

Stage Up

生涯学習情報誌
ステージ・アップ
2006年10月1日発行
隔月発行・通巻No.152

もくじ

- 2 情報ポケット
- 3 施設めぐり 麻生スポーツセンター
- 4 特集 川崎学のすすめ
- 6 まち・ひと・多面体
- 7 健康みちしるべ／くらし百景 五行歌

誌上ギャラリー

川崎市市民ミュージアム所蔵。フランスのポスター。一八九〇年の作品。大きさは八十九・五×六十三・八センチメートル。十七世紀頃の日本を舞台にした、恋の鞘当ての物語。当時の皮相的な日本趣味を反映している。



バレエ『夢』：テオフィル＝アレクサンドル・スタンラン

発行・(財)川崎市生涯学習財団
〈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
ステージ・アップ TEL 044 (233) 6250 E-メール: stage-up@kpal.or.jp

情報ポケット

財団主催の各種講座の案内やお知らせ

かわさき市民アカデミー 第12回学園祭のご案内 メインテーマ「アカデミーを市民の楽しい集いの場に!」

今年も11月18日(土)19日(日)の二日間にわたり、生涯学習プラザを会場に学園祭を開催します。受講生の企画した講座や舞台のほか、新たな試みとして、市民アカデミーを修了して市内で活躍されているボランティアの皆さんの舞台や発表、フリーマーケット、居心地の良いカフェなども準備して、さまざまな交流をテーマにした楽しく充実した集いを計画しています。入場無料ですので、皆様お誘い合わせの上ご来場ください。

11月18日(土)のプログラム

■会場…川崎市生涯学習プラザ

◎かわさき市民アカデミー学園祭記念講演

演題「表現の意味と形—演劇・文学」（現在の欧米における流れと動き）

講師：中本信幸・神奈川大学名誉教授

スライド上映を交えた魅力いっぱいのお話です。

◎フリーマーケット…午前10時30分～午後3時まで

プラザの駐車場にたくさんのブースが並び、毎年掘り出し物目当てに多くの人で賑わいます。（雨天時は中止）

◎カフェ（18・19の両日開催）

プラザの2階に、ゆったりくつろげる喫茶室を用意します。お昼には、地域で配食サービスをしている団体のおいしい手作り弁当を販売します。

◎舞台発表（18・19の両日開催）

参加団体の活動紹介、ヴァイオリン・ギターの演奏、大道芸のパフォーマンスなどが登場します。

●かわさき市民アカデミー受講生 自主企画

1	平家物語の「語り」と講演	関幸彦・鶴見大学教授 山下正楓・薩摩琵琶演奏家
2	講演：食と有機農法	千葉県三芳町生産グループ 和田あき子・アカデミー講師
3	講演：自然資源としての「富士山」を考察する	河口湖フィールドセンター 自然共生研究室
4	展示：かわさき市民アカデミー史（18・19の両日とも展示）	アカデミー友の会広報部会
5	展示：川崎の街、ランドスケープ、街づくり（18・19の両日とも展示）	「川崎学I」のみなさん
6	朗読「この子たちの夏を守るために」	かわさき市民フロンティア朗読の会

11月19日(日)のプログラム

■会場…川崎市生涯学習プラザ

●かわさき市民アカデミー受講生 自主企画

1	講演：いま中東の政治は	遠藤誠治・成蹊大学教授
2	講演：私の出会った作家	和田春樹・東京大学名誉教授
3	講演：新しい時代を拓く—思索し行動する市民へ	交渉中

※日程や会場は異なりますが、次のような催しも行います。

11月16日(木) 会場：川崎市国際交流センター

モーツァルトの歌劇を鑑賞する

11月20日(月) 会場：新百合21ビル

講演「デューラーをめぐる」 海津忠雄・慶応大学名誉教授

11月21日(火) 会場：ミューザ川崎

楽器の王様「パイプオルガンの魅力」（有料の催しです）

問い合わせ 事業推進室 ☎044(733)6626

パソコンセミナー受講生募集

パソコンの基礎から応用まで幅広く講座を開催しています。申込締切日を過ぎても空いている場合もありますので詳しくはお問い合わせください。

◆難易度… [やさしい] ☆<★<★★ [難しい]

