

ともにあゆむ

2016年 12月 第27号

年の瀬を迎え、今年も残りわずかとなりました。みなさま、お元気でお過ごしでしょうか。お身体にお気をつけて健康で年末年始をお過ごしください。

あゆむ会では毎月第1土曜日にかながわ県民サポートセンター11階でヨガお茶っこを開催しています。お昼に軽食をいただいたあと、ご希望の方々を対象にヨガをご指導いただいています。今月号では鎌田先生にあらためてヨガ療法の効用についてお話しいただきました。



椅子に座って、呼吸に合わせたやさしい動きと「今、ここ」の体の感覚に集中することで、脳や自律神経を整え、安定した精神状態・落ち着いた心をつくり出します。ご高齢の方も無理なく自分のペースで行え、筋力や心肺機能、免疫力の向上も図れます。

また、自分を客観的に見るチカラをつけることで、ストレスに振り乱されない、強い心身づくりを行います。(高血圧や糖尿病等、病気予防のためにもおすすめいたします。)

みなさん、ヨガをするとスッキリする、肩の痛みがとれる、体がほかほかすると言われます。一緒にいかがですか？

みなさまのお悩みもよろしかったらお聞かせ下さい。ご参加お待ちしております。

(社)日本ヨガ療法学会認定ヨガ療法士会神奈川幹事長
鎌田 洋子さん



次回の「お茶っこ」は1月14日(土) 12時からです!

ヨガお茶っこには事前予約は要りません。お昼をいただきながらのお茶っこだけのご参加でも結構です。気が向かれたら、是非ご参加ください。お待ちしております!

報告

つなぐ会バスハイク「横須賀軍港めぐり」 11月19日(土)



朝から激しい雨が降っていたにも関わらず予定47名を乗せてバスは出発。自己紹介やバスガイドさんの名案内を聞きながら城ヶ島公園に着くと、雨は止み、潮の香の中散策ができました。その後三崎港でまぐろ丼をいただき満腹に。お土産をどっさり買って、横須賀へ。遊覧船で軍港めぐりをしました。沢山の恰好いいイージス艦を、説明受けながら見る事ができました。帰りのバスではまぐろ丼と軍港めぐりが良かったとの声が多く聞かれました。楽しい一日でした。

つなぐ会 HM
美味しかったなあ〜



「あゆむ会 相談チーム」では皆さまからのご相談をお待ちしています。

「住まいをどうするか」「生活あれこれ」お悩みを聴かせていただけませんか？あゆむ会 相談チームは第3回、第4回個別相談会を予定しています。ぜひおいでください。詳細はチラシでご確認ください。

2月 4日(土) 午前10時〜 かながわ県民活動センター

2月 11日(土) 午後2時〜 ユニコムプラザさがみはら

一緒に解決方法を考えていきましょう。

フリーダイヤル TEL. 0120-122-884

*フリーダイヤルでつながらない時は TEL. 070-6471-0311 まで。

すぐに折り返しお電話させていただきます。



澄み切った青空のもと、7名で大磯宿を歩いてきました。大磯町のわかりやすい案内坂を見ながら日本最初の海水浴場である照ヶ崎海岸へ。そこから江ノ島や小田原、大島の姿が海のキラキラしたなみの先に見え、すばらしい景観でした。その後旧東海道松並木を通り旧吉田茂邸を眺めて横浜に帰ってきました。 T T

あゆむ会の東海道あるけシリーズは残すところあと2回。2月の小田原、3月の箱根となります。お見逃しなきよう、是非ご参加ください。

2月11日(土) 小田原宿 3月11日(土) 箱根宿 を歩きましょう!



冬晴れの日、つなぐ会・あゆむ会共催でクリスマス会を開催しました。約40名の参加者と共に、楽しいクリスマス会になりました。リコーダー演奏、マジック、カラオケ大会、クリスマスリース作り、みんなでフラダンスを踊ったり、合唱したりと。さらにお一人ずつ持参いただいたプレゼントは、輪になってクリスマスソングにのせてお隣の方へ送り、音楽ストップで手元のプレゼントをいただきました。会場の皆さんが一緒になって楽しむことができたクリスマス会でした。

今年も残すところあとわずか。皆さまお元気で新しい年をお迎えください。 KN

2017年1月イベント情報

1月	イベント	場所	申込み	参加費	主催	概要
14日(土) 12時-14時	お茶っこ	かながわ県民センター11階 (横浜駅)	不要	無料	あゆむ会	詳細は同封のチラシをご参照くださいませ。
14日(土) 14-16時	つなぐ会 寄り合い	かながわ県民センター11階 (横浜駅)	不要	無料	つなぐ会	情報交換や催し物の企画を話し合います。お気軽にお越しください。

『ともにあゆむ』ではみなさまからのお便りを募集しています。あゆむ会事務局までご連絡ください。お待ちしております。

お手伝い求む!!

