

## あけましておめでとうございます



2019

2020



2020年は1月6日(月)より開館いたします。

本年も西部コミセンをどうぞよろしく願いいたします。西部コミュニティ協議会一同

## これからのイベントスケジュール

1月6日(月)14:00～

「新春いけ花コミセンデー」1階ロビーにて、草月流後藤麗美さんによるいけこみの実演が行われます。新春から日本文化に触れてみませんか？

1月7日(火)10:00～12:00

工作の会「よく揚がる凧を作ろう」工作好きな大人も子どもも集まれ！おやつを食べながら和紙と竹ひごで凧を作ります。定員10名・無料・要申込

1月25日(土)10:00～12:00

健康づくり出前講座「震災にそなえる体力づくり」震災にそなえグッズや食料だけでなく、被災生活に必要な体力も蓄えましょう！ロビーにて開催、どなたでも参加できます。

1月29日(水)10:00～

生活習慣病予防料理講習会「手作りほうとうで体を温め免疫力アップ」定員10名・参加費600円。1/6(月)より申込み開始です。

3月7日(土)午前中

「第6回ちびっこ運動会」もはや春を告げる風物詩！境おやこひろばと共催。2月頃申込み開始予定。小・中学生・大人のボランティアも大募集！

3月15日(日)午前予定

「卓球の集い」西部コミセンを含め、西部地域で広く卓球の楽しさを伝える佐藤照夫先生全面協力のイベント。初心者大歓迎！

3月中予定

「ベーゴマ大会」今年度も開催！ベーゴマ好きの老若男女集まれ～!!初心者にも丁寧に教えます。路上での遊びを楽しみましょう。

年度内開催予定

「コミセンウォーキング」コミセンが企画する、ウォーキングイベント。詳細が決まり次第、続報をお知らせいたします。

ご参加お待ちしております



## 10.26(土)&10.27(日)第33回西部コミセン文化祭

### ■芸能

1日目は普段より西部コミセンを利用しているサークルのみなさんによる、芸能発表がありました。けん玉ショーから始まり、歌謡コーラス、童謡、太極拳、新日本舞踊、フラダンスや空手など個性豊かな素晴らしい発表でした！

2日目の午前には、峯岸まりさんのわらべうた遊びと、西部コミセン初！山元全(まっとう)さんによる絵本の歌い聞かせ♪で子どもたちが盛り上がりました。わらべうたや歌い聞かせなど、「音」があると子どもたちはより引き寄せられ、笑顔になっていました。午後はおやじバンド「レイキーズ」による生演奏で、懐かしの名曲をたくさん届けていただきました！



### ■展示

今年度は近隣の学校・施設やコミセンの利用者の作品だけではなく、個人による展示作品の募集をしてみました！子どもの夏休みの自由研究から大判パネルによる絵画まで実に幅広い作品が集まり、「みんなのコミセン」にふさわしい文化祭に一步近づけたのではないかと思います。そのうち「コミセン文化祭に作品を出そう！」なんて工作イベントもできたら楽しいかも？と妄想する展示担当でした！



■Wi-Fiニーズ調査結果  
導入してほしい200  
導入してほしいくない6

### ■ワークショップ

恒例となった消しゴムはんこ。「また来ました」との声もチラホラ。大人から子どもまで楽しんでいました。2年目のビーズブレスレットは、ビーズの種類を増やして幅広いデザインができるようになりました。

そして今回の目玉は2つ。1つ目は、工作大好きコミセン利用者さんが中心となった『クルクルレインボー』。細かい工程でしたが、丁寧な説明で皆さんキレイに回る作品を完成させることができました。2つ目は『缶バッチ作り』。何とボランティアの小6男子が担当しました！お客さんは持ってきたイラストや写真、その場で描いたイラストで世界に一つだけのバッチ作りを楽しみました。おかげさまでどのブースも大盛況！！「こんなことしてみたい」「好きなことを一緒にやってみよう」そんな声をカタチにすることができました。



