

すぎなみ大人塾 水曜夜コース
 アソビでほぐす思考と身体
 ～アソビノベーションでヘルスプロモーション～
 12月3日第13回公開イベント
 「身体も心もレット・イット・ビー！
 すぎなみ発のつながりと健康の形を考えよう
 ～すぎなみ大人塾受講生企画」

場所：西荻地域区民センター
 学習支援者 広石 拓司（株）エンパブリック）
 学習支援補助者 高橋 明子（杉並TV）



司会A

ようこそ、いらっしゃいました。本日は、すぎなみ大人塾受講生の企画として、健康と音楽の企画を行います。私も、ふだん料理を気にしていませんでしたが、発酵食品に興味をもって食べるようになりました。音楽というと、どんな経験がありますか？



司会B

私はハンドベルです。音が出合ったときには、魂がつかまれるような感じがします。しかも、音がぴったり合ったときの感動は大きいです。



司会A

さりげない遊びを通して、多世代と交流をする。コミュニケーションでもあり、地域おこしでもあるのですが、縦の繋がりをおこすことを意識しました。短い時間ですが、ぜひ楽しんでください。

司会B

始める前に、水曜夜コースについて、瀬山さんからお話があります。

社会教育センター瀬山

社会教育センターの瀬山です。タイトルに惹かれた方もいらっしゃると思います。受講生の皆様が、自分たちで企画して、ゼロからつくりはじめ、司会も受講生がしていらっしゃいます。大人塾の講座ですが、アソビノベーションでヘルスプロモーションという企画で行っています。遊びでイノベーション(改革)を起こすかたちです。健康というと、無理強いでもやる方も多のですが、遊びならば楽しくできますよね。それが、結果的に健康につながっていく。試行錯誤を重ねながら、今日のイベントを準備してきたと聞いております。タイトルにも現れていますね。すぎなみ大人塾については、チラシにありますので、ぜひ読んでみてください。そして、ご興味ありましたら、ぜひご参加ください。今日は、ぜひ楽しんでくださいね。よろしくお願いいたします。

司会A

まずは自己紹介をしていただき、それから2つのグループにわかれていただきます。それぞれの企画について説明してもらいます。

企画者A(ヘルシーキッチン担当)

ヘルシーキッチンということで、料理の講座をご紹介します。健康に気を使った食事をしながら、お酒を飲みたいということで企画をしたら、大変好評でした。そこで、今日はタマゴを使わないでヘルシーディップをつくって、お酒はありませんが楽しんでいただけたらと思います。



企画者B(音楽企画担当)

音楽の企画の担当です。まずは、ビートルズで気持ちをつかんで、その後に、ジェットストリームを行います。青春時代を思い出しながら、ディップを楽しみたいと思います。ぜひ、よろしくお願いいたします。



司会

タイトルコールいたします。「身体も心もレット・イット・ビー！すぎなみ発のつながりと健康の形を考えよう。すぎなみ大人塾受講生企画」を開催いたします。よろしくお願いいたします。

今日はじめて出会う方も多いため、自己紹介の時間を取りたいと思います。

20分ほどの時間です。3つのグループに分かれて自己紹介、ニックネーム、来た理由などを伝え合ってください。真ん中の席の方は、後ろの席に移動していただき、左右の方はそのままですが、椅子をよせて固まってください。



※自己紹介を終えて。

司会

さて、次は、「タマシイチェック」をしたいと思います。では、ご説明をお願いいたします。

企画者C(タマシイチェック担当)

「タマシイチェック」というのは、人間には中身がありますよね。それを3つにわけてみました。自分の魂をチェックしていただき、見つけてみてください。

今日の自分は、こんな感じだったかなと、講座の終わった後に変化を楽しんでくださればうれしいです。自己診断で、1から5までありますので、あてはまるところに丸をつけてください。