講座名	難易度	講座No.	開催日	受講料	申込締切
パソコン入門	☆	11-A	11/1(水)・2(木)	13,000円	10/11(水)
パソコンステップアップ	★	11-B	11/9(木)・10(金)	13,000円	10/19(木)
EXCEL初級	★★	11-C	11/13(月)・14(火)	13,000円	10/23(月)
ゆっくりじっくりパソコンセミナー	☆	11-D	11/16(木)・17(金)・24(金)・28(火)・12/5(火)	25,000円	10/30(月)
WORD初級	★★	11-E	11/21(火)・22(水)	13,000円	10/31(火)
簡単ホームページ・ブログ	★★	11-F	11/29(水)	6,500円	11/ 8(水)

■受講時間…9:30～16:30（昼休憩1時間あり）

■対象…18歳以上 11-Dは概ね50歳以上。定員各15人

■会場…川崎市生涯学習プラザ 3階研修室

■申し込み…はがき・Fax・電話で。希望講座]、〒、住所、氏名（ふりがな）、☎、Fax、年齢、受講目的を明記

〒211-0064 中原区今井南町514-1 生涯学習プラザ内事業推進室 パソコンセミナー係

問い合わせ 事業推進室 ☎044(733)5894/ Fax(733)6697

財団が管理運営する施設を紹介

施設めぐり

スポーツを楽しめる場として20年

—麻生スポーツセンター—

麻生スポーツセンターは、川崎市北部の新百合ヶ丘駅から歩いて7分、マンションが立ち並ぶ静かな場所にあります。同センターは、市民の生涯スポーツの振興と体力の増進・健康保持を目的として1986年に開館し、いまやスポーツに親しめる場として地域ではお馴染みの存在です。平成17年度の入館者数は15万人（個人・団体・各種大会利用者の合計）にもなります。



誰もが楽しめるバウンドテニス



ヨガで健康保持に励む

上の写真は毎週金曜の午後に行われているスポーツデー「ヨガ」の一角です。98畳の武道室に毎回40～60人もの人が集まり、指導者の北所先生のリードで鍛錬に励んでいます。ほとんどの人が常連で「都合の良い時に気軽に参加できるのがいい」「家にいると運動しないのでこういう場があると健康に良い」「先生や知り合いに会えるのが楽しみ」と好評です。

また、同センターでは、年間を通して行われるスポーツデーとは別に春、秋、冬にさまざまなスポーツ教室も開催しています。冬には「ストレッチ体操」と「バウンドテニス」の教室を行う予定です。ここで、耳慣れない「バウンドテニス」について、センターの方にお聞きしました。バウンドテニスは昭和55年に生まれたニュースポーツで、コートは3m×10mとテニスコートの1/8の広さなので、小学生から高齢者まで楽しめるそうです。ルールはテニスと似ていますが、広範囲に動き回らない代わりに頭脳的なプレーが要求されます。市内で「バウンドテニス教室」を開催するのは同センターだ