あゆむ会が毎月発行する「ともにあゆむ」と他のチラシを同封して広報誌便発送作業を行っています。次回の発送作業は **1月22日(日)・23日(月)** です。いずれも午後のみです。ご自宅からの交通費はお支払いいたします。詳細は事務局にご連絡ください。よろしくお願いいたします!

★あゆむ会事務局は**12月23日(金・祝)**より**1月5日(木)**まで年末年始のお休みをいただきます。

どうぞよろしくお願ひいたします。



NPO法人
かながわ避難者と共にあゆむ会

〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2
かながわ県民活動センター内レターケース339

電話: 045-312-1121 (内線4142)

FAX: 045-201-3533

メール: ayumu.tomoni@gmail.com

ホームページ: http://hinansha-shien.net/

かながわ・あづまっぺ お茶っこ会

in かながわ県民センター



ヨーガ療法 & 軽食ランチ

⇒こちらでご用意します

日時：2016年 1月 14日(土)12:00～14:00

場所：かながわ県民センター11階 コラボスタジオ

～ 東日本大震災により

神奈川・近郊に避難生活されていらっしゃる方でしたら

どなたでもご参加いただけます～

★軽食やお菓子をつまみながら、ゆったりとお過ごしてください

(軽食・菓子類・飲み物等、こちらでご用意いたします)

ゆっくり楽しく、おしゃべりしましょう！
初めての方も気軽に参加してくださいね

参加費
無料

同時開催、『かんたん!ヨーガ療法』

「日本ヨーガ療法学会」の療法士の方と一緒に

楽しくヨーガを体験してみませんか？



呼吸にやさしい動きを合わせることで自律神経が整い、緊張と弛緩を感じることで、脳が活性化し深いリラックスを自分で行うことができます。

客観的に見ることで、ストレスを上手にコントロールすることができるようになります。

* イスに腰掛けたままでできるので、どなたでも気軽に参加していただけます。

お問い合わせにつきましては裏面の案内をご覧ください



お申込み・お問い合わせ先

NPO法人 かながわ避難者と共にあゆむ会 事務局

☆電話 045-312-1121(内線 4142)

* 電話オペレーターに内線4142とお伝えください。

受付時間: 平日(月曜～金曜) 13:00～17:00

☆メール ayumu.tomoni@gmail.com

** 事前に参加申し込みいただけますと当日受付がスムーズです **

～情報コーナー～

- ◎ 福島民報、福島民友を設置(バックナンバー 1ヵ月分あります)
- ◎ 東北3県 広報誌
- ◎ その他、各種支援情報

神奈川県内で避難生活をされている方同士のお茶会です。
初めて参加される方でも、ゆっくりとした時間、自由にお過ごし
いただけます。

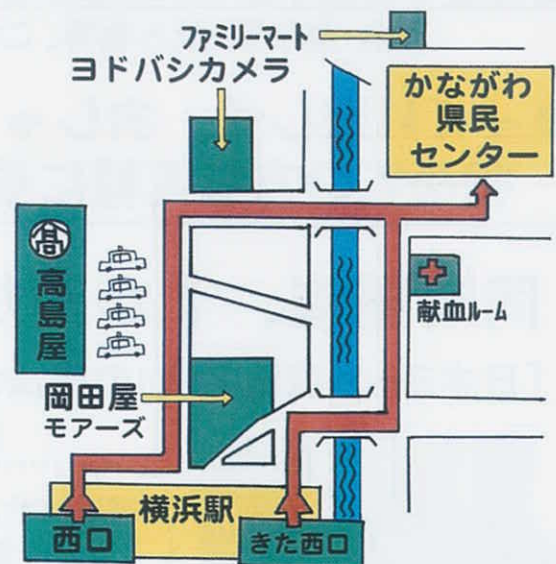
どうぞお気軽にご参加ください。



会場のご案内

かながわ県民センター案内

- ～「横浜駅西口」(地上階)からのご案内～
(徒歩 約 5分)
- ⇒ 右前方「ヨドバシカメラ」手前を右折
 - ⇒ 「西鶴屋橋」を渡る
 - ⇒ 信号を渡って左が「かながわ県民センター」です。
- ～「横浜駅きた西口」からのご案内～
(徒歩 約 4分)
- ⇒ 右側の「鶴屋橋」を渡る
 - ⇒ 左折し直進
 - ⇒ 「西鶴屋橋」を左にみて
 - ⇒ 信号を渡ると「かながわ県民センター」です。



