

新宿公民館便り

～つどい まなび つなぐ～

ひと雨ごとに季節が進み、秋本番を迎えている。新宿公園の木々も色づき始めたようだ。北海道からは早くも初冠雪の便りもあった。今年は9月まで暑さが続いた分、秋も長く味わいたいものだ、と考えてしまうのは人間のエゴだろうか。日に日に深まっていく秋を、穏やかに、たっぴりと過ごしていきたい。

主催事業報告 10/7(土)

「ウンチ化石研究の世界」(オンライン講座)

千葉市が推進しているオンラインによる講座です。講座が行われている場所(今回は生涯学習センターでした)に行かなくても、同じ内容を同時に視聴できるオンライン講座は、各公民館で行われています。新宿公民館では1月23日にもオンライン講習を予定しています。今後も増えていくと思いますので、「市政だより」や「公民館情報誌」などで確認して視聴・参加してみてください。

さて、今回の「ウンチ化石研究の世界」。写真を載せた多くの資料も用意していただき、千葉大学准教授の泉先生にお話しいただきました。

「化石」というと植物や貝、恐竜の骨などを思い浮かべますが、恐竜のウンチを特殊な顕微鏡を駆使して調べると、何を食べていたのか、その土地はどのような場所だったのか、どのような植物や虫がいたのか、など生態系がわかってくるそうです。もちろん厳密に特定することは不可能で、大まかに推定することしかできないとのこと。現生生物のウンチも併せて研究するなかで、「古生物の生理状態」を推定できる有力な手掛かりになるのではないかとこの講義でした。

これまで触れたことのない、ディープでマニアックな世界が広がりました。

アンケートの一部を紹介します。

・配信品質(音声・映像)がよかったです。映像で投影された講座資料も大きく見やすく良かったです。・少し難しかったですが、子供のころから生物が好きだったので久しぶりに専門的な話を聞くことができ面白かったです。・化石のことも生物のことも詳しくないので面白かったです。古生物学者と生物学者とでは見ている視点が違うという話はおもしろかったです。



【ロビーに咲くカトレア】

主催事業報告 10/11(水)

「はじめての民謡」～腹式発声で呼吸筋アップ!



ボランティアで民謡の普及にかかわっている安藤民謡会の佐藤さんと民謡会のお二人にご指導いただきました。新宿公民館の主催事業としては初めての講座です。

民謡に触れて親しんでもらうこととともに、腹から声を出すことで、呼吸筋を使うこと、嚥下障害防止、ストレスの解消など、健康の維持増進につなげることを目的に開催されました。佐藤先生の三味線伴奏と快活なおしゃべりもあって楽しく練習ができました。民謡会の方の合いの手も絶妙です。

「九十九里大漁木遣り唄」「斎太郎節」

「白浜音頭」「ソーラン節」の4曲を教えてくださいました。初めて耳にする曲はなかなか音程を取ることができず、また節まわし(?)も難しく、皆さん苦勞されていました。斎太郎節とソーラン節は聞き覚えもあって気持ちよく歌うことができました。

コロナ禍によって大きな声で歌うことをしていなかったためか、久しぶりの大きな音量での発声は、音程がわからずうまく歌えなかったことより、気持ちよくすっきりとした気分になれたことのほうが大きいように思えました。やはり人は、人と会話し、集い、歌を歌うことが心身に必要な要素なのではないかと実感しました。

アンケートの一部を紹介します。

・久しぶりに大きな声を出して歌いました。講師のパワフルな歌声と優しい口調がともに心地よく楽しい講座でした。・初めからおもしろい曲だったのでなかなかうたえなかったけれど、それでも声を出すことは好きなので最後まで学ぶことができました。楽しかったとはいいいがたいですがそれなりに充実したひと時でした。・歴史に触れてみて勉強になりました。民謡に触れて楽しかったです。興味がわきました。・三味線に合わせて楽しく歌えました。あっという間の2時間でした。

そこで、昔から耳になじんでいる文章を読んでみてください。目で読むのではなく声を出して読んでみてください。日本語の持つリズムや味わい、面白さが残ります。脳の活性化にもつながるかもしれませんよ。

