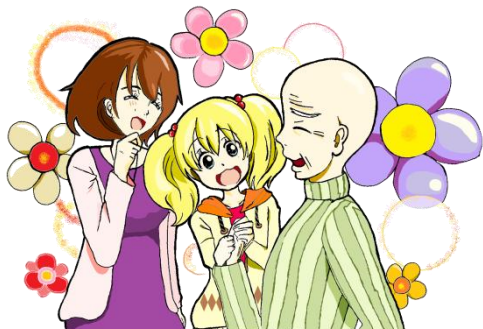


myらいふ

● 記事のご案内 ●

1985. 4. 25~
-144号-



- ① ゆかいな腹話術教室
- ② 男性限定 筋力アップ健康ストレッチ
- ③ 大人のはじめての水彩画教室
- ④ ビギニング・ピラティス
- ⑤ シーサー作り体験
- ⑥ ノルディック・ウォーク

myらいふは、市民編集員が取材・編集する生涯学習情報記事です。



人形で笑顔を届ける、腹話術

6月6日(土)「ゆかいな腹話術教室」を取材しました。

講師は「プリティけいこ」さん、受講生は2名です。

腹話術とは、視覚と聴覚の錯覚を利用し、ひとりの漫談では難しい話題を、掛け合いの面白さで見せていくものだそうです。そのためには技術も必要ということで、さっそく練習開始です。

腹式呼吸による発声、人形(といっても、手に目玉をつけた簡単なもの)の動かしかた、声と動きを合わせる練習などをこなしていきます。



「腹話術」というと、口を動かさずに喋る技術だけを想像しがちですが、大切なのは、人形がまるで生きているかのように見せること、そしてユーモアのある台本だそうです。

実際に講師の演技を見せていただくと、生き生きとした人形とのやりとりに、知らず知らずに顔がほころび、思わずクスリと笑ってしまいます。

講師は「何かやりたい」ことを探しているうちに腹話術と出会ったそうですが、見ている人が笑顔になるこの腹話術の素晴らしさにどんどん引き込まれていったとのこと。「教えるというより、仲間を増やしていきたい」という言葉どおり、受講生ものびのびと練習されていました。

後半はお茶を飲みながら、ショーのビデオを見てゆったりなごやかに過ごしてこの日の講座は終了。受講生は「ちょっと難しいけどがんばりたい」と楽しそうに話してくれました。見る人を笑顔にする「腹話術」。鹿沼でも仲間が増えていってほしいですね。



男性限定 さあ体を動かそう！筋力アップ健康ストレッチ

「男性限定筋力アップ健康ストレッチ」が、6月1日（月）市民情報センターで行われました。運動系講座の受講生はどうしても女性が多く、男性が参加しづらいという声を受けて、今回新たに開講されました。講師は長谷川喜代子さんです。この講座では、筋力強化と柔軟運動によってミトコンドリア（細胞内で酸素呼吸をし、エネルギーを生産する器官）を活性化させ、血管が若返ってやわらかくなるため、血圧が下がって脳も刺激され元気になります。また、一酸化窒素が生成され、肩こりにも良いそうです。



それでは、先生の合図で、はじめに足の甲のマッサージから。これによって免疫力がアップし、成長ホルモンが活発になります。



続いて、ストレッチにヨガを組み合わせたような柔軟体操をします。これは家でもできるので、起床後や就寝前などに、日々継続して行うことが大切とのこと。

そして、後出しジャンケンなどの簡単な脳トレを行いました。はじめは出来なくても、練習すれば、やればやるほど身体は賢くなっていくそうです。

参加者は3名の年配の方たちでしたが、「すっきりした。身体が軽くなった」と皆さん満足の表情でした。

皆さんも健康のため「身体を動かす」ことから始めてみてはどうですか？

水彩画で癒しのひととき

6月1日（月）「大人のはじめての水彩画教室」を取材しました。講師は“絵かき”の「たかむらゆき」さんです。受講生は女性8名で今回は3回目でした。

「身近な植物などを描く」がテーマなので、テーブルの上には様々な花が並んでいました。その中から好きな花を選び描いていきます。

はじめに鉛筆でスケッチをし、消しゴムで余分な線を消しながら整理していきます。スケッチができたら色をつけていきます。最初は薄く全体をぬります。それから影をつけていきます。光の方向を決めて、暗くなる部分と明るくなる部分をぬり分けていきます。そしてさらに、葉脈や葉の中心など細かい部分を筆で描き込んで完成です。皆さんははじめとは思えないくらい素晴らしい仕上がりでした。

