

平成23年1月20日発行
第176号

発行/高円寺地域区民センター協議会
〒166-0011 杉並区梅里1-22-32
事務局 ☎3317-6614

セシオン杉並・和田区民集会所・高円寺北区民集会所

セシオン

高円寺地域区民センター報

ふれあい

<http://www.sesion.jp/>

冬こそ健康になろうDAY!

1月22日(土) 杉十小温水プール・体育館
9:00~15:00

受付 杉十小温水プール ☎3318-8763
ダンスエクササイズ
町永 一美 / 劇団四季ダンス講師
日本ハムファイターズチアプロデューサー
K's Dance Studio 主宰

水中ウォーキング 10:00~11:00
アクアピクス 11:00~12:00 (各プログラム30名)
ビデオでワンポイントレッスン 12:30~14:00
フィン&ヌードル体験 14:00~15:00
つひっこ集まれ! **すべり台で遊ぼう!** 10:00~11:00 (各回 親子20組)
12:30~14:00
プール入り **ウェストサイズ物語** 9:00~15:00

ご参加お待ちしております。 **当日受付!**
■お問い合わせ: 高円寺地域区民センター協議会
杉並区梅里1-22-32 TEL:03-3317-6614

ふれあい音楽会2011 ~春への“音連れ”~

ハーブとフルーツの美しい調べに 楽しい歌とパーカッションのコラボ!!



♪プログラム♪
グリッサンドワルツ
カノン
オーバー ザレインボー
歌の翼
ベニスの謝肉祭
ファッションেশション
星に願いを
アマポーラ 他

3月5日(土) 当日直接会場にお越しください!
13:30~15:00 **入場無料 定員100名**
セシオン杉並1F 談話コーナー

■お問い合わせ: 高円寺地域区民センター協議会
杉並区梅里1-22-32 TEL:03-3317-6614

回																			
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

★高円寺地域区民センター協議会事務局 ☎3317-6614

明けましておめでとうございませう。
ご家族の皆様方おそろいで
明るいお正月を迎えられた
こととお慶び申し上げます。
昨年は当協議会の活動に
対しまして地域住民の皆様
を初め、行政並びに諸団体の
方々から格別のご支援、ご協
力をいただき、厚く御礼申し
上げます。



新年のご挨拶

高円寺地域区民センター協議会
会長 原田 英俊

本年、当協議会は設立二
十三年を迎えますが、事業
実施にあたっては、会の目的
である地域住民相互の交流
の便宜を図ることはもとよ
り、地域で活動されている各
種の団体と企画段階から協
働・連携して、住民自らが
様々な地域課題の解決に取
り組んでいけるような「自治
型コミュニティの形成」に努め
てまいりたいと考えていま
す。

昨年協働事業に関する
行事を模索しながら、ある程
度自由に活動してまいりま
したが、本年はそのあり方に
ついて改めて振り返り、更な
る内容の充実に取り組み
まいります。
また、協議会活動はあく
までボランティア活動の一環で
あることから、今年も委員
丸となって、明るく、楽しく、
元気に、活動をしていきたく
と思っています。

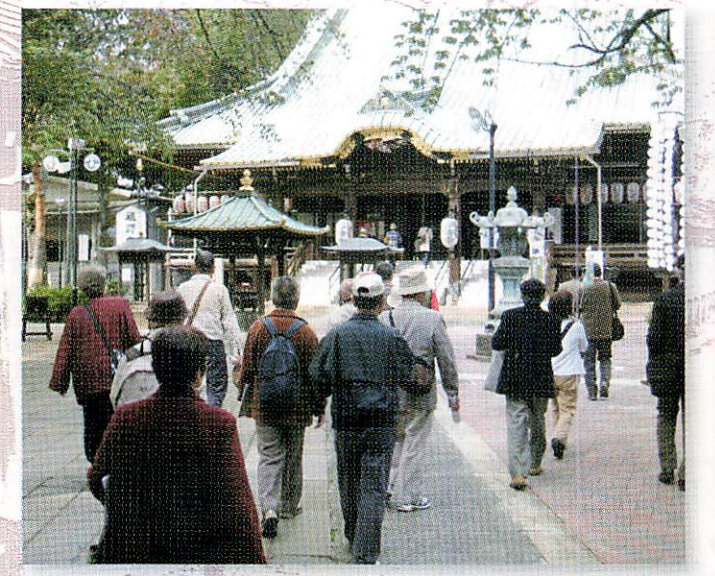
年頭にあたり、何卒皆様の
変わらぬご支援ご協力を賜
りますようお願い申し上げ
ご挨拶いたします。

親と子で『楽しく学ぶ ネットラブルと キャッチセールス』

日時:平成23年3月19日(土)
13:30~15:30
場所:セシオン杉並 2階 視聴覚室
定員:60名(参加費無料)先着順

こうえんじコミュニティすく〜る 高円寺界隈の今と昔

妙法寺見学と参詣道を巡る (25名)
平成22年11月2日(火)



講演会 志茂田 景樹(しもだ かげき)氏

『中高年からの夫の生き方・妻の生き方』
於:セシオン杉並 (65名) 平成22年11月6日(土)
※講演内容は、中ページをご覧ください。

きた!きた!高円寺まつり

於:高円寺北区民集会所 (266名)
平成22年11月27日(土)



あわてんぼうの クリスマス会 2010

於:和田小学校 体育館 (185名)
平成22年12月4日(土)



協働事業 『とにかく楽しいフットサル』

於:女子美術大学杉並キャンパス
新体育館 (39名)
平成22年11月14日(日)



★高円寺地域区民センター(セシオン杉並) 〒166-0011 杉並区梅里1-22-32 ☎3317-6611(代)
★和田区民集会所 〒166-0012 杉並区和田2-31-21 ☎5340-6272
★高円寺北区民集会所 〒166-0002 杉並区高円寺北3-25-9 ☎3330-7255
印刷/(株)佐野

高円寺地域区民センター講座 / 2・3月のご案内

講座名	開催日・場所	費用	時間	定員
ソフトピラティス	2/18日(金)・25日(金) (計2回) 【セシオン杉並/体育館】	200円 (保険料込)	10:00 ~ 12:00	30名
カラーコーディネート	2/18日(金)・25日(金) (計2回) 【セシオン杉並/第6・7集会室】	500円	13:30 ~ 15:30	25名
トレーニング機器講習会	3/7日(月) 【セシオン杉並/トレーニング室】	100円 (保険料込)	14:00 ~ 16:00	10名

◎お申し込み・お問い合わせ / 高円寺地域区民センター協議会 事務局 杉並区梅里1-22-32 TEL:03-3317-6614
又は杉並区報をご参照ください。

●グループ紹介 その⑤

- * 講師：伊藤光範先生(陶芸家)
- * 代表者：岡 美代子
- * 連絡先：03(3331)5431
- * 場所：セシオン工芸室
- * 練習日：第2、第4金曜日、
午後2時~4時
- * 会費：入会金 2000円、
3ヶ月/8000円

セシオン陶芸
*活動状況
最近の活動内容の紹介：私達「セシオン陶芸」のグループは、結成から21年になります。伊藤光範先生のご指導の下、第2、第4金曜日の午後2時から4時の間、工芸室において皆わきあいあいと作陶活動をしています。
初めは土練りから教えていただき、茶碗、ふた物、土鈴などの基本的なカリキュラムを終えたあとは、各自自由な作品作りが始まります。3ヶ月を1クールとして、作品をまとめ上げ素焼き、釉薬かけ、本焼きとして仕上げ、「セシオンまつり」に参加して作品発表をしています。
「炎の芸術」陶芸は、毎回仕上がる作品がとても楽しみです。「こんな色合いの作品が出来上がった!」「この花器はこんな風に飾って、このお皿にはこんなお料理が...」と想像力豊かに活動しています。是非見学にいらしてください。



セシオン陶芸の皆さん

ロッカー及びレターケースの申し込みについて

現在お使いいただいているロッカー及びレターケースは、
すべて平成23年3月31日をもって期限切れとなります。

- ・対象 高円寺地域区民センターを拠点として活動している団体
- ・募集個数 ロッカー 144個
レターケース 168個
- ・申し込み方法 往復ハガキに「ロッカー希望」または「レターケース希望」と明記し、団体登録名・さざんかねつと団体登録番号(8ケタ)・申込者名・住所・電話番号・を記入し、返信用ハガキに郵便番号・住所・氏名をお書き下さい。
※両方を申し込む場合は往復ハガキ2枚を使用し、それぞれに記入して下さい。
- ・申込み先 〒166-0011
杉並区梅里1-22-32 高円寺地域区民センター協議会
電話:03-3317-6614
- ・締切日 平成23年3月4日(金)必着
- ・使用期間 平成23年4月1日~平成25年3月31日
※お申込多数の場合は抽選となります。
※現在ご利用のロッカー及びレターケース内の収納物は平成23年3月31日までに引き取り下さい。なお、引き取り期日後の収納物については、当方では責任を負いかねますのでご了承願います。

次号177号
3月20日
発行予定

講演会(平成22年11月6日) 「中高年から夫婦の生き方・妻の生き方」



志茂田 景樹氏

◆新0歳

私は59歳のとき仲間と「よい子に読み聞かせ隊」活動を始めて11年になりました。還暦の日、私は新0歳と心に決めました。私は新0歳なのだから、子供達からもいっぱい学ぼう。でっかい夢を描いてみよう、大きな目標を掲げてみよう、いいのではないかと言う気持ちになり、自分自身が生まれ変わった気持ちになりました。私は今新10歳、執筆や読み書き、講演など元気に活動しています。

