

## えぼし麻呂もエール

茅ヶ崎市主催の「歌体操教室ねぼし」が1年5カ月ぶりに再開した。7月9、23日のコミュニティセンター湘南での教室をそ〜っとのぞくと、えっ、歌体操なのに歌が歌えない!?

お待たせ1年5カ月

昨年2月以来の「ねぼし」は、すでに登録のある人の中から14人でスタート。コロナ3密対策、で2班に分かれ、教室は1人月1回と制限されているが、どの顔にも再開の喜びが浮かんでいた。

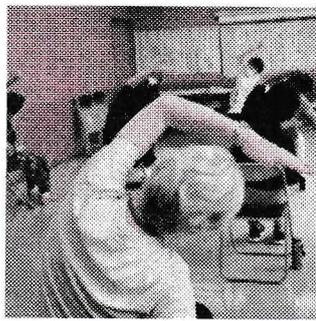
「家の中にばかりいてストレスがたまらないよう、趣味の刺しゅうや読書をしていました」(柳島のT・Hさん、76歳)「毎朝、テレビ体操をやって体を動かしていた」(中島のY・Kさん、79歳)「もう教室が消滅してしまうんじゃないかと心配で…。やっとかーって感じね」(柳島のK・Sさん、82歳)

体イキキ 心ウキウキ

教室に懐かしい童謡が流れ歌体操の始まり。「カモメの水兵さん」から「めだかの学校」まで10曲、振り付けが全部違う。「案山子(かかし)」ではバランス訓練のため片足立ち、「あめふり」では強い運動のジャンプ、「金太郎」ではしこを踏み、「船頭さん」には櫓をこぐ動作が入る。

7人のボランティアの指導で約1時間、生徒全員うっすら汗をかいた。コロナ禍の中での「ねぼし」再開の裏には「高齢者の健康が心配」もあったが、元気がよみがえった様子も見えた。

「久しぶりでも歌と体操は忘れてなかった。スムーズに動け、体がイキキしてきました」(中島のK・Uさん、79歳)「まだ、声を出して歌えないでしょう。だから私、頭の中で歌を歌いながら体操してま

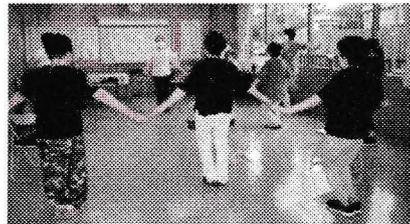


した」(柳島のY・Oさん、83歳)

右↑童謡に合わせて「むすんでひらいて」右↓「船頭さん」ではギッチラギッチラ♪左イスに座って元気づく

# ねぼし

## 歌体操教室



「あめふり」は、うれしくなる体操

◆有酸素運動 茅ヶ崎市のシンボル・えぼし岩、人気キャラ・えぼし麻呂を連想する「ねぼし」は、「寝たきり防止」から3文字をとった歌体操教室の愛称。童謡を歌いながら普段使わない筋肉を動かす有酸素運動で、血液の流れをよくし転倒、つまずき予防などにもつながる。平成28年に茅ヶ崎市が立ち上げ、現在はコミセン湘南など市内19カ所に教室がある。

### 「歌なし、コロナ対策

そう、歌って体操をする「ねぼし」のセールスポイント、歌うことができない。コロナの飛まつ感染防止のためだ。体操の合間の休憩時間、参加者が集まって自由に語り合う「コミュニケーションの場」も同じ理由でストップがかかった。

「みんなでおしゃべりすると、ああ、私は独りじゃないと思う。テーマが初恋だったときなんか盛り上がりましたよ」(柳島のY・Sさん、82歳)「きょうはどこへ行く、という目的があると生活が楽しくなる。歌体操も早く月2回に戻してほしいわ」(柳島のK・Sさん)

### 2カ月後に「臨時休校、も

真夏にやっと動きだした「ねぼし」だが、8月28日から9月12日まで中止となった。コロナ感染第5波、神奈川県緊急事態宣言がブレーキをかけた。本格的な再開へ、生徒たちの不安は去らない。



### ◆「平常授業、はコロナ次第

65歳以上なら誰でも参加できる「ねぼし」は現在、申し込み(登録制)を停止している。従来のような募集、歌体操、コミュニケーションの場の復活はコロナの状況次第だ。申し込み方法などの問い合わせはTEL 0467-82-1111(代表)、茅ヶ崎市役所高齢福祉介護課へ。

