

Stage Up

生涯学習情報誌
ステージ・アップ
2007年4月1日発行
隔月発行・通巻No.155
小誌はホームページからも見られます

もくじ

- 2 情報ポケット
- 3 施設めぐり
- 4 特集 シニア活動推進事業 シンポジウム
- 6 まち・ひと・多面体
- 7 健康みちしるべ／くらし百景 俳壇



岡本かの子書・岡本一平画 「かり橋は・・・」

誌上ギャラリー

川崎市市民ミュージアム所蔵。色紙・絹本彩色。大きさは二十七・五×二十四・五センチメートル。「かり橋は あはれなりけり 多摩川は 二すじに流れ たつのかり橋」。かの子と一平が多摩川を題材に共作した珍しい作品で、川崎ゆかりの資料であり、作品としても質が高いものです。絹地の色紙に描かれています。

発行・(財)川崎市生涯学習財団
〈ホームページ〉 <http://www.kpal.or.jp>

〒211-0064 川崎市中原区今井南町514-1
TEL 044 (733) 5560(代)/FAX 044 (739) 0085
ステージ・アップ TEL 044 (233) 6250 E-メール:stage-up@kpal.or.jp

当財団は市民の主体的な学びと活動を支援するため諸事業を推進しています。

情報ポケット

財団主催の各種講座の案内やお知らせ

新たなアカデミーが始まります

創設14年目を迎える「かわさき市民アカデミー」が、4月6日(金)から始まります。新年度からは、受講生のみなさんが設立した「特定非営利活動法人かわさき市民アカデミー」(NPO法人)と協働して、市民が自ら運営し学ぶという理想に向かって一步を踏み出すことになります。

新たなアカデミーのスタートにあたり、NPO法人の副理事長の山口利幸さんに思いを述べていただきました。

素晴らしい「かわさき市民アカデミー」を知る

私とアカデミーの出会いは、ある日、アカデミーの受講案内の中の、森本和夫先生が講師をされる講座『道元を読む』が目飛び込んで来たことがきっかけです。現役のとき、判断に迷うと『正法眼蔵』をよく読みました。永平寺へ座禅にも行ったものです。これだ!と思い申し込んだのです。

アカデミーに通って知ったのが、講師陣の素晴らしさと講座と演習の組み合わせによる学園としての巧みな仕組みでした。アカデミーは10年の年輪とたくさんの先生方の輪、受講生の輪が財産として連綿と受け継がれていたのです。

激動の年

私が受講し始めて1年余りたった時、突然、アカデミーが廃止されるかも知れないという話が、当時の学長からありました。そして、そのことが受講生の皆さんのアカデミー存続に向けた熱い思いのこもった運動となり、私も、皆さんと共に市議会へ存続の請願を行いました。財団と学長、受講生、

公募した市民と共に発足した「かわさき市民アカデミー改革協議会」にも、アカデミーの在るべき姿を求めて参加し、その過程で「市民による運営」実現のため、「かわさき市民アカデミー市民運営準備委員会」を発足させました。その後、自主運営等の経験を踏まえ運営組織の検討を重ねた結果、2006年12月1日に「特定非営利活動法人かわさき市民アカデミー」の設立総会の開催にこぎつきました。科学の東昭先生に理事長をお願いし、10名の理事、2名の監事が就任しました。

新しいかわさき市民アカデミーへ

現在540名を超える受講生が、アカデミー市民運営のために設立したNPO法人の会員になっております。市民自らがコーディネーターの先生方のご指導を受け、講座・ワークショップの世話人となって企画し、運営する新しいアカデミーへと、今後衣替えをすることになります。受講生の皆さんには一人でも多く受講生を増やすべく、また、アカデミー並びにNPO法人の益々の発展にご協力、ご尽力をお願い申し上げます。また財団には、私たちと共に二人三脚で生涯学習事業を発展させるべく宜しくお願い申し上げます。

