

〈特集：公民館講座紹介と参加者の声〉

# 身体表現講座

## からだであそぼう —あそぶ・ほぐす・つながる—



ストレッチでのびのび

「風船になって、ゆっくりく息を吐き出しましょう。体中の悪い空気を外に出して……そうそう、今度は好きなものや自分が心地よいと思うものをイメージしながら息を吸って……」

公民館の地下ホールに、ファシリテーターの大川あじさいさんの元気な声が響きます。月1回、第四土曜日は「身体表現講座」から「からだであそぼう」の時間。参加しているのは、小さなお子さんとお母さん、シニア世代の方、しようが

いのある方……。年齢も、背景も、みんなバラバラな人たちが同じ時間と空間を共有しています。

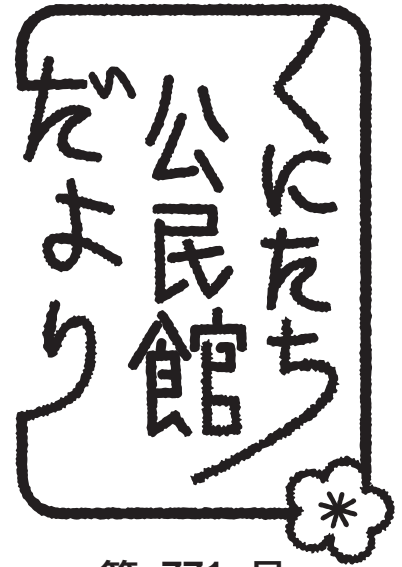
2時間の講座の前半は、からだをゆるめる時間。風船の呼吸や、足つぼのマッサージ、参加者同士でストレッチをしあったり、ヨガのポーズを試してみたり。からだがあほくれたら、後半はいよいよ表現の時間。あじさいさんが考えてくるお題は毎回実にバラエティーに富んでいます。例えば、やわらかいとかがたい。実際にお豆腐やレンガをさわって、「さあ、レンガの気持ちになってみて！」「じやあ今度はお豆腐の動き！」イメージを膨らませながら、カチコチになったりフニャフニャに動いてみたりします。他にも、音で動く。自然の音やクラシック音楽、はたまた落語を聞いて、その音からだをなまかせていく……。時に笑い時に戸惑う参加者たちに、あじ

さいさんは笑顔で語りかけます。「正解なんてないから動いてみて！」

そう、ここには「こうあるべき」という答えはありません。自分のからだの動き、同じ空間に居る人の動き、その気配や空気を感じ、ある時は触れ合っただけで、ある時は離れてバラバラに。言葉でなくても、からだで互いのコミュニケーションが紡がれていきます。次ページでは、そんな身体表現講座の多様な参加者の声をお届けします。



互いの動きを感じながら作品を創っていきます。



第 771 号

2024年 5月 5日

(令和 6年)

「くにたち公民館だより」  
ホームページ▶



発行

国立市公民館

〒186-0004

国立市中1-15-1

TEL 042-572-5141

FAX 042-573-0480

休館日：毎週月曜日

### 参加者募集中(身体表現ワークショップ) からだであそぼう —のびのびとうごくワークショップ—

のびのびとからだを動かして、自分を表現してみませんか？ ころもからだも柔らかくして自分の可能性を開放し、仲間と楽しく作品を創りましょう。



ファシリテーター 大川 あじさい

と き 全8回。5月25日、6月22日、7月27日、9月28日、10月26日、11月30日、12月14日、15日(発表会) すべて(土) 昼2時～4時(予定)

ところ 公民館 地下ホール(場合により講座室)

対 象 身体を使って表現すること、しょうがいがある人と一緒に舞台をつくることに関心がある方。年齢・国籍・性別・しょうがいの有無は問いません。 ※しょうがいのある方は、後日面談の場合あり。保護者の方や、ヘルパーさんの参加も歓迎！

定 員 12名(申込先着順)

