

## ご挨拶

認定NPO法人あさお市民活動センターでは、地域は「人財の宝庫」に違いないと、平成22年度から区民講師公開講座を開催。2020年で11回目を迎えることができました。

平成28年に「あさおナビ2016」で達人倶楽部として、講師の方々を紹介しましたが、それ以降、区民講師をされた方を加え、今回、分野別の紹介誌を発行させていただきました。

「集まりの時に話題提供をしてもらえる講師はいないか」と、コミュニティ活動をされている団体・施設から、やまゆり市民活動相談窓口にお問い合わせが多くなってきました。この声に、応えるために歴代の「区民講師」の方々をご紹介をさせていただければと思います。

開講年度から10年以上たった方もいらっしゃることで、個人情報の保護の必要があること以上の背景から、紹介窓口として、麻生市民交流館やまゆり「市民活動相談窓口」が講師の了解を打診したうえで、連絡をとらせていただきたいと思います。

理事長 植木昌昭



### お問合せ・連絡先

麻生市民交流館やまゆり 市民活動相談窓口

〒215-0021 川崎市麻生区上麻生1-11-5

TEL. 044-951-6321 FAX. 044-951-6467



# やまゆり達人倶楽部

地域は人材の宝庫

麻生市民交流館やまゆりで開講された「区民講師公開講座」の講師陣のなかから、機会があれば話をしても良いという方を「やまゆり達人倶楽部」としてご紹介させていただきます。

## CONTENTS

◆掲載ジャンル（掲載人数）	・・・	掲載ページ
◆演 芸 (3名)	・・・	P 2
◆音 楽 (10名)	・・・	P 3~4
◆教養・教育 (40名)	・・・	P 5~11
◆健康・スポーツ (25名)	・・・	P 12~16
◆美術・工芸 (9名)	・・・	P 16~17

## 演 芸

名前	講座タイトル 専門分野【開講年】	内 容	プロフィール
久保田洋治	パントマイム 【2009年】	パントマイムのワークショップ、 パントマイムの作品公演	1989年パントマイミストの清水きよし氏に師事、舞台中心に活動するが、2000年頃より麻生区内で老人施設、幼稚園、子ども会等活動範囲を広げる。2008年アルテリオ小劇場にてソロ公演を行う
中原 岩夫	しんゆりの いろいろ舞踊 【2017年】	踊りたいという願望だけで特別な才能なんて要りません。硬くなった身体をほぐして、新しい自分を発見してみましよう。普段着のあなたの中の身体力を探り、協働作業を通して、ひとつ、この日限りの身体表現を完成させてみましょう！	1948年生まれ元神奈川県立高校国語教員、学生の頃より、洋舞、舞踏、アジア舞踊、上方舞など様々な踊りの稽古場にチョコチョコ通う。2014年しんゆりインド舞踊研究会設立、この年3月と6月の2回、「あさお市民交流館やまゆり」にてインド舞踊の創作発表 2015年6月「やまゆり」にてソロ創作舞踊発表 2016年「しんゆりのいろいろ舞踊研究会」に名称変更 2014年・15・16年「やまゆり楽芸会」に出演
三浦 清市	伝統芸能 日本民謡・ 安来節 【踊り・唄・三味線】 【2010年】	やまゆり主催による区民講師公開講座（第2回、5回）に於いて「どじょうすくい踊りで楽しく健康づくり」をテーマに公開講座を実施。参加者の要望により長期講座としてスタート。（第2・第4月曜17時30分～19時）会員増により麻生スポーツセンター教室も2015年7月からスタート。	40年近く会社勤務、退職後民謡安来節の稽古を開始。2007年正調安来節保存会本部より「踊りの部」師範の認定を受ける。その後「唄の部」2013年、「三味線の部」2014年各準師範に認定される。現在安来節保存会東京支部幹事、川崎安来節同好会代表

# 音 楽

名前	講座タイトル 専門分野【開講年】	内容	プロフィール
井上 昭史	眠っているフルートで 長息き(?) 【2019年】	ピアノやギターにはかきませんが、フルートの潜在人口はかなりの数にのぼるのではないのでしょうか？何らかの理由で押し入れ等に眠っている楽器も多いかと思います。この機会に思い切ってそれを復活させてみませんか？さらに、大勢で合奏すれば交流も生まれます。目標は麻生市民館で発表の場を持つことです！楽器の演奏が認知症予防になることは実証済みです。フルートは指だけでなく、息も使いますから長息き=長生き！ということにもなります。	慶応義塾大学文学部卒。 フルートを吉田雅夫、高橋利夫、湯川和雄の諸氏に師事。Suzuki Methodフルート科講師を務めた後、1979年から1984年にかけてアメリカ、スイス、英国にて学ぶ。帰国後「トレバー・ワイ フルート教本」(音楽之友社、旧版)を邦訳。 1992年より井上真美とのデュオを開始。 1998年NHK「街道をゆく」の音楽担当。 2003年NHK大阪「金曜コンサート」出演
佐藤 晴夫	童謡・唱歌・流行歌の 背後にあるもの 【2019年】	童謡あり、唱歌あり、歌謡曲あり、演奏あり。それぞれのジャンルの中で、後世に残したい歌は何だろう。私達大人が、先ずそれぞれの歌に、いかに感動するか。	日本歌謡芸術研究所認定師範 同左歌唱審査法科修了。ビクター歌謡音楽研究会認定講師。全日本音楽教室指導者連合会童謡唱歌師範。現在、里の春歌謡教室で演歌の指導、川崎市の高齢者施設でコーラスを指導。そのほか数か所で歌、マジック、紙芝居、保育園で読み聞かせ。リプリント川崎会員。
鈴木 穂波	みんなと一緒に 「らくらくピアノ♥」 【2016年】	指を動かし声を出して、うたって、だれでも楽しくピアノを弾くことができます。紙鍵盤を使って、みんなが気軽にベートーヴェンを弾いてみましょう！	国立音楽大学器楽学科ピアノ専攻卒業後、音楽系専門学校講師を経て、現在、「3歳から100歳まで」をモットーに、音楽教室を主宰しております。「全日本らくらくピアノ協会」指導認定講師として、「気軽・喜び・集い」を音楽のテーマにして、中高年の方々と音楽を分かち合いたいと思い、活動しています。
高橋 香衣	楽しい歌舞伎の音楽 [三味線や太鼓] 【2019年】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大太鼓の演奏方法 (情景描写、儀式音楽)</li> <li>・鼓の説明と演奏 (組み立て方、打ち方)</li> <li>・締太鼓の説明と演奏 (組み立て方、打ち方)</li> <li>・三味線の説明と演奏</li> <li>・長唄の曲を説明しながら演奏 (時間があれば)</li> </ul>	幼少よりピアノ、バイオリンを習う。日本大学芸術学部音楽学科作曲コース卒。NHK邦楽技能者育成会中退。世田谷区芸術アワード「飛翔」音楽部門受賞。歌舞伎囃子を堅田喜三久師(人間国宝)、長唄三味線を杵屋五三吉師ほかに師事。邦楽囃子方として、古典芸能演奏会・日本舞踊の会に出演。演劇・話芸・ダンス・無声映画公演などの各種劇音楽を作詞・作曲し、生で演奏。独自の音楽世界を構築している。
谷 リエ子	聴いてふれる シャンソンの世界 【2018年】	聴いて学ぶ、楽しむ、シャンソン史。 ①シャンソンとは何か ②創世記 ③ベルエポック ④シャンソン到来、現在を解説。①～④時代ごとのモデルとなる象徴的な原曲を交えて聴く、或いは歌う。他ジャンルとの大いなる相違を解説。日本人との感性。	鹿児島県出身、八王子市南大沢在住。平成26年3月、八王子市民自由講座「はじめてふれるシャンソンの世界」平成29年3月、東大和市民会館「シャンソンワークショップ」等々。麻生芸術のまちコンサート登録員。日仏シャンソン協会会員。