公開講演「森から見る現代文明～太田猛彦・東京農大教授」

かわさき市民アカデミーでは、開講式の後に行われる記念講演を公開します。関心のある方は、どなたでも無料で聴講できます。どうぞおでかけください。

◆日 時…4月6日(金)11時～12時20分

◆場 所…川崎市生涯学習プラザ 4階

◆問い合わせ…事業推進室 ☎044(733)6626

パソコンセミナー受講生募集

4月下旬から5月に開催の9講座をご案内します。パソコンの基礎から応用まで講座を開催しています。申込締切日を過ぎても空いている場合もありますので、お問い合わせください。◆難易度…〔やさしい〕☆⇒★⇒★★⇒★★★〔難しい〕

講座名	難易度	講座No.	開催日	受講料	申込締切
パソコン入門	☆	4-E	4/25(水)・26(木)	13,000円	4/4(水)
パソコンステップアップ	★	5-A	5/7(月)・8(火)	13,000円	4/16(月)
ゆっくりじっくりWORD入門	★	5-B	5/10(木)	5,000円	4/19(木)
WORD初級	★★	5-C	5/15(火)・16(水)	13,000円	4/24(火)
デジタル画像編集処理	★★	5-D	5/17(木)	5,000円	4/26(木)
ゆっくりじっくりパソコンセミナー	☆	5-E	5/18(金)・29(火)・6/1(金)・15(金)・22(金)	25,000円	4/27(金)
ゆっくりじっくりEXCEL入門	★	5-F	5/22(火)	5,000円	5/1(火)
WORD中級	★★★	5-G	5/24(木)・25(金)	13,000円	5/7(月)
EXCEL初級	★★	5-H	5/30(水)・31(木)	13,000円	5/9(水)

■受講時間…9:30～16:30(昼休憩1時間あり)

■対象…18歳以上 5-B、5-D、5-E、5-Fは概ね50歳以上。定員各15人

■会場…川崎市生涯学習プラザ 3階研修室

■申し込み…はがき・Fax・電話で。希望講座No.、〒、住所、氏名(ふりがな)、☎、Fax、年齢、受講目的を明記
〒211-0064 中原区今井南町514-1 川崎市生涯学習財団 事業推進室 パソコンセミナー係

問い合わせ 事業推進室 ☎044(733)5894/ Fax(733)6697

財団が管理運営する施設を紹介

施設めぐり

これがおすすめ！新年度の事業を紹介

—指定管理施設長座談会—

司会 指定管理者制度がスタートして1年が過ぎました。2年目の19年度始めにあたり、各施設で計画している代表的な日玉事業を紹介してください。

●青少年の家～「特別支援教育事業」

所長 19年度の特別企画事業として「特別支援教育事業」を計画しています。これは、軽度発達障害の子ども達に学習や生活指導の場をつくる事業で、何らかの理由で学習の場が保障されていない児童生徒のために年間を通して行います。特に当所の機能を活かした宿泊体験型の学習を5回盛り込んで、5・7・8・10・11月に実施します。

また、事業実施にあたっては、万全の体制で取り組む必要がありますので、運営委員会を設置して、様々な検討をしながら事業をすすめていきます。



ダイナミックな遊びが魅力の夢パーク

●子ども夢パーク～「壁ぬりプロジェクト」

所長 夢パークはつくり続ける施設であり、まだ建物の壁は殺風景なコンクリートの打ちっぱなしです。そこで、今年は『夢ままつり（4周年事業）』のイベントとして、ドアや柱を中心に全天候広場の壁に絵を描こう！との新規事業を計画しています。横浜のアーティストRoccoサトシ氏を講師に招いて、子ども達とともに壁ぬりプロジェクトを立ち上げ、絵を描いて色彩を持たせていきます。

