

絶対に人が集まる！チラシの作り方

市民活動が伝わらない悩みはありませんか？活動が地域の人のためとなる素晴らしいものであってもその活動が伝わらなければ、広がらなければ・・・今回はそんな「悩み」を解消するために、活動を広げる有効な手段としてのチラシづくりを学びます。同じテーマでも、取り組み方で活動を広げることができ、人が集まる企画やチラシづくりの手法を学び、今後の活動に役立つ講座です。さらにポイントに沿った制作過程は、目からうろこの2時間です。講座の中でポスター・チラシの講評があります。今までに制作したものや、現在使用中の物、制作途中の物などをお持ちください。(1団体1点に限る)ぜひ皆様の参加をお待ちしています。この機会をお見逃しなく。

講師：島 良一氏

日時：平成29年10月7日(土)
午後2時～4時

場所：輝き市民サポートセンター

定員：20名(先着順)

対象：センター登録団体、福生市在住・在勤の方で
市民活動に
関心のある方

申込：申込書持参又は
電話・FAX
042-551-0166

事業報告

市民活動トーク

福が生まれる福生から笑顔の居場所づくり 7月9日(日)

7月9日(日)

～笑って元気になりたい仲間集まれ～ 笑いヨガクラブ「笑輝」



笑いヨガは、インドの内科医師のカタリアさんが「笑いで健康・喜び・世界平和」をミッションに掲げ、1995年に考案したものです。今回講師の一人である宮田さんは、2013年に創設者カタリアさんに会いにインドまで行き、「ティーチャー」の資格を取得しました。

笑いヨガの効果としては、笑うことで「脳の活性化」を促し、「免疫力(NK・ナチュラルキラー細胞)のアップ」に繋がることや、「人間関係の円滑化」まで期待できるとのことです。

朝礼やミーティングの前に笑いヨガを取り入れている企業、人工透析をしながらやっている病院、さらに刑務所でも取り入れている国があるようです。

3歳の心と声で笑う事が大切と話し、笑って体の中の悪いものを吐き出すよう指導があり、いろいろな体験の中で参加者の気持ちが高まりました。

最後に椅子に座り電気を消し手のひらを体に密着させて講師の話に聞き入ると、足の裏から頭のとっぺんに向かって自分の意識が自分の体内を登り、やがて突き抜けていくという、不思議な感覚になりました。笑いヨガとは「笑いの運動とヨガ的な呼吸法がくっついたもの」笑う事で右脳(左脳で考えては

駄目です。)を鍛え笑って元気になる事が大切とのことでした。

今回、知的障害を持つお子さんと参加をしてくれた方からは「笑いヨガを始めて二人ともとても変わりました。ずっと続けていきたいと思います。」と心温まる話をいただきました。

講義から始まった講座は、ドイツで行われた「笑いヨガ世界大会」の模様、笑いヨガの実体験と進みあつという間の2時間でした。

(満足度 4.8/5点満点)

<参加者の意見>

- ・優しい雰囲気心地良かったです。
- ・自然と笑顔になれ、大声を久しぶりに出せた。
- ・子供は「もっとやりたかった」と言っています。
- ・笑うこと、一緒に行った子供が「テレビより面白かった」と言っていた。
- ・体験つきだったから、リラクゼーションが良かった。
- ・何か楽しく気持ちが晴れた



サポートセンター4階で見つけた、人・出会い・発見・感動・感謝!

