



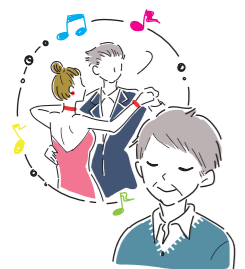
学習センターだより

# まなびの風

《特集号》 おうちじかん、みんな何してる？



**オンライン飲み会を通じての作戦会議**  
私はおうち時間を利用して、今流行りの『オンライン飲み会』を劇団のメンバーとしてしています。  
会話の内容は他愛のない話から始まることが多いのですが、だんだん場が暖まり、次の舞台の台本や演出の話になり、様々な想像が膨らんでしまいます。  
練習を再開するのが今からとても楽しみです。  
劇団Symp 福脇遥一



**イメージトレーニング**  
桜丘学習センターの休館に伴い、当さわやかダンスクラブも活動休止中です。外出自粛のなか、自宅ではダンス音楽CDを聴きながら、イメージの継続維持に取り組み、活動再開に向けて準備しています。仲間との地域交流を深め、且つ社会活動の場として必要な大和市施設の早期の利用再開を願っています。  
さわやかダンスクラブ 窪田良三

**楽しみが増えた時間♪**  
自粛生活の楽しみの一つ、それは卓球。テーブルに簡単に付けられるセットを購入し、80年代のデイスコミュニジックを掛けノリノリで運動不足を解消中。ラリー最長は132回。  
もう一つの楽しみは二月からベランダで母をはじめ十種類の野菜を育て始めました。食べる楽しみがあるのは嬉しいですね。毎日の水やりに愛情込めてます。  
つきみ野あいうえお 山岡千恵子

**Stay Home**  
突然の自粛生活。しばらくは落ち込みましたが元来のインドア派。ひきこもるのは得意です。免疫力アップの為、食事作りに力を入れネットで調べてあれこれ作り、この年にして料理の腕が少し上がったようです。  
夏ももう間近か、しばらくマスクと緑が切れそうもないので、冷感素材を使つてのマスク作りを計画中です。  
ぬうぬうくらぶ 山谷春枝



## おうちでアボカド育ててました

avocado.

スーパーなどで売られているアボカドですが種を取り出して観葉植物として育てられることをご存知ですか？

スーパードで売られているアボカドですが種を取り出して観葉植物として育てられることをご存知ですか？

水耕栽培は手軽におうちで始められるので皆さんもいかがでしょうか。

①種をよく洗い、ぬめりを取りつまようじ等でコップに固定。  
②種の膨らんだ方を水に浸ける。  
③室内の明るい場所に置き毎日水を替えます。  
暖かい時期から始めれば、2カ月〜3カ月で発芽しますよ。  
渋谷学習センタースタッフ 佐藤 麻美

本当に芽が出たら面白そうだなと思いき一年前から育て始めました！

今ではこんなに大きくなりました！

2020年5月現在

あまり外に出られない生活の中、私はこのアボカドに癒される毎日でした。

水をあげたり葉っぱを拭いたりベランダに出て日光浴したり...

### おうちできな粉、つくってみました

おうちにいる時間が長くなり、手作りおやつも定着してきた。そんな時、故郷鹿児島から「ちまき」が送られてきた。ちまきにかける「きな粉」を手作りしてみることに！

今回は家庭菜園で収穫した青大豆を使用！

《作り方》  
①大豆をフライパンで30〜40分炒る。  
②食べてみて豆まきの豆の味(カリッと香ばしく)になったらOK!  
③皮をむいて、ブレンダーで細かく！...が、大雑把に砕けただけだった。(失敗!!)  
④すりこ木...は疲れたので、コーヒミルで挽いたら大成功!サラサラとしたきな粉に!

犬猫会 山下 智代

【編集後記】 大和市の学習センターを利用してくださっている皆さんやスタッフに、おうちじかんに気付いたこと、楽しかったこと、他の人に教えたアイデアなどの寄稿をお願いしたところ、多くの方にご協力いただきました。あらためて、原稿をお寄せいただいた皆様に感謝申し上げます。  
皆さんとつくったこの紙面で、ほんのひと時でも、だれかにほっこりしてもらえたら、うれしいです。  
(渋谷学習センター 川崎)

【編集委員】 生涯学習センター 中村康恵 ・ つきみ野学習センター 森雅嶺 ・ 市民交流拠点ポラリス 山田咲太 ・ 桜丘学習センター 北村沙織 ・ 渋谷学習センター 佐藤麻美・川崎和子 (イラスト: 佐藤麻美)

生涯学習センター ☎046-261-0491 ・ つきみ野学習センター ☎046-275-0088 ・ 市民交流拠点ポラリス ☎046-274-4361  
桜丘学習センター ☎046-269-0411 ・ 渋谷学習センター ☎046-267-2027

【発行日】2020年6月22日

### Lineでデッサン&お茶会

毎月、集まって鉛筆デッサンの勉強会をしていた仲間四人で、web鉛筆デッサンに初挑戦!

