

マイ・ステージ

そうかわがまち

★いきがい再発見Ⅱ★

マジック



そば打ち



フラダンス



茶道

開学10周年
記念

そうか市民大学特別公開講座

日時 平成28年3月5日(土) 午後3時～4時45分(開場は午後2時30分)

会場 中央公民館ホール

市民に向けて様々な講座を提供しているそうか市民大学。今年度の特別公開講座は、経済アナリストで獨協大学経済学部教授の森永卓郎氏を講師に迎え「本当の幸せを得るための経済学」と題し、ライフスタイルと経済との関わりについてお話いただきます。

講師

森永 卓郎氏



今号の内容

P2～3 特集 地域でいきいきシニア世代

P4 生涯学習情報提供サイトの愛称を募集／生涯学習体験講座

地域でいきいきシニア世代

医療技術の進歩等によって平均寿命が延び、草加市でも、全市民のうち65歳以上の世代の占める割合が、平成6年は7.1%、平成16年は13・0%、平成26年では21・8%と、この20年間で約3倍に増加しています。学習やスポーツなどを楽しみながら、いつまでも健康で、中味の濃い生き方をしたいもの。そこで今回は、地域に積極的に行き活躍されている方々にお集まりいただき、お話を伺いました。

◆司会 これまでのマイ・ステージでも男性の生涯学習についてというテーマで何回か特集をしているのですが、男性の方は、仕事で朝早く出かけて帰ってくるのは夜遅く、近所の方との付き合いがないという方が多く、休日や定年後、地域でいろいろな

講座やサークル活動があってもなかなかそのようなところに入っていない、ということがありました。今回は男性を中心に活動しているサークルから4名、女性を中心に活動しているサークルから4名の方々にお集まりいただき、生涯学習についていろいろとお話をお聞きしたいと思います。

自己紹介と現在のサークル活動について

■林さん 現在は1年前にできた新里文化センターで、そば打ちのサークルに入っています。月に1回の活動で会員11名、男性ばかりのサークルです。

■石橋さん 谷塚文化センターの「SSマジック」に参加しています。最近は年間30回位、いろいろなところに行つてマジックを楽しんでもらっています。もともと谷塚文化センターのマジック講座に参加し、そこから習い始め21年が経ちます。

■加藤さん 松原団地のハーモネスターの2階で毎週日曜日の午後、将棋のサークルをやっている。

ます。松原団地ができた時にスタートしましたのもう50数年続いています。会員数は当初から30名位で、子どもも少人数ながら一緒に活動しています。

■井上さん 私は谷塚文化センターで男の料理教室ハーモニーに入つて15年が経ちました。地域の活動では、町会に協力したり、小学生の見守り隊などをやりながら、生きがいを感じ日々暮らしております。



■八木さん 栄平成塾でフラダンスを習っています。何かやりたいなあ、皆さんと交流をもちたいなあと思つているところに、たまたま友人から、フラダンスをやっているから見に来ないかと誘われて見学に行き、明るく踊つてらつしやる皆さんの雰囲気がとてもよくて、20年ぐらいい休まずに続けています。

■藤田さん 私は健康づくりということで、草加市民体育館で40年バレー

出席くださったみなさん

- ◎手打ち麵クラブ……………林 清さん
- ◎草加・豊かな老後を考える会……………生井 朝子さん
- ◎SSマジック……………石橋 清市さん
- ◎茶道双樹会……………笹川美恵子さん
- ◎松原将棋クラブ……………加藤 裕康さん
- ◎プア・フラ……………八木 由季さん
- ◎男の料理教室ハーモニー……………井上 隆次さん
- ◎家庭婦人バレーボール草加クラブ……………藤田 一女さん
- ◎司会……………平塚史子
- ◎草加市生涯学習情報紙編集委員……………

ボール一筋にやっています。現在は20代から80代まで、幅広い年齢と一緒に練習しています。楽しく！ということに力を入れて頑張っています。



■笹川さん 草加市文化協会が3年前に茶道講座を開いた際に講師を務め、その後、受講者の中からサークルを作つて続けたという声が上がリ、「双樹会」という名前を付けて8名の会員が集まり、文化会館の和室でお稽古しています。

