

# 生涯学習 教える楽しさ、学ぶよろこび 上田自由塾 だよい

平成30年10月

第22号



## 夏季講座



### かわいいカゴ作り

さあ、何を入れようかな!!



### 塩田のカレー屋さん

夏定番のカレーに加えてスイカのケーキや  
ピザ・スープと盛りだくさんの食卓



### かわいい巾着袋作り

お弁当を入れて、さあお出掛けだ!!



### お茶で遊ぶ

お茶の礼儀も上手に出来て  
七夕飾りの工作も素敵!



### おうちCafe 親子パン教室

サンドイッチに仕上げた“ちぎりパン”  
小さな調理師さん、「お待たせしましたー」



### ガラスタイルでフランクフルトのランプ

涼しげな色のランプで夜が楽しみ!!

今年の夏の暑さは危険レベル。「熱中症にならないように特別な対策を」と報道で呼びかけていました。

そんな中、講師の皆様には今年も子供向けに興味のある楽しい講座を計画していただきました。沢山の応募があり、ありがたいと同時に断りをしなければいけない講座が続出し、参加できなかった皆様には本当に申し訳ありませんでした。

子供達が楽しく笑顔で作品を持ち帰ったりする姿を目にして、講師は暑さの中、次回に向けて元気をもらったようです。付添いで来られた皆様、一緒に参加された保護者の皆様にもお礼を申し上げます。

**講師13名・28講座開講**

**参加者一大人114名/子ども356名、計470名の参加を頂きました。**



## 講座 訪問

### \*気軽に楽しむ銅板工芸

講師：丸山 康雄



上小教育会館にて

選んだ絵を、薄手の銅板に鉄筆で絵画のように描く。

コースターや壁掛け・家紋など、素敵なアートが出来そうです。

色が変わらないように仕上げ液を吹きかけて、待つこと数分。

仕上げの磨きを終わると、

・・・何という事でしょう・・・

2月の展示会が楽しみです。



### \*もう少しパソコン

講師：滝澤 悦子

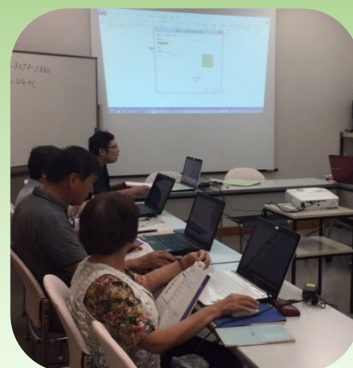


上田技術研修センターにて

月に2度の教室。

受講生は、忘れてしまうこともあるが復習が第1だと感じているようです。

講師はご自分のパソコンからプロジェクターを使用し、説明の声も部屋いっぱいに聞こえるように頑張っています。受講生の皆さんも日常生活に役立つ文章作成に一生懸命に取り組んでいます。



### \*初めて学ぶ腹話術

講師：滝沢 博文



丸子公民館にて

可愛いぬいぐるみを自分の相棒に!!  
きっと自分の声ではない声が聞こえてきそうです。

発声練習や台本作りも学んで、面白くて楽しい世界が広がります。

色々な場所に出掛け、披露したくなりますね。

### \*たのしいオカリナアンサンブル

講師：金井 りつこ

講師のキーボードの音に合わせてみんなが知ってる曲

「こがね虫は一金持ちだー♪」

素敵な音色が館内に響く。時間を見て脳トレダンスも挟み込む、とても楽しい講座です。



南天神町会館の一室にて





## \*骨盤調整ヨガ

講師：大熊明美



皆さんの身体の柔らかさにビックリ!!  
 身体の要である骨盤を中心に骨盤底筋群をセルフコントロールし、全身のバランスを整える。講座の後は気持ちよさそうですね。

神川公民館にて



## \*花のある生活 フラワーアレンジメント

講師：青木 菊子



アレカヤシを編み  
 込んでひと工夫



月1回の講座も、年中行事に合わせて花のある生活に。  
 アメリカン or フリーのヨーロッパアンスタイルを学び、アレンジによってギフトにもなる。笑い声が絶えない楽しい講座です。



中央公民館にて

## \*たのしいフォークダンス

講師：高藤 袈紗幸・高藤 幸子



塩尻地区公民館にて



永年フォークダンスの指導者として、自由塾には創成期の頃より携わり、塾生の皆さんが楽しく続けられるように、世界の沢山の踊りの中から、特色あるフォークダンスを選んでいるとの事です。  
 その国の踊りや文化に触れ、心も身体もリフレッシュ出来るようにご夫婦で頑張っています。暑い夏の午後冷房のないホールで、受講生は笑顔いっぱい和やかに踊っていました。

