



親子ヨガのようす

熱き想いを胸に丸十年  
活動を継続する秘訣に迫る

## AI・KIDS(アイキッズ)

[代表者] 上田愛佳

[活動概要] ヨガを中心とした  
心と体の健康増進

[活動場所] りぶら、悠紀の里



## 活動のポイント

- ・市民活動団体登録の時は、市民協働コーディネーターのいる市民活動センターまたは地域交流センターの窓口相談を何度も利用。
- ・利用者の利便性に配慮し、りぶらや他センターなど活動場所を拡大。
- ・SNSはいろいろ試した結果、比較的汎用性の高いLINEを主に活用。

地域交流センター六ツ美分館・悠紀の里が開館した10年前から、悠紀の里を中心に活動している市民活動団体「AI・KIDS(アイキッズ)」の上田さんに、活動を長く続ける秘訣を伺いました。

活動を始めたきっかけは、産後の運動不足解消の場所探しに自身がとても苦労したことでした。親子で一緒に楽しみながら、運動できる場がないことに課題意識を持ち、それなら自分でやろうと思い立ち2013年に親子ヨガの団体を立ち上げました。

まず、産後で同じような悩みを抱えている人に広く参加してもらえるようにと、市民活動センターで何度も相談を重ね、市民活動団体に登録をしました。また、時と共に参加する人やニーズが変わる中、親子ヨガ、キッズヨガ、腰痛体操と活動内容を変化させてきました。その時々に必要なお母さんたちの要望に応えられたことが、長く続けてこられた大きな理由と考えています。

「最初の3年はとても大変でしたが、他の親子ヨガに比べ母親がしっかりと体を動かせる内容、と参加者に言ってもらえたことはうれしかった。」と上田さんは活動を振り返ります。近年では後継者の育成にも力を入れており、近々、代表者をバトンタッチするそうです。ヨガを基調として、長きにわたりお母さんやお子さん、多世代の方の健康増進に尽力する日々。ますます元気に幅広く活躍されることでしょう。



# 市民活動団体 ピックアップ情報

市民で頑張る市民活動  
団体を紹介します。

## ① 話して“見ませんか”？「特定非営利活動法人こえもじ」

### 📄 団体概要

[代表者] 亀井 祥子(サチコ)

[連絡先] nfav864-koemoji  
@yahoo.co.jp

[活動日] 偶数月第4土曜日

[活動場所] 岡崎市内各所

[HP/SNS]



▲メンバーの写真

### 🗨️ こんな公益活動をしています

音声認識アプリを用いてイベント等で発言の内容をリアルタイムで「見える化」したり、体験会や相談会、勉強会を通して音声認識技術の普及啓発活動を行っています。世代や国籍、障がいを越えて誰もが社会の一員として生き生きと安心して暮らせる社会の実現に寄与することを目的としています。



▲活動のようす

### 🗨️ 団体からのメッセージ

「全ての音を文字に!」という目標を掲げて活動をしています。イベントにて音声認識アプリ字幕付与のお手伝いをしています。お気軽にご相談ください。また、当会は全てボランティアが運営しています。地域活動に関心がある方、パソコン、スマホ操作が得意な方を募集しています。操作はアプリが誤認識した文字の修正をするだけ。とても簡単なのでお気軽にご参加ください。お待ちしております。

## ② 依存対象者を大事にし過ぎないようにしましょう!! 「岡崎ナラノン」

### 📄 団体概要

[代表者] ノン

[連絡先] 090-9949-7981

[活動日] 毎月第2金曜日  
13:00~16:00

[活動場所] よりなん

[HP/SNS]

<http://nar-anon.jp>



### 🗨️ こんな公益活動をしています

身近な人の薬物や他の依存の問題によって影響を受けてきた、または今も受けている家族や友人たちが、落ち着きや平安を取り戻し、よりよい生き方に変えていく手助けをすることを目的としています。同じ悩みを抱えた仲間としてミーティングを開催し、回復プログラムを実施、経験の分かち合いを行うことで身近な人に対する接し方や家族の生き方を習得しています。



### 🗨️ 団体からのメッセージ

あなたは身近な人の薬物の問題で悩んでいませんか?ナラノンは薬物依存の問題を持つ人の家族や友人に希望を与えます。気軽に顔を出してみてください!お待ちしております。





## 地域交流センター ピックアップ情報

各地域交流センターの  
お知らせや地域情報を  
ご紹介します。

### 北 なごみん

### 市民活動サポート研修「市民活動団体ってなに？」開催報告

第1回市民活動サポート研修「市民活動団体ってなに？」を開催し、8団体9名に参加いただきました。

前半は、市民活動センターによる市民活動団体登録制度とそのメリット等の講習会に加え、既に登録されている団体の現在の活動内容や困りごとの改善方法等を発表していただきました。後半は、グループに分かれて自身の団体紹介や活動していく上での困りごとを共有するワークショップを行い、主に広報・活動場所・資金などについて、各団体の特色を生かしたアイデアや意見が交わされました。

参加者の感想では、さまざまな団体との交流を望む声が多く、今後の企画に活かしていきます。



▲グループワークのようす

### 西 やはぎかん

### 防災交流会～ゲームを通して防災意識を高めよう～開催報告

防災に対する若年層の関心を高めるために、多様な参加者との交流ができるボードゲームを通して防災を学び、意識を高めるための「防災交流会」を開催しました。市民活動団体「岡崎ボードゲーム会」の協力のもと、防災用語を確認する連想ゲーム、行動の順序を考えるゲーム、他者との違いに気づき調整力を鍛えるゲームなど、5つの企画を用意しました。

