

# 市民活動センター「元気通信」

生き生きいるま 人・まち・自然

〒358-0003 埼玉県入間市豊岡 4-2-2

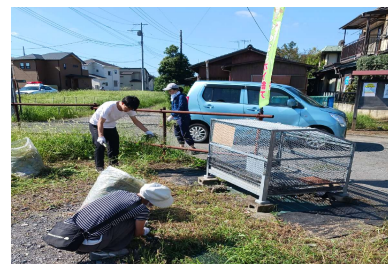
TEL/04-2964-2511 FAX/04-2964-2519

Eメール/ shimin@ictv.ne.jp http://irumin.machisapo.com

## 今年3回 **イルミン草取り** に汗を流しました。……………5/26(金)、7/25(火)、9/19(火)

イルミンでは今年、5月29日(金)、7月25日(火)、9月19日(火)と3回にわたって「イルミン草取り」と称し、建物の周りの生垣剪定や草刈り及び駐車場の草取り等を行いました。参加者は3回合計で、73団体、121名の参加がありました。特に、今年は猛暑でしたので開始時間を早めたり、水分補給の時間を作ったりしましたが、それでも暑さ厳しいなかでの作業となりました。ご参加くださったみなさま本当にありがとうございました。

イルミンの駐車場は広く、また建物周りも生垣になっています。環境に配慮し除草剤などは使用せずに綺麗にすることは、大変、手間のかかる手作業でした。作業の後は、冷たい飲み物とお菓子を食べながら、日頃は顔を合わせるだけの皆さんが、楽しいおしゃべりで交流を深めました。



## 『**イルミン登録団体交流会**』を実施しました。……………7/15(土)

夏のイルミン登録団体交流会が、7月15日(土)午後1時30分より、33団体、41名参加のもとで行われました。開会のあいさつに続き、令和4年度事業報告(イルミンまつり等)、令和5年度のイルミン事業の説明と運営委員の紹介、入間市からのお知らせ、に続き、「各団体からのお知らせ」では、参加団体のうち12団体が前に出て発表してくださいました。嬉しい情報や知らなかった!情報もあり、あっという間に時間が過ぎてしまいました。

その後、グループに分かれて交流を行いました。以前は、「お茶会」と称して、ドリンクバーを設けていましたが、お茶無しでも十分な盛り上がり、今回は、年齢もバラバラで話題もバライティーに富んだものとなりました。今年度、予定されている「第2回イルミンまつり」についての意見交換では、チラシの他に学校で利用されているアプリの利用などのアイデアが出されました。

交流会では、普段なかなか話せない人同士が気楽に楽しく交流できる工夫をしています。ぜひ、ご参加ください。次回は、令和6年2月17日(土)を予定しています。



### 〈第1回ワークショップ〉

令和5年6月25日(日)14:00~16:00に、イルミン活動室1で、いるまを「きらりと光るまち」にしたい第1回ワークショップが開催されました。講師は平井純子駿河台大学教授・副学長、参加者はスタッフを含めて18名でした。ワークショップは1.自己紹介 2.宝探しのコツ 3.飯能市エコツーリズム 4.取り組みの効果 5.PKT(ワークショップ)の順で話が進められました。各自が抱えている入間市の宝をみんなで共有し合いました。



### 〈現地巡り 1:入間川・霞川の水辺巡り〉

令和5年7月29日(土)8:00~10:00、いるまを「きらりと光るまち」にしたい~わがまち「いるま」の魅力を再発見・発信して夢のあるまちづくりを多くの市民と一緒に進める事業の第1弾として、入間川・霞川の現地巡りを実施しました。参加者はスタッフを含めて13名でした。



猛暑が続くことから、当初の予定を2時間早めて実施しました。

霞川を悠々と泳ぐ鯉の多さや堰に作られた魚道に種類があること、

圧巻はサイフォンといって用水路が霞川の下を通って対岸へ通じていること、その用水路が川越市で新河岸川の源流になっていること、またトンボや植物などの様々な種類に遭遇し、いるまの「きらりと光る」何かを各自が抱いた水辺巡りとなりました。



### 〈現地巡り 2:加治丘陵里山巡り〉

令和5年8月19日(土)9:45~12:30、いるまを「きらりと光るまち」にしたいの第3弾として、加治丘陵里山巡りが行われました。参加者はスタッフ6名、応募の参加者6名の合計12名でした。

うだるような酷暑の中、加治丘陵の里山に入れば2℃ほどクールダウンでき、参加者の皆さんは張り切ってルートに挑みました。ルートガイドは加治丘陵山林管理グループの久下さん、植物等の自然資源説明は加治丘陵を見守る会の福地さん。この本隊のほか、優しいコースを選ぶ別動隊4名も。加治丘陵は初めてという参加者も、何度か訪れたこともある人も、自然探勝路や展望台、加治丘陵の中を流れる小さな流れや測量三角点のある阿須木蓮寺山に興味を覚える人など様々でした。

