

糸島の市民活動をつたえる情報紙

# こらぼ糸島通信

No. 6

2012年  
1月

## 前原南公民館とこらぼ糸島がスクラム 『健康づくりサポーター養成講座』と 『ふれあいの居場所づくり』でガッチリ！

～初めて前原南公民館と共催～

### 健康づくりサポーター養成講座

本講座は、平成23年5月から7月にかけて、前原南公民館にて週1回ペースで全10回開催されました。

市がかかげる『健康づくり元年事業』の一環として、高齢者の健康づくりと生きがいづくりを目的としたものです。学習分野は、医療・運動・食・ボランティアなどさまざま。受講者は37名、平均出席率も78%と高く、好評でした。

講座終了後、高齢者サロン見学会、おさらい会への参加も多く、ボランティアグループが発足しました。

この講座の取り組みを紹介します。

前原南公民館とこらぼ糸島が事務局となって、市職員と前原南校区の各団体代表等による「健康づくりプロジェクト2011」のチームを結成。会議や打合せを重ね、企画・運営にあたりました。

共催によって情報が集まり、講座内容も充実。同校区のボランティアの方々が講師の大半を引き受けられました。受講の呼びかけは、校区内市民を対象に実施。行政区長会、民生児童委員、福祉委員、女性の会、老人クラブ、サークル生にも協力を要請しました。

募集チラシ原案はこらぼ糸島が作成し、チームで校正。講座後の見学会等の企画・運営もこらぼ糸島がサポートしました。



体力測定



ニューススポーツ体験

—講座の内容—  
健康づくり入門、体力測定  
ニュースポーツ  
先進地視察  
公開講座（ウォーキング）  
食生活改善の話と試食  
応急手当  
体操、転ばん体操  
認知症予防・サポート  
つまずきや尿漏れの予防  
ボランティアの体験談  
交流会等



応急手当



認知症予防・サポート

\*\*\*\*\*

### 健康づくりと居場所づくりがつながる

『健康づくりサポーター養成講座』を共催したことで行政区長会、民生児童委員、福祉委員との結びつきが強まりました。その結果、糸島共創プラン・校区まちづくり推進事業の少子高齢化対策『陽だまり運動』という居場所づくりにつながっています。

当初2～3ヶ所だった「陽だまり」や「サロン」は、今回の共催事業を契機に13ヶ所（12月現在）に拡大しています。前原南公民館を核とした地域の組織力とボランティアの力、それぞれの強みを生かして校区まちづくりが進んでいます。



空き家を利用した「陽だまり」  
高齢者が集い、相互に関わりを持てる場。健康づくりやボランティアの活躍の場でもある。

ある日のサロンのようす



※陽だまり運動・・・前原南校区の各行政区に高齢者の居場所をつくる運動

# こんな活動しています

こらぼ糸島に登録されている団体が活動をPRするコーナーです。  
今回は3団体を紹介します。PRしたい団体はこらぼ糸島にご連絡ください。

- ① 活動日
- ② 活動地域
- ③ 年齢層
- ④ 問合せ先

ボランティア

聴覚障害者とともに歩み、手話を広める  
**糸島手話の会**

- ① 毎週火曜日(例会)  
他は不定期

- ② 糸島市内
- ③ 20代~60代
- ④ 092-324-8236(坂村)  
satoko-s@muf.biglobe.ne.jp



昭和50年3月末、聴覚障害者の情報保障と社会参加の促進をめざして設立。さまざまな場所で手話通訳活動を行っています。

毎週火曜日の例会では、学習会やゲームなどを通して聴覚障害者と交流を深めています。キャンプや旅行等企画される行事も数多く魅力的です。

また、糸島市社会福祉協議会主催の手話奉仕員養成講座に毎年協力し、手話の普及や啓発活動にも力を注いでいます。現在の会員数は38名。

※手話は、日本語と同様、1つの言語です。  
国連で『手話は言語』と採択され、国内で批准に向けた法整備が進められています。

ボランティア

命そして人と人のつながりを大切にする  
**骨髄バンクボランティア福岡**

- ① 月に1回定例会  
他は不定期
- ② 福岡県全域  
※研修会・イベントなどで  
他県に行くこともあり。  
(ほとんど交通費支給あり)
- ③ 20代~60代
- ④ 090-4581-6163(末武)

