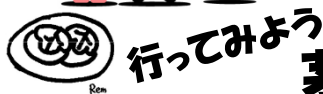




エコー・ちがさき



茅ヶ崎公園体験学習センター・うみかぜテラス！

海岸青少年会館・福祉会館に代わる新たな施設として、2019年1月5日にオープンしました。茅ヶ崎公園が持つ「みどり」や「海」といった風光明媚な環境を生かした様々な学びや体験を通じ、子どもから高齢者まであらゆる世代が交流出来る施設を目指しているそうです。



太田所長に施設の案内をして頂きました。

地下1階（半地下構造）、地上2階及び屋上は「地震・津波発生時の一時退避場所」

（常時施錠“震度5”以上で開錠）、夜間や休館日にも外部から利用出来る階段が設けられています。

愛称・うみかぜテラス

公募の中から投票で、市内小学校2年生の提案が採用されました。



1階

集会室5室（内3室は「育児向き室」「はだし室」「親子で遊べるフリースペース室（子ども図書コーナー）」）・交流ラウンジなど。

2階のテラスは憩いの広場

円を基調とした曲線でデザインされていて、子どもたちが遊べる小さい山型の広場・花壇・菜園など、太陽と海風を胸いっぱい吸込んでくつろげる空間が広がっています。集会室3室（内学習室1室）・和室1室（水屋・床の間・濡れ縁・中庭など、茶道・華道・舞踊など和の世界）。

また、この曲線のテラスが各階の庇となり、夏の直射日光を遮り、冬の太陽を取込むよう計算されているそうです。



アクセス

JR 茅ヶ崎駅南口から高砂通りを図書館方面、徒歩約15分。または、JR 茅ヶ崎駅南口からコミュニティバスで「中海岸南湖循環線市立病院線（サンビーチ方面）」で、恵泉幼稚園前下車徒歩2分。

施設北側の駐車場は、器材の搬出入、障害のある方、妊産婦などの優先となっています。

一般の方は、茅ヶ崎公園第1・2駐車場が使えます。

受付および事務室は地階

事務室の前は1階と一体となった吹き抜けのフリースペースです。ガラス越しに人工芝の新オーリーブ広場が広がっていて、地階とは思えない明るい空間を演出しています。



1階まで吹き抜けの多目的室（舞台や収納式観客席、ピアノ常備）・集会室3室（内1室は防音カラオケ可[有料]）・音楽室2室（防音、ピアノ常備）・音楽室（囲碁・将棋の一般開放）・調理室（調理台は講師用1、生徒用4いずれもIH調理器、炊飯器、冷蔵庫電子レンジなど）・美術工作室・サークル情報コーナーなど。

フリーWi-Fiなど…

交流ラウンジとフリースペースで受信できます。また、公衆電話は現在、設置に向けて検討中とのことです。

内部はすべてバリアフリー、点字ブロック、エレベーター、AED（地階）など設備されています。お湯が必要な場合は事務所にボット等を持参すれば提供いただけるとのことです。

各部屋の詳細や申込み方法は直接うみかぜテラス事務室に問合せ下さい。

今後は従来のイベントの発信に加え、音楽活動に力を入れたいとお話でした。



取材を終えて…

利用される方々の層が幼児から高齢者、妊産婦、障害のある方まで、地階から2階までジャンルの異なる多種類の部屋があり、これらの設備や利用される方の管理など、利用される方々の自主的で責任を持った協力が無いと出来ないと思いました。

(TT)

まなびの市民講師紹介



P2. 成年後見支援センターさん P3. 呼吸法と音楽療法 内山 喜代子さん



三谷 智百合さん

松橋 武美さん

あなたの学びのお手伝い

“敷居は低く、窓口は広く”

NPO法人湘南ふくしネットワークオンブズマン

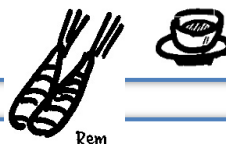
「成年後見支援センター」



活動は？

認知症や知的障害等で、日常生活に必要な手続き、契約行為や財産管理等に支障がある方々の法的権利を守るための「成年後見制度」について、本人、親族や後見人等の関係者と福祉関係機関等に対する相談、書類の作成、研修や連絡・調整等の具体的な支援の実施を、市からの委託を受けて関係機関と連携してサポートをメインに活動しています。

事務所には、社会福祉士もいて、出張支援も行われており、開設以来10年間で新規の相談約1,000件（年間約100件）の実績があり、地域社会に対して大きく貢献しています。（相談・支援は、無料）



