

今号の記事



- ① 親子体験学習「超カンタン・姿勢が良くなる！
ポールウォーキングにトライ！」(生涯学習課)

6月12日(日)10:00~12:00 市民情報センター

- ② 草木染(マイ・カレッジ)

5月21日(土)10:00~12:00 講師宅

- ③ やってみっかな韓国語(マイ・カレッジ)

5月17日(火)10:00~12:00 市民情報センター

- ④ さあ!あなたの出番です!

「指で描くパステル画を楽しもう」(生涯学習課)

7月5日(火)10:00~12:00 市民情報センター

- ⑤ はじめての篠笛(マイ・カレッジ)

6月3日(金)11:00~12:00 市民情報センター

小学生でも
姿勢が



~ポールウォーキングで正しい姿勢を意識しよう~

6月12日(日)市民情報センターで、親子体験学習・体力編「超カンタン・姿勢が良くなる!ポールウォーキングにトライ」全2回シリーズ第1回目が開催されました。講師は整体師兼スポーツトレーナーの大橋竜也先生。参加者は小学生と保護者の5組16名です。

はじめに、小学生達の普段の歩き方から見ていきます。個別に重心のズレ(猫背や骨盤のねじれ)を見て保護者に伝えて、「^{かかと}踵から着いて、つま先を意識し、押し出す感じで歩いてみましょう。前の人を見ながら視線を上げて歩いて!」先生のアドバイスを聞きながら歩きます。

ポールを使ったウォーキングでは、「ポールは真っすぐ垂直に外に広がらない様に、1、2、3、4とカウントしながら、いつもより歩幅を大きくしポールを前について歩きます。この動作は体で覚えて下さい」と個別にチェックしながら丁寧に教えてくれました。



イタ気持ちいい...?

休憩時間では、整体師でもある先生が、小学生の固まった肩を見てくれました。

肩甲骨の中にある筋肉をほぐすのは、少しの力でも痛いようです。「痛かった!でも楽になった。伸ばされてる感じがして、スッキリした!」と、ほぐしてもらった小学生は表情まで軽くなった感じです。

最後に、ビーチサンダルを使って、歩きの練習。こちらも先生の指導のもと皆さん楽しそうに教えてもらってました。

今回参加した皆さん、楽しかったと笑顔で帰って行きました。重心を意識して、姿勢を正すと表情まで明るくなった様に見えます。

5月21日(土)講師宅にてかぬまマイ・カレッジ講座「なにげない草木からこんな色が！」全5回中の2回目が行われました。講師は中 條美代子先生です。

結城で織を習得した先生は“織の糸を染めたい！”ということから草木染を始め、十二単衣がすべて草木染めという日本の染織に少しでも近づけたら…

という思いで制作しているそうです。



草木色に染まらしましょう

今日はエンジュ(木)、クヌギ、玉ねぎの皮を使って綿のTシャツを染めました。はじめに下地染めをします。下地染めとは豆乳に浸してから乾かすことです。

豆乳に含まれるタンパク質が付着することで濃く染まるそうです。

染める工程

- 材料をそれぞれ入れて煮だす。
- Tシャツを入れ10分間煮て放置。
- 媒染液に20分ほど浸す。
- ふっとうさせた染色液に再び入れて10分間煮る。
- 水洗いをして干してできあがり。

媒染液とは？
色止めや発色をよくする液のこと



色止めにはほかに鉄や銅があるそうです。今回使用した焼きミョウバンは明るく鮮やかな仕上がりになります。この時に色がみるみるうちに明るい色に変化していきました。この様に皆さん、歓声をあげました。

「色の変化がたのしくていろいろな材料で試したくなりました」と声をそろえて言っていました。

とても楽しいひとときをすごせました。



안녕하세요
안녕하세요

難しいけど受講生にやさしい講座です。

ハングル 한글とは、朝鮮の第4国王世宗大王(세종)の指示により、1446年に作られた韓国語の文字のことを言います。ちなみに世宗大王は、韓国の10,000₩札の顔となっています。

ハングルの仕組みは、左に子音・右に母音、もしくは上に子音・下に母音というパズルのような組み合わせになっています。

2回目の今日は発音の練習。平音・激音・濃音

今回ご紹介するのは、かぬまマイ・カレッジ講座「やってみっかな韓国語」全4回中2回目の韓国語講座です。

まずは先週のおさらい、韓国語を日本語に、日本語を韓国語に訳します。わからない場合はテキストを見てもOK!



