

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

今号の記事

まなほ
ジャーナル



- ① おもしろ科学実験室 (生涯学習課)
6月19日(土) 9:30~11:00 文化活動交流館
- ② リラックスヨガ (マイ・カレッジ)
6月4日(金) 19:30~21:00 市民情報センター
- ③ ロングプレス体操 (マイ・カレッジ)
5月10日(月) 10:00~11:00 市民情報センター
- ④ やさしい短歌 (マイ・カレッジ)
6月11日(金) 13:30~16:00 市民情報センター
- ⑤ 癒しのインテリア コケ玉を作ろう (生涯学習課)
6月22日(火) 10:00~11:30 花木センター
- ⑥ お箸の持ち方と食事マナー (生涯学習課)
6月13日(日) 10:00~12:00 市民情報センター

鹿沼のでんじろう先生?!

「科学が好きな人、もしくは得意な人はいますか?」の質問に手をあげたのは、

受講生(小学1~5年生)18名のうち数名。もし、でんじろう先生の授業の様に、ワクワク楽しく体験できたら? 講師の箕輪秀樹先生も、でんじろう先生が好きで、講座を行っているそうです。

実験の中で一番人気だったのは、スライム作り。先生が、「5色から好きな色を選んでください」と言うと、「この色がいい!」とはずむような声。色水とPVA洗濯のりを100回混ぜたあと、あらかじめ水に溶かしたホウ砂を素早く混ぜると、化学反応が起きます。透明でキレイなスライムが出来上がると、独特の手触りや変化を楽しんでいました。

ストロー笛ブンブンゴマでは、各自でコマを作り、糸を引っ張りコマを回すのですが、「まわらな〜い!」と苦戦。講師の箕輪典子先生は、回し続けて40年。さすが! ブンブン回していました。

ドライアイスの実験では、フィルムケースにドライアイスを入れて蓋をし、ドキドキしながら大きな声でカウントすると、蓋が飛びました。勢いよく飛んだ音に「わーっ!」と声が上がリ、「もう一回やりたい!」と盛り上がっていました。ほかにも光の屈折を利用した実験をしました。

受講生は、「知らない事を知ることができてよかった」と帰る頃にはみんな楽しそうな顔になっていました。

苦手な事でも、ドキドキ、ワクワク、楽しく分かりやすく学べたら、「好き」「得意」になるのでしょうか。





リラックスヨガで 心と体をほぐしましょう

ヨガと聞くと柔らかくしなやかな体から作られる難しいポーズをイメージする方が多いのではないのでしょうか。今回ご紹介するかぬまマイ・カレッジ講座「整体師が勧めるリラックスヨガ」はストレッチが中心です。体の凝りをほぐしながら心もリラックスしていきます。

講師は星野敦子先生です。6月4日の取材当日の参加者は8名でした。

初めに、ストレッチポールの上におしりをのせて足首や足の指を回しながらほぐしていきます。「いち、に、さん、し…」先生の元気なかけ声に合わせて足の指を1本1本ていねいにストレッチします。柔らかくなった足指を使ったジャンケンごっこでは、グー、チョキ、パーがうまくできずに大笑い。さらに股関節や肩甲骨まわりもほぐします。体の固い人はタオルを使います。全身の凝りがほぐれて柔らかくなったところでヨガのポーズに挑戦。バランスをとるのが難しくてよろけてしまっても大丈夫。明るい星野先生の冗談や笑い声が受講生の皆さんの心をなごませて心地よい気分させてくれます。

この講座に8年間通い続けている受講生の方は、「体がほかほか温まって夜ぐっすり眠ることができるよう。先生が気さくな感じで楽しくやれる。腰痛や肩こりから解放された」と話してくださいました。

取材中、星野先生の「笑うと身体がほぐれるのです」という言葉が強く印象に残りました。

心と体の凝りをほぐしてくれるこの講座を皆さんもぜひ体験してみてください。



5月10日（月）市民情報センターで行われた、かぬまマイ・カレッジ講座「ロング・ブレス体操」の取材に伺いました。講師は鈴木栄子先生、受講生は11名でした。

ストレッチ後、先生のお話がありました。「人間は、生命あるかぎり吸ったり、吐いたりを繰り返して生きています。しっかりと酸素を摂って、脳を活性化させていきいきと生きることは、病気にならず健康的な生き方です。」

それぞれのポーズを、ひとつずつ先生に合わせて確認しながら『吸う』『吐く』を繰り返します。コツは、『吐く』のはゆっくりと、15秒ぐらいかけることだそうです。先生が拍手をして、「スーハー・スーハー」と



身体もスッキリ！ロングブレス体操



呼吸をしていくうちに、体のすみずみまで酸素がゆき渡り、血流が良くなって、ポカポカと身体が温くなりました。

この呼吸法でのストレッチは、足まわりの内側(ないそく)広筋(こうきん)の筋トレにもなり、とても良いそうです。

生徒の皆さんからは、「続けていくと、気がつく四十肩の痛みなどもなくなった」「なかなか身体がついていかなかったんですが、トレーニングを続けているやっているうちに、だんだんと身体が動くようになりました」「楽しく、スッキリと身体が軽くなります」との声も聞かれました。

