



エコー・ちがさき

楽しみを見つけませんか！
お仲間と、一緒に…



まなびの市民講師 合同イベント開催！

～子どもも大人も一緒に楽しく学ぼう～



「学びたい」そう思ったら、まなびの市民講師をご活用ください！

茅ヶ崎市には市民の皆さまの生涯学習活動をサポートすることを目的に、様々な分野において豊富な経験を持っている市民講師がいます。そんなまなびの市民講師の活動を知っていただくために、まなびの市民講師の活動を紹介する合同講座を実施します！

大人の方も、お子さんも楽しんで学べる内容となっておりますので、是非ご参加ください。

お申込みは、文化生涯学習課まで電話もしくは窓口でお願いいたします。

詳細は広報ちがさき2/1号をご覧ください。皆様のご参加をお待ちしております♪

日時：3月4日（土）10時～12時 場所：ハマミーナまなびプラザ体育室

内容：造花トピアリー作り、よく飛ぶ竹とんぼ作り、ぷるぷるペンギン・ぷるぷる忍者作り、
医療費・介護費節約講座など複数の講師が参加予定！詳しくは、チラシや市HPをご覧ください。

①造花トピアリー作り

造花を使ったトピアリー（植物を立体的に加工した置物）を作ります。
お部屋に飾ったり、プレゼントにも最適！

講師：吉澤光代、吉澤美智子

参加費：2,000円

対象：一般

定員：12名



②よく飛ぶ竹とんぼ作り

下準備してある竹の羽と軸を使い、組立て作業・色付作業を行い竹とんぼ作りをします。作った後は遠くへ飛ぶコツを教わって、実際に飛ばしてみよう！

講師：白石英剛

参加費：200円

対象：小学1～5年生

定員：20名



③ぷるぷる忍者、ペンギン忍者作り

ぷるぷる忍者、ペンギン忍者を作って遊ぼう！

講師：高橋一明

参加費：200円

対象：3歳児以上

定員：20名



④医療費・介護費節約講座

医療費と介護費の減らし方を、わかりやすくお教えいたします！

講師：市村のぼる

参加費：無料

対象：一般

定員：30名

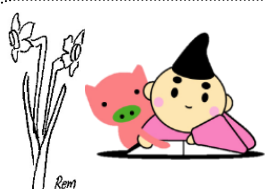


まなびの市民講師紹介

P2. 食育料理研究家 加藤 イセ子さん

P3. プリザーブド・フラワー研究家 斎藤 由紀子さん

市民講師登録人数 65人 （平成29年2月1日現在）



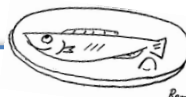
あなたの学びのお手伝い



食育料理研究家
加藤イセ子さん

「日本人の健康の源泉は和食、だし汁作りから」

優れた知性をうかがわせる澄んだ声と、何かが香り立つようなご容姿などに、ご研究の食育法の体現をお見受けしました。



どのような動機から食育研究を始められたのですか？

直接の契機は主人の病気発見でした。それまでの主人は、魚嫌い、肉好きで私の余りまで箸を出すほどの大食漢。酒好きで、しかも愛煙家で健康を誇っていました。しかしある時の検査で、高血圧と糖尿病と診断されました。そこから主人の健康回復を願っての、私の「食育料理研究」が始まりました。それまでの肉料理中心で、お酒に合うような濃い味付けの食事からの大転換を円滑に実現してゆくために、色々な研究と工夫を重ねました。

食育研究の道のりとその成果はいかがでしたか？

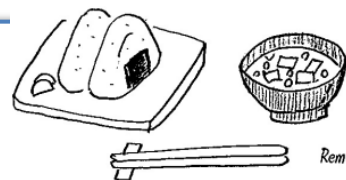
研究は様々な食材の選択と調理法の試行とともに、統合医療を学び、また管理栄養士の指導を受けるなどの研鑽を積みみました。そして行き着いたのは和食を主体にした食育法で、そのエッセンスは、昆布と厚削り節を使った、独自のだし汁をベースにした和食調理法でした。やがてその成果により主人は病状も消え、自然な減量法で適正体重となり、体質の変化からか自然に禁煙もでき、また一時、発症したがんも完治して、文字どおりの健康生活を実現しました。

ユニークな食育法の普及にご活躍と伺いましたが？

私はこの成果を家庭内にとどめずに、多くの人々と分かち合いたいと、ご近所の家族を招いての食事会などを開くようになりました。その料理を味わった奥様方の口から口への伝播効果で、首都圏周辺はもとより北海道などの、各地の地方自治体から出講の依頼をいただくようになりました。私のレシピは地産地消が原則ですから、その土地の旬の食材を用意してくださるようお願いしています。それは、その土地のものを食べることが住民や民族が健康を保ち、生きてきた知恵だと思うからです。さらに私の活動は国内にとどまらず、知人の写真家と一緒にパラオを訪れ、自作だしの味噌汁を親日家のパラオ大統領に差し上げましたら、日本語で「おいしい」と言われました。また太平洋戦争時の激戦地であるペリリュー島を訪れて慰霊碑を訪ね、自作の味噌汁と手作りのおにぎりをお供えて、戦死した方々の御霊に懐かしい味を賞味いただいて、安らかに眠りくださるようお願いしてまいりました。

