



「ありがとう」「どういたしまして」まなびバンク

富士見市市民人材バンク推進員の会

問い合わせ 富士見市教育委員会生涯学習課
電話 049-252-7138

2026年 No.76



まなびバンク推進員の会の研修会を行いました



市民の生涯学習を応援するまなびバンク推進員の会では毎年、研修会を開催しています。以前は、地域の市民主体の生涯学習の現場を見学してきましたが、今回は市民の文化交流等で中心的役割を担う公民館職員お二人をお招きして、1月28日、研修会を行いました。

現在、まなびバンクは、登録者の方々の活躍の機会を、さらに増やすことを大きな課題としています。この課題に対して、地域住民との関わりが深い二人から

①「登録者一覧」の改善 写真や動画を活用したり、より詳しい登録者の情報を追加し、パソコン、スマホからも見られるように充実させる。

②リーフレットの改訂 依頼者が相談し易くなり、活用しやすくなるような文言を入れた案内にする。

その他では、③イベント協力は、需要が多く、一層の拡充を望みたい。

など、具体的なアドバイスやお申し出がありました。推進員の会からは、登録者を直に知っていただけるモデル事業や登録者交流会への公民館職員さんの参加をお願いする等、有意義な研修会となりました。

(記・まなびバンク推進員 中澤佳珠代)

登録者の活動

ふじみ野ふれあいサロン「チェアヨガ」

記・登録者 No.287 豊永 めぐみさん

立春の日、ふじみ野ふれあいサロンへお招きいただき、チェアヨガを担当いたしました。

クラスの前にはお誕生日のお祝いとしてピアノの生演奏や歌の時間もあり、会場はあたたかな雰囲気に包まれていました。ヨガでは椅子に座ったまま、呼吸にあわせて無理なくゆっくりと体を動かされ、皆さんとてもお元気で熱心に取り組まれていました。物足りなく感じる方もいらしたのではないのでしょうか？

休憩時間には自然と会話の輪が広がり、交流の場にもなっている様子が、まさにヨガ(=つながり・結ぶ)という感じで印象的でした。地域のつながりを感じられる、心も体も温まる素敵な時間をありがとうございました。



市民大学サロン塾 拓本作り

1月26日、富士見市資料館友の会拓本部会(No.46-②)の方々による拓本制作の講習がおこなわれました。

石に彫られた文字や絵を和紙に写し取る拓本の作業を丁寧に教えていただきました。特殊な墨と和紙も本格的なものを使って、練習用の道標や絵の彫り物を拓本に仕上げました。昔から道に立っている道標の小型版の拓本作りですが、より鮮やかな文字となって浮かび上がるのは新鮮でした。

会の皆さんが道標の立っている現場でのご苦労や、背よりも高く大きな拓本制作の大がかりな作業を想像しながら、豊かな時間を過ごしました。

(記・まなびバンク推進員 中澤 佳珠代)



頑張らなくても気持ちいい！チェアヨガ

記・登録者 No.451 高橋 智子さん

2月12日、寒い日でしたが15名の方と推進員の方々に、ご参加いただきました。ありがとうございました。

今回は『頑張らなくても気持ちいい』というテーマ。今、自分の身体が無理せず心地よくできる範囲をご自身で判断して動くチェアヨガをレッスンさせていただきました。

現代では、テレビや携帯から受け取る情報が多すぎて、自分がどんな運動をすれば良いか、わからなくなってしまうこともありますね…。そんな時、日常から少し離れたチェアヨガは、身体が感じたことを味わう時間になります。呼吸を感じながら、ゆっくり動いて気持ちいい、この動きはつらい、痛いと感じたら休む。とてもシンプルなことですが、言葉ではなく身体が教えてくれるサインを受け取っていきます。



身体を大切に扱って動いたあとは、気持ちよかったです！と身体がずっと楽になっていきます。

最後に、このモデル事業を通して多くの方が人材バンクの活用に繋がることを願っております。

「心のトレーニング マインドフルネス瞑想」

記・登録者 No.472 齋藤 順枝さん



モデル事業としてお声掛けいただき、12月18日にマインドフルネス瞑想を開催しました。心について関心を持たれている方がとても多いことを感じました。マインドフルネス瞑想は『今この瞬間に意識をむけて自分の心や体でおこっていることをあるがまま受け止める』こと。集中力の向上や脳疲労の軽減、ストレス緩和などの効果が期待できます。そして自分自身に思いやりや優しさが育まれ、心の安定にもつながります。

継続をご希望の方も多く、参加された皆さんが何か大切なことを体感されたのだととてもうれしい気持ちです。穏やかで、素敵な時間でした。

スタッフの皆様、ご協力いただきありがとうございます。

ふじみ野文化祭に参加しました

魚釣りゲーム No.274 池田 一さん



押し花マグネット体験 No.237 小川 光枝さん



めんこ体験 No.269 根岸 悦雄さん

2月28日・3月1日の2日間、まなびバンク推進員の会は、ふじみ野交流センターの「ふじみ野文化祭」に参加しました。
根岸悦雄さんの「めんこ体験」、小川光枝さんの「押し花マグネット体験」、池田一さんが作って下さった「魚釣りゲーム」など楽しい体験に、こどもたちの笑顔があふれていました。
3人の登録者の皆さま、ご協力ありがとうございました。

記・まなびバンク推進員 佐々木眞理子

展示コーナー

中央図書館入り口を入れて左側のスペースで展示しています。



No. 329 赤田 愛子さん



No.237 小川 光枝さん



No.128 熊谷 紫栄さん

イベント協力への
登録大募集！



イベント会場での受付やお祭りのお手伝いなど、市民のみなさんの学びを支える活動です。
人材バンクの中でも依頼が多い登録内容です♪

「地域の人と交流したい」「気軽にボランティアしたい」方におすすめ！現在の登録内容に追加できます。ご希望の方は生涯学習課までご連絡ください。

※新規登録者一覧は、今回、多くの方にご登録いただいたため、別紙に掲載しました。

推進員のつづき

推進員の阿部です。イベントのお手伝いをさせていただいております。いつも楽しく勉強にもなっています。人材バンクの「まなび」につながると嬉しいです。

寒さも和らぎ、もうすぐ春。新たな人との出会いも楽しみです。
今年は午年、健康に気をつけて走って行きたいと思います。

(記・まなびバンク推進員

阿部 境子)