URL:<http://maro.fan.coocan.jp/>

骨髄バンクの支援を目的として、平成22年1月に設立されました。現在の会員数は26名。

日本赤十字社の協力と、骨髄移植推進財団の支援のもと、骨髄バンクの登録方法や提供の流れの説明、献血の際のお手伝い等を行います。

「できるときに できる人が できることを 楽しく」がモットー。年に数回あるPRイベントを楽しみながら、積極的に参加・活動しています。

興味がある方ならどなたでも参加できます。  
**会員募集中！ 問合せ先にご連絡ください。**



ボランティア

里山と人とのふれあいづくり  
**里山づくり研究会**

- ① 毎月第3土曜日  
9:00~15:00
- ② 糸島市内の山
- ③ 30代~60代
- ④ 092-327-3410(波多江)  
riku1116@kfx.biglobe.ne.jp



平成22年12月に「里山は国民共有の財産」をスローガンに、賛同者10名で設立。年会費5,000円

おもな活動は、藪化している山の竹伐りと登山道整備や野外活動の場所づくりです。伐った竹や木を利用して、薪や柵、テーブルやイスなども作っています。また、自然とふれあい、やすらぎ、生きる力を得るための自然観察会や森林浴等の野外活動も推進しています。今後、学校の道徳や総合的な学習で子どもたちの自然体験活動を積極的に支援していきたいと考えています。

**会員募集中！ 問合せ先にご連絡ください。**

## わいわいフェスタ2011に 出展しました

10月23日(日)糸島市健康福祉センターふれあい(糸島市志摩初)で糸島市社会福祉協議会主催のボランティア・福祉まつり(わいわいフェスタ2011)がおこなわれました。テーマは『ボランティア、10万の愛(いと)でつながろう!!福祉の輪』。

当日はあいにくの雨模様でしたが、ステージ、イベント、各種バザーにたくさんの人が訪れました。

こらぼ糸島は、ボランティア・NPOの紹介、各団体のチラシなどを持ち込んで活動PR!相談コーナーでは、こらぼ糸島への来館をすすめることができました。ボランティアの紹介ブースをじっくり見入る人、チラシを持ち帰る人も予想より多く、こらぼ糸島を広く知っていただくいい機会でした。







# 情報 コーナー


糸島市内で活動している団体によるイベントや研修・講座の情報が掲載されています。おもに 平成24年1月～3月に開催予定のもの をとりあげています。どれも活動団体のみなさんから寄せられた情報を編集したものです。くわしい情報については、主催団体にお問い合わせください。

※次号7号では4月～6月に開催されるイベント、講座、NPO支援情報等を掲載します。みなさまの活動の情報をこらぼ糸島(092-324-9181)にお寄せください。

	婚活セミナー第1回 自分磨き編	1/21
<p>婚活応援 魅力アップ講座 第1回「これであなたの第一印象は3割増しに…!!」</p> <p>◆日時:1月21日(土)19:00～20:00 ◆会場:前原セントラルホテル ◆内容:結婚コンサルタント 白駒妃登美さんによるセミナーです。今回は、第一印象の魅力アップについて学びましょう。 ◆参加費:2,000円(一般) 1,000円(会員) ◆定員:30名 ◆締切:1月19日(木) ◆申込み・問合せ:NPOいとしま お結び事業部 TEL&amp;FAX:090-9577-7424(馬場) <a href="http://itoshima.cc/npo/">http://itoshima.cc/npo/</a></p>		

