

myらいふ

● 紙面のご案内 ●

ギャラリーコンサート「語りと琵琶の夕べ」
「JAZZ HipHop☆入門」
「若返りの秘宝 チベット体験」
市民文化センター「オカリナ教室」
「万葉集の会」
かぬままちづくり出前講座

141号

1985.4.25~

myらいふは、市民編集員が取材・編集する生涯学習情報紙です。

「語りと琵琶の夕べ」^{はつなつ}初夏のギャラリーコンサート開催

5月25日(日)夕方、川上澄生美術館でギャラリーコンサート「語りと琵琶の夕べ」が開催されました。「下野の奥の細道」をサブタイトルに、語り部の仲信代さんと琵琶演奏家の石田さえさんの共演です。開演前にお話を伺いました。仲さんの活動はおもに栃木県内、石田さんは全国を飛び回っているそうです。共演する機会も多いというおふたりですが、鹿沼での公演は今回が初めてとのこと。仲さんは「奥の細道」で芭蕉が辿った下野の地を、順に巡る「語りの会」をライフワークにされるとおっしゃいました。公演は開場直後からぞくぞくと人が集まり、開演時には定員の60名を超える来場者となり人気の高さがうかがえました。



佐藤市長の挨拶などのあと、まず初めの演目はおふたりの共演で民話の「耳なし芳一」。仲さんの迫力のある声会場いっぱい響き渡り、石田さんの琵琶弾き語りが続くと、聴衆はすっかり語りの世界に引き込まれてゆきます。そして次は、琵琶の弾き語りで有名な平家物語から「那須与一」。弓の名手与一が扇的を見事射止める場面では、石田さんの華麗なバチさばきと節回しが会場を包み込んでゆきました。



3つ目は今回の主演目でもある「下野の奥の細道」。芭蕉の名作の中から、下野の地で詠まれた俳句を紹介しながら旅の足跡を語りました。当地鹿沼でのエピソードも交えた30分の熱演に聴衆は魅了されました。

最後にアンコールとして、会場に展示されていた川上澄生の代表作「はつなつのかぜ」に描かれた詩文の一節を、琵琶の響きにのせて朗読し、終演となりました。観客の皆さんの「素晴らしかった」「感動した」などのつぶやきと、満足そうな表情が印象的な、さわやかな初夏の夕べのコンサートでした。



*川上澄生(1926年)『初夏の風』より

JAZZ HIP HOP

みんなが楽しく踊ろうよ!!

これは初めてダンスをする方を中心に、「ダンスの楽しさ」を伝えることを目的とした入門講座です。「格好良く踊れるようになろう!」を合言葉に、皆さん楽しそうに真剣に踊っていました。ジャズに乗って歌を歌いながら、足を上下させたり、手を左右に動かしたりと、かなりの運動量。それでも皆さんは笑顔のままです。初参加の2人には、以前から参加している3人が教えていました。『I'm into you』の曲は、顔と膝をアクセントに使い、

I ♥ HIPHOP



第1歩を踏み出しました!!

かぬま・マイカレッジ講座「JAZZ Hip Hop☆入門」が、5月27日の夜7時から市民情報センターで行われました。講師はダンスインストラクターの柿沼庸子さんで、この日の参加者は5名でした。



音を楽しみながら、バランスが崩れないように踊りました。難しい振り付けですが、姿勢がとても綺麗です。「ツイストのように腰をひねって」「手首を折って」など、先生の指導とともに曲が進んでいきます。最後のポーズが決まった時には、思わず拍手が起こりました。柿沼先生も「難しかったと思うけれど、みんな頑張っていて来てくれた。上手だった」とうれしそうに言っていました。参加者も「ストレス発散になった」「動けたので良かった」「いつも楽しい時間が過ごせる」と、好きな事を仲間と一緒に出来て幸せそうでした。



心も体もリフレッシュで若返り!チベット体操



5月27日(火)市民情報センターで行われた「チベット体操」の取材に行きました。講師は長谷川喜代子先生、当日の参加者は6名で一緒に体験させていただきました。チベット体操とは、ヨガの原型とも言われ、呼吸法を入れながら5つの体操(ポーズ)をします。前半は、足裏やふくらはぎなどのチャクラと呼ばれるツボを刺激しながら体をほぐしてゆき、鼻から息を吸いながら動き、思いっきり口から吐きながら体をゆるめて、肺の中をリフレッシュ&浄化。少しずつ様々な体内の感覚を感じ取り、自分の体と向き合っていきます。



継続する事が大切ですよ♡



足指や手のエクササイズは脳トレ効果もあるそうです。

体操をしながら先生から体と心の繋がりなどの色々なお話を聞くことが出来ました。

「体と心にとって一番のストレスは、今抱えている怒りやストレスの感情を否定したり、我慢したり、フタをしてしまうこと。難しいかもしれないけれど、まずは今の自分の気持ちを肯定し、受け入れてから次の事を考えるようにしましょう」とのお話が特に印象に残りました。体がほぐれてきたらよいよチベット体操に!第1~

第5までのポーズを、吸って吐いての呼吸をしっかりとしながら繰り返します。ひとつひとつの動きが丁寧で、ゆっくりと体に効いていくのが感じられました。先生の人柄と優しい声、ゆったりとした音楽に癒されながら、体操が終わる頃には体がほぐれて温かくなってきました。体操している間、若返りに関する楽しい話も出て、続けている皆さんは確かに10歳以上お若い気がします。

