

# 東公民館回覧板【8月号】

発行日：令和3年8月23日

東公民館 電話番号 67-2545

住所 佐久市猿久保165-1

市民創練センター内

## 7月と8月の講座の様子をお知らせします

### ○花の生け方教室

7月19日に花の生け方教室がありました。家の庭に咲いている花を持ち寄り、いろいろな花器に気軽に生けながら、佐藤由美子先生と東華道教室の皆さんに生け花のコツと楽しさを教えて頂きました。



まず、花の中から主役にしたい花を1つ選び、花瓶にいけます。次に高低差をつけながら、バランスよく色々な花を加えて活けていきます。その時、花瓶だと生けた花が動いてしまうのでセロテープで花瓶の口に川の字型にとめ、固定すると生けやすいそうです。また、花をぎゅうぎゅうに生けない事がコツで、何もない空間が美しさにつながります。

色のバランスも大切で、反対色の花を生ける時は、その花が1つだけだと目立ちすぎるので2、3つは活けてバランスをとることが大切です。

東華道教室の皆さんの花を生ける様子と作品を見せて頂き、勉強になりました。花材は同じでも皆さんの作品はそれぞれ違い、どれも素敵な作品でした。

ちょっとしたコツで素敵になるのが生け花です。これからも、庭に咲いている花を朝のうちに取って（その方が水の吸い上げが良いので）、花器に生けて（ゼリーやプリン空き容器に生けてもよい）飾り、花のある暮らしを楽しみたいと思いました。

## ○介護予防体操教室

7月20日には茂原徹也先生の指導のもと、運動器障害で要介護にならないように今から備える、介護予防体操を教えてくださいました。



まず、血行をよくして笑顔をつくる体操です。腕や足をたたいたり、さすったりして血行をよくして、表情筋を上引き上げ、にっこり笑います。いつまでも表情豊かに生活したいものです。

心肺機能と肩関節機能を高める体操をしたり、大腿四頭筋と腹筋を強化するためにかかとで字を書いたりし、楽しく体を動かしていききました。

腹筋を強化して、腰痛の予防・改善をし、背筋を強化して腰曲がり予防をします。

脚筋力を強化して、立ち座り・歩行改善をしたり、ふくらはぎを強化したりして、がに股予防・歩幅を確保していききました。皆、椅子を使って行う体操なので、安心して自分の体と相談しながら行っていききました。すねとお尻を強化して、転倒を防ぎ骨折から身を守ることもとても大切です。これらの体操を続けていきたいものです。立ち上がり体操が出来なかった人が、毎日続けて体操に取り組み、できるようになったという話を聞いて、継続は力なり、筋肉作りは、小さな努力の積み重ねだと、再確認しました。



最後に、みんなでリズム体操を曲に合わせて行いました。中々できなくて、皆で大笑いをしながら、行いました。

足と手と別なことをするので出来なくて当たり前、でも、そこを頑張ると脳に良い刺激になるそうです。

茂原先生のユーモアに富んだお話と、掛け声のもと、あっという間の1時間半でした。汗をかくくらい体を動かし、良く笑いました。

自分の足で歩き、やりたいことが出来る、幸せな日を過ごすために、今日教えてもらった体操を続けていき、日々の生活の中で「筋肉と食欲とやる気」を持ち続けたいものです。

## ○子ども公民館「わくわく親子陶芸教室」

7月27日には子ども公民館「わくわく親子陶芸教室」がありました。講師は陶芸家の城田領先生でした。先生は作品をのびのび自由に作って、楽しんでほしいと話されて講座が始まりました。粘土はとても乾きやすいので、どんどん作っていき、失敗したからとやり直すことはしない方が良い、後から何かを本体に付けるときは、どべという粘



土と水を混ぜた、べたべたの状態のものを「のり」の代わりにしてつける事を、注意として聞きました。そして、どうしてもうまくいかなかったら、手で握ってそのまま焼けば文鎮になるからという話を聞いて、皆はほっと安心して作品作りに向かいました。

城田先生による、手ひねりで作る茶碗や小鉢の作りの様子を見せてもらい、素晴らしいプロの技にため息が出ました。

最後に、先生は一人ひとりの作品が窯の中で壊れないかチェックしたり、作った子どもさんと話合いながら厚みがありすぎる物は、中をくりぬいたりして、壊れないようにしてくれました。

作品作りは、個人差があり終わる時間が違うので、出来上がった人から先生にお礼を言って帰りました。城田先生の一人ひとりを大切にする指導のもと、自由に粘土で形作りをし、先生に褒めてもらい、楽しい体験になりました。次回、8月10日は色付けでしたが、コロナが蔓延し警戒レベルが5に上がったため、色付けは中止になりました。

そこで、城田先生が全員の作品の色付けし、本焼きをしてくれたので作品は完成しました。

完成した作品はどれも素晴らしく、達成感があり、親子で陶芸を楽しむことが出来ました。



このサメの尻尾は下についてもいいかな？それとも、ピンと上がっている感じかな？

完成した作品です!(^^)! 味わいのある色が付き、世界で1つだけの作品が出来上がりました。

## ○子ども公民館「作って遊ぼう！ペットボトルロープウェイ」

8月3日に子ども公民館でペットボトルロープウェイを作って遊ぶという講座がありました。市の生涯学習課の浅沼先生と伴野先生に作り方を教えて頂き、10組の受講者の皆さんが挑戦しました。

始めに浅沼先生から、大まかな作業工程ときりを使う際の注意と説明を聞き、作り方の資料をもとに、手本を見せてもらいながら、皆で同時に作業を進めていきました。

きりでペットボトルの底とふたに穴をあけることが難しかったのですが、怪我なくでき、完成した人から、ステージ上に張った針金でペットボトルロープウェイを動かしてみました。上手く動かない子は、いろいろ工夫し、皆さん、沢山遊んでいました。



どの子も難しい所もあったけど楽しかった。面白いものが出来たと喜んでいました。

## \*\*\*参加者募集のお知らせ\*\*\*

(※いずれも事前申し込みが必要です。ただし中止の可能性もあります)

### ①おしゃれな料理教室

- \*日時 10月7日(木) 午前9時30分～13時30分
- \*場所 市民創練センター 調理室
- \*講師 料理研究家 内田すみ江先生 \*参加費 800円程度(材料費)
- \*持ち物 米2分の1合、エプロン、三角巾、持ち帰り容器 \*定員 12名
- \*申込受付開始 9月8日(水) 8:30
- \*6月の講座に参加していない方を優先します
- ★秋の食卓を彩るメニューを作しましょう
- ごぼうのピラフ、ゼリーサラダ、豚肉のソテー、かぼちゃのデザート

### ②東地区を知る 志賀城～大敗に学ぶもの～

- \*日時 10月21日(木) 午前8時30分～12時頃
- \*場所 市民創練センター 視聴覚室 志賀城跡
- \*講師 文化財事務所学芸員 森泉 かよ子先生 \*参加費 200円
- \*持ち物 登山のできる服装・軽登山靴・帽子・飲み物 \*定員 16名
- \*申込受付開始 9月28日(火) 8:30
- ★創練センターでの座学後に、志賀城跡の実地見学をします。