



©横浜市港北区ミスキー

支援センター職員が区内で活動するサークルの活動場所におジャマします！

# おじゃミスキー No.7

港北区区民活動支援センター グループ活動訪問記

今回は、「シャルウィーウォーク」と「スタンダードジャズ同好会」をご紹介します！！

## 「シャルウィーウォーク」

=訪問日=平成 28 年 3 月 11 日



健康促進の為にウォーキングが推奨される昨今、「シャルウィーウォーク」は「美しく、健康的な歩き方」を目指しています。基本の動きは、ポスチュアウォーキング協会のメソッドに添って行われているそうです。ポスチュア<posture>とは英語で<姿勢>という意味です。身体の軸を意識して使うことでバランスが変わり、美しさにつながってゆきます。指導にあたる伊藤先生は、ご自身の身体の不調をきっかけにポスチュアウォーキングを始めたそうです。メンバーからは「誰でも何歳からでも始められ、効果を実感できる」という声が聞かれました。



月に一度、金曜の午後に新羽地域ケアプラザ多目的ホールに会員が集います。部屋の中には、ゆったりとしたヒーリング音楽が流れています。最初にヨガマットの上で念入りに筋肉をほぐし、足の付け根から指先まで意識して筋肉を動かします。メンバーは口々に「すぐに身体が温かくなり、眠くなってくる」と心地よさを言葉にしていました。

次は、姿勢の確認です。「足の指を地面に押し付けるようにして、背骨を真っすぐに。肩甲骨を少し寄せてその上に頭があるように」という先生のアドバイスに従うとスッと背筋が伸びます。更に呼吸を意識して、大きく吸って吐くことで気持ちが整い、心身の美しさにつながっていくようです。



最後は、いよいよウォーキングタイムです。身体の軸を意識して、踵から着地しゆっくり歩きます。ゆっくり歩くことは意外と難しいそうです。ふだんは意識しない筋肉の動きを確かめながら一歩ずつ歩みます。この積み重ねが日常の歩き方を美しく変えていくことにつながっていくのだと思いました。

一旦正しい姿勢を身体が覚えてしまうと悪い姿勢をとった時に身体が違和感を感じるそうです。歩き方を変えることで生き方も変わります。新たな自分を目指して一歩を踏み出してみませんか。



### シャルウィーウォーク

◆活動日時：毎月1回（第2金曜）13:00~14:30 ◆活動場所：新羽地域ケアプラザ

◆現在の会員数：10名 ◆会費：1,000円/月、入会金なし

◆申込・問合せ：港北区区民活動支援センター TEL&FAX 540-2246

# 「スタンダードジャズ同好会」 =訪問日=平成 28 年 4 月 8 日



活動の様子

前半は、代表の明瀬（みょうせ）さんが、用意した作曲家や歴史などについてのプリントに沿って解説しました。この日はトニー賞他多くの賞を受賞し、沢山の素晴らしいミュージカル曲を残したリチャード・ロジャース&オスカー・ハマースタインについて、曲の一節を歌ったり CD を聴きながら説明しました。

明瀬さんは、中学生の頃からジャズや英語に興味を持ち、趣味としてバンドなどで歌っていたそうです。

国際物流の仕事をしていた時に社会問題に興味を持ち、退職後にコミュニティの再生を目指してグループの母体となる「NPO サンライト」を立ち上げました。

後半は明瀬さんお薦めのピアノ、トランペットの曲などを楽しみました。オスカー・ピーターソン、マイルス・デイビスから、ミュージカルの曲まで、時にはジャズピアニストの大橋さんがピアノを弾いて紹介します。また曲に絡めた映画や絵画の話などさまざまな話に発展し、とても楽しそうでした。



代表の明瀬さん



ジャズピアニストの大橋さん



コーヒーを飲みながら ゆったりと♪



沢山のCDからお薦めの曲を聴きます♪

用意されたコーヒーをメンバーの皆さんが美味しく飲みながら、リラックスして参加している姿も印象的でした。スタンダードジャズに興味のある方、気軽にグループに参加してみませんか？

## スタンダードジャズ同好会

活動日時：月 1 回 金曜日 15:00~18:00

活動場所：大豆戸地域ケアプラザ

現在の会員数：40~70 歳代 30 名

会費：500 円/回

問合せ：港北区区民活動支援センター

TEL&FAX 540-2246



◆区内のサークル・団体に関する問合せ◆

港北区区民活動支援センター

〒222-0032

港北区大豆戸町 26-1

TEL&FAX 540-2246

