

## 今号の記事

### ①かぬま学びフェスティバル2024(かぬま生涯学習大学・かぬまマイカレッジ)

10/19(土)10:00～15:00・10/20(日)10:00～14:00 市民情報センター

### ②はじめまして!ベビーマッサージ(かぬまマイ・カレッジ)

10/4(金)10:00～11:00 市民情報センター

### ③エンジョイ川柳-川柳を楽しもう(かぬまマイ・カレッジ)

10/22(火)13:30～15:30 市民情報センター

### ④CAD 講座(かぬまマイ・カレッジ)

11/16(土)9:00～12:00 市民情報センター

### ⑤バレトン(かぬまマイ・カレッジ)

10/9(水)18:00～19:00 市民情報センター



## 広げよう学びの輪 かぬま学びフェスティバル 2024

10月19日(土)、20日(日)の2日間、「かぬま学びフェスティバル2024」が、かぬま生涯学習大学とかぬまマイ・カレッジとの共催で開催されました。

会場は、市民情報センター、川上澄生美術館、図書館本館です。

かぬま学びフェスティバルは、平成18年から毎年この時期に行われていて、日頃の成果を発表するイベントです。今年もたくさんの実演や模擬店、展示や体験のコーナーがありました。

1階に設けられた実演スペースでは、フラダンスや朗読、ギター演奏などのさまざまな発表があり、会場を盛り上げていました。展示や体験のコーナーはリボン刺繍や押し花、切り絵や寄せ植えなど、盛りだくさんでした。

20年以上マイ・カレッジで講座を開設しているプリティガーデンの渡辺順子さんは、10分くらいで仕上がる季節の花の寄せ植えで毎年参加しています。「皆さん『気軽に体験できるのでうれしい』と言ってくれます。」とおっしゃっていました。

2日間にわたっての「かぬま学びフェスティバル2024」は一人一人の学びが一つになり、とても充実したイベントとなったようです。

これからももっと生涯学習の学びの輪が広がってほしいと思いました。



季節の花の寄せ植え



刷り体験(川上澄生美術館)



雑誌付録抽選会(図書館本館)



朗読(朗読グループいずみ)



オーケストラ(東光音楽部)

## パパ・ママの手はまほうの手



小池ゆかり先生

「ベビマ」って聞いたことありますか？「ベビーマッサージ」の事なんです。今回は、4回コースの1回目取材させて頂きました。

参加者は、生後1ヶ月半、4ヶ月半、6ヶ月の親子ペア3組でした。

講師は、ロイヤルセラピスト協会認定講師の小池ゆかり先生。ランチカフェや、自宅でも開催され、最後にはお茶会もあり、楽しそうですね。

初めに、親子の自己紹介の中で、子育てで大変な事などを打ち明けあい、共感したり、笑いがあつたりと緊張がほぐれたところで、マッサージの始まりです。今回の内容は、足と、足裏のリフレクソロジー。赤ちゃんの名前を呼びながら、いろいろな部位を歌に合わせて、楽しく気持ち良いマッサージ。赤ちゃんも泣く事なく安心していて、うれしそう。



マッサージにはオイルを使うので、必ずパッチテストをするそうです。大人の皮ふは、ラップ1枚の厚さ。赤ちゃんは、その半分でデリケート。更に大人より血行が良くなるのが早いので、長い時間はできず15分から20分。期待できる効果として、筋肉の発達、便秘解消、体調の変化の確認、リラックス、安心感などがあります。

参加されたママたちは、「初めてだけど、楽しかった。家でもやってみたい。」「子供とゆっくりふれあい、ステキな時間でした。」と笑顔でおっしゃっていました。取材させて頂いた私たちも、癒しの時間になりました。いつの時代でも、スキンシップは、大切です。



## 五七五に想いを込めて

シニア世代をはじめ、多くの人に親しまれている川柳。「鹿沼市を川柳のまちにしたい」との思いで白石洋さんが長年、かぬまマイ・カレッジで講師を務めてくださっています。

川柳は、五七五の十七文字の中に、人生の機微や世相をこっけいにまた風刺的に描写するのが特徴です。

10月22日（火）の『エンジョイ川柳』の参加者は6人。この日は、良い川柳の条件と作り方について学んだ後に、受講生がそれぞれ3句の川柳を作り、その中から秀句と特選句を選びました。川柳の魅力について受講生に尋ねると「自分の体験したことに共感してほしいという思いで句を作っている。自分の気持ちにふさわしい言葉を五七五で見つけた時に喜びを感じる」と答えが返ってきました。

白石さんの作品に、「叱られている涙叱っている涙」という川柳があります。子育てを経験された方はきっと共感できる句ではないでしょうか。

皆さんも「今の自分の姿、今の自分の想い」を詠ってみませんか。



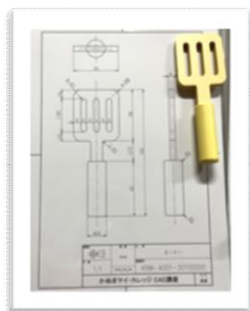
白石 洋先生





# CAD ってすごい！

## CAD って楽しい！



↑練習に使った設計図

『機械製図を学びながら AutoCAD で図面を書いてみよう』と題し、機械設計者の長谷川貴志先生の講座が開催されました。

CAD とは、Computer Aided Design の頭文字で、コンピュータによる設計や製図を行うツールです。CAD には2D(2次元の平面図)と3D(立体)があり、利用目的に合わせて使い分け、幅広い業界で活用されています。難しいイメージの CAD 講座ですが、初回は機械製図の基礎知識、2回目に CAD の基礎操作、3回目の今日は親しみやすい7種類のつみき玩具を用い、作図練習をしました。



長谷川先生は「形ある物すべてに設計図があります。自分の周りを見回してみると、ひとつひとつのものはすべて図面をもとにできており、その図面がないと形ある物はできません。CAD は物づくりの最上級です。」と、興味深いお話をしてくださいました。

受講生は「興味があって参加した。」「初めて見る画面は難しいが、実際はスムーズにできた。」と。

たくさんの人に知ってもらいたい CAD 講座、来年度も気軽に申し込んでください。



## 気軽にチャレンジ ♪

「バレトン」をご存知ですか？

バレトンは、「バレエ」「フィットネス」「ヨガ」の要素を組み合わせたエクササイズで、動き続ける事で有酸素運動効果もあり、基本ノンストップでやるそうです。10月9日「バレトン」10回コース2回目が開催されました。この日の参加者は、10名でした。

はじめに、前回のときの様子を振り返りながら自己紹介。その後、曲に合わせて、真下清美先生の体の動きを見ながらわかりやすい動作の声かけで、レッスン開始。「体調に合わせて追い込んだり、楽しんだりしてください」との先生のアドバイスどおり受講生は、自分なりのペースで、先生の動きや、鏡に映る自分の姿を確認しながら、水分補給する以外は、ほとんどノンストップでした。講座が開講された時から続けている方や、初めての方まで様々で、「体を鍛えるため」「これからの健康維持に」と意欲的でした。

裸足で行なうため、足うらを動かして、筋力バランス・柔軟性・心肺機能が整っていくそうです。興味のある方は、Let's try!!



## 編集後記

暑すぎる夏、温度差がありすぎる季節の変わり目などの気象が安定しない今の時代。少しでもストレスをためないよう趣味などを活かして楽しみ、体調を整えて有意義に暮らしていきたいものです。

藤沼清美