



# エコ・ちがさき

楽しみを見つけませんか！  
お仲間と、御一緒に…

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。



## ハマミーナまなびプラザ”の今（こんな使い方が有ります。）

“ハマミーナまなびプラザ”が開所3周年を迎えました。広々として明るいこの施設を今後とも幅広く市民の皆さんに活用して頂くため、現在の施設利用の現状を紹介します。

### ●音楽室 2階 定員60名 防音室 基本使用料530円/時間

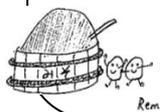
グランドピアノ・ドラムセット・音響機器が揃った人気の部屋です。バンドのコンサート、ピアノの発表会、コーラス練習、幼児のリトミック教室などの多人数のご利用から、各種器楽教室、楽器の個人練習等幅広く利用されています。

まなびの市民講師による「詩吟教室」も開かれています。



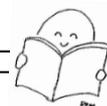
### ●調理室 2階 定員30名 基本使用料430円/時間

車いす対応の電動昇降機能付1台、天井ミラー付講師用1台を含む6台の調理台、新しい調理器具と食器などを揃えた清潔感あふれる施設です。市や企業主催から個人企画の料理教室、仲の良いお友達や在日外国人の方たちのグループでのご利用もあります。子どものスポーツグループのママ達が子ども達と一緒に料理と会食を楽しむワイワイガヤガヤ楽しい企画も。まなびの市民講師による「味噌作り教室」なども好評です。



### ●フリースペース 2階 定員16名 使用料無料

この部屋からも、窓越しに見る「しろやま公園」と箱根や富士山の眺望は抜群です。個人掛机8脚と4人掛けテーブル2脚が有り、Wi-Fiが使えます。休憩・飲食も自由ですが、利用者の方々の譲り合いで、落ち着いた雰囲気です。仕事、読書や勉強にも利用できます。



### ●体育室 3階 定員200名 基本使用料600円/時間

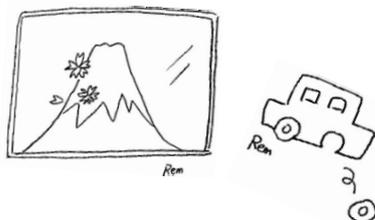
バスケットボール/バレーボール1面又はソフトバレーボール2面又はバドミントン3面又は卓球台5台分が取れる広いスペースです。恒例の「しろやまフェスタ」等の行事から団地組合員の会合、各種団体が開催する「転倒予防教室」等の高齢者向け運動指導教室、少年向けの各種スポーツクラブ、フォークダンス、ピラティス、スポーツ吹矢などのグループや個人の運動にも多目的に利用できます。若いパパとママと小さいお子さんたちが家族で貸し切り、子供たちが思う存分駆け回る様な利用も出来ます。（一部屋内競技等で利用できない種目有り）



### ●会議室 2階 定員30名 基本使用料290円/時間

晴れた日の富士山の眺望はおすすめ。各種の会議の他に、公開医療講座、工作教室、フラワーアレンジメントなどに。

まなびの市民講師による「おもちゃ病院」や「海と船のお話講座」も好評です。



ご利用に付いてご不明な点は、2階の受付窓口にご確認ください。（☎0467-83-2820）

利用時間 毎日9時～21時（休館日12/29～翌年1/3）

### まなびの市民講師紹介



P2. スカーフコーディネーター 加龍 智子さん P3. アロマセラピスト 臼井 和佳子さん



# あなたの学びのお手伝い

スカーフに魔法をかけて ハッピースパイラル

スカーフコーディネーター **加龍 智子さん**

春風を連れて加龍さん登場！お花の精のようでした。



## きっかけは・・・

大学生の頃からスカーフが好きで買ったり頂いたりしてたくさん持っていましたがいかがな使い方が分からずタンスにしまったままでした。たまに街中で上手に結んでいる人を見かけて自分もやってみたいなと思っていました。子どもの頃はザリガニ遊びや外遊びの傍ら、着せ替え人形でお洒落をして遊ぶのが好きでしたので、大人になってもお洒落には興味がありました。子育てが終わった頃にスカーフコーディネーターの勉強を始めました。

