



エコ・ちがさき



子育て世代のための生涯学習交流サロンがリニューアルスタート!

楽しみを見つけませんか!
お仲間と、一緒に...

Tsu・mu・gu ちがさき



Tsu・mu・gu ちがさきは、子育て中の親子のまなびや仲間づくりの場の提供を目的に、今年4月から市民提案型協働推進事業として開催しています。皆様ご参加ください。



＜五感に嬉しい簡単工作＞

(日時) 6月16日(木) 10時~12時
(場所) 市役所分庁舎 コミュニティホール
(内容) 五感を使った工作遊びのイベント
感性豊かな創造力のふれあい遊び時間
(対象) 10カ月から未就園児のキッズとママ
(参加費) 500円(定員) 親子20組
(締切) 定員に達し次第

＜ママとベビーのタッチケア＞

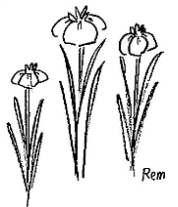
(日時) 7月22日(金) 10時~12時
(場所) ハマミーナまなびプラザ 音楽室
(内容) タッチケアとは、赤ちゃんともママのふれあい
マッサージの手技です
(対象) 2カ月から1歳前のベビーとママ
(参加費) 500円(定員) 親子10組
(締切) 定員に達し次第



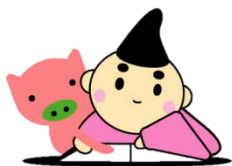
前期ちがさき市民大学が開催されます

毎回多くの方が受講されているちがさき市民大学。今回のテーマは「日本人の誕生」。
日本人はどこからやってきたのか、DNAの分析で明らかになる日本人のルーツを探ります。
会場 高砂コミュニティセンター 3階ホール
定員 100名(先着順、5月16日から文化生涯学習課で申込受付)

日程	内容	講師
6月11日(土) 14時~16時	日本人のルーツを探る	国立科学博物館 博士 篠田 謙一氏
6月18日(土) 14時~16時	枝分かれした人々(アイヌと琉球人)	国立遺伝学研究所 教授 斎藤 成也氏
6月25日(土) 14時~16時	縄文・弥生時代の日本人	国立科学博物館 博士 篠田 謙一氏



まなびの市民講師紹介



P2. フェイスストレッチング講師 田中 禮子さん
P3. 健康運動インストラクター 小笠原拓也さん



市民の手作り生涯学習情報紙「エコ・ちがさき」の編集の仲間になってくれませんか。編集の初心者大歓迎です。新しい仲間づくりと編集や取材の面白さも味わえます。あなたの新しい世界が開けます。お問い合わせは ☎82-1111 文化生涯学習課

あなたの学びのお手伝い



フェイスストレッチング講師

田中^{れいこ}禮子さん

表情筋を鍛えて
10歳若返り！
若返り講座

◆◆◆◆◆◆◆プロフィール◆◆◆◆◆◆◆

スタジオ HOW 認定

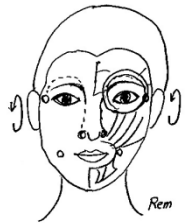
フェイスストレッチングインストラクター

日本顔学会会員

小林照子ハッピーメイクアドバイザー

シュウ ウエムラ顔分析終了

カラーコーディネーター



表情筋

メイク

パーソナル
カラー

個性



外出するのも心地良い季節、さて何を着るかと考えた時に迷うことはありませんか？第一印象は数秒で決まる？自分らしさを最大限に表現するには？まずパーソナルカラーを知り、表情筋を鍛え…ヘアスタイルは額縁の役目…などなど興味深いお話を伺いました。