	にこにこステップ運動セミナー	1/22
<p>福岡大学スポーツ科学部の 田中宏暁教授があなたに直接伝授!!</p> <p>◆日時:1月22日(日)10:30～12:30 ◆会場:あごら(糸島市健康福祉センター) ◆内容:楽しく、ムリせず、効果抜群の運動方法を伝授します。 ※今セミナーはお話で運動実技ではありません。 ◆参加費:無料 ◆定員:100名 ◆締切:1月13日(金) ◆申込み・問合せ:NPO法人福岡健康管理士会 TEL&amp;FAX:092-321-2052(江口)</p>		

	初春 歴女のウォーキング	1/29
<p>毎回好評!!歴女ウォーキング第5弾! 歴男(歴史が好きな男性の方)も歓迎!</p> <p>◆日時:1月29日(日)9:30～15:30 ◆会場:曲り田遺跡公園 二丈石崎(西九州自動車道沿い) ◆内容:初春の二丈一貴山稲作始原地帯パワースポットを探訪します。 歴史を学び、歴史を体感しませんか! ◆参加費:500円(弁当持参) ◆定員:40名 ◆締切:1月28日(土) ◆申込み・問合せ:糸島観光フレッシュガイド TEL:092-322-2098(糸島市観光協会前原支所)</p>		

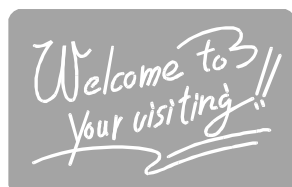
	世界の料理教室	2/18
<p>本場のフィリピン料理に挑戦しましょう!</p> <p>◆日時:2月18日(土)10:00～15:00(予定) ◆会場:健康福祉センター「あごら」 ◆講師:鴨川マリアルイサさん(フィリピン・ルソン島出身) ◆内容:メニュー(予定)鶏胸肉のクリーム煮・エビとうずら卵のいたためもの・フィリピン風デザート ◆参加費:協会員500円、一般1,000円 ◆定員:30名 ◆締切:2月10日(金) ◆申込み・問合せ:糸島市国際交流協会 事務局 TEL:092-332-9166(水～土 10:00～17:00) <a href="mailto&gt;window-kokusai@globe.ocn.ne.jp">window-kokusai@globe.ocn.ne.jp</a></p>		

## こらぼ糸島の利用登録団体のみなさん 更新手続きにご協力ください!



平成23年11月30日現在、こらぼ糸島の利用登録団体は62団体です。この数は、前身のこらぼ前原のころに登録された38団体を含んでいます。中には登録されたものの、こらぼ糸島を利用されていない登録団体もあります。

そこで、平成24年3月末までに利用登録更新の手続きをすることにしました。詳細については、登録団体の代表者あてに2月中に発送する関係文書でお伝えします。



市民活動団体の要は、活動そのものです。しかし、その活動を広く市民に伝え、信頼や協力を得ることも必要です。こらぼ糸島がそのサポートをします。ぜひ、利用登録をお願いします。

これから利用登録をしたい団体も大歓迎です。どうぞ、こらぼ糸島にご連絡ください!

### こらぼ糸島の利用登録のメリット

- ◎会議室の利用(無料)
- ◎印刷機の利用
- ◎こらぼ糸島通信の送付
- ◎ボランティア関連講座等のチラシの送付
- ◎パソコンのワンポイントアドバイス(要予約・1回30分まで)
- その他、運営や広報についてのアドバイス等