### ■模擬店

今回の目玉はポップコーン！塩味だけでなく4種類のフレーバーを用意しましたが、あっという間に品切れ。他にも、桜堤ケアハウス名物肉まん・いなり寿司・サンドウィッチ他たくさん用意いたしましたが、好天に恵まれたせいかあっという間に売り切れてしまいました。午後から来た方には特に残念な思いをさせていただきました。模擬店の売れ行きは天気次第でもあるため思い切った数を用意するのは難しいところがありますが、できることから工夫していきたいと思えます！

# イベント 報告 2019.10~12

## 10.6(日)気功・太極拳交流会

楽しく体を動かしながら、身体のゆがみを調整しました。

背筋が伸びた本来の姿勢に整え、内蔵の五臓六腑を調整、それから道具を使い頭を使い気を全身にめぐらせました。みんなで行うことで気の交流が自然となされ、全身の血液循環が良くなりホルモンの分泌も促され、生命エネルギーが身体全体に行きわたったような感じがします。

ご参加のみなさんはちょっと前の自分から、より良い新しい自分になれたのではないのでしょうか？新しい自分にこんにちは！＼(^\_^)／と挨拶をしました。最後に陳式太極拳の剣の表演を見て、満足いっぱい体育室をあとにしました。



## 11.27(水)生活習慣病予防料理講習会 「飲茶で栄養バランスを」

毎回10名の定員が2~3日で満員になる、隠れた人気の事業です。この日は肉まん・海老入り焼売・大根餅・杏仁豆腐の4品を参加者全員で手作り。肉まん作りでは包んだ部分のひねり綴りに苦戦するも、蒸し上がりはお店と変わらぬ出来ばえ！思わず笑みがこぼれるひとときとなりました。

## 11.10(日)

### バドミントンを楽しみましょう

小学生から大人まで、ご家族や仲間同士、お一人での参加などがありました。日頃より西部コミセンで活動中のバドミントンサークル4団体にお手伝いいただき、子どもと大人のペアを中心に12組、白熱したゲームを楽しみました。優勝は中学生と小学生の兄弟ペア！試合後に連絡先を交換する姿も見られ、イベントがつながりの場になれたことをとても嬉しく思いました。

## 12.7(土)年末大掃除

コミセンの利用者さんをはじめ、運営委員や協力員みんなで力を合わせて、今年の汚れをきれいさっぱり掃除しました！今回は早めに大掃除チェックリストを作成し、計画的に取り組めたと思います。



## 11.22(金)パソコンセミナー

マイPCを持ち込みの方やお持ちでない方も多数参加され、それぞれ指導を受けながら年賀を状作成しました。初めてPCソフトを扱う方もいる中、年賀状を完成することができた方も数名いて、楽しいセミナーとなりました。





# 運営委員研修会「やさしいファシリテーション入門講座」レポート

講師：日本ファシリテーション協会フェロー徳田太郎先生

11月7日(木)朝の10時から15時まで、「地域活動を活性化するための『話し合い』のコツを学ぼう！」という題目で、中1時間の食事休憩を含め5時間もの研修を行いました。とは言っても、ファシリテーション講座にしてはかなりの短縮版です。とにかく学びの入り口にこれから入ろうという西部コミセンの挑戦でもあるので、現実的なところで、この4時間で**ファシリテーションとは何か、会議(話し合い)ってこうやるんだよ**ということを学びました。

講座は4人1テーブルに別れ、アイスブレイク後、講座のスケジュールが示されました。「話し合いですまずやることは方向づけ。」**話し合いが終わったときどうなっていたらいいか、どう時間を使うか**、を明確にしてみんなで共有します。なんと気がついたら、もう話し合い実践は始まっていた。



「出席」と「参加」の違いは何だと思っ?

[超訳]ファシリテーションは、話し合いの内容(コンテンツ)ではなくて、進め方・決め方(プロセス)を支援・促進させる。ファシリテーションがあることによって、消極的な「出席」から積極的な「参加」になって**主体性や当事者意識**を育むことができる。などを学びました。よい会議になりそうだ!

