



第7号

# やまぐち **ろぼ**塾だより

ROBOJUKU



発行 R5.12.15

山口市教育委員会  
社会教育課

## 徳地・大歳地域特集号

## 地域や学校での活動をご紹介します。

### 柚野木小学校

講師：案野稔宣さん  
活動名：獅子舞奉納



毎年、旧暦1月11日に、柚野木小近くの秋葉神社で獅子舞の奉納があります。保存会の案野稔宣さんらが、柚野木小でも獅子舞を披露してくださいました。その後、児童一人ひとりの頭に獅子頭がかぶりついてもらう体験をさせていただきました。おかげさまで毎年、全校児童が無病息災に過ごすことができています。

### 徳地地域交流センター 島地分館

講師：平野さとみさん  
活動名：島地母のつどい大会



平野さとみさんに「元気いきいき転倒予防体操」と題して、転倒予防の重要性について話を聞きました。その後、椅子に座ってできる介護・転倒予防体操を



「いい湯だな」等楽しい曲に合わせて行いました。みなさん気持ちよく身体を動かして、楽しく学ぶことができました。

## 学ぼうとする人 大歓迎!



各地域で生涯学習の輪が広がっています。コミュニケーションゲーム、平和学習、金融教育、LGBT講座、食育講座、俳句、太極拳など興味・関心のある方、自治会、敬老会、婦人会、子ども会、学年PTA活動、放課後児童クラブなどで路傍塾の講師を活用しませんか。

### 講師をお探しの方

山口市教育委員会 社会教育課へ  
お問い合わせください。

TEL 083-934-2865

### 串小学校

講師：ゆたかな串を育てる会  
活動名：ふるさと学習（しめ縄づくり）



恒例のしめ縄づくりを「ゆめ工房」で行いました。3人一組で縄をなっていくとしっかりとしたしめ縄を作ることができました。毎年のことながら、『ゆたかな串を育てる会』の皆さんにやさしく丁寧にご指導いただき、心温まるひとときとなりました。



### 中央小学校

講師：徳地人形浄瑠璃保存会  
活動名：人形浄瑠璃発表会



徳地伝統の人形浄瑠璃に、今年も中央小の6年生が取り組みました。口上・人形操り・三味線の3つの役割を、保存会のそれぞれの専門家に教わりながら練習に励んできました。山口市徳地文化ホールで、地域の方に披露しました。

### 八坂小学校

講師：おいしいおかゆの会  
活動名：おはなし会



『おいしいおかゆの会』の皆さんに毎月、読み聞かせをしていただいています。1年生は、食べ物のお話やかわいい絵の本が好きで、毎回どんなお話かなあと楽しみにしています。子どもたちがまだ読んだことのない本を紹介して下さるおかげで、本の世界が広がっています。



## 徳地地域交流センター八坂分館

講師：渡邊桂子さん  
活動名：セルフ整体・セルフリンパマッサージ



渡邊桂子さんに、自分でできる整体やリンパマッサージを教えていただきました。短い時間でしたが、全身を気持ちよく動かすことができました。お話もとても面白く笑い声が絶えませんでした。参加者からも好評で、次の開催を待ち望む声が聞かれました。

## 島地小学校

講師：ゆたかな串を育てる会  
活動名：ホタルかご作り



今年度は、全校で、ホタルかごづくりを行いました。児童は、藤井さんをはじめゆたかな串を育てる会の皆さんと串小6年生のサポートのもと、ホタルかごづくりに取り組み、「みなさんのアドバイスで、上手にできてよかった。」など、手作りの品に触れるよい機会となりました。

## 徳地中学校

講師：片山敏子さん・池本啓子さん  
活動名：部活動 華道の指導



文化部の活動の一つである華道教室にて、片山敏子さんと池本啓子さんに生け花をご指導いただいています。基本を習いつつ、生徒それぞれの感性を生かして自由に生けています。生徒は、先生から「空間を生かすことが大切」と教えていただいたことが一番心に残っており、少しずつ上達していく作品を見て、いつも満足げです。

## 大歳小学校

講師：中野 唯さん  
活動名：たのしく体をうごかそう



「たのしく体をうごかそう」では、体操やゲームをしたり、ヨガを教えていただいたりして、楽しく活動しています。毎回いろいろな体操や動きがあり、子どもたちも真剣に取り組んでいます。

## 大歳地域交流センター

講師：重村雅代さん  
活動名：ハーバリウム教室

路傍塾の重村雅代さんご協力のもと、大歳地域の夏休み子ども講座として、ハーバリウム(草花をボトルに入れたインテリア)作り教室を開催しました。参加した小学生は初体験のお子さんが多かったこともあり、興味津々でとても楽しんでいました。



## インタビュー

市内各地の地域交流センターなどで健康講座『セルフ整体・セルフリンパマッサージ』が行われている渡邊桂子さんにお話を聞きました。

### Q1 セルフ整体・セルフリンパマッサージを健康講座に取り入れられている理由は?

どんな施術をしても、どんな薬を飲んでも身体に合う人もいれば、合わない人もいます。自己免疫力・回復力を活性化するために軽運動の中にセルフ整体、リンパを盛り込んで、それがどこの筋肉を緩め、症状の軽減につながっていくのかを説明しながら進めています。すると、「痛みの軽減と同時に気持ちも楽になった」と喜びの声が多く届きました。例えば  
○椅子に座って足踏みをする。(全身の筋肉を緩めストレスも軽減されます。)太ももを上げ股関節をよく動かすと同時に腕も大きく前後に振る、声も出せるようなら出す。少しだけ、しんどいくらいがいいですよ。  
○頭をゴシゴシマッサージ、髪の毛も少し引っ張る(痛くない程度)…すると、目も頭もスッキリ、顔のむくみも軽減します。



### Q2 「健康づくりに取り組まないといけない」と思いながらも、なかなか行動に移せない私たちにアドバイスを!

「健康づくりに取り組まなければ…」と気張るよりも「どんなことをしている時が楽しいか」を見つけることではないでしょうか。例えば、「つま先歩きを10歩した」やるじゃん私。「がんばったね。〇〇さん(自分の名前)すごいね」って自分を褒めてあげる。明日は20歩にチャレンジしよう。歩けたら「2日も続けられてすごいね」簡単にできるようなことでも、できたらほめてあげる。特別なことは続かないし、却って身体を壊す原因にもなります。そんなことをしては本末転倒です。ひそかな楽しみから取り組んでみるのはいかがでしょうか。

### Q3 学校や地域でそれぞれの経験や熱意を活かした活動を始めたいと思われている方にアドバイスをお願いします。

まず一番はどんな時も笑顔で取り組んでいる自分を大好きになること。そして、「楽しもうよ。一緒にやろうよ」って、楽しそうに笑顔でアピールすること。いつも、何をしている時も(活動以外の時も)楽しむこと、笑顔を絶やさず、みんなで一度きりの人生を明るく、楽しく、元気にすごしましょうね。

まちの先生になろう まちの先生に教わろう



山口市教育委員会社会教育課  
〒753-0074 山口市中央五丁目14番22号  
Tel 083-934-2865 Fax 083-934-2661

<https://www.city.yamaguchi.lg.jp>  
詳しくは    
メール s-kyoiku@city.yamaguchi.lg.jp