

スマイル タウン

人が好き 笑顔 がステキな街が好き

2018
10月
号

第298号

ひの社会教育センターは、市民のみなさんの“やりたい”を実現し、「豊かなくらし」を応援する施設として、1969年に日野市と財団法人社会教育協会が協定書に基づいて設置しました。今月もセンターで生まれるたくさんの学びの様子をお届けします。

「親子で楽しい うんどうかい」お待ちしております！

10月21日(日) 9時半～13時

多摩平第一公園グラウンドで『親子で楽しいうんどうかい』を開催します。奮ってご参加ください。

日野社会教育センターの幼児クラスと青少年クラスが中心となって毎年行っている運動会。昨年度よりファミリースポーツ促進事業の一環として、東京都から補助していただき、より多くの地域の皆さんに楽しんでいただける運動会になるよう準備しています。

近年、地域や自治会での運動会が少なくなりましたが、センターの運動会は古き良き時代をそのままに、赤ちゃんからシニアの方までどなたでもご参加いただけます。プログラムとなっております。



▲昨年のように。元気いっぱい開会宣言！

親子で楽しい
うんどうかい

途中参加も
OKです！

日時:10月21日(日)9:30~13:00

場所:多摩平第一公園グラウンド

※雨天中止(当日7時半に判断)

(ひの社会教育センター青少年プログ
「スマイルキッズ」でお知らせ)

見どころは、可愛い赤ちゃんが行うハイハイでの競技、幼児たちのかけっこ、つな引きなど、親子のふれあいプログラム。小学生の躍動的な動きや、タイヤ引きなどの競技で勝ちたいという真剣なまなざしであふれています。そんな子供たちの頑張りをぜひご覧ください。

競技の中には、運動会の代名詞ともいえる「ばん食い競争」もあります！まだやったことがないという方はぜひ体験してみてください。

色々な競技に参加し、地域の方々と交流を深めてください。楽しい1日になること間違いなしです。皆様の参加を心からお待ちしています。

秋の高い空の元、豊かな緑に囲まれた第一公園のグラウンドで、伸び伸びと体を動かしましょう。

(担当・中村)

教室
探訪記

「ボディメイクピラティス」

金曜 午後1時30分～3時(毎週)

スラリと背が高く、背筋のピンとのびた素敵な方、ボディメイクピラティスの講師、蓮見久美子(はすみくみこ)先生です。ボディメイクピラティスは、体に負担の少ない動作で、体のゆがみを取り、正しい姿勢を維持することで関節痛や腰痛、肩こりなどの緩和や予防に効果があり、明日が楽しくなります。



▲お手本を見せながらも、説明をしつづけます

「では始めましょう！」その瞬間、先生にはスイッチが入ったように、とにかく動きながらひたすら話が続けます。その間、何度も耳にしたのは『息を吸いませ！はい、吐きます！』の繰り返し。「呼吸」がとても重要なことが伝わります。会員のみなさんは、仰向け、うつ伏せや横向きなど、先生のお手本が見えない体勢で体を動かす内容もあるので、耳に入

る情報をとにかく多く、そしてわかりやすく伝えていきます。取材の際、実際に体験してみると夢中で体を動かして、つい力が入りすぎてしまっていたところ「肩とあごの位置をなるべく速くに。」という声。「肩の力を抜いて。」と言われるよりも、ずっと意識しやすいと感じました。

▼会員さんの様子を見ながら、プログラムを組み立てます。



OLから転職した蓮見先生。ご自身がジムのプログラムなどを受講していた頃の経験から、「生徒さんには、お金と時間をいただいているのだから、損をさせないこと」をいつも心がけています。金曜は90分間のクラス、プログラムの最後には、部屋を真っ暗にして、じっくりと体をゆるめリラックスさせてあげる時間をとります。ピラティスは誰かと合わせて行う内容ではないので、『自分のことだけを考えるぜいたくな時間』を思う存分満喫して、すこやかに健康を保っていたいただきたいとお話されていました。

