

あなたの「まち活」応援します！

くにたち

プラムジャム通信 vol.6

■ Cover Story 藤井 麻由美さん

■ 住民ディレクター講座 報告

■ 「ごぜん塾」近況 / 数のくにたち

■ イベント情報 / ふじみな ヒト×コト

Cover Story

手からつながる地域。 素敵な出会いを笑顔の輪に

ハンドエステは言葉ではなく、
心で聞く、触れるコミュニケーション。

「地域で何か活動してみたい!」。近年、まちおこしや地域のプロジェクトに魅力を感じる若者も少なくないだろうが、「一体どうやって始めればいいのか」と、もどかしく思う人も中にはいるだろう。

「私の場合、ハンドエステをもっとたくさんの人が体験して、みんなに笑顔になってほしかった」と語るのはママエステアシスト協会の藤井麻由美さん。現在、プラムジャム企画の『ごぜん塾』でも体験エステを開催中だ。ハンドエステとは、簡単にいえば手のマッサージだが、手は第2の脳とも言われ、手に触れ、揉むことで脳も活性化し、心も安らぐという。認知症予防や脳疾患の緩和ケアとして医療的見地からの文献も出ている。ごぜん塾での15分の体験では、左右の手のひら、手の甲、指を揉むことで、脳の活性化を促す。

もともと、自宅でフェイシャルエステ専門のサロンをやっていた藤井さんが、ハンドエステを始めたのは10年前。エステの恩師が都立府中療育センターの言語聴覚士の先生から障がい者のためのリハビリプログラム作成を依頼され、一緒に手伝ったのがきっかけだった。そのとき着目したのが、相手とじっくり向き合っていく、ハンドエステだったという。

「言葉で伝えるのではなく、心で聞こうとする、触れるコミュニケーション」

同センターで実践してみて、その効果を目の当たりにした。普段のリハビリではすぐに怒ってしまう利用者が、ハンドエステのときは終始穏やかで看護師たちを大いに驚かせた。これをきっかけに国立市の身障者通所訓練施設「あすなる」でもリハビリの一環として行うようになり、現在まで続く。

ママエステアシスト協会 藤井 麻由美さん



「ごぜん塾」での体験エステ

また、富士見台団地の高齢者向けに行った講座では、ハンドエステで手がきれいになると、「口紅を塗ってみようかしら、髪はどうしよう、身なりは？」と外へと気持ちが向かっていく様子が窺えた。「もっと多くの人に体験して欲しい!」

自宅のサロンで待つのではなく、自分から外へ出てみた。とはいうものの、最初は仕事という意識も強く、企業の福利厚生、お店のサービスの一環としてのハンドエステの活用を提案して回ったりもした。起業セミナーや交流会にも足を運び、既存顧客へのメールマガジンも欠かさなかった。

「いま思えば、自分が得ることしか考えてなかった」

それが、2011年3月の大震災を受け、がらりと変わった。心が折れてしまい、メールマガジンも一行も書けなくなってしまった。

「それまで、既製のものを壊してやろうという風潮が世の中にあったと思うんです。あの日以来、壊すのではなく、みんなで輪をつくらうという風になった」

----- 2面へつづく

プラムジャム
とは???

国立市の中間支援組織「くにたち地域コラボ」が、運営および拠点とするコミュニティスペースです。国立市の花である梅（プラム）とジャムセッション（即興演奏）のジャムが由来です。利用者同士がこの場で出会い、コラボレートし、新しい活動や展開へとつながることを目指しています。

次号は
2015年
6月
発行予定
★



昨年10月には、「触れる」をテーマに杉並の「聴きゼミ」で講師を務めた



ハッピーマーケット夏市でのハンドエステ



銀座を拠点に上映会を行う「銀座ソーシャル映画祭」の運営にも携わる



生活と仕事と地域が、ひとつになった実感

大きな変化の中で元気をくれたのが、素敵な人たちとの出会いだったという。2012 年末に参加した杉並区の「CB すぎなみプラス」が開催した NPO と企業のマッチングイベントをきっかけに、杉並、府中、銀座、国立と、さまざまな地域の活動に関わるようになった。中でも杉並で「聴き合い」のワークショップ『100 とも』を開催している一般社団法人 ISP 代表の山ノ内氏との出会いは大きかった。

