



発行：市民活動センターあやせ 制作：コミュニティサポートあやせ

健康寿命を延ばして快適な生活を — スポーツ・運動を通した綾瀬の取り組み —

平均寿命が男女ともに80歳を超え、健康上問題なく日常生活を送れる期間を示す「健康寿命」が注目されています。今回は、元気で健康的な生活につながるスポーツ・運動の活動を紹介します。

目指すは生涯登山

山綾会

1992年に発足した山綾会は、「生涯登山」を目標に掲げ、40歳以上の中高齢者に向けた登山・ハイキングを企画しています。

彦坂弘明会長によると、100名以上いる会員の平均年齢は69歳。「最年長の方は84歳になります。日々歩いて鍛錬すればいくつになっても山に登れる。それを証明している方ばかりです」と会員について話します。

山綾会で毎月4～5回企画される山行は、ハイキングから熟達者登山まで5つのクラスが設けられ、それぞれ同会の役員がリーダー・サブリーダーとして前後をサポートしています。また、年に1回、地図の読み方や登山道具の説明など基礎を学ぶ一般市民向けの講座も開催、安全な登山を第一に考えています。



山綾会の会員



山行している様子。安全を第一に考え実施

同会では、丹沢大山ボランティアネットワークに参加して清掃活動を行っているほか、あやせ文化芸術祭に山で撮影した写真を出展しています。彦坂さんは「まずは歩く鍛錬を続け、仲間と楽しい時間を過ごす。そして、経験ある者から安全に登る技術・知識を学び、新しい仲間に伝えていく。そんな集まりにこれからもしていきたい」と今後の抱負を語っていました。

近所に楽しめる場を

綾瀬市グラウンド・ゴルフ協会

市内在住の高齢者が行っているスポーツの中で、愛好者の多い競技の1つがグラウンド・ゴルフです。15団体からなる綾瀬市グラウンド・ゴルフ協会の

会員はおよそ300人。2009年の設立以降、加入団体は年々増えています。

グラウンド・ゴルフは、15、25、30、50m各2コースの全8コースを設け、ホールポストにボールを入れるまでの打数を競います。同協会の小栗晴夫事務局長は「マナーさえ守れば個人競技なので気軽にできます。また、ホールインワンすると打数を3打差し引く独自ルールがあり、誰とでも最後まで諦めずに楽しめます」とその魅力を語ります。

協会では、年に2回大会を開催、毎年3月には初心者向けの講習会も実施しています。日々の活動は加入団体ごとに市内の公園で行っていますが、その利用について市と調整し、近隣住民に迷惑がかからないよう努めています。

1回の活動で8ホールを4回ほどプレーするようで、その間の歩数は3000~4000歩。「からだを動かせ、地域の人とつながりを持てる。そんな場所はみなさんのすぐ近くにあります。ぜひ体験しに来てほしい」と小栗さん。全国各地に日本グラウンド・ゴルフ協会の認定コースがあり、そういった場所を巡るのも楽しみの1つだそうです。



スポーツセンターで行われた綾瀬市グラウンド・ゴルフ協会主催大会の様子

無理なく続けて健康に

健康吹き矢 あひる倶楽部

「20本吹くと5kmのウォーキングと同じ消費カロリーだと言われています。深い呼吸はからだを内側から元気にしてくれます」。こう話すのは、健康吹き矢 あひる倶楽部の山下信男代表。2006年に活動を始め、綾瀬市、海老名市を中心に各所で依頼



健康あやせ普及員主催イベントで吹き矢を指導している様子

を受け、吹き矢の指導を行っています。

吹き矢は、280mm角の的に5~10mの距離から矢を吹き、1回に5本吹いて得点を計算していきます。あひる倶楽部では、リラックスして楽しめるようレクリエーションと位置づけ、日本吹き矢レクリエーション協会の公認インストラクターが指導にあたっています。

また、用具があれば自宅でもできる身近なものであるだけに、注意を払っているのが安全面。的に吸い付く吸盤矢を主に使用し、その利用を推奨しています。

2013年には寺尾釜田に吹き矢場「遊び処」を設け、吹き矢による健康づくりを地域に広めています。「障がいのある方や車椅子生活の方でも吹き矢は安全にできます。からだを無理なく動かし、いつまでも続けてもらえたらうれしいです」と山下さんは言います。吹き矢を続けることで、心肺機能や口腔筋を鍛える、集中力を高めるなど、自立した日常生活に必要な能力の維持・向上が期待されます。

よりアクティブに、近所で気軽に、誰でも無理なく。それぞれ特徴はありますが、仲間と楽しくからだを動かす、この点は共通していました。健康寿命を延ばすには欠かせない要素かもしれません。各団体については、下記までお問い合わせください(掲載順)。

※山綾会

0467-78-0207 (彦坂 弘明)

※綾瀬市グラウンド・ゴルフ協会

0467-78-7639 (小栗 晴夫)

※健康吹き矢 あひる倶楽部

0467-79-0730 (山下 信男)

綾瀬の いいとこ再発見



第5回 あやせ児童作品展

創作活動を通してこころ豊かな子どもに育ってほしい。そんな願いを持って始まった「あやせ児童作品展」が今年で16年目を迎えます。

自由なテーマで描かれた小学生の絵画を展示するこの作品展は、市民による手づくりのイベントです。あやせ児童作品展実行委員会事務局の日下部公子さんは「家族や自然などと接した経験や思いが表現された楽しい作品ばかりです」と子どもの絵の魅力を語ります。