申込先 5月21日(火) 夕5時までに電話で公民館へ

### 身体表現ってなんだろう??

大野 圭介

私たち親子が身体表現講座に参加して、2年となりました。きっかけとなったのは、息子の特別支援学校卒業にともない、それまで土曜日を過ごしていたデイサービスも卒業となったことです。新たな過ごし方と居場所を探し求めていたところ公民館の方からお話を伺い、参加してみることにしました。

考えてみると知的しょうがいしゃである息子が今までどうやって外の世界に接し、環境になじんできたのかという過程は見たことがなかったので、親子での講座参加は、彼の学習や思考など成長過程の一部を間近で見る貴重な時間となりました。私自身、日常生活では、正解があるものに対して取り組む機会の方が多いので、身体表現という正解がないことに取り組むというのは、なかなか難題ではありますが、自分の生きている世界が意外に狭い世界であることも実感しました。

年間の活動を締めくくる発表会では、参加者全体で作り上げる部分が多く、ことばで身体表現を考える大人と、体が先に動き出す子どもたちの一体感が不思議と形になるもので、これでいいのだろうなという充足感が一年間の学びとなりました。そしてまた、この講座で新たな一年を迎える予定です。



←それぞれが動く気配を  
感じながら



→ダイナミックな表現も

クリスマス会 風、海、動物になって大きくなったり小さくなったりする動きから……



みんなでゾンビダンスでフィニッシュ!

### 娘と私の余暇活動

トマト (ペンネーム)

「5月!ダンス!あじさいせんせい!ハリーさん!\*>」と言って新年度の講座を楽しみに待っているのは、私の娘です。彼女は自閉症を持っています。

去年の春、娘が就労し余暇活動を探していたところ、『公民館だより』を見て参加を決めました。親も参加できるので私も一緒に楽しめて、からだを動かせる機会が持て良かったです。ストレッチやからだほぐしでは、毎日慌ただしく過ごしている時を忘れ、からだのこりかたまったところをほぐし、ゆっくり深呼吸してリフレッシュできました。娘も、自分のペースでのびのびと過ごしています。表現では、どう表したらいいか戸惑うところもありましたが、皆さんと一緒に生み出されていく面白さを感じました。

クリスマス会での舞台発表は森の中のシーンではじまり、一人ひとりが木になり、神秘的な雰囲気でした。私と娘は森の中にたたずむんで、その空間にずっと溶け込み、心地の良い時を過ごしていました。その後、地球の自然をテーマに、小さなお子さんから大人まで一体となって、風・海・動物など色々なものを表現して、迫力のあるステージになり、一緒にいて「すごいなあ」と感動しました。初めての体験でしたが、とても良い経験になりました。しょうがいしゃと健常者の壁がなく、一緒に活動できるこのような場があることをありがたく思います。

\*担当職員のニックネーム。講座内ではニックネームで呼び合います。

### 身体表現の講座に参加して

大浦 順子

“身体表現”、聞いたことのない未知の言葉でしたが、公民館だよりの講座案内を見て興味を引かれました。私はシニア世代なので、他の参加者にご迷惑ではないかと参加に躊躇や不安な気持ちもありましたが結果的には杞憂でした。参加者は年齢も性別も様々でした。

1回2時間で、前半はストレッチなど体ほぐしを行います。後半は音楽や様々な音を聞きながら体を動かします。この体を動かすということが、最初は、どうしたらよいかわからず全く動けませんでした。そのうち、少しずつ動いていました。ある時は落語を聞いて踊るプログラムがあり、そんなの無理、無理と思いつつも全員で踊っていました。音を聴きながら、心が動き、手足を伸ばし、歩き、楽しく踊ることで、心や体がびっくりするほど解放されます。こんな心地よい世界があるのだと感動しました。

5月に始まり12月まで続く講座の締めくくり全員で作品を作り、公民館のクリスマス会で発表です。最近のヒット曲に乗って全員で踊りました。心も体もしなやかなあじさい先生のご指導はとても楽しい時間です。



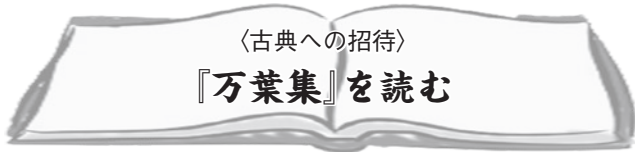
←いろんなステップを楽しも。  
子どもたちは元気いっぱい!