蓮見先生のピラティスは、

月曜(月2回)の「骨盤調整ピラティス」と、

木曜(毎週)の「姿勢改善ピラティス」のコースもあります。

見学・体験、お待ちしております。

「裏面には、会員さんの皆さんへのインタビューです。」

ひと

ボディメイクピラティス受講の皆さんにインタビューしました

このクラスが始まって7年あまり、1期生から始められたきつかけでした。腰痛も改善し、太りやすかった体質も変わってきたそうです。体の動かし方に対して、必ず説明で理解できるようにしてくれるので先生の教え方が分かりやすい、とお話されていました。

ひびの痛みや筋力不足を感じていた鷹尾さん。始めてから3ヶ月ほどで効果を感じ、鏡で見て姿勢の変化がわかるほどになりました。効果が目に見えてわかるとモチベーションがあがります。岡田さんは、このレッスン中は、『自分のことだけを考えられる贅沢な時間』とおっしゃり、自宅で復習しようとしても、なかなか難しく、金曜クラス+他曜日の2回、計月6回の受講で体の調子を整えているそうです。

ボディメイクピラティスは、何かを始めたいけど、体力に自信が...という方にぴったりのクラスです！ (取材・野口)



▲先生のお手本と鏡、両方を確認しながら。

新館タイムズ

新館建設の「いま」をお届け

新館建設工事も、いよいよ終盤。館内の設備の設置も、ほぼ完了し、最後の仕上げにかかっているところです。当初の予定より、1ヶ月ほど早く順調に工事が進んでいきましたが、現在作業中の外溝の工事は、このところの立て続けの天候悪化や、台風の影響をうけ、作業が少し足踏みしている様子もあります。天気ばかりは、どうしようもないことなので、慎重に進めてもっております。

建物内の壁や、床の貼り付けが完了したこともあり、室内のイメージがしやすくなってきました。また、今回のデザインコンセプトで、各階ごとに1階はピンク、2階は青とテーマカラーを決めて、建築しているのです、色の違いなども新館の見どころの一つです。

(副館長・阿部)



▲3階 音楽研修室内部



▲1階 エレベーターホール

建設現場見学会

10月19日(金) ①12:00~ ②15:00~
10月20日(土) ①12:00~ ②15:00~

各回5名位で、20分程のご案内となります。事前にお問い合わせください。ご参加をお待ちしております。



ゆざわニッポンからネット流 地域の繋がりがづくり

湯沢福祉センターテラス 「森のビアガーデン」開催報告

ゆざわニッポンからネット流で開催している湯沢懇談会で提案があり、屋上テラスを使うのは初めての企画でしたが、まずはやってみようと企画した「プレ企画」です。

台風接近で7月から8月に延期になり、夏の終わりの涼しい夜、8月25日(土)に「森のビアガーデン」を開催しました。

当日は約30名の老若男女が湯沢福祉センター3階テラスまで階段を上り、ひと汗かいた後は生ビールで乾杯！

明星大学ボランティアセンターの協力で音楽サークル「フリーダムミュージック」の演奏。ゆざわ・ここからネットでおなじみ、ギター片手に懐かしい歌など「なんでもござれの歌姫」、

新山さんの歌とトークで盛り上がりは最高潮！そして突然の大粒の雨！大急ぎでホールに場を変えても元気な歌声はお開きの時間まで続きました。

やってみてどうだったか、もっと楽しくするにはどうするか、地域の方と一緒に考え、実行して、少しずつ大きくしていくスタイルが、ゆざわここからネット流地域の繋がりがづくりです。次は本番。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

(担当・佐藤)



山あいの湯沢福祉センター 夕闇は風情があります。



賛助会へのご協力 ありがとうございます

- ★年会費 (順不同・敬称略 8/1~8/31)
- ①個人会員 1口 1,000 池上洋通 10口
- ②団体会員 1口 5,000円

※日野社会教育センターへの支援と事業の普及、開かれた運営と経営の安定をはかるため皆様のご加入をお願いします。

第34回秋まつりバザー

2018年11月18日(日)10:00~14:00

毎年恒例の秋まつりバザー開催！

平成最後のバザー、今の場所での最後のバザー！品物提供、バザー当日のスタッフとしてのご支援をお願いします。また、前日までのバザー品の仕分けや値付けのお手伝いも募集中です。

※提供品の受付は11月15日(木)までとなります。

提供品大募集！

未使用の食器・寝具、小型家具・電化製品、おもちゃや衣類(状態のよいもの)など