チベット体操には、心も体も若く、健康にしてくれる効果があるようです。



オカリナの楽の部

6月4日、市民文化センターで開催された「オカリナ教室」取材しました。

この講座は大変人気が高く、毎回定員数を上回る申し込みがあります。この日の参加者は14名で30代から80代までの幅広い年齢層の方々が受講されていました。講師は福田みち先生です。初心者向けのこの教室では、オカリナの持ち方、構え方、足の位置、音の出し方など基礎中の基礎を学びます。最初にオカリナの穴のふさぎ方について説明がありました。



オカリナの貸出もします♪



人差し指から順々に指のふくらんだ腹の部分でふたをするような感じでふさぎます。慣れない指使いに戸惑いながら皆さん根気強く取り組んでいました。次に音を出す練習です。「トー」と発音しながら息を吹き込んで音を出します。

何度かやっていくと良い音が出るようになりました。そして仕上げに「メリーさんの羊」を合奏して終了となりました。

レッスンの合間には福田先生が何曲か演奏してください、特に「月の砂漠」はオカリナの

音色でしか紡ぎ出せない幻想的な世界を表現していてとても感動的でした。「オカリナの演奏会を聴きに行き、自分でも吹けるようになりたいと思いこの講座に参加しました」という受講者の声に納得！！

皆さんもぜひオカリナの音色の魅力に触れてみてください。



遙かなるいにしえに想いを寄せて

次は近代歌人

について。この日取り上げたのは「島本赤彦」

です。歌人としての経緯を辿り、歌を鑑賞する際には先生持参の掛け軸を披露されました。休憩を挟みいよいよ万葉集に移ります。

万葉集の基本的な成り立ち、「部立（ぶだて）」の構造について

話をされながら、歌を詠んで解説を進めてゆきます。言葉の解釈

から当時の生活様式、社会情勢などを先生が熱く語られました。なかでも

額田王・中大兄皇子・大海人皇子の三角関係を大和三山になぞらえた歌がありますが、女山とされている畝傍山を実際に見るとたいそう雄壮で、歌の印象ががらりと変わるというお話など、熱心に研究されていることに感銘を受けました。受講生の中には40年の付き合いがあるという方もいて、伸びやかで力強い万葉集が持つ魅力とともに、先生の万葉集に対する熱い想いに受講生が集まっているのだと感じました。

6月24日（火）市民情報センターにてかぬま・マイカレッジ主催講座「万葉集の会」取材しました。講師は石島崇男先生でこの日の参加者は6名です。この講座では、万葉集とともに現代や近代の歌人の短歌も鑑賞するというので、まずは歌誌「心の花」掲載の「今月の15首を詠む」で現代の歌に触れます。15首から各々好きな歌を選び、感想や、好きな箇所を出し合いながら、歌を紐解いてゆきました。



ご利用ありがとうございます
ございます！

出前講座

講座メニュー
五月二十一日
ねらわれています
老後の資金
いきいきはらじ
介護予防



5月21日(水)大越路公民館にて老人会『下粕尾大越路福聚会』主催によるかぬままちづくり出前講座が開催されました。まず鹿沼市消費者啓発ボランティア『やよい会』5名による紙芝居「つぎつぎと買わされるふとん」から始まり、『消費生活センター』から契約に関するトラブルについて、具体的な事例を交えて次のようなお話がありました。「クーリング・オフ制度」

「現金送れ！」
それは詐欺！！

俺だよ、俺俺
携帯番号が
変わって…



とは頭を冷やす(クーリング)期間として8日間設けられていること。また、「結構です」などの揚げ足を取られてしまう言葉使いや、最近増えてきた「買え買え詐欺」と呼ばれる劇場型勧誘について。これらのお話に、みなさん「うんうん」とうなずきながら興味深く聞き入っていました。

次に、高齢福祉課の鈴木香奈子さんにバトントッチし、座ったままで出来る体操に移りました。身体は老化によって筋肉が落ちてしまうと考えていませんか？実は、何歳になっても体を動かしていれば筋肉は落ちないとのこと。筋肉が落ちてしまうのは、年齢が上がるにつれて体を動かす機会が減っているからなのだそうです。今回のトレーニングは、指先を動かして脳の老化を防ぐものや、足全体を使って効率よく筋肉を鍛えるものなど、簡単で思い立ったらすぐできるようなものばかり、みなさんと楽しそうに

転倒予防!!



取り組んでいました。

転ばぬ先の
体操にやっ
つこ。

今回取材させていただいた『下粕尾大越路福聚会』は、月に1回のペースでカラオケやダンスなどの会を催しているそうです。90歳を超える方もいるとは思えないほどみなさんイキイキとしていて、自分達が自分達のために企画開催しているこの会で、若さと健康を維持しているのだと納得しました。

そうか！myらいふ取材編集も
リッパな生涯学習ってことだ。
(T・H)

取材先で出会う新しい事、素敵な人
から大いなる刺激を受けています。
(K・F)

たくさんの人と話をして、知らな
かった鹿沼の魅力を学びました。
(K・T)

今年で8年目。色々な取材を通し
多くを学べる事が楽しみです。
(K・N)

マイライフと共に自分自身も成長
していきたいと思っています。
(K・F)

編集員挨拶

出前講座

市民のみなさんが主催する学習会などに、要望に応じて市職員が出向いて業務の説明や講演を行うものです。他にも講座がありますので詳しくは鹿沼市教育委員会事務局生涯学習課までご連絡ください。

編集後記

今号の編集集中に、身近な人が体の調子を崩すことがありました。改めて健康の大切さを感じます。何ととっても、バランスの良い食事・睡眠・適度な運動を心掛けた生活習慣が大切です。これからの季節の変わり目に、皆さんも健康に気を付けてお過ごしください。

瀧田祐三