

学びをしポート!

myらいふ



● 記事のご案内 ●

- ① 第38回 かぬまうたごえ喫茶
- ② 渡辺勲展「豆本を作ろう！」
- ③ 親子エアロビクス
- ④ ドラムセットで楽しくリズムを学ぶ
- ⑤ 美しい姿勢は体幹から
- ⑥ 避難所運営ゲーム (HUG)

1985. 4. 25~

記念号

150号

myらいふは、市民編集員が取材・編集する生涯学習情報です。

うたごえ喫茶で元気になろう

想い出す 忘れた歌と 人生を 語るうたいに 胸を越くす



5月21日(日) まちなか交流プラザ2階で「第38回 かぬまうたごえ喫茶」が開催されました。主催はかぬまうたごえ喫茶実行委員会、60名の方が参加しました。今回の演奏者は大島賢祐さんでした。2011年3月から活動している「かぬまうたごえ喫茶」は、東日本大震災以降に鹿沼を元気づけていこうという趣旨のもとスタートしました。



この「うたごえ喫茶」は二部構成で、一部は13:30~14:30、二部は14:30~15:30となっています。一部では「ともしび歌集うたのひろば」を中心に、みんなで楽しく歌います。

二部では参加者からリクエスト曲を提供してもらい、その中から何曲か選んで演奏します。そして開催月と翌月の誕生日の方が呼ばれてみんなで祝い、記念撮影をします。この誕生日のお祝いが楽しみで参加する人も多数いるそうです。

大島さんのあいさつとともに曲が始まると、参加者のみなさんは、手拍子をしたり、一緒に歌ったりと、とても楽しそうでした。ホール全体にさわやかな声が響き渡りました。

昭和の曲が大好きという20代の方に感想を聞きました。「昭和の曲は今の曲にはない深みがあります。これからも参加していきます」と笑顔で答えてくれました。



実行委員会の方々も「このうたごえ喫茶を鹿沼の活性化につなげていきたいと思っています。また、一緒に歌うことで優しい気持ちになれるのがなによりです」と話してくれました。また、「1950年にうたを歌える喫茶店として普及した東京新宿の『ともしび』が原点です。鹿沼でも同じような取り組みをしているグループがいくつか存在しているので、そのようなグループと連携したイベントを企画していきたい」と今後の目標を熱く語ってくれました。

実行委員さんの努力と心遣いにとても感心しました。一度みなさんも参加して「うたごえ喫茶」で元気になりましょう。



自作の文や画で「豆本を作ろう！」

5月20日(土)文化活動交流館創作工房室で川上澄生美術館主催の「豆本を作ろう！」が開催されました。講師は美術館で作品展を同時開催中の版画家渡辺勲氏。受講生は6名集まりました。

さて「豆本」とは何でしょう？そう、豆のように小さな本です。といっても小豆や大豆ほど小さくては、作るのはとても無理。そら豆サイズでもかなりの器用さが必要でしょう。誰でも挑戦できるとなると、やはり手のひらに収まる大きさに落ち着きます。この講座で作るのもタテ約7cmxヨコ約5cm、マッチ箱よりひとまわり大きいサイズです。作業テーブルの上には、カッター・定規・はさみ・クリップなどの道具と、紙・布・糊などの材料が並んでいます。また、講師手作りの作り方手順書も配られ、大いに参考になりそうです。

豆本はもともと、常に肌身離さず携行しておきたい聖書や教典などから作られ始めたそうです。そして、お気に入りの愛読書、また自作の句集・歌集・詩集・画集などと広がっていきました。「豆本作りの楽しみはその中身、つまり文や画を自分で創作すること」と講師の渡辺さんもさかんに力説していました。

では、豆本の制作手順を簡単に説明しましょう。まず中身のページを作ります。今回は糊付けて綴じる粘葉綴じという方法を用います。綴じた中身に扉と奥付、見返しを貼り付けます。次に厚紙を芯地に表紙を作って中身を貼り合わせれば完成です。順序どおりにあせらず進めれば誰にでも出来そうです。受講生の皆さんも約1時間半ほどで仕上がりました。



