



# エコ・ちがさき

楽しみを見つけませんか！  
お仲間と、一緒に…

## 市民活動応援します

～まちを良くしたい人が集う場所～

## ちがさき市民活動サポートセンター



「さぼせん」の名で親しまれるちがさき市民活動サポートセンターを訪問し、運営をしている「NPO 法人 NPO サポートちがさき」代表理事の益永律子さんとセンターの中野有子さんにお話を伺いました。



中野さん・益永理事・秦野さん

### 大切なこと

一番大切にしている事は、一人一人が気づき自分の中から何かしようと湧き出てくる思いだそうです。人々の自主的・自発的に出てきた思いや願いを大切に受け止め、より良い方向に活動をサポートしカタチにしていく。そんな架け橋になれるNPOらしい運営をされています。

人と人とのつながりや信頼感、誰かの役に立ちたいという思いや実感、互いを支援し合う思いやり。その様なものが支えとなっています。そして、さまざまな出会いの場を作り、そこから化学反応が生まれ、また次へと動き出す。そんな機会を与える場所にしたいとおっしゃっていました。

### 「さぼせん」ってどんなところ？

市民活動団体やボランティアなど非営利で公益的な活動をしている人たちが利用しています。もちろんこれから何かしたいけれどまだどうしていいのかわからない人や何か見つけたい人の相談にものってくれますし、助言や情報も伝えてくれます。学生さんや若いママ達の打ち合わせなど。さまざまな方のみんなの広場として利用できます。

誰もが暮らしやすい町を求めています。そんな活動に一步踏み出す出会いの場として、そして市民が主役のまちづくりの拠点としてこのサポートセンターがあります。

### 打ち合わせや作業に便利

打ち合わせ、作業、交流に必要なものがしっかり揃っています。しかも予約なしで自由に利用出来るという使いやすさ。PC やプリンターも完備し、プロジェクター等の貸出もあり、活動の流れがスムーズに行える仕組みになっています。少人数の作業はもちろんのこと、団体活動の事務所としての機能まで果たせるようになっていました。

### 窓口

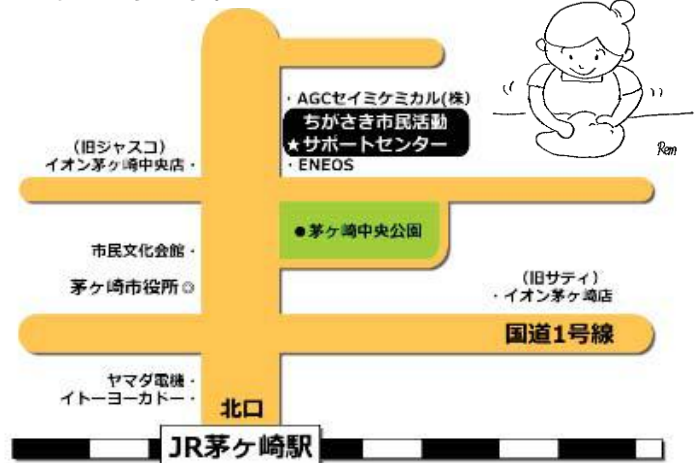
窓口では優しいスタッフの方々が利用方法を、はじめ、いろいろな相談にのってくれます。



### 立ち寄ってみよう！

気軽に参加できるプログラムやイベントも数多く開催。いろいろな団体の情報も得ることが出来ます。

ボランティアしたいな！ちょっと市民活動知ってみたい！とにかく何か始めたい！そんな思いが浮かんだら立ち寄ってみる事をお薦めします。思わぬ出会いがあるはずですよ。

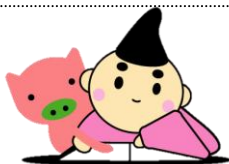


開館時間：9時30分～21時30分  
休館日：毎月第3水曜日、年末年始（12/28～1/3）  
住所：〒253-0041 茅ヶ崎市茅ヶ崎3-2-7  
電話：0467-88-7546（FAX 同番）  
HP：<http://sapocen.net/>

サポートセンターの方々は、実に生き生きと仕事をされていました。そして笑顔いっぱい市民活動をされている多くの方から逆に沢山の元気をもらっていると嬉しそうに話されていたのがとても印象的でした。

### まなびの市民講師紹介

- P2. 介護予防「原田和巳さん」
- P3. 錠前「鶴岡道夫さん」



# あなたの学びのお手伝い

かずみ  
原田和巳さんにお話を伺いました。

## 「世代間交流の場を設けることが私の夢なんです。」

この日も転倒予防教室は笑顔がいっぱいでした。

転倒予防教室のこの日の会場は「さがみ農協茅ヶ崎ビル5階」の大会議室、まなびの市民講師の原田和巳さんが転倒予防体操の指導講師です。お年寄りの方々が集まってきました。会場に用意されたお手玉やけん玉などの玩具を持って、原田さんは早速お年寄りの方々に話しかけていきます。

