

ちえのわだより

第2号

特定非営利活動法人ぐるーぷ・ちえのわ

発行・2023年1月

笑顔がいっぱい・・ワイワイけんこうサロンから

毎週水曜日の11時から14時まで、チュンチュンカフェを会場に開かれている「ワイワイけんこうサロン」。昨年の4月から正式に始まりました。多い時には10名近くの参加者を迎え、数名のスタッフ・ボランティアさんと共に「笑い」があふれる3時間を過ごしています。

この「笑い」、実は、毎週けんこう体操の後、行っている「笑いヨガ」に秘密があります。進行役がその秘密をご紹介します。



ハッピープログラム

～笑うから楽しくなる～

「ホ・ホ・ハハハ、ホ・ホ・ハハハ、イエーイ！やったーやったーイエーイ！＼(^o^)/」の掛け声と共に、水曜日のチュンチュンカフェでは、皆の笑い声が部屋中に響きます。

「笑いヨガ」とは、笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操です。笑うことは心身の健康に良いと言われています。その特徴は「楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しくなる」という逆転の発想からなります。初めは「なんだか恥ずかしい」など、なかなか笑えない人でも心配不要、体操として皆で笑うのでいつの間にか伝染し、作り笑いが自然の笑いに変わっていきます。

参加者の方々が「家に帰って気が付いたらフフフと笑っていたのよ」と話して下さったり、最近では通われているデイサービスで実践してリード役をつとめられたりと、笑いの輪が広がっています。

さあ、また水曜日一緒に笑いましょう!! (進行役 加藤美由紀)

笑いの効果から

- ★ストレスホルモンが減り幸せホルモンが増加
- ★体に多くの酸素を取り込むことで、血流も良くなり脳の活性化や病気の予防になる。

コラム・ちえのわ日々

「ちえのわ」の名前の由来は・・・

前号で「ちえのわ」を「知恵の輪」のパズルと思い違いされた方のエピソードをこの欄に書いたところ、「では、本当の名前の由来は？」というご質問をいただきました。そこで改めてその由来をご紹介します。

今から35年前の春、小雀小学校に在籍していた山村千絵さんが1年余りの闘病生活の末、9歳の春に天国に旅立たれました。地域の子どもの為にキャンプや遊びの場でご尽力下さっていた千絵さんのご両親。千絵さんにご両親を支えたいという思いが、子ども達や地域の方々の中から自然に生まれ、ちえさん亡き後も、ちえさんを囲む貴いつながりの輪から「ちえのわ」の名前が誕生しました。

1987年以来、障害のある人もない人も共に生き生きと活動ができる場を作ろうと活動し、今日に至ります。(奥山)

千絵さんのご両親が営まれる山龍造園様より寄贈されたカフェの生垣⇒



地域のひろば事業 ～つながる・支え合う・地域で生きる～

ワイワイけんこうサロンとは・・・

○ 毎週水曜日に開かれ、右表のようなランチを含む3時間のプログラムからなります。時には、参加されている方が講師となって、今までの経験や得意なことを活かして、体操やレクリエーション（お手玉作りや手遊び唄など）を行うこともあります。

多くのボランティアさんの協力を得て、これからも地域の方々がホッと一息つける安心な場所でありたいと思っています。

○「ワイワイけんこうサロン」は、「横浜市介護予防・生活支援サービス補助事業（総合事業・サービスB）」として、横浜市から補助を受けています。その為、介護保険制度の「要支援」の方々を中心にご参加いただき、地域の介護予防の場としての役割を担っています。ここへの参加を通して外出する機会を増やし、おしゃべりや体操、レクリエーションなどの活動を行い、いきいきとした生活が送れることを目指しています。又、水曜日のサロンだけでなく、月曜日から土曜日まで開かれているカフェでのいろいろなプログラムへのご参加も、お待ちしております。

～プログラムの流れ～
 11:00～健康体操（月1～2回は地域施設の方が講師）・笑いヨガ
 12:00～チュン・ランチ（野菜たっぷりの美味しい手作りランチ）
 13:00～ハッピープログラム（レクリエーション）
 13:30～ティータイム（カフェオリジナルの挽きたてコーヒーなどを飲みながらのおしゃべりタイム）



お手玉作品



お手玉作り



ランチの様子

大人の寺子屋～「小雀見どころ再発見」から

毎月1回、第三週の火曜日に開かれる「大人の寺子屋」。大正地区社協会長の萩谷邦昭さんを講師に4月～6月のパート1に始まり、いよいよ1月にはパート4を迎えます。小雀の歴史、自然、暮らしの移り変わりなどを取り上げ、史跡めぐりも行いました。下の史跡巡りMAPは、参加された方が作成したものです。まだまだ、見どころいっぱい、わが町、小雀です。パート4の1月・2月は、小雀散策を中心に計画しています。

