

大人の学び 第2弾

今回のテーマ

『歩く楽しみ』



最近の散策ブームはただ単に歩くだけではなく、何か知的好奇心をくすぐる付加価値のあるものが好まれています。そんな講座を集めてみました。

知的散歩

小林 明男さん
(K08-018)

活動
内容

- ①古地図による知的散歩の楽しみ方をお伝えします。
 - ・古地図の入手方法・見方
 - ・歴史を訪ねる小さな旅



日本の自然 を考える会

(G06-010)

活動
内容

- ①谷歩き楽しみ方をお伝えします。
 - ・山の安全な歩き方
 - ・服装の選び方、天候・地形図の見方
 - ・山で出会った動植物の勉強
 - ・山行地の地学
 - ・民俗

春の山野草「シュンラン」



房総丘陵の谷歩きの魅力

房総丘陵の谷の沢身は穏やかですが、両岸は険しい岩稜です。その岩肌には多くの植物が生い茂り深山の趣が感じられます。谷は細かく入り組み、その谷歩きルートは数知れず何度訪れても新しい発見があります。植物は暖帯、温帯の境にあり大変興味深いです。

☞ 初めての方が谷歩きにいきなり挑戦するのは難しいと思います。それなりの対策は必要です。事前に学ぶお手伝いをします。

写真登山

塚谷 敏雄さん
(K09-003)

活動
内容

- ①初心者からの登山の手ほどきをします。
- ②風景写真の撮り方のアドバイスを行います。



登山への心得

- ・体力を考慮し過度な計画・行動をしない
- ・十分な準備と登山計画を作成する
- ・登山中에서도撤回の判断力をもつ
- ・経験者や地元の方の意見に従う

丹沢山系からの展望



古地図によって現代の何気ない風景の中に思いがけない歴史を発見することができます。実際に現地を訪ねて古跡等を発見すれば、ありし日の昔に思いを馳せ散策の楽しみも倍増します。

家紋が記されている地所は大名の江戸上屋敷であることを示しています

体を整えて正しい歩き方を身につけたい方は、こんな講座はいかがでしょう

ウォーキング

武田 ひとみさん
(K08-020)



活動
内容

- ①本来の体の動かし方ができるように全身を整えてから、まず「立つ」ことから始め「歩く」ことへのご指導します。

疲れにくい歩き方のコツ

歩く前の「立つ」という動作が大事です。「中心」を意識してグラグラせずにまっすぐ立てているか、足の裏は地面にピッタリくっついていないかなど立つことに少し意識を向けてください。

郷土ちばに学 び親しむ会

(G09-008)

活動
内容

- ①千葉の歴史に関する講座の開催（子どもから高齢者対象）
- ②千葉をよりよく知るための「ものしり検定」の実施
- ③郷土である千葉に親しむ機会の提供
 - ・市内に残る史跡を巡る歴史散歩

千葉市 生実神社にて



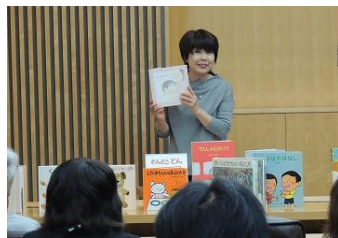
千葉の歴史散歩の魅力

全国的に知られるメジャーな歴史事象はなくとも、歴史に刻まれた時代の息吹に触れることで歴史をより身近に感じられます。たとえば、

- ・「軍都」と呼ばれた時代の戦跡めぐり（千葉公園周辺）
- ・郷土博物館周辺の千葉氏関連の史跡巡り

等々を知ることによって日頃見慣れた風景が違ったものに見え、郷土により一層の愛着がわくと思います。

●複数の講座を一つにして
登録されているボランティアの力を結び付けることで、新しい



公民館の講座担当者向けPRの様子



●ボランティア先生紹介
昨春秋のボランティアフェアでは、今回初めて、公民館の講座担当者を対象としたボランティア紹介・PRを行いました。また

初の試み、リレー講座！



可能性を生み出そうとする動きもありました。依頼者からの異なる要請を複数のボランティアがシリーズ講座で担当するという、初めての試みです。例として「整理術」「終活準備」「傾聴」「エンディングノート」の書き方」の4件の依頼内容を「終活」というキーワードで4回講座とし好評を得ました。また夜間の時間帯でのボランティア活動も初めて行いました。

