



2020年11月25日発行  
通算 第212号

2020年  
**会員だより** 12月号

NPO 法人 大田・花とみどりのまちづくり  
〒146-0094 大田区東矢口 3-17-2-103  
Tel&Fax. 03-3734-7932 / npoogc@yahoo.co.jp  
<http://hanamidori.sakura.ne.jp/>



**引き続き、会員及び関係する皆さまの安心・安全な活動を第一優先とし  
新型コロナウイルス感染拡大防止への配慮に、ご協力をお願いいたします**

# 12月は今年度の活動を振り返る月間です！

～次年度の活動を活発にするために、12月の話し合いで意見を出し合いましょう！～

当会では毎年、参加される皆さんの意見を反映させてよりよい活動にするために、話し合いの場を設けています。

12月は事業（活動場所）ごとに「今年度の中間振り返り」と「次年度への提案」を話し合う月間です。出された意見は、12月25日（金）の事業担当者による「事業報告会」で発表され、会全体としての振り返りを行います。その「振り返りとまとめ」をもとに、「次年度の事業計画（案）」を策定していきます。

事業検討会（2月）、運営委員会（3月）、理事会（4月）を経て、5月に開催予定の通常総会にて正式に承認され、次年度の活動に反映されることとなります。次号の会員だよりに同封する「事業計画申請書」を用いて新たな活動（事業）を提案することもできます。皆さんの声をどんどんお寄せください。



Report

## 秋の花壇の植替えが始まりました♪

★下丸子花壇



10月15日（木）  
大田区民プラザ前花壇

★大森駅前広場花壇



11月3日（火）  
駅前花壇

★蒲田駅前花壇



11月10日（火）南口花壇



現在、駅前花壇各所の「土づくり」「植付け」をはじめとしたすべての活動において、密集・密接状態を避けるために、参加者数を抑え、通常の参加者間で輪番制（活動日ごとに参加者を指名）にしたり、事前申込制・定員縮小するなどの対策をとっています。ご理解とご協力をお願いいたします。



# 田園調布せせらぎ公園「花とみどりのつどい」

## 園芸セミナーが開催通算200回を迎えました！

2020年11月1日(日)に、田園調布せせらぎ公園集会室に於いて第200回の園芸セミナーを開催しました。

講師の西川裕康氏による「田園調布せせらぎ公園とつながる緑・自然」～里山・街山散歩～の講演会が行われ、終了後、理事長から記念の花が贈られて会場は和やかな雰囲気になりました。

平成16年(2004年)4月から毎月第一日曜日に開催してまいりましたこの会も、あっという間に200回目を迎えることになりました。

これもひとえに皆様方のお力添えの賜物と感謝致しております。本当にありがとうございました。

(せせらぎグリーンメイト: 谷文枝)



### みどりの縁側・今月のtopics

#### ◆森で楽しむセルフ体操(背骨コンディショニング)で健康に！ 10/30(金)

講師: 高橋晃史氏(Best Life 代表。背骨コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー)



日本で考案された「背骨コンディショニング」のプログラムに沿って、公認トレーナー高橋晃史氏が背骨の歪みを整えるセルフ体操を指導。腰痛、肩こり、ひざ痛、股関節痛、頭痛などの不調を改善するために開発されたプログラムです。

セルフチェック(2人一組)から始まり、骨周りのほぐし、骨を正しい位置に戻し、最後に筋力をつける体操と、自宅でも行える体操方法を学びました。当初、森のフィットネスクラブを浴びながら行う予定でしたが、当日は暖かくなかったため室内で行いました。参加者の中には、講習後トレーナーに個々の問題を調整してもらおうなど「健康を維持する、取り戻す手段として自分の力で改善できる！」との声や、次回の開催を要望する声も上がり、大変好評な講習会でした。(内田秀子)

#### ◆クラフトづくり

縁側では3月の閉館以降、クラフト材料(スタッフが作業の合間に集めたどんぐりや小枝など、自然からの贈りもの)を袋詰めにし「持ち帰りキット」として皆さんに配布しています。持ち帰り用のバッグもスタッフの手作りです。



### 「GHC(ガーデンヘルパーズクラブ)事業の再出発」: 10/1(木)



今年2月の研修で、今後の活動の一つとして「一人暮らしの高齢者など、庭の手入れで困っている方のお手伝いを通して交流し、安心な生活をサポートしたい」と提案がありました。平成25年度に終了していたGHC事業を今年度再出発することになりましたがその後、新型コロナウイルスの感染拡大防止と夏の猛暑で、活動は停滞をせざるを得ませんでした。

9月に入り会員の知人から、隣家の94歳の女性の庭の雑草取りと整理の申込みがありました。早速現地を調査訪問、10月1日小雨の中、4人で雑草と灌木を取り除き、第1号事業は1時間で無事終了しました。依頼主から「ずっと気になっていた草ぼうぼうの庭が、すっかり綺麗になって嬉しい」と感謝され、私たちも満足でした。



会員の皆さん、隣近所や知人にPRをして、一緒に活動をしませんか？ 皆さんからの情報をお待ちしております。(田中亨)

#### ＜今月の会員だよりの同封物＞

- ◆活動カレンダー・活動アンケート (会員のみ)
- ◆「せせらぎセミナー」チラシ ◆「みどりの縁側」だよりの