けのようです。この冬は「バウンドテニス」にチャレンジしてみたいかたがでしょうか。

◆バウンドテニス教室の日程◆

平成19年1月10日～3月14日毎週水曜 10:00～11:30

◆ストレッチ体操教室の日程◆

平成19年1月10日～3月14日毎週水曜 14:00～15:30

※各種目とも定員40人。受講料5000円。申し込みは12月20日必着。往復はがきでお申し込みください。

●麻生スポーツセンター案内●

所在地：麻生区上麻生3-6-1

交通：小田急線「新百合ヶ丘駅」南口から徒歩7分

施設概要：大体育室（1251㎡）▽小体育室（406㎡）

第1武道室（98畳）▽第2武道室（98畳）

研修室（67㎡）▽小体育室（433㎡）

トレーニング室（206㎡）▽子ども体育室（61㎡）

利用：休館日を除き午前9時から午後9時30分まで。

個人利用⇒トレーニング室及びスポーツデー等の利用が可能。登録や予約は必要ありません。料金は6歳以上20歳未満の方と学生は100円/20歳以上は200円。

団体利用⇒事前に団体登録が必要。利用する部屋により予約の手続きと料金が異なるので問い合わせください。

問い合わせ ☎044(951)1234/Fax044(952)2447

■種目多彩 一人でも気軽に参加できるスポーツデー（個人開放）のご案内■

火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
☆エアロビクス （緩やか） 9:40～10:40 指導者あり	★バドミントン 9:00～12:00 13:00～16:30 17:30～21:00	★卓球 9:00～12:00 13:00～16:30 17:30～21:00	☆エアロビクス （中程度） 9:40～10:40 指導者あり	★マット運動 第2・4土曜 14:30～16:00 指導者あり	★卓球 9:00～12:00 13:00～16:30
☆健康体操 13:30～14:30 15:00～16:00 指導者あり	★空手 19:00～20:00 指導者あり	★剣道 18:00～20:00 指導者あり	☆ヨガ 13:30～15:00 指導者あり		
★柔道 18:00～20:00 指導者あり			☆エアロビクス （やや激しい） 19:00～20:00 指導者あり	☆健康体力相談 第1・3土曜 18:00～20:00 各回4名要予約	

料 金⇒6歳以上20歳未満の方と学生…100円 20歳以上…200円 ☆印…中学生以上利用可能 ★印…小学生以上利用可能
持ち物⇒用具（ラケット・ボールなど）や室内運動靴、トレーニングウェアは各自ご持参ください。

特集 かわさき市民アカデミー 「川崎学」 のすすめ

昨今、日本の各地では「地域学」が大流行です。地名に冠をかぶせた生涯学習講座です。日本だけではなく、お隣の韓国などでも平生（生涯）学習による地域づくり・街づくりが国家政策として推進されています。地域学の開設により、街づくりの主人公である市民の自治能力の形成を図っているのです。日本では「地域づくりは人づくり」というキャッチフレーズのもと、村おこし・町おこしが進められ、それと地方分権の思想が結びつき、地域学が発展してきました。同時に経済発展を支えてきた人々の地域における人間性の回復と自己実現の確立のためにも、地域学の重要性が指摘されてきたのです。

私たちは地域に生かされています。かつての働き蜂が地域に帰り、自己を取り戻す、自分の再発見をする、違った自分を創り出す、自分らしく、人間らしく生きる、そのために地域の中で学び、新たな人間関係を構築して、地域づくりのネットワークをつくり出すのです。古くから言われている「地域文化創造の主体形成」を地域学で実践するのです。

川崎市は、全国から移り住んだ働く者の街です。この街を子や孫に誇れるような街にするためには、そして、郷土愛を育むためには、あなた自身が地域づくり・街づくりに主体的に取り組む必要があります。地域のことは、地域でということ。そのためには川崎の歴史や文化、自然、人的資源、産業基盤、など都市の多様な市民的財産を知らねばなりません。「川崎学」はそうした情報を学び未来社会を切り開くために、かわさき市民アカデミーの講座として開設され、今年で13年目を迎えます。今回は市民アカデミーで川崎学を学んだ15人の方に、川崎学の意義や楽しみ、現在の活動などをご披露いただきました。誌面の都合上、2回に分けて紹介します。

川崎学との出会いが私を変えた

——最初に「川崎学」との出会いについてご紹介下さい。

【伊与田敦夫】 職場をリタイアして時間を持って余していた私は、ふと手にした「市政だより」ではじめてアカデミーの存在を知ったのです。かねて生涯学習に関心があり、また何らかの「地域参加」ができればと、応募しました。

【土方武】 川崎都民であり、退職前の10年間は九州勤務であったため、地元のことはほとんどわからなかった私は、退職を機に、地域の歴史、社会、自然、まちづくり等を学習するために川崎学を受講しました。



土方武さん

【長澤宗幸】 私も転勤族で川崎都民でしたが、勤務を終了して立ち止まって自分の周囲を見てみると、生活の基盤である地域での立場や地域の知識も何もなく、ゼロに等しいことに気づき、これは何とかしなければと、引きこもり防止、健康の維持などを考え合わせて行動を起こしたのです。

本物の川崎市民になれた

【佐藤恭子】 私も典型的な川崎都民でした。川崎のことを全く知らないことが奇異なことだと思いませんでした。アカデミーのチラシを新聞折込で見たとき、川崎の自然を知ることにとっても興味がわいてきて、川崎学を受講しました。

【大川茂子】 現在川崎市に移り住んで4年目。転居当時、川崎については何の予備知識も持たず、西も東も分からないままやって参りました。川崎のことを知りたい強い気持ちでおりましたので、「川崎学」を学びました。

【遠藤敦子】 川崎市に住んで40年です。機会あるごとに川崎市内を訪ね歩いたものの、生まれ故郷のように、隅々まで知りえない寂しさをぬぐえませんでした。そんな時に「川崎学」に出会いました。

