

会報

第39号 (2017/4/11)

広島県福山市木之庄町 4-3-14

Tel&Fax:084-917-5937

Mail:info@crcc-fukuyama.org



Community Renaissance
Research Center

4月・5月の予定

「ケアの社会学」を読む会

4月12日(水)16時〜

・場所：ルネッサンス研究所

・参加費：300円

・読む本：上野千鶴子著「ケアの社会学」

・内容：第3章 当事者とは誰か

〜ニーズと当事者主権〜



こいまつり

5月7日(日)10時〜

・場所：仁伍広場

コーラス講師の村山先生の指導で歌の練習

をしてこられた地域の絆の利用者さんが、ス

テージで歌声を披露されます。ぜひその成果

を見にお越しいただき、大きな拍手をお願い

します。

ルネッサンスでは例年のようにリサイクルバ

ザーを出店します。もし「自宅で提供できる

品がありましたら、5月2日までにルネッサン

スまでお持ちください。

☆お手伝い頂ける方は「連絡頂けると

ありがとうございます

啓文社とコラボした出前講座

「若さほ、陽から」

4月27日(木)10時〜

講師 加納三千子(当会副代表理事)

★同封のチラシをご覧ください

地震のブックレットを売っていただいた啓文社さんの緑町店で、当NPOとコラボした出前講座を開くことになりました。ちよつとオシャレなカフェスペースで行われる勉強会です。美味しいコーヒーを飲みながら、食生活や健康について語り合ってみませんか？ルネッサンスでも申し込み受付中です。



活動報告

今月号の活動報告 目次

- 上手な転び方入門講座
- 書庫の紙芝居を活かした 出前講座
- 野菜料理を作って食べて
〜生き生き元氣〜
- 思いがけず多世代交流の場となった
味噌づくり
- よく分かる牧田さんの解説付き
ケアの社会学
- 仁伍ニコ合唱団
- お花見「に行きました

※内容は以下に記載

上手な転び方入門講座

3月16日(木)14時より、福山城北側の武道館で上手な転び方入門講座を行いました。講師は福山市出身の柔道家 兼 格闘家で現在、福山大学助教の中村和裕先生です。

高齢者とは一見縁がなさそうに見える柔道ですが、実は柔道にはシニア世代が自立した生活を送るために必要な要素が沢山含まれているそうです。

① 今回の講座の趣旨

最近、高齢者が寝たきりにならないよう転倒予防という言葉がよく使われます。この場合、バリアフリーにするとか、いかに転ばないかに注目がちです。しかし、今回の講座は上手に転ぶことをテーマにしています。柔道の受け身を体得する事で反射神経を鍛え、転倒した時のケガ予防にもつながるのではないかと考えました。

② 服装と準備体操



当日の受講者は8名。事前に競技用の道着が準備され、まずは着方の指導から。全員が黒帯を締めてもらいました。道着を着ただけで気持ち引き締まりました。講師紹介の後、まずは中村先生の挨拶、続いて礼法(お辞儀のしかた)を教わりました。さらにウォーミングアップや柔軟体操、簡単な筋トレを行い、床を転がると目が回るね「意外と腹筋が難しいね」などの声があがりました。

③ 後ろに転ぶ時のコツを学ぶ
 実際に二人一組のペアになり、後ろに転ぶ練習をしました。頭で理解していても実際に動いてみると受け身のタイミングがずれてしまい、案外難しかったです。

- ・背中を使って頭部を守る。
- ・受け身で手をつく事により
 衝撃を分散させる
- ・骨折を防ぐため
 肘をつかないよう注意する。

講習の最後には「天腰」という投げ技を習い、中村先生と共に参加された3名の学生さんにも手伝ってもらいながら実技を行いました。



④ 感想など

最後に中村先生を囲んでの交流が和やかに行われました。一人ひとりの感想には、最初は後ろに転ぶのが怖かったが、一回転んでしまうと恐怖心が無くなった。」とか、今回の動きは体幹を鍛えるという事だったのでは？」後ろだけでなく、前や横に転倒した時の受け身を知りたい」な

どといった意見も出ました。
 今後は、前や横への転び方についても学ぶ機会を設けたいと思っています。



書庫の紙芝居を活かした
出前講座



図書の整理をしていただいている三宅さん、遠藤さんと「図書の公開」をどうするかの話をしている時に「書庫にある紙芝居を活かせないか」という話になりました。そこで試みとして、三宅さんと遠藤さんが「埴域福祉センター仁伍」と「そんぽの家福山城東」に出かけて下さいました。そんぽの家福山城東」では各階で3回に分けての上演でした。立体紙芝居の「浦島太郎」、大型紙芝居の「天きなカブ」の上演後、歌と手遊びを行いました。さすがこれまで小学校などで出前されているだけありお上手で、各施設とも利用者の皆さんは一生懸命歌や手遊びに参加されていました。

埴域福祉センター仁伍」では最後に利用者さんからお礼の言葉も頂きました。



野菜料理を作って食べて

〜生き生き元氣〜



福山市立大学の「野菜造ろうクラブ」の座学として、簡単な野菜料理作りと野菜の役割の講義を行いました。

簡単な野菜料理としては、根菜類が摂取できる筑前煮(鶏肉、ゴボウ、レンコン、里芋、ニンジン)、カブの酢の物(カブ、ニンジン、コンブ)、煮浸し(白菜、ホーレンソウ、ちりめんじゃこ)。

