

若葉が一斉に顔を出すと

私たちのからだも、なんだか新しく生まれ変わるような気持ちになりますね…fresh!



# センター通信

Vol.69

発行:市民交流センター(平成28年4月20日)

平成28年熊本地震で亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災された皆様にお見舞い申し上げます。逗子文化プラザ市民交流センターでも、募金箱の設置を中心とした被災地への支援を検討しています。具体的な支援の方法などの詳細が決まりましたらお知らせいたします。

プールで泳いでチャレンジデーに参加しよう  
**5月25日(水)はプールが無料!**

**プールでジャブジャブ! 水なれ教室**

同時  
開催

幼児 14:00~

小学生(3年生まで) 16:00~

参加費 500円

詳しくは、逗子文化プラザ市民交流センター温水プールまでお問い合わせ下さい。

**チャレンジデー**  
**2016**

<http://ssf.or.jp>

**200万人のイベント**

チャレンジデーは、地球規模の  
スポーツイベントです。

今年の対戦相手は **沖縄県豊見城市!**  
とみぐすくし



健康な心とからだを育むまち逗子

**5月25日(水)**

**午前0時↔午後9時**

5月6日(金)、17日(火)は休館日です。



## 【プールでジャブジャブ！水なれ教室】

3月26日（土）3歳～小学6年生までを対象とした、第2弾・水なれ教室（全2回）を開催しました。「顔がつけられるようになりました！」「楽しく参加できました」「今後も開催してほしい」など満足度の高い意見を頂きました。

次回、5月25日（水）チャレンジデー当日に開催します。水に慣れ、水が楽しいと思えるきっかけになる教室です。ぜひご参加ください。



※開催しました※

# 交流センターフェア

シドニー  
五輪

銀メダリスト中村真衣さんがやってきました！

& フールでジャブジャブ！水なれ教室



## 【水泳ワンポイント講座】

3月25日（金）シドニー五輪・銀メダリストの中村真衣さんを講師に迎え、クロールが25メートル泳げる方を対象に水泳ワンポイント講座を開催し、26名の方にご参加頂きました。

メダリスト直々の良いバタ足と悪いバタ足のお手本を前に、参加者は熱心に見入っていました。「プロの泳ぎを見る機会がないのでとてもよかった。」「2時間くらいの講座がよかった。また開催してほしい」などの声が聞かれました。

## 【講演会「私と水泳」】

水泳ワンポイント講座のあとは中村真衣さんによる「私と水泳」。水泳馴れ初めからオリンピックでメダルを獲得するまでの軌跡をトークショー形式で開催。笑いあり、涙あり、メダル獲得までの感動秘話を伺うことができました。

個人で獲得した銀メダル、メドレーで獲得した銅メダルを実際に見せてもらい、首にかけ写真撮影をしたり貴重な体験ができました。参加者の方から楽しかったという声が多く聞かれました。



## 【寝たきりサヨナラ、いつまでも元気にいきいき体操】

血管年齢測定を順番に行いながら、イスに座り柔軟性を高める簡単ヨガ、認知予防のためのコグニサイズ（脳トレ）を行いました。測定の結果に一喜一憂する参加者の方々。

一見楽そうに見える動きでも、負荷がかかると座りながらも結構な運動量となり、苦笑いを交え楽しみながら運動を行いました。

## 【市民活動団体のパネルセッション】 + 【健康・栄養相談】

パネルセッションでは健康を中心としたキーワードで団体の活動紹介をしました。パネルで発表した団体の活動内容をクイズ形式で行い、より理解を深めていました。

健康・栄養相談では、その場で身体測定を行い、運動や食事などの生活習慣を保健師や管理栄養士と一緒に見直す場となりました。



# 逗子「小商い」のはじめかた。

自分の「好き」を仕事にする

逗子で小商いを始める人に、小商いの「知る」「作る」「伝える」の3つの講座と月1で開催される逗子マルシェの出店も合わせて、あなたの「やりたい」想いを実現させる講座です。

