

学びをしポート!

# myらしいふ

1985. 4. 25~

155号



まなばニヤー

今月の記事

- ①しもつかれ大会
- ②端切れでつまみ細工のブローチを作ろう
- ③いきいき自力整体
- ④お箏でひこう「さくらさくら」
- ⑤ハーバリウム教室
- ⑥初心者のそば打ち教室
- ⑦歌とダンス♪初めてのミュージカル



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。



## 7軒分食べて病気知らず

2月10日(日)、まちの駅 新・鹿沼宿の多目的室にて、小林酒店協賛の「しもつかれ大会」が行われました。15人が出品したしもつかれを約100人の参加者が試食し、最も美味しかったと思う品に投票しました。

整理番号順に「何番から何番まで入って下さい」というスタッフの案内で部屋に入り、静かな雰囲気の中で小皿に盛られたしもつかれを順に試食・投票。参加者それぞれ味や色味に違いがあり、個性が光っていました。

お子さんと一緒に投票に訪れた方にお話を伺うと「家庭によっていろいろな味が違っておいしかったです。来てよかったです」と。お子さんも美味しそうに食べていました。



試食・投票が終わると表彰式が行われました。今回の優勝者は川上光江さん、準優勝者は荒川千代さん、3位が岩田恵子さん。皆さん名前を呼ばれて驚いた様子でした。1位の川上さんは「嬉しいです。きっかけは毎年作っていて、皆さんが美味しい。というので気軽な気持ちで出品しました。」

また今回、材料の酒粕を提供した小林酒店さんにもお話を伺うと「酒を造るのに酒粕が残ってしまうので、それを利用したしもつかれを広げていきたい。皆さんに喜んでもらって良かったです」とのことでした。

色々な世代が訪れた第一回しもつかれ大会は、郷土料理の良さが多くの人々の心に残り、大好評に終わりました。7軒分食べると病気をしないとされているしもつかれ。また来年も大会を期待したいと思います。



## つまみ細工 個性豊かにできました！

正方形の布を折り、土台に貼りつけて花や鳥などのモチーフを作りあげる、江戸時代からの伝統工芸つまみ細工。2月17日、北押原コミュニティセンターで「五感をピカピカ わくわく体験」の一つとして「端切れでつまみ細工のブローチを作ろう」が開催されました。講師は藤沼清美先生です。

まず色々な柄の5cm角の布の中から好きな8枚を選びます。それを三角に3回折り、断ち切りをナナメに切って切り口をでんぶんのりに15分程つけます。丸台にボンドをのせ、先程の三角を配色を考えながらのせていきます。形が整ったら中心にビーズなどで飾りをつけると…素敵なブローチの完成です！



「つまみ細工は最近話題になっている手芸なので、端切れなどを使い誰でも簡単に作れるように工程を考えた」と藤沼先生。参加者の方も幼稚園児から大人の方まで幅広く、「難しそうに見えるがやってみると楽しく案外手軽にできる。折り込んだ三角形のふくらみなどを変える事により色々な形になる事がおもしろい」と目を輝かせていました。最後に出来上がった作品を見て回ったり、誇らしげに手にとりみせてくれたりと、楽しいひとときになったようです。

オリジナルのブローチが宝物になるといいですね。



## さあ 自力整体でリフレッシュしよう！

2月18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「いきいき自力整体」の取材に伺いました。ナビゲーターは岡幸子さん、鈴木康子さん。15人の受講生が集まりました。



まず自力整体とは、自分の体を自分自身でケアするためのセルフプログラムです。元気で介護不要になることを目指し、人と比べず、頑張らず、心地良さを探し、感じながら、「自分の力」で身体の歪みを整えること「自然治癒力」を高めることを、3つのケア（整体法・整食法・整心法）で心身に働きかけます。ヨガや体操とは異なるものです。



その効果は、熟睡・排泄・脱力と体温が上がり、体の老廃物を出しやすくし、血流をよくし、あたたかい体になると、不調なところが再生されて、健康を取り戻すそうです。受講生も、気持ちがいい、毎日行って病気知らずです、とっていました。

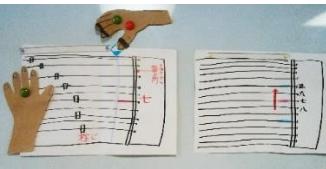
皆さんの人生の杖として、さあはじめてみませんか？



# お箏の音色に誘われて

2月16日に文化センターで行われた生涯学習課の講座、お箏でひこう『さくらさくら』の取材に伺いました。参加者は小学生7人、講師は生田流正派邦楽会師範、雅楽巴蓉（殿岡洋子）先生です。

和室に並べられたお箏の前に2人ずつ正座。うち1人がお箏正面に、残り1人は横に座ります。お箏のつくりや名称を学びながらまずは音出し、さくらさくらの譜面を見ながら1フレーズ毎練習です。



もう1人は100円ショップなどで売られている網などをお箏代わりに使い（これがとても良い練習になるとのこと）、同じ練習を繰り返します。

参加者のうち5人はお箏が初めて。簡単なフレーズを何度も繰り返すごとに、綺麗にしっかりとした音が出せるようになってきます。

『最初は難しく感じたけれど、音色が綺麗に出ると嬉しかった。続けていきたい』と参加者の皆さん。最後は保護者の方たちを前に、皆で先生の伴奏に合わせて演奏し、拍手があがっていました。

殿岡先生にお聞きしたところ、お箏の魅力は音色の美しさ、そして難しさは音色の深さだそうです。

日本の伝統であるお箏の音色と名曲、体験してみませんか？

# 簡単に素敵に作れました… 人気のハーバリウム！

2月21日（木）板荷コミュニティセンターでハーバリウム教室が開催されました。講師はハンギングバスケットマスターの善林麻衣子さんで、参加者は18人でした。

水やりや日当たりなどを気にせず、お花やグリーンを気軽に楽しめるアイテムとして、最近人気を集めているハーバリウム。用意する材料は、ガラス瓶と瓶の中に入れる花（ドライフラワーやプリザーブドフラワー）、ハーバリウム専用オイル、ピンセットとはさみです。

まずカラーテーマを決め、それに見合った花材を選んで瓶の中にピンセットで入れていきます。オイルを入れると花が浮いてきてしまうので、かすみ草やタタリカなどを入れてストッパーにします。



受講生の皆さんは、花材をはさみで切ったりそれを瓶の中に入れて出したりと、忙しそうに手を動かしながらとても楽しそう。最後の仕上げにシリコンオイルを注ぎ入れると、まるで魔法をかけられたように色とりどりの花が光り輝き始めました。

「娘がラプンツェルが好きなので紫をテーマに作ってみた。娘にプレゼントしたい」「こんなに簡単に作れるとは思わなかった。材料を揃えてもっと作ってみたい」。出来上がった作品を持ち帰る受講生の嬉しそうな笑顔が印象に残った講座でした。

