

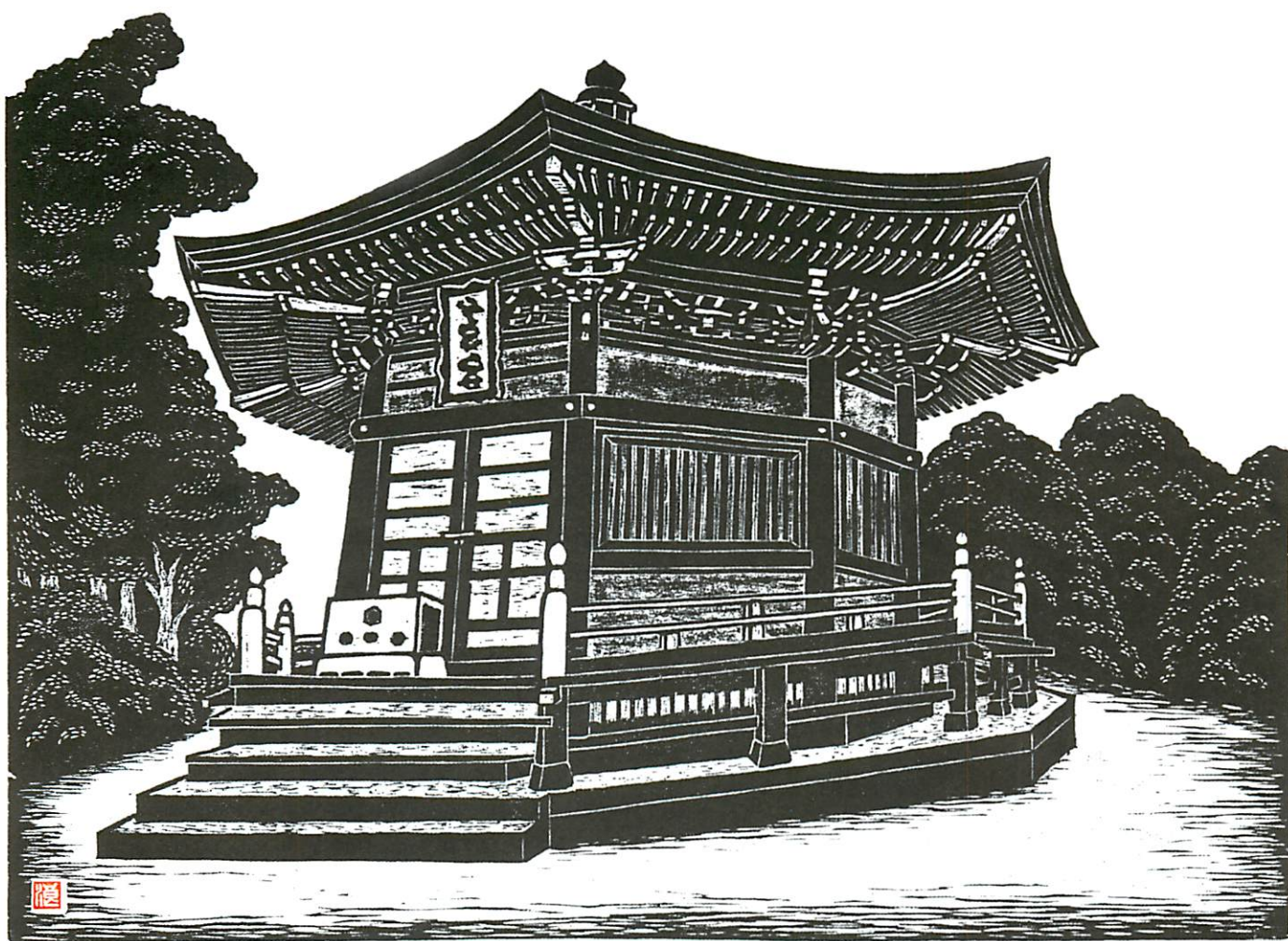
Stage Up

2004年

3

月号

生涯学習情報誌
ステージ・アップ
通巻 No. 128



「影向寺太子堂」版画：浪江年博

- もくじ**
- 2 特集 地域で活動するアカデミー受講生
 - 6 生涯学習ア・ラ・カルト
 - 8 イベントパーク

発行・(財)川崎市生涯学習振興事業団
〈ホームページ〉<http://www.kpal.or.jp>

〒211-0064 川崎市中原区今井南町514-1
TEL 044 (733) 5560(代)/FAX 044 (739) 0085
TEL 044 (733) 5811 (ステージ・アップ直通) E-メール:stage-up@kpal.or.jp

