

生涯学習課 NEWSLETTER



福島県文化スポーツ局 生涯学習課

TEL 024-521-7404 FAX 024-521-5677

E-mail shougaigakushuu@pref.fukushima.lg.jp

No.13 R4.9.2

ニューズレターの概要

このニューズレターは、平成27年度に開催された「全国生涯学習ネットワークフォーラム」の後継事業として、震災からの復旧・復興や地域課題に取り組んでいる県内の関係者等の情報を共有し「学びをささえる、いかす、ひろげる、つなげる」ため、年に2回発行しています。

皆様方からも、多種多様な情報をぜひ当課までお寄せください。日常的な取り組みや様々な企画のもと実施されたイベント等、生涯学習に関する情報ならどんなものでも結構です。

今後も、互いに情報を共有し合い、継続的な取り組みが推進されるよう積極的につながっていきましょう。

子育て世代の学びを支援

「やんぱらんぼひろば」

本宮市のさくらんぼひろばは、親子で楽しく遊べるスペースがあり、親子同士の交流はもちろん、子育てについてスタッフに相談したり、子育て情報を提供したり、他の支援につなぐこともできる。

現在、

さくらんぼひろばの代表を務める、



特定非営利活動法人本宮いどばた会副理事長の石塚浩子氏（右から4番目）から、設立の経緯や活動について話を伺った。

おかあさんたちの元気が、子どもたちの元気に！

毎月定例で楽しい読み聞かせを行うほか、年間を通じて楽しいイベント（クリスマス会や団子さし・歯みがき教室等）が開かれている。子育て研修会で学んだスタッフが常駐しており、親子でふれあえる場・交流できる場を無料で利用できる。

毎月のイベントでは、専門の講師をお呼びしておかあさんたちの学び

を推進しており、歯みがき教室や食育、ベビーマッサージや救急法などについて多くの親子が学んでいる。代表の石塚氏は、いつもおかあさん目線を心がけているという。例えば、救急法の場合、一般的な救急法ではなく、小さな子のための心肺蘇生法や誤飲してしまった場合の対処法、また、小さな子どもが熱中症になった場合の対処法など、おかあさんたちのニーズに常に寄り添っている。

親子うんどうあそび！

新型コロナウイルス感染症拡大前は、人数の制限をせずに、自由に参加できたので30組以上の親子が参加していた。最近までは、5組に限定して実施していたが、制限が緩和されたことで、現在7組で行っている。おもちゃの数を半分に減らし、かごを渡して荷物を入れてもらうようにするなど、感染対策を行ってきた。現在、食事についても制限している状況であるが、ニーズに合わせるため、安心して参加できる環境を整え、制限下でもできる遊びを提案している。



音楽に合わせた動きを学ぶ参加者



参加した親子は、講師と一緒に笑顔で運動あそびを楽しんでいた。参加者からは「0歳でもこういう運動ができるのだと、とても勉強になった。日中2人でいるので、他のおかあさんたちと交流できて楽しかった。」「施設の方と話をするだけでも気晴らしになる。今回のようなイベントがあるとありがたいし、いい刺激になる。」という声が聞かれた。

学んだことをいかすことで地域の活性化に！

現在のさくらんぼひろばは、白沢村時代に県の研修を受けたスタッフたちで子育て支援を通して学びも提供するひろばを立ち上げたことがきっかけになっている。市のつどいのひろば事業として、本宮駅近くで活動することで、地域の活性化にもつながっている。親の学びの支援は、福島県生涯学習基本計画の柱の1つである「地域づくりにつながる学びの推進」に関連する。「とにかく来やすい場所、安心できる地域にしたい。いろいろなどころや人とつながっていくことで、地域づくりにもつながっていききたい。」と石塚氏はこれからの思いを語った。

コミュニケーションが大切 楽しみながら運動

「フラワーキューピット」

三春町の運動講座に参加したことをきっかけに始まった、楽しみながら運動を行うグループ「フラワーキューピット」。今回フラワーキューピットの植田ちか子氏（写真中央）、佐藤文字氏（写真右）、伊藤美代子氏（写真左）に、活動の様子や今後の展望等について話を伺った。



だれでも、いつでも、気軽に に参加できる場所を！

現在、60代から80代まで17名の会員で活動している。月に1〜2回水曜日の午後に、三春町保健センターに集合する。講師や先生はおらず、DVDを見ながら、映像に合わせてみんなで同じ運動を行う。プログラムは「いきいき百歳体操」「かみかみ体操」「ダンベル体操」だ。どの体操も、分かりやすい動きをゆつくり10

回繰り返すことが基本になっている。また、号令をかけながら行うことで、発声の練習になったり、口や舌の動きを繰り返すことで、食べることや飲み込む動きの強化につながったりする。号令をかけ合うことは、参加者の一体感をつくることにもつながっていた。

誰でも簡単にでき、いつでも気軽に参加できることが大事だと植田氏は話す。以前は、参加者が少なく、三人で活動した日もあったが、継続することが大切だと考え、現在まで活動を続けてきた。少しずつ参加者が増えてきたのは、この自由な雰囲気がかつたのではないかと佐藤氏は話す。「あまり欲張らずに、できる範囲のことを、このまま長く続けていきたい。いろいろな活動内容を増やすと負担が増え、会員にも無理をお願いすることになるかもしれない。そうならないよう、この楽しさを大切にしていきたい」と語った。



三春町保健センターで行われた「フラワーキューピット」の様子



テレビのDVDを見ながら声を合わせて号令をかける様子

ここに来るから、

楽しく長く続けられる！

参加者からは「体を動かすと気持ちがいい。体力がつくし、年をとっても若くなった気がする。効果はある。」という声が聞かれた。三春町保健センターで活動できることも良さの一つだ。無料で借りることができ床暖房で冬でも寒さを気にせず活動できるという。また、血圧測定器や体組成測定器が備えられているので、運動の効果が数値で分かりやすく表れるそうだ。伊藤氏は参加者から、「飲み込みが改善された。」「坂道を歩くのが楽になった。」という話をよく聞くという。また、自身も「動きが難しくなく、運動量もちょうどいいので、続けやすい。家にいると夫と二人でかたまっている感じが、ここに来ると開放感があるので、うれしい気持ちになり、楽しくなる。一人ではできない。みんなで作るからいい。」と話す。

生涯学習の輪が広がる きっかけになれば！

フラワーキューピットの参加者は、口コミで広がってきた。だれでも、いつでも参加できるので、他の会に参加している方や他の地区から参加する方もいるという。また、ここに参加した方が、他の地区で行ったり新しく会を立ち上げたりと学びを「つなげる」動きとなり、フラワーキューピットの活動がモデルとなって広がっているという。

心身の健康づくりに向けた学びは、人生100年時代を生きる学びの基本であり、生涯にわたる豊かな暮らしの実現にもつながる。

植田氏が花店を営んでいたことから名づけられた「フラワーキューピット」は現在、住民の元気をつなぎ、地域の元気をつないでいる。「私たちのSDGsだ。」と三人は笑顔を見せた。



終了後に元気のポーズで集合写真