

美の国キッズ&ユース・カレッジ八峰「八峰の冬昔遊び」



里山そりあそびの様子

美の国キッズ&ユース・カレッジ八峰「八峰の冬昔遊び」が2月4日(土)、あきた白神体験センターを会場に開催され、親子あわせて18名の参加がありました。

はじめに、あきた白神体験センター向かいの「御所の台」と呼ばれる山で「里山ハイク」と「里山そりあそび」を行いました。

里山ハイクでは、遊歩道が大雪で埋まっている中、スタッフが道順を説明しながら進みましたが、深い雪に足を取られて歩くのに苦労しました。途中、ノウサギやキツネなど

野生動物の足跡を観察し、マイスターの説明を聞きながら登りました。

「ちびっこ広場」では、里山そりあそびを楽しみました。初めは雪も深く、なかなか滑ることができませんでしたが、何度か滑っていくうちにそりのスピードも増し、親子の歓声が響きました。

体験センターに戻り、おらほの館の阿部昌子氏、柴田真理子氏を調理講師に、だまこ鍋づくりに挑戦しました。炊きたてのご飯をすり鉢でつぶし、丸めて「だまこ」を作ります。慣れない作業ですが、子どもたちはかえって新鮮だったようで、みるみるだまこが出来上がりました。

だまこ鍋はすべて地元産の材料を使用。参加者からは「おいしい!」という声が聞かれ、何杯もおかわりをする子どももいました。特にネギの甘さがよく出ていて「ネギが甘くておいしい」と子どもたちは驚きながらも、だまこ鍋に満足している様子でした。

午後からはホールでお話会が開かれ、八峰マイスターの山本さんより「十二支の話」「ちょうしのいい二せうらない」など、4つの話を紙芝居仕立てで披露され、参加者は



お話に聞き入っています

山本さんの軽妙な話に

聞き入りました。昔遊びでは同じく八峰マイスターの工藤さんがけん玉やコマの遊び方を教えてくれました。はじめはけん玉の持ち方がよくわからず、勢いよく振り回しすぎて大皿に乗せるのに苦労しましたが、それでも飲み込みは早く、ちょっとコツを教わるだけで大皿に乗せることができるようになりました。

感想発表では「そり遊びが楽しかった」「だまこ鍋がおいしかった」「けん玉ができるようになってよかった」という発表があり、それぞれに大きな拍手が寄せられました。

美の国キッズ&ユース・カレッジ八峰キャンパスでは、夏の海や秋の収穫、冬の楽しみ方といった地域の季節ごとの良さを、子どもたちに体験させるよい機会となりました。



つぶしたご飯を丸めていきます



「おいしい!」とだまこ鍋に舌鼓

自主企画グループ等講座支援事業の紹介です

ボランティアコーディネーター「のぞみ」（海風久美子代表）による自主企画講座「若さを保つ生き生き健康体操（ADL体操）を体験しませんか」が2月5日（日）に県生涯学習センターを会場に開催され、33名が健康体操に挑戦しました

ADLとは立つ、座る、歩くなどの「日常生活動作能力」のことで、体操をすることによってこれらの能力を回復、維持させることを目的としています。

体操の特徴としては「個人の能力に合わせて工夫していること」「体操の中に日常生活の基本となる動きを取り入れていること」「高齢者に適さない動きを除いていること」「吐く息を強調した呼吸法を用いること」などが挙げられます。

当日はNPO法人秋田県高齢者体操研究会の和田孝子顧問を講師に、ストレッチや有酸素運動をからめた体操を行いました。参加者は額に心地よい汗をにじませながら、リラックスした様子で体操を行っていました。

参加者からは「普段意識しないで行っている動作も、意識して行うとまた違った感覚でトレーニングになるとわかり、大変参考になった。」との感想が寄せられました。



イスを使っでのストレッチ



お茶を飲みながらの交流

展示ホール活用事業の紹介です

県生涯学習センターの玄関ホールでは、絵画や写真などさまざまな展示が利用者の目を楽しませています。2月は有志の集まりによる絵画作品の展示や、アマチュア写真家の写真展が開催されました。

2月26日（日）からは秋田県埋蔵文化財センターの遺跡写真パネル展が開催されます。



靴を題材にした絵画



秋から春にかけての建物や風景の写真

「美の国カレッジ情報2011」は、生涯学習センターHP (<http://www.pref.akita.lg.jp/lifelong/>) からカラー版PDFファイルでダウンロードできます。