



## 和楽備ストレッチ・脳トレ&ラジオ体操絆の会

代表の平田修正さんに話を聞きました！！

日本成人病予防協会の試験に合格をした事をきっかけに、平成24年1月2日に和楽備ストレッチ・脳トレ&ラジオ体操絆の会を発会し、今年で10年目になります。

10年前の真冬の1月2日の早朝6時は真っ暗で、参加される方がいらっしゃるか不安でしたが、当日は6名が集ってくれました。今でもその時の感動は忘れられません。そして本日、令和4年5月23日は27名がご参加くださいました。発会から10年、週3回の活動を少しでも皆さまの健康にお役立てになればとの想いでこれからも続けて行きたいと思っております。



平成24年1月2日発会 祝10周年

### ◆活動内容

- ・活動場所…蕨城址公園
- ・活動時間…6:10~7:00
- ・活動日…月15回(月・水・金)  
6:15~ストレッチ  
(脳トレーニング含む)
- 6:30~NHKのラジオ体操第1第2
- ・解散…7:00
- ・会費…なし(参加自由)

### ココがポイント!

### 突撃体験日記



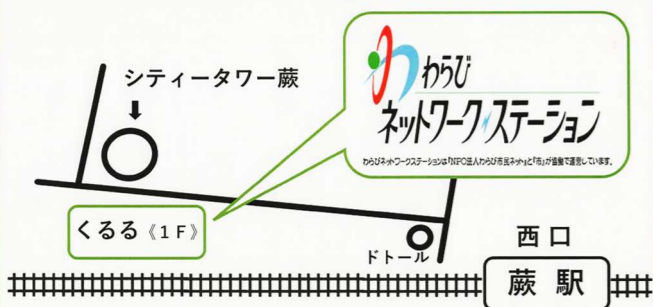
脳トレ  
7千7千つぶし

令和4年5月23日(月)ネットワークステーションから50代3名で突撃体験してきました。3人とも、久しぶりのラジオ体操でした。ストレッチとラジオ体操の間に、1から順番に数字を目で追う右脳集中力アップのプチプチ数字つぶしの時間がありました。【体操→脳トレ→体操】はとても新鮮で楽しい体験でした。平田さん、団体の皆さん楽しい時間をありがとうございました。皆さんも参加・体験してみませんか？



始まる前のストレッチ

### わらびネットワークステーションへのアクセス



### ★編集後記★

暑い夏がやってきましたね🌞  
せっかくの楽しい夏も新型コロナウイルス感染症の影響で楽しさ半減です。  
3年目のマスクの夏…口角を上げる顔の筋トレがマイブームです🎵

NPO法人わらび市民ネット ヤマオカ



発行・編集  
 わらびネットワークステーション  
 〒335-0004  
 蕨市中央1-23-8 くるる1F  
 TEL 048-445-7256  
 FAX 048-445-7311  
 E-mail: siminsit@city.warabi.saitama.jp

わらびネットワークステーションは「NPO法人わらび市民ネット」と「市」が協働で運営しています。

## 8月は協働推進月間です

協働とは、市と市民の皆さんが地域の課題などを解決するために協力してより良い地域づくりに取り組むことです。市民の皆さんに、「協働」について興味や関心をもっていただこうと、平成27年度から8月を「協働推進月間」としております。推進月間中の取り組みをお知らせします。

## 市民と職員で考える「協働のまちづくり」研修に参加しませんか

協働事業の応募を考えている団体の皆さん、協働に興味はあってもよくわからなくて困っている皆さん、地域の課題に悩んでいる皆さん、この機会にみんなで協働を考える研修会に参加しませんか。研修では、新型コロナウイルス感染拡大の防止を考慮しながら、講師の先生による講義を行います。市民と職員が同時に協働について学ぶ機会となりますので、ぜひご参加ください。

- 日時 令和4年8月9日(火)午後1時30分から
- 場所 蕨市中央公民館1階集会室
- 内容 協働の基礎知識、進め方等
- 講師 埼玉県職員 石川 ひかり氏
- 定員 15人
- お申し込みは、わらびネットワークステーションまでお願いします。
- 電話 048-445-7256

