

すぎなみ大人“熟”してる？

Jukusiteru? TIMES'16

第4号

平成28年7月6日発行

発刊元：塾熟出版（事務局）

東京都杉並区梅里 1-22-32(社会教育センター内) TEL 3317-6621 FAX 3317-6620

アソビ・思考と身体



6月29日

水曜夜コース

受講生16名

【事務局からの挑戦状】

オモテ面の本文中にキーワードが隠れているが、わかるだろうか？正解者にはお宝も！？
ヒント：河川

第3回 自分たちの「コミュニケーションと健康の名言100選」をつくろう！（前半）

▼日常の楽しみに健康の要素をプラスすると…？

先日の中山先生による公開講座のふりかえりから始まり、その後はプチレクチャーの開始。「健康のためにしなきゃいけないこと」から「普段からやっていることや楽しんでいること、してみたいこと」に健康の要素を入れ込む「健康のアソビバージョン」の例として「パ・リーグウォーク」が紹介された(右図)。

「パ・リーグウォーク」は、野球観戦と歩数計アプリを組み合わせたもので、一人一人が歩いた歩数の合計を応援するチームごとに積み上げ、野球の試合がある日に相手チームと競わせるというもの。日常・健康・アソビの三つの要素がうまく機能している例だった。



本日の流れ

- ・前回ふりかえり
- ・プチレクチャー
- ・グループワークショップ
- ・金言作成・発表
- ・次回に向けて

▼コミュニケーションで気を付けていることを出しあう

お次はワークショップである。日常生活で「つながり」と「健康」を増やすためのヒントを探ろうということで、「暮らしの中でコミュニケーションで気を付けていること」と「それがなぜ大切なのか」を付箋に書きだし、それぞれを結びつけて整理するワークショップをおこなった。

各グループでは食に関するものやアルコールに関するもの、運動に関するもの、みだしなみや話し方、相手の意図をくむことや共感の重要性についてなど、多岐にわたる話し合いが行われた。

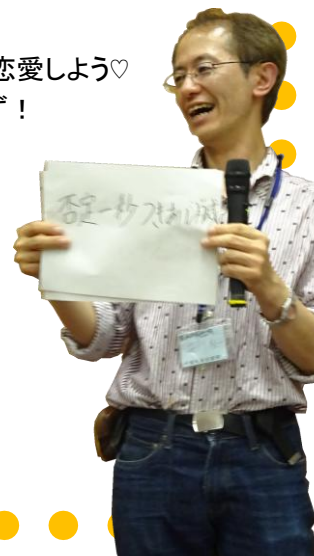
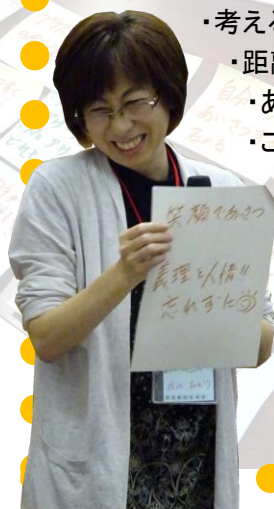


金言紹介(一部)

- ・考えるな！！頼っちゃえ！！
- ・相手に恋愛しよう♡
- ・距離感はあるアルコールなしでは縮まらず！
- ・ありがとうは幸せホルモンの素
- ・ここを開けば 来見ゆ人気 shown
- ・我を張らず 相手の意見に寄り添うことこそ会話の極意！
- ・否定一秒 つきあい消滅
- ・会話の中で相手の真意を読み取り知る！
- ・笑顔で挨拶！！
- ・相手も自分も大事にする

▼金言作成！…金言て何？

話し合いを踏まえて、最後は金言の作成である。金言とは「処世術の手本とすべき内容を持つすぐれた言葉」のこと。そう聞くと少しひるむが、出てきた金言は個性やユーモアあふれるものがたくさん(右参照)。次回は「健康で気を付けていること」をもとに、他の人へのお勧めミニ教室を開催予定である！（文：瀬山）



土曜屋コース
6月25日

だがしや楽校入門編 ～気軽な“みせ開き”でまちに出よう～

第3回 かかわりづくりシミュレーション

～プチ・自分みせをやってみよう～



日直さんの
コーナーが
スタート！



なぜかどんどんテンポが速くなり、どんどん難易度が上がってしまうのであった…。

今回から、日直制がスタート。日直は、講座運営のサポートをするのと同時に、講座冒頭の時間でみんなが何かしらつながれる仕掛けをつくるのがお仕事。ちょっとしたレクリエーション、日常生活や社会問題の話し合いなど、内容はどんなものでもOK！

記念すべき最初の日直となったOさん親子からのお題は、「いろはに金平糖、金平糖は甘い、甘いはお砂糖…」という懐かしい童謡を手がかりにした連想ゲーム！リズムを崩してはいけない・同じ言葉を2回以上使ってはいけないというルールで、つかえる人が続出し盛り上がった。地域や世代による童謡の詩の違いにも話が及び、広がりがありそうなテーマを提示してくれた日直さんに拍手！

プチ・自分みせをやってみよう



講座のメインは、受講生がそれぞれのわざや知識を共有する「自分みせ」。何も持ってきていなかった人でも、他の人の自分みせを見て「自分もこんなことやってます！」という場面もあり、モノや対話をきっかけに関係が徐々に深まっていく。だがしや楽校開催に向けて、様々なコラボも生まれそうな予感！次回からはよいよ準備が始まる。(文：遠藤)



↑ 手作りの 帽子	↑ アロマ クラフト
← 語り！！	→ 虹が 見える スコーフ



講座後はランチ会へ！杉並で初めてだがしや楽校を開催したときにお世話になった、お蕎麦と揚げ饅頭の清水屋さんに行きました♪♪

◆ 大人塾に参加中のオトナたちに聞く (①出身 ②座右の銘・好きな言葉 ③自分のつながり PR)

水

富山 明裕

- ① 渋谷区・代々木上原
- ② 無力を知ることは(できないことは)有力に変えられる(出来る！！)
- ③ コーヒーを追求し、現在は紅茶・日本茶。着物大好き。一人着付、特訓中！

土

A. O

- ① 横浜生まれ杉並育ち
- ② 正直な人ほど強くなる
- ③ 英語が好きです。フランス語も出来るようになりたいです。外国語に興味のある方、一緒に外国語を楽しみましょう！

水

北 奈央子

- ① 愛知県 豊橋市
- ② 同じ阿呆なら踊らにや損損！
- ③ 健康、医療、女性活躍がキーワード。趣味は自転車とサンバ。踊ってみたい方、声かけて下さい！

土

I. F

- ① 東京都
- ② 何でもやってみよう好きこそもの上手なれ
- ③ イベント大好き イベントがあれば、どこにでも駆けつけます

◆“すぎなみ大人” 塾” してる？の発行にあたって◆この新聞は事務局スタッフの視点と記録に基づき作成しております。

今回の
塾生