

# やまゆりニュース

「やまゆりニュース」第11号 発行日：平成25年10月1日  
 発行元 NPO法人あさお市民活動サポートセンター  
 〒215-0021 神奈川県川崎市麻生区上麻生1-11-5  
 TEL. 044-951-6321 FAX. 044-951-6467  
 発行人：植木昌昭 編集人：佐々木直子

## 川崎市麻生区市民活動支援施設 麻生市民交流館やまゆり

### 目次：

「やまゆりサロン文化の創造」に挑戦します 理事長 植木昌昭	1
<b>A 【安全・安心】</b> 「医学健康講座」 元気でいたいから 予防と治療を	2
<b>S 【サプライズ】</b> ラジオ体操の効果を再認識 作曲者は意外な人！だった	2
<b>A 【アミューズメント】</b> 昭和音楽大学 アートマネジメントコース・学生の夢	3
<b>O 【お役立ち情報】</b> 楽しく作って みんなで味わう 男の料理	3
麻生市民交流館やまゆりで 募集しています！ 募集します。	4

## 「やまゆりサロン文化の創造」に挑戦します！

**麻生** 区の新百合ヶ丘駅周辺には日本映画大学、昭和音楽大学や、イオンシネマ新百合ヶ丘、川崎市アートセンターなど芸術関係の施設が集積しており、素晴らしいコンサート会場が数多くあります。

麻生市民交流館やまゆり（以下「やまゆり」）では、独自の方向を目指しています。それは、音楽を楽しみながら参加者が自由に交流し、参加型コミュニティをつくろうという試みです。

かつて、サロンでは人々が集い、杯をかわし、人生を語り合い、いろいろな曲が生まれ音楽を楽しんできました。

そんな雰囲気を実現しようと、「やまゆり」では映像機器・音響機器・照明機器・遮光カーテン・簡易舞台などの機材の充実をはかってきました。

2008年冬にはじまった「歌声喫茶」は春夏秋冬と年4回開催され、大きな声をだすのは健康にもよいと、はじめて出会った方々がお互いに懐かしい曲を歌い合っています。

9月の「現代！津軽三味線コラボ」などの音楽イベントでは、ナマの音・演奏者の撥さばきを身近にして、その迫力に拍手がたえません。好きなスタイルで音楽に参加している区民の姿がそこにあります。

このように、さまざまなサロンの活用を提案している「やまゆり」では、最近ではプロジェクターを活用した電子紙芝居・2階からサンタクロースの登場のクリスマス・パーティなどで子どもたちに夢を与えたり、メンバー全員でぼん踊りをしたり、いろいろな楽しみ方を自ら企画されている利用団体が増えてきました。

仲間同士の交流を深めるには、座敷・テーブル席でなく、顔を合わせながら会話できる立食形式が良いという声を多くいただきましたので、今年の10月から平日夜間のサロン利用料を3000円から2000円に値下げしました。

さらに多くの人々が、充実させた備品の活用に知恵をだし、サロンを有効に利用していただければと思っています。

理事長 植木昌昭



### ●こんなイメージは如何でしょうか？

もう少し身近で、主体的に関わり、楽しめるような「芸術」はありえないのか。

1986年に根津にはじめて「コンドー・ギャラリー」ができるとき相談され、オープニングの企画展の惹句に「買物籠にネギさして、サンダル履きでおいでください」と書いた。

私も夕飯がすむと普段着で、自転車をギコギコ漕いで寿楽堂（上野芸術大学）へ向かう。入場料も安い。いまの密閉された立派なホールと異なり三方はガラス窓。オペラ「オルフェウス」の高まる愛の場面で上野のカラスが鳴いたり、弦楽四重奏の一番静かなところで救急車のピーポーピーポーという音が入ったりする。が、またそれがいいのである。

高踏ではなく世の中のざわめきのなかに芸術がある。それが楽しい。

森まゆみ（著）「町の音 路地の匂い」より



## 「医学健康講座」 ～元気でいたいから 予防と治療を～

麻生区古沢の小高い丘に立つ新百合ヶ丘総合病院は8月1日に開院1周年を迎えた。

開院当初から、週2回ペースで開催されてきた「医学健康講座」は、すでに80回を超えた。「地域の人に正しい医療情報を提供して、健康促進・維持に寄与したい」という病院側の思いは、結果を出しているようだ。「聴講者は平均100名を超えており、200名を超える日もある」という。リピーターの参加も多い。



