

グループ紹介

いきいきリズム体操会



東雲サークルハッピーコーラス



私たちがやっているリズム体操は、音楽に合わせて無理なく楽しく体を動かす体操です。

この会は、参加していた中高年の体操教室の修了にあたり、教室の仲間と活動を続けたいとの思いから先生にお願いして、平成18年（2006年）3月に8人でスタートさせました。名称を「いきいきリズム体操」にしたのは、いつまでも健康でいきいき活動していきたいとの願いからです。

会員は11人（女性8人、男性3人）。内容はストレッチ、有酸素運動、筋肉体操などで、最後にリラクゼーションを行います。終わる頃には重かった体がすっかり軽くなっています。

「継続は力なり」といいますが、無理なく楽しく続けてこられたのも、パワフルで熱心な先生と優しい仲間がいるからだと思っています。これからも若さと健康を維持するだけでなく、いろいろなことにチャレンジしていきたいと思っています。

毎月第1・3月曜日の午前10時から11時30分まで、春日公民館で行っていますので、年齢、性別に関係なく、気楽にのぞいてみてください。皆でお待ちしています。

連絡先 牛尾 敏子 626-0284



「今日はとてもハッピーな気持ちで歌えたわ!!」と最初の練習日に誰かが言ったこの言葉をとって「ハッピーコーラス」が誕生しました。平成19年（2008年）のことでした。それから3年、ハッピーな歌の仲間は28人になりました。

このグループは「大阪府高齢者大学（略して高大）同窓会」という団体を母体に発足したので、メンバーの大半は還暦を迎えているはず（?!）です。

私たちはメロディーやリズムが難しい曲はさけて、「ローレライ」「青い山脈」などの親しみやすい曲に取り組んでいます。それらを2部合唱に仕上げようと先生も私たちも必死です。「腰を立てて、口は縦に開いて、声を遠くまで飛ばす気持ちで…」と先生からアドバイスをもらって頑張った後は、日頃のストレスも悩みも吹っ飛ばしてしまいます。そして、「きれいにハモったね」と言われた時は実に爽快で心地よく、「だからコーラスはやめられない」と再認識する瞬間なのです。

これまでにさまざまな交流会や親睦会などを行いましたが、現在は12月に開催される「きらめきフェスタ2011」の参加に向けて特訓中です。

毎月、第2・4月曜日の午後1時30分になると歌の好きな仲間が三々五々、白川公民館に集まってきます。

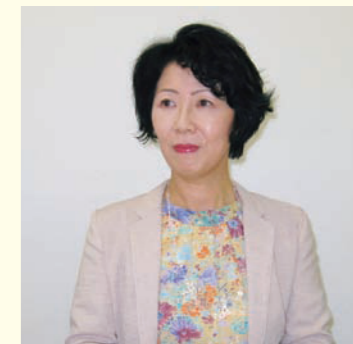
懐かしい歌を楽しく歌いたいと思われる方、私たちと一緒に歌いませんか？

連絡先 長森 和子 632-1540



市民インタビュー 第46回

この人に会いたくて



ルリコールおばさん
かなおか きくこ
金岡 喜久子さん

人には忘れられない楽しい思い出があります。その思い出を手づくりの本にして残しておられる金岡さんは、化学の国際学術誌に関わる仕事のかたわら、ボランティアでたくさんの人々にその楽しさを伝えています。金岡さんが手づくり本に魅せられたきっかけや日頃の活動などを、本を拝見しながら聞いてみました。

手づくり本に興味を持たれたきっかけは何ですか。

もう20年くらい前になるでしょうか。当時、長男が通っていた幼稚園では、保護者が子どもたちのためにさまざまな活動をしていました。その中の一つが手づくり絵本でした。子どもが画用紙に描いた絵を保護者が手づくりの表紙を付けて本にするのです。完成した時はとても感動しました。それ以来、毎年夏休みになると、子どもたちと作品の構想を練ったり、材料を買い揃えたりして本づくりに励みました。それらを見てみると、絵も文章も年々変わっていき、その時々の子どもの生活が反映されています。我が家の本棚には2人の子どものためにつくった20冊以上の絵本が今も並び、大切な宝物になっています。工芸製本の楽しさにすっかりはまってしまった今では、絵本だけでなく多くの種類の本をつくって楽しんでいます。

どのような本をつくれるのですか。

1センチほどのミニ本からピアノの楽譜ほどのものまでさまざまな本をつくります。種類は手帳、和歌集、アルバム本、創作絵本、旅行記など。製本の仕方は200種類以上あるといわれていますが、絵本のような貼り合わせ本、簡易糸綴じ、本糸かがり綴じ、和綴じ、角背、丸背など、いろいろな方法でつくっています。

公共施設などで手づくり本の講座や展示などをされていますが、具体的にどのようなことをされているのですか。

手づくり絵本の教室は年に1度、夏休みに生涯学習センターきらめきでボランティア講座として開催しています。最初の頃は母親とお子さんの組み合わせが多かったのですが、最近では母親が変わって、父親や祖父など男性の参加者が増えています。

この教室以外では、絵本教室のスタッフを養成するために、月に1度、本づくりの教室を材料費のみの負担として開催しています。ここでは季節に合わせた本づくりを行っています。4月は端午の節句に向けた鯉のぼり型の変形本、11月は年末のプレゼント用の装飾メモ帳、12月は来年に向けたオリジナル手帳など。

これらのお子さんとスタッフの作品は、全部ではありませんが、1年に1回中央図書館で展示し、皆さんに見ていただいています。

本来の仕事は科学の国際学術誌の論文に関係するものですが、このような忙しい中、ご自宅で数学教室もされているのですか。

私は化学を専門に勉強し研究してきました。現在はアメリカ化学会が発行している学術誌の論文審査編集の仕事をしています。科学論文は世界中からお盆もお正月も関係なく投稿されます。また、世界各国との時差で真夜中にもメールが届くため、迅速に対応するようにしています。しかし、ネットをつなげたらほとんどの仕事は大学にあるオフィス以外でもできますので、比較的自由が利きます。その反面、どこでもできることから完全に仕事から離れないということもあります。

数学教室は約10年前から自宅で開いています。私は「子育てはお金をかけるよりも手をかける」というポリシーを持っていましたので、自分の子どもたちには勉強だけでなく、ピアノ、バイオリン、水泳など、なんでも教えてきました。今、子育てしている方で、数学は難しく教えてくても教えられないという方がいらっしゃると思います。そのような方の助けになればと思って始めたのがこの数学教室です。私はこれを「数学サロン」と呼び、毎回途中でお茶の時間をとり、ゆったりとした雰囲気の中で数学の問題を解いてもらっています。今では子どものためというより、自分の楽しみとして来られている方が多いですね。

豊かで楽しい時間をつくるコツを教えてください。

趣味であれ、仕事であれ、自分がやろうと思ったら一生懸命にやってみる。やろうと思った時がその人の旬だと思います。いろいろな事情ですぐにできないことがあってもあきらめないことです。いつかできるその日のために、スキルを磨いて備えるということが大切です。また、何事も遅いということはありません。私は50歳代になってから韓国語を始めました。始めたら一生懸命やることです。



金岡さんが手づくりした本の数々