【パーソナルカラーについて】

人それぞれにパーソナルカラーがあり、似合う色は魅力を高めるけれど、似合わない色は欠点が強調されます。似合う色を組み合わせて服装を考えるのも楽しいですね。

季節の色を先取りして身につけると心がウキウキして軽やかになるでしょ？これも色の効果です。

【フェイスストレッチングの重要性について】



顔は正面玄関です。そしてヘアスタイルは顔を引き立てる額縁なのです。

まず、フェイスストレッチング（顔の形に合わせた顔の筋トレ）をしましょう。続けると日常あまり使われない表情筋が鍛えられて表情が豊かになりメイクが映えます。

顔の筋肉が柔らかくなると笑顔が増えるのですよ。メイクをしない男性も是非眉毛をカットしてみてください。整えるだけで印象がとて変わるのです、おすすめです。



【講座依頼、新規講座について】

これまで県外で教えることが多かったのですが、やはり地元で元気になるってほしいと思い講座も続けています。講座は、30人くらいで、連続だと望ましいです。

何が似合うのか解らず困っている人の手助けをします。その人がどんどん綺麗になり元気になっていくのを見るのはとても嬉しいです。楽しく綺麗に若々しく年を重ねた方が良いでしょう。

新規講座情報は、広報ちがさきや茅ヶ崎市ホームページを御覧ください。



田中禮子さんのご連絡先 ☎：0467-54-6705 URL： <http://reiko-kaoyoga.blogzine.jp/>

「まなびの市民講師」の横顔

ニッショウスマイルステーション茅ヶ崎
生活相談員

小笠原拓也さん

皆さんの健康運動の輪を拡げて
茅ヶ崎を一層元気に！



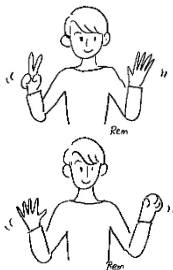
プロフィール

茅ヶ崎生まれの茅ヶ崎育ち。幼い頃から体を動かすことが大好きで、自ずと健康増進、介護予防の道を選ばれました。現在、社会福祉士、健康運動指導士、シナプソロジーインストラクター、赤十字救急法救急員、ノルディックウォーキングインストラクターなどの資格を持ち、デイサービスでの活動を中心に、様々なサークルで明るく、楽しい運動の指導をされています。まずは「シナプソロジー」「ノルディックウォーキング」という、まだ馴染みの少ない言葉の紹介から伺いました。

小笠原さんの指導方針は？

「筋肉がいくら頑張っても、脳から正しい指令が送られなければ、思ったように体を動かすことはできない」との実感から、前に紹介したシナプソロジーをベースにしています。また運動は一人で行うよりはグループで行うほうが、適切な指導と助言が得られてより良い効果が期待できます。集団の中では、不得手な人や障害のある人への指導に注力しています。グループで行うことは直接的な運動効果だけでなく、人間関係もうまれて感情表現も豊かになり、それぞれの人の日々の精神生活の充実に役立っていると思います。また概して高齢男性は引きこもりになる傾向が見られますので、数十人の集団でも、始めは数人ごとのグループに分けて、自己紹介などをきっかけに馴染み合うなどの心遣いもしています。またテーマも、たとえば「転倒予防」「腰痛対策」「脳活」などといった、具体的に絞ったものから始めるのが良いと思います。

シナプソロジーとは？



脳は手・唇・顔の神経と大きく繋がっています。たとえば「手を使いながら、声を出して笑う」など、「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで、脳に適度な刺激を与えて活性化を図ります。複数人で楽しく行うことで、感情や情動に関係した脳も活性化され、

認知機能や運動機能の向上と共に、不安感の低下も期待できます。こうした運動は認知症予防だけでなく、健康な精神生活の維持にも役立ちます。



講師を依頼するには？

グループとしては30人くらいからが望ましく、人数の上限は会場の広さなどによります。運動は立って行うのが基本ですが、多人数では見通しなどの都合から座ることになりますので、この辺りのことを考えることも必要と思います。講師を依頼するためには、人集めや会場の用意なども必要ですので、お住まいの近くの地域包括支援センターに相談されるのが良いでしょう。