昼食を挟んでこの後は、会議に絞って話し合いの進め方のコツを教わります。よくある、あまり良くない会議は、「会して議せず(意見が出ない)」「議して決せず(まとまらない)」「決して動かず」だそうです。耳が痛い。「そもそも『会せず(集まらない)』こともある。」確かに。

この後は、それぞれの原因の分析や解決策を教えてください、参加者は皆「これからの会議を変えていこう」と思ったに違いないだろうなというハッピーエンドを迎えました。どんな内容だったかは…ここには書ききれません。m(\_ \_)m

時間厳守と教えてくれた先生は3時ピッタリに小さなカバン一つを持って颯爽と帰られました。スゴイ!

「コンテンツ」ではなく「プロセス」に種がかける



## ギャラリー

3階へ階段を上がったすぐ先に大きなガラス張りのギャラリーがあり、コミセンで活動中のサークルさんの作品や、利用者さんの作品などを飾っています。

脳トレにもなる美術作品・折り紙・パッチワーク…これまでの展示品はどれも足を止めて見入ってしまうような見応えのある作品ばかりでした。

1月からは《3Dアート作品》を展示する予定です。コミセン来館の際は3階まで足を伸ばして、素敵な作品をご覧になってみてください。ギャラリーで作品を展示をしていただけの方も募集しています。窓口までお声掛けください。



カンガルーママのみなさんによる可愛らしいパッチワーク作品

製作のくす玉  
いろとりどり、大・小さいなサイズがあつてリズミカル! 関口さん



脳イキイキアートのみなさんは絵画・立体・手芸と作品の幅が広い



## ■みんなの質問

講座が終わる前に、各テーブル1つだけ会議で困っていることを挙げ、それに先生がアドバイスをするコーナーがあった。けっこうな「あるある」なので紹介しておきます。

**Q** 「やっても無駄だ」とブレーキをかけたり、一旦決まったことをちゃぶ台返しする人がいるグループの中で話し合いの「ルール」を作る際のヒントをください。

**A** 回答にはならないが…会議というのは、参加者みんなが尊重される場で、それをみんなで作りましょう。(その後、少人数に別れて話し合う方法があるという話もあった。)

**Q** 意味不明な話を延々と続ける人がいる

**A** 他人からは意味不明かもしれないが、本人にしたらお題と何らかの関係がある。まずは、どんな関係なのかを尋ねるのはどうだろうか? まったく関係の無い話ってできない。

**Q** どうしても話がまとまらないときの多数決のしかた

**A** 多数決ではなくて重み付け投票(1人6票持ち、1位3票、2位2票、3位1票)をして見える化し、その理由を検討するという方法がある。

**Q** 一度O.K.したら毎回ファシリテーター(議長)をやらされる

**A** 書記やタイムキーパーなどより簡単な役を持ち回りでやってもらえないか頼む。そして1年後くらいにファシリテーターも持ち回りにしようと思わせる。

**Q** PTA役員決めのように嫌な会議はどう改善できるか

**A** 会議を変えるのではなくて、役員の役割を変える。仕事の内容や量を変えて、誰でもできるようにする。

**Q** 無関心な人を関われるようにするには

**A** 関わりしろ(いろんな関わり方)を広くする。どこでスイッチが入るか分からない。いつかスイッチが入るだろう。

## コーヒーサービス

利用者さんの「コーヒーある?」の声でコーヒーサービスは始まります。できるだけ淹れたてを味わってほしいので、注文が入ってからドリップすることもしばしばです。運動やサークル活動の後に、食後のひとときに、会議中に、と楽しみ方は様々ですが、コミセンのコーヒーは利用者のみなさんに愛される存在になっていると感じます。安いのに美味しいコーヒーをぜひ一度お試しください!

