

【坂】上がりの街・西部

西部市民センターだより

発行 青森市西部市民センター
〒038-0042 青森市新城字平岡 163-22
TEL 017-788-2491
FAX 017-788-2495



講座レポート

楽しく覚える英語教室

(7/24)

7月24日、小学校1～3年生を対象に「楽しく覚える英語教室」の講座を開催しました。講師は青森市経済部交流推進課のベンジャミン・バルガス氏（略してベン先生）で、同課の山口陽子氏が補助員として同伴しました。ベン先生から「今日はアメリカのコインとお札についてゲームを通して覚えましょう。」という「ねらい」が発表されました。まず4種類のコインの写真、綴り、名称、そして価値を、Penny：ペニー（1セント）、Nickel：ニッケル（5セント）、Dime：ダイン（10セント）、Quarter：クォーター（25セント）と、覚えます。簡単な復習ゲームの後、4隅に4種類のコインの写真を配置し、目隠しをした鬼が真ん中に立つ。鬼以外は10カウントの間に、自分で好きな4つのコーナーに移動して動きを止める。鬼は、耳でその動きを察知し、コインの名称、例えば「ペニー」と叫ぶ、ペニーのコーナーで留まった人たちはアウトになり、プレイヤーが1人～0人になるまで続ける「4コーナーズ」というゲームをしました。また、レプリカのドル紙幣を配付し、サイコロを振って目が偶数ならセーフ、1はライトの人へ、3は真ん中へ投棄、5はレフトの人へ渡す、というルールで最後までドル紙幣を持っている人が勝ちというゲームも行いました。他にも職業を英語とジェスチャーだけで伝えるゲームやフルーツバスケットなど様々なゲームを通して自然に抵抗感がなく英語に親しむ工夫がなされ、勝利者や英語を積極的に発音した参加者へシールのご褒美が待っているという手法もとても効果的で、楽しく英語の学びができました。

参加者はこの日、初めて出会った小学生たち。恥ずかしさに加え、初めて出会う外国人のベン先生を前に緊張の度合いはマックスでしたが、様々なゲームを行うことで緊張感も溶け、笑顔や助け合う場面も多く見られ、3回シリーズの初回講座として次回以降もハッピー感を予感させる楽しい講座となりました。



「6（シックス）」はセーフ！

市民センターから

4年ぶりのセンターまつりの開催と各作品展のお知らせ

4年ぶりに今年はセンターまつりを開催することに致しました。縮小開催にはなりますが、市民の皆様には楽しんでもらえるよう考えております。

《 令和5年秋の作品展会 》

- ・西部フォト愛好会写真展 9/22～24（金～日）10時～16時
- ・第18回西部市民センターまつり 10/14（土）1日目 10時～16時
15（日）2日目 10時～15時
- ・緑ヶ丘町会絵画・写真展 10/22（日）9時～22時 ※28日は16時まで
- ・押し花作品展 10月予定
- ・菊花展 11月予定

9月7日「歪み解消背骨コンディショニング®」という講座を、背骨コンディショニングインストラクターの直井友子さんを講師に開催しました。直井講師は「例えば腰痛で整形の病院に行っても、原因が特定できない場合も多い。背骨コンディショニングとは、背骨の歪みから発生する不調を改善する運動プログラムです。」と分かりやすく説明してくれました。背骨の各部位は5つに分けられていて、これらが繋がっているので、いずれかの骨が正常な位置にない場合は、他の部位にも悪い影響をもたらす。特に背骨の土台となる「仙骨」を正常な位置に戻すことが重要と話していました。

講座は「自己診断チェック（自分の体の現状を知る）」から始まりました。まず、ふくらはぎ、鎖骨のまわり、肘を圧迫して、痛い所がないかを探り、次に、顔を左右に回して、どこまで見えているかを確認しておきます。運動前と運動後で比較してみようというわけです。

うつ伏せに寝そべてから、膝を中心に足首を回すようにする。仰向けに寝て、両ひざをくっつけて床につけながら、腕をできるだけ開くなど、運動はゆっくりとした動きでした。今度は、仰向けに寝て、棒のように丸めたタオルを腰骨や背中に挟んで、両足を両手で抱えて左右に揺らす。両手を伸ばして床に手をついたまま、腰を左右に傾げるたりする運動もありました。丸めたタオルを挟み込んで運動することによって背骨を正常な位置に戻す効果があるとのことでした。

最後に「自己診断チェック」を行った際には、痛みが改善した、首の可動域が広がった、という参加者の反応もありました。「ご自宅でも、今日やった運動をやってみることが大切です。」と直井講師は勧めてくれました。



直井友子インストラクター



お勧め講座・イベントのご案内! (11月)

ハマるDIY ミニチュア雑貨クリスマスBOX

開催日：11月12日(日)
10:00~12:00
対象：小学生以上
講師：DIY作家 葛西 絵美
会場：2階 学習室3 定員：15人
準備物：ハンカチ

※小さな木枠の中に
参加者それぞれの
オリジナルのホワイ
トクリスマスを作ります。



塩谷先生の 「うたごえ&ミニレクリエーション」

開催日：11月7・14・21・28日(火)
13:00~15:00 ※4回シリーズ
対象：18歳以上
講師：青森市レクリエーション協会
会長 塩谷 彰宏
会場：3階 多目的ホール
定員：30人
準備物：動きやすい服装、内履き、水分補給用
ドリンク、汗拭きタオル、筆記用具
※例年大人気の塩谷先生の講座です。

みなさんお友達を誘ってぜひご参加ください。

編集後記

市民センターでは、にぎやかで楽しそうな声が聞かれるようになりました。市民センターまつりも各市民センターで開催される予定で、コロナ禍以前のように、講座やサークル活動が活発になってきた兆しが見られます。市民の皆様の学習活動が安全・安心に行われますよう今後も努めてまいります。

〈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)
西部市民センター担当：田中、奈良原