# ◆登録団体からのお知らせ◆



**蕨ラグビースクール**  
埼玉県ラグビーフットボール協会加盟  
**埼玉ワラビーズ**  
初心者大歓迎！  
君もラグビーやってみたいか！

**体験会ご案内!!**

場 所：蕨市立東小学校運動場芝生広場  
日 時：2022年 8月27日(土) 9時~11時  
対 象：小学3年生~小学6年生(男子・女子)  
参加費：無料

■参加希望者は下記アドレスに「氏名・学校名・学年」を連絡願います。  
■当日参加もOKです。

連絡先  
小林 淑浩 蕨市塚越2-6-7-602  
y.kobarugby@gmail.com ☎050-3137-2880

## 蕨ラグビースクール

体験会を開催します。初心者大歓迎！！  
お待ちしております！！

場 所：蕨市立東小学校運動場芝生広場  
日 時：2022年8月27日(土) 9時~11時  
対 象：小学3年生~小学6年生(男子・女子)  
参加費：無料

※参加希望の方は下記アドレスに  
「氏名・学校名・学年」の連絡をお願いします。  
当日参加もOKです！

連絡先：050-3137-2880 (小林 淑浩)  
y.kobarugby@gmail.com

# ◆PR 動画で団体の魅力を伝えよう♪◆

令和3年度協働事業提案制度でNPO 法人わらび市民ネットが採択され実施した「団体PR 作成」動画は、今後もサポート・継続することとなりました。昨年度、申込みのなかった団体はもちろん、既に作成している団体に関しても、年3回まで修正することができます。まずは、お気軽にわらびネットワークステーションまでお問い合わせ下さい！  
(わらびネットワークステーション 電話：048-445-7256)  
一緒にPR 動画を作成して団体の魅力を発信しましょう！！写真6枚ほどご用意いただければ、こちらで作成します。下記のように写真6枚が動画として流れるよう編集します。

### 登録団体紹介動画



★カテゴリ：健康・運動  
★整理番号：002  
★団体名：蕨市相撲連盟

令和3年度協働事業



蕨市相撲連盟

PR 動画みてね!



## 上谷沼周辺の自然を守る会

朝活! 夕活! 夏のエコボランティア♪  
上谷沼調節池の外来植物ぬき。初めての方大歓迎!

場 所：上谷沼調節池

### 【朝活】

- ① 7月9日~9月4日の毎週(土) 8月13日は除く  
集合：朝5時45分 活動：6時~8時
- ② 9月10日~9月25日の毎週(土)  
集合：朝7時15分 活動：7時半~9時半

### 【夕活】

- ① 8月10日(水) ②8月17日(水)  
集合：16時半 上谷沼調節池管理事務所前  
活動：16時40分~18時40分

詳細・お問合せは上谷沼周辺の自然を守る会まで  
事務局090-2540-3825(12時~20時)



夏のエコボランティア  
2022 上谷沼調節池の  
外来植物ぬき  
朝活 夕活  
ボランティア募集  
特にはじめて参加の  
パパ・学生も大歓迎!!

困っている日本の生き物を助けよう!  
ちょっと早起きしてひと仕事! すずしい夕方から運動  
がてら! 外来植物をぬいて、地元の自然を守る(昆虫  
や野鳥のすみかを守る)がっさい活動です。

事前申し込み不要 外来植物ぬき活動日

①7月9日~9月4日の毎週(土) [雨天の場合は翌日] ※ただし8月13日を除く  
【集合】朝5:45 作業現場(調節池入り口から徒歩10分くらい) 【活動】6:00-8:00

②9月10日~9月25日の毎週(土) [雨天の場合は翌日]  
【集合】朝7:15 作業現場(上と同じ) 【活動】7:30-9:30  
集合場所は毎回変わります。前日に詳しい集合地点をHPにアップします。また、当日のほり跡を標印に集合下さい。

①8月10日(水) ②8月17日(水)  
【集合】16:30 上谷沼調節池管理事務所前  
【活動】16:40-18:40

上谷沼調節池  
上谷沼周辺の自然を守る会  
https://ameblo.jp/furusato-uwayanuma  
事務局 090-2540-3825(12:00~20:00)  
開催当日 090-4093-7283

主催:上谷沼周辺の自然を守る会(代表:上谷沼 地域活動部) 協賛:うらやま会、蕨市教育委員会、蕨市環境部  
後援:埼玉県「夏のボランティア活動推進事業」/川口市「若年ボランティアスクール」 後援:埼玉県、川口市教育委員会  
協力:「いたま市立大谷塚南小学校」/川口市立東小学校・北小学校

7月21日現在の「市民活動登録団体」は210団体、「つながるバンク」登録者数は79名です。

蕨市ではウクライナ避難民の支援を目的に、ウクライナ語ができる通訳・翻訳ボランティアを募集しています。  
ご協力をお願いいたします。問い合わせは「市民活動推進室(048-433-7745)」まで。