

# んぽん舗

ポツ



168号

2017年8月

【発行元】

石巻市NPO支援オフィス  
〒986-0832 宮城県石巻市泉町3丁目1-63  
TEL・FAX 0225-23-3641  
MAIL : centerishinomaki@gmail.com  
<http://ishinomakinposhienoffice.jimdo.com/>  
開館時間：月～金 10：00～20：00  
土曜日 10：00～18：00  
日曜・祝日休館日

毎月20日発行

NPOや市民活動に  
役立つ情報をお  
届けします。  
みなさまからの  
情報提供もお待ち  
しております。



## ピックアップんぽ

このコーナーは、毎月一人のNPOの代表者を取り上げ、その活動やこれからの目標について思いを熱く語っていただくコーナーです♪

登録番号155 心身統一合気道 石巻教室  
代表 桑島乙彦さん



### 【団体の概要】

現在、石巻市内3ヶ所(しらさぎ台コミュニティセンター、向陽地区コミュニティセンター、石巻市総合体育館)、登米市迫にぎわいセンターにて、心身統一合気道の教室を開いています。現在の会員数は子ども33人、大人33人の計66名です。

また、いつも穏やかで過ごすための健康法を学ぶ場として「氣の健康講座」と、呼吸法や瞑想法を学ぶ「行(ぎょう)」という講座も行っております。



### 【心身統一合気道とは】

心身統一合気道は、相手を尊重する優しい武道です。試合はなく、勝ち負けによつての優劣はありません。特に「心」に重きを置き「自分の能力を最大限に発揮して、世のため人のために尽くすこと」が修行の目的です。自分の能力を最大限に発揮できる状態を「自然体」としています。「心がしずまり、リラックスして、落ち着き、前向きで元氣である状態」が自然体で、いつでもその状態になれるように修行するのが心身統一合気道です。

心身統一合気道では、世の中は全て「氣」でできており、氣を出すことによって、天地の氣と交流し、交流が盛んな状態のことを「元氣」としています。合気道では、氣が出ている状態をお教しています。

### 【はじめたきっかけ】

合気道教室は震災の四年前から趣味で通っていました。心身統一合気道を始めたのは震災の年です。

ももとは市役所職員として17年間勤めていましたが、東日本大震災を目の当たりにしたことをきっかけに、翌年に退職しました。

その後、知り合いの合気道教室のアシスタントを勤めた際に、子ども達にこの教を伝えていきたいと思い、合気道指導員の資格を得るために栃木県の心身統一合気道総本部にて二年間寮生活しながら稽古しました。そこでは心身統一合気道の教えや技、氣の健康法について学びました。その後、2014年に合気道教室を開館し、現在に至ります。



### 【合気道教室について】

合気道教室では、自然な心と身体の使い方、技の基本となる動きや相手の心を感じながら投げや受身をとる稽古などを行っています。相手を痛めつけようという気持ちでは、綺麗な技になりません。相手を思いやり、尊重し、共感する心を持つことが大切です。そして、相手の心を知るためには、まずは自分の心を静めることが大切です。そういった考えを伝えていきます。

合気道教室の一番の目的は、通われる方々の人生がプラスに向かっていくようにお手伝いすることです。

大人教室では、物事をプラスに捉えて常に平常心でいられるように、また、自分の中にマイナスの感情があっても否定せず、認めながらもプラスの心で生活できるか、などの考えをお伝えしています。運動不足、ストレス解消にも効果があり、皆さん楽しく通われています。

子ども教室では、子ども達に心を静める感覚をつかんでもらうために、稽古の初め、途中、終わりに必ず瞑想をしています。合気道のおかげで、受験の際など心を落ち着かせて臨むことが出来たといった話や、落ちつきがなかった子どもが落ち着くようになったという話も聞くようになりました。自分だけ上手になるのではなく、出来る子は出来ない子に教えてあげることが、思いやりや協力し合って生きていくことに繋がっていき、それをお伝えするのが合気道教室の役割だと思っています。

現在、合気道教室を始めて、人の役に立てることで、毎日がとても充実しています。

合気道教室が、学校に行きづらい子どもや、運動・人付き合いが苦手な子どもたちの居場所となり、教えたことを20、30年後にふと思い出してもらって、子どもたちにとっていい人生に繋がっていけばいいと思います。「争わない、比べない、競わない」優劣をつけず、助け合う世界が理想的だと思っています。

合気道の教えが少しずつ広まっていき、被災地で大変な思いをしている人たちが少しでも生活しやすくなるよう、これからもお手伝いしていきたいです。



### 心身統一合気道 石巻教室

電話 080-1692-1778

メール:kunpuu-pluslife@docomo.ne.jp

H P : <http://aikidouishinomaki.web.fc2.com/>

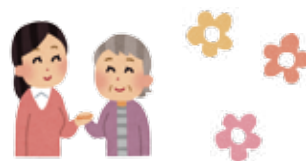
PTA、家庭教育学級など、講座やセミナーも行います。少人数でも伺います。お気軽に問合せ下さい。



