

リードあしや
2022.01.06

LEED ASHIYA

Vol.
55

NEWSLETTER FROM ASHIYA CITIZENS' ACTIVITY CENTER

みんなの、未来のまちを作ろう。



CONTENTS

TOPIC

第14回あしや市民活動フェスタ
「未来をつくる芦屋たぶん100人会議」

REPORT

あしや健康1weekスクール2021
みんなで作る「未来のまち」

INFORMATION

普通救命講習／ソーシャルナイト／Just! Do It

NEWS

ふれあいカフェ／ギャラリースペース
つきいちよるごはん／利用者の皆さんへ

COVER PHOTO

「森のねんど」から作り上げた4つの「まち」。同じ目的に向かい合う体験から自然とコミュニケーションが生まれます。私たちの住むまちの未来を、皆さんも一緒に考えてみませんか？
(本文4ページ みんなで作る「未来のまち」)

表紙写真提供：リードあしや 株本



第14回あしや市民活動フェスタ 「未来をつくる芦屋たぶん100人会議」

あなたの「やりたいこと」 コミュニティビジネス・プレゼンテーション大会

10月30日[土]13:30～16:30

今年のフェスタはプレゼンテーション大会でした。いとうまい市長と芦屋市議会の松木義昭議長を来賓としてお招きし、ご挨拶いただいた後、講師の梅山晃佑さん（A'ワーク創造館 LLP大阪職業教育協働機構）によるコミュニティビジネス（CB）についてのプチセミナーを開催しました。そして市民などから募った7組のプレゼンターが、「夢コース」と「実現コース」に分かれ、CBをツールとして、地域の課題解決、役に立つこと、地域資源の活用などに対して、自分の「やりたいこと」を1人7分間、想いを込めて熱く語りました。



©2021 荒川明日香

このプレゼンテーションを聞いて審査したのは、会場とオンライン参加の32人の視聴者の皆さん。「地域・社会性」「事業性」「先進性」「将来性」という4つの評価項目を5点満点で採点した上で2組を選び、共感ポイントを投票してもらいました。この共感ポイントの数でグランプリ・準グランプリが決定しました。

グランプリ

「子どもの居場所づくり」

瀬名 香織さん(パレット) 【夢コース】

発達に課題のある・ジェンダーに悩む・学校生活になじめないなど、子どもが安心して自分らしく過ごせる場所や、子どもの学習支援など、空き家活用で居場所を確保する。



©2021 荒川明日香

準グランプリ

「歩活(ほかつ)インストラクター制度で芦屋を元気に!!」

岸田典子さん(あしや健幸ウォーキングコミュニティ) 【実現コース】

介護者をつくらない、転倒防止策となる健康法としての正しいウォーキングをするためのサポーター講座と指導者養成のための認定講師講座を開催していくことで、人生を健康に生きていく循環を目指す。



©2021 荒川明日香

その他のプレゼンターおよびタイトル紹介(順不同・敬称略)

夢コース | まだぼんやりとしているが芦屋でやってみたい「夢」や「アイデア」を持っている、考えている人

- 森 智子・氏田 美帆(私の居場所～マイ ハピネス～) / 「私の居場所～マイ ハピネス」
- かずみ てつや(Living with JOY) / 「健康になるお手伝いがしたい」
- 田淵 舞・中嶋 雅美・岡田 雅行(未来の芽@ASHIYA) / 「未来の芽を咲かせよう!!@ASHIYA」



©2021 荒川明日香

実現コース | これまで練ってきたプランの実現に向けて、スタートしようとしている人

- 上野 義治(一社)コミュニティ援助センター
「あしやプロボノセンター創設構想」
- 喜渡 智之・マルガリータ モラレス
「多文化共生を目指した街づくり」



©2021 荒川明日香



市民活動をサポートしているリードあしやでは、「やりたいこと」を「できること」へ応援というテーマに基づいてCB支援事業を体系化して推進しています。7組のプレゼンターの多くは、5月にリードあしやで実施した「CBゼミナール」[※]の受講者です。CBとは何かを学び、プランを考え、事前の対策セミナーで模擬プレゼンをし、ブラッシュアップして本番に臨みました。さらに大会の約1ヵ月後には、主にプレゼンターを対象に、「社会的起業セミナー」を開催しました。

※CBゼミナール「チイキ・カダイ×ビジネス」
～あなたのやりたいこと～見つけ方、すすめ方(5月23日実施)



