

認知症
の予防

コグニサイズ

健康
促進

うまくいかないことが目標です。

開いた手を前にだして
引いた手はグー

息を止めないで～
小さい声でもいいので
数を数えてみましょう。

いち・にい・さん・しつ

息止めると血圧が
あがっちゃいますので。

次はグーを前に



開催予定は
2ページ目へ

のたると春

((すかつこの 市民活動情報))

北田先生のクチグセ
かんたんでしょ？

まちがえちゃうと
笑っちゃうんだか
それが面白い！
すごく楽しい！

日時 **5月26日（金曜日）**
10時30分～11時30分
会場 横須賀市産業交流プラザ
参加 500円
※次回は8月開催です



『コグニサイズ』とは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせでできた名称。計算やしりとりなどをしながら体を動かす新しいエクササイズです。現在は3ヶ月に1回のペースで開催しています。講師は横浜YMCA健康運動指導士の北田さん。この日は横須賀市内の各地から多くの方が参加しました。

指を動かしてみましよう

グループに分かれて、円になってやってみよう



始めましてなのに笑い合えちゃう



まちがえちゃったー
やだ～
むずかしいよお～

足を動かしてみましよう

終わったころにはリラ～ックス





～市民活動を支える人たち～

社交ダンス愛好家の仲間たち ♪Harmony 代表 高澤 裕子 さん

ぴんと伸びた背筋とハキハキした話し方が印象的な、社交ダンス愛好家の仲間たち♪Harmonyの高澤さんにお話を伺った。

テレビ放送が開始された頃、千葉市に生まれる。サラブレッド輸送会社に勤務の父、母、兄3人の末娘で、可愛がられて育った。ある夏の夜、蚊帳の中に入った虫が高澤さんの耳に飛び込み、鼓膜に咬みついた。家族ではとれず、夜中、母に背負われて町の耳鼻科医にかかり取り除けた。母は「あの時、捕まえて捨てた筈なのに…ちゃんと始末していれば、こんな事にならなかった。ごめんね」と詫びた。それを鵜呑みにし、辛い目にあわせた母が嫌いになった。

中学の頃は、体操部に所属するなど活発だった。英語が好きで、高校生の時、生の英語を喋りたくて近所のアメリカ人女性を訪ねていった。ちっこい子が来たと言ってくれ、交流がつづいた。もっと英語を勉強したいと思っていた時に、父の勤め先の社長から留学を勧められ、1年間のオーストラリア留学。その後、海外駐在員の男性と結婚。式の直後ハネムーンもなく香港へ移り住んだ。

夫の仕事は出張が多く、自分は籠の鳥状態。それでも、持ち前の積極性で日本人コミュニティに囚われない生活を送った。二男一女に恵まれ、今では孫たちの面倒を頼まれる日が多くなっている。シンガポール在住時、大好きな父が癌で倒れた。子どもを連れて急遽帰国したが看取れず、自分一人だけ何もしてあげられずさよならをした。大きな悔いが残った。

後悔の念は埋まらず2つの勉強を始めた。1つはヘルパー2級講座で、修了後すぐに仕事 came。経験を積んだ後に介護福祉士の受験資格を満たし、資格取得。その後、ケアマネジャー資格も得て15年の務めは楽しかった。もう1つ、市民大学で人格心理学を受講。小論文で得た賞金を、衣笠病院の心を聴くボランティア養成講座の受講費に充てた。修了後も研修しながら15年ほど緩和ケア病棟の患者さんや家族の心を聴くボランティアをした。学びの中で、講師のカウンセラーに、あの夏の夜の虫の話をした。先生は「そ

れ本当？お母さんの捕まえた虫と、咬みついた虫は一緒？」と訊かれハッとした。30年来の誤解が溶け、母の言葉は愛情だったと気づかされた。

社交ダンスは、留学前に近所のスタジオで習ったき

りだったが、40代で友人に誘われ、総合福祉会館のダンスパーティーに参加した。「踊れない…習わなくちゃ」と一念発起。グループレッスンから始め、段階を経て、今は個人レッスンを受けている。一方、脳腫瘍を患う母の認知症が重くなり、千葉の老人ホームへ入所した。ホームで、趣味が社交ダンスで車いすダンスもすると話すと「お母さんに社交ダンスを見せてあげたり、車いすダンスもしたら？」と提案された。すぐ仲間たちに声をかけ、集まった4人で施設を訪れダンスを見てもらい、車いすダンスも一緒に踊った。そんな中、水平になるリクライニング車いすで横になり、手にミトンをしている方がいた。踊っていると目で追って来ていた。傍に行き、手を握ると「きれい」と言った。職員さん達が「喋ったね！」と驚いた。心が温かくなった。横須賀でもやろうとグループを編成し、活動を始めた。以後、現役時代のネットワークも生かして高齢者施設を慰問してきたが、コロナ禍で休止。今は、衣笠みんなの家で独自プログラムのフレイル予防教室をしている。

「人が生きてゆく上で、人との出会いが大事。未熟だから助けていただいて、その人に返すことはできなくとも、培った何がしかを、望む人に差し上げるのは当然」また、留学支援団体のテーマだった“Good will begins with you”（善意は先ずあなたから）は、今も私の指針と語る。生まれもつての積極性と青年期の体験に基づくボランティア精神が、果たせなかった父と母への思いを昇華させ、これぞボランティアと思わせる活動に繋がっているのだろう。高澤さんのダンスが、施設に戻る日が待ち遠しくなったインタビューだった。
(はこぎき)