■生井さん 中央公民館で「草加・豊かな老後を考える会」をやっています。引越してきた時に、友人・知人が誰もいない寂しさを味わいまして、広報そつかを見て「女性と老後」という講座を受けた後、自分たちの老後

はどうなっていくんだろうなとか、草加市の高齢者対策はどういったものなのか知りたいということで自主サークルを作り、28年になります。現在は99人の会員と活動しています。

◆司会 お友達に誘われて、サークル活動を始めるという方もいれば、草加に引越してきたことで、知り合いが誰もいなくて友達を作りたいと思つて自分から参加される方と2通りあるのです。

活動を始めてから生活や気持ちに変化がありましたか

■石橋さん 私は大きく変化がありました。実は40代の時に病気がちで家にこもりがちでしたが、47歳の時にマジック講座に参加して習い始めました。マジックの披露で訪問に行き喜んでもらえた時のうれしさったら無いですね。これが生きがいになり、元氣も回復しました。最近では、3月にはその年の12月までの依頼が入るので引き受けると、そこまでは元氣でいなければと思う、それが生きがいになって人生にハリが出てくることもあります。そして年が明けるとまた次の年と続いて、なんとか元氣にやっています。

■八木さん 気持ちの変化というと、フラダンスに行くと、まずフラのスカートを着て、レイや花をつけると気持ち切り替わるんです。始めに柔軟体操をし、振りを習ったりすることで、緊張感が湧いてきますので、家の中のこととか頭の中から抜けてフラダンスのことに集中できます。音楽も癒しの音楽なので、健康をもらっています。一人でいると倒れてしまふんじゃないか、



といわれるほど病弱だったのですがフラダンスをやるようになってから健康になりました。

■林さん 私は現役の時にはゴルフ、テニス、フィットネスクラブに長い間通っていましたが、将来足腰が弱って運動ができなくなる時のことを考え、リタイヤした後すぐに、お茶と料理と絵とそば打ちの4つを始めました。だから気持ちの変化はないですね、すぐに乗り換えましたので。それで今も続いているのはそば打ちと絵ですね。

■笹川さん 夏休みに子どもたちの茶道教室を開催した際、子どもたちはきちんと正座をして、お茶をいただいたときに、「お点前頂戴いたしました」「ありがとうございました」という感謝の言葉など、教えれば学んでいくんです。2回の講座で最後には茶筌をどこで買ったらいいかという質問が出るなど、子どもたちもきちんと興味を持ってくれる。こちら子どもたちから教わることも多く学ぶ機会が増えたと思います。

■加藤さん 気持ちの変化ということでは、今会長をやらせてもらって、運営から会費の徴収まで全て私がやっているの、まあ生きがいがあります。毎日やるのがいいで、忙しいです。人間死ぬまで勉強だとそういう心境でやっています。



サークル活動を始めると地域とのつながりも増えると思いますが、学んだことを地域に活かしていますか。またサークルを始めてから地域の活動に参加するきっかけは増えましたか

■井上さん 料理教室では、サークルの皆さんと料理を習ったり、遊びに行ったり、楽しみをたくさん味わって15年経ちました。70代になり小学生の見守り隊に誘われましてね。じゃあやつてみようかとやりだして、町会の資源回収、地域の防犯・防災活動、また地域の神社の奉賛会の清掃作業員、それから3つの町会を横断した老人会などいろいろお手伝いしています。

■八木さん フラダンスというのは子育て支援センターとか幼稚園とか老人ホームとかいろいろなイベントにお誘いがあるんですよ。それで一回参加すると毎年呼んで下さるのです。終わったら後も一緒に輪になって簡単なフラダンスを踊ります。それがすごく楽しくて、握手して帰ってくるんですけど、そこから元気をたくさんいただいていますし、地域とのつながりも増えたと思います。



■生井さん 「草加・豊かな老後を考える会」では、老後問題に関する講座、料理教室、散策、バーベキュー大会、スポーツ吹き矢等々、学ぶことと楽し

むことを混ぜながら年間計画を立てて活動しています。地域のためにということでは毎月会報を発行して各公民館に置いてます。お友達も、「この会楽しいよ」と、またお友達を呼んで来てくださるので地域に役立っているかなと自負しております。

■藤田さん お家にいることが多い方を運動のサークルに誘っても難しいので、その代わり近所の一人で暮らしている人たちに声をかけています。お話ししたり、体力づくりをしたり、昔話を語ってもらったり、スポーツとは別にそのようなこともしています。