気持ちのチェック

タマシイチェックシート

＜来場時用＞

社会的

Q1からQ3の当てはまる番号に「O」をつけてください

Q1 仕事以外飲み会に行きたいという気分だ。

1、 そうだ 2、 ややそうだ 3、 どちらでもない 4、 ややちがう 5、 ちがう

Q2 地域活動を試してみようと思うことが多い。

1、 そうだ 2、 ややそうだ 3、 どちらでもない 4、 ややちがう 5、 ちがう

Q3 世界平和、人類全体の幸福を願う。

1、 そうだ 2、 ややそうだ 3、 どちらでもない 4、 ややちがう 5、 ちがう

☆来場時にご記入ください。

☆お帰りになるまでお持ちください

た
ま
し
い
ち
え
っ
く

精神的

Q1からQ3の当てはまる番号に「O」をつけてください

Q1 最近感動して泣いた。

1、 泣いた 2、 少し泣いた 3、 我慢した 4、 無感動 5、 考えたこともない

Q2 最近「きゅん」とときめいた気持ちになった。

1、 そうだ 2、 ややそうだ 3、 どちらでもない 4、 無感動 5、 考えたこともない

Q3 最近自分のことを誰かに話しましたが。

1、 話した 2、 少し話した 3、 どちらでもない 4、 無感動 5、 考えたこともない

自己の思い(たましい)

Q1からQ3の当てはまる番号に「O」をつけてください。

Q1 今やりがいがあると思えることはありますか

1、 ある 2、 ややある 3、 どちらでもない 4、 ややない 5、 ない

Q2 今あなたは生きがいを持って生きていますか。

1、 ある 2、 ややある 3、 どちらでもない 4、 ややない 5、 ない

Q3 今幸せですか。

1、 そうだ 2、 ややそうだ 3、 どちらでもない 4、 ややちがう 5、 ちがう

司会A

これが終わりましたら、ヘルシーキッチンコースとミュージックコースにわかれます。途中で、入れ替わってもかまいません。最後の交流会は、調理室になりまして、みんなで集まります。地下1階でございます。

●ミュージックコース 14時30分～

司会（音楽企画担当）

はじめはビートルズの思い出をかたって、次にジェットストリームに移ります。1時間のコースとなります。聞くと同時に、語り合う時間です。ビートルズ世代というのは、彼らが活躍した60年代から70年代を10代だった世代をいうそうです。そのころにも、私は杉並区に住んでおりました。当時は環境豊かで林が多い地域だったと記憶しております。1964年にアメリカへビートルズが行った時のテレビ放送をよく覚えていて、ビックリしました。ベルリンの壁、キューバ危機、冷戦、ケネディ暗殺、東京オリンピックという時代が、ビートルズが活躍していた時でした。その後には、文化大革命やベトナム戦争もありましたね。彼らが出てきてサブカルチャーが生まれた時代でもあります。マッシュルームカットの彼らを見て、アメリカの少女たちが熱狂していた映像を覚えている方も多いと思います。今の若い子をご存じないと思いますが、LPが隆盛していました。バイトをして買ったものです。思い出の曲はありますか？リクエストがあれば。



参加者1

イエスタディです。イエスタディをみんなで歌いたいです。準備ができたところで、はじめましょう。

一同合唱

参加者2

ハードロック派とビートルズ派に分かれていたのを覚えています。部活や勉強もしていたので、すごく良い学生生活でした。ビートルズは、他のプロのアーティストと組むことも多くて、そこからエリック・クラプトンを好きになったりしました。自分でもバンドを組んで、発表会を企画しました。全員の親が先生に呼び出されましたが、結局出演して歌ったのがイエスタディでした

参加者3

中学になると、英語がはじまるので、自然に洋楽に興味を持ち始めました。クイーンやディー・パープルも人気でしたね。フォークソングも流行った時代です。六本木にビートルズファンが集まるお店があって、友人と一緒にいて昔話に花を咲かせました。今では2人しか存命じゃないですが、4人いる姿をみると、涙が浮かびます。

参加者4

ビートルズが出てきた時に聞いていたのは、ニール・セダカ、ポール・アンカ、エルビス・プレスリーでした。ビートルズについては、ずいぶん、社会派的なバンドだなという印象でした。小難しいバンドだと思って、あまり好きじゃない世代です。

司会（音楽企画担当）

社会性はあって、メッセージを流したいバンドだと思いますが、彼らが流行したのは当時のカルチャーに合っていたからでしょう。

参加者5

ビートルズは、音楽の授業で習ったのが最初でした。授業でやるには良い曲だなと思っていましたが、まさか有名な歌手のものだったとは。こんなにも多くの方に世代を越えて愛されているんだなと思いました。リアルタイムでは聞いていないのですが、違う形で触れることが多かったです。

参加者6

ビートルズから影響を受けたバンドをリアルタイムで聞いていたので、中学生時代、ビートルズはダサいなと思っていました。ところが、20代になってから聞いて、すごく好きになりました。ビートルズは完成していないので、飽きずに聞いていられるのではと思いました。思い出の曲は、ストロベリーフィールズフォーエバーです。

ストロベリーフィールズフォーエバーを鑑賞 ♪

司会（音楽企画担当）

それでは、ここからはジェットストリームに入りたいと思います。なにか、思い出はありますか？

参加者7

受験時代にジェットストリームを聞いていたので、よく覚えています。話しているながら、スッと音楽に入るのがすてきだなと思っています。情景が浮かぶような話し方も素晴らしいです。

司会（音楽企画担当）

20年間、放送されました。最終回の2ヶ月後にパーソナリティーの方がお亡くなりになったそうです。67、8歳でお若かったですね。

参加者8

フォーノーワンという曲が好きでした。学校が嫌いで、ラジオばかり聞いていたので、そのときには必ずビートルズがあった時代です。上の先輩が、うんちくを言いながらビートルズを貸してくれたものです。

参加者9

コンセプトアルバムなので、続きで聞くもので好きでした。CDになってから、さらに聞くようになりました。

参加者10

80日間世界一周という番組を覚えています。兼高かおるさんが、世界中のいたるところにいて、異文化を体験していくのが、本当にすごくて、こんなものを食べるんだと興味津々でした。また、女性ひとりで世界に行くのはすごかったです。

司会（音楽企画担当）

話したりない方も多のですが、地下1階に移りましょう。懇親会で、またお話ししましょう。みなさま、音楽の会にご参加くださり、ありがとうございました。

●ヘルシーキッチンコース 14時30分～

進行（ヘルシーキッチン担当：発酵マイスター）

この調理室で、塩麴、甘酒、豆腐などでディップをつくり、野菜に付けてを食べましょう。蒸したお米に麴菌をかけると麴ができます。特に塩麴はビタミンB群が豊富で、食材の糖質、たんぱく質をうまみ成分に変え、味が濃くなったり、やわらかくなったりします。また、糖質をエネルギーに替えダイエット効果、肌の代謝に良いとされています。

まず、本日みなさんで作るレシピを説明します。

<豆腐で作るディップ>

5人で2グループを作ってください。

使う材料（塩麴4、甘酒、レモン汁等は1）

- 1) 豆腐は木綿豆腐を400グラム。一晩水切りした豆腐をボールに入れてあります。ゴムベラでほぐします。
 - 2) 塩麴大さじ4杯。
 - 3) 甘酒、レモン汁これは臭みを取る効果があります。甘酒とレモン汁と油をミキサーにうつします。
 - 4) 2種類つくりますので、もう1つはバジルをいれましょう。バジル1つまみ、途中、ヘラでかきまわしましょう。味見してみます。食パンをトーストして、つけて食べてみてください。
- ディップで食べる野菜……キャベツ・人参・大根・カボチャ・レタス・ブロッコリー・じゃがいもなどディップの他にみそ、塩麴、麴の甘酒も用意してあります。



●交流会 15時30分～

感想の共有

参加者11

昨日の昼にお誘いをうけて、今日の参加になりました。おいしくただけて幸せです。またの機会にお会いすることを楽しみにしております。

参加者12

ビートルズの話をしたたり、聞いたりしたくてきました。楽しい1時間でした。また参加したいので、よろしくお願いいたします。

参加者13

豆腐がこんなにおいしいものとは思いませんでした。ありがとうございました。

参加者14

アットホームな空気で学ばせていただき、うれしかったです。

参加者15

子供連れの参加だったのですが、みなさんに支えていただきました。とてもかわいがってくださりありがとうございました。久しぶりに外にも出られました。

参加者16

いつもは見学者だったのですが、今日は発言もさせていただきました。まるで自分が主役のような気分でした。ありがとうございました。



参加者17

急な参加だったので、ご迷惑かと思いましたが、暖かく迎えていただき、ありがとうございました。食事もおいしかったです。

参加者18

どれもすごくおいしかったです。発酵食品もバジルが入ると、だいぶ印象が変わるんですね。家に帰って、さっそくためしてみたくまりました。

参加者19

音楽と健康というテーマが気になりました。音楽が健康によいというお話があるかと思ったのです。来てみたら、ちょっと違ったなと気がつきました。思いもかけず、ごちそうをいただいたり、音楽を久しぶりに聞けたりと、ありがたい気持ちでいっぱいです。興味がわきましたので、また参加させてください。

