



1. 始めよう新しい生涯学習



2. 余裕時間で新しい挑戦



3. 学びを楽しむ吉村さん



4. 視点を変え、散歩を深める

【こんな時でも視点を変えればできる!】

始めよう「新しい生涯学習」

新型コロナウイルスの流行は、春の状況とはかなり変わってきています。ようやく生涯学習センターの講座も、一部を残し新しい運営方式で再開されました。

そこで、私たちの生涯学習も視点を変えて、新しい取り組みを始めましょう。本号では紙面を通してそのヒントをお届けします。表紙写真: 視点を変えればイチョウの中にテディベア? (答えは2面)

文化生涯学習の振興をめざして

府中市文化生涯学習課

世界的なコロナ禍により、社会全体が様々な影響を受ける中、府中市においても、市民生活をはじめ、市の事業も多くが中止となるなど、大きな影響を受けています。生涯学習センターも一時は利用休止となりましたが、緊急事態宣言解除後は、東京都のロードマップに基づき、感染症対策を徹底しながら、徐々に利用を再開しています。

イベントでは、8月に平和展を、規模は縮小したものの感染



症対策を徹底したうえで開催することができました。平和展では、今年度の市政運営方針のテーマのひとつである「世界つながる 平和と人権」に沿って、召集令状、衣料切符といった戦時中の実物資料のほか、被爆した樹木の種から発芽したアオギリのパネルやオリンピックの貴重な代表チーム関連グッズを展示し、平和について考える契機をすることができました。

右の記事にあるように、10月11日(日)には「市民文化の日」として、少しずつではありますが、新しい日常に合わせた、文化の発信や生涯学習推進の取り組みを進めています。

今後も生涯学習ボランティアのみなさまや生涯学習センターの指定管理者とともに、「新しい日常」にふさわしい文化生涯学習の形を模索し、その振興に尽力して参ります。

新しい形でイベントを提供します

府中市生涯学習センター

生涯学習センターでは、新型コロナウイルス感染拡大防止のための対策を講じながら、出来る限り生涯学習の機会を提供してまいります。

10月からは教養・生活実技、スポーツ定期講座を定員の見直しなど新しい運営方法で再開しました。

10月11日(日)は「市民文化の日」

当日、体育棟ではフィットネスラボの大面向け講座グループファイトを開催します。なお下足箱が使用できませんので、各自運動用の上履きと下足袋をご用意ください。

また B.C.S カフェミネルバでは、市民文化の日限定メニューでランチを提供します。この限定ランチは、数種のメニューからお客様のご要望によりスタッフがお取りして提供させていただきます。お料理がなくなり次第終了となりますので早目にお越しください。



外出自粛中の余裕時間 どのように過ごしましたか？

余裕時間で新しい挑戦～コンピュータを活用して

コロナ禍の中十分すぎるほどの余裕時間ができ、色々な過ごし方が生まれています。そこで、新しいやり方で時間を使われている悠学の会のメンバーお二人に、その内容を教えていただきました。

13歳当時の戦争体験をまとめる

講座企画グループ 山野栄治

ステイホームで時間ができ、「13歳少年の戦争体験」と題して、学徒動員中横浜大空襲及び疎開、昭和19年9月フィリピンセブ島沖で空爆を受け戦死した当時陸軍軍属の父、終戦前後の食糧事情、高卒後の就職活動、勤労学生生活などの原稿作成を進めています。

ここでは横浜大空襲の経緯を取り上げて書き進めた部分をご紹介しましょう。

◇横浜大空襲を体験◇

終戦の年、5月29日午前9時20分頃、13歳の中学2年生であった私は、学徒動員令に従い勤務先の横浜



市本牧小港の造船所で作業の準備をしていた。空襲警報が鳴る間もなくB-29爆撃機517機が飛来し、横浜の住宅街を焼夷弾による無差別総爆撃した。市の中心部に大火災が発生し、

