

西部コミセンニュース #89

2021.03

3/14 (日) ベーゴマ大会

3/1(月)
申込開始

春の恒例ベーゴマ大会。年齢や性別のハンデがないベーゴマで楽しく交流しましょう！試合はコミセンで用意したベーゴマを使用します(参加賞としてお持ち帰りいただけます)。優勝賞品はオリジナルのデコベーゴマ!!



日 時：3月14日(日)
13:00 開場
14:00 試合のエントリー開始
14:30 試合開始

定 員：10名
参加費：無料
申 込：窓口またはTEL(56-2888)

3/28 (日) コミセンウォーキング

3/15(月)
申込開始

「武蔵野市指定文化財 武蔵野八景を訪ねて」

明治22年、甲武鉄道境停車場が開設されました。その10周年記念に旧境村の人々が地域の興隆を祈念し、優れた景観8か所を石碑に刻み境南町の杵築大社内に建立しました。

西部コミセンから杵築大社まで春の武蔵境ウォーキングを楽しみ、境内にて亜細亜大学の大山岩根准教授による武蔵野八景についての解説を伺います。雨天はコミセンでの座学です。

日 時：3月28日(日)[1]13:00～・[2]14:00～
定 員：各回10名

小学生以下は[2]のみで要保護者同伴
参加費：無料
申 込：窓口またはTEL(56-2888)

3/21 (日) 工作の会

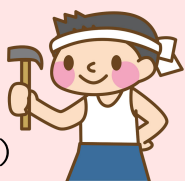
3/1(月)
申込開始

「釘を打ちまくれ！コリントゲームを作ろう」

木の板(合板)に釘をたくさん打ち込んでコリントゲーム(パチンコ式・450mm×300mm)を作ります。釘をどこに打つか、板にどんな絵を描くか、工夫しながら作ってみよう。

できあがったら自分の作品はもちろん、参加者同士遊び合ってみるのも楽しいですね。木工ボンドと釘だけで組み立てられるようにしておくので、工作が苦手な人も大歓迎です！

日 時：3月21日(日)10:00～12:00
対 象：小学生～大人(家族での参加も歓迎)
参加費：無料
定 員：8組(材料8セット)
持ち物：なし
申 込：窓口またはTEL(56-2888)

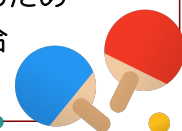


3月1日(月)より「こどもの時間」を再開します

新型コロナ対策のため、長期にわたり体育室の「こどもの時間」を中止していましたが、下記のように再開することにしました。少し利用のルールが変更になりましたが、みんなで譲り合いながらご利用くださいね！

日 時：毎週月・水・金 15:30～17:30
場 所：体育室全面

- 小・中学生のみ利用できます。未就学児・高校生～成人は利用できません。
- スポーツ用品等の貸出は行いません。必要なものはご持参ください。
- 運動用の上履きをご持参ください。土足ではご利用できません。
- 運動中もマスクは着用してください。
- 利用者が多い場合、密を避けるため体育室への入場を制限する場合があります。



■11/9(月)~12/13(日) ミニミニ展覧会

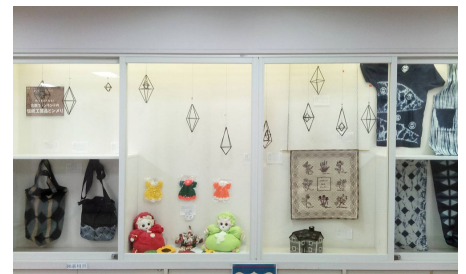
1Fロビーと3Fギャラリースペースを活用し、絵画・写真・書・工芸・手芸・絵本・自由研究・工作など、子どもから大人まで様々な53点の作品を展示しました。作品を通して会話が広がったり、今までコミセンに来たことがなかった人が展示を見にきたりと新しい出会いも。「コロナ禍でも、こういう風にやればイベントができるんですね」との嬉しい感想もいただきました。



■11/29(日)

「作って飾ろう！北欧フィンランドの伝統工芸品 ヒンメリ」ワークショップ

日頃よりコミセンに面白い作品を紹介してくれるSさんにご協力をいただき開催しました。Zoomによるオンライン同時開催も。ヒンメリの制作は糸の掛け方を理解するまでは大変ですが、勘をつかめば意外と簡単。徐々に組みあがっていく様子に大興奮！素敵な2種類の作品を完成させました。繊細なヒンメリはクリスマスの装飾にもピッタリ。作品の一部は3Fギャラリーに展示し、ミニミニ展覧会に華を添えていただきました。