名前	講座タイトル 専門分野【開講年】	内容	プロフィール
中林 俊博	もう一度ギターを手にしませんか？ 【2011年】	青春時代はギターが流行していましたね！つい手にしたギターが埃をかぶっていませんか？ そんなギターを手にとって皆さんで、新しい息吹きを与えませんか。	1957年長崎県五島列島に生まれ。1980年に第10回全国フォーク音楽祭（日本武道館）でグランプリを獲得し、その後各方面で音楽活動が続いている。現在は東京都世田谷区砧で「大人のギター弾き語り教室『俺のギター部屋』」( <a href="http://www.myguitarroom.net/">http://www.myguitarroom.net/</a> )を運営、毎日数多くのシニア・主婦層にギター弾き語りを指導している。
西田 清明	ウクレレを始めよう！ 【2016年】	ハワイの楽器として知られている弦楽器ウクレレのご紹介 ①歴史 ②構造 ③ウクレレのイベント ④実演奏デモ ⑤選び方、始め方（チューニング、持ち方、弾き方、楽譜） ⑥簡単な曲を自分で弾いてみる	日本ウクレレ協会（通称NUA）理事。ビートルズ全曲をウクレレで演奏できるように編曲するのが夢。ソロ、ハワイアンバンド、おやじバンド（NO ONE CHAT）で活動中
西村 勝行	ミュージカルって何だ 【2019年】	①ミュージカルとオペラと音楽劇の違いについて。 ②ミュージカルの音楽の特徴 ③ミュージカルはどのようにして生まれてきたのか。 ④ミュージカルの創りかた。 ⑤心に残る名曲の数々と作曲家、作詞家、振付師について。 ⑥現在も続いているトニー賞について。などをテーマにお話したいと思っています。 誰もが知っているミュージカルの名曲もピアノの伴奏で皆様と一緒に歌ってみたいです。	昭和音楽大学短期大学部、東京芸術大学音楽学部声楽科卒業。 20年以上にわたり、渡辺プロ東京音楽学院・TBS緑山スタジオ緑山塾・日本TV音楽院などで講師を務めた。以後、現在まで様々な舞台、映画、放送などの音楽制作にかかわっている。現在、昭和音楽大学講師・日本作曲家協会会員・日本音楽著作権協会信託会員・あさおポップスコラス主宰。
松本 千尋	ピアノ指導 【2012年】	初心者のピアノ指導 及び 一曲マスターのグループレッスンなど。（♪エリーゼのためにを弾こう!!etc.,）	千代ヶ丘3丁目の自宅教室にて♪ピアノ教室 ポコ ア ポコ主宰。 <a href="http://piano-workshop.net/ktc/poco-a-poco/">http://piano-workshop.net/ktc/poco-a-poco/</a>
森 剛康	テナーサクスを吹いています 【2012年】	やまゆりで区民講師の経験あり。演奏がおもで、サクスを吹いてみたいと云う方が居れば教えることができます。	18歳頃からサクスを吹き、その後ジャズバンドに入り有名なバンドではシャープ&フラット、ゲイスターズとテレビ、ラジオで演奏… そしてナイトクラブを最後に音楽会から引退。現在、老人ホームで流行歌、艶歌などを演奏しております。

# 教養・教育

名前	講座タイトル 【専門分野】【開講年】	内容	プロフィール
秋川和之	知っておきたい 相続の事 【2017年】	家族を「想う」相続を今一度、考えてみませんか！ 家族を「想う」相続に出来れば、遺された相続人の生活を守ったり、相続人の新たな生活の基礎をつくることができます。知らない… 住み慣れた家から出ないといけなく… たたり、家族間の関係が崩壊する危険が…	26年間の金融機関勤務の中で、より良い暮らしを送って行く上で欠かせない生活スキル「金融リテラシー」教育に力を入れてきました。今までの経験を活かし、少しでも地域貢献ができればと思います。CFP、一級FPファイナンシャル・プランニング技能士、日本損害保険協会特級（一般）、生命保険協会トータルライフコンサルタント、など
アモアベン ヤオオフェイ	外国人から見た日本人のここがすごい 【2019年】	最近、スポーツの試合後に観客席のゴミ拾いをした日本人を大絶賛するニュースが海外で何度も報道され、それをご覧になった方も多いかもしれません。でも、これ、日本人にとっては「当たり前」ではないですか？こんなエピソードをくつかご紹介しながら、簡単な英会話を学んで頂くお茶の間英会話です。講師のギターに合わせて、皆さんで懐かしいうたを歌って楽しむ時間もごさいます！	ガーナ出身。日本在住25年。日本人妻と子ども2人の4人家族。趣味は音楽（プロ、CD3枚出しました）、料理（ほとんどプロ、カレーと手作りパンは絶品）、家庭菜園（ほとんどプロ、ガーナでは農業の先生でした）、サッカー（海外リーグに精通）。人当たりの良さを活かしながら、様々な活動を通して日本人の英語力アップに貢献し、麻生区上麻生で英会話を教えています。
井口 征男	・歩き旅・一人旅・ 四国遍路・スペイン 巡礼道・熊野古道・ エベレスト街道など 【2014年】	・歩き旅、一人旅には旅本来の楽しさが凝縮される ・人が歩く「道」は人類の歴史的、文化的な遺産である ・歩いて旅することは、等身大の視点で物を見ることであり、意外な発見に富む ・歩いて旅する、一人で旅する、ことは人を思索的にさせる	リタイア時に三つの目標を持ちました。 （一）四国八十八箇所を歩き通すこと （二）スペインの巡礼道を歩き通すこと （三）フルマラソンを完走すること それらを達成する過程で見えてきたことのひとつが、歩き旅、一人旅は素晴らしい！です。そのことを一人でも多くの人と分かち合えればうれしいなと考えています
今井 正	いっしょに遊ぼう “百人一首” 【2016年】	(1) “小倉百人一首”の解説冊子と 絵札集を配布。 (2) “小倉百人一首”の由来解説。 (3)カセットテープを使用して、読み上げられた歌の絵札を探し当て（ゲーム形式で）簡単に解説。	現在、多摩区、錦が丘、枳方、長尾三か所の老人いこいの家で10年以上朗読講師を続ける。朗読ボランティアグループさんざし会員。よみうりランド花ハウス（特養ホーム）、ベストライフ麻生II（有料老人ホーム）で出前朗読ボランティア
岩田 輝夫	地球温暖化防止に私たちができることは 【2017年】	地球温暖化の現状について、このまま温室効果ガスが増え続けていくとどうなるか。自然エネルギーの活用は何故必要なのか。自然エネルギーの世界での導入状況、日本での状況などと、エコのまち麻生をすすめていくために私たちができることは何か。	・麻生区クールアース推進委員会委員 ・麻生区文化協会美術工芸部員 ・絵画サークル「ジョイパレット」会員 ・テニス同好会「白山クラブ」会員