皆さんも、ロング・ブレス体操を始めてみませんか？

我が想いを詠む 短い言葉に

5・7・5・7・7

6月11日(金)、市民情報センターで津吹節子先生のかぬまマイ・カレッジ講座「やさしい短歌」講座に12名が集いました。机の上には電子辞書と国語辞典、受講生がこの日のために詠んだ短歌がプリントされています。

6月の投稿歌と題詠「早苗」の歌を、まず作者を伏せて他の方が詠みどう感じたのかを発表します。次に作者本人がどのような想いを込めて詠んだのかを伝え、最後に先生が講評するという形式で進みました。

あらかじめ設定された「早苗」の批評の際は、幼き頃の田植えが思い出され話が弾み笑いがこぼれる素敵な時間でした。ひとつの歌から体験談やエピソードその時の情景が浮かび喜びや幸せ悲しみが伝わってきます。受講生は、講座に参加する事によりみんなで共感しあえて勉強になるとお話しされていました。

また、栃木県芸術祭文芸賞に応募したり、自主的に新聞や雑誌に投稿し腕試しをしている方もいるそうです。

コロナ禍で休講の期間は、「旅する短歌」と銘打ってそれぞれ自宅で詠んだ歌を集め、先生に送り評してもらおうという在宅時間を過ごしたそうです。



先生に伺いました。

先生にとって「短歌とは？」

「人生です」というお答えが返ってきました。

さらに、良い生徒に恵まれて大好きですと。

翌月の題詠は「街」。

受講生のみなさんは、どのような歌を詠まれたのでしょうか。

6月22日(火)「ふるさと鹿沼体験講座～かぬま・とちぎを再発見～」全3回の第1回目「癒しのインテリア コケ玉を作ろう！」が花木センターで開催されました。参加者は15名、講師は花木センターの小花智典先生です。

今回の材料は、トキワシノブ石化(猫の手)、ケト土(粘土状の土)、ハイゴケ、目玉ボタン、クリップ。

最初に説明をしていただき、コケ玉作りの開始です。

トキワシノブの根の角をほぐし、薄く伸ばしたケト土で根を包むようにおさえます。「葉や白い猫の手が折れやすいので気をつけましょう」ここがなかなか難しいところで、皆さん苦戦していました。

次はハイゴケ、厚みがあるので上から押して薄くします。ケト土の上にハイゴケを圧着させ、その上から糸を巻きつけるのですが、ケト土とハイゴケがつかないためポロポロ落ちてしまうためコツが必要です。先生が手直しをしてくれて、コケ玉はふんわりまあるくなりました。ハサミでコケの長さを切り揃え、

目玉ボタンをクリップでさします。コケ玉の大きさや目の位置で個性豊かなコケ玉達がたくさん出来ました。水のあげ方やコケ玉の管理など説明していただき終了です。

参加者は、「かわいくできたと思います。トキワシノブや猫の手なども初めて知り、面白かったです。雰囲気も和気あいあいとして楽しくできました」と、とても楽しそうに話してくださいました。

花木センターでは年に数回コケ玉作り講座を開いています。興味のある方はチャレンジしてみてください。



ふんわり
まあるい
コケ玉
づくり

お箸ってスゴイ！

6月13日（月）市民情報センターにて「親子で学ぼう。お箸の持ち方と食事マナー」が行われました。参加者は6組の親子でした。

講師は食生活研究家、栄養士、健康運動指導者の阿部 光寿(みこと)さんです。先生は次世代に伝統的な「食」を残そうと、活動し、食材の効果的な食べ方と無理のない食生活を継続すれば身体と心に良い事があると言っています。また、日本人として世界に誇れる「箸」を子どもたちが正しく使えるよう

にと、箸使いの指導も行っています。

まず、はじめに自己紹介をして、住んでいるところや、今日食べてきた物などを聞き緊張していた空気が徐々に和んでいきました。

今日のテーマは食べ物や、お箸について、持ち方や、食事マナーについてです。

食は『いのち』と『いのち』をつなぐものであること、人と良を組み合わせると食となり、食べることがいかに大切かをお話しされました。

お箸については、神様にお供えするのに使っていた竹のトンブが原点であるということ。マナーでは、「さしばし」や「よせばし」などの、「してはけない、箸使い」のお話をされました。

一通りのお話が終わった後、自分にピッタリのお箸のサイズをはかり、各自持ってきたお箸で実践をしました。



器に入っている化粧パフをもう一方の器に移したり、水がしみた丸い綿を水を垂らすず別の器に移したり、水がしみた平コットンをお箸で切る、ということをしました。この切る作業ではうまく切れずに皆悪戦苦闘していました。

最後にお箸を持って記念撮影をして終わりました。

参加した親子さんに伺いました。「綿をお箸で持って移動するのが楽しかった」「コットンを切るのがとても難しかった」と元気に答えてくれました。

今日の夕飯はお箸の話で盛り上がることでしょ。



編集後記

今号より編集員として参加させて頂く事になりました。

コロナ禍ですが、講座・イベント等は対策をしながら開催されています。鹿沼の交流会や伝統など、お伝えしていきたいと思ひます。

福田裕子