

# スマイル タウン

人が好き 笑顔 がステキな街が好き

2021  
1・2  
月

第311号



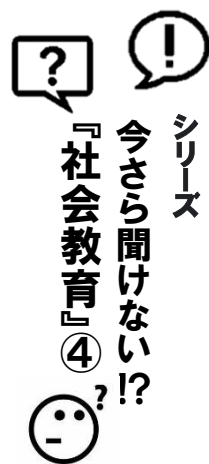
ひの社会教育センターは、市民のみなさまの  
“やりたい”を実現し、「豊かなくらし」を応援する  
施設として、1969年に日野市と勤社会教育協会が  
協定書に基づいて設立しました。  
今月もセンターで生きがいをづくりをされる沢山の  
市民の方々の活動をお伝えします。

エスペランサ  
**Esperanza!**

**2021年も希望をもって  
いきましょう！**

おとな講座  
「通って話すことが楽しくなる！」  
スペイン語

- シリーズ「今さら聞けない!?『社会教育』」④
- 表紙の講師は…「スペイン語」講師・カルロス先生
- センターからのご案内
- モグモグレシビ・賛助会・寄付お礼



シリーズ

今さら聞けない!?

『社会教育』④



## 第4回「高齢者の居場所づくりについて」

第4回対談は、荒井先生と、ひの社会教育センター職員の寺田達也、スタッフ渡邊藍子(高齢者健康体操担当)です。(取材・野口久仁子)

### 地域スポーツの権利と「いきいき健康体操」

寺田…社会の高齢化が進み、町の中に様々な居場所を作ることが求められています。今日は社会教育がどのような貢献ができるかについて話してみたいと思います。

荒井…団塊の世代が地域に滞留している状況は、今後もしばらく続くと思われる。体を動かすことは、機会があればやってみたいという気持ちの人は多いでしょう。

渡邊…センターでは、30年程前よりシニアの方を対象にした「いきいき健康体操」という事業があります。市内10箇所の会場で、体操をした後、ゲームやレクリエーション、歌などを一緒に楽しみ、みんなでお茶を飲んで和やかな時間を過ごします。

荒井…そもそも日本では、1970年代に『地域スポーツは権利である』という考えが唱えられ、歩ける範囲、500メートルに全ての人にスポーツが出来る場所を提供するべきで、誰もが楽しみ、権利として保障されるべきという説が提唱されました。

寺田…「いきいき健康体操」の会場の多さも、この考え方が背景にあるようです。

荒井…スポーツ施設をつくることは、予算があれば出来ることでしょ。しかし、勇気づけたり、的確な指導ができることは、誰にでも出来るわけではありません。できることは、センターの財産だと思います。スポーツに関する事業を、良質な形で維持させようとしていることは、大事な取り組みです。一番のポイントは、利用者の声をきいて専門性をもった助言を与えられ、それを継続して実践していることです。これからも高齢者、障害者、子ども、誰もが、スポーツに接したいという声を実現させるべきだと思います。

### 「コミュニティづくりに必要な「文化と助言者」

渡邊…利用者の声といえは、「いきいき健康体操」では、男性の参加者が少ないことが長年の悩みでもあります。

荒井…私自身も含めて、男は格好つけ続けたいんですね。なにより失敗したくない、と考える。ですから、格好悪いと思われるようなことも、実は格好悪くないよという助言があるといいのでは？

野口…女性は人と会って話したい、そのために出かけるエネルギーが

あります。男性はまず家から出る、ということがハードル？ちなみに寺田さんは、おじいちゃんになったら、体操に行きますか？

寺田…行かないかも(笑)人とかをする、ということが、ちよつと。(えっ!!?この職員でしょう…)

荒井…「コミュニケーションをとりたい」というのは、誰にでもあるニーズ」だと思います。そこには「文化と助言者」が必要で、「ただ集まって、わいわいする」だけじゃなく、「可能性に気づくこと、一言がもらえること」が必要です。

寺田…そういえば、センターには100近い講座が運営されていますが、参加者の中には、最初の目的の講座じゃないものに、熱中して取り組まれている方もたまに見受けられます。