団体紹介

社交ダンス愛好家の仲間たち ♪Harmony

『♪出前ダンス』は、施設などへ出向き、「社交ダンス鑑賞」「車椅子ダンス」「コグニサイズ」などと一緒に楽しめます。また、『アンチエイジング体操』は、地域の集会場などで「唾液腺マッサージ」「転倒予防エクササイズ」「コグニサイズ」「リズムダンス」等でフレイル予防を行います。訪問や開催により高齢者などとの交流を通じて、心身の健康維持・増進や未病改善を図ります。



ホームページは、「社交ダンス愛好家の仲間たち」で検索

サボセンのYouTube
「のたろんチャンネル」
でも♪harmonyさんの
動画が見られます。





ぬまちゃん！友達が「ボランティア興味あってやってみたくけれど、なんか怖くて始められない」って言っているんだけど、どうしたらいいかなあ？



なるほど！オバケは居るか居ないか分からないから怖いと一緒にだ！



それは困ったわねえ。私は、みんな気軽に市民活動をして欲しいなあって思うんだけど、何が怖いのかなあ



もしそういう理由なら、まずは知ることが一番ってことになるのかな。会ったことない人と会うのが怖いとか、思っていた活動と違うかもって不安になるとか、そういうのはみんな一緒だと思うの。幽霊の正体見たり枯れ尾花ってね



のたるんは怖いのはオバケだけで、市民活動は全然怖くないから、友達になんて言っているのか分からなくて



そこにいる人たちに会ってみたら、全然怖くないってなるかもしれないし、のたるんフェアとか、夏のボライチとか、色々な人が居るイベントにこっそり行ってみたら良さそう！



そっかあ、市民活動も最初はオバケと同じかもしれないねえ



それはいいわね。あとね、市民活動団体っていっぱいあって、色々な人がいるから、合う合わないってあると思うの。だから絶対に続けなきゃいけないって、最初から自分にプレッシャーをかけないで、ちょっとやってみるくらいの気持ちでお友達も考えたらどうかな



えっ、いやだ！どういこと！？怖がらせようとしてる？



市民活動団体の正体は枯れたスキミたいなもので、全然怖くないって友達に言ってみるー！



違うの違うの。市民活動とかボランティア活動っていうと、ぼんやりしたイメージで、何をしているのか、どんな人がいるのか、そういうことのイメージが湧かないから。よくわからないから怖いのかなって



その言い方は語弊があるよ！？

入りのようだな…

「レンジでポンッ！事件」…どうやらこいつは迷宮入り…

仕事が終わって、私室で物思いにふける今日この頃…先ほどまで手の中で遊ばせていたグラスを机に置く「カラン…」と音を立てる。グラスの側面にはシルクハットをかぶり煙草をくわえた『ダンディなオジサマ』の顔。

「ふむ。やはりプリンにはマローウに限る…」

今、盛大にずっこけた読者諸君、大丈夫だ。甘党にはわかってる。こういうとき、このコラムの読者諸君はきつと最高のリアクションを見せてくれているはず…

舌噛んじゃった…慣れないことするから…汗さて気を取り直して、本日のお題はプリンです。プリンってレンジで作れるんですよ。手早くパパッと1、2個作って至福の時間を得られるわけですよ。

材料は、卵、牛乳、砂糖とバナラエッセンスなんかあると香りがよくなります。

と、偉そうに書いてますが、実は甘党、レンジでプリンを作るのに成功したことがありません…普通、レンジでプリンを作ろうと思ったら、「レンジでチン♪」じゃないですか。ところが、甘党がレンジでプリンを作ったときはそうはならなかったんです。

かなり前の話にはなりますが、プリンの材料を混ぜて耐熱容器に入れ、レンジで加熱…あとは出来るだけのを待つばかり…と思っていたのですが、いざレンジを開けたらそこには惨状が広がっていました。レンジの中いっばいにプリンの残骸らしきものが飛び散っており、大変なことに…もちろん容器の中に残っていた部分は美味しくいただいたんですけどね。

そんなこともあったなあ…と思いつつレシピブックを探してみたのですが、当時のレシピは見つかってありません。なんであんなことになったんだろ…

「レンジでポンッ！事件」…どうやらこいつは迷宮入り…

(小串 彦彦)

甘党錦鯉

第17回

甘党サス・ベンス劇場？



***** サポセンtopics トピックス

サポセン戻りました！

ミーティングコーナー予約36名までOK！
利用時間制限なし！ マスクは自由です。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、2020年3月からの臨時休館や利用者数の制限など、さまざまな工夫をして開館してきましたが、4月1日から通常営業となりました。

日差しも暖かくなって、みなさんの市民活動も少しずつ活発になってきたように思います。これからも更に！よりいっそう！サポセンはみなさんの活動をバックアップします！

サポセンは、福祉、まちづくり、文化、環境、国際、災害救援など、あらゆる分野の市民活動をサポートする施設。
通常9時から22時、土日も開館。印刷や打合せなどができます。

サポートセンターのホームページ「のたるんWeb」は

「のたるん」で検索♪

のたるん

検索



情報誌「のたるん」春号（通巻94号） 2023年4月1日

発行 横須賀市立市民活動サポートセンター

編集 指定管理者 特定非営利活動法人 YMC A コミュニティサポート

横須賀市本町3-27（京浜急行汐入駅徒歩1分）

TEL 046-828-3130

FAX 046-828-3132

市民活動サポートセンターは、市民活動、ボランティア活動の打合せや作業、情報収集を行なう施設です。ご利用の際は受付にて利用票のご記入をお願いします。