1時間程で燃え尽きた。被災した家屋の戸数は全市の48.5%に及び、死者は約8,000名。幸にも、小港の造船所には被害はなかったが、近くに焼夷弾が轟音を立てて空から舞い降りて来た。東側の丘の上に建っていた民家が被弾し、火ダルマとなって崖下に落下した。やがて、火災も収まり各自帰宅する途中、連れのN君が煙と熱気で眼をやられ、歩行困難となった。やむなく焼け落ちた桜木町駅の構内で休み、眼が回復してからN君と別れて、私は野毛山を越えて家に着くと、母、学徒動員中の姉、兄も無事に帰宅していた。家は完全に焼け落ちて、土台と燃え津の灰のみが残っていた。母は焼夷弾が次々と落下し、隣に火災が発生し、消火に当たったが間に合わず、騎馬に乗った巡回中の憲兵の指示でその場を放棄し、助かったとのこと。馬は燃え盛る火を見てその家に飛び込み焼け死んだ。その晩は野宿した。

翌朝、兄と私の学校の様子を見に出掛けた。三春台の坂上には多数の焼死体がうつ伏せになって放置されたままのおぞましい姿を見た。その後、家族は知人の家に居候し、私は一人埼玉の農家に疎開した。

《悠学の会企画・府中の魅力再発見講座のご案内》（詳細は生涯学習センターへ）

「大都市江戸と府中宿のくらし～今につながる江戸時代の庶民文化～」

- (1) 1月16日（土）東京の原点・江戸のくらしと文化
- (2) 1月23日（土）今につながる江戸の庶民文化
市川寛明 氏（江戸東京博物館学芸員）… (1) (2) とも
- (3) 2月 6日（土）甲州街道府中宿紀行～府中を訪れた人々～
花木知子 氏（府中市郷土の森博物館学芸員）
- (4) 2月 13日（土）江戸時代の武藏国総社六所宮における伝統祭事と変遷
猿渡 諒 氏（大國魂神社権禰宜） ☆4回とも 14:00～16:00

新しいツールで「断捨離」にチャレンジ

講座企画グループ 吉武考三郎

最近コロナの影響で家に籠ることが多くなったため、断捨離なるものを実行してみようと、メルカリでの不要物の販売と写真の全部廃棄をやってみました。

mercari → 不要物処分

さて、メルカリですが、スマホにアプリをダウンロードし、売るべきものを写真に撮り、それに若干の解説を付けて出品します。スマホさえ持っていれば、思った以上に簡単です。私の売り物は書籍やガラクタともいえる旅の土産物等です。値付けは最低価格が300円で上限はなし。送料・手数料込みなので、実は300円で売ると手元には95円しか残りません。私は現在までに550点ほど出品し、約半分が売っています。一番面白かったのはエジプトの赤い砂 400g・300円でした。メルカリは全国で数百万人の登録者がいるので、結構買い手が現れます。

登録さえすれば誰でもできるので、一度チャレンジしてはいかがでしょうか。



→ 写真廃棄

2つ目は写真の整理で、数千枚に上る写真を一挙に捨てました。

その代わり、その全てをスキャン(複写)し、データとして残しました。今はものすごく便利で高品質の専用スキャナーが販売されており、大きさの異なる写真を1分間に30枚のスピードで、片っ端から読み込んでくれます。実はこのスキャナーは5万円と高価なので、私はレンタルを利用しました。インターネットで注文し、2泊3日5,800円で借りることができたので、写真のほかに書類も併せて複写し、パソコンにデータとして残しています。保管場所の必要がなく、いつでもパソコンを開けば、写真や文書を見る所以ができるので大変便利です。

「悠学の会」Webサイトを始めました

悠学の会の活動状況や活動成果を掲載しています。右のQRコードを読み込んでアクセスしてください。
<http://yuugaku.tokyo/>



<1面の答え>
ティペア（の様なもの）
あなたには見えましたか？



学びを楽しむ・学びを支える その〔3〕

趣味やボランティアを長~く・深~く楽しんでいる 吉村まみ子さん（四谷在住）



若い時から始めた趣味やボランティア、60歳を超えてさらにパワーアップ！
80歳を超えてもますます元気に続けておられる吉村さんに、その日常を伺いました。

—— 80代半ばの今も、毎週ダンスに通っておられるそうですね

そう、ラテン系ダンスエクササイズの「ズンバ」です。楽しいですよ。生涯学習センターのスポーツ講座で出会ってすっかりはまってしまいました。今は週1回八王子まで通っています。指導していただけたIKUYO先生も魅力的で、大好きです。



