筋力アップセミナー

2005年（H17年）４月から始まった筋力アップセミナーは、遠藤稚佳子先生を講師に、毎週火曜日の午前10時に開かれています。スオミの8人、地域から参加の5人、計13人が３Ｆラウンジで学んでいます。

遠藤先生は「10年にわたるスポーツクラブでの指導経験から、筋力を保持することで、何歳からでも体力年齢を上げられると実感しています。はじめは辛そうだった方々も、運動が習慣化して、ご自分の足で闊歩なさる姿を見るとき、それが何より嬉しいです。」とおっしゃいます。

さらに「身体を動かす楽しみ、…その為には運動だけでなく、ケガや故障の予防・改善策として身体のメンテナンスが大切です。少しでも痛みが少なく、快適な生活がおくれるよう、そのお手伝いが出来れば」と考えておられるそうです。

遠藤先生は幼少時からのクラシックバレー10年、少女サッカー２年、中学校での剣道部、高校・大学を通じてのフェンシング、そして高校で国体へ、大学ではインカレ団体2位と、活躍されました。東京女子体育大学教育学部卒。現在はコナミスポーツクラブを軸に、指導者として働いておられます。

このセミナーに参加している人たちに訊いてみました。「はじめは、とてもついていけないとおもいましたが、やっているうちになんとか身体が動くようになったみたい。やっぱり継続は力なりって実感しています。」

「先生もいろいろメニューを考えてくださっているので、先生についていけばこんな年齢でも進歩というか改善というか、すこしは希望がもてるのではないかな、と思っています。」

「からだを動かすと、やっぱり気持ちがいいわね。その日はあちこち痛い処が出てきたりもするけど、こうして運動をする場を与えていただけて幸せ。」

朗読を楽しむ

声を出して本を読んでみませんか―という呼びかけで、2007年（H19年）8月に朗読セミナーが誕生しました。毎月1回、第三木曜日の午後、４Ｆに集まって「声を出す」ようになって、２年半。現在８人のメンバーが朗読を楽しんでいます（中１人は地域からの参加）。

講師は稲葉彰子さんと山下チカさん。2人とも立川市朗読サークル「こえ」の所属。「こえ」には10年在籍で、立川市中央図書館の音訳（稲葉さん）・吉祥寺朗読グループMEGUや小学校での読み聞かせとお話（山下さん）などでも活躍中です。

山下さんに伺ってみました。――「読みは聴き手に伝わって初めて意味がある」と思っています。

「ご自分の体験のひきだし」から、その作品をイメージして表現する読み方を楽しみましょう。

―― 山下さんは津軽弁の特技がおありです。

スオミの朗読セミナーではどんな勉強をしているのでしょうか。セミナーは、発声練習「口の運動・基礎を学ぶ」で始まります。〈ア・イ・ウ・エ・オ～～ギャ・ギェ・ギ・ギュ・ギョ・ギャ・ギョ～～〉つづいて、一息朗読の練習で「寿限無寿限無～～ぽんぽこなぁの長久命の長助さん」に挑戦したり、３年目に入った頃からは、市川團十郎の「外郎売りのせりふ」と格闘しています。

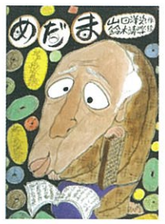
下の写真は、これまで練習してきた絵本の一部です。ＰＣデジカメ教室の協力で、絵本をスキャンしてスクリーンに映しながら発表したこともあります。

2009年12月には歳納めのミニ発表会で、１人１人の朗読を披露しました。山のタンタラばあさん（安房直子）・奄美の画家と少女（高倉健）・南極のペンギン（同）・旅行鞄にはなびら（伊集院静）・ちいさな花束（同）・けむしさんあかですよ（辰野和男）・闇の花道（浅田次郎）と、個性的な声の表現を讃えあいました。

一〇〇万回生きたねこ
佐野洋子作・絵

ごんぎつね
新美南吉作
黒井　健絵

月からきたうさぎ
みなみらんぼう作
黒井　健絵



めだま
山田洋次作
鈴木靖案絵

奥　陽子　　七十七歳

私はスオミで青木美和先生の水彩画を習っていました。そして二人部屋の空き室があるのをこの教室で聞きました。水彩画教室を知ったのは前から親しかった細川さんから。人との出合いは人生を大きく左右するものですね。

奥　一郎　　七十七歳

私は毎日一万歩を心掛けており、昨日は日野駅の周りを一周。終戦直後の頃、毎朝八王子の家を出、日野の東洋時計㈱での勤務の後、日野橋を駆け渡って、都立第貳夜間中学校へと急いだものでした。懐かしい想い出です。

桐林　眞砂子　　七十歳

八月上旬、蝉時雨の中お仲間入りをしました。目覚めれば緑の樹々の中、朝まだき光る水面。この嬉しさ。初めての生活の不安…でも吹き飛びました。心優しく声をかけて下さった方。温かく迎え入れて頂いた歓迎会。有難うございます。今後共よろしく御願い致します。

桐林　英夫　　七十三歳

一、散歩して
　心を癒す根川かな
一、緑道の空を仰げば
　木もれ日の
一、夕餉どき食卓囲み
　樂で憩う

神田　京子　　八十一歳

豊かな環境の地にあるスオミ・ケアハウスに居住して、はや七年になります。お蔭様で〝私流の毎日〟を健康で過ごせました事に感謝しつつ、これからも一日一日を大切に、元気で暮らせますよう願っております。