今後は「外部講師による講座」「医師と患者のパネルディスカッション」も企画したい（島崎さん）

「当院に、どういう医師がいて、どういう治療をしているかを知ってもらう機会になっています。講師の医師に外来診療予約をされる方も増えています」と、広報課長島崎美津保さんは、講座の成果を話す

講座は説明40分、質疑20分。各分野の専門医が、一般の人に、症状、治療法について、図や画像を使いながら、わかりやすく説明してくれる。質疑は予定時間を超えることも多い。

アンケートでは「大変役立った」「治療法がここまで進んでいるのかと驚いた」「予防の大切さがわかった」など、聞いてよかったという感想がほとんど。

身近なテーマもある。最近では「ひざ痛予防～いくつになっても元気に歩こう～」「物忘れ、認知症について～認知症の新しい治療薬～」「しみ・しわ・たるみ

10月8日(火)	～その症状、何科を受診すればいいかわかりますか？～ 総合診療について	総合診療科 /川島 彰人
10月18日(金)	高齢者のひざの病気 (変形性膝関節症)に対する手術	整形外科 /齊藤 泉
10月23日(水)	～痔の予防と治療法～ お尻、元気ですか？	消化器外科 /廣野 宏典
10月25日(金)	健康に食べよう、おいしい料理 ～糖尿病の食事療法を中心に～	栄養管理科 管理栄養士 /山室 美紗恵

会場 新百合ヶ丘総合病院 STRホール(3階)  
時間 いずれも 14～15時(予約不要・参加無料)  
お問い合わせ ☎044-322-9991(代表)

～美しく元気に過ごすために～」などが人気だった。

病気についての情報は、本やインターネット、テレビなどにあふれている。でも、何が正しいのか整理がむずかしい。講座では、直接話を聞き、質問に答えてもらえるので、不安や疑問も解消できるのではないだろうか。

「医学健康講座」は、聞いて知って得る講座。聴講されたら、これからの「安心と健康」が見えるかも。

取材・文 石崎純也

## Surprise サプライズ ラジオ体操の効果を再認識 作曲者は意外な人！だった

今年3月、腰痛の予防のためにラジオ体操のCDを購入し、そのジャケットを見て驚いた。1945年生まれの記者が、小学生のときに覚えた体操の作曲者が、いずれも意外な著名人だったのだ。

第一体操を作ったのはNHKテレビドラマ「バス通り裏」の主題歌のほか、特にマンドリンオーケストラに数々の名曲をのこした服部 正。第二体操はオペラ

「夕鶴」のほか、交響曲、管弦楽を残した團 伊玖磨。また、♪新しい朝が来た希望の朝だ♪ではじまるラジオ体操の歌詞は、美空ひばりの「東京キッド」などを作詞した藤浦 洸、作曲は「青い山脈」を歌った国民的歌手の藤原一郎。

ラジオ体操の放送がはじまったのは1928年(昭和3年)で、今年は85周年を迎え、日本一の長寿番組だ。現在全国には推計3000万人の愛好家があり、おおいに普及している。ただし、ここにいたる道のりは必ずしも順風ではなかった。動きがむずかしい、曲にのりづらいなどの批判を受け、動作や曲も見直され、現在のものは1951年と1952年に改正された3代目である。特に第二体操の曲が三拍子のワルツであった2代目のときは、国民がそのリズムについていけなかったようだ。



普及を図るポスター(1931年)  
【資料提供…株式会社かんぽ生命保険】

現在のラジオ体操の狙いは、第一が体の柔軟性、第二が筋力の強化である。全身の筋肉を使うことから健康効果が注目され、ダイエットにも効果があると、人気が高まっている。ただし、正しく行うことが大切。曲にあわせて「いち、にっ、さん」と声をあげ、大きな動作で手足の先まで、しっかりと意識して伸ばすことが効果的である。記者も体操をはじめてはや半年あまり、腰痛は起きていない。