—— 動くのがお好きなんですね

コロナ禍の中でも、よく散歩しました。四谷橋あたりに住んでいますので高幡不動や京王百草園、谷保天神にも足を延ばします。多摩川辺りを歩くこともありますが、その時はいつの間にかジョギングになってしまいます。走るのも好きなんです。走るのを始めたのは子供が小学校にいる時の学校行事がきっかけです。もう40年以上走っていますね。走ることに慣れると気持ちよくなっていますので、みなさんにもおすすめしたいと思っています。

60歳を超えてからはフルマラソンにチャレンジするようになって、ハワイのホノルルマラソンにも10回以上出ています。歩いても走ってもいいマラソン大会なので、本当に楽しんで参加しています。主人も運動の大好きな人で、一緒にハワイに行って走ってくれました。そうそう、ハワイではスカイダイビングに挑戦したんですよ。インストラクターと一緒に4000メートルの上空から飛び降ります。本当に気持ちがいいです。ちょっと興味がわくと、直ぐにやってしまうんです（笑）。



海外旅行は、もう35カ国以上になったかな、やはり主人と一緒に出かけます。新聞広告などの安いツアーを探して二人で出かけるんです。本当に楽しいですよ。二人で老後を謳歌しています。

—— 他に、今も続けているものがありますか？

乗馬ですね。これも60を過ぎてから本格的に始めたんです。最初は東京競馬場の乗馬センターで教えていただいて、すっかりはまってしまいました。馬に乗るのも自転車に乗るのと同じで、慣れてしまえば楽しくなっていきます。私の場合は楽しくなりすぎて、モンゴルの大平原をチンギスハンの気になって走りました。海外でも機会があれば乗ります。本当に「好きになるともう止まらない」ですね。イギリスのエリザベス女王は90を過ぎても乗馬されていますので、私もそれくらいまで頑張ってみたいなと思っています。乗馬は本当楽しいですよ。



吉村さん作絵手紙

—— 興味持つたらすぐに動く、そして深く深くやっていくタイプですね

その通りです。コーラスも始めて40年ぐらい。最近では2年に一度の府中の第九にも参加をしています。もう10回ぐらい行っているので20年ぐらいやっているのかな。これもまた海外でも歌いたくなつて、オーストラリアのオペラハウスに歌いに行きました。ほんとに止まりませんね（笑）。

その他、映画や演劇、バレエやミュージカルも大好きで、機会があればしおっちゅう観に行きます。最近も2本ほど映画を観ました。

—— ボランティアにも熱心に取り組んでおられると聞きましたが

国際交流サロンで日本語を教えるボランティアをしています。そこでは日本文化も伝えたいと思い、幸いお花の免状を持っていますのでお花を教えたり、また自分でも絵手紙を勉強して一緒に取り組んでいます。世界中のひとたちと交わることは楽しいですね。今では学習者の方々とも個人的なつながりができ、よくホームパーティーに招かれます。家族が増えたようで、大変嬉しいです。



学習者の方にお花も教えていますんだりしています。世界中のひとたちと交わることは楽しいですね。今では学習者の方々とも個人的なつながりができ、よくホームパーティーに招かれます。家族が増えたようで、大変嬉しいです。

毎月第2土曜日には、平塚の海岸清掃のボランティアに参加しています。海岸のゴミ拾って歩くんですが、缶やペットボトルなど様々な物が落ちています。これを魚たちが食べたらと思うと本当に悲しいです。私は海が大好きなんです。主人と巡り合ったのも海だったこともあって、今でも二人で平塚の海岸までよく行きます。「今日は暑いね、ちょっと海に行こうか」なんてすぐに行ってしまいます。春夏秋冬いつも行くんですが、海岸でボートしながら若い人たちを見ていると、それだけでも脳が活性化するように思います。

—— まだまだお元気なので、これからやりたい事もあるのでは

耳が聞こえづらくなってきたので、さすがに新しい習いごとを始めようとは思いません。ただ、戦争体験者として、コロナ騒ぎの苦難をどのように克服していくか、若い人たちに伝えられたらいいなと思います。

