

井戸端 通信

Vol.19

発行
平成14年3月10日

〒930-0096
富山市舟橋北町7-1
富山県民生涯学習カレッジ内
自遊塾倶楽部広報部

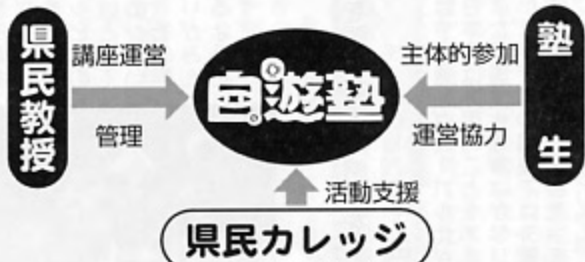
今年より
2つのタイプで募集
魅力いっぱい！
ユニークな64講座!!

Aタイプ
44講座

Bタイプ
20講座

※一人2講座まで受講できます。
※講座の運営方法によってAタイプとBタイプに分かれます。

これからの自遊塾のイメージ



自遊塾の主役は**県民教授**と
講座に参加する**みなさん**です!!

平成14年度 塾生募集開始

14年度新たに19人の
県民教授候補者が
講座開設予定!
その講座を紹介します!!

いろいろの歌をハーモニカで
さわやかに吹いてみよう

鍋谷 孝

私は仲間とハーモニカバンドを結成し、月二回ほど富山市周辺の老人施設を訪ね、季節にちなんだ唱歌・名曲を主としたハーモニカ演奏会を開いています。施設入所者は多少の障害があるもののハーモニカに合わせしっかりと歌詞を歌われます。目も輝くのです。ナツメロをやりますと若かりし頃を想いじつと涙をながして耳を傾けておられます。仲間から「私たちがいつの日か入所することになるかも。だからできる周りにしてあげよう、上手になって。」という声がいしきりに聞かれます。

楽器演奏を聴くのも楽しいですが、楽器演奏をやるのはもっと多くの楽しさを味わえると思います。

ハーモニカは、一般的に取りかかりやすい楽器として全国的にも高齢者層の愛好者が急増しています。やってみませんか！ハーモニカを!!

犬好き集まれ!
犬との暮らしを楽しもう

前村 さゆみ

犬が大好きな皆さん、そしてワンちゃん達こんにちは。犬と暮らすって楽しいですよ。

でもでも犬好き同志集まれば、もっと楽しめると思いませんか。いっしょにミニビークニック(お弁当を持って散歩)へ行ったり、ゲーム大会をしたり、たまにはまじめに犬との生活向上を話し合ったり。考えただけでもウキウキワクワク。是非是非皆さん、愛犬といっしょに参加して下さい。

犬は大好きだけど、事情で今は犬を飼っていない皆さんや、これから犬を飼いたいと考えている皆さんの見学も歓迎します。

越中の山野草と温泉を楽しもう
あやめグループ

宮野 幸子

私は以前より山野草が好きでよく買い求め育てていましたが、その花の自生している所を見たいといつも思っていました。そして機会に恵まれ、山が好き、花が好き、温泉が好きという欲張りな私の希望を一気に満たしてくれたのがこのグループでした。

山野を散策し、自然に触れいろいろな場所でのいろいろな花がその場にひっそりマツチして、私達を迎えてくれているように見える人を感動させずにはいられない光景に巡り合えます。きつと花の魅力に取り付かれることでしょう。汗も疲れも吹っ飛ばしてしまします。私はその感動を残したいと押し花にして風景を再現し楽しんでいきます。写真や心の映像に残したり、自分流の楽しみ方で自然のすばらしさを味わってみてはいかがでしょう



農や食を探って健康づくり

飯田 周治

私は退職後、水稲や野菜の栽培の仕事を志し、休耕田を借り受けて小面積の無農薬栽培を始めました。三年間も栽培を続けること、昔沢山生息していたトナボ、ホタルの一部が戻ってくるのが散見されました。また自作の食料を食べると味も多少良くなっているように感じられました。

現在、中年の半数が生活習慣病の要注者といわれています。健康な生活を維持するためには、食事やその中の野菜等が薬と同等或いはそれ以上の働きをすることが最近明らかになってきているので、このような観点に立って、農産や食料を顧みながら、食料や野菜が健康づくりに及ぼす影響について討論します。

