

# キイキ!!

活動  
メンバー  
募集

スポーツや工芸など  
趣味や実益を兼ねたサークル

仲間同士で子育てや  
地域活動を支え合うグループ

江東区を基盤に活動する  
元気な団体を紹介します

毎回、写真談議に花が咲きます

## 下町写真倶楽部

写真  
を楽しむ

撮影会は半年に1度。専ら日帰りで行ける都内や関東近郊で行います。現場では講師でもあるプロカメラマンの方をお願いして、構図や撮り方のレクチャーを受け、各自が工夫しながらテクニックを磨いています。

通常は、月1回、第3土曜日の午前9時半から2時間半、10名で活動しています。それぞれの自信作を持ち寄り、講師の坂田先生に3段階で厳しく講評してもらっています。最高評価は写真コンテストで入賞を狙えるレベルですので、めったに出ません。写真は一瞬を切り取る芸術です。



★ベストショットを狙い街を散策。

人によって感性も違いますし、被写体に向かう視点も変わります。自分とは違う作風に出会うたび、いつも新鮮な驚きや感動があります。メンバーの作品には、毎回刺激を受け、創作意欲をかき立てられるんですよ。



★初心者や若い人大歓迎です。



代表 浜島弘治さん

お問い合わせ ☎090-4601-6254  
[メール] hamasan1109@vanilla.ocn.ne.jp

楽しい野遊びを通して、自然と触れあう体験を

## NPO 法人 マザーツリー自然学校

自然  
と遊ぶ

幼児や小学生のお子さん・親子を対象に、自然体験教室を主催しています。季節ごとの野遊びや農業体験、ファミリーキャンプなど様々なプログラムがあります。

例えば「森のようちえん」では、子どもたちに森の中で自由に遊んでもらい、身近な自然を感じてもらうのが目的。木の実や葉っぱを拾ったり、虫を捕まえたり、木に登ったり…。自然を相手に子どもたちは何時間でも飽きずに遊んでいます。そうした体験を通して、自分たちは自然によって育てられているということに気づい



★遊具などは一切使わず、自然が遊び相手です。

てもらえたら、うれしいですね。

活動は土日が中心です。基本的に会員制ですが、イベントによっては会員以外の方も参加できます。ぜひ親子で遊びに来てください。



★夢の島公園で開かれた、未就学児対象の「森のようちえん・親子クラス」。代表 中安敬子さん



お問い合わせ ☎03-3633-1320  
[メール] mother-tree@triton.ocn.ne.jp

女性の視点から、男女共同参画社会を考える

## Step.

女性  
の視点

江東区女性大学（現パルカレッジ）の4、5期生と実践コース修了者が中心となって2003年に結成しました。国の政策も含め、世の中すべてのことを「女性の視点」で考え、人権に配慮された社会の実現を目的に、月1～2回のペースで活動しています。

勉強会のほかに、様々な施設の見学会なども実施しており、最近では江東区にできた多世代交流総合施設「グランチャ東雲」や東京都人権プラザなどを見学に行きました。そうした1年間の活動の成果は、毎年行われる男女共同参画フォーラムで、専門



★定例会では和気あいあいと活発な議論が交わされるとか。

家や区民を交えた講座として開催し、発信しています。

小さなサークルですが、様々な職業や立場の女性がいるため、話題は尽きることがありません。ご興味のある方はぜひご連絡を！



★活動の成果は、講演会などの形で「男女共同参画フォーラム」で発表。



代表 永谷泰子さん

お問い合わせ ☎03-3699-5435  
[メール] tik@snow.plala.or.jp

代謝を促進して、心と身体をリフレッシュ！

## ビッグアップル

ヨガ  
で癒す

身体の硬い人でもヨガを気軽に楽しむことができるように、博多ラーメンにたとえて「パリカタめんずヨガ」と名付けました(笑)。

基本はやさしいポーズと呼吸法で心と身体をリラックスさせること。そのため、身体の硬い男性にもムリのないメニューを用意してあります。ヨガをやり終えた後の気持ち良い感覚を大切にしています。

ゴルフの上達を目的に参加している某メンバーは、スコアが安定し、肩こりも解消したそうです。

ストレスがたまりやすい現代社会。



★蓮のポーズ。心身をリラックスさせる効果があります。

男女ともに心身のリフレッシュは大切です。毎週日曜日の午前10時から11時半まで、パルシティ江東で活動していますので、お気軽に体験してみてください。



★腰痛を改善して、自律神経を整える立木のポーズ。



代表 深澤 徹さん

お問い合わせ ☎080-3185-3560  
[メール] tfukasawa@gmail.com