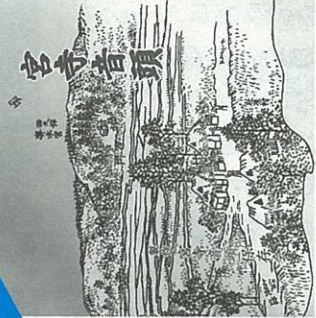


人生に生かす探しのパトロール
生涯学習部 雑誌 編集 節子 喜一 藤本
感動人生！



CD製作 ▶ 宮寺音頭保存会



▶ ボランティア活動も精力的に



▶ おはこは『伊勢音頭』



▶ お母様と 楽屋でピース

宮寺音頭
作詞 中村 中太郎
作曲 中村 睦治

一 ハー 調子揃えて宮寺踊り
昔は愛媛 宮寺五郎の
サアサササア 夜、とこう
みんな踊ろよ ヨイトサササ

二 ハー 調子揃えて宮寺踊り
こしや茶楼 十七、八は
サアサササア 夜、とこう
みんな踊ろよ ヨイトサササ

三 ハー 表は 釜じや 豆米、ぶら
せし中にも 月に誘われ
サアサササア 盆踊り
みんな踊ろよ ヨイトサササ

四 ハー 調子揃えて宮寺踊り
青葉 葉の 茶摘みの唄
サアサササア ミミん来る
みんな踊ろよ ヨイトサササ

五 ハー 調子揃えて宮寺踊り
むら 狭山の 寄木の宮に
サアサササア 夜、とこう
みんな踊ろよ ヨイトサササ

六 ハー 笛は 太鼓は 酒に音頭
こしや 豊年 宮寺村の
サアサササア 盆踊り
みんな踊ろよ ヨイトサササ

- △ 唄 △ 大塚美由紀
- △ 三味線 △ 藤本杉由稀、藤本由稀
- △ 尺八 △ 峰尾吉則
- △ 鳴り物 △ 新里美和、原口美穂子
- △ 囃子 △ 青木郁代子、渡部利央



■ 大塚美由紀さん(宮寺)
宮寺音頭に感謝！

『宮寺音頭』は、戦後間もない貧しい時代に生まれ、人々の心を温めました。60年余りの時の経過の中で、次第に忘れ去られていきました。そんな中、平成23年夏、吉川勇さんが発起人となりCD化が企画されると、おぼろになった人々の記憶が繋ぎ合わされ、『宮寺音頭』はその姿を少しずつ現しました。藤本杉由稀さんにより三味線の譜面が起こされ、その三味線に合わせて唄うのが、杉由稀さんの娘、大塚美由紀さんです。幼少の頃から近隣のど自慢大会に出場しては優勝していたというだけあって、今や押しも押されぬ民謡歌手。母杉由稀さん主催の『杉由稀会』に所属し、三味線・民謡を教えています。そちらでは、藤本由稀さんというお名前です。

民謡には、仕事唄・祝い唄・酒盛り唄・盆踊り唄など様々あります。「どれも人々の生活の中で生まれ、長い間伝承されてきただけあって、その地の人々の生活感情が、しみじみと伝わってきます。」

美由紀さんには、こんなエピソードがあります。小学生の時、無邪気に校歌を歌っていたら「あなたコブシ

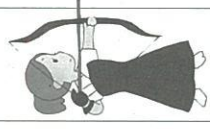
が回せるのね。」と先生から驚かれ、それから美由紀さんはコブシを回さないよう気をつけて校歌を歌ったそうです。母親が三味線・民謡の師匠という家庭環境もあり、自然とコブシが回せる美由紀さんの才能は羨ましい限りですが、ご本人にとっては、幼い心に戸惑いが押し寄せたエピソードなのだそうです。

さて、地元の人々の想いを乗せて見事CD化された『宮寺音頭』は…。宮寺二本木さくらまつり、ふるさとの夏まつり、納涼大盆踊り大会、出雲祝神社祭り、人間老連芸能発表会、宮寺地区文化祭に体育祭、保育園の夏まつりでも、とにかく春夏秋冬、おとなも子どもも、美由紀さんの唄う『宮寺音頭』に合わせて唄い踊ります。

7年前には、ほとんど忘れ去られていた『宮寺音頭』が再び、地域の人々を繋いでいるのです。

「母娘でこの世に何か残すお手伝いできてありがたいです。百年後、この世に自分がいなくても、お祭りに『宮寺音頭』が流れて、孫やその子ども、そのまた子どもが踊ってくれていたらいいなあ。」と美由紀さん。「『宮寺音頭』に感謝しています。」