7月15日と16日を中心に開催する予定ですが、その後も継続していきますし、幼児や保護者にも参加していただける平面アートも行います。

また、子どもの権利の日事業として昨年スタートした、建物をつくり出店を出現させる「ゆめ横丁」もさらに進化した事業にしていく予定です。

●宮前スポーツセンター～「各種スポーツ教室の充実」

館長 オープンして19年度は2年目となります。来年の2月に記念事業を計画しています。

1年間、試行錯誤をしまいましたが、館長への手紙に書かれた利用者のご意見や日常の感想などを参考に、19年度



個人利用者でにぎわう宮前スポーツセンター

はスポーツ教室を春・夏・秋・冬と隙間なく計画しています。春の種目は卓球教室、身体に大きな負担をかけない呼吸法で柔軟性や筋力をつけるピラティス教室を4月から行います。5月からはソフトリフレ教室、ストレッチ&エアロビ教室、パワーヨガ教室、初級バドミントン教室、親子スポーツ教室など盛りだくさんのメニュー提供を予定しています。

●麻生スポーツセンター～「トレーニング機器の入れ替え」

館長 当館でも春・秋・冬にそれぞれ2種目の6つのスポーツ教室を実施します。春は親子スポーツ教室と真向法体操教室を5月から全10回のコースですすすめていきます。冬期にはバウンドテニス教室を企画していますが、この種目は当館が奨励して発展してきた経緯もあって、力を注いできた種目でもあります。これまで実施した教室を受講修了したメンバーが集まってその後にグループをつくり、日常のスポーツ活動を楽しんでいる状況もあります。

また、気軽に個人で利用できるトレーニング室はリピーターが増えています。そこで、設置されているトレーニング機器を順次新しいマシンに入れ替えて、サービスの向上を図っていきます。19年度はランニングマシンなどを新しくして、新規の利用者獲得に努めていきます。

●大山街道ふるさと館～「新聞が語る昭和近代史展の開催」

館長 当館は開館して15周年になりますが、地域に密着した貸館や展示室の運営などの文化事業を柱として、地元と共催で地域イベントなどにも取り組んでいます。

特に、毎年7月下旬に開催される高津区民祭ではこの大山街道でイベントが行われ、大変な賑わいを見せています。その一環として、当館で展示する企画展を充実させていきます。今年は「新聞が語る昭和近代史(仮称)」をテーマに昭和初期の頃の新聞の現物を展示し、近代史における二子溝口地区の当時の暮らしの様子や大きな時代の流れとともに地元の歴史的な出来事などを探っていきます。4週間ほどの展示期間を設け、多くの方々にご覧いただきたいと考えています。

司会 まだまだ紹介しきれませんので、次号からは折々に各施設の事業の詳細を掲載したいと考えています。

特集

シンポジウム「シニアカと活動のステージ」

川崎市生涯学習財団では、平成17年度から「シニア活動推進事業」として、市民活動の調査や活動支援のための体制づくりをしています。その一環として2月3日、生涯学習プラザにおいて「シニアカと活動のステージ」をテーマにシンポジウムを開催し49人の市民が参加しました。

オープニングでは、60歳からの和太鼓グループ「**ことほぎ 壽太鼓**」のメンバー10人が「ねぶた」「**笏(こだま)**」「**我楽(がらく)**」の勇壮な響きを披露し、盛んな拍手を浴びていました。

シンポジウムは、会場からの質疑や意見を交えながら「全員参加」で進められました。「何かしたい気持ちはあるが、どうしたらよいかわからない人に助言を」「後期高齢者が閉じこもらないように身近に集える場があればいい」などの発言があり、「新たな地域の担い手としてのシニア」に期待が高まっていることがうかがえました。



オープニングを飾った「壽太鼓」

●シンポジスト

- 上嶋正義さん (NPO法人「かわさき創造プロジェクト」代表)
- 竹井 齋さん (NPO法人「アクト川崎」代表)
- 和田あき子さん (かわさき市民アカデミー副学長)

◆コーディネーター

- 森山定雄さん (川崎地方自治研究センター理事長)

