

すぎなみ大人“熟”してる？

Jukusiteru? TIMES'16

第9号

平成28年10月1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

本日の流れ

9月7日

水曜夜コース

受講生10名

- ・夏遊びの実践発表
- ・プチレクチャー
- ・これからについて



第8回 すぎなみヘルシーアソビバージョン ~夏の日のふりかえり~

▼ 「夏遊び」の総ふりかえり！ … いよいよ夏遊びも終了。これまで行われた「アソビ」の振り返りである。前回に引き続き催されたラジオ体操&朝ごはん会の報告と、今回初めての試みとなった「ミャンマーへ行ったつもりの会」と「へるぷろ庵」の報告がなされた。「ミャンマーへ行ったつもりの会」は区内にあるミャンマー料理屋をさまざまな民族衣装を着て訪問するというもの。初代アソビバージョンでも催されたおなじみの夏遊びである。「へるぷろ庵」は発酵マイスターと食品衛生管理者の資格を持つめぐめぐさんによる麺料理会！主食、主菜、副菜、デザートにいたるまですべてのメニューに麺が使われるという、まさにヘルシーにふさわしい料理会が催された。また、料理会の後は、みんなでチャダンス！軽妙な曲に合わせて体を動かし、掛け声を出しながらポンポンを操った。



へるぷろ庵はめちゃめちゃ豪華！



ラジオ体操！

へるぷろ庵メニュー

- ・まぐろのにんにく醤油麺レアステーキ
- ・豚肉と小松菜の塩麺炒め白胡麻の香り
- ・サラダ風浅漬け
- ・甘酒八丁味噌田楽
- ・いろんなきのこの塩麺シトラスソース
- ・焼きおにぎり辛味噌添え
- ・甘酒と黒酢のキャロットラペ
- ・切干納豆の油揚げ包み
- ・赤出汁となめこのお味噌汁
- ・甘酒フロズンヨーグルト



▼ ヘルシータウンを広げるためのヒントをもとに…

プチレクチャーでは、greenz というサイトが紹介され、健康アイデアを学ぶ。イギリスで行われている「HomeRun」(下写真)は、通勤通学時に走ろう！というアイデアから生まれた伴走サービス。他にもスクワットをすると電車賃が安くなるロシアの試みや、公立学校の給食を100%オーガニックにした例も紹介。これらの例や、へるぷろ庵の経験から、「おやじ食堂も大事では？」という意見や、「へるぷろ庵」のオーナーを順々に交代し、好きなことを披露する試みも面白い？との話が出ていた。

(文：瀬山)



感想集

- ・「おやじ食堂」プロデュースしたい◎
- ・おやじ食堂おもいついた！！
- ・「へるぷろ庵」おやじ食堂を実践したいです。
- ・おやじ食堂楽しみです。へるぷろ庵、継続も！
- ・単発企画ならまだしも、多くの人をまきこんで長く続けるとなるとハードルが高いです。
- ・実際に活動しているところに参加したい気持ちと実生活のギャップの大きさに……。来ると参加しようと思うのだからなかなかの自分がいます。
- ・個食でウジウジ少量の飲酒か、外食、常連さん達と語り、笑い合って多量のアルコールを摂取してウサをはず。どちらが健康的なのだろうか？
- ・継続的な“ネットワーキング”をどう作るのか？あるいはそれは難しいのか？緩いネットワーキングを何とか作るべきでしょう。

左はクリエーション企画 (http://greenz.jp/2015/09/06/sports_play/list/) より転載

だがしや楽校入門編 ～気軽な“みせ開き”でまちに出よう～

第8回 高円寺ぶら散歩～だがしや的スポットを見つけよう



第2弾のだがしや楽校は、自分たちで場所を見つけるところから始まる。それに向けて、まずまちを知ろう！というので、2コースに分かれてまち歩きを行った。いくつかの場所では、だがしや楽校と関わりのある方からのお話を聞くこともできた。スペース、人通り、雰囲気などを見ながら、次回開催場所の検討を行う。(文:遠藤)

高円寺コース

和田コース

①



●だがしや楽校を開催したこともある東高円寺ニコニコロードの商店会会長を訪問(①)。向かいの女子美術大学のギャラリーとの関わり等についてお話を伺った。

②



●座・高円寺に立ち寄った後、純情商店街にある山形県飯豊町のアンテナショップへ(②)。道中気になったお店で買い物をする場面も。

③



●古本を通してまちとつながる活動をしている「コクテイル書房」へ(③)。所狭しと並べられた本とちゃぶ台が味わい深い、心が落ち着く場所だ。

●最後はだがしや楽校卒塾生が運営するフリースペース「ヒトツナ」へ(④)。ワークショップや小さいケースでのみせ出しも可能とのこと。オーナーから、地域のためにこの場所を生かしていきたいという思いや、高円寺の魅力についても話を聞くことができた。

④写真提供：ヒトツナ國松さん



①



②



③



④



●新高円寺駅近くの「ギャラリー一工+with」(①)。大人塾の卒塾生が開いている。

●区内の手作り品やおいしいものが集まる「松ノ木マルシェ」を定期的で開催する智光院(②)。ちょうど良い広さのスペースだ。

●アート、ものづくり好きメンバーが集まったこともあり、当初の予定にはなかったが阿佐ヶ谷美術専門学校へ！(③)

●だがしや楽校発祥の地・妙法寺へ立ち寄った後、子ども食堂を開催している「カフェ・バードバス」へ(④)。子ども食堂をはじめとするさまざまな活動についてお話を伺った。

最後は女子美術大学のギャラリーを見学。

アートと寺町周辺の自然が心地よい散歩となったようだ。

「だがしや楽校棚倉大会」(仮) 開催！

杉並同様、だがしや楽校に取り組む福島県の棚倉町が主催する、全国のだがしや楽校交流イベントです。みせ出しやシンポジウムなど、だがしや楽校漬けの2日間！現役受講生も卒塾生も、歴史あるまち・棚倉でみせ出しや交流を楽しみましょう。東京からは送迎バスが出ます。興味をお持ちの方は社会教育センターまで。

開催日程：平成28年11月12日・13日(土日) *会場：棚倉町文化センター

事務局からの
お知らせ