

生涯学習 だより

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

第76号

2021年7月1日 発行

P1. 生涯学習フェスティバル
オンライン中心で開催

P2. コロナに負けない体づくり
軽運動でちょっとがんばる！

P3. 「学びを楽しむ・学びを支える」
絵手紙の指導者 花岡さん

P4. 「ふちゅう東西南北」
かるたの標識を探してみた！



《今月の一枚》
仲間と会って
楽しく語り合える
日を！

「絵手紙きすげの会」
作品より

[今年はやります！]

生涯学習フェスティバル オンライン中心で開催！

新型コロナウイルスの感染拡大で、昨年（2020年）の府中市生涯学習フェスティバルは、余儀なく中止となりましたが、今年はやります。テーマは「探そう！新しい学び 広げよう！新しい出会い」。オンラインが主体になりますが、みんなで盛り上げていきましょう。

2021年度・第28回 府中市生涯学習フェスティバル概要

新型コロナウイルス感染対策のため、生涯学習フェスティバルはWEB上で9月7日～30日、開催です。期間中、次の1) 2) 3) を閲覧できます。

- 1) 市民発表会 <動画配信>
例年、1階アトリウムで実施していたダンスやコーラスなどの発表を、今回はオンラインで行います。各出場団体が用意したビデオ映像をフェスティバルの特設WEBサイトにアップ。「サウンドフェスティバル」も市民発表会に含まれます。
- 2) 市民作品展<センター内展示と映像配信>
市民からの出品された陶芸や絵画・写真などの作品を、センターで展示。その作品を見て回るような動画を作成し、フェスティバルの特設WEBサイトにアップ。センターでの展示は9月7日～12日。
- 3) 特別講演会<事前に収録し動画配信>
8月26日 講堂で事前に講演をビデオ収録し、9月7日フェスティバルの特設WEBサイトにアップします。講師はShifoさん（別掲）。ご期待ください。
- 4) その他のイベント
ワークショップ・子供サイエンス・チャリティーバザーなどは、本年は行いません



特別講演会の講師決定！

府中応援ソング

「Better than before～君との距離」の

Shifo さん（シンガーソングライター）

「No Music No Life ～音楽に生きる私～」

府中応援ソングは、コロナ禍でも府中を元気づけようとの強い思いから企画され、むさし府中青年会議所が中心となって作成されたものです。Shifoさんは、その作詞・作曲を担当、自ら歌っています。

<Shifoさんの紹介>府中市を拠点に音楽活動を展開。「mihimaruGT 気分上々↑↑」の作曲で2006年日本レコード大賞金賞受賞。毎週土曜日お昼12時からラジオフューズで「Shifoのリラックスサタデー」生放送中

今年はおうちでご観覧を！

フェスティバル実行委員長 奥野英城



初めてのオンライン開催です。コロナ禍の中でも“学び”を続ける市民のみなさんの、舞台パフォーマンスや絵画・工芸などの作品がたくさん発表されます。お知り合い、お友達、ご家族やご親戚など、身近な方々の活躍ぶりを、WEB動画を通して、ゆっくりとご覧ください。会場での熱気を肌で感じることはできませんが、オンラインだからこそ、離れていても新しい出会い、新しいつながりが発見できることを体感してみてください。

えっ！
貧乏ゆすり
いいの？

“フレイル”にならないための 手軽にできる軽運動のヒント

コロナ自粛が長期化した間に、少しフレイル（体と心の健康の衰え）を感じていませんか？
以前の記事（下記）で、簡単な運動をご案内しましたが、さらに様々な情報源から、楽に続けられる軽運動のヒントを集めてみました。



第72号の記事
から3点紹介
します。

1) **スローウォーキング** 1日5分、姿勢を良くし、一本線の上をゆっくり片足ずつ体重をしっかりと乗せて歩く。インナーマッスルが鍛えられます。

2) **毎日のラジオ体操** 全身の筋肉や関節をまんべんなく動かす「ラジオ体操」。テレビやラジオに合わせて行くと、生活時間も規則正しくなり、効果抜群！

3) **簡単！かかと落とし** 諏訪中央病院の鎌田先生も奨めておられる「かかと落とし」。立って両足のつま先を少し開き、かかとを上げておろすだけ。1日30回を目処に。