NPO法人

主催 : かながわ避難者と共にあゆむ会

NPO法人
かながわ避難者と共にあゆむ会

共催 : かながわ東北 ふるさと・つなぐ会

かながわ東北
ふるさと・つなぐ会

住宅・生活・法律他についての
個別よろず相談会

お悩みごと
お困りごと



相談して
みませんか？

「元の家を処分したいけれど権利関係が・・・」

「神奈川で住まいを探したいのだけれど、どこがよいのか・・・」

「ふるさとに戻りたいけど、事情があって・・・」

などなど、住宅・生活・法律他についてのよろず相談会を開催します。

相談は、あゆむ会相談チーム他、司法書士、ふくしま連携復興センター職員
神奈川の不動産業者がお伺いします。

一緒に解決の道を探します！

2月4日(土)
午前10:00～12:00

かながわ県民センター11階
講義室1
横浜駅 きた西 徒歩約5分

2月11日(土)
午後2:00～4:00

ユニコムプラザ相模原
ミーティングルーム
相模大野駅 中央改札からすぐ



NPO法人

かながわ避難者と共にあゆむ会

相談チーム

団体連絡先

〒231-0011 横浜市中区太田町4-47 コーワ太田ビル7F
「かながわ避難者と共にあゆむ会」宛

電話 045-312-1121(内線4142) 電話受付時間: 平日 午後1時～5時

ホームページ

<http://hinansha-shien.net/>

メール

ayumu.tomoni@gmail.com

お申込み方法は
裏面をごらんください

相談会参加お申し込みについて

ご相談の内容に応じて、以下の時間枠で個別相談を行います。
お申し込みは お電話でお願いします。

「相談会申込み」と告げて以下の内容をお知らせください。

- ①ご希望の相談会の日時・場所
- ②ご希望の時間帯枠
- ③主な相談の内容（時間枠が空いていれば、複数の内容の相談が可能です）

* 受付は先着順です。お早目にお申込みください。

《お申込み先》

かながわ避難者と共にあゆむ会
電話番号: 045-312-1121
(内線番号4142)
受付日時: 平日 午後1時~5時

相談会	時間帯
2/4(土) かながわ県民センター	①10:00~ ②10:30~ ③11:00~ ④11:30~
2/11(土) ユニコムプラザ相模原	①2:00~ ②2:30~ ③3:00~ ④3:30~

かながわ県民センター案内図

TEL 045-312-1121

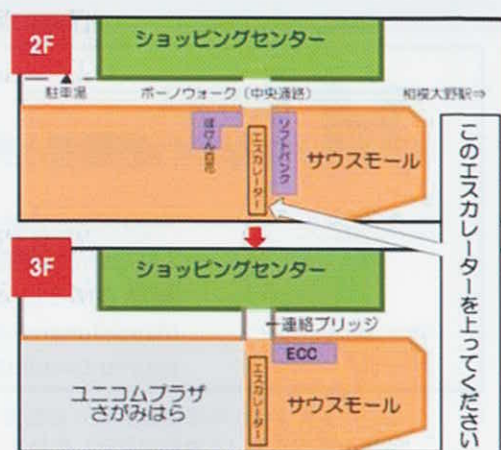
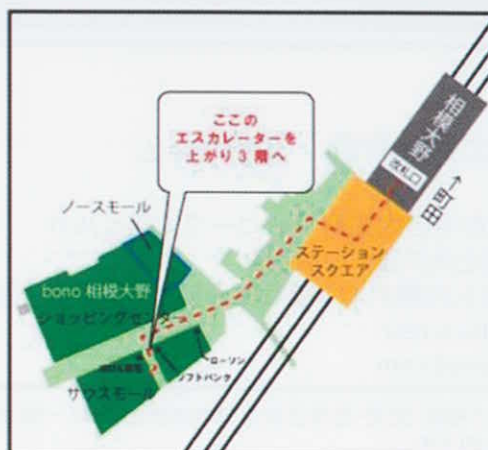
「横浜駅西口」(地上階) ⇒
⇒ 右前方「ヨドバシカメラ」⇒ 右折
⇒ 「西鶴屋橋」渡る
⇒ 「かながわ県民センター」
「横浜駅きた西口」⇒ 「鶴屋橋」渡る ⇒ 左折
⇒ 「西鶴屋橋」⇒ 「かながわ県民センター」



