

キタのまちのニュースレター

五感を刺激し感性を磨く!

～未来の子供を育む!! こどもまなびフェス～

約3年間にわたって猛威を振るっている新型コロナウイルス。その間に子どもたちの教育環境に与えた影響は計り知れません。そこで私たちは「未来を担う子どもたちのこれからの学び」をさまざまな角度から考えました。その中で長年、北区民センターや大淀コミュニティセンターを利用されている「さくら将棋部」や、北区内で活動されている「ゆう工房」といった方々にご協力いただき、「楽しみながら未来に夢を持てる子どもを育む」ことを目指すことに決めました。それが「こどもまなびフェス」です。「心」や「身体」そして「脳」が大きく成長する子どもたちの五感を刺激し、未来への一步を踏み出すきっかけや指針となる羅針盤のようなフェス。今回はその内容を5つのテーマに分けてご紹介いたします。

1 「あたまを使う」将棋

歴代の記録を塗り替えるなど大活躍中の藤井聡太棋士は、5歳の夏に母方の祖父母から将棋を教わったそうです。将棋は、社交性にも関わる『右脳』をたっぷり使うと言われてます。『右脳』を使うことで「ストレス解消効果や感覚が養われる」など、さまざまな効果があるとも言われ、発想力や協調性を自然と鍛えられることも将棋の魅力です。



2 「身体を動かす」ダンス&体操

運動することで脳が活性化され、物事に対する考え方や受け止め方がポジティブになるとともに、ストレスを軽減させる効果があり、感情の起伏をコントロール出来るようになったり、自制心が育つとも言われています。

また、子どもたちにとって大切な体作りも目的としています。親子でも子ども(5歳以上の年齢が対象)だけでも楽しめるダンスやストレッチ、柔軟などを取り入れた体操を実施します。



3 「音楽を楽しむ」手作り楽器のワークショップ&ミニライブ

音楽教育を受けた子どもは、情緒や知能が発達し、決断力や集中力が向上すると研究で明らかにされており、絶対音感5歳までの間に始めると習得しやすいと言われています。そこで牛乳パックを使った楽器を手作りしていただき、その作った楽器でプロのミュージシャンと一緒に演奏してもらえます。もちろん作った楽器は、お持ち帰りいただけます。



4 「芸術に触れる」陶器の絵付け体験

子供の創造力と好奇心を育て、自己表現力や自己肯定感を高めると言われる芸術。まず素焼き生地に鉛筆で自分の好きなデザインを描いていただき、その後に着色をしてもらいます。世界に一つだけの「はしおき」や「カップ」が45分で完成。後日、焼付を行い、北区にあるゆう工房か、北区民センターへ受け取りに来て頂きます。



5 「教育を考える」子どもの食育

食育は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎ともなり、健康的な生活習慣や食事のマナーが身につくなどメリットの多い分野だと言われています。

野菜ソムリエ上級プロ・立花尚子さんを迎えて「野菜と仲良くなろう!」をテーマに、クイズを交えながら楽しくわかりやすくお話をさせていただきます。お子さんが野菜好きになってもらえるようお役立てください。



これら5つの内容で五感を刺激し、未来を担う子どもの感性を磨く事業として開催します。ぜひ親子でお越し下さい。開催の詳細は、北区民センター・大淀コミュニティセンターのホームページを御覧ください。

キタのまちのニュースレター ちょっとだけプラス

第1号発行から丸々1年。この間の課題に「SNS 対応」がありました。そこで、イベント等のタイムリーな案内にも役立つ「キタのまちのニュースレター ちょっとだけプラス」というホームページをつくりました。各号バックナンバーで読むことができます!ぜひアクセスしてみてください。



