

学びをしポート!

myらしいふ、

156号

1985. 4. 25~



まなぼーやー

今号の記事

- ①ふまねっと教室
5月8日(水) 13:30~15:00 高齢者・障がい者トレーニングセンター
- ②できることを探そう防災講座(生涯学習課主催成人対象講座)
6月18日(火) 10:00~12:00 鹿沼市民情報センター
- ③かんたんピラティス(かぬまマイ・カレッジ講座)
5月20日(月) 18:00~19:00 鹿沼市民情報センター
- ④メンズ第九講座
6月14日(金) 19:00~20:30 市民文化センター
- ⑤楽しく学ぼう「遊び文字」(かぬまマイ・カレッジ講座)
5月18日(土) 14:00~16:00 鹿沼市民情報センター
- ⑥金剛山火渡り修行
5月26日(日) 13:00~ 金剛山瑞峯寺
- ⑦美腹トレーニング(かぬまマイ・カレッジ講座)
5月10日(金) 10:00~11:00 鹿沼市民情報センター

myらしいふは、市民編集員が取材・編集する生涯学習情報です。

みんなで楽しくふまねっと

マス目を踏まないように足の動きを組み合わせ、ステップを学習しながら運動する「ふまねっと教室」が5月8日行われ取材してきました。講師は健康運動指導士ふまねっとサポーターの松田由美子先生です。この日は5回のうちの3回目で参加者が10人でした。

このふまねっととは、50cm四方のマス目でできた大きな網を床に敷いて行う運動です。歩行のバランスを改善したり、集団で交差して歩くこともできるのでレクリエーションとしても楽しむことができるそうです。

まずは準備体操! 椅子に座り、かかと、つま先を上げ下げし、身体を左右にねじる、肩や首を回してほぐします。そして次は歩く練習です。最初に先生が右⇒左⇒左⇒右と一マスずつ進み見本をみせます。それに続いて二人ずつセットで行います。慣れてくると脳への刺激がなくなるようで、次は少し変えて手をたたくことを取り入れ「いっちに、いっちに」の2拍子で行いました。二人一緒にやることで、隣の人がいると「間違ったらどうしよう。次はどちらの足だっけ?」という思いが脳への刺激にもなり、失敗することで、会場が盛り上がり、拍手や声援も起こり和やかな雰囲気になるそうです。



「このふまねっと運動は病院のリハビリとしても取り入れられているし、網もつなげて大きくすることもできるのですよ。これからも広げていきたい」松田先生がおっしゃっていました。

受講生の方にも話を聞くと「身体を動かすと気分もいいです。続けていきたいです」とのこと。皆さんも正しい歩き方のため、一度体験してみたいはかがでしょうか?

災害への備えは大丈夫？

自然災害が多い近年、皆さんはご家庭でもしものための準備は、整っていますか？6月18日の防災講座では、5回シリーズの1回目“もしも”に備える「自助の振り返り」と題し16名が受講しました。講師は市危機管理課の宇賀神一晃^{かずあき}さん。

スライドや映像で過去の災害を振り返り、自分の命は自分で守る事・石碑や絵巻の災害伝承等大切なことを学びました。とはいえ、実際その場に立ったらスムーズに行動できるか疑問ですが、知識として覚えておけば安心です。

休憩をはさみ3グループに分かれて①災害時の行動②大きな地震発生時の問題点や悩み③その時求められる対策についてそれぞれが考え、意見交換しました。



受講者の感想は、「水害や火事は鹿沼市にとって大損失なのでひとりひとりが防災意識を高める事が大切。」「非常災害袋はあるが何が入っているのか分からないので見直してみようと思った。」

講師の宇賀神さんは、大切に思う人の笑顔を守るために自助力を高める事が大切であると。

皆さん、鹿沼市の防災情報メールを登録しておくとお安心ですよ。



姿勢スッキリ！身体もすっきり！

第1次世界大戦で負傷した兵士のリハビリのために考案されたピラティス。鹿沼市民情報センターで行われている「かんたんピラティス」を取材してきました。講師は真下清美先生。健康運動指導士として活躍されています。この講座は、ピラティスの基本の動作を繰り返し美しい姿勢をつくることを目的としています。体幹を鍛え、姿勢がよくなって、正しい体の使い方ができるようになると、健康で生き活きとした日常を送ることができます。



