

今号の記事



まなほニャー

- ① かぬま学びフェスティバル・ワールドフェスティバル
(かぬま生涯学習大学・国際交流協会)
10月16日(日)10:00～15:00 文化活動交流館・芝生広場、図書館、川上澄生美術館
- ② 頭スッキリ認知症予防音楽体操 (マイ・カレッジ)
11月18日(金)10:00～11:00 市民情報センター
- ③ 地域デビュー講座「木のまち鹿沼について学ぼう！③」(生涯学習課)
11月22日(火)10:00～12:00 星野工業(株)
- ④ 文化センター友の会 総合工芸部会展 (市民文化センター 友の会)
11月12日(土)13:00～16:00 市民情報センター
- ⑤ 健康美活若返りヨガ (マイ・カレッジ)
11月14日(月)13:00～14:30 市民情報センター
- ⑥ ウィークエンド体験「オリジナルカレンダーを作ろう」(生涯学習課)
11月5日(土)9:30～11:30 市民情報センター

かぬま学びフェスティバル ワールドフェスティバル

10月16日(日)、かぬま学びフェスティバル2022が開催されました。今年度はかぬまワールドフェスティバルとの合同開催となり、文化活動交流館・芝生広場、図書館本館、川上澄生美術館の各会場で行われました。

「まちへ広がれ！学びの輪」「世界の人たちとハロウィンを楽しもう」がテーマとなった会場では、めいめいに工夫を凝らして仮装を楽しむ来場者でにぎわっていました。佐藤市長も魔女の帽子をかぶって開会式に登場し会場も一段と盛り上がりました。



ステージではダンスや演奏の発表があり、多文化共生講座では、鹿沼市在住の外国人の方々が「ここがびっくり！日本の生活」をテーマに生活や文化の違いについてユーモアを交えながら楽しいトークショーを繰り広げていました。

川上澄生美術館の中では木版画刷り体験が行われ、文化活動交流館の中ではパステル画や自然エネルギー等の展示があり、竹のライト作りや粘土を使った小物づくりの体験が大人気でした。

赤い布地がベンチの上に敷かれ大きな蛇腹の傘が広げられた芝生広場の一角で、お点前を拝見し抹茶と和菓子を堪能した参加者の皆さんは、日本文化の魅力を再認識しているようでした。

新型コロナウイルスの基本的な感染対策を行いながら、会場は笑顔や活気であふれ、子どもから大人まで4年ぶりの開催を心から喜んでいるようでした。



楽しみながら 自分でできる 予防を



11月18日(金)かぬまマイ・カレッジ講座「頭スッキリ 認知症予防音楽体操」の3回目が開催されました。この日の受講生は5人。講師は、認知症予防音楽ケア体操指導員の佐藤弘子先生です。先生は、リトミック・ピアノ講師でもあり、「それを認知症予防に取り入れられないか？」と始めたのがきっかけだそうです。



講座の一番印象深かったことは、年を取るとひねる動作が出来なくなり、転倒につながってしまうというお話でした。そこで受講生2チームに分かれてイスに座り、体を前から後ろ、後ろから前へとひねりながら物をわたす競争をしました。

他にも、血流をよくするために、曲に合わせて歌いながら、膝のあげのばしや、筋膜をはがす運動、飲食物の話などもしていました。受講生も楽しそうに参加していました。「認知症が心配だから」と

予防の意味で受講されている方も多く、「新しいことを教えてもらい身になっています」と、家に帰ってからも実行されている様でした。

佐藤先生は、認知症予防は「心・生き方・食べ物」を変えていくことが大切だとおっしゃいます。認知症になってから治療するのではなく、自分で出来ることをやり、予防することが大事だと話していました。自分のためだけでなく、大切な人に役立つための受講も大歓迎とのことでした。

ぜひ参加されてみては…?



木の香りの中、「トン!トン!トン!トントン…」とくぎを打つ音が作業所内に響き渡り、木製プランター作りが始まりました。ご指導いただいたのは、星野工業(株)の星野詠一さんと、工場長の斎藤毅さんです。

慣れないくぎ打ちに苦戦していましたが、資材から製品が出来るまでを工場見学した後では、思いも違わず。あたたかいぬくもりのあるプランターが出来上がり、「かんどうです!」

「すごい!」と、花だけでなく、ワインやマガジンラックに使いたいと嬉しそうでした。

星野工業(株)の歴史は古く、桶作りから始まり、今では原木からいろいろな製品を作っています。身近なところでは、キッチン小物から、家具などの

木のぬくもり と 鹿沼



大きなものまで。その過程で出た木くず(おがくず)も再利用しています。捨てることなし!ですね。

伝統を守りつつ、技術や研究を重ねて付加価値の高い物を作り、サスティナブルに向き合っていきたい

そうなんです。森林は、二酸化炭素を吸収し温暖化防止に貢献しています。森林を増やし守るひとつに、間伐(間引き)があります。大根のおろ抜きと同じですね。その間伐材を利用する。まさに森林の多い、かぬまにはピッタリですよ。