多様で豊かな関係を築こう

森山 最初に、自己紹介を兼ねてどのような経過でどのような活動をしているか教えてくださいませんか。



竹井 齋さん

竹井 私の活動のきっかけは、30代前半に川崎のことを学ぼうと市民館の成人学校を受講し始めたことにあります。その後、かわさき市民アカデミーで「川崎学」などを学びました。そこでは歴史、自然、まちづくり、市民活動などを勉強し、今も学び続けています。現在は、NPO法人「アクト川崎」の代表をしています。私たちの団体は「川崎地球温暖化対策推進協議会」で、地球環境を良くするためにどうしたらよいかを考えています。行政と市民と学校と企業が部会を作って活動し、家庭でできる省エネや環境学習、環境団体とのネットワークづくりをしていこうとしています。

上嶋 私は宮前区に移って18年、退職して3年になります。これまでは、会社一筋で地域とのかかわりはゴミ出しだけでした。3年前の6月、川崎市主催の「シニア地域活動モデル創造ワークショップ」に参加し、37名の方と毎月1回のペースでグループごとにいろいろ討議をしました。IT(情報通信技術)が得意な人が多かったので、これに関連するテーマについてまとめ、ミューザ川崎で発表会をしました。その後任意団体として「かわさき創造プロジェクト(KCP)」を作り、昨年2月にNPO法人になりました。現在の活動は、シニア向けのパソコン教室の運営、市内の小学校でパソコンの授業支援、ホームページを活用したシニア向けの行政・地域情報の発信、女性会員によるカルチャーサロンの開催などを行っています。NPO法人を作ってよかったことは、会社勤めの時とは比べものにならないほど人とのつながりがたくさんでき、

広がったことです。現役時代より忙しいことや資金をどのように調達するかに頭を悩ませています。

和田 私は「かわさき市民アカデミー」に運営委員として、講師として発足時から13年かかわってきました。アカデミーは、地域学としての「川崎学」もあり、内容の点でも規模の点でも全国に誇れる市民大学になっていると自負しています。数年前、財政的な問題からアカデミーを改革することが必要になったとき、受講生の方々は委員会を立ち上げ、自分たちでワークショップを企画・運営し始めました。さらに市民運営を進めるために「NPO法人かわさき市民アカデミー」も発足します。みなさんは、ただ自分が知識を得るだけでなく、後続の世代のためにもこれを続けるのだと一生懸命でした。学ぶ中で「市民力」が育っているという実感を持つことができました。市民の方々のそうした情熱があるので、講師の先生方も惜しまず協力してくださっています。私自身は練馬区に住んでいますが、地域では子どもたちに安全なものを食べさせたいという思いから農家と提携して無農薬野菜の会の活動をもう34年継続しています。他にもいろいろな活動にかかわりました。現在は、近所にお住まいだった作家藤沢周平さんの作品を読む会を図書館で毎月開いてもいます。地域で暮らしている以上は、できるだけ気持ちよく暮らせるような人間関係を作っていくことが大切だと考えてやっています。

森山 三人の方に活動状況をお話いただきましたが、会場のみなさんから何か聞いてみたいことがあったらどうぞ。

会場より・佐山さん…何かしたいがどうしていいかわからない人が結構いると思いますが…。

上嶋 これまでのシニアは、インターネットを使える人が少なかったのですが、これからは変わってくると思います。ネ

上嶋正義さん



ットが一つのきっかけになります。何をするかをネットで探して、一度何かに入ってみることが大切だと思います。

森山 上嶋さん、資金的に苦労しているというお話でしたが、そこを詳しくお願いします。

上嶋 NPO法人を立ち上げるのはそれほど困難ではありませんが、継続するのは極めて困難です。事務所(場所)を維持する経費が大変です。全国には約28,000のNPO法人があるそうですが、実際活動しているのはその半分とのこと。助成金頼みのところが多いのですが、独自の事業を行わないと継続は難しいです。私たちの団体は事業型NPO法人で、パソコン教室は、市価の半分の受講料で教えています。学校関係の事業は完全に無償ボランティアです。交通費ぐらいは支給するのがよいと思いますが、赤字になってしまうのです。

