

### 楊名時太極拳福生同好会 無料体験教室のお知らせ

楊名時太極拳福生同好会は太極拳を通して心身の健康増進と地域の仲間づくりを目標に活動しています。現在 180 余名の仲間が市内 12ヶ所の教室でそれぞれ太極拳を楽しんでいます。

今回同好会所属の「福櫻」教室にて初心者向けの無料体験教室を開催いたします。お気軽にご参加ください。

なお、その他の教室でも随時会員募集しています。詳しくは輝き市民サポートセンターホームページの登録団体のお知らせをご覧ください。

日にち：4月6日、13日、20日、27日(木曜)  
※全4回。どの日からでも参加頂けます。  
時間：午後2時半～4時  
場所：福生市中央体育館・剣道場  
※申込不要、運動できる服装で直接お越し下さい。  
問合せ：☎ 042-553-4433 (清水)

### 事業報告

市民活動トーク

### みんなの「できる」をつなげよう これからの地域づくり ～ヒューマンケアを考える～

介護を物理的なものではなく、介護をされる側もする側も尊厳をもって行う「ヒューマンケア」を学び、地域の中で自身がどのような「できる」を見い出せるかのヒントを得ました。また、生きる喜びといのちの尊厳の大事さを感じる内容で、地域の中でさまざまな課題の解決となり得る講座でした。参加者同士がつながる場でもありました。

〈参加者意見〉

- ・活動内容が良く分かった
- ・話し言葉で良く伝わった
- ・わかりやすく勉強になった
- ・状況課題の解決の糸口となった
- ・ヒューマンケアの意味や内容が分かった

実施日：2月18日(土)  
参加者 22名 講師 1名  
スタッフ 4名



### 市民活動支援講座 いつでも、どこでも、離れていても ～便利に使おうZoom初級編～

Zoomはコロナ禍における市民活動の情報共有、発信に欠かせないツールとなりました。Wi-Fiの設定から始まり、Zoomへの参加方法とホストとしての役割（Zoom主催者）について、基本的な操作方法を学びました。参加者が本講座によりスキルアップされ、Zoomを活用することで市民活動がさらに広がることを確信いたしました。

〈参加者の意見〉

- ・ホストになる手順書の記載が良かった
- ・外出時利用できるのが良い
- ・初心者なので回数を重ねたい
- ・学んだことで新たな疑問や、知りたいこと・やってみたいことが出てきた



実施日：3月11日(土)  
参加者 6名 講師 1名 スタッフ 2名  
デジタルボランティア 1名



### 市民活動支援講座 課題解決のために知っておくべき手法 学ぼうNPO3個のチカラ

継続的で自主的なそして市民に開かれた市民活動の大切さを改めて学ぶ講座でした。市民活動をしている方、これから始めようとしている方、興味のある方、中間支援施設の職員にとって市民活動の基本の「き」を学ぶ有効的な講座でした。本日の学びを、登録団体の方や市民に届けたいと思います。講師の「信頼と満足が変化を起こす」との言葉が印象的でした。

〈参加者の意見〉

- ・高齢者介護問題に適応できると思った
- ・NPO、ボランティア活動だけではなく社会にも役立てると思った
- ・時間が早く過ぎたと思った
- ・導入時から引き込まれ、内容にもかかわらずアツという間の2時間だった

実施日：3月25日(土)  
参加者 11名 講師 1名  
スタッフ 3名



### 登録団体活動紹介コーナー

#### 笑いヨガひろば「笑輝」

2/1～14

福生で笑いヨガを広める活動を始めて早12年！！高齢者の方々を中心に笑って元気になりたい、なろうと言う方々の交流の場になっています。コロナ禍でマスクをして、スペースをとって消毒も心掛けながら講習しています。

以前、定期的に行っていた福祉センター、市民会館は、現在お休み中ですが今年こそは再開したいと思っています。昭島市の保健福祉センター（愛称あいぽっく）では、コロナ禍でも休むことなく、毎月第1水曜日に継続していますので、福生からでもぜひぜひご参加いただければ嬉しいです。



#### 福が生まれるまち福生で笑おう

お問い合わせ：「ラフタークラブ笑輝」  
<https://sites.google.com/site/waraki123/>  
mail: waconico123@gmail.com(宮田)  
TEL: 090-8817-4826 (森川)



#### 福生市ソフトテニス連盟

2/15～28

市内の武蔵野台テニスコートまたは福東テニスコートで、ソフトテニス大好きな19歳から80歳まで、男女の会員が楽しくボールを追いかけています。傘下にはクラブチームも誕生し、広く活動中！まずは、西多摩地域での優勝が目標。更に、東京都での上位、関東、全国を目指している選手もいます。昔、部活で頑張っていた前衛・後衛の皆さん、またラケットを振ってみませんか？初めての方も、手始めに教室からぜひ遊びに来て下さい。



- ◆みんなの教室…第1土曜日 18時
  - ◆小学生教室…第3土曜日 13時
  - ◆レディースデー…最終木曜日 9時30分 (貸し出しラケットあり)
- お問い合わせをお待ちしています。  
◎連盟のブログ（詳しい活動の様子）  
<http://fussasofttennis.blog2.fc2.com/>  
◎連絡先 fussasofttennis@gmail.com



#### 悠々会

3/1～14

絵画（主にパステル画）の製作を通じて会員相互の親睦を深める和気アイアイの会です。

野外写生にも出かけ健康づくりに努め年一回の展覧会に向け頑張っています。絵画制作の楽しさだけでなく、「社会教育」の必要性、地域貢献を考えた「まちづくり」、文化・芸術・スポーツの「発展」、子どもの健全育成への「寄与」、地域の人との「交流」をめざし、絵画のチカラで地域の発展と交流の輪を目指します。

毎月2回、福生市輝き市民サポートセンターで例会を開催しています。また会員の募集も随時行っております。お気軽に参加ください。



展覧会の作品

連絡先：榎本 安希  
電話：042-553-3670  
mail: zuku@nifty.com

#### ハイサイ！三線倶楽部

3/15～31

ハイサイ！三線倶楽部では、基本月に2回（第1・第3土曜日 扶桑会館）練習をしています。初めて三線にふれる初心者の方から10年以上のベテラン、小学生から70歳までと老若男女が在籍しています。

各々の経験にあった練習が出来るように3クラスに分かれており、参加者の状況によって時間割を決めているので、初心者でも安心して三線が学ぶことができます。また、西多摩地区では珍しい宮古島の民謡も取り入れています。

随時入会可ですが、見学や三線体験の希望者は事前連絡の上お越しください。和気あいあいの楽しい雰囲気の中で地域を明るくする「三線」を奏でてみませんか。



連絡先：代表 原田 久美  
mail: 8131harada@gmail.com

- Facebook**  
<https://www.facebook.com/hisai3shin>
- Instagram**  
[https://www.instagram.com/81313\\_sin/](https://www.instagram.com/81313_sin/)
- YouTube**  
<https://www.youtube.com/channel/UCeD3-FrGYSzIZHvg3KNiFSQ>

