



for woman

## わたしのくらし Vol.12

組合員に  
聞いた!

わたしたち、こんな習いごとで自分磨き!

1283人のアンケート結果から  
あなたが続けている習い事は? (複数回答)

スポーツ系	300
クリエイティブ系	232
スキルアップ系	86

ヨガやスポーツジム、ダンス、水泳などの「スポーツ系」が最も多く、続いて楽器や料理、手工芸、華道などの「クリエイティブ系」の習い事が人気。語学や資格取得など、技術の習得をめざす「スキルアップ系」に励んでいる人も。

## わたしたちの習いごと事情

からだを動かしたり、何かを作ったり、身に付けたワザをお披露目したり。さまざまな「おけいこごと」に取り組んで、自分を磨いている組合員のみなさん。趣味を楽しみながらイキイキ暮らす方々のお話を聞きました!

## スポーツ系おけいこ ヨガ

忙しすぎる毎日から脱出したい、と始めたヨガ。物事の受け止め方も変わってