

生涯楽習 教える楽しさ、学ぶよろこび

上田自由塾 だよい

平成26年10月

第12号

一通の手紙！！



— 人生前向きに 一歩踏み出した勇氣に感動して —
誰もが参加していただける取り組みを！

『突然、お便り失礼申し上げます。わたしは、長野在住の六十代の主婦でございます。今、実家の丸子におり、お手紙をしたためております。ある方が緑内障を患い視野が大きくかけ、ここ数年は外出する元氣もなくおいでだそうです。』

そちらの上田自由塾様は、障がい者向けの塾（講座）もされているとか。貴塾のことを詳しく存じ上げずに申し訳ありませんが、そちらの塾に参加されてからと言うものの、少しずつ外に出るようなお気持ちになられて、ご家族がとても喜んでいらつしやるお話、人づてに伺いました。なんと素晴らしい取り組みをなさっているかと感動した次第です。貴塾の活動を広く人々にお伝えされたらと老婆心で思いました。

実は、わたくしも緑内障が進行し、失明の恐怖に怯えております。若い方でも、進行性の病気で失明の恐怖に怯えている人がいると聞きます。

探してみると—行政やいろいろの所でも視覚障がい者向けの素晴らしい取り組みも沢山ございますが、失明していかない、まだ見える弱視の私どもにとっては、敷居が高いのが正直なところでございます。

恐怖に怯えながらも、一歩を踏み出す勇氣が必要なのだろうと思いますが、それも情報があつてこそのこと。

このような素晴らしい取り組みは、上田だけでなく、広く長野県の人を知ったら、人生を前向きに考えられるきっかけになることもあるのではないかしらと感じましたものです。

取り組みを知ってもらわなければ、必要な人にその情報が届かなければもったいないと思います、何度も何度も迷いましたがお手紙を書きました。

今は視野が狭くなっており、パソコンで大きな文字を打つ事しかできません。突然の手書きではなくパソコンでの、そして無記名での数々の失礼をどうぞお許しくださいます。』

夏のある暑い日、生涯楽習上田自由塾宛てに郵送でお手紙を頂きました。

大変残念なことにご住所、お名前がなく、ご参加のお誘いもできませんでした。

「失明の恐怖に怯えながら」とありましたが、お手紙の文章も文字もパソコンでしっかり打ってあり、本当に胸が痛くなる思いでした。何かしらの障がいをお持ちの皆様にも、改めてどんな形で情報の発信をしていったらいいかと考え直しております。市の公共施設などをお借りし、講師の皆様のお力を頂きながら、色々な講座を開講していきたいと思っておりますので、参加をお待ちしております。また機会がございましたら事務局の方へも足をお運びいただき、色々なお話しをお伺いしたいと思っておりますが、それは叶わない事でしょうか……

大切なご意見を頂きましたことに感謝申し上げ、お礼を申し上げます。またご了解を得ずに掲載させていただきましてこの場を借りてお許し頂き、ご承知いただきたいと存じます。

ありがとうございました。

塾長 山口 忠久

新規講座 訪問 1

大きな声を出すことで心の解放を！

「歌声講座～美しい声でにっぽんのうたを歌おう！～講座」 講師 安達寛子



講座風景

初めて開講した「歌声講座」。誰でも口ずさむことができる童謡、唱歌をより美しく表現豊かに歌うことができたから素敵だな、という思いで皆さんにアドバイスをしています。まずは大きな声を出すこと！心を開放することが出来たら大きな一歩です。回を重ねるごとに皆さんの声が大きくなっていくことに喜びを感じています。

【塾生】「ある会合で大きな声で歌った。素晴らしい歌声と言ってもらえた。今までと違った自分がいた思いで、講座に参加したことに誇りを覚えている。」「先生の声の素晴らしさに心を打たれた。どこから出るのか、どうしたら出るのか、今まで声を出していなかった自分を振り返った。」



通常講座 訪問 2

俳句で健康に

「俳句最初の一步講座」 講師 窪田英治

誰しも身体の健康、心の健康を保ちながら明るい生活を送りたいと願っています。俳句は仲間と一緒に勉強し、自然に親しむ健康法の一つです。また、俳句は一行の日記、そして自分史です。俳句を通じて、少しでも前向きな生活をめざしています。

講座風景



【塾生さんの作品】

新盆や鏡の中に母の顔

道子

庭先の花にいかされ麦茶飲む

照子

夕暮れの散歩の足や秋初め

千恵子

心とからだを芯から癒す太極拳

「太極拳の基礎講座（太極拳が健康に良い理由）」 講師 小出義宗

中国の歴史・思想を背景に伸びやかで大きく、ゆったりとした動作が特徴、実際の動きを学ぶとともに、武術と健康法の両面から身体を徹してその深い世界観に触れていただくことを目指しています。

【塾生】

「一つの動き、両足裏を意識し、上半身の重さが片足裏に乗った事を意識できた時に自然に動く。この動作を体に伝え動く。しかし非常にむずかしい。これが基礎、まさにこの動作がしっかりできれば、次の動作も正しい姿勢で出来るはず。先生のトークも毎回楽しく、人の体とはこんなものか・・・そうなのか・・・と気づくことが多いです。以前はグラグラ、ヨロヨロしていましたが、片足で立ったままソックスを履くのが楽になりました。」



