

西部コミセンニュース #85

2019.10

観て! 遊んで! 食べて! 楽しむ文化祭!

第33回西部コミセン文化祭

10月26日(土)・27日(日) 10:00~17:00 (27日は15:00まで)

ロビーと駐輪場



毎度安心価格の模擬店

心に染みるおしろこ(100円)・老舗和菓子付きお抹茶(200円)・みんな大好きサンドイッチ(300円)・BIGおひなりさん(80円)・甘いものと合わせたいコミセンコーヒー(50円)・祭りといえば綿あめ(50円)・初登場! ポップコーン(50円)・桜堤ケアハウス肉まん(40円 26日のみ)・各種飲み物 など

ポップコーンは日替わりで味がちがうよ! 醤油バター、ペッパー、チーズ、梅カツオから選べるよ!

2F 大会議室 ※11:30~13:00は昼休み



やってみよう! ワークショップ

恒例の消しゴムはんこ(無料)・押し花で絵はがきを作ろう(無料)・きらきらビーズブレスレット(10円)・本当にできちゃうオリジナル缶バッジ作り(50円)・コミセンロビーで人気のくるくるレインボー(50円 要事前申込)

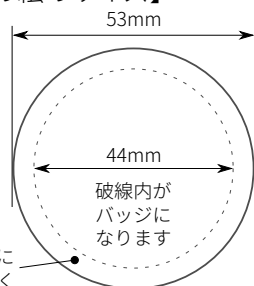
缶バッジにする絵や写真を持ってくるね。



くるくる
レインボー

少しずれてもいいように
破線の外側も塗っておく

【バッジの絵のサイズ】



全館



みんなの作品展示

地域の個人・団体・保育園・こども園・児童館・小中学校・高校・大学・高齢者施設などから出展された絵画・工作・書道・手芸などの作品を展示予定です。

2F 和室



芸能発表&子どもイベント

26日(土) オープニングは桜野けん玉部によるけん玉パフォーマンス! 続いて、コミセン利用者による大正琴・フラダンス・歌謡・童謡・日本舞踊(新舞踊)・太極拳・気功・コーラス・空手演舞などの披露

27日(日) 境おやこひろばによる「わらべうたであそぼう」市内子ども施設でひっぱりだこ! 山本全(やまもとまこと)さんの絵本歌いきかせライブ! ダンディな親父バンド「レイキーズ」によるバンド演奏

全館



他にもいろいろ

「背が高くなりたい」「柔道強くなりたい」何でも解決してくれるカモ、身体のお悩み相談コーナー。意外と体に歪みがあるんです「目をつぶって50歩足踏みテスト」どうなるかな? 総合防災訓練関連(防災用品展示・5tまで持ち上げられる! ジャッキ体験)、お気に入りの食器が見つかるかも、クリーンむさしのによる「お茶碗リユース(無料)」など

募集

夏休みの自由研究も!

みなさんの作品を出展しましょう!
せっかく作ったんだったら見せっこしないと。
受付期間: 10月16日~23日

募集

どちらとも西部コミセン窓口まで
模擬店や工作のお手伝いをやってみませんか。
なかなか地域のお祭に参加するチャンスはありません。
いっしょに文化祭を盛り上げましょう!

2019.7.23(火)&8.28(水)夏休みコミュニティ食堂
武蔵野市給食・食育振興財団と共催で、今年も開催しました。メニューは給食でも大人気！糧うどんと夏野菜カレーでした。今年はさらに「かんたんな朝食を作ろう」というプチイベントも開催し、子どもでも作れる朝食メニューを教えてくださいました。



2019.9.30(月)ワークショップ 「石鹼を手作りしてみよう！」

油と苛性ソーダを使っての本格的な石鹼作り体験！調理室はアロマオイルのいい香りに満たされました。参加者のみなさんは、初対面とは思えないほど楽しくお喋りしながら作業をされていました。出来上がった石鹼は1Lの牛乳パックに半分ほど、完全に鹼化し使用できるまで約2ヶ月間寝かせます。



2019.5.11(土) 第13回武蔵境ピクニック

スタンプラリーのチェックポイントとして、多くの参加者にご来館いただきました。



イベント 報告 2019.4~9

2019.6.28(金)パソコンセミナー
パソコン愛好家が集い、ワイワイ楽しく「暑中見舞いはがき」を作成しました。

2019.5.15(水)地域懇談会+交流会
コミセンの運営や利用についてや、境・桜堤地域の情報についての意見交流をしました。

2019.9.21(土)ボッチャ大会

パラリンピックの種目として大注目のボッチャ。初体験40代のパパさん「初めてボッチャというスポーツに参加させて頂きました。子どもも大人も障害のあるなしも関係なく、楽しめる新しいスポーツだなと思いました。いかにボールを近づけることが出来るか！？とても興奮して、あっという間の2時間でした。来年のpara競技にもさらに興味がわいてきました！」



