仲間とともにイキイキ活動…そして地域貢献しています。

自分の趣味、健康のためにやることでも仲間がいれば活動が広がる。地域へのお役立ちにつながる。そんなアクティブなグループを訪ねました。

3/5　東村山第五中の教室で実演中

紙芝居で伝える、いのち、平和、人の心
紙芝居サークル「原っぱ」

東村山市を中心に小・中・高等学校で紙芝居を実演している「原っぱ」。東村山市立図書館主催の紙芝居講座に参加した有志を中心に平成16年に誕生。現在の会員32名。同年末に東村山二中に依頼され、1、2年生13クラスで紙芝居を実演。以来、活動が先生方を通して口コミで伝わり、近隣市や杉並区、練馬区の学校からもリクエストがくるボランティアサークルです。

3月5日には東村山五中3年生への初実演。卒業記念として「いのち旅立ち」をテーマに「いのちをいただく」「いなむらの火」「ねこはしる」の3作品を選びました。5クラスの各教室で4時間目に一斉に紙芝居を実演。メンバーも一人1作品を演じるので各組3人ずつで15人、紙芝居自体も3作品5セットずつ必要です。東村山市の図書館がその収集に全面的にバックアップしてくれています。

さて、紙芝居の始まり―教卓に黒布をかけ置かれた舞台。その周りをぐるりと囲むように生徒たち。観音開きの扉が開き、演じ手の張りのある声が教室に響きます。声の強弱、登場人物の台詞回し、間の取り方、絵を抜くタイミング。素晴らしい演じ手を前に、教室は私語ひとつ無く、紙芝居の世界に引き込まれていくのが見て取れます。動画やゲームでは得られない生の声が目の前で伝わっていくのです。

「感動しました。貴重な時間をいただきました」と女子生徒。相部副校長は感激の面持ちで「今度はぜひ先生方みんな、全校生徒に観てほしい。すばらしい活動ですね。」と早速アンコール。このように実演の先々で「原っぱ」メンバーは、人が生きる上での大切なことを、紙芝居を通して伝えていくのです。

「何より作品が素晴らしいからです。

3/7　石神井台小学校で実演のメンバーが勢揃い

メンバーが皆母親ですし、子どもに作品を通して伝えたい思いがある。地元のおばさんだから、きいてくれるのかも。『紙芝居の人だ』って、生徒が街で声をかけてくれることもあるんですよ」とメンバーの皆さん。

紙芝居は技術ではなく、作品をかみ砕き伝えたいという気持ちが大事だという。そのためには練習の積み重ねが必要。「厳しいですよ。遠慮なくズバズバ批評しあいます。皆めげないんです。お互いの信頼関係があるから。家でも発声練習、犬も聞いています(笑)」と代表の真野朋子さん。最初から指導にあたってきた紙芝居研究家の加藤武郎さんが『原っぱ』は世界一の紙芝居サークル」と言うのも、スキルに加えて、強固なチームワークがあるからでしょうか。夫や姑の介護をしているメンバーも「ここに来ると気持ちを切り替えられる。口の悪い仲間がいて、笑い飛ばすことができる居場所です」と語ります。

「一生懸命やればきっと伝わる。観客と演じ手の間に生まれる『共感』を体感したときの喜びは言葉になりません。紙芝居に生き甲斐と喜びを見いだすメンバーと、工夫しながら長く続けていきたい」と真野さん。

(問)042(396)1982

東久留米緑地の守り人たち
東久留米自然ふれあいボランティア

東京都多摩環境事務所が保全緑地の雑木林整備のボランティアを募集したのが15年前。以来東久留米の7ヵ所の緑地保全地域と3ヵ所の歴史環境保全地域、森の広場で、草刈り、間伐、枝打ち、柵補修、清掃などの活動を続けているのが、「東久留米自然ふれあいボランティア」のみなさんです。現在会員は28名、20代から70代までのメンバーが月4回、自分の都合のつく日、時間で活動しています。東久留米だけではなく、清瀬、小平、入間在住のメンバーも。

