

## 上尾市市民活動支援センター情報紙



# むすびん

令和4年  
4月  
第44号

〒362-0075 上尾市柏座一丁目1番15号  
TEL : 048-778-1810 FAX : 048-778-1820 E-mail : s53500@city.ageo.lg.jp

## 令和4年度はオンライン市民活動YEARを目指して

上尾市市民活動支援センターは、社会に貢献しようとする市民の自主的な活動を支援し、市民活動やボランティアに関する情報提供や相談をはじめ、活動・交流の場、研修機会の提供などを行っています。また、市民活動団体と行政とが社会的課題解決のために協力する「協働」の促進を目的に、市民活動団体が実施する自主的かつ公益的な事業への補助を行います。

令和2年から続くコロナ禍ゆえに、多くの市民活動団体・ボランティア団体は、一時活動休止に追い込まれました。その後、活動の仕方や集まり方を工夫して、活動を再開するグループや団体・機関が増えました。なかなか収束しないこのコロナ禍での市民活動のあり方をめぐり、オンラインでの市民活動が徐々に社会に浸透していきました。

上尾市市民活動支援センターでは、令和4年度に「オンライン市民活動YEAR」を目指して各種事業を展開し、皆様の活動の一助となるよう進めていく予定です。

### 《 実施予定の事業 》

- ◎協働のまちづくり推進事業  
(募集4月・採択6月・実施7月～2月)
- ◎パソコン・スマホ練習会  
(7月、8月、9月)
- ◎市民活動体験教室 全3～4回  
(時期未定)
- ◎公開講座(動画作成入門)  
(10月)
- ◎YouTube配信入門教室  
(11月)
- ◎活動発表の動画撮影会  
(12月)
- ◎(仮)市民活動文化祭・発表会  
(2月)
- ◎協働のまちづくり推進事業報告会  
(3月)



※参加者募集等については、登録団体及び個人ボランティア登録の皆様宛に、順次ご案内をお送りする予定です。



### センター利用登録団体の皆様へ 利用団体登録の更新について

利用団体登録の更新は**2年毎**です。会議室の予約が可能な更新期限の2か月前までに、**更新手続き**をお願いします。

- 申請書類
  - (1) 団体登録申請書
  - (2) 構成員名簿
  - (3) 会則
- 提出方法  
直接又は郵送、ファクス、メールで提出できます。
- ※申請書は、センターのホームページからも、ダウンロードできます。



## 令和3年度『協働のまちづくり推進事業』報告会

3月24日(木)、協働のまちづくり推進事業の報告会がリモートで開催されました。事業を実施した5団体および市の所管課が事業成果を発表した後、選考委員による事業評価がなされ、その成果や発展性について質疑応答が行われました。上尾市市民活動推進協議会の竹井潔会長からは「今年度は、少数ではあるけれど地域で支援を求めている人に焦点をあて寄り添った事業や、コロナ禍での高齢者のフレイル予防、子どもの居場所づくりなど、いずれも大変有意義な事業ができました。ぜひ今後も引き続き継続していただきたい。」との総評をいただきました。



【リモートで報告】

### 青空ひろば



特定非営利活動法人ふれあいねっと  
(所管課：市民協働推進課)

### ▼リモート会議の様子



### アゲリンピック

～4年に一度の祭典を満喫しよう！～

フレイル（Frailty）を、筋力減退と運動で防ぐ！  
◎筋力と体幹に着目して体を鍛えよう！



上尾地域リハビリテーションネットワーク  
(所管課：高齢介護課)

上尾市版リトルベビーハンドブック  
作成事業



認定NPO法人彩の子ネットワーク  
(所管課：健康増進課)

20周年記念「ひだまりの小さな書作展」



障がい児者芸術クラブ  
(所管課：障害福祉課)

高齢者世帯の草取り援助



特定非営利活動法人NPOすけっと  
(所管課：市民協働推進課)

