



生涯現役宣言！



若い者には負けられない

南区は高齢者が多く、区民 10 人に 1 人が 75 歳以上です。

『高齢者が家の外に出て、刺激を受けたり、仲間づくりをしながら、より充実した生活を送って人生を楽しむ』
そんなお手伝いをしたいと活動している人たちをみなみ市民活動・多文化共生ラウンジ (みなみラウンジ) では、応援しています。

パソコングループ

PCサポートサザン

町内会・老人会・サークル
等のチラシ・ポスター作り
をお手伝い

横浜ITサロン本部

みなみラウンジで、毎月
第 2・4 金曜日、パソコン
手習い塾を開催

PCサロンひまわり

市内 4 か所で、中高年を
対象としたパソコン教室を
開催

PCすいれんの会

浦舟地域ケアプラザで、
毎月第 2・4 木曜日、パソ
コン相談を開催

マウスPCクラブ

蒔田コミュニティハウス
で、毎月第 1・3 土曜日、
パソコン相談を開催

ITサークルコスモス

みなみラウンジで、毎月 3
回水曜日に PC を楽しみ
ながら技術の習得

山王パソコン塾

永田台コミュニティハウス
で毎月第 1・3 土・月曜日
高齢者対象パソコン相談

ひまわり

みなみラウンジで毎月 1
回金曜日、パソコン学習
のためのスキルアップ

★在宅高齢者支援ボランティアリリーフクラブ

依頼に応じて住宅関連小修繕、庭木の剪定等を行なう。
メンバー募集中。問合せ 260-2531 南区社協

★南区認知症キャラバンメイトの会★

認知症を理解するための活動をしています。

認知症サポーター養成講座 <受講者募集中 (40 名)・無料>

平成 23 年 1 月 29 日 (土) 14:00～ みなみラウンジ 研修室

住所・氏名・年齢・電話番号を書いて FAX715-7287 へ申込み 〆切 1/25

★おりがみで夢を織ろう会

折り紙を通して高齢者の仲
間作りをめざします。

毎月第 4 月曜日 10～12 時
自由参加 300 円



NPO法人

いのちところ

惚け・寝たきり・オムツ
をノックアウト。

長寿を目標に、脳・心・
身体を鍛えるために、
摩訶不思議体操、朗
読、おしゃべりなどを企
画しています。

南区三曲会★

箏・三弦・尺八等の邦楽の発
展を願い、結成して 10 年。
毎年 12 月にチャリティコンサ
ートを開催したり、介護施
設・老人施設・障害者施設等
で訪問演奏を行なっていま
す。

♪♪ 神奈川健生音楽団

老人施設や病院を訪問して、楽器で演奏
したり、歌を唄う活動をしています。



★ふれあい囲碁ネットワーク横浜

囲碁を通して、高齢者参加適応スキルの
啓発・紹介をしています。



詳しい内容については、みなみ市民活動・多文化共生ラウンジまでお問い合わせください。

ダンス友の会

毎月中旬過ぎに「印刷機の予約をお願いします。」と買い物カートを引きながらやってくるのが、ダンス歴40年の片居木孝一さん。来春米寿とのことですが、“チータカタチータカタ”(ダンスのリズムのこと)のおかげでとても元気です。各地区で行われる社交ダンスの開催日と時間の入った小冊子を発行して10年になります。だんだん色々なグループから「うちも載せて」といわれるようになり、現在、南・金沢・磯子・西・中・戸塚区その他、他都市35か所のダンス会場の情報を載せています。各会場の抽選会の日には足を運んで、ダンスグループから開催日を聞いて作っています。

年金が少ない人でも楽しめるように、安価で踊ることができる所を紹介するのがポリシー。ダンスパーティーも千円前後で参加できる所ばかりです。広告を載せると口を出されて面倒と、手弁当で頑張っています。以前に無料で配っていたら「もらいにくい」との声があがり、今は欲しい人に1部100円で分け、400部刷っているそうです。

90歳になったら引退したいけど、後を継いでくれる人を作るのがこれからの課題。ダンスの面白さはきれいな人と踊れること。踊るのは難しいけれど足も丈夫になるし、お薦めだそうです。



街の先生募集中

皆さんが持っている豊富な知識・経験、優れた技術・技能を活かし、地域の方々に学習や仲間作りのお手伝いをするボランティアを、南区「街の先生」として募集しています。

みなみラウンジには、現在144名の方が登録していて、そのうち30名の方は70歳を越えて、今もなお精力的に活躍しています。私たちスタッフもその姿に元気をもらっています。一芸をお持ちの方、いつまでも若くありたい方はぜひご登録ください。お待ちしております。

若さの秘訣は街の先生かな

斉藤澄夫(詩吟) 対談 並木茂(色鉛筆画)

S: 斉藤さん
(写真左)
前職: 洋服屋さん(今日の服も手づくり)
86歳



N: 並木さん
(写真右)
前職: 横浜スカートの下絵書き
73歳

N: 五十年来の知り合いではあったけれど、数年前に道でばったり出会って「色鉛筆をやっている」と話したら、「お友達を誘ってグループを作るから、教えて欲しい」と。

S: そうそう、僕たちは色鉛筆画の先生とお弟子さんの関係でもあるわけだ。

僕は詩吟を教えているけれど、生徒さんが初めのうちはボーッとしていても、大きい声を出すうちに自分の年を忘れ気持ちが若返っているのを感じる。種をまかないと実が出来ないように、何かひとつでもやっていると、それを手がかりに昔の自分を取り戻せる効用がある。趣味を持つことは大事だと思うよ。

