

# CoCoDe からのお知らせ

# インフォメーション

10月  
トーク  
サロン

## ストレスフルな現代と上手に付き合う心身の作り方 ～ヨーガの智慧(ちえ)～

誰もが自分の体を長く大切に使い続けたいと願っていますが、現代社会では、子供から大人まで多くの方がストレス性疾患を抱えて生活しています。心と体を大切に使い続けるためのひとつとして、日々自分の心身をメンテナンスしていくという方法があります。どんなに丈夫な機械でも、メンテナンスせず毎日稼働し続けていると不具合が出てくるように、私たち人間の心と体も同じことが言えます。ストレスフルな現代の中で、どのように自分の心と体をケアするのか、心身両面からアプローチ出来る「ヨーガ療法」で、嗜好品に頼らず、自分自身の力で心と体をメンテナンスするためのヨーガの智慧(ちえ)をお伝えします。

**日時** 10月7日(木)  
18:00～19:30  
**場所** CoCoDe ホール  
(宮前1条3丁目3-30)  
**参加費** 300円(茶菓子代)

**【問い合わせ】**  
旭川市民活動交流センター CoCoDe  
TEL:74-4151  
メール: info@cocode.jp  
※要予約 ※要マスク着用

むろばやし よしみ  
ゲスト **室林 良美 さん**

**【プロフィール】**  
旭川出身。認定ヨーガ療法士、介護福祉士。  
2020年9月よりインドのバンガロールにあるヨーガ単科大学 S-VYASA 大学へ入学(通信にて3年後の修士課程を目指し奮闘中)  
2021年4月、ヨーガ療法教室「Pocket ni Yoga」(ポケットにヨーガ)を開業。



## だれでもおいで!おいしくたのしい しょくどう こども食堂

ココデでみんなでいっしょにごはんをたべませんか?



**日にち** 10月9日(土)  
11:00～13:00  
**ばしょ** COCODE (ココデ)  
みやまえ1条3丁目

高校生のお兄さん  
お姉さんによる、  
お勉強サポートも  
あるよ!

※要予約  
体調不良の場合は  
ご遠慮ください。

【申込み・お問い合わせ】  
TEL: 0166-74-4151

※マスクと消毒  
を忘れずに!

### 知っておきたい

よく聞くカタカナ語。それってどういう意味?  
『オブザーバー』

オブザーバーは、観察者や傍聴者、監視者という意味があります。観察者、観測者を意味する英語の「observer」という単語が元になっています。会議などでの傍聴者や立会人に当たります。投票したりや議決したりすることはできません。会議の進行役から意見を聞かれたときなどの限られた場合だけ発言が認められています。オブザーバーとなる人は専門的な知識を持った人が多いので、専門的なアドバイスを踏まえたより深い議論が展開できます。また、参加者たちは客観的な視点から監視されている意識が高まるため、充実した議論が展開され会議の質が上がるという効果も期待できます。



### チャリティー・コンサート 2021

スイング・メッセンジャーズ・オーケストラ 創立  
20周年記念・第43回旭川ななかまど文化賞受賞記念  
ヨーロッパ・シネマ・ミュージック&シャンソンの夕べ  
**【日時】** 2021年10月23日(土) 開場 18:00 開演 18:30  
**【会場】** 旭川市公会堂(旭川市常磐公園内)  
**【入場料】** 前売り券 1,500円(小学生以下無料)  
当日券 1,800円  
**【チケット販売場所】** カワイ旭川ショップ・玉光堂イオン  
モール旭川駅前店・コーチャンフォー旭川店ミュージック  
コーナー・旭川市民文化会館売店 他  
**【主催】** Swing Messengers Orchestra  
TEL: 090-2053-5582(村岡)  
マスク着用・体温測定・ご芳名記入等にご協力ください。



## ホットなあひびと

環境地図教育研究会の工藤 努さんにお話を伺いました。  
工藤さんは10月29日にCoCoDeで開催する公開セミナー  
「防災教育を考える」でゲストスピーカーを務めていただき  
ます。よろしくお願いいたします。

### Q. 環境地図教育研究会はどのような団体ですか?

主な活動として旭川市科学館「サイバル」で行われる「私たちの身のまわりの環境地図作品展」を開催しています。スタッフは札幌や旭川、東京の先生や企業の方など様々な業種や地域からボランティアで参加し、毎年行う作品展のために、作品の管理、審査や当日の展示など、1年かけてコツコツと励んでいます。最近では会員数の伸び悩みとスタッフの高齢化(笑)が進んでおり、新しいスタッフを急募しています!

### Q. 工藤さんは何年くらい環境地図教育研究会に関わっているのですか?

私は「身のまわりの環境地図作品展」の初回募集ポスターを作成することから参加し、徐々にスタッフとして本格的に関わってまいりました。今回の31回目のポスターまでほとんどのポスターデザインを手掛けているので、もう30年以上になります。



### 募集

認定NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーむ助成金事業  
**ひとり親家庭へのあったかさサポート**

### 食料支援サポート

ひとり親家庭の皆様のご家庭まで食料を配送します  
(食材・配送料無料・先着100名様)

### 【第1回目】

受付: 2021年10月1日(金)～10日(日)

食品配送予定 10月下旬

※2回目は12月、3回目は2月を予定



各専門機関への手続の紹介や学習支援のサポートも  
行っておりますので、お気軽にお問い合わせください。

NPO法人旭川NPOサポートセンター

✉: as@asahinpo.jp 担当: 田古嶋(たこじま)

### Q. 長い活動の中で、思ったことや感じたことは何かありますか?

まず、研究会のスタッフや作品を応募してくれる全国の方々など、たくさんの人たちとの輪が広がりました。なによりもこの繋がりが大切な宝です。また、長い活動の中で世の中がアナログからデジタルに移行していく時代の流れを「地図」「環境」「教育」という視点から体験できたことがとても大きかったです。

### Q. 今年も「私たちの身のまわりの環境地図作品展」が開催されると思いますが、それはいつになりますか?

コロナの状況次第ですが、10/30(土)・31(日)の2日間、旭川市科学館「サイバル」の特別展示室にて開催予定です。また、去年出来なかった30回記念イベントの準備を進めています。詳しくは研究会のHPをご確認ください!(30周年記念誌の発刊も計画中!)

### Q. 最後に読者へメッセージがあればお願いいたします。

展示作品は子どもたちが感じる「今の時代」を、地図という手法で表現した素晴らしい力作ばかりです。ぜひ多くの人に見ていただきたいです!そして私たちと共に会を支えあっていく仲間を大募集しています!興味のある方はぜひ研究会HPへ!

http://environmentalmap.org/

