

の間に自然に字も上手になる』ということ。希望者には硬筆検定向けの指導もしますが、親睦重視の会なんです」と講師の山本暁雨さん。この言葉通り、練習の合間に



添削する山本さん(左)も教わる会員も真剣

上の人から初心者まで、それぞれの段階に合った指導が受けられます。特に、初心者には、目の前で手書きした手本が与えられ、練習後、一人ひとり丁寧に添削を受けて、清書します。会員歴七年という男性は「初めてのころは字が下手なので手が震えるほど緊張したけれど、先生が優しく指導してくれて、いいところを伸ばしてくれるので、今まで続けることができました」と話してくれました。



手書きの見本は、ペンの流れが分かりやすく練習しやすいと会員に好評

てきています。手書きの良さが見直されていることを感じます」と話す山本さん。きれいな字を書けるようになりたいと思うのは、いつまでも変わらない日本人特有の気持ちなのでしょう。

## 江戸舞踊 かっぱれサークル

初心者から日本舞踊の経験者まで三十人ほどが加入しているかっぱれサークル。特徴である豆絞り手ぬぐいの鉢巻き、白地に紺色の模様が入った浴衣、色鮮やかなパッチ姿で、思わず手拍子したくなるような曲に乗り、元気に踊る様子はとても楽しそうです。



皆さんの笑顔と踊りが見る人に元気を与えてくれます

講師の櫻川悠后さんは「かっぱれは、指先からつま先まで全身を使う踊りです。振り付けにある片足立ちでポーズを決める運動は、骨に適度な刺激を与えるので骨粗しょう症予防に役立つとも言われています。一般的な日本舞踊と比べると曲のテンポも早いで、私たちは和風エアロビクスと言っていますよ」と教えてくれました。



「指先はピンと伸ばして」細かいところまで練習で修正して舞台上に備えます

か、老人保健施設などを訪問して踊ることもあり、大変好評だそうです。「私たちが元気に踊る姿を見て、お年寄りが手拍子したり、一緒に歌ったりする様子を見ると、人に喜ばれることが嬉しくて、さらにやる気がわいてきます」。踊りを楽しむ心が見る人に伝わっているのが分かります。

のリエクトに使える一工夫のメニューを扱っています。この日作ったのは5種類のスコーンとほっきご飯、吸い物。二時間ほどで調理から試食、後片付けまで行うため、初めに講師の横山あつ子さんが、調理の段取りを説明します。皆さん熱心にメモを取り、調理開始に備えます。調理中も、生地の手切り方でスコーン



一つの生地でも小分けして、形を変えたり、ドライフルーツを混ぜたりすることで味の違う5種類が完成

の食感に違いが出ることや、ほっききは別に炒めてご飯と混ぜて話していました。講師の横山さん(右端)と受講生は出来上がった料理を試食しながら上手に作るコツなどを情報交換



講師の横山さん(右端)と受講生は出来上がった料理を試食しながら上手に作るコツなどを情報交換

今回紹介したサークルのほかにも、区内では多数のサークルが活動しています。探してみると、きっと皆さんが興味を持つサークルが見つかるでしょう。どのサークルの講師や会員の皆さんも、新しく入る人を暖かく迎えてくれますので、ぜひ参加してみてください。

また、自分でサークルを作りたい、サークル活動の会場を探しているという人も、気軽に使える区民センターや地区センターをぜひご活用ください。

### 【問い合わせ先】

- 区民センター  
南2西10 ☎271-1100
- 旭山公園通地区センター  
南9西18 ☎520-1700