特集

地域で活動するアカデミー受講生

学びのあかしあひ心こころ豊かに

「趣味や教養を高める」、「技術や資格を得る」、「勉強したことを生かしてボランティア活動をする」、「まちづくりに参画する」など生涯学習の市民ニーズは多様です。「かわさき市民アカデミー」は、誰もが自由に専門的・継続的に学べる場として1993年に設立され、昨秋10周年を迎えました。この間の受講者数は合計約36,000人、市民の学習の場として定着しました。アカデミーでの学びと出会いをきっかけにグループを作り意欲的に活動している受講生が増え続けています。

特集では、アカデミー受講生の地域における自主的な実践活動の中から、7グループの取り組みについて紹介します。取材を通して出会ったみなさんは、学習成果を地域還元して新たな生きがいを見だし、いきいきと喜びに満ちた表情で活動しておりました。

◆かわさき市民アカデミー 受講生のグループ一覧

No.	設立者所属コース	発足年	グループ名	活 動 内 容	会員数
1	高齢者福祉	96	いちご会	特養老ホームを拠点に手芸・園芸等を利用者と企画・実践	28
2	高齢者福祉	96	W A C かわさき	高齢者疑似体験の普及活動	10
3	高齢者福祉	97	ヘルパーステーション「こころ」	生活自立支援のためのヘルパー活動	18
4	高齢者福祉	98	サルビア会	老人保健施設「慈宏之里」で花壇づくり	13
5	高齢者福祉	99	大師コスモスの会	約50食のお弁当を週1回作って、配達	15
6	高齢者福祉	94	ひらいサロン	地域の高齢者(痴呆の方)と介護者のつどい	10
7	居住福祉	97	住まいる	高齢者にやさしい住まい環境のアドバイスなど	13
8	居住福祉	00	つきやまサロン	廃園した公立幼稚園を使用し趣味の教室等の地域交流活動	23
9	余暇生活	94	ハナさんハウス	相続した建物を高齢者が集う地域福祉の拠点として活用	40
10	みどり学	99	けやきの会	地域福祉センター「金井原苑」でガーデニング	10
11	みどり学	01	フェアリーベル	授産学園「しらかし園」でガーデニング	12
12	みどり学	02	ウイークデーウォーク	ハイキングをしながら自然観察	40
13	川崎学・みどり学	97	たま・エコ・PJ	多摩川エコミュージアムの中で歴史文化の調査・研究	25
14	川崎学V	96	道 草	小田急線沿線を中心に道草をする会	42
15	川崎学V	97	ばあそぶの会	首都圏の野外を中心に自然観察しながら学ぶ	22
16	川崎学V	97	旬の会	首都圏の野外を歩く	39
17	川崎学V	98	一の会	大山、陣馬山など小高い山と里歩きを交互に実施	26
18	川崎学V	99	まんさく	自然を愛し、保護し、学び生を楽しむ	28
19	川崎学V	99	すいかずら	里山の自然観察を楽しむ	30
20	川崎学V	00	こげらの会	麻生区内緑地の植物、樹木、昆虫、野鳥の観察	21
21	川崎学IV	01	多摩川を学ぶ会	多摩川の河口から源流まで自然、歴史を学びながら歩く	40
22	文 学	95	文 学 O B 会	読書会の開催、美術館、文学館などの見学	20
23	文 学	98	創 作 研 究 会	学園祭での文学賞を中心に、市民等の作品を募集、手作り本の出版	5
24	美 術	95	水 曜 会	美術館見学を中心とした美術探訪	12
25	美 術 ほ か	96	かわさき市民フロンティア	美術・オペラ鑑賞・健康などの講座を開催	67
26	ことばと映像	99	レ ザ ミ	川崎市立病院小児病棟で読み聞かせの会	5
27	ことばと映像	95	アカデミー朗読の会	朗読家笠原美保の指導で朗読の学習	10
28	ことばと文化	03	朗読の会「みみをすます」	朗読家笠原美保を講師に文学作品の朗読練習	5
29	ことばと映像	98	メディアを考える会かわさき	メディアについての学習会。指導はジャーナリスト原寿雄	10
30	こ と ば	99	朗 読 の 会 ・ う す ら	演出家内山鶏の指導で朗読の学習	6
31	食 文 化	01	食 文 化 O B 会	料理教室や食べ歩きを通して食材の研究、料理の批評	22
32	夜 間	03	百 合 丘 歌 会	歌人の岩田正の講義・指導と歌会で批評	30