☆ ～サポートセンターでカフェ! あたたかな居場所づくり～

輝き市民サポートセンターは登録団体の方だけではなく、福生市民の方や近隣の方たち、また市民活動に興味を持つ遠方の方たちも利用しています。今回は、会議室を利用した「居場所づくり」の活動をご紹介します。

登録団体の「ふくふく」は、平成27年4月に「誰もが気軽につどえる場」として「ふくカフェ」をスタートしました。センターの会議室をカフェに見立て、毎月1回交流の場を開いています。コーヒーや紅茶・緑茶などを持ち寄って提供し、折り紙をしたり小物づくりをしながら会話に花を咲かせています。

テーマは決めずに、各自やりたい事を気ままにしています。また仲間に加われない方があれば、参加者が話し相手をさせて頂く事もあります。

回を重ねるごとに、来所者が少しずつ増え、ポスターを見た初めての方が、センターに開催日を確認に来ることもあり、仲間は徐々に増えてきています。年配の方、子供連れの方、一人参加の方など、女性を中心に、月1回の開催が楽しみのようです。

またカフェ「みらいひろば福生」は、暮らしにかかわる様々なことについて、ちょこっと学びも入れながら楽しくおしゃべりをする場を目指しています。

月ごとに話題のテーマや、簡単なのに役立つ小物づくり、東日本大震災の被災者へのカード送付など、スタートして2年目ですが、暮らしの話題(食・子育て・消費者問題・防災・平和等)まちづくりの推進、消費者の保護などを目指して活動しています。

この両団体の活動には無料で参加出来ます。交通の便が良いセンターの特徴を生かした会議室の利用は、カフェという形態をとることで、一般市民の方が気兼ねせずに自然に参加できる、新鮮な取り組みとなっているようです。

毎月定期的に継続して活動している事で、今後も参加者がどんどん増え新しい居場所ができることを、スタッフ全員祈っています。

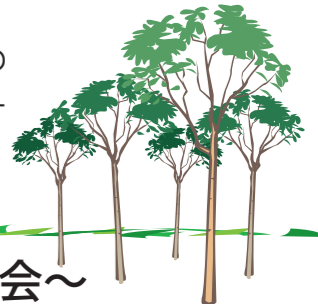


☆ ～中村次郎のページと、町内会の素敵な報告～

福生市「本町第六町会」に、異色の報告記事をしたためる逸材を発見しました。前回のKAGAYAKI69号でご紹介した「本六通信」には中村次郎さん(元NHK気象キャスター)の随筆の他、市民の投稿記事のページ、短歌・俳句・川柳のページなど、タイムリーでウイットに富んだ記事が満載です。

なかでも見逃せないのは中村さんが気候に沿った話題を中心に、歴史や観光、古い言い伝えなど、興味深い味わいのある記事を投稿していることです。また投稿記事の中には旅の話、草木を愛でた物語、

歴史に魅了された話など、思わず引き込まれてしまいます。短歌・俳句・川柳のコーナーでは気持ちのほとぼしるような、激しく、楽しく、また涙がにじんできそうな詩句に、人生の先達の気持ちが深く込められています。すでに40号(年4回発行)を数えた製作者の方々の苦労も、皆様の一読により報われるのではないのでしょうか。サポートセンターに来所の折には、ぜひご一読おすすめします。



☆ ～語りつくせない思い、貴重な意見、FHMの会～

福生、羽村、瑞穂の三地区精神障がい者家族会は年に6回奇数月に「FHMの会便り」を発行しています。総会や定例会の後に懇談会で近況等を語り合い、情報交換と語りつくせない思い、思わぬ対処法など多くの貴重な意見を綴っています。

少しでも良い未来を目指して、講演会や見学会、学習会の他、日帰り旅行を通じて喜びを分かち合い、気持ちを高め協力しながら活動しています。

センターには「FHMの会便り」最新号NO.112(5月23日発行)をはじめ、10年前に輝き市民サポー

トセンターが開設されて以来、ずっとファイリングされてきた貴重な小冊子が保存されています。

あとがきにはちょっぴり本音も出ますが、現代をしっかりと見据えた、意見が掲載されています。

直近の話題や、感動した物語、感謝の言葉、自慢話など、心のこもった締めくくりが琴線にひびきます。ふとした拍子に、何かヒントになるものに出会えるかもしれません。