これから生涯学習を始めようという読者のみなさんにお誘いのメッセージをお願いします。

■石橋さん サークル紹介の冊子が出てますよね。そこにどこで何をやってるって書いてありますから、まずは自分で一歩踏み出して、なにかやってみようという気になって欲しいなと思います。私はマジックをやっています



地域の老人会や保育園に行きます。

何回か行くと私のことを覚えてくれていて、「あ、マジックのおじちゃん」と声をかけてくれたり、地域の中で自分の居場所ができてきます。生涯学習というより仲間づくりのために、公民館やサークルに入って活動することで、いいこともあるのではないかなと思います。

■林さん 現役の頃は報酬があるので多少のことは我慢できる。それが、リタイヤするとゼロですからね。例えば絵のサークルに入ってみても、同時入会の仲間と差が大きくついてしまつて、自分はダメなんだと思つてしまつてもいい。しかしそこは我慢して、徐々にあがつて行こうと思わないと何もできない。やはり地道にやってみれば少しずつでも伸びていくんだという思いが必要ですね。

■藤田さん 何かを始めるのに遅いつてことはありませんので、勇気を持つて一歩出てご参加いただきたいですね。

■八木さん フラダンスの練習の後にみんなでお茶飲みに行くんです。そこでまた家庭の中の話とか、身体の話とか、年金の話とか、自分の知らないことも結構教えていただけるんですよ。気楽に参加してフラダンス以外にもいろいろなことを話せる仲間ができるの、いいんじゃないかなと思います。

■生井さん 「草加・豊かな老後を考える会」のモットーは元気な高齢者を目指そうなんです。それで一人暮らしの人も家に引きこもらずに、どんな外へ出て私たちと一緒に楽しく活動しませんか。

■笹川さん 日常がせわしく動いてい

る中で、茶道という、ちょっと日常と離れて過ごす時間をお持ちになってはいかがですか？というのと、すぐ目の前にオリンピックが近付いていますので外国の方に、日本の文化としてお茶を立てて差し上げれば、とても良いおもてなしになるのではないかなと思います。そういう機会もあるかもしれませんので、どうぞお入りになりませんか？

■石橋さん まず自分でお近くの公民館に足を運んでくださいということですね。公民館には、講座やサークルがあります。そういうところに顔を出してみ、自分の居場所や立場、役割を探していったらどうか。そうした方が励みになるんですよ。

◆司会 今日はみなさんのご活躍をたくさん聞かせていただきました。まずは一歩踏み出して、サークル活動を始めると、その範囲にとどまらず、仲間ができて、地域との交流もできて、新しい活動が広がるんですね。そしてみんなが元気で楽しい時間を送れるということですね。シニア世代だけが生涯学習ではないですけど、男の方なら定年後から地域デビューという場合も多いですからね。今日は有難うございました。



生涯学習情報提供サイトの愛称を募集

こちらを入力して「検索」！

草加市 生涯学習情報提供サイト

http://soka.mypl.net/soka_life_learn/

生涯学習情報提供サイトを市民の皆さまに気軽にご利用いただき、親しんでいただけるよう、愛称を募集します。愛称の表記に制限はありません。平成28年1月31日（日）までに必要事項（愛称、愛称説明、氏名、郵便番号、住所、電話番号）を記入の上、生涯学習課までEメール又はFAXでお送り下さい。採用名称につきましては、決定次第ホームページ等で公表いたします。

「市内で活動しているサークルを知りたい」「自宅の近くで友達と集まれる場所はあるかしら？」……

このような時、みなさんはどのように調べていますか。なかなか見つけることができず、困っているのではないのでしょうか。

そのような方は、ぜひ「生涯学習情報提供サイト」をご覧ください。こちらは、インターネット上にオープンした生涯学習専門のサイトです。このサイトには、「施設」「団体」「指導者」の情報が集められおり、活動地域や活動分野などで検索することができますので、欲しい情報を簡単に探し出すことができます。



登録してみよう！

このサイトに登録をしていただける団体や指導者を随時募集しています。登録をすると、ご自身の情報を自由に変更することができるほか、主催するイベントの告知や活動の様子を投稿することができるようになります。インターネットによる情報発信が手軽に行えるようになりますので、ぜひ活用してみてください。