2003年10月 かわさき市民アカデミー事務局調査より

▶ 大師コスモスの会～高齢者にお弁当を配達 ◀

「大師コスモスの会」(加藤淑子代表、会員15人、1999年10月設立)は、大師老人いこいの家を拠点に、地域の一人暮らしや寝たきりのお年寄り約50人に、週1回お弁当を作り配達しているボランティアグループです。

この「大師コスモスの会」の庶務的な役割を担っているのは、「97高齢者福祉コース」で学んだ武藤春日さんです。武藤さんは96年ごろから、母を介護していた時にお世話になった看護師の加藤さんたちと、自宅の一角で配食活動を行っていましたが、高齢者福祉について勉強してみようとアカデミーの門をたたいたのです。

武藤さんはアカデミーでの学びを振り返り「高齢者の自立の生活という視点から、福祉先進国の実例なども含めて教え

ていただきました。また、ヘルパー3級資格取得のための勉強もし、私にとってはすぐに役に立つことばかりでした。それまでは、ひとり寂しく暮らしているお年寄りを見ると、かわいそうという気持ちが強かったのですが、学んだことで高齢者への見方が変わり、少しでも自立した生活を送れるよう援助したいと思うようになりました。アカデミーの実践の中で学んだことは大きな財産になりました」と話しておりました。

取材に伺った日の献立は「酢豚」「和え物」「煮豆」「煮りんご」など6種類。栄養士等の経験のあるボランティアさんたちが絶妙のチームワークで、明るく手際よく作っていました。お弁当が出来上がると、花の絵で飾られた「ふれあいお弁当だより」を添えて、会員が届けに行きます。作りたての温かいお弁当をうれしそうに受け取られた全盲のおばあちゃん笑顔が印象的でした。

「『お弁当が美味しい』と喜んでくださるのが何より励みになります」と、同じ志を持つき仲間と武藤さんはいきいきと地域で活動をしておりました。



できたてのお弁当を届けます

毎週50食のお弁当を作ります



▶ 自宅を開放してデイ・サービス～ひらいサロン ◀

「ひらいサロン」(平井佳江代表、ボランティア10人・1994年開所)は、痴呆症状が出はじめた義母を介護していた平井さんが、同じ思いをしている人たちとひと時でも気持ちを分かち合おうと始めたデイサービスです。現在では月2回、自宅を開放してサロンを開き、80代の高齢者11人が利用しています。

冬の暖かい日、多摩区宿河原にある「ひらいサロン」に伺いました。この日はクリスマス・ミニ・コンサートが開かれ、20代の音楽家3人がピアノとフルートでクリスマスソングや日本の歌などを演奏しました。ソファに座ったお年寄りたちは、美しい音色に聞き入る人、なじみの曲を大きな声で歌う人などさまざまです。「寒くないですか」「喉はかわきませんか」とボランティアスタッフが声をかけています。歌に合わせて体を動かしたり、輪唱したり、おおらかな笑い声がリビングに響きます。

傍らでは、エプロンをしたスタッフが昼食を作っていました。食欲をそそる良い香りが立ち込めています。食べやすいように、分量や野菜の刻み方などが工夫されています。

平井さんは義母を看取った後、「高齢者福祉コース」を受講しました。高齢者の生活を豊かにするために生活をどうとらえ、どう創造していくかを考える「生活とは何か」につい

て学び、新鮮な驚きを覚えたといいます。「介護は技術があればよいというわけではない、と感じました。アカデミーで学んだことが土台となり、これまでとは違った視点で考えたりとらえたりするようになりました。このことはサロンの活動に役立っています。また、地域でその時々話題を取り上げて介護についての学習会を年に一度行っています」と語っておりました。

「利用者の笑顔があるからこそ、10年間も続けられた」という平井さんは「ゆくゆくはサロンをグループホームにした」と夢を語っていただきました。



歌に合わせて体操します

▶ ハナさんハウス～地域福祉の拠点 ◀

川崎区渡田新町にある「ハナさんハウス」(池田ハルミ代表、ボランティア40人、1999年開所)は、池田さんが伯母の「蔵田ハナ」さんから譲り受けた家と土地を提供し、多くの人の協力を得て作り上げた高齢者の憩いの場です。

池田さんはアカデミーの「96余暇生活コース」「98高齢者福祉コース」で学んだ方です。生活という視野から体系的に福祉を研究し「技術だけでなく、考え方や心のふれあいが大事だとわかったことが収穫だった」と語っています。アカデミーでの学びが、ハウスの運営をはじめとする地域活動の原点になっているそうです。

