

ボラまち

03



NOV 2020

中央区ボランティア・市民活動センターだより

古町芸妓さんの心とボランティア

10月29日、古町芸妓のみなさんが総合学習のため新潟小学校を訪れました。「芸妓が総合学習に行くことには、文化を廃れさせないための種まきの意味もある。私たちを見て、この仕事をやってみたいと思ってくれる子がいればうれしい。」とおおいさんがお話ししてくださいました。

古町芸妓は、北前船の拠点としてたくさんの人や物が行き来する古町で、お客様へのおもてなしを手伝うために生まれた仕事でした。そのため、外から来たお客様への「気さくさ



と「芸達者」なことは、全国各地にいる芸妓の中でも古町芸妓に特徴的なことといえます。

担い手の発掘のため、きっかけづくりを積み重ねていくことの大切さは、ボランティア活動にも共通しています。

古町芸妓の演舞やおもてなしの心を身近に感じることで、ボランティア活動やコロナ禍の過ごし方にヒントをもらえるかもしれません。



新潟古町まちなみと情報にて、期間限定で古町芸妓の演舞を見ることが出来ます。（※予約制）詳細はQRコードから。



古町芸妓の派遣に関するお問い合わせ

▶新潟商工会議所
まちづくり支援課

TEL: 025-223-6272

学生さんに聞きました！

看護学科4年 岩城桃子

新潟青陵大学ボランティアセンターの学生さんに、今取り組んでいるボランティア活動についてお聞きしました。



私は4年間、野外力検定の活動を行ってきました。野外力検定とは、子どもたちが楽しく自然の中で学び、新たな発見を得ることで生きる力を育てていく活動です。主に、青少年教育施設などのイベントで出張を行っています。

子どもたちにとっては初めて挑戦する種目が多く、年齢層も幼稚園・保育園児から中学生、大人の方まで幅広いため、対象者に合った説明の仕方をすることや、イラストや文字などを使って分かりやすくする工夫、親子のつながりを深めることなどを意識して取り組んでいます。コロナの状況でイベントの活動が難しいこともありますが、子どもたちが自然の中での活動を楽しみながら学べる場をこれからも作り続けていきたいと思っています。

防災ワンポイント

ローリングストックのすすめ ～雪の季節に備えよう～

近年、全国各地で相次いで自然災害が発生しています。身を守る方法の一つとして、非常食の備えは大切ですが、「気づいたら賞味期限が過ぎていた！」なんてことはありませんか？

そんな方におすすめしたいのがローリングストック。常温保存ができる米やパスタ、レトルト等を多めに買い、食べたらその分を買い足して、常に一定量の食品を家に備蓄しておくものです。

この方法なら賞味期限切れの心配もなく、非常時にも安心して食べられた食事を作ることができます。

水とカセットコンロを備えれば、非常時も温かい食事がとれます。ポリ袋を使った簡単レシピをご紹介します！

かんたんポリ袋レシピ「蒸しパン」

材料 ホットケーキミックス 150g
水 130ml

作り方

- 1 ポリ袋に材料をすべて入れ、粉っぽさがなくなるまで袋の上から手でもむ。ポリ袋の空気を抜き固く結ぶ。
- 2 鍋に耐熱皿を敷いて湯を沸かし、1 を入れ弱火で30分程度煮る。

👉 水を野菜ジュースに変えたり、ドライフルーツ等を加えて作っても♪





マジックで仲間と一緒に 楽しい時間を過ごしませんか？



プロマジシャンのプロフェッサー
マサトさんが、地域の茶の間や子育て
サロンでなどの集まりの場で「かん
たんマジック講習会」を開いてく
ださい。

かんただけどおもしろくて、あ
っと驚くマジックがいっぱいです！
興味のある方は中央区ポランティ
ア・市民活動センターまでお問い合わせ
ください。

コロナ禍の 活報 動告

明治安田生命 新潟支社のみなさん

明治安田生命新潟支社 新潟第一マーケット
開発室の14名が、万代町バス通り流作場五路
の花植えをしました。

苗は社内で募金を集めて用意したものです。

水やりを交代で行い、殺風景
だった町なみに色味を添えました。
今後は地域の方々や子ども
たちと一緒に、この活動に取り
組んでいきたいそうです。

現在の花壇の様子▶



ましもさんに教わる おうちヨガ

ヨガは4500年前にインドで誕生した修行法の一つです。現代では様々なスタイルに形を変え、
多くの人に親しまれています。ヨガにはストレスの溜まっている方には癒しを、体が鈍っている方
にはストレッチを、運動不足の方には程よい筋トレを与える万能の効果があります。なんだか難し
そう！と思わずに、できる範囲でチャレンジしてみてください。

【協力】
ヨガインストラクター
真下恵さん



リラックス編



首・肩周りの
こりの改善

1. 両手で両肩を持つ
2. 息を吸いながら両肘をゆっくり上に上げる
3. 吐きながらゆっくり下ろす
4. これを5回繰り返す
5. 腕を入れかえ同じように繰り返す

筋トレ編



★
チャレンジ
ポーズ

下半身の
筋力強化

1. 足を肩幅よりも広く開く
2. 両手を胸の前で合掌し、手のひらどうし押し合う
3. 息を吐きながら膝をまげ、腰をおとす
4. その姿勢のままゆっくり呼吸を繰り返す

※膝をしっかり開き、膝とつま先が同じ方向になるように注意しましょう

★〈チャレンジポーズ〉
そのまま両手を上げてキープ

■ 古町ボランティア・市民活動センター

〒951-8062

中央区西堀前通 6 番町 909 CO-C.G ビル 3 階

TEL : 025-210-8730 FAX : 025-210-8722

Mail : va-chuouku@syakyo-niigatacity.or.jp

※お車でお越しの際は、市営西堀地下駐車場をご利用ください。駐車券をお渡します。

■ 万代ボランティア・市民活動センター

〒950-0909

中央区八千代 1-3-1 新潟市総合福祉会館 1 階

TEL : 025-243-4379 FAX : 025-248-7180

Mail : vas-chuouku@syakyo-niigatacity.or.jp

◆ 編集後記



町並みの木々も色づき、県内各所の紅葉が見ごろを迎えていますね。

そんな紅葉の季節にもピッタリのお店をご紹介します。阿賀野市にある「緑と花の古民家風ギャラリー木り香」、緑いっぱいの中にあり静かで落ち着いた雰囲気の中、地元の食材を使った料理を提供してくれます。外のテラス席はワンちゃんと一緒に食事もできるのでペットのいる方にもオススメ。12月から冬季お休みになるので興味のある方はお早めに。(き)