毎日やろう！軽運動

筋力がアップすると、循環器の機能もアップするなど、いい健康効果が期待できるといいます。効果を出すには、毎日続けることが肝心です。「ながら」でもできる軽運動をご紹介します。

スクワットで太ももを鍛える

まずは下半身、特に太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）を鍛えましょう。スクワットは大腿四頭筋を鍛える軽運動の定番です。簡単で効果のあるやり方は次の通り。

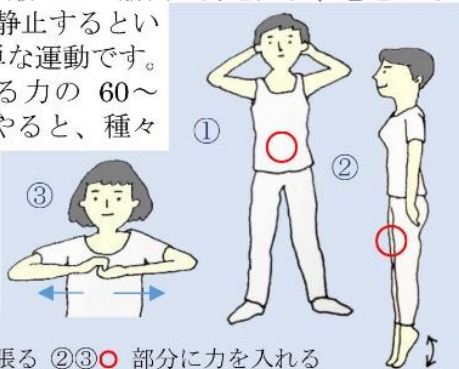
- ① 足を肩幅よりやや広く開いて立つ
 - ② 背筋を伸ばし、息を吸いながらしゃがむ
このとき、膝がつま先より出ないように注意
 - ③ 息を吐きながら立ち上がる（息に注意！）
膝が伸び切る前に続けて行くと効果が高い
- ☆ 5回を1セット、1日5セットから始めよう

貧乏ゆすりでも効果あり！

人目があるとちょっとカッコ悪いと思いがちですが、「貧乏ゆすり」は立派な運動です。イスに座ってつま先を支点に、膝を小刻みに上下に動かします。太ももの運動になり、毎日少しずつでも続けると、筋力アップも期待できます。これなら、テレビを視ながらでもできますね。

たった7秒間、筋肉に力を入れるだけで OK！超簡単「アイソメトリック運動」

アイソメトリック運動というのは、同じポーズを保ったまま、鍛えたい筋肉に力を入れ、息をしながら7秒間静止するといつても簡単な運動です。自分の持てる力の60～70%の力でやると、種々の運動効果が表れるそうです。是非やってみてください。



①左右に引っ張る ②③○部分に力を入れる

参考図書：新井伊平・脳寿命を延ばす／石原結實・病は脚から！

生涯学習センター指定管理者エスフォルタのスタッフに聞きました！

出かけるときに少し意識すれば 「筋力アップ」につながる方法

運動不足を補うために、日常生活の中でちょっと意識することで出来る軽運動もあります。

- ・エレベーターやエスカレーターではなく階段を積極的に使う
 - ・近場の買い物への移動は自転車や徒歩にする
 - ・重い荷物を降ろす際は、最後まで力を抜かないようにゆっくりと降ろす
 - ・イスに座るとき両脚をしっかりと閉じる
 - ・電車バスの乗車時は極力立ち吊り革につかまる
- どれも簡単なこと。是非、今から始めましょう。

本格的に筋力アップしたい人には

筋力は日常より強い強度でトレーニングを行うことで強くなります。今回、7種目ご案内します。詳しくは 悠WEB (<http://yuugaku.tokyo/>) へ。

- 1) デッドリフト（下半身を固定して上体の曲げ起こし運動）
- 2) ワイドスクワット（膝の屈伸運動）
- 3) ショルダープレス（腕の屈伸運動）
- 4) フロントランジ（片脚踏み込み運動）
- 5) フロントランジツイスト（片脚踏み込み＋上体捻り運動）
- 6) クロスバックエクステンション（体幹固定運動）
- 7) アダクション・アブダクション（脚の開閉運動）