『イベント情報』を見てみよう！

公共施設やサークルが主催するイベントの情報を調べることができます。

イベントカレンダーの日にちをクリックするだけで、その日のイベントが一覧表で表示されます。そのほか、イベントの分野でも検索ができます。

『ニュース』を見てみよう！

「サークルの活動の様子や公共施設の事業の様子を知りたい!」という方は、『ニュース』をご覧ください。写真などで紹介されていますので、活動の様子や参加者の表情が一目瞭然です。

2015年12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1 1件	2 2件	3 2件	4 1件	5 5件
6 1件	7 3件	8 1件	9 1件	10 2件	11 1件	12 2件
13 1件	14 2件	15 1件	16 2件	17 2件	18 1件	19 3件
20 1件	21 2件	22 1件	23 1件	24 1件	25 1件	26 1件
27 1件	28 1件	29 1件	30 1件	31 1件		
10月 11月 12月 1月 2月 3月						
2015年12月5日のイベント						
企画展「日光道中(街道)と参勤交代・津軽(弘前)藩を中心に」						

何かを学びたい方に…興味のある学びを体験しよう

生涯学習体験講座

学びたい人と教えたい人を結ぶ指導者バンク制度には、現在、様々な分野の103人の指導者が登録されています。生涯学習課では学びたい皆さまに登録指導者を知っていただき、何かを学び始めるきっかけづくりとなるよう、指導者バンク登録者を講師に迎え、生涯学習体験講座を開催しています。



「毛筆細字を学びましょう」



「骨格から美しく骨盤体操」



コミュニケーション講座「人に好かれる話し方」



「かんたん、ちょこっと、トールペイント」

◆◆◆今年も様々な講座が開催されました。◆◆◆

参加者の声

- ・普段運動不足なので、気軽にできる体操と思い、参加しました。体が温まり、気持ち良かったです。(全身を動かそう)
- ・講師の先生の説明が大変分かりやすく、勉強の進め方を理解できたと思います。(宅建講座)
- ・細かい作業であっという間に時間が経ちました。短い時間でしたが、何点か作ることができてとても嬉しかったです。家でも作れるように、材料を購入し楽しみたいと思います。(淡水パールと天然石のアクセサリー作り)
- ・皆さんとの会話も楽しく、作品を見せ合うのもほのぼのとして楽しい時間を過ごせました。(たのしいガラス工芸体験「サンドブラスト」)
- ・趣味で声を出していますが、基本のボイストレーニングができていなく、わかりませんでした。この講座を受けて声の出し方、高い音、低い音の出し方が分かりました。心掛けて練習していきたいと思います。(ボイストレーニングの基礎を学ぼう)

皆さんも、講座を受講し、学ぶことの楽しさや魅力を体験してみませんか。生涯学習体験講座は広報そうかで受講生の募集を行うのでお見逃しなく。併せて、「習い事を始めたい」「サークルの先生を探している」そんな時にもぜひ、指導者バンクをご活用ください。



編集後記

・充実のひと時を過ごすための「踏み出す一歩」にエールを送りたい。(K.H) / 座談会を全て文字にすると約18,000字。これを紙面(約4,000字)に収めるため、発言要旨を生かしつつ文字数を圧縮するのに苦戦(Y.K) / 参加者の発言をまとめるというのは大変な作業です。その半分は削除しなければならず、かつ発言者の趣旨は残さなければならぬからです。(I.K) / 「マイ・ステージ」を読み、関心をいただき、興味のある活動を見つけ、行動の一步を踏み出し、生涯学習のステージに立ってください。(T.N) / 今回の特集は座談会形式。取材掲載とは異なり、出席者の発言をまとめるのは大変な作業ですが、よく仕上がったと思いました。各団体の活動を直接話し合えたことが収穫でした。(Y.T) / 初めて情報紙の編集に関わられて勉強になり、改めて皆さまに知っていただくことの難しさを感じています。(E.K) / 今回、司会を務めさせていただきました。近い(?) 将来も参加者の皆さまのように元気でいたいと思いました。(F.H) / 座談会参加者のサークル活動が楽しくていきがいを感じておられる様子がよく分かりました。今後多くの方を勧誘され元気で長く続けていただきたいものです。非常に有意義な座談会でした。(H.K)