取材・文 中島久幸



100人余りが参加した夏休みのラジオ体操  
日本映画大学校庭 (2013年7月)

講座のテーマは、アンケートやご意見箱の要望も取り入れる



## Amusement アミューズメント

### 昭和音楽大学 アートマネジメントコース 学生の夢

アーティストと観客との間を仲介して社会へ芸術を発信し、受容がスムーズに行われるようにする仕事がアートマネジメントだ。

昭和音楽大学では毎年アートマネジメントコースの3年生が授業の中でコンサートを企画し、実際にコンサート制作を行っている。今年も22名の学生が出した企画のうち4つの企画が実現。毎年同大学のコリホールが満員となる。

アートマネジメントコース企画制作室・広報担当3年酒井さんは、「出演者や業者の方とのやり取りで今までにない経験をした。メールの書き方からアーティストと交渉するタイミングなど、先生や先輩に確認を取りながら進めた。

7月18日に開催した第1弾『沖仁フラメンコギターコンサート』で、満員のお客様の拍手や笑顔を見たときの達成感はとても大きなものだった」と言う。

第2弾のオールシューベルトプログラム『昭和音楽大学が贈る シューベルトアーテ』(11月7日)を企画したのは高野さん。「自分の企画が採用されて今でも信じられない。昭和音楽大学はイタリアオペラが得意というイメージが強いけれど、ドイツの音楽もできるんだという思いを込めて企画した」という。

第3弾の企画者江川さんは、「人前で演奏することはないけれどコンサートに行くことが大好き。スタッフとしてみんなが笑顔になる空間作りをしたいとこのコースに進学した。昭和音楽大学はクラシックと思われがちだけれどジャズも一流であることを伝えたい」と『Ragtime & Gershwin ~アメリカンルーツ・ミュージックを辿って~』(12月12日)を企画した。

吉岡さんが企画した第4弾『ザ・ファゴット ~福井弘康と8人の名手が贈るファゴットの魅力~』(2014年1月17日)は



酒井さん 高野さん 江川さん 吉岡さん

ファゴットだけのアンサンブル。日本ではめったに聞くことができないファゴットのアンサンブル曲を堪能することができる。これは音楽大学の学生自主企画ならではのようだ。

川崎市アートセンターや新百合ヶ丘トウェンティワンホールでもアートマネジメントコースの先輩たちが働いている。そして学生のみなさんも卒業後は音楽とお客様との素晴らしい出会いを作る仕事をしたいという夢を持っている。

#### ●問い合わせ

昭和音楽大学アートマネジメントコース  
企画制作室  
e-mail art-3@tosei-showa-music.ac.jp

取材・文 丸山とし子



## Oyakudachi お役立ち情報

### 楽しく作って みんなで味わう 男の料理

1989年、麻生市民館の調理室で「男の料理教室」がはじまった。今では三つの団体が結成され、それぞれ月1回の調理実習を行っている。その雰囲気を楽しみに出掛けた。



#### 【サークル男の自慢料理】

メンバーが「おいしい」と話すレストランの味を、レシピに反映させる講師は「プロの本格的な味を再現できたら楽しいですよ」と言う。



創立時からのベテランメンバー飯塚さん(手前左)川島さん(右奥)は88才  
代表: 杉森正男 講師: 織茂邦子  
http://web-asao.jp/hp/ojryouri/

#### 【クックメイトあさお】

コンセプトは「男の自立を目指す料理教室」。カロリー・塩分・糖分・材料費を抑えて、シンプルに作れるメニューに取り組んでいる。



理科実験の手さばきで、調味料をキッチリ計っている姿が印象的  
代表: 平山 貴晟 講師: 藤井紀美子  
☎044-987-2743 (平山)

#### 【麻生男の料理サークル】\*

盛り付けを工夫するメンバー出現。講師は「料理を作ることはクリエイティブなこと。気張らずのびやかに食と親しんでほしい」と作業を見守る。



最古参のチーム。現役世代に配慮して18時30分開  
しょうすけ  
代表: 福井捷介 講師: 吉田和子  
☎044-989-1201 (福井) ※メンバー募集中