## アレンジ方法は・・・

簡単なのですよ、正方形のスカーフをまず「バイヤス4回折り」して巻きます。基本的な結び方は50種類ほどありますがアレンジ次第で様々なお洒落を楽しむことができます。指輪やシュシュ、ピンなども使います。T シャツでもスカーフの巻き方で印象が変わります。昔のワンピースも新調したようにファッションブルになるのでとてもエコですよ。帽子やバッグもイメージチェンジします。100円ショップのバッグも素敵になり驚かれます。



## 講座では・・・

まずトルソーで結び方を教えてから一人ずつ鏡を見ながら結び方を覚えてもらいます。「こんな使い方があったのね」と喜ばれます。素材も場面と用途ごとにシルク、木綿、麻、レーヨンと使い分けます。結び方でブラウスやジレに変身します。スポーツをするときやウォーキングなどの日焼け対策もお洒落になる方法があります。男性もアスコットタイだけでなくブチスカーフを巻いたり、クールビズの時もポケットチーフが入るだけできちんとした印象になります。マフラーやストールも巻き方が色々あります。基本の巻き方や結び方から色々工夫すると楽しみが広がります。



## 講師になって良かったこと

高齢者の施設でも彩り良いスカーフを結んであげると無表情だった方がニコニコとされるので嬉しくなります。子どもも折り紙のようだと面白がって参加しています。何か社会に貢献できたらと始めたのですが、もっとたくさんの笑顔を見たいとの思いで講師を続けています。

## 取材を終えて・・・

柔らかな印象の加龍さんはスポーツや音楽の趣味もお持ちです。キレがあってカッコ良く、パリージョで刻むリズムが面白いからとフラメンコも。学生時代は短距離、2年前からマラソンを始めて6kmずつ週3、4回走っているそうです。

無限のファッションスタイルを楽しみながら彩り溢れる毎日をいかがですか。講座では一人一人に目が届くように6人くらいまで。

加龍 智子（かりゅう さとこ）さんの連絡先 メール：satoko.nm@gmail.com

# 「まなびの市民講師」の横顔

皆様、芳香に包まれて身体も心も爽やかな日々を！

日本ホリスティックアロマセラピー協会公認

アロマセラピスト **臼井 和佳子さん**

楚々とした臼井さんは黒と淡色のシックな装で部屋に入って来られました。



## アロマセラピーとの出会いは？

臼井さんは長い間悩まされていた鼻炎の治療にアロマセラピーを選ばれ、ものの香りが心地よく味わえるようにまで回復されたとともに、アロマセラピーの奥深さに魅せられたとのこと。また、私たちは少なからず動物の犠牲のもと生きているのですが、アロマを取り入れることで、それを減らしていける生き方というのがわかり、日々の生活の中で利用されているそうです。

## アロマセラピーとは？

様々な植物から抽出した純粋なエッセンシャルオイルを加熱して発生する香気を吸い込むことで、体調が整い、心も爽やかになってゆきます。人工的、化学的に合成された、香りものや一般の化粧品のように鼻で感じるだけのものではなく、エッセンシャルオイルの香りは脳に達して血液を介して全身に広がるため、心と身体の健康に資するとのこと。