中国のこと
もっと身近に感じたい

兜山 陽子(章燕燕)

最近、各新聞の一面にほとんど毎日のように「中国」という二文字がよく見られます。

そう、今、中国はWTO加盟を果たし、二〇〇八年北京オリンピック開催を控えて、活気に満ち溢れています。中国というと、中華料理、チャイナドレス、万里の長城、十三億人口……日本に対するイメージは電器製品と車……。

私は、中国上海に生まれ育ちました。上海同済大学卒業(天安門事件当時は大学三年生でした)、八年前に来日し、現在は雄峰高校特別講師をしております。

受講する皆さんには、中国という国やそこで起っていること、暮らす人々の生活についてメディアが教えてくれない裏情報、また一人旅に役立つ中国語、本場の水餃子作りなどのさまざまな内容が充実しています。



大地震、その前兆

山本 松男

忘れ去られようとしている兵庫県南部地震の被害の大きさに私は驚きました。被害は、建物の一階やタンスなどの近くにいた人が多かったようです。もし、二階で就寝していれば、助かったのではないかと思います。

被害、特に人的被害の軽減になる地震予知の体制はまだ整いません。しかし、地震は待ってくれません。

そこで、前兆が身近な自然の変化に現れる例や予知の成功例を紹介したいと思えます。

粹に「おわら」を楽しもう

庵 進

皆さん、風の盆の舞台や町ながしのオワラはとても優雅に見えますよね。しかし、フロは誰もいません。そこにいるのはみんなアマチュアです。

そんなオワラが育った八尾や風の盆のこと、三味線や唄、そして踊りなどオワラのことなら何でも解って「粹なオワラの観方、楽しみ方」が出来て、みんなが「おわらの通になれる」講座です。

三味線が出を弾きや太鼓がドンと鳴る手拍子そろえてオワラにしまいかいね」と長髓子が入って始まるオワラの踊りには素踊り、豊年踊り、蜚狩りの踊りや四季踊り、カカシ踊りなどがあって男性、女性それぞれ振りの所作が違います。中でもハッピ姿の男踊りはとっても粋でカッコいいよね。その粋な男踊りがみんな踊れるようになります。



世界を覗いて国際感覚を...

飯田 周治

世界は今急速にグローバル化が進んでいます。日本人は外国のことをあまり知らないし、また異国文化理解はかなり困難といわれています。この講座では外国生活の実体験や活動を通して、国際社会の実情を探ります。(タイ、オーストラリアはJICA、OG村永千秋担当)



デジカメ写真を楽しもう

三木 修二

◎デジカメは健康に良いのです

デジカメをポケットに入れて歩くと、顔が自然と正面を向き何か撮影チャンスはないかと周囲に注意を払います。またいつ撮られても良いように服装や身構みにも気を遣いながら歩きます。デジカメを持つ事で、若者は気が利いた青年となる。気が利いた高齢者からやがてボケは消え、目は青春時の精悍さを取り戻します。これがデジカメ効果です。

◎デジカメはビジネスのかなめです

デジカメはIT技術界のスターです。顧客のクレーム・仕様変更などをその場で撮影、携帯電話から瞬時にインターネットにアップ、顧客サービスに不可欠な道具です。◎とにかくデジカメで撮って見よう

IT技術界のスターがデジカメシステムである事を中心にパソコンやカメラの初歩を織り交ぜながら、生涯の友としてのデジカメでワイワイと撮って見ましょう。

心を強くする生き方

大谷 孝行

世の中では「癒し」という言葉が一種のブームとなっており、メンタルヘルスに対する関心は高いようです。

それだけ現代社会が複雑化し、ストレスのたまりやすい時代になったということでしょう。このような時、不安をただ取り除くという発想だけで、うまく生きていけないのでしょうか。見方を一八〇度転換して、不安を人間の一部分として受けとめる発想はできないものでしょうか。

本講座では、大正時代に創始された日本の精神療法である森田療法を学びます。本講座を受講することで、不安に対する見方や態度が少しも変わり、またノイローゼになった場合の対処法のヒントをつかんでいただけたらと思っています。特に自分を神経質だと思っている方は、是非御参加下さい。森田療法の考え方は一生の宝となるはずです。

