

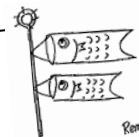


エコ・ちがさき

楽しみを見つけませんか！
お仲間と、一緒に…



◇地域のパワースポット 高砂コミュニティセンター



茅ヶ崎駅からサザン通りを歩くことおよそ7分。瀟洒な建物の高砂コミュニティセンター（以下高砂コミセン）が見えてきます。市内10か所目のコミセンとして平成24年4月に開館、今春3年目を迎えました。アクセスもよく、市内全域から利用者が集まり、1日最多170人ほどが利用する人気のコミセンの一つです。

高砂コミセンの立役者

センター長の吉川睦さん、共恵海岸通りの自治会長も兼ねています。事務責任者の高橋信義さん。高橋さんも元自治会長です。地元を惜しめない愛情をそそぐお二人に案内していただきました。利用者とも明るい挨拶を交わし積極的に交流を深め、地域の憩いの場になるよう日々活動される真摯な姿が印象的でした。



ぶらり館内探検

高砂コミセンはモダンな三階建て無機質なコンクリートづくりと、外壁のガラス張り。外光がたっぷりさしこみ、開放的で明るい雰囲気をもたらしています。富士山を望めるフリースペース、隠れたビュースポットです。素敵な書斎ですね。



茅ヶ崎駅から徒歩7分
コミュニティバスえほし号（中海岸南湖循環市立病院線）
図書館前下車徒歩3分



どんな設備があるの？

調理室、会議室、和室は予約が必要（無料）です。体操、ヨガ、会議、料理などの活動に利用されています。（カラオケは有料）。

キッズコーナーや学生の勉強の場としても利用されるフリースペースは予約不要です。様々な年代での利用がみられます。この他、授乳室、バリアフリートイレ、エレベーターも完備されています。人に優しい場所は地域の財産ですね。

～高砂コミセンを訪ねて



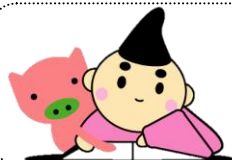
時がたつのを忘れるほど居心地の良い空間。吉川さんと高橋さんから、温かいおもてなしの心と、福祉団体が運営する館内のカフェで温かい飲み物をいただき、高砂コミセンの魅力が存分に伝わってきました。ありがとうございます。

えっ、カフェもあるの？ そう、飲み物のほか、軽食なども楽しめるんですよ。高砂コミセン、訪ねてみませんか？あなたにとって、パワースポットの一つになるはずですよ。きっと。

まなびの市民講師紹介

P2. 社労士たまごの会地域支援チーム「小野寺清さん」

P3. 日舞・詩吟「吉田アイ子さん」





あなたの学びのお手伝い

社労士たまごの会地域支援チーム

小野寺清さんにお話を伺いました。



「自分で自分の身を守るって、 どういうこと？」



まなびの市民講師に団体登録している社労士たまごの会地域支援チームの代表を務めている小野寺清さんにお話を伺いました。

柔らかな物腰、穏やかな語り口、取材した何れの編集委員もすっかり魅了されてしまいました。社労士は正式には社会保険労務士と称して国家資格とのこと、小野寺さんは通信教育で学んで国家試験に合格して資格を取得したそうです。たまごの会には約140名の会員が在籍し、その中の5名の社労士が地域支援チームを結成して市民講師活動を展開しています。

働いていても退職してからも、私たちは労働に関する問題や雇用保険、健康保険、年金などに関わりながら生活しています。小野寺さんたちはこうしたことを分かりやすくお話しして私たちの暮らしに役立つようにお手伝いしてくるのです。地域支援チームの方々が開業していませんから個別の相談には応じられませんが、講座を受講すれば解決のヒントをいただけそうです。

昨年度には11月から2月にかけて4回シリーズで「働く女性のための法律教室」という講座を開催し、多くの女性が受講されました。今回は10月頃から講座を開く予定です。「自分の身は自分で守る」ことが大切ですね。機会を捉えて受講されたいかがでしょうか。