## ホリスティックアロマセラピーとは？

ホリスティックとは全人的という意味で、ホリスティックアロマセラピーは芳香を嗜好に止めず、心身の療法として活かすという考えかたに基づいているということです。

## 市民講師に登録された理由は？

ホリスティックアロマセラピーをより多くの方々に知っていただいて、皆さまが心身ともに爽やかな日々を過ごしていただくことに、お役に立てればと思われたとのこと。

## 講師をお願いするには？

人数は10人位で、広さは公民館、コミセンなどの研修室くらいが適切のようです。女性に人気のアロマセラピー、男女問わず興味を持ってもらいたいとのこと。

## 診療していただくには？

身体の症状には個人差があり、さらに心的側面には立ち立ったお話を伺うこともあり、お一人ごとの対応が必要ですから、臼井さんのご自宅です。



## ご趣味は？

臼井さんはインドア派でヒーリング音楽などが好みとのこと、すぐれた平常心を常に保たれておられて、ホリスティックアロマセラピストに相応しい方とお見受けしました。

## ホリスティックアロマセラピーを応用されてのご活動などは？

個々の心症者に適切な施設への振り分けのお仕事をなさっておられ、ここでもアロマセラピーでリラックスした雰囲気作りに活用されていると伺いました。



## アロマセラピストになるのに嗅覚は？

特に匂いに敏感でなくてもなれ、熟達により感覚は鋭くなってゆくそうです。



臼井 和佳子さんの連絡先 ☎080-4150-3678 メール : usutosei.jun-09080202@softbank.ne.jp

市民講師登録人数 90人 (平成30年5月1日現在)

# 私の第一歩

『親子でいっしょに剣道を』

茅ヶ崎剣心会

坂野 頼人

息子が通い始めたのをきっかけに、一緒に剣道を始めました。大人になってから始めるには決して敷居が低いとは言えない剣道ですが、気が付けば始めてから4年が経ち、剣道二段を取ることが出来ました。子どもたちには厳しい先生方も大人には根気強く丁寧に指導して下さいます。

逆に子どもたちから教わることも多いです。もともと茅ヶ崎に縁がなくとも地元の方々と知り合うことが出来る、いいきっかけにもなっています。「道」というのは、人間が何度も同じことを反復することによって得る最高のものを言うそうで、剣道もやはり終わりがありませんが、だからこそ生涯学習にはぴったりなのかもしれません。



連絡先：0467-86-7416 (代表 細川 正明)

日時：水・金・土曜日 初心者18時～19時 会員数：63名 (うち小・中・幼35名)  
 (有段者・経験者19時～20時30分) 会費：月1,500円 (親子入会は月750円)  
 場所：梅田小学校・旧体育館・茅ヶ崎警察署 初段以上は年3,000円

## 街角

### 海の英雄伝説とパラリンピック

ロンドンの街角にある“トラファルガル広場”の中央の勝利の記念柱の上に「救国の英雄」<sup>ヒーロー</sup> *英雄の提督*ネルソン卿の空の右袖をピンで胸に止めた銅像が立っています。また、物語世界では、「宝島」の義足の海賊シルバーや「ピーターパン」の義手の海賊フック船長、また「ひょっこりひょうたん島」では眼帯の海賊トラヒゲも出てきます。帆船時代の海上勤務は極めて過酷で、重労働等に伴う怪我は絶えず、当時の「衛生・医療技術」では、傷口からの激しい感染症から患者を救うには、麻酔代わりにラム酒で酔わせて、鋸で挽き切るという「手荒な治療」しか無く、成功率も低かった様です。従って、自己の努力と好運(悪運)にも恵まれてこの様なハンディーを乗り越えた“明るく元気な不死身の船乗り”を尊敬の念を込めて物語の主人公としたのではないのでしょうか。今回の「冬のパラリンピック」での選手達の活躍からも、きたる「東京パラリンピック」での新たな英雄達の街頭での凱旋パレードが楽しみです。 Capt. G



## 編集後記

「春過ぎて夏来(き)にけらし(来たらしい) 白妙(しろたえ)の衣ほすてふ(干すという、てふは旧仮名遣いでチョウと発音) 天の香具山(新古今和歌集) 街ゆく人々の装いにも白が目立ち、夏が近づいて来ました。季節を想わせる色は、古今を通じて変わらないようです。」 S/W

### 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。



ひととき  
 短歌 (伊藤 要次選)  
 何しても空しい時は何もせず少し  
 甘めのミルクティー飲む 石山 朝子  
 子供らの声を限りの応援に右に左  
 に綱は動けり 横田 和江  
 俳句 (清水 呑舟選)  
 祖母の雛満洲國の番地あり 松林 游々子  
 余寒なほ作務衣に下駄の修行僧 平井 佳歩  
 春夕焼実朝の海伊豆の海 夏目 眞機



\*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(金)までに御連絡ください。  
 \*次号(第82号)の発行予定は、平成30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/