「ハナさんハウス」では、会食会、パソコン塾、絵手紙や折り紙の講座、美容師によるメイク、端唄の会、囲碁の会な

ハナさんハウスは地域の憩いの場に



ど、多彩な活動が定期的に行われています。また、夏のバーベキュー大会や冬のもちつき大会なども地域ではおなじみの行事となりました。開所1年目の利用者数は約1000人でしたが、年々増え今では年間約4000人という盛況ぶりです。

12月のある日、「ハナさんハウス」を訪ねると、談話室には囲碁を楽しむ男性たちの姿がありました。どうやら常連のようで、すっかりくつろいだ様子です。別室に足を運ぶと、そこではパソコン塾が開かれ、数人が年賀状づくりに挑戦していました。身じろぎもせず真剣な表情で画面を見つめる受講者に一対一で丁寧に応じるボランティアのスタッフ。一つの操作が終わるたびに笑みがこぼれていました。

池田さんは「地域の人たちにもっと使って欲しいと思っています。ゆくゆくは高齢者だけでなく、子どもたちの遊び場にもしたいです。世代を超えてみんなが楽しめる場になればと願っています」と話しておりました。



いつも人気のパソコン塾。年賀状に挑戦

▶ 老人保健センターで庭づくり～サルビア会 ◀

和気あいあいと庭づくり



老人保健センターにある50坪の庭を手入れし、四季折々美しい花でいっぱいになっているのは「サルビア会」(高木幸子代表、会員13人)のみなさん。月1回、宮前区にある帝京大学老人保健センター「慈宏之里」で、「無理せず、楽しみながら」をモットーに庭づくりをしています。同会は「97高齢者福祉コース」を受講した7人が、課題研究「誰もがより良く生きるために～花と緑のある安らぎ」に取り組み、「慈宏之里」で実習したことがきっかけで1998年に発足しました。草に覆われた10坪の土地の開墾から手がけましたが、施設の信頼を得て今では庭全体を任せられるようになりました。協力者も増え、地元の方や園芸店の方も参加しています。

冬のある日、サルビア会の活動取材しました。会員は数人ずつに分かれて、談笑しながら手を動かしています。たくさんプランターに色とりどりのパンジーを移植している人、枯れ枝を次々に抜いて庭をきれいにしている人、春の花壇づくりに備えて土を掘り返している人など、実に手際よく

作業しています。2時間後、殺風景だった庭はパンジーに彩られすっかり明るくなりました。

アカデミーでの学びについて尋ねると「思ってもみなかった角度から生活とは何かを考えることが出来た」「机の上の勉強と実践が結びつき幅広く学べた」「すばらしい仲間と出会え、世界が広がった」とそれぞれの実りを語ってくださいました。

副施設長の三浦さんは「暖かい季節には、患者さんが庭に出てサルビア会のみなさんとなごやかにおしゃべりしている光景をみかけます。みなさんが育てた花を施設内に飾り、患者さんに喜ばれています」と話しておりました。

高木代表は「私たちの活動が、施設のお役に立っているか、お年寄りが喜んでくださるかをいつも念頭においています。ささやかでも周りに喜んでもらえることが自分たちの生きがいになっています。このことは健康保持にもつながり、大きな意味で社会還元になるのでは」と語っておりました。



春には色とりどりの花でいっぱい

▶ たま・エコ・PJ～多摩川の文化遺産の調査研究 ◀

「たま・エコ・PJ」(長島保代表、会員25人)は、アカデミーの「川崎学」や「みどり学」の受講生が中心になって1997年に発足した会です。活動は「NPO多摩川エコミュージアム」の中で多摩川流域に関する「歴史・文化遺産の保全・継承」のための調査研究をしており、会員は担当地域別に4チームに分かれて、毎月独自の活動をしています。これまでの調査結果を冊子「散策こみち案内」にまとめ、せせらぎ館などで頒布しています。また、多摩川流域を中心とした散策会「多摩川を歩こう」を随時開催し、会員が案内人になって、市民に川崎の歴史や文化遺産を紹介しています。

12月に行われた通算21回目の散策会に同行しました。集合場所の南武線登戸駅には、市民約50人が集まっています。毎回参加しているというリピーターもけっこういるようです。この日のコースは、登戸の渡し跡～多摩水道橋～宿河原堰堤～船島稲荷～二ヶ領用水～常照寺～緑化センター～「徒然草」の碑など20ヵ所を見学するというもので、久地駅まで約5キロを歩きました。



