

今号の記事

- ① ようこそ奥深きスパイスの世界へ (マイ・カレッジ)
11月21日(日)10:30~13:30 市民情報センター
- ② 「クラフトバンドでいちごのかごをつくろう」(生涯学習課)
11月16日(火)10:00~12:00 市民情報センター
- ③ シニア向けスマホ講習会 (かぬま市民活動サポーターズ)
11月4日(木)10:00~11:30 菊沢コミュニティセンター
- ④ 楽しいレースドール作り (マイ・カレッジ)
11月6日(土)13:00~15:00 文化活動交流館
- ⑤ 三日月型のクリスマスリースをつくろう (生涯学習課)
11月13日(土)10:00~12:00 市民情報センター
- ⑥ 健康体操教室 (食生活改善推進委員会北犬飼支部)
11月12日(金)13:30~14:30 北犬飼コミュニティセンター



スパイスの世界を のぞいてみよう



11月21日(日)市民情報センターにて、かぬまマイ・カレッジ講座「ようこそ奥深きスパイスの世界へ」全2回の2回目が行われました。講師は岩崎有紀先生です。食べることが好きで特にインド料理が大好きという先生は、スパイスの勉強を始めて5年が経ったそうです。



スパイスは、古代エジプト時代から人間と奥深いかわりがあり、食用や薬用として用いられてきました。調理の際に風味や色を出すほか、臭みを消したり、食欲を増進させたりと健康にも素晴らしい効果を発揮するそうです。とてもいいに書かれた手書きのレシピや説明から、先生のスパイスへの熱い思いがうかがえました。

今回のメニューは5品。さまざまなスパイスを使い、西インドゴア地方のカレー「ポークビンダル」や、炊き込みごはんの「プラオ」、野菜を炒めた「ポリヤル」、チャナ豆(ひよこ豆)のサラダを作りました。また、チャイと並んでカレーに欠かせない定番ドリンクの「ラッシー」は、ひとこと言えば『飲むヨーグルト』。スパイシーなインド料理で熱くなった体を冷やすそうです。

たくさんのスパイス...



5品が出来上がり、待ちに待った試食の時間です!!

先生が持参したすてきな食器に盛り付けて、皆さんでいただきました。カレーの良い匂いが漂い、オシャレなカフェにいるかのようでした。

気さくな先生と本格的なカレーに受講者の皆さんはますますスパイスの世界に引き込まれていったようでした。

かぬま市・いちご市・いちごカゴ

ふるさと鹿沼体験講座「クラフトバンドでいちごのかごを作ろう」が、11月16日(火)に市民情報センターで開催されました。

講師はクラフト工房 BlueRose 日向野文江先生、参加者は15名。赤、緑、白色のクラフトテープで作っていきます。

まず、工作用紙に赤色クラフトテープを仮止めしてかごの底を作ります。底がボンドでとまったら、かごの側面を縦ひもに横ひもを通す様に編み込みます。縦ひもは見えないように内側へ折り込み、取っ手部分はボンドで固定、かごの縁は緑色クラフトテープを貼り付け、白色のタネをかごの側面に貼れば『いちごカゴ』のできあがり。

皆さん集中して忙しそうに手を動かしながらも楽しそうでした。

受講生の皆さんは「はじめはどうなるかと思いましたが、お気に入りの物ができました」「簡単そうにみえましたが、難しかった。やってみて楽しくできて良かったです」「持ち帰ってからの家族との会話も楽しみです」と話してくれました。

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。

完成品は表紙をみてね

集中…!



皆さん、スマホは自由に使いこなせていますか。初心者でも安心してスマホの使い方が学べる「シニア向けスマホ講習会」が菊沢コミュニティセンターで開催されました。講師は平野克己さんとNPO法人かぬま市民サポーターズのメンバーの方々です。参加者は11人でした。

意外と

簡単!?

取材日は3回シリーズの最終日で、マイナンバーカードの登録手続き、確定申告の方法、オンライン診療の受け方について学びました。パネルを用いてわかりやすく説明する講師の話を、メモを取りながら熱心に聞き入る受講生。盛りだくさんの内容が詰まった1時間があっという間に過ぎ、残りの30分はグループごとに分かれて鹿沼市民サポーターズのメンバーがひとりひとりの質問に丁寧に答えていました。

なるほど!



「わからなくて困っていたことが次々と解決できてスッキリした」、「これからはもっとスマホを楽しんで使うことができると思う」など受講生の皆さんは充実した表情で感想を話してくれました。スマホの利便性が年々高まる中、今回のような使い方講座で学ぶことの大切さを実感したようです。

ここが...