5月20日の夕方の6時。受講生10名が参加し、持参したヨガマットを広げてレッスンが始まりました。ピラティスは胸式呼吸で行うエクササイズ。講師の先生の「胸の中に風船を入れて膨らませるように」や、体幹強化のストレッチは「おへそまでチャックを引き上げるように」などの言葉かけがわかりやすく、受講生の動きもとてもスムーズ。呼吸を常に意識し、鼻から息を吸い、口からゆっくりと吐き出しながら、自分の体と対話するように動き続けてしなやかな筋肉がつくられていきます。

講座終了後に受講生の方にお話をお聞きすると「いろいろなところが伸びて気持ちが良い。代謝が良くなって汗が出るようになった」「回を重ねるごとに体幹が整って日常の動作が楽になった」と確かな効果を実感しているようでした。

皆さんも美しい姿勢で毎日を過ごしてみませんか。



一緒に「第九」歌いませんか？

6月14日文化センターで行われている『メゾ第九講座』に伺いました。この日の参加者は12名、講師は声楽家の坂寄和臣先生です。この講座は発声の練習から学び、11月17日（日）に開催する『市民歌の集い』へ出演しようという第1弾で全8回の5回目。



まず最初は、座ったまま楽譜を見て譜読みの練習。先生の発音に合わせて繰り返し発声します。今回使用している楽譜は初心者でも分かりやすい様に、ひらがなやカタカナでドイツ語の発音が読めるようになっています。それでも、普段あまり馴染みのないドイツ語。先生の発声を皆さん一生懸命に聞き取っていました。

一通りの譜読み、発声練習が終わると、今度は立ってテノール、バスの各パートごとに発声。ここからはピアノ伴奏も入り、先生のおっしゃる「舌が暴れない発声」を心掛けながらみんなで合わせて段々と仕上がってきました。

参加者の方々は、「頑張って練習し歌の集いにいたい。」「20歳の時から40年ぶりの第九イベントに参加した。難しさもあるけど楽しい。」「前に住んでいた県でも何度も参加していた。」など今から本番が楽しみな様子。本番の日の合唱を聴きに伺いたくなりました。

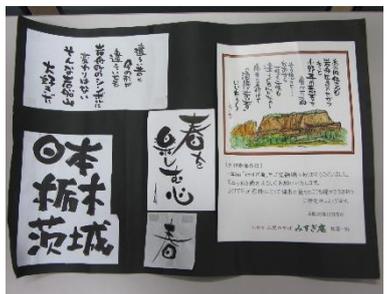
第2弾は全10回程度（8月～11月）のコーラス練習へと続きます。皆で一緒になって歌う第九講座、この集いに参加してみませんか？



楽しく自分らしく描いてみよう

筆にたっぷり墨をつけ、自分の思う文字を確かめながら一文字一文字描いていく受講生。質問に答えながら、個々にアドバイス指導していく大橋好美先生。アットホームな雰囲気の中で行われている、楽しく学ぼう「遊び文字」講座。

遊び文字とは、文字自体に表情をもたせることで相手にインパクトを与える事ができ、店の看板やメニュー表・年賀はがきなど様々な用途にも使われています。特に書き方にきまりはなく、一文字として書いてよめない場合でも前後に文字がついてよめればOK。気にいらなければ加筆して修正する事もでき、太さ細さでメリハリをつけるとおもしろみも出てくるそうです。



人によって表現の仕方もちがうので最終的には、私をまねず自己流をみつけてほしいと大橋先生。受講生も「先々は、美輪明宏さんのうた（名言）にチャレンジしてみたい」「他の書にはない楽しいアート文字を描いてみたい」と意気込んでいました。

世界に一つしかない自分の描いた「遊び文字」は、人の心を元気にしてくれるのではないのでしょうか。

