

歌ってステキなシニアライフ 60才からの音楽教室

「60才からの音楽教室」は勉強・歌う・ボランティアの3つの柱から成り立つ。「音楽は聞くもので自分が一人でも歌えるとは思わなかった。『自分も歌える』窓口になりたい」と代表の高梨さん。

勉強部門である「ボイストレーニング」は先生の指導のもと、葉山町福祉文化会館練習室で月3回行われている。

取材日、行ってみると女性だけではなく男性もいるではないか。この会に入ってきたきっかけを聞いてみる。

葉山混声合唱団に入っていたが、なくなって探していた時に「まちづくり展」で知って入った人。第九を歌う会・童謡を歌う会などにも参加している人。カラオケが上手くなるようにと入った人。理由はそれぞれですが皆さん和気藹藹。「二人暮らしで寂しくて何か楽しく出来ることないか?と探していた時に紹介され、今では自分も歌って帰り道は足が軽くなります」と4月に入られた80歳の方。



歌うことは脳の活性化にもつながる!

まずは体操から始まる。「息を出して吐いて、悪い息を出しましょう」次は発声の基

礎練習—コーリユーブンゲン。基礎を覚えてもらうのでどこに行っても通用する。

いよいよ歌、平凡に歌うのではなくいろいろなアレンジで歌う。「今日はどんな歌かな?」と来る時はワクワク。帰りはニコニコ。皆さん、のりのり。

歌う部門として、一般参加型で昔の歌、名曲を皆で楽しんで合唱する「みんなで歌おうアミスタ会」が行なわれる。

その他、ボランティア部門として老人ホームを訪問し、ミニコンサートも。

★みんなで歌おうアミスタ会

【日時】9月28日(日)、11月30日(日) 14時~16時

「楽しさ」を糧に心身たくましく 聖心館 葉山道場

日曜日、小学校の体育館から気合の入った声が聞こえてくる。歴史ある空手の流派・剛柔流の道場聖心館。現在、幼稚園児から大人まで40名ほどの道場生が日々技術を磨くべく汗を流している。練習している道場生の顔は実にいい。それは、聖心



真剣に取り組む凛々しい姿

館独自の特徴である「楽しむこと」にある。空手というと厳しいイメージを誰もが持つだろう。しかしながら、聖心館では、ほめて育て、その嬉しさから空手を好きになり、それが上達につながり、おのずと結果に現れてくると考えている。実際、これまでにインターハイ優勝選手や日本代表選手を数多く輩出してきた。空手を始める理由に「カッコいいし、強くなりたいから」などと言っていた子どもが、次第に落ち着きが出てきて、い

【場所】葉山町福祉文化会館 大会議室
【費用】500円(資料代)
【問合せ】60才からの音楽教室 高梨 046(875)0029

長柄桜山古墳発見15周年記念特別イベント!
古墳学び隊 大募集!
~古墳を学び・見て・親しむ市・町民の集い~

◆古墳を学ぶ講演会 13時~14時45分

10/11(土) いまさら聞けない考古学

10/19(日) 東国の古墳

10/26(日) 山の古墳と海の古墳

場所: 逗子市・市民交流センター

費用: 3回合計で1000円 定員: 先着80名

◆古墳まつり 11/9(日) 参加無料

・長柄桜山古墳見学会 9時10分から

集合: 葉桜バス停(17系統終点)

JR逗子駅4番乗り場8時58分発のバスが便利です

・和太鼓演奏 11時から 葉桜中央児童遊園

午後にはセミクラシックミニコンサート

(葉桜文化サロン主催) などもあります。

◆茨城県大洗町・磯浜古墳群他を訪ねるバスツアー

11/23(日) 6時30分逗子市・市民交流センター前発

参加費: 4500円(予定) 定員: 先着26名

申込みはすべて、参加者氏名、住所、連絡先、

イベント名をご記入の上 FAX またはメールにて。

【申込み締切】9/30(火) 【FAX】046(871)3187

【e-mail】ohara-strings@kamakuranet.ne.jp

主催: 長柄・桜山古墳をまもる会

※イベントの詳細は協会ホームページをご覧ください。

「葉山ウォーク」で健康家族

歩くことによって健康増進を目的とした好評「葉山ウォーク」。

10月25日は、おとくさん、家族、お友達みくんな誘って葉山を歩こう。人気のベテラン解説あります。

緑と紅葉、滝あり湧水あり、神社、仏閣、石塔も午年の今年しか開帳しない観音様の御顔を拜んで。

古風な民家や武将の墓に昔をしのび炭焼き窯の煙もなつかし。

素晴らしい山並みは伊東深水画伯が絶賛のところ。

農産物をお土産に楽しくうれしい一日を山から発して海に着く、心地よい葉山の里めぐり。

上山口・木古庭近郊「葉山産」美味しいもの紹介!