やさしい「結び」で小物を作ろう

八倉巻 敬子

私は短大で二十七年間、和服の制作・着付けなどの授業を担当していました。短大の公開講座で「結び」を紹介し、それから日本の伝統的な「花結び」や「マクラメ結び」と様々な作品を作り論文にまとめました。それがきっかけで、昨年金沢で開催された日本作業療法士学会(全国大会)では「結び」の実演を依頼され、たくさんの皆様に関心をもっていただきました。「マクラメ昔したことあるけど、結べない」など、着物を着ることが少なくなった昨今では簡単な結びも結べなくなった人も多く、浴衣さえ自分で着れない人が増えていきます。

「結び」は道具は何も使わず、紐と指先だけを使う手芸です!やさしい「結び」で指先を動かす、脳を活性化しながら素敵なアクセサリーや小物を作ってみませんか!皆様の参加をお待ちしています!



ジャグリングをはじめよう

大表 義昌

ジャグリングも今ではテレビやイベントでよく見かけるようになりました。「やってみたい」、「できたらいいなあ」と思われたことはありませんか。

3個のボールを使った基本的なプレイは決して難しくありません。きっかけさえあればいいのです。気軽に始められて、自宅でも練習できます。大勢の人の前でパフォーマンスを披露するの夢ではありませぬ。私は、自遊塾での受講修了の数ヶ月後に、幼稚園児数十名の前で未熟な腕を披露してしまいました。失敗の連続でしたが園児たちの素晴らしい反応に感激しました。

見ておもしろく、やって楽しい、見せて感動。

さあ、あなたもこんな楽しいジャグリングの世界へどうぞ。

アジア薬草紀行

富森 毅

補完・代替医療（CAMと略す）という言葉を目にしたことがありませんか。今、医療の主流はもちろん現代西洋医学ですが、これにも得意な分野や欠点があります。これを補う各種の医療がCAMで、漢方やハリ、灸、ヨーガ、ハーブ、アロマテラピー等々、西洋医学以外の治療法の手を指すもので、これが今、世界的に注目されています。中でも世界の三大伝統医学と呼ばれる中国の伝統医学（中国医学）、インドの伝統医学（アーユル・ヴェーダ医学）、イスラム文化圏の伝統医学（ユナニ医学）はCAMの中心をなすものです。これらはそれぞれ異なるものですが、草根木皮の類い（生薬）を用いる経験的治療医学体系であるという点では共通しています。

この講座では、そんな生薬（薬草）にスポットを当て、それが生育する自然環境とそこに生きる人々の暮らしなどをアジアの各地にたずねた旅のあれこれから紹介して、ということと思っています。

新しい「創造的な生き方」を求めて

村井 忠司

遊び心というのは、人が生きていくうえで、どこかとても大切なものを秘めていると思うんです。

「遊びをせんとや生まれけむ」なんて言葉も思い起こされます。そんな自然な遊び心から、思わず「未知の自分」を発見することもあるでしょう。でも、ほんとうに遊んでいる時というのは実に真摯なものだ、と思ったことはありませんか。幼児が砂場で無心に何か作っている時は真剣そのもの。そして、そんな純真無垢な姿に私たちの心が揺り覚ます。

偉大な先人たちが生きた、そんなひとりで創造的な心に少しでも触れることができれば、もしかすると自分の夢が芽生え、新たな人生が開けてくるかも知れないのです。そこでは専門的な知識など要りません。誰もが宿している純粋な心と自分に対する素直な眼が導いてくれるでしょう。みなさんと共に身近な問題としてこれを捉え、一緒に考えてみたいと思っています。

彩りの世界

これであなともカラリスト

中村 美也子

私は十五年来、絵画の創作活動を通して、「色彩」について勉強しています。私たちの周りに、いろいろな「光」と「色」で満ちあふれています。その「色」に実は、秘められた「力」があるのを、あなたはご存知ですか？

