



Vol.58

2025年4月号

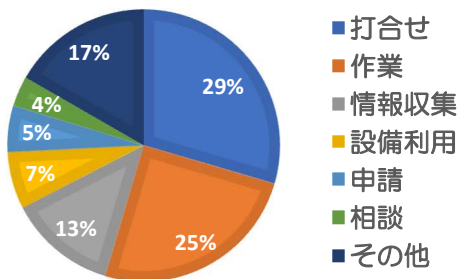
いせはら市民活動サポートセンター 〒259-1142 伊勢原市田中 297 TEL 94-5300 FAX 94-5333 <http://i-saposen.com/>

2024年（1月～12月） 利用実績まとめ

◆利用目的

1 番目は利用頻度の多い目的は団体の打合せです。2 番目は**作業**で、印刷機を使った活動報告の作成やイベントのチラシ印刷です。3 番目の**その他**の中には学習塾のような学習サポートが含まれています。4 番目は一般の方の PC を使った**情報収集**です。サポートセンターの情報コーナーには市民の方なら誰でも利用できる win11 の PC が2台あり、それぞれが A3 サイズまで印刷できるカラープリンターに接続されています。

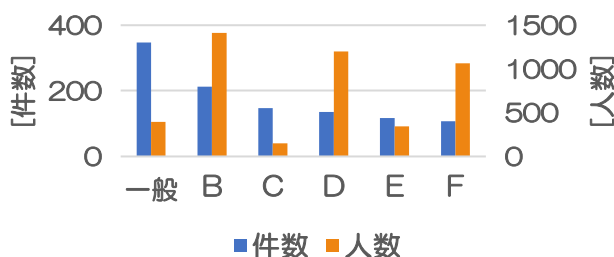
サポセンの利用目的



◆年間の利用回数、利用人数

利用件数は2,241件、利用者総数は8,614人です。昨年とほぼ同じ数ですが、一般の利用者が増えています。2024年は313日開館していたので、1日あたり7.2件、27.5人になります。団体BとFは学習関係です。団体Dはパソコン関係の団体です。1回も利用していない団体は登録団体221団体の45%です。一度、登録団体の棚卸をする必要がありそうです。

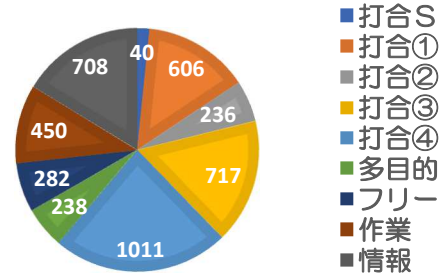
サポセン利用、件数、人数 団体ベスト5



◆利用コーナー

打合せコーナーで利用人数の多い順に打合せ④（定員16人）、③（12人）、①（6人）の利用が多い、情報コーナーは一般の方の PC 利用です。

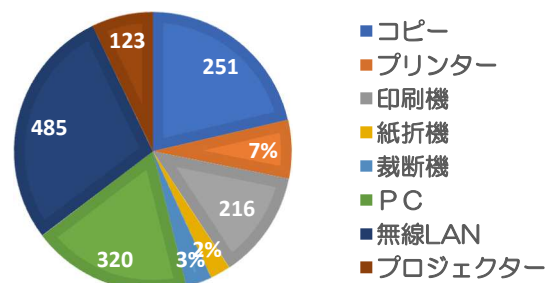
コーナー利用状況（件数）



◆利用設備

資料作成のためのコピー、プリントと大量に印刷する印刷機、紙折り機、裁断機の利用が多い、個人の方の PC やスマホ関係の無線 LAN の利用が多く、なくてはならない機器になっています。プロジェクターと PC の接続は VGA です。最近の薄型のノート PC の場合は出力ポートが HDMI です。前もってプロジェクターと PC の接続と動作を確認するようにお願いします。DVD 再生の場合、音声が出るかも確認をお願いします。複合機である、コピー機、プリンター機は多機能ですので、スタッフに利用内容を相談してください。課金機は新500円硬貨に対応していませんのでお手数ですが、旧500円硬貨、100円硬貨の用意をしてご利用ください。

