

新宿公民館便り

～つどい まなび つなぐ～

京成電車で退勤するときは、ドア付近に立つようにしている。ビルの隙間から西の空が夕焼けに染まっているのが見える。オレンジ色、朱色、茜色、真っ赤……。電車が駅に着くたびに空のグラデーションが変わっていく。降りる駅に着いた時には、濃いワイン色になっていた。日暮れが早くなっているのがはつきりしてきた。でもドアが開いたときに、まだ冷氣は入ってこない。その日(10月14日)、ドアガラスに映る私は半袖。

主催事業報告 10/4(土)

「大人のメイク講座」 ～美人眉のつくりかた～

メイクを専門に指導している講師の方に教えていただきました。と言っても、私は全くの未知の世界、アンタッチャブルであります。「持っているお顔の良さを生かした眉メイクの実践」でした。

かわいい系?、きれい系?、強い系?……。眉の形によってイメージが変わるそうですが、そのようなことを気にしながら(考えながら?)対面した時に顔を見ることはないの、「そうなのかあ……」と少し勉強になりました。(今度からよく見てみるかな)

講師の先生に顔半分を描いていただき、もう半分を自分でメイクしてみることに挑戦です。初めて眉メイクを教わった方には、発見できたことも多かったようです。目の大きさに比べて眉はどのくらいまで描くかなど、横から見た時の印象にもポイントがあるようですが……。どうも奥が深いようで……。どうも……。

女性だけの楽しいひと時だったようで、おしゃべりも弾んでいたそうです。

アンケートの一部を紹介します。

・丁寧に教えていただいてよかった。お化粧ってどこで教わったらいいか分からないし、お値段もするのでこんな近くで無料で教えてもらえてありがたいです。・丁寧な分かりやすい指導で、楽しくみんな笑顔となる貴重な時間となりました。いくつになってもメイクは大切だなと思いました。眉尻、意識します。て



【新田町公園のキンモクセイ】

いねいに眉の書き方を教えてくださり良かったです。ひとりひとりが違うので面白かったです。・自分で描いたことがなかったので描いた顔を見てうれしく思った。眉の書き方の違いで顔の印象が違うので、いろいろ勉強になりました。・段々きれいになっていて面白かった。化粧道具もいろいろなものがあることを知りよかったです。これからの人生、きれいになって楽しく過ごしたいです。・先生の人柄がよくて、楽しい講座でした。明日から横顔、気にします。・日常あまりできていないことが、わかりやすくレッスンできてとても良かったです。・一人ひとりしっかり対応していただき、自分でも頑張ってみようと思いました。

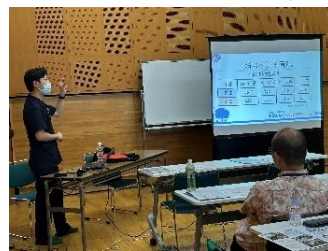
「ゆうきの寿大学～筋トレとプロテイン」 10/8(水)

地域のあんしんケアセンターさんの呼びかけで、マツキヨさんにもご協力いただき、「プロテイン＝たんぱく質」について資料を使いながら講義していただきました。からだづくりに必要な摂取量は、

年々減少していて、男性よりも女性の方が少ないそうです。しかしここ数年は、栄養補助食品が多く販売されるようになって少しずつ増えてきているそうです。最近は、テレビコマーシャルでもよく紹介されていますね。

私たちは、肉類、魚類、卵、乳製品、大豆製品などからたんぱく質を摂ることができますが、必要なたんぱく質約56gを毎日全種類から摂取することはなかなかできません。私は牛乳200ml(うち、たんぱく質は6g)は摂れますが、納豆50g(うち、たんぱく質は8g)は無理です。まず納豆は食べません。とすると、豆腐は3分の1丁を食べなければいけません。それぞれの食品をバランスよく摂取することは難しいですね。

それを補ってくれるのがプロテイン。高たんぱく低脂肪で、粉末タイプや飲料タイプ、バータイプなどいろいろな味のプロテインが販売されています。



毎日の食事でたんぱく質が不足している場合には、
プロテインで簡単に補ってみてはいかがでしょうか。

筋肉のもととなるたんぱく質は、元気に過ごすためには欠かせません。たんぱく質を摂ることと運動を取り入れることで、筋肉量を増やすことが大切です。適度な筋トレ、私も実践しています。(時々)