名前	講座タイトル [専門分野]【開講年】	内容	プロフィール
上田 和雄	【初級】Microsoft Officeから始めるパソコンの基本 【上級】Excel / VBA やVisual Studio Basic を使ったシステム開発 【2009年】	①ゆっくり始めよう “デジタル化” ・・・自分史を作成する ②Officeを便利に使う ・・・仕事の効率化 ③Excel VBAでのプログラム開発と業務の効率化 ・・・Excelの違う世界を経験	自動車保険会社で、損害調査システム開発及び損害データ分析部門の責任者を10年あまり担当。その後定年前に、高等学校情報（1種）教員資格を取得、現在は中高一貫校のシステム担当及び会計責任者として、生涯現役を続行中。社会へ出て勤務先で役に立つシステム活用を伝えたいと思っています。
歌田 なぎさ	素敵な人間関係をつくるコミュニケーションの技！！ 【2016年】	コミュニケーションのとり方ひとつで幸せな気持ちにも不愉快な気持ちにもなります。コミュニケーションをとる上でのポイントは何なのでしょう。コーチングの財団認定プロフェッショナルコーチの資格を持つ講師が日常で使えるコミュニケーションの技をお伝えしつつ、ワークショップ形式でよりよいコミュニケーションのとり方を学び合う講座です。	生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチ/国際コーチ連盟アソシエイト認定コーチ/2004年からコーチングを学び、コーチングのコーチとして個人の目標達成のためのサポートを行っている。
大川 壽子	あなたは知っていますか？男の子って・女の子って 【2019年】	ノウハウではなく、幼児期の脳の発達に大人ができる大切なことは・・・林修の「今でしょ！講座」でも取り上げられた男性と女性の違いは、子どものころから見られますが、その違いは環境も大きく関わっています。あなたの思いが子どもに届く♪	1972年短期大学の幼児教育科卒業。幼児教育にたずさわる。子育て後、日本女子大学人間社会学部心理学科に入学、2018年卒業。2児の母。「気づいたことは身につく」を大切にしています。
加藤 倭朗	シルクロード中央アジアの国々について 【2009年】	私が5年半過ごした中央アジア・コーカサスの国々について体験を含め映像を中心に紹介します。ウズベキスタン(2年)、キルギス(1年)、アゼルバイジャン(2年)、グルジア(半年)の滞在。	JICA(国際協力機構)のシニアボランティア、専門家として上記の国々及びカンボジア滞在、各国の学生、社会人を対象に企業人材育成を担当
加藤 真由己	新しい時代への希望のメッセージ 【2017年】	現在、私たちは途方もない変化が起こっている時代に生きています。新しい時代にスムーズに移行していく、わくわくするメッセージです。非常に困難なこの時代、苦しんでいたり、困っていたり、寂しい想いや先が見えない不安状況のなか、新しい時代への希望のメッセージをお伝えして、おひとり、おひとりご自分のハートから尊厳と価値を持って、命を大事に輝かせて生きていく参考にしていただければ幸いです。	伝導瞑想(トランスミッションメディテーション) 奉仕のグループ瞑想を、長年に渡り実践しています。
鎌田 正博	地球と生命の歴史 【2018年】	宇宙は137億年前にビッグバンから誕生した、人類は20億年前に誕生したと言われているが、どうしてそれが分かるか不思議ではありませんか？DNA、酵素、発酵、無酸素運動、有酸素運動、など普段何気なく使っている言葉に、生命進化の歴史があります。これまで、どうやって、何が分かったかをお話しします。生命のエネルギーの確保と進化の過程、爆発的な新しい生命の誕生、四度にわたる大量絶滅、DNA解析から分かった人類の歴史など、出来る限り質問に答えながら、話を進めます。	麻生区在住 石油開発に関して35年間、日本、アメリカ、ドイツで地震探索方法、機器、センサー、および信号処理の開発に携わってきました。

<p>権 素蓮</p>	<p>韓国語講座 ・韓国料理 【2010年】</p>	<p>韓国語（ハングルの基本となる文字の構成や発音を分かりやすくすすめる講座）語学は難しいという観念が覆る程楽しい授業で、回を重ねるたびにみんなの気持ちが一つになっていき、変わっていく自分を発見できます。ドラマのセリフが聞けるのも時間の問題）韓国料理（韓国ネイティブ講師による本格韓国家庭料理のもっと知りたかった所や、一味違う調味料のノウハウも教えます キムチもお手のものに）</p>	<p>1992年1月結婚を機に来日、2004年4月～横浜国際交流ラウンジのスタッフとして勤め始め、2006年～韓国語講師として、やまゆり初め横浜市内11か所にて韓国語を教えている。韓国料理の講師としても活躍中。2009年ケーブルTVにてキムチ作りの紹介番組に出演、2010年～横浜国際交流協会（YOKE）のホームページハングル版を担当、2004年～医療通訳、国際理解講演、翻訳・通訳等多数</p>
<p>菊池 純男</p>	<p>どう変える、どう変わる日本の大学教育 【2019年】</p>	<p>大学教育の質的転換を促進し、社会基盤を支え、イノベーションを牽引する高度IT人材育成のために産学連携で2007年から産業界が取り組んできた活動経験を踏まえ、下記内容を予定。 1. 日本の大学教育の現状 2. 産学連携による教育改革の取り組み事例 3. 大学と企業が抱える課題 4. 産学連携から社会学連携によるイノベーション人材の育成</p>	<p>大手電機メーカーにてシステムソフトウェアの研究、製品開発に従事。経団連の産学官連携による高度IT人材育成活動の一環で2007年から筑波大学大学院教授、3年半後に復職、経営戦略部門にて文科省、情報処理推進機構のIT人材育成事業に参画。NPO法人高度情報通信人材育成支援センター 理事・事務局長、産業技術大学院大学客員教授を歴任。現在、文科省enPiT2事業外部評価委員、拓植大学工学部非常勤講師。</p>
<p>熊谷 美昭</p>	<p>戦争を知る最後の世代が語る「学童集団疎開」 【2017年】</p>	<p>私が子どもの頃、日本は戦争が続いていた時代でした。今も戦争が絶えません。何故でしょう？平和の大切さを考えるためには戦争の実態を知ることが必要です。東京の両親と別れ、宮城県で過ごした私の集団疎開体験を家族と交わした手紙と、父の日記を添えて語ります。出来ればお子さまとご一緒にお越しください。</p>	<p>白山在住…40余年の企業生活を終え～・NPO、異業種交流会の設立運営に携わる・大学、日本語学校講師として留学生に「日本企業」を講義する・大学聴講生として、主に「国際関係論」を受講する・読書大好き…文学碑を訪ね歩き、エッセイを雑誌に出稿、また、同好の士と文士の足跡を巡る</p>
<p>黒川 直樹</p>	<p>建築・都市・造園・工芸・景観などの造形文化（日本と西洋の双方） 【2014年】</p>	<p>2015年4月に講師を務めた。標題：メキシコの街と建築を探访する - 光と色のバイタリティー（ピンク色の世界遺産都市ケレタロを中心に）</p>	<p>2012年3月まで首都大学東京 都市環境学部建築都市コース（旧称：東京都立大学）に奉職し、西洋建築史および景観計画を専攻。その後メキシコに2年間に滞在。</p>
<p>こさか みか</p>	<p>のびのび発語レッスン（ことば療法） 【2016年】</p>	<p>言葉が遅めのお子さんとその保護者を対象に、発語を促すレッスンを行います。堀田喜久雄氏によって考案された「ことば療法」は、言葉に問題を抱える多くのお子さんに効果を上げてきた実績のある発語トレーニングです。日本語独自の抑揚やリズムを活用し、歌うように楽しく言葉を学べる内容で、川崎では初の試みです。</p>	<p>ことば音楽療法士、声楽家、ヴォイストレーナー、日本ことば療法学会会員、イタリア国立フェッラーラ・フレスコバルディ音楽院卒。7年間のイタリア留学中に参加した「学校における発声教育セミナー」をきっかけに、発語・発声教育に興味を持つ。現在はヴォイストレーナーとして指導に当たるほか、日本各地で開催される言葉療法の学会やセミナーに参加し、音楽を使った発語教育を研究している。</p>
<p>佐藤 次郎</p>	<p>スポーツ一般、スポーツ評論、オリンピック・パラリンピック評論、メディア評論 【2012年】</p>	<p>オリンピック・パラリンピック全般について、スポーツメディアの現状について など</p>	<p>東京新聞（中日新聞社）記者、運動部長、論説委員等歴任。現在スポーツジャーナリスト。オリンピック、世界陸上など多数取材。著書：「東京五輪1964」（文春新書）、「美足ランナー」（東京書籍）</p>

