

区民ひろば清和 サークルかわら版3

サークルかわら版 第3号

2009年10月1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

みどりあふれる区民ひろば

区民ひろば清和は、環境を考えた取り組みで注目されています。その一端を紹介します。

◇第一◇

緑のカーテン・コンテスト 優秀賞受賞！

窓辺につる植物を育てて日差しをさえぎる「グリーンカーテン」は全国に広がっています。「区民ひろば清和第一」では、3階のベランダでゴーヤを育てています。担当したのは、運営協議会コミュニティ部会の「グリーンカーテン」メンバー。3階の交流ロビーは真夏でも過ごしやすくなりました。その成果が評価され、豊島区のコンテストでは優秀賞を受賞しました。

実ったゴーヤを多くの人に味わってもらおうと、試食会「ゴーヤを食べましょう」が8月6日に行なわれました。定員30名、会費200円で、ゴーヤチャンプルー、ゴーヤサラダ、ひやしうどん、ピーマンじゃこ炒め。調理は「グリーンカーテン」メンバーが担当しました。参加者からは「ゴーヤが苦くなくておいしい」と大好評。管理栄養士の金田先生からも「ひろばで育てた野菜をみんなで一緒に食べるのはあたたかい気持ちになります。栄養のバランスが考えられていて、塩分も控えめでよかった」とコメントをいただきました。



◇第二◇ 子どもたちと 野菜を育てて一緒に食べる

清和小学校の向いにあり、子どもたちの利用が多い「区民ひろば清和第二」では、環境への関心を育て、食育にも役立つことが何かできたら、と以前から考えていました。そこで、第一で活動する「グリーンカーテン」有志の協力で、野菜づくりに取り組むことになりました。

4月、2階玄関ポーチにプランターを置き、ひろばに遊びに来ていた子どもたちと一緒にトマト、ナス、ピーマンを植えました。

水やりは主に職員が行ないました。5～6月にかけて、日光をたっぷり受けて、野菜はどんどん成長しました。ひろばに訪れる親子連れがその様子に見入っていました。

せっかく実った野菜は収穫してみんなで食べてみようということで、試食会「キッズほっとランド」を6月25日に行ないました。「グリーンカーテン」メンバーの豊島さん、大西さんを招いて、ナス、ピーマン、トマトを使ったピザトーストと一緒に作りしました。

これまで野菜が嫌いだった子どもたちも、喜んでおいしそうに食べていました。

真剣に野菜を切る子どもたち↓



ゴーヤ試食会は思った以上の豪華メニュー



↑2階玄関ポーチで育ったナス

*サークルは現在 28 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。

巣鴨朗読の会

活動日: 第4水曜日午後 会費: 月 300 円

メンバー: 8人 背筋を伸ばして大きな声で朗読すると体も頭も活性化する。

巣鴨朗読の会が、発声練習を兼ねた口慣らしに使っていたテキストは歌舞伎の「ういろうり」。舌をかみそうな言葉のつながりもスラスラと読みこなしています。

「本が好きで、さらに深く作品をかみしめたいと思って朗読を始めました」という参加者。「集中して作品の世界に入っていくと、本



長い文章も息切れせず、スラスラと読みこなせるようになった。

当に登場人物の気持ちになってきます。ただ黙読するよりも、作品の理解が深くなります」。取り組む作品はメンバーの希望や指導の市原章子先生の提案で、話し合っ

て決めます。若者、子ども、お年寄り……。さまざまな登場人物になりきって声を使い分けるのも楽しいもの。家に一人でいると、一日声を出さないこともありますが、体の底から声を出すと気持ちよくなり、元気が湧いてきます。しかも、いろいろな作品世界に触れて想像力もふくらみます。

最近は発表の機会も増えてきました。ひろばのイベントのほかにも、ボランティアで小学校での読み聞かせを行なうメンバーもいます。朗読を始めて何事にも積極的になったとい

エアロビストレッチ

活動日: 第3・4月曜日午前 会費: 月 1000 円

メンバー: 8人 無理せず体を動かすことが若さと元気の源。

「お祭りでは踊ったの？」指導の小山とも子先生の明るい声。おしゃべりしながら気楽にストレッチを始めます。参加者は 70 代~80 代。最高齢は 87 歳。まったく無理そうな様子もなく、らくらくと両足を開いて体を倒しています。「できることだけやっているのよ。ここに来てから体が軽くなりました」と笑顔で答えてくれます。



おしゃべりしながら気楽にストレッチ

この教室のモットーは、「無理せず、楽しく」。つらいと思ったら休んで見ただけでも OK。楽しく気楽に参加するのが長続きのコツと小山先生は言います。

「先生が明るくて話しやすいから、毎回参加するのが楽しみです」と参加者の一人。

少しくらい痛いところがあっても、問題なく参加できます。80 代のある参加者は、2 カ月ほど前に転んで体の右側を打ち、しばらく痛みがありましたが、今は回復して元気にメニューをこなしています。

