

いき活かわら版

北九州市「いきがい活動ステーション」(いきステ)の月刊情報紙

第55号

2022年7月1日

発行
いきがい活動ステーション

「おしゃべりサロン」始めます 趣味のテーマで仲間づくり

いきがい活動ステーションは、趣味とおしゃべりを楽しみながら新しい友達の輪を広げる「おしゃべりサロン」を始めます。「教える」「習う」といった堅苦しい

雰囲気ではなく、講師の先生を囲みながらのおしゃべり中心のサロン形式です。当面は穴生学舎内の穴生サテライトを会場に開催します。

今回スタートするのは①音楽②絵画③料理……の三つのサロン。いずれも「癒し」が共通テーマです。

いずれの講座も月に1回、1時間半程度。原則として4回の通し講座です。受講は無料ですが、資料代・原材料費として1回につき五百円〜千円程度をいただく場合があります。参加申し込みはいきがい活動ステーション

(093・967・3420)に電話です。先着順で各講座とも10人。定員締め切り後はキャンセル待ち扱いとなります。

音楽の部屋

毎月第4木曜13時〜14時半
講師…平沢美英子さん
参加費…無料



▲高齢者施設のイベントでギターを弾く平沢さん(中央)

音楽は心と体を刺激して活性化するという素晴らしい性質があります。講師の平沢さんは幼稚園の頃にオルガン教室に通って音楽が好きになり、中学から始めたクラシックギターではコンクールにも挑戦しながら音楽を楽しんできました。ところが音楽療法のことを知ってからは自分もやってみたいと一念発起。大学に通って「音楽療法士」の資格を取得して、高齢者施設で音楽をリハビリに活用する仕事をしてきました。平沢さんはミニピアノやギターを弾きながら参加者と一緒に歌ったり、楽器に合わせて簡単な運動をしたりして楽しいサロンにしたいと張り切っています。

臨床美術

毎月第1木曜13時〜15時
講師…藤澤典子さん
参加費…1000円



▲このほりの絵を描く講座での藤澤さん

臨床美術とは、絵やオブジェなどを楽しく創作することで脳が活性化し心が解放され、ひいては生きる意欲がわいてくるという新しい取り組みです。認知症予防を目的に開発されましたが、今では子供の情操教育や企業でのメンタルヘルスにも応用されています。「上手でなくていい、

美術を楽しもう」が基本です。講師の藤澤さんは長いこと中学校や特別支援学校の美術教師をしていて退職後に臨床美術士の資格を取得、多方面で活躍中です。「不思議だけど、絵を描いているうちに誰でも笑顔になるんですよ。一緒に美術を楽しむことでお互いが「あなたがいてくれてありがとう」という気になるのが喜ぶだそうです。

薬膳カフェ

毎月第4月曜14時〜15時半
講師…北村真知子さん
参加費…500円



▲料理教室で薬膳の素晴らしさを語る北村さん

薬膳とは、食事で病気を未然に防ぐ中医学(中国伝統医学)に基づく考え方です。「薬食同源」のおいしい料理です。講師の北村真知子さんは、最初は普通の料理講師でしたが、健康にいい料理を目指すうちに「薬膳」に出会って勉強。今では国際中医師の資格を持つフードコーディネーターとして北九州市や福岡市などで薬膳料理教室や講演会で活躍中です。「東洋医学に基づく薬膳は、心と体のバランスを整えます。新型コロナウイルスにも負けないように免疫力を高めましょう」と語る北村さん。今回のおしゃべりサロンでは、薬膳茶を楽しみながら、健康や料理全般についておしゃべりします。このサロンは8月からです。