6/26(日) 15:30~17:00 **知る** 逗子で「小商い」しているゲストトークイベント

7/24(日) 14:00~16:00 **作る** 「小商い」コンセプトワークショップ 商いを作る

8/28(日) 14:00~16:00 **伝える** 商いのウリを見つけて告知する

講師：ミネ シンゴ氏

会場：逗子文化プラザ市民交流センター第2会議室

参加費：3000円（全3回/税込、テキスト代込） 定員：先着25名

託児あり：お子様1名につき¥500（隣室での見守り託児）

お申込み：交流センター窓口、電話 FAX、メールで受付



## 出逢いの季節

NPOCLIP vol. 9

新年度を迎え、多くの出逢いと別れが波状的に襲ってきています。例年のこととはいえ、生活に少なからず影響もありますので、心穏やかにすごすことが難しい局面に繋がることもあります。とはいえ、別れが出逢いを誘引することは間違いありませんし、記憶というスペースに入った経験値の厚みが動物の生きる力の栄養素と考えていますので、超えるべきハードルと言いつつも一日一日を過ごしています。

4月1日の新聞には、お役所関係の移動の名簿がずらりと掲載されていました。公共サービスを提供している最大大手組織の人事ですので、同じく公共サービスを提供している市民の組織にとって気になるところです。

25年前、あるボランティア組織に在籍していました。その組織は、藤沢市役所と今風にいうと協働事業を実施していました。役所の人事移動の都度、新しい担当の方に引継ぎを丁寧にしていた大先輩は、新米の私に「また新しい方に私たちの活動を知ってもらうことができました。これはチャンスなのですよ。」とっていました。当時は半信半疑でしたが、それから10年後、現在所属している組織の役職についてから、組織と組織が協働で事を成す場合は、自組織の理解者を協働相手の組織の中に増やすことこそが、即効性はないけれど大切なことなのだ気づきました。件の大先輩は既に引退されお会いすることは難しいのですが、記憶のスペースに存在し、栄養素のひとつとなっています。新しい出逢いによるチャンスを逃さないように心の準備をしておきましょう。(Te)





# お知らせ

◆茶道具（有料貸出備品）に柄杓（炉用・風炉用）を2本追加しました。  
茶道具とは別に保管しておりますので、ご利用の際は受付にお声がけください。



◆4月1日よりプールのルールが変わりました。  
プールサイドに飲み物を持ち込めるようになりました。プール場内で飲み物をお飲みいただけます。  
**※ただし、条件がありますので、プール受付にお問合せ・ご確認ください。**

◆5月25日（水）スポーツチャレンジデー開催！プールが終日無料になります。是非ご利用ください。

◆レターケース空きがあります。4月より先着順で随時申込、団体の方は無料でご利用できます。

【開催場所】交流センター1階、喫茶スペース・横  
【開催日時】月～金曜日 10～16時（交流センター休館日、祝休日、年末年始を除く）

## エコ広場



※エコ広場お問合せ先  
090-6488-0708（松本）

5月		市民交流センター	プール
1	日	6月分先着予約開始	
2	月		
3	火		
4	水		
5	木		
6	金	休館日	休
7	土		
8	日		
9	月		★
10	火		★
11	水		◎
12	木		★
13	金		
14	土		★
15	日		
16	月		★
17	火	休館日	休
18	水		◎
19	木		★
20	金	7月分抽選結果発表	□
21	土		★
22	日	5月25日（水） プールでジャブジャブ 水なれ教室	★
23	月		★
24	火	※スポーツ チャレンジデー （プール終日無料）	★
25	水		※◎
26	木		★
27	金		□
28	土		★
29	日		
30	月		★
31	火		

7月分抽選申込受付期

当選確定手続期間



逗子文化プラザ

市民交流センター

## information

### \*開館時間

9:00～21:00（受付は20:00まで。  
屋内温水プールの入場は20:30まで）

### \*休館日

第1・3火曜日（祝日の場合は開館し、翌日休館）  
年末年始（12月29日～翌年1月3日）



※全館禁煙・ごみはお持ち帰りください。

## access

\*京浜急行「新逗子」駅より徒歩2分

\*JR「逗子」駅より徒歩5分

（施設内駐車場は台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。）



〒249-0005

神奈川県逗子市逗子4-2-11

TEL : 046-872-3001

Fax : 046-872-3003

Eメール : ac-center@zushi-psc.org

ホームページ :

[www.city.zushi.kanagawa.jp/kouryu/](http://www.city.zushi.kanagawa.jp/kouryu/)

屋内温水プール

TEL・FAX : 046-872-3004

※予定が変更となる場合もあります。ご理解とご協力をお願いいたします。

★うみかぜクラブ（2コース）13～15時  
◎水中運動教室（2コース）10～12時  
□大人の水泳教室（2コース）10～12時

