

歩こう会実施報告

益子の陶芸体験と街中散策

事業部会長 川畑 公子

本年度の第 1 回歩こう会は 5 月 15 日(金) 14 名の参加を得て実施しました。

テーマは益子焼の陶芸体験と街中散策。10 時に共販センター駐車場に集合し、まずは各自自由に街中を散策しました。益子町には 260 の窯元と陶器店 50 店があるといわれています。あちこちの陶器店を見て回ると店ごとに作風や柄、器の種類に個性があるのがよくわかります。約 1 時間後、これから作る作品のイメージが湧いたところで、陶芸体験場所に移動しました。

街中には陶芸体験ができる施設が数多くあります。これは下見をした時の感想ですが、体験教室により、体験の内容・時間・料金に開きがあることを実感しました。

体験は、ロクロと手びねりによる型製と絵付けがあります。今回

は、手びねりで作った型に絵付けができるコースに挑戦です。最初に作り方の説明を受けた後、800g の粘土をもらい、先ほど店で見た作品とあらかじめ考えていたイメージを基に格闘が始まりました。因みに私はマイカレー皿づくりに挑戦しましたが難しい！

しかし、子どもに帰つての粘土とのふれあいは楽しいひと時でした。

今日の体験は、形を作り絵付けをするところまで。焼きあげて乾燥させるには約 2 か月が必要とのことで完成した作品を見る時まで期待は膨らみます。さて完成した作品を手にした今のご感想は？



結城市の街中散策

事業部 増渕 博

平成 27 年 10 月 28 日(水) 結城市の街中散策と機織り・草木染体験の集いを 24 名の参加者を得、開催いたしました。午前 10 時につむぎの館駐車場に集合し、2 班に分かれて、2 名のボランティアガイドの案内で、弘経寺(ぐぎょうじ)・結城酒造・考頭寺・称名寺・蔵美館・つむぎの館の順に説明を受けながら散策しました。

案内された 3 つのお寺は、いずれも地名になっている結城家に結びつく由緒あるお寺で、幕末の戦乱の話など、普段聞けない説明に聞き入っております。

結城酒造では、醸造の話聞きながら、原酒やゆうき娘等のお酒を試飲し、1 升瓶や 4 合瓶を注文し、大事に抱えて歩いていた人もおり盛況でした。

散策の最後は、明治から大正にかけて細間屋や商店で多く建てられた外壁が漆喰仕上げの建物、見世蔵(蔵美館)を見て、つむぎ

の館に移り、陳列館で紬織物の現物を前に説明を聞き、壺の蔵館で昼食と言う流れで無事午前中を終了しました。

午後は機織りと草木染の体験タイムで、草木染の体験から始まり、各々が思い思いの絵柄を想像しながら、布に輪ゴムを巻いたり、ビー玉を入れたり、楽しそうに取り組んでおりました。染めの作業が次のステップに移った時点から機織り体験も始まり、不規則な機音の中にも、一本一本糸を丁寧に織り込んでおりました。

出来上がりは、皆様それなりに満足していたようです。



私の地域活動 (雑談)

健康・生きがいきづくりアドバイザー

増 淵 博

今年の 4 月から地域の高齢部会長を仰せつかった。当地域は、団地が出来て今年で約 50 年になり、住んでいる人も 70 歳を超えた方々の分布が多くなってきた。

そこで高齢者部会を、参加しやすく、楽しく、しかも健康づくり等に結び付くような活動にしようとして、健康づくりに関する講習会を 2 回、自然散策と歴史探訪、更に地域交流会の 5 本を計画し実施している。もう一点工夫したことは、通知文の作成である。

地域の方々の「健康づくり」意識を高めたい。そんな気持ちから、高齢者部会のシンボルテーマとして「健康で、いつまでも若々しく」を飾り文字にして飾り枠で囲い、目につくよう通知文の最上段に掲げ、次の行から通知事項を記載するようなスタイルで通知文を作成するようにした。

さらに通知文を全戸配布にしたり、行事の際の配布資料には、「健康づくり」のための豆知識を

挿入し、行事の合間に説明も加えてみた。ノルディックウォーキングの実演や高齢者の筋力測定方法とその判断基準等も実演の中で加えてみた。

地域の方々の健康についての関心が、高まったかどうかはこれからだが、多少なりとも意識高揚に結び付けばと念じている。

新入会員紹介

地域とのかかわりに

ついでにの考察



真岡市 戸上 明

私は、9 月にシルバード大学「35 期」を卒業しました。現在は栃木県老連大学校で地域コミュニティづくりや趣味の共有者との交流について学んでおります。健康で老後を通すには、地域とのかかわりを持つということが内閣府の調査でも明らかになってい

ます。なにもしていない人よりも、何らかのサークルに参加している高齢者ほど健康余命が長いことが知られています。

地域参加の内容には色々ありますが、一番大事なことは何よりも積極的に地域に飛び込むことです。生活を豊かにする楽しい活動、地域を豊かにする社会活動、健康を進める運動、福祉を支える友愛活動、社会奉仕活動等があります。

現在、日本の高齢化は急速なスピードで進んでいます。厚生労働省は約 800 万人の団塊の世代が 75 歳以上となる平成 37 年をめどに、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるように、「地域包括ケアシステム」の構築を推進しています。高齢者が地域で元気に暮らすためには、高齢者一人ひとりの健康・生きがいきづくりが重要であり、高齢社会では、自分の知識と経験を生かして地域のために働くことやボランティアとしてお役に立つことも重要です。

最後になりますが、健康で生きがいを持って生きていくためには、勇気をもって地域に飛び込み、多くの友人を持つことが大切であると思います。私も、健康・生きがいきづくりアドバイザーとし

てお役に立てれば幸いです。張ります。

ゆめ！さくら博 2015 での

笑いヨガ」と「自彊術」開催

事業部 鈴木 羊子

日時：10 月 24・25 日 10 時～3 時
会場：さくら市喜連川体育館及び
氏家体育館、

趣旨：さくら市内の子供から大人までが自由に参加体験できる「まちの学園祭」のようなものを実施

両日とも午前中は、笑いヨガ体験・講師は、会員の福田と早川が担当し、小中学生を含め多数の参加者で大いに笑いました。

午後は、健康体操、自彊術体験で自彊術普及協会の滝口由美子先生の指導のもと、ブース一杯に 50 代～60 代の人々が参加し大盛況となりました。

参加者からは、普段使っていない筋肉を動かしたり、体の関節が伸び内蔵の働きが良くなったように感じるとの声が聞かれた。

また、各地域でもやって貰いたいと好評で、健生の活動に理解を戴き PR に一役買いました。