毎回好評の散策会。歴史や文化遺産を市民に解説

「住んでいても身近にこんな場所があったなんて知らなかった」「歩くだけでなく、歴史をわかりやすく解説してもらえとてもよかった」と参加者に変大好評です。

これからの抱負を会員に何うと「これまで自分たちが調べたことを、パソコンでも簡単に引きだせるような仕組みを作りたいです。それが子どもたちの学習の手助けになればうれしいです。また現在、多摩川の『渡し跡』について調査中なので、まとまり次第各地点に案内板を設置していきたい」と意欲的な答えが返ってきました。

▶ いちご会～高齢者施設でボランティア ◀

アカデミーの「高齢者福祉コース」の1期生が中心となって、社会還元を目的として1995年に発足させたのが「いちご会」(平川栄吉代表、会員28人)です。活動は、北部にある老人福祉施設「金井原苑」「虹の里」「三田あすみの丘」でのボランティアで、食事介助や車椅子の移動の介護補助、手芸の指導、カラオケ教室の開催、花壇の手入れなど多岐にわたっています。

12月下旬、金井原苑での活動に伺いました。この日はデイサービスの利用者とお正月飾りを作りました。会員たちは、縄をない、手作りの飾り付けを取り揃えるなど、お年寄りが飾りづくりを楽しめるよう準備を整えていました。

「どんな飾りにしましょうか」「どの色が好みですか」と、声をかけながら、さりげなく手を添えています。「介護される側の立場で、その人の気持ちを尊重して」というアカデミーでの学びが、十分に実践されている印象を受けました。会の名前は「一期一会」に由来しているということですが、人との出会いを大切にという会員の思いが、隅々まで行きわたっているように感じました。

会員からは「高齢者福祉の知識や技術がいろんな場面で役立っています。アカデミーでの学びが精神的に大きな糧になっています」「健康で生きがいを持って生活する。そういう意味で生涯学習は大切だと思います」という声が聞かれました。



「高齢者福祉コース」での学びを生かした活動

▶ 住まいる～高齢者向け住環境の相談 ◀

「住まいる」(中川清代表、会員13人)は、アカデミーの「95居住福祉コース」の修了生が「学んだことを地域社会に生かし、さらに発展させたい」と1997年に発足させたボランティアグループです。アカデミーでは「高齢者・障害者に配慮した住宅リフォームとそこに暮らす家族のことも考えた総合的な住環境のあり方」、そして「高齢で身体に障害をかかえても、住環境が整っていれば自立した生活を送ることが出来ること」を学んだといいます。住宅リフォームの図面を引くなどの実習を積み重ね、「居住福祉アドバイザー」(かわさき市民アカデミー認定)の資格も取得しました。会員は「講座のたびに発見があり、充実した学習だった」と口々に語っておりました。

現在同会は、麻生区社会福祉協議会に登録し、高齢者の生活に配慮した住宅改修の相談を受けています。転倒防止やリハビリに役立つ手すりの取り付け、トイレ・風呂・廊下・玄関などの段差解消などで実績をあげています。また、公開講座を企画し、適正な改造の仕方、介護予防等を市民に呼びかける活動もしています。

会員のみなさんは「今後は痴呆の方の暮らしに配慮した住まいの工夫について考えていきたい。住宅改修にかかった費用の補助制度について知らない方が多いので、制度活用の講座も開催していきたい」と話しておりました。



車イスを体験(「麻生福祉まつり」にて)

●アカデミー●

第11回川崎学サロンのおしらせ

—大江戸マルチ人間 池上幸豊の巻—

川崎における地域学の最新の研究成果をご紹介します公開講座です。どなたでも参加できます。

- 日 時 2004年3月10日(水) 18:30~20:30
- 会 場 川崎市中小企業・婦人会館 大会議室
(東急東横線武蔵小杉駅前)
- 講 師 川崎市市民ミュージアム学芸員 望月一樹
- 入 場 無料 ●定 員 50人

江戸時代に川崎が生んだ功労者としては、多摩川の治水に尽くした代官小泉次大夫や徳川吉宗に民政の意見書を献上した川崎宿の名主・田中休愚が有名です。この二人に劣らず活躍したのが、武蔵国橋樹郡大師河原村の名主・池上幸豊で、新田開発(池上新田)のほか、和製砂糖の生産と製法技術の普及、氷砂糖や硫酸ナトリウムの製造、製塩、果樹・朝鮮人参栽培、養魚など数々の殖産興業に尽力した偉大な人物でありました。

