

8月3日に総曲輪レガートスクエアで開催する「元気づくりフェスタ2024夏」に向けて7月19日第一学院高等学校富山キャンパスで、高校生と一緒に企画の準備をおこないました。第一学院高等学院富山キャンパスの皆さんとは今年の5月から協議を重ね、地域のPBL(問題解決型)学習の一環として、総勢30名を超える高校生たちがイベントの企画運営に関わってくれています。8月3日当日は、高校生たちが講師になり地域の子どもたち(幼児、小学生)に、体験プログラムを提供します。この日は高校生の視点から、普段学校で使っているタブレット端末を子どもたちに教えるプログラムの流れの確認や、一緒に工作を楽しめるように試作品を準備し

て、当日を想像しながら、準備しました。8月3日「元気づくりフェスタ2024夏」当日の様子は次号にて、ご紹介します。



▲高校生ならではのアイデアで企画が進んでいきました

◀子どもたちがワクワクするようなかわいい水鉄砲を試作

## 支え合いネットワークとやまミーティング

まちスポとやま



令和6年能登半島地震支援を受けて、令和6年1月11日より「支え合いネットワークとやま(仮称)」として富山県内における災害復興支援をおこなう市民団体等と富山県、富山県社会福祉協議会等と情報共有ミーティングを開催してきました。プレ開催を含め5回目になった今回は、震災より半年が経過したところで、災害支援とは無縁の活動団体もそれぞれの立場から、有事の際に活かせる視点を発見できるよう情報交換がありました。その他、富山県社会福祉協議会からは、県内における二次避難者の支援状況や富山県からはNPOに向けて一斉におこなうアンケートのお知ら



せなどがありました。NPO、県、社協の情報交換の機会になっています。



久しぶりにバレーをしたら筋肉痛になりました...  
深澤



飛騨高山の寺院巡りにハマっています。オススメ!  
藤本



陣屋朝市のモモ・スモモが美味しいです!  
加藤

最新の情報はこちら  
**ホームページ更新中**  
http://machispo.org

ホームページのほか、noteやSNSも随時更新中。ぜひご覧ください

note: <https://note.com/20121101/>

ひだっち blog: <https://www.hida-ch.com>

まちスポとやま: <https://www.machispo-toyama.org>

さるぼぼコインクレジットでの賛助会員入会が可能になりました!  
詳しくはこちらをご覧ください

活動を応援して下さる方を募集しています。

- 個人年会費 1口 ¥3,000
- 法人年会費 1口 ¥5,000

納入先

郵便振替 00840-9-183216 特定非営利活動法人まちづくりスポット  
飛騨信用組合 松泰寺支店(普)0793442 特定非営利活動法人まちづくりスポット  
高山信用金庫 駅西支店(普)0166788 特定非営利活動法人まちづくりスポット



### まちスポ飛騨高山 イベントレポート

## やさしい日本語講座

7月27日(土)に高山市役所でやさしい日本語講座を開催しました。参加者は30名を超え、多くの方にやさしい日本語について知り、体験してもらうことができました。

この講座は、講師に飛騨地域で活動する日本語教師であり、岐阜県多文化共生推進員の糸田恵子先生、森晶子さんの司会で実施しました。

まず、糸田先生から、やさしい日本語は日本人が普段使う言葉を簡単に、簡潔に言い換えたものであることや、「はさみの法則(はっきり、最後まで、短く)」を意識して作ることを学びました。



次に、6つのグループにわかれてグループワークを行いました。簡単な言葉の言い換えに挑戦したり、外国人とやさしい日本語で会話したりしていました。最後には、災害が発生したときに避難所で使われる掲示物のやさしい日本語版をグループで考えました。どのグループも楽しそうに話し合っている姿が印象的でした。

12月上旬にも、やさしい日本語講座を予定しています。本事業は、高山市より委託を受けた「認定NPO法人まちづくりスポット」が実施いたしました。



開催日:7月27日(土)13:30~15:00  
会場:高山市役所 地下市民ホール  
参加人数:30名程度  
主催:認定NPO法人まちづくりスポット

## 富山市健康づくり拠点

まちスポとやま

# とやまし市民生きがいがづくり講座 & 多世代交流イベント 参加者募集

まちスポとやまでは、新しく『富山市健康づくり拠点事業』を受託し、8月から大沢野エリアと八尾町エリアで、「とやまし市民生きがいがづくり講座」と「多世代交流イベント」を開催していきます。子どもからシニアまで、身近な地域で日常的に健康増進やフレイル予防に取り組むことができる拠点づくり・居場所づくりを目指して、プログラムがスタートします。8月には事業の概要を知っていただく「キックオフ説明会」を予定しています。

プログラムの詳細はまちスポとやまのHPからご確認ください。詳しくはこちらから▶





日本ヨーガ療法学会認定  
ヨーガ療法士  
日本ヨーガ療法協会富山 幹事長

ながおか ちあき  
長岡 千明さん

自分自身のチカラで  
楽に生きられる術があることを  
知ってほしい

身体づくりをするイメージの強いヨーガ。実際はそれだけではなく、気持ちを整える面でも大いに役立てられていることをご存知でしょうか。能登半島地震の二次避難者へのサポート活動も経験され、まちなかサロンでは「ヨーガ療法サロン」を主宰するヨーガ療法士の長岡さんにお話を伺いました。

