

すぎなみ大人“熟”してる？

Jukusiteru? TIMES'16

第5号

平成28年7月20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



7月6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：イタリア

第4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！（後半）

▼前回のふりかえりを、何と映像で…！？

学習支援補助者の高橋明子さん作成の映像で、前回のふりかえりをする！というこれまでの大人塾にはなかった展開から今回の講座は開始した。金言を発表する前回の様子が映像に収められており、前回お休みされた受講生にも講座の雰囲気伝わったようだ。



本日の流れ

- ・前回はVTRでふりかえり
- ・健康ミニ教室準備
- ・いざ、健康ミニ教室！
- ・プチレクチャー
(情報との付き合い方)
- ・ふりかえり、感想共有

▼いざ、健康ミニ教室！！

さて、本日のメインは「健康ミニ教室」である。「健康で自分が気をつけていること」「これはオススメ」「調べてみての疑問」「こんな風にしたら楽しくできそう」「こんなことをみんなとしてみたい」などの要素をA3用紙1枚にまとめ、全員がそれぞれ発表しあった(右下)。即席で食べ物のカードを作ったのプレゼンあり、呼吸の実践ありと、個性豊かな発表がなされた。ちなみに広石さんは「夜9時以降は食べない！」だとか。



▼信頼できる情報とは？

全員が発表した後は、広石さんによるプチレクチャー。中山先生のHP「健康を決める力」をもとに、科学的根拠に基づいた「エビデンス」と経験に基づく人生についての物語「ナラティブ」は異なるが、お互いの健康をいたわりあうような信頼できる関係性の中で交換される情報の重要性が話された。また、人はそれぞれ違うものを見ており、目指す姿が違うからこそ、異なる視点もちより、自分の考えに気づく対話が必要ということが話された。(文：瀬山)

健康ミニ教室（一部）

- ・大きな声を出す/風呂に入る/手作りを食べる
- ・バランスの良い食事！12種類のカード
- ・西式健康法←少食・宿便・運動療法など
- ・甘酒←砂糖不使用の自然な甘さ！
- ・6/8拍子で歩く！
- ・深（真・新）呼吸←4秒吸・7秒止・8秒吐
- ・間食しない/日曜日の昼寝
- ・運動/食事/規則正しい生活
- ・お茶を飲もう！←静岡魂！
- ・生活リズム/一日一笑
- ・姿勢をよくする
- ・冷シャワー/うがい



だがしや楽校入門編 ～気軽な“みせ開き”でまちに出よう～

第4回 蚕糸の森みせ開きの準備をしよう①

ジョハリの窓

	自分は分かっている自己	自分では分からない自己
他人に理解されている自己	開放の窓 OPEN SELF	盲点の窓 BLIND SELF
他人に理解されていない自己	秘密の窓 HIDDEN SELF	未知の窓 UNKNOWN SELF

本日の日直コーナー

今回から、蚕糸の森公園でのみせ出しに向けての会議がスタートする。その前に、日直さんのコーナー。日直を務めた升谷さんは、「ジョハリの窓」と(右記参照)、年齢ごとの自分の感情の高低をグラフ化した「ライフエネルギーカーブ・エモショナルチャート」という、二つの自己分析ツールを紹介してくれた。今回は時間の都合で紹介のみだったが、他の受講生も実際やってみて、お互いに比較するのも面白そうだ。

さて、自分の引き出しをもっと開けたい！と思っている升谷さんの「自分みせ」は漫談だ。目下修行中であるというネタの数々を披露してくれた。反響は人それぞれ！？もちろん、8月のだがしや楽校でも披露する予定だ。

だがしや楽校作戦会議がスタート！

だがしや楽校開催に向けて、そもそも何から決めればいいのか？というところから話は始まった。今回は、チラシ作成のために決めなければならないこと、つまり①タイトル②開催時間③内容(簡単なものでOK)を検討することになった(結果は右下参照)。内容についてはまだまだ計画の段階だが、卒業生の協力も得られることになり、さまざまな交流が生まれそうだ。次回は必要な備品類や、運営に関わるメンバー決めなどより具体化していく。

みせ出しにあたっては、「高円寺阿波踊りと同じ日で集客は？」「タイトルに「だがしや」が入っているのに駄菓子が無い。

駄菓子を持ち寄る？」「材料費がかかる人だけ実費負担するのは不公平。みんなで一定金額を出し合っては？」など、運営に関

しても様々な意見が。そこには、こうすればいいという正解はない。だが、こうして意見を出し合い考えを深めていくことが、今後の活動に大いに役に立つと谷原さん。また、初めてのみせ出しということで集客だけにはこだわらず、お互いのつながりづくりをまず楽しみましょう、ともお話された。開催まであと準備は1回、必要なところは押さえつつ、楽しく取り組んでいって欲しい。(文:遠藤)

「材料はいろいろ持っているから提供しますよ！」という、ありがたい申し出も



だがしや楽校夏祭り in 蚕糸の森(杉十小)

- 開催日時：8月27日(土)午後3時～4時30分
 - 場所：杉並第十小学校サブグラウンド(蚕糸の森公園内)
- 《だしもの案》
松ぼっくりなどを使った工作/科学や公園の自然を生かした遊び/布の魚釣り/世界の雑貨バザー/スカイプ通信/朗読劇 など…



◆ 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 小杉 節子(セツちゃん)

- ① 鹿児島
- ② 小さなことでも大切に
- ③ 小さな旅から大きな旅、計画することが好きです。主に足を使ってですが、そこにあるキラキラを見つけましょう。

土 飯田 慎治(しんさん)

- ① 北海道
- ② なせばなる なさねばならぬ 何事も
- ③ 野球などスポーツ観戦やまち歩きが大好きです！一緒にいかがですか？

水 笹川 桂一

- ① 東京
- ② 転んでもただでは起きない
- ③ 鈴々舎馬子の落語がお気に入り。阿佐ヶ谷、西荻、井荻と区内を転々。HP、イラスト制作の何でも屋。

水 土 坪田 旨利(つぼちゃん)

- ① 静岡県
- ② 人事を尽くして天命を待つ
- ③ Rugby World Cup 2019™の仕事をしています。ぜひ、関心のある方は声をかけてください！