池上家は、池上本門寺の檀家筆頭を代々務める家柄でした。吉宗の死後將軍家重に重用された田沼意次は、池上幸豊に甘藷栽培と精糖法の普及を命じ、幸豊もこれに応えて、陸奥から京、大阪まで各地を巡って、伝授に努めたのです。今回は、殖産興業の父、大江戸マルチ人間池上幸豊について最新の研究の成果などをご紹介します。

かわさき市民アカデミー開講式記念講演

イラク 戦争と占領

- 日 時 2004年4月8日(木) 11:00~12:30
- 会 場 川崎市生涯学習プラザ 401
- 講 師 アジア経済研究所 酒井啓子
- 入 場 無料 ●定 員 100人

●申し込みは、住所・氏名・電話番号を明記の上、はがき・Faxでアカデミー室まで。
〒211-0064 中原区今井南町514-1
川崎市生涯学習振興事業団 アカデミー室

問い合わせ ☎044(733)6626/Fax044(733)6697

生涯学習ア

●はぐくむ●

夢パークにみる四季折々の遊び

昨年の7月23日、子ども夢パークが高津区下作延にオープンしました。12月末までの利用状況は、約3万人になり、夢パークはフル回転の盛況ぶりです。利用者の年齢では7歳から12歳までの子どもの利用が一番多く、地区別では高津区の居住者が圧倒的です。



一月中旬、もちつき大会にぎわう広場

大勢の子どもたちが遊びに来る夢パークで、スタッフは子どもたちの遊び心を刺激しながら、遊びをサポートしています。夢パークが、子どもたちの日常生活の緊張やストレスから開放される居場所となっています。子どもたち自身が創り続ける施設として、夢パークへの愛着を深め、共感しあい、参加し、提案しあう関係が生まれるとすばらしいと思います。

夏には、せせらぎや池での水遊び、泥んこ遊び、さらに廃材を使って造ったスベリ台に水を流すウォーター・シュートのような遊びが人気を集めました。

秋は、樹木の枯れ葉を集め、収穫してきた芋などを焼いて楽しんでいました。

冬は、広場の霜柱や水たまりにはった氷を手にしたり踏みつけたり蹴ったりして楽しむ光景がみられます。このように、子どもたちは移り変わる自然を友として、その時々季節の遊びを見つけ楽しんでいるようです。春にはどんな光景が繰り広げられるのでしょうか。ご来園をお待ちしています。

.....◆夢パーク案内◆.....

所在地：川崎市高津区下作延1500番地6
交通：JR南武線津田山駅下車 徒歩5分

- ★入場無料
- ★利用時間 9時~21時(12月29日~1月3日は休所)
- ★利用できる人は、原則として18歳未満の全ての子ども(乳幼児は保護者同伴)。団体利用の場合は事前に問い合わせを
- ★ゴミは持ちかえりです。
- ★駐車場はありません。障害者用駐車場は問い合わせを

問い合わせ 川崎市子ども夢パーク ☎044(811)2001

ラ・カルト

●たのしむ●

春の「スポーツ教室」ご案内

スポーツ教室で楽しく体力づくりしましょう。

■中原テニス教室（場所：等々力テニスコート）

4月9日～7月9日 金曜日 全10回

初級者コース … 9：30～11：00

初中級者コース…11：30～13：00

受講料 各12,000円 定員16人

■エアロビクス教室（場所：生涯学習プラザ）

4月19日～6月28日 月曜日 全10回

10：00～11：10 受講料5,000円 定員40人

■ヨガ教室（場所：生涯学習プラザ）

4月13日～7月6日 火曜日 全12回

14：00～15：30 受講料6,000円 定員40人

■気功・太極拳教室（場所：生涯学習プラザ）

4月20日～6月29日 火曜日 全10回

10：00～11：30 受講料5,000円 定員40人

◆申し込みは3月16日(火)必着で、往復はがきに教室名及びコース・住所・氏名（ふりがな）・電話・年齢・性別を記し、下記あてにお送りください。

〒211-0064 中原区今井南町514-1生涯学習振興事業団

問い合わせ 学習推進室 ☎044(733)5572

●さがす●

学習相談にお応えします

教育文化会館1階と高津市民館11階（ノクティ2）にある「生涯学習情報コーナー」では、学習情報室の相談員が次の曜日に、皆様の学習相談にお応えしています。

*教育文化会館——火～土曜（祝祭日を除く）

9：00～16：00

*高津市民館——火・水・金曜（祝祭日を除く）

13：30～16：30

今年度の相談は、「初級者・高齢者向けなどのパソコン教室」「英会話・絵画教室などのサークル」「区内で活動しているサークル」「料理教室（中高年男性）」「日本語教室（外国人）」などに関するものが多くありました。