## 令和4年度『上尾市 協働のまちづくり推進事業』 事業提案を募集中です!! 締め切りは4月21日(木)

上尾市では、市民活動団体と市との協働を推進するため、令和4年度「協働のまちづくり推進事業」を募集し、その中から協働にふさわしい事業を採択して実施します。

協働事業の提案は【A提案】と【B提案】の2種類があります。

【A提案】市が提案する事業です。

・「上尾の自然再生担い手育成事業」(みどり公園課)

【B提案】市民活動団体が自由に提案する事業です。

事業化が決定した場合は、50万円を限度に補助金を交付します。

50万円以下の小規模な事業提案も応募できます。

※お問い合わせ、ご相談は上尾市市民活動支援センターまで





## HAGURUMA上尾支部

women's health support

設立 令和3年4月1日

会員数 4人

代表 加藤 侑子さん

Eメール uko.tsunagu.16@gmail.com



HAGURUMA.AGEO



笑顔のHAGURUMA上尾支部のメンバー

### ■ 上尾の女性を元気に

HAGURUMA上尾支部は、メンバー全員が理学療法士や作業療法士の国家資格を持つ、からだケアの専門家です。代表の加藤さんは、「上尾の女性を元気に」との思いから同会を立ち上げました。ライフイベントによって変化する女性の健康問題に対し、症状改善や予防のための講座を開いたり、情報交換を行い交流することを目的としています。

### ■ 会のなりたち

加藤さんは、理学療法士として病院に勤務し専門知識やスキルを磨くなか、産婦人科の現場で、産前産後の女性が体の変化についての悩みを抱えていながら、それを相談できる場所やケアの方法を知らないことに不安を感じたといいます。転機となったのは、訪問看護に携わってから。退院後に患者さんが安心して自立した生活を送るためのリハビリと同じように、産後の女性にもケアが必要だと考えるようになりました。すでに他市で産後ケア活動をしていた井澤代表と共にHAGURUMAを立ち上げ、そこでの活動を経て、上尾支部の発足にこぎつけました。

### ■ 産後の強い味方

産後の女性の体は、骨盤の不安定感や慣れない育児での不良姿勢により、腰痛・尿漏れその他の不調症状が出やすくなります。にもかかわらず赤ちゃんの世事に忙しく、体の不調があっても我慢したり後回しにしがちです。HAGURUMA上尾支部では、そうした産後の女性向けに、理学療法士が骨盤底筋体操や姿勢などのアドバイスを行います。最終的にはセルフケアできるようになることが理想です。

また、体の不調やホルモンの変化によって精神的に不安定になったり、戸惑いを感じて産後うつ病になることもあります。そんな時、心のケアもできる作業療法士がいることも同会の強みです。講座の中ではチェックシート等を活用しメンタルサポートも行っています。

### ■ 心とからだを全力サポート

「育児や家事に追われる忙しい生活の中で大事なものは、気付き」と話す加藤さん。「まず自分の体を知ること。女性自身が自分の体に目を向け、自分の心の声に耳を傾けてほしい」といいます。自分自身を大切にすることが当たり前の社会になることで、笑顔の女性が一人でも増えることを願っています。

今後については、「産後ケアだけでなく思春期の性教育から妊娠期、更年期までトータルで地域の女性の健康を支えていきたい」と前向きな笑顔を見せていました。

#### ▼ 講座の様子



### ママのための産後ケア講座 開催しました

昨年10,11月に、市民活動支援センター会議室で『骨盤ケアと姿勢』講座を開催。エクササイズを交えた和気あいあいとした講座となりました。

参加者からは「子連れで安心して参加できる場所があって良かった」「普段話しづらい悩みを共有できてホッとした」と大好評でした。

HAGURUMA上尾

#### メニュー

- \* 産前産後の姿勢と骨盤
- \* 姿勢チェック
- \* インナーマッスルとは
- \* 骨盤底筋エクササイズ
- \* 抱っこのチェックポイント



抱っこ紐の使い方教えます

お知らせ

5,6月に産後ケア講座を開催します！詳しくは、4面イベント掲示板をご覧ください。



# イベント・ボランティア掲示板



※掲載中のイベントは中止になることがあります。事前にお問い合わせください。

## ■ 『産後の骨盤ケアと姿勢』 講座 ■

理学療法士・作業療法士による正しい産後の骨盤ケア講座です。姿勢と骨盤のチェックやストレッチ、だっこ紐のアドバイス等を行います。

(動きやすい服装でおいでください)