今後、9月23日(土)に第2回ワークショップ、10月21日(土)に歴史文化財巡り、11月4日(土)に第3回ワークショップが予定されています。



(日本郵便年賀寄付金助成事業)

## ＜スタートアップ講演会～健康・生きがい・充実した豊かな生活～＞

令和5年7月22日(土)14:00～16:00、イルミン活動室1で、いるま元気塾(第2弾)スタートアップ講演会が開催されました。講師は(公財)ダイヤ高齢社会研究財団の澤岡詩野氏。参加者は総勢18名でした。



人とつながりつつ、豊かな老年を迎えるにはどうしたらよいか。人とのつながりは居場所が大事。今から「タネマキ」をしていく必要がある。「豊かな」とは何があればよいか。楽しむ⇔豊かさの中身とは……。あなたにとって「楽しむ」とは？参加者同士3つのグループで話し合い。誰でもいいわけではない⇔共感する誰かの存在がポイント。誰かに「わかる」他の世代を楽しませる。あなたにとって「チカバ」とはどこ？「チカバ」の持つ意味とは？「イバショ」はどこ？「イバショ」の意味。分かりやすい解説で参加者の興味をひき、盛り上がった講演会でした。

## ＜第1回講座～脳と体を元気に＞



令和5年8月26日(土)イルミンにて、いるま元気塾(第2弾)第1回講座～脳と体を元気に～が実施されました。

講師はシナプソロジー研究所教育トレーナーの小池克昌先生。脳を活性化させる生活習慣などを学びました。参加者12名で、大変好評でした。

## ＜第2回講座～健康長寿の基盤づくり＞

令和5年9月16日(土)イルミンにて、いるま元気塾(第2弾)第2回講座が実施されました。

講師は、家政大学健康科学部リハビリテーション学科准教授の岡部拓大先生をお迎えして～健康長寿の基盤づくり～について学びました。参加者はスタッフを含めて25名で、皆さん岡部先生の講演に耳を傾け、ストレッチや筋トレに良い汗を流しました。



今後、10月14日(土)に第3回講座、11月25日(土)に第4回講座、令和6年1月20日(土)に第5回講座が予定されています。

## 「おしらせ」

### 《いるまを『きらいと光るまち』にしたい》

- ◎第2回ワークショップ 9/23(土) 14:00～16:00 イルミン活 1
- ◎歴史文化財巡り 10/21(土) 10:00～12:00 入間市駅北口集合
- ◎第3回ワークショップ 11/4(土) 14:00～16:00 イルミン活 1

### 《いるま元気塾(第2弾)》

- ◎第3回講座～生きがい・やりがい・地域デビュー～10/14(土) 14:00～ イルミン活 1  
講師 家政大学健康科学部看護学科教授 藤井かしこ氏
- ◎第4回講座～ワークショップ(1)どうやってシニアライフを充実させるか～11/25(土)  
14:00～16:00 イルミン活 1 専修大学講師 犬塚裕雅氏
- ◎第5回講座～ワークショップ(2)どうする地域デビュー～ R6・1/20(土)  
14:00～16:00 イルミン活 1 専修大学講師 犬塚裕雅氏

### 《イルミンの備品を大切に使いましょう》

日頃は、イルミンご利用ありがとうございます。

イルミンには、音響機材、映像関連機材、机、イスなどの備品があります。最近、マイクや机の破損が続いています。ご利用の際には、机のストッパーをかけたままの移動はしない、マイクの落下等に気を付ける等、丁寧なお取り扱いをお願いいたします。

みんなの「イルミン」をみんなでいつまでも気持ちよく使いましょう。

### 《イルミンまつりが開催されます》

今年の3月に開催し、大好評だった「イルミンまつり」を今年度も開催します。

開催予定日は令和6年3月16日(土)です。多くの市民にイルミンの役割と登録団体の活動を紹介するチャンスです。よろしく願いいたします。

※詳細は別途、各団体宛にお知らせいたします。

### 《入間市からのお知らせ》 ～活動室の利用についてお願い～

#### ブラインドについて

現在、活動室のブラインドが数か所故障しています。修繕費が高額なため、来年度以降順次修繕してまいります。今後、ブラインドは基本閉まった(下りた)状態になっています。必要に応じて部屋の”明るさ調整”のみ”スラット(羽根)でしてください。活動室使用后、ブラインドを巻き上げることはしないようお願いいたします。

※換気の際はブラインドを上げていただいて構いませんが、その際はそっとやさしく願いします。



<http://machisapo.com>

編集・発行/まちづくりサポートネット元気な入間(市民活動センター内)