地区公民館の主催講座が新しい活動サークルに発展

長引くコロナ禍で行動が制約され公民館活動も鈍るなか、鎌田地区公民館が主催した講座から2つのサークルが誕生しました。すでに活発な活動を展開していますので紹介します。

やさしいヨガ教室

ヨガに向けて体をほぐす「やさしいヨガ教室」の皆さん（公民館大会議室：6月16日）

4月に公民館主催でヨガ教室を開催したあと、活動の継続を希望する参加者が中心となって、月2回の例会活動をするサークルが発足しました。講師は高宮町会のヨガインストラクターの田中花さん。

ヨガのポーズは体が硬いと難しいため、サークルではウエーブリング（ほぐし道具）やストレッチなどを取り入れた「体ほぐし」を目的とした体操を行っています。呼吸を整え、肩甲骨や股関節、膝などの筋肉を無理なく鍛えて、ヨガを目指します。

12人の会員からは「始めてから体調がよい」との感想が多く、コロナだからこそ体を鍛えるために必要な運動系サークルのスタートです。

松本で『安曇野』を読む会

作家、臼井吉見の代表作『安曇野』を読む文学講座は、受講生の募集を始めると直ぐに、地区内外からの申し込みで定員となる人気の高さでした。

5月に2回開催した文学講座に続いて、参加者17人で新たにサークルを作り、6月から毎月1回の読書会活動を始めました。

『安曇野』は、明治30年代から現代までの激動する社会や文化・思想を描いた全5巻の大河小説で、松本ゆかりの人たちも多く登場します。

読む会では毎月の例会で1章ずつを全員で読み進めます。117章ある小説を最後まで読みきるには、10年以上かかる見込みです!?

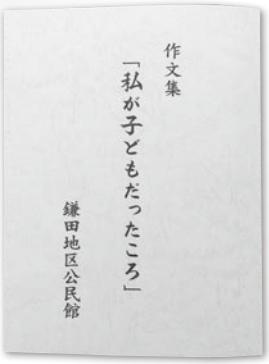
臼井吉見に詳しい会員からの話題提供もあり、会の雰囲気は和やか。今後は碌山美術館など関係場所を訪れる計画もあり、活動が楽しみな読書会サークルの誕生です。

子どもだったころの思い出の作文集を発行

昨年暮れに作文を募集したところ、59人の皆さんから応募があり、内容から「昭和を生きた子どもたち」「親や祖父母の思い出を聞き書き」「平成生まれの子どもたち」の3部構成で編集発行しました。

執筆者の最高齢は91歳の小林精二さん（井川城下区）で、近くの川でカジカ取りをして遊んだ体験を書いています。

作文集は公民館のロビーや鎌田図書館で閲覧できます。



鎌田地区の懐かしい写真も掲載しています

鎌田地区
令和３年７月１日現在
総人口　19,765人
（前年比　+132人）
世帯数　9,228戸
発行者　鎌田地区公民館
公民館報編集委員会

雑感

新型コロナウイルスの感染症がなかなか収束しない。最近は従来型より感染力が強い変異ウイルスである、イギリス型やインド型が増えている。このため、自粛生活で巣ごもり状態が続き、外での飲食やカラオケなどができずストレスもあるが、浮いた時間を使って、色々なパズルやクイズ雑誌を楽しむようになった▼その中でも、数独（ナンバープレイス）というパズルにはまっている。3×3のブロックに区切られた9×9の正方形枠内に1～9の数字を入れるパズルで、種類も数多くありバラエティーにも富んでいる。枠内の表示数字が少ない超難問を解く時はかなりの集中力が必要で、解けた時は気分も晴々しストレスも発散される気がする▼脳科学に基づいた脳トレーニング法でも、数独などを行うことは、脳の中でも最も程度の高い働きをする前頭前野が鍛えられるとのこと。高齢者が認知機能と体の衰えに早めに気づき、脳を使う習慣や運動、食生活の改善などのフレイル予防にパズルは効果があるかなと思うこの頃である。

（松川靖彦）

親子で楽しむ 読み聞かせのひとときー

6月26日、若いお父さんをはじめ児童書に関心のある方を対象に、絵本の世界の楽しさを学ぶ講座「お父さんのための絵本教室」が初めて開催されました。主催は鎌田地区公民館図書委員会です。

土曜日の午後のひとときに、50冊余の絵本が飾られた公民館大会議室に、４家族を含む25人ほどの参加者が集まりました。前半は、沢村にある児童書専門店「ちいさいおうち書店」の越高一夫さんのお話や読み聞かせ。後半には、参加者のお父さんや地域の読み聞かせサークルの方などから絵本の読み聞かせをしていただきました。

◇　◇　◇

読み聞かせをするにあたって、どんな本から始めたらよいかで悩む方も多いようですが、越高さんからは『いないないばあ』『ぐりとぐら』のような長年読みつがれてきた絵本から始めることを薦められました。「よかったね」「めでたしめでたし」というハッピーエンドで終わる本を選んであげたいとのアドバイスもありました。

参加者による読み聞かせでは、2人のお父さんが、それぞれ『てじな』と『ちびゴリラのちびちび』を選んで読み聞かせてくれました。優しい人柄のにじむ穏やかな語りに、会場もにこやかに聞き入りました。

◇　◇　◇

読み聞かせは、子どもが初めてのことを知る機会になるだけでなく、聞く耳を育てる機会にもなるそうです。毎日のわずかな時間の積み重ねこそが大切で、眠る前の読み聞かせは親と過ごす穏やかな時間であり、子どもの安心感につながるようです。

講座の最後に越高さんは、ぜひとも「ずく」をだして読み聞かせの時間をもってほしいと呼びかけ、話をしめくくられました。

絵本『しあわせなら手をたたこう』で楽しく講座がスタート

鎌田地区から聖火ランナー

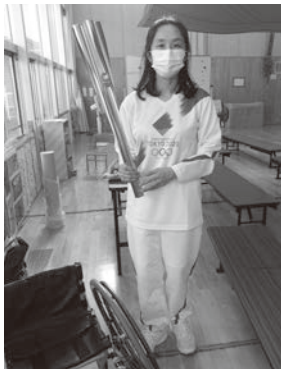
国内各地で行われた東京五輪聖火リレーで、長野県内第1区間の飯田市内を走った沖本玲子さん（高宮町会）にインタビューをしました。

聖火ランナー応募のきっかけ

生まれつき身体に不自由がある息子は車いすバスケットボールを始め、日々成長していることを実感します。

また、私は高校時代に新体操をやっていたこともあり、スポーツ選手を栄養面からサポートする公認スポーツ栄養士の資格を取得し活動しています。

みんなに輝いてもらいたいという思いと、運動と栄養はどんな人にもパワーを与えてくれることを強く感じ応募をしました。



聖火リレートーチを持つ沖本さん

オリンピックへの思い

オリンピックはスポーツの祭典ですが、大会ビジョンには「多様性と調和」が掲げられています。オリンピックを通して、互いに違いを肯定し、自然に受け入れられる社会になってほしいです。

鎌田地区の歴史 ⑬

女の子の伝統行事「ぼんぼん」（鎌田町会・昭和52年８月）

ぼんぼんと青山様は江戸時代から続く子どもたちの伝統行事。
昭和の時代には松本の夏の風物詩といわれたが、昨年はコロナ禍の影響で行われず、今年も実施が危ぶまれている。
加えて少子化など社会環境の変化とともに近年は行事そのものが衰退期にあり、行事の伝承が今後に向けた大きな課題となっている。