

んぽん舗

ポッ



221号

2022年 1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
休館日 日曜・祝日・第四木曜日

毎月25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。



2022

新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。

昨年は、2月3日と大きな地震に見舞われ、私たちの市民活動拠点である、石巻市NPO支援オフィスは、外壁のひび割れなど大きな被害を受け、現在は、石巻市総合体育館の1階の一角をお借りして活動しております。皆さまにご不便なく、お気軽にオフィスをご利用いただけるよう、スタッフ一同、いつでもスマイルでお待ちしております。

昨年は、いしのまきNPOセンターも設立20周年となり、記念事業も開催させていただきました。震災を機に、石巻地域の市民活動やNPOの在り方、ニーズも、少しずつ変化してきていると感じます。時代のニーズを見極めながら、これからも皆様から必要とされる場を作ってまいります。本年も何卒よろしく申し上げます。

特定非営利活動法人いしのまきNPOセンター
代表理事 木村 美保子



ピックアップんぽ

登録番号155 心身統一合気道 石巻教室

代表：桑島乙彦さん

○昨年1年を振り返り、(コロナの影響で)指導する心持ちに変化はございましたか？

新型コロナウイルスの感染が拡大した2020年3月から5月まで、利用していた施設が使えなくなり、稽古が出来なくなりました。当たり前に出ていたことが、実は当たり前のことではなく、とてもありがたいことであることを学びました。



○稽古の様子 子どもクラス(4歳～小学生)：

生徒さんは、道場への入退室時に必ず坐礼をします。その後、瞑想をして心をしずめてから、開始の礼で稽古が始まります。その後、大切な言葉を唱和し、柔軟体操、技の稽古と進んでいきます。技の稽古では、子ども同士でペアをつくり、合気道の技で投げたり投げられたりと和やかな雰囲気の中にも真剣さを感じられます。稽古の間には鬼ごっこをしたりと楽しい雰囲気が続きます。



○日常生活の中で役立つことを教えてください

落ち着くことができ、人の話が聞けるようになる。
心が強くなりプラス思考になる。自信が付き明るく元気になる。
やさしく思いやりのある子になる。護身術が身につく。

礼儀正しくなる。他校の友だちができ、就学前の子から中学生まで世代を超えた交流ができる。

大 人クラス(中学生以上)：

子どもクラス同様、瞑想、礼、柔軟体操などを行い、稽古の前半は、姿勢の稽古をします。姿勢の稽古では、疲れにくく健康になる自然な姿勢や、心を落ち着かせる方法、リラックスできる心の使い方など、自分の持っている能力を最大限発揮できる姿勢を心と身体の両面から学びます。後半は合気道の技を稽古します。

相手を思いやり、尊重することを大切にしている心身統一合気道の技を通して、相手や周りとの関わりを学びます。中学生から60代の方まで、無理のない動作でいっしょに身体を動かし気持ちよい汗を流します。



○日常生活の中で役立つことを教えてください

健康になり疲れにくくなる。心がブレないで緊張やイライラすることが減る。争うことが減る。人間関係、子育てに役立つ。穏やかな気持ちになる。心身がリセットされる気がする。

(裏面へ続く)

事務局長 渥美より 皆様にご挨拶

いつも大変お世話になっております。
このたび、1月より約1年と少し産休に入らせていただくことになりました。
入職してから長くお休みをいただくのは初めてで、皆様にお会いできなくなることは寂しい気持ちもありますが、これまで経験させていただいたことや教えていただいたたくさんの方の励みに子育ても頑張ろうと思います。
復帰しましたら、また皆様にお世話になると思いますので、よろしくお願いたします。



がんばります！



○体験者の声 (いしのまきNPOセンター事務局:越水)
今回、取材をさせていただいた日の子どもクラスでは、昇級審査を受ける生徒さんがおられました。桑島さんはもちろん、一緒に学ぶ生徒さんたちも、心地よい緊張感の中、みんな応援の眼差しで、思いやりを持った気持ちで見守っていました。その生徒さんは見事合格されました。その際、みんなが拍手をして喜んでいた姿は、「心身統一合気道の五原則」の中の「相手の氣を尊ぶ」、「相手の立場に立つ」ことを自然に表現できているのではないかと、こちらまでとても嬉しい気持ちにさせていただきました。

【無料体験日】

2月10日向陽地区コミュニティーセンター
子どもクラス18:00~19:00 大人クラス19:15~20:45
2月16日しらすぎ台コミュニティーセンター
子どもクラス18:00~19:00 大人クラス19:15~20:45
2月20日石巻市総合体育館
子どもクラス 9:00~10:00 大人クラス10:30~12:00
2月24日しらすぎ台コミュニティーセンター
大人クラス10:00~11:30

随時無料体験できます。下記まで申し込みをお願いします。

【団体連絡先】

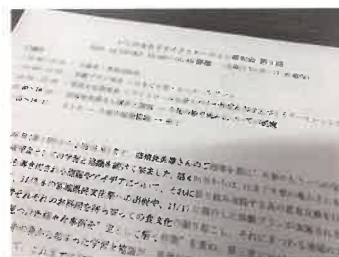
心身統一合気道石巻教室 桑島乙彦
080-1692-1778
詳細はホームページをご覧ください。



取材報告

12月15日(水)、一般社団法人サステナブルデザイン工房さんが主催の「いしのまきリサイクリエーション研究会 第9回」に参加させていただきました。

今回は、11月の宮城県民文化祭での出展状況の報告、はまぐり堂・モニターツアーの成果報告がなされました。サステコさんは石巻の未来へ向けて毎月1回、環境保全に関心を持つ有志が集まり、持続可能な資源循環型社会について様々な学習を行っています。講師として民俗研究家の結城登美雄さんをお迎えし、「石巻のもう一つの宝を探す」を命題に開催されています。当日は短い時間でしたが、結城さんの「地元学とは」を堪能させていただきました。大切な5大要素をユーモアをたっぷり交えながら講話いただきました。



その中で特に心に残ったのが、要素の中の1つ「地域資源を活かす知恵と技」・・・我々の多くが知恵と技がないだけに、それを『資源がない』と言う。自分のこれから、次世代のこれからの深く刺さるお言葉でした。



イベント情報

家庭環境と学力低下講演会+Bremen発表会

- 開催日時：2022年2月5日(土) 9:00~12:00
- 内容：田中秀典石巻専修大学特任教授による講演「家庭環境と学力低下」およびBremen発表会「マインクラフト作品発表・将棋・けん玉等」
- 場所：門脇東復興住宅集会所(石巻市門脇町3丁目6-25)
- 料金：無料
- 対象：どなたでも(定員30名)
- 予約締切：2月4日(金)



*新型コロナウイルス感染防止対策を徹底し開催。「地域づくり団体活動支援事業助成金」の支援を得て実施。

- 主催：特定非営利活動法人放課後子どもクラブBremen
- 問・申込：reception@bremen-ishinomaki.com
0225-98-3095 (担当 千葉・木村)

◎御礼
大晦日の「いしのまき希望の花火2022」は無事に開催する事が出来ました。市民の皆様から、『希望を感じました』『これまでの10年を振り返りながら観ました』など、多くの賛同の声をいただきました。改めて、皆さまのご協力に感謝致します。ありがとうございました。

いしのまき希望の花火2022実行委員会

編集後記

2022年は、より多くの石巻市民公益活動団体の活動をご紹介できるよう努めてまいりますので、石巻市NPO支援オフィスをどうぞよろしくお願い申し上げます。

