



KAGAYAKU

# かがやく

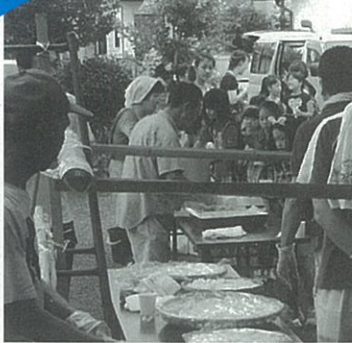
題字:木坂  
西野一男さん

42

生涯学習情報紙: 生きがい探しのパートナー  
感動人生! ここに生きる元気な人間



▲クリスマスリース完成



▲流しそうめんスタート



▲サンタクロース登場!



▲ほのぼのみなみ特製軽食



▲資源回収にはリヤカーを使って頑張っています



▲美味しいお餅を作るぞ!

## ■ふれあいいきいきサロンほのぼのみなみ(高倉) みんなでボランティア活動を楽しみましょう

「ふれあいいきいきサロンほのぼのみなみ」は仲間づくりの会として平成15年4月に発足し、13年が経ちました。

「向こう三軒両隣」「一人より二人、二人より三人・みんなの力で何かができる」を合言葉に親睦を深めながら、「みんながボランティアをしよう」と毎年色々な行事を楽しんでいます。

この会の中心となっている加藤勝子さんは、市内のボランティア活動には積極的に参加する行動派です。

どこまでも地域を愛し、地域興しに繋がりたいという加藤さんの想いに賛同して集った会員は現在93人。子どもから、おじいちゃん、おばあちゃん、の誰でも参加できて、それぞれの分野で活躍しています。

この会では、季節の手作りイベントを開催したり、地域の公民館(高倉)事業に積極的に参加したり、包括支援センターの協力のもと介護予防教室を行ったりするなど、とにかく地域に繋がる活動を幅広く推進しています。

また、この会の素晴らしいところは、活動費を地域での資源回収(ほのぼの資源回収)による収益でまかな

つていることです。

その活動の中でも代表的なイベントが昨年12月に行われたクリスマス会、もちつき大会です。

クリスマス会には子どもから大人までたくさんの方が参加し、みんなで一緒にクリスマスリースを作りました。その後は「ほのぼのみなみ特製」の軽食を囲みながら、リース作りの感想などを楽しく語らう場となり、参加者はとても満足気でした。

また、もちつき大会では、つきたてのお餅や豚汁、甘酒を振る舞いました。開催が12月のクリスマス直前だったので、会の途中には手作り衣装を着たサンタクロースとトナカイも登場し、大変盛り上がりました。

この他にも七夕飾りづくりや流しそうめん、ひな祭りなど地域の人に人気の行事を数多く行っています。

「この会を通してボランティアをしながら『誰かの!』『何かの!』役に立てる自分を発見し、生きる喜びを体得し、充実した日々を過ごして欲しいです。」と、加藤さんは話してくれました。

今日も「ふれあいいきいきサロンほのぼのみなみ」は生き生きと活動していることでしょう。



■劇団アミーゴ 逸見リカさん  
**かげの立て役者**

仏子駅から北に5分ほど歩くと、文化創造アトリエ「アミーゴ」があります。かつては埼玉県繊維工業試験場だった建物が15年ほど前に様が変わり、市民文化の発信基地として、盛んに活用されています。

逸見リカさんが「アミーゴ」の市民ボランティアスタッフになって、もう10年以上になります。お芝居が大好きな逸見さんは、表現部会のディレクターとして、パントマイム、落語、朗読などのワークショップやプロを招いての公演を企画し、実現させてきました。また9年前からは、新たに立ち上げた「劇団アミーゴ」も担当し、団員たちから母のように慕われているそうです。

