

遊びながら 学びながら
ときめき発見！

*** 本号のラインナップ ***

まちの遊学人

心のうた

◆高橋 朋子 さん

ふれあい・絆

◆山本 幸司 さん

サークル紹介

民謡踊りで仲間づくり

◆日本舞踊 豊春婦人会

子どもたちと和気あいあい

◆菜園サークル
「ワンダース」

生涯学習事業レポート

◆マンガで読む老後の備え・その後の手続き
(幸松地区公民館)

◆男の料理教室
(豊野地区公民館)

春日部市生涯学習市民推進員

をご存知ですか？



春日部市生涯学習市民推進員とは？

春日部市生涯学習市民推進員は、春日部市内で活動する方全員の生涯学習のパートナーです。みなさまに学ぶ楽しさを提供するために公民館や教育センター等で様々な催しを企画したり、学びたい人に教える人を紹介したりしています。

主な活動内容

- 生涯学習市民推進員会議
- 生涯学習交流紙「遊学」の取材・編集
- 生涯学習事業（生涯学習研究事業、遊学1日体験教室等）の企画・運営
- 市民への生涯学習情報の提供
- 生涯学習推進に資するボランティア活動

まちの遊学人

心のうた

高橋 朋子さん（粕壁地区）



音楽家の高橋朋子さんは、市内の公共施設でコーラスサークルの指導をしています。最初はハーモニー春日部で始めました。その後「私のところでもやって」と声上がり、今では藤塚公民館、中央公民館、武里南地区公民館にも拡がっています。

歌集「心のうた」に載っている童謡・唱歌を歌うとき、高橋さんは、「この歌は何色ですか」「形容詞は何ですか」「終わって3秒、女優顔（女優になったつもり表情）で」「私たちが大事に歌っていかないと、いい歌がいつか消えていってしまいます」と、心をこめて歌うことを強調しています。曲によっては、目を潤ませて歌われる方もいます。

さらに、「楽しい」と好評のサークルですが、それだけではあきません。

健康な身体づくりは多くの時間をかけています。「顔をぐしゃぐしゃにして」「うねにねにねにね（滑舌）」「鼻からきれいな息を吸って、体中のよかれを口から吐く」「一に腹二に腹、三に腹」「腹を押せば声が出る」「私のお腹を触って」と熱血指導します。

高橋さんの「初めに健康ありきの姿勢は、自分を音楽の道に導いてくれた中学校の恩師の言葉を受け止め、発展させたものなのです。」

「90分ガハハッと笑って、腹式呼吸をしっかりとやって、ころから音楽を楽しんで、素敵な時間をもちと多くの人と共有したい」と高橋さんはいつも元気いっぱいです。



ふれあい・絆

山本 幸司さん（内牧地区）



山本さんは春日部市ふれあい大学校友会会長で内牧地区代表でもあります。

校友会の会長は通常1期2年交代ですが山本さんは84歳の今2期4年目を務めています。

会員数は働き方改革等でふれあい大学入学者が減少し、加えてコロナ禍で活動が停滞するなどで20数%程度現会員が減り、校友会が551名、平均年齢は76歳です。内牧地区は44名です。

校友会活動は主に11月の文化祭とグランドゴルフ大会です。内牧地区としては独自に花見、暑気払い、忘年会などを実施しています。校友会はクラブ活動が活発でほぼ全員がクラブに加入していますが、山本さんは特に活動拡大に熱心で、これまでの11クラブから健康吹き矢、ゴルフ（写真一列目左二・ゴルフ場で）、民舞、歌声サロンの4クラブを立上

げ15クラブとし、中心となって発展に努力しています。

またボランティア活動にも熱心で、赤い羽根共同募金では市長とともに駅頭に立ったり、市内の彫刻清掃、大風マラソン支援などを行っています。これらの活動で市から表彰されています。



山本さんの趣味の第一は「ゴルフ」です。目標は「エージシユート」のことで、先日88のスコアをだし、84を出す可能性が出てきたと喜んでいました。何にでも楽しんで挑戦している人なので、皆さんから期待されます。

山本さんは高齢者の「ふれあい・絆」の醸成に欠くべからざる人で、今後益々のご健勝を祈念しております。

サークル紹介

民謡踊りで仲間いっしょ

日本舞踊 豊春婦人会
(豊春地区)



日本全国には、さまざまな民謡が（～節、～音頭）あります。春日部市にも、春日部音頭があります。豊春地区では、これらの民謡踊りの練習をしているグループがあります。そのグループは、豊春婦人会といひ、月に2回、第2と第4の木曜日の午前10時から2時間、豊春地区公民館と豊春第2公民館で練習しています。代表者の藤井恭子さんは、日本フォークダンス連盟の委員をしており、民謡踊りの指導者として、学校などにも教えに行っています。会員は50～60人ほどおり、公民館の体育館で練習しています。グループの歴史は古く、30年以上も続いています。レパートリーも100曲以上

