

# 区民ひろば清和 サークルかわら版5

サークルかわら版 第5号

2010年11月19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

## ◇サークル部会主催◇

### 卓球とカレーで夏を元気に過ごそう

長くて暑い夏を子どもも大人も元気の出るイベントで乗り越えようと8月3日、区民ひろば清和第二で行いました。

小学生から高齢者まで、近隣の専門学校の留学生も合わせて55名が参加しました。

ラジオ体操で準備したあと、ひろばで活動する卓球サークルの「愛信会」メンバーの指導で、3台に分かれてラリーの練習。卓球は年齢を問わず初心者も上級者も一緒に楽しめるのが魅力。ゲーム形式を取り入れて、あきないように工夫されたプログラムでした。最後には卓球に関するクイズに答えて賞品をゲット。日本語を勉強中の留学生も子どもたちと笑いあう姿が見られました。

会場の隣の部屋では「男のらくらく料理」のメンバーがカレーの仕込み中。いい匂いがただよってきます。汗をかき、そろそろおなかもすいてきたころ。愛信会の皆さんにお礼のあいさつをして片付けたら、ランチタイムです。子ども向けに甘口も用意してあったカレーは、おかわりも出る大好評で、話も弾みました。食べ終わったら、一人ずつ自己紹介。新しい顔にも出会え、笑顔の絶えないひとときでした。



## ◇コミュニティ部会主催◇

### ロングのいまきをつくろう

「わー！つながってる〜！」10月23日、区民ひろば清和第二3階ホールに歓声が響きました。「海苔で健康推進委員会」の協力で、約12メートルの長いのり巻を参加者約50名全員で巻いて食べました。ロールペーパーのように巻かれたのりに参加者一同びっくり。特別に作られた一枚につながったのりです。これをテーブルの上に伸ばし、リーダーの指示に従って酢飯を広げ、中央に卵焼き・かんぴょう・キュウリなどの具を載せます。巻き込むときにちょっとでもずれるとのりが切れてしまいます。でも、そこはさすが、参加者みんな息を合わせ、せーの！で一気に。「巻きす」を外すと、つやつやのりが顔を出しました。



区民ひろば清和第二で定期的に活動する「男のらくらく料理」メンバー。慣れた手つきでカレーの仕込み中。

「こんなに長いのは初めて！」  
「ちゃんとながってるね。」  
高齢者から未就学児まで、  
みんなで息を合わせて巻き上げた  
のりまきの味は格別でした。



「タイのカレーはもっと辛いんでしょ？」会話が弾みました

\*サークルは現在 26 あります。4P にリストがあります。今回はその中から 4 つご紹介いたします。

## ままほぐ(ヨガ)

活動日:第 1・3 木曜午前 会費 1 回 500 円  
子ども連れでも参加できるママのためのヨガの会。  
ひろば第二で活動。

「ままほぐ」の名前の由来は「ママをほぐす」。ひろば第二の幼児向け親子体操に参加したお母さんたちの中で、ヨガをやってみたいメンバーが集まってサークルを立ち上げました。子育て中は自分の健康管理がおろそかになりがち。子どもが幼稚園に入園したのをき



季節柄も考えて、からだを活性化する動きを取り入れる。芯からほぐします。

っかけに、たまには自分のからだと対話する時間を持ちたいものです。気兼ねのないメンバーなので、入園前の小さな子どもを連れでも参加できます。講師は自身も子育て中で、子連れで参加できるヨガ教室を主宰する阿部幸江先生。ママの気持ちやからだの状態がわかるだけにアドバイスは的確。「ヨガを通して人間も自然の一部だと実感できると思います。月の満ち欠けと女性のからだのサイクルが関係あるのもその一例です」と阿部先生。からだの構造や筋肉の動きについても深く学び、さまざまなポーズでからだの内側に働きかけます。参加者は「子育て中は気の抜けることがありませんが、ここに来ると身も心もほぐれて、明日の元気が湧いてきます」と貴重なひとときを楽しんでいます。

## 川柳サークル

活動日:第 4 木曜日午後 会費:月 500 円  
世相や日々の生活をひねって笑い飛ばす  
川柳はストレス解消にも。ひろば第一で活動。

ひろば第一の川柳講座の参加者有志で立ち上げた今年 10 月にできたばかりのフレッシュなサークルです。講師は NPO 法人シニア<sup>だいがく</sup>大楽副理事長で社会人落語家でもある藤井敬三先生。毎月のお題を決め、各自でつくった川柳を 1 人 2 句提出します。

第 1 回となる 10 月のお題は「味」。作品は作者を伏せて全員に配布し、その中からよい



先生のアドバイスで言葉を置き換えてみると、とたんに「味のある」川柳に。

と思った句を 3 つ選びます。名前が伏せてあるとはいえ、自分の作品が人に評価されると思うとハラハラドキドキ。一句ずつ参加者の感想を聞き、講師が講評をしてから作者のお披露目です。

決められた字数の中に、洒落のきいた言い回しや、ありきたりでない視点を盛り込み、笑いと共に共感を呼び起こすのが上質な川柳。大人のセンスが求められる高度な遊びです。俳句と違い季語などの制約が少なく、身近な題材を自由な感性で料理できるのが魅力。

「思うような句がつかれなくて苦しいときもありますが、締切りぎりぎりになってひらめくとやった！という感じです。「日常の失敗や嫌な出来事も川柳のネタにしてしまうとストレス発散できるんです」と参加者は創作の面白さを語ります。

