

# つながり

Vol. 183

(発行/2024.1.1)

がんばる市民活動団体を  
紹介します!!

今月は新年号に相応しく、2つの団体を紹介します!

## マナウス



ズンバとは、ラテンを中心とする世界中の音楽に乗って、楽しく体を動かすダンスフィットネスです。エアロビクスのように振り付けを覚える必要はなく、インストラクターの振りをまねて体を動かします。「ダンスをうまくなろうとかではなくて、心も身体も楽しかったらいいじゃん!」講師の松井先生の言葉です。うまく踊らなきゃとか、覚えなきゃとか思わなくてもいい、気軽にできる、でもしっかり汗をかくことができる、それがズンバです。

代表の樋口さんとズンバの出会いは、野洲市の健康スポーツセンターサンネスにて。それまで運動が苦手な運動をしたことがな

かった樋口さんが、コロナ禍で自分の免疫力を高めようとジムに通い始めて、ズンバに出会いました。そこで松井先生に出会い、ズンバの魅力のとりこになったそうです。

マナウスは、日頃スポーツジムになかなか通えないママさんを対象にズンバのレッスンを受けてもらい、楽しい時間を過ごしてもらおうと2022年に立ち上げました。親子でズンバのレッスンを受ける機会が無いこと、コロナ禍で制約を受け、様々な機会を失ってしまった子どもたちに親子で楽しい時間を共有してもらいたいという思いからマナウスは、初めから親子でも参加できるように立ち上げたそうです。

活動を続けるにあたってマナウスでは大切にしていることがあります。それは、初めての人でも続けてきてくれる人でも久しぶりの人でも誰でもいつでも気軽に顔を出せるマナウスでありたいということ。ママも子どもも忙しい今日、毎回来れない人も多いそうですが、ここに来れば、いい汗がかけて、爽快感を味わうことができます。参加する人の年齢の幅も広く、5~6歳から60歳くらいまで。おばあちゃんがお孫さんと一緒に参加されたりすることもあります。ここで友達が出来てまたその輪が広がっていくそうです。



終わった後、この日初めて参加されたという人にお話をお聞きしました。「広報を見て今日初めて来てみた。

楽しかった。また、来たい。」お子さんと一緒に来られた人は、「子どもと一緒に来れるのがいい。(子どもは)家でもSNSを見てズンバを踊っている。今日はその曲がかかったので喜んでいました。」皆さん、終わった後の爽快感を味わいながら、顔を紅潮させて答えてくださいました。

マナウスの活動に興味のある方は  
こちらから



@MANAUS0321



がんばる市民活動団体を  
紹介します!!

じー  
G・フォー



G・フォーは、市三宅自治会館を拠点として、市内のふれあいサロンや自治会のイベントなどで活動しています。グループサウンドやフォークソングを中心に、演奏し、参加者と共に楽しく歌っています。

G・フォーはこれまでいろいろな所で演奏をしてきました。その中で、心に残った出来事を教えてくださいました。その日ふれあいサロンのために訪れた自治会館は、メインの大きい部屋が2階にあり、通常はそこで催しを行います。しかしその時は参加者がお年寄りばかりで2階に上がることができず、やむなく1階で開催しました。2階にも上がれないお年

寄りばかりで、自分たちが歌うような曲（グループサウンズやフォークソング）で大丈夫だろうか？とメンバーは不安になったそうです。が、一度演奏が始まると、おばあちゃんが曲に合わせてスカーフをまわし、ノリノリだったそうです。次の年同じ所を訪れると、今度はスカーフの持ち合わせがなかったとかで、ハンカチを回してくれました。「若い時は子育てが大変だったし、姑の手前もあって、曲を聴いたりすることができなかつた。長生きして今いろんな曲が聴けて、こうして来る場所もあって嬉しい。」とおばあちゃんはお話してくれたそうです。また、別のところで、「翼をください」を演奏したところ、途中で立ち上がって踊る人がいました。「病院に入院している時、病室でこの曲を聴いていた。その後回復をしてここに来ている。回復できてうれしい。」と話してくれたそうです。ふれあいサロンで演奏すると、帰りに皆さんが「よかったあ。」と声をかけてくれるそうです。「プロみたいに握手もしちゃったよ。」とメンバーのおひとりが教えてくださいました。



G・フォーがふれあいサロンで演奏する時、心掛けていることがあります。それは、お年寄りだからこんな曲、と決めつけて参加者を年寄り扱いしないこと。演奏する曲のうち、3割は、「琵琶湖周航の歌」「四季の歌」のように誰もが知っている曲を入れてあとは要望もふまえつつ、選曲します。「カラオケでは歌えないけど、楽しい曲が好き。」と参加者の皆さんは口ずさんでくれるそうです。でもさすが、滋賀県！「琵琶湖周航の歌」になると皆さん大きな声で歌ってくださるそうですよ。



G・フォーに演奏の依頼をされる方は、090-3618-9367（斉内）または、077-589-4683（野洲市社会福祉協議会）まで

## 第2回市民活動応援講座 開催しました！

来る12月3日（日）第2回市民活動応援講座「市民活動団体交流会～未来の話をしよう！環境への取り組み」を開催しました。自団体の紹介や、情報交換など、活発な話し合いが行われました。お互いに連絡先を交換するなど、横のつながりが深まった交流会となりました。

【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](http://www.city.yasu.lg.jp/soshiki/shimin_service/shiminkatsudou/index.html)