

会報

第 48 号 (2019/1/25)

〒720-0082

広島県福山市木之庄町 4-3-14

Tel&Fax:084-917-5937

Mail:info@crcc-fukuyama.org



Community Renaissance
Research Center

2019年、あけまして
おめでとうございます。

代表理事 安川 悦子

年末から久しぶりに締め切りのある原稿に追われていて、ご挨拶が遅れました。いまから百数十年も昔、アメリカの女性たちは、家事や育児を地域社会において、共同で、あるいは協同で、行う運動を展開しました。こうした女性たちの活動が、アメリカのフェミニズム運動の原点であったと主張するドロレス・ハイデンの『家事大革命』という本を紹介する原稿を書いていたのです。

この原稿を書いていて思いました。コミュニティルネッサンス研究所の目的も、生きがい」を求めて集う人たちの交流の場をつくることであつたと。若いも若きも、とりわけ社会の第一線からしりぞいた人たちも、新しい「生きがい」をもとめて活動しましょう。そのためにはいろいろな人たちの知恵やアイデアが必要です。アメリカのフェミニスト建築家、ドロレス・ハイデンが教えてくれました。今年もコミュニティルネッサンス研究所に楽しく集いましょう。



仁伍広場の「とんど」と
見学に来た小学生の皆さん。

今後の予定

みそづくり

2月20日(水) 10時〜14時頃

場所： NPO集会所

指導： 藤原スエ子さん

持ち物：エプロン、三角巾、お手拭き用タオル

参加費： 500円(簡単な昼食付き)

皆さんにご好評の味噌を今年も手作りします。昼食も分担して準備したいと思えます。一緒に楽しく味噌を手作りしてみませんか。お子さん連れの方も大歓迎です。

★お申し込み★

コミュニティルネッサンス研究所

TEL : 084-917-5937

MAIL : info@crcc-fukuyama.org



シロントロニー

2月22日(金) 14時〜

場所： ルネッサンス研究所

参加費： 300円

内容： 『コミュニティヘルスのある社会へ』
122ページから。

一月例会では身近な例を取り上げながら、認知症の人をどう見るか、ケアではどんなことが大切なのか、などであつという間に二時間が過ぎました。

「ケアの社会学」を読む会

一月と二月は、都合により

お休みします。



今号の内容

- ・ 上手な転び方講座 実技】
- ・ 音楽祭
- ・ 干支小物作り
- ・ もちつき
- ・ 編集後記

※内容は以下に記載

活動報告

上手な転び方講座・実技編

昨年9月2日に行われた、神戸大学の岡田修一先生による「上手な転び方・講義編」に引き続き、福山大学の中村和裕先生の「上手な転び方・実技編」を行いました。9月29日、10月20日、12月8日の3回連続講座の形をとったのは、柔道の受け身を使った安全な転び方を体に覚え込ませる、というねらいから。

岡田先生の講義のポイントは5つでした。まずは大前提の①できるだけ転ばないようにすること。②万一、転倒した時は頭部を守る。③運動を継続して筋力をつけること。④転ぶことを恐れない。⑤体を棒状にして倒れるのではなく、重心を低くし丸まって転ぶ、です。

岡田先生の講義であらかじめ学んでいた内容をもとに、中村先生に柔道の動きを取り入れた転び方の指導をしていただきました。また安全指導のため、的確な指導や指摘を行える助手も1名連れてきてくださいました。



万一転倒した時は、頭部を守る

実技では、後ろに転倒した時に、おへそをのぞき込んで首を起こした状態で体を丸めて転ぶ「後ろ受け身」を練習しました。背中が着地した瞬間、両手で「ハン」と畳をたたきます。転んだ時に受けた衝撃を分散させる方法です。転倒時の頭部の強打は死亡事故や寝たきりなどに繋がるため、練習中でも決して頭を打たないように細心の注意を払って繰り返し稽古しました。