講座は3回シリーズ。今回は最終回で、10人の受講生。全て参加した受講生が、地域のことをもっと知りたいと思い参加し、「勉強になった。木の製品を買ってみたい」「参加してよかった」と楽しそうでした。



今度は
あなたの番
です！！



11月11日(金)～
13日(日)の3日間、鹿沼市
民文化センター友の会主催、

17回目の総合工芸部会展が開かれ、15部門で39名が参加し、約300点の作品と7体験の出展がありました。

昭和62年にスタートした展示会は、最初は3年ごとで、平成29年に毎年開催となったそうです。

会場は、市民文化センター1階の多目的ギャラリーで、フラワーデザイン・木彫金箔・木と石のアート・着物リメイクなどの展示や、織物・組みひも・折り紙の実演。大・中会議室でハーバリウム、ガーデニングなどの体験。中庭の「美を楽しむ空間」で呈茶がありました。



折り鶴→

↑組み紐

力作が並んだ多目的ギャラリーでは多くの人で賑わい、感嘆の声をあげていました。その中でも折り紙の作品が想像を絶するものでした。一枚の紙から広がる折り紙の世界では、花びら・葉っぱが全て折り鶴でできたシャクヤク、ふくろうの姿の小物入れなど、素晴らしい作品ばかりでした。「脳の活性化や知育にもなります」と寺崎恵美子先生。

また、ハーバリウムを体験した方は「好きなお花が形で残るのがうれしい」とのこと。

総合工芸部会長の城野隆子先生は、「展示を開催することで、友の会を広めること、会員同士の交流と発表を通して刺激やはげみになること、多くの人に見に来ていただき、もっと広めていきたい」とおっしゃっていました。今度はあなたの番です！！一歩踏み出してみましょう。

骨盤まわりの

血流促進

骨盤底筋を

鍛えて

身体を
若返らせよう



ヨガブロック
と
ゴルフボール

11月14日(月)市民情報センターで、川田知子先生のかめまマイ・カレッジ講座「健康美活若返りヨガ」の講座取材しました。その名も「若返りヨガ！！」

体をしっかり動かし呼吸をすることで、血流促進・代謝アップにつながるそうです。

見た目の老化と血管年齢の老化は比例しているの、しっかりと呼吸をすることで血流が良くなり、心臓にきちんと酸素を送り込むことで若返りにつながります。

若返りを望む受講生は7名。ヨガの優しい音楽に合わせて自分のペースでゆっくりと体を動かします。ゴルフボールやヨガブロックを使い、骨盤周りの血流を良くし骨盤底筋を鍛えます。

戦士のポーズや橋のポーズなど、それぞれのポーズに向けてどこの筋肉を使っていくか、どこの関節を使いたいか、まんべんなく動かします。



心地よさを感じながら、ゆっくりと時間が流れる穏やかな講座でした。

受講生は「この講座に参加して、整骨院へ行かなくなった」「体の痛みが和らぎ、軽く感じられる」など、まさに若返りですね。

次年度も開催される10回コースの講座です。読者のみなさんも若返りヨガで、素敵に年齢を重ねてみては、いかがでしょう。

自分だけの カレンダー

11月5日(土)、市民情報センターで「パソコンを使ってオリジナルカレンダーを作ろう」が開催されました。

講師は橋田紀孝先生。参加者は小学1年生から6年生の7名です。

はじめに、著作権について分かり易く説明がありました。「今回作ったカレンダーは、人にあげたり売ったりしてはいけません。自分だけで使って下さい。著作権についてはインターネットにも分かり易く載っていますので参考にして下さい」



パソコンの電源の入れ方、マウスの握り方（ネズミの様なマウスでも尻尾の部分は前にする）など触った事が無い子にも、ていねいに説明してくれました。クリック、ダブルクリック、白い矢印を動かしながら進めていきます。

インターネットからの画像検索。ローマ字入力が出来ない子にはカナ入力、検索方法や画像の選び方など、保存、挿入と好きな画像をカレンダーの上に入れて印刷です。1枚はラミネートをして

下敷きにしました。

小学生に聞いてみました。「文字の入力やマウスの操作が難しかった。画像検索は楽しかった。自分だけのオリジナルカレンダーが出来てうれしい！」

講師の橋田先生にお聞きしました。「毎年行っていますがその年の流行りも分かって楽しいです。著作権の話やコンピューターの基本的な使い方を少しでも覚えていてくれたら」とおっしゃっていました。

最後に少し時間があつたのでプログラミングも教えてくれました。少しでも触れる機会があればと簡単な動作だけ。子供たちも楽しんで操作していました。



編集後記

まだまだ、コロナは落ち着きませんが、以前の様な生活が戻りつつあります。イベントや講座もみなさん楽しそうに参加されていました。これからもたくさん紹介していきたいと思います。

湯澤 美子