▲荒井先生との対談、いつも可能性に気付く一言をいただけます。





荒井…たとえば入口がスポーツでも、他の興味や活動への可能性が広がっていくのです。「やってみたい、でも今までやったことなかった」ということを始めるのは興味深いことですね。それとセンターでやっていることは、単発で終わることはなく、継続性があることも大切です。「集まる→話す→つながる」のサイクルができるはずです。人が生きるうえで、「意欲」は大切です。体の持続のためだけに運動しようということは、年齢を重ねると難しくなる。意欲を引き出すことが必要で、あそこで出会った、あのひとまた話したいという気持ちにさせることで、救われる人がでてくるし、その窓口を持つていることは貴重なことです。

寺田…ということは、私たち職員には専門的な助言者になっている自覚をもつことと、利用者の求めるものに合うようなコンシエルジュ機能をもつことも必要な資質ということですね。

荒井…専門家集団の集まりで、センターはある種「小さな大学」のようなものではないでしょうか。何度も言うところ、学ぶことは権利であり、何をどう学ぶかは自由であるべきです。誰もが決定の主体者で、主権者一人一人が決めるのです。自由に運動、自由に学ぶ拠点の一つ、教育機関として、役割をどう果たしていくか。ビジョンをもって行政にはたらきか

けるべきだと思います。市民にとって、その方が有益です。

## コロナ自粛で心配される 高齢者の認知症やフレイルの加速

渡邊…最後にもう一つ。先ほどの体操ですが、コロナ禍、再開した後は、体操しかできず、それまでコミュニケーションを求めて来ていた人は参加しなくなっていました。指導員としても、体を動かす時間と、レクやお茶などの楽しい時間、両方を大切にしていたのでショックです。「高齢者は外出自粛」とはつきり言われていることが影響され、引きこもってしまっている人も心配です。

寺田…このまま外出しないと認知症やフレイル（身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のこと）が加速するという懸念がうまれ、高齢者の方に外出を促す動きが変わってきていた矢先、また高リスクの高齢者には外出自粛の話がされました。情報過多なこともあり、何が正しい情報なのか整理しきれない局面に來ているように思います。

荒井…今は難しいかもしれませんが、これも重要な学びのテーマですね。ヒントが見つかった動き始めるかもしれない、アンテナだけは常に高くもっていきましょう。



## 紙の表紙は… 講師は…

『陽気で楽しい会話を中心に』  
スペイン語講座  
講師 ロジヨラ サトウ  
カルロス 先生

## プロフィール

センターでスペイン語を教えて20年以上になる大ベテラン講師。

他にも「JICA青年海外協力隊」や大学、各地の文化センターや語学教室でスペイン語を教える、まさにプロフェッショナル。

## 教室の様子

語学を学ぶことが楽しい、外国の方と話せるようになることが嬉しい。そんな感覚になれるクラスです。

陽気なカルロス先生と会話を中心としたレッスンはとてもリラックスした雰囲気です、楽しみながら毎週1時間話すことで、ジワリジワリと上達していきます。

スペインを旅行して…外国の方と話してみたくて…テレビでスペインをやっている…習い始めるキツカケも多様なメンバー。

少人数で学べるのも魅力の一つ。英語に匹敵する4億人以上が話すと言われるスペイン語の世界へ、みなさんもぜひどうぞ！



カルロス先生に聞いてみた！  
明日から使いたくなるスペイン語！

### ①Hola! 「こんにちは！」

朝・昼・夜どのシーンでも使える万能挨拶！  
軽快に「Hola!」で気持ちいいコミュニケーション

### ②Gracias a Dios 「おかげさまで」

直訳すると「神様に感謝」だそうです、そこから転じて「おかげさまで」。コロナ禍に大切にしたい、人の繋がりに感謝する一言ですね。  
続きはスペイン語講座で楽しみましょう！