★大人の寺子屋はどなたでもご参加いただけます。第四週の火曜日は他のテーマで行っています。



問合せ先・ちえのわ
 045(410)6218



カフェで講座

子ども・若者支援事業 ~学ぶ・遊ぶ・つくりだす~

(報告)秋祭り~感謝のつどい

10月29日「秋祭り~感謝のつどい」が行われました。
当日は晴天にも恵まれ、多くの方に来場していただきました。

あそびのひろば



おもちゃの金魚すくい



射的



ヨーヨー釣り



みんなで歌った閉会式



腹話術も飛び入り参加



さつまいもの収穫

体験のひろば



花の苗植え



ブロック塀に貼るタイル作り



久しぶりのイベント開催

あそびの広場や体験の広場で、子どもたちの笑顔がいっぱい見られました。

人が集まり、出会いが生まれる交流の場を、本当に久しぶりに開くことができました。今はまだコロナ禍で、安心はできないけれど、少しでもできることから始めてみよう！と、気持ちを新たにしました。

ぐるーぶ・ちえのわは、子どもたち、若者たちの出会いや活動の場を広げる試みを続けていきます。

学習支援を希望される 小・中学生募集中！

ちえのわ第1ホーム、第2ホームでは、小中学生の個別の学習支援を行っています。宿題の手助けや基礎的学習をはじめ入試対策の他、個別支援学級や不登校の子どもへの学習や遊びの支援も行っています。学ぶ楽しさ、できる喜びを体験できることがちえのわの願いです。いつでも見学や相談に応じています。
連絡先 045(410)6218 小谷・奥山

新たな畑を開拓中

さつまいもの収穫をしたカフェの前の畑を、更に横に広げて、新たな畑を開拓中です。具体的には、農作物と果樹の栽培をメインに、多様な植物や生物の育つ場。その中で、子ども達が自然を感じ、自然を学ぶ場をめざしています。

今、木々に絡んだクズのつるの撤去や、伐根・整地作業などを行っています。

一緒に活動したい方、大人も子ども達も歓迎です！（増田）



お知らせ

ちえのわまつり

3月25日(土) 13時～15時半

於：ぐるーぷ・ちえのわ

バザー (日用品・手作り品・食べ物)

あそびの広場 体験の広場

大人も子どもも 楽しい交流を!

◎ブロック塀にタイル貼り(秋まつりで作ったタイルを貼ります)

◎農園で畑作り、野菜の苗植え等

一周年記念コンサート

4月2日(日) 於：ちえのわチュンチュンカフェ
バスフルート奏者 渡瀬英彦氏の演奏をお楽しみ下さい
第一部子どもの部「音楽を楽しもう」

14時～15時(開場13時半)

チケット 子ども(5歳～中学生)500円 同伴の大人1000円
第二部おとなの部「音楽を味わう」

15時半～17時半(15時10分開場)

チケット 中学生以上2000円(飲み物付き)

※チケットは2月14日よりカフェで販売

直接又は、電話で、販売受付致します(各回20名)

小箱ショップ・展示スペース利用

手作りのオリジナルな小物を販売する小箱ショップがカフェの店内にあります。



壁面を使った展示スペースでは写真展を開催中(～1月末)
ショップへの出店や展示スペースのご利用は、お問合せ下さい。

カフェのスペースをお貸しします ～クラス会や春休みの集まりに～

すてきなカフェ空間を貸切にして、仲間とわいわい楽しみませんか。

◎貸室利用 平日・土曜日 17時～20時
日曜日 10時～18時

◎空き状況・料金についてはお問合せ下さい。

お問い合わせは [ちえのわ 045\(410\)6218](tel:0454106218)

「ちえのわチュンチュンカフェ」の改修整備にご支援いただいた企業様、法人様です。

有限会社山龍造園土木興業

事業内容:造園工事、とび工事、土木工事
石工事、舗装工事、鋼構造物工事

本社所在地:藤沢市大鋸 1031-24

電話:0466-24-2298

株式会社平松造園

事業内容:造園工事、公園緑地管理
植栽工事等マンション・個人邸

本社所在地:横浜市泉区下和泉1-14-22

電話:045-443-9155

株式会社 縁建設

事業内容:新築、改築・内装リフォーム

水回り、外壁塗装・外装施工

本社所在地:横浜市泉区中田東2-1-12

電話:045-512-6194

介護老人保健施設 ハートケア横浜小雀

業務内容:通所・訪問リハビリ、入所、ショートステイ

リハビリを中心にサービスを提供中

所在地:横浜市戸塚区小雀町 2248-1

電話:045-852-8611(代)

小雀内科医院・小雀小児科医院

診療内容:内科、小児科

所在地:横浜市戸塚区小雀町 1123-2

電話:045-852-2353

賛助会員募集中(個人・団体) ご寄付のお願い

ゆうちょ銀行 当座 名義:ぐるーぷ・ちえのわ

口座記号番号:00260-2-109554

ゆうちょ銀行以外からのお振り込みは

店名:029 口座番号:019554

ちえのわだより第2号 2023年1月発行(次回は4月発行予定)

特定非営利活動法人ぐるーぷ・ちえのわ

横浜市戸塚区小雀町 1115-1

TEL 045(410)6218

e-mail chienowa2022@gmail.com

ホームページ: chienowa.s1010.xrea.com →

(Twitter、Facebook、Instagram もあります)