名前	講座タイトル 【専門分野】【開講年】	内容	プロフィール
佐藤 英行	電子紙芝居！ からすの天国さがし 【2017年】	からすとおばあちゃんが助けあう話です。今日益々高齢者が増えて、おじいさん、おばあさんの時代がきます。そんな時だれにも相談できず、孤立した高齢者たちが悩み・考え込んでしまう。多くのおじいちゃん、おばあちゃんたちが、直面する悩みをふっきり生きる希望を見つけ、老後を楽しく元気にすごすことが出来ればと思い、画家の私が文と絵を描いてみました。多くのかたがたに触れていただいたら幸せです。	
霜倉 妙子	フラワーアレンジメント 【2017年】	季節の花を使って子どもの日、クリスマス、お正月等、その時々合ったアレンジを作っています。花々の一つ一つを大切に香りを楽しみ心豊かなひと時を一緒に過ごしてみませんか？	麻生区在住。駅近の花屋さんが始めたアレンジの教室で2～3年通い学ぶ。資格試験でブーケとアレンジの試験に合格。現在は自宅で教室を開いて、職場でも行事にあわせたアレンジを作る時間を提供して楽しんでいる。
白石 雅彦	「ウルトラマン」の誕生 【2019年】	知っているようで知らないテレビ映画の発達史。この講義は、戦後誕生し、急速に発達したテレビと、フィルムで作られたテレビドラマ、いわゆるテレビ映画の誕生を軸に、我が国最大のヒーロー・ウルトラマンの知られざる裏側を解説するものです。	脚本家、特撮研究家、映画監督。脚本に「ソニックX」「大正野球娘」「キングダム」。著書に「円谷ーウルトラQとテレビ映画の時代」「ウルトラマンの飛翔」「ウルトラセブンの帰還」などがある。最新刊は「怪奇大作戦の挑戦」
杉山 知子	「気持ちワークショップ」 ～子どもの話に耳を傾ける～ 【2016年】	日本にCAP(子どもへの暴力防止プログラム)を紹介した森田ゆりさんの「気持ちの本」を使った「気持ちワークショップ」では子どもたちが気持ちについて考え、気持ちを伝えること、気持ちを受け止めることを体験します。その子ども向け「気持ちワークショップ」を紹介し、子どもを支える大人の方が子どもの気持ちを受けとめながら話を聴くコツを使って話を聴く練習もします。	保育園勤務後、CAP(子どもへの暴力防止プログラム)スペシャリストとして保育園・幼稚園から高校生の子どものたちから保護者の方、先生方への研修などを行っています。
鈴木 秀秋	市民としての国際理解と国際協力 【2016年】	外国人も日本人も同じ人間です。国際理解と国際協力とも、まず、人間として社会生活を楽しく豊かに送りたいのです。1) 挨拶にはじまり、挨拶に終わる。2) 態度、行動で相手にこたえる。身振り手振りで良い。3) 文化的に今は世界中差は少ない。携帯電話、テレビは世界中に普及。4) 政治体制の違い、貧困差、医療体制差は大きく、水不足、停電、紛争は多い。	会社定年後、JICAのシニア海外ボランティアで4年間活動(マレーシア、シリア)。帰国後もボランティア活動を実践中。
瀬領 浩一	70にして立つ自業の薦め 【2016年】	少子高齢化社会・1億総活躍社会といわれている今、起業家の考え方を参考にした自分から始める活動(事業や家業ではなく自業)について疑似体験します。そのなかで、マンガラ図を使った着眼大局着手小局の見方、学びながら自立を狙う修破離(PDCA)の進め方、手書きで始めるアナログ思考等、簡単に使えるアイデアの纏め方と方法論もご紹介いたします。	石川県の生まれ、外資系コンピュータ会社でSE、金沢大学で産学連携や人材育成にかかわる。退職後は客員教授、非常勤講師、経営情報学会のメンバーとして活躍している。



<p>田中 喜美子 井口 征男</p>	<p>お遍路サロン 【2018年】</p>	<p>四国遍路に興味をお持ちの方、全員集合！ ・お遍路をしたいと思っているけれどなかなか踏み出せないでいる人 ・お遍路を体験したので、その素晴らしい体験談を誰かに伝えたい人 ・いつかはお遍路をしたいので、いろいろなことを知りたい人 ・お遍路の体験者の話を直接聞いてみたい人 このお遍路サロンは、講師の一方的な話ではなく、お遍路へのいろいろな思いの人が集まって、それぞれの思いを気軽に話し合う場にしたいと思います。</p>	<p>語り部：田中喜美子 喜寿を機に遍路を志し東日本大震災で一時中断するも2年後に再開し、現在結願前。山ガールのはしりでもあり日本アルプス全峰完登。「多摩川と語る会」を主宰し河口から源流まで徒歩すること4回。  コーディネーター：井口征男 遍路のほか、スペイン巡礼道、熊野古道、エベレスト街道など歩いた。旅とお酒をこよなく愛するさすらい人</p>
<p>田中 喜美子</p>	<p>多摩川からの贈物 河口から源流まで4回歩いて 【2016年】</p>	<p>源流の一滴が500mの大河となり東京湾から太平洋そして世界の海へ。1千万の鮎が遡上する下流、都会のオアシス中流、溪流と自然の美しい上流、秘境と水源林の森の源流など…。その映像と共に川の仲間との交流から生まれた成果について語る。 ・20世紀の記録「多摩川と語る」・ニカ領せせらぎ館開館・ミニ図鑑「たまがわの野草100選」・多摩川完全踏破「これが多摩川だ」</p>	<p>ニカ領せせらぎ館館長 秘境と水源の森の源流などその映像とともに、川の仲間との交流から生まれた「多摩川の素晴らしさ」を伝えたいと思います。</p>
<p>田村 啓一</p>	<p>「英語で紹介する東京名所」・・・英語の復習と日本文化の再認識 【2012年】</p>	<p>東京名所（日本文化）を紹介する英文と一緒に学びます。外国からのお客様に英語で日本文化を伝えるだけでなく私たち日本人が日本文化の奥深さを再認識するための一助にしたいと思います。</p>	<p>平成23年の退職を機に、通訳案内士（英語 国家資格）を取得。この資格と在職中の二度の海外駐在経験（ニューヨークとバンコク合計7年半）を生かし、身の丈に合った社会貢献をすることが希望です。昭和23年新潟生まれ 東京大学文学部英文科卒 英検1級、TOEIC905点</p>
<p>沼田 アンナ</p>	<p>国際交流 多文化理解 【2011年】</p>	<p>地上の楽園「エクアドル」の紹介 海・アンデス・アマゾン・ガラパゴス諸島、4つの顔を持ち、世界で最も多様性に富む国「エクアドル」。その国の地理、歴史、民族、世界遺産のお話と、人生を謳歌するエクアドルの人々の生活、文化、習慣などを紹介し、スペイン語で簡単な挨拶ができるようになります。</p>	<p>エクアドル生まれ、ペルーにも暮らしたことがある。1984年来日し、京都、東京で暮らし、2004年から川崎市に居住。スペイン語教師歴26年。エクアドル、エクアドル料理を学校、地域で紹介。</p>
<p>柘津 順子</p>	<p>超初心者だけのパソコン教室 【2012年】</p>	<p>①初めてマウスを持つ方に基本操作から楽しくご説明 ②ご自分のノートパソコンで学習可能 ③基礎コース終了後は、年賀状、カレンダー、名刺、デジカメで葉書づくり、そしてエクセルでの名簿作成、インターネット検索方法など1年間じっくりと分かるまでとことんお付き合い致します。</p>	<p>「川崎パソコンボランティア」という団体に障がい者にパソコン指導したことをきっかけに、2000年に超初心者を対象としたパソコン教室「カルミアネット」を設立。2年後には目標を社会貢献に据えNPOとして法人化。パソコンの電源をいれるところからはじまり、難しい言葉は使わず、理解するまでとことん付き合う。パソコンだけでなく、人間同士の温かい出会いの場も提供したい」そんな願いで活動を継続中。</p>

