



# 協働事業特集

協働  
事業

## 「布草履をつくろう」

日時: 2月28日(金) 場所: 井草地域区民センター



NPO法人 杉並環境ネットワークとの協働事業として、家にある不用になったT シャツなどを使った布草履作りが行われました。古着を再利用した草履作りで伝統的な手作業を体験し、草履の編み方や歴史的背景も一緒に学ぶことができました。半日で草履を作りましたが、

参加者の皆さんは指導員の方々の説明に熱心に耳を傾け、集中して黙々と作業に取り組んでいました。参加者から「可愛い布草履が出来上がった喜びでいっぱいとなりました」「0ゼロから完成させるというプロセスにとってもやりがいを感じました」「我を忘れるほどあっという間に時間が過ぎました」といった感想が多く寄せられました。



指導員の土屋さんと今井さん



協働  
事業

## 「山野草を育てましょう」

日時: 3月12・26日(水) 場所: 井草地域区民センター

三谷小野草の会とむさしの山草会との協働事業「山野草を育てましょう」の講座が開催されました。「むさしの山草会」の河内恵子<sup>かわうちよしこ</sup>さんを講師に、山野草の性質や育て方を勉強した後、サクラソウの植え方を実習しました。参加した方々は楽しそうに、植えつけた鉢を持ち帰って行ききました。2回目は、ラン科の「エノモトチドリ」の植え方の実習をおこないました。特にウイルスに弱いラン科の植物を植え替える場合の消毒の方法を学習しました。参加者からは「珍しい花が多くて楽しかったです。」「一般の花店では聞くことが出来ないポイントを学ぶことが出来ました。」「手入れの仕方も細かく指導していただきとても勉強になりました。」などの感想がよせられ、また『秋の山野草の会』の開催の希望が多数寄せられました。



講師の河内さん

協働  
事業

## 「妙正寺体育館閉館イベント」

日時: 3月16日(日) 場所: 妙正寺体育館

杉並区でいちばん早く建設された妙正寺体育館が、50年の幕を閉じ、建替え工事が行われることになり「ありがとうイベント」が開催されました。井草地域区民センター協議会は、協働事業として CLOWN GOOT(クラウンゴット)さんによるバルーンアート・皿回し・ジャグリングで楽しんでいただきました。屋外では焼きそば、綿あめ、パン&クッキー、フランクフルト、コーヒー、小千谷特産品やスポーツ用品の販売が行われ、体育館内では「幼児・小学生の剣道大会」「道化師の大道芸」「ミニ運動会(パンくい競走他)」「新体操デモンストレーション」「チアダンス実演&体験」「骨盤ストレッチを体感しよう」「楽しくデュアルカーリング&キッキングスナイパー」など、親子・地域の方々が参加できる催しが盛大に開催され賑わいました。2年後の新施設開館を楽しみに待ちましょう!



講座

## 腸もみ

日時: 3月3・10日(水)  
場所: 井草地域区民センター

好評の「腸もみ」。腸をもむことによって血液の循環がよくなり、全身が温まり、免疫力が高まり、便秘も改善され、睡眠・肌の質も向上すること。講師は、「腸もみ」の著書もある真野わかさんとアシスタントのスポーツトレーナー 梅原ほづみさん。真野さんの巧みな話と指導のもと、参加者全員が横になり、おへその周り、小腸から大腸までを指の腹や手のひら全体を使って、力まずゆっくりと押しもみをします。講師は、参加者を一人ずつ手をとって丁寧に教えていました。先生の話は腸によい規則正しい生活、よく笑うクヨクヨしないこと、腸に良い料理など、腸もみに止まらず日々の暮らし方のありようにまで及びました。会場を去る参加者の穏やかな



笑みが印象に残りました。

講座

## ストレッチ体操講座

日時: 2月28日、3月7・14日(金)  
場所: 井草地域区民センター

講師は上井草スポーツセンターのインストラクターである海老澤恭介さん。海老澤さんの指導のもと、足踏みから始めて、音楽に合わせて全身のすべての部位と関節そして筋肉を余すところなく動かし、ストレッチによりもみほぐして行きました。立位ありマットに横になっての運動あり……。たびたび休憩をはさみ、参加者は水分を補給し、汗を拭いながら、2時間という長い時間を感じさせないほど、全員がみっちりストレッチに励んでいました。参加者は、雪の多かったこの冬の間凝り固まっていた身体全身を、2時間に及ぶストレッチで解きほぐし、春を迎える身体を、3回にわたって作り上げているようでした。