→一人ひとりがつながり  
ながら彫刻を表現









講師 水島 英己 (詩人)

その時代、そこで生きた人の喜怒哀楽が、時空を超え言葉の命として今を生きる私達につながっていることを、昨年に引き続き『万葉集』から次の主題のもとに関連する歌を鑑賞し合います。

主題は4つ①万葉と風土②心と表現③母と娘、兄と弟④叙景と抒情。

①は大伴家持がいかに越中(能登も含む)の風土をとらえたかを見ていきます。

②は④とも関連しますが、万葉歌の表現上の特性を考えます。

③は「相聞」とは異なる愛情の歌などを取り上げます。

参加者各自が、「万葉集」と「現在」との関係を探っていく時間にするのが目標です。

〈使用するテキスト〉

各回プリントを配布します。

〈参考資料〉

『万葉集』(岩波文庫)、中西進『万葉集』(講談社文庫) など

とき 5月31日、6月7日、14日、21日、28日

(全5回) いずれも金曜日、昼2時～4時

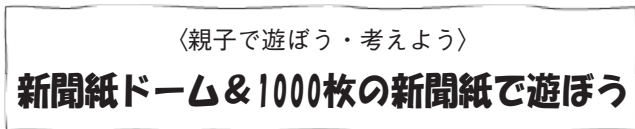
ところ 公民館 3階講座室

定員 24名(申込先着順)

申込先 市内在住の方 5月9日(木)朝9時～

市外在住の方 5月16日(木)朝9時～

電話で公民館へ



講師 山田 修平

(NPO法人東京学芸大子ども未来研究所)

新聞紙だけで作ったドームに入って、不思議な体験をしましょう。そのあとは部屋いっぱいの新聞紙で遊びます。大人数ならではの遊びを親子で楽しみましょう。

とき 5月26日(日)朝10時～12時

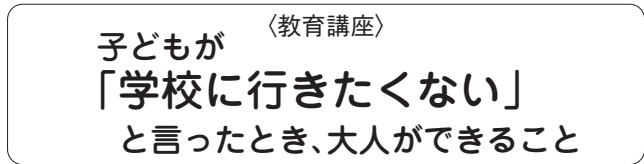
ところ 公民館 地下ホール

持ち物 飲み物、汚れてもいい服装

対象・定員 子ども(2歳から小学校低学年)と保護者15組(家族単位です)

※応募者多数の場合抽選

申込先 5月12日(日)夜9時までに、ホームページより申込



講師 阿部 伸一 (株式会社REO代表取締役)

令和4(2022)年度の小・中学生の不登校者数が約29万9千人となり、10年連続で過去最多を更新し続けています。

講師の阿部さんは、20年以上、不登校専門カウンセラーとして不登校の子どもと保護者のカウンセリング、学習指導、進路指導等を多数行っています。子どもが「学校に行きたくない」と言ったとき、すでに子どもの心は深く傷ついている状態であることを踏まえ、子どもがどんな心理状態にあるのか、保護者や周りの大人がどのような声掛けや対応をすればよいか、不登校の初期段階についてお話しいたします。

ゴールデンウィーク明けや夏休み明けは、学校に行くことが難しくなる子どもが多くなります。悩んでいる子どものために、保護者として、大人としてできることを考える機会にしたいと思います。保護者、祖父母、不登校支援に関わる方だけでなく、不登校のことを理解したいと思う地域の方もぜひご参加ください。