和か菜

蕎麦屋の入り口に朝獲れ新鮮野菜あつという間になくなる。棚田の畑の前では水・木・土・日と旬の野菜が並ぶ。気さくなお父さんが待ってます!

空

毎日予約が入っている人気の「生どら焼き」は、かなくて何個でも食べたくなる。お土産にもぴったり。

上山口の無人野菜直売甘くて美味しいこだわり野菜が置かれている。

ブレドール(一色)店先に上山口・鈴木農園の『葉山野菜』午前中にはほぼ完売!

葉山ウォーク・ルート

木古庭バス停 10:10 集合

↓ 不動滝・不動堂 10:45

↓ 湧井戸 11:10

↓ 杉山神社 11:40 (昼食)

↓ 観正院 12:50

↓ 炭焼き窯 13:10~13:25

↓ 水源地 13:40

↓ 観音堂 14:00~14:10

↓ 茅木山の庚申塔 14:20

↓ 県立葉山公園 14:50 解散

第3回

日時: 10月25日(土) 雨天時は11月16日(日)

10時10分木古庭バス停集合~15時解散

定員: 30名(小学生以下は保護者同伴)

持ち物: 飲み物、お弁当(途中購入可)

参加費: 保険・資料代500円(小学生以下300円)

申込み: 葉山まちづくり協会 046-876-0421

締切り: 10月23日(木)定員になり次第締切り。

何故か惹かれる 森戸川の佇まい<2>

今年もまた、森戸川の魅力を再認識するきっかけをくれた目黒星美学園中学高等学校・生物部の学生たちが川の調査にやってきた。今年は上流域に始まり、一色海岸の岩場の調査を経て、しおさい博物館にも立ち寄るとのこと。上流域の調査ではバケツの中にアブラハヤ・オタマジャクシ・サワガニなどがいた。調査が終了すると生きものは川へかえす。長い年月をかけてつくられた生命の営みを汚すことのないように、生きものの扱いは丁寧で、動かした岩はもとの場合に戻し、川そのままの姿を大事にしていることがうかがえた。



上流で調査活動中の女子学生たち

そして上流から下つてくると森戸川中流域の景色は一変する。長柄の住宅地から堀内の市街地（下流域）では開発が進み、住宅が立ち並ぶ。その中でコイ、サギ、カモなどがどこかのんびりとした様子で姿を見せる。中流からはた



かなわがの名橋百選「みそぎ橋」

サフグが主に生息し、森戸川は多くの種類の生き物と共に海へと向かう。ここが川と海との境になるのだろうか、赤いみそぎ橋が日に照らさ

くさんの橋がある。風早橋、木ノ下橋、亀井戸橋、落雁橋、森戸橋。それぞれの橋から見る森戸川もまた、水面を照らす光や水の流れ、石の大きさなどがそれぞれ違い、眺めていると楽しい。

れてまぶしい。鎌倉時代の歴史書『吾妻鑑』によると、この森戸の海辺で「みそぎ」がさかんに行われ、神社から海辺に通ずる橋が「みそぎ橋」となったとの由来がある。砂浜から神社へ向かうこの「みそぎ橋」を渡るときには何かびりりと身が引き締まるのを感じる。

全長6kmほどの森戸川。その周辺は少しずつ変化しているが、上流域は心惹かれる美しさがある佇まいを残している。四季折々の植物や多くの生命を感じる森戸川に目を向けてみよう。きつとその魅力に気づくには違いない。

（取材・松下陽子）



「みんな顔見知りになろう」

一色第五町内会

葉山御用邸のすぐ近く、三ヶ岡山のふもとの住民でつくる一色第五町内会。美しい海と山に囲まれたその景観の美しさは、昔から大きく変わることなく人々に愛されてきた。御用邸にもほど近く、明治から昭和初期にかけて多くの名士の別荘が建てられてきた。約230世帯が暮らす町内会はこの地を「先人たちから受け継いできた財産」として守り、より大きな魅力として次の世代に残していく「まちづくり」を進めている。

いまだ残る往年の葉山らしい景観を守り、かつ人々が安心して暮らせる住環境を維持していくことを目指して活動している「まちづくりを考える会」。町内会の枝組織のひとつではあるが、住民どうしの世代を越えたつながりと、共に抱く地域を愛する思いがこの活動を大きく支えている。