渡辺さんはすでに100冊ほどの豆本を作っているそうです。最後に、配布された作り方手順書から「豆本作りの要件」を抜き出してみました。①品格(美)②遊び心③獨創性④温か味(やさしさ)⑤こだわり、とあります。思い思いの文や画の創作とそれを豆本にする2つの「作る楽しみ」。皆さんも挑戦してみてくださいはいかがですか。



パワー全開！～ママと一緒にエアロビクス～

6月22日(木)鹿沼総合体育館サブアリーナで、2歳児以上の未就学児と保護者対象の「親子エアロビクス」が開催されました。講師は大橋光子先生、14組が参加しました。



受付を済ませ、好きな色のボールを選び、ママとボール遊びをして開始時間までウォーミングアップします。始まりは、先生の呼びかけで中央に集まり手拍子をしながら「こんにちは」のごあいさつ。場内は常時童謡や子どもの歌が流れ、曲に合わせて手足を動かし、ママも一緒にストレッチ。先生も子どもひとりひとりと接しながらの指導で、先生とハイタッチをする顔はどの子もうれしそうです。全身を使ってネコのポーズや両手を広げて飛行機の真似、直径が子どもの身長ほどのフラフープを使い、自動車運転や電車ごっこ

等、ママも子どもも汗びっしょりです。自由気ままに走り回る子や泣き出す子もいましたが、最後は元気に笑顔で「さようなら」のごあいさつができました。遊具のお片づけもきちんとできる2歳児でした。

大橋先生は、母親との遊びの延長として、運動能力を高め身体を動かす楽しさや充実感が得られるような指導に努めているそうです。

初参加の親子は「広い場所で走り回りたくさん体を動かして楽しかった」との感想でした。ママよりパワーが有り余る元気な子どもたちでした。子育て中の方は是非参加してみても…普段とは少し違う我が子がみられるかもしれませんよ。



叩けば爽快!! ドラムセットでリズムを学ぼう!!



5月30日(火)かぬまマイ・カレッジ主催「ドラムセットで楽しくリズムを学ぶ」の講座が縦山の講師宅で行われ取材に行きました。講師は嶋田修一先生で、北押原コミュニティセンターで開催される「うたごえ広場」などで現役ドラマーとして活躍されている方です。ご自宅の庭に建てられた大谷石の石蔵が教室になっており、重厚な扉を開けて小さな階段を昇ると目の前にピカピカのドラムセットが姿を現しました。受講生は女性の方お二人。今日は8回コースの4回目で、ドラムを叩くために基本中の基本となる8ビートをマスターするためのレッスンを受けます。

講師の模範演奏から始まり、ドラムとシンバルのダイナミックな音が石蔵の中で鳴り響きました。講師の手と足の動きを熱心に見つめていた受講生が続いてドラムを叩き始めました。スティックを持つ右手と左手、バスドラムとハイハットの音を出す右足と左足がそれぞれ別の動きをするため難しそう。スムーズにできるようになるために何度も繰り返し練習します。「リズムを体で覚えて」などの講師のマンツーマンの熱心な指導に伝えるように、受講生の持つスティックの動きがリズムカルになっていきます。

「大きい音が出せて楽しい。レッスンが終わるとすっきりする」と話してくれた受講生の方は、ご主人と息子さんがギターとベースを弾くので家族演奏ができればと、ドラムのレッスンを始めたそうです。女性がドラムを叩いている姿は本当にカッコよくて素敵でした。

初心者の方にも丁寧に指導してくれるこの講座。おもいきりドラムを叩くと日頃のストレスを発散できるかもしれません。



体幹トレーニングで姿勢を美しく

6月5日(月)市民情報センターで行われた、かぬまマイ・カレッジ主催「美しい姿勢は体幹から」の取材に行ってきました。講師は吉田香利先生、当日は10回シリーズの5回目で90分間のレッスン、参加者は13名でした。

最初は音楽に合わせて、軽いストレッチでウォーミングアップ。吸う・吐くの呼吸をしっかりとしながら、背中・脇・お尻・膝・つま先と、全身を使った動きを徐々にテンポをあげていき、身体のあらゆる部分をほぐしていきます。先生の説明は終始とてもわかりやすく、親しみやすいトークも加わり、運動中の皆さんに自然と笑顔が広がります。