ユニコムプラザ相模原案内図

TEL 042-701-4370

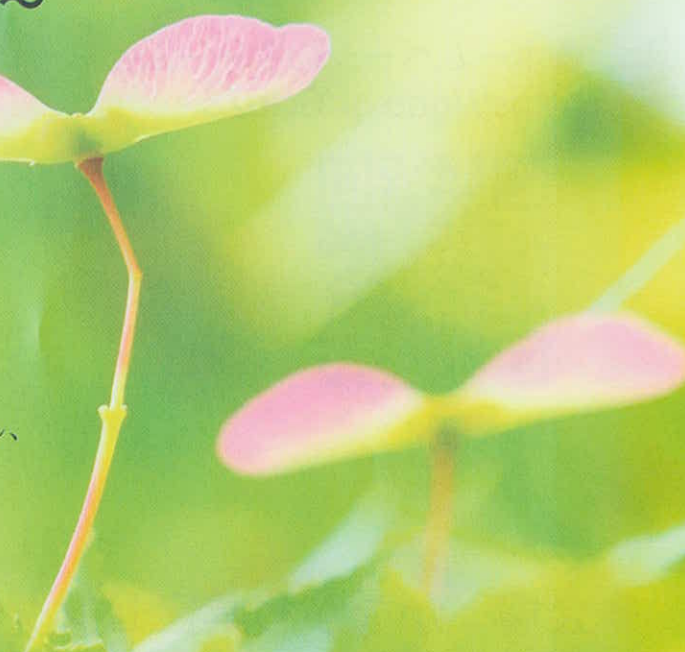
相模大野駅中央改札口から北口デッキに出て、左手に進むと「bono 相模大野」がみえます。そのまま Bono相模大野のショッピングセンターとサウスモールの間の2F中央通路(ポーノワーク)を進み、「SoftBank」と「ほけん百花」の間に入ったところのエスカレーターで3Fに上がってください。



地域ではぐくむ創造の芽吹き

～ 住みたい 訪れたい 離れていてもかかわりたい
そんな地域であるために ～

東日本大震災の被災地域では被災者に対する支援が変化の局面を迎え、さまざまな決断を迫られる一方で、「被災地はもう復興したのだろう」と考える人もいるかもしれません。しかし、そうした地域で普通に当たり前の暮らしをするには、まだ多くの課題があるのです。一方で、地域や人に根ざした民間ならではのさまざまな取り組みも生まれてきています。今回の講演会では、民間レベルで取り組んでいる人をお招きし、目指すものについてお話をお聞きします。その地域が「住みたいところ」、「訪れたいところ」、「離れていてもかかわりたいところ」であるために、どのような可能性があるのでしょうか。何が正しいかという議論ではなく、お互いの価値観を尊重しながら、それぞれに共有や協力のできるポイントを見つけるきっかけになればと願っています。



日時： 2017年1月14日（土） 16:00～19:00

会場： かながわ県民センター 2階ホール 入場無料

神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町2丁目24-2（横浜駅から徒歩5分）

定員100名（お申し込みについては裏面をご覧ください）

講演&パネルディスカッション

◆下枝浩徳さん

一般社団法人 葛力創造舎 代表理事。福島県双葉郡葛尾村出身。東京都の一般企業で働いたあと2011年に故郷の福島県にUターン、福島県内で地域コーディネーターとして人脈を広げ、現地や首都圏での交流イベントにも力を入れる。原発避難により急激に人口が減った地域において互助コミュニティの再構成となりわいづくりを行う。避難指示が解除された葛尾村での盆踊り復活もコーディネート。



◆廣田拓也さん

福島県二本松市出身。株式会社GNS 常務取締役、特定非営利活動法人リーフ（Leaf）理事長。一部上場企業に勤務後、兄が会社を設立したことに伴い二本松にUターン。順調に売上が伸びてきたところで東日本大震災が発生。既存の事業モデルが崩れ、一部事業の方向転換を図る中でLeafを設立。生産者と共に日々奔走している。



◆和田智行さん

株式会社 小高ワーカーズベース 代表取締役。福島県南相馬市小高区出身。震災前、東京のITベンチャー2社の役員を務めながら南相馬市で個人事業を営むワークスタイルを確立。2014年5月に避難区域初となるシェアオフィス「小高ワーカーズベース」をオープン。100の地域課題から100のビジネス創出を目指す。