「劇団アミーゴ」は、年に一度の公募により集まった市民による劇団で、高校生以上なら誰でも参加できます。現団員は20代から80代まで、男女比1対2ほどの31人。幅広い年代ながら、とても仲が良いと評判です。でも皆さんは役者のプロではないので、セリフをおぼえるのも大変、仕事を切り上げて稽古場に駆けつけるのも大変。それぞれにお悩みもあるようですが、逸見さんの、母のような支えに大

いに助けられているそうです。

稽古場に一番先に来て一番後に帰る逸見さん。「ご自身も舞台に立ちたいとは思いませんか。」と尋ねると、「支える人も必要ですから。」とのお答え。「人と人との交流の役に立てることが、私の楽しみです。」

第9回公演「JURRO」(作・演出 原田裕史)も好評のうちに幕を閉じ、逸見さんも団員の皆さんも『成し遂げた喜び』に更なる団結心が、益々の活躍を祈るばかりです。

6月にはまた、劇団員の募集があるとのこと。次の公演では、あなたが逸見さんに支えられているかもしれないですね。



▲劇団アミーゴの皆さん

■絵画日曜クラブ(高倉公民館)  
**身近なものを描いてみよう**

絵に興味があるけれど始めるきっかけがつかめない方、また、描き始めてみただけで分からない事だらけという方、あるいは絵画の世界をもっと知りたいという方のために、有志が創設したのが「絵画日曜クラブ」です。

会員は7人(水彩画3人、油彩画等4人)。毎月2回、日曜日の午前中高倉公民館で活動しています。

昨年10月には、第5回絵画日曜クラブ作品展を市役所市民ギャラリーで行い、大勢の来庁者に作品を披露しました。

このクラブの指導者は、クロッキーや屋外スケッチなど絵画全般に豊かな経験をお持ちの橋村洋子先生です。

取材にお伺いした時は、皆でシクラメンを柔らかい日ざしのあたる中央のテーブルにおいてスケッチしていました。

「まず観察が上達の第一歩。花の姿かたちは複雑でさまざまなので、構造をできるだけ単純な形に置き換えてみましょう。」と橋村先生。

会員の皆さんは「絵画は一般的に、表現方法など写真とは異なる面があるので、描き手の個性がよく分かります。」と話してくれました。

さて、絵画の初心者にとっておきのワンポイントアドバイス。どうしたら自分の絵を描けるようになるのでしょうか？ それは、まず基礎を身につけることです。このクラブでは、「楽しく描こう」をモットーに描き手の感性を引き出しており、先生の丁寧な指導により基礎的な技法に加え、豊かな表現力が身につきます。

水彩、油彩、パステルや色鉛筆などで描いた自分の絵をリビングに飾ってみませんか。



▲シクラメンをスケッチ



煎茶道 佐藤静紫庵さん(東町公民館・仏子ニュータウン集会所)  
**煎茶道を楽しみましょう！**

茶道といえは、一般的には抹茶道が有名ですが、これに対し、急須を用いてお茶を楽しむのが煎茶道です。

人間に長く住んでいた佐藤静紫庵さん。人間は煎茶の本場(狭山茶)であり、また、煎茶道(松風流)の免状を持つている事から、平成元年頃、公民館などで教室を開きました。

自由な雰囲気、堅苦しさがなく、おままごとのような可愛らしい茶道具を使ってお客様をもてなすのがお気に入りだそうです。



▲可愛らしい茶道具たち

松風流とは、『床の間に重点をおく日本の家屋に即応した、美しい立ち居ふるまいを身につけること。茶道具ひとつひとつの役割をわきまえて、席飾りをする。主と客の転倒がないように心して客をもてなすこと』を基本としているそうです。



▲東町公民館の教室で



▲色々なお茶の色・香りを楽しんでいます



▲社会に出てから役立つよう頑張っています

これらの教えを大切に、自分を育てる修行の場として、生徒さんたちはお稽古をしています。

茶室の上座に客が座り、茶を入れる人は、水屋から作法に基づいて出入りします。茶道具の前に座り、『涼炉』で沸かしたお湯を煎茶の入った急須に入れ、ていねいに茶器に注ぎ、お客様をもてなします。動作がとてきれいなので、心が和みます。