こみちの魅力が伝わってくるプレート

プレートが作られてこみちに掲げられているが、貝殻で飾られていたり木彫りに色づけされているなど、全部のプレートを手にこみち散歩をしたくなる。住民へのアンケートで得られた意見をもとに「まちづくりビジョン」もできた。みんなが願っていること、頭の中に漠然とあった思いがむずかしい言葉をつかうこ



111枚もの写真が集まった

る。昨年行われた「町内会イチオシ景観写真展」は、住民が撮りためた地域の写真を展示して投票でイチオシ写真を選んだ。入選作品を中心にまもなく写真集を作成する予定だとか。

町内には大通りから一歩なかに入った「こみち」がいくつもある。これに住民が名前をつけたのもまちづくり活動のひとつ。旧字名や近辺にある名所や建物名を使ったり、子ども会にアイデアを寄せてもらって10本のこみちに「蓬春こみち」「どんどん川こみち」「菖蒲沢谷戸こみち」など実に味わいのある名前が付いた。それぞれに手づくりのプ

気になるあの新店

長柄の静かな住宅街にある一軒のパン工房。緑に囲まれた風情のある看板には「くうら」と書かれている。オーナーの真鍋さんが若い頃訪れて楽しく過ごした石垣島の久宇良海岸にちなんでいる。友人の家を改装して4年半ほど前にオープンしたお店にあるのは日替わりのパン6種類とケーキ2種類、ランチも食べられる。一番人気はクルミ、レーズン、干しいちじくなどドライフルーツが入った



風情のある手作り看板

まちの自慢

老舗と新店

県道森戸海岸線にある「山田屋」は創業明治35年の歴史あるお店。かつては御用邸・各宮家の御用達だった青果店である。店の看板は重厚で梁などは当時のままだそう。その昔、葉山にたぐさんの別荘があった時代には大企業の名立たる人が来店した。

野菜は三浦・湘南など地元でこだわりの、質の高い商品を仕入れている。取材の日も新鮮でおいしそうな里芋が店頭で並べられていた。そのこだわりが長く



く日曜日には「旭屋牛肉店」に10種類ほど、また葉山新港で行われる朝市でも売られていて、ひいきのお客さんが買い求めに来る。物静かにお話しされるご主人から、取り扱う野菜への自信とお店の歴史を感じられた。

パン。自分で育てた酵母菌を使って作る天然酵母パンはしつとりとしていて風味がありボリューム満点。この日のランチには夏みかんが入っていた。甘くてとてもジューシーな身だった真鍋さんいわく「夏みかんが一番欲しいのは身ではなく皮。パンに入れたいから」なんだそう。営業は火・木曜の10時から17時半まで。売り切れることもあるので、おめあてのパンを逃さないためには早めに行くことをおすすめする。



店内には香ばしいパンが並ぶ

愛され続ける老舗

となくわかりやすく集約・表現されている。そうか、大事なことはこういうことだったんだ、気づかされる。

この町内会のまちづくり活動が、住民が敬遠せずに進んで取り組み理想的なカタチで続いている理由はここに暮らす人たちの「受け入れる心」にある。古くからあるこの土地に新しく引っ越してきた人たちは「なじみやすい空気があつて地域に入りやすい」と口をそろえて言う。25年ぶりに子ども会が復活したのも町内会役員の方たちの大きな協力があつたから。「人生の大先輩たちがいつも気にかけてくれる」と若い世代のママたちは嬉しそうに話す。そして先輩たちは「若い人たちが積極的に町内会に関わってくれるとこちらも楽しそう。そんな様子を見ると、異世代が無理

なく自然に融合してまちをつくる大きな力になっていることを感じる。

「受け入れる心」から生まれる地域力は思いがけないところにも作用し、近隣施設とのつながりも増えてきた。近代美術館は森山神社の祭礼や子ども会のハロウィン、町内清掃などのイベント時にさまざまな形で協力や参加をしてくれるようになった。一色第五町内会はめずらしいことだが、独自の合言葉を持っている。「みんな顔見知りになろう」これはいい！葉山のまち全体に広まると、もつといい。

葉山生活に役立つ情報は、 葉山まちづくり協会のホームページで！

実はここにしかない情報が
いっぱいあるんです。

葉山を歩こう散策マップ

エリア別のおすすめ9コースを紹介。
どれも半日で歩けるお手軽散歩まち。



葉山周辺の
イベントをチェック
サークルや町内のイベントの他、お祭り・
どんど焼きなどの伝統行事も掲載。

お店・スポット情報
小さな野菜直売所、
フリマ・スペースなどの情報いろいろ。

葉山まちづくり協会 検索