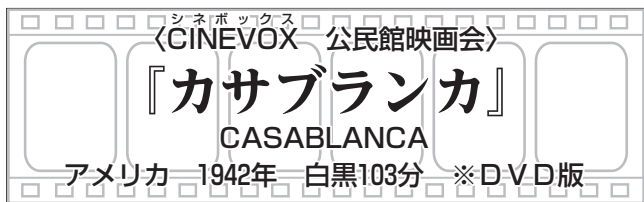
〈阿部さんの本〉『不登校は天才の卵』(宝島社)、『もう大丈夫!不登校そうだしつ』(ジーオーティー)

とき 6月8日(土)朝10時～12時

ところ 公民館 3階講座室

定員 25名(申込先着順)

申込先 5月7日(火)朝9時～電話で公民館へ



監督 マイケル・カーティス

出演 ハンフリー・ボガート、イングリッド・バーグマン、ポール・ヘンリッド、クロード・レインズ、ピーター・ローレ、シドニー・グリーンストリートほか

ハンフリー・ボガートとイングリッド・バーグマン…ハリウッド黄金時代を代表する二大スター共演で贈る、アメリカン・クラシックの名画中の名画。ボギーのカッコよさ、バーグマンの美しさ、名曲「時の過ぎゆくまま」の甘美なメロディがあなたを酔わせる…。脇を固める芸達者なクセ者俳優たちも楽しい。1942年度アカデミー作品賞受賞。

とき 5月26日(日)昼2時～(開場昼1時30分)

ところ 公民館 地下ホール 定員 70名(申込先着順)

申込先 5月15日(水)朝9時～電話で公民館へ

\*事前申し込み制となっています。必ず電話もしくは窓口にて事前にお申し込みください。



## 公民館6年度予算について

公民館の令和6年度当初予算は、1億3,792万2千円で  
す（内訳は表のとおり）。前年度比2,259万1千円の減額と  
なります。主な理由は、昨年度実施した段差解消機取換え  
やトイレ洋式化等の工事請負費の減額等によるものです。

また、これまで主催事業費に含んでいた日本語学習支援  
・多文化共生事業及びしょうがいしゃの生涯学習支援事業  
を事務事業として独立させています。

### ■公民館費の当初予算内訳

単位：千円

科目	5年度予算	6年度予算	比較増減
公民館総務費	129,855	106,366	△23,489
人件費	65,965	59,900	△6,065
報酬等	17,438	20,133	2,695
維持管理費	46,452	26,333	△20,119
公民館事業費	30,658	31,556	898
主催事業費	15,243	10,530	△4,713
市民文化祭費	603	631	28
広報費	8,347	9,764	1,417
図書室費	3,566	3,442	△124
若者支援費	2,899	2,792	△107
日本語学習支援費	0	1,578	1,578
しょうがいしゃ支援事業費	0	2,819	2,819

■一般会計予算371億7,300万円（前年度比14億5,000万円増）

■教育費総額55億9,300万6千円（前年度比6億2,215万1千円減）

■公民館費1億3,792万2千円（前年度比2,259万1千円減）

## 公民館の緑化絵日記



▲ツツジ

今年もツツジやバラ  
など、春を感じさせる  
様々な花がきれいに咲  
きました。

公民館にお越しの際  
は、季節の変化をお楽し  
みください。



▲アンネのバラ

## 公民館の緑化活動に参加しませんか

公民館の植木の選定や、草花の手入れは緑化ボラ  
ンティアのみなさんに行っていただいています。

活動にご興味のある方、協力していただける方は  
公民館までご連絡ください。

## 〈共生社会のマナビ〉 私たちはなぜ「生きづらい」のか —民俗学から考える—

お 話 入山<sup>しやう</sup>頌（障害をこえてともに自立する会）、  
川松あかり（九州産業大学）、辻本<sup>つじもと</sup>侑生（静岡大学）

「生きづらさ」という言葉は深刻で切実な意味を持って  
いますが、ニュースやSNSでよく見かける身近な言葉で  
もあります。

そんな「生きづらさ」という言葉に、「民俗学」という  
一見関係なさそうな分野を掛け合わせた書籍が、昨年出版  
されました。私たちの身の回りの生活や文化を研究する民  
俗学は、疾病やしょうがい、ジェンダーやセクシュアリティ  
など、「生きづらさ」に関する多様なテーマの探究に、  
今まさに乗り出しています。