名前	講座タイトル 【専門分野】【開講年】	内容	プロフィール
長谷川 威	俳句入門句講座：俳句の作り方の初歩の初歩入門の手ほどき。 【2013年】	①俳句を作る事に興味のある方に入門の手ほどきをします。 ②5～10名程度のグループを作り月に1～2回程度の講座を開きます。 ③俳句の作り方の初歩の初歩の手ほどき（季題や季語・切れ字等の基本）の「講義」と、俳句の「実作」の講座を交互に開き作句力の向上を目指します。	①地元麻生区地生えの俳句結社「さざなみ」の同人、句歴23年。現在運営委員。 ②社団法人「日本俳人協会」会員（麻生区王禅寺東在住）
ハナダサトシ	コミュニケーション、心理学、対人関係、生き方 婚活、メンタルヘルス 【2013年】	シニアからの対人関係づくり。お仲間を増やす社交術。 近親者と喧嘩しない生き方。家族の対人関係改善セミナー。 自分で自分を救う力を養う。 孤独死しない生き方。 死ぬまで現役！活力の作り方 など メンタルとコミュニケーションから人生をハッピーにする講座を開催。	コピーライターとして、芸能人から一般人まで1000人以上を取材したのちコミュニケーションの大切さを心理学などから学ぶ。市民活動団体「地球ヒューマンミーツ」代表。活動として、対話の会「こころの対話カフェ」、地域活性化プロジェクト「FiT」、考える場「東京★コミュ★カフェ」、コミュニケーションセミナー「ニンゲンカンケイ教室」など各所で実施。平成26年度川崎市麻生区区民講師。コミュニケーション心理学1級。米国NLP協会認定NLPプラクティショナー、日本メンタルヘルス協会基礎コース終了。
伴 行恵	知って安心 不動産取引 相続 住み替えの基本知識 を学ぼう 【2016年】	不動産のことや相続のことや住み替えのこと。将来の為に勉強しておきたいと思うが、どこに聞いたらよいのか、不動産屋さんに行くまでもないなと日々過ごしている方のために、家の売り方、買い方、借り方、老人ホームの探し方など基本の”キ”について教えます。答えます。よりよい人生の選択のために自ら学んで備えましょう。	サッカーに親しんでいる2人の息子の影響で、川崎フロンターレのサポーターとして等々力競技場に通う。また、傾聴ボランティアグループに所属し、麻生区内の老人ホームに出向き利用者の方々と交流している。不動産取引実務経験を活かし、女性の視点でシニアの住生活相談や相続コーディネーターとしての活動も行う。
廣嶋 一康	やさしい年金講座 「年金の仕組みが変わったと新聞などで読むんだけど…良くわからないんだよね??」 【2017年】	年金の将来はどうなるのでしょうか…？ 財源不足はどうなるのでしょうか…？ 国民負担と給付の10年後の姿は…？ この機会に一緒に勉強してみませんか	昭和15年横浜市生まれ 38年中央大学卒業 石油元売り会社に36年間勤務、営業職を歴任する。その後関係会社を経て社会保険労務士に挑戦 平成22年社会保険労務士登録 川崎市福祉有償運輸運営協議会委員・川崎市食の安全確保対策懇話会委員
藤井 悦子	源氏物語を楽しむ会 【2018年】	世界に誇れる大小説「源氏物語」について、楽しみながら読んで頂けるようお話ししたいと思っています。 ここでは「夕顔」について、わかり易くお話ししたいと思います。	元高等学校国語教師
古川 紘道	ホームページ・ブログ作成、診断(スマホ・サイトを含む) 【2010年】	『ブログを作ってみませんか？』 wordpressを使ったブログの作成講座	某大手コンピューターメーカーを退職後「ボランティア日本語教師」、「広報プロジェクト」に参画。Wordpressを使用して自分のサイトを運営する他、企業、個人の通販サイトを構築

<p>松澤 弘治</p>	<p>手描き文字であそぼう！ 【2017年】</p>	<p>POP調の文字の手描き文字ツルをつくってみませんか！！（POP、チラシ、ハガキ、ポストカード、ニュースレターが簡単につくれますヨ。）</p>	<p>「手描き販促塾」主宰 販促全般に関するよろず相談屋 手描きチラシ&amp;POPづくり出張講座 近隣商店街活性化支援</p>
<p>松本 良樹</p>	<p>歴史を中心とした話 【2011年】</p>	<p>①平成16～18年の3年間かけて市民館の自主学級を立上げ、地域の古老をお招きして勉強した。地域の歴史観光ガイドをしており、1500人超案内。②源義経の史話が多く残る多摩区・麻生区の観光ガイドを実施。</p>	<p>出雲で生まれ（松江市）馬関（下関市）で育つ。年金生活に入り地域市を学ぶ。元来歴史（中世史）好き</p>
<p>三好 一義</p>	<p>地球温暖化防止に私たちができること 【2019年】</p>	<p>温暖化は世界各地で異常気象等様々な影響を及ぼしていますが、今後更なる深刻化が予測されています。次世代への負の影響を極力少なくするため温暖化の影響を正しく知り、私たちに出来ることは何かを学んでいきます。</p>	<p>昭和27年生まれ。大手電機メーカーで大型コンピュータのSE、営業として主に大学、国立研究所などの科学技術分野を担当した。平成29年6月に退職し、地元地域で各種ボランティア活動を行っている。平成29年7月に麻生区クールアース推進委員会に参加し、地球温暖化問題を区民に啓発する活動を行っている。また、平成30年12月に川崎市長から川崎市地球温暖化防止推進員を委嘱されている。</p>
<p>森下 恵理子</p>	<p>暮らしに花を・・・ 簡単フラワーアレンジメント 【2016年】</p>	<p>花を長持ちさせる方法、生け方のコツを少し知る事で沢山の花を使わなくても気軽にアレンジを楽しめます。お庭に咲いている花や葉、1本のスプレーバラを素敵に生けるテクニックをいくつかご紹介いたします。</p>	<p>20年余、デザイン専門学校にてフラワーデザイン非常勤講師としてフラワーデザインの指導をするとともに、自宅・企業などでフラワーデザイン教室を主宰。ウェディングブーケ、ギフト向け作品の制作などもしています。</p>
<p>森政 忠雄</p>	<p>戦争と原爆の悲惨さ、 平和と命の尊さ 【2016年】</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 何故広島に原爆投下されたのか</li> <li>2. 戦時中の教育内容と生活実態</li> <li>3. 被爆の悲惨と忌わしさ</li> <li>4. 前途有為な中学1～2年、38校8,300名の無念さ</li> <li>5. 戦争を知らない次世代に、平和と命の尊さを継承したい</li> </ol>	<p>今年82歳（2016年）、11歳の夏、広島で被爆・目撃した情景があまりにも凄惨だったため、その記憶を呼び覚まし、語り部として人に語りかけることができるようになるのに、59年もの時間を必要としました。戦争を知らない若い次世代の方々に、平和と命の尊さを理解し継承して頂くことが天命と考えています。</p>
<p>吉田 邦夫</p>	<p>①欧州の歴史と現状、 ②中国の歴史と現状 【2014年】</p>	<p>①古代ローマ帝国、神聖ローマ帝国から現在の英、仏、ドイツの成立 ②司馬遷の「史記」が描く中国の歴史の裏側を探る</p>	<p>会社勤務時代に9年間の駐在も含めて、延べ13年間 欧州地域を担当、更に中国部長を経験する。定年後、早稲田大学大学院にて国際関係論を専攻、中国現代史等を学ぶ。</p>