3Fギャラリースペース



■11/20(金) パソコンセミナー 「パソコンで年賀状を作ろう！」

Wordを使い、オリジナルの年賀状作りを行いました。初めて作成する方にはPC同好会のメンバーが教えてくれたので、みなさん完成できました。

■1/8(金) 新春コミセンター 「草月流 いけ花実演会」

新春恒例、いけ花のいけこみ実演。観覧者の目の前で、草月流の後藤麗美さんにロビーを華やかに彩っていただきました。



■1/30(土)・31(日) 映画上映会 「ケアニン」 「ママをやめてもいいですか!？」

自主上映会でしか観られない上質な作品を上映しました。ご家族でいらした方も多かったです。

■2/17(水) 健康づくり出前講座

「背骨のゆがみを改善！背骨コンディショニング」



健康づくり支援センターの大人気企画が西部コミセンに初登場。講師の先生と一緒に、背骨の状態を整えるストレッチをしました。終わった後は全身スッキリ！好評につき第二弾を計画中です。

■2/18(木) 運営委員防災訓練

コミセン運営委員対象の防災訓練。防災についての動画を視聴して学習し、通報訓練をしました。開館中の「もしもの災害」に備えます。

■2/23(火) 「味噌を手づくりしてみよう」

あっという間に満員御礼になった大人気の企画。



大豆と塩、こだわりの米麴を使用し、昔ながらの製法で丁寧に味噌を仕込みました。作った味噌は持ち帰り、半年間じっくり寝かせます。熟成後の味見が楽しみ！

いき ■コロナ禍でもつながる「ikiなまちかど保健室 みゅうちゅある」

みなさん、まちかど保健室ってご存知ですか？桜堤2丁目にある「ikiなまちかど保健室みゅうちゅある」（以下、みゅうちゅある）は、この地域に住む人・働く人が気軽に立ち寄り相談できる、暮らしの保健室[†]です。また、65歳以上の高齢者を対象とした「武蔵野市いきいきサロン事業」運営団体のひとつでもあります。

みゅうちゅあるでは、コロナ禍において対面での対応が難しくなるなか、2020年8月からZoomを使ったオンラインプログラムを行っているそうです。現在は週に1回、「Zoomで会いましょう」というプログラムで、脳トレや体操、手話ソングなどに取り組んでいます。「Zoomの使い方なんて分からないわ」という方には、初心者向けの「Zoomを使ってみよう！」という講座もあるそうです。

代表で看護師の丹内さんにお話を伺ってみました！

Q: Zoomでプログラムを行うことになった経緯は？

A: コロナで全く身動きとれなくなった昨年春にZoomを知り、これはいきいきサロンのようなオンラインプログラムができそう！と思い、練習を重ねて、8月からプログラムをスタートしました。

Q: Zoomで活動を始めてみて大変だったことはなんですか？

A: 最初はプログラムの進行も入退室管理もすべて自分ひとりでやっていたので大変でした。今はボランティアの方が手伝ってくれるので、助かっています。▲

みゅうちゅある外観



■映画「ケアニン」に素敵なお縁が！



上映会の様子

上映会を宣伝していた運営委員Tさんが、「コミセンの利用者で『ケアニン』に息子さんが出てくるって人がいるんだよ。

山崎一って俳優さんらしいんだけど」と教えてく

れました。山崎一さんは映画・舞台・TVと幅広く活躍し、「ケアニン」では認知症の母の介護に悩む息子・星川光彦役で出演。25年前には「(某英会話学校)の鈴木さん」のCMでも話題になった俳優さんです。今年2月には第28回読売演劇大賞で最優秀男優賞を受賞。「極端で不自然になりがちな役柄でも実に自然にこなす。まさに職人技、名人芸と言ってもいい。こういう芝居が観たいという気にさせられる」と高い評価を受けています。Tさんから話を聞いてビックリ！実は、私は以前舞台関係の仕事をしており、山崎一さんの舞台に携わっていたことがあったのです。後日、山崎さ

Q: 嬉しかったことなどありますか？

A: Zoomを続けていると、利用者さんがどんどん綺麗になっていったりするのが嬉しいです。画面に映る自分の顔がどうやったら綺麗に見えるか、考えて実行していてとっても素敵です。

