

# 区民ひろば清和 サークルかわら版6

サークルかわら版 第6号

2011年4月21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

## ◇子ども部会主催◇

### みんなで楽しもう！折り紙の世界

1月15日、区民ひろば清和第二で「みんなで楽しもう！折り紙の世界」が開催されました。日本の伝統的な遊び「折り紙」は、1枚の紙から動物や植物、季節の飾りまで、いろいろな形をつくれて、世代を問わず手軽に楽しめるのが魅力です。

当日は、小学生から高齢者まで40名の参加がありました。今年の干支（えと）のウサギをアレンジした風船や袋、2つのパーツを組み合わせてつくる「ふきごま」、ポケモンの人気キャラクター・ピカチュウにも挑戦しました。

大人と子どもが同じテーブルで作品づくりにチャレンジ。「角と角をきちんと合わせて、折り目をしっかりつけるのが大切です」という、指導者の説明に参加者は真剣な表情です。わからないところは、教え合ったり、できあがった作品をお互いに見せ合ったりと、自然に世代間交流が生まれていました。ふだん「ひろば第二」をあまり利用しない高齢者の方も、子どもたちに溶け込んで、楽しいひとときとなりました。



## 新所長・沖住です。

### よろしくお願ひします！

4月から区民ひろば清和所長に赴任いたしました、沖住智（おきずみ さとし）です。障害者福祉、ことぶきの家、介護保険関係業務など福祉関係の仕事に長くかかわってきました。前職は中央保険福祉センターで障害者の福祉サービスを担当していました。家族は妻と2人の女の子（高3、中3）がいます。写真を撮るのが趣味で、近所を自転車でうろうろして、風景や植物の写真を撮って楽しんでいます。

性格的には、浅く広くいろいろなことに興味を持つタイプです。お酒が好きで、最近安くておいしい赤ワインを探しては、いろいろ試しています。

区民ひろばの所長としては初めてです。

利用者の皆様とともに成長していけたらと思っています。ご協力、よろしくお願ひします。



「次はどうやって折るの？」教え合っ会話も弾みました

\*サークルは現在 25 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。

## (スクラップブック) クローズアップタイム

活動日: 第 2・4 火曜午前 会費: 月 500 円

大切な写真を台紙に貼り付け、コメントや装飾をつけてオリジナルのアルバムづくり。ひろば第二で活動。

「スクラップブック」とは、アメリカ生まれのアルバムづくりの一方法。写真を色あせや黄ばみから守りながら、特別な思い出を一枚のページにまとめることができます。子どもの成長記録や旅行、ペットなど好きなテーマで作成します。



子どもたちはママのそばで遊んだり、気が向いたら手伝ったりしています。安心して作業に集中できます。

「子どもの写真がたまっていく一方で、うまく整理する方法はないかと思っていました。そんなときに出会ったのがスクラップブックです」と講師の稲葉香織さん。材料メーカー主催の講習会で、テーマにそった写真選びや切り取り方、コメントのつけかた、効果的な装飾のしかたなどを学びました。この楽しさを多くの人にと、ひろばでも声をかけてみたら反響がありました。「自宅では材料を広げるスペースがない」「子ども連れでも安心して作業できる」と参加者に好評です。「できあがった作品を子どもに見せると大喜びです。絵本のように何度も見直すんですよ」という参加者も。「何十年もたってから見直したとき、母親がこんな思いで自分を育てていたんだと感じてもらえたらうれしいです」。

## 豊島ママグループ

活動日: 月 1 回不定期 会費: 無料

子どもとともに親も育つ。ひとりで悩まず話してみては? ひろば第二で活動。

子連れで参加できるママの勉強会です。子育てのベテランで家庭教育学会会員の講師のお話を聞いて、わからないこと、悩んでいること、何でも相談できます。子どもは一緒にいてもいいし、ひろばの中で遊ばせてもかまいません。その間ボランティアのサポーターが見守ってくれます。

家庭教育学会は、「親も子どもの育ちとともに



「悩みがあるのは自分だけじゃない」とわかると、ちよつと安心。子どもがさらにかわいく見えてきます。

に学びながら成長していく」という考えにもとづいて、子育て支援を行う団体です。「子ども同士のトラブルにはどんな態度を示せばいい?」といった質問も。「お友だちをたたいてしまったら、お母さん自身がお友だちに謝れば? 一生懸命なお母さんのその姿勢が子どもの心に響くんですよ」という講師の言葉に、安どの表情を浮かべるママたち。目の前のことに振り回されて、ゆるやかな成長が見えなくなっていた日々の子育て。ふと肩の力を抜いて、ありのままのわが子をもう一度見てみると、「こんなことも、あんなこともできるようになって、成長しているのね」と改めて感じる事ができます。ママ友づくりのつもりで、気軽に参加してみてください。