竹井 アクトは、行政から委託を受け事務局を運営していますが、委託事業だけではこの先どうなるかわからないので、会員数を増やすとか、独自の事業を持って資金を得るようにしていかなければと思っています。ボランティアベースの活動では、継続が難しくなるし広がらないので社会性や事業性が中途半端になると思います。団体として力を持つためにはある程度の規模が必要で、事務局や専従職員を置き、専従者の報酬分を確保する必要があります。

会場から・竹内さん…現在、行政と協働の活動をしています。後に続く人が集まらないのですが、どうしたら増えますか。

上嶋 私たちの会のメンバーは30人です。会を作った当初は20人でしたから、10人増えたことになります。一番大きかったのはマスコミの力です。新聞で活動を取り上げられ、記事を見て興味を持った人が入りました。学校でパソコンを教えるボランティアをしています。需要がありそうなので、もう一度マスコミに取り上げてもらおうと考えています。

竹井 インターネットを活用して社会的な関係を作る方法もありますが、それで人を集めるのは難しいでしょう。いきなり知らない人同士が集まってするのではなく、すでに活動しているグループとグループの連携を強めるとか補完することで、新たな関係が生まれてくると思います。

会場から・渡辺さん 今、自分が住んでいる町内会で抱えて



熱気あふれる会場

いる課題は、後期高齢者のことです。元気で活動しているときは仲間がいますが、80歳を過ぎて健康に不安を持つと地元に戻ってきて家に閉じこもりがちになります。そういう人たちが地域で人と触れ合える場があればと思います。シニアの方にそういったボランティアを心がけていただきたいです。

森山 会場からも積極的に発言をいただきありがとうございます。本日のまとめを三人からお願いします。

和田あき子さん



和田 アカデミーの受講生の中には、NPO法人を立ち上げるほどではないけれど、小規模でも自分たちが学んだことを社会に還元する活動をしている人がたくさんいます。地域で何をしたらよいか。私は「自分がしたいと思うこと」「面白いと思うこと」をやるのが基本だと思います。

大きな規模である必要ない。自分の家の応接間を開放して始めるくらいの自主性を持って、面白いことを作り出していく、何かに挑戦して達成していく、それが一番なのです。自分がしたいことを地域の人たちと一緒にしながら、自分も地域も豊かにするという発想が大切だと思います。

上嶋 先日、宮前区のフォーラムに参加しました。宮前区に46の団体があるというのを知りませんでした。全市的にはすごい数の団体があると思いますが、そういう人たちが横につながる形があるといいと思います。

竹井 学ぶことと実践を結びつけていくことが大事だと思います。学んでは実践して、実践しては学ぶことが大切です。さまざまな催しに集まった市民、特に男性たちの集まりだと、すぐに組織を作りたがる傾向にあり、会社をそっくり持ってくるようなやり方をしています。そうすると女性は寄りつかないということがしばしばあります。会議もいいのですが、実際に体を動かすのもいいでしょう。ゴミ拾い、里山の下草刈りなどの共同作業を通して雰囲気作りをしながら活動すると、メンバーの定着率もあがっていくのかなと思います。

森山 今日のフォーラムは、活動のステージをどう作るのかという話でした。読んでいた本の中にいいことが書いてあったので紹介します。「会社が太陽だと思ってしまうと、それが抜け光を失ってしまうと、どうしていいかわからなくなってしまいます。自分が小なりといえども太陽で、その周りにアイデンティティとそれに応じた活動空間を配置していれば、会社というアイデンティティの一つぐらなくなって何ら動揺することがない。しかしその小太陽はそれだけで孤立してしまえば、すぐに衰えてしまっ、光を放ち続けることができない。周りに多様で豊富な関係性を築いていればいるほど、そこからエネルギーを得て長く光りを放つことが出来る」。これを結びの言葉にさせていただきます。