# 健康・スポーツ

名前	講座タイトル 【専門分野】【開講年】	内容	プロフィール
池田 富美	はじめて体を動かす方 のためのストレッチ 【2018年】	「ヨガや太極拳、ダンスを習ってみたいけど、運動したことがないから不安…」 「ジムに行ってもついていけないか心配…」と言う方へ！ まずはストレッチで体を動かすことになっていきましょう。まっすぐ立つことからはじめ、座ったり寝転んだりしながらゆっくり丁寧に体を動かしていきます。	多摩区在住 20歳でダンスを始め、ジャズダンス、モダンダンス、コンテンポラリーダンスを習得。演劇の舞台からダンス公演など主に舞台上で活動。現在もダンスカンパニー「artCore」で踊るかたわら振付けや指導等を行う。
浦上 紀子	ヨガ 【2009年】	ヨガの実習 呼吸法、ヨガアサナ（ポーズ）、健康の維持増進	国際ヨガ協会トレーナー（新百合学園長）、日本ヨガ療法学会認定ヨガ療法士、大和ドレスメーカー女学院カルチャーヨガ教室・新百合万福寺教室指導
大久保晴子	バランスボール エクササイズ 【2018年】	バランスボールを使って、有酸素運動（座って弾む）、筋トレ、ストレッチを行います。「弾む」「転がる」という不安定な状態で運動を行うと、身体が無意識にバランスを保とうとします。その結果、骨の一番近いところにある筋肉（＝インナーマッスル）を鍛えることができます。ボールに座って弾むと楽しくて心も弾みますよ！	ミラクルボディ・ラボ認定インストラクター、百合丘在住。自宅を中心にバランスボールエクササイズ講座を開催。昨春近隣小学校PTA行事で出張講座を開催。小学生2児の母。
柏木 まゆみ	①健康ウォーキング ②体操 ③フェイスストレッチング 【2009年】	①健康ウォーキング…日本古来の身体技術【ナンバ】を現代に活かす歩き方、0脚・外反母趾・ヒザ痛などの予防・改善効果 ②体操…骨と関節を中心にした【ナンバ式骨体操】で体の歪みを自分で調整し日常動作を楽しめます ③フェイスストレッチング…表情筋の美容体操、手鏡一つでOK！額・目・頬をスッキリ	ナンバ術協会公認師範、フェイスストレッチング協会認定講師 神奈川・東京・千葉・静岡などのカルチャー・公共団体・PTA等で講座開講 指導歴①12年 ②5年 ③7年
國武 到	知っておきたい！ 認知症の発症原因と 予防 【2016年】	現在、日本の認知症患者は460万人、予備軍400万人を含めると860万人となり、大きな社会問題となっています。平均寿命が80歳を超える超高齢化社会の到来で、今や認知症は最大の長生きリスクとなってきています。何故、認知症となるのか？認知症発症の原因とそのメカニズムを、多くのデータと具体的な発症事例で解り易く解説します。また、認知症とならないための予防については、長年の生活習慣の見直しと栄養面（特に脳の働きを活性化するブレインフード）からの予防をお話します。	亡くなった父母が晩年、認知症を発症して人格が壊れていく姿を見て、認知症の原因と予防について医療・介護の講演やセミナーなどで学習。現在、同居の認知症の義母・89歳を家内と共に自宅で介護している。今まで学んできた知識を活かして、認知症の改善と進行防止に取り組み中。
児嶋 脩	天然物資源、薬用植物、 地理的特性 【2010年】	坂道の多い当地で、世界のトップクラスの長寿社会で暮らす皆さんに、健康で過ごすため、薬用植物から多くの知恵を楽しく学びとるガイドを努める。	1939年鳥取市生れ。京都大学在学中にサリドマイド薬害を学び、北里大学薬学部 の教員時代、伝統医学の漢方に用いる薬材等を研究してきた。この間、中国、インド、タイ、インドネシア、台湾、ベトナムなどに調査研究のため渡航した。現在理学部の非常勤教員として教育担当、薬学博士。

<p><b>小林 速雄</b></p>	<p>ストレスの気づきとその軽減 【2017年】</p>	<p>ストレスは”心身”の病気を引き起こす可能性があります。ストレス状態を自ら気づき、そのストレスへの対処・軽減方法を身につけ”ストレス社会”を楽しく・快適に過ごしましょう。</p>	<p>KK東京食品総合部長、KKコロネット取締役、花と緑の研究所KK取締役を歴任し、現在（一財）日本生涯学習協議会理事及び行政書士として活動の傍ら、労務管理特にメンタルヘルスマネジメントについて研鑽し、自分自身でストレスに気づき、その軽減方法や対処要領などについて話し、心の健康保持、増進の普及、啓発に努めています。資格として、行政書士、第1種衛生管理者、メンタルヘルスマネジメント検定Ⅱ・Ⅲ種合格等。</p>
<p><b>酒井 留加</b></p>	<p>ZUMBA GOLD 【2016年】</p>	<p>ラテンを主とした様々な種類の音楽、12～13曲、全部で45分程度、音に合わせて、年齢と共に衰えていく所を意識して、体を動かし汗をかいて、心も体もスッキリさせていくことを目的としたフィットネスプログラムです。自分のペースで楽しく体を動かすことで、負担にならず楽しみながら健康寿命をのばしていくことができます。</p>	<p>ヒップホップからZUMBAに出会い、自分のペースで体を動かし楽しめるZUMBAに魅了され、ZUMBAインストラクター、ZUMBA GOLDインストラクターの資格を取得。幼稚園教諭をしながらZUMBAの普及を目指しています。</p>
<p><b>渋谷 美恵子</b></p>	<p>笑いヨガを楽しむ 【2019年】</p>	<p>笑う門には福来る。皆で笑えばお多福に！昔から笑う門には福来る、と言われていますね。みんなで笑ってお多福になりましょう。</p>	<p>生まれは東京都中央区佃島。私も母も良く笑い、人を笑わせます。日本にラフターヨガを初めて導入された田所メアリーさんの下で、リーダー資格を頂く。現在新百合ヶ丘・柿生・町田市金井にてクラブ開催中</p>
<p><b>神保 タミ子</b></p>	<p>高齢者の在宅介護 【2014年】</p>	<p>2007年から現在まで、通算9年間夫（85歳）を在宅介護しています。その間の体験を手掛かりに、快適な介護生活の具体策と問題点についてお話しします。</p>	<p>1935年横浜に生まれる。58年東洋英和女学院卒業。60年まで横浜YMCA外国語講師として勤める。著書に「脱会」（駿河台出版）と、「認知症と脳卒中を患った夫と共に生きている喜び」（幻冬舎ルネサンス）がある。</p>
<p><b>鈴木 佐保子</b></p>	<p>花と暮らす認知症予防講座 【2019年】</p>	<p>超高齢社会に突入し、認知症や認知症予備軍のリスクが高まっています。その認知症を防ぐことはできませんが、花と暮らすことで、脳に刺激を与え、生活にリズムをつけ、多くの人々に関わるきっかけとなればと思います。</p>	<p>20年間、押し花インストラクターとして活動。「押し花絵画展inロンドン」にて優秀賞、「押し花創造展」にて創造展賞特選2回、「押し花日本大賞」にて特別賞、二科展デザイン部門にて5年連続入賞、そのほか受賞多数。NHK文化センター、産経学園で指導経験あり。不思議な花倶楽部インストラクター。認知症介助士。</p>
<p><b>田代 恵理子</b></p>	<p>健康太極拳 目指せ！元気な90代 【2017年】</p>	<p>太極拳は無理のない自然の流れの動きで呼吸法とともに時の流れを感じ、脳の活性化と平衡感覚を養います。老若男女で楽しく健康で過ごしましょう！</p>	<p>太極拳・剣・気功体操講師 中国武術段位五段 健康気功段位三段 北京国際大会 42式剣 金賞 香港国際大会 24式・32式剣 一位 全日本交流大会、練功大会にて32式・42式剣 一位</p>