情報コーナーでは、皆さんの求めているこのような相談に応じていますので、気軽にご利用ください。

また、定期刊行物をはじめ各種パンフレットやチラシも多数そろえておりますので、あわせてご利用ください。

問い合わせ 学習情報室 ☎044(233)6250

ハート & ハーモニー Vol.40

格闘技で健康づくり？

健康づくりの観点からスポーツは諸刃の剣と言われます。益もあれば害もありうるからで、健康増進を考えて創られた体操や気功が勧められることは言うまでもありません。しかしよく考えれば、どんなスポーツでも健康づくりに貢献できる側面を持っています。ルールや方法を少し変えれば、既存のスポーツでも健康スポーツを装えると考えられます。

格闘技系のスポーツが一般のスポーツ施設でも広がりを見せています。その理由としては「かつこ良さ」「護身になる」「強くなる」「逞しく見せる」「ストレス解消」「エアロビクス効果」などが挙げられています。中途半端な強さや護身術では身の危険を大きくするという指摘もあり、守りを固めない格闘技は実用的ではありませんが、意外な効用も見つけることができます。

ヒトの筋肉は白筋と赤筋と呼ばれる2種類の筋線維が混り合っていてできています。速い動きができる白筋をヒラメ、持久力のある赤筋をマグロに例えますが、実際にスプリンターは白筋、マラソンランナーは赤筋の割合が優れています。もちろんトレーニングの質によって、どちらが発達するかもある程度は変えられます。

日常生活では姿勢を保持している背筋などの筋肉は赤筋が多く、ちょっとした動作で使う筋肉は白筋で動いています。どちらも大切な筋肉なので、健康づくりでは筋肉全体量の維持を最初に考えます。定期的（週1～3回）に筋肉が疲れるような負荷を掛けていけば良いのです。身体全部の筋肉をまんべんなく使えば運動の種類は問いません。

転倒の防止など身のこなしの改善を視野に入れると、自分の思い通りに身体が動かせるかどうかが必要になってきます。リズム運動や動きを組み合わせた体操などで良いのですが、格闘技系の動きは身のこなしのトレーニングにうってつけと思われ、スムーズに身体が動く楽しみを目標にできます。

加齢による筋肉量の減少は1年に1%と言われます。その中でも白筋は赤筋に比べて減少しやすいので、動作がすこしずつ遅くなってきます。筋肉を保つトレーニングでも、白筋を意識した素早い動作を多く取り入れる事が勧められます。格闘技の攻撃系動作は、自分の筋肉・白筋を守るためにあると考えれば良い位です。武道の精神は自分と向き合うこと、これは健康づくりと同じ精神です。

（スポーツドクター 野田 晴彦）

情報コーナー イベントパーク 講座・コンサート他

●ABCキルトかわさき～愛と励ましのベビーキルト展
3月12日(金)～17日(木) 10時半～18時。15日(月)は休館日。
高津市民ギャラリー (溝口ノクティ12階)。無料。☎(911)8996の川野さん。

●ミニ画廊スナック琴①つるしびな②版ぎ会

①は2月28日(土)～3月13日(土)まで。熊坂悦子作品。②は
3月13日(土)～27日(土)。岡部信之グループの作品。展示無
料。場所は幸区鹿島田。☎(544)0507。

●浮世絵展一戦前・戦後の神奈川県内風景版画展

3月8日(月)～27日(土)。川瀬巴水・川上澄生・斎藤清・
土屋光逸・石渡江逸など。川崎区の砂子の里資料館。無
料。10時開館。日・祝日休館。☎(222)0310。

●高校生ワークキャンプ

3月25日(木) 14時半～27日(土) 15時半 (2泊3日)。場所
は川崎授産学園。知的障害者施設で利用者と共に仕事を
体験し交流する。対象は市内在住・在学の高校生20人。
費用は4000円。☎3月5日(金)までに☎(244)3563の川
崎市社会福祉協議会ボランティア活動振興センター。

●簿記1級能力検定準備講座

4月5日～7月5日の月・木曜18時15分から、全27回。労
働会館。先着35人。受講料26400円、教材費8000円。☎
3月14日(日)9時から電話で。☎(222)4416の労働会館。