## \*楽しく学べる着物着付(初心者コース)

講師：高木 ひろ美・戸堀 綾子

講師指導：小山寿美子



この初心者コースでは講師3名が指導しています。  
 受講生其々が持ち込んだ着物や帯の種類に合わせて、綺麗に着るポイントや色々な帯の結び方などを学んでいます。  
 帯を締めては解きを繰り返し、身に付けようと狭い部屋で汗だくになっていました。  
 講座の中で「あねさま」という可愛い帯結びがあり、紐も使わず結ぶコツを理解すると、簡単に出来る事を訪問時に勉強させていただきました。  
 講師は気楽に自分で着物を着て楽しめる見本となるよう、毎回着物で講座をしています。  
 着物と帯が季節に合い、色合いも勉強になります。



中央公民館にて



## 講座 訪問

### \*磨こう素敵に日本語力

講師：伊藤博敏

素敵に日本語力？耳慣れない言葉。

「読む・話す・聴く・書く」の4つを磨く事から、素敵な日本語力が身につくそうです。自己紹介から始まる講座は、ひとり一人が主役。響のある魅力的な声が朗読や読み聞かせ、傾聴やスピーチに活かれます。日本語力を磨いてこれからの人生を楽しく！



上田市立図書館にて

### \*楽しい蕎麦教室

講師：酒井佐平



調理室には酒井講師の大きな声が響きます。  
全員が試食と家族の分も蕎麦を打ち、家でも楽しめそうですね。春には山菜の天ぷらも添え、初めての方でも蕎麦打ちだけでなく、蕎麦にまつわる色々なお話しが聞けます。



上野が丘公民館にて

### \*フラワーアレンジメント&フリーザーブドフラワー

講師：原悦子



上田創造館にて

今人気のハーバリウム製作。30数種類の材料の中から、自分が描いたイメージに合わせて選び出し、瓶の中に飾っているのですが、皆さん真剣に取り組んでいました。仕上げのオイルを入れる時には、作品の出来上がりに笑顔がこぼれます。窓辺に置いた瓶に差し込む光が一段と輝き、素敵なインテリアになっています。



### \*のまちゃん「何歳になっても英会話」

講師：野間敬吾



英語でコミュニケーションを取り、誰でも、何歳でも、何時でも通じる日常会話ができたらいいなあと、思っただけでも中々難しい。この講座の目標は欧州一人旅だそうです。皆さん頑張りましょう。



上小教育会館にて



## \*ウッドバーニング教室

講師：竜川 恵美子



一心に電気ペンで木を焼き焦がして、絵や文字を描いていく。手持ちの電気ペンは、何種類かのペン先を用いて、用途別に素敵なセピア色を出しています。

受講生は、自分で用意した材料の木目や虫食いの穴などに合った絵や文字を直接焼き焦がしていく。既に大作が出来上がりつつあり、2月の展示会には素晴らしい作品が並びそうです。



市民プラザゆうにて

## \*革工芸

講師：小胎 紀子



自分の作りたい作品を自分のペースで作っていました。

工程が進むにつれ、新たな問題が見つかるのですが、先生の作品を見てイメージを広げたり、丁寧に教えていただいたりして意欲が継続するそうです。

作る楽しみに使う楽しみも加わるのが革工芸の魅了です。



城南公民館にて

## \*ストレッチ♡コンディショニング

講師：宮下 知穂子



身体の柔軟性に関係なく誰でも出来る、“地味にきついリハビリ的な運動”を多く取り入れ、「どっこいしょ」の声も運動のひとつです。

これから訪れる寒さも元気に楽しく過ごしましょう♡



神川地区公民館にて

## \*英国式フラワーアレンジメント

講師：池内 早苗



上野が丘公民館にて



暑い時期、季節に合わせて長持ちするグリーンや実ものを使ったリース作りに挑戦。

普段の暮らしに馴染む、アレンジを楽しんでいるとの事です。

## 講座 訪問



### \* 深雪アートフラワー

講師：山下美恵子



え、本物？と思わず触れたいくなる素晴らしいアート。カットして色付け形成して…と工程は沢山ありますが、出来上がった作品はいつまでも変わらず美しい。



上野が丘公民館にて

### \* 熟年和装教室

講師：関 延子

暑い夏にもかかわらず、単衣の着物を涼しげに着付けている皆さんを見ていると、別世界に飛び込んだような錯覚に陥ります。  
着物にも帯にも半襟にも、皆さん一人一人の願いや家族の歴史が込められていて、美しく装うことは、様々な思いを表現する事だと感じました。  
家族や周囲の方にも着付けてあげられたら素敵ですね。



