

アロマサロン

アロマの香りで生活習慣病の予防をして、楽しく明るく美しく健康的に過ごすことを目的として活動している鴨下徳子さんにお話を聞きました。



あすぴあ登録団体紹介展示の前に、アロマとハーブの効能についての説明が人を引きました

アロマの心地よい香りとともに、鴨下さんはやって

きました。アロマコーディネーター、健康管理士一般指導員などの資格を持っていて、小平市内外でたくさんの人々を癒す活動をしています。

今年10月に元気村で開催されたNPOフェスタに「アロマとハーブの玉手箱」として参加し、これからは「アロマサロン」として活動を始めます。鴨下さんは、「高齢化社会になり、生活習慣病が増加している現代社会において、予防医学の重要性を感じ、地域の方々にアロマやハーブを取り入れて、楽しく解りやすく、健康で長生き出来る知識を取り入れて欲しい」という考え方から、「アロマサロン」をサークルとして立ち上げました。

「アロマサロン」では「顔ツボ体操」をしたり、ハーブティを飲んでリラックスしながら、「女性の悩み」などを話したりして、楽しくプラス思考になり、元気になるような「家で出来るケア」を学びます。「女性は35歳くらいから身体が変化していくので、アロマ、ハーブで癒し、食生活も改善することがおすすめ」と言います。自然のアロマとハーブを使い、セルフケアを学ぶ『女性限定』のサークルです。

香りで免疫力がアップしたり、風邪、花粉症、肥満、ストレス予防になったりするそうで、病気になる前にケアを学び、楽しく過ごしたいものです。また、「地域の人々の身体も心も健康にする活動を広めたい」と話しました。

★健康管理士一般指導員とは
特定非営利活動法人日本成人病予防協会が認定する資格
生活習慣病の原因やメカニズム、予防のためのメンタルヘルス、栄養、運動、環境などを学習し、健康管理の正しい知識を身につけ、病気予防の環境、肉体、生活づくりの指導、アドバイスを医師とは異なる観点からたくさんの人々の健康を守るお手伝いをする。

DATA

- 【アロマサロン】
- 2月27日(木)午前10時半~12時
- あすぴあ会議室 費用:700円
(お茶、教材費)

活動日●不定期
活動場所●あすぴあ会議室ほか
参加費●700円程度(アロマとハーブティー、菓子代金)
連絡先●090-8514-2604(鴨下)
E-mail:sachetschool@gmail.com

こんな活動をしています

自転車スイスイ

小平のまちはほとんどが平らなので、自転車に乗るには都合がよいまちです。小平と自転車が大好きな人達がユニークな名前で活動をしています。代表の山脇さんにお話をお聞きしました。

環境問題に関心のあった山脇さんは、小林成基氏(NPO法人自転車活用推進研究会事務局長)の講演会を聴いて自転車スイスイに入会しました。そして、前代表の渡辺進さんの後を継いで、2011年に代表になりました。団体は毎年1回は講演会を開き、定期的に会のニュースを発行して自転車関連の情報を提供しています。2008年には市長に会見して、あかしあ通りに自転車レーンの設置を要望し、その結果、2012年の初めに青梅街道北側のレーンができました。

ずっと以前は、自転車は車道を走るのが当たり前でしたが、車が増え交通戦争と言われるように交通事故が多発して1965年頃自転車は歩道に避難させられました。その後、歩行者と自転車との事故が増えてきたので、近年、元のように車道左側を走るように道路交通法が改正されました。地域では市・警察共催だけでなく、自転車教習所でも交通安全教室・自転車教室が開かれ、「自転車は車道の左側」の徹底が図られています。ところが、市内の道路は相変わらず狭く、車道は怖くて走れないという市民が大半です。そこで、ゾーン30という「生活道路」では車の制限速度は30キロにして歩行者や自転車をより安全にする要求を市に対して行なおうと例会で話し合っているそうです。

「小平は平らなまちなので自転車に乗る人が多い。だから、事故も多くなります。自転車スイスイは、他の団体と協力しながら安心して自転車走行ができる快適な社会をめざします」と山脇さんは話していました。また、「活動を続けるのが精いっぱい」と言いながらも、「自転車条例」の制定を市議に働きかけたり、多摩で同じような活動をしている団体と連携したり、やりたいことがいっぱいの様子。一緒に動いてくれる仲間を募集中ということでした。



小平市民まちづくり互助会企画・運営の講座。小林氏に「自転車の似合うまちづくり」についての講演を頼みました。

DATA

- 活動日●毎月第3不定曜日
- 活動場所●小平市中央公民館
- 参加費●年会費 2,000円
- 会員数●20名
- 連絡先●042-343-6591(山脇)