また、避難所を想定した「段ボールで寝れる?」、日ごろ食べ慣れていない「防災食、食べれる?」、いざという時に新聞紙を活用する「新聞紙で何をつくる?」コーナーを設け、お子さんから好評を得ることができました。

小学生親子や地域役員、防災活動関係者など49名の参加、そして愛知学泉短期大学生など16名には運営ボランティアとして協力していただきました。交流会と同時に行ったギャラリー展示では、14団体による災害時の対応や活動紹介ができ、シールアンケートに86名の参加がありました。



▲真剣にカードを見つめ体験するようす

### 南 よりなん

### 市民活動サポート研修「イベント運営レベルアップ研修」開催中

よりなんでは、市民活動のイベント運営レベルアップ研修を行っています。5月23日には、8団体13名が参加し、入門編としてイベント運営を行う上で必要な心得を学びました。受講した団体は、今後、実際によりなんを会場にして自主企画のイベントを開催し運営力をレベルアップします。

本研修では、各団体がイベントの目的を達成できるよう、よりなんスタッフが提案やアドバイス等を行う伴走支援を実施しています。よりなんのホームページやフェイスブックページに開催案内を掲載し、館内には団体の開催チラシコーナーを設置・配架し、広報協力を行います。受講団体が企画・運営するイベントが11月までであるので、ぜひ、ご参加ください。

12月7日(土)10時～12時は、ふりかえり編を開催し、実際に開催した内容を共有し、今後のイベント運営に活かせるよう意見交換を行う予定です。



▲受講団体用のチラシコーナー



# お知らせコーナー -Information & Event Schedule-



## 北 なごみん

☎ TEL 0564-66-8251  
☎ FAX 0564-45-1521

### 花だんの植え替えボランティア 募集中

春夏のお花がそろそろ終わりを迎え、秋の植え替えの季節になります。植え替えを手伝ってくださるボランティアを募集しています。秋のひと時、一緒に土いじりを楽しみましょう。



▲去年11月に植え替えたお花が満開

📅 日時 | 2024年11月2日(土) 13:00~15:00  
📍 場所 | なごみん花だん

## 西 やはぎかん

☎ TEL 0564-33-3665  
☎ FAX 0564-32-7771

### ガーデンボランティア 募集中!

花壇の手入れや駐車場の草取りなどの整備を行う「ガーデンボランティア」を募集しています。学生や会社員も活躍中です。和気あいあいとした雰囲気、ボランティアデビューをしたい方におすすめです。詳しくは窓口にお問い合わせください。



📅 日時 | 毎月第3木曜日 9:30~11:30  
📍 場所 | 西部地域交流センター・やはぎかん(花壇)

## 六ツ美 悠紀の里

☎ TEL 0564-57-5050  
☎ FAX 0564-43-3350

### 悠紀の里10周年『ゆきファミリーパーク』のご案内

子育て中のパパ・ママ・ファミリーのためのイベント「ゆきファミリーパーク」。今年はさらにパワーアップして開催します。親子で参加できる体験ブースや物品販売を多数用意してお待ちしています!!



📅 時間 | 2024年10月13日(日) 10:00~14:00  
📍 会場 | 地域交流センター六ツ美・分館 悠紀の里

## 南 よりなん

☎ TEL 0564-59-3600  
☎ FAX 0564-54-3700

### 職場体験学習を受け入れました

6月4日~6日に福岡中学校2年生の職場体験学習が行われ、よりなんには7名の生徒が参加しました。職場体験学習は働くことの尊さを実感し、社会的意義や自分の将来の進路について考えるために行われています。



▲ボランティアの皆さんと飾り作り

よりなんでは地域交流センターの設置目的や事業内容を紹介し、ボランティアの皆さんと一緒に館内の飾りを作成しました。交流を通して、市民活動やボランティアを体感し、将来の地域活動の担い手の芽を育てました。

## 東 むらさきかん

☎ TEL 0564-66-3066  
☎ FAX 0564-48-1680

### 「おススメの1冊展」開催します

『食品ロス・エシカル消費』をテーマに、みなさんからおススメの1冊を推薦してもらう展示会を開催します。いろいろな視点の「1冊」に触れることで新しい発見や発想のヒントにつながるかもしれません。



📅 展示期間 | 2024年9月1日(日)~9月20日(金)  
📍 展示会場 | むらさきかん西ギャラリー  
☑ 参加費 | 無料

## りぶら 市民活動センター

☎ TEL 0564-23-3114  
☎ FAX 0564-23-3142

### りぶら市民活動コーナー利用のご案内

ちょっとした打ち合わせや印刷に伴う作業など、市民活動に関わる目的でご利用いただけるフリースペース「活動コーナー」があります。ご利用の際は市民活動センター窓口へお声掛けください。

※利用申請書の提出が必要です。

- ・利用目的
- ・利用時間(90分)
- ・注意事項など

(内容をご確認の上、必要事項を記入し提出)



開館時間

9:00-21:00

休館日

地域交流センター:月曜日(祝日の場合は翌日休館)、12/29-1/3  
市民活動センター:水曜日(祝日の場合は営業)、12/29-1/3

発行

地域交流センター指定管理者/市民活動センター受託者 岡崎まち育てセンター・LITA

〒444-0031 愛知県岡崎市梅園町字3丁目6-6 TEL 0564-23-2888 / FAX 0564-23-2898 / E-mail info@okazaki-lita.com