「他者との違いを楽しみ、受け入れる。「なぜ？」は相手との距離をぐっと縮める魔法のひとつと言。そんな彼らの理念に共感し、思わず『これだ!』と」

年齢、性別、国籍、職業などを越えて、イキイキと語り合う参加者の姿に感動し、昨年、府中 NPO ボランティアセンターと農工大の学生と一緒に、山ノ内氏をファシリテーターに迎え、府中市との協働事業「府中 de しゃべとも」を開催した。

さまざまな地域で活動しながら、ここ国立でも「あすなろ」や「ごぜん塾」をはじめ、「国立ハッピーマーケット」にも出展するなど、精力的に活動する。

ハンドエステでまちへ出て、人に出会い、広がった輪。偶然というよりも、必然だったと感じながら、ときにはイベントの運営側として、ときには参加者、そしてハンドエステティシャンとして関わる。相手が喜ぶことなら、自分ができることは何でもやる。「そういうことが、地域活動なのでしょう」。

4 人の子の母でもある藤井さん。動き回る日々だが、家族の協力と理解は何よりも励みだ。

「何のために自分がそれをやるのか、しっかり考えて覚悟をしていれば、きっと子どもにも伝わります」

仕事と、生活と、地域と。

「ようやくこの3つがひとつになってきた感じです」

(zoh)



ふじい まゆみ
藤井 麻由美さん

2005 年、都立府中療育センターにおいてコミュニケーションを目的とした「ハンドエステ」- リハビリプログラム作りに携わる。現在、国立市の施設「あすなろ」をはじめ、子ども家庭支援センター、NPO 等でリハビリ・講座を実施中。専門および専門外に関わらず、さまざまなイベントに参加。4 人の母。

● ママエステアシスト協会 ●
[E-mail] vivianite031@gmail.com
[HP] <http://www.facebook.com/mamaesthe.association>

連続講座 (11/16.24 12/5) を開催しました！

各グループの共通のテーマ

めざせ！あなたも住民ディレクター 『番組づくりは地域づくり』

講師 高橋明子さん
杉並 TV 代表 / (社) 八百万人事務局長
総務省地域情報化アドバイザー



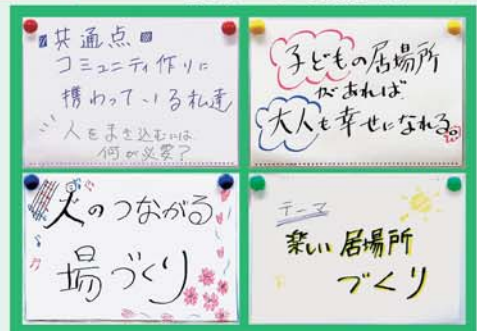
20 代の学生さんから 70 代の方まで多世代に渡る 15 人の方が参加し、コミュニティづくりの新しい手法として全国で始まっている「住民ディレクター」活動を、楽しい実践を交えながら体感しました。

グループに分かれ、話し合いをしながら、撮影者・タイムキーパーの役割を交代で務め、初日はミニ自己紹介番組、2 回目は各グループテーマを話し合っトーク番組、最終回は各々ご自身の活動や地域に対する思いを語る超大作 (!) 番組を制作しました！

- ①番組内で発言した自身の活動に対して、他の方から質問がきます。
- ②そのことから思いもよらぬニーズを知ります。
- ③またカメラがあることで、より自身の活動を客観視できた方も。互いの思いを知ったことが地域の結びつきにつながる種となりました。



最後は、参加者の思いを語る大作番組を収録



講師の高橋さん(左)の指導のもと、自己紹介の収録に挑戦



各グループに分かれて、共通のテーマを抽出

住民ディレクターは「つどう。つながる。つくりだす。」の実践でした。

富士見台まちかど「ごぜん塾」、冬講座も開催中!



昨年9月にスタートした富士見台まちかど「ごぜん塾」。市内で活動する方々を講師に迎え、デッサン教室や英会話、ハンドエステ、PC・スマホ・タブレットお困りごと相談、ケーナにウクレレ教室など、さまざまな講座がプラムジャムで行われています。

昨年の開講以来、講座の延べ参加者人数は約350名(2014年9~2015年2月)。参加者の中から新しい講師役の方も生まれ、あらたに「ベビーマッサージ」「カラーセラピー」「写真撮影」の体験講座を実施予定です。

また、今年から「ごぜん塾カレンダー」も作り、Facebookやホームページ、プラムジャムに掲示など、告知をより積極的に行っています。

4月以降の講座も企画中。どうぞ、ご期待ください!