社会的起業セミナー 12月4日(土)13:30～17:00

- ① 広報のコツ: 美内明子 (PR実践アカデミー代表 (一社) 嚙下トレーニング協会 理事/広報)
- ② 協働の進め方: 横山宗助 (フライパン代表)
- ③ 団体、事業の立上げ方: 菊池信孝 (フーズフーズグループ 代表)
- ④ 事業計画の立て方: 梅山晃佑 (A'ワーク創造館 LLP大阪職業教育協働機構)
- ⑤ 個別相談 (講師名敬称略)



「できること」に必要となる「広報」「協働」「準備」「計画」といった分野で実践している社会起業家たちを講師に迎えたミニセミナーと個別相談会。プレゼンターの皆さんは、「やりたいこと」の実現に向けて熱い眼差しを向けて参加していました。

リードあしやは、7組のプレゼンターに敬意を表しながら応援し続けます。年度末の3月に振り返り会を開催し、その中で進捗を報告しあってもらおうと思っています。「これからも一緒に頑張っていきましょう!」(二宮)



あしや健康1weekスクール2021

10月5日(火)～10月9日(土) 午前の部10:00～ 午後の部13:30～

緊急事態宣言中の外出自粛で運動不足気味の方、健康に不安を持っている方、いつまでも若々しくいたいと思っている方に、ほぼワンコインで体験・学習できる9つのプログラム・10コマをラインアップして5日間にわたって開催しました。参加者は延べ134人。本年度は芦屋市健康課(芦屋市保健センター)の「あしや健康ポイント2021」の指定対象事業として延べ30人にポイントを付与しました。一人でいくつものプログラムを体験される方もいて健康意識の高さが伝わってきました。「多様性に富んでいて興味深い」、「説明がわかりやすく丁寧」、「興味はあったが初めて体験できてよかった」などの感想が寄せられ、プログラム提供者たちにとっても、理解や好意を持ってもらうことで活動が広がり、多くの市民の健康にも繋がるので、より充実感を得ていただけたようです。来年度は、女性だけではなく、さらに多くの男性が参加してみたいと思える取り組みを考えていきます。(二宮)



プログラム内容 (順不同・敬称略)

- ①「ツボと経絡マッサージde冬に向けての身体を作ろう!!」 西川 やすこ(あしや健康倶楽部)
- ②「ノルディックウォーキング初めて講座」 藤川 真司(エヌウォーカー倶楽部)
- ③座りながら楽しく健康に!「腰掛けハワイアンフラ」 花田 眞佐子・花田 麗子(レイハナ フラスクール プルメリア倶楽部)
- ④「エッセンシャルオイルなどで免疫力を高めるコツを教えます。」 かずみ てつや(Living with JOY)
- ⑤「ヨガとお散歩でいきいきと健康な毎日を過ごしましょう!」 高橋 美紀
- ⑥「筋膜リリースと鍼灸で痛みから解放!話題の療法を体験!」 永野 慎二(永野鍼灸整骨院)
- ⑦「誤嚥性肺炎予防!のどトレ体操教室」 美内 明子(ウェルネス サポート)
- ⑧「筋トレで若々しい身体づくり」 飯高 裕理(フレッシュ)
- ⑨「高血圧と上手につきあう方法～体操と呼吸法」 芦屋インソールまさき

投稿 & 掲載無料!

あなたの好きな
芦屋のまちの情報を掲載します!



投稿用QRコード

投稿は簡単です!

QRコードを読み取って

新規投稿 から投稿してください!



イベント情報を
検索!



新規投稿



みんなのまちの掲示板

ためまっぷ
芦屋



みんなでつくる「未来のまち」 ～森のねんどで作ってみよう～

11月14日(日) 13:00～17:00



▲参加者と講師の岡本道康さん



わたしたちが住みやすいまち、防災に強いまち、あなたにとって理想のまちとは？そんなことを話しながら、「森のねんど」[※]を使って「未来のまち」をデザインするワークショップを行いました。参加者は20人。幅広い年代の方々がリードあしやに集まりました。まず講師の人形作家 岡本道康さん(森のねんど研究所)によるお話と説明の後、それぞれの作りたい「まち」をイメージ。4つのグループに分かれて名前を考えたり、どんな「まち」なのかを話し合ったりしました。

※「森のねんど」・・・割り箸を作るときにできる木くずと土でできたねんど



出来上がった4つの「まち」



D



- A 輝くターシャのまち(まち中が笑顔であふれて庭でキャンプができるまち)
- B 幸せのうみのまち(協力しあえるまち)
- C やたあきムラ(やさしい、たのしい、あんしんする、きれいなムラ)
- D やさいが育つまち(水がたくさんあってやさしい人がたくさんいるまち)