扇町マナビバの試み

健康フィットネスでの健康づくりと
新たなコミュニティ

大淀コミュニティセンター講習会 講師 吉中 康子



1983年新設の大淀コミュニティセンターの初回講習会を依頼され、今年で40年目に入ります。当時、参加者の主流は、30～60歳代でしたが、今は60～80歳後半の方が元気に参加されています。新型コロナの影響で一時は教室閉鎖もありましたが、50人前後の方が「音楽体操・筋トレ・ストレッチ」を楽しみ、家族のような交流の輪が広がっています。

驚くのはフィットネス講座参加者の若々しさです。昔は老人といわれ、現在は高齢者といいますが、今の高齢者は昔の高齢者より、10歳以上若いとさまざまな文献で紹介されています。「高齢者に関する定義検討ワーキンググループ報告書」(日本老年学会・日本老年医学会:2017年3月)では、日本の65～74歳では心身の健康が保たれており、活発な社会活動が可能な人が大多数を占めているそうです。また、各種の意識調査で従来の65歳以上を高齢者とするに否定的な意見が強くなっているなど、75歳以上を高齢者とする新たな定義が提案されました。確かに、80歳代でも健康フィットネス参加者の姿勢は美しく、歩く速度も速く、社会参加される方も多いのは嬉しいことです。

さて、「脚は第2の心臓」といわれ、全身の筋肉の3分の2は下半身に集まり、歩行やランニングをすることで、下肢の静脈血を筋肉で圧迫して心臓に戻しています。ところが、2020年以降、新型コロナの影響で高齢者の1日の歩数は激減、運動不活発からのうつ傾向を訴える人も増えました。青菜の美しい季節なので、散歩をすることから運動不活発の脱却をしていただきたいところですが、ウォーキングでは前脛骨筋しか使いません。そこで、教室の皆さんには人生100年時代はフィットネスを常備薬にしようと声を掛けています。全身の筋肉を使うような運動、例えば体操・筋力トレーニング・ストレッチなどをすることが健康増進・健康長寿の特効薬となります。

健康フィットネスでは科学に裏付けされた「介護予防・健康増進プログラム」を楽しく実施しています。長年高齢者の体力を観察し、お元気高齢者もいれば、虚弱高齢者もいるので、低体力の方でも楽しめるプログラムです。また、教室では特に筋量と筋力の低下予防を重要ポイントにしています。特に筋力は40歳以降、1年に1%低下し、70歳では30%も低下します。また、寝たきりになると1日1%程度低下するといわれていますので、1か月寝たきりだと、30%低下して歩けなくなってしまいます。体力には筋力、調整力、持久力、柔軟性、平衡性(バランス力)、瞬発力などがあり、これらの維持や低下予防が健康長寿につながるだけでなく、新たなコミュニティの輪が広がります。今からでも遅くはありません、健康フィットネス教室にお越しください。

ツキイチ屋台から

まちで学ぶ・まちから学ぶ

建築家・ツキイチ屋台女将 岸上 純子

設計事務所(兼自宅)を商店街のど真ん中に開いて早5年。そのことで、まちの面白さや楽しさをより感じるようになりました。例えば、思いがけない人との出会いや、思いがけない出来事との遭遇です。保育園児らが物珍しそうにのぞき込み手を振って来てくれたり、空き店舗を見に来た人と共通の知り合いがいたり、ほろ酔いのおじいちゃんが自転車でコケたのを助けに行ったら、そのまま家にお茶に誘われたり(笑)。

ここで生活をしていると、老若男女、暮らす人・働く人・学ぶ人さまざまな人たちと出会います。そんな出会いができるのは、このまちが都市の効率性や見せ方のカッコよさだけでできた、超高層のオフィス空間や商業施設ではないからだと思っています。

家の前の道を箒で掃きながら他愛のない話をするような関係性や、古びたまちなみのあちこちで小さくても新しい試みが見え隠れしていると、個人の思いや考え方が飛び込んでくるようで、私にはとても魅力に感じるのだと思います。一長一短はあるのでしょうかが大資本にはできないことだと思っています。