メンバーは「レパートリーが増えた」「妻も驚くほどの腕前になった」という料理好きな人だけでなく、「知り合いが増えた」「話をしながら仲間と一緒に食べることが目的」と交流を楽しむ人や、「手順を考えるだけで頭の体操になる」など、それぞれの“お役立ち”を求めて参加している。

会場の都合もあり、現在定員超過で新メンバーの募集が行っていない団体もある(麻生男の料理サークルは募集中)。新しく会を結成して「さじ加減一つで自分の味を作れるおもしろさ」に挑戦してみたいか。

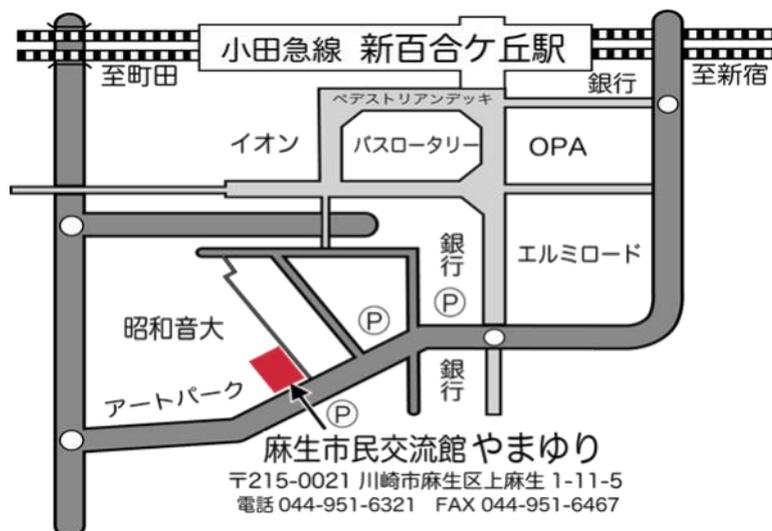
取材・文 落合文子

# 麻生市民交流館やまゆりでは 募集しています！ 募集します。

正会員	区民講師	運営スタッフ	アクティブシニア
<p>麻生市民交流館やまゆりの運営組織である「NPO法人あさお市民活動サポートセンター」の活動を援助していただける団体もしくは個人の皆さん。</p> <p>これからも各事業の充実を図ってまいります。それにはより多くの方々のご支持が欠かせません。皆さまのご支援を心からお待ちしております。</p>	<p>どなたにも、好きなこと、得意なこと、伝えたいことがあると思います。あなたのチョットした知恵や特技、経験を地域に披露してください。</p> <p>今年で5回目となります。すでに45名の方々に、お話をさせていただきました。講師の方を中心に、新しいサークルも生まれています。</p>	<p>麻生市民交流館やまゆりの運営を、月に数日・半日でもお手伝いしていただける方を、今年も募集いたします。</p> <p>地域デビューの一環として、すでに40名以上の方々が活躍されています。</p> <p>あなたの時間を少しだけ、「やまゆり」にかしてください。</p>	<p>年を重ねるにつれ友人や仲間は減っていくことはあっても増やしていくことは難しいとも言われます。人生80年時代を迎え地域の方々と地域デビューを学びあい、新しい出会いをしませんか。</p> <p>川崎都民だった皆さんは勿論、そろそろ現役卒業のかたも、子育てを卒業された女性のかたも参加ください。</p>
随時募集	事前説明会	業務概要説明会	講座開始
	10月8日(火)	1月19日(日)	1月18日(土)
年会費	締め切り	締め切り	締め切り
個人:2000円 団体:3000円	10月4日(金)	1月11日(土)	12月27日(金)



※いずれも詳細はチラシをご覧ください（チラシは麻生市民交流館やまゆりのほか、麻生区役所・麻生市民館・麻生図書館・川崎市アートセンター・昭和音楽大学にも置いています）



## 【開館日】

月曜～金曜 9時30分～17時

※平日の夜間、土曜・日曜、祝日も予約すれば利用可。  
休館：年末年始、施設点検日

## 【アクセス】

小田急線「新百合ヶ丘駅」南口から徒歩4分

## 【ホームページ】

<http://web-asao.jp/yamayuri/>