日時：5月29日(日) / 6月26日(日)  
10時～11時半(両日とも同一内容)

場所：市民活動支援センター会議室  
対象：産後2カ月～3年以内の方(子連れOK)

定員：5名(申込先着順)

申込：インスタグラムDMまたは  
✉ uko.tsunagu.16@gmail.com

(件名に「産後の骨盤ケア講座」と入力)

問合せ：HAGURUMA上尾支部  
(加藤さん)



HAGURUMA.AGEO

## ■ 朗読の会たんぽぽ 発表会 ■

「声に乗せよう、ことばと心」をモットーに個性にあった朗読を楽しんでいます。お気軽におでかけください。朗読劇『ねこはしる』他を演じます。



日時：6月7日(火) 9時半～12時

場所：市民活動支援センター会議室

申込：不要(当日先着順)

定員：13名

問合せ：朗読の会たんぽぽ

電話：048-774-6127(佐藤さん)



## ■ 第17回 上尾洋画研究所 美術展 開催 ■

油絵、水彩、パステル、クレヨン、鉛筆画等、大人や児童の作品60点余りを展示します。

日時：6月9日(木)～15日(水) 10時～18時

初日13時～ / 最終日～17時

場所：上尾市民ギャラリー

料金：無料

問合せ：上尾洋画研究所

(町田さん)

電話：090-8312-9093



## 第37回 Onedayユニバーサル・カフェ

### ■ フレイル予防&ちくちくカフェ ■

◇大好きだったモノ達、よみがえれ!◇

お気に入りの布が「おしゃれスカーフ」や「巾着」に変身!手仕事しながらゆったりおしゃべり。

日時：5月15日(日)

10時半～12時半

場所：市民活動支援センター会議室

参加費：200円(飲み物付き)

定員：5名(申込先着順)

申込・問合せ：

地域福祉計画をすすめる上尾市民の会

☎ 080-5003-2373(陣ノ内さん)

✉ 1moz31mozy-yes@mineo.jp



ユニバーサル  
カフェプロジェクト

◆ 編集後記 ◆ し(4)ずんだ気持ちは、おし(4)まいに、よ(4)ろこびスタート、し(4)ん年度。令和4年4月号は創刊から44号目、4が4つ並びます。コロナ下で迎える三度目の春。「あれもしたい」「これもしたい」と温めてきたアイディア、今年こそ実現しましょう。(明・枝・直・悦)

皆さまからのイベント、ボランティア情報をお待ちしています!

## ◎ 編集・発行 上尾市市民活動支援センター



開館日：火～日 午前9時～午後9時(日曜は午後5時迄)

休館日：毎週月曜、火～金の祝日、年末年始

電話：048-778-1810 ファクス：048-778-1820

Eメール：s53500@city.ageo.lg.jp

ホームページ：www.city.ageo.lg.jp/soshiki/s53500/

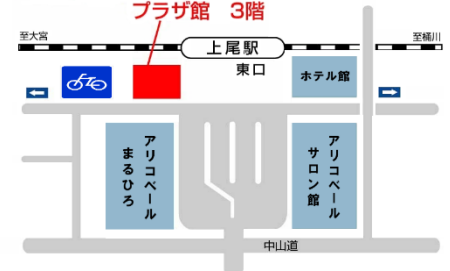
ツイッター：@Ageo\_shiminkatu



公式ツイッターで情報発信中!  
フォローお願いします<(\_ \_)>

## 【案内図】

上尾市市民活動支援センター  
プラザ館 3階



情報紙タイトル“むすびん”は、「結ぶ」と「お便り」を合わせており、人、市民活動団体、市などを結びつけたいという思いを込めています。