エスフォルタのWEBサイトで、 エクササイズ動画を配信中！

ご自宅でご家族とともに実施できるエクササイズです。ご活用ください。

<https://teachme.jp/81221/f/room1SPKTpZD>

準備運動も楽しく

けがの防止には準備運動が大切です。音楽にのって楽しい準備運動を！

<http://vivid-fitness.jp/pg123.html>

動画提供：自主グループ「ビビッド」

個性を大切に絵手紙の指導を続けている

絵手紙「きすげの会」 講師 花岡次代さん(新町在住)

今回は、生涯学習センターなどで活動している自主グループ・絵手紙「きすげの会」を、講師として長年支えておられる花岡次代先生に、絵手紙の魅力などを語っていただきました。各クラスのリーダーも参加された和やかなインタビューでした。



絵手紙「きすげの会」

会は4クラスに分かれており月1回のペースで生涯学習センターや文化センターで活動をしているとのこと。会員数は現在4クラス合計で90名、コロナ禍で約20名減少したそうです。

「きすげの会」という名前は、ムサシノキスゲが府中の浅間山にしかないところから取ったとのことでした。



きすげの会の作品は、この情報紙『生涯楽習だより』第一面の季節を象徴する挿入画像として提供していただき、掲載しています。

絵手紙との出会い

花岡先生は、お母さまが亡くなられて時間ができたのをきっかけに、何かをやろうと思い、たまたま新聞で目にした絵手紙の創始者・小池邦夫さんの「下手でいい、下手がいい」という言葉に誘われ、氏のもとで習い始められたそうです。

絵手紙は、体を動かさなくてもいいと思っていたが、大作になると体もエネルギーも使うことになったと話されました。一般的に、絵手紙ははがき大とされていますが、絵とメッセージのあるものはすべて絵手紙で、大きなものになるとたたみ一畳分にもなるそうです。

絵手紙の魅力は“誰でもいつでも”

絵手紙は、その時々感じたことを絵と言葉で表します。素人っぽさが魅力とのこと、「修正を重ねるほど魅力が失せてゆき、結局、最初の作品が一番良くその時のイメージ、心情を伝えるものである」というのが、常日頃の先生の言葉だそうです。「下手でいい。下手がいい」ということで、またそれは、蕪村の俳画「へたうま(下手上手)」と通じるころがあり、線を大切に1回で書ききるところ、単品を描くところは蕪村の俳画と似ているとも話されていました。

感性と観察と表現は絵手紙の大切な要素ですが、顔彩、青墨、筆2本(彩色用、墨用)、画仙紙があればどこでもできるし、画材は長年使えるし、とても経済的とのことでした。



会が長く続いているのは

会員の中には10年、20年と続けておられる方もいて、先生の魅力に引き寄せられているからだというリーダーの方々は話されました。

クラスでの指導は、個性を大切にして、自由な雰囲気でもみんなの作品をみんなで鑑賞して楽しむなど、きりっとした先生の雰囲気とおおらかな指導法が会員たちに人気ようです。

きすげの会が長く続いている理由を、先生はつぎのように話されました。

- 絵手紙作成のほかにも多くのイベントがあること。
1. 会員みんなで行くバス旅行
 2. 外部講師による指導
 3. 展覧会(生涯学習センターの作品展など)
 4. 楽しい役員会
 5. 観光旅行を兼ねての絵手紙の研鑽や外部交流



先生と4クラスのリーダー

[5.の内容] 画材をすべて持って行く海外旅行(ポルトガル・ブルガリア・台湾など)で、現地での絵手紙を通しての楽しい交流を行う

*会員が語る絵手紙を描く喜びとは

市販の絵葉書と違って、この世にたった一つしかない自筆の絵手紙を受け取った人は、とても喜んでくれます。そして大切にしてくれると会員さんが嬉しそうに語ってくれました。

指導者としての在り方に感動

先生は、工作的な絵手紙や版画等の作品もつくられており、版画、絵手紙の個展を開くなどの活動もされていたとのこと。また、単純に見えるその日のテーマも1年前から考えていたことだったり、目に見えない努力も重ねていられるようでした。