記事を書き上げたとき、「何してんねん。シャンとせんかい！お前はまだ60代やろう」という天の声が聞こえた気がした。頑張ろう！！（記：西谷信昭）

ふちゅう東西南北

「散歩」にも新しいチャレンジ！

自粛生活中の健康づくりに散歩される方も多いと思います。いつもの散歩道、いつもの方法も大切ですが、一度、新しい視点で「散歩」をやってみませんか？右の写真のような風景に出会えるかもしれませんよ。実践中の悠学の会メンバーの方法を紹介しましょう。



かなとこ雲（撮影：新谷一視氏）

私の「気ままに歩く」新しいSun歩

パソコングループ 柳川 守

私のSun歩メソッドは次の6つ。

- ・目標は週14万歩を目指す
- ・目的は有酸素運動による脂肪燃焼
- ・目的地は定めず、気が向くままに歩く（時速5km目安）
- ・基本的に途中休憩はトイレや飲料水購入以外は取らない
- ・給水は麦茶が基本で定時給水、信号待ちの際に必ず1口
- ・雨天時は休養

歩きはじめたきっかけは、新型コロナによる巣ごもり生活で体重が3Kg増えたこと。ゴールデンウィーク明けからスタートしています。行動（散歩）範囲は、自宅の宮町1丁目を起点として、東は布田駅、西は日野橋交差点、南は稻城、北は武藏境といった感じです。歩いてみると、電車や車では気づかない発見も多々あります。

例えば、まだ現役の円筒型郵便ポスト、紅葉ヶ丘の南仏

を思わせる集合住宅（下の写真）、美好町のいちご狩り園、調布のゲゲゲの鬼太郎のキャラがいる公園etc

約3ヶ月、梅雨が長引きSun歩自粛の日々が相当ありましたが、3Kg減って巣ごもり生活前の状態に戻りました。昨年、調布から片道歩いただけで疲れた状況でしたが、



今では往復も楽勝、午前中2時間30分、午後は1時間30分の散歩が日常になりました。

（スマホの歩数計画面・目標達成！）

脚力、持久力もアップしていることを日々感じています。

『八月ノ猛暑ニモ負ケズ…』



散歩中によく見かける花

左から コスモス ヒガンバナ（赤） ヒガンバナ（白） トウガラシ（花と実） キバナコスモス /新谷氏提供



長距離散歩「府中縦断」！

事務局 竹村 稔

私は都内（特に山手線内）を歩くのが好きだ。

意外な所で、多くの著名人ゆかりの事物に出会えるからだ。しかし、今年はコロナ禍で電車移動を避けており、専ら府中市近辺の散策が多い。決まりのコースは無く、毎回思いつくまま歩くのだが、「こんな所に水源がある」とか、

「最近名前を知った花を見つけた」等の発見がある。新発見を期待してなるべく馴染みの無い道を選んでいる。



今回は府中市の北端の武藏台3丁目から、南端の押立の多摩川河川敷へ向かうことにした。美好町2丁目の我家を11:30過ぎに出発。一旦武藏台まで行き、その後、生涯学習センター経由で、私は馴染み薄い、新小金井街道の南方面を巡る事にした。この道をずっと南に行くとは是政。ここで、東方面に進むと多摩川競艇場だ。競艇場の東側に

「小柳散歩道」という小道を見つけた。この道を使えば西武是政線を楽に潜れ、小柳公園を抜けて、府中多摩川かぜのみちに至れる。稲城大橋を経て、目的地の押立と調布市の境の多摩川河川敷に到着した(15:06)。帰路も、熱中症に気をつけ、水分も充分とりながら歩き、17:16に無事帰宅した。

（本日の成果：歩数 31,047、移動距離 23.9km、消費カロリー949kcal）

編集後記：猛暑から、ようやく季節が変わろうとしています。毎年記録を更新するかのような暑さも收まり、感染予防とマスクに気をとられ、つい大切な事を忘れる事のないようにしていきたい。

今号では、新たなチャレンジなどを紹介いたしました。4面の「超散歩」のように、新たな生活は我慢強く、着実な健康志向の生活なのかも知れません。（渡邊繁雄）

企画・編集：府中市生涯学習ボランティア「悠学の会」
共同発行：府中市文化スポーツ部文化生涯学習課

ふちゅう生涯学習センター共同事業体
府中市生涯学習センター

〒183-0001 府中市浅間町1-7 Tel 042-336-5700
ホームページ：<http://fuchu.shogaikakushu.jp/>