

# 区民ひろば清和 サークルかわら版4

サークルかわら版 第4号

2010年3月13日

発行：区民ひろば清和運営協議会

編集：サークル部会

豊島区巣鴨3-15-20

TEL:03-5974-5464

## ◇コミュニティ部会主催◇

### 家庭の生ゴミで堆肥づくり

2月4日、区民ひろば清和第一で「家庭の生ゴミで堆肥づくり」を行いました。講師は豊島区在住の環境カウンセラー島幸子さんと小島文枝さん。企画したコミュニティ部会は区民ひろば清和にみどりを増やす活動（グリーンカーテン）に取り組んでいます。

島さんたちが紹介する堆肥づくりは、臭いが出ない、電気を使わない、一人のできるのが特徴。特別な道具を購入する必要もありません。バケツの中で生ゴミと腐葉土を混ぜて虫の侵入を防ぐために古布をかぶせておくだけ。腐葉土の中に生息する微生物が生ゴミを食べて土に変えてくれます。コツは水分量を60%くらいに保つこと。茶殻をギュッと手で絞ったくらいの湿り具合が適当だそうです。

「調理済みの食べ残しも大丈夫ですか？」  
「腐っていなければ大丈夫。微生物も人間と同じ生き物ですから、腐ったものを食べるとお腹を壊してしまいます」。

参加者からは熱心に質問が飛び交っていました。夏は約1カ月、冬は約3カ月で熟成し、土になるそうです。ご家庭でも試してみたいかがですか？



#### 【用意するもの】

バケツ、生ゴミ、乾燥させた腐葉土、ハサミ、シャベル、古布、ヒモ、新聞紙

#### 【つくり方】

- ①腐葉土を広げて2時間以上日光にあてて乾かす（殺菌して、本来いる微生物を活性化させるため）
- ②生ゴミを水切りし、ハサミで細かく切る
- ③バケツに腐葉土を5~10cm敷き、生ゴミと半分の量の腐葉土を入れて混ぜる。上から薄く腐葉土をかける（におい消しのため）
- ④バケツに布をかぶせてヒモでしばる（虫除けのため）
- ⑤生ゴミは1日1回投入する。③④を繰り返す。
- ⑥バケツがいっぱいになったら熟成させる。週1回は混ぜ上に薄く腐葉土をかける。

#### 興味津々で熱心に質問する参加者



三角コーナーの代わりに古新聞で作った箱に生ゴミをためておくと湿りすぎない



野菜くずは細かく切ったほうが早く分解される



\*サークルは現在 27 あります。4P に一覧があります。今回はその中から 4 つご紹介します。

## 親子体操

活動日：毎週月曜午前 2～3歳児クラス＝会費10  
回 2500 円 在籍22組、1～2歳児クラス＝会費10回  
2000 円 在籍 17 組 親子で運動不足を解消。

幼稚園入園前の子どもと保護者を対象にした体操教室です。2～3歳児クラスと、1～2歳児クラスがあり、成長に合わせた無理のない体の動きから、ちょっとだけ背伸びした難しい動きまで。知らず知らずに体をほぐして運動能力を育てるプログラムです。

池上そのみ先生が、音楽に合わせて次々と



思い切り遊べる場所が少なくなった今、子どもの運動能力を伸ばす動きも取り入れて。ガンバレ～！

動きを繰り返します。柔軟体操、かけっこ、ジャンプ、飛行機、逆立ち、マット運動も。お母さんが子どもの足を持って腕だけでホールの端から端まで進む動作はちょっとつらいけど、「がんばれ～」と声を掛け合って……。

「家に居ると運動不足になりがち。ここなら子どもも思い切り体を動かせるし、私のストレス解消にもなっています」と参加者のお母さん。池上先生のコットーは「親子のふれあい」を大切にすること。「家にいるとお母さんは家事に追われがち。子どもとゆっくり向き合う時間は意外にとりにくいんです。一緒に飛んだり跳ねたりしてお子さんと笑い合っしてほしいです」。

子ども同士、お母さん同士も仲良くなり、元気をもらえるひとときになっています。

## アゼリア会

活動日：第2・4土曜日午後 会費：なし  
メンバー：15人 ハギレや毛糸で小物をつくり販売。収益金を寄付するボランティア活動。

地域の人から寄付された布や毛糸などの材料を使って作品をつくり、販売した収益金を社会福祉協議会に寄付する活動を 1997 年から



続けています。針仕事や編み物の好きなメンバーが集まって楽しくおしゃべりしながら



「売れる」ものづくりに工夫を凝らす。カラフルで個性的な作品ができる。

作業にいそしんでいます。

作品を販売するのは毎年 12 月に行われる豊島区の「ふくし健康まつり」。07 年からは地元、巣鴨の真性寺「きくまつり」にも出店しています。

「自分のつくったものが売れると、とてもうれしくなります」。これまでの実績から、売れそうなものを各自が考えて提案。縫い物、編み物、それぞれ得意な作業を分担して仕上げます。古いハギレを使った干支（えと）の人形や巾着は人気商品。味のあるおしゃれな和柄小物に生まれ変わります。

80 代 90 代の参加者も、器用な指先で細かい作業をこなします。「家で一人で黙々とつくるよりも、ここでみんなとワイワイ作業するほうが楽しいです」。好きな手芸で人の役に立っていることが生きがいになっています。