■東金子弓友会(東金子公民館) 一瞬に集中!! 和弓を共に



市内公民館でただひとつ弓道場を持つ東金子公民館、そこで活動するのが弓道サークル『東金子弓友会』です。会員は11人、うち3人が女性で、30代から80代までの幅広い世代が家庭的な雰囲気の中、稽古に励んでいます。

活動は月に22日と聞き驚いていると「弓道は個人競技だから自分の都合に合わせて稽古できるんです。思い立ったらすぐここに来て、弓を引けます。足袋は必要ですが、弓道着でなくても稽古できます。」と東金子弓友会幹事の三原喜昭さん。そこへ朝稽古を終えた会員が笑顔でやって来ました。「弓道が生活のリズムになっているから、稽古できないと忘れ物をしたようだよ。」そう話すのは、なんと弓道歴60年という80代の男性です。

弓道は年齢、性別を問わずいつからでも始められるスポーツだそうです。激しい運動ではないし、体格、体力に合わせた弓矢を使えるので、70代から始めた会員もいます。「弓を引くときは背筋を伸ばした正しい姿勢で、丹田に重心をおいて下半身を踏ん張り、腕だけでなく体全体を使って引きます。この動作には、肩、背中、腰、足からつま先まで全身のバランスが大切。でも、運動経験が無くても大丈夫です。稽古を通じて弓道に必要な筋肉を育てていきます。姿勢がよくなりアンチエイジング効果もありますよ。」と三原さん。

仕事と家事の合間を縫って稽古する女性会員は「無心に弓を引く時間は、日常生活から切り離された時間でもっともリフレッシュします。」と三ツコリ。三原さんも「弓道では、心の緊張と解放が瞬時におこります。そんな非日常の体験を日常に取り入れ、生活や心を豊かにするのが弓道なんです。」と続けます。戸外で春夏秋冬の陽の光や風を日々感じるのも楽しみのひとつだそうです。



▲最年少から最年長までの会員

新人会員も大歓迎で、初心者には無料で用具(消耗品を除く)を貸し出し、マンツーマンで指導してくれます。



▲右から順に射法の流れ

* 8時半〜17時 水曜休み、他に不定休あり 会費は月1000円

■男の料理クラブ(東藤沢公民館) 第3金曜オシの昼めし



色どり鮮やかな野菜を目の前に男の料理の始まりです。ここ、東藤沢公民館の調理室には朝早くからトントンと野菜を切る人、ジュージューとお肉を炒める人、それぞれがみな、手際よく手を動かしています。

エプロンや三角巾がよく似合う男性(平均年齢77歳)17人と料理の先生(堀美稚子さん)とお手伝いの女性2人の姿がありました。

代表の林孝さんは、30年位前からある『藤の実会』という男性だけの趣味の会に所属していましたが、3年前にその中にある男の料理クラブを独立させ、現在に至っています。

賛同したメンバーで構成するこのクラブは、毎月1回、第3金曜が活動日です。食材を揃えるのも楽しみですが、当日は美味しいもの



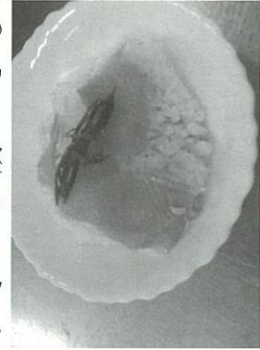
▲手際よく料理していきます!

が食べられるのが、やはり一番楽しいとの事です。

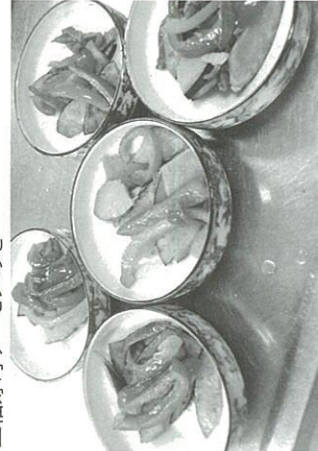
本日のメニューは柚寿司・大根の常夜鍋・かきのカクテル・おつまみ風田作り・ブロッコリーのペロロンチーノ炒め・かぼちゃとパプリカのマリネです。

料理の出来具合をメンバーの方たちに聞いてみると、「自分たちで作ったものだから味はどうあれ美味しい!」とのことでした。

林さんは「たまたまレシピは普段使わないけれど、家内が風邪で寝込んだ時とか旅行に出かけたり、老々介護になった場合などに使えると思います。また、これからは高齢化社会なので男女問わず、料理が出来たら最高です。」と語ってくれました。



▲柚寿司サーモンのせ



▲かぼちゃとパプリカのマリネ

■ノルディック・ウオーク(RUMA(豊岡))

私、“貯筋”しています!

