

五・七・五で”人生の一行詩”

「川柳おたのしみ教室」が5月21日(火)に市民情報センターにて行われました。講師はかめま川柳会前会長の白石洋先生です。男女合わせて11名の参加で今回は2回目でした。

「川柳」は俳句と違って普通の言葉で表現する自由でユーモアのあるもので、最近ではサラリーマン川柳やシルバー川柳がよく知られています。



新茶淹れ
急に縮まる
夫婦仲



そして受講生の皆さんは、前回宿題に出されていた「新しい」をテーマにした句を一人二句ずつ短冊に書き、その中から素晴らしいと思う句を選びました。

「先生にとって川柳とは何ですか」と質問すると、「川柳それはズバリ斬る、ホロリ泣かせる、チクリ刺す、ニンマリ笑つ、ボンと膝打つ、”人生の一行詩”である」と答えていたのが印象的でした。



いきいき脳で
脳力アップ!!



5月22日(水)市民情報センターにて高齢福祉課が主催する「脳力アップ教室」を取材してきました。脳力アップ教室は65歳以上の方を対象に、認知症予防を目的とした講座です。この日は10回シリーズのうち3回目です。



講師の健康運動指導士の説明によると、脳力を上げる方法とは運動の強さだそう。強さは少し息切れする程度に、運動強度50%の心拍数で行うのがベスト。実際に脈を測り50%心拍数を求めました。

運動強度50%とは?

安静時心拍数と最大心拍数の中間。50%心拍数のこと。認知症予防に効果的。

求め方

- ① 最大心拍数=220-年齢
② 安静時心拍数=15秒測定値x4
③ ①-②
④ ③x0.5
⑤ ②+④=50%心拍数

そこで強度50%の運動を目指して、ウォーキングを行います。適切なウォーキングを行うために、まずはフォームの説明を受けてから、実際にその場で歩く練習をしました。講師がお手本を示すと、受講生の皆さんから拍手と歓声があがりました。そのあとに皆さんも続いて体を動かすことで、次第に緊張感がほぐれて笑顔がみられるようになりました。



最後に計画作りです。市内どこを歩いて何をするのか、グループに分かれて話し合いながらマップ作り。コースは1~2km、2~3km、4~5kmの3コースです。皆さん冗談を言いながら楽しそうに作っていました。

次回は実践の「出かけようウォーキング」です。今日勉強したことを頭に入れ、心も体も軽やかにウォーキングを楽しんで欲しいと思います。



エクササイズは楽しく！

5月26日(日)台ノ原公園にて生涯学習課主催の親子体験学習・体力編「かけっこ講座」が開催されました。講師は鹿沼市陸上競技コーチングスタッフクラブの松本勝好先生と黒川和也先生のお二人です。



体力編ということで若干緊張気味の参加者たち。その緊張を解くように、まずはおしりに着けたひも(ハシ)をとり合うゲームで楽しくウォーミングアップをしました。



見走ること関係のないような遊びの中で、全身の筋肉や感覚

を鍛えていくことが、速く走るためにまず必要なことだそうです。

次はトラックを走るのですが、その前に肩甲骨をよく動かして正しい位置に納め、そのあとに足腰のストレッチをしました。その場でジャンプをして足の裏がしっかりと地面をこらえる感覚をつかむ練習をし、講師の手拍子に乗って走り出すと、どの子ものびのびとスピードに乗って走っているのがわかります。

「楽しかった」「型にはめて教えるのではなくその子の持っているものを伸ばせるやり方を教わった」「自分の子どもがどのよう

真夏を思わせる晴天の下、参加者・講師ともに、汗と笑顔が輝くひと時でした。



さあ！男の出番です！

自分で

作って 使って 味わって



6月5日(水)に文化活動交流館にて行われた生涯学習課主催の成人対象講座「さあ！男の出番です！」を取材してきました。3回シリーズの内、第1回目となる今回の講座は「作りましよう『マイ皿、マイ湯呑』」です。

講師は陶芸歴35年の柿沼一郎先生です。参加者は9名でした。まずはコーヒークップ作りをしました。平らにした土を塩ビ管に巻きつけ乾かします。塩ビ管を抜いてから底と取っ手をつけます。この時、ど

く形を整えます。中心部は焼き上がると盛り上がりつつあるので傾斜をつけます。これがまた大変そう。



参加者の皆さんは慣れない作業に四苦八苦しなごも楽しんでいく様子で、教室の雰囲気は終始とても明るく和やか。作品はどれも焼き上がりが楽しみなものばかりでした。



終了後、参加者に感想を尋ねると「とても楽しくて夢中になり、没頭できた。物を作る素晴らしいさを感じた」と話してくれました。

次回の講座は「フランス料理」。焼き上がった自作のお皿に盛りつけて食べる料理の味は、きっと格別なことでしょう。