森山定雄さん

まち・ひと・多面体

銀の音色で元気を贈る

「いこいシルバーハーモニカバンド」

「いこいシルバーハーモニカバンド」（斉藤幸男代表、会員22人）は、メンバーの平均年齢が78歳、最高齢はなんと88歳というグループです。同会は今年で結成10年。代表の斉藤さんが旅先で出会った人のハーモニカ演奏に感動し、知り合いに呼びかけ初心者5・6人で練習を始めたのがきっかけです。現在では、病院や高齢者施設などから声がかかり、市内各所で出張演奏をしています。演奏回数はすでに288回、昨年1年間で51回も行い、懐かしい音色で多くの人に元気を与えています。



練習は、川崎区の「浜町老人いこいの家」で行っており、火曜日には初心者のレッスンが、土曜日には音あわせがあります。「赤とんぼ」「ふるさと」など、誰もが知っている300曲をレパートリーとしています。ハーモニカと一口にいっても大小さまざまな種類があり、1曲演奏するのに異なるハーモニカを2-3本使うこともあるとか。楽譜には、音符のかわりに吹く位置を示す番号が書かれているので、初心者でも覚えやすいとのこと。主旋律と伴奏に分かれて吹いているので、全員のリズムと音を合わせるに苦心しているそうです。

1月のある日、川崎鋼管病院の療養型病棟のお楽しみ会で演奏すると聞き、取材に伺いました。黒のベレー帽にエンジのベストという姿で12人が勢ぞろい。70代80代の患者さんに「富士山」「鐘のなる丘」「しあわせなら手をたたこう」など馴染みの11曲を披露しました。1月生まれの患者さん7人には、バースデー・ソングもプレゼント。会場は皆さんの歌と手拍子に包まれました。

メンバーの一人は「夫が亡くなったときに誘われ、最初に入るのを悩みましたが、やっていくうちにだんだん楽しくなりました」と笑顔。斉藤さんは「一番の思い出は、田舎に隠居する予定の人から『バンドの^{はつらつ}演奏に勇気づけられ、川崎に留まる決心がついた』という手紙をもらったことです。喜んでもらえることが励みです」と話していました。

入会は60歳から。問い合わせ ☎044(344)0050 斉藤さん

環境問題をわかりやすく伝える

「かみしばい・エコ座」

「ちきゅうがおねつだ!」「ほんとにほんとにゴミかな」「さかなのともだちロップくん」などのマンガ紙芝居を通して、子どもたちに環境問題をわかりやすく伝えているのは「かみしばい・エコ座」（二見義雄代表・会員20人）の皆さんです。同会は「川崎市地域環境リーダー育成講座」の修了生が中心になり平成16年9月に発足しました。以来、市内の小学校の総合学習やイベントの場で20数回上演し、地球温暖化対策やゴミのリサイクルについて啓発してきました。

2月下旬に行われた「川崎発・ストップ温暖化」の催しで、エコ座は「かわさき地球温暖化対策推進協議会」の市民部会の一員として紙芝居を上演しました。

会場の川崎駅地下広場にはたくさんの展示ブースが連なり、行き交う人々で賑わっています。会員の一人が拍子木を打ち鳴らし「さあ紙芝居がはじまるよ」と声をかけ、幼児や小学生にキャンデーを配りいよいよ開始です。この日行ったのは、原案と原画が同会オリジナルの大型紙芝居（60センチ×40センチ）「たいようのエネルギー」で、今回が初演とのこと。ストーリーは、小学3年生のまこと君が夏休みに、ヒマワリが育つためにはお日様の光が必要なことを知ったり、ソーラークッカー（太陽光を利用した調理器）を見たりして、

太陽エネルギーのすばらしさに気づくというものです。明るい色調の手作り感あふれる絵が目を楽しませてくれます。紙芝居の反対側では男性二人が大奮闘。登場人物になりきり台詞を交わしながら、すばやく絵を引き抜きます。集まった子どもたちは、身じろぎもせずお話の世界に浸っていました。