運動を継続して筋力をつけること

中村先生の講座はいつも柔軟体操や「ヨコエビ」「フニさん歩き」と呼ばれる筋トシから始まり、す。ヨコエビは主に腹筋と首の後ろの筋肉を鍛え、後頭部を守ることに有効です。(これは転倒予防だけでなく誤嚥防止にもつながります。)フニさん歩きは、腕や脚の筋力アップにかなり効きます。安全に転ぶためには日常の運動は必須。効果はすぐには現れないことから継続的に行うことが必要です。中村先生に教わった筋トシを自宅でも継続して行うよう心掛けたいものです。

転ぶことを恐れない

実技講習で得られる一番のメリットは、度々転ぶことで恐怖心を取り除けることです。後ろ受け身や2人1組で組んで転ぶ練習、また前回り受け身など、何度も転ぶ練習を繰り返すため、回数を重ねることに恐怖心が薄れてくるように思われます。受講者からも「最初は見えないうちの後ろ側が怖かったが、繰り返し返すうちにだんだん平気になってきた」という意見が出ました。

重心を低くし、丸まって転ぶ

前述の「前回り受け身」とは、前方にうつぶせ状態で転ぶ時に、頭の強打を避ける為「あご」をひき、体を丸め、自分からすすんで前へどんぐり返しをする転び方です。脚が着地する瞬間、手で畳をバンと叩き、転倒の衝撃を和らげます。骨折を避けるために脚をクロスさせないことも大切です。体を棒状にして倒れるのではなく、ダンゴムシのように丸まって転ぶイメージで練習を繰り返しました。

講習が終わった後は中村先生を囲んでの交流でした。市の広報誌を見て申し込んで下さった参加者の方は「転び方が大事だと思ったので参加を決めました。」とおっしゃっていました。また初めて体験される受講者さんよりも、何度も繰り返し参加されている方のほうが、動きがスムーズに見える。「といった」意見も。



後ろ受け身の練習風景。
しっかり頭が
浮いているでしょう？

今回の実技講習を通して。柔道の側面から見るとウォーミングアップである筋トレが、実は転び方ではとても大切なポイントであったように思われます。

「転ぶ＝悪」と捉えがちです。しかし発想の転換で、保護すべきところは守りながら、上手に転ぶことに慣れる「ことが大切だ」ということを学びました。

音楽祭

11月11日に仁伍広場で毎年恒例の音楽祭が開催され、近隣の人々で賑わいました。NPOでもコーラスのステージ発表や出店で参加しました。

今年度の音楽祭はコーラスがトップバッター。いつも地域の絆の利用者さんのうち1名が代表としてご挨拶されるのをきっかけにお祭りがスタートするのですが、今回は利用者さんとスタッフの皆さんが挨拶前にあらかじめステージに登ってスタンバイされていたため、普段より大勢の方に参加いただけました。伴奏はコーラスを指導されている村山ひろみさんです。童謡の「たきび」や、今や定番となったオリジナルの替え歌ソング「地域福祉センター仁伍の唄」を「青い山脈」のメロディにのせて歌うなど、計9曲を元氣よく歌われました。大きな拍手をいただいたコーラス終了後は、めいめいでお祭りを楽しんでおられる様子でした。最近のコーラス練習で顔をお見かけしなかった利用者さんとも本番のステージで久し

ぶりにお会いすることができました。お元気そうでした。良かったです。「わざわざ声をかけてくれてありがとうございます。」などと会話を交わらせて嬉しかったです。

出店では初の試みで子ども向けの「ぐし」を行いました。抽選箱からくじを一枚だけ選んでもらい、当たった番号と景品とを引き換えるものです。お目当てのキャラクターグッズを当てたい！とひとり何度かチャレンジしてくれた子どもたちもあり好評でした。

リサイクルバザーでは提供いただいたぬいぐるみ「をたくさん並べていたところ、こちら子どもたちに大人気。テイペアをペアで購入してくれたり、何度も悩んでお気に入りのひとつを選んだり、男の子にも女の子にも評判でした。

