

今号の記事

- ① 心ときめくりボン刺しゅう(かぬまマイ・カレッジ)
6/16(日)13:00～15:00 市民情報センター
- ② 茶の湯 裏千家へのおさそい(かぬまマイ・カレッジ)
5/11(土)19:00～21:00 講師宅
- ③ 盆ダンス・よさこい入門(かぬまマイ・カレッジ)
5/17(金)10:00～12:00 市民情報センター
- ④ 安全・安心!!無添加手作りパン・ケーキ(かぬまマイ・カレッジ)
5/22(水)10:00～13:00 市民情報センター
- ⑤ ヨガ(生子の里スポーツクラブスマイル)
5/13(月)19:30～20:30 北押原コミュニティセンター



リボン刺しゅうでゆたかな時間を

6/16(日)情報センターにて“心ときめくりボン刺しゅう”を取材してきました。今回は5回コースの2回目で、参加者は3人でした。大田原にある日本刺繍協会に7年通い技術を習得した平山久子先生は、「リボンの質感を活かし布をキャンバスに可憐な花を咲かせましょう」を心がけて活動されています。



糸のかわりに使うリボンは、シルクやポリエステルなどたくさんの種類があるそうです。

今回は、3.5 mm幅のリボンを使い、バラと葉のさし方を習いました。まず円を描き、その円の中心から放射状に5本線をひき、そこに刺しゅう糸をさします。次に、糸からリボンに変えて中心から針を出して土台一本おきにリボンをくぐらせて中心に針入れて....。ということを土台の線が見えなくなるまで繰り返します。この時にリボンはひきすぎず、ふんわりと、がコツだそうです。最後は布のうしろで玉どめをします。



先生は、「糸の刺しゅうとちがってひと刺しで花びら、葉を表現できてすぐに出来あがりです。色の組み合わせも楽しいので心のセラピーにもなります」、受講生の方も「とても集中できるし、はなやかにできるのでうれしい」と、おっしゃっていました。



できあがり

それぞれ好きな色で刺しゅうした可憐な花たちが出来ました。

この講座では5回で2作品が仕上がるそうです。皆さんも生活の一部に華やかなリボン刺しゅうをとり入れてみませんか？

🍵おもてなし🍵

5月11日(土)午後7時。かぬまマイ・カレッジ講座「茶の湯裏千家へのおさそい」と題し、講師の秋澤佳津子先生のお宅で講座が開催されました。茶道のお点前や客としての作法を基本から実習します。

講習生は4名。中学2年生のAさんは、着物を着用し1年間お稽古した成果を披露。柔らかな感じが好きで着物を着てみたいという思いから将来役に立ったらうれしいとお茶を習い始めたそうです。

小学校5年生のY君は、難しいけどほかのお弟子さんと楽しくお稽古して、最近では、お茶は泡が立つほどおいしくなるのが分かるようになったそうです。

先生はお二人の初心者へふくさのたたみ方、お茶のいただき方など基本動作に加え、自然に礼儀も身に付くご指導をされます。



先生手作りのお菓子

お茶をたしなむ際は、時を感じないように腕時計、ネックレスは外します。お茶の前にいただくのは、先生の手作りで彩りもよく季節を感じさせるおいしいお菓子です。「ここに来る生徒は、みな天使です。好奇心は元気の素。若い世代の育成に力を入れ、ますます発展させたい」と力強いお言葉をいただきました。

茶道は、お茶を飲むだけでなく、おもてなしの心、茶道具の美、伝統的な作法などたくさんの日本の要素が詰まっています。季節の移ろいを感じながら心を豊かにする時間を作るのも大切だと思います。