今回はこの『生きづらさの民俗学』という本の内容をベ  
ースにして、「生きづらさ」という言葉から連想される、  
私たちの日常の様々な引っ掛かりや違和感、気づきや可能  
性について、参加者のみなさんと考えたいと思います。

〈入山さん・川松さん・辻本さんらの本〉『生きづらさの民  
俗学—日常の中の差別・排除を捉える—』（明石書店）

※本講座は、「リカバリーの学校@くにたち」と連携して  
開催します。

と き 6月15日（土）昼2～4時

ところ 公民館 3階講座室

定 員 30名（申込先着順）

申込先 5月8日（水）朝9時～電話または  
ホームページより申込



## 〈くにたちブッククラブ〉 —たしかにそこにいた「わたし」のこと— いどがわいこ 井戸川射子『ここはとても速い川』 （講談社文庫）

講 師 山岸 郁子（日本大学・日本近代文学）

5月から、8回にわたり様々な文学作品を味わう「くに  
たちブッククラブ」が始まります。

講座では毎回、取り上げた作品の感想を参加者で共有  
し、講師に作品の解説をしていただきます。課題図書は、  
毎年参加者と講師、職員が話し合いながら決めています。

気になる作品の回だけ参加することもできますし、年間  
を通して参加して文学についてより深く考えることもおす  
すめです。

と き 5月9日（木）夜7時半～9時半

ところ 公民館 講座室 ※昨年度と部屋が変わります。

定 員 30名（申込先着順）

申込先 電話またはホームページより申込

年間予定など、詳しくはホームページを  
ご確認ください。



## —公民館の会場予約のご案内—

公民館の会場をより多くの団体が利用できるよう、各団体の利用希望を調整する機会を設けています。  
7月～10月(ロビーは8月～11月)の会場調整会日程は以下の通りです。

### ■今後の会場調整会日程

(※いずれも午前10時～)

使用希望月(ロビー)	(☆)申込書のポスト投入期間	(★)重なり団体の掲示日	会場調整会
7月(8月)	4月27日(土)～5月23日(木)	5月25日(土)	6月1日(土)
8月(9月)	6月1日(土)～6月27日(木)	6月29日(土)	7月6日(土)
9月(10月)	7月6日(土)～7月25日(木)	7月27日(土)	8月3日(土)
10月(11月)	8月3日(土)～8月29日(木)	8月31日(土)	9月7日(土)

#### ●会場調整会参加の流れ

- ①表(☆)のポスト投入期間に、公民館1階入口正面の会場別ポストに「申込書」を入れてください。
- ②表(★)の日程で、重なり団体一覧を館内に掲示します。ホームページからもご確認いただけます。
- ③重なるの掲示があった団体…会場調整会への参加調整会は1団体1名、第1希望が取れなかった場合の別の候補日や会場を想定して、最終的な判断ができる方がご参加ください。(開始時間に遅れたり、不参加の場合は、使用希望は取り消しとなります)



重なるの掲示がなかった団体…  
重なり団体一覧  
お申込みの日程で会場を仮予約できています  
(調整会参加の必要はありません)  
会場調整会の翌日以降、2階事務室へ本申込みにお越しください。

- ★「参加申込書」を提出していない団体の予約方法
- ・2階事務室での受付…会場調整会当日の午後2時～
  - ・電話での仮予約…会場調整会当日の午後3時～
- ※受付期間:午前9時～午後5時(月曜、祝日、年末年始を除く)