★トピックスは裏面



## 湘南の梅雨空に咲いた朝市

**【6月19日 コミセン朝市】**地域の農家と連携、新鮮で安価な野菜を一コミセン湘南初の朝市は関東甲信が梅雨入りした5日後、あいにくの雨の中で行われた。駐輪、駐車場所に設けられた売店にはコマツナ、タマネギ、ジャガイモ、大根、ピーマン、ナスなどが並び、焼きそば、クッキー&マフィンの出店も。湘南地区で活動、注目されている「お出かけワゴン」を利用してきた人もいて延べ来場者は100人を超え、午前中ではほぼ完売。売上金の一部が茅ヶ崎市社会福祉協議会へ寄付された。また、閉店後には反省会。今後も続けてほしいという声が多く、朝市の開催時期、農作物の収穫期などを考慮に入れ年に2回程度行う方針。

## ランプシェードも折り紙で

**【6月22日 折り紙教室】**「コミセンに展示してあったすてきなランプシェード、私も作りたくなって…」などの8人が参加。先生役はコミセン湘南女性職員5人。まず、直径7センチの円に切り抜いたグラシンプーパーを正三角形に折る。20個作ったものをセロハンテープでつなげるなどして球体に。折った部分を羽のようにおこすとランプのかさの完成。100円ショップで購入したインテリアライトを入れると色とりどりに輝き、室内が幻想的になった。「折り紙がいっぱい」のコミセン湘南には季節の花、風物詩だけではなくインテリアも加わります。お楽しみください。



## コロナにくじけず 70 回目

**【6月24日 料理講習会】**コロナ禍で一昨年12月以来となった講習会は、平成12年4月にコミセン湘南で始まってから70回目でもあった。3代目の講師にあたる奥田さんが選んだ記念レシピは「ミニトマトと旬魚・パエリア風」がメインの豪華4品。「吉永小百合と生年月日と同じ」「太極拳30年、料理10年」の男性2人を含む参加者8人への指導にも自ずと熱が入った。さらに、今のご時世に必要なのはSTRESSを軽減すること。Sスポーツ、Tトラベル、Rリクレーション、Eイート、Sスマイル、Sスリープが役に立つという「奥田流健康レシピ」も紹介。食事は中止になったが、中身の濃い講習会にみなさん満腹!



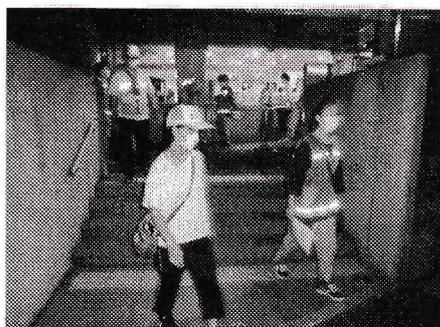
## 短冊に記した'21夏のお願い

**【7月3日~11日 七夕笹飾り】**お隣、平塚の七夕祭りは2年連続中止になったが、コミセン湘南の1階フロア、子どもの家わくわくらんどには今年も七夕笹飾りが登場。短冊には「志村けんに夢で会えますように」「楽しい修学旅行になりますように」「みんながワクチンを打てますように」「コロナが終わりますように」など子どもたちの願い事が書いてあった。また、わくわくらんどに6月からフォトコーナーを新設=写真左奥。梅雨時にはカエルとてるてる坊主、夏は海の魚をバックに友達同士、親子で「はい、チーズ」。スマホ片手に来館、思い出作りをどうぞ。



## 柳島小・中島中学生を見守り隊

**【7月24日 環境パトロール】**夏休みに入って最初の土曜夜、柳島小学校PTA、中島中学校保護者会、両校の先生、自治会、推進協などの45人がコミセン湘南に集合した。このパトロールは、子どもたちが普段利用している場所は安全か、夜間に不要外出をしていないか—と年に4回実施。今回は3グループに分かれて中島地区を重点に回った。午後7時半から1時間の巡回後の報告会では「草が伸び放題で道路をふさぎ危険」「街灯の電気が切れたまま」などの問題点を発表。さっそく地域自治会に草刈りをお願いした。



**【あとなぎ】**神奈川県に新型コロナ緊急事態宣言、まん延防止措置が出されるたびに電話で「コミセン、開館してますか?」の問い合わせ。ご利用後には「開いてよかった」の笑顔も。これ、某コンビニの初期テレビCMコピー。コミセンも身近にあって欠かせない存在になった証明でしょうか。