名前	講座タイトル 【専門分野】【開講年】	内容	プロフィール
橘 美はる 秋國 直子	腸内環境から始まる健康と美容 【2018年】	今、最も注目されている町内フローラをわかり易く解説をして、成人病の予防や改善にも役立つ今日からできる、自分が出来る腸内環境を整える身近な方法をお伝えします。腸から始まる若返り、アンチエイジング健康法を楽しく説きます。	橘 美はる：NPO「生活習慣病と予防医学を考える会」理事 著書：幸せを呼び込む腸内フローラ 秋國 直子：麻生区高石在住
田中 元介	ストレス・マネジメント 【2019年】	辛い出来事も嬉しい出来事も、日常生活のありようも、過去の嫌な記憶や未来への不安も、ストレスになります。自分が受けているストレスに気づき、自分に合った対処法を取り入れ、心身の健康と幸せ感の向上をはかりましょう	麻生区百合ヶ丘在住27年。住み始めた翌年からうつ病を患って、建てたばかりの家を手放すことも考えました。15年かかってようやく回復したので、市民活動団体「うつ病支援の会あさお」を設立し、体験を活かしてうつ病の方やご家族に心を寄せて、回復支援の活動をしています。家を手放すこともなく、活動を始めて今年で11年になります。
土屋 みな子	心と身体を調えるヨガ 【2017年】	柔軟やエクササイズ的存在と思われがちですが、心身調整としてのヨガは素晴らしいものです。体が固くても運動不足でも大丈夫。初めての方も経験者も無理なく心地よく自分のペースで体を動かしていきます。呼吸、瞑想、アーサナ（ポーズ）を通してヨガの心地よさを味わってください。	肩こり緩和と運動不足解消のため始めたヨガで健康になり体力も向上。以来20年ヨガを続け、心身共にヨガに支えられてきた。本格的に学び始めてからは、奥深いその魅力にはまっている。 UTLティーチャートレーニング修了。 RYT200修了。シニアヨガ指導者養成コース修了。
堤 一樹	お口の機能から身体を健康を考える 【2019年】	幼児期からの口呼吸が歯並び不正をおこし、大人になって、歯の擦り減りや、歯周病、顎関節症、呼吸不全から、うつや睡眠時無呼吸まで、全身の多くの病気と関連するお話と、歯科と健康に関する疑問、質問を受けます。	歯科医師。新百合ヶ丘駅前にホワイトファミリー歯科を40年にわたり経営。地域紙にコラムを掲載している。予防歯科・メタルフリーの治療に力を入れている。
中原 芳子	①成年後見制度について ②ガンと食事療法について 【2015年】	①成年後見制度について ・成年後見制度とは ・成年後見人の仕事とその限界 ・一般的な手続きの流れ ・成年後見制度で注意すること ②ガンと食事療法について ・きっかけ ・ガンの食事療法とはどのようなものか ・現代医学あつての家庭療法 ・具体的な方法は？	親の介護をきっかけに成年後見制度に興味をもち、東大、川崎市の市民後見人養成研修に参加。その時の仲間と2012年にかわさき市民後見をすすめる会を立ち上げ、成年後見制度の普及活動を始める。認知症のサポーター養成講座を開けるキャラバンメイトの資格も取得。HPかわさき市民後見をすすめる会。その一方で、乳がんになって始めたがんの食事療法のブログ、なーんちゃってゲルソン食日誌でがん患者を応援。
中原 芳子	がんと食事療法 【2016年】	・私のがんと食事療法を始めた動機 ・がんの三大治療との関係、効果 ・食事療法の方法：動物食から植物食へ傾向を変える。玄米菜食、肉抜き、塩抜き、あぶら抜き、野菜ジュースを大量に飲み、野菜をたくさん食べる。 ・具体例	主婦歴40年余り、親の介護も経験。認知症になっても自分らしく生きることが出来ないか考える様になり、東大と川崎市で市民後見人養成講座を受講、2015年から研修中。また、2008年7月に乳がんが分かり手術、抗がん剤、放射線の治療を受ける。現在、川崎市民後見をすすめる会会員、川崎市認知症キャラバン・メイト資格取得。ブログ：なーんちゃってゲルソン食日誌を持つ。

<p>二神 順子</p>	<p>朝活に、ちょっと脳トシ認知症予防へ向けた運動コグニサイズ 【2017年】</p>	<p>コグニサイズとは、手足を軽く動かす有酸素運動と、計算やしりとりなどの頭をつかう課題を同時に行うトレーニングです。間違っても大丈夫。地域の皆さんとワイワイ楽しんでみませんか？とちってみんなで大笑い！</p>	<p>作業療法士／介護支援専門員 病院や在宅でのリハビリに携わること20年。病後のリハビリももちろん大切ですが、それを防ぐこともとても大切だと実感。「地域で笑いながら健康に♪」を目指しています。 趣味は茶道とフラダンス。 麻生区在住</p>
<p>ハナダサトシ</p>	<p>心機一転 イキイキ若返り塾 【2017年】</p>	<p>もう若くないしなあ。なんて思っていますか？だって〇〇歳だからしょうがないよね・・・なんて。それは大きな誤解です。というより、思い込み。加齢はあなたの「こころ」からやってきます。自分はもう年だ、と思った瞬間から、人は老けていきます。いってみれば、自己暗示。実年齢なんて蹴っ飛ばせ！心のアンチエイジングで、イキイキと輝く本当の若々しさを手に入れましょう！</p>	<p>55歳で19歳下の女性と結婚。現在、還暦で4歳の父親。コピーライターとして芸能人から一般人まで1,000人以上の取材経験などを活かし、リアルなコミュニケーションの場づくりを目指す市民活動団体「地球ヒューマンミーツ」を結成。対話の会「こころの対話カフェ」「東京★コミュ★カフェ」などを主催。広告のクリエイティブディレクターであり、進路カウンセラー＆コミュニケーショントレーナー 新百合ヶ丘在住</p>
<p>藤原 飛鳥</p>	<p>経絡ヨガ 【2019年】</p>	<p>経絡ヨガでは「脱力」にポイントを置きます。体中の余分な力をすっかり抜いて、全身の経絡（ツボの通り道のこと）に効果的に刺激が及ぶよう工夫された体操をゆったりと行います。ヒザや股関節が悪くて正座できない方は、座る動作の時には椅子に腰かけて頂くので大丈夫です。腹式呼吸もしっかり習得して頂き、最後に、ヨガの本来の目的である「瞑想」にもチャレンジして頂きます。</p>	<p>「経絡ヨガの会」主宰。インド中央政府公認ヨーガ教師・療法士。学生時代にヨーガと出会い、その心身にもたらす圧倒的な効果に感動。以来、心身をホリスティックにとらえる様々な分野のものについて多くの師の下で学び、独自の研究を重ねてきました。著書「チャネリングの秘宝」（大陸書房）「キレイになる経絡ヨガ」（あおば出版）など。</p>
<p>松本 后代</p>	<p>やくぜん DE 元気！ 【2016年】</p>	<p>薬膳の歴史や考え方などを学び、普段の生活に季節的にどのような食材を取り入れたらよいのか、自分の体調管理、健康づくりにどのような食材を取り入れたらよいのかを料理の一例を添えて考えていきます。</p>	<p>ペットと人のためのナチュラルケア教室、ル・フルール（LeFleur）代表。薬膳コーディネーター（本草薬膳学院認定）、ペット薬膳管理士。アロマセラピーインストラクター。ペットメディカルアロマセラピスト。メディカルアロマ健康管理士。ペットマッサージセラピスト。愛玩動物飼養管理士2級。</p>
<p>森 一郎</p>	<p>どじょうすくい踊りで楽しく健康づくり 【2018年】</p>	<p>安来節踊りの唄のリズムによって、軽快にコミカルに踊る仕草は笑いをさそう。足腰を使うので健康効果があり、楽しく笑いながら踊ることで、脳が活性化され認知症予防にもつながる。心と体の健康踊りだ！</p>	<p>麻生区王禅寺東在住 健康どじょうすくい踊りの会会長 新ゆりアートパークス管理運営協議会会長（平成30年3月まで）</p>