代表の二見さんは「子どもたちがじっとして聞いてくれるのが一番の喜びです」と笑顔です。事務局を務める新垣さんは「ライフスタイルを変えるには三世代分の時間が必要です。子どもたちに温暖化を真剣に考えてもらうために、あきらめずに根気よく教えていきたいです。総合学習や子ども達の集まる場所に出前しますのでご連絡を」と話していました。

問い合わせ ☎044(788)4049 新垣さん



健康みちしるべ

すこやかな日々を送るためのアドバイスを連載

体重コントロール～肥満の予防

ヒトは、何もしなくても、1日に約「体重×24」kcalのエネルギーを消費します。例えば、体重が60kgだとすると、 $60 \times 24 = 1440$ kcalのエネルギーを消費します。ただし、この値（基礎代謝量）は年齢とともに減少します。例えば、20歳の男性の値は約「体重×24」ですが、40歳になると約「体重×22」に減少し、この結果、いわゆる中年太りが生じやすくなります。女性の場合は、20歳で約「体重×23」、40歳で約「体重×21」となります。なぜ、男性よりも少ないのでしょうか。また、この値には大きな個人差があり、このために太りやすい人と太りにくい人がいますが、なぜ、そのような個人差が生じるのでしょうか。

この男女差や個人差の主な原因は、骨格筋量の個人差です。安静にしているときでも、最も多くのエネルギーを消費するのは骨格筋です。女性よりも男性のほうが筋力が高いことは、女性よりも男性のほうが骨格筋量が多いことを意味します。

図は、川崎市立看護短期大学で筆者が指導している、高齢者の筋力・筋持久力を高めるトレーニング・プログラムの参加者の筋力（横軸）と安静時代謝量（縦軸）を示しています。明らかに、筋力が高い人ほど、運動をしていないときでも多くのエネルギーを消費することがわかります。

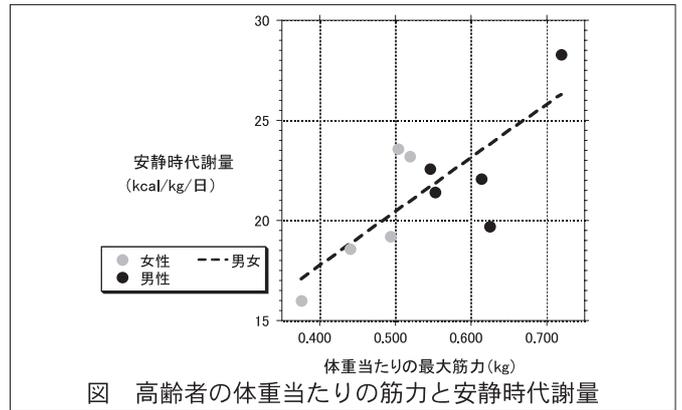


図 高齢者の体重当たりの筋力と安静時代謝量

そこで、肥満を予防したり、減量したりするためには、筋力を高めるトレーニングを行うことも効果的だと考えることができます。実際に、糖尿病の運動療法では、有酸素運動ばかりでなく、筋力を高めるトレーニングも行うのが基本です。

なお、有酸素運動の一つとして歩く場合は特別な技術は必要ありませんが、筋力を高めるためのトレーニングを、安全に、そして効果的に行うためには、専門的な知識と技術が必要です。最初は専門家の指導を受けるようにしてください。川崎市立看護短期大学の高齢者トレーニング・プログラムでは、65歳以上の健康な参加者を募集していますので、希望者はお問い合わせください（電話044-587-3500）。