子音	母音	아	ア	子音	우
子音	母音	에	エ	母音	오

簡単！キレイ！指で描けるの？

皆さん、お家時間をどのように過ごされていますか。材料が安価で手に入り誰でも簡単に始められるパステル画を楽しんでみませんか。

筆や鉛筆を使わずに自分の指だけで描くことができるパステル画の指導をしてくださるのは藤沼清美先生です。第1回目は「夏の花を描こう」です。参加者は8人でした。

初めに、チョークの様に棒状になっているパステルをカッターで削って粉状にしてから使います。次に、バックになる色を決めて台紙全体に塗っていきます。塗料を指の腹につけて紙の上にこすりつけるようにして塗ります。さらに、ひまわりやあさがおの形に切り抜いた型紙を上置き、花になる部分の色を、消しゴムを使って消します。白くなったところに花の色を塗りこんでいきます。塗料の配合や重ね塗りの回数で微妙な色の違いやグラデーションが生まれて受講生1人1人の感性が作品に表現されていきます。



指や型紙、
いろんな描き方♪

休憩時間も休まずに夢中になって手を動かしていた受講生の皆さん。「デザインを考えているときが楽しい」、「幼い頃にクレヨンで絵を描いていたことを思い出して懐かしい気持ちになった」ととても素敵に書き上げた自分の作品を嬉しそうにながめていました。

講座の2回目には風景画にチャレンジし、そして最終回では、完成された作品はスマホを使って布地にプリントされてオリジナルのバッグになります。

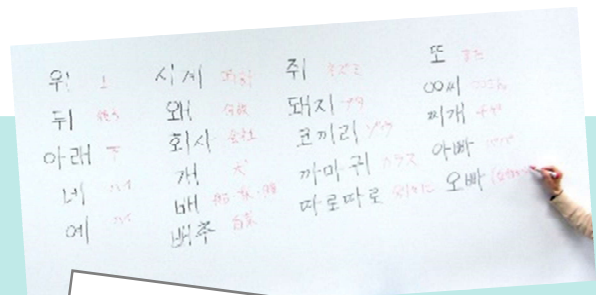
家で過ごすひとときの時間をパステル画の優しい色で癒されてみませんか。

ノの3種類を先生に続いて発音します。

先生は「外国語を学ぶには、はずかしさを捨てることです」「韓国語は文字の形を覚えると日本語の文法と似ているので勉強しやすい。以前挫折した方も途中参加できますので何度でもチャレンジしてください」と。

受講生は、「少し難しいですが韓国に行った時に話が出来たらいいと思う」「先生の口の動きを見て一緒に発音するので、対面で教えてもらうほうがわかりやすい」と前向きに“やってみっかな”と受講を決めたそうです。

いま、日本で活躍している韓国の大人気アーティストの歌を歌える日もそう遠くはないでしょう。



身近なメロディー楽器

篠笛



お祭りのときに聞こえてくる「ピーヒャラ、ピーヒャラ」といった音色で親しみのある篠笛。種類がいくつかあり、今回の講座では古典調をドレミ調に近い音程に調律した篠笛を使いました。

講師、横笛演奏者の狩野嘉宏先生が作曲された「宙 (SORA)」の演奏から始まりました。透明で滑らかな音色です。今回は5回コースの3回目。受講生は5名です。

まず、基本的な音だしから、笛の穴にあてる口のベストポジションの確認をしました。少しでもずれると、こもった音、くらい音、低い音になってしまいます。ポンポンとたたくように軽やかに指打ちをします（意外と難しい）。

低い音を出す時は、あたたかい息をはくようなイメージで、など分かりやすい説明で復習しながら練習が進みました。

そして、今回の練習曲「かごめかごめ」では、なかなか指が思うように動かず苦戦していたようでしたが、しばらくすると、曲を通して吹けるようになっていました。「今回の皆さんは、音が



出ていて上手ですね」と先生もほめていました。特に吹いてみたい曲があると更に上達が早いそうです。

受講生で「以前、お囃子で吹いていたが、久しぶりに基礎からきちんと学びたいと思い参加しました。奥が深くて、楽しいです」と笑顔で話されました。

和楽器独特のよさを体験しましょう。

COOL!



編集後記

今年は梅雨明けが早く真夏日が多かったですね。

そんな2022年も折り返しの時です。

小さな喜びを発見すると毎日が楽しくなりますよ。

井上恵理子

募集

myらいふ編集員

に
なって
みませんか??

鹿沼市内の様々な
まなびを取材し、
編集会議を行い、
楽しく活動しています。
みなさんの文章が
市民のみんなに
読まれるチャンス?

詳細は
生涯学習課まで!