【田嶋うめ子】 長年住まいながら、何も知らない川崎のことが知りたくて、「川崎学」を受講を決めました。あまりにも川崎について無知であった己を恥づかしいとは思わず、知ることが新鮮すぎて、もっともっと知ることへの快感が増してきました。



長澤宗幸さん

——次に、川崎学を学んでどのような変化が生まれたのかを教えてください。

【佐藤恭子】 川崎学で刺激を受けたことは、もっと川崎を知りたくなったことです。緑の保存のために何かできないかと思うようになったことです。住みよいまちづくりのために、コミュニケーションづくりをする必要があるなど考えるようになりました。いま、身近な川崎をもっと知りたくて、市民自主講座の“麻生の歴史に親しもう”の世話人をしています。少しは地域に貢献できているかなと思っています。

地域を知り川崎が好きになった

【川口重治】 川崎市に住み始めて38年になるのに、自分が生活している地域をあまりにも知らないことに愕然としました。学ぶ中で自分の生活空間が少しずつ広がる喜びを感じました。川崎学を学び地域を知ることは、自分一人の喜びは勿論ですが、地域に愛着を持ち、地域との連帯を大切にしようとする心のゆとりが出来ました。ごみ当番や町会役員を引き受け、新年会やお花見にも仲間入りすることが出来ました。

【土方武】 川崎学は、環境を守り、美しく安全なまちづくりを調査研究し、提案を具現化することです。ここで学んだことを私は、先駆的な市民活動の事例として、“第13回市町村シンポジウム「地方新時代」(2000年)”で全国に向けて



大川茂子さん



現地へ足を運び学ぶ受講生
(宮前区の影向寺にて)

発表しました。発表内容は「参加のまちづくり実践塾（川崎学）」についてで、まちづくりの提案を含む基礎的学習や街歩きによる調査やインタビュー等の様子を説明したのです。

【吉崎洋子】 地域学の効果とは、何かにチャレンジする時に、「新しい一歩を踏み出す力」といえます。私の場合の効果は、①川崎学の良い席をとるため、いやでも早起きをし、動作もキビキビしてきました。②学習仲間は一様に歩くのが早いのです。背筋が伸びていて着る物や持ち物に流行を取り入れています。私自身も負けずに古い洋服をリフォームして流行に遅れまいと頑張っています。③ノートをとることで、耳から入った知識を一旦頭の中でまとめて要約して書くことができるようになりました。漢字がすぐに出てこない場合、後で辞書を引く習慣も戻ってきました。ボケ防止効果ですね。体力にも自身が持てるようになりました。

——ありがとうございました。それでは現在皆さんが取り組まれている活動を紹介して下さい。

吉崎洋子さん



【遠藤敦子】 現在、旧西丸子小学校付属幼稚園を拠点に地域ふれあいサロン「つきやまサロン」の活動を続けています。去る6月に5周年記念集会を終えました。活動は、交流会、勉強会、手芸、趣味の教室、子ども見守りウォーク、等々力公園ごみ清掃、お誘い味噌汁昼食会、小杉囃練習会などを行っています。

学んだことを地域で生かす

【斎藤光正】 「川崎学」で学び得た知識と体験を生かしながら、「先輩や仲間たち」と関わりを持って、ボランティア活動に役立てております。①平瀬川流域（とんもり・水沢の森）の里山づくり、②ふるさと遺産「宮前・高津地区」調査と散策ガイドの資料づくり、③日本民家園で古民家の管理（清掃、火たき、ガイド、環境保全など）、④多摩川エコミュージアム「NPO法人」で多摩川流域の環境づくり、などに取り組んでいます。生まれ育った場所はふるさとです。失われつつある自然環境を少しでも復元し、川崎で生まれた子ども達への「贈り物」として地域の人たちと汗をかいております。

【竹井斎】 「学習しているだけでなく、何かやってみたら。区づくり白書が始まるよ」という川崎学の講師の言葉に押され、中原区の区づくり白書委員に応募しました。そこでは、

他の委員らと議論し、地域を調べ、こうなったら良いなと夢を描くことを行い、良い経験になりました。「こんなことに興味を持つ人は少ないのだろうな」という思いとともに、「そうは言っても、誰かが言っていないと、もっと素敵な中原にはなっていないだろうな」とも思いました。これがまちづくりに関心を持つことになった始まりです。現在は、市民自治・まちづくり・町内会などを中心に活動しています。