取り組みは？

高齢者に対しては、何回も来所していただき丁寧な対応を心がけるほか、親御さん亡き後の障害者の後見では、制度の決まりだけではなく、まず本人の人生にとって大切な事柄を考えて取り組んでおり、“その人らしい地域での生活の支援”を大切にしていると伺いました。地域の要望に応じて「成年後見制度」についての『出前ミニ講座』を行っており、今後の「地域の高齢者社会の対応」と「個人的な老後対策」にとって不可欠な関連知識・情報の収集に好適な取り組みと感じました。

支援を得るには？

① 相談・支援

相談は、予約制で月・水・金曜日の10:00～17:00（祝祭日休み）です。
お気軽に下記の電話で、まず予約を。

② 出前ミニ講座

対象は、市内居住者または在勤者。会場は、依頼者側が準備。
参加者は、何人でも可。資料代として一人100円負担、ほか無料です。



取材を終えて

センターを運営されている社会福祉士の三谷さんと精神保健福祉士の松橋さんからお話を伺いました。お二方ともお仕事に対して確たる動機をお持ちで、「本人の一生を大切にする。」また「相談相手からの“来て良かった”との反応が嬉しい。」との言葉が、今までこの種の制度に疎かった後期高齢者の取材者にとっても、大変心強く感じられました。

困ったことがあったらまず、相談に行ってみませんか。

成年後見支援センターの連絡先 ☎/fax: 0467-85-6660

所在地: 〒253-0043 茅ヶ崎市元町5-22

（JR茅ヶ崎駅北口から徒歩約10分、国道1号線“一里塚交差点”そば）

「まなびの市民講師」の横顔

長い息は長生きにつながります

呼吸法と
音楽療法

内山 喜代子さん



春風に乗って

虹色のオーラをまとった
講師登場！

なるほど！細胞に酸素が行渡れば
血行も良くなり肌も綺麗になる。歌
を歌うことで舌、器官、弁を刺激し
誤嚥^{ごえん}を防ぎます。顔の筋肉がマメに
動けばぜい肉も取れて引き締まると
納得。

魅力的なお話にグイグイと引き込
まれ取材開始！

音楽療法としては

歌を歌えば息が長くなり、のどの筋
肉を伸ばして発声を続けることで気管
が鍛えられます。すぐに高音（上のフ
ァ）が出せるようになり、レパートリ
ーが増えます。歌うことで横隔膜が上
下することだけでなく後ろの肺胞まで
使うので肺が鍛えられます。

発声ばかりだと楽しくないので童謡
から叙情歌まで幅広く歌います。子ど
もは2小節で、大人は4小節で息継ぎ
をします。

プロフィール

「ひばり児童合唱団」で育ち、高校生の時から
は指導も、武蔵野音大を卒業して「ヴォーチェ
アンジェリカ」で活躍、結婚後は「ひばり児童合唱
団」で、今は「湘南童謡の会」で指導しています。

活動のかたわら素材を活かす料理も楽しみ、最近
断捨離^{だんしゃり}にも興味があります。

呼吸に興味を持ったきっかけは？

母が誤嚥^{ごえん}性肺炎で入院して呼吸で苦労して
いた時、楽に呼吸できる方法を考えました。
私は腹式呼吸が出来たけれど母は胸式呼吸し
かできませんでした。

そこで呼吸法を教えてみたら自発呼吸がで
きるようになり人工呼吸器を外せたのです。

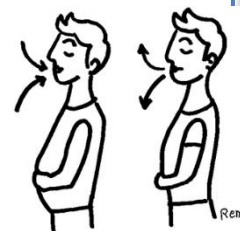
正しい呼吸

腹式呼吸で楽に吸う方法を覚えたら声を出し
ながら長い呼吸を続けます。

それぞれの人の容量に合わせます。

まず基本は呼吸をコントロール
できるようになることです。

呼吸がきちんとできれば細胞に
酸素が行き渡りリフレッシュでき
ます。



まなびの市民講師になったきっかけ

正しい呼吸法（短息強化呼吸法）と音楽には計り知れない
力があること。元気に歌えば気持ちが朗かになり、痛みや
苦しさを和らげる効果もあることを、知識としてたくさんの
人に知ってほしかったからです。