- \*詳細や不明な点は、HPをご確認いただくか、公民館窓口にお問合せください。
- \*会場調整会は、公民館利用者連絡会のご協力により実施しています。



申込方法詳細

## 公民館の Q & A

このコーナーでは、公民館についての疑問に答えます。  
今回は、問い合わせも多い「会場調整会」についてです。

Q 会場調整会を実施する目的はなんですか？

A ●会場調整会は、より多くのグループ・団体が会場を使用できるように開催しています。例えば、同じ日時を希望する団体が複数いた場合、直接話し合いをして、時間をずらす、分け合う、空いている会場に変更するなどの調整を行っていただきます。お互いの団体の活動を尊重し、譲り合いながら使用することで、たくさんの団体が効率的に会場を活用できると考えています。

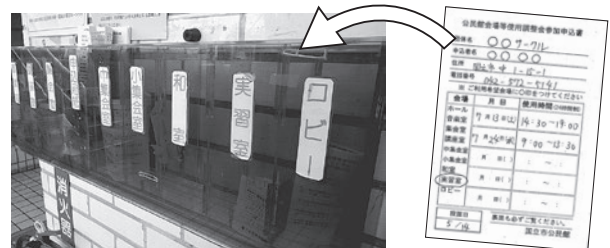
みの会場は、仮予約で押さえてありますので、ご安心ください。使用前に必ず本申込みをお願いします。

Q 会場調整会の参加申込書を提出していない場合、いつから会場予約ができますか？

A ●翌月の会場予約は、2F事務室での受付は会場調整会当日の午後2時から、電話での仮予約は午後3時からとなっています。当日は非常に混雑するため、お待ちいただくことがあります。

Q 会場調整会当日はどのような流れで行われますか？

A ●会場調整会は、原則毎月第一土曜日の朝10時から開催します。部屋ごとに順番に重なりのある団体同士をお呼びして調整します。名前を呼ばれた際に、いらっしゃらなければ、使用希望は取り消しとなりますので、ご注意ください。調整が終わりましたら、会場でそのまま本申込みをしていただきます。  
※長期休暇などで、会場調整会の日程や予約開始日に変更になる場合があります。



まずは公民館入口にあるポストに申込書を入れてください。その際、申込書のご利用希望会場に忘れずに○をつけてください。

Q 希望が重ならなかった場合、いつから本申込みができますか？

A ●会場調整会当日は窓口が大変混雑するため、翌日から本申込みを受付します。重ならなかったお申込

一市民同士の話し合いに市民が運営・調整を行うという会場調整会の仕組みは、1970年代に公民館利用者連絡会が始めました。

ぜひ公民館利用者連絡会の活動にご参加いただき、その他の公民館の活動にもご関心を持っていただければ幸いです。



# ひるば

(8ページにもあります)



清楚なカラー (国立六小前の小川)

撮影 和賀 一

(フォトサークルくにたち)

