

# ゆうネットくさつ

学習ボランティア通信

No.68



ゆうネットくさつサポーターの会 発行 2017.10

住所 草津市草津三丁目13-30 (生涯学習課内)

TEL077-561-2427 FAX077-561-2488

## ◆ 草津市ゆうゆうびと講座

「草津市ゆうゆうびと講座」は、さまざまな学習の成果を地域社会に生かしていくために、「草津市ゆうゆうびとバンク」に登録されている方が、講師となって講座を開設し、講師としての指導経験を積んでいただき、活動の場を学校や各地域まちづくりセンター等、地域社会へと広げてもらうことを目的としています。今回は8～9月に開催された4講座についてご紹介します。

### ① 「絵を描いて心と体のリフレッシュ」

**開催日：8月4日（金曜日） 全1回**

**場 所：まちづくりセンター（西大路町）**

**講 師：疋田 ゆかりさん**

8月4日、「絵を描いて心と体のリフレッシュ」と題し、臨床美術の体験講座を開講させていただきました。当日は40～80代の方6名がご参加下さり、どんな制作をするのかワクワクしながら来て下さっている様子でした。

講座の内容は、臨床美術のご紹介と、右脳を使って描くことを簡単なワークで体験していただき、その後オイルパステルを使った



小作品を制作するというものでした。初めて使う画材の描き心地を試す様に描かれたり、厚く重ねたりこすったりしながら、皆さん集中して画面と向き合っておられました。最後に縁

取りを整えてサインも入れて仕立てると、それぞれ個性の光る作品が出来上がり、お互いの作品に対して「あなたの作品は〇〇がいいね」と讚え合うようなコメントが飛び交っていました。画面の向きを変えると見え方が変わったり、1色加えるごとにガラッと印象が変わったりするところも、楽しく感じていただけたようです。

(記事：講師 疋田ゆかり)

## ② 「写真記録から作品へⅡ」

**開催日：8月26日、9月2日、9日、（いずれも土曜日） 全3回**

**場 所：草津アマカホール**

**講 師：山元 昭彦さん**

近年、写真もフィルムからデジタルへ移行したことで、デジタル化による情報量が増え、良い情報を取り出す方法やルールが必要となってきます。その方法やルールづくりを受講者の皆様と分かち合いたく、今回講座を開設しました。

講座は3回を計画し、ルールを覚えるにあたっての心構えを学びあったり、最初に覚える基本の3つの構図（対角線構図等）、レンズによる撮影方法やレンズの特性についての学びを深め、今までに各自で撮影した作品をそれらの構図に当てはめて、作品の添削を行ったりしました。講座終了時には、受講者の皆さんの中から「記録写真からの脱皮」に非常



に関心が高まり、これからも自主的に撮影会を開催して、撮影勉強会を行いたいと、次回の勉強会の日取りを決めるなど、なごやかな雰囲気の中で3回の講座を終える事が出来ました。またその後、今回の講座の生徒と昨年の生徒との親睦会を開催する運びになりました。

(記事：講師 山元 昭彦)



### ③ 「リラックス気功」

開催日：9月2日、9日（いずれも土曜日） 全2回

場 所：まちづくりセンター（西大路町）

講 師：中村 理恵さん

最初の回は、ゆっくりとストレッチを通して筋肉の疲れをほぐし、体の緊張を取っていききました。1回目は、リラックスと肩こりをテーマにし、ツボ押しやマッサージを取り入れ、その後、気功を通じて肩こり解消のプログラムを行いました。2回目は、リラックスと膝の痛みをテーマに行いました。初日は皆さん少し緊張されている感じだったのですが、2日目は、和やかなムードで、楽しく気功が出来たと思います。

ご参加いただきました方、ありがとうございました。

（記事：講師 中村 理恵）



### ④ 「バランスボールでココロとカラダを弾ませよう！」

開催日：9月3日（日曜日） 全1回

場 所：市民交流プラザ

講 師：舩澤 梨香さん

9月3日にフェリエ南草津の市民交流プラザにて初めてゆうゆうびと講座の講師を担当させて頂きました。当日は幅広い年代の方々が参加してくださいました。皆さん、バランスボールは初めてという方ばかりで日頃身体をあまり動かしていないから、と不安に感じてらっしゃる方もいましたが、いざ弾



んでみるとすぐに笑顔になり、最後にとても楽しかった！と言ってくれました。

バランスボールは関節に負担をかけることなく行える有酸素運動ですので、お子様からご年配の方まで無理なく体力作りを継続して頂けるのが特徴の一つでもあります。また楽しみながら運動することにより自律神経の調整など内面にもアプローチしていく事も可能です。

今回、皆さんが楽しんでいる様子を見て私自身も良い経験をする事が出来、とても勉強になりました。

ありがとうございました。

(記事：講師 舛澤 梨香)

## 平成29年度後半の「草津市ゆうゆうびと講座」！！

今年度の後半に予定しています「草津市ゆうゆうびと講座」は下記のとおりです。

開講日	講座名	内容	講師氏名
11月 (13日、20日)	やさしい囲碁入門	囲碁を打つ上で必要なマナー・知識を習得する	山中 良一さん

～詳しくは「広報くさつ」、市ホームページで受講者を随時募集しますので確認してください～

## 《「草津市ゆうゆうびとバンク」登録者随時募集中！！》

・「草津市ゆうゆうびとバンク」への登録について

草津市では、地域で子どもと大人が互いに学びあう「地域協働合校事業」を推進しており、多くの学習ボランティアの皆さんに御活躍いただきたいと思っております。

以下のような人の登録をお待ちしています。

- ・自分の知識や経験、技能を市民の皆さんに提供したい
- ・免許や資格はないけど、得意なことを伝えたい
- ・子どもと学習やささまざまな活動をしたい など



「草津市ゆうゆうびとバンク」への登録を希望される人は、所定の用紙に記入の上、生涯学習課まで提出してください。

(なお、用紙は生涯学習課窓口かHPからダウンロードできます。)