講座をお願いするには

初心者でも大丈夫
定員50名



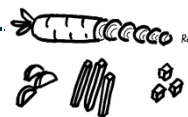
内山 喜代子さんの連絡先

☎：0467-98-2909

市民講師登録人数 93人 （2019年5月1日現在）

私の第一歩

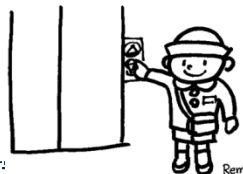
「楽しい料理」 どんぶり倶楽部 正門 勝朗さん



家内が親の介護のため、田舎に里帰りしており長期にわたり寂しい一人暮らしでした。近所の仲間とハイキングの帰りに、ある人から男性だけの料理教室で、美味しい食事が楽しめるかと倶楽部に誘われ、それまで料理には無関心だったのですが、軽い気持ちで参加しました。始めは「千切り」・「乱切り」等言われてもまったく理解できなかったのですが、茅ヶ崎市食生活改善推進団体の先生の指導もあり、調理の仕方も段々に覚えることが出来ました。食材の調達、献立、調理の仕方等すべて先生方に「おんぶに抱っこ」で、お米1合と頭巾・エプロン持参だけで気楽に料理を楽しんでいます。



場所：松林公民館実習室 活動日：毎月第4土曜日 10時～14時
入会金・会費：無 食材費：実費 会員：11人
連絡先：0467-52-2023（代表：まさかど かつろう）



街角

忘れ得ぬ行き摺りの人々

或年或日 恵比寿駅前 JR改札口を出た私はステッキを突きながら地下鉄日比谷線へのエレベーターへと歩いていました。すると、傍に母親と歩いていた或る私立校の制服・制帽の坊やが、俄かに走り出しました。その子は、私のために無言で先回りして、エレベーターのボタンを押してくれたのでした。その親子と一緒にエレベーターに乗り、地下鉄の改札口でお礼を述べて別れました。ほんの僅かばかりの時間のことでしたが、爽やかな想いが残ります。

或年或日 東海道線車内 私は茅ヶ崎駅から東京方面行きの混雑気味の列車に乗りました。大船で席が2人分空いて傍らの紳士が私に席を勧めたので、私は一緒にと云い、2人並んで腰を下ろしました。彼は間もなく、近頃は時間ができたので頻りとクラシック音楽を聴いていること、ことにシューベルトの「冬の旅」が好きで、あれはフィッシャーディスカウ（バリトン歌手）に限るなどと、語りかけてきました。なぜか私がクラシック音楽ファンであることを予め知っていたかのようなのでした。人間には心の通じ合う人への動物的な嗅覚があるのでしょうか？それからは、色々な作曲家、演奏家、評論家などについての話題を楽しみました。やがて列車が品川駅に着くと彼は私に別れを告げて、降りる人々の群れに消えてゆきました。もし彼の連絡先を訪ねていれば、あるいは肝胆相照らす交わりが生まれたかも知れません。

或年或日 茅ヶ崎駅南口 バスは終点に着いて乗客は急ぐように隙間なく列になり降り始め、私もそれに続きましたが、私は前の席で大型のスーツケースのために列に入りかねている女性に先に降りるように勧めました。降りた彼女は振り向いて、ステッキ姿の私の腕を支えてくれようとしたので「有難うございます。でも大丈夫です。」と応えました。すると彼女は「では握手してお別れしましょう」と、手を差し伸べました。なんとお洒落な別れ方でしょうか！この女性の「行き摺りの香」が想い出されます。

(W)



一湾の千の煌めき春近し
白柳遠州

くろぐろと土が目覚める雪解畑
平井佳歩

春立つや術後四年の朝の粥
島村いつま

俳句（清水 吞舟選）

控え目に春の衣を織りなして木木の
間に間に山桜花
吉住 裕子

いたみたる櫛そのまま黄葉（もみじ）
して未枯れ葉のごと風にざわめく
飯島 博子

短歌
ひととき



編集後記

取材では毎回新しい発見の連続です。インタビューに答えて下さる方々のお話は学ぶことも多く、とても貴重な体験だと感じています。今後の取材も楽しみです！

(M)



エコー・ちがさきの

編集委員のなかまになりませんか？

初心者大歓迎！新しい仲間づくりと編集や取材の面白さで、あなたの新しい世界が開けますよ。

*未発表の短歌・俳句作品を募集しています。

下記あて先へ6月1日（土）までに御連絡ください。

*次号（第86号）の発行予定は、

2019年8月1日です。

いつでも どこでも だれでも なにからでも

発行・編集 エコー・ちがさき編集委員会

〒253-8686 茅ヶ崎市茅ヶ崎一丁目1番1号 茅ヶ崎市文化生涯学習部文化生涯学習課

TEL0467-82-1111(代表) FAX0467-57-8388 E-mail: bunkashougai@city.chigasaki.kanagawa.jp

PC用 URL <http://www.city.chigasaki.kanagawa.jp/> 携帯用 URL <http://mobile.city.chigasaki.kanagawa.jp/>