東町公民館の生徒の一人は、「色々な味のお茶が楽しめます。」と話してくれました。また、仏子ニュータウンの中学・高校生からは、「大人になって実社会に出た時に役立つよう勉強しています。」と可愛い言葉が返ってきました。

佐藤先生は、全国お茶まつりや、中学の部活動、またアリットの「月見の茶会」などで、煎茶道を通して豊かな人間関係を築くことを目的に、多方面で活躍されています。

いきいき練功サークル(藤沢)  
**誰でも簡単にできる健康体操**

気功や太極拳が健康のためにいいと色々な機会に聞きますが、どういふものかは体験してみないと分かりませんね。そこで、初心者向けの教室があると教えられ、藤沢公民館を訪ねました。

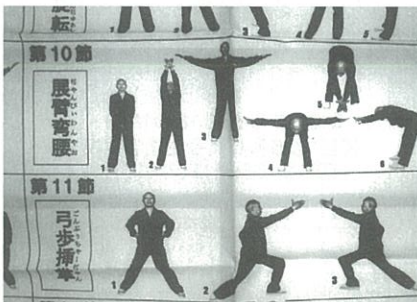
毎月2回、木曜日に活動している「いきいき練功サークル」(代表 國嶋弘子さん、会員15人)です。6年前に発足しました。

指導しているのは、中国の上海市にある国際協会の教練員と審判員の資格をもつ林敏江さんです。

ここでやっているのは、練功十八法というリラックス・呼吸体操です。全体の筋肉をほぐすストレッチ体操、関節を緩めて内臓の緊張をほぐすバランス体操、中高年向けの呼吸体操のコースがあります。



▲呼吸をしながら腕を伸ばします



▲練功十八法の図解

参加者は、「心地よい音楽に合わせて、一つ一つ丁寧に教えていただけるので、とても楽しい。いつまでも続けたいです。」と、気分も体も軽くなって、元気に家へ帰って行けるそうです。

まずは準備体操から。膝の屈伸や腰回しなどをゆっくり息を吸って吐き出しながら進めていきます。「練功」のために作られた曲と中国語の掛け声に合わせて、体を動かします。「足を揃えて左手と右足を上げて、1・2・3、次は右手と左足、1・2・3、丹田を意識して深く吐きます。」林さんのゆったりとした声、次の体操の動作を指示します。

最近始めた人が2人いるので、どんな効果を感じているのか、休憩時間聞いてみました。

「肩や腰の痛みで悩んでいましたが、自然に動かせるようになり、自分でも驚く程です。」「体調が悪くて気分が減入り、憂うつな時期がありましたが、気功のお陰で乗り越えることができました。」

■お国言葉を楽しむふくろうの会(西武)  
お国ことばはおもしろい

皆さん「お国言葉は国の手形」という言葉をご存じですか？これは明治以前に共通語がなかった頃、その人の話す言葉で生まれた所や育った所が分かることを言ったものです。お国言葉はお国なまりとも言います。

このお国言葉に興味を持って活動しているグループがあります。それが「ふくろうの会」です。

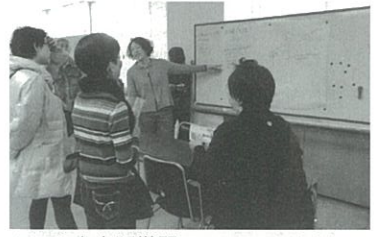
おおよそ15年くらい前から文化創造アトリエ「アミーゴ」を拠点に、現在10人が参加して活動しています。最初から会に参加している太田千代子さんにお話をうかがいました。