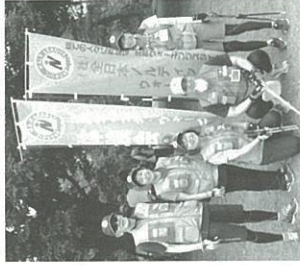
ノルディック・ウオークの発祥は北
 欧フィンランドで、クロスカントリース
 キーの夏場のトレーニングとして考
 えられ、2007
 年頃日本に入っ
 て来ました。2本
 のポールを持つ
 て歩く(または駆
 け回る)スポーツ
 ですが、日本に入ってきて整形外科等
 の医師が高齢者や歩行弱者の訓練、
 リハビリに適していると判断。歩き方
 を変え日本式スタイルが考え出され
 たとの事です。

指導員の渡部さんは4年ほど前に
 公園で偶然ノルディック・ウオークで
 歩いている人を見かけました。自身が
 クロスカントリーの選手・指導員だつ
 たので簡単に入り込むことができ即、
 公認指導員の資格を取得しました。
 続けて同じ資格を取得した奥様と一
 人三脚で生徒一人から始め、現在は
 指導者5

人と70人
 余りの会員
 が在籍して
 います。
 ポール
 使用の効



▲2本のポールを持つて



▲指導者の皆さん

果は、二足歩行から四足歩行になる
 ので安定性が良く、更に膝など関節
 に対する負担が軽減されることで
 す。手を大きく振って歩き、身体の約
 90%の筋肉を使うので全身運動にな
 り、健康増進に最適。姿勢が良くな
 り、歩幅も広がって認知症予防にも
 なるそうです。

会員の皆さんは「元気なうちから
 外に出る習慣
 を身につけ、
 引きこもらな
 いようにして
 います。」「貯
 筋”のために
 歩いていま
 す。」といきい
 きと答えてくれました。

渡部さんは「日常歩く事により少
 しても筋肉をつけ、寝たきりを防ぎ、
 セルフメディケーションの役を担え
 ればと思っています。またこれから入
 間市が日本式ノルディック・ウオーク
 の聖地と言われるように市民に広く
 勧めていきたいです。」と語ってくれま
 した。この活動の他に、市民向け体験
 会、病院主催の“健康塾”他各種団
 体での講演など活躍中です。

活動は通常火・金の午前中です。



▲稲荷山公園の桜の下



■フラ・ハイビスカス(金子公民館)

優雅に踊って健康に!

フラとは、ハワイで生まれた伝統
 的な民族舞踊であり、ハワイ語で『踊
 り』という意味をもちます。踊る時
 の手や体の動きは、手話のように意
 味があり、気持ちや情景を表してい
 ます。近年、フラは様々な効果がある
 と注目され、健康志向のシニア女性
 を中心に愛好者が増えています。市
 内にも多くのサークルや教室があ
 り、愛好者の増加は「ゆつたりした音
 楽や動きが親しみやすく、仲間と一
 緒に踊る楽しさが惹きつけるからで
 は」といわれています。

ホールでは、プレスリ『愛の島』
 の魅力的な調べが流れ、好みのパウ
 スカートに身を包んで優雅に踊って
 います。ステップを踏みながら、しな
 やかに手や表情を組み合わせる姿
 は、確かにメッセージを伝えているよ
 うでした。

「笑顔忘れずに!」「指先に気持
 ちを込めて!」「目線が素晴らしい!
 ステキ!」と講師の大橋尊さんの声
 が響きます。緩やかな無理のない動
 きの中でも、皆さん様に汗を浮か
 ばせています。心地よいリズムに合わ
 せて、心ひとつに練習した後は、爽や
 かな笑顔が見られます。

フラの人気の秘密は、年齢を問わ
 ず長く続けられることや、素敵な微

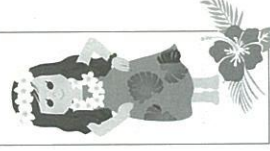
笑みが自然と作れることにあるよ
 うです。継続することで、生活習慣
 病の予防や健康効果が期待できま
 す。加えて、心理的な効果もあり、動
 作を覚えることで脳も活性化され
 るそうです。皆さんも「姿勢が良く
 なった」「日々の運動不足が補える」
 「心も癒されリラックスできる」「仲
 間ができて楽しい」「思いやりの心が持
 てた」と話します。

サークルは、14年前から始まり、
 現在40歳〜70歳代まで12人で活動
 しています。月2回(第2・第4月曜
 日午後)の練習のほか、地域のイベン
 トに参加しています。たまには、ラン
 チをいただいてからの練習もあり、
 無理をしないで、和気あいあいと穏
 やかな時間を過ごしています。

興味はあるけれど、一歩が踏み出
 せなかった方は、今からチャレンジし
 てみませんか。日常と
 は違う自分を見つ
 け、新しい
 発見と出
 会いがある
 かも知れ
 ません。



▲フラ・ハイビスカスの皆さん



人間面打ち同好会 (東町公民館) 面打ちは心のビタミンだよ!