### ヨーガ療法の奥深さを広めたい

以前は整体師だった長岡さん。健康関連の勉強として気軽に受けたヨーガ療法の講座で、その奥深さを体感します。ヨーガ療法は伝統的なヨーガを科学的な研究をもとに、疾患を持つ人でも安全にできるように改良され、身体機能の回復を図るだけでなく、心の落ち着きや睡眠、生活習慣病の予防にも繋がるとされています。心配性だった長岡さんは、ヨーガ療法は身体だけでなくメンタルの改善にも繋がると衝撃を受け、「これは必要とする多くの人に広めたい！」と強く思ったそうです。

### 「今ここ」から「認知の修正」へ

ヨーガ療法でまず大切なのは今に心を集中すること。身体を動かして緊張・弛緩などの観察も使いますが、呼吸は『今』に心を留めやすいそうです。お腹で呼吸したり、声に出して息を吐いたり。ストレスや不安を感じていると過去を悔いたり先のことが心配になったりしがちですが、呼吸を意識することで過去でも未来でもなく、『今この自分に戻る』ことができる、と長岡さんは言います。「実は過去を悔やんだり未来を心配するのは、全て自分の『認知』の仕業。今この自分の『認知』を冷静に俯瞰できれば、次はその認知の仕方を「理想的な認知」へ修正していく。認知が変われば行動が変

わります。毎日の行動が変われば、その人の習慣が変わる。ヨーガで、人生まで変わってしまうも多い。『心が変われば行動が変わる。行動が変われば、習慣も変わる。習慣が変われば人生が変わる』古くからインドに伝わっている言葉です。心の認知が大事なんです」と長岡さんは『認知』について、繰り返し話されました。

### ストレス社会の現代に役立てたい

現在、長岡さんはこのヨーガ療法を企業に普及させるために取り組んでいます。長時間労働や社内での人間関係など、働く人々にこそ、まさにこのヨーガ療法が役立つと考えています。「ヨーガ療法に来る人の大半は身体に不調をきたしてから来ますが、本来私たち人間は放っておいても老化しませんが、ストレスのない世界はないので、普段からヨーガ療法でストレスに備えておいた方がいい。」仕事にあくせくして自分自身を見つめ直す時間がなく、自らを追いつめて自暴自棄になってしまう人も、中にはいるかもしれませんが、誰でも心を軽やかに日々を過ごすために自分でできることがあることをぜひ知ってもらいたいと、一人ひとりに適したヨーガの提案や普及に励まれています。長岡さんいわく、『生きるのに役立つ』ヨーガ療法。今の自分と向き合うことを考えさせられました。

(まちスポとやま 稲林麻理佳)

#### Information

企業向けヨーガ・セラピー 無料体験セミナー開催中▶  
普段着 OK。椅子に座ってのヨーガ実習を体験してみませんか？



◀心と身体を整えるヨーガ療法サロン ANANDA  
ヨーガ療法のパーソナル(個人別) 相談やグループレッスン&各種講座受付中



## 社会に学ぶ「14歳の挑戦」受け入れ



今年度第2弾となる南部中学校は男子3名、女子2名の受け入れとなりました。今回は富山外国語専門学校が協力施設として新たに加わり、普段の英語の授業とは違った楽しさを感じていたようです。祖父母と同居していない世帯が多いようで、介護の実習では感慨深く体験していました。建築設計事務所では、南部中学校を設計された方の話を聞き、自分たちにとってゆかりのある場所の話を興味深く聞いたり、終盤には花壇のお花の名前を散歩中の人に知ってもらうために小さな看板を作りました。絵が得意な生徒がいて、和気あいあいと楽しそうに作っていたのが印象的でした。学校関係が多いこともあり、生徒たちにとって進学や就職を考えるきっかけにもなったのではないのでしょうか。

開催日：2024年2024年7月1日(月)～5日(金)  
参加人数：5名(富山市立南部中学校)  
活動施設：富山市医師会看護専門学校、青池学園、  
まちスポとやま、押田建築設計事務所  
富山外国語専門学校  
パケ・ドゥ(花屋)、JMAX THEATERとやま



同朋大学 社会福祉学部 2年

### 石井 穂乃湖

出身：富山市 好きなもの・こと：ゲーム観戦  
活動予定期間：2024年8月14日～12日間

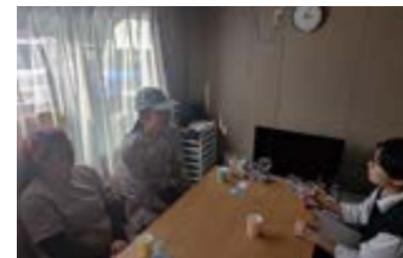
私は大学の授業で地域福祉を学んでいます。地元の富山ではどのように地域と関わり、どのような活動をしているのに興味を持ち、このインターンに参加させて頂きました。

まちスポとやまがあるレガートスクエア内にある施設や行われているイベントについて学んだり、そのイベントに参加させてもらったりしました。その中で、講師の方や参加している方々はとても気さくな方が多く、何か始めてみたい、コミュニティに入りたいと思っている人が参加しやすい雰囲気づくりをされているのではないかと感じました。NPOの職員だけでなく沢山の人が地域のために自分が出来ることを行っていることを知りました。

また、下呂市に移住された方へのインタビューも行いました。インタビューの中で、移住したからこそ分かるその土地の魅力というものがあることを知りました。



▲笑いヨガに参加



▲下呂市で移住者の方にインタビュー



滑川の複合施設へ▶

今回のインターンシップでは様々な形で地域を支援している方とお話させていただきました。自分が地域のためにできることは少ないと思いますが、これからは自分なりに富山のためにできることを考えていきたいと思っています。