「ここに来て、話すこと自体が楽しみ」と教えてくれた参加者のみなさん。  
確かに、ちょっとした会話も楽しそう！





ひの社会教育センターでは、2021年1月7日の緊急事態宣言を受け、下記の対応をしています。

・夜8時以降の教室運営、貸室業務の中止 ・都外での野外活動の中止 ・飲食を伴う教室開催の中止

併せて、毎年恒例のみなさんとの交流の場『新春のつどい』も、本年は残念ながら、中止の判断をさせていただきました。職員スタッフ一同、コロナ禍が終息したのちに、みなさんと同様の機会を持てることを楽しみに、今を乗り切っていきたいです。

感染予防に努めつつ、今後も様々な状況に応じ、必要な対応を講じながら、みなさんの学びの場を守り続けていきます。本年も、引き続きご理解とご協力の程、どうぞよろしくお願い申し上げます。



ひの社会教育センターが市より受託運営している、百草の子育て支援カフェ『モグモグ』の大人気レシピをご紹介します！  
ご家庭でもチャレンジしてみね

『モグモグ』では日替わりランチ¥570、こどもランチ¥160で提供しています。  
コーヒーなどのドリンクも¥100～¥130と、とってもリーズナブル

## 第8回 メニュー紹介！

### 『魚の照り焼きと高野豆腐と根菜の煮物』

今回は和食の紹介。モグモグ調理スタッフ歴13年の亀山さんメニューです。

#### <材料>

#### ①魚の照り焼き(4人分)

- ・甘塩鮭 4切
- ・漬け汁 醤油 15cc(甘塩鮭のため少量)
- みりん 30cc
- 酒 30cc
- 砂糖 10cc
- ・しょうが(すりおろし) 15cc
- (針しょうが) 適量
- ・付け合わせ
- 小松菜の胡麻和え
- 小松菜 1/4束
- すりごま(白) 30cc
- 醤油 15cc
- 砂糖 10cc

#### ②高野豆腐と根菜の煮物(4人分)

- ・高野豆腐 4枚
- ・にんじん 1/2本
- ・ごぼう 1/2本
- ・さといも 4個
- ・れんこん 小1節
- ・さやえんどう 8枚
- ・だし汁 材料がかぶる位
- 醤油 45cc
- みりん 30cc
- 酒 30cc
- 砂糖 15cc

#### つくりかた

##### ①魚の照り焼き

- ①鮭をしょうがのしぼり汁を加えた漬け汁に20分から30分漬けておく。
- ②付け合わせの小松菜の胡麻和えを作っておく。小松菜を3cm位に切って茹で、水気を絞り、すりごま、醤油、砂糖と混ぜ合わせておく。
- ③針しょうがを切っておく。
- ④フライパンを熱してサラダ油を少量しき、鮭を盛り付ける時に表になる方を下にして中火で蓋をして焼き、半ば火が通ったら裏返して焼きあげる。
- ⑤お皿に鮭を盛り付けて、針しょうがのをせ、手前に小松菜の胡麻和えを添える。

##### ②高野豆腐と根菜の煮物

- ①高野豆腐はしばらく水につけて絞りを、4等分に切っておく。
- ②ごぼうは洗って皮をそぎ、乱切りにして水につけ、あくを抜いておく。
- ③にんじん、さといも、れんこんも乱切りにする。
- ④さやえんどうは塩ゆでしておく。
- ⑤だし汁ににんじん、ごぼう、さといも、れんこんを入れて、ある程度火が通ったら、みりん、酒、砂糖、最後に醤油を加えて、高野豆腐を入れ、全体に味がしみ込むまで煮て、味を調える。
- ⑥お皿に盛りつけて、さやえんどうのをせる。

★できあがり★



▲しばらくはこのようなスタイルで。



## 賛助会へのご協力 ありがとうございます

★順不同・敬称略

- ①個人会員 1口 1,000円
- 綾部 弘 20口 田中 徹・洋子 10口
- 野澤一弘 10口 伊藤クニヨ 3口
- 齋藤光代 3口 窪田之喜 10口
- 工藤多美子 10口
- ②団体会員 1口 5,000円
- いにしえ体操会 1口

## 新館建設寄付者ご芳名

11/1～12/31 ご寄付いただいた方(順不同・敬称略)

匿名1名

※ご希望によりお載せしていない方もおられます。

たくさんの募金  
ありがとうございます。



募金総額 12/31 現在

411名+募金箱

¥24,940,163-