

## たかぎさんぽ ~ Hi,あきしま編集委員の地域活動紹介~



地域で輝く人や団体を訪ね、活動の想いや工夫を聞きながら「一人ひとりが輝くまち」のヒントを探ります。

## 【活動紹介3】『あんど食堂（こども食堂）』

毎月最終水曜日、昭島市内でお弁当の配布を行っている「あんど食堂」。シングル家庭や生活に不安を抱える子育て世帯を主な対象に、地域の力を合わせて活動しているそうです。

料理店が用意するお弁当、受け取りや仕分け、プレゼント用の折り紙作りなど、様々な力を持つ人が自然に関わっています。子どもたちが仕分けを手伝うこともあり、「支える側・支えられる側」をつくらない、温かな雰囲気が印象的でした。

定期的に顔を合わせ言葉を交わし、地域の皆さんとお子さんの成長を喜んだり、困ったときに声をかけ合える関係となり、「この地域に安心して住める」という場にも繋がっているように感じました。ボランティア、寄付品についても募集しているそうです。あんど食堂へお問合せください。



団体名：あんど食堂

Eメール：akishimaandshokudo@gmail.com 電話：090-2935-4269 (担当：おおたけ大嶽)

開催日：毎月最終水曜日（変更になることもあり）

お弁当受け取り：要予約（数に限りがあります）

料金：子ども100円、大人300円

配布場所：昭島市玉川町東中神駅付近（詳細はご予約の方にお伝えいたします）

## 【活動紹介4】『昭島骨盤ビューティークラブ（AKB）』（Hi,あきしま読者応募）

会場に入ると、まず聞こえてくるのは笑い声でした。昭島骨盤ビューティークラブは、体を整える教室でありながら、どこか“舞台”のような空気があります。講師の岸野先生が、日常の姿勢や体のくせを軽快なトークと実演で紹介すると、「それそれ！」と共感の声と笑いがおこり、コントを見ているようなひと幕がありました。

楽しいトークで笑いながら、体の仕組みに基づいたやさしいストレッチを行い、自然と体も心もほぐれていきます。「出産や子育てで自分を後回しにしてきた方こそ、自分ファーストで」岸野先生の言葉には、参加者への温かなエールが込められています。

参加者からは「明るく楽しい先生がステキ」「歩き方を意識するようになった」「仲間ができた」といった声も聞かれました。体験会参加者のリピートも多いそうです。

笑いながら体と心をほぐす体験をぜひ皆さまも一緒にいかがですか？

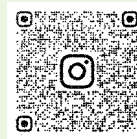
団体名：昭島骨盤ビューティークラブ（AKB）（講師：岸野 章子）

活動内容：ストレッチ・姿勢改善・骨盤ケア（毎週木曜10:00～12:00開催）

参加費：1回800円（体験価格1回500円）

インスタグラム：@akishima.kotsubanakb

拠 点：市内市立会館等（各回の会場は公式LINE・インスタグラムでご確認ください）



Instagram



LINE



## 地域活動のことなら 昭島市生活コミュニティ課〈まちの活動〉

活動団体の紹介、メンバー募集、団体向け助成金情報等、役立つ情報はコチラ▶



ホームページ