共催： かながわ「福島応援」プロジェクト (kfop) <http://kfop.jimdo.com/> (一部 調整中を含む)
NPO法人かながわ避難者と共にあゆむ会 <http://hinansha-shien.net/>
認定NPO法人かながわ311ネットワーク <http://kanagawa311.net/>
かながわ災害ボランティアバスチーム <http://kanagawavolunteerbus.jimdo.com/>

協力： 一般社団法人 葛力創造舎、株式会社小高ワーカーズベース、株式会社GNS、特定非営利活動法人リーフ（Leaf）、神奈川県立かながわ県民活動サポートセンター、特定非営利活動法人日本ファシリテーション協会、かながわ東北ふるさと・つなぐ会、公益社団法人日本青年会議所 関東地区 神奈川ブロック協議会、azbil みつばち倶楽部

協賛： シティアクセス株式会社

後援： 福島県、南相馬市、二本松市、葛尾村、社会福祉法人 神奈川県社会福祉協議会、一般財団法人 神奈川県建築安全協会

◆参加お申し込みについて

定員100名、事前申し込み優先、先着順とさせていただきます。

満席になった場合、入場をお断りすることがございますので、なるべく事前申し込みをお願いいたします。

講演会終了後に近くの飲食店で懇親会をおこないます。（会費3000円程度、別途徴収）

講演会お申し込みの際に、懇親会への参加／不参加もあわせてお知らせください。

●ホームページのフォームから
<https://goo.gl/GclbZ8>



●電子メールで
info.kfop@gmail.com
件名：「1/14講演会申し込み」

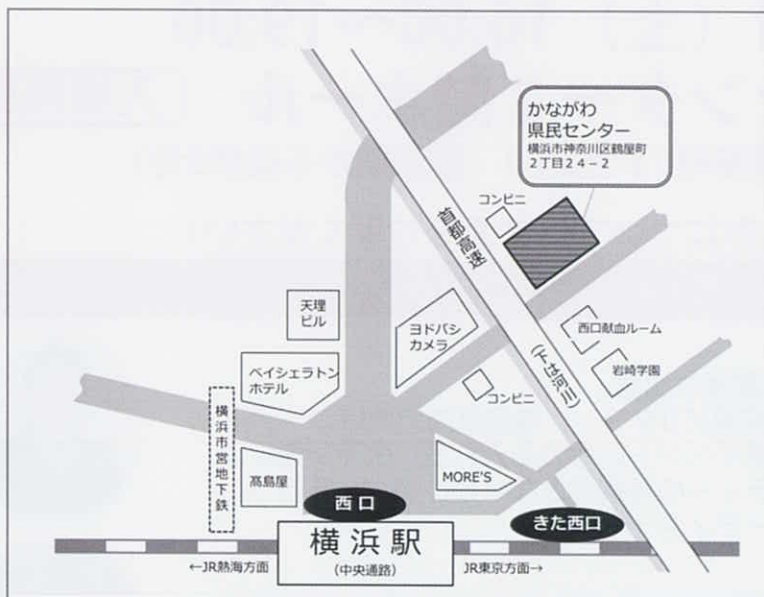
- ・お名前
- ・ご参加人数
- ・ご連絡先メールアドレス
- ・懇親会の参加／不参加

以上4点をお知らせください。

受付状況について返信を差し上げる場合がございますので、上記アドレスからのメールを受信できるように設定をお願いいたします。

◆会場：かながわ県民センター 2階ホール

神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町2丁目24-2（横浜駅から徒歩5分）



(1) 横浜駅「中央通路」から「西口」へ
⇒階段をのぼったら右手に進み、MORE'Sの前を道なりに進みます。
⇒信号を渡ってヨドバシカメラの角を右折し
⇒「西鶴屋橋」と信号を渡ります。
⇒左手の角に「かながわ県民センター」があります。

(2) 横浜駅「きた通路」から「きた西口」へ
⇒最初の角で「鶴屋橋」を渡り、
渡ったらすぐ川沿いの道を左折します。
⇒そのまま直進して信号を渡ると、
正面が「かながわ県民センター」です。

〔同時開催〕共催団体・協力団体による資料展示

東北の現状や活動紹介、現地を訪れてみるための参考資料などを講演会場内に展示いたします。
あわせてご覧ください。

日時：2017年1月14日（土）13:00～19:00 《入場無料》

本講演に関するお問い合わせ先

かながわ「福島応援」プロジェクト（略称：kfop、読み：ケフォップ）

広報担当までお問い合わせください。

電子メール info.kfop@gmail.com

ホームページ <http://kfop.jimdo.com/>

