



エコ・ちがさき

エコ・ちがさきは、「山びこのように次から次へ伝わっていく」という意味から、多くの市民の方に向けて次から次へと学習情報が伝わり、また多くの市民の方からの反響や意見が次々と返ってくることを願って名付けられました。

楽しみを見つけませんか！
お仲間と、御一緒に…



～見て、聞いて、作って学ぼう！ まなびの市民講師 WEEK～

茅ヶ崎市では、様々な分野において豊富な経験や資格をお持ちの方や団体を「まなびの市民講師」として登録し、学びたいと思っている皆さんの生涯学習活動をお手伝いする支援者やボランティアとして紹介しています。

今回は、市民講師の活動を知り、活用したいと思っていただけることを目的に、複数人のまなびの市民講師による展示・体験講座を実施します！是非お気軽に御参加ください♪

開催日時 : 平成30年3月13日(火)～3月16日(金)

会場 : 茅ヶ崎市役所本庁舎1階市民ふれあいプラザ

その他 : 個々の催しの詳細は、茅ヶ崎市ホームページや広報ちがさき2月15日号を御確認ください。



体験講座(全8講座)



展 示



3月13日(火)

●株式投資の基礎知識 講師:三好 裕さん

3月14日(水)

●スカーフアレンジ講座 講師:加龍 智子さん

●環境工作(風車のおもちゃ作り) 講師:矢嶋 望さん

3月15日(木)

●本当の「ハチ公」物語(ペット相続ミニ講座)
講師:安田 勝さん

●おひとりさま「終活」に備える10箇条
講師:望月 秀和さん

●簡単足もみセルフケア講座
講師:松下 知恵さん

3月16日(金)

●よく飛ぶ竹とんぼを作ろう! 講師:白石 英剛さん

●フォトフレーム作り 講師:沼田 純子さん



●ケナフ(小学校における農業・食育事業)
講師:余田(よでん) 康郎さん

●フラで施設訪問

講師:フイケアオアロハハウオリ山口 玲子さん

●Photoshop 作品展示 講師:菊地 孝之さん

●写経作品展示 講師:矢嶋 望さん

●スケッチ・版画展示 講師:中村 慶一さん

●詩吟のまなび講座 講師:藤間 豊さん
(3月13日ミニトークあり!)

●三浦半島の地層と放散虫化石時代
講師:鈴木 進さん

●セカンドライフとしての海外ボランティアの
すすめ 講師:浅川 克彦さん
(3月13日、3月16日ミニトークあり!)



子連れアクティブ防災®講座～子どもを守るために、本当に必要な備えとは～

お子さんと、家族で日常生活で楽しみながら賢く備えましょう！
子連れ、家族、御近所の方との参加大歓迎！

日時:平成30年3月9日(金)10時～12時30分

講師:宮丸みゆきさん(NPO法人ママブラグ理事・アクティブ防災ファシリテーター、防災対策課職員)

場所:茅ヶ崎市男女共同推進センターいこりあ大会議室

定員:40名 参加費:500円

その他:託児あり先着15名(託児希望の方は別途その旨を記載の上、3月1日までにお申込ください)

申込み:件名に「Tsumugu ちがさき 3/9 参加希望」、本文に保護者と子の氏名(ふりがな)・子の生年月日、住所、電話番号を記入し、mam04(mom4chigasaki@gmail.com)へメール

【2月16日(金)より先着受付】



まなびの市民講師紹介

P2. 健康運動指導士 岡田 敦さん P3. 「SZK GALLERY」主宰 鈴木 清安さん



あなたの学びのお手伝い

日本人に適した自然な歩き方を

健康運動指導士 岡田 敦さん



快男子がスマートな歩き方で^{さっそう}颯爽と登場されました！

岡田さんの「日本人に適した自然な歩き方」とは？

幼いころから体を動かすことが好きで、興味がももむくままに体育大学に進まれました。そして健康運動指導士のお仕事の一環として、日本人に適した日常生活での歩き方の研究をされています。

