

ワーク ショップ

少し広めの6号室会場は13時15分からオープン。約80名の方々が、お互いの活動や制作物を発表したり、ワークショップを体験したりと盛り上がりました。会場には、季節に相応しく、クリスマス向けのクラフトやアクセサリづくりのブースが華やかに並び、「caféスーリール」のコーヒーの香りが漂い、和やかな時間が過ぎていきました。NPO・ミニ起業の設立相談コーナーや、ライタースクールの講座のご案内なども。また、最近とみに気になるテーマ「家庭における防災」のミニセミナーでは非常食の試食などもあり、注目でした。



「なか区民活動センターまつり」でも、大好評だった「多肉寄せ植えワークショップ」。



(有) クレア制作の『食育なぞなぞかるた』(特別価格 1000 円)。高齢の方向け、レクリエーションツールとしてもおすすめです。



当法人では「横浜野菜」を応援する活動にも取り組んでいます。「はまふうど」から「辛子味噌」などをご紹介します。



占いやヒーリングのブースも人気でした。



バッグやポーチなどのハイレベルな手作り製品。

カフェ

「caféスーリール」は当法人の「食」の専門家の理事が担当。農業不使用のコーヒー豆を使った淹れたての美味しいコーヒーを提供。また、自家製酵母のパンだねを使った「あんぱん」も「おいしい!」と大評判。いつもは東京の立川市や埼玉県の所沢市を中心に、カフェの運営などで活動している理事による手作り、caféスーリールの自慢の一品です。



あんぱんとクリームパンは、自家製酵母を使った美味しい手作りパン! 農業不使用豆の珈琲とともに「caféスーリール」の自慢です。



カフェコーナーではアンケートも行いました。

スーリールファム「2018 春フェス!」のご案内 【開催日時】2018年5月19日(土) 10～16時



2018年春、スーリールファムでは「春フェス!」を開催します。「趣味や地域活動を積極的にする」「外出が多い」「行動範囲が広い」、いつまでも元気であるためには、そんな要素が大切なのだとか(2018.1.28読売新聞横浜版「綾瀬市と桜美林大学老年学総合研究所が行った調査」から)。そして、そんな機会は待っていてもやってこない、自分たちで作らしましょう! ぜひご参加ください。

場 所: 横浜市開港記念会館 1階
〒231-0005 横浜市中区本町1丁目6番地
参加費: 入場は無料(各講座、ワークショップ等は一部を除き有料)
主 催: NPO 法人スーリールファム
協 賛: 特定非営利活動法人セカンドリーグ神奈川



■出展者募集中(詳しくはホームページからご確認ください)。
ブースは出展数に達し次第、募集終了となります。ご了承ください。

スーリールファムでは、当団体の活動に賛同いただける企業、団体などの賛助会員を募集しています。また、活動場所をご提供いただける企業、店舗、団体を募集しています。お問い合わせ、ならびに活動についての取材申込はこちらまで info@sourirefemme.or.jp

NPO 法人スーリールファム で検索



*「スーリールファム(Sourire Femme)」とは、「La femme souriante(笑顔の女性)」という仏語を元にした造語です。

2018.2

スーリールファム通信

2017秋フェス! レポート

25団体・個人によるブース出展とセミナー。
参加者同士のご縁が繋がり、盛り上がりました!

2017年11月18日(土)、「スーリールファム 秋フェス!」開催。短い準備期間でしたが、たくさんの皆様にご参加いただきました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

横浜市開港記念会館の2階、6号室、7号室を会場に「スーリールファム秋フェス!」を開催しました。子育てを一段落した年代の女性たちを中心に、「元気になること」「楽しいこと」「美味しくて体にいい」「いつまでも美しく、おしゃれを楽しみたい」「手仕事が好き!」「暮らしに役立つ情報提供」など、さまざまなテーマで活動する個人、グループ・団体の方々が集いました。

【7号室会場では、9時45分から16時30分まで、計6講座が行われました!】



講座



【親の家片づけ! はじめの一步講座】「いつか、そのうち…」と言っているうちに当事者になってアタフタ。納得の片づけは、みんなが元気なうちに一歩踏み出すのがポイント。「高齢の親が納得してくれるキーワード」など、すぐに役立つ講座でした。



【和を感じて体幹づくり! 和のフィットネス「NOSS」体験講座】日本舞踊をベースにしたフィットネス。いつもの服装で靴のまま体験できます。ゆったりした7分の動きを音楽に合わせて左右順番に繰り返す。たったそれだけなのに足腰に十分に使うってじんわり汗ばむ体験講座でした。



【中年女性が輝く魔法を見つけよう講座】「人生後半も、魅力的に輝きたい!」と女性なら誰もが思うはず。魅力的に輝くためには、まずは自分の魅力を発見することから。自分にあったカラーやファッションスタイルについて楽しく考えました。