魅力いっぱいの レースドールを 創ろう！

完成品は
表紙の写真に！

11月6日(土)文化活動交流館内で行われているかめまマイ・カレッジ講座「楽しいレースドール作り(焼物)」の取材に伺いました。講師は大貫陽子先生。今回は3回コースの2回目です。

レースドールってご存知ですか？ 磁器陶芸人形のことです。気品のある魅力的な人形は、完成するまで長い時間がかかります。粘土人形に着せ付け、3回の焼成を終えて初めて磁器人形となります。↗



↗「お皿ふき少女」を作ります。工程は、鑄込み～仕上げまであります。今回は、焼成前の重要な工程の着せ付けを行いました。ドレスに使うレースは、ギャザー(ひだ)を出すために糸で縫っておきます。それに磁器粘土を付けて、着せ付けていきます。細かい作業になるので、針の先のようなものを使って行います。受講生は、細かいスカートひだづくりを楽しんでいました。

ある素材から全く異なる形のものを作り上げるレースドールは、期待と興奮をより一層味わせてくれます。

皆さんもレースドールを創ってみませんか？

クリスマスに欠かせないリース！ と言えば思い浮かぶのは円形。今回はあまり見かけない、エレガントでかわいいキャンディ型のリースを作りました。受講生は親子7組(うち子ども10名)の計17名。講師は「花工房フラワーデザインスクールIvy^{アイヴィー}」の城野隆子先生。公益社団法人日本フラワーデザイナー協会の名誉本部講師もされているそうです。



こんな
キャンディ
あったら
いいな



リースを作っていく中でポイントがありました。

ラッピングペーパーで包むときに形が決まることや、吊るしたときに飾りがきれいに見えるようにバランスに気を付けながら盛りつけることです。

先生のご指導のもと作り始めるも、迷いながら進まない様子でしたが親子で協力し合いながら、だんだん夢中になり、楽しそうに作っていました。

完成後に先生がお話をされていました。「クリスマスカラーには意味が込められているんです。赤はキリストの血、白は純粋、金じゆんすいは富(お金)、緑は永遠を」色の意味を知ると更に一味違いますね。

参加者は自分のリースを見ながら「むずかしかったけど楽しかった」「手伝ってもらいながら出来上がってよかった」と嬉しそうでした。

かわいいキャンディリースを見ていると、いやされ、やさしい気持ちになりました。みなさん家のお気に入りの場所に飾るのでしょうか。



開いて...



グー チョキ パー で 脳トシ開始!



昨年10月に新たな場所に移転した北犬飼コミュニティセンターで、11月12日(金)「健康体操教室」が開催されました。木の香りが漂う真新しい室内で、12名が受講しました。

まずグー・パー・グー・パーと手指のストレッチ。チョキを加えて徐々に難しく。健康運動指導士の鈴木加奈子先生は、できそうでできない事をくり返すほど脳の活性化に繋がると言います。

背中が丸くなり姿勢が悪くなる原因の一つは骨盤の歪みです。骨盤が前方に倒れてくると脚がO脚に曲がったり歩幅が狭くなる高齢者特有の症状が出てきます。そこで正しい呼吸法を用いて骨盤を前後左右に動かし、脇の筋肉をほぐします。



休憩後は「ふまねっと運動」。踏んではいけないネットを使うことにより

- ① いつもより足が上がる
- ② ステップを踏むので脳の活性化に繋がる
- ③ リズムに合わせて体が動く

という効果があります。

足踏みだけの行進に手の動きを加えるだけで一気に難しくなり、脳のトレーニングになります。失敗してもできなくても、笑いが飛び交うご指導で皆さん最後まで頑張りました。

「楽しくてとても気持ち良かった」「もっとまめに講座を開いてほしい」「ウォーキングとは違う筋肉が鍛えられ、ヨガみたいで良かった」と感想を述べてくれました。余談ですが興奮して眠れない夜は数を数えたり、ひき算やたし算をすると良いそうです。

毎日少しずつ体幹を鍛えましょう。



これが“ふまねっと”

編集後記

皆さんこんにちは。世界中がコロナ禍となつてずいぶん経ちました。そんな中いろいろな気づきはありましたが、はやく終息してほしいと思います。いつか以前のような生活が戻ることを願いながら日々がんばっていきましょう。

藤沼清美

募集

myらいふ編集員を募集しています

詳しくは28ページへ!