3月9日の取材日は野火止用水歴史環境保全地域の整備。朝9時から、用水を覆い隠すように育っているアズマネザサの刈り込みです。ゴム長を履いた3人が用水に入り、刈込鋏で刈っていきます。その手際の良さ、気合いが入っています。刈る人はどんどん刈りすすみ、刈り込んだものをブルーシートで黙々と運ぶ人、役割分担をしなくても、スムーズに作業が進んでいきます。用水沿いを行き交う人々の中には「お疲れさまです。腰がいたくならないですか」と声をかけていく人も。その中に「地元ですから、この用水がいつも気になっていたんですよ」とこの日に入会を申し込んだ男性も。

遅れて参加したのは34歳の本間さん。「先輩方は知識豊富な先生です。ボランティアをしているというより、趣味の森林浴を楽しんでいる感じ」だとか。メンバーもほとんどの人が「自然の中で1日活動するのが気持ちいいから」といいます。気負いがなく、自然体のゆるさが会の長続きの秘訣でしょうか。

ブルーシートで運ぶ。最初はこんなに茂っていました。

上）刈り込んでスッキリきれいに
左）雑木林の枯れ枝を伐採中

見る間に用水沿いを20mほど覆っていた、アズマネザサや灌木が刈り取られ、2時間余りで用水の流れに早春の柔らかな光が射し、景観が様変わり。午後からは保全地域の樹木の枯れ枝を剪定作業しました。「雑木林や緑地に雨がしみ込み、それが東久留米の湧水となっています。同じ場所で活動できるのは年2回ほどしかないので、会員が増えてほしい」と代表の豊福正己さん。

◆第1、3水曜と第2、4、5土曜
9時～15時（1時間でも気楽に）
(問)090(8567)6313
下村

仲間とともに演奏し、発表する喜び
ウインズ パストラーレ

ウインズ パストラーレは平成19年度西東京市主催「中高年のための初歩からの管楽器アンサンブル講習」を修了したメンバーから誕生したバンドです。初めて楽器を持った人、学生時代に吹奏楽の経験がある人、専門的にやっていた人。それぞれに30代から83歳までのメンバー40人が今では定期演奏会だけではなく、地域の文化祭、福祉施設などで演奏し「ともに音楽を楽しむ幸せ」を味わっています。

練習は月2回、コール田無で音楽監督の石井孝明さんの指導のもとで行われています。この日は12月に東村山市中央公民館で開催する第4回の定期演奏会へ向けて、初めて演奏する曲目の練習。ホールが楽器を持つメンバーで埋められた様子は壮観です。タクトを振る石井さんの指導を一言も聞き逃すまいと、みなさんの表情は真剣そのもの。「何か曲らしくなってきました。50回やったつもりでやりましょう」と緊張を和らげる石井さん。「練習を積み重ねて行くと変わっていきますね。細かい部分はあるにしても、楽器で歌えるようになってきました」。クラリネット奏者としても楽しんでいるという指導者です。

上）コール田無のホールで練習に熱が入ります。
左）ベースギター担当、代表の西原みどりさん

家に居るときはトロンボーンを片時も離さないという男性。「演奏会の時は夫、子どもから母、お姑さんまで応援にきてくれる」というママさんプレーヤー。女性がメンバーの三分の二を占めるというのもこの楽団の特徴です。「パート単位で定期的に演奏活動もしています。仲がいいんですよ。奉仕の精神に溢れた人たちばかりで、演奏会のお声がかかると万難を排して参加します。それぞれのペースで進歩していければいいというのが、このバンドのいいところ。でも合宿の時はひたすら練習に明け暮れます」と代表の西原みどりさん。