まなびの市民講師になられたのは？

このように、今までの活動が、求められるままに茅ヶ崎の外であったことに、私はふとした機会に気付きました。家族一人一人が健康な家庭を作り、それが茅ヶ崎の良いまちづくりに結びつくと考えて、自分の住むまちに貢献したいと「まなびの市民講師」になりました。ことに若い人に見受けられる「食の乱れ」を「家庭の味」で改めていきたいと思います。



ご講義をお願いするには？

講座への参加人数は20人位までが適していると思います。

2/7(火)、3/8(水) 10:00から12:00、簡単味噌作りキットを使った「味噌作りセミナー」をハマミナまなびプラザ調理室で開催します。参加希望の方は090-2202-6416(加藤さん携帯電話番号)までお願いします。



「まなびの市民講師」の横顔

プリザーブド・フラワーデザイナー

斎藤由紀子さん

「プリザーブド・フラワーで
心豊かな海辺の暮らしを！」

斎藤さんは窓辺のそよ風に優雅に揺れる清楚な花のような印象の方で、控えめなお話ぶりに込められた、美を希求する熱い想いを感じました。



プリザーブド・フラワー（Preserved flower）とは？

「プリザーブド・フラワー」を直訳すると「保存された花」で、生花を薬液処理して、色（元来の色とは限らない）と質感を長期に瑞々しく保てるのが特徴です。長所は、水を与える必要が無いこと、花粉のアレルギーの心配がないことなどです。短所は、破損しやすい、湿気や紫外線に弱いことです。香りは無くなりますが、自分好みの香りを付けて楽しむことができます。

プリザーブド・フラワーとの出会いは？

私は東京に生まれましたが、庭の木々に恵まれ、山好きの父と家族でよく郊外へ出かけました。そのためか、私は幼い頃から生き物に大層興味を持ち、同時にいつも画板を持ち歩き絵を描いていました。華道教師の母の影響もあり、十代の終わりから華道、その後フラワーアレンジメントを習いました。ちょうど国内でプリザーブド・フラワーが「永遠に咲く花」として紹介され始めた頃、花材の新しさと不思議さに魅了され、学びながら教室活動するようになり十数年が経ちました。

プリザーブド・フラワーによる海辺の生活とは？

プリザーブド・フラワーは様々な素材と組み合わせることで作品を発想できます。湘南といえば、自然豊かな光輝く海、そして手前に広がる砂浜に貝類、そこに集う人々などがイメージされます。そこで、プリザーブド・フラワーと海辺の貝などをアレンジした作品でお部屋を装えば、海辺で暮らす楽しみも増しましょう。私は趣味で、茅ヶ崎をはじめ鎌倉、逗子、葉山などへと足を延ばし貝を集めています。浜辺には実に様々な漂着物があり、貝拾いも熟達するとやや遠くの美しい貝も見つけられるようになります。こうした物を拾い集め、調べ、作品を創作することをビーチコーミングといいますが、このような収集品を花とアレンジすれば、室内に居ながら、海のもの（漂着物）と山のもの（花）の両方に触れることができ、心も生活もより豊かなものになりましょう。



まなびの市民講師になられたのは？

私は都内やハワイなど海外の活動もしてまいりましたが、自分と家族の療養を機に活動を地元に戻し、それから茅ヶ崎の風土にふさわしいフラワーアレンジメントになるようにと心がけております。プリザーブド・フラワーに海辺で集めたモチーフをあしらった作品作りを皆さんとぜひ一緒に楽しみたいと思います。それから、私は「自然を大切に、自然に触れながら、健康に暮らしたい」という思いがあり、周りの皆さんにも伝えていきたいですし、そう願っております。

更なる展開は？

市民講師のほかに、教室や学校・福祉施設で活動していますが、アロマセラピーやアートセラピー（臨床美術）の資格も生かして、プリザーブド・フラワーの活動の場を広げていきたいと考えています。また、お花やアートセラピーを通して健康作りのお手伝いが出来ればと思っております。



受講のためには？

講座の中心はアレンジメントですが、一方的な講義や制作だけで終りとならないように工夫をしています。加えて世代を超えた交流も楽しめすように10名ほどで行います。花材や道具などは全て用意しますので、気軽に本格的な講座を体験していただけるようになっております。

お問い合わせは？

講座やサークル（小和田地区コミュニティセンター、図書館など）についてのお問い合わせは、080-5534-1807（斎藤さん携帯電話番号）まで。



西田 悦二さん

会費：入会金無し 年額 500円
日時：第3金曜日 13：30～17：00
場所：茅ヶ崎市勤労市民会館