になります。練習は私服ですが、本番は全員がゆかたを着て踊ります。練習の成果として、中央公民館や文化会館の催しや、市の藤まつりなどに出演しています。

グループのモットーは、男女を問わずの仲間づくりと適度な運動による体力向上を目指しています。そして親睦を深めながら楽しく踊ることです。

悩みは、価値観の多様化、高齢化により人数が減少していることです。これからも民謡踊りの楽しさを一人でも多くの人に知ってもらい、沢山の人が体験してもらいたいと話していました。

体を動かすことが好きで、踊りが好きな人は誰でも歓迎します。ぜひ、豊春の公民館に見学に来てください。



子どもたちと和気あいあい

菜園サークル「ワンダース」
(武里地区)



会は2008年5月に発足し、今年13年になります。

春日部市民農園では、となり同士、伍ビル片手に、育てたエダマメやキュウリ、トマトの丸かじりのつまみに野菜談義がはずみます。その輪は広がり「会」に急発展、和気あいあいをモットーに12名の仲間です。ワンダースと名づけました。

月1回の例会「きらく会」では、飲みながらの勉強会、決め事を行っています。

年2回行われる野菜品評会、春はジャガイモ（生産者指定1株の総重量）秋はダイコン（スタイル、美肌、スーパーに出せるよつな総合評価）

を開催。最優秀賞をゲットするため全員が切磋琢磨しています。

そのような時に市民農園が閉鎖されることになりました。何とかして次の畑を見つけましたが、地主が土地を売却。このよつなことが3度続き、今年1月からまた新たな畑に移りました。今度の畑は広く、芋づくりのスペースが取れたため、公民館と連携事業、小学生を対象にした芋ほり事業を復活させることが出来ました。さらに今回は、芋ほり（当日）だけではなく、苗の植え付けから除草、つる返し、収穫までの本格的な取り組みです。

会長の山崎氏は「子供たちが土に触れる感触、育てる楽しさ、育成の観察や収穫のワクワクした喜びを味わってほしい。地域貢献ができて私をはじめメンバー一同喜んでいきます」と熱く語ります。



生涯学習事業レポート

マンガで読む老後の備え・ その後の手続き

幸松地区公民館



11月26日、10時から12時の間、幸松地区公民館の講堂で老後の生活について勉強会を実施しました。参加者は28名でした。

当日は生涯学習推進員の赤堀氏が、講談社の「おとなの週刊現代」マンガで読む「死後の手続き」辞典を教材として講義をしました。

主な項目は、①親の死後、預貯金口座の凍結を解除するには ②市役所に出す書類・市役所から貰う書類 ③国民年金・厚生年金の受給者は受給停止の手続き ④家・土地を相続するとき、やるべきこと・やってはいけないこと ⑤子供のいない夫婦

とおひとりの様の準備等の5項目です。参加者の関心を引いたのは、「預金口座凍結を解除すること」でした。大切な人が亡くなって、直ぐに求められる手続きを進めるのは非常に困難です。したがって、今のうちにこの書類をどこに提出するのかを目的別に理解しておくことが大切です。この教材は、マンガなので大人も子どもも手軽に読めて、どの手続きを、どの順序ですすめていけば良いかがわかりやすく記されています。受講者から「この次は、今回説明がなかった項目について、是非講座を設けてほしいです。」「このマンガを是非欲しいです。」との声も多数ありました。



男の料理教室

豊野地区公民館



「男子、台所にたつべからず」は昔のことで、今は男も献立から買い物、料理を作るまですべしの時代です。

高齢者にとっても特に認知症予防策として、うってつけといっても過言ではないでしょう。

平成30年度からこの教室はスタートし令和2年・3年と計画を立てましたがコロナウイルス感染防止のため、昨年は実施出来ませんでした。今年も実施できるか不安です。参考までに令和元年12月に行った「男の料理教室」の内容をお知らせします。

講師は、春日部市食生活改善推進員協議会豊野地区の皆さんです。参加者は高校生から大学生、高齢者まで10名の参加でした。メニュー、

材料は講師の方々に用意していただきました。メニューは①イワシのピリ辛煮②酢豚③柿生酢④ほうじ茶ゼリー⑤味噌汁です。最初は材料の切り方や作り方を丁寧に指導頂き、調味料の使い方までわかりやすい話し方でした。皆さんワイワイ楽しく料理を作り上げ、笑顔で一緒にいただきました。自分達の作った料理ですから格別の美味しさでした。

コロナウイルスが収束すればこの教室を再開したいと切望しています。



生涯学習市民推進員（地区別）（※は編集委員）

- 【粕壁】 大塚和敬、市川実、藤田保雄
- 【内牧】 磯谷健治、三輪勝
- 【豊春】 杉山充男、津布久常之※、早坂隆※
- 【武里】 富岡一雄※、白川武文、水島芳子
岡田不二夫
- 【幸松】 嶺井美智子、赤堀良孝
- 【豊野】 小島直之、藍原馨※
- 【武里南】 山田農久※、高橋七郎、白井光夫、
角田範夫
- 【庄和】 沖田隆一、栗岡一矛、内山厚一※