小野寺さんご自身の趣味にも話が及びました。長年描いてきた水彩画、7名のメンバーと活動している男性コーラス、最近は短歌も学び始めたそうです。

それでは小野寺さんの最近詠を一首、

「函館の明日は終日雨という墓参に向かう空港で聞く」

社労士たまごの会地域支援チームの更なるご活躍を期待しましょう。

ご興味を持った方は…
小野寺さんに直接お問い合わせください。

ご連絡先（メール）
onodera@grape.plala.or.jp

「働く女性のための法律教室」

第1回 働くスタイルによってこんなに違う

- ① 正規雇用と非正規雇用自分の合う働き方を探す
- ② 専業主婦という働き方

第3回 大切な家庭との両立のために

- ① 出産～育児にまつわるアレコレ
- ② 超高齢社会を生きていくために

第2回 自分の身は自分で守る

- ① 契約違反、賃金、労働時間、残業、休日、解雇、セクハラ
- ② 所得補償的な給付

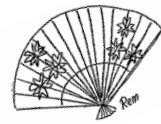
第4回 退職後・熟年期も視野に入れて

- ① 退職した後、どうしたらよいか
- ② 年金を知ろう

学んでみたいな！



「まなびの市民講師」の横顔



吉田アイ子さんにお話を伺いました。

～人との和が大切～

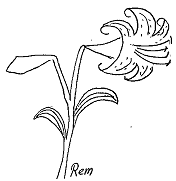
「舞踊、盆踊りは頭の体操に、
詩吟は腹式呼吸で体によい」

お忙しいところをおいでいただき、吉田さんにインタビューしました。
四人姉妹のお母様で長女の家族と一緒に吉田牧場を経営し、現役で頑張っている元気で明るい方です。

日舞を始めたきっかけは、昭和35年に小出体育振興会のレクリエーション教室に入会し、昭和40年頃指導員になって地元で活動を始めました。旧体育館で月2～3回指導を受け、それを地元に戻って伝えました。昭和56年に「若藤愛子」を取得し、現在「愛しの会」として会員10名で自治会の行事のお手伝いや老人ホーム、大岡祭などで盆踊りの指導をしています。

詩吟は昭和53年頃に、日本吟心流國舟会宗家「松島國舟」先生（当時小出中学校の国語教師）から指導を受け、学びました。
「詩吟は腹式呼吸で健康によいですよ。」とおっしゃる吉田さんの笑顔とパワーに力をいただきました。

お話を伺って趣味として始めることは年齢に関係なく、人との和と楽しくやることが大事なのだと感じました。



ご興味を持った方は…
吉田さんに直接お問い合わせください。 ご連絡先（電話）0467-51-0050



初心者のための日舞教室 2時間コース

最初は歩き方、扇子の使い方、唄に合わせて踊ってみます。

◎日舞の長所は・・・
姿勢が良くなる。
体を動かすことで肩こり腰痛によい。

◎対象は子供から大人まで。

～ 心が温かくなりますよ ～

体験したいな！



愛しの会の活動状況	
7月1日、14日	練習会
7月27日	滝の沢納涼祭20名
7月28日	小出コミセン祭、納涼祭
8月3日、4日	芹沢納涼祭
8月7日	翔の会遠藤
8月7日	藤沢市石川若葉園納涼祭
8月11日、12日	堤自治会納涼祭
8月14日	二本松納涼祭
8月18日	アザリヤホーム納涼祭
8月30日	今宿翔の会納涼祭

市民講師登録人数 59人 (平成26年5月1日現在)



私の第一歩



「1歳でも若く保つ方法に魅せられて」

小和田熟年体操会 会長 小沢洋子

友達に勧められて早々20年の歳月が経とうとしています。

それから、会長に就任して14年目に突入して、就任当初から「自分の体力が1歳でも若く保つ方法」をモットーに全力で頑張っています。

1歳でも若く保つには、日常生活に必要な体力を維持すること。また、趣味や旅行など、いきいきとした生活のできる体力を維持することを目標にして、無理をしないことが大切です。

春には窓を少し開けてさわやかな空気を吸って、夏にはちょっと額に汗をかきながら、秋には日頃から磨き上げた体操を披露する場でもあり、規模の大きい恒例の体育祭に向けて、会員には一層の号令をかけて頑張っています。

会員の皆さんが健康で、万全の体勢で日夜体操に励み、元気な体力づくりを心掛けております。

ご連絡先	0467(85)5089
会員数	66人
入会金/会費	500円/月額500円
活動日	毎週金曜日
場所	小和田公民館

近ごろ思うこと

まなびの市民講師 作間良子さん
(表千家流茶道)

まなびの市民講師登録3年の節目として3月2日に受講生主催の「はじめての茶会」を松籟庵で開催しました。梅の香が漂い、茶室にひな人形を飾り、釜の湯の沸き立つ音、静ひつで至福のひとつとき。

一服のお茶をいただくことをなかだちとし、ふれあい、やすらぎの場を広げ、続けたいと強く感じた一日でした。



街角

「笑うということ」

いつも笑い話で周りの人を和ませてくれる人がいる。そばにいと何度となく冗談を聞くので自然と顔がほころび、おらかな気分になる。その人が現れるとパツと明るくなる感じがする。あれがオーラなのかな。何事も笑いで包んでしまうのは素晴らしい才能だと思う。

時々「聞いて！聞いて！頭に来ちゃったわよ」と言う時もあるが最後には笑い話になっている。

笑顔を見せるのも施したと教えてくれた人も笑顔が絶やさなかった。

笑顔になると自分自身にも良い影響があるという。頑張ろうと。(も)



編集後記

体を動かすのも外に出るのも心地良い季節です。

何か新しいことに挑戦したくなる気分になります。

面白そうなことを見つけて少し違う環境に飛び込んでみませんか。

笑顔を増やすために。(も)

ひととき

短歌 (伊藤要次選)

禍福とは入れ替わりにて来るといふほ
んとうかしら花に問うなり

由井 和子

小春日に蜜柑の実る湯河原を認知症病
む友らと歩む

横田 和江

俳句 (清水吞舟選)

たんぼぼの絮大空に旅立ちぬ

姫野 富雄

赤信号一直線につばめ来る

八城 湖楊

折れくせの鉛筆削る日永かな

渋谷 明美

【問い合わせ先】文化生涯学習課

*未発表の短歌・俳句作品を募集しています。下記宛先へ6月2日(月)までにご連絡ください。

*次号(第66号)の発行予定は、平成26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) FAX0467-58-4265 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/>