こまつがわプログラムコーナー

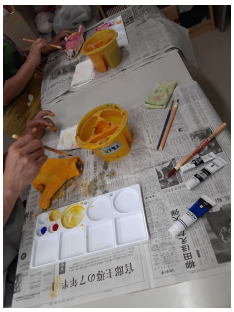
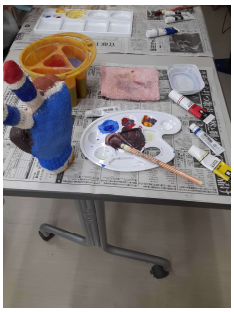
Healing lights

《自分のためから、誰かのためへ！》
　2020年度のヒーリングライツは、コロナ感染症のため、思うような活動ができませんでした。ですが、日々の練習の中でそれぞれが自信を持って表現できる曲を増やしたり、考えたり意見を言い合ったりする時間を積み重ねることができたのは、これからの活動に活かせると感じています。

【今年度の目標！】
・パフォーマンスを頑張りたいので、リハビリもちゃんと頑張りたい。
・今年は様々な場所での活動を増やしたい。
・新曲を増やしたい。800曲から1000曲へ！
・ヒーリングライツのメンバーを増やして、自由な表現をして欲しい。
・知らなかった曲を覚えて増やしたい！
・ずっとボランティアに行けてない所での活動が再開にならないか。
・ボランティア活動に行くぞ！

エビこまにあ

　今回は「軍手のオブジェ」を作りました。軍手でオブジェなんて！全く想像がつかなくて、作り始めたけど？・？・？・でした。先生のアドバイスを頂きながら、新聞紙を5本のから手のひら部分まで詰め込みました。それも小さくちぎるより大きめの方がいいとアドバイス。表面に白ペンキを塗って固めて2週後に色付けをしました。やっとできた作品です。こまつがわにお越しの際には手に取ってみてください。来年度の“あとりえ”も楽しみです。皆様の参加をお待ちしております。

LOVEこま

　LOVEこまの特徴として、女性メンバーが活躍していることがあげられます。今年スポーツに参加した方のうち、約半数が女性で、延べ参加回数でもほぼ半分を女性が占めています。
　今月も、2名の新しい女性メンバーが加わりました。うち1人は学生時代から現在までずっとスポーツを続けている方で、周囲が驚くほどのプレーを早速見せています。もう1人もスポーツ大好きでまだ若いので、これからが楽しみです。
　数年前女性活躍推進法なるものができましたが(当時自分も仕事で少し関わっていました)、LOVEこまではそんな法律などなくても、女性メンバーの活躍ぶりは変わらなかったでしょう。
　そんなLOVEこまですので、女性でも参加しやすい場所になっていると思います。もちろんスポーツの経験のない方でも大丈夫(実際そういう方も多いですよ)。
　余談ですが、男子対女子の紅白戦では女子の方が勝率が高いことは、以前にも書いたと思います。私としては、女子チームに勝つことがまた難しくなりそうだなあと、戦々恐々としています

セルフヘルプ

　3月17日の第13回メンバーミーティングは、感染防止シールドを使い、茶話会形式で行いました。参加者は職員・ボランティア含め合計8名でした。
　普段よりリラックスした雰囲気の中で進み、多くの議題が話し合われました。その中で決まったことを少し紹介します。
　まず今までの「メンバーミーティング」という名前では、選ばれたメンバーやこまつがわに長くいるメンバーが中心で、なかなか入りづらいイメージがあるという意見が多く、次回からは親しみやすい「茶話会」という名称に変更することに決定しました。
　また、ミーティングの時に全員に配布していたレジュメも、無い方が気楽に話せて良いとの意見が多く、レジュメは進行役と書記の職員のみが持ち、メンバーはフリートークのみで和やかな話し合いの場所を作っていくことになりました。
　これからもセンターこまつがわは、試行錯誤しながらセルフヘルプへの道をメンバー共々模索していく努力を惜しまず推進していきますので、応援よろしくお願いします。