また、

今年から「ごぜん塾カレンダー」も作り、Facebookやホームページ、プラムジャムに掲示など、告知をより積極的に行っています。

4月以降の講座も企画中。どうぞ、ご期待ください!

お申し込み受付中!

プラムジャムで“午前中”に楽しく学び合おう!

NEW
新規講座も
続々登場!

月 そろそろ写真でも撮ってみよう!
3/16 500円 **NEW**

講師: 富澤 亨 (写真家)



水 PC、スマホ、タブレット
お困りごと相談

3/4、3/11、3/24 *無料
講師: 隈井 裕之 (国立せいざく所)



木 ハンドエステ体験
3/5、3/19 15分 500円

特別エステ 1,000円
講師: 藤井 麻由美 (ママエステアシスト協会)



カラーセラピーワークショップ
3/12 1,000円 **NEW**

講師: 坂本 優子 (カラーセラピスト)



ベビーマッサージ体験

3/26 1,000円 **NEW**
講師: 金 みよんな
(ロイヤルセラピスト協会指定スクールポッポ)



金 クリスの Practical English
毎週金曜日

初級 class: 9:30 ~ 10:30
月4回分 4,800円 **NEW**



中級 class: 10:30 ~ 12:00
月4回分 6,000円

講師: クリストファー・ロビン
(カナダ人英会話講師)



土 ロック英詞から楽しく学ぶ英会話
3/7、3/14、3/28

全3回 4,000円 (定員8名)
講師: マーサ (音楽キュレーター&英会話コーチ)



ウクレレソロをひいてみよう1日体験
3/21 500円 (定員15名)

講師: 今田 清英 (ウクレレ奏者)



ケーナ体験教室

3/1、3/8、3/15 1回500円
講師: 成田 昭夫
(木工クラブ倶楽部 ひびき)

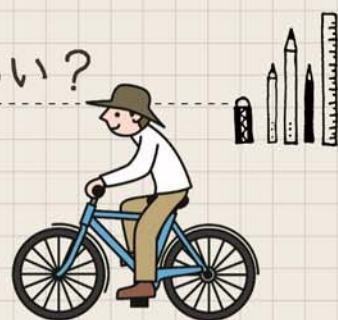


【お申込み・お問い合わせ】 ☎ 042-573-1023 水曜日を除く平日 13時~17時
または、✉ info@kunitachicollab.com まで

数のくにたち

国立市の放置自転車はどれくらい?

通勤、通学、買い物などの自転車利用の際に発生する放置自転車は、高齢者やしょうがいしゃ、子供の歩行にとって支障となっているばかりでなく、まちの景観を損なう等の様々な問題を引き起こしています。交通課では大きく分けて2つの対策を実施しています。



放置自転車移送台数



1. 自転車駐車場の運営

市内3駅(国立、谷保、矢川)に自転車駐車場を設置し運営しています。国立駅5箇所、谷保駅7箇所、矢川駅3箇所の計15箇所の有料自転車駐車場があり、24時間市役所にて一元管理しています。また、大学通り臨時無料自転車駐車場も管理しています。

駐輪数: 計16箇所
収容台数: 8,497(台)
(平成25年度終了時)

2. 啓発活動及び移送・保管

市内3駅周辺に自転車を放置しようとする方に啓発(自転車駐車場の案内、注意札の貼付等)活動を実施しています。それでも放置された自転車については、移送し、泉自転車保管場所で保管・処分しています。処分についてはごみ減量課や民間事業者の協力により、リサイクル利用を行っています。放置自転車移送台数については年々減少しており、放置自転車整理区域の浸透及び市民のみなさまのマナーの向上が要因として考えられます。

国立市交通課

イベント情報

「旧高田邸と国立大学町～85年の物語～」(参加無料)



昭和4年、国立大学町に建てられた「旧高田邸」。持ち主の高田義一郎氏は東京商科大学（現一橋大学）と滝乃川学園の校医であり、多数の書物を著した文化人でした。この3月末に解体されるため、最後に当時の暮らしや文化、建築などを振り返って記憶に残そう、というイベントが開催されます。

(詳細はWEB「旧高田邸と国立大学町」を検索)