1杯50円、1ポット(保温機能つき12杯分)500円で提供しています。

## 体育室の予約に関するお知らせ

体育室を有効利用するため、予約人数を1面4名から2名に変更する試験運用をおこないます。12月を周知期間とし、1月・2月の予約受付分を現行の4名以上から2名以上とします。その効果を検証し有効性が示されれば規則を3月1日から変更します。詳しくは窓口まで。

2019年	2020年		現規則 or 新規則	
周知期間	試行期間			
12月	1月	2月	3月	4月
4名	2名		?名	

### ■「やりたい事」ご相談ください

コミセンはどんな使い方ができるの？そんな時は窓口またはメールにてご相談ください。利用規定があるためすべての要望を受け止めることはできませんが、可能な限り知恵を絞ってまいります！

また、「仕事で市外にいるときに大規模災害。そんなとき子どもたちをどうする？」「新しく道路ができるらしいけど、それって必要？」「地域にこんな開発話がある。地域への影響は？」「地域の祭りを復活させたい！」こんな時、コミセンは話し合いの場の提供、関係各個人・団体への声掛け・コーディネートができます。→「地域フォーラム」

### ■子どもの居場所としてのコミセン

月・水・金の15:30～17:30は「子どもの時間」として小・中学生だけに体育室を開放しています。卓球・バドミントン・バスケットボール・バレーボールなどができ、卓球とバドミントンは窓口にて道具の貸し出しを行っています(バスケ・バレーはボール持参)が、体育館履きをご持参ください。なお、先着順で用途が決まってしまうため希望の種目ができないことがあります。

また「子どもの時間」以外でもロビーは常時利用でき、小学生は17:30まで、中学生は18:00まで子どもだけで使えます。中学生は学習室の利用もできますが、ロビーと同じく18:00までです。それ以降の時間の利用や、お部屋の予約・利用には保護者の方の付き添いが必要となりますのでご了承ください。

### ■コミセン利用についてお願い

コミセンでは利用者に利用申請書をご記入いただいています。特に小・中学生の場合、利用中のケガや病気、災害など不測の事態が起こった際、保護者に速やかに連絡がとれるよう、お子さま自身が住所・電話番号を記入できるようにご協力をお願いします。

また、ロビーは利用者みなさんの場所となりますので譲り合ってご利用の上、荷物を置きっぱなしにしないようお願いいたします。

### ■貸出品あります

囲碁、将棋、麻雀牌・マット、オセロ、どうぶつしょうぎ、トランプ、輪投げ、紙芝居、折り紙、プロジェクター、スクリーン、ラジカセ、マイク・アンプ、ホワイトボード・マーカー、ラミネーター、バドミントンラケット・シャトル、卓球ラケット・ボール、ポッチャー式、ピアノ(有料)、通信カラオケ(有料)

はい！  
西部コミセンには  
茶室があります。



茶道具一式も揃っています。詳しくは窓口までお問合せ下さい。



### ■コミセンにゴミ箱はありません

コミセン利用時にでたゴミ・おむつは、すべてお持ち帰りいただいています。武蔵野市の一般ゴミが有料であるのと同じく、コミセンのゴミは事業系ゴミとして有料で回収してもらっています。無料で利用できる施設であるがゆえの不便として、みなさまのご理解・ご協力をお願いいたします。

### 編集後記



運営委員2年目です。地域の方々と楽しく活動させてもらっています^^ コミセンニュース完成後はクリスマス準備と年賀状作りに取り掛かります！急がねば！！



毎回、馬車馬のような勢いでコミセンニュースの編集をしています。今まではギリセーフを保っていましたが、今回は落馬の予感…すべてインフルエンザのせいだ(風が吹けば桶屋が儲かる)！みなさんも手洗い・うがいを忘れずに、この季節を乗り切っていきましょう。



今年度運営委員になったばかりの新米です。運営委員には、私と同じく子育て中のママや先輩ママさん、個性豊かな方が多く、楽しく活動させて頂いています。これからも西部コミセンの良さや便利さを発見&発信していきたいです！

### インターネットからアクセス

E-mail: seibu-c@bz04.plala.or.jp  
<https://seibu-c.sakura.ne.jp/>  
<https://twitter.com/seibukomisen>

メール

HP

TWITTER



### 第86号コミセンニュース

編集 広報部

山崎・大上ゆ・川口

発行日 2020年1月1日

発行所 西部コミュニティ協議会  
 〒180-0022 武蔵野市境5-6-20

TEL/FAX: 0422(56)2888

西部コミセン

定休日 毎週木曜日・年末年始・他

開館 9:30～21:30

MAP