2019.7.7(日)カラオケ大会

日頃より西部コミセンで声を磨くカラオケ愛好家のみなさんによる、年に一度の晴れ舞台！気合の入った衣装などの演出も見どころです。



2019.6.15(土)第9回西部コミセンまつり

あいにくの雨天でしたが、ビックリするほど多くのかたにお越しいただき、大盛況のもと楽しく開催することができました。第二中学校のギター部・吹奏楽部、第二小学校のむさしのばやしクラブのみなさんには、今年も素敵な演奏でイベントに華を添えていただきありがとうございました。

2019.9.7(土)フレイル予防講座

「歩行能力を維持、改善し健康寿命の延伸を図る」

桜堤ケアハウスとの共催で、フレイル(加齢により心と体の働きが弱くなってきた状態)になるとどうなるのかのお話を聞き、筋力を低下させないための体操を教えてくださいました。



2019.4.13(土)住民総会

出席者63名。西部コミュニティ協議会の2019年度活動案・予算案・人事案を承認いただきました。ご出席いただいたみなさま、ありがとうございました。

これからのイベントスケジュール

11月7日(木)10:00～運営委員研修「地域ファシリテーター養成講座」西部コミセン運営委員・協力員のための研修ですが、ファシリテーションに興味のある方ならどなたでもご参加いただけます。事前申込制。

11月10日(土)9:30～「バドミントンを楽しみましょう」事前申込制。リーグ戦を行いながら、バド愛好者で楽しく交流します。初心者も歓迎！

11月22日(金)10:00～パソコンセミナー「年賀状を作しましょう」事前申込制。パソコンを使った年賀状づくりを行います。マイPCの持参も可。

12月7日(土)午前中「年末大掃除」一年の汚れをみんなで掃除します。ぜひご協力ください！

12月中 工作の会
詳細未定ですが、冬休み前に何かやりますよ～

1月6日(月)午前予定「活け花実演」新春を彩る活け花を、みなさんの目の前で活けていただきます。

3月7日(土)午前「第6回ちびっこ運動会」境おやこひろばと共催の「ちびっこ運動会」。もはや春を告げる風物詩です！事前申込制。

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！

※予定は変更になることもあります。館内ポスター・市報・公式HP・ツイッター等でご確認ください。

特集「孤育て」※「孤食」をなくし、緩やかに繋がろう

境おやこひろば

(代表の小西さんよりメッセージをいただきました)
境おやこひろばは、地域のママ・パパによる子育てサークルです。西部コミセンでは、主に3つの活動をさせていただいています。

(1)「こらぼのコミセン親子ひろば」(市の補助事業)：第2・4火曜日未就学児と保護者が、自由に遊んだり、情報交換できるひろば。助産師による相談会の開催や、防災情報、きめ細かい地域情報の発信なども行っています。

(2)親子のふれあい遊び「こどものおと」：第1火曜日先生を招き、ピアノに合わせたリズム遊び、歌や手遊び、制作などを通して、親子の時間を過ごします。

(3)わらべうた「あずきっちょ」：第3火曜日長年市内で活動している先生と、親子でわらべうた遊びを楽しみます。先生の発するハーモニーに大人も癒されます。保護者中心であるという私たちの特徴を生かし、子育て中のママ・パパの目線に寄り添った内容やお声がけを心がけています。

これらのイベント後には、ロビーでご飯を食べたり、別の機会にコミセンを訪ねる親子もいますが、利用者や窓口の皆さんに温かい声をかけてもらって嬉しかったという声をよく聞きます。地域の重要な拠点である西部コミセンで、子育て支援の時間を設けていた



境おやこひろばのブログ



子育てに役立つ情報も載っています！

きらくらの会

毎月第1日曜日11:30～13:00、コミセン2階の大会議室は「きらくらの会に」よるコミュニティ食堂にかわります。きらくらの会は代表の村崎さんを中心に、栄養士を含む約20名のボランティアで活動中。「こども食堂」の存在を知り、地域に根ざした食堂を作りたい思いでコミュニティ食堂の活動を始められたとか。提供する食事は手作り、こだわりの食材を朝の5時から仕込んでいるそうです！9/1(日)の取材時には「夏の疲れをとるメニュー」として、五目卵焼き・ゴーヤのかき揚げ・牛ごぼう・きゅうり酢・梨が提供され、栄養士の綱島さんによる使用食材の紹介もありました。食材は季節を感じるものを選んで、その時期の身体に合ったメニューを考えているとのこと。本物の味を知って欲しいので出汁は一から必ず作っています。丁寧にとった出汁の味噌汁がとても美味しかったです。毎回付いてくるデザートも嬉しいです。

「きらくら食堂」

毎月、第1日曜日10:00～13:00(食事は11:30～13:00)に開催。18歳以下無料、18歳以上の方は「お気持ち」でカンパをお願いしています。予約制につき、前日12:00までに下記の電話番号までご連絡ください。
090-3599-9646(村崎)



※「孤育て」＝孤独な子育て、「孤食」＝独りだけでとる食事、という意味の造語

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、利用中にケガ・病気・災害など不測の事態が起こった際に速やかに保護者のかたに連絡がとれますよう、お子さまが自分で電話番号・住所を記入できるようにご協力をお願いします。なお、コミセンのロビーでは飲食可能ですが、ゴミはお持ち帰りください。