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

# マウスの会(パソコン)

活動日:第1・3火曜午後 会費:1回 600円

初心者からスタートしてもパソコンが使えるようになる。ひろば第二で活動。

高齢者向けの「パソコン超初心者教室」の受講者が、「もっとパソコンに触る機会がほしい」と立ち上げたサークルです。最初はキー操作もわからなかった参加者も神尾守先生の「超わかりやすい」説明で、少しずつできることが増えてきました。

「できるだけご自分のノート・パソコンを持参してもらっています」と神尾先生。機種によって操作方法が違う場合もあるので、自分が使う機種に慣れることが大切。ひとり一人の画面を見ながら、丁寧に教えてもらえます。パソコンを持っていない人には貸出(500円)もできます。

パソコンを始めた動機は「デジカメで撮った写真を整理したい」「趣味の会のご案内状をきれいに効率よく作りたい」などさまざま。

いくつになっても新しいことにチャレンジしたいという意欲満々な参加者も。「今年こそパソコンで年賀状を」と真剣な表情で画面に向かいます。「何か一つでも仕上げると自信がつき、もっと先へ進みたくなります」。

ゼロからのスタートが前提なので、いつから参加しても大丈夫。一緒にチャレンジしませんか？

少しずつでもわかってくると達成感がある



# レクダンス清和

活動日:第2・4火曜午前 会費:月 1500円

やさしい振り付けでだれでも楽しめるダンス。背筋を伸ばして若さと健康を維持。ひろば第一で活動。

「はい笑顔で振りむいて」小倉あけみ先生のやさしい指導に、参加者の表情もはつらつと輝きます。レクダンスは、流行歌やなじみのある曲に合わせて、だれでもすぐに覚えられる振り付けで楽しむ踊りです。何歳から始めても楽しめ、若さと健康が保てます。

まずは体をほぐすために、無理なく丁寧にストレッチ。次にウォーキング。背筋を伸ばして足元も軽やかに。少しずつステップが加わり、それに手の動きもつけて、いつのまにかウォーキングがダンスになっていきます。

体が温まってきたところで、作品の練習。「また君に恋してる」のせつないメロディに合わせたゆったりとした動き。指先にも神経が行き届きます。

レクダンスを始めてから、体を動かすのが

楽しくなったという感想が多く聞かれます。万歩計をいつも携帯しているという参加者は「一日一万歩が目標です。義務感じゃなくて楽しみながら歩いています」。「ふだん歩くとときも背筋が伸びて目線が高くなったので、見える風景が変わってきました」という声も。

ダンスの成果がふだんの生活にも表れているようです。

親しみのある曲で楽しく踊る



## ひろばレポート

### グリーン作戦 ゴーヤ料理を食べよう

昨年に引き続きコミュニティ部会の企画で、区民ひろば清和第一3階のベランダに「緑のカーテン」をつくりました。今年は植物を育てるメンバーを利用者から募集。ゴーヤ、なす、トマト、ピーマンを栽培しました。メンバーの努力により猛暑にもかかわらず、高さ2.5m幅10mの緑のカーテンに成長。収穫したゴーヤを使って9月2日に食事会をしました。天ぷら、サラダ、チャンプルーなどゴーヤづくしのメニューは「にがくない」と大好評。豊島区のグリーンカーテンコンテストでは、審査員特別賞を受賞しました。



神谷先生の元気なかけ声に子どもたちもノリノリ。体を動かすのって楽しい！

### ストレッチ交流

10月22日と27日、近隣の豊島区立清和小学校3年生児童が、区民ひろば清和第一のストレッチサークルに参加しました。総合的学習の一環で、地域の大人との交流を目的に毎年行っています。最初は緊張気味だった子どもたち

ですが、指導の神谷陽子先生が次々と繰り出すメニューに、反応よくついていきます。音楽に合わせてステップを踏むときは表情も生き生きとしていました。

## サークル・リスト

### 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）
- エアロビストレッチ（第3・4月曜午前）
- カラオケ・巣鴨火曜会（第2・4火曜午後）
- 生け花・ひいらぎ会（第4火曜午前）
- 男性ストレッチサークル（第2・4水曜午前）
- 版画サークル（第1・3水曜午後）
- 巣鴨朗読の会（第4水曜午後）
- 俳句・やよい会（第3木曜午前）
- 着物リフォーム（月2回不定期）
- 書道サークル（第1・4土曜午前）
- ストレッチ&ステップ（第2・4金曜午前）
- 編物・アトリエゆうこ（第1・3火曜午前）
- 卓球・愛信会（月3回月曜午前）
- レクダンス清和（第2・4火曜午前）
- 輪踊りの会（第3火曜午後）
- ヨーガの会（第1・3金曜午前）
- 川柳サークル（第4木曜午後）
- 手芸のボランティアグループ・アゼリア会（第1・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3回月曜午前）
- ベビーとママのエクササイズ（第4水曜午前）
- ヨガ・ままほぐ（第1・3木曜午前）
- ママピラティス（月3回不定期）
- スクラップブック・クロップタイム（第2・4火曜午前）
- 豊島ママグループ（月1回不定期）
- 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）
- パソコン・マウスの会（第1・3火曜午後）

◆区民ひろば清和のサークルを紹介する「サークル一覧」ができました。ご希望の方はひろば事務所まで