人は仮面を着けることによって、一時的に普段の人格を離れ、その仮面の持つ属性に乗り移ることが可能です。つまり、仮面は特殊能力を即座に創り出す変換装置となります。お祭りなどで見かけるお面を作っていると聞いて、『面作り』の現場を見学させていただきました。

面打ちとは、神楽面・狂言面・能面などを作る(彫る)ことを言います。おとうろう祭りや万燈まつりなどでよく見かける神楽面は、神に歌舞を奉納する際に用いる面。狂言面は滑稽味を洗練させた笑劇の際に用いる面。能面は語り伝えられてきた物語を演じる際に用いる面です。

面打ちには、伝統的文化を継承してきた先人達の息づかいがあり、彩色のときの発色や古色の出し方で伝統芸能の奥の深さが感じられることも魅力です。研ぎ澄まされた刃物で、サクサクと材料(檜や桐)を一途に彫り進む感覚は時間が経つのも忘れさせます。経験を積むに従い、能楽・面の鑑賞、能・能面の歴史を勉強することで知識の習得範囲も広がります。

さて、面打ちに魅せられて15年、講師の清水重隆さんは、「面打ちは

無我の境地に没頭できるので、生涯の知的な趣味だ。」と語っています。しかし、師匠からは、「趣味はガヤガヤ楽しくやりましょう。技術を習得したら、皆が前向きに生き生きと人生を送れる一助となるよう周囲の人にも教えてあげなさい。」と言われたそうです。

清水さんは、面打ち技能の向上だけでなく、同じ趣味の仲間の輪が広がり、趣味は人生の中で必要なものだと思えるようなサークル活動を目指しています。

『人間面打ち同好会』は一昨年立ち上げたばかりで講師を含め3人、東町公民館で毎月第2、4金曜日の13時から16時に活動しています。毎月の費用は800円、入会金1000円です。是非一度のぞいてみてください。



▲集中してサクサクと彫り進めます



福の神 白式尉 摺女 般若

人に優しい
白髪隠し

一期一会

翠の黒髪

生え際の確実

(巨栗 味糖)

100% 狭山茶使用

お求めは...
武蔵藤沢店 ☎2964-7798
西武グリーンビル店 ☎2966-3312

老茶樹園
頒布 (500円)

面作りの流れ



〈広告〉

◎生涯学習報紙「かがやく」広告募集!!

「かがやく」は年2回発行し、広報しているまともにも全戸配布する生涯学習情報紙です。各種宣伝や募集など、広告を掲載して頂けますか?

●お気軽にお問い合わせを!
担当:市教育委員会社会教育課
TEL 2964-1111 (内4124)

◎編集後記◎

●春風に誘われ人間川の遊歩道を散策してきました気分爽快! (TS)

●今号で編集委員を卒業します。取材目録で市民の皆様とお話する時、趣味等に熱中している方は皆様元気気で前向きでかがやいていました。(KH)

●今回も見直し作業を重ねた結果、訴求力のある記事になりました。編集に関わった皆様のご協力に感謝します。(SK)

●人生も後半になり、なんとか世間のお役に立ちとうとアレコレ関わろうちにてんやわんやの日々。これもまた幸せです。(TE)

●全世界の人々に与えられた時間。一日は24時間なのに時間の使い方のうまい人は、仕事も家事も趣味までも、何でもこなす事が出来ます。(HT)

●四月からしばらく大学に週います。何十年か振りの「女子大生」で「かがやく人」を目指します。(YY)

企画編集:「かがやく」編集委員会

発行:入間市教育委員会社会教育課

お問い合わせ 入間市教育委員会社会教育課
連絡先 〒358-8511 入間市豊岡1-16-1
TEL 04-2964-1111 (内線4124) FAX 04-2964-4841

飯島静江 飯島静江 角屋裕子 角屋裕子 島田耕作 島田耕作 瀧澤里子 瀧澤里子 橋本敏子 橋本敏子 山下洋子 山下洋子