『風の又三郎』 宮沢賢治

どっどど どどうど どどうど どどう
青いくるみも吹きとばせ
すっばいくりんもふきとばせ
どっどど どどうど どどうど どどう

『平家物語』

ぎおんしょうじや かね こえ しょぎょうむじょう ひびき
祇園精舎の鐘の聲 諸行無常の響あり
しゃらそうじゆ はな いろ じょうしゃひっすい ことわり
沙羅双樹の花の色 盛者必衰の理をあらはす。

もう20年も前に出版されてブームになった『声に出して読みたい日本語(斎藤孝)』を久しぶりに開いてみました。そこからの抜粋です。しばらく連載で書いていこうと思います。

主催事業報告 10/19(木)

「家庭できる防災対策」

～整理収納の視点で家の中を整えて災害に強い私に～



講師の先生は、「整理収納アドバイザー」で「暮らしのコーディネーター」、中島理沙さんです。防災備蓄収納プランナー協会にも所属し、「防災備蓄収納1級プランナー」の資格もお持ちの方です。今回は家庭内の整理収納の視点から防災についてのご指摘をいただきました。

まず、①家の中を見直し、具体的に確認すること、②何が大切で、何が不要なモノなのか、③何をどこにどのように収納するべきか、を考えることだそうです。災害が起こっていざというときに、不要なモノが溢れていると、被害が大きくなったり復旧作業の負担が大きくなったり、避難が困難になったりするデメリットがあるとのこと。必要なモノに囲まれていると、必要なものをすぐに取り出せる、落下物の心配が少ない、復旧作業も手軽にできる、などストレスが軽減されるとのことです。

また、何をどこにどのように「備える」べきか、家の中の、玄関、リビング、個室内、寝室など個別に提案していただきました。皆さんの家では備えていますか？見直してみたいかがでしょう。

水は？懐中電灯は？電池、レトルト食品、缶詰、ビニール袋、ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、使い捨てカイロ、常備薬、ローリングストック・・・あげていくときりがありませんね。

思えば、私は1982年の長崎大水害を経験しました。眼鏡橋の欄干に流木やごみが引っ掛かり、街中には車がひっくり返っていました。我が家は水とガスが止まり、山から染み出てくる水をポリタンクに貯めてトイレに流し、貯めた水をカセットコンロでお湯を沸かして食事をする日が続きました。

私たちは、3・11から多くの「防災の必要性」を学びました。世界的にも自然災害が多発する現代において、防災の意識を忘れてはいけなんでしょう。その一歩として、家庭内の整理収納と備蓄品について考える時間となりました。

アンケートの一部を紹介します。

・「備える」リストは参考になる。・準備をしていなかったのが大変参考になりました。・講座に参加できてよかったです。室内の整理、物を多くしない、必要最小限度に、収納物を選ぶ、など家中のものを見直すよい機会になりました。ありがとうございました。・本当に身近でできる防災対策が聞けてすぐにでも実行できるようなお話でためになりました。・「防災」というより整理・廃棄面の内容が多かった。「防災」をメインにしてほしかった。・とても勉強になりました。

中島先生には、12月にも「整理収納」について2回シリーズで講座を持っていただきます。

【新年に向けて暮らしをリセット！ 整理収納法】

12/6(水)「大掃除のコツを知って暮らしをリセット」

12/13(水)「衣類がやっぱり大変！衣類整理法」

11月20日から26日が申込期間です。公民館情報誌にも掲載してありますのでご覧になって、是非こちらにもお申し込みください。

【季節の風景】

「謳歌」の「謳」は声をそろえて歌うことだそうです。そして「うた」は打ち合うという意味だそうです。手拍子を打ち合ってみんな歌うこと、ということになります。「謳歌」とは辞書では、「声をそろえてほめたたえること」とありました。人が集まって手をたたきながら歌うことは伝統を伝える力にもなることでしょう。民謡を歌い、謳歌した気分になりました。

朝冷えに キンモクセイと 深呼吸

～ようやく 秋の香り・・・～

栗南瓜 秋刀魚焼芋 金木犀

～天高く 誰もが肥ゆる秋 旨し～
(新宿公民館 館長 迎 浩二)