元気はつらつ よさこいダンス 🎵



鳴子

鳴子やパイプなどの道具を使い話題曲から民謡・盆踊り歌など、先生オリジナルの振り付けでみんなで愉しく踊る「盆ダンス・よさこい入門」。

まず曲に合わせて軽く踊りウォーミングアップ。途中パイプたたきも加わり、ストレス発散です。

全国でも一番人気の「炭坑節」、和気あいあいと盆踊りの様な「餃子音頭」、キレがあり、カッコ良くポーズを決めながら踊る曲など、様々な踊りを練習します。

講師の吉村功先生は「振り付けを覚える時は脳が発達し、踊ると有酸素運動になる。まちがえたら笑って」と、楽しくわかりやすく振り付け指導をしていきます。少人数で練習し、他の講座の方達と合同でチーム「飛翔」として施設の慰問やフェスティバル・宮まつりなどで発表されているそうです。



吉村功先生

受講生のほとんどはこの講座で知り合った方々です。「曲に合わせて踊ってみたかった」「体を動かし、頭をつかい、汗をかくのがいい」「イベントに参加して踊りが揃うと気持ちいい」とみんな笑顔でした。「踊ってみたい」とチャレンジ精神がわいてきたらぜひ参加して、「鳴子」の心地よい響きを体験してみませんか？

焼き立てってこんなに美味しいの?!

外はカリッ、中はふんわり。口の中が喜びで満たされていきます。焼き立てならではの感動の美味しさでした。

「安全・安心!!無添加手作りパン・ケーキ」が情報センターで開催されました。講師は細川香絵さん。参加者は7人でした。

5回講座の1回目は、バナナブレッドとヒスコイ・デ・ボーベリアです。



バナナブレッド ヒスコイ・デ・ボーベリア



計量された材料が作業台の上に置かれていて、受講生は泡立て器を使ってボールの中で材料を混ぜていきます。泡立て器は、必ず横または縦の一方方向にだけ動かす、ゴムベラは下からすくい上げて、のの字を描くようにする等、講師の先生のアドバイスに従ってやっていくととてもスムーズにうまくいきます。

バナナブレッドの生地を型に流し入れ、温めておいたオーブンの中に入れて焼き上がるまでの間ティータイム。自己紹介の中で受講の動機などが語られ、初対面とは思えない打ち解けた雰囲気になりました。

「知らなかった世界が開けた。ものを作ることの楽しさ、作った後に食べられる幸せを感じることができた」と話す受講生。3時間の受講時間があっという間に過ぎ「家族に食べさせたらきっと喜ぶわね」と焼き上がったパンを手に受講生の皆さんは笑顔で教室を後にしました。これからピザやスコーン作りも予定されているそうです。

からだ・心にやさしいヨガ

ヨガをやってみたい!と思った事はありませんか?

自分の身体に合わせて、頑張りすぎず、型にこだわらず出来たらチャレンジしてみたいですね。生子の里スポーツクラブスマイルの講座の1つ「ヨガ」は、毎週月曜 19:30 から 1 時間開催されています。講師は整体師の川嶋陽子先生。今回の参加者は9名でした。

呼吸と身体の動きでほぐしながら、筋肉を作るのが目的だそうです。ゆっくりの呼吸で息を止めないのがポイント。更に姿勢や心を整え全身の血流を良くする、すると身も心も元気に。まずは自分の身体を知ってほしいと先生。



中高年の参加が多く、軽いウォーミングアップから、よく知られているネコのポーズ→疲労回復・首・肩こりに、赤ちゃんのポーズ→便秘解消に効果。他にもいろいろなポーズをしていました。頑張りすぎない、型にこだわらず動いている参加者は楽しそうでした。



川嶋陽子先生



ほぼ毎週参加されている方は、「精神安定剤みたいなもの。疲れていても来たくなる。」他の方は、「よく眠れる様になった」「便秘解消」などとおっしゃっていました。

うれしい特典もあります。3ヵ月に一度の皆勤賞がもらえます。

初心者、経験者問わず身体と心を整えるがんばりすぎないヨガ、参加してみませんか?

編集後記

今年の夏はパリオリンピックで盛り上がりましたね。選手の皆さんの活躍に胸が熱くなり連日の猛暑も吹き飛びました。そして、スポーツは世界を一つにしますね。気球の中で輝く聖火の光が平和を願う灯火のようでもありました。

介川恭子