3月16日(月)～25日(水) 10時～19時

- ・国立大学町開発当時の写真展
- ・義一郎氏の書斎を再現、著書・原稿等の展示
- ・「旧高田邸解剖図展」

3月16日(月)13時～18時

あの頃のくにたちに帰る会(トーク&ライブ等)

3月17日(火)18時半～19時半

建物調査解剖トーク

3月21日(土)22日(日)10時～15時

「Kunitachiゆる市」同時開催

その他、SP盤鑑賞会、なりきり写真館、昭和モダン座談会、音楽会(有料)なども

場 所：国立市中1-13-30

※個人住宅のため会期中以外は非公開。駐輪場・駐車場はありません。

お問い合わせ先：

旧高田邸プロジェクト
実行委員会
9takadatei@gmail.com
加藤 (080-5186-9456)

ふじみなヒト×コト

工房とキッチンが共存する、つくる場。

谷保駅北口から徒歩1分、昨年オープンした「Chika-ba(ちかば)」をご存知ですか。ここではレーザーカッターが常備された工房スペースに加え、キッチンスペースもある、一風変わったものづくり空間です。

工房の利用は事前に連絡すれば誰でもOK。レーザーカッターを使って、自分だけのものづくりを楽しめる他、利用者同士のつながりから新しい何かが生まれる可能性も。

また、常連利用者が講師役となり、各種イベントも開催。小中学生向けプログラミング教室では、ロボットや簡単なゲームやアニメーション作りを体験。毎回定員を超えるほどの人気です。一方、キッチンスペースでは、地元野菜を使ったピクルスを作り、市内各所で販売しています。

工房とキッチンがコラボする、つくる場。暮らしの近くにある、まちの新しい居場所です。

小中学生プログラミング教室の風景。遊びの感覚でゲームやアニメーションづくりに挑戦。写真奥がキッチンスペース。

工房オーナーの西川義信さん(左)と、キッチンオーナーの小野円さん(右)



●Chika-ba(ちかば)
http://www.chika-ba.com/
国立市富士見台1-17-25 V.I.Pビル 地下1階
お問い合わせ：info@chika-ba.com

Saturday Night Music Club Vol.06

「ごぜん塾」から生まれた土曜の夜の音楽イベント。
洋楽好きの方、ぜひご参加ください！



ポールマッカートニー来日記念

日 時：3月28日(土)18時～20時

案内人：マーサ氏

場 所：プラムジャム

定 員：15名

入 場 料：1,000円・ソフトドリンク付

* 飲みもの・食べもの ご自由に
お持ち寄りください。

お申込み先：くにたち地域コラボ



Coworking Space

PLUM JAM



つどう。
つながる。
つくりだす。

打合せや会議、教室、仕事場などなど。
いろんな人の知がふれあうことで
ますます楽しい拠点に。
どうぞお気軽にお越しください。



【ご利用料金】

1時間 100円

※別途、ご利用には年会費500円が必要です。

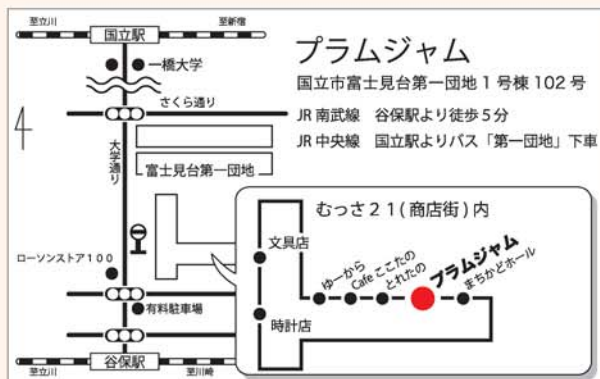
【ご利用可能時間】

13:00～17:00 (月・火・木・金)

【貸切でのご利用】

9:00～12:00 (月・火・木・金)

18:00～20:00 (月・火・木・金)



Welcome to join us !!

2014年度の新規会員
(6月～2015年2月)

【正会員】

地震と原発映画を上映する会

【利用会員】

唄のサロンピース

Christopher Robin

むっさ21商店会

RTA指定スクール ポップ

L.D等発達障害児・者の会

「けやき」

ほか個人2名

※登録順

※2015年2月現在

年会費：正会員2,500円

利用会員500円