

KAGAYAKI

発行：福生市輝き市民サポートセンター 企画・編集：福生市社会福祉協議会
〒197-0011 東京都福生市福生 1014 番地 10 (JR 青梅線福生駅隣接 福生市プチギャラリー 4 階)
TEL&FAX: 042-551-0166 URL: <https://kagayaki-fussa.tokyo.jp/>

シニアあすなろ

人生 100 年時代になり、いかに健康寿命をのばすかを求めて活動しています。

11 月 10 日(木)紅葉、黄葉御嶽溪谷に出かけました。遊歩道へ降り、楓や紅葉に银杏の紅葉や黄葉は見事紅葉シーズンで平日でも大勢の人で賑わっています。上流に向かい、仙の小橋を対岸に渡り、玉堂美術館で絵画を鑑賞後帰路に、充実した 1 日でした。



連絡先 山口 勇 042-552-0151 mail:i-yama@t-net.ne.jp

今後の活動日程

- 12 月 8 日(木) ビデオ鑑賞
- 1 月 12 日(木) 新年会
- 1 月 26 日(木) 出前講座 福生の昔を知ろう⑤
- 2 月 9 日(木) 出前講座 福生の話
- 2 月 23 日(木) 茶話会
- 3 月 9 日(木) 頭と体の体操
- 3 月 23 日(木) 反省会

時間: 午前 10 時 ~ 12 時

多摩川中央公園 parkrun

年末年始 12/24 クリスマスイブ ★ 12/31 大晦日 ★ 2023 元旦 SPECIAL DAY ★

parkrun(パークラン)は毎週土曜日の朝 8 時スタート。5km のウォーキング・ランニングとボランティアが楽しめる地域コミュニティイベント。車椅子やベビーカー、伴走判歩、ワンちゃんと一緒になど、それぞれのペースで OK! 観覧や応援も大歓迎! 予約なしで無料です。公式 HP か Facebook で登録し「自分だけのバーコード」を持参すると参加回数やタイムも記録されます。毎日のラジオ体操と併せ週末 5 キロのウォーキングを習慣化して、心と体をリフレッシュ! 皆んなで朝活楽しみましょう!

【日時】毎週土曜日朝 7:50 集合【場所】多摩川中央公園じゃぶじゃぶ池前

【HP】<https://www.parkrun.jp/tamagawachuokoen/>【E-mail】tamagawachuokoen@parkrun.com



松林山の会

「だれでもなんでも展」 実施日: 10 月 22 日(土)・23 日(日)

松林分館で行われた「だれでもなんでも展」展示参加しました。展示物は、会員が所有する山道具で、夏用・冬用のテント、簡易テントのツェルトをはじめ、寝袋、コンロ、食器、水筒、ナイフなどの山での生活必需品、靴、アイゼン、ピッケル、ロープといった登山用具など、実際に使用しているもので、50 年前のまだ使える骨董品のサーモス(魔法瓶)などもあります。テントには、寝袋を敷き、テント暮らしを実感していただけるよう「入居」自由とし、実際に入った来場者の方からは「思ったより快適」「楽しい」「落ち着けるね」などの感想をいただきました。2 日目の開館直後には、テントに入ってみたくて来たという方もいてびっくり! また、山行時の山岳写真や花の写真掲示したパネルの前では、多くの方が立ち止まって見入り、山の思い出や花の蘊蓄を語り合う姿も見られました。



◆12月1日(木)~14日(水) 余暇コミュニティ asis(あずいず)

社会参加の少ない障がい児・者にもスポーツ、レジャー、芸術文化など、この先も続けてほしいと思い立ち上げて活動しています。

◆12月15日(木)~28日(水) 福生市町会長協議会

会員相互の親睦を増進すると共に、各町会・自治会の連絡を密にし、安全安心・地域活性・福祉向上を図ることを目的として活動しています。

◆1月4日(水)~14日(土) 輝き市民サポートセンター

さまざまな分野で公益的な活動を行っている市民活動団体や NPO、ボランティア活動団体、またはこれから活動しようと考えている皆さんの拠点施設です。

◆1月15日(日)~31日(火) 特定非営利活動法人 ヒューマンケア

介護事業を中心に地域で人の輪を広げ、互助の関係をつくることを目的に活動しています。また、健康増進のため、「大人の体操教室」「送迎つきカラオケ喫茶」も開催しています。

活動紹介コーナー
登録団体募集中!

市民活動サロン輝き 予告

コ-プみらい みらいひろば福生

大人のハンドメイドカフェ

クリスマスムードたっぷりのハーバリウムを作ります。お仕事や学校帰り、お買い物帰りにお立ち寄りください!



(出入り自由)

【日 時】12 月 13 日(火) 18:00 ~ 19:30

【定 員】10 人(18 歳以上)

※申込者多数の場合は抽選となります。

⇒抽選の場合は、12 月 8 日(木)までに当選の方へご連絡(電話またはメール)します。

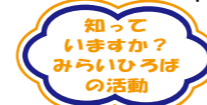
【参加費】200 円(材料費)

【申込み】コ-プみらい東京都本部参加とネットワーク推進部へ 電話 03-3382-5665

(9:00 ~ 17:00 土・日・祝休)

※12 月 13 日(火)大人のハンドメイドカフェ参加希望とお伝えください。

web: URL <https://krs.bz/coopmirai/m/t57>



【場 所】輝き市民サポートセンター (JR 青梅線福生駅隣接 プチギャラリー 4 階)

【締 切】電話: 12 月 5 日(月)17:00 web: 12 月 5 日(月)23:59

みらいをつくる地域を紡ぐ

第 1 回 防災・減災ワークショップ 備蓄編

備蓄と防災リュックについてのワークショップです。自分や家族の特徴を考えて「わが家のオリジナル備えリスト」を作成します。

【日 時】12 月 20 日(火) 10:30 ~ 12:30

【定 員】15 人 ※申込者多数の場合は抽選となります。

⇒抽選の場合は、12 月 9 日(金)までに当選の方へご連絡(電話またはメール)します。

【参加費】無料

【申込み】コ-プみらい東京都本部参加とネットワーク推進部へ 電話 03-3382-5665

(9:00 ~ 17:00 土・日・祝休)

※12 月 20 日(火)防災・減災ワークショップ参加希望とお伝えください。

web: URL <https://krs.bz/coopmirai/m/t51>



非常用

市民活動プレゼンテーション

講座開催予告

日本からドイツへ 知っていますか? ~ドイツ平和村をサポートする会の活動~

日本からドイツ国際平和村へのサポート活動を行っている「ドイツ平和村をサポートする会」から、活動内容、会の立ち、世界各地から来る子供たちの状況、遠隔地からの支援の難しさなどを聞き、国際協力・平和について考える講座です。

【発表団体】ドイツ平和村をサポートする会

【日 時】1 月 21 日(土) 午後 2 時 ~ 4 時 会場: 輝き市民サポートセンター

【対 象】市民活動をしている方、または市民活動に関心のある方...どなたでも

【定 員】先着 15 人

【申 込 み】1 月 8 日(日)午前 10 時から、輝き市民サポートセンターへ

申込書持参または TEL/FAX: 042-551-0166 mail: kagayakishimin@forest.ocn.ne.jp



参加費無料

お詫びと訂正

誤: 石戸さん 正: 岩戸さん
KAGAYAKI100 号 4 面の「KAGAYAKI100 号記念座談会」において、一部内容の参加者名に誤りがありました。ご迷惑をおかけいたしましたことをお詫び申し上げます。ここに訂正いたします。なお、当センター設置のバックナンバー KAGAYAKI100 号につきましては訂正しております。ご了承ください。