社会教育センター加藤

今回、大人塾受講生が、自主的に集まって、こういう企画になりました。音楽と料理を両方どりです。土曜昼コースもあり、こちらはだがしや楽校と申しまして、自分の得意なところ、好きなことを披露されています。すぎなみ大人塾は杉並区を発見する機会にもなります。隣の人、近所の人、近い趣味の人と知り合う機会になります。

土曜昼コース学習支援者谷原

ちょっとでると地域につながるのが、すぎなみ大人塾です。ご近所さんや気づきになるきっかけになるのが、すぎなみ大人塾なので、またぜひご参加してください。

参加者20

知らない人と食事をするのは学生とき以来です。楽しかったです。

参加者21

こういう会があるなんて知らなかったです。また参加したい気持ちになりました。近所の方とも知り合えました。

参加者22

自宅にいただけの1日で過ごすよりも、ずっとずっと良い1日でした。とても楽しかったです。初対面の方ばかりだったのに、貴重な充実した日になりました。

参加者23

突然誘われて本日来ました。こういう機会に参加できて良かったです。ありがとうございました。

卒塾生

ビートルズが好きで、飛び入りで参加した形です。すぎなみ大人塾は、それぞれ違う味わいがあるので、ぜひ両方参加してみてください。

司会A

最後にサプライズがありますので、お願いいたします。

※ポンポンを配られる

ダンス担当(ヘルシーキッチン担当)

それでは、ポンポンを受け取った方は、大きくふってみてください。最初は右、右と2回。次は左、左と2回です。いきますよ。右、右、左、左！みなさんの元気を見せてください。1日ありがとうございましたー。魂の健康もあがったと思います。みなさんと時間がすごせて良かったです。ご協力ありがとうございました。



司会B

最初におくばりした、タマシイチェックシートを見ながら、今日の振り返りをしてみてください。感じるところが多かったと思いますが、久しぶりにレコードを聞きたくなったり、音楽と歌で魂がアップしたなどというところがあれば、書き込んでください。無事に今日のプログラムは終わりです。このあと、お時間ある方は2次会に行きます。ぜひ、よろしくお願いします。本日はどうもありがとうございました。



タマシイチェックシート ＜お帰り時用＞

気持ちのチェック

社会的

Q1からQ3の当てはまる番号に「O」をつけてください。

Q1 仕事以外で飲み会に行きたいという気分だ。

1、そうだ 2、ややそうだ 3、どちらでもない 4、ややちがう 5、ちがう

Q2 地域活動をしてみようと思うことが多い。

1、そうだ 2、ややそうだ 3、どちらでもない 4、ややちがう 5、ちがう

Q3 世界平和、人類全体の幸福を願う。

1、そうだ 2、ややそうだ 3、どちらでもない 4、ややちがう 5、ちがう

一歩踏みだしチェック

当てはまる事項の口内に「レ」を付けてください。

久々旧友に電話をしたくなった

音録音したカセットテープや買ったレコードを聴いてみたくなった

家族や友だちをのみに誘いたくなった

スポーツをした~~り~~、街めぐりに出かけたくなった。

部屋の片づけや庭の草むしりをしたくなった

久しぶりにご無沙汰している読書や趣味を再開したくなった。

美味しいものを食べに行きたくなった

精神的

Q1からQ3の当てはまる番号に「O」をつけてください。

Q1 最近感動して泣いた。

1、泣いた 2、少し泣いた 3、我慢した 4、無感動 5、考えたこともない

Q2 物事を前向きに捉えて生きている。

1、そうだ 2、ややそうだ 3、どちらでもない 4、無感動 5、考えたこともない

Q3 最近自分のことを誰かに話しましたか。

1、話した 2、少し話した 3、どちらでもない 4、無感動 5、考えたこともない

自己の思い（たましい）

Q1からQ3の当てはまる番号に「O」をつけてください。

Q1 今自分のことをほめたい気分だ。

1、ある 2、ややある 3、どちらでもない 4、ややない 5、ない

Q2 好きな歌を歌いたい気分だ。

1、ある 2、ややある 3、どちらでもない 4、ややない 5、ない

Q3 今幸せですか。

1、そうだ 2、ややそうだ 3、どちらでもない 4、ややちがう 5、ちがう

☆来場時のプログラムを見ないでご記入ください。
☆「気持ちのチェック」に加え「一歩踏みだしチェック」にもご回答ください。

たましいちえっく