

ゆうネットくさつ

学習ボランティア通信

No. 76



ゆうネットくさつサポーターの会 発行 2019. 10

住所 草津市草津三丁目13-30 (生涯学習課内)

TEL 077-561-2427 FAX 077-561-2488

◆ 令和元年「草津市ゆうゆうびと講座」10～11月開講講座

「草津市ゆうゆうびとバンク」に登録されている方が、自主企画・自主運営で講座を開設し、講師としての指導経験を積んでいただくことにより、活動の場を学校やまちづくりセンター、地域社会へと広げてもらうことを目的とした「ゆうゆうびと講座」を開講しています。是非、御参加ください。

① 「初めての大正琴」



日 程：10月11日、25日(いずれも金曜日)
時 間：10:00～12:00
場 所：笠縫東まちづくりセンター(研修室)
講 師：山本 恵子
内 容：大正琴は音符が読めなくてもどなたでも簡単に楽しく演奏できる楽器です。脳トレにもなります。曲のジャンルも童謡からポップス、フォークソング、演歌と幅広いです。難しく考えずに気軽に参加してください。

持ち物：筆記用具

費 用：無料 参加条件：一般

② 「健康まーじゃん体験」

日 程：11月10日(日曜日)

時 間：10:00～11:30

場 所：草津市立まちづくりセンター
(308会議室)

講 師：石本 彰

内 容：「賭けない」「お酒を飲まない」



「タバコを吸わない」でするマージャンを健康ママーじゃんと呼んでいます。
子どもも大人も4人で向き合って、相手の様子を押し量りながら対戦し、勝つたり負けたりするマージャンでは、考える力やコミュニケーション能力などの「人間力」が身に付きます。

決断力・分析力を必要とする戦力性のあるゲームで、脳トレにも役立ちます。

持ち物：筆記用具

費用：無料

参加条件：中学生～一般の方（初心者も経験者も）

③ 「腰痛改善ストレッチ～やわらかい体を作ろう～」



日程：11月20日（水曜日）

時間：10:00～11:30

場所：山田まちづくりセンター（和室）

講師：川並 進

内容：慢性的な腰痛やひざ痛、肩の痛みは日頃の姿勢が原因となるケースが多いですので、ストレッチで筋肉をやわらかくして姿勢改善に努めましょう。

やわらかい体は健康づくりに欠かせません。

一人でも出来るストレッチから始めましょう。

持ち物：運動できる服装、水筒、タオル

費用：無料

参加条件：不問

◆ 令和元年「草津市ゆうゆうびと講座」

8～9月に開講された3講座についてご紹介します

① 「お孫さん・お子さんと楽しむ囲碁入門」

実施日：令和元年8月8日（木）、9日（金）

時間：13:30～15:30

場所：常盤まちづくりセンター（研修室）

講師：山中 良一 さん

本年7月1日号の「広報くさつ」の募集案内から1週間、2週間経ちそして3週間経っても応募者ゼロ、そのころからこれでは開催が危ぶ



まれると感じ、生涯学習課のご協力も頂き短期間ですが再度募集を行いました。ポスター、チラシを知っている病院や薬局などをお願いして回り、知人にもチラシを渡しましたFAXやメールで発信した結果、17名の多数の応募者となりようやく開講できましたこと、生涯学習課の絶大なる尽力の賜物と感謝しております。お陰様で私自身も講座に熱が入りました。今回の経験から、「広報くさつ」の宣伝力は改めて強く感じました。また他の講座関係のグループへのアタックも大変有効であることも分かり、狙いを絞っていくことも大事だと思いました。

(記事：講師 山中 良一)

② 「イス に座ってできるヨガ体験」



実施日：令和元年8月19日(月)

時 間：10:00~11:00

場 所：市立まちづくりセンター(多目的室2)

講 師：山本 喜久子 さん

今回は、夏のチェアヨガに取り組んでいただきました。夏は外気と冷房の効いた室内との気温差、暑さによる不眠、冷房での冷え等で体調不良に陥りやすい季節です。こうした不調に対して、自律神経の乱れを整え、消化力を上げることを目的に実施しました。

最初に基本姿勢と呼吸法等について説明し、映像を観ながらポーズをとっていくというスタイルで行いました。参加された皆さんは、とても熱心な方ばかり一生懸命に取り組まれていました。前向きでパワフルな皆さんでしたので、「もっと実践をしたい。いろいろポーズを試してみたい。」と予定していた内容では、少し物足らなく感じられた方もおられました。皆さんがどんなものを求めておられるか、改めて考えさせる機会となりました。今後さらに勉強して、より充実した内容を提供していけるようにしていきたいと考えています。

(記事：講師 山本 喜久子)

③ 「フォークダンスを踊りましょう ～オクラホマ・ミクサーをもう一度!～

実施日：令和元年 9月5日(木)

12日(木)・19日(木)

時 間：10:00~12:00

場 所：山田まちづくりセンター

師：中井 眞由美 さん

「たくさんの笑顔に出会いたい」今回の講座のコンセプトでした。おかげさまで、初めてフォークダンス



に触れられた10名の方を含め、3回の講座で延26名の方々の笑顔にお出合いできました。私自身、初めてゆうゆうびと講座の講師を経験させていただき、緊張の中の開講でした。でも、受講生の皆さんの熱意に支えられ、「少しでも皆さんが明るい気持ちの中で2時間過ごしていただけること」だけを常に頭に描きながら講座を進めました。

昔懐かしい「オクラホマ・ミクサー」、テレビで聞き覚えのある「365日の紙飛行機」などを踊っていただき、イスラエルやフランス、ボリビアなど簡単な世界の踊りも紹介させていただきました。皆さんから「楽しかった」というお声をたくさん頂戴し、私自身とても嬉しく思います。

今後とも、市内のあちこちで、市民の方々の笑顔を増やしていきたいと思っています。

(記事：講師 中井 眞由美)

《「草津市ゆうゆうびとバンク」利用方法！！》

1. 「ゆうゆうびとバンク」の中から気になる講師の方を探す。



市役所（6階 生涯学習課の窓口）や各地域まちづくりセンター、図書館などの市の公共施設にある「ゆうゆうびとバンク」の冊子（左図）を見て、気になる講師の方を探します。



2. 講師に直接連絡

気になる講師の方を見つけたら、冊子に記載されている連絡先に直接連絡し、学びたい内容や、場所、謝礼などの条件について相談をします。

条件などが合致し、講座などの内容が決まりましたら、後は当日学習ボランティアを実施いただくだけです。市への報告などは一切必要ありません。

詳しくは市のホームページをご覧ください。

