

西浦みらい工房

2021.10.15

～西浦の学校と地域の未来をデザインする「子どもたちの笑顔と未来のために」～

■「ヨガで体をリフレッシュ」に参加して

本日は、とても暑い中西浦中に来て、講師をしてくださりありがとうございました。ずっと悩まされ続けていた肩こりのようなものもなくなり、体が少し軽くなったような感覚です。

今まではヨガのことをよく知らず「なんかいろんなポーズをとって体をやわらかくするもの」としか思っていませんでした。ですが今回の体験によって、ヨガについていろいろなことを学ぶことができました。ヨガって体を動かしていろいろなポーズをとっているようにしか見えなかったのですが、実際にやってみると、やりすぎて体がつりそうになったり、そもそも全身体が思うように動いてくれなかったりで、本当はとってもキツイものなんですね。

まだまだ、ヨガの本質のところには触れていないのだろうなとは思っていますが、今回のこの講座で、ヨガに少し興味をもちました。ヨガってテレビとか YouTube とかでもよく見るので自分の身近なところの、すぐできる趣味が増えた感覚です。ヨガ教室とかにも通ってみたいくなってきますね。(・・)

また、今回のヨガは「体をリフレッシュする」という目的でやられていた通り、自分の中の嫌だったこと辛かったことが全てはき出せたような気がします。体をほぐしたい時以外でも、自分の中で嫌なことが溜まってしまった時、はきだすようにヨガができればいいなと思います。今回、私たちのために講師をしてくださり、本当にありがとうございました。またいつか、ヨガ関係のことでもそれ以外でも会う機会があったら嬉しいです!!

(3年 丸山莉緒奈)

●「ヨガで体をリフレッシュ」講師 吉原幸子先生

この度は、中学生にヨガを教えるという貴重な機会を頂きありがとうございます。

頂いたお手紙を一枚一枚お名前と顔を思い出しながら、拝見させて頂きました。レッスン中や問いかけにはあまり反応がなく、少しの表情の変化からきついと思っているのか気持ちいいと思っているのかを感じ取りながら、当初考えていたメニューから子供たちに合わせたメニューに変更して行っていました。子供たちがきがをどう感じたかとても興味がありましたので頂いたお手紙はとても参考になりました。ヨガは体だけではなく心にも作用することが伝わっており、とてもうれしく思いました。

今回はたっぷり時間がありましたので「思い込みにより、可能性にどれだけブロックをかけてしまっているかを体で体験」「自己肯定感を上げる瞑想」「西浦の素晴らしさのお話」「仏教用語の縁起のお話」をさせて頂きました。今後の子供たちの未来に役に立てる講座になったと感じて頂けると幸いです。



▲「ヨガで心も体もリフレッシュ♥」



◀「生命の海科学館」の館長山中敦子先生の「西浦の石ころの話」はわくわくしました。

■「書の喜び」に参加して

今日は来てくださりありがとうございました。

私は雅号というものを知りませんでした。知らないことばかりで、とても勉強になりました。かくとときに、すみを多くつけすぎてに人でしまったりしました。すみでかくのはとても楽しかったです。「神秘的宇宙」の神が大きくなってのつぶれてしまったけれど、2枚目はつぶれないようにかくことができ、嬉しかったです。2枚目は、1枚目よりもにじまなかったです。

わたしは、ぼくじゅうでしか書いたことがなく、すみをすったことがないので、すってみたいと思いました。本日はありがとうございました。（2年 尾崎叶歩）

●「書の喜び」講師 吉見秋浦先生（吉見功様）

お手紙ありがとうございます。

みなさんの熱心さが伝わって来て、とても感激しております。これから新しい挑戦をして色々な文字を覚えて行きましょう。

みなさんへの上達の秘訣を一つ、机の上にいつも筆、墨、硯、紙を用意して、いつでも字が書けるようにしておくことですね。

また会える日がありましたらこの前書いた半紙作品を見ながら、みなさんの変身振りに花を咲かせましょう。（功）



■「みつろうラップを作ろう」講座に参加して

私の家ではよく残りものをラップで包むので、エコなラップを作れるという講座はとてもいいなと思いました。

みつろうラップの布もアイロン台の布も廃きするものを利用してエコだらけだなと思いました。初めてエコなものをつくることに挑戦してみて、手順とか細かい作業だらけかなと不安でしたが、すごく簡単でびっくりしました。

布を選ぶときは1枚だけかなと思っていたけど、三河木綿とかかわいい柄の布2枚もつくれました。しかも、みつろうは14匹で一生の間でつくる貴重なものなのに2回も使わせて頂くなんてぜひとくだなと思いました。森菊（株）さんは、布をつくるだけじゃなく、環境のことやエコな使い回し方などのことも考えていて、環境第一な会社なんだなと思いました。私も、そんな森菊さんを見習い、環境のためにできることはどんどんしていきたいです。そして、みつろうをつくってくれたみつばちにも恩返しをしてあげたいです。今回つくった「みつろうラップ」は破れるぐらいまでたくさん使いたいと思います。（1年 岡田莉奈）

●「みつろうラップを作ろう」講師 森菊株式会社様

体験講座の講師という普段ではできない貴重な経験をさせていただき、ありがとうございました。私たちの講座は、環境についてなどお話の時間が長く、生徒さん達が退屈してしまわないか、少し心配でしたがお手紙を読んで、すごく真剣に受けとめてくれたことがとても伝わってきて、嬉しく思いました。（岡田）

体験講座を通して西浦中学校の生徒さんたちに「みつろうラップ」や弊社のことを知ってもらえて、良かったです。環境問題やサステナビリティという難しいかもしれませんが、今回の体験講座をきっかけに、みつろうラップなどできることから、地球に人に優しいことを少しでも意識してくれたら、嬉しいなと思います！

（杉山）

1年 松井さんからの質問について

Q どうして「みつろう」は、臭くてベタベタなんですか？

A ベタベタするのにはちみつや少し残っているからと言われています



▲「まるき」さんのお豆腐、絶品です！

▲「みつろうラップ」はエコです♥