

# グループ紹介

## センスアップきらめき



「センスアップきらめき」は、生涯学習センターきらめき講座「センスアップ料理」を受けた料理好きなメンバーが、2か月に1度集まって料理を楽しむサークルです。現在開催中のきらめき講座「世界の家庭料理」の講師をされている岡部先生の指導を受けています。

先生は、フランスのレストランでの勤務や調理師専門学校での講師の経験を持っておられ、現在、堺市内でも料理教室の講師をされています。料理の知識が豊富で、私たちは、普段料理をしていて気づかないこと、知り得ないことを毎回教えていただいています。

サークルでは、最初は食材の計量。レシピ通りに計量することが、おいしい料理につながります。その後、先生にその日の料理の作り方を教えていただきます。次に調理実習、そしてお待ちかねの試食となります。

料理内容は、和食、洋食、中華料理、エスニック料理など、毎回異なる料理が登場します。洋食では、メイン、サラダ、デザートなどがあるコース料理も作りますが、材料はスーパーマーケットで購入できるものを使い、作り方もそれほど難しいものではありません。東南アジアなどの香りが漂うエスニック料理も、身近な材料を使い、子どもでも食べることができる味に仕上がっています。試食後は、後片づけをして実習終了です。

サークル活動を終えての帰宅途中で、実習の食材を早速購入。自宅で腕前を披露して家族に喜ばれています。

皆さんも料理の知識を得て、レパートリーを広げ、毎日の食生活をセンスアップしてみませんか？

連絡先 今田祐子 632-6391



## 自彊術サークル



私たち、自彊術サークルは、平成11年（1999年）10月に発足し、今年で10年になります。発足当時は東中条町にあった中央公民館で行っていましたが、公民館の移転に伴い、現在は、畑田町の生涯学習センターきらめきが活動場所となっています。メンバーも少しずつ変わりましたが、現在は、16人全員が元気で仲良く、和気あいあいとやっています。

畳一畳の広さがあればどこでもできる自彊術は、マッサージや指圧、呼吸法などを取り入れた日本で初めての健康体操です。31の動作からなり、すべての動作を行うと全身の可動性関節を10,000回以上動かすことになると言われていて、体操は自律神経や内臓の働きなどにもよいとされ、また、継続することで生活習慣病の予防にも役立ちます。さらに、ストレスの解消にもなります。

私たちは、まず最初に準備運動として、手のひらを揉んで手を温め、その手で顔や体を揉んで全体を温めていきます。それが終わると、31の動作を20回ずつ行います。体が不自由な方や初心者には10回程度に留めます。

健康を維持したい方、元気で暮らしたい方、私たちといっしょに体を動かしませんか。

毎週木曜日の10時から、生涯学習センターきらめきで行っていますので、ぜひ一度見学してください。

連絡先 川崎奈都美 623-2119



# 市民インタビュー この人に会いたくて

## 第40回

「水玉の世界」を写す写真家  
おおしま おさむ  
大島 修さん

定年後の生活をより楽しいものにしようと、趣味として写真を撮り始めた大島さんは、ある日、「水玉の世界」に魅せられます。レンズを通して見える、直径2、3ミリの水滴の中には、美しい世界がありました。



写真を撮ってみようと思われたのはいつ頃ですか。

定年後を5年先に控えた平成7年（1995年）頃です。常々、定年後は生きがいをもって生活したいと考えていたので、今からその準備をしておこうと思い、一石三鳥にもなる写真（アウトドアで健康に良い。いろいろな場所に行ける。結果が残る）を趣味に選びました。結果的には、いろいろな人とのつながりも持てるという、一石四鳥になりました。

水滴の写真を撮ろうと思われたのはなぜですか。

平成16年（2004年）の夏、展覧会で水滴の中に被写体が写り込んでいる写真（これを私は「水玉」と定義しています）を見て、とても驚き感動しました。今までこのような写真に出会ったことがなかったので、まさに青天のへきれきでした。私にもこんな写真が撮れないものかと半年以上試行錯誤し、やっと撮影方法を見出して、今の作品につなげることができました。

水滴の中の被写体がとてもはっきりときれいに写っていますが、どのように撮られているのですか。

水滴の大きさはせいぜい直径3ミリ前後ですから、その中に写っている花などの被写体を撮るのは、実際には大変なことなのです。撮り方は私の写真集『水玉の世界』の巻末で詳しく説明していますが、小さな被写体を大きく見せるマクロレンズを利用しても、それだけではまだ「水玉の世界」には入れません。このレンズに焦点距離を変える中間リング（エクステンションチューブ）を装着することにより、倍率を上げ「水玉の世界」に入っていくことができるのです。多くの方がこの世界に挑戦されますが、一番難しいのはピント合わせです。2、3ミリの被写体にピントを合わせるには根気が必要です。しかし、辛抱強く回を重ねていくときれいに撮れるようになると思います。

個展を見に来られるお客さまの反応はいかがですか。

驚きと感動をもって見てくださいます。そして、とても癒されると言っています。水滴やしずくなどは今までにも写真の素材としてよく使われていましたが、多くは脇役でした。その脇役である水滴を、中の被写体と

もに主役としてとらえた「水玉」の写真は少なく、そこが新鮮さを感じていただいていることの一つなのかもしれません。

写真誌での受賞や写真集の出版、各地での個展など幅広く活躍されていますが、今後の目標を教えてください。

「水玉」は、夢だったフォトサロンでの個展と写真集の出版、多くの人との出会いをもたらしてくれました。私の写真のベースはネイチャーフォト（自然風景写真）ですが、これからも「水玉の世界」を撮り続けたいと思っています。そして、各地で写真展を開いて、見に来てくださる方々に少しでも感動と癒しを感じ取っていただければ幸いです。

定年後の生活は、趣味をもつことでずいぶん変わって来るとおもいます。私は高校生の頃に少しだけ写真を撮っていたので、趣味として写真を選びやすかったように、若いうちからいろいろなことを幅広くやっておくことをお勧めします。それが60歳くらいになったとき、定年後の楽しみの一つとなる可能性があるからです。

雲の輝きが私にとって人と人がつながる新たな輝きとなりました。そして一粒の雲だけれど無限の広がりを与えてくれました。



「花のれん」



「紅葉」