名前	講座タイトル 【専門分野】【開講年】	内容	プロフィール
吉田 美穂子	健康に直結する日用品の選び方 【2011年】	日用品と化学物質の関係。特に石鹸、洗剤、シャンプー、化粧品などに含まれる化学物質がどのように健康と関係しているか。そのような日用品の選び方、付き合い方について。	出産を機に日用品と化学物質の関心に興味を持つ。化学物質を少しでも減らす生活をする楽しさを知る。2006年頃から自らの体験や学んだことをお伝えするようになり、講座などを開催する。ナチュラルライフ・コーディネーター、クローバーの会代表、シナリー化粧品アドバイザー。
我妻 昌幸	バイクツーリング（オフロード用50ccバイク） 【2013年】	平成26年3月「暴走老人の北海道バイクのたび」を講演 内容：50ccのバイクで38日間、約3000Km、北海道の大地と島を駆け巡り、その雄大さとおおらかさに感動し、また地元の人々と、ライダー仲間とふれあい、大いに食べ・飲み・語ると云う”シニアにあらぬ”旅の報告。	1945年10月1日宮城県仙台市生まれ 白山在住 一般社団法人 白山まちづくり協議会理事 さつき第2自治会副会長

## 美術・工芸

名前	講座タイトル 【専門分野】【開講年】	内容	プロフィール
伊豆 里美	トールペイントで日々の暮らしに彩りを 【2016年】	トールペイントとは、ヨーロッパ発祥の伝統的技法のペインティング。アメリカをはじめ世界各地に伝わって、それぞれの地域の生活に根ざした民芸工芸品へと発展したものです。そんな魅力ある作品を現代の日本の家に合わせてアレンジしました。ひと筆ひと筆、楽しく描いて完成させていくワクワク感を少しでもお伝えできたらうれしいです。	1993年にアメリカにてトールペイントに出会い、ニュージャージーのトールハウスにて技術を学ぶ。帰国後は、現地アーティストの作品の紹介に加え、独自の世界観のあるオリジナル作品を雑誌などに発表している。トールサークル「Country Mile」を主宰。教室運営やワークショップ活動を展開。
岩田 輝夫	陶芸 【2012年】	粘土で成形していただいたものを乾燥後に素焼きをし、その後釉薬を施した後、本焼きして作品完成となります。	39年前の33歳のときに、日本工芸会の野中春甫先生に陶芸を教わり、50歳のときに長野県の工房に窯をもち、58歳のときに自宅（王禅寺）にも窯を設置し、作陶を続けている。 所属団体：神奈川県美術協会、麻生区文化協会美術工芸部
太田 行英	ウッドバーニング体験講座 【2018年】	ウッドバーニングとは電気ペンを用いて絵や文字を描くものです。講座ではキーホルダーを制作します。貴方だけのデザインのキーホルダーを作ってみませんか。	麻生区多摩美在住 日本ウッドバーニング協会理事 認定講師



<p><b>蔭山 茂富</b></p>	<p>木版画・植物画 【2013年】</p>	<p>木版画・植物画の制作の過程とポイント・手法</p>	<p>2012年 版画フォーラム槻川郵便局長賞、 2013年 版画絵はがきコンテスト入選、 2014年 版画絵はがきコンテスト大賞、 2015年 版画絵はがきコンテスト大洲市長賞</p>
<p><b>亀田 正子</b></p>	<p>描いて彫って スタンプ印を 作りましょう！ 【2017年】</p>	<p>身近なものを消しゴムに転写して彫り、 スタンプ印を作ります。それを葉書、 年賀状、クリスマスカード、絵手紙な どに押し楽しむことができます。</p>	<p>40年間描いて彫って！！ 現在、多摩市民塾（府中）、稲城市内公 民館、東京京橋、青山にて、水彩画、絵 手紙、遊印として彫ることを指導してい ます。年1回、自宅にて「庭に下した水 彩画展」開催、15回になる。著書：自費 出版「亀の子庵」文芸社出版「亀ちゃん 日記」</p>
<p><b>近藤 浩二</b></p>	<p>楽しい水彩スケッチ 【2018年】</p>	<p>まず大人のぬり絵を体験 水彩画に触れて頂き、水彩画の楽しさ、 奥深さ、面白さを存分に味わってくだ さい。</p>	<p>秦野市在住 自己流ですが十数年水彩画を描いてきま した。5年ほどは柿生の横浜銀行で年2回 ロビー展を実施しています。 兵庫県日本遺跡生野銀山ミュージアムセ ンターで個展を開催。</p>
<p><b>永田 みどり</b></p>	<p>オリジナル・ デコパージュ 【2017年】</p>	<p>ハートのプラークにペーパーナプキン を貼り、もう一枚をハサミでカットし、 粘土を入れて立体感を出した「壁掛 け」を作ります。 初めての方にも簡単に出来るデコパー ージュの技法です。</p>	<p>オリジナルデコパージュ ル・グラン主 宰/U. S. A. NGD東京代表 1966年女子美術短期大学卒 1983年アシスタントを経て講師資格取得。 1987年アトリエ・ル・グランとして独立。 2004年カーゼル・ドゥ・ループル「美の 開放展」フランスループル美術館内出品 プレミア賞受賞。 「オリジナルデコパージュ」テクニック 36など出版。銀座清月堂画廊などにて作 品展も開催</p>
<p><b>望月 高輝</b></p>	<p>明治の彫刻家、荻原碌 山の人物・作品及び美 術館の紹介 【2009年】</p>	<p>明治期米国（ニューヨーク）、仏国 （パリ）で、絵画、彫刻を学び、ロダ ンの弟子として日本近代彫刻の父と称 せられる荻原碌山の人物・作品（絵画、 彫刻）の紹介と碌山美術館の設立経緯 と内容及び周辺環境解説</p>	<p>サラリーマン退職後麻生市民交流館の設 立検討会議委員を経て、NPO法人あさ お市民活動サポートセンター理事。碌山 研究会員として、ニューヨーク、ニュー ポートにおける碌山の活動研究・調査に 携わる（現地調査を重ねる）。碌山は、 大叔父（祖父の弟）</p>
<p><b>弓狩 直子</b></p>	<p>スウェーデン語で巡る スウェーデン工芸紀行 【2017年】</p>	<p>現地を知る講師ならではの各地の工芸 にまつわる話、そして最も伝統を残し ていると言われる魅力に満ちたダーラ ナ地方の民族衣装についてもスポット を当てます。 スウェーデン語は地名や技法の名称で、 お話は日本語、現地で収集した品々を ご覧いただきながら旅するひとときは 是非ご参加ください。男子大歓迎で す！どなた様もお気軽にどうぞ！</p>	<p>スウェーデン、デンマーク、英国、チェ コにて伝統工芸の技法を学ぶ。 糸と布を使い、既成概念にとらわれない 独自の表現を追求している。 北欧の手仕事研究会Litet Bar、造形ク ラス 飛天舎代表。</p>