あなたの活力を引き出す色、あなたの心を休める色、あるいはあなたの集中力を高める色など、それぞれの「色」には、不思議な力があるのです。

これまで、何気なく見てきた「色」について、今よりちょっと意識してみたい。そして、あなたの目的に合った、そのときどきの「色」を選び、かつ効果的な使い方をできるようにして下さい。そうすると、きっと、あなたの暮らしは、より充実した、さらめきのあるものとなるでしょう。

私と一緒にぜひ、「彩りの不思議な世界」を体験しましょう！

富山の茶室探訪

桃野 重昭

今日新聞を開くと毎日のように茶会があらゆるこちらでひらかれている。年々その数が増えているように思う。そのほとんどは多数の人数を消化する為、広間に多い場合は五十人の客を招き、一日それを数回くりかえす。この姿を茶の姿としてとらえている若い人も多いように聞く。

先人のお茶は、あくまで和敬静寂のなかで亭主と客が一座連立の心で向き合うお茶であったように思う。その場となる茶室に当主は人生の思いをこめ造ったようである。そしてその茶室はその家の最も豊かな時期に造られ、時代の流れのなかで他に譲られたりして、歴史の風雪が刻まれている。

富山県内にもよい茶室が多い。そのいくつかの茶室を探訪して紹介できたらよいと思っています。



心を贈る絵手紙

福井 京子

心を込めてかいたものは、へたでも相手の心に響きます。うまくかこうとしたものよりへたでも素直にかいたものの方が味わいがあります。一日ほんのわずかな時間、ものとも向き合い自分と向き合う。そんな時間があったらいいんじゃないでしょうか。

小さな八ガキに自分らしさを出せる絵手紙の醍醐味を皆さんに味わってほしいと思います。

楽しもう！そして、伸ばそう！子どもの創造性を

とやまのオリジナル創作を目指して

佐伯 喜美子

四月から学校完全週五日制が実施されます。それに伴い、青少年が有意義に毎日を通すには、心の教育が重要です。

とやまの代表的な伝統文化や歴史と伝承遊びの由来などを学習し、心を豊かにしましょう。

「創作物」や「夢紙芝居」など、親から子へ、祖父母から孫へと受け継がれた心を継承する意味で挑戦しませんか。

紙芝居は、日本独特のもので、①題名、②絵、③ストーリー、④演じ方など、総合的な表現が手段ですが、「夢紙芝居」はさらに、音楽、うた、遊びを取り入れ、子どもと大人の暮らしに密着したものになり、多くの感動を与え、心を変えてくれます。

自遊な心で、口から耳へ、手から手へ、心から心へ、身体から身体へ、ワクワク、ドキドキ、楽しく製作・実演してみませんか！

素敵な「とやまのオリジナル作品」は、創造性を伸ばす宝物となるでしょう。

充実度満点の、楽しい講座にしましょう。



「イスベラント」による国際交流

宮本 一郎

近年諸外国との国際交流が盛んとなり、そのためぜひ英会話が必要といわれる。しかし英語はそれほど簡単でなく、また世界中どこでも通じるわけではない。

もし世界中の人々が一つの言葉で交流できたらどんなによいであろうか。この可能性をもつ言語がイスベラントである。これは一八八七年ポーランドの眼科医ザメンフォフ博士が国際共通語として提案発表した人工語であり、現在に至るまで、全世界の有志によって実際に用いられている。わずか16カ条の文法より成り、一週間位で簡単に習得でき、会話や文通も容易であり、また文学作品や詩歌、聖書、仏典なども翻訳できる素晴らしい言語である。

広く有志の方々にお勧めする次第です。

「生と死を考える」

癒し〜グリーフケア・癒し〜 豊原 則子

身近な愛する人を亡くし悲しみの深淵にいる人、がんなどの病気で自分自身の死に直面し苦悶している人、さまざまな要因での喪失の衝撃に心に深い傷を受け、その痛みを耐えている人たち。決してその痛みや悲しみは消え去らないでしょうが、少しでもその痛みを軽減させるために、積極的な傾聴をすることがグリーフ（悲嘆）ケア「癒し」に繋がります。

がん体験の人の話を聴いたり、時には話したりすることが、両者に思いがけない潤った安らかな時間と場を共有させてくれます。そのなかから自分自身の新しい人生観、死生観を身につけていくことができま。これが「生と死を考える」ということです。

いつ、どこで自分自身や家族の死に直面するかは誰にも予測はつきません。しかし確実に、その時、は全ての人に訪れます。その時の心の準備を怠りなく、と私自身にも言い聞かせています。共に語り合いましょう。

おめでとうございます!!

