

# 令和4年度 あきる野市生涯学習コーディネーター養成講座「講座記録」

「企画・運営」コーディネーター事業グループ（2グループ）

作成：令和4年10月1日

佐久間

講座名	令和4年度 あきる野市生涯学習コーディネーター養成講座（第6回）		
日時	令和4年9月30日（水）午後7時～9時	場所	あきる野ルピア 産業情報研修室
	*午後6時～7時 会場設営他の準備		
出席者 （敬称略）	グループ討議		
	受講生（敬称略）：遠藤和代、秋山眞生子、福田喜代子、内田恵子、山崎敦子	「欠席」：谷恵理子	
主催者側	市側：森田係長、中西主事 コーディネーター会：（2G）北岡、佐久間、谷島、加藤		
講座 テーマ 司会・進行 北岡	1. グループ討議（講座企画案提出と討議） 2. 次回案内：10月7日（金）pm7-9時 グループ討議（代表企画の決定）（産業情報研修室）		
配付資料	①受講生講座企画案		
<p>「講座全体概要」</p> <p>司会 北岡：本日のグループ討議では、グループの代表1名、会計1名、記録1名の選出をお願いします。また皆さんから提出いただいた各自の講座企画案の説明、質疑を行っていただきます。次回10月7日（金）のグループ討議では、代表企画案1～2件、可能であれば2件を決定し、10月14日（金）の成果発表会で発表していただきます。</p> <p>日程ですが、代表企画案は、来年の3月までに実施していただきます。最後に先日配布されました第16・17期生の実施報告書にならい、できれば講座は2月末までに実施していただき、3月に実施報告書の作成と提出をお願いします。</p> <p>またグループの代表者決定以降のグループ討議は、代表者に一任しますので、自主討議をお願いします。またファシリテーター（佐久間、加藤）が、サポートしますので、不明な点があれば相談してください。</p> <p><b>受講生講座企画案</b></p> <p>1. 遠藤 和代</p> <p>1) 「ゆずこしょう」を作ろう～あきる野のゆず（柚子）で私好みの～ 講師：浅野律子、料理研究家、八王子市在住、調理師。八王子市役所勤務後、料理のイベントに参加</p> <p>地元のゆずを使い、「ゆずこしょう」を作ります。むずかしいことではなく、少し手間がかかるだけです。</p> <p>2) 「ピアノをひきに来ませんか」～引けない人もどうぞ～ 講師：（不詳） 会場にピアノを置き、ある程度引ける人は、自由にひいてもらい、初めてさわる人には講師が教える。</p>			

## 2. 秋山 眞生子

### 1) 「食育アドバイザーによる食育講座」～毎日をおいしく健康に～

講師：不詳

食べることは体をつくる大事なこと。毎日のことなので、おいしく楽しく食事をしましょう。

(子育て世代用)

### 2) 「タロットカードで占ってみよう」～迷ったら引こう！～

講師：桜田ケイ

タロットカードを使って占い方を学ぼう。カードの説明、占い方などを学びましょう。

## 3. 内田 恵子

### 1) 「うんめえ『だんべえ汁』食ってけよー♪」～河原で地元料理を作ってたのしもう！～

講師：不詳

秋川の河原で郷土料理の『だんべえ汁』を作って地域社会の親睦を深めます。肉や野菜の切り方、火の通し方、味付けなど、料理の基本を学ぶこともできますので、包丁を使えるぐらいのお子さんから料理を学びたい男性など多くの人たちと楽しく交流しながら郷土料理の作り方を学べます。

火を起こす作業もしますので、災害時の備えにも役立つ経験になるでしょう。

実施時期：12月1日～3月26日 10時～14時

### 2) 「ストレッチで『チル～Chill～』してリラックス♪」

～最近流行っている『チル(くつろぐ)』を体験してみよう～

講師：内田恵子 上級心理カウンセラー 多摩美術大学デザイン科卒、プロデューサー  
自身のライフワークとして2002年から心理学やアートセラピーなどを研究

最近、巷で流行している『チル』

「まったりとくつろぐ」「落ち着いて過ごす」ことの大切さが見直されています。

ちょっと体を伸ばしてゆっくりと癒される時間を過ごしませんか？

ストレッチは癒し効果と筋力アップの両方が期待できます。

### 3) 「みんなでリズムを刻んでストレス解消～！」

～楽器がなくても大丈夫！ リズムはストレス解消と脳トレだよ♪～

講師：内田恵子 上級心理カウンセラー 多摩美術大学デザイン科卒、プロデューサー  
自身のライフワークとして2002年から心理学やアートセラピーなどを研究

家の中にある小さな打楽器(カスタネット、タンバリン etc.) や調理器具(スプーンやオタマ、ボウル、鍋 etc.) など身近なものを打楽器として音を出してストレス発散をします。チームに分かれてリズム対決などのリズムゲームはストレス解消と脳トレになります。

年齢を問わずみんなで楽しみましょう。

どんなものが楽器になるか皆さんのアイデアも楽しみですね♪

## 4. 福田 喜代子

### 1) 「のらぼう菜を使ったいろいろ料理」～郷土料理のレパートリーを広げよう～

講師：不詳

地元で採れるのらぼう菜はたくさん手に入っているいろいろな料理に使えるはず…。

レシピも手に入るけど、実際に作ってレパトリーを広げましょう。

2) 「健康な生活を送るためにできることを」～あなたの姿勢 歩き方は大丈夫?～

講師：不詳

体のつくりを理解して、自分の姿勢をチェックしてみましょう。どんな歩き方が良いのかいろいろためしてみましょう。

### 【討議】

「ゆずこしょう」を作ろう～あきる野のゆず（柚子）で好みの～

○黄色に色づく前の「青柚子」の皮を使うので、講座日程からみて難しいと思う。

「ピアノをひきに来ませんか」～引けない人もどうぞ～

○ピアノがある場所、できれば2台あるといいが、該当場所がない。

「タロットカードで占ってみよう」～迷ったら引こう!～

○カードの枚数も多く、占い方を学ぶのは、難しいのでは?

うんめえ『だんべえ汁』食ってけよお～♪

○野外での講座は、天候に左右されるので難しいと思う。

ストレッチで『チル～chill～』してリラ～っクス♪

○講師の内田さんの声の状況を心配されたが、講師が一人でやるのではなく、台本を使い受講メンバーで分担してできる。

のらぼう菜を使ったいろいろな料理

○収穫期（2月～4月）からみて講座日程が少し難しいのでは?

### ※グループミーティング

リーダー：内田恵子、会計：遠藤 和代、記録：福田 喜代子

司会 北岡：今回は、まだ企画案を出されていない山崎さんの提案を含めて代表企画案の討議をお願いします。できれば2件の代表企画案の提案をお願いします。本日は少し時間をオーバーしましたが、これで終了とします。

次回案内：10月7日（金）pm7-9時 グループ討議（代表企画の決定）（産業情報研修室）

「講座記録配付先」

- 1) 大串主事経由 生涯学習推進課 佐藤担当部長、沖倉課長、森田係長、
- 2) 生涯学習コーディネーターの会 全役員
- 3) 生涯学習コーディネーターの会 2Gグループ員