最後の20分はマットの上でリラックスモードで色々なフォームのストレッチ。「夜寝る前や朝起きた時の数分で構わないので、ストレッチやハンドマッサージなど少しの時間自分の体と向き合い、体をほぐしてあげると一日の体の調子と感じが違ってきます」と吉田先生のアドバイスがありました。先生の体幹トレーニングのポイントは、肩甲骨と骨盤周りの連動を意識した動き、力を入れ過ぎない緩やかな動きが良いそうです。

参加された皆さんからは「週に1~2回通うと身体の調子が良い」「先生の細やかな説明がわかりやすく、先生の人柄が大好きで続けています」「趣味の山登りの時に辛かった下山がここに通いだしてからとても楽になった」とのお話でした。

ずっと付き合っていく自分の身体、美しい姿勢を大事にしながらの楽しいレッスンに参加してみませんか?



避難所 (H) 運営 (U) ゲーム (G) で学ぼう!

6月11日(日)消防本部大会議室で避難所運営ゲーム(HUG)が催されました。参加者は16名、講師は市危機管理課の宇賀神一晃さんです。

HUGを始める前に、講師より防災に関する講義がありました。東日本大震災を映像で振り返りながら、災害に備えること、自分の命は自分で守ることの大切さを力説されました。参加者は、当時の自分自身の状況と重ねながら、真剣なまなざしで聞いている様子でした。

それからHUGに入りました。この日は学校を避難所として想定しました。様々な状況にあるたくさんの避難者を、平面図の学校敷地内のどこに避難させていくか決めていきます。例えば、多くの避難者はやはり「体育館」に配置されますが、怪我をしている方の場合は、他の教室を個室として使用するなど、避難者の実情に合わせた運営方法を、グループで工夫していきます。



参加者のみなさんは、ドタバタした状況の中でも、意見をドンドン交わしながら対応していました。「この家族は保健室にしよう」「仮設トイレはここにしよう」といった声が上がっていました。一方で、ゲームが進むにつれて平面図にカードがいっぱいになり、体育館や教室が避難者で溢れてしまうことに難しさを感じているようでした。

ゲームを終えた参加者は、災害の大変さを改めて感じているような引き締まった表情をしていました。ある参加者からは「いざという時に焦らないためにも、よい研修になりました」との感想をいただきました。

このゲームは、様々な状況にある人が集まる避難所運営の大変さを知るだけでなく、たくさんの人の立場になりながら災害を考えるよい機会になると感じました。

HUGとは?

「避難所(H)運営(U)ゲーム(G)」の略称。ある市の避難所運営を任されたという想定のもと、次々にやってくる避難者の事情を考慮しながら適切な対応をしていくシミュレーション型訓練ゲーム。主に使用する物は、避難者等の情報が書かれたカードと避難所の大きな平面図。200枚程度あるカードの山札を、親が一枚ずつめくり読みあげて進めていきます。それぞれのカードに書かれた避難者情報(名前・性別・出身地区・家族構成・怪我や病気・ペットなど)が読みあげられる度に、どのような対応をするかグループで決定し、カードを平面図に配置します。全カードを配置したらゲーム終了です。なお、カードには「イベントカード」も含まれていて、「仮設トイレの設置」「毛布の到着」「マスコミの対応」など、様々な事態に対応しなくてはなりません。

240 世帯番号[65]
西浦887【西浦4班】
かさん
火山さん
【男38歳】一部損壊
母、世帯主、妻
世帯主の妻が、けがで入院。

ゲームで使用されたカード

編集後記

平成24年度からの編集員も今年度で丸6年になり、今号で計32本の記事と写真を担当したことになります。過去記事一覧のタイトルを見ただけでその内容がよみがえり、その時々のはげみ(苦しみだったか)が思い出されます。取材対象は文化・芸術から環境やスポーツへと広範囲でしたが、どの講座やイベントでも参加者のみなさんの積極的な学びの姿勢に数多く触れることができました。また私自身も参加のひとりになる機会も増えたように思います。編集員は今年度でひと区切りの予定ですが、生涯学習との関わりはこの先もまだまだ続きそうです。 半川