

# 区民ひろば清和 サークルかわら版

サークルかわら版 第2号

2009年3月12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

## 区民ひろば清和第二がオープン！

2009年4月1日から「区民ひろば清和第二」がオープンします。場所は清和小学校正門前の旧巣鴨第一児童館の2、3階です。地域の活動拠点として誰でも気軽に利用できる世代を超えた交流の場です。限られたスペースではありますが、できるだけ多くの方に利用していただけるように工夫していきたいと思えます。皆さんのご意見をお寄せください。

地域の皆さんの「力」で人にやさしい豊かなコミュニティの輪を広げていきましょう。

## ホームページができました

区民ひろば清和のホームページが4月から閲覧できます。行事や、サークルのご案内など、盛りだくさんです。ぜひ、アクセスしてみてください。

[http://www.toshima.ne.jp/~01\\_seiwa/](http://www.toshima.ne.jp/~01_seiwa/)

わからないことだらけの中、手さぐりで進めましたが、地域の方のご協力が得られたおかげで開設にこぎつけることができました。担当したメンバーも勉強になりました。

これから皆さんにお届けする情報を少しずつ充実させていきたいと思えます。

## 区民ひろば清和第二概要

開館時間：月～土 9：00～17：00

休館日：日曜日・祝日・年末年始

2階、3階が区民ひろば清和第二です。

1階は子どもスキップ（学童クラブを含む）の部屋、区民集会室として利用します。

授乳室、赤ちゃん用の簡易ベッドが2階にあります。乳幼児と保護者専用のスペース、団体利用ができるスペースを設ける予定です。

## いっしょにゴーヤを育てませんか？

区民ひろば清和第一の3階ベランダで、ゴーヤを育てることになりました。つる植物をカーテンのように茂らせると、夏場の室内の気温上昇を抑えて快適に過ごすことができます。一部の学校などではすでに取り入れています。

区民ひろば清和でも、「緑のカーテン」づくりに取り組むことになりました。そこで一緒に世話をしてくれる仲間を募集します。月1～2回草取りなどのお手伝いができる方は、区民ひろば清和事務所までご連絡ください。

## ◆アイデア・ご意見募集

- ・区民ひろばでこんなことをやってほしい。あったらいいな。
- ・区民ひろばを盛り上げるにはこんな方法がいいと思う。

## ◆ボランティア大募集！

区民ひろば清和では、ボランティアを募集しています。こんなことができる、やってみたいという方。ぜひ、ひろば事務所までご連絡ください。

- ・料理して人に食べてもらうのが好き。
- ・行事の裏方を担当したい。
- ・得意分野があり、教えられる。
- ・地域の方の意見を集めたり、記事を書いたりするのが好き。かわら版サポーター。

\*サークルは現在 23 あります。4P に一覧があります。今回はその中から 4 つご紹介いたします。

## カラオケ 鶯火曜会

活動日:第 2・4火曜日午後 会費:1回 500 円

メンバー:約 30 人 楽しく声を出しているうちに難しい  
と思っていた曲も歌えるようになる。

「今日は今流行っている『愛のままで』を練習しましょう」。発声練習のあと、先生がまずお手本歌唱。「イメージを持つと声も感じが変わるんです」と歌詞の意味を一言ずつ丁寧に説明。まずは全員で歌ってみて、難しいところを繰り返し練習したり、リズムのとりかたを実演したり。ある程度覚えてきたら、2〜

3人ずつで歌ってみます。

滝川音楽学院の滝川正先生と松家悦子先生の指導のもと発足から 8 年目になるカラオケ火曜会。会員の最高齢は 96 歳。歌は何歳から始めても楽しめるのがよいところ。仲間の顔を見るのも楽しみの一つです。でも、「健康のため」に始めたつもりが、続けるうちにもっとうまく歌いたくなる。そんな気持ちにこたえたくてレッスンではあえて難しい曲を選ぶ



発声の基礎に始まり、一人で歌えるようになるまでじっくり指導します。

こともあるそうです。興味のある方はぜひ、発表会の様子を見に来て下さい。

3月24日(火)13:30~  
区民ひろば清和3階

## やさしい俳句

活動日:第2金曜日午前 会費:月 500 円

メンバー:20 人 作った句を持ち寄って講評。  
そぎ落とされた言葉で伝えるセンスが磨かれる。

会のはじめに各自が作ってきた作品を二句ずつ提出します。作者名は伏せ、それらを一枚の紙にまとめ、全員が目をとおしたら、自分以外の作品で、よいと思った五句を選びます。そして結果発表。一句ずつ作者を明かし、選んだ人はその理由を述べます。さらに先生の講評を聞き、会員同士で意見を交換します。究極にそぎ落とされた「五七五」の世界で、

季節に絡めた<sup>から</sup>思いを伝える俳句。「座の文学」といわれるとおり、一人よがりではなかなか上達しないもの。こうして作品を持ち寄って評価しあい、意見し合う場に出ることでセンスが磨かれていくのです。

指導は、小池 都さん、宮 沢子さん、古川塔子さんの 3 名。初心者には、季語の使い方、意味の重なる言葉は避けるなど、俳句の基礎から指導します。指導することがさらに自分の勉強になるとのこと。参加者の成長は目を見張るほどで、東京都のコンテストではこの会から入選者が 3 人も出ました。

