

いわサポ通信

第6号

令和2年 9月15日発行

岩沼市市民活動サポートセンター
(いわぬま市民交流プラザ内)

〒989-2441

岩沼市館下二丁目3-1

☎ 35-7205 FAX 35-7265

施設内貸出備品のお知らせ

◎市民活動や町内会活動に関わる皆さんへ、貸室利用や印刷時など、次の備品を無料で貸し出しています。

				
テーブル	イス	ホワイトボード	マイク、ピンマイク	マイクスタンド
				
プロジェクター	スクリーン	指示棒	DVDプレイヤー	TVモニター
				
電子ピアノ	CDラジカセ	タタミ	座卓	座布団
				
パーテーション	ドラム延長コード	ラミネーター ※フィルムはご持参ください	裁断機	鏡（姿見）

※注意

備品は施設内でのご使用に限りです。持ち出しはできません。

電気ポットも備えていますが、新型コロナウイルス感染症対策期間は貸し出しを中止しています。詳しくは職員にお尋ねください。

気軽に
お尋ねください



2階市民活動登録団体用貸しロッカーのご案内

2階のロッカーは、市民活動登録団体用貸しロッカーで、あらかじめ認定を受けた団体のみが無料でお使いいただけます。大・中・小合わせて24扉あり、9月1日現在で多少の空きがあります。鎖錠方式はダイヤル鎖錠式（大）と鍵鎖錠式（中・小）の2種類です。

使用をご希望の団体は、早めにお申し出ください。





“アイスブレイク” 「氷を壊す」ってどういうこと？

例えば初めての会議などの場面で、初対面同士が出会う時には皆さん緊張しませんか？アイスブレイクとは、このような緊張した硬い雰囲気を取り除くための手法のことで、自己紹介や簡単なゲームなどが用いられています。緊張感（カチカチの様子）を氷に例えて、それを壊すということからアイスブレイクと呼ばれています。会議や研修の初めに5～10分程度行うことが一般的です。

このように、アイスブレイクは、場の雰囲気を和ませて発言しやすい雰囲気を作ったり、お互いを知ることによって会議の能率を高めたりするために用いられます。

※アイスブレイクのメリット

- ①緊張が和らぐ（リラックスする）
- ②コミュニケーションが円滑になる
- ③お互いの理解が深まる
- ④積極的に発言ができるようになる

実は私は〇〇県
〇〇町出身で、名
物は〇〇〇で・・・

実は私は〇〇が
得意で・・・

何ていうお店が
有名ですか～

何年続けて
ますか～

自己紹介

(簡単な)ゲーム

GoodNews 紹介

・・・市民活動団体の紹介・・・

練功十八法 健康体操の会

練功十八法は、老若男女を問わず音楽に合わせ気軽にできる中国のストレッチ体操で、調身（姿勢を整える）、調心（精神のリラックス）、調息（呼吸法）の健康づくりです。見学・体験歓迎、連絡不要です。運動のできる服装でお越しください。

日時：毎月第1、第3土曜日 13時30分～15時
場所：いわぬま市民交流プラザ
問：太田（☎22-3284）



雅 遊

篠笛を吹くことにより肺機能を高めるとともに、楽しく語らいながら健康増進を図ることを目的として練習しています。会員を募集しています。篠笛に興味のある方ならば、老若男女を問わずどなたでも歓迎です。見学も可能です。自由にお越しください。

日時：毎月第2、第4水曜日 18時30分～20時30分
場所：いわぬま市民交流プラザ（変更のときあり）
問：本郷（☎24-0368）



こんな時は交流プラザへ

- 市民活動情報を知りたい
- 市民活動団体を立ち上げたい
- 貸室を利用したい
- 活動をしている中での困りごと・相談など

・・・いわサポ通信編集スタッフの声・・・

「新しい生活様式」や「ウィズコロナ」という言葉が日常的に使われるようになってきました。新型コロナウイルス感染防止のためには、3密回避・手洗い・マスク着用が重要です。市民活動を行う上でも油断することなく、しっかり感染防止対策を行うようよろしくお願い致します。いわサポ通信は、主に市民活動を行っている方たちへの情報提供と支援を目的に、これからも皆さまのお役に立てることを願い、読みやすい紙面作りを心掛けていきたいと思っています。