「こんな玩具一つで人々のつながりが生まれます。体操をしたり玩具で遊んだりしながら人々がつながっていくことが大切なんです」

壇上に上がった原田さんの呼びかけで転倒予防教室が始まりました。

「ゆっくりゆっくり腕を上げましょう。ゆっくりでいいんですよ」

原田さんは笑みを浮かべながら参加しているお年寄りの方々に体操の要点を的確に助言していきます。

「日常生活で支障なく使える体しておくことが転倒予防体操の狙いです。日常生活の動作では、日常生活に必要な関節の運動をゆっくり行うことで血圧の上昇を抑えながら、筋力アップが期待できます。だからゆっくりでいいんですよ。スロー筋トレです」



(上) お手玉、けん玉などの玩具  
(下) 原田さんお手製の新聞棒



転倒予防体操教室の様子

原田さんは体操をしている間もしきりに水分を補給することを勧めます。

「寒い冬でも脱水症状は起こるんです。転倒予防教室では安全ということに配慮します。無理をする必要はありません」

「この活動を通して感じる喜びは、お一人でもいいから前向きになっていただくことです。『先生、けん玉を買って家でもやっているよ。』なんて言葉を聞くと、ほんとうに嬉しくなりますね」

転倒予防教室が終わると、原田さんをカメラで撮るお年寄りも居ます。参加されているお年寄りにとって、原田さんはアイドルのような存在なのかもしれません。「楽しかった」と言って帰路につくお年寄りの満足そうなお顔が印象的でした。

「世代間交流の場を設けることが私の夢なんです。体操や遊びを通してお年寄り子どもたちなど様々な世代の方々が交流する場があればいいですね」

原田さんは取材の最後をこんな言葉で締めくくってくださいました。今、全国各地で健康寿命を延ばすことが提唱されています。年を取っても元気でいられるようにする試みが求められている昨今、原田さんのご活躍が益々期待されます。

### 原田和巳さんのプロフィール

理学療法士、福祉住環境コーディネーター2級、認知症ライフパートナー、おもちゃインストラクター  
介護予防、転倒予防、認知症予防、脳活トレーニングの体操や講義のボランティアを受け持っています。

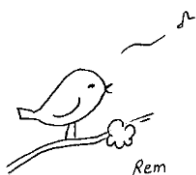
ご連絡先：

電話 090-7941-4122

メール haradapannpu@hotmail.com

# 「まなびの市民講師」の横顔

鶴岡道夫さんにお話を伺いました。



## 男のロマン ～和錠収集研究家～

鶴岡さんは現在日本骨董学院及びかながわ考古学同好会の会員で、文化フォーラムやまなみの代表幹事をしています。穏やかで、内に強い意志を秘めた方だと思いました。

和錠の収集を始めたきっかけをたずねると、古い物が好きで骨董、考古学、古代史に興味を持ち、特にノコギリやカンナなど鉄物が好き（鉄味が良い）とおっしゃっていました。ずっしりと重たい和錠を横浜から運んで下さり、キャリーバックから取り出したのは、珍しい形のものばかり。様々な形の和錠がテーブルの上に並べられた時は、驚きと感動で目を見張るばかりでした。



江戸時代の錠前

## 和錠の文化史 ～江戸時代の錠から見た文化史～



珍しい亀の形

### 1. 概要

江戸時代は商人が栄え蔵が建ち、蔵にかける日本独特の錠前が競うように作られました。しっとりとした鉄味、ずっしりとした重量感、表面に施された装飾など見る人を圧倒する存在感があります。世界の錠前の歴史は、4千年前のアフリカからといわれ、それがアジアとヨーロッパに分かれて世界各地に伝播していきました。

### 2. 和錠

日本の和錠で現存する最古のものは、大阪府羽曳野市「野々上遺跡」出土の飛鳥時代の「海老錠」です。平安時代末頃まで海老型のものが続いたが、戦国時代頃から日本独特の錠前が生まれ、これが『和錠』と呼ばれるものです。『和錠』を形や装飾で分類すると7種類に分類され、このうち3種類は全国共通で4種類は特定の地域で生産されました。

### 3. 蔵と錠前

蔵の歴史は古く、弥生時代から始まり奈良時代、戦国時代、江戸時代とそれぞれの時代の繁栄に伴う蔵が築かれました。江戸時代には、産業や商業が発展し、質蔵や金蔵、稲荷蔵、文庫蔵、納戸蔵、雑蔵、米蔵、座敷蔵、見世蔵などが建ち並びました。そして、その蔵には豪華な錠前が富の象徴として競って飾られました。

### 4. 神社と錠前

神社の拝殿には御神鏡など神様を招く宝物が御神体として祀られています。本殿は奥深く恐れ多い場所なので、一般の人はほとんど気づきませんが、その奥に両開きの扉があり、美しい錠前が掛けられています。

神社やお寺の錠前は伝統的に古い型が今でも作り続けられています。法隆寺、唐招提寺、薬師寺などにある国宝級の経蔵、宝蔵には立派な錠が使用され、今でも鑑賞することができます。

### 5. 神様と錠前

貴族や武士社会から庶民社会に入ると商売繁盛などの御利益を願う神様が欲しくなり、稲荷神社の狐に富のシンボルとして蔵戸鍵（落し鍵）を持たせたり、弁財天など仏様も蔵戸鍵を持つようになったようです。