働いたり住んだりプラスして、実は「学びの場」が、とても大切なんじゃないかと最近思っています。

現在、大阪市内に立地する大学は少数です。これは、昭和38/1963年に工場等制限法というものが制定され(平成14/2002年撤廃)、大学と工場の新増設が原則禁止になったため、大学の多くは郊外に立地してしまっています。大学と工場が同じ扱いって驚きですね。大阪都市でもサテライト型のキャンパスは増加しつつありますが、その多くは社会人向けであり、本格的な回帰にはなっていません。

私自身、郊外キャンパスの大学に通っていたので周りは学生ばかり、その楽しさも知っています。けれど、今、多種多様な人と接し「まちなか体験を通じて学ぶこと」が、とても大切なのではないかと感じています。コロナでオンライン授業が進み、キャンパスへ行く必要性が減りました。でも、「まちなか体験」はオンラインでは学べない生きた学びです。

冒頭に書いたように、「まち」には多くの思いがけない人との出会いや、思いがけない出来事があり、さまざまなチャンスにも出会えるキッカケがあります。それをリアルに体験する学びから、新しい時代への行動を起こすことに魅力を感じています。

まちなかで、家族以外の人たちに囲まれ、多様な価値観にさらされながら成長することは、小さな子供にも広い視野を育むきっかけになりそうです。

「まちで学び・まちから学ぶ」そんなまち暮らしはいかがでしょうか？

キタ歩き日本旅



熊本
の巻

「大阪駅前ビル」には、47都道府県のうち約半数にもなる日本全国の「道府県事務所」がオフィスを構えています。少し大きさに表現すると『日本が大阪駅前ビルに勢ぞろい!』の風情です。SNS万能の時代ですが、全国各地の旅や物産の様子が「人肌感覚」で知ることができます。この連載は、旅する感覚で北区の大阪駅前ビルを訪ね教えていただいた情報です。大阪駅前ビルの歴史も魅力的!「わが町の旅」としていかがでしょうか。



鉄橋を渡る観光列車「田園シンフォニー」:くま川鉄道公式ホームページより

今回は熊本県大阪事務所、観光・物産チームの中山さんを訪ねました。

大阪は北区(都心)に流れ込む淀の流れから「水の都」と形容されます。雄大な阿蘇山の姿から熊本県は「火の国」と考えていました。ところが、中山さんから思っても見なかった意外な話が飛び出しました。「熊本は『水の都』でもあります」と。いきなり「水都・大阪」との共通点が挙がりました。さて、その心とは?

例えば、県都・熊本の水道水は知る人ぞ知る天然水。「蛇口からズバリ!ミネラルウォーター」が出てきます(熊本市HPに「水道水は100%地下水」と紹介されている)。また、自然湧水の数も県土全体でなんと千を超えます。まさに「水都」です。

そんな中でも、大阪が生んだ作家・司馬遼太郎さんが「日本でもっとも豊かな隠れ里」と評した人吉球磨地域は、水によってもたらされた豊かさが魅力です。

人吉球磨は、美しい山々に囲まれた盆地でそこから良質の水が流

れ出し、清流・球磨川を育み、そのことから良質の米が収穫されてきました。その豊かさは鎌倉時代から明治維新までの間、700年にもわたる同じ領主による安定した治世をもたらし、「相良氏700年」と称される歴史と文化から、水都ならではの「ものづくり」も誕生しました。良質の米を原料に育まれてきた「球磨焼酎」です。

この歴史は約500年前、室町時代に遡ることができ今現在も球磨川沿いに、なんと27もの蔵元が本格焼酎「球磨焼酎」を造り育てています。この歴史から1995年には「地理的表示の産地指定」を受け、球磨焼酎はまぎれもない「ニッポンブランド」となりました。地理的表示の産地指定では、フランス・コニャック地方で生まれるコニャックなどが有名ですが、芳醇で馥郁としたほのかな甘味をたたえる球磨焼酎は「米の国」ニッポンの代表選手です。一度そのマイルドさを味わってみてください。