演奏会を聴きに行ったことがありますが、誰もが知っている親しみやすい曲ばかり。観客もバンドの皆さんも大いに楽しんでいる様子が伝わってきたものです。

金管楽器を中心にメンバー募集中。練習の見学はいつでもOKです。

◆練習日
月2回程度木曜
19時30分～21時30分　コール田無
（問）042（424）4481　西原

1回300円の体操教室
シニア体操クラブ

「ハ～イ舟をこぎましょう、ヨッコラショ」と講師の東海林真奈美さんの声かけで、イスに座り、片足を前に出し、両手で持ったタオルで舟をこぐように上体を屈伸10回。皆で数えながら傍目には楽しそうに見えますが、これがなかなかキツ～イ。

これは小平市中島地域センターの一室で開かれているシニア体操。介護福祉士の本田聖恵子さん（本誌にコラムを連載中）が生活習慣予防、介護予防のために健康体操の必要性を感じ、また、友人に体操の指導者がいたことで、平成17年に自身の住む町で始めたクラブです。会員制はとらず門戸開放し、1回につき300円を体操前に払えば、誰でも気軽に参加できるのです。毎回10余人から20人の参加があ

り、この300円を講師料他に充て運営されています。

ストレッチと筋トレで「気持ちよく体を動かして、血流をよくする」体操。そのためには体の中にしっかり酸素を送る、呼吸法が大切。「ハイ、吸って、吐いて」と常に呼びかける東海林さん。イスを使うのも、腰痛や膝痛の人にとっては、マットで座ってやる方が辛いからだという。自分の体の状態に合わせて無理せず、明るく励ます指導者のもとで、和やかな中にも、1時間15分みっちりと汗をかきます。

「ここへ来ると仲間と一緒に、励まし合いながらできますし、交流もできます。一人では続かないですね」と参加者の一人。折にふれての食事会や花見会など、体操を通した楽しい交流も続いています。本田さんが月に1回出すお知らせには、必ず健康情報が載せてあり「元気で長生き、一緒にがんばりましょう」という温かいエールが感じられます。

タオルやイスを使ってストレッチ

◆第1・2水曜　中島地域センター
第3・4水曜　上水新町地域センター
13時30分～14時45分
（問）042（343）3874

愛犬の散歩をしながらパトロール
ワンワン柳瀬川の会

「ワンワン柳瀬川の会」は平成23年に、愛犬とともに住みやすい街の環境をめざそうと、有志が集まり設立されました。毎日愛犬の散歩をする際に、子どもたちの安全を見守り、空き巣などの防犯につとめようと、ワンワンパトロールを実施しています。これは市から貸与されたグッズ（「ワンワンパトロール」と入ったステッカー）を付け、マナーバッグを手にして散歩するというもの。これだけでボランティア活動になる訳です。

「意外な効果は会員がグッズをつけて犬の散歩をすることで、糞のポイ捨てが減ったことです」と会長の木村芳信さん。それまで柳瀬川、空堀川沿いでは犬の糞の放置も数多くみられ、市にクレームもきていました。ところがワンワンパトロールをしているところは、ポイ捨てが減少し、パトロールの成果が上がっているそうです。

一方で、会の念願は公共の場としてのワンワン広場（ドッグラン）の設置。犬のストレスを減らし、人が集まり交流の場となる広場の常設はなかなか理解が得られず、早期に実現できないので、仮設の広場を月1回早朝に開いています。

グッズをつけてパトロール中
左はステッカーとマナーバッグ

犬は単なるペットとしてではなく、人の人生をサポートできる存在です。木村さん自身、3年前に奥さんを亡くし、その後柴犬を飼い始め今は一緒に旅行にも出かける相棒です。高齢者にとっては犬の散歩のため歩くことで、健康増進になります。そのためには「自分の年齢と犬の寿命を測って、最後まで責任持って飼うことが大切」と木村さん。現在の会員数は73家族86頭。春は花見、秋は芋煮会で楽しい交流をはかっています。

◆会員いつでも募集中！
（問）042（491）1324　木村

仮設ワンワン広場で元気に走り回るワンちゃんたち