【土方武】 「川崎学」の学習体験を生かし、NPO「かわさき自然と共生の会」を立ち上げ、活動をしています。これは、市民企画講座「多摩丘陵の緑地保存とまちづくり」の提案を実現化し、立ち上げた活動です。活動内容は里山再生に関わるもので、岡上地区町内会、和光大学、岡上小学校、麻生市民館岡上分館、かわさき市民アカデミーとの協働です。その他に多摩川流域のマップづくり、宮前区まちづくり協議会防災部会の立ち上げなどに取り組みました。（次号に続く）

斎藤光正さん



川口重治さん

川崎学とは？

「川崎学」は地域をつくる

1984年より各市民会館で「地域セミナー」の講座を行っていましたが、かわさき市民アカデミーが創設された1993年に、アカデミーの講座のシンボルとして開設されたのが「川崎学」の始まりと言えます。

かわさき市民アカデミーの理念は、「活力ある地域社会の創造をめざす市民のための学習」を提供し、「市民の主体的学習を援助し、市民自治の発展につなげていくことを目的として」いるところにありますが、それを象徴的に学習の仕組みとして具体化させたものが「川崎学」というわけです。アカデミー設立委員会の議論では、「川崎学とは何か？」「そんな学問領域が成り立つのか？」といった意見がありましたが、川崎をテーマに地方自治、歴史、文化など様々な市民の学習要求を満たす講座として、スタートさせることにしました。川崎学は「川崎という地域の人間の営みと風土を科学的に学習研究する講座」であると規定し、5つの体系で講座カリキュラムを組み立てました。

現在では、川崎学Ⅰ（川崎の歴史、民俗、地理）、川崎学Ⅱ（市民と市政）、川崎学Ⅲ（まちづくりと市民調査）、川崎学Ⅳ（自然と歴史）の4体系に整理し、川崎学Ⅳを川崎学入門と位置づけ、歴史編と自然編に分けています。

アカデミーの会員は、この中から2講座を選択し必修科目として受講します。この13年間の川崎学（Ⅰ～Ⅳの合計）受講者数は約3,500人にのびります。

まち・ひと・多面体

感性を磨き表現力を高める

「^{えだ}柯の会」

中原区木月を拠点に活動している「柯の会」(吉田東霞会長、会員43人)は、書を中心に芸術全般の研究や学習をしている会です。定例会は月4回、作品を持ち寄り批評し合うことで、それぞれがめざす表現の糧になっています。

同会は、書家で長年かわさき市美術展などの審査員を務めている吉田さんが、互いに啓発しあうことを目的に1983年に設立しました。会の名称「柯」は中国最古の詩篇「詩経・伐柯」に由来し「手本とするもの、真理は身近なところにある」という意味。40代から80代の会員は、20年以上のキャリアのあ



る人が多く、指導者として活動している人もいます。定例会のほかに見学会や研究会などが随時行われ、研鑽を積んでいます。2年に一度開催される作品展には、書や陶芸、水墨画など200点近くの力作が並び見ごたえ十分です。

夏のある日、定例会が開かれる吉田さんのアトリエを訪ねました。この日は9月にある展覧会に出品する作品をそれぞれが持ち寄っていました。アトリエの壁には、大小さまざまな作品が貼られています。「俱會一處」(極楽浄土に往生した者は共に会うことができるという意味)と書かれた作品に対して「全体的に明るい雰囲気です字配りがいいね」「處の字をどしり書くとバランスがいいのでは…」「一の字はあまり上に置かないで、余白をしっかりとりとといい」と数人の会員が寸評。作者はうなずきながら「一の字をどこにおいたらいいか迷っていました。また書いてみます」と応えていました。

会員の声「批評されて、なるほどと納得することがありとても参考になります」「みなさんからたくさんの刺激をもらっています」「ここが到達点、ということはありません。やればやるほど未知の世界がどんどん広がっていく感じです」

代表の吉田さんは、このほど自宅を新築し一階に広さ58㎡(使用可能な壁面30m)の「ギャラリー柯」を開設しました。「ここ中原から、さまざまな芸術を発信していきたい」と意気軒昂です。ギャラリーは一般にも貸し出します。詳細は問い合わせください。連絡先：吉田さん ☎044(422)0515

