

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

楽しくさっぱり SHINO メソッド (10/9・16・23)

「体力をつけたい。でも、激しい運動は、ちょっと……。」という方々のために、「楽しくさっぱり SHINO メソッド～その人流体操～」が3回シリーズで開催されました。講師は、SHINO'S プロダクション 蒔苗志野さんです。蒔苗さんは、ダンスインストラクターをはじめテレビ番組の司会、高齢者施設での認知症予防講師など、多方面で活躍されています。また、ダンスと心理学を融合させたダンスセラピー指導者として県内でただ一人のリーダーです。

「頑張りすぎて痛いことは、いいことではありません。気持ちいいなあと感じてください。」というお話の後、ストレッチに始まりバランス、筋トレ、シナプソロジーなど、家に帰ってから気軽に取り組める動作を中心に行いました。蒔苗さんは、「できていますよ。」「無理しないでゆっくり。」などと声をかけ、「私が一番最初に失敗しちゃった。」などとユーモアを交えながら指導してくださいました。会場には、常に受講者の笑い声が響いていました。

講座終了の挨拶が終わると、受講者から講師の方への拍手が自然に沸き起りました。「楽しかった。体の固さを実感したから、家でもやろうと思った。来週が楽しみ。」とお話してくださいました女性は、受講者の中でただ一人、足踏みをしながら左右違う手の動きができた方でした。

「元気・長生き。」の秘訣は、「自分にもできる、続けられる運動がある。だから、やってみよう。」と気付くところからスタートするのだと思わせる楽しい講座でした。

「ぜひ、サークルに。」という声も上がっていました。



足は2拍子、手は3拍子で

市民センターから

韓国文化にふれよう 初めての異文化講座

キムチしか知らなかった私たちの心に火をつけた「冬のソナタ」から十数年が過ぎましたが、今だ、韓国熱は冷める様子はありません。そこで、「異文化交流」として「韓国文化にふれよう」という講座を5回シリーズで開催しました。講師は、青森公立大学4年生の原田希星さん。受講者は、韓国ドラマやK-POPが大好きな方々。受講が決まった方々の中には、8回以上韓国旅行をした方や、留学予定の方もいます。大学生の希星先生の手ほどきを受け、ハングル文字で名前を書いたり、韓国O×クイズに答えたり。韓国では、「自己紹介」ではなく、「あなたを知って、



あなたを紹介してあげる他己紹介」が主流ということで、お互いについて聞き合ったり。受講会場は、常に笑い声にあふれていました。「楽しかった」「韓国に行きたい」「いつかは、韓国語でドラマを見たい」「歌いたい」など、受講生の方々は、講座を通して、ますます韓国への思いを熱くしているようです。

他己紹介のためにお互いのことを聞き合う受講者

「来年こそは、ねぶた祭の開催を！」という願いを緋色に輝く金魚ねぶたにこめた「立田龍宝さんと作る金魚ねぶた」講座が2回シリーズで開催されました。講師は、プロのねぶた師で複数の大型ねぶたを制作している立田龍宝さんです。龍宝さんは古川地域ねぶたの制作者でもあり、地域と深くかわりながら活躍されています。初日は、小学校2年生から大人まで7名が集まり、4時間の制作に集中して取組ました。講師の龍宝さんから「金魚ねぶたを作る工程は、大型ねぶたと全く同じです。」というお話があり、金魚ねぶた作りが始まりました。

- ① 骨組み 輪になった3本の針金を、糸にボンドを塗りながら結び、球体を作る。次に、まっすぐな針金2本を球体に固定し、しっぽとなる部分を作る。
- ② 電気配線 ソケットに巻き付けられている針金を3~4cmねじる。巻き残した針金を球体の針金に巻き付け固定する。電球が正面を向くように調整する。
- ③ 紙をはる。歯ブラシで針金が白くなるくらい木工ボンドを塗り、紙を当てる。はみ出した部分に切込みを入れ、針金の外側3~5mmの部分をカッターで切る。端は裏に折り込む。
- ④ しっぽ・ひれを切り取る 紙を半分に折り、鉛筆で下書きをしてから切り取る。初日はここで終了。

今回は、墨書き、ロウ書き、色付けです。灯の入った金魚ねぶたの完成は、来年のねぶた祭開催へとつながっていくことでしょう。



骨組みを示す龍宝さん



灯の入った金魚ねぶた



お勧め講座・イベントのご案内! (1月~3月)

チャレンジねぶた囃子

開催日：笛 1月15日~2月12日(毎週土曜日)
手振鉦1月23日~2月27日(毎週日曜日)
太鼓 2月19日~3月19日(毎週土曜日)

時間：10:00~12:00

対象：小学生から大人まで

講師：一心會

会場：4階視聴覚室

定員：各10名

参加費：3,000円(笛・ばちを購入する場合のみ)

※詳しくはお問合せください。

準備物：内履き



アレンジフラワー

~桃の花を楽しむ~

開催日：3月1日(火)

時間：10:00~12:00

対象：18歳以上

講師：小原流専任講師

白鳥 順子

会場：3階会議室

定員：15名

参加費：2,000円

準備物：花ばさみ、新聞紙



編集後記

昨年に引き続き、今年も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、やむを得ず恒例の市民センターまつりを中止いたしました。今号では、講座レポート等の記事で、市民の皆様の生涯学習活動に熱心に取り組む様子を紹介いたしました。次年度こそはセンターまつりが開催されることを願っています。

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)