

# すぎなみ大人“熟”してる？

Jukusiteru? TIMES'16

平成28年10月15日発行  
発刊元：塾熟出版（事務局）

東京都杉並区梅里 1-22-32(社会教育センター内) TEL 3317-6621 FAX 3317-6620

第10号

アソビ・楽しむと身体



9月28日

水曜夜コース  
受講生 9名

本日の流れ

- ・導入ラジオ体操
- ・プチレクチャー
- ・公開イベントに向けて
- ・グループワーク

## 第9回 アソビバージョンでヘルスプロモーション戦略会議

### ▼夜だけど「新しい朝・希望の朝」だ…!?

「あ～たあらしい～ あーさがつきた きいぼうーおのお ああさあだっ」先導する歌手は COOLJAPAN でもおなじみ初音ミク氏である。彼女の歌声に合わせて私たちも合唱する。歌の内容は朝であるが講座は夜である。これは何かの隠喩かもしれない。ミク氏先導による合唱の後はいよいよ「ラジオ体操」である。日ごろの運動不足を少しでも解消すべく、体操にまい進するところから今日の講座はスタートである。



本日のプチレクチャーは、広石

さんが関わる「あらかわ下町不健康学会」のお話か

ら。「外出している人は、自分なりの居場所を見つけている」「誰かに会うこと、話すことで自分を管理することができる」「一人で家にいるのが、一番リスクが

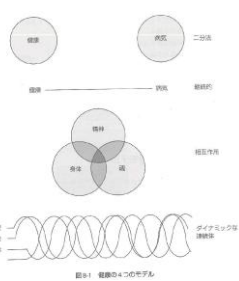
高い！」ということも、地域の人たちが自分たちで発見したという話が出た。このお話をもとに、

WHO による健康の4つの要素(左図参照)についての話や、居場所と出番についての話へと結び付き、「魂って何!？」

という疑問もありつつ、公開イベントに向け「身体が楽しくなること」「気持ちが明るくなること」「居場所や出番を感じる場面」「自分の心身を把握する時」などを話し合った。

### ▼健康の要素には何がある…!?

- ・身体
  - ・心理
  - ・社会
  - ・魂
- の4要素が良好である動的な状態



### ▼公開イベントに向けて…!

前回に出ていた「へるぷろ庵」「おやじ食堂」に加え、今回の話し合いでは「鏡を見て自分の身体を把握する」という発表から「タマシイの健康診断」はどうだろう? という話が出た。会場も、これまでとは趣が異なる所になる可能性も出てくるなど、ますます目が離せない!?(文:瀬山)



- ◆居場所
  - ▶自分の存在・考えを受け容れてもらえそう
  - ▶自分と共感できる仲間がいる
- ◆出番
  - ▶自分の考えていることを発言しても大丈夫
  - ▶自分の判断、行動が尊重される
  - ▶自分が役立っていると実感できる



### 感想集

- ・今日のメンバーのポジティブに感謝。基本は健康（体と心）バランスがいいですね。
- ・秋の遊び、秋の健康について学びました。
- ・体、健康と心のバランスを具体的に考えられました!!

土曜屋コース  
10月1日

# だがしや楽校入門編 ～気軽な“みせ開き”でまちに出よう～

## 第9回 地域活動を楽しむ先輩たちとの語りあい

今回は、だがしや楽校を卒業された3人の先輩にお越しいただいて、だがしや楽校を経験したことによる考え方、生き方の変化やご自身の活動への思いなどのお話を、受講生によるインタビューで伺った。生き方を豊かにする「大人の学び」の面白さが詰まった貴重なお話をご紹介します！（文：遠藤）

### 11年卒・愛宕紀子さん×瀧島千代子さん

何か面白いことがないか、いつも探しているという愛宕さん。退職後の語学留学やアフリカへの旅など、世界と地域、両方に目が向いているとてもアクティブな方だ。

《だがしや楽校、始めた時はどうだった？》「自分みせ」で何も見せられるものはなかったけど、「好奇心ならある！」と言って参加しました。

《だがしや楽校をやった良かったことは？》だがしや楽校をきっかけに、それまで知らなかった杉並を知り、仲間ができた。杉並の住み直しの原点！

《自分の中の変化や、これからの夢は？》全てのことを楽しむには、元気でいることが基本なので心掛けている。また、一年一年を元気に、目標を持って生活するようにしている。これまで自分が培ってきたもので役に立つことがあればどんどん利用して欲しい。東京オリンピックがあるので、ちょっと道に迷った外国の方に英語で声掛けしたり、などができれば。

### 15年卒・中村伸行さん×坪田旨利さん

講座ではデジタルなアイテムを楽しむ遊びや広報で活躍した中村さん。今はIT企業に勤める傍ら、子どもと一緒にご飯を食べるイベントに参加したり、学生の宣伝活動を手伝ったりと、活動の場を広げている。

《だがしや楽校、始めた時はどうだった？》少し仕事に疲れていた中で、ちょっと面白そうだな、と思い受講。「自分みせ」と言われても自分には何もなく、仕事を勤め上げ定年を迎えたほかの受講生への劣等感も…。

《だがしや楽校で印象的だったことは？》小学校(20年ぶり!)や、特別養護老人ホームに訪れたこと。また、他の受講生から聞いた「人生の棚おろし」という言葉がきっかけで、転職活動につながった。

《だがしや楽校のちょっと嫌だったところは？》特にない！？けど、受講生がみんな我が強かった…。でも主張がないと前に進まないし、あとは大人同士の擦り合わせで決まっていたので、それも良いことだと思う。

### 12年卒・吉田直子さん×I.Fさん

この日、お得意のシフォンケーキをお土産に持ってきて下さった吉田さん。中学生に勉強を教えたり、「すぎなみのたね」(大人塾卒業生によるNPO法人)に参加したり、ご自分のペースで地域と関わっている。最近はギターも始めたとのこと。

《受講のきっかけは？》子育てを終え、自分や子どもを育ててくれた地域に何か恩返しをしたいと思って。《だがしや楽校をやってみてどうだった？》だがしや楽校では他の人を手伝ったり、手作りのお菓子を販売したりした。準備中はよく分からないことも多かったけど、その中でできていくつながりを楽しむことができた。あまり準備が進んでいなくても、前日・当日の臨機応変な協力態勢が素晴らしく何とかこなした！さすが大人。《だがしや楽校を経て》人見知りや治り、大勢の人と会っても疲れなくなった！また、「すぎなみのたね」で高齢者と関わっていたが、これからの世代の助けもしたいと思い、中学生に勉強を教え始めた。「教える」というより「寄り添う」というスタンスで、その子が何に困っているのかを見つけ出すことができた。

事務局に、新たな仲間が加わりました。  
よろしくお願ひします♪

ばるちゃん(アソビ)

犬よりネコ、夏より冬、肉より魚、こしあんより粒あん、きのこよりタケノコ、邦画より洋画、アニメより特撮が好きです。目標はムーミン谷のリトルミイ。よろしくお願ひいたします。

すぎなみ大人塾・地域大学共同開催 学びと参加のシンポジウム

学びと出会い、場をつくる  
小さなポジティブのつなぎ方

参加者募集中!

平成28年10月29日(土)午後2時～5時

産業商工会館 展示場

地域を楽しくする活動に興味をお持ちの方、お待ちしております！お

申込みは社会教育センターまで。