それぞれの輝きでコンサートをつくる

「カワサキ・ティーンズ・プロジェクト」スタッフ

川崎市市民ミュージアムでは、音楽やアートで自分を表現する10代のためのイベントとして、2003年から「カワサキ・ティーンズ・プロジェクト～ティーンズ弾き語りコンサート」を開催しています。出演者を毎回公募し、テープ審査で決め、運営スタッフも公募による10代のボランティアで担ってきました。今回は舞台裏を支えるスタッフを紹介します。

今年のスタッフは15人。7月中旬に初会合を開き、広報、音響、照明、司会などのグループに分かれて8月26日の本番に向け準備を進めました。その間、音響や照明を専門家から教わったり、音楽イベントにスタッフとして参加したり、テープ審査に立ち会ったり、さまざまな体験を重ねたそうです。

カナカナゼミが鳴く晩夏の夕暮れ、ミュージアムで行われたコンサートに伺いました。ステージは高さ23メートルの吹き抜けがある「逍遙展示空間」。司会の白根さんと玉城さんが登場し「みなさん今晚は、10代の出演者と10代のスタッフがつくるティーンズ弾き語りコンサートへようこそ」と挨拶し、出演者のプロフィールを紹介しながら進行。水平に映し出された照明は、曲想に合わせて変わり彩りを添えています。音響オペレーターはスタッフ歴3年の白川さんが担当。二日前から機材をセットしてスピーカーやマイク、サウンド

などを入念にチェックし当日を迎えたと言います。客席後方に設置された長さ8メートルのボードに演奏を聞きながら絵を描いているのは、河内さんとうえださん。今年初めて試みた「ライブペインティング」は迫力があります。コンサートの最後に、ボランティアスタッフも全員が舞台に登場し、観客から盛んな拍手を浴びていました。

スタッフは「覚える事がたくさんあって大変だったけどすごく充実していた」「いろいろ失敗もあったけど、自分たちでつくったという達成感がある」「あまり出会う機会のない大人の人とかかわって刺激的でおもしろかった」と目を輝かせ、この夏の収穫を語っていました。



健康みちしるべ

すこやかな日々を送るためのアドバイスを連載

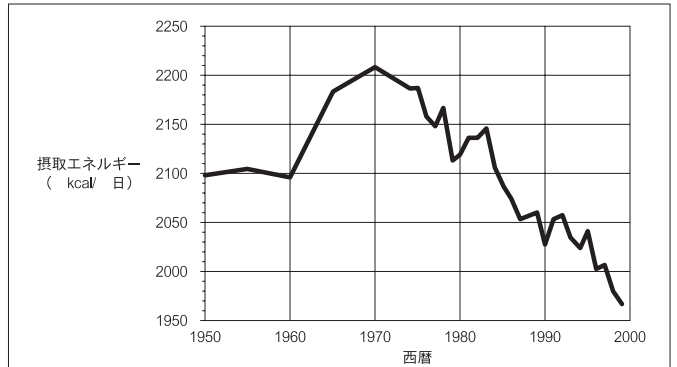
体重コントロール～太ったりやせたりする原因

体脂肪が増えたり減ったりする原因は、貯金が増えたり減ったりするのと全く同じです。消費する以上に食べれば蓄えは増えますし、食べる以上に消費すれば蓄えは減少します。世の中には様々なダイエット法（減量法）がありますが、それらの中には、この法則（エネルギー保存の法則）を無視しているものがたくさんあります。例えば、「もんだり」、何かを「塗ったり」、何かを「巻いたり」、何かを「食べたり・飲んだり」と様々です。これらは物理学上の法則を無視している以上、効果は期待できません。例えば、「汗をかけばやせる」と思っている人もいますが、汗にはエネルギーは含まれないので、汗をかいても、やせる（体脂肪を減らす）ことはできません。

それでは、日本人では、肥満の原因として、「食べ過ぎ」の方がより問題でしょうか。それとも「消費不足」、すなわち「運動不足」の方がより問題でしょうか。図をご覧ください。これは、日本人1人当りのエネルギー摂取量が、1970年以降、減少を続けていることを示しています。

