

教養講座 地元学を考える

第百四十八回「地元学を考える」
(二〇一六年四月十六日開催)

「若々しい 毎日のために
—日常のおしゃれと
ちよつとの体操で脳
と身体のリターン—」

講師 志和智美さん

第百四十八回地元学では、今世間で話題になっている「アンチエイジング」についての話を伺いました。アンチエイジングという言葉は、美容や健康に関するものであるというイメージがありますが、今回の講師である志和智美さんは、アンチエイジングについて「健康な体を作りながら毎日の生活でちよつとずつ若返ること」ととらえていらっしゃるそうです。講演では、日常のちよつとした工夫について、また効果的な実施方法についてのお話をお聞きしました。

私は普段、服装などの身だしなみには無頓着に過ごすことが多いのですが、実はこのこともアンチエイジングの観点からみるとあまりよくないことのように思えます。身だしなみに気を使わないと、人と会う機会も減り、また家にこもりがちになることで身体機能も

衰えて、そのことにより気持ち減ってしまふことにより無気力になるという悪循環に陥ってしまうこともあるようです。逆におしゃれをすることで心を生き生きとさせること、脳も活性化し気持ちも若々しく保つことができる先生はおっしゃっています。私も今度洋服を買って、いくつになってもワクワクする気持ち忘れずにいたいです。

その他、先生が夜なべして自作したという「かんたん棒」というものが公演中に配られました。このかんたん棒を使用した体操の仕方を教えてもらい、会場の皆さんと一緒に実際に体操をして体を動かしました。一つ一つの体操は、力を入れずとも簡単に行える程度のものでしたが、楽しんで体操をすることが出来ました。特に楽しく思ったのは、手のひらに棒を立ててバランスをとる体操でした。子供のころ、掃除の時間に箒を使って遊んだことを思い出しました。その他にも、かんたん棒を立てて、一番下を持ってから手を放し、一番上の部分をつかみ落とすという体操も楽しく行うことが出来ました。タッピングが意外と難しく、何度か棒を落としてしまうこともありましたが、かえってそ

れが私のやる気に火をつけて、ついつい先生の話が始まっても続けてやりたくなつたほどでした。

年齢を重ねると、若いころに戻りたいという思いに駆られることもあります。しかし、残念ながら時間は元には戻らず、年を重ねていくばかりです。しかし今回教えて頂いたことを実践することで、時計の針をゆっくりと進めることができるようになります。いくつになっても健康で、楽しく生きていけるように、私もたまには服を買っておしゃれをしたり、体を動かしたりして楽しんでいきたいと思いました。

(H・T)



第百四十九回「地元学を考える」
(二〇一六年五月十四日開催)

「市民との共同制作
〜アートの力〜」

講師 保住将文さん

彫刻家の保住将文さんに初めてお会いしたのは、数年前にふくしまスカイパークで行われた「石彫ワークショップ」に参加させて頂いた時だと思えます。ハンマーとのみを持ち、夏の日差しの中で汗をかきながらも楽しく参加した記憶があります。それまで、石を触ったことはあれども掘ったことは一度もなかったのですが、コツコツと少しずつ削る作業がとても楽しかったことを思い出しました。今回、地元学では貴重なお話をお聞かせいただくと共に、これまでに制作されてきた数々の作品の写真を見せて頂きました。

保住さんは、名前の通り日本人ではありませんが、現在は外国であるメキシコのチャパス州というところに住んでいらつしやいます。そこでは、ここ日本では考えられないような出来事が起こるようです。特に、寝室のベッドにサソリが出るという話には驚きました。そんなメキシコに惹かれた理由の一つが、大昔にメキシコの地で栄えたマヤ文明やアステカの遺跡が多くあったことだそうです。ロマンがありますね。

保住さんがこれまでに制作してきた作品の中に、メキシコの学校の生徒さんと一緒に制作したものがあるそうで、その制作風景を撮影した写真をスライドショーにして見せて頂きました。生徒さんたちがハイクを考えて、それを石板に掘るといふ作品でした。制作風景の写真の中に、参加した子供たちの写真もあり、みな良い表情を浮かべていたように見受けられました。以前私が参加した石彫ワークショップに参加した皆さんの表情を思い出します。もちろん参加者の皆さんにもいろいろな方がおり、熱心に作業する方や、ベンチで寝転ぶ方など様々でしたが、みなさん楽しんでおにしていたように感じました。

以前に石彫ワークショップへ参加したとき、私はまるで子供のころに戻つたかのように純粹に楽しんでいたので感じました。アート作品を作るといふ事は理屈じやなく、普段動かすことがないような心の部分をぐいぐいと刺激してくれそうです。保住さんも講演の中で話されていました。自らを開放するためのツールとしてアートは有効だと思います。そして普段の自分から開放されると、人は癒しを感じるものです。何かとストレスの多い現代の日本を生きる上で、アート活動をすることはとても有用な事だと感じました。今回講演を聞かせて頂き、普段聞くことのない皆さんの話を伺うことが出来ました。ありがとうございました。

(H・T)

聖書の世界の大和民族の使命

＜講師＞ 飛鳥昭雄さん (ライター、漫画家)
＜日時＞ 2016年6月18日 (土) 13:30～15:00
＜会場＞ まちなか夢工房 2階 (参加費) 500円

＜講演内容＞

聖書に出てくるアブラハム、イサク・ソロモン、イエス・キリストは全てセム族と呼ばれるアジア系の人々です。ローマが国教としてキリスト教を取り入れイタリアの宗教、白人のイエス・キリストと思われているのが現在ですが、聖書の世界は出発がイスラエル、終着が日本であって、黒い色の髪の毛、黒の瞳が本来であって、大和(ヤマト)はヘブライ語でヤハウエー(と神の民)という意味です。DNAを調べても中近東の人と同じ人がいて、日本はまったく不思議な国なのです。そんな「日本」の使命とは？

*参加人数把握の為、地元学講座各回ごとに出欠のご連絡をいただければ幸いです。
(tel 024-524-2230 または fax 024-525-8285 までお願いいたします)

教養講座 地元学を考える

第百五十回予告