お話は鉄道の話に移り…… JR肥薩線を走り抜ける「SL人吉」い

さぶろう・しんべい」「かわせみ やませみ」は大人気の「旅の友」です。ところが残念なことに令和2年7月の豪雨被害の影響で現在、九州の他区間で運行されています。ただし、その名もズバリ「くま川鉄道」は力強く復旧し、昨年秋から部分運行を再開しています。

大阪市北区は大阪駅や梅田駅に代表される幹線鉄路の名所ですが、ローカル線の沿線文化を楽しむ熊本の旅は一味違う「水都の旅」です。いかがですか?



球磨川沿いに勢揃いの球磨焼酎。「くまモン」も見える(球磨焼酎酒造組合提供)

浪花百景歳時記

大阪大学 人文学研究科 芸術学専攻
日本東洋美術史学 博士前期課程 一年

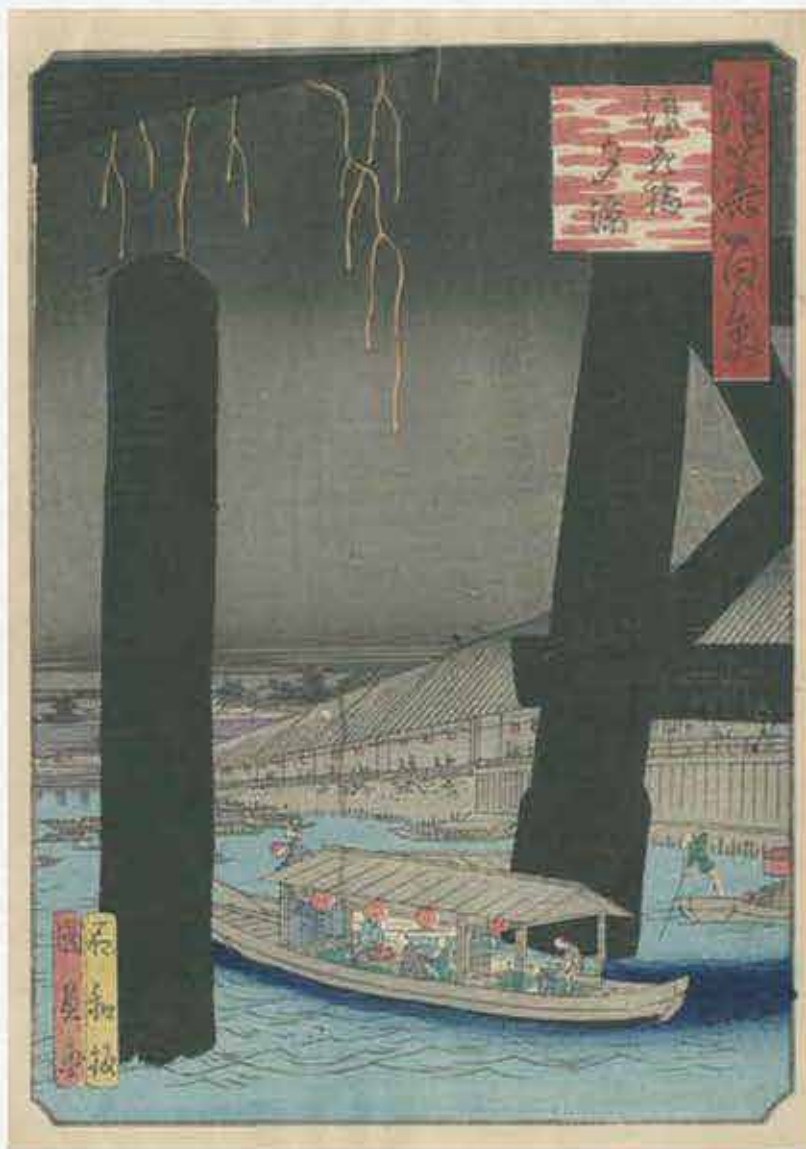
杉ノ原朋加

夏の遊びは難波橋なにわばし

「浪花橋夕涼」一珠斎圓員画

「浪花三大橋」をうたわれた難波橋。反りが川面から一丈二尺五寸(三・八メートル)あり、橋の真ん中は展望台のように見晴らしが良かった。その夕涼みのたのしみは……

道行ナビゲーター 大阪大学教授 橋爪節也



「お前のふんどしが赤で俺のんは白。舟の舳へ出て源平踊りちゆうのんをやるうやないかあ」
「こりやおもろいおもろい。おちよやん、三味線弾いてくれえ」
ア、コリヤコリヤ、コリヤコリヤ♪

風情漂う絵の情景とはかわって、ご機嫌に踊り出す二人。上方落語「舟弁慶」の喜六と清八です。二人は夏の夜、難波橋近くに浮かべた舟上で宴会を開き、飲めや歌えやのどんちゃん騒ぎ。ふんど

しを源氏の赤旗、平家の白旗に見立てます。今回の舞台は、そんな人々で賑わっていた幕末の夏の難波橋です。

「浪花橋夕涼」には難波橋付近の料亭や舟で宴会を楽しむ人々が描かれています。現在「ライオン橋」としても親しまれるこの橋は、江戸時代は一筋西側に架かっており、花火や舟遊びなど涼を求める人々で賑わう一大観光地でした。画面にも、橋脚の間を進む舟上で宴会を楽しむ人々の様子が大きく描かれています。赤い提灯を掛けた舟内には鯛の煮付けでしょうか、ご馳走が並び、隣の舟の舳先にはうちわを手にして夜風に涼む芸者らしき女性がいます。空には火花が上がり、宵闇の「花」として画面を引き締めています。