ここ数年、作品展には500点以上が寄せられ、市内の小学生のおよそ10人に1人が応募しています。その中から、色づかいや発想など子どもらしい個性的なもの300点が審査を経て選ばれ展示されます。最優秀作品（綾瀬市長賞・MOA美術館激励賞）は、全国作品展にも出展するとのことでした。今回は過去の入賞作品から抜粋し、受賞時の感想と合わせて掲載しました（学年は入賞当時）。

今年の作品展は10月3、4日にオーエンス文化会館小ホールで開催されます。「子どもたちの作品は大人にも癒しを与えてくれます。地域の作品を地域の人にぜひ見てほしい」と日下部さん。癒しを求める方には来場をお勧めしたいと思います。詳細については事務局までお問い合わせください（下記参照）。



平成26年度 綾瀬市議会議員賞
近藤紬希さん(2年)

夏休み、こうえんで、シャボン玉であそんだとき、アゲハちょうをつかまえました。空にとんでいくシャボン玉とちょうちよがきれいだったから、かこうと思いました。なんにちもかかってたいへんだったけど、こころこめて、がんばってかきました。

平成19年度
MOA美術館全国児童作品展
文部科学大臣奨励賞
西谷元貴さん(4年)

僕は、前から乳しぼりをずーっとしたいと思っていて、やっとできたのでそれを描きました。乳首はぶよんぶよんでした。牛乳がジューって、でてきたときは飲みたいって思いました。けどその牛乳は子牛のところにもっていかれて、すこし残んでした。合わせかみがみで横がおを描いたときは、むずかしかったです。あと、ぜんぶ描いたときは、うれしかったです。



平成26年度 綾瀬市教育長賞
清水陽史さん(4年)

体の中が絵に描いたような世界だったらおもしろいなと思いながら描きました。



平成26年度 綾瀬市長賞・MOA美術館激励賞
大類高弘さん(3年)

夏休みにきょうりゅうはく物かんに行きました。そこでみた大きなきょうりゅうのかせきたちとあそべたら、たのしいなと思って書きました。きょうりゅうを大きく書いたところとさいごにわりばしペンで形をなぞったところをくふうした。ほねの形を書くのがむずかしかったです。うまくかけてよかったです。



平成26年度 日本郵便(株)綾瀬郵便局長賞
末光來桃さん(1年)

みんなでたべたかきこおりがおいしくて楽しかったからかきました。また来年もたべたいな～、クリームのをせたいな～と思いながら楽しい気持ちでかきました。



あやせ児童作品展の絵画を募集しています

募集内容：テーマは自由。大きさは四つ切りまたはB3サイズ。
水彩絵の具、パステル、クレヨン、カラーペンをういた未発表のものに限る。

対象：小学生

応募締切：9月2日(水)

問い合わせ：0467-77-7871（あやせ児童作品展実行委員会事務局 日下部）

市民活動センター あやせよりお知らせ



■コミュニティサポートあやせ 事務局長が相談に対応します

当センターを運営するコミュニティサポートあやせの福島順一事務局長が、団体の運営等について、みなさまの相談に対応します。また、市民活動に関わりたいがどうすればよいかわからない、そんな方には登録団体を紹介し、新しく活動を始めたいという方には助成金情報などを提供します。相談等がある場合は一度ご連絡ください。

■平成26年度きらめき補助金事業、市民協働事業の報告会がそれぞれ開催されました

去る6月6日にきらめき補助金(市民活動応援補助金)事業、21日に市民協働事業の報告会が市役所で行われました。平成26年度に実施された事業についてそれぞれ実績が発表され、選考委員、審査委員を交えて意見交換されました。両事業について関心のある方は、綾瀬市市民協働課(0467-70-5640)が窓口になっていますので、直接お問い合わせください。

■「夏のチャレンジボランティア体験」開催中

去る7月19日より、19団体が受け入れている夏のチャレンジボランティア体験を開催しています。9月13日まで、いろいろな分野の活動を体験することができます。すでに高校生を中心に多くの方が参加しています。随時受け付けていますので、詳細については当センターかホームページにてご確認ください。知らなかった綾瀬の一面を発見することができます。

■市民活動交流カフェ 「音楽で広げる地域の輪! まちづくり」 開催のご案内

8月27日に市民活動交流カフェを行います。テーマは音楽。昨年大成功を収めたアジアユースオーケストラ綾瀬公演に尽力した内村由生子さん(綾瀬で

オペラを!の会会長)を招き、音楽によるまちづくりについて語ってまいります。詳細は以下のとおり。当センターで参加を受け付けています。

日時: 8月27日(木) 18:30~20:30

場所: 中央公民館3階講習室

対象: 市民活動団体所属の方、市内在住の方

内容: オペラが好きになる楽しい講話、
市民活動スキルアップについてなど

参加費: 参加費500円

(コーヒーなどの飲み物とお菓子付き)

定員: 50名

■パソコン&ポスタープリンター講習会

毎月最終土曜日、パソコンの基礎的な操作や当センターにあるポスタープリンターの利用方法の講習会を開催します。

日時: 8月29日、9月26日、10月31日
(いずれも13:00~15:00)

対象: 登録団体の所属、
もしくは公益活動をしている方

参加費: 100円

定員: 5名(要予約)

場所: 市民活動センターあやせ

※パソコン講習、ポスタープリンター講習を同日開催します。両講習合わせて5名の定員となっております。両方への参加はできません。

市民活動センターあやせ

〒252-1103 綾瀬市深谷 3838 中央公民館内

TEL&FAX: 0467-70-1232

Eメール: ayasenposc@gmail.com

開館時間: 9:00~22:00

休館日: 火曜日、毎月第3水曜日、年末年始

登録団体数: 127団体(2015年8月現在)

※ホームページもあります。

「市民活動センターあやせ」で検索してください。