◆子供の頃叱られて

子供の頃は絵を描くことが大好きでした。中学3年生の時、新しい女の先生初めての授業で、クラス全員が校庭に出て写生をすることに。私は学校で飼っている兎を描いていました。兎はミカンの空き箱に竹を割って打ちつけただけの粗末な小屋で飼われていました。その先生が私の絵を見て「ダメじゃないの!こんな絵を描いては!兎を描いているのでしょ、何でキリンみたいに長い首をしているの!」

白い兎なのに、何で黄色なの!と私を叱りました。
私は、みかんの空き箱の小屋で窮屈そうにしていた兎に、箱を突き破って校庭を好きなだけピョンピョン走り回れるよう、キリンのように首を長くしたので。その日は4月なのに冬が舞い戻ったように寒い風が吹いていました。兎が寒くて縮こまっているように感じ、白色では寒いだろう、黄色の着物を着れば暖かいだろうと黄色にしたのです。

先生のその言で私はそれ以来絵が嫌いになりました。大人の二言は子供の心に大きな影響を与えます。
私は今、読み聞かせ学校をやっている子供達に注意するのには気を使います。子供達の考え方、価値観は全然違います。何で注意されたのか、何で叱られたのか、大人に対しての不信感が出てしまうのです。注意するときに何故注意するか納得させなければいけない、叱る前にこの子は どう理解してくれるか考えながら叱る、叱った後のフォローをしなければダメなのです。

◆根っこになる

皆さんの多くは競争社会で生きてきたと思います。一本の木をあなたとする、まわりの木は競争相手、その中で上に伸びないとまわりの木の陰になり枯れてしまう、だからどんどん伸びないといい、これが競争社会の姿です。リタイアし

てからも競争社会のままではいけません。木のままでいいが、これからは根っこにならなければいけない。木の根は不思議、四方八方に伸びているが、まわりの木の根の先端も自分の根の間に受け入れて、要するに地中の養分を競争でなく協働しながら共存して支えあっているのです。相手の根を枯らす行為はしません。根にならなくとも、根を枯らしては時代が蓄積した素晴らしい知識、意識、技術をリタイアしたから使わなかつたらもったいない、根にならなくとも、根を枯らしたものを伝えたい。根の生き方に変わっていかなければいけないのです。

◆生き方を変える

人間は老化することは避けられませんが、中高年からは緩やかに年をとらないうちに生活の質を一番に考えなければいけない。生活の質とはアンチエイジングつまり緩やかに老化していく中で生活の質を改善しながら生活を楽しむこと。こういう時こそ生き方を変えるチャンスです。ではどのようなスタイルが減退を早めるのでしょうか。

- ①自分の過去を美化し、自分に酔う人は早い傾向にある。アンデルセンは晩年自伝に「私の一生は、豊かで、どこをとっても幸せで、そのまま編の美しい童話のようであった」と記したが晩年は寂しい生活を送りました。
- ②家族や血縁者依存が激しい人。周りが何でもしてあげるのもよくありません。
- ③いつも電卓で計算する人。出来るだけ暗算で出来ることは暗算でやる。紙の辞書も引くようにしよう。
- ④手紙を書かない人。手書きの手紙は、もらった人の心を引き立たせます。

◆生活の質を高める

- ここまで認知症に近づく人についてアツ上げました。次にこう言う事をやれば生活の質を維持できるのではないかと、いう事をあげてみます。
- ①自分史を書いて冷静に自分を振り返る。自分を振り返りこれからの自分を見つめる。
 - ②小さな事でも積極的に提案する。提案が実現したときの喜びの積み重ねがとても大事です。
 - ③家族以外の異性といふれあい。家族以外の人とのいふれあいは意識を若く保つことに必要です。
 - ④海外でなく、日本の知らない土地へどんな行こう。海外に行った人は沢山いると思うが、本当の海外旅行ができる人は少ない。ツアーでは本当の旅行はできません。
 - ⑤やっただけでも無いことに挑戦。挑戦することに年齢は関係ない。若い頃挫折したことでも新0歳になって時間が出来たのだから挑戦したらよい。私の言ってきたことは参考に過ぎません。自分の個性に合わせて、歩いてきた人生を振り返りながら自分がどうしたら高齢になっても、生活の質をいい状態に保つことができるか考えて欲しいと思います。

- ⑤メールがなく手紙がよい。ありがとうと言わない人。ありがとうが言えなくなったら老化が始まってきた証拠です。
- ⑥服装が地味になってきた人。生き生きして活気のあるとき服装はしらずに華やかにします。
- ⑦リタイアしたのに生き方を変えない人。亭主関白「おい、お茶!」はだめ。