## 取材日記

7月26日(水)石巻市主催のもと、第一回石巻市徘徊模擬訓練が開催されました。

この訓練は地域住民が認知症と徘徊に対し正しい知識を持つことと、適切に声掛けや安全確保ができるようになることを目的として開催され、認知症サポーター養成講座の受講者、一般市民、福祉関係者ら約150名が参加。認知症の方が行方不明になったことを想定し、それぞれ6名程度のグループに分かれ、泉町、羽黒町、アイトピア通りなどを歩き模擬捜索活動を行い、認知症高齢者に出会った時の声掛けや対応について実践しました。講評では「認知症の方への対応として、まずは見守ること、後ろから声をかけないこと、相手に目線を合わせてやさしい口調で話すこと、などの七つのポイントを守ることが大切。1人でできることは限られているので、弱者は地域全体で支えられるよう、認知症の方が安心して暮らせる地域づくりをしてほしい」とお話がありました。



## 新規登録団体のご紹介

### 登録番号174

#### 特定非営利活動法人 かぎかっこPROJECT

若者を対象として、まちづくり、環境、教育、就労支援等の分野の企画を創造する事業を行い、地域社会の課題解決及び活性化を通して若者が主体的に取り組む社会づくりに寄与することを目的とする。



### 登録番号176

#### 特定非営利活動法人 みらい東北



東日本大震災等の自然災害、人的災害被災地域における復興支援、および復興支援に必要な政策提言活動を行う他、高齢者及び障害者に対して、介護保険法及び障害者総合支援法に基づくサービス、介護保険外サービスに関する事業を行い、高齢者及び障害者の安全な生活と健全な生活の支援に寄与することを目的とする。

### 登録番号175

#### 母親支援団体 ママンフルーリ

石巻地方の子育て中である母親を応援する活動を行うことを目的とし、子育て中の母親を対象として、講座やワークショップ等の開催を行う。



### 登録番号177

#### 公益財団法人

#### 石巻市芸術文化振興財団



石巻市において芸術文化の普及進行事業を展開することにより、想像性豊かで潤いのある明るい市民生活を形成し、併せて芸術文化活動を通じ、地域社会の活性化を図るとともに、広く芸術文化及び地域の発展に寄与することを目的とする。

## イベント情報のお知らせ

### 松原勝也&廣江理枝 月明かりコンサート2017

ヴァイオリン奏者の松原勝也さんと、オルガン奏者の廣江理枝さんが名曲たちを素敵な音色で奏でます。ぜひお越しください。

- 日時:2017年9月25日(月)18:30開演(18:00開場)
- 会場:石巻市遊楽館コモレビフォーラム(石巻市北村字前山15-1)
- 入場料:無料 ※要整理券 ※未就学児入場不可
- 演奏者:松原勝也(ヴァイオリン) 廣江理枝(パイプオルガン)
- 整理券配布場所:遊楽館、河北総合センタービッグバン、石巻中央公民館、蛇田公民館、稲井公民館(お一人様四枚まで)



- 主催:(公財)石巻市芸術文化振興財団
- お問合せ:石巻市遊楽館 TEL:0225-72-3561

### 世界に一つ 自分だけの

#### パワーストーンオリジナルブレスレット作り

「金運・仕事運・恋愛運・家族運・精神安定・癒し」などアドバイスをいただきながら世界に一つの素敵なブレスレットを作りましょう♡

- 日時:2017年9月7日(木)10:00~12:00
- 会場:石巻市中央公民館(石巻市日和が丘1丁目2-7 1階第1教養室)
- 参加費:2,000円
- 講師:「癒しのキラキラ夢工房」オーナー 千田真理子さん
- お問合せ・お申込み:母親支援団体 ママンフルーリ MAIL:mamanfleurie5103@gmail.com(二日以内に返信がない場合は、080-1842-5103(後藤)までお問合せ下さい。)



### 保護者のためのインターネット・SNS教室

ラインやツイッターなど子どもたちが使っているSNSをよく知り、理解する機会にしてみませんか?気軽な座談会形式で行います。

- 日時:2017年8月29日(火)10:00~12:00
- 会場:石巻市NPO支援オフィス
- 料金:1,000円(コーヒー付き)
- 対象:小中学生の保護者(定員10名)
- お問合せ・お申込み:NPO法人パソコンマメネット TEL:0225-23-0822(9:00~16:00 月~金)



## ロックくんの編集後記



線香花火

今月もんぱん舗を読んでいただきありがとうございます!

暑いあつい8月ですが、みなさま夏バテしてないですか?

暑いけど、冷たいものを飲みすぎると体が冷えるということで、今コンビニでも常温の飲み物が売っているほど

で、常温の飲み物は、内臓を冷やさない効果が見直されているようですモグ~♪

それぞれ対策して暑い夏を乗り切りましょう!ぜひ、オフィスにもぜひ涼みに来て下さい。みなさまのご利用をお待ちしておりますモグ~♪