## 「教育と愛国」を考える

一昨年、映画「教育と愛国」が公開され話題になりました。子どもが主人公になる、本当の教育とは？今、改めてみなさんと一緒に考えてみたいと思います。

日時 5月26日(日) 昼1時半～  
場所 公民館 講座室  
連絡先 河野(090-8463) 3742

## くにたち国際友好会 WING

5月の国際理解講座は、インド出身のアメリカ人大学生で、現在一橋大学に半年間交換留学中のスマテイさんに、米国カリフォルニアのお話をして頂きます。

日時 5月26日(日) 夜7時～9時  
場所 公民館 講座室&Zoo m  
連絡先 西江(070-9020) 7838

## 「郷土俳句会」会員募集

「療」同人岡山祐子先生指導の常に前向きの明るい句会です。ゆっくり歩み優しく親切をチームカラーに初心者再挑戦者大歓迎！一緒に俳句を楽しみませんか。

日時 第2月曜日 昼1時～  
場所 郷土文化館 第一研修室  
連絡先 鈴木(573) 3616

## 和弓をひいてみませんか！

和弓は姿勢を良くし、集中力を養い誰にでもできるスポーツです。初めての方も会の用具をお貸しします。会費一回500円、詳細は夜6時以降電話を。くにたち弓友会

日時 毎週(土)又は(日)の午前中  
場所 昭島市弓道場(東中神駅)  
連絡先 長谷川(576) 1489

## 「職員不定期」ラム「公民館の窓」活動の様子が知りたい！

公民館に勤めて1年半になりましたが、どんな活動をされているのか知らない利用団体が、まだまだたくさんあります。私の勉強不足はもちろんなのですが、本申込書を見ても、実際の様子までは想像がつかないことが多く、いつも窓口で受付をしながら、この団体はどんな活動をしているのだろうかと考えています。

その点、昨年担当した市民文化祭では、多くの団体の活動を知ることができました。どの団体も日ごろの学びの成果を存分に発揮されており、その質の高さと、仲間

との活動を楽しむ姿に、とても心を打たれました。ぜひみなさんにも足を運んでいただきたいです。ちなみに、今年度の文化祭参加もまだ受け付けております！

もう一つ、利用団体の活動を知る機会として、巻末に掲載している、「サークル訪問」があります。この記事は公民館だより編集研究委員という、公民館だよりについての意見交換をさせていただく市民の方々に取材・執筆をお願いしています。サークルの歴史や活動の紹介、ときにはクスッと笑える裏話まで書かれており、私も毎月楽しみに読んでいます。現在、取材させていただけるサークルを大募集中です！ぜひみなさんの活動の様子を教えてください！(K・K)

## 公民館運営審議会報告

4月9日(火)第34期第18回定例会を開催。委員14名、館長、職員2名出席。傍聴人2名。

○学校教育関係者として選出されていた鈴木淳委員が異動に伴い解嘱、後任として大貫志香第七小学校副校長に委嘱がなされた。

○館長より4月1日付で、転出一名転入一名の人事異動の報告。

○市長・教育長との懇談会出席確認。

前回事務録確認 議事録修正あり

報告事項 公民館だより編集研究委員会より報告。認知度向上のための取り組みについて質疑や意見交換あり。

## 審議事項

ほか社会教育委員の会、東京都公民館連絡協議会より報告。

諮問 公民館の運営や事業に「市民の声」を活かしていくための方法や工夫について」の審議。インタビュー班より実施状況等の報告「学びとつながり」「公民館への意見」などを中心としたインタビューを進行中(5名実施済)。これらの資料を基に、中間検討会を行い答申に向けた仮説的な視点を検討予定。アンケート班より、アンケートのほか、ふり返る会、市民共同企画講座など、テーマ別に担当を決めて検討を進めている。

次回5月14日(火)夜7時15分から3階講座室。傍聴歓迎。(佐藤)

### 今月の公民館 (5月~6月)

- 5月7日(火)朝~ 生活のための日本語講座
- 9日(木)夜~ ブッククラブ 井戸川射子「ここはとても速い」
- 11日(土)朝~ しょうがいしゃ青年教室
- 15日(水)朝~ シルバー学習室
- 23日(木)朝~ 女性のライフデザイン
- 25日(土)朝 図書室のつどい『日本の動物絵画史』
- 25日(土)昼~ からだであそぼう~のびのびとうごくワークショップ~
- 26日(日)朝 親子で遊ぼう・考えよう

【新聞紙ドーム&1000枚の新聞紙で遊ぼう】

- 26日(日)昼 CINEVOX 『カサブランカ』
- 31日(金)昼~ 古典講座『万葉集』を読む
- 6月8日(土)朝 教育講座「子どもが『学校に行きたくない』と言ったとき、大人ができること」
- 15日(土)昼 (共生社会のマナビ)「私たちはなぜ『生きづらい』のか 一民俗学から考える」