主な機器の利用件数



◆占用利用

土曜日、夜間に限って1団体で館内を貸切りにして利用できます。23件の占用利用があり、プログラムの講習が10件、国際交流関係が4件、行政利用が2件、その他1件ずつ7団体の利用がありました。椅子とテーブルを使用すると20名、椅子だけですと40名程度の利用が可能です。プロジェクターと

スピーカーマイクセット大型スクリーンを利用できますので総会、講演会、DVD鑑賞親睦会で利用可能です。特別な利用については市民協働課と相談を

サポセン利用の多い、地域福祉を考える会 (SSCW)、パソコンを活用する会、占用利用の多い CoderDojo Isehara の活動内容をお知らせします。

◆「学習サポートみらい・つなぐ」SSCW (地域福祉を考える会)

「学習サポートみらい・つなぐ」は、平成28年9月から発足し、令和7年9月から10年目に入ります。伊勢原市子ども学習習慣づくり支援事業を受託し学習塾を利用できないご家庭（経済的に苦しい）のお子さんの学習支援を実施しています。学習サポート・居場所づくり・相談等を中心に活動しています。対象は小学5年生から中学3年生までの児童生徒で、学習習慣を促す学習支援をしています。開催日は火曜日と金曜日の5時から8時まで。小学生は6時半まで。10年間で約100名の卒業生が、高校等に進学したり大学を目指したり社会人になっていきました。支援者は主として大学生、教員OB、企業OBです。令和2年から令和5年の間のコロナ禍の対応には神経を使いましたが、現在はその対応も軽減し平常を取り戻し、和気あいあい



と静かな学習時間を過ごしています。サポセンのご配慮で机や椅子の移動をして学習環境をつくり個別の学習に対応しています。「無料の塾」で、「お菓子」や「飲み物」も出たりします。帰りにお米や野菜などの食材が配給されることもあります。市内外の温かい皆様の寄付によるものです。いつもありがとうございます。新学期が始まります。中学生には受験・進路相談も行っております。参加希望の方は地域福祉を考える会事務局長中台 0463-95-6665 か、地域福祉

てください。

を考える会 HP: <http://tiikifukusi.com/> メール: office@tiikifukusi.com まで。

◆パソコンを活用する会 (パソ活)

団体 URL:

<https://pasokatz.wixsite.com/pasokatz/>

会長: 八木秀樹 会員数: 51 人 (男 26 人、

女 25 人) 2025.2.28 現在

設立年: 平成23年

団体の活動はシニア向けパソコン講座の受講生と講師を中心に活動し始めたのが始まり。毎週の定例会で楽しく生き生きと社会参加する高齢者を増やすために、お互いに教え合い、学び合い、手元にあるパソコンを活用していく活動を行っています。わからないことは指導者がサポートするので安心です。

会では

- ・日頃自宅等で PC を操作していて操作方法が分からなくなった。

⇒ 会に参加してその場で指導者や周りの方が解決いたします。

- ・ Windows の更新や Upgrade のサポート

- ・ Word、Excel の使い方が分からない。

⇒ 会で使用方法などをサポートしています。

- ・ プリンターの設定や無線 LAN (Wi-Fi) の設定が分からない。

⇒ 出張サポートにて設定を行っています。

- ・ 懇親会 (2 回/年) を行い、普段の相談デーとは異なった親睦会を楽しんで貰っています。(お食事会やゲーム、ビンゴ大会など)

- ・ 定例 PC 相談会の名称

場所: いせはら市民活サポートセンター

開催日時: 毎週火曜日と木曜日の 10:00~12:00 (火、木が祭日でも行います)

会費: 年会費/1200 円 お試し参加: 200 円/1 回



◆CoderDojo Isehara

CoderDojo はイギリス Raspberry 財団の配下にある、青少年のためのプログラミングクラブ活動のための団体です、日本国内には 200 ヶ所以上の Dojo が存在しています

[設立] 2021 年 1 月に登録、初回開催は 2021 年 5 月

(<https://coderdojoisehara.connpass.com/>)