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

# 書道サークル

活動日:第1・4 土曜午前 会費:月 300 円

マイペースで続けて楽しみながら上達。仲間がいると続けるのが楽しくなる。ひろば第一で活動。

「余白のとり方がよくなったわね」指導の鷺田玉鈴先生のアドバイスを真剣に聴く参加者。毎回出される課題を、各自で書いてよくできた3点を提出します。毛筆は楷書、行書、草書の3種類。希望者は「かな書き」の百人一首にも取り組んでいます。鷺田先生は提出順に一人ずつ丁寧に見て、熱心にアドバイスします。「一文字一文字の書き方も大切だけど、全体のバランスをとるのが難しいのよ」と、バランスをとるコツを伝授。

参加者は若いころ習っていて再開した人、70代になって時間に余裕ができてから始めた人とさまざま。「墨を擦っていると気持ちが集中してきます。筆を持っている間は幸せな気持ちになります」。「字がうまくなりたいと始めました。初心者でもマイペースで取り組め

るので、続けるのが楽しいです。先生にほめられたときは、がぜんやる気が出ます」。

順番を待っている間の仲間とのおしゃべりも楽しいひととき。お互い「ここがうまくなったね」と努力を認め合うと、もっとがんばろうという気持ちになります。ときには先生を囲んでメンバーで食事会もするとのことです。

「もう少し上から書き始めると、余裕持って書けるでしょ？」  
朱が入ると、納得。



# ヨーガの会

活動日:第1・3 金曜午前 会費:月 200 円

インド発祥のからだと心の調整法。健康を維持して、いつまでも若々しく。ひろば第一で活動。

ヨーガはインドの伝統的な修行法。現在は健康法的一种として広く親しまれています。さまざまな動きや呼吸法を通じて、自分の今の状態を見つめ、からだと心の調整をはかります。「ヨーガの会」は10年以上続く人気のサークル。指導の梶野初枝先生は、何歳になっても自分のペースで続けられるようにと、無理のない動きやポーズを中心に取り入れています。

足の指から足の裏、足の甲、ふくらはぎなどを自分で丁寧に刺激するだけでも、たちどころに血行がよくなったのがわかるほど。呼吸も自然と深くなり、体の内側から活性化されてきます。自律神経を整える呼吸法も指導してもらえます。

参加者からは定期的に参加していると体調

が保てるとの声が多くあります。

腰痛で正座もできないほどだった70代の参加者は、ヨーガをはじめてから、しだいに痛みが治まり、今ではすっかりよくなったそうです。「無理せず続けることが健康の秘訣」と最高齢の85歳の参加者。ほどよい刺激が気持ちよく、からだがかかかかしてきます。

静かでゆっくりとした動きで、からだを活性化すると、精神も集中してきます。



## ひろばレポート

### 清和寄席

2月18日、区民ひろば清和第一で「清和寄席」が開かれました。演者はおなじみの三遊亭喜八楽（きやらく）師匠。お得意の人情話と古典落語から、演目を披露していただきました。

61名の参加者は、つつい話に引き込まれ、会場は笑いの渦に。日ごろの憂さも吹き飛んだひとときでした。



童謡を中心に、たつぷりと演奏。親子で手拍子しながら楽しめました。

### スプリング・コンサート

3月17日、区民ひろば清和第二でスプリング・コンサートが行われました。仰高小学校の卒業ソングをつくったグループ「月の203号室」が演奏しました。「森のくまさん」「ぞうさん」などの童謡からオリジナル曲まで、手遊びや手拍子も交えて、会場と一緒に楽しみました。地震発生から一週間後の不安な日々でしたが、大勢の親子連れが、不安を忘れたようにひとときを楽しみました。

## 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）
- 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）
- 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）
- 川柳サークル（第4木曜午後）

- 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）
- 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）
- レクダンス清和（第2・4火曜午前）
- ヨーガの会（第1・3金曜午前）
- 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）

### 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）
- ヨガ・ままほぐ（第1・3木曜午前）
- スクラップブックング・クロップタイム（第2・4火曜午前）
- パソコン・マウスの会（第1・3火曜午後）
- ベビーとママのエクササイズ（第4水曜午前）
- ママピラティス（月3回不定期）
- 豊島ママグループ（月1回不定期）

区民ひろば清和のすべてのサークルを紹介する「サークル一覧」を作成しました。

ご希望の方はひろば事務所まで