

実践記録

128

シリーズ

成人カレッジ「生きがい見つけ隊」

村上市朝日地区公民館 社会教育指導員 本間 香織

「生きがい見つけ隊」とは

趣味を見つけるキッカケとして参加された方が興味を持ち、後々生き甲斐へと発展されることを目的とし、平成13年度より開催され年間6回前後の講座を開いています。

講座の内容は、ハイキング、エアロビ、太極拳、ヨガ、朝日地区の名所巡り、古民家見学、美容、アロマ、料理（地域の伝統食、漬け物、パン、ケーキ）、絵手紙、手芸、フラワーアレンジメントなど、ジャンルにとらわれず数多くの講座を開催しています。

平成19年度の内容（一部）

6月 ★笹平城跡トレッキング

笹平城は大場沢ゆかりの武将・鮎川清長の持城。その城跡まで、講師の説明を聞きながら登山道をトレッキング。笹平城跡地でお弁当。ちょっとした運動プラス歴史の勉強と一石二鳥の講座。



7月 ★男の料理～カレーを極める～



手軽に作れて、夏に美味しいカレー作り。でも、ルーから作るワンランク上の味を。女性の方、ご夫婦での参加もあり和気あいあい。

9月 ★正しい発声で歌いませんか？

正しい発声で歌う為のボイストレーニング。口の開け方から、声の出し方、歌い方まで。終了時には、歌手気分（^o^）



11月 ★つぶつぶパワーをいadakou!

健康食として注目されている雑穀についてのお話を聞き、調理・試食をする、雑穀料理講座。



「予想していたより美味しい」と参加者皆さん大満足。

2月 ★日本茶を楽しむ



入れ方を工夫して、日本茶をさらに美味しく!

日本茶インストラクターの資格を持つプロが伝授。

同じ茶葉でも、お湯の温度、茶碗に注ぐまでの時間によって味の違いが歴然。好みのお茶の入れ方を見つけたようです。

今後の活動

毎年度参加いただいた方にアンケートを取り、計画を立てますが、「○○○を今年もしてほしい。」や、「講座を連続して、シリーズ化してほしい。」などの要望も多く、趣味を見つけるキッカケ作りの講座では、物足りなく感じている方もいます。

今後は、ひとつのテーマについて、関連性を持たせた講座や、シリーズ化も視野に入れつつ、「生きがい見つけ隊」に参加されたことのない方にも、気軽に参加していただける企画を考えています。

また、「生きがい見つけ隊」に参加された方々の輪が広がり、自主グループ的な活動へと発展して行かれることを願っています。