その後、各自でイメージした家づくりに挑戦。岡本さんの指導のもと、「森のねんど」の手触りを楽しみながら、ドアをつけ、窓を開け、好きな色の屋根や壁を塗り、思い思いの作品が完成しました。出来上がった4つのまちは、幅約150cmのジオラマにすべて乗せ、電球を点灯すると家の窓からは明かりがもれ人々の暮らしが感じられるまちに仕上がりました。岡本さんは「一人ひとりの思いを形にして集めることで、色のなかったジオラマに明かりがともってきれいなまちができました。これまで森のねんどを使ったまちづくりに取り組み、多くの人とつながることができました。つながりの中で『残したいもの』を見つけてもらうことで、防災につながると考えています。」と講評してくださいました。

多様な方々が「未来のまち」をつくるという同じ目的に向かっていく体験の中で、自然とコミュニケーションが生まれるのを見ていると、このことが地域コミュニティ形成や、防災意識につながっていくのではないかと感じられました。(株本)





イベント・講座案内 [1月～3月]

普通救命講習

～救急車が来るまでに大切な人の“命”を守る行動を学びましょう～

受講者には「普通救命講習修了証」を発行します。



日時: 2月22日(火)13:30～16:30

受講料: 無料

会場: 芦屋市消防署 3F 多目的ホール(芦屋市精道町8-26)

講師: 芦屋市消防本部

申込: 名前、連絡先、生年月日(修了証発行のため)をご記入の上、FAX、Mailいずれかの方法で。

定員: 20名(最少催行人数:5名)

担当: 二宮



ソーシャルナイト～夜の社会貢献勉強会～



“社会貢献に触れ合う!考える!踏み出す!”そんな勉強の場「ソーシャルナイト」社会の課題に目を向け、実践する社会起業家をゲストに交流するトークイベントです。

第4回 「娘×地域×居場所×パッション」 ゲストスピーカー:江藤めぐみさん(ヤドリギアート)

日時: 3月18日(金)18:30～20:00

会場: リードあしや(定員10人)Zoomによるオンライン参加もあり

申込: 名前・住所・連絡先・オンラインor会場参加の希望・興味ある社会貢献分野をご記入の上FAX・Mailのいずれかの方法で

参加費: 無料

担当: 二宮

〈講座の様子〉

第2回 「子どもの笑顔で地域づくり～笑顔のあげパンプロジェクト」

9月17日(金) ゲストスピーカー:川端 輝彦さん 芦屋あげパン専門店「バイクとそら」店主

笑顔の循環するまちづくりを目指して仕掛けた「100円寄付」。お客様から100円の寄付を募り、母子家庭支援施設に揚げパンを月に1回届けています。お店の負担がほとんどなくても、どんなお店でも取り組める「寄付」の仕組みを全世界に広げたいという、夢とビジネスを共存させるBizモデルについて、揚げパンの如く熱く語っていただきました。店先でする「ちょこっと寄付」は、私たちが少しだけできる社会貢献です。



ゲストスピーカー 川端輝彦さん

第3回 「イタリアンレストランが伝授する「家庭でできる」食品ロスゼロへの取り組み」

11月19日(金) ゲストスピーカー:大島淑好さん BOTTEGA BLUE(ボッテガブルー)マネージャー

レストランが伝授する「家庭でできる」食品ロスゼロ、サステナブルな取り組みを紹介して頂きました。廃棄する食材をほぼゼロにする決め手は、「ベジブロス」という出汁を取ることで。画期的なコンポストバッグで堆肥化し菜園で使うという循環型を目指しています。家具を修理して使う、サブスク食器、フェアトレード食品の活用といったサステナブルな取り組みの紹介で「ハードルが高そうだけれど、自分たちの身の回りのできることからやってみよう!」という意識が芽生えました。



Just! Do It (あなたの夢叶えます)

リードあしやは市民活動を目指している団体や個人の方を支援しています。



足と靴のなやみ解決講座 講師：芦屋インソールまさき

月1回月曜日のテーマ別講座で足と靴の悩みを解消しましょう。

第7回1月17日「外反母趾・内反小趾の変形と痛み」

第8回2月28日「変形性股関節症とO脚」

第9回3月14日「背骨の側湾症」

▶時間：各回13:00～15:00 ▶会場：リードあしや(定員各40人) ▶参加費：各回1,000円

▶申込：「芦屋インソールまさき」tel:0797-20-0003「足チラシみました」とお伝えください。

〈講座の様子〉 歩き方や足の体操を取り入れたセミナー。歩くという日常の行為について、時間が足りない位に個人指導を求められる場面も多々ありました。講師の正木さんのきめ細かな指導が好評でした。



