



誰もが活躍できる社会づくりの応援団

特定非営利活動法人 Cサポート



「広がれ笑顔の輪」をスローガンに、障がい者や生活困窮者を支援しています。誰もが笑顔で働きがいのある仕事に就けるよう、商品の制作や販売体験などの職業訓練を実施。2018年から、廃棄物や不用品に新たな付加価値を付けるアップサイクルを取り入れ、利用者がアイデアを出してデザインを考えながら、廃棄される米袋を使って柿渋染めのコースターを制作しました。これからは経済的自立につながる技能習得の機会を提供し続けます。



次世代のエネルギーを支える事業

緑水工業株式会社



上下水道関連のメンテナンスや下水処理場から出る汚泥のリサイクルを行っている創業62年の企業です。事業者向けに展開している太陽光パネルの洗浄事業では、雨や雪では落ちない鳥の糞や黄砂などの汚れを落とすことで発電効率を上げ、温室効果ガス削減に寄与しています。これからも市民の皆さんの生活を支える緑の下の力持ちとして、現代社会が抱える電力事情や環境問題に挑戦し続けます。



みんなで楽しむスポーツ&レクリエーション



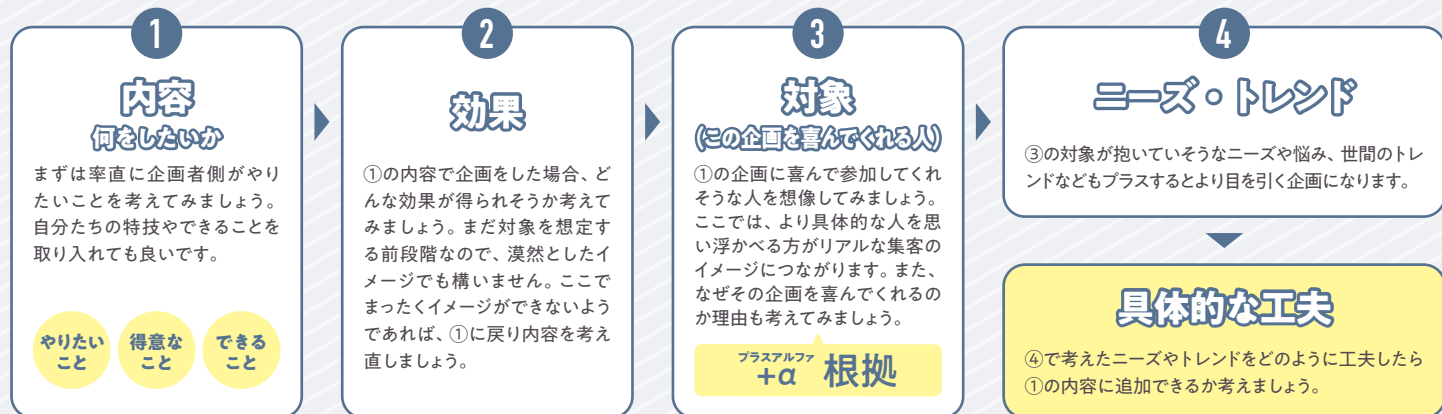
やさしいひと工夫で
もっとみんなが楽しめるスポーツへ
そして
誰もが安心して暮らせるまちへ

寺泊総合型スポーツクラブ たらスポ!主催 ごみ拾いイベント「スポGOMI」にて

市民活動・虎の巻

研究テーマ // 「やりたい」をカタチにする企画づくり - 内容から考える編 -

皆さんはどんな風に企画を考えていますか?今回は内容から企画をつくっていくステップをご紹介します!



MEMO 2号にわたり企画を考えていくステップをご紹介します。企画が完成したら最後に、設定した「対象」と実際の「受益者」がずれていないかどうか見直しをしましょう!

センターからのお知らせ

団体同士のマッチングをサポート / 協働マッチングリスト2021

「協働マッチングリスト」は、協働センターに登録した団体のうち、「協力できること」と「協力してほしいこと」の公開を希望した団体のリストです。他の団体とコラボしたい方や地域活動に関わりしたい方、イベント参加や寄付で団体の力になりたい方は、ぜひご覧ください!

