

つながり

Vol. 182
(発行/2023.12.1)

がんばる市民活動団体を
紹介します!!

シガ アキ ラン
shiga aki run



「体を動かすことが人生を豊かにするんです。ここで仲間を作って体を動かすことを楽しんでほしい。」

「shiga aki run」をどういう思いで立ち上げましたか、と尋ねた時、代表の和田さんはこう答えてくださいました。和田さん自身、これまで長距離の選手として多くの実績を積んでこられました。その経験を踏まえて、運動することの楽しさを伝えていきたいと考えておられます。現在の「shiga aki run」の活動は、子ども走り方教室、大人ランニング教室、あおぞら教室などです。あおぞら教室では、特性を持つ方々やその親御さんたちに寄り添う活動を行っています。

この日は大人ランニング教室取材させていただきました。大人のランニング教室っていったい何をやるんだろう？と伺うまではどんな風に活動するのか、想像もつきませんでした。当日朝、河川公園に伺うと、その日の参加者が集まって準備運動をしていました。参加者は、広報、「shiga aki run」のInstagram、口コミなどを見て、少しずつ増えているそうです。

この日の「shiga aki run」の練習は、トラック1周400mを10周、1人1人自分のペースで走る、というものでした。

(ちなみに1日にトラック10周を2回走ります。ためしにトラック1周を走ってみましたが、けっこうしんどいです!) ペースを守って一定のペースで走ることを目指します。ところがこの一定のペースで走ることがなかなか難しい。ついつい早くなってしまいます。そこで同じペースを守って走れるように、そのペースに慣れるまでは1人1人ストップウォッチを持って走ります。まずは目で確かめながら走って、体でリズムを覚えていくのです。



ところでこの自分のペースをどうやって決めるかというと、まずは自己申告。自分でできそうだなと思うペースから始めます。もしこのペースが自分で決められなければ、コーチが状態をみて決めてくれます。そしてもう少しいけそうなら、徐々にペースを上げていく。この日も大会に出るレベルの方から、walk&jogのグループまで、自分のペースを守って走っておられました。

ご興味のある方は、

090-8546-6648/shiga.akirun@gmail.com

(shiga aki run 和田亜希)

カフェおこしやすX



びわ湖よし笛アンサンブル・やす



11月7日(火)野洲図書館ホールにて、カフェおこしやすが開催されました。カフェおこしやすとは、誰でも気軽に集まってお茶を飲んだり、おしゃべりできるカフェです。地域包括支援センターが定期的を開いています。プチ講座、発表会、おはなし会など内容は盛りだくさんで、原則毎月第1火曜日13:30~15:00で開催されています。

この日は、びわ湖よし笛アンサンブル・やすの演奏がありました。よし笛の美しい音色と、曲の合間のお話がとても楽しくて素敵でした。参加されていた方もすっかりリラックスした様子で、口ずさんだり、体でリズムを取ったりして、音楽を楽しんでおられました。



令和6年6月2日(日)

第16回やすまる広場2024 開催決定!

実行委員会に参加してやすまる広場を企画・運営しましょう!!

「やすまる広場」は市民が自らの活動でまちづくりを推し進め、団体間の交流やより良い活動を求め、市民がともに手をとりあい活動の輪を広げ、市民活動を推進していくことを目的に開催するイベントです。今年6月に開催された「第15回やすまる広場2023」には、約8000人の方が訪れて、たいへん賑わいました。

来年度は6月2日(日)に予定しています。実行委員会に入って、やすまる広場の企画、運営に参加しませんか。申し込み、問い合わせは、市民協働室まで。住所・氏名・電話番号をお知らせください。締切は、令和5年12月20日(水)です。たくさんのご応募お待ちしております。



第1回市民活動応援講座 開催しました!

10月25日(水)野洲図書館ホールにて第1回市民活動応援講座「市民活動に使える!プロに学ぶ魅力的なちらしの作り方」を開催しました。

魅力的なちらしにするためのレイアウトや写真の撮り方の説明を聞いた後、それぞれ持ち寄ったちらしを講師に見せて、彩り、文字の大きさ、フォントなど細かいアドバイスを受けました。掲載する写真に悩んでおられた方は、ヒントを得られたようで、「さっそく家でやってみる!」と帰られました。



[発行] 野洲市市民協働室(市民協働センター)
〒520-2315 野洲市辻町410番地(野洲図書館内)
TEL: 077-518-0556
FAX: 077-587-5976

E-mail: siminkyoudou@city.yasu.lg.jp
野洲市HP「市民活動支援」:
http://www.city.yasu.lg.jp/soshiki/shimin_service/shiminkatsudou/index.html