



エコ・あさき

鶴嶺西コミュニティセンター

“ With us ” ~手をつないで~



梅雨晴れの午後の一瞬、ウッディなテラスが有る瀟洒なピロティー形式のエントランスを経て、明るく広々としたフリースペースの一角で、管理運営委員会委員長・早川正さんとコミセンスタッフの南部さつきさんにお話を伺いました。

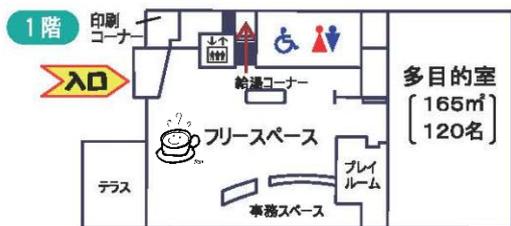
鶴嶺西コミュニティセンターは、平成 23 年開設と比較的新しい施設で、太陽光発電装置が設置されて環境への配慮もされている他、館内どこでも無線 LAN によりインターネットと接続が出来る便利で利用勝手の良い施設です。

登録団体は約 170 団体で、近くの鶴嶺公民館と共存を図りながら様々な地域活動を応援しています。

フリースペース（予約不要）もカウンター形式の給湯コーナーやコーヒー（有料）も備えられ、授乳や就学前の子どもさんが遊べるプレイルームも隣接していて、地域の子ども達、若人から高齢者まで様々な方達が楽しく利用されているように見受けました。

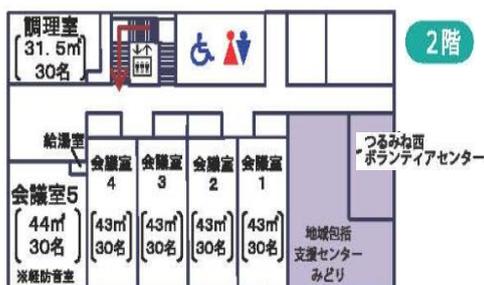
1階

- 多目的室 165㎡ 120名 3区画に仕切り可
ボルダリングが出来る壁面があり、バスケットボール、バドミントン、卓球等の運動が楽しめそうです。卓球台3台（ラケット・ボール持参）、各種ボール等の用具の貸し出しもあります。（年齢により保護者の付き添い要）



2階

- 調理室 31.5㎡ 30名
IHコンロを備えた調理台が3台有る清潔感溢れる空間です。ママと子ども達の料理とお食事会等に好適。調理に必要な物は持参が原則です。
- 会議室1~4 各43㎡ 各 24名
パーティーで仕切られたこぢんまりとしたスペースが4部屋あり、様々な使用が考えられます。複数を繋げて使用も可能。身体を動かす利用は、ヨガやストレッチ等周囲に音や振動の影響が無い種目に限られています。
- 会議室5 44㎡ 30名 軽防音室
床は、フローリングでカラオケ（有料）、音楽演奏（音量の制約有り）、ダンスや体操等（ミラーあり）、バラエティーに富んだ利用が出来る利用者からも人気の部屋です。



▶ 委員長とスタッフ



▶ (ボルダリングもできます) 多目的室



▶ 調理室



▶ 会議室

利用については、電話（83）1211（開館時間：9時～21時 休館日：月曜日・年末・年始）、または直接伺って心地よいフリースペースのオープンカウンターで相談されるのもよろしいと思います。

コミュニティバス・えぼし号鶴嶺南コース「日枝神社入口」または、神奈中バス「古川」下車。



まなびの市民講師紹介

P2. プロモデラー 森 さとしさん P3. 英国式リフレクソロジー 松下 知恵さん

発信します ホットな生涯学習情報



あなたの学びのお手伝い

あなたの手で命を吹き込んで、
世界でただひとつのプラモデルを創り出しましょう！

プロモデラー **森 さとしさん**

コンテスト入賞をきっかけにスカウトされてプロに！

模型好きからプロモデラーとなり、大手プラモデルメーカーのプロジェクトへ参画や、個人からの特注製作に応じ、また模型工作教室も運営しています。



Bastards 模型教室とは？

小学生からシニアまで、何をどう作りたいかななどの個別指導をしています。初心者にはプラ板での貯金箱、ピンクのスポンジでの桜の木などの簡単な工作から始めます。週1回、月4回程度です。

