

①レジン入り苔テラリウムづくり(花木センター)

苔に癒しをもとめて



テーブルに着くと準備された材料を前にみんなワクワク。先生から手順や苔の取り扱い方を説明された後、作業開始。土に高低差をつけて、苔をちぎって、カットして…それぞれが思い描く苔の世界を自由に挿しながら表現していきます。

仕上げに小石やきのこパーツなどを飾りつけたらオリジナルの小さな世界が完成！

「楽しかった」「思うように出来た」と参加者も目を輝かせていました。きっとお家での癒しの空間がうまれましたね。

「リアルな水を表現したレジンパーツ」を使った苔テラリウムづくり。講師は、マルシェやイベントなどで出店している「苔のお店 RyoKu」の岩崎広樹先生。参加者は12名で、ほとんどが初心者でした。



岩崎広樹先生

②3B 体操で健康に!! (かぬまマイ・カレッジ)

「3B体操」で心も体もリフレッシュ!!



「3B体操」とは、「ベル」「ボール」「ベルト」と呼ばれる3つの用具を使いながら音楽に合わせ、誰でも気軽に楽しめる健康体操です。

日本3B体操協会 指導士の岩崎順子先生による「3B体操で健康に!!」が開講されました。先生のトークで和んだ雰囲気が出来上がる

と、いよいよ体操が始まります！先生の動きを見ながら「3B」の用具を順に使い、軽快な音楽とともに全身を伸ばしたりほぐしたりしていきます。用具を使うことで、より効果的に運動することができます。

岩崎先生は指導士として15年目という大ベテラン！楽しいトークとともに、リズムカルな音楽に合わせて体を動かしていると、体は心地よく汗ばみ、心は軽やかにリフレッシュ。あっという間の90分でした。

初心者でも始められる体操ということもあり、「定年後、体を動かしたくて始めてみた。毎週楽しみに来ている」という参加者の声もありました。

みなさんも3B体操で心と体のコリをほぐしてみませんか？



岩崎順子先生

③「竹取物語」を楽しむ (かぬまマイ・カレッジ)

平安時代に想いを馳せて…

“かぐや姫”のお話として知られている「竹取物語」。かぬまマイ・カレッジで「源氏物語」や「宮沢賢治の生涯と芸術」などの講座を開講されてきた石島崇男先生による「『竹取物語』を楽しむ」の初回。(つづく)



(アツづき)受講生の皆さんは、石島先生の新しい講座を心待ちにしていました。

今回の講義では、日本最古の作り物語である竹取物語の原話はあるのか。北欧の伝説が日本に伝えられて昔話になったのではないかともしられている「だいくとおにろく」を取り上げ考察を深めていきました。

手作りの資料を準備し、時にユーモアを交えながら語りかけるように話される石島先生。先生主催の講座全てに参加してきたという受講生の方は、「研究熱心で関連する話をいろいろ聞けるので世界が広がって楽しい」と話してくれました。皆さんも「竹取物語」を読み解きながら平安時代にタイムスリップしてみませんか。



石島崇男先生

④趣味発見! 愉しむ充実時間(生涯学習課)

* ピラティス *

ピラティスとは、体幹を鍛え体全体のバランスを整えることを目的としたエクササイズです。



赤羽根きよ美先生

講師は、健康運動実践指導者の赤羽根きよ美先生です。定員20名のところ23名と大勢の方が受講されていました。ほとんどの方がピラティス初心者です。初めに、先生が人体模型を使い、背骨・骨盤・肩甲骨・股関節の動きを説明。その後、正しい姿勢を維持し体のゆがみを改善する効果的なエクササイズが始まりました。骨格を意識して骨と筋肉を一緒に使い、呼吸で心臓と肺をマッサージするそうです。

受講生は、「難しかったが身体を動かすことを心掛けて何でもやってみようと思いました」と。みなさんもピラティスで身体全体のバランスを整えてみませんか？



⑤古伊万里の魅力紹介(かぬまマイ・カレッジ)

古伊万里に魅せられて。。。

古伊万里の美しさと奥深さを伝える講座「古伊万里の魅力紹介」の取材に伺いました。講師は愛好家の落合 浩さん。全2回コースで今回は2回目。落ち着いた雰囲気の中で行われました。

落合さんは「古伊万里とは何か」という基本的な説明をスライドを映しながら丁寧に語り始めました。



17世紀初め頃に有田で焼かれた磁器が「伊万里港」から出荷されたことから「伊万里焼」と呼ばれ、中でも江戸時代に造られた物を「古伊万里焼」と区別するという事や海外にも多く輸出された事を紹介。

後半では、落合さんが持参した私物の古伊万里の食器が披露され、絵柄、染め付けなど、どれも長い

年月を経ても鮮やかで美しい食器たちに、参加者は感動していました。落合さんは、器に描かれてる花や鳥、動物、山々の風景などには、当時の職人の技や絵柄に込められた意味や想いが宿っている事、古伊万里が自分の感性を磨いてくれている事などを語ってくれました。

古伊万里の魅力を知った贅沢な時間でした。



落合 浩さん



まなばニャー

myらいふ編集員：介川恭子・藤沼清美・井上恵理子・湯澤美子・西村和子・知念知佳