もちろん、個人的に見れば、食べ過ぎて肥満している人もいますが、多くの肥満は、食べ過ぎではなく、運動不足によるものであると考えることができます。

世の中には「やせの大食い」と言われるような人がいます。



日本人1人当りのエネルギー摂取量の年次推移(厚生労働省のデータから西端が作図)

反対に、「水を飲んででも太る」と感じられるほど太りやすい人もいます。実際には、水にはエネルギーが含まれないので、水を飲んだだけで太ることはありえないことですが、そう思いたくなるほど太りやすい人がいるのは事実です。この原因は、身体を動かしていないときのエネルギー消費能力（安静代謝ないし基礎代謝）の個人差にあります。このエネルギーを消費する能力には2割程度の個人差があり、詳しい計算は省略しますが、これが原因で1年間に10kg以上体脂肪が増加する可能性もあります。

今回は、減量方法としての「食事制限」と「運動」の効果を比較してみたいと思います。

川崎市立看護短期大学助教授 西端 泉

くらし百景

五行歌

川崎さくら五行歌会

中河 一真

菅原恵美子

指先を湿らさない
ページが捲れない
余生は
他人の手を借りず
捲り終えたいもの

里の母を見る
老兄ちゃんの姿は
私が見てきた
母の背中と
同じだ

鈴木 晴恵

市田 洋子

見上げれば
巨大な
若葉のドーム
全身の血が
穏やかに流れる

嘔吐する
私の背を
さする手
振り向くと
お嫁さん

菊池ミサ子

高樹 郷子

あくせくと
生きてみたって
仕方ないと言いたげに
甲羅干しする
親亀、子亀

人の丹精が
ジャガイモや甜菜の
地平線をつくって
富良野の空は
くっきりと夏

小港 磨子

磯崎しず子

陽が落ちる頃
一瞬
息を止めるのか
ノウゼンカズラの
朱が深くなる

顔を見ても
「あゝ 髪切ったの」と
三才の孫娘
夫は
三日も気付かなかった

※普通の言葉で、自分の想いを、素直に表現してみませんか。五行に書く以外決まりはありません。新しい人も、ベテランの人も、みんな同じ立場で和やかに意見交換をしています。添削も一切ありません。私達は「五行歌の会(草壁煇太主宰)」に所属する歌会です。川崎駅西口、産業振興会館で毎月第二水曜(月一回)十三時半～十六時半迄、楽しい時間を過ごしています。ぜひ一度見学にお出でください。

問い合わせ ☎〇四四(五五五)三三八八 磯崎しず子

川崎市生涯学習プラザのご案内

川崎市生涯学習プラザは市民の皆さんの学習活動を支援する場として、会議室、和室、多目的ルーム、フィットネスルームを多目的に利用できます。

また、利用される方々はもとより地域や一般の方々にも親しまれる施設をめざし、開放型の明るい雰囲気づくりをすすめています。

地下1階から4階までのエレベーターホールに名称をつけてどなたにも親しまれるコーナーにしました。

- 4階 ふれあいの広場
- 3階 かがやきの広場
- 2階 はっけんの広場
- 1階 談話コーナー
- 地下1階 うるおいの広場

思い思いに自由にご活用ください



【4階の紹介】

～市民図書コーナーを開設しました。～

生涯学習に関する資料、社会教育関係、施設の報告書等の関係出版物が閲覧できます。

～市民ギャラリーが利用できます。～

絵画やパネル写真等の展示をしていますので、ご希望の方は利用してください。

【3階の紹介】

～シニア情報・市民情報コーナーを開設しました。～

シニアに関するイベント、講習、講座、活動の紹介や地域でのサークル会員募集やグループ活動のPR等の希望がありましたら、随時お寄せください。

皆様からのさまざまな情報をお待ちしています。

問い合わせ 企画広報 ☎044(733)5811



セノ株式会社 <http://www.senoh.co.jp>

■本社
東京都品川区南品川2丁目2番13号 南品川JNビル
TEL(03)5461-4111 FAX(03)5461-4151
■横浜支店
横浜市港北区新横浜3丁目2番8号 嶋ビル
TEL(045)474-6861 FAX(045)474-6747

1階入口にはリサイクル本 チャリティーコーナーがあります。

ご家庭等の書棚で眠っている本をリサイクルしませんか！寄贈していただける方、こちらに置いてある本と交換される方は生涯学習プラザまでお持ちください。

また、置いてある本をチャリティーでお持ち帰りいただくこともできます。