あなたの個性を作り込んだモデル

一般のプラモデルキットは大手メーカーによる量産品ですが、これらをベースにあなた独自のモデルを創造しましょう。例えば小型モーターを組み込み、操縦席のスイッチを入れるとプロペラが回り、レバーを引くと爆弾倉が開き、LEDで翼端灯を輝かせるなどのメカを加えましょう。または、塗色も剥げて被弾して傷つきながらも勇躍として帰投した愛機と、その前に立つ大空のエースの姿なども再現しましょう。これらの表現には、工作技術のほかに実機についてのデータ収集や時代考証などの知的な作業に裏付けられた、あなたの個性的な作品となります。

市民講師に登録された動機

湘南ワークショップという団体に属しておりますが、より活動範囲を広げたく、登録しました。

講師をお願いするには？

人数は5人位からで、材料費（実費）が必要です。接着、塗装に有機溶剤を使える部屋が条件です。



目下企画中のプロジェクトは？



来る東京オリンピックでの江の島ヨットレースに因んで、ヨットとレーサー、観客、そしてハーバー周辺の景色を含めたジオラマ模型製作を企画しており、製作に参加される方を募っています。

模型以外の活動は？

音楽バンド活動のほか、若いころは能登半島や北海道を自転車で放浪したり、果てはニュージーランドをヒッチハイクで巡る旅などを楽しんでいたそうです。



森 さとしさんの連絡先 ☎：090-3803-7597 メール：psgame1969@gmail.com

「まなびの市民講師」の横顔

「足裏から心とからだをふんわり癒す」

英国式リフレクソロジー 松下 知恵さん



雲に乗ってきたかのように静かで優しいオーラに包まれて講師登場

英国式リフレクソロジーとは？

反射療法とも呼ばれ、足裏にある反射区を優しく刺激し、心と体に働きかけ自然治癒力を高める健康法です。欧米では、医療現場で緩和ケア、補完医療として広く活用されています。アロマオイル、パウダー、音楽を使いながら痛くなく心地よい刺激は心身ともにリラックスした状態をつくります。血液やリンパの流れが良くなり自律神経のバランスを整えるリフレクソロジーを続けるといつも全身を良い状態に保てます。



始めたきっかけは？

介護、仕事、子育てなどで自分のことは後回しの忙しい生活を送っていました。気づけば50代、更年期に入り心や体の変化に戸惑い、疲れが取れにくくなるなどケアの大切さを実感しました。総合病院に勤務しながら毎日健康であることや癒しの大切さを感じ、そして同僚である医療スタッフの疲れを癒すために勉強して資格を取りました。

まなびの市民講師になったのは？

熊本の震災でエコノミー症候群で亡くなった被災者のことを知り、リフレクソロジーを知っていたら防げたのと思ったのがきっかけで登録しました。



どんなことをするの？

まずは普段見る機会が少ない足の裏に感謝します。強い力は不要ですので疲れのない程度の優しい力でマッサージします。

講師が一人一人の足に触り力加減を体験してもらいます。足の裏で今の全身状態がわかりますから、一人一人に合った施術を考えます。

自分のための方法と、大事な人にする方法を教えます。

おすすめ

「頑張る」という言葉の代わりにリフレクソロジーを役立ててほしいのです。ご夫婦で施術するのもおすすめです。男性の受講者も多いですし、力のない子どもでも出来ます。リラックスするとやる気が起きてきます。リンパは歩くこと、さすることで流れます。歩く時間がない時はさするだけでも効果があります。座りっぱなしが一番いけないのです。