難波橋の南は北浜。両替商が薨を並べた当時の金融街御用達のような水辺の料亭で、築地(蟹島新地)とも呼ばれ、旦那衆が遊興に繰り出しました。店の灯りに映る影法師も楽しげです。

一方庶民は、橋上の絶景と橋のたもとの出店を楽しみました。難波橋の中央は四方に視界を遮るものが何もなく、「浪華の賑ひ」(安政2年)では「瞻望佳景なり」と称されています。画面左奥には天神橋が、正面奥には大阪城天守閣が望まれ、開けた景色であったことがわかります。画面には描かれませんが、橋の両詰には甘酒や豆茶、按摩などの出店が並びました。

現代の難波橋には水上バスが往来していますが、昔の優雅でのんびりした遊山船の賑わいは、この絵や落語で今に伝わっています。幕末の情景を思い浮かべて川沿いを散歩すると、喜六と清八の笑い声が風に乘って聞こえてきそうです。

■編集・発行：北区民センター・大淀コミュニティセンター・都市コミュニティ研究室

■指定管理者：一般財団法人大阪市コミュニティ協会

■発行月：7月・10月・1月・4月の各月下旬発行

北区民センター 〒530-8401 大阪市北区扇町2-1-27
✉ kitakumin-center@abelia.ocn.ne.jp

大淀コミュニティセンター 〒531-0074 大阪市北区本庄東3-8-2
✉ oyodo-comini@abelia.ocn.ne.jp

編集後記

温かい季節になると大淀コミュニティセンターの花壇には、彼岸花とユリの花を合わせたような不思議な花が咲きます。調べるとアガパンサス(紫君子蘭)という花で、原産は南アフリカとのこと。“暑い時期に咲くわりに、涼し気な薄紫だな”と一人で感心してしまいました。変化が多く目まぐるしい時期ですが、身近なところに目を向けると思わぬ心の安らぎがあるかもしれません。本誌もその一助になればと思うばかりです。