サークル

サークルはいつでもあなたの参加をお待ちしています。  
お問い合わせは区民ひろば清和・事務所まで。

## 紹介

# 着物リフォーム

活動日: 月2回不定期午後 会費: 1回1000円

メンバー: 9名 着なくなった着物が、世界に一つしかない洋服になってよみがえる。

今は着なくなった着物。親や親戚から受けついで着物。出番がなくてたんすの中で眠っている着物はありませんか？ 上質な生地を生かして、個性的な洋服につくり直すのが着物リフォームです。

蓮見あい子先生の指導で、参加者それぞれが着なくなった着物の生地を持ち寄って、スーツやコート、ワンピースに仕立て直します。洋裁学校出身の蓮見先生は、「洋服は今はつくるより買ったほうが安くなりましたが、昔はだれでも手づくりしていたんですよ。慣れれば難しくありません」と言います。天然素材を丁寧に織り、染め上げた昔の着物の布は、風合いが美しく色も鮮やか。それを思いおぼいのデザインで、現代の生活に合った洋服に仕立て直します。古いものを生かしながら、

おしゃれも楽しめる一石二鳥。紋付の羽織をほどいてスーツに縫い直すと、慶弔どちらにも使える上品なフォーマル・ウェアになります。「一人ではできない細かい調整を先生に見てもらえて助かります」と参加者。

次はコートをつくりたいと、意欲満々。自分だけのおしゃれを楽しんでいます。

型紙にそって裁断した布を仮縫い。本縫いも基本は手縫い。後ろの作品は訪問着でつくったワンピース。



# 自彊術 すがも会

活動日: 第1・2月曜午前 会費: 月1000円

メンバー: 35名 免疫力を高める体操を楽しく続けて、健康なからだづくり。

「自彊術」とは大正時代に仲居房五郎氏が考案した健康体操の名前。十文字学園創始者の夫で実業家の十文字大元氏が戦前に普及させました。31の動作からなり、あんま、気功、整体術などの要素を取り入れた自分でできる運動療法です。

13年前に行われた自彊術講座に参加した仲間が、「こんなにすばらしい体操はぜひ続けたい」と自主的にサークルを立ち上げて活動を続けています。指導は綾木智恵子先生。

「1、2、3・・・」と号令にあわせて、31番までの動きをなぞっていくと、全身のツボが刺激され、自然に体がほぐれて血行がよくなってきます。

「風邪をひきにくくなりました。介護疲れも解消されます」と70代の女性。狭心症を患

い、治療のために始めたという80代の女性は、「始めて4年目くらいから、普通の生活ができるようになりました」と、ハツラツとした表情。90歳を超えた参加者も無理なくこなしています。「きつく感じる動きは加減すればいいのです」と先生。ここに出てきて少しでも体を動かすと、周りの仲間から元気をもらえているとのこと。

1. 2. 3. 号令にあわせて、ほどよい刺激が気持ちいい。



## 事業レポート

# お正月あそび大会

区民ひろば清和第二で、1月13～15日の3日間にわたり、お正月あそび大会が開かれました。コマ回し、はねつき、けん玉、お手玉、あやとり、皿回しなど、なつかしいあそびに子どもと大人がチャレンジしました。

小学生以上を対象にした13日は、子ども55名、大人13名の参加がありました。ふだんは主にひろば第一を利用している大人も童心に帰ってつい熱中。コマ回しやあやとりのコツを子どもたちに



子どもたちは、道具の使い方もすぐに覚えて夢中になって楽しく遊びました。

教えたりと、自然に世代間の交流が生まれていました。



## ひろば行事のご案内

4月23日(金) 18:00～

### 区民ひろば清和 平成22年度定時総会

区民ひろば第一にて、平成22年度の運営協議会の活動について説明し、承認をいただきます。どなたでも参加できます。この機会にたくさんの皆様のご意見を聞かせてください。



## サークル 一覧

### 区民ひろば清和第一で活動するサークル

- 自彊術すがも会 (第1・2月曜午前)
- カラオケ・巣鴨火曜会 (第2・4火曜午後)
- 男性ストレッチサークル (第2・4水曜午前)
- 巣鴨朗読の会 (第4水曜午後)
- 着物リフォーム (月2回不定期)
- ストレッチ&ステップ (第2・4金曜午前)
- 卓球・愛信会 (月3回月曜午前)
- 輪踊りの会 (第3火曜午後)
- ヨーガの会 (第1・3金曜午前)
- ナハ・レオ・カマアイナ (第3火曜日午前)
- エアロビストレッチ (第3・4月曜午前)
- 生け花・ひいらぎ会 (第4火曜午前)
- 版画サークル (第1・3水曜午後)
- 絵画・木画会 (第2木曜午前)
- 俳句・やよい会 (第3木曜午前)
- 書道サークル (第1・4土曜午前)
- 編物・アトリエゆうこ (第1・3火曜午前)
- 清和囲碁会 (不定期)
- レクダンス (第2・4火曜午前)
- 手芸のボランティアグループ・アゼリア会 (第2・4土曜午後)

### 区民ひろば清和第二で活動するサークル

- 親子体操 (月曜午前)
- 親子リズムぴよこ (月3回木曜午前)
- 子育て交流・シューズクラブ (月曜午前)
- フラワーアレンジメント・マーガレットの会 (第4火曜午前)
- リトミック・ビッグスマイル (第2・4金曜午前)
- お話の会おひさま (第1金曜午前)
- 卓球・愛信会 (月3回月曜午後)
- パソコン・マウスの会 (第1・3火曜午後)