公園など野外に出て句をつくる「<sup>ぎんこう</sup>吟行」にも取り組んでいます。俳句が生活の一部になると、いろいろな角度からものを見るようになり、ふだんのちょっとした体験でもイメージがふくらむようになるそうです。



テーマをしぼるのが大切。奥の深い俳句は長く続けるほどもっと勉強したくなる。

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

# 掛軸サークル

活動日:第1・3火曜日午前 会費:月1000円

メンバー:9人 集中を要する作業。出来上がったときの達成感はたまらない。

掛軸というと、骨董品のイメージがありますが、自分の描いた日本画や書、知人からもらった作品を掛軸にすると、見栄えが格段によくなり、その価値も高まります。そんな楽しみ方を学べるのが掛軸サークル。指導は佐山<sup>あずま</sup>東先生。先生自身、退職後に身につけた技能だそうです。

掛軸を一幅つくるには相当の時間と手間がかかります。台紙の幅を決め、作品とのバランスをとりながら「一文字」と呼ばれる帯状に切った布を上下に貼り付けます。台紙の上端と下端には、巻いて収納するときの芯になる「軸先」を取り付けるなどの手順があります。細かく集中力を要するだけに、出来上がったときの達成感はひとしお。



道具や材料は先生が用意



細かい手作業には集中力を要する

「自分の作品を自分で掛軸にできるなんて一生の宝になります」。

「料亭を経営していますが、お客さんからいただいた作品を掛軸にして床の間に飾ると、次にいらっしゃったときに大変喜んでいただけます」と会員さんの声はずんでいました。

# 輪おどりの会

活動日:月1回不定期午後 会費:1回100円

メンバー:13人 からだに負担の少ない盆踊りを踊って健康に生き生きと過ごす。

輪おどりの会では、盆おどりを練習しています。会員の最高齢は85歳、60～70代が中心です。7年前から始めて、いまやレパートリーは10数曲。曲選びやステージ構成も、指導の<sup>ささげ</sup>捧奈保子先生が参加者の意見をまとめながら皆で一緒に考えていきます。

盆踊りは軽快な音楽に合わせて楽しくからだを動かすことができますが、激しすぎず足腰に負担が少ないのが特徴。適度な運動量で年齢に関係なく楽しめる全身運動です。

「日常では肩より上に手を上げる機会が少なくなりますが、顔を中心にして腕を大きく動かすのがからだによいみたいです」と捧先生。皆でおそろいのうちわを持って、息を合わせて踊ると心もからだもうきうきしてきます。区民ひろばの文化祭での発表をはじめ、

巢鴨駅前の盆踊り大会や地蔵通り高岩寺の盆踊り大会に毎年参加。発表の場があると張り合いになります。

80代の参加者は、「楽しくからだを動かすことが若さを保つ秘訣」と語っていました。



一度覚えた踊りは、おさらいすればすぐに思い出す。



## ◆サタデーライブ

開催日：毎月第2土曜日午後  
(開催しない月もあります)

「一緒に歌えるなんて夢みたい」。1月10日に行われた2009年第1弾のサタデーライブはスペシャル企画。プロ演歌歌手の五条哲也さんをお迎えして、熱いステージを繰り広げていただきました。ヒット曲からなつかしの名曲まで、幅広いレパートリーをカラオケ伴奏で披露。ひろば職員のダンスあり、参加者とのデュエットコーナーありと、盛りだくさんの内容でした。一緒に歌った参加者は感激のあまり、目を潤ませていました。

五条さんは地元在住のご縁で、これまで何度も出演しています。

「ここに来ると皆さんから元気をもらえます。いつも家族のように応援していただき、



あこがれの歌手とのデュエットは大好評



本当に励まされているんです」と語ってくださいました。

サタデーライブは、旧ことぶきの家から区民ひろばに移行したのをきっかけに、2008年4月から月1回のペースで開催しています。

音楽演奏を中心に、朗読やパフォーマンスなどの楽しい出し物で、参加者と出演者が一体となって楽しい時間をつくっています。

「音楽で気持ちがなごむと、心もからだも元気になる」と参加者の皆さんには大好評です。幅広い世代の方たちに喜んでいただけるように、これからもバラエティに富んだ企画を考えていきます。

### 3月の企画

3月14日(土) 13:00~

出演：目白ハーモニーメイツ(ハーモニカ演奏)

参加費：300円(蒸しケーキと紅茶付)

多くのご参加をお待ちしています。

### サークル一覧

- 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)
- 掛軸サークル (第1・3火曜午前)
- 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)
- やさしい俳句 (第2金曜午前)
- 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木曜・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)
- 指圧サークル (第2・4木曜午前)
- 卓球・愛信会 (月3回月曜午前)
- 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)
- 版画サークル (第1・3水曜午後)
- 絵画・木画会 (第2木曜午前)
- 着物リフォーム (月1回不定期午後)
- ストレッチ&ステップ (第2・4金曜午前)
- 手づくり小物・アゼリア会 (第1・4土曜午後)
- 輪おどりの会 (月1回不定期午後)
- ヨーガの会 (第1・3金曜午前)
- 民謡同好会 (月1回不定期)