「趣味の中でつながっていくことがとても幸せです」「みんなが楽しく続けて欲しい」と謙虚に話されました。

本当に素晴らしい関係が花岡先生と会員の間に出来上がっていることに感動しました。

(取材・文/中井博子)

← 絵手紙の基本セット (絵手紙協会ホームページより)

府中の真ん中で「郷土かるた」の標識を探してみた！

『武蔵府中郷土かるた』の読み札の句をそれぞれに記した「標識」が、市内各所のゆかりの地に立てられています。その場所を地図に記してみると、大國魂神社の界隈に沢山ありました。そこで、標識を探しながら散策してみました。



「武蔵府中郷土かるた」に「宮のまもりの狛犬一対」というのがある。大國魂神社の狛犬のことだ。参拝すると随神門脇に狛犬が左右一対となって設置されている。神社に奉納された空想上の守護獣像だ。

仏教とともに伝来した狛犬像は、当時は2頭の獅子（ライオン）だったそうだ。その後平安時代の初めには口を開けた獅子と閉じて角のある狛犬の組み合わせに変わっている。狛犬は邪気を祓うとされており、現在も多くの神社で見られる。

大國魂神社の宝物殿に展示されている狛犬像（木造）は、鎌倉時代初期の仏師・運慶の作と言われており、国の重要文化財に指定されている。

大國魂神社の敷地内には全部で24体の狛犬像があるそうだ。下の写真のような変わったものもある。一度境内で探してみてください。（鈴木禎治）



府中市の中心部、市役所の近くに昔の面影を残した「高札場」があります。郷土かるた「街道まじわる高札場」とおり、府中街道と旧甲州街道の交差点です。

高札場とは、幕府や領主が決めた「法度」や「掟書」を書いた木札を、人目をひくように高く掲げて伝えた場所で、京の都で武家と公家・庶民の文化が融合し栄えた室町時代ころから始まり、後の江戸時代にかけて整備されたそうです。

歴史を以て残された高札は、今や埃をかぶり佇む歴史の象徴となっていますが、歩く足を止めその前に立つと、時空を超え往時の人々の暮らしや文化が、庶民の生き生きとした笑顔や話し声とともに伝わってくるようです。（柴田洋子）



高札場は大國魂神社の御旅所にある

<珍しい形の狛犬たち>

狛犬というと、みな同じ形だと思いがちですが、大國魂神社の境内に散在する狛犬は、みな違った形をしています。珍しいものは右上の「授乳をする狛犬」。

下の写真、左の2枚の狛犬は、背や足元にこどもがいます。右の角のある狛犬や、さらに右の変な顔のものもいます。

近くに行かれる機会があれば、境内のどこにあるのか探しながらご参拝ください。



散策中に「和算の学者 関孝和」という標識を見つけました。

和算は日本独自の数学で、江戸時代に関孝和によって発展しました。市中に広くはやり、額や絵馬に問題と解法を記して神社仏閣に奉納するという風習が生まれたようです。大國魂神社にも奉納され宝物殿に収蔵されています。

この風習は、後に問題だけを「算額」に書いて奉納し、他の人が解答を奉納するようになります。額によって情報のやり取りをし、分からないことを教えあったりするのは、現代のFB（フェイスブック）のようですね。このようなやりとりが、互いの向上のための研鑽の場になっていたのでしょうか。これがあったので、当時として世界に誇れる数学の隆盛を築けたようです。

こうした場合は現代にも色々あるので、大いに利用して楽しみながら交流して過ごしてはいかがでしょうか。

因みに、このかるたの標識は大國魂神社の境内にありますが見つけにくいです。みなさんも、視点を変えて探してみてください。（山田詩子）



大國魂神社宝物殿に収蔵されている算額

編集後記： 昨年中止になった府中市生涯学習フェスティバル、今年はオンライン中心に行われます。本号の1面に、その概要をご案内しています。「学びを支える・学びを楽しむ」では自主グループ絵手紙「きすげの会」の花岡先生にお話を伺いました。今回、現地取材した大國魂神社で見つけた狛犬の愛らしい姿もお楽しみください。（柴田洋子）