【脳を鍛える健康なカラダ作り「iro-body」体験講座】セラサイズという最新のストレッチを体験。普段使っていない筋肉ってどれくらいあると思いますか? それらの筋肉を、脳が意識することで体が変わっていくという理論。自分の体なのに、動きによって自分の体でないような…そんな不思議な体感でした。



【ほめる人生で幸せゲット! 講座】「ほめる」とは「人やものごとの良い点に気づくこと」。家族、職場など人間関係の問題が「ほめること」をきっかけに解決に向かうことも。「自分から」「心から」がポイントという、「ほめ達」認定講師のお話でした。



【肩こり、目の疲れ、腰痛】などほとんどの現代人が悩んでいるのかも? 姿勢の悪さが体のバランスを崩すのですが、その元々は大地に立っている「足」。足に足首の骨がちゃんとバランスよく乗っているか? そんな興味深いお話の後は整体も体験!



スーリールファム 「女性の元気は社会の元気」を合言葉に、女性を元気にする活動に取り組むNPO法人です。

参加して、見て、体験して 持ち帰り、自分のまわりで 「小さなフェス！」を開催しましょう

私たちが提供できる、さまざまなプログラムをご紹介します、体験しあい交流する機会が「フェス！」。



どんなこと
やっているのかな？

持ち帰り



「地域で生かせる女性の活動」見本市 フェス！開催

そのほか、こんな講座やワークショップも…
中高年が輝くメイクアドバイス、
親の家片づけ講座、相続相談、
安心素材で親子パンづくり、
アクセサリーづくり、
クラフト・ハンドメイド講座、
いざというとき役立つ地域防災、
多肉植物寄せ植え、占い、
起業相談、編み物カフェ、etc.

誰もが
ある日突然、高齢者
になるわけでは
ありません

一人ひとりの問題
として、今から、
考えておく
ことが大事ね



友人の集まり



参加 地域のサークル

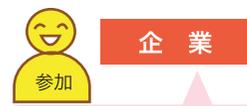
私たちが
得意なことを
教えあおう！



育児サークル



高齢者施設



参加 企業

空きスペースを使って、 社内で開催

- ・ 社員の福利厚生として
- ・ 周辺住民の方にも参加してもらい
地域社会貢献



持ち帰り

とてもよかったから
私たちの地域にも
教えにきてもらおう



コミュニティスペース

なぜ？

こういう活動が必要 なのではないですか？

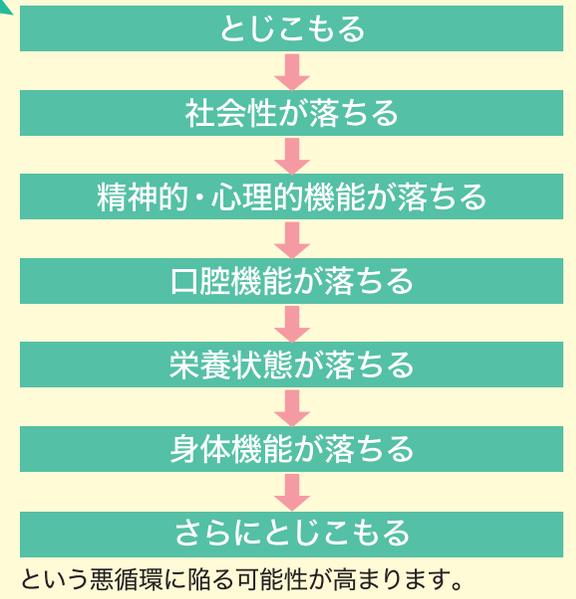
個人にとっても、コミュニティにとっても、
「集まって何かする」と、いいことがあるからです。

でも
実は…

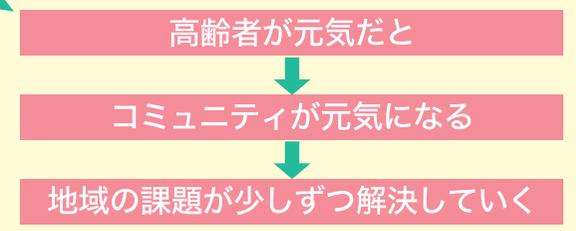
集まる理由はあまり重要では ありません。

4、5人で集まり、お茶を飲みながらお話をするの
でも十分。「週2、3回しか外出しない高齢者」は、
「毎日、近所を出歩く高齢者」と比べると、歩行障害
になる確率が4倍というデータがあります※。

そして…



つまり



地域の課題を自分たちで考え相談しあえることが、
健全なコミュニティの維持に役立つと考えます。

※2016年8月 さわやか福祉財団主催「シニアボランティア研究会シンポジウム—今こそ、まちづくりを始める時」東京大学高齢社会総合研究機構特任講師 後藤 純先生発表から