# こらぼ伝言板



## センター主催イベント等のご案内

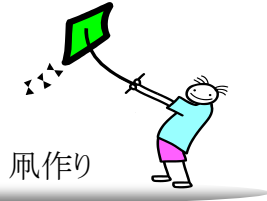
※ お気軽にお問い合わせください。  
電話番号 092-324-9181

講座&イベント名	日時	場所	内容・講師等
子育て支援ボランティア講座 『あなたにもできる子育て支援』 つながり楽しむ “子育てサロン”をめざして	1月21日(土) 10:00~12:00	こらぼ糸島	『いまだきの子育て事情』他 案浦寿美代さん(香蘭女子短期大学講師)
	1月28日(土) 10:00~12:00		『子育てサロンスタッフとして』 案浦寿美代さん 糸島市内子育てサロンスタッフ
NPO・ボランティアフェア2012 テーマ『糸島ちょこっと ボランティア』	3月3日(土) ~3月10日(土)	こらぼ糸島	パネル展示「NPO・ボランティア団体活動」 交流会・体験活動いろいろ
	3月3日(土) 9:30~12:00	伊都文化会館 大会議室	基調講演『ボランティアとは』 福岡県NPO・ボランティアセンター 今村晃章さん ボランティア活動報告会
	3月11日(日) 14:00~16:00	伊都文化会館 大ホール	東日本大震災復興支援チャリティコンサート

## 糸島市ボランティア派遣事業事務局からのお知らせ

### 活動紹介 “できたよ！ ありがとう”

小学校の、クラブ活動でのようすを紹介しします。他にも、フラワーアレンジメント・編み物・和太鼓・ダンス・工作・ニュースポーツなどを、指導していただきました。



茶道  
クラブ

クラブ活動以外でも読み聞かせ・絵手紙・野菜の育て方・リコーダーなどの活動がおこなわれました。

子どもたちにとって貴重な体験になりました。

子どもたちや地域とかがわってくださる個人・団体を募集しています。得意分野をお持ちの方・ボランティア活動に興味のある方は、事務局へご連絡ください。

電話番号 092-321-1281

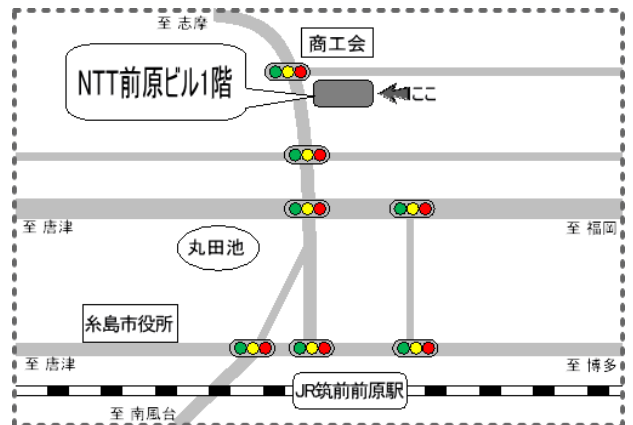
## 糸島市NPO・ボランティアセンター「こらぼ糸島」

“こらぼ糸島”は、NPOやボランティアなど市民活動をしている個人や団体、これから活動を始めようとしている人をサポートしていくために糸島市が設置・運営している施設です。

(業務内容)

- ・市民活動情報の収集、提供。
- ・センターの施設、附属設備等の提供。
- ・市民活動に関する相談。
- ・市民活動支援関係機関との連携。
- ・その他(各種セミナー、講座の開催、交流促進)

市民活動(NPO・ボランティア活動など)についてのご相談・お問い合わせは、“こらぼ糸島”へお気軽にお尋ねください。



## 編集

“こらぼ糸島通信”編集委員会

- ・編集ボランティア：三苦節代・山口千波
- ・糸島市ボランティア派遣事業事務局
- ・糸島市NPO・ボランティアセンター

発行：糸島市NPO・ボランティアセンターこらぼ糸島

(開館時間 9:00~17:00 休館日 日曜・月曜)

〒819-1116 糸島市前原中央三丁目4番3号 NTT 前原ビル1階

TEL・FAX 092-324-9181

E-mail: korabo@city.itoshima.lg.jp URL: <http://www.city.itoshima.lg.jp/site/korabo/>

\* 年末年始(12/29~1/3)は休館