創造館にて

### \* 森の笛 コカリナ中級

講師：西 井 つ



中央公民館にて



西講師のギターに合わせて、透き通る森林浴のようなコカリナの音色が響く。  
継続の受講生の講座で、レパートリーも増えたとの事、3月の成果発表も楽しみです。

### \* 日本の神話(古事記)を読み解く

講師：甲 田 圭 吾



上田公園内 しょうこんしゃ 招魂社にて

招魂社の宮司を勤める甲田講師。プロジェクターに映し出される昔懐かしい神話の隠された謎に迫る。  
そうだったのかと、改めて登場する神々の系譜と、有名神社や地元神社の関係を明らかにしていく。





## \*楽しいハーモニカ中級

講師：池田 圭一



高砂殿にて

ハーモニカを口にくわえ、指導する池田講師。  
懐メロや歌謡曲を、昔懐かしい複音ハーモニカで楽しめます。つい口ずさみたくなる雰囲気を感じました。



## \*パドルで楽しく音楽に合わせて楽しくストレッチ

講師：野原 昌子

パドルを持って「音楽に合わせて楽しく」をもっとうに。  
寝たきりにならないためにも役立つストレッチを交えながらの全身運動。  
何曲もレパートリーがあるそうで、3月の成果発表にはどんな曲で参加して頂けるか楽しみです。



農村環境改善センターにて



## \*もっと使おうパソコン

講師：矢吹 ヒネ子



上小教育会館にて



講師は新しい塾生さんが困らないように、始まる時間より少し早めに来ていただき、基本をしっかり説明しています。新塾生さんも、継続塾生さんも、このクラスは同じ内容を勉強します。継続塾生さんには、たまには講師役をやってもらい、教えたり教わったりして楽しくやっています。

事務局では「自由塾だより・22号」に掲載するべく、8月9月を講座訪問月間と位置づけ、色々な分野の講座を訪問させていただき、写真撮影や取材をさせていただきました。  
訪問の中で、日程の変更や講座時間等の問題をお聞きしました。もう一度講座の中で話し合い、今後も気持ちよく講座を進めていただくよう、講師塾生共にご協力をお願いいたします。  
今回掲載出来なかった講座も含めて、11月の入間市からの視察研修訪問の資料などに使わせて頂き、記録として残していきたいと思ひます。  
来年度の講座訪問は突然何う事もあるかと思ひます。ご協力をお願いいたします。  
今回の訪問について、講師・塾生の皆様のご協力に感謝いたします。ありがとうございました。



## 公開講座

- ・体のためにストレッチ —10/11
- ・赤ちゃんのやわらか抱き方講座とベビーヨガ —10/26
- ・シルクロードよもやま話 —11/17
- ・上田城で五行歌を楽しもう！ —11/18
- ・介護に役立つ「寝たまま体操」(座学) —11/19



### 子ども向け冬季講座(講師)

- ・かわいい袋作り(北澤実左子)
- ・サンタローソク作りと冬芽の観察(金井善男)
- ・「書き初め」書道教室(中山雅彦)
- ・ロディヨガ®ー(大熊明美)
- ・カラフルでかわいいカゴを編んでみよう(青木嘉子)
- ・初めてのかご作り(クリスマスらしく)(大谷妙子)
- ・クリスマスツリーとリース作り(大谷妙子)
- ・親子でタイルクラフト〜ミニトレイ(小宮山泰子)
- ・羊毛でクリスマスオーナメントを作ろう!(大原あさみ)
- ・塩田のケーキやさん クリスマスバージョン(高橋順子)
- ・わくわく科学教室《しゅぼしゅぼ》(渡辺規夫)
- ・おうちカフェ X'mas 親子パン教室(成澤揚子)
- ・クリスマスプレート作り(坂口恵美子)
- ・フィリングたっぷりの本格シュトーレン(坂口恵美子)
- ・スポーツ吹き矢体験(中嶋研二)



講師募集

11月1(木)~12月25日(火)必着

公共施設に設置してある講座計画書に必要事項を記入し事務局までお申込みください。

またホームページからもダウンロード出来ます。

平成31年度

### 講座の見学が出来ます!

講座を見学したい方は、講師又は事務局にお問合せ下さい。体験する場合は実費材料代がかかる場合があります。

見学できない講座もありますので、講師の了解を得てからお出かけください。

【編集後記】今回は多くの講座の様子を紹介させていただきました。取材へのご協力、感謝します。前号では講師の皆さんの写真も掲載させていただきました。上田自由塾ってどんなところなの?に、顔の見える、目に見える方法で答えていきたいと思っています。もうじき次年度の講座申込が始まります。みんなの力で素晴らしい自由塾を作っていきます。



生涯学習 上田自由塾だより【22号】

平成30年10月1日

編集/発行 生涯学習 上田自由塾 広報委員会

〒386-0016 上田市国分985-1 985号ビル3F

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

Eメール uedajiyujuku@ivory.plala.or.jp