

水天子



よこちゃん

横内市民センターだより

発行 青森市横内市民センター
〒030-0132 青森市横内字亀井 28-2

TEL 017-738-8723

FAX 017-738-8726



講座レポート1

藍の生葉の染め物教室(絹ストール大判) (9/4)

「藍は簡単に染まることをたくさんの人に知ってもらいたい。季節的に今の時期にしかできない藍の生葉染めを楽しんでください。」と話す青森県羊毛の会 代表 中川麻子さんを講師に、40代の1人を含む60代、70代の女性12人が参加して講座が開催されました。

今回は、中川講師が藍の生葉をたくさん準備し、絹のストールだけでなく綿のストールも染める内容です。参加者は、絹と綿のストールそれぞれに輪ゴムや割り箸を使って模様を絞り、それを水に浸けておきます。その間に、藍の生葉を茎から丁寧にちぎり取って、ネット一杯に詰め込み、葉が出ないように輪ゴムで止めます。そして、ボウルにネットに包んだ生葉と水を入れ、ゴム手袋をはめた手で、ぬめり感が出るまで水の中でよく揉みます。揉んで色が十分に出たら、ネットを取り出しそれを染液とします。次に水に浸けていた絹のストールを軽く絞り、染液に空気に触れないように浸けます。液が緑から青緑に変わったら取り出して軽く水洗いをして乾かします。

その際に、輪ゴムを取ると、模様が出ます。綿を染めるときには、ソーダ灰とハイドロを液に入れて浸けます。染まったら緑の色が出なくなるまで酢酸を入れた水で洗います。

それぞれ乾けば完成です。輪ゴムで絞ったところの模様がどのように染まるか、輪ゴムを取って開いてみないと分かりません。自分が染めた模様を見たときの参加者の笑顔が印象的でした。また、絹と綿の染まり方の違いも楽しんでいました。



【染め上がったストールを見せ合う参加者】

見上げてみて！

センター玄関にねぶたの面「不動明王」！

横内まちづくり協議会、青森中央学院大学囃子サークルとのコラボ企画で、今年3月ねぶた師の立田龍宝さんを招き、ねぶたの紙貼り体験を実施、作品は当センターに設置されました。まちづくり協議会では、「子どもたちへの文化継承」に関わる事業を今後も実施したいと話していました。

『不動明王』忿怒(ふんぬ)の形相が印象的ですが、慈悲深く祈願するとさまざまなご利益があるそうです。コロナウイルスに対する配慮が欠かせない日々が続いておりますが、この不動明王にあずかり、皆様におかれましても健康な日々になりますようお祈り申し上げます。



横内情報コーナー

私たちに昔遊びとして馴染みのある「けん玉」は、集中力の向上、バランス感覚、プレッシャーに負けない強い心、挑戦する心等を育てる効果や手軽にできる全身運動として、また、脳の活性化を図り、認知症予防の効果もあると期待されています。

そこで、集中力等を育てる小学生向けと脳の活性化を図る等の高齢者向けのけん玉講座が青森市生涯学習推進員の横内清信さんを講師に開催されました。

小学生向けの講座には、1年～6年の児童5人が参加しました。けん玉の名前（大皿、中皿、小皿、けん先等）と持ち方の指導のあと、全員で大皿に玉を載せる技の練習をしました。大皿に載せるコツは、玉を引き上げる時と大皿に玉が載る瞬間の2回、膝を曲げることです。大皿の技をクリアすれば小皿へ、中皿へと1つの技に満足せず、次々に挑戦していく様子が印象的でした。



【大皿に載せる技に挑戦】

続いて、9月に高齢者向けの講座が60代～70代6人が参加して開催されました。高齢者のけん玉も上手になれば嬉しいですが、それ以上に何度でも挑戦しようとする取組が、脳の活性化と腿の筋肉を鍛えることに繋がります。大皿に載せることに悪戦苦闘しながらも、成功した時の嬉しそうな笑顔が素敵でした。



【けん玉の正しい持ち方を学ぶ参加者】

けん玉は、子供から高齢者まで気軽に取り組める遊びです。楽しみながら、自分のペースで体を動かすことで、それぞれの年代に応じた効果が得られます。



お勧め講座・イベントのご案内！ (10～12月)

～ロコモ体操でいきいきエンジョイ～

開催日：10月24日（月）

10時～12時

対象：18歳以上

講師：青森市高齢者支援課 七尾 侑希

会場：2階和室（大）

定員：15名

参加費：無料

準備物：運動しやすい服装

飲物・タオル



～昔語りで心を豊かに～

開催日：12月9日（金）

10時～12時

対象：18歳以上

講師：青森中央学院大学 看護学部助教

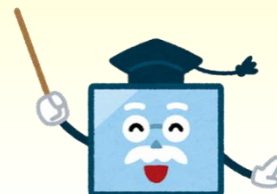
太田 尚子

会場：2階大会議室

定員：15名

参加費：無料

準備物：筆記用具



編集後記

市民センターご利用の際には、人と人との距離の確保、マスクの着用、手洗い・手指消毒をお願いしています。ご理解とご協力をお願いいたします。当館においても、館内の消毒を行うなど感染対策を徹底し、安全・安心の確保に配慮しながら皆様の学習活動の推進に今後も取り組んでまいります。

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F
青森市生涯学習推進員室
TEL 017-734-0164（内線36）
横内市民センター担当：須藤、横内