入手方法

- 協働センターホームページ「コライト」からダウンロード (QRコードまたは、ホームページにあるバナー「協働マッチングリスト」からアクセスしてください。)
- 協働センターで受け取る (※数に限りがあります)

発行/ながおか市民協働センター

〒940-0062 長岡市大手通1丁目4番地10 シティホールプラザアオーレ長岡 西棟3F
Tel.0258-39-2020 Fax.0258-39-2900 Mail.kyodo-c@ao-re.jp URL.https://nkyodoc.org

配布場所 長岡市役所及び各支所、サービスセンターの他、市内図書館、コミセン、子育ての駅等、公共施設に設置しています。

つながるラジオ FMながおか80.7MHz 毎週月曜17時頃~

市民活動のポータルサイト コライト

要チェック! タイムリーな情報と協働センターの日常

@NkyodoCenter @nagaoka_kyodo @nagaoka_kyodoc



特集 スイム・リーダー愛 / 寺泊総合型スポーツクラブ たらスポ! / あおしラーズ卓球クラブ

NAGAOKA PLAYERS 板屋 忠幸さん

長岡みんなのSDGs 特定非営利活動法人 Cサポート 緑水工業株式会社

市民活動・虎の巻 「やりたい」をカタチにする企画づくり - 内容から考える編 -

「みんなで楽しむスポーツ&レクリエーション」 そこから見えるまちづくりのヒント

らこって編集部が長岡市を縦横無尽に駆け回って見つけた、協働や市民活動に関する話題をお届け！
今月のテーマであるスポーツとレクリエーションは、ルールや道具に工夫を凝らすことで、
世代や性別、障がいの有無など様々な違いを超えて人と人をつなぐツールになります。

オリンピックが「平和の祭典」と呼ばれるように、スポーツには人種や国籍、文化を超えて人と人が競い合い、つながり合うことで、友情やお互いを思いやる気持ちが育まれるという一面があります。スポーツの競技性ではなく、違いのある人たちが交わる機能に焦点を当てると、「まちづくり・地域づくり」のヒントが見えてきます。

障がい者と、一緒に楽しむ水泳教室

「スイム・リーダー愛」は、水泳を通して知的障がいや身体障がいのある大人の健康維持と社会参加のために活動する団体。毎週木曜日に開催している水泳教室「サークル・ケン」では、水中歩行、水中運動、競泳など参加者がレベルに合わせて競技を選ぶことができます。事故で下半身不随となり、リハビリの一

環で通い始めた方もいるそう。「水中では陸より自由に動けることや障がいという同じ境遇にある仲間がいることで障がいを忘れることができる。ここにいると自分は一人じゃないという気持ちになります」。障がい者が安心してスポーツをするには、周りのサポートが欠かせません。50～80代のボランティアスタッフが水泳中も近くに寄り添いながら、時には一緒に体を動かすこともあります。会の立ち上げから関わっている2代目代表の菊地湛さんは「ボランティアスタッフの中には、参加者の家族の紹介で関わり始めた方もいます。その方は初め泳げなかったのに、障がい者と一緒に泳ぐことで水泳が楽しくなり、次第に泳げるようになっていきました」。障がい者とボランティアスタッフが立場に関係なく水泳を楽しむことで、お互いに健康づくりができるコミュニティになっているのかもしれない。

ゴミ拾いを子どもから高齢者まで楽しめるスポーツに！

まちがきれいになることはもちろん、落ちているごみを知ることで社会の現状を知り、自らの日々の生活や行動を見直すきっかけとなるのがゴミ拾い。「寺泊総合型スポーツクラブでらスポ!」では、毎年夏にしていた海岸清掃にもっと多くの人から参加してもらおうと、従来のごみ拾いをみんなが楽しめるスポーツの要素を加えた「スポGOMI」を2019年から開催。1チーム3～5名でゴミの量と質を基にポイントを競い合うのですが、体力の差が出ないように走ることは禁止され、自然に還る流木より、分解されないプラスチックごみや不燃ごみを高配点にしています。会長の三上徹人さんは「ただ海岸清掃を呼びかけていた時より、親子や地元の企業、地域団体からの参加が増えました。チームで戦略を立てるゲーム性もあるので、ただごみを拾うより楽しんです」。ゴミ拾いという社会貢献活動に、楽しめるゲーム性を加えたことで、誰もが平等に参加できるスポーツになっているのではないのでしょうか。

ルールと道具を工夫し、生涯現役を目指す

年齢を重ねても、無理なく楽しめるラージボール卓球。硬式の卓球とはボールの大きさやネットの高さを変えることでラリーが続きやすく、初心者から高齢者まで幅広い年齢の人が参加できます。メンバーの平均年齢が70歳の「あおしラージ卓球クラブ」は、もともとは硬式の卓球を楽しんでいた人たちが中心。いつまでも卓球を楽しみたいとラージボール卓球を始めた人がほとんどです。クラブのモットーは楽しむ、健康維持、挑戦。会長の佐藤信夫さんは「勝ち負けとは別に、上手くなりたい、新しい技を試したいという向上心がある人がほとんど。年を重ねるごとに変化を恐れる場合もあるが、私たちは日々の練習から学び合っています」。

スポーツとレクリエーションから見えたまちづくりのヒント

オリンピックに出るようなトップアスリートになるためには、いくつものふるいにかけられながらも生き残る必要があります。一方で、スポーツで交流を生み出すためには、ふるいにかけるのとは逆に、ルールを変えたり、道具を工夫したり、ゲーム性をもたせたりして、できる限り多くの人を楽しんで参加できるようにする視点が大切です。こうしたひと工夫がスポーツだけでなく、社会のさまざまなところに広がることで、誰もが安心して暮らせる地域になるのではないのでしょうか。



スイム・リーダー愛



寺泊総合型スポーツクラブでらスポ!



