

事業名 **大人の放課後くらぶ**
～新しい自分に目覚める時間（とき）～

趣 旨 団塊の世代を含めた世代に向け退職後の人生を豊かに過ごすためにどんなことが必要かを考え、また仲間作りを通して地域のつながりや人が育つきっかけをつくる

実施主体 新潟市石山地区公民館

参加対象 おおむね50歳以上の成人

参加者数 31名（延べ参加者数 126名）

回数 5回 日数 5日 時間 11時間30分

場所 新潟市石山地区公民館 3階 講座室ほか

内容

回	期日・時間	テーマ	講師等
1	11月5日(月) 13:30～16:00	男も女も楽しむ料理～会話が弾む簡単料理～	企画委員
	内容・方法	○手軽にできる簡単でおしゃれな料理（4品）を作り、会食をしながら、はじめて出会う人同士の交流を図った。 ○企画委員が講師となり、運営に携わったことで和気あいあいの雰囲気生まれた。	
2	11月12日(月) 13:30～15:30	音楽はコミュニケーション ～音楽療法の紹介・音を楽しむ～	音楽療法士 丸山 敬子
	内容・方法	○初めて出会う参加者のゆるやかな関係をつくるために、音楽療法の手法を取り入れた。 ○音楽療法の概念を学び、この手法がいろいろなところで使われているなど、知識を習得するとともに、グループワークを取り入れ、話し合いや交流する場を設けた。	
3	11月19日(月) 13:30～15:30	懐かしの映画音楽とジャズのABC（公開講座）	ジャズピアニスト 青木 昌巳
	内容・方法	○懐かしい映画音楽を導入にジャズを解説つきで聴くことで、音楽に親しむきっかけとなった ○演奏だけでなく、講師の人となりや語り、人生談義の場にもなった ○公開したことで、参加しやすい工夫ができた。	
4・5	12月3日(月) 12月10日(月) 13:30～16:00	あなたのすてき発見 ～上手な聴き方・話し方1・2～	健康生きがいづくりアドバイザー 堀内 一恵
	内容・方法	○「傾聴」をテーマとしたが、わかりやすく日常に活かせるよう工夫した。 ○体験する場を多く設けた。聞くこと・話すことを個人作業やペア、グループといくつかのパターンで体験し、自分自身のくせなどに気づくよう促した。一番できにくい身近な人とのコミュニケーションを見直すきっかけとなった。	

成 果

- ・ 公募した企画委員が企画会議を積み重ねて、プログラムができた。企画委員による参画を促したことで、より現代的課題を市民に提供できた。
- ・ 団塊の世代を含めた男性に参加してもらえるかを話し合うなかで、リレートークを入れ人の顔が見える公民館のようすを情報発信しようと、『おおきなかぶ新聞』と命名された瓦版が4号発行された。
- ・ 終了後のアンケートに、次年度の企画に参加したい人の記名が8人（24人中）あがった。

課 題

- ・ 公民館の主催事業に参加する男性が極端に少ない。男性が参加しやすいプログラムの工夫がますます求められ、企画の段階から男性が入る工夫が必要である。
- ・ 男女ともに人生を豊かに過ごすため、さまざまな角度からプログラムが練られることが重要である。

問合せ先 新潟市石山地区公民館（担当：熊谷いみ子）TEL：025-286-5631