

# すまいる

古川市民センターだより

発行 青森市古川市民センター  
〒030-0862 青森市古川3-7-14  
TEL 017-776-8082  
FAX 017-773-9551



講座レポート

## 正月用生け花講座

(12/28)

年神様を家に迎えて、新しい年の始まりを祝うお正月。昔の人は、「先祖の霊が年神様になり子孫の繁栄を見守ってくれる」と考え、そんな年神様に、新年の幸せをもらえるよう縁起の良い草花に願いを込めて、お正月用の飾りに取り入れたと言います。

正月用の生け花の講座が、暮れも押し迫った、12月28日に開催されました。床の間のない家でも、玄関などに飾ればどの角度から見ても映えるという生け方を、小原流専任講師 白鳥順子先生が教えてくださいました。用意された花材は、「松・ストレリチア・オンシジウム・葉ボタン・南天」。「災いを転じて福を待つ」「飛躍を表す」「花の王様」などという意味を持つ木や花。先生が一人ひとりの机を回り、丁寧に教えてくださいましたので、初心者も安心して参加することができました。花や正月飾りは、邪気を追い払い、開運を招くと言います。縁起の良い意味をもつ花や植物を飾ることで、家族の健康や繁栄の願いを込めて花を生けました。「帰って同じように生けられたのか、写真に撮って、来年見せてください。」と先生がにっこり笑って、講座は終了しました。



先生のお手本

講座レポート

## 子どもヨガ～みんなで楽しくヨガしてみよう

(1/30・2/27・3/27)

「日頃の疲れを癒しリラックスしたい」と思う大人の方たちのため古川市民センターには「ヨガ友ちゃくら」や「夜ヨガの会」というサークルがあります。サークル講師である工藤富士子さんによる「子どもヨガ～みんなで楽しくヨガしてみよう」が、開催されました。ヨガポーズの子どもにも与える効果は、姿勢の改善や体の柔軟性の促進、バランス感覚の鋭敏化などがあげられます。参加した子ども達は、講師の先生の話聞き、「赤ちゃんのポーズ」や「人魚のポーズ」「木のポーズ」などに取り組んでいました。競い合うスポーツと違い、自分のペースで深く呼吸し心と体の調和を目指すヨガは、情緒の安定、集中力アップにもつながります。コロナ禍、家で過ごす時間の多くなった子ども達が、広い部屋で仲間と共にヨガをすることで、表情がどんどん明るくなっていきました。「宇宙からいい気をもらおう」ための大きく深い呼吸を最後にして、講座は終了しました。

「体が柔らかくなったような気がした。」「ポーズが面白かった。」などと口々に感想を言い、笑顔で帰って行きました。3回シリーズの1回目は、自由に楽しくできたようです。子どもの自由な発想とのびやかに、一緒に参加した大人が元気づけられる講座でした。



「木のポーズ」に取り組む子ども達

# 市民センターには市民の皆様の生涯学習を豊かにする情報がいっぱい!! 今年度も市民の皆様に様々な講座を提供しました

新型コロナウイルス感染症の影響で、講座の開始が7月以降となり、活動にも色々な制限が加えられました。そのような中で各市民センターでは「新しい生活様式」に対応しながら、多くの市民の皆様への学習機会提供に努めました。コロナ禍にあっても一人一人の学習活動が豊かなものになるよう、今後も様々な講座や情報提供を進めてまいります。

## 中央市民センター



青森市産のイタリア野菜 aovege で作る！ちょっとオシャレな本格イタリアン (10/17)

## 東部市民センター



エアロビクス&ストレッチ  
～一緒に脳も活性化～  
(1/9 1/16 1/23 1/30)

## 戸山市民センター



L I V E 戸山  
みんなで語ろう 住みよ  
い町づくり (10/23)

## 横内市民センター



横内地区のふしぎ発  
見～横内地区神社仏閣  
探訪～ (10/23)

## 大野市民センター



レクリエーションダ  
ンス (リズムに乗って  
楽しく健康づくり♪)  
(11/12 11/19 11/26)

## 荒川市民センター



キッズプログラミング  
教室 (7/29～7/31)

## 古川市民センター



お正月花  
若松1本  
短穂松1本  
ストレチア1本  
オンジュウム1本  
葉ボタン2本  
南天の実

お正月用生け花講座  
(12/28)

## 沖館市民センター



みんなで防災・減災！～  
自然災害から命を守るた  
めに知ってほしいこと～  
(9/19)

## 油川市民センター



盆踊りをマスターし  
よう！ (8/19～8/21)

## 西部市民センター



親子で作ろう！クリ  
スマスケーキ (12/24)

## 北部市民センター



知って安心！コロナ  
禍での災害時避難「講  
義」と「段ボールベット  
組立」 (1/20)

各市民センターでは、令和3年度も、新型コロナウイルス感染症拡大予防を心がけ、市民の皆様の安全・安心を考慮しながら様々な講座を計画しています。「広報あおもり」等で講座情報を確認の上、積極的な受講をよろしくお願いします。

### 編集後記

新型コロナウイルス感染症が、生涯学習活動へも大きな影響を与えた1年でしたが、関係するたくさんの方々のおかげで市民センターだよりを計画通り4回発行し、市民の皆様の様々な生涯学習の情報を提供し、活動を支援することができたと思います。次年度もよろしくお願いします。古川市民センター担当：田中、八木橋

〈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)