また奉納絵や絵馬などにも約束を誓うシンボルとして錠前の絵が描かれてきました。

このように江戸時代には、錠前が庶民の生活に溶け込んでいったことが伺えます。

鶴岡さんには一つの思いがあります。それは『古い錠前を文化財として保存してゆきたい』。その思いが届いて望みが叶うといいですね。和錠収集を始めて15年間、約300個集められたそうです。

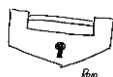
### 【ご連絡先】

ご住所：〒245-0016 横浜市泉区和泉町6247-12

お電話番号：045-803-0628

メールアドレス：michio.tsuruoka@s5.dion.ne.jp

ご興味を持った方は鶴岡道夫さんに直接お問い合わせください。





# 私の第一歩



## 『コーラスと私』

湘南はまゆう 崎山幸子さん

それは20数年前ご近所のママ友に誘われて行った湘南はまゆうの第一回コンサート！  
高校や大学で歌っていた時の楽しさを思い出させてくれました。あーやっぱり私歌が好きだったんだと。  
それで下の子が幼稚園に入園と同時に入団！以来今日まで歌い続けています。

少しでも歌の思いが聴く人に届くようにとマエストロやコンサートマスターの指導の元、練習に励むのですが一進一退なかなかうまくはなりません。

でも同じ思いの仲間と気持ちを一つにして歌っている時の時間は大切な私の宝物です。今思えばあのコンサートは運命的な出会いだったのです！歌の好きな貴女も運命的な出会いをしてみませんか？

5月24日（日）市民文化会館大ホールにて第14回コンサートを開催いたします。



ご連絡先：0467-85-5785

（代表 鈴木理恵子）

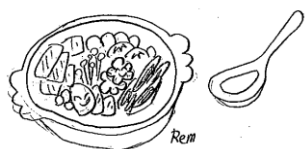
会員数：42人

入会費/月会費：3,000円/5,000円

稽古場所：青少年会館、南湖公民館、体育館等

HP：<http://www.k4.dion.ne.jp/~s-hamayu/>

## 近ごろ思うこと



寒い日が続きます。  
我が家では息子が鍋を好きなので、

一日おきに鍋料理がテーブルを飾ります。  
温まるし、食が進むような気がします。皆さまのご家庭でもいかがでしょうか？

まなびの市民講師食生活部門の広瀬さんや岡崎さんに鍋を楽しむ講座を教わって、市民講師と一緒につついたらいいな一と思う、夕暮れの寒さカナ・・・

(F)

## 街角

～生活に“とき”を味わう贅沢を～

新年を迎えホッとしたのもつかの間、スマホ片手に慌ただしい毎日です。生活は便利になったはずなのに...

皆さんはいかがお過ごしですか？

さて寒さもピークですが、この時期になると毎年仲間と味噌を仕込みます。前日から大豆を水にひたし、調理器具を丁寧に消毒し、手間をかけます。

温かい蒸気の中で会話は弾み、鍋のお豆もゆらゆらと実に心地よさそう。作業は丸一日かかります。

そしてさらに味噌は暑さを乗り越え、夜風が涼しくなる頃やっと食卓にのぼります。スローな空気運んでくれる癒しの愛おいしい私の味噌ちゃんです。

R.M



## 編集後記

ミレニアムと騒がれ2000年が明けてから15年が経ちました。

今年のスタートは「さぼせん」「転倒予防教室」「和錠」「コーラス」です。

居心地の良かった「さぼせん」知らないうちに体が動いていた「転倒予防教室」鉄味ということばを知った「和錠」運命的な出会いの「コーラス」

さて、初めの一步は何にしましょうか？

(も)



## ひととき

### 短歌 (伊藤要次選)

子等と共に揃いて仰ぐ初空に淑気満ちる玲瓏れいろうの富士

柳岡 恵美子

気を許し肩の荷下ろして飲む酒は幼馴染の味がするなり

矢嶋 望

### 俳句 (清水香舟選)

流れゆく雲と月との一会かな

篠田 登美子

木枯や貨物列車の長汽笛

池戸 昌子

漆黒の空に「はやぶさ」冬銀河

鈴木 登志子



\*未発表の短歌・俳句作品を募集しています。下記宛先へ3月1日（日）までにご連絡ください。

\*次号（第69号）の発行予定は、平成27年5月1日です。



いつでも どこでも だれでも なにからでも



発行・編集 エコー・ちがさき編集委員会

〒253-8686 茅ヶ崎市茅ヶ崎一丁目1番1号 茅ヶ崎市文化生涯学習部文化生涯学習課

TEL0467-82-1111(代表) FAX0467-58-4265 E-mail: [bunkashougai@city.chigasaki.kanagawa.jp](mailto:bunkashougai@city.chigasaki.kanagawa.jp)

PC用 [URL](http://www.city.chigasaki.kanagawa.jp/) <http://www.city.chigasaki.kanagawa.jp/> 携帯用 [URL](http://mobile.city.chigasaki.kanagawa.jp/) <http://mobile.city.chigasaki.kanagawa.jp/>