[チャンピオン] 宇佐美 隆一

クラブの運営者です、他にメンター・ボランティア（ニンジャをサポートする人）、ニンジャ（実際に作品を作る小学生～高校生）から構成

[活動] 毎月一回（原則第二土曜日の午後）にサポセンで開催、小学生以下は保護者同伴が必須です、



最大でニンジャの参加は 11 名でしたが、ほぼ会場のスペースを考えればこれぐらいが限界

[トピックス] 参加してニンジャの父兄の方が Dojo を西湘地区で今年開きたいと言っているの
で、さらに活動を広げていくことも役割だと思っています

利用登録団体のご紹介 ④

ママさん卓球協会

【学術_文化_芸術_スポーツ】分野

設立 昭和63年4月◆代表者：石上 孝子
私たちママさん卓球協会は市内で卓球好きな主婦が地域ごとに集まり練習をしていた4団体を統合して、伊勢原市ママさん卓球協会として昭和63年に発足しました。現在構成は3団体となり、卓球を通じ会員相互の健康増進と技術向上を図り、卓球競技の普及および発展に寄与することを目指して活動しています。普段は各クラブごとに練習日を設け行政センター体育館などで練習しています。協会全体としての活動は、年2回の交流試合と年1回外部講師を招いての講習会、そして年2回県下各市の女性卓球愛好家を募っての大きな大会も催しています。3 団体合同の活動は、自身のチームを超えての交流ができ、とても楽しいものになっています。市内の卓球好きな女性の皆さん、一緒に卓球を楽しみませんか？



伊勢原市卓球協会

【学術_文化_芸術_スポーツ】分野

設立 昭和46年◆代表者：小林 誠
定期的に練習したり試合に出る卓球人口は約100万人と言われています。年代も幼稚園生から80才代までかなり広い範囲年代で楽しんでいます。伊勢原市卓球協会はこの幅広い年代及び初心者から上級者まで参加できるような試合の企画、開催を行っています。さらに、初心者の方がもっと上達することをサポートできるように、専門コーチを招いた初心者基礎講習会を毎年12月に開催しています。年度で計画されている大会を紹介致します。

5月	団体戦（3人1組）	10月	やまとり（女子ダブルス）
7月	伊勢原市総体卓球大会	11月	混合ダブルス団体戦
9月	伊勢原市選手権	2月	創立記念大会

大会詳細は伊勢原市卓球協会 HP で確認、

<https://ishrtta.club/>

参加検討をお願い致します。



また、グループや個人での協会への新規加盟も随時受付しています

「フレイル」は介護予防のキーワード 普段の食事と運動が大事 済生会の記事から抜粋

フレイルは、英語の Frailty(虚弱、老衰、脆弱など)が語源で、加齢に伴って心身が衰え、要介護になる可能性が高い状態のことです。健康な状態から介護が必要な状態に移行する中間の段階といえは分かりやすいかもしれませんが、フレイルはまた、筋力低下などの身体的要素、認知症やうつなどの精神・心理的要素、独居や経済的困難などの社会的要素を含んでいます。このようにフレイルは多面的な脆弱性(もろさ)によって、自立した生活ができない状態や死に至る健康障害を招くリスクが高い状態です。以下の点に注意して健康を維持しましょう。

フレイルの自己チェックをやってみよう

1	バスや電車で、一人で外出していますか	1. はい	0. いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	1. はい	0. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	1. はい	0. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	1. はい	0. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	1. はい	0. いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	1. はい	0. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	1. はい	0. いいえ
8	15分くらい続けて歩いていますか	1. はい	0. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ
11	6カ月間で2kgから3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
12	身長(cm) 体重(kg) ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満なら該当	1. はい	0. いいえ
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	1. はい	0. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれますか	1. はい	0. いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	1. はい	0. いいえ
20	今日が何月何日か分からないときがありますか	1. はい	0. いいえ

項目6～10の合計：3点以上(運動器の機能の低下)

項目11～12の合計：2点(栄養状態の低下)

項目13～15の合計：2点以上(口腔機能の低下)

項目1～20の合計：10点以上(全般的な生活機能の低下)

日常生活で積極的に予防

適度な運動(体操、散歩、レジスタンス運動)

規則正しく、バランスのよい食事

口腔ケア(口の中の対策)

外出の機会を増やす、社会活動に参加する