和の文化に触れてみよう！！

「津軽三味線講座」 講師 花岡民子

講座風景



生涯を通して和楽器にふれる機会はなかなかないものです。気軽に触れることで、日本の文化を自然に感じられることが出来ます。指先を使ったり、以外に健康に役立っていることも！？ひとり一人に合わせてのマンツウマンの指導なので、ゆっくり楽しくマイペースで学び合います。熱心な方は2つの講座を学び、毎週のように来られています。とてもうれしいことで指導にも一層熱が入ります。逆に塾生の皆さんにおしえられています。塾生の皆様に感謝しています。



【塾生】

「1曲覚えるとその後は早く覚えられるような気がします。楽しさも加わり、新人でも先輩方と仲良く会話出来て嬉しいです。」

「日々の練習も大切ですが、人とのコミュニケーションもとても大切だと思います。間違ってもいいという安心感の中で楽しくやっています。」



箱の中から今にも飛び出して来そう

「シャドーボックス講座」 講師 桜井道子



講座風景

17世紀ヨーロッパの貴婦人の間で流行したデコパージュ（重ね切り絵）。当初は絵2枚を使って行われていましたが、人々の移住と共にカナダ、アメリカに伝わり、5～6枚の絵を使い、更にリアルな3Dアート（シャドーボックス）に発展しました。始めはアントンペックという人の絵が主流でしたが、そこから飛び出し今では洋画、日本画を問わず色々な作品が使われるようになりました。「シャドーボックスは、忍耐と集中力とセンスのエッセンスが必要ですが、好きになりますと忍耐も集中力も忘れ没頭してしまいます。私達もジャンルを広げ楽しくやっていきたいと思います。」

【塾生】

「手探りの1年に比べると少し作品が見られるようになったかな、嬉しくなります。楽しく参加しています。」

「先生のご指導と相まって、家に帰ると作品で家族との語らいもあり、主人のアドバイスも講座を続ける意欲につながっている。」



子どもは小さなまち作りびと



歌声講座

—私たちは、自由塾を立ち上げるときにどんな思いであっただろうか—
世には、今日的課題として「青少年」に関する問題がクローズアップされています。それぞれの機関が個々の問題として、とらえるだけでは解決できない、避けて通れない問題として多方面で議論されております。

そんな折自由塾では、夏季講座・冬季講座と銘打って、子どもたちに呼びかけている。また運営されている講座の中でも、大人の方と混じって幾つかの講座に参加している。予想もしなかった出来事で、市民の皆様が自主的に参加され、また講師の皆様が快く受け

入れていただいている素晴らしい営みであります。私たちは……

子どもは将来のまちづくりの担い手であり、子どもはまちづくりの協働の担い手であり、子ども自身がまちづくりの主体者である、として小さなまち作り人であると位置づけています。

子供たちの居場所として、なくてはならない存在にまで発展させ、そのためには大人が企画する側から子どもの自主性を育み、子どもたちの求める方向の中で参画し、サポートしていく側になることが求められるような気がします。このことは自由塾だけの課題だろうかとも思います。



毛筆講座

夏季講座

夏休みの楽しい思い出と作品がいっぱい！

平成 26 年度の夏季講座が終了しました。7 月 25 日～8 月 11 日まで、14 名の講師による 33 講座が開催されました。

参加人数 525 名（大人 215 名・子供 310 名）



夏季講座（料理教室）

親子で栄養満点の可愛いお弁当作り

「夏季講座—気軽におもてなし親子料理教室」講師 目黒 正子

可愛いだけではなく、いろいろな食材を取り入れ栄養を考え、また子供さんが作るため、作る工程を簡単にしてメニューを構成しています。

切ったり、巻いたり、炒めたりお料理が楽しく、親子で笑顔が絶えない時間です。最後の仕上げは顔付け。皆さん真剣に仕上げていただきました。嫌いなものでも作り方、見た目を変えて、食べてくれるようになってもらったら嬉しいです。



＜受講生＞色々な食材を使って楽しく料理ができた事が勉強になりました。皿洗いやこまかい作業も楽しく出来て良かったです。

《保護者》子どもと楽しい時間を過ごせそうだったので参加しました。手間をかけずに、ちょっとした工夫、色使いでこんなにもステキなランチができて感動です。

【編集後記】：第 10 回記念開塾式から 6 か月、諸事業で今までの反省と今後の進むべき方向について、検討が行われ自由塾の理念にのっとり新たな歩みが始まろうとしています。次号では何が変わり、どう活動するのかを紹介したいと思います。市民から愛される自由塾であり続けて。

生涯楽習 上田自由塾だより 【第 12 号】

平成 26 年 10 月 1 日

編集/発行 生涯楽習 上田自由塾 広報委員会

〒386-0017 上田市踏入 2 丁目 1 番 15 号

池野第 2 ビル 2 F

TEL 0268-22-6840 FAX 0268-71-0384

Eメール uedajiyujuku@ivory.plala.or.jp