第4回「ヒザ痛」10月25日

第5回「足首のひねり癖・ねんざ癖」11月22日

第6回「靴の選び方」12月6日



書の寺子屋 講師：狩谷 申

中学生・高校生・一般の方を対象にリードあしやで開催中。申込は不要ですので、書道道具一式を持って会場へお越し下さい。詳しい日程はチラシやホームページ、ためまっぷ芦屋でお知らせしています。

〈講座の様子〉 しんとした空気の中で墨の香りに癒されながら、様々な年齢の方々が楽しんでいます。



季節のリースづくり 講師：ポイエシス 藤山 文

プリザーブドフラワーやドライフラワーを使って、季節ごとに楽しめるオリジナルリースを作りました。 ※令和3年度の講座はすべて終了しました。

〈講座の様子〉 「晩秋のリースづくり」 11月3日
小春日和のような温かく優しいリースが出来上がりました。



CONTACT

お問い合わせ
お申し込み

5ページ～6ページに関するお申し込み
詳細についてはリードあしやの担当者まで。

※Just! Do It の講座に関しては講師に直接お申し込みください。

TEL:0797-26-6452 FAX: 0797-26-6453

MAIL: aia@ashiyanpo.jp



https://www.ashiyanpo.jp/ https://www.ashiyanpo.jp/

ふれあい カフェ

- 毎月第2土曜日 13:30～16:00
 - カフェ(飲み物・お菓子付き): 大人…100円 子ども…無料
- ※別途プログラム参加には実費が必要な場合があります。

今後の
予定

- 1月8日 ふれあい「絵本50冊+(プラス)」カフェ…NPO法人「絵本で子育て」センター
- 2月12日 ふれあい「さをり織り販売」カフェ…芦屋メンタルサポートセンター ライラック
- 3月12日 ふれあいカフェ…ポイエシス

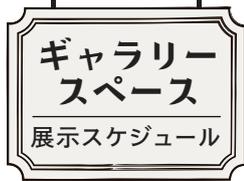
10月～11月の様子



ふれあい
「さをり織り販売」カフェ
10/9
芦屋メンタルサポートセンター
ライラック



ふれあい
「スリランカ」カフェ
11/13
日本スリランカ
友の会関西



- ▶ 1月12日[水]～1月22日[土]…花咲く書道 花書サークル
- ▶ 1月24日[月]～2月 5日[土]…芦屋翠ホーム



写真は展示イメージ



▲ワークショップとミニ講座

「つきいちよるごはん」開催しました。12月11日(土) 13:30～16:00

当日は親子5組が参加。前半はワークショップを一緒に楽しみ、個性あふれる作品ができました。後半は親子別企画で、親はミニ講座、子どもたちはゲームでそれぞれの時間を過ごしました。なかなか集まることが難しい状況ですが、会って話すことの大切さを感じた時間でした。来年度も親子で楽しめる企画を検討中です。(高田)



▲ゲームを楽しむ子どもたち

協力団体: 芦屋ママプレイス ポイエシス

利用者の
みなさんへ

施設利用時の新型コロナウイルス感染拡大防止対策にご協力ください。なおイベントや講座がやむを得ず中止や延期になる場合があります。最新情報はリードあしやのホームページをご覧ください。



芦屋市立あしや市民活動センター リードあしや

(指定管理者 特定非営利活動法人あしや NPO センター)

〒659-0065 兵庫県芦屋市公光町5-8 公光分庁舎北館

TEL : 0797-26-6452 FAX : 0797-26-6453

メール : aia@ashiyanpo.jp <https://www.ashiyanpo.jp>



利用案内 開館時間 : 9:00～17:00 (月曜日～土曜日)
休館日 : 日曜日・祝祭日・年末年始

アクセス 阪神「芦屋駅」徒歩5分、JR「芦屋駅」徒歩10分
阪急「芦屋川駅」徒歩10分

編集後記

若い頃、年配の方に「あなたの干支は？」と聞かれるのが不思議でした。なぜ「年齢は？」とか「何年生まれ？」と直接聞かないのか。しかし今では、奥ゆかしく干支を尋ねるお年頃になりました。ところで今年の干支は寅。一説によると寅年は厳しい冬を越えて草木が芽生えるイメージなのだとか。どうぞ素敵な一年に。(境田)

リードあしや Vol.55

発行日 | 2022年1月6日

発行 & デザイン | 芦屋市立あしや市民活動センター
リードあしや