川崎市立看護短期大学助教授 西端 泉 にしはた いずみ

くらし百景

たちばな俳句会

俳壇

春の海寄せる気配のそれっきり
足踏みは踊りに似たり冴え返る
紅梅や寝起き機嫌の悪しき老母
しななければせぜもよき日々梅真白
あざやかな色からつまむ雛あられ
霜柱踏みたくなりて畦に下り
都府桜跡はにかみながら董咲く
美術館谷間にひそと梅あかり
境内の深き青空梅三分
堰音の中にたたずむ寒の鷺
アンデスの董週刊誌でまみゆ
里山の小さき董に出遇いけり
三月や白き帆上る相模湾
ゆっくりと尾鰭揺らして春の鯉
初蝶やヨッコラショッと不二を見る
冬空に呑み込まれゆく昼の月
母子手帖葉と化したすみれ草
お百度の背を刺し通す百舌の声
声明の聞ゆる坂やすみれ草
地下街を出れば余寒の午後三時
盆栽の鉢に間借りのすみれかな
そそくさとゴミ出します余寒かな
芭蕉句碑寄らば音せり霜柱
雪だるま交番の留守立ちにけり

青山 文一
安藤勢津子
原 貴子
樋口 幸雄
田中 鐘松
麻生 和子
山川 正典
石田まさ美
竹内 秀夫
桑子 よし
竹内みやこ
河野 青竹

※ たちばな俳句会は高津図書館友の会として、半世紀以上の歴史があります。さて、この美しい国の美しい季節（季語）を大切に、毎月第二土曜の十三時から十六時まで、勉強をしています。歓迎いたします。
問い合わせ 電話〇四四（八八八）八四三六 河野

川崎市生涯学習財団ホームページ 完全リニューアル!!

財団ホームページが完全リニューアルしました。市民の皆さまに便利な情報の充実に取り組んでおりますので、上手にホームページをご活用ください。『新たな情報も掲載中』

新たなサービスです!

生涯学習プラザの貸館の状況が部屋ごとにわかります。(会議室・多目的ルーム・フィットネスルームなどの空き状況)

- ・追加の予約状況も更新しています
- ・予約の際にお役立てください
- ・画面を見ながら仮予約ができます

広報誌『ステージアップ』をPDFファイルで掲載しています。バックナンバーも見られます。

- ・パソコンでプリントアウトすることもできます
- ・バックナンバーも掲載

市民アカデミー・スポーツ文化事業の募集案内なども随時掲載してあります。

- ・新たな募集案内はtopicsでお知らせしています

利用時間延長のお知らせ

生涯学習プラザは、会議室や多目的ルームなどの日曜日・祝日の利用時間が4月から21時まで利用できるようになりました。(但し、休館日は除きます。)皆さまのご利用をお待ちしています。

問い合わせ

財団法人 川崎市生涯学習財団

☎044(733)5560

新百合21ビルの施設提供事業の終了のお知らせ

平成3年1月から約16年間にわたり、(財)川崎市生涯学習財団の施設として市民の皆さまにご利用いただきてまいりました新百合21の地下2階にあるホール・会議室が、平成19年4月1日から(財)川崎市文化財団が、文化・芸術施設として管理運営を行うことになりました。長い間、ご利用いただき、ありがとうございました。なお、今後の利用方法につきましては、下記までお問い合わせください。

財団法人 川崎市文化財団 ☎044(222)8821

4月21日 川崎市市民ミュージアムがリニューアルオープンします

多彩なオープン企画の展示会をどうぞお楽しみください。

★昭和ブギウギ1945-64……4月21日(土)～6月3日(日) 企画展示室1

★韓国現代マンガ展……4月21日(土)～6月3日(日) 企画展示室2

★OFF STRIPES 縞模様における繰り返しとずれ……4月21日(土)～7月8日(日) アートギャラリー

★イアン・J・マシー回顧展……4月21日(土)～5月6日(日) ミュージアムギャラリー

問い合わせ 川崎市市民ミュージアム ☎044(754)4500 <http://www.kawasaki-museum.jp>

第3回アメリカンフットボールワールドカップ2007川崎大会



川崎で世界一が決まる。

2007.7.7-7.15

等々力陸上競技場、川崎球場

<http://wc2007.info/>

[問い合わせ] 川崎市総合企画局都市経営部 044-200-2347