# NPO 法人スーリールファム「大人の文化祭 春フェス 2024」 ~港北区地域のチカラ応援事業~





2024年3月4日(月)、11日(月) 10:00~16:00

会場:古民家カフェ「ポイントウェザー」 港北区綱島西 1-14-18 2日間の延べ来場者:約30名

入口の様子。

普段は綱島で人気のカレーが美味しいエスニックレストラン。

綱島地区センターへの道沿いなので、チラシ を貼ってアピール。





手前が入口側はイス席のフロア 奥が畳敷きの和室エリア。

### アロマ「うがい水」づくり講座(4日、11日開催)

花粉症が気になる季節。

天然のアロマ数種類と精製水、アルコールで作ります。ほんのりと香りが漂って制作中も楽しい気分。 季節にあった可愛いラベルに使用したアロマと日付を貼って完成!





# 「なりたい自分になるビジョンボードづくり」 ワークショップ(4日のみ開催)

たくさんのビジュアルから、直感的に気になる写真、絵、デザインや文字などをどんどん切り抜き、最終的に 1 枚のボードに貼り付けます。自分が好きなこと、目指すイメージを常に視覚からインプットできるように 1 枚のボードを作るというワークです。絵画療法や箱庭のワークなどに近いイメージです。







体験してみると、今の自分が選ぶもの、気になっているもの、目指すイメージなどが、改めてよくわかるという気づきがあります。ボードは部屋に貼ったり、待ち受け画面にするなど、常に目に触れるようにしておきます。

定期的に作っていくと、その時々の気分、興味や目標が変化することがわかるそうです。

#### 参加者の声

「どんなワークかな?」と参加してみたのですが 1 時間があっという間でびっくり。 すごく楽しかったです。

←完成したサンプル作品

## 「タイ式木槌療法トークセン」体験(4日、11日開催)

15分のお試し体験や20分の施術。木槌でトントンして肩こりがスッキリ。







#### 「手相ミニ講座」(11日のみ開催)

交流イベントにいつも参加してくれる「六角橋の母」 による、手相の基本を知るミニ講座。

午後は手相に加えて、星占い、タロットカードなどの 占いコーナーに。



#### 「片づけ講座」(11日のみ開催)

片付けは実現可能なエリアやテーマ、期限を決めて、無理ない範囲で、プランを書きだし、そのために必要なアクションを決めてスタート。

「わかってるけど後回しになりがち」な「片づけ」のきっかけづくりの講座です。

また、「3月11日」ということもあり、「親の家の片付け問題」は、災害時の安全、速やかに避難できるために、といった視点で考え、家の中をすっきりさせることにつなげましょうと提案。

出展者のみなさんも興味津々で参加していました。



### 「ケアラーズカフェ」 (4日、11日開催)

今回、初の試みです。家族を介護中の方のお茶会として設定しました。当法人の理事や各活動のボランティア参加の方たちなど、年代的にも家族介護真っ最中の方も多く、個々の状況を話してすっきりしよう!という会にしました。

まだ試行段階ですが、今回は地域のケアプラザの職員の方、訪問介護の仕事をされている方たちが興味を持って、来場くださいました。

家族介護される方たちの状況、とじこもりがちになっていること、人と会話する余裕がなくなっていること、たまるストレスなど。特に親の介護を担っているシングル男性が地域との交流もなく孤立しがちなこと、課題、現状にいついて情報交換し

ました。また、例えばケアプラザ会議室などでお茶会を設定しても、なかなか参加される方が少なく、近所にこうしたカフェスタイルの気軽な外出機会の場があるとよいなど、専門家の立場からのご意見もいただきました。

## ★参加者さんからの感想★

「過去開催ではたくさんのお客様とたくさんのブースでワイワイと賑やかな大規模会場も忙しく楽しく充実のフェスでしたが、今回はこじんまりした古民家カフェで、膝を突き合わせてのアットホーム空間。広い場所では出てこない深い話などもできたり、少数だけどお一人お一人が充実した実りある時間が持てたのではと思いました」A さん「これまではイベント出店は「自分のアウトプットの場」という視点から、「その地域の方々に役立つアウトプットの仕方」という視点を持つことができました。数ではなく質を深められたフェスとなりました。次への階段も見えた気がします。ここが出発で地域の方にも良い形で繋げられたらと思います」B さん

お越しいただいたお客様、ご協力の皆様、ありがとうございました