講座

## 歌舞伎の魅力

日時: 3月4・11・18日・25日(火)  
場所: 井草地域区民センター



講師の馬場さん

NHKにおいて長年にわたり数多くの舞台中継や伝統芸能番組の制作・演出に携わり、「伝統歌舞伎保存会」の事務局長を経たのち「日本舞踊協会」事務局長に就任され、現在は演劇研究家として活動されている馬場 順氏を講師に迎え、4回にわたり講

座「歌舞伎の魅力」が開催されました。第1回は歌舞伎の歴史に始まる「舞台の特色と演出」、第2回は「女形の特質と演技」、第3回は「型と演技の基本」、第4回は「せりふと音楽」をテーマに、往年の名優の映像を観ながら、ところどころに歌舞伎の裏話を交えた、多岐にわたる贅沢な講座でした。参加者からは、「楽しかった」「ぜひまたやって欲しい」「歌舞伎を観るのが楽しみになった」「歌舞伎に行きたい」という意見が多数寄せられ大好評でした。

講座

## 魚のさばき方入門

日時: 4月18日(金)  
場所: 井草地域区民センター



講師の金巻さん

魚食普及のための事業を展開するマリパートナーズ代表の金巻清一さんとお魚マイスターアドバイザーの奥様の香水子さんを講師に迎え、鱈の三枚おろしの手順を教わりました。ベテラン主婦の方や腕をふるって

家族にごちそうをしようという男性が多数参加しました。まず講師の実演をよく観察してから、皆さん包丁片手にいざ実践。さばき方のポイントを教わり、おろした鱈は、「なめろう」や「さんが焼き」など数品、骨まで余すことなく美味しい魚料理に変身しました。魚のさばき方で、命をいただくということを改めて知る機会にもなり、目から鱗の体験ができました。



講座

## スプリング・ジャズコンサート

日時:3月22日(土) 場所:井草地域区民センター

井草地域区民センターでスプリング・ジャズコンサートが開かれました。出演はジプシー・シークス——訳せば「ジプシーの族長たち／男前ども」といったところか——の4人。アラン・グリーンズンさん(ウッドベース)とクリス・ホスキングズさん(フィドル=ヴァイオリン)の2人は2回目の登場。この2人にギターのイケマーさんと長谷川光さんが加わりました。イケマーさんは歌詞の自由訳でボーカルも歌い、長谷川さんはジャズ・ギターの神様ジャンゴ・ラインハルト・スタイルのプレイヤー。グリーンズンさんの軽妙なトークで「オール・オブ・ミー」から演奏が始まり、「スロー・



ポート・トゥ・チャイナ」そ

してサッチモの「すばらしき世界」へ……。演奏はスタンダード・ナンバーを中心に、皆さんの手拍子も加わって全17曲が会場を沸かせました。アンコール曲はジャンゴ・ラインハルトの「マイナー・スウィング」、ここでの長谷川さんのアドリブ・ソロは素晴らしいものでした。寄せられた声に「皆さんのトークが面白く、もちろん音楽も最高！」とありました。



## 井草地域区民センター協議会定期総会のご案内

■日時：平成26年5月27日(火) 10:00 ■場所：井草地域区民センター  
※皆様お誘い合わせの上是非ご列席いただきますようお願い申し上げます。

### ～井草の散歩道～ 「妙正寺川のこいのぼり」

妙正寺公園から川沿いの「科学と自然の散歩道」へと渡る落合橋のもとに、今年も大きなこいのぼりが掲げられました。枝垂桜が終わって、深まった新緑の中に、色鮮やかな大小のこいのぼりがはためいて、「科学と自然の散歩道」を歩く人の目を楽しませていました。杉並区都市整備部土木計画課の方たちの手によって、毎年掲げられていますが「杉並区を流れる河川にも目を向けてほしい・・・」との願いを込めてこの催しを行っているそうです。



井草地域区民センター協議会 〒167-0022 杉並区下井草5-7-22 Tel.03(3301)7723

[検索] 井草地域区民センター協議会 とパソコンで検索してみてください。