

# すまいる

古川市民センターだより

発行 青森市古川市民センター  
〒030-0862 青森市古川 3-7-14  
TEL 017-776-8082  
FAX 017-773-9551

## 講座レポート

## 災害にも役立つキャンプの知識

(6/30)

6月30日(日)講座「災害にも役立つキャンプの知識」が開催されました。講師は青森県オートキャンプ協会運営委員会委員長の出町淳司さんでした。本業は広告代理店の経営ですが、趣味のオートキャンプが高じてインストラクターの資格を取ったその道のプロ。豊富なキャンプの経験から得た知識や技能を災害時にも役立ててもらいたいという思いの詰まった講座でした。

前半は、座学として、「水タンク」「ポータブルガスコンロ」「新聞紙で米を炊けるかまど」「コット(簡易ベッド)」「着火剤の種類とその特徴」「ランタンやヘッドライトの使い方」など、あれば重宝するアウトドアグッズの紹介や、非常食＝カップラーメンのイメージがあるが、栄養に偏りがあり、塩分も高く後で喉が渇いて貴重な水を飲むことになるので不適切、それよりもアルファ米に水を入れるだけで美味しく頂ける携行食がお勧めなど、衣・食・住をコンパクトに効率よく経験できるキャンプだからこそ、災害時にその経験が生かされるという講義でした。

後半は、古川小学校校庭に移動し、実際にテントを設営して撤収する演習でした。参加者12人を3班に分け、ドーム型1つと四角錐型(通称インディアン型)2つの計3つを設営しました。収納袋から各パーツを取り出す際、撤収するときに困らないよう、スマホで写真を撮っておくとよい、ペグは張った紐の反対方向に45°の角度で打つとよいなど、助言を受けながら、班員は協力して、平面から立体を作り上げる作業にいい汗を流していました。まとめとして、出町講師は「いつまでもあると思うな金と国の補償と電気と水」と提唱し、自助・共助・公助のうち、自助が重要であるとして、「夏までに1回キャンプ場で過ごそう」と笑顔で訴えました。



協力してテントの設営をする参加者

## 市民センターから

## 少年・少女水泳講座を担当してみて (7/22~26)

7月22日(月)~26日(金)の5日間少年・少女水泳講座が行われました。参加者は小学3年から6年生までの16名で、泳げない子と15m以上泳げる子の二つのクラスに分けて練習しました。私は泳げる子のクラスを担当し、25m~200mは泳げる子がほとんどだったので、フォームを直す練習と“チャレンジ大会”と称し、泳げる距離を延ばす練習をしました。

初日は私が種目と距離を決め、絶対に無理をせず、だめなら途中でやめてもいいからゆっくり泳いでと始めさせたのですが、その目標をクリアすると、次の日からは子どもたちの方から「今日はクロール300mやりたい!」とか「背泳ぎ100mやりたい!」と言うようになり、各々が日々、自分の泳げる距離をどんどん延ばし始めました。

最終日には、25mを泳げなかった子が50mも泳げるようになった例や、なんと600mや1000mも泳いでしまう子も出てくるなど、『子どもたちのチャレンジ精神と自分の目標をクリアする力はほんとに凄く無限大だなあ』と、とても感動する5日間でした。



7月17日(水)に「失敗しない墓じまい」という講座を開催しました。募集申込の初日に定員が埋まるほど世情を反映した現代の課題に迫る講座でした。講師は、(株)やまと石材営業部の終活カウンセラー宮崎陽さんです。宮崎講師は、講義の前に「お墓じまいセミナー 今日これを覚えて帰ろう！」という講義内容の重要な5つのポイントが虫食い問題になっているレジュメを配付し、最後にその答えを確認するという学習課題を与えて参加者の興味、関心を高め、映像資料をスクリーンに映しながら、現場の生の声やお客様からの要望や苦情など過去に体験した貴重なお話も織り交ぜながらゆっくりと丁寧に「終活から墓じまいまで」を説明してくれました。

終活とは、自分を見つめ、今をよりよく自分らしく生きる活動で、生きているうちに不安を取り除く前向きな活動であり、その不安解消の1つが「墓じまい」である。「墓じまい＝墓を壊す」という暗いイメージがあるが、新しい供養先を探すことが重要で、その意味からすると新しい「墓はじまり」とポジティブに捉えるべきであるなど、とても新鮮で、実際の費用や手続きについての説明もとても参考になりました。本日の講義のまとめとして5つのポイントを確認しました。

- ①終活の目的は生きているうちに不安を取り除き、残された時間を安心して暮らすため。(前向きな活動)
- ②元気なうちにやる！(不慮の事故や寝たきりになる前に)
- ③まずは親族としっかりとお話をする。(トラブルの3割が親族)
- ④ひとりで悩まず業者に相談する。 ⑤永代供養とは管理者が自分に代わって供養を行ってくれるお墓のこと。



真剣に傾聴し、メモする参加者

最後に質問に丁寧に答えて講座は終了しました。参加者の帰路に向かう足取りは軽く、心の整理が付いたように感じました。



## お勧め講座・イベントのご案内! (10~11月)

### きいて・みて・さわって ・体験できる消防教室

開催日：10月19日(土)  
10:00~12:00  
講師：中央消防署職員  
会場：消防本部(県庁向かい)  
定員：30人(小学生以上)  
※小学生は保護者同伴  
参加費：無料  
準備物：なし

※通信指令室や消防訓練の様子を見学できるよ。



### 運動嫌い集まれ! モルックで遊ぼう♪

開催日：11月19日(火)、25日(月)  
10:00~12:00  
講師：健康運動士 棟方 由美子  
会場：1階 和室  
定員：30人(一般)  
参加費：無料  
準備物：運動しやすい服装、  
水分補給用飲料



※体も頭も使って健康に。

**編集後記** 市民センターでの講座やサークル活動が、盛んに開催され、コロナ禍以前と変わらない様子です。市民の皆様明るく元気に楽しんで、学習活動に取り組む姿が市民センターに戻ってきました。今後も市民の皆様学習活動を支援し、より有意義な学習情報の発信に努めてまいります。

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F  
青森市生涯学習推進室  
TEL 017-734-0164 (内線36)  
古川市民センター担当：田中、奈良原