筑前煮を火にかけている間に野菜の摂取と体調についての講義終了後、野菜料理とご飯で昼食を摂りました。



思いがけず多世代交流の場となった
味噌づくり



2月22日、ルネッサンス恒例の味噌づくりをしました。今回はこの味噌づくりの案内を、防災ナビ掲載中で保育園などに配布されるフリーペーパー「ひんまる」に掲載。すると3組の親子の申し込みがありました。お母さん3人、おばあちゃん1名。子どもさんは、5歳が1名、そして8ヶ月の赤ちゃんが2名です。地域の絆からも7名の参加。これまで、高齢者と子どもを結びつけるような会が持てたらいいな、と言っていました。思いがけず多世代交流の場が持てました。

地域の絆の利用者さんは、赤ちゃんの顔を見ると「ツヨリ」。お母さんからは、「これまで親子で〇〇、という行事はよくあり参加もしてきたが、今回のように幅広い年齢層での会は初めてだけど面白かった」とか、高齢者の方が、昔はこうやって味噌を造っていた、などと話されているのが面白かった」という感想もありました。



お昼ご飯の豚汁が
とてもおいしかったよ♪

講師の藤原さん、大豆をつぶす事、つぶした大豆・麴・塩と混ぜ合わせる事、丸めておけに力一杯投げ込んで空気を抜く事、豚汁づくり、おにぎりづくりを手際よく指示。5歳の坊やも楽しそうに大豆をつぶしたり、オケに投げ込んだりしていました。

半年寝かして発酵を待つ味噌がオケに収まったあとは、みんなで作った昼食を「いただきまーす」。



おいしくなあれ！

カいっばい、
コネコネ！！

牧田さんの解説で
よく分かる「ケアの社会学」



3月1日、ケアの社会学の第2章「ケアとは何であるべきか」ケアの規範理論」を5人で読みました。

ケアはどうあるべきか」を色々な人の論を引きながら、多角的に述べられていました。そして、ケアの人権には①ケアする権利、②ケアされる権利、③ケアする事を強制されない権利、④ケアされる事を強制されない権利があること。そのケアする側とされる側の対等性を維持するには契約関係と金銭的な報酬がある。しかし、ケアは無償である事で社会的な価値を高め、有償である事で価値を低めるという状況も生まれている、と。

こうして2章をすべて読んだあと、色々書いてあったけれども、もう一つ何が言いたいのか良く分からないね」という声も。

そこで牧田さんからの解説。ケアはもともと家事労働の一部。ジェンダーの視点から無償労働が問題となってきた。一方有償化するにしても、きっちり時間で換算して良いのか、という議論がある」とのこと。何となく分かったような気にもなりましたが？

次回は 第3章 当事者とは誰か〜ニーズと当事者主権〜です。

仁伍コミュニティ合唱団

3月29日(水) 14時からコーラスの練習を行いました。今回は5名の参加者でしたが、皆さん大きな口を開けて村山先生の伴奏に合わせて、「朧月夜」「茶摘み」などの曲を元氣よく歌っていらっしゃいました。一曲歌い終わるとすぐに「次の歌は？」とリクエストが入るほど熱心に取り組み、歌う事を心から楽しんでいらっしやる様子でした。

こいまつりに向けて、今月ももうあと2回練習する予定です。



お花見に行きました

4月5日(水)に元短大のキャンパスでお花見をしました。今回は地域の絆利用者さん10名も車2台でピストン移動しての参加です。最初に来られた2名の方は、食事介助が必要で、お一人は口をギョツとつむって食べようとされませんでした。けれど参加者の小学5年生の子どもさんが笑顔で「あーん」と声をかけながらスプーンを口元に運ぶと、大きな口を開けて



うれしそうに食べ始められました。

花は七部咲き、お天気にも恵まれて見頃の花の下、皆で持ち寄った美味しい手料理や、NPOの会議室で作ったおにぎりやつくし料理をいただきました。原田さん、沢山のつくしをありがとございました。きれいな桜の花を眺めながら、楽しいひとときを過ごすことができました。



コミュニティルネッサンス

3月にルネッサンスで上手な転び方講座がありました。ふとこれまで買って積んでいた『老いの味わい』(黒井千次著・中公新書)をパラパラとめくっていましたら次のような文章が目につきました。

年をとるとつまづいたり転んだりしやすくなるなあと思う。「この時、転ぶまいと思うのではなく、先手を打ってこつちから転ぶのが良いのではないか、と思うようになった。」

まさに発想の転換だなあと思いました。

編集後記



初めまして。羽田さんから引き継いで、会報やイベントを担当することになったカネムラです。早く仕事に慣れるよう頑張ってますので宜しくお願致します。まずは簡単ながら自己紹介を…。

カネムラ アユミ

出身地：広島県竹原市

趣味はクラシック音楽鑑賞とバレエ鑑賞、

そして旅行です。

好きな動物：ねこ

これまで学生時代は岡山、就職は広島市、さらに夫の転勤で静岡県へ…と転々としてきましたが、4年前に福山に引っ越してきました。城下町の雰囲気の色濃く残る福山が大好きです。これからももっと福山の「好き」を発見していきたいです。