講座の開催状況などに変更があった場合は、公民館入り口付近への掲示や、ホームページでお知らせします。ご不明の点はお問合せください。

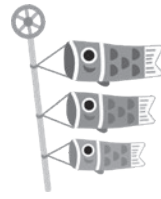
公民館 ☎ (572) 5141



▲講座等の案内

## ひろば

(7ページにもあります)



### ソフトテニスへのお誘い

ウイークデーを中心に楽しい汗を流しています。日頃の運動不足とストレスを解消し一緒にテニスをしませんか。男女問わず経験者大歓迎です。国立スピカ

春季会員募集中!ご好評の体験会を再開。ゴルフの飛距離アップしたい、歩行数が足りない方、一緒に楽しみませんか。国立TBC協会

### シニア世代のスポーツ健康法!

スポーツウエルネス吹矢、春の会員増強期間の体験会を開催します。100歳迄歩こうを目標に地域の皆様と健康吹矢の楽しさを体感しましょう。日時 随時 吹矢協会

### ピックルボール体験会

TVでも話題の新スポーツ。テニス・パドミントン・卓球の要素を併せ持ち、幅広い年齢層がプレイできます。パドル(道具)等はお貸しします。運動靴のみ持参。

### フットサルチーム「ソラーナ」

市内で活動中の男女エンジョイスパークです。10~60代まで幅広い年代で毎週汗を流しています。熟練指導者によるサポート有り。お気軽に体験等から御連絡下さい。

## 「サークル訪問」に載せてほしい サークル募集!

「サークル訪問」は、公民館だより編集研究委員会の委員が市内で活動するサークルに伺って取材し、公民館だよりへ記事を掲載するコーナーです。活動内容の紹介や、メンバー募集を希望するサークルのみならず、ぜひご連絡ください。(お問合せ先) 公民館 ☎ (572) 5141

### 「サークル訪問391」料理サークル「おこの台所」

鶏五目ごはん、春雨の炒め煮、菜の花の肉巻き……。色とりどりの料理とともに、会話が弾む。ある日曜日のお昼時、公民館実習室が春の近づきを感じさせる匂いと賑わいで満たされた。

サークル「おこの台所」は、定年後の男性が集まって料理をし、食事を楽しむ会である。代表である別府一敏さんが世田谷区や国立市の「中の会」など各所にて長年主催し、今年から国立市公民館でも新たに活動を始めた。

取材日のサークルの参加者は10人超。まず初めに、別府さんが作成された非常に詳しく詳細なレシピと共に、本日の流れについて全員で確認。そこからそれぞれの担当に分かれ、協力しながら料理を完成させていく。「次の工程は?」「この野菜の切り方はこれであつてはいるだろうか?」と、お互いにコミュニケーションを取りながら丁寧に取り組んでいる姿はとても生き生きと見える。

多くの高齢男性が「おこの台所」に集まる理由とは何か。参加者の方々はそれぞれにきっかけや楽しさを見出しているが、なかでも、「おこの台所は私たちの居場所になっています」という声が印象的だった。男性の多くが特に



「高齢男性の参加待っています!」

日時 毎月第4日曜日 朝10時~昼1時半  
場所 公民館 実習室  
連絡先 別府080(3728)9640  
(文・写真 森本 彩里紗)

定年後、一人で過ごす時間が増える中、料理という親しみやすいテーマで地域活動に参加する機会が生まれ、顔が見える関係性を築くことができる。また、「参加者みんなでおごはんを食べることが大きな魅力だと思います」という声もあった。自分一人でのためだけに作るごはんも良いが、みんなで一緒に作り、食べるごはんはより一層美味しく感じられるだろう。料理が好きな人も、初心者の人でも、楽しく気軽に参加できる素敵なサークルであった。地域の中で高齢男性が語り合える場の一つとして、今後も活動が続いてほしいと思う。