まなびの市民講師に登録された動機は？

「人生90年、100年」が^{うんぬん}云々される今日この頃、健康の維持について考えられ、また実践されていることの効果を、身近な人々にとどまらず、より広く皆さんの健康増進に貢献したいとお考えからとのことです。

歩き方についての「常識」の数々の間違いとは？

- ・「気を付け！（胸を後ろに反り気味）」では前進力が生まれにくい。
- ・大股や腕振りにはエネルギーのむだ遣い。
- ・学校教育での「歩き方」は概して欧米からの輸入で、必ずしも日本人に適しているとは限らない。
- ・ジョギングやダイエットなどのエクササイズウォークはエネルギー消費が目的。
- ・ファッションショー風の歩きはもっぱら「美しく見せる」ため。など枚挙にいとまがありません。

負担の掛からない歩き方とは…



岡田さんの「正しい歩き方」とは？

日常生活で歩くことは、身体を移動させるためです。ですから、関節や筋肉になるべく負担を掛けず、エネルギーを余計に使わない自然な運動であることです。そして人体は長く歩けるように作られていて、速く歩くようには設計されていないのです。岡田さんの提唱は、あくまで自然で、楽に省エネルギーで歩く方法です。例えば「気を付け！」でなく、少し前傾姿勢であれば自然と前進できます。また、足と左右反対に腕を振ると、腰を捻り負担が増えることなどがあげられます。

講師をお願いするには？

講座を行うのは20人くらいが適切とのこと。1回では講義だけですので、実習を含めて3回くらいの連続講座がふさわしいようです。会場としては裸足で運動できるほうが望ましく、鏡があると自分の姿勢を確かめるのに更に好都合のようです。

健康運動指導のほかへの御関心事は？

3人のお子さんをお持ちのこともあり、最も興味のあるテーマは「子育て」とのこと。少子化、親子の対話、激しく変貌する時代の流れなどが話題の今日、まさに時宜を得た課題に取り組まれていることと思われました。

「まなびの市民講師」の横顔

「SZK GALLERY」主宰 鈴木 清安さん

すべ
「凡てのデザインは白いキャンバスから…」



創造する喜びは、「自ら調べ、イメージし、やってみる！」ことから…



鈴木さんのプロフィール

茅ヶ崎生まれ茅ヶ崎育ち。大学は理工学部でしたが、絵本の挿絵を描いたのがきっかけでフリーのイラストレーターの道を歩み、その後グラフィック・WEBデザイン、自著の執筆など、自由な発想を元に様々なクリエイティブな活動をされてきました。現在は茅ヶ崎駅北口近くでアートギャラリー「SZK GALLERY」を運営し、自らのアート制作のみでなく、自由で楽しい「鈴木図工教室」、鈴木さん考案の色違いの2枚の色紙を織り込む「編み紙アート」のワークショップや、ペットの絵の制作サービス「ペットアートステーション」の展開等々、意欲的に新分野の開拓もされています。

アート作りのお手伝いの他にも

これからもアートを広めて行きたいとお考えから、お子様からお年寄りまでを対象とした絵画指導やワークショップはもちろんのこと、一見異なる分野を融合する講座として“身近なものを使った遊び感覚の工作を通じて算数が楽しくなる「算数工作」”等を計画し、また、絵画を気軽に身近で鑑賞出来る「絵画のレンタル」の仕組み作りもお考えのようです。



◀ 絵画指導

▶ 楽しい工作



講師をお願いするには？

拠点の「SZK GALLERY」での講座の他、市内であれば日時場所は臨機応変に対応していただけるようです。お気軽に御相談くださいということです。

アート以外にも

趣味は、ヴァイオリン・クラシックギターの他、スポーツは卓球やテニスをされ、宇宙の神秘を追求することが夢だそうで、とても多才な方とお見受けしました。色々な事を教えていただけそうですね！



