

# おおのタイムズ

## 大野市民センターだより

発行 青森市大野市民センター  
 〒030-0852 青森市大野字若宮 71  
 TEL 017-739-6228  
 FAX 017-739-6248



### 講座レポート

## あなたの町をあなたがつくる 町づくりワークショップ (11/4)

大野地区は、安田・細越を含む15町会、7,000を超える世帯の方々が住んでいます。そこでは、「おおの地域まちづくり協議会」を中心に、大野地域の「ありたい姿」を目指し、様々な取組を進めてきました。今回、改めて、「大野地区には、どんな課題があるか。その課題に対し、個人や仲間といっしょにできそうなこと・やりたいと思うことは何か。」を探り、課題解決につながるヒントを見出そうとする講座「あなたの町をあなたがつくる！まちづくりワークショップ」が、開催されました。講師は、NPO法人コミュサーあおもり理事長 西川 智香子さんです。

当日は、周辺町会の町会長さんや、まちづくり協議会会長さんを含む12人の参加者が、2つのグループに分かれ、チームでワークショップを行いました。自分たちの住む地域の悩みや課題を出し合い共有する場面では、地域のごみ問題や高齢化に伴う後継者不足、地域のコミュニケーション不足などの課題が出されました。課題に対して、できそうなこと・やってみたいことについては、若い人を巻き込み交流を図る企画の検討や学校・PTA・おやじの会との協力・連携などの対応策が出されていました。

コロナ禍で、何かをやりたくても、うまくできない時期です。しかし、参加した方々は、近い将来、活発な日常生活を取り戻し周りとの協働できる日が来ることを信じ、ワークショップで出た意見を自身の、また地域のため役立てていくヒントとしていました。「地域のためにやりたいことがある」と声を大にした参加者の方たちの姿は、頼もしい限りでした。



課題への対応策を出し合う受講者

### 市民センターから

## 今後の大野市民センターについて

令和4年1月に「ロコトレ体操で健康な足腰をつくろう」が1月6日・13日・20日・27日(木)の4回、令和4年2月には、「運動不足解消をめざすあなたのための3B体操はじめませんか」が、2月3日・10日・17日・24日(木)の4回、それぞれ開催されます。どちらの講座も、おうち時間が続いて体を動かす時間を確保したいと考えている方にはお勧めの講座となっております。皆様の参加をお待ちしています。また、1月8日開催の冬休み子ども映写会では、「東北冷温帯の森」「ムーミン」を上映いたします。お越しになって楽しんでいただければと思います。

新型コロナウイルス感染症によって、市民の皆様には、センター利用についてご迷惑をおかけしていますが、円滑なセンター運営を行っていきけるよう努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



ロコトレ 1/6,13, 20, 27



3B体操 2/3,10, 17,24



子ども映写会 1/8

## 講座レポート

## ヨガでゆったり心と体を鍛えよう (10/5・12・19・26)

「日頃の疲れを癒したい」「体力をつけたい」「ヨガをやってみたかった」という大人の方たちのため大野市民センターで「ヨガでゆったり心と体を鍛えよう」という講座が4回シリーズで開催されました。講師は、他市民センターの講座やサークルで活躍している工藤富士子さんです。「ヨガ」という言葉には、「つなぐ」「結ぶ」という意味があるそうです。「動き」と「呼吸」と「痛いけれど気持ちいいなあ」という「意識」をつなぐことで、心と体のバランスを整え、美しく健康になろうというのがヨガの健康法。参加した方たちは、先生から渡されたパンフレットに目を通し、「安定座法による体チェック」の後、「赤ちゃんのポーズ」や「ワニのポーズ」「立木のポーズ」などに取組んでいました。普段の生活でできたゆがみに気づき、自分の生活を意識し、心あたりがあることを改善していくこと。さらに、そのことが、ストレスを解消し、穏やかで前向きに変わることを目指すヨガ。コロナ禍、家で過ごす時間の多くなった参加者の方たちが、広い部屋で仲間と共にヨガをすることで、表情がどんどん明るくなっていきました。「宇宙から、大地からいい気をもらおう」ため大きく深い呼吸をし頭を真っ白にしてリラックスすることは、忙しい日常ではなかなか難しいことです。一回目の講座が終了したとき、受講者の方から「体が軽くなった。」「気分がすっきりした。」などの声が聞かれました。みなさん「来週がとっても楽しみです。」と笑顔で帰っていかれました。



「戦士のポーズ」で疲労回復



## お勧め講座・イベントのご案内! (1月~2月)

### ロコトレ体操で健康な足腰をつくろう

開催日：1月6日・13日・20日・27日(木)

時間 13:00~15:00

対象：18歳以上

講師：青森市高齢者支援課

七尾 侑希

会場：和室(大)

定員：10人

参加費：無料

準備物：運動しやすい服装、水分補給用飲物  
タオル

※ 丈夫な体づくりをめざそう!



### 3色だけで癒される♡ 初めてのパステルアート

開催日：2月6日・13日(日)

時間：10:00~12:00

対象：18歳以上

講師：三色パステルアートセラピーインストラクター 穴水 美奈子

会場：大会議室

定員：15人

参加費：1000円

準備物：なし

※ おうち時間に素敵な癒しを!



### 編集後記

昨年に引き続き、今年も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、やむを得ず恒例の市民センターまつりを中止いたしました。今号では、講座レポート等の記事で、市民の皆様の生涯学習活動に熱心に取り組む様子を紹介いたしました。次年度こそはセンターまつりが開催されることを願っています。

大野市民センター担当：田中、八木橋

### 〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F

青森市生涯学習推進員室

TEL 017-734-0164 (内線 36)