Q: 最後に、「みゅうちゅある」ってなんですか？

A: 「mutual」という英語で、「相互」「お互いさま」という意味です。お互い様の気持ちで助け合い、繋がり合いながら安心して暮らせるまちを一緒につくっていきましょう！

私は、2月22日の「Zoomで会いましょう」に参加させていただきました。「ACP」(アドバンス・ケア・プランニング=「自分が大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自ら考え、また、信頼する人たちと話し合う」ことで、「人生会議」と呼ばれることも)という大切なことを参加の皆さんと一緒に学びました。丹内さんの元気な進行、講師の方の分かりやすいお話、参加者の皆さんの活発な意見交換であっという間に時間が過ぎました。とても楽しかったです！(川)

ikiなまちかど保健室 みゅうちゅある

TEL: 0422-52-3111

<https://www.facebook.com/ikihoken/>



[†]【暮らしの保健室】訪問看護師の秋山正子氏が2011年に新宿区の戸山団地で始めた取り組みで、誰でも予約なしに無料で健康や介護や暮らしのさまざまな困りごとの相談ができる、地域のサロンのような場所。

んのお母さまがコミセンに来館した際にそのことをお伝えしたら、今まで出演した舞台の話や子どもの頃の話などを聞かせていただきました。素敵なお縁に感謝です！本紙にもお手紙をいただいたのでご紹介します。(大)

二年ほど前に小金井市のケアハウスで映画「ケアニン」を観る機会に恵まれました。我が子が演じているのも忘れて涙していました。今回も前回と同様、やはり泣いてしまいました。何度観てもまた涙する映画だと思えます。愚息は小学校、中学校、高校と学芸会だけは常に主役であったように記憶しています。大学を終えると三年間だけの約束で家を出て、四十数年間盆と暮れ以外は帰って来ませんでした。(中略)これからも地域の皆様に色々とお世話になる事と存じますが、どうか何分共によろしくご支援下さるようお願い申し上げます。(お手紙より一部抜粋)

第40回住民総会を開催します

西部コミュニティ協議会は、2020年度のまとめをおこない、2021年度をどのように活動していくかを提案する住民総会を開催します。境・桜堤にお住まいの方はどなたでもお気軽にご参加ください。今年は密にならないようコミセン内で会場を分散し、感染防止につとめます。また、ネットでの中継も予定しておりますので、自宅などからもご参加いただけます。ネット中継の詳細は後日ホームページ・Twitterにてお知らせします。



日時：4月17日(土)14時～

場所：コミセンロビー(第一会場)、会議室A・B(第二会場：中継)

※当日は13:30～17:30の間は一般利用ができません

西部コミュニティ協議会の運営委員になりませんか？

地域のつながりをつくるイベントを企画したり、コミセンの運営に参加してみませんか。まちづくりの第一歩は地域から、西部コミセンを拠点に、多世代交流しながら一緒に地域づくりをしましょう！応募締切は4月7日(水)です。

※境・桜堤の住民が対象です

※本人同意の場合、窓口業務をお願いする場合があります

西部コミュニティ協議会は協力員も募集しています！

- ・コミセンまつりや文化祭、ちびっこ運動会等イベントのお手伝い
- ・イベント等のポスターやチラシ作製
- ・コミセンホームページの作成
- ・コミセンニュースの編集やデザイン
- ・コミセンニュース配布のお手伝い(自宅マンションだけ、自宅周辺のブロックだけでもOK！)

などなど、みなさんの力を西部コミセンで発揮しませんか！

境・桜堤住民以外の方も、市外在住の方も大歓迎です。

イベントの運営



ちびっこ運動会



コミセンまつり模擬店



編集後記



恒例になってきつつある味噌の寒仕込み。今年は子供とテレビを見ながら。つまみ食いをされつつの作業は何とも言えず幸せ。



怒涛の2020年度が終わろうとしています。まさかコロナを引きずったまま2巡目に突入するとは思いませんでした。2021年度はどうなることやら。世の中も西部コミセンも、コロナ禍でもできることをコツコツと。



3月は旅立ちの季節ですね。私は花粉症から旅立ちたいです。みなさんは旅立ちたいものありますか？

より読みやすい(視認性・可読性・判読性)と評判のフォント「UDデジタル教科書体」を本文に利用してみました。

UD FONT
by MORISAWA

見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

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89号コミセンニュース

編集 広報部

山崎・大上ゆ・川口

発行日 2021年3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 9:30～21:00

MAP