講座に必要なのは？

裸足になり座れる場所（できれば畳の部屋）で20名くらいまで。個々で使うのは、大きなバスタオルとウェットティッシュ。

注意…やってはいけない人

医師からリンパの流れを良くすることを止められている人にはできません。

取材を終えて

優しい語り口に取材を忘れて聞き入ってしまいました。年頃ゆえか興味津々。

松下 知恵さんの連絡先 ☎ : 070-1497-4385 メール : mtchie321@gmail.com

私の第一歩



『親子揃って祭囃子』 菱沼祭囃子保存会 中村 尚子さん

茅ヶ崎に住み始めて17年目。住み始めた時は親戚や知り合いもない土地での子育てに毎日慌ただしく過ごしていました。そんな中、夜中の神輿にまずびっくりし、例大祭の宵宮の太鼓の音が聞こえて来た時、今度は何が来るのか!?と当時まだ2歳の息子を抱いて外に出ました。どこから聞こえてくるのか耳を澄ませて聞いていると見えてきたお囃子の車。それが私達と祭囃子の出会いでした。目の前をゆっくり過ぎていくお囃子の車を何となく追いかけてながらついていくと、ちょうど休憩場所で車から降りてきたのはなんと子ども達!「子ども達が叩いていたのかー」とまたびっくり。

いつかうちの子も興味を持つかな?と思いながら子どもが2人とも小学生になった時に回ってきた回覧板。早速体験に行って入会しました。夜の練習に眠くなりながらも参加し、時には練習用のタイヤを枕にしていたうちの息子達も今は中3・高1となりました。親子揃って、小太鼓、大太鼓、笛、鉦と少しずつ演奏も覚え、岡崎の踊りも練習し、毎年夏のお祭シーズンを楽しみにしています。



(茅ヶ崎祭囃子連合会代表: 須田 實)

連絡先: 090-3232-8078

場所: 菱沼自治会館

練習日: 5月~7月 毎週 水(19:00~20:30)・日(18:00~20:00)

※市内各地域で活動中です。



街角

「月見で一杯」

満月の晩の酒盛りはいかが?と誘われ参加すること数ヶ月。どれを飲もうかなと日本酒やワイン、時にはビールをゆっくり選び、美味しいお料理と一緒に味わいながらいただきます。

年代の違う友人夫婦数組と過ごすのは貴重な楽しい時間です。自分の価値観に縛られ、時には人にも押し付け「いかん、いかん」と反省するこの頃。それぞれの違う価値観を尊重し認め合う柔らかな考え方の若い人の話を聞くのは大切な勉強です。時には悩みを聞くこともあり「私も悩んだなあ。ねえお月さま」と心でつぶやき月を見上げます。

2年前、たまたま夜外出した日はスーパームーンでした。いつもと大違いの月の大きさと美しさは足を止めて見惚れるほどでした。その時に思い出したのは「お月さまが綺麗よ!すぐに見て!」とメールをくれる人と、お月さまを眺めるときには手を合わせるといふ人、のことでした。それぞれに忙しく悩みを持ちながら暮らしているけれど、月を愛でるひとときを持つゆとりがあるのは素敵だなと思いました。

流星群の情報が流れると星座盤と夜空を見比べては星を探すのも楽しい時間です。

月や星について分かり易く解説して下さる「まなびの市民講師」の登場も待ちわびています。 (も)



編集後記

今回の取材も、多才な方達から興味深いお話を伺い、また、地域のコミュニティ活動の一端を知る事が出来ました。毎度の事ですが、インタビューに応じて下さった皆様に心から感謝致しております。 G



**エコー・ちがさきの
編集委員のなかまにありませんか?**

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)

予約日と集会の日の重なりて健康
第一と病院に行く
坂巻 ヨネ

うつむいてスマホに見入る人々に教
えてあげたい上弦の月
由井 和子

俳句 (清水 呑舟選)

床の間の恩師の遺墨新茶の香
井上 瑞子

戸を繰りてしばし息のお若葉かな
篠田 登美子

髭面の次男雄弁新茶汲む
島村 いつま



*未発表の短歌・俳句作品を募集しています。下記あて先へ9月1日(土)までに御連絡ください。

*次号(第83号)の発行予定は、平成30年11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/>