用意するもの  
鉛筆デッサン道具一式  
モチーフ(アジのひらき)  
美味しいおやつと飲み物

※デッサンを開始するまでに、エスキース(絵の構想を練る作業)は済ませています

準備できているかしら?ラインでやることになったので、やり方を少し見直しました。スケジュールをみておいてください。

モチーフの質感、色、厚み、柔らかさ、2時間しかないから、時間計算も今日のポイント。

皿じゃなくて紙の上のほうがよい?

お皿が気になってしまう方は、紙の上に置いたら情報量が少なくて描きやすいのでは?

それでは、開始しましょう。

あと、1時間ですね。私はひすらカタチおこしです。色々な角度から線を入れて、色をつかってカタチをおこします。がまん、がまんのカタチおこし。

あと、30分をきりました。手を洗って描いたものをみえています。奥を描きこまないと、手前が描きこめない。

はい

終了です。

はい!

はい!

グループ通話が開始されました。

お茶会開始  
今回の勉強会の改善点を話し合い、次回は途中講評をいれて3時間描くことになりました。久しぶりにみんなの顔をみてお茶ができる幸せ。  
その日の夕飯? ...アジのひらき!

渋谷学習センタースタッフ 川崎 和子



## 落語の楽しみ方を試行錯誤

今回の大きな出来事に戸惑いを感じながらも、周囲のどくに若い仲間の順応力に勇気と行動のヒントをいただいています。寄席には行けない、稽古場へ出向き師匠に稽古をつけていただくことができない状況の中、PCを使ってオンライン稽古をしたりYouTubeで動画を配信、自分の稽古の様子を見てもううなど新鮮な試みを楽しんでいます。

アマチュア落語やまご噺の会 澤田騎蒼寛



## 自分を磨く貴重な時間

思うように外出が出来ず最初はストレスを感じながら過ごしていましたが、折角ならば家の片付け、お掃除、読書をガッツリやろうとスケジュールを立て実践しています。家の中も自分自身の気持ちや考えも整理整頓されつつあり、清々しい日々を過ごしています。

親善会 阿部 智恵子

## 自分に負けない家の中の様子

いつ終わるか先の見えない自粛生活。先ず、家の中で自分に負けない事を心掛け、普段目を背けていた事から手を付け、衣類の整理、処分手料理、洋服は縫い、マスク作りに、殆ど日頃出来ない事を重点に手を付け楽しかった事を見つめるいい機会に。20年間体操に自分の精神を打ち込んで来た私へのご褒美だと感謝しております。

保育ボランティア 中秋 房江

## ピンチをチャンスに☆

まず感じたのは、運動不足。仕事中はあまり気にしていませんでしたが、かなり動き回っていたんだなど。そこで、YouTubeでフィット操の動画を見ながら体操しています。あと買物も車より自転車で行く方が多くなりました。また、家にいる時間が長いので、お部屋の片付けにも気持ちが始まり、ただ今断捨離中です。

ボラリススタッフ 渡辺 はるみ

## 百人一首仲間のおうちじかん

さがみ野かるた会は小中学生が多く、指導方針は勉学と体力。今の暮らしを電話で聞くと、家で自習・外で縄跳び(内山さん姉妹、宮下さん)。小五の鶴巻君は2.5キロ20分のマラソン。石田会長85は読書とラジオ体操。私88は時代劇三昧。時折自然豊かな堺川沿いを散歩中、対岸のトイレに駆け込み越原行為！(小池知事ゴメンね)

さがみ野かるた会顧問 松林 健

## おうちじかんでスキルUP

おうちじかんで実践したスキルUP  
3ステップ法をご紹介します。  
①体験する(とことんマネする)  
②苦労した点をやり易く工夫する  
③伝わる教え方を自分で考える(分かり難かった点をどう理解したか)  
そして、教えた人の意見や反応を取込むことでさらに進化させていきます。  
ぜひ、楽しいことにチャレンジしてみてください。

青少年指導員連絡協議会 岡本 昌也

## 手作りを家族と楽しむ

作り方や素材を変えたマスク(35個作っていました)、傘を解体したエコバック、リパティプリントをバイアスにした布とビーズのネックレス、リネンのバック、北欧プリントのスカートや姪っ子の入学グッズなど…ストックしていた布を組み合わせての創作三昧!子どもたちの反応も励みに手作りを愉oshimしました。

生涯学習センタースタッフ 長谷川 梓



# おうちじかん、みんな何してる?



## 感謝と私のおまじない?

毎早朝、川沿い散歩を始めました。咲き誇る花を見る度、晩年母が天国には花が有るんかなあ〜とポツリの一言が思い出され、感謝の気持ちで胸がいっぱいになります。朝起きて一番、コップ一杯の水を飲み干しながらうつま先立ち屈伸30回、今日も十年先迄生きるぞ!そして心はいつもブルーオーシャン!と気合のおまじない?でその日をスタートしています。