「ふだん体操をしていたおかげで、打ち身も軽く済んだのだと思います」。

楽しく続ける運動の効果で、参加者は皆さん姿勢がよく、実年齢をお聞きすると驚くほどでした。

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

リトミックビッグスマイル

活動日:第2・4金曜日午前 会費:月1300円

メンバー:13組 親子で体を動かしながら、楽しく感性を育てる。子育て仲間の交流も広がる。

「リトミック」とは幼児教育の一手法。音楽や造型などを取り入れて子どもの感性を刺激し、成長を促します。「ビッグスマイル」は2～3歳児を中心とする親子の自主グループ。東部子ども家庭支援センターで集まった地域の子育て仲間が09年4月から区民ひろば清和第二で活動しています。講師は「ぷりもリトミック教室」から招いた小黒優子先生。

まず、先生のピアノ演奏に合わせて体操。手をつないで輪になってジャンプ！機関車になって速く走ったり、急に止まったり。次に音符の書いてあるカードを使って、実際の音と音符記号の関係を覚えていくゲーム。さらに、色画用紙の工作で……あらあら、いつのまにかかわいいちょうちんのできあがり。

「お母さんは手伝いたくなるかもしれませ

んが、自分でやらせてね」先生が声をかけます。子どもが自立心をつけていく姿を、親はあせらずゆったりと見守ってほしいという方針。お母さんたちの悩みにも相談にのります。

「親子で触れ合いながら楽しく体を動かせませす。友だちもできて交流が広がりました」と参加者。終了後にみんなで一緒にお弁当を食べることもよくあるそうです。



楽しみながら感性が育つ

版画サークル

活動日:第1・3水曜午後 会費:月200円

メンバー:10人 好きな絵を木版画に。手づくり年賀状から大きな作品まで。

版画には、いくつかの工程があります。まずは下絵づくり。使用する色の数だけ木版を用意します。大事なことは色を重ねたときに版がずれないように、紙の角をあてる位置を正確に彫り込んでおくこと。次に彫り。彫刻刀で残す部分と取り去る部分を間違えないように慎重に彫り込んでいきます。細かいところは特に技術と集中力を要します。版木が用意できたら、絵の具を塗り、和紙を当ててこする道具のバレン（馬連）を押し当てて色を紙に移します。好みの色が出るまで何度も試行錯誤することもあるそうです。

これだけの工程を経て、一つの作品が出来上がるまでには何カ月もかかります。それだけに仕上がったときの達成感は大きいものです。ひろばのサークル発表では、メンバーの

力作を展示しています。

大作ばかりでなく、年賀状や暑中見舞などを自作の版画でつくるのも楽しみの一つ。

「家ではなかなかできません。ひろばなら集中して作業がはかどるし、仲間に出会えるのも楽しいです」と参加者は語ります。



使う色の数だけ版を用意する。出来上がったときの達成感は大きい。

事業レポート

◆にこにこ健康講座

トイレが近くて困っていませんか？

7月2日(木)、運営協議会サークル部会の主催で、にこにこ健康講座が行なわれました。今回は、元都立府中療育センター院長の細田和成先生をお迎えして、トイレの悩みをテーマにお話いただきました。

日常生活の中で、急に尿意を感じてトイレを探してうろうろしたり、旅行に行くとき不安に感じたりすることはだれにでもあるでしょう。細田先生には、頻尿のしくみや日常生活での注意点についてお話いただきました。約80名の方がご来場され、身近なテーマだけ



「薬の副作用は？」など、たくさんの質問に細田先生が答えてくださいました。

に質疑応答も活発に行なわれました。加齢とともに膀胱が過敏に活動しがちになりますが、薬で治療することができるとのこと。気になる方は、一人で悩んでいないでお医者さんに相談してみましょう。



ひろば行事のご案内

10月30日(金) 10:45～

ハロウィン祭 IN 清和

ひろば第二に集まって変装して、第一まで繰り出すよ。お菓子がもらえるかも？

10月22日(木)11:00～変装グッズや小物をつくって準備します。

11月28日(土) 10:00 ～ 15:00

清和ひろばまつり

ひろば第一と第二を会場に模擬店、舞台発表、遊びコーナーなど盛りだくさんな企画です。多くのご参加をお待ちしています。

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・巢鴨火曜会 (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)
- 巢鴨朗読の会 (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・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1・4土曜午後)
- 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)
- 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)
- 卓球・愛信会 (月3回月曜午前)
- 輪踊りの会 (月1回不定期午後)
- ヨーガの会 (第1・3金曜午前)
- ナハ・レオ・カマアイナ (第1火曜日午前)

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 (月2回火曜午後)