受講生の方に感想を聞きました。「はじめてなのにここまでうまくできるなんて信じられません。額に入れて飾ります」と笑顔で答えてくれました。

たかむら先生は自宅での教室活動のほか、現代童画会の展示会に出展されたり、個展を開き、作品を発表しています。「スケッチは絵の基本で、物を観察するということが大切なことです。今回この講座を企画したのも、水彩は学校でも使っているなじみのある画材。その画材を使って身近にある草花を描くことで、日常を穏やかに過ごすことができるのです」とおっしゃっていました。

取材していて私も筆をとってみたいと思いました。



ピラティス♪を始めてみませんか！



6月4日（木）市民文化センターで行われた、ピギニング・ピラティスの取材に行ってきました。
講師は福田幸子先生、全8回講座の最終日の受講生は13名でした。

ハリウッド女優も実践している人気のピラティスとは…。1920年代にドイツ人従軍看護師のジョセフ・H・ピラティスによって考案された、自分の体と精神をコントロールしながら行なうエクササイズ。常にパワーハウス（腹部）を意識し、動きに合わせた呼吸法で、筋を引き伸ばしながら行うのが特徴で様々な効果が期待できるそうです。柔軟体操から始まり、静かでゆっくりですが、腹筋や呼吸、体の様々な部分を意識し、色々なポーズを繰り返しながらの動きは後半は多少ハードに感じられました。



ピラティスの効果

- ①骨盤などを支えるインナーマッスルの強化
- ②身体の歪みが原因の肩こり・腰痛などの緩和
- ③ボディラインを美しく整える
- ④血液循環を良くし、免疫システムを高める



受講生の皆さんは、最終日ということもあってか慣れた様子で先生の動きに合わせて、「きついポーズもあるけれど、1時間運動したあとは体がほぐれ、気持ちが良いです」とおっしゃっていました。

あ



大きな口で福を招こう！

うん



「シーサー作り体験」が、6月6日（土）花木センターで行われました。講師は、陶芸と盆栽を手掛ける藤原里子さんです。午前中の講座の参加者は23名、主婦の方が多いようで、その他には小学生も参加していました。この講座は、土にふれる楽しみを知ってもらい、皆さんのシーサーが福を招くことを願って企画されました。

シーサーとは、魔除けや福を呼び込む縁起物として沖縄県で多くみられる獅子の像です。今回は笠間の赤土を使い、「あ（口をあけて福を招き入れる）」「うん（口を閉じて福を逃がさず）」の「あ・うん」の二体のシーサーを作ります。

粘土を半分にして、雪だるまを作るように丸を作って重ねます。



藤原さんのアドバイスをうけ、水をつけて、まず手になる部分、それからビー玉のような足を付けます。その次に顔を作ります。「私に似ている」「栄養たっぷりな感じ」など、



グループも自由な発想で作っていて、楽しそうな笑い声も聞こえました。

十人十色の出来上がり。「またやりたいです」「集中してできて、楽しかった」との感想を聞きました。ご両親とお子さん2人で仲良く作っているグループもありました。焼き上がりは2ヶ月後でどんなふうになるか楽しみな様子。きっとたくさんの幸せが訪れるでしょう！

ノルディック・ウォーク

～ 楽しく歩いて健康に ～



ノルディック・ウォークを知っていますか？ストック（ポール）を両手に持って歩くウォーキングスタイルで、腰や膝の負担が軽くなります。また全身を使うため、ただ歩くよりも運動量が多くなることから、近年では健康作りなどを目的に広がりを見せています。6月21日（日）「NPO法人まちづくりサポートクラブ 2020」主催で、その「ノルディック・ウォーク」が行われました。この日の参加者は5名です。



まず脚を中心にストレッチをし、ストックの使い方を教わった後、スタート。この日のコースは、市役所から千手山をまわり、まちなかを通るものです。千手山はあじさいが満開で、景色を楽しみながら歩きます。途中筋トシをしたり、文化活動交流館でのトイレ休憩の際には作品展を見たり、買い食いをしたりと、まち歩きを楽しむがプラスされ、あっという間の2時間でした。



インストラクターの小谷野さんは「もっと一生懸命歩いた方が運動効率がいいのですが、楽しく続けることが大切なので」とおっしゃっていました。参加者も、「自分ひとりではこんなに歩けないけど、楽しいから歩けちゃう」「ストックを使うから、腰と膝が楽」「また次回も参加します」とすっかり魅力に引き込まれている様子でした。

4月から毎月第3日曜日に開催しているそうです。その都度申し込みを受け付けているので、ぜひ参加してみませんか？



編集後記

東京オリンピックに向けて準備が着々と進められているようですね。通訳ボランティアのための勉強会も始まってシルバー世代の方の参加も多いそうです。観戦するだけでなく大会スタッフとして参加することができる自国開催のオリンピック。日本流の“おもてなし”がたくさんの人々を笑顔にできると良いですね。

介川