彫和会 高野 勝廣

## 散歩の楽しみ

在宅勤務が増えた夫と私は、時々一緒に散歩するようになった。最初は運動不足解消のために始めたことだったが、徐々に目的のない場所に行くことが楽しくなってきた。

泉の森に行った時の事。父親と子どもたちが、隠れるところなど一つもない林の中で「もういいかい?」と元気に走り回っていた。それでは鬼ごっこだ。

私たちは、しらかしの池に出た。五月晴れの太陽の下で小川はキラキラと輝き、花菖蒲は蕾をつけ始めていた。若い母親とよちよち歩きの子とすれ違おうとした時、女の子はポカンとした顔で夫を見つめ立ち止まった。仲間だと思ったのだろうか?私はマスクの下で微笑み、女の子に小さく手を振った。近寄ったりしない。これがソーシャルディスタンスの挨拶だ。それでも若い母親は嬉しそうに笑った。

チルチルとミチルは、青い鳥を探しに過去や未来を旅したけれど見つからず、現在にいたことを知る。青い鳥とは案外こんな時に現れるのかもしれない。

桜丘学習センタースタッフ 青木 万理子

## 大和の新しいよさを発見しました

こんにちは!スポーツインストラクターの佐藤美幸です。ボラリスで月二回、健康体操講座の講師をしています。今はボラリスが休館中で、皆さんにお会いできないのがとても残念です。

自粛中に始めた事は、マスク作り・断捨離・長編物の読書・朝のウォーキング(早足で一時間)・スクワット講座がお休みななので、トレーニングのために始めました。お家での運動は気軽にできて、自分のペースでできるのが利点です。無理せず少しずつ始めましょう。

こんなに家の中で、過ごす事は少なかつたのですが、長編の読書や家の片付け等、意外と家の中でも、楽しく過ごせるのだなあと、そんな自分自身の気持ちを再発見しました笑。

ウォーキングでは、今まで歩いた事のない道を歩いたりして、大和の新しい良さを発見できたり、風の爽やかさや、青空の青さなど(経済活動がお休みしているせいかもしれませんが)いつもより、自然が生きてきているように感じられたのも、新しい発見でした。

ボラリス主催講座講師 佐藤 美幸

## 楽しい毎日

「ジイジー!!バアバア!」我が家の中で響く孫娘(二歳半)の叫ぶ声です。緊急事態宣言による自粛で保育園が休園の為、週三日我が家に来る事になりました。孫との生活は、毎日泣いたり、笑ったり、大声を出したり、言動力にも驚かされます。疲れもしますが、幸な一時を過ごしています。



大和市食生活改善推進協議会 浅田 紀子



## 断酒会とは

断酒会は、アルコール依存症・問題飲酒・お酒に悩む人達の回復・自力更生するための自助組織です。断酒を継続していく為には自身のみならず、心を開ける仲間が必要です。例会に参加していく内に、自然とお酒が止まり、断酒仲間との絆が深まり、思いやりや優しさが生まれ、お酒に頼らない生活が出来る様になり、それが、回復であり更生・新生に繋がるのです。断酒会は学びの場であり、断酒継続し続ける事により自身を助けるだけでなく同じ悩みを持つ人達の力にも成るのです。現在、感染症問題で定例会ができない状況ですが、日々飲酒要求を湧かせない為に空腹を避けたり、アルコール関連の事を考えない様趣味に没頭したりと自粛期間中も断酒継続を続けています。何よりも今大切に行っている事は、電話やライン・SMSで連絡を取り合ってコミュニケーション不足を解消し、仲間がいる安心感を実感する事です。一人で悩まず、例会再開の折には是非足を運んでみてください。

大和つくし断酒会 井上 郁夫

## 好きなように生きています

普段からスーパードア派なので、特段生活の変化は起こりませんでした。ただし、自炊は増えました。季節ではなくなってきましたが、世界のスープ料理を調理するという挑戦を行っています。ミネストローネ・ボルシチ・ツヴィーベルズペ・純豆腐など。今度は何を作るか検討中です。

つきみ野学習センタースタッフ 森 雅嶺



## 先生のおうち時間

皆さんこんにちは!とこちゃん保育園の高杉です。

自粛により、しばらくく、皆さんにお会いしておりません。寂しくて寂しくて一日も早くいつもの生活に戻りたい。みんなを抱っこしたい。ママたちをハグしたい(三密ですが...)と思つ毎日です。

さて、先生の『おうちじかん』は、掃除です。引き出しを毎日一段ずつ片付けていると、懐かしい写真や、子どもたちママたちから頂いたお手紙がた〜くさん出てきて、読み込んでしまいました。引き出しを一段片付けるのに、二日はかかっています(笑)。高杉先生のおすすめ「おうちじかん」は引き出しの片付けです!懐かしいものに出会えると思いますよ!そして、子育て中の皆さんは、息詰まること多いと思います。そんなとき...とこちゃん保育園(046-244-3333)にお電話ください!世間話をしましょうね!女性は一日に二万語の言葉を発しないと元気でいられないそうですよ!お電話お待ちしてます!いつもの生活に一日も早く戻るため、もう少しみんなで、頑張りましょう!手洗いうがいをして、一日一日を元気に楽しく過ごしていきたいですよ!

おいでおいで!・ママと遊ぼうリズム体操講師 高杉 貴子