●五川大学公開講座

3月開講の「みんなで歌いましょう」「生き物ウオッチ
ング早春から」「小児救急法講座」他4講座の受講生を募
集。詳細は☎042(739)8895同大学継続学習センター。

●は・や・と & 阿部金三郎・銀三郎ライブ

3月27日(土) 19時開演、市民ミュージアム。若い世代の
和太鼓と津軽三味線の兄弟競演。定員300人。入場料は
一般1500円、学生1000円、中学生以下500円。申し込み
受付中。☎(754)4500の市民ミュージアム。

●深沢亮子ピアノリサイタル

3月6日(土) 14時開演、場所は桃ホール。入場料は2500
円。曲目はモーツァルトの「ソナタイ長調K.331」シェ
ーベルトの「即興曲op.142」ショパンの「幻想即興曲」
ほか。☎(812)6090の桃ホール。

●「アピエみやまえ」法人化支援チャリティーコンサート

宮前区に暮らす精神障害者を支援する市民団体「アピ
エみやまえ」の社会福祉法人化支援のためのコンサート。
3月6日(土) 15時開演。宮前市民館。ヴォーカルとダンサ
ーを交えた京谷弘司タンゴ・カルテット。曲目は「ラ
クンバルシータ」「エル・チョクロ」「リベルタンゴ」他。
前売り3500円。☎☎Fax(788)1727のサウンド&ミ
ュージッククリエーション。

●ランチタイムコンサート

3月17日(木) 12時15分開演、市役所第3庁舎ロビー。出
演は荻野昇(トロンボーン)、林浩子(ピアノ)。曲目は、

赤とんぼ・チャイコフスキーの作品他。☎☎(520)0100
の川崎市文化財団。

●かわさき歌の旅～中原区の巻

4月10日(土) 15時開演、中原市民館。1部はマーラーの
歌曲から。2部はかわさき散歩～高津区・中原区・幸区。
出演は笹子まさえ(メゾソプラノ) 御園生瞳(ピアノ)。
前売り2500円。☎☎(755)0890さえの会の木村さん。

●たかつホールDEコンサート

3月14日(日) 14時～16時半。高津市民館大ホール。無料。
出演はBlitz Brass Trombone Quartet、金管四重奏団
「アンサンブル・ブラッシュモ」他3グループ。☎☎(814)
7603の高津市民館。

●春の動物園まつり

3月28日(日) 10時～15時。場所は、夢見ヶ崎動物公園。
内容は①動物の折り紙コーナー②動物ふれあいコーナー
③動物撮影をしませんか④体験コーナー(シカの角に触
って重さを体験しよう)など。☎☎(588)4030。

●平成16年度「市民プラザスポーツ教室」生徒募集

①水泳教室(幼児・児童・成人・女性クラス)②体操教
室(幼児・児童クラス)③体力づくり教室(成人クラス)。
入会金は5000円、受講料は月額4000円～5500円。☎3月
1日(月)からプラザフロントへ。☎☎(888)3131。

●絵本の世界を楽しもう「ウルトラパパの絵本と子育て」

3月6日(土) 13時半から。場所は川崎区大師のプラザ大
師。絵本「おとうさんはウルトラマン」の作家・宮西達
也さんの講演。先着150人。申し込み受付中。直接来館
か電話で。☎(266)3550のプラザ大師。

●シンポジウム「多文化共生とキャリアデザイン」

～違いから学び自分らしく生きるために

3月7日(日) 13時40分から。JR川崎駅ビル「BE」
カメラホール。無料。☎☎☎03(3264)9341、Fax03
(3264)4264の法政大学学務部キャリアデザイン。

●文化講演会～矢倉沢往還(大山街道)をめぐる

3月13日(土) 14時から。大山街道ふるさと館。講師は増
田廣實・日本交通史学会会長。定員85人。無料。申し込
み受付中。☎☎(813)4705のふるさと館。

●川崎市立図書館講演会

～“光触媒”って知ってますか？

3月6日(土) 14時から。中原区の川崎市生涯学習プラ
ザ。藤嶋昭・神奈川科学技術アカデミー理事長が先端科
学技術“光触媒”の世界を紹介。定員144人。申し込み
受付中(市立図書館全館と県立川崎図書館で整理券を配
布中)。☎☎(722)4932の中原図書館。

●会員募集「川柳スリーエスの会」

人間や社会を、ユーモアや頓智を込めて五七五で詠む
川柳を学んでいます。毎月第2水曜13時より中原市民館。
会費月1000円、見学可。☎☎045(944)0486の宮川さん。