文化祭が近づきましたね！

間もなく第19回新宿公民館文化祭を迎えます。計画を立てて、最後の仕上げに余念がないのではないのでしょうか。いつも申し上げていますが、どうぞ無理のないように、のんびり楽しく進めてください。プロではないのですから。でも少しでも、自分たちにとって最高の作品を披露したいものですよ。その心意気が、私たちをますます若く、元気にしてくれるものだと思います。発表を私も楽しみにしています。(相当楽しみにしていますからね。)

この文化祭は、クラブ連絡会主催の行事ですので、全クラブ連絡会員皆様のご協力は欠かせません。役員以外の方でも、実行委員、実行委員以外のサークルの皆さんにも前日準備や当日の役割分担があると思いますので、できるだけ尽力くださいますようお願いいたします。初めてで不安な方も。大丈夫です。少しずつのお力をお貸しください。そして皆さんの文化祭を皆さんで楽しみたいものです。

どうか、当日は天気にも恵まれますように。

種を蒔きました

10月になってようやく涼しくなってきたので、春に楽しめるように、菜の花、レンゲソウ、ネモフィラの種を蒔いてみました。つんつんと芽を出してきたので、毎日その様子を観察しています。「となりのトトロ」のワンシーンのような、メイちゃんの心境です。

(私は白髪のおじさんですけどね。)

これから冬を越えて暖かくなる頃に、かわいい花をいっぱい付けられるといいのですが、これまで何度も失敗してきたのでとても心配です。水遣りや太陽に当てることなど…難しいですよ。ね。



隣の保育所から聞こえてきました

「もういいかい？」—「まあだだよ」…弾むようなかわいい声が続けて聞こえていたので、しばらく楽しませてもらいました。今も昔もこの遊びですよ。ね。鬼になると一人になって心細くなったりしました。隠れる方も一人ですので、同じ空間を過ごしていたんですね。…うん？今も昔も？

長崎でかくれんぼをしていた時も、同じフレーズでした。「もうよかね？」—「まだだめばい」とは言っていませんでした。いつ、どこからこのかくれんぼ遊びは始まったのでしょうか。今も昔も、千葉も長崎も全国共通？のフレーズかもしれません。久しぶりに聞いた「もういいかい」—「まあだだよ」は、今でも、公園などで聞くことはできるのかなあ。

印象に残ったスピーチ

先日、ある会合があり、そこで久しぶりにお会いする方がいらっしゃいました。以前勤めていた学校のPTA 会長代理だった方で、卒業式での来賓として祝辞をお願いしていました。

その方は、その学校の卒業生でもある竹原ピストルさんの曲を卒業生に紹介をしました。私は竹原さんがその学校の卒業生だったことも知りませんでした。魂をぶつけるような曲作りで、CM ソングにも取り上げられたことがありました。

「よー、そこの若いの、俺のいうことをきいてくれ」

「俺を含め、誰の言うことも聞くなよ」—

真逆のことを語りますが、それは、義務教育を終えて高校、社会へと羽ばたく若者たちへ伝えたいメッセージでした。

「君だけの花の咲かせ方で 君だけの花を咲かせたらいいさ」「君だけの汗のかき方で 君だけの汗をかいたらいいさ」

「こんな自分のままじゃいけないって 頭を抱えてる そんな自分のままで行けよ」…

少し緊張したり感動したりしている卒業式のその時に、あの時の卒業生たちが、どのくらいその言葉の意味を理解できていたかは分かりません。いま改めて曲のすべての歌詞を読むと、きっと「そうだよな。それでいいんだよな。」と感じ取れるのではないかなと思ってしまいます。いくつになっても。「とかく錯覚してしまいがちだけど 例えば芸能人やスポーツ選手やらが特別あからさまなだけで 必死じゃない大人なんていないのさ」…

帰りの電車で、ずっと耳にこだましていました。

曇天の 冷気をわたる 金木犀

(新宿公民館 館長 迎 浩二)