「地元のFM局で朗読をしていた時、局の担当者から、自分たちの出身地のお国言葉で民話を語り、楽しんでもらう会を立ち上げてみたら、という提案がありました。そこで私たちの会を『お国言葉を楽しむふくろうの会』と名付けて活動を始めました。ふくろうは『不苦勞』にも通じると言いますが、実際は、公演の度に出し物では苦勞をしています。しかし来場者からは好評で、苦勞も吹き飛びます。」と話してくれました。

また3年前からは、いるま生涯学習フェスティバルに参加し、ブースに立ち寄った方々からお国言葉を紹介してもらい、方言を集めています。

定例会は毎月第4火曜日にアミーゴで午後1時半から行われます。

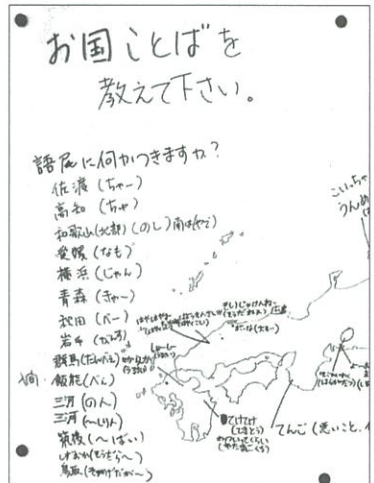
去年12月に行われた定例会では、一番短い会話は何かと話が持ち上がり、東北地方の方言の「ケ」と「クウ」が話題になりました。「ケ」とは食べなさいという意味、「クウ」は食べるという意味です。それなら柿を食べさせる時は「カキケ」、食べる方は「カキクウ」だねと笑いが沸きました。



▲いるま生涯学習フェスティバルにて



▲定例会



▲集まった方言

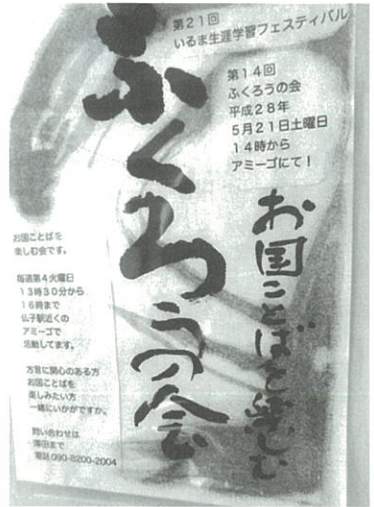
◎いるま生涯学習フェスティバル 実行委員を募集します！

第22回いるま生涯学習フェスティバルの実行委員を募集します。詳細については広報いるま4月15日号をご覧ください。

◎生涯学習情報紙「かがやく」 広告募集!!

「かがやく」は年2回発行し、広報いるまとともに全戸配布する生涯学習情報紙です。各種宣伝や募集など、広告を掲載してみませんか？

●お気軽にお問い合わせを！  
担当：市教育委員会生涯学習課  
TEL 2964-1111(内4124)



▲ふくろうの会のお知らせポスター

●高校を卒業して60年あまり。同期の会が今も続いています。年々仲間が少なくなるのは淋しいですが、懐かしい顔に出会おうと故郷を思い出します。(MK)

●忙しい日々の中、ふと庭先の木々などに目を向けると、小さな固い蕾が今か今かと、健気に春を待っている。その情景から、活力と勇気をいただきました。(HT)

●自転車の前後に幼児を乗せて、歩道を勢いよく走るお母さんをよく見かけます。安全のために、もう少しゆっくり走りましょう。(ST)

●記事をまとめるのに時間と労力がかかるなかで、周りの人たちに助言や提案をたくさんいただき、ほっとしています。(SK)

●今年最初に見たドラマでビビッときた。現実には真実。納得いかなきゃ自分でその訳を考えよう。なるほど。不満を言っても始まらない。(TE)

●取材先の方から学ぶことが多い、自身に「喝！」を入れながら日々成長！(KH)

●また春がやって来まして。21年を経て、その積み重ねが「かがやく」の前途を祝します。(NT)

◎編集後記◎