団体のニュース



点字の会「てんとう虫」

新たに「あすぴあ」の登録団体になった、点字の会「てんとう虫」は、点字に興味がある方、視覚障がい者の役に立ちたいと思っている方を待っている団体です。

この日は女性ばかり8人。2人は目が不自由そうで、指で点字を触りながら声に出して読んでいます。その隣に寄り添う2人は間違いがないか確認するように本を見て、ときどき声に出して読んでいます。これは、視覚障がい者と晴眼者(せいがんしゃ=視覚障がいのない人)と一緒に点字を学習する、点字の会「てんとう虫」の活動の一つです。

「たくさんの情報が溢れるように発信される社会ですが、視覚障がいの方に届く情報は限られています。私たちは、点字を通して何らかのサポートができます」と思って活動しています。代表の西恵子さんは、15年ほど前、新聞で視覚障がい者を支える活動をするグループを知り、小平市社会福祉協議会が主催する点字の講習会に参加。以来、点字と関わっているそうです。

「6つの点でひらがな、カタカナ、記号、アルファベット、どんな字も書ける点字は、今でも難しいですが、やればやるほど奥深いことがわかってきて・・・」西さんは、「点字で人の役に立てる仕事を、もっと楽しくやりたい」と思って、点字の会「てんとう虫」を立ち上げ、2011年4月から活動しています。

現在、会員は11名(女性10人、男性1人)、視覚障がい者もいます。主な活動は、視覚障がい者と晴眼者が一緒に点字の読み書きの練習をすること、いろいろなイベントにみんなで参加すること、各種の情報を点字にしてほしいという依頼に対応することです。そのために西さんたちは点字以外の勉強も欠かせません。そして、視覚障がい者の生活や点字のことを子どもたちに知ってもらおうと、小学校から依頼があり、「総合学習」で点字体験を実施しています。

しかし、小平市内に視覚障がい者が何人、どこにいるか、個人情報として市は公表していません。「私たちのようなサークルがあることを知ってほしいのですが、直接知らせる方法がありません。あすぴあ通信を読まれた方で、お近くに目の不自由な方がいらっしゃたら、教えてあげてください」と、西さんは話しました。

DATA

- 活動日●第2、第4水曜 10時~12時
- 活動場所●小平市福祉会館
- 参加費●月200円
- 会員数●11名
- 連絡先●あすぴあへ連絡を

あすぴあ登録団体の中で、希望のあった団体を訪ねて活動を紹介します。取材希望の団体は、あすぴあまでご連絡下さい。

小平Nゲージ・レイアウト・サークル

公民館のイベントでもNPOフェスタでも子どもたちに大人気の鉄道模型サークルです。実は大人も大好きな鉄道模型です。代表の伊藤勝征さんにその魅力についてお聞きしました。

代表の伊藤さんは、子どもの頃、近くにあった慶應大学の学園祭でNゲージの鉄道模型を見て以来、文字通り虜になってしまったようです。時間的にも金銭的にも会社務めの間はできなかったので、定年後、ジオラマをつくってNゲージサイズの鉄道模型を走らせ、体験した子どもたちが将来に夢を持てるようになると動き出しました。体験教室では、いけないことした時は子どもを叱り、社会で育てていこうとしています。

公民館に企画を持ち込み、伊藤さんは体験教室を実現させてきました。子どもたちは、「今度いつやるの?」「わたし、新幹線の運転手になるの」と、Nゲージが来る日を楽しみにするようになりました。そうなると人手が必要になります。子どもを連れてくる親たちの中から手伝ってくれる人たちが出てきましたり、小さい子どものめんどうを見る小学3年生や4年生たちが出てきましたり、と伊藤さんの仲間が増えてきました。

評判を聞きつけて、休日の公民館は大変賑やかになりました。大きなジオラマは部分に解体して運び、組み立ててNゲージ模型が走るようにしなければなりません。時間もかかるし、解体や組み立ての度に傷みます。そこで、伊藤さんは常設の鉄道模型ジオラマができないかと模索しています。また、会員になつた人たちを組織、市内の公共施設で子どもたちがNゲージを動かして遊べるようにしたいと思っています。

狭山市の鉄道博物館では夏休みにNゲージを走らせるイベントがあります。でも、参加した子どもたちは、「つまらなかつた。Nゲージの運転もできなかつた。」「小平でやってくれないの?」と報告された伊藤さんは、「小平Nゲージ・レイアウト・サークル」を発信して、もっと仲間をつくりていきたいと熱く語り、話は尽きました。



アムトラックは昔の鉄道少年からの寄付



大人だって動かしたい運転台

DATA

- 活動日●月2回 土曜日
- 活動場所●小平市小川公民館、中央公民館
- 会員数●50名
- 連絡先●042-346-0232(伊藤)

団体を動かす会員募集中