◀ 編み紙アート

鈴木 清安さんの御連絡先 URL : <http://www.szk.jp> メール : design@szk.jp
Facebook もされています。

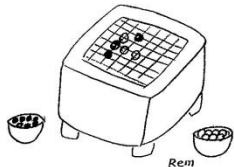
市民講師登録人数 83人 (平成30年2月1日現在)

私の第一歩

香川囲碁サークル

香川囲碁サークルは香川公民館の主催行事より生まれ、それを引き継いでサークル活動として長年続けています。メンバーは初めて囲碁を習った方から有段者まで幅広いレベルと様々ですが、お互いに教え合いながら楽しく活動しています。

囲碁は頭脳の格闘技ともいわれ、頭が活発化して頭の体操になりますし、健康に役立つことでしょう。また囲碁は子どもも大人も対等にできるゲームですので、家族みんなで、あるいは世代を超えて楽しむことができます。囲碁を覚えたい方、またもう一度やり直してみたい方は、お一人といわず、御家族で見学にお越しください。



場 所：香川公民館（茅ヶ崎市）
活動日：毎月土曜奇数週 13時～17時
会 費：年間300円
問合せ：TEL 0467-52-1374（今西 ^{さだむ} 央さん）

近ごろ思うこと

読書は、おなかの中の赤ちゃんから
まなびの市民講師 **青木 照明 さん**

読書は、言葉を覚えて使っていくのと同じですので、生涯にわたって、毎日の生活の中で、どのようにしていったらいいのかということを考えて講座を実施しています。

「夢の読書文化の町・茅ヶ崎」を目指して、どこの家にも本がたくさんあって、赤ちゃんの時から家族ぐるみで読書を楽しみ、心も知性も豊かになるようにと願って、胎児からの読み聞かせ、小さい時からの英語体験、自然を大切にする生活と結び付いた読書活動などを行っています。



街角

『日の丸雑学—建国記念の日に寄せて』

「真っ赤な太陽」は美空ひばり往年のヒット曲だが、日本人が太陽を赤とイメージするのは「日の丸の旗」が脳裏に刷り込まれているからかも。ちなみにフランスの子どもは太陽を黄色で描くとのこと。日の丸の起源は天照大御神（あまてらすおおみかみ）などの古代からの太陽神信仰にさかのぼるらしく、太陽→火→赤の連想で、赤が朝廷の象徴となったようだ。歴史は下って、平家は安徳天皇を奉じて、「赤地に金」を、源氏は「白地に赤」を旗印として戦った。これが競技の赤組・白組の起源らしい。以後、歴代幕府は「日の丸」を継承して源氏の後裔を自認した。さらに幕末、咸臨丸は国籍（国旗を掲げなければ海賊！）を表すために、幕府が「御船印（おふなじるし）」と定めて「日の丸」を掲げて太平洋を超えた。その後「日の丸」が国旗として国法で規定されるまでには様々な経緯があった。ところで薩長が朝廷側として討幕に振りかざした「錦の御旗」は、錦の赤地に金銀で日月を表したもので、平家の旗に似ていたかも。

S/W

ひととき
短歌（伊藤 要次選）
爆弾の降り注ぐ空は怖いから「空は見えない」とアレッポの子供
石川 典子
（第七回青の国若山牧水短歌大会佳作入選作品）

暖かくなったら行くという兄の言葉
励みに庭草を取る
鈴木 つる代

俳句（清水 呑舟選）
天平の琵琶の震へる冬銀河
豊田 千恵子
小春日や狭庭は鳥の喫茶店
長堀 育代
流れ行く雲の速さや冬の月
杉山 若仙

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。

編集後記

春はやる気の起きるとき。
さて 何を始めますか。
まず歩くことから？
それとも
創造する喜びを見つけることから？
(も)



*未発表の短歌・俳句作品を募集しています。下記あて先へ3月1日（木）までに御連絡ください。
*次号（第81号）の発行予定は、平成30年5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/