あおしラージ卓球クラブ

- ①「サークル・ケン」での水中運動の様子。安心して水泳を楽しむために参加者とボランティアスタッフが一緒に活動しています。
- ②2021年9月開催の「海の終わりの大清掃 スポGOMI 寺泊大会」では、30チームで合計約450kgのごみを回収しました。
- ③和気あいあいとラージボール卓球を楽しむ皆さん。練習中はお互いのレベルアップのためにアドバイスを送り合うこともあります。

メンバー & 参加者の声



「スイム・リーダー愛」
参加者の志水さん

リハビリの一環で1998年から参加し始めました。ここにいる仲間が好きで、毎週みんなに会えるのが楽しみです。



「スポGOMI」
参加者の燕さん

2020年から参加していますが、今年は家族と職場の同僚で参加しました。みんなで力を合わせて優勝することができました。



「あおしラージ卓球クラブ」
メンバーの中川さん

硬式の卓球のスピードについていけなくなったのでラージボール卓球を始めました。今でも仲間と卓球できるのが何より楽しいです。

ウワサのあの人にインタビュー! NAGAOKA PLAYERS

地域を盛り上げる、
困難を乗り越えた者同士の絆



板屋 忠幸さん(56歳)

自動車販売修理業/
小国観光協会 よっていがんかい

1964年生まれ。父・忠さんはコミュニティバスを運行する団体の創設者として、弟・千秋さんはおくに雪まつりの主催メンバーとして、一家で地域振興を牽引している。

小国観光協会の理事である板屋忠幸さんは、2021年度おぐに写真コンテストの委員長を務めました。そこでは、SNS部門の新設とSNSでの告知、全入賞者に副賞として地元産コシヒカリの新米を贈呈、協働センターや新潟県庁のような地域外での作品展示など、新たな試みに挑戦。SNSについては、先進的に取り組む山古志観光協会からアドバイスを受けました。副賞の提供や作品展示については、それぞれのキーマンに直接話を持ちかけて実現したものです。おかげで感染症禍においても新たな手応えを感じることができたと言います。

地域振興に関わるきっかけは、小国町が長岡市と合併する前年の2004年にありました。小国商工会青年部長を務めていた当時、新潟・福島豪雨(7.13水害)で被災した中之島と三島の商工会青年部に義援金を届けた数カ月後、今度は中越大地震で小国が被災地に。すると中之島青年部が炊き出しに駆けつけてくれたり、長岡青年会議所が仮設トイレを届けてくれたりしたことで、図らずも市町村合併前に強い絆が生まれたそう。また、そこでの交流は復興祈願花火「フェニックス」の生みの親・特定非営利活動法人復興支援ネットワーク・フェニックス(現・特定非営利活動法人ネットワーク・フェニックス)との縁になり、理事を10年間務めました。元々関わっていた小国の夏祭りでも、当初からフェニックス花火を打ち上げており、長岡まつり大花火大会が中止となった今年も、感染症収束祈願と医療従事者の方々への感謝を込め、フェニックス花火を上げることができました。このように数々の災害や困難を助け合いながら乗り越えたことで、周辺の人々との協力関係が生まれたそうです。

「私はお祭りやイベントごとが大好きですが、裏方として関わるほうが、お客として参加するより何倍も楽しいと思っています。そういった楽しみ方を他の方にも一度でも味わってもらい、地域活動に参加するきっかけとなることを期待しています」。



スイム・リーダー愛

1990年設立。毎週木曜日に知的障がいや身体障がいのある大人を対象にした水泳教室「サークル・ケン」を開催している。



寺泊総合型スポーツクラブでらスポ!

2014年設立。スポーツ教室や地域資源を活かしたイベントなどで、交流人口の増加や活気あるまちづくりに取り組んでいる。



あおしラージ卓球クラブ

2018年設立。市民体育館や南部体育館で週4回練習。他地域との交流会や市内外の大会に積極的に参加している。

誌面で紹介しきれなかった、誰もが楽しめるスポーツとレクリエーションを掲載中!



コライト特集ページはこちら