岩田元一 県民教授
千波 県民教授

「家庭ごときるツボ療法」の岩田教授と「お菓子もおしゃれコーディネーター」の坂田教授が今春1月4日初めてたく入籍されました。

自遊塾県民教授として出会い、自遊塾で活動する中で愛も高め、そしてゴールイン。

お二人もみていると周りまで何となく幸せな気分になってしまいます。

今年度の県民教授からもたくさんのお祝いのメッセージが寄せられています。いつまでもお幸せに。



● 岩田さん、おめでとうございます。同じ仲間の中から生まれ育てた今の気持ちを大切に。ガンバッテください。 加藤 利雄

● 岩田さん、ご結婚おめでとうございます。末長くおしあわせに。奥様の后もみをしてあげてくださいね。 中村 哲也

● 美しいハートニーを永遠に。 重松 秀子

● こだわって、こだわって、2人で歩む。これが家庭…。 水内 静子

● 二人の人生を二人でステキにアートしてください! 山口ひとみ

お祝いのメッセージ

線路は長くよのフリーズで
人生は長くよどこまでも

野を越え 山を越え 谷を越えて
楽しい二人(それ以上?)の夢
作ってね〜 青海 正和

2人でいければうれしいことは2倍に、悲しいことは半分になるはず…。そのうちに楽しいことが何重にもなると思うよ。相手をいたわる気持ちを忘れなければ、さっと幸せ続くと思うよ。ご結婚おめでとうございませう。
沢田奈美枝

おめでとうございませう。いつもにこやかな岩田さん、いつも明るい千波さん、とてもお似合いの素敵なおふたりです。お幸せをお祈りしています。 三辺 辰子

2人でケンカもしながら、笑顔いっぱいのお家庭を築いてください。早くカウイイ二世の誕生を! 辻 美喜子

お互い、円満で愛してください。 岡岸 喜善

おめでとうございませう、すてきね!!お星様が空から岩田さんたちを見つけ、熱い熱い恋風を送ってくださったのですね。奥様のボディのツボをすべて知り尽くすまで旦那様の腕を磨き“しあわせ”をいっぱいキャッチしてくださいね。 林 聡子

千波さん、元一さんおめでとうございませう。大好きな人に、誰よりも先に「おやすみなさい」を言えて、誰よりも先に「おはよう」が言える…。そんな嬉しい毎日を過ごさず幸せを、お二人でじっくり味わってくださいね。 菅田 博子

庄司県民教授

全日本素人そばうち名人「初段」に

好奇心塾“そばを研究するの巻”担当の庄司教授が、過日福井県で実施された全日本素人そばうち名人大会に参加され、見事「初段」の栄誉に輝かれました。

自遊塾に集うみんなでお賞の喜びを分かち合いましょう。

14年度は「好奇心塾そばが面白い「富山」」「となみ野deそば好奇心「砺波」」の2講座を開設していただく予定です。

その素晴らしい技を是非拝見してみたいものです。



松田県民教授の俳句が句碑に

魚津市の松倉城址入場門広場に、21世紀隆盛の願いを込め、松田先生の俳句が刻まれたとても素晴らしい句碑が建立されました。

関の声 あげて古城の 花ふぶく

句碑は、魚津市内を流れる角川の自然石で、幅1.5m、高さ1.2m、重さ4tもあるそうです。ぜひ記念の句碑を見に行きましょう。

14年度には新川地区で「絵と詩の小さな自分史を」「冠句入門で人生美学を」の2講座を開設していただく予定です。自遊塾が誇る郷人先生の門下生として学んでみませんか。



ご意見、ご感想、投稿などお待ちしております

県民カレッジ自遊塾 係

〒930-0096 富山市舟橋北町7-1
TEL 076-441-8401
FAX 076-441-6157
E-mail: jiyujuku@tkc.pret.toyama.jp
http://www.tkc.pret.toyama.jp/