●ボランティア同士でも
ボランティアによるボランティアのためのスキルアップ講座にも取り組みました。経験豊富な登録ボランティアが講師となり、登録ボランティアを受講者とする講座は、お



●コーディネート件数上昇中
昨春秋に創設10周年を迎えたちば生涯学習ボランティアセンターでは、コ



ボランティア活動 (音楽演奏と組みひも)



互いがそれぞれ、技術の習得だけでなく自身の活動内容の見直しなどにつながりました。



ニューフェイス！

千葉県釣りインストラクター連絡機構

「釣り」を通じてボランティア

千葉県は海と川に恵まれ、釣りには格好の条件を有しています。釣りに興味をお持ちの方は是非イベント・講習に参加して釣りの楽しさを味わってください。小学生からお年寄りまで、釣りは生涯できる趣味です。子ども会、老人会、福祉施設、サークル等、団体での指導・講習も行っています。水産庁所管「全日本釣り団体協議会」公認の釣りインストラクターが皆様の釣りを応援いたします。魚の捌き方教室や魚料理教室も開催いたします。また、県内で環境イベント等へのボランティア活動や釣り場環境の改善、自然保護等の活動も行っています。G05-007



海釣り教室



室内講習



魚料理教室



■■ボランティア大募集！■■

活動依頼があっても登録者がいなかったり、少なかったりと期待に応えられていない分野があります。それは「はじめての手話」「俳句、短歌の詠みかた」「レクリエーション」などです。「できるよ！」という方をお待ちしております。自分の日常をさらに楽しく、誰かの日常にも喜びを届けるボランティア活動は魅力満載です♡

■■ボランティアの登録は■■

千葉市生涯学習センターでは、さまざまな分野で活動していただけるボランティアを求めています。活動に関心のある方はぜひ登録を！
〈お願い〉

ボランティアセンターに登録後、活動状況など登録内容に変更があった場合は、円滑な運営のため速やかにセンターにご連絡をお願いします。

■■ボランティア依頼をお考えなら■■
ボランティアセンターでは、グループで活動されている方々のお話を伺い、ボランティアの講師・人材をご紹介します。お気軽にご連絡ください！

■■問い合わせ■■

ちば生涯学習ボランティアセンター

TEL 207-5815

FAX 207-5817

E-mail: volunteer@chiba-gakushu.jp

4月の講座案内♡



「春からはじめる！ボランティア」 千葉市のボランティア関連施設活用術

4月23日(土) 登録ボランティアの山地正記さん (K14-007) の体験ミニ講演も交えながら、ちばばら4施設の紹介講座を開催します。お近くに「何かやってみないけれど…」と迷っている方がいたら、お誘いあわせの上参加されませんか？ 一歩踏み出すチャンスです！

また、4月23日(土)、24日(日)には講座に合わせて情報紙、「ボランティアタイム」の展示と、相談コーナー、体験コーナー等を開催します。

23日(土) シニアライフ相談コーナー

(シニアサポートの会びわの実 G15-003)

24日(日) 似顔絵コーナー (みのる会 G14-008)

もじもじ 独数

ひ			つ	り
				ま
		な		

お題「ひなまつり」
太枠の中はそれぞれ「ひなまつり」の5文字が入ります。
縦横斜めのどの列を並べ替えても「ひなまつり」の5文字が入ります。
空いているマスを埋めてください。
(作：K13-009 田波さん)

編集後記

皆さんは歩くことが好きですか。歩くことは健康維持の基本です。
今号では歩くことの楽しみ方を様々な角度からご紹介いたしました。陽光あふれる季節を迎えます。大いに歩きをお楽しみください。
(U・I)

3月号の挿絵

チューリップ (1面) K12-006 賀陽さん

桜 (1面) K05-043 大木さん



ボランティアタイム(カラー版)は以下のHPで見られます。http://www.chiba-gakushu.jp/advice/advice_03.html