

守谷ボランティア NEWS

2025年5月号（毎月1日発行）

<発行> 守谷市民活動支援センター

〒302-0119 守谷市御所ヶ丘5丁目25番1

守谷市市民交流プラザ2階

電話：0297-46-3370 FAX：0297-46-3320

Email：supportcenter@moriya-cac.org

ホームページURL：https://moriya-cac.org/

開館時間：午前9時～午後5時（午後9時まで延長可）

休館日：月曜日、年末年始

【SDGsへの取り組み】 規格外のお花でアレンジメント！

なぜ規格外のお花が出荷されないのか…お話を聞いてから自分だけのアレンジメントを作りましょう！

- 日時 6月28日(土) 13:30～15:00
- 会場 市民交流プラザ市民ギャラリー・ギャラリー前広場
- 講師 海老原寛孝・映理（えびちゃんの花）
- 対象 年長～小学生
- 定員 20人
- 参加費 無料
- 申込方法 5月17日(土)以降に申込フォームから申し込む
- 主催・申込・問合せ先 市民活動支援センター



申込フォーム



切り花と苗の販売も
あります！
一般の方もどうぞ

ボランティア募集中！

剪定作業をメインに、市内5か所の藤棚を管理しているボランティアグループです。年齢・経験は問わず、興味のある方をお待ちしています。

- 活動日時 土曜日午前中（月2回程度）
※都合のつく日のみの参加可
- 開花時期 毎年4月中旬から5月上旬頃
- 会場 守谷沼、大山公園、くわがた公園、けやき台公園
こじゅけい公園
- 問合せ先 もりや・みどりの会 畑中 ☎070-8488-4513



守谷沼

新規団体 体験会 リメイク鉢を作って多肉を植えてみよう!!

ジャンク☆アンティークな風合いの塗料を使ってリメイク鉢を作ります。かわいい多肉を植えて、お庭に飾りましょう。どなたでも簡単に作れます！

- 日時 ①6月17日(火) ②6月18日(水) 9:30～12:00
- 会場 市民活動支援センター会議室
- 定員 各回5人程度
- 参加費 1,000円
- 申込方法 5月17日(土)～31日(土)に市民活動支援センター窓口
またはInstagram DMから申し込む
- 主催 Anne's garden
- 問合せ先 市民活動支援センター



@LEE_ANNE._LEE



登録団体活動情報 5月

各団体の活動予定は変更になる場合があります。事前に各問合せ先にご確認ください。

団体名	場所	活動日	問合せ先
手話サークルふれあい 手話の学習・交流	中央図書館・中央公民館	毎週金曜日 10:00～12:00	川畑 090-6500-0266
守谷駅前クリーンズ 守谷駅前ゴミ拾い	守谷駅西口広場（階段下集合）	第3日曜日 9:00～10:00	会田 090-3335-7227
フォトクラブ写遊 写真展、撮影会の開催	中央公民館	第4土曜日 9:00～16:00	金澤 080-5508-6081

助成金情報

*内容は変更になる場合があります。
各HPをご確認ください。

環境	～5/12 緑化を伴うヒートアイランド対策 公益財団法人 高原環境財団 https://takahara-env.or.jp/
医療 福祉	～5/23 ボランティア活動資金助成事業 公益財団法人みずほ教育福祉財団 http://www.mizuho-ewf.or.jp/
環境 地域活動・ まちづくり	～5/31 コメリ緑資金ボランティア助成 公益財団法人コメリ緑育成財団 https://www.komeri-midori.org/

豆コラ

感情日記とは思っていることを書き出し、頭の中を整理し、ストレスを減らし、心を落ち着かせるセルフケアの方法です。自分の感情や考えを言語化することで、ストレスへの対処法を見つけることができます。欧米の研究では、日記を書くことにより、心の奥底にしまっていた感情に触れ、解放され精神的なストレス緩和されたといった結果が出ています。ポジティブよりもネガティブの内容の方が効果はあるそうです。書き方は自由。ノートに書いても、スマホやPC、自分がやりやすい方法で取り組みましょう。誰に見せるわけではないので、完璧な文章でなくていいです。一言でも問題ありません。毎日書くことよりも長く書き続けることが重要です。私もスマホアプリを活用した感情日記を始めました。自分では辛い悩みだと思っていることが、冷静になって分析してみると、「大した悩みではないかもしれない」と思うようになりました。現代社会においてストレスが全くない生活は考えられません。感情を客観的に見ることで、小さな悩みはスルーできるようになりたいです。



こんにちは！守谷のボランティアさん 守谷アクア体操クラブ

2025年4月14日(月曜) 13時00分～15時00分 @常総運動公園室内プール

常総運動公園の室内プールで活動している守谷アクア体操クラブの取材にやって来ました！



団体の立ち上げのきっかけは、守谷市社会福祉協議会で『水中健康体操』の講習を半年受けて、このまま終わったらもったいないと、有志が集まって2011年に設立しました。

活動目的は中高齢者の健康管理と会員相互の親睦を図ることです。

毎週月曜日 13:00～15:00 まで 60歳以上の方を対象に行っています。

内容は①10分…準備体操・脳トレ体操

②50分…水中体操

③10分…クールダウン

会員が現在67名いるので2つのグループに分かれ時間差で行っています。講習を受けた方(リーダー)が中心となって体操を教えてください。

昨年まで88歳の方が教えていたと聞き驚きました！

実際に①の準備体操・脳トレ体操をセンター職員が体験しました。「最初は簡単な準備体操だったので、楽かなと思っていたら、とんでもない！脳トレ体操に移行するとついていけなくなって慌てました。水中体操を見学していて、とても体に良いことを知り、やりたいと思いました。是非60代以下部門も作ってほしい！！」

②の50分水中体操は、32種類行っています。

スイムハンドフィンというグローブをつけて体操をすると、水をかく面積が増え筋肉を鍛えられます。



<↑スイムハンドフィン>

最後に③クールダウン。

足を回したり、リンパマ

ッサージなど、疲労回復のための体操をして終わりです。

水中体操は、体への負担が少ない、脂肪燃焼効果が高い、心肺機能が強化できるなどのメリットがあります。

会員の方に、始めたきっかけや、入ってよかった点などインタビュー。

「始めてから1年になります。元々体を動かすことが好きで、他の運動で痛めたひざが悪くて、水泳ならあまり負担がなくてできると思って始めました。

また、一つ一つ丁寧に説明をしてくれるのでこの部分に効く体操なのかが分かってすごいです」

「一年待ちで今年の5月から始めた。まだ2回目で慣れてないせいか、みっちりやるのでへ口へ口になります」

「動きが頭に入るまで時間がかかったけど、だいぶわかってきてとても楽しいです」

「みんなでやれることが楽しい」

「毎週月曜日の決まった時間があると、生活のリズム、メリハリもできていい」

またリーダーの方々は、「今日もいい運動ができた、楽しかった、また来るね、と元気よく帰ってくれることが嬉しい、自分も励みになる」と話されていました。

皆さんの元気で若々しい姿を見て、プールに通って運動を始めてみるのもいいかなあと、次の日フィットネス水着を検索してしまいました(笑)

当センターは多くのアクティブシニアがその知恵や経験を活かして積極的に社会参加できるようにサポートをさせていただきます。



<市民活動支援センター>