また、近所に住むバングラデシュ出身で日本に働きに来られている若い女性お二人も、賑やかなお祭りの音に誘われてバザーをのぞきに来てくれました。展示していたコートとストールを気に入り、コーディネートしてセットで購入くださいました。国際色豊かで子どもから高齢者まで楽しめるお祭りになったと思います。

今回のコーラスでは、歌に合わせて手拍子など、簡単な手の動きも取り入れられたら、と考えています。



干支の小物づくり

12月18日の午後、NPOの集會室にて今年の干支「亥」の小物作りを行いました。参加者は地域の絆利用者さんの希望者数名と、NPOの会員です。講師は毎年お世話になっている桑田喜代美さんです。どんな材料を使ってどのようにレイアウトし、その年の干支の雰囲気を出すか。いつもゼロから桑田さんが考えて下さいます。今年は亥の描かれた風の飾りを使った和風の小物飾りをデザインしていただきました。

テーブルに着いた人から順に、ひとり分ずつ袋にセットされた材料が配られ、講師からワンステップずつの説明がありました。利用者の皆さん、袋を開封するのをじっと我慢していました。

制作が始まると、先生のお手本どおりにパーツを配置する方もあれば、ご自身のアイデアで、花飾りをまるでカップケーキのように配置にする方など様々。出来上がった作品はそれぞれのアイデアが光った、世界に一つだけの飾りに仕上がりました。

作業中に手芸用ボンドを使う場面があったのですが、指が汚れるのも厭わず、ペタペタと慣れた手つきで台紙に貼っておられる姿を見かけました。これまでの人生経験がちらりと伺える瞬間を発見できたように感じ、印象的でした。

作品と記念撮影！

NPO写真館



壁飾りが完成したあとは、蒸したお芋と日本茶を皆でいただき、ホッと一息。楽しい講習会となりました。講師の桑田さん、今回もどうもありがとうございました。

もちつき

12月23日に地域行事「もちつき」が行われ、子どもも高齢者も一緒に杵をふるいました。NPOも協賛バザーを行いました。当日は雨の予報で屋外での開催が危ぶまれましたが、幸いな事にお天気がもち、いつものように地域福祉センター仁伍の敷地とグラウンドで。NPOからは毎回好評の「おでん販売」や「子どもくじ」、ウサイクルバザー」で出店しました。また数日前に手作りの「多年の干支飾り」も販売しました。おでん50食、子どもくじ、干支飾りとも皆さんのご厚意もあつて全て完売でした。

前日までの準備や買だし、リサイクルバザーの品物の寄付、また当日お手伝いのご協力くださった皆様、どうもありがとうございました。



みんなで「いらっしゃいませ〜♪」

編集後記



平成最後の…という表現をあちらこちらで見かけた年末始でした。皆さま、良い年始をお迎えでしょうか。

私事ですが、昨年の出来事を振り返り、深く印象に残っているのは徳島県への家族旅行です。

なかでも三好市の山間にある「落合集落」という地域は鮮烈でした。国選定重要伝統的建造物保存地区に指定されている、江戸時代から明治期にかけて造られた民家や石垣が、なんと高低差約390メートルもの急斜面に張り付いているのです。

私は対岸の展望台から見学したのですが、あまりの急傾斜ぶりに衝撃を受けました。平地で安穩と暮らしている我々には想像し難い、一歩間違えたら命の危険と隣り合わせの険しい地形でした。

また、大歩危・小歩危で有名な山城町では「妖怪屋敷」という展示施設を訪れました。旅の難所と言われる危険な場所には必ず妖怪伝説があるそうで、その数は160箇所以上。子どもたちも幼い頃から妖怪伝説を聞いて育つのでしょうか。

急峻な土地に暮らす人々の知恵と工夫を感じ、感嘆した旅でした。

(兼)