N: 画を描いていると物をよく見るようになるし、手を動かすから脳も活性化する。仲間と会うことは、いろんな人がいて修養にもなる。

S: 同世代の人がどんどんいなくなって淋しいけど、教えていると元気をもらえて楽しいんだよ。

N&S: 教わるのを楽しみに来る人を思うと休んではいけないから、病気になるような心がけ、こうして丈夫でいられるんだ。

これからもお互い頑張ろう。

地域デビュー応援講座のご案内

★**手品を身につけて地域で活躍しませんか**



町内会イベントでひっぱりだか
特技を身につけて地域デビュー
仲間を作ってボランティアしたい

輪ゴムや新聞紙の簡単なものからカードやシルクのマジックまで習います

1月27日、2月3・10・17日 全4回

午前10時～12時 木曜日

会場&申込: みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ

材料費 1200円(シルク、カードその他)

締め切り 12月27日

みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ



オープンしました

去る10月1日、みなみ市民活動センターは、南区の外国人支援と国際交流の拠点機能を強化し、名称を『みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ』に改め、新しいスタートを切りました。

10月2日にはオープニングイベントを開催し、約530名の来場者で賑わいました。その時の様子を紹介します。



フィリピン人グループによる
陽気なダンス



バンブーダンスは、東南アジアに広く愛された愉快的なダンスです。この日は、フィリピンの子どもたちに披露してもらいました。



外国籍の方が、日本に来て感じたことを習いたての日本語で発表しました。



横浜市立富士見中学校は、地域の外国籍生徒を積極的にサポートしています。この日は、生徒と先生と一緒にチャンゴを演奏しました。



地域でリサイクルショップなどの活動を通じて国際援助を行っているWe21 ジャパンみなみも出店しました。



「ラウンジ」になって変わったことは、

中国語、英語、タイ語及びタガログ語ができるスタッフが配属され、日本語の分からない外国住民の相談に応じられるようになりました。

みなみラウンジが多文化共生の発信地と出発点になるよう、スタッフ一同頑張ります。

「ラウンジ」になっても変わらないのは、

区民の皆さまの生涯学習や市民活動へのサポートです。

「街の先生」による体験講座や市民活動団体間の連携交流を目的とする「つどい」、地域活動応援講座も、今後引き続き開催する予定です。

外国籍住民への新しいサービスとして、専門家による定期無料相談会を開催します。

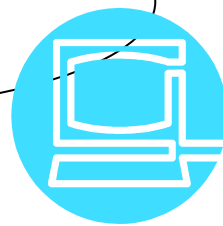
名称	内容	日時
法律相談	国際結婚にかかわる離婚・親権・養育費・遺産相続、交通事故	第2木曜日13:30～15:30
在留相談	在留資格の取得・変更・延長、親族の呼び寄せ、会社設立	第3木曜日13:30～15:30
教育相談	子どもの学校生活、進学相談	第4木曜日13:30～15:30



予約・問合せ:045-232-9544 (日本語)、045-242-0888 (外国語)
1件45分間、通訳つき。問題解決の糸口を見つけるために企画した事業です。

市民活動登録団体紹介

パソコン VOL 会 (ヴォル会)



名前の由来

生まれは・・・平成 18 年度南区の生涯学級「IT ボランティア講師養成講座」の第 1 期卒業生の有志を中心に結成されたグループです。

VOL 会は、ボランティアの「V」、養成講座卒業生 OB の「O」、レッスン (lesson 常に勉強する) の「L」から名付けられました。

目的

パソコンの知識や技術を活かして、地域のパソコン愛好者の“疑問や問題”を解決できるように、楽しくサポートすること、さらには会員相互の技術向上をめざしています。

初心者の方、ゆっくりと覚えたい方、講習会でついていかれずに挫折した方、高齢の方
お気軽にどうぞ **お待ちしております**

パソコン相談

場所：浦舟複合福祉施設 10 階

開催：毎月第 2・4 土曜日

時間：午前クラス 10～12 時

午後クラス 13～15 時

費用：1 クラス 2 時間 500 円

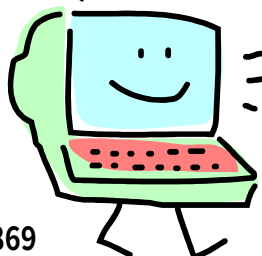
問合せ

柳瀬 045-243-0584、小沢 090-2175-6869

・パソコンお持ちの方はご持参下さい。



「聞きたいことを納得いくまで、しっかり教えてもらえるのがいいよ」



「1 対 1 なので、とても分かりやすくうれしいわ」

◆『アクセスみなみ』に掲載する情報を募集します◆

この『アクセスみなみ』に、活動紹介や仲間募集を掲載しませんか？

みなみ市民活動・多文化共生ラウンジに利用登録すれば、各団体が行っている市民向け講座やイベント、活動などを PR することができます。

(先 2～3 か月以内に開催されるもの、政治・宗教・営利を目的とせず、公益性のある内容に限る。)

詳しくは、みなみ市民活動センター・多文化共生ラウンジへお問い合わせください。



2010 年 12 月 発行 みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ

〒232-0024 南区浦舟町 3 丁目 46 番地 浦舟複合福祉施設 10 階

TEL 232-9544、242-0888 (外国語対応) FAX 242-0897

<http://www.city.yokohama.lg.jp/minami/60profile/61sisetsu/20100512155634.html>

相談時間：午前 9 時～午後 5 時

相談言語：日本語・中国語(毎日)、英語(水)、タイ語(木)、タガログ(金)

休館日：第 3 月曜日 および年末年始 (12/29～1/3)