ノルディックウォーキングとは？

2本のポール（ストック）を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するのが目的です。もとは、クロスカントリーの選手が夏季の体力維持と強化のトレーニングとして、ストックと靴で積雪のない夏の北欧の山野を歩き回ったので「ノルディック」と呼ばれています。



終わりにインタビュアーからひとこと

運動をグループで行うと新しい出会いがありましょ。そこでお互いを好ましく感じて良い人間関係を醸成してゆくには、顔の表情や身だしなみにも心を遣うことが大切かと思われますので、前ページの田中禮子さんのお話と併せて、お考えいただくのはいかがでしょうか？

小笠原拓也さんのご連絡先 ☎：0467-89-6020 メール：t.ogasawara@nissho-inc.com

市民講師登録人数 59人（平成28年5月1日現在）



私の第一歩



『皆と一緒に…』

チェリーブロッサム

小野寺 順子さん

団地の集会所でダンベル体操をしていると聞き、筋肉をつけたいと入会しました。「筋肉をつけると脂肪が燃える」と言われているからです。

チェリーブロッサムは玄米ダンベルを用いて行います。準備運動で入念に身体をほぐし、ダンベル・体操・ストレッチと終わるころにはうっすらと汗をかいています。

「つまずいても転ばない身体作り」「柔らかい筋肉をつけましょう」と先生には正しい動作・姿勢を指導していただいています。

近隣に住んでいても名前も知らなかった人達と友達になり、雑談の中でいろんな情報を知ることでもでき、毎回楽しみに参加しています。

これからも皆と一緒に楽しみながら身体作りに励んでいこうと思っています。



ご連絡先：080-5382-9924

(代表 神尾 安芸)

会員数：15人

会費：入会金 500円 月額 2500円

日時：毎週木曜日 10時から11時

場所：浜見平団地集会所（コンフォール）

近ごろ思うこと

小出川に親しむ会

代表 丹沢 久子さん

小出川に親しむ会が発足して30年目を迎えます。

発足当時、小出川の周辺の環境が急激に変化していました。小出川の流域を自然豊かな環境にしたいという願いで地域の皆さんと一緒に活動に取り組んできました。約600本の植樹をし、それらの手入れや大気・水質の測定、川そうじ等々は25年間続けています。

この頃「小出川が水辺の公園のような良い川になってきたね。」との感想を度々お聞きします。これも、会員の皆さんが協力して楽しく活動してきた賜物だと思います。小学校の恩師がいつもおっしゃっていた「継続は力なり」という言葉の意味が、この頃やっと実感できるようになりました。



街角

「さくら」

桜を待つ時が一番楽しみです。蕾が少しずつ膨らみはじめるとき、咲きはじめ、満開となり、静かに散り始めます。その全てが楽しみです。木の種類によって咲く時期、散る時期が違いますので、結構長いこと楽しめます。

茅ヶ崎でも私の好きな桜が見られる場所がたくさんあります。私自身は大きな桜の木や桜並木が好きですが、あなたはいかがですか？

カメラを片手にあなたの「茅ヶ崎散策」を試してみたらいかがでしょうか。



f

障子戸の影飛び発つや春炬燵
松林游々子

一島が大根畑海光る
味村京子

飴色の母の物差し針供養
小林由子

俳句 (清水呑舟選)

難病の娘の最後を見届けて追う如く
逝きし病母切なし
根津 玲子

握力のこななにも弱くなりしかと
南瓜切る手を休めて見つむ
小林 政子

短歌 (伊藤要次選)

ひととき



編集後記

心も身体も軽やかになる季節にぴったりの内容となりました。運動して、おしゃれて、さて何を始めましょうか。

R.M

*未発表の短歌・俳句作品を募集しています。下記宛先へ6月1日(水)までにご連絡ください。

*次号(第74号)の発行予定は、平成28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/>