

学びをしポート!

myらしいふ



まなばニヤー

今日の記事

- ①健康長寿（楽しく老いる）
- ②小学生の姿勢をよくするカラダ作り
- ③議場コンサート
- ④始めちゃおうかな社交ダンス
- ⑤はじめてオカリナ
- ⑥サマーハワイアンキルト!
- ⑦磯山神社あじさい祭り

153号

1985. 4. 25~

myらしいふは、市民編集員が取材・編集する生涯学習情報です。



笑って 楽しく 健康長寿

6月13日、市民情報センターで行われた、かぬまマイ・カレッジ講座「健康長寿～楽しく老いる～」に体験取材をさせていただきました。

この講座は、主催者の健康生きがいづくりアドバイザーの島方正敏先生の、高齢化による寝たきりやとじこもりをなくし、できるだけ楽しい時間を過ごしてもらいたいという思いで開催されています。



この日は4回シリーズのうち2回目。「笑いヨガ」ラフターヨガティーチャーの早川久子先生による「認知症予防ゲーム」でした。このゲームは、予防デイサービス「折り梅」の増田未知子所長の「A（あかるく） A（あたまを使って） A（あきらめない）」（スリーA方式）を取り入れて行っています。

この日の受講生は5人。輪になっての指から腕の体操、カードゲーム、シート玉入れなどストレッチも取り入れ、早川先生の豪快な笑い声と共に楽しみながらゲームを行いました。

「ゲームを行う場合、難しいと思わないでやる。「たのしい」と言葉に出すと感情が動く。手が逆になっても、まちがっても、誰にも迷惑をかけない。まちがったと思った瞬間に脳が活性化する。まちがった事に気づき笑ってOK」という先生の言葉で、最初は緊張気味だった受講生にも自然に笑い声があふれてきました。受講後の感想も「何日分も笑って体がぼかぼかしました。楽しい時間を過ごせました」など生き生きとした表情で応えてくださいました。

今日やりたい事がある。行きたい所がある。仲間がいる。そんな幸せな時間が、健康・長寿につながっていくのではないのでしょうか。



▲じゃんけんゲームでみんな笑顔

バランスボールで遊びながら体幹トレーニング！

6月19日（火）市民情報センターでマイ・カレッジ講座「小学生の姿勢をよくするカラダ作り」が開催されました。講師はなかむらしほみ先生です。

大きなバランスボールを抱えて教室に来られた先生にお話をお聞きました。「ボールのような不安定な物の上に座ると、バランスを保とうとして腹筋と背筋に力が入り、体幹が鍛えられ姿勢が整う。バランスボールを使って自由に遊ばせながら姿勢を良くする身体作りを行っています」とのことです。

受講生の子供も嬉しそうにやってきました。教室に入るとすぐに持参したマイボールに空気を入れて膨らませます。大小さまざまなカラフルなボール達が教室の片隅で出番を待ちます。懐かしい童謡のメロディーが流れてストレッチが始まりました。「足の指をグー、パー。お顔も一緒にグー、パーしましょう」体だけでなく心もストレッチ。



▲がんばったみんなにシールをプレゼント

次にウォーミングアップを兼ねた鬼ごっこが始まり、音楽もアップテンポな曲に変わりました。子供達のはしゃぎ声が教室中に響きます。

いよいよバランスボールの登場です。腹筋やブリッジもボールの上で楽々とこなす子供達。高さの違うボールを並べてその上をすべっていくすべり台遊びは、一番小さなボールにたどり着くまで落下しないようにみんなで力を合わせて成功させるゲームです。良く弾むボールは子供達の心と体を弾ませてくれているようでした。

今日の参加者は小学2年生から6年生までの9人。教室を出ていく時の表情はとてもさわやかで、姿勢もまっすぐに伸びていました。

伝統芸能でいやしのひととき

6月4日、市議会開催に先立ち2年ぶりに開催された議場コンサート。南米パラグアイの正装ニャンドゥティ（くもの巣）ドレス姿で登場したのは、アルパ（パラグアイハープ）奏者でかぬまマイ・カレッジ講師でもある中山友里子さんです。アルパはハープの中では比較的小型で軽く、爪で弾くためキラキラした音が特徴。「コーヒールンバ」など4曲が、優雅にときに情熱的に演奏され、論戦の前のひととき、議場はいやしの音色に包まれました。

「アルパには楽譜はないんです。耳で曲を覚え、アレンジも自由。言い換えると、正確に弾かなくてもいいということで、歌える曲なら大抵弾けるようになりますよ。皆さんにアルパの魅力を知ってほしいですね」と中山さん。

また、ドレスに使われている「ニャンドゥティレース」は、布にデザインを刺繍してタピオカのみで固め、その後布を外して仕上げる伝統工芸。中山さんはこちらの講師も務めていて、小さなモチーフによるイヤリングやコースター作りなどを学ぶことができます。

この秋、あなたも新たな趣味を始めてみませんか？





社交ダンスで心豊かに

6月19日、情報センターで行われているかぬまマイ・カレッジ講座「始めちゃおうかな社交ダンス」の取材に伺いました。講師は英国にダンス留学し、鹿沼市内にスタジオをオープンされている世古宗友子先生です。

4月から始まったこの講座は、全く初めてからマンボとブルースを覚えて踊れるようになるまでのコース。この日は10回シリーズの9回目でした。

先生の踊りを見ながら音楽に合わせて踊っていくうちに、心と体の緊張があつという間にほぐれ、皆さん柔らかな動きになっていきました。

「社交ダンスは年齢を問わず男女が共に素敵な音楽で踊り、正しい姿勢を強化できる素晴らしい運動で、究極のエlegantさと上品な優雅さがあります」と世古宗先生。踊る上でのマナーやダンスを習得することで、他人に対しての思いやりや感謝の心を育み心豊かになれるそうです。

生徒の皆さんは「先生の美しいダンスと優しい人柄に惹かれ、通っています。先生だから続けられています」とおっしゃっていました。

こちらの講座は9月からの『基礎から学ぶ社交ダンス』へ続くそうです。

皆さんも、心豊かになれる社交ダンスレッスンに参加してみませんか？



澄んだ音色をあなたへ ～オカリナの調べ



7月4日（水）、かぬまマイ・カレッジ講座「はじめてオカリナ」が情報センターで行われ取材に行ってきました。

オカリナとは、粘土を焼き上げて作られる素焼きの笛です。一般に10～12の指穴があり、その開閉によって音程が変わります。また楽器の大きさによって音域が変わるため、さまざまな大きさのオカリナがあります。

講師は「鹿峰オカリナ」の神長紀子先生です。この日は全6回の最終回、12月の発表会に向け練習に熱が入ります。まずは音階の練習、音楽のリズムに合わせてドレミファソラシドのレッスン。ラの音を出すのが難しいですが、この壁を越えれば明るい未来が待っています。

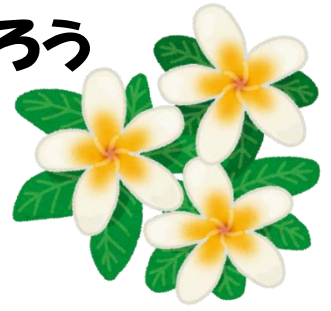


講師の模範演奏に続き、伴奏に合わせて「きらきら星」「もみじ」を吹きました。すきとおるような音が鳴り響きました。スムーズにできるようになるため何度も繰り返し練習します。

受講生の方は、「自分が覚えて子どもに伝えたい」とオカリナを始めたそうです。「オカリナの響きが大好き。レッスン中は何もかも忘れて夢中になれる」と話してくれました。レッスンは1回1時間、講師も「6回でこれだけ出来る方はいないんですよ」とほめていました。

初心者にも丁寧に指導してくれるこの講座。日常生活を一時忘れ、無我夢中にオカリナを吹いてストレス発散できるかもしれません。

アロハ！夏色バックを作ろう



7月5日（木）かぬまマイ・カレッジ講座「サマーハワイアンキルト！」を取材しました。受講生は、パッチワーク初心者2名を含む12名でした。

この夏に向け、ハワイでレイや髪飾りなどに使われるプルメリアの花をアップリケした、涼しげなショルダーバックの製作です。

まず型紙をとり布地を裁断。グラデーションのある布地なので、どの部分を使うかで出来上がりが変わります。製作は真剣そのもの、ハサミで布地を切る音が響きます。



先生が一人一人に的確なアドバイスをし、終始和やかに進みました。私達取材陣も、ハート型アップリケの体験をさせていただき刺激を受けました。

「縫いものが大好きで、講座での出会い・作る喜び・出来上がるうれしさなど毎回楽しみです」と話してくれた方は5年以上継続しているそうです。

全4回の講座で、取材した日は初回でした。今頃、完成したショルダーバックを持って、お出掛けしているのではないのでしょうか。



磯山神社あじさい祭り

毎年あじさいの開花に合わせ開催されている「あじさい祭り」。6/16（土）、会場の磯山神社を訪ねました。この祭りは37年程前から行われていて、始まりは25株だったそうです。今では28種2500株の咲き誇ったあじさい達が、参道から境内に案内してくれます。夕方には並んだちょうちんに灯がともり、幻想的な趣



を醸し出しています。

またこの日は鹿沼民話の会さんの「さつきの里むかしがたり」が行われました。8名の方が、それぞれ鹿沼や栃木県内に伝わるお話をして下さいました。この民話には、絵や文字や映像はありません。会場に集まったたくさんの人たちは、場面を想像しながら聞き入っていました。

民話の会代表の荻原順子さんは、「想像してお話を聞いてもらえることがうれしいです。地元で伝わる民話が途絶えないように、これからも活動していきます」と話してくれました。

美しいあじさいと素敵なお話。これからもずっと受け継がれていきますように。



編集後記

先日、念願のSL大樹を見に行きました。童心に返りおもわず手を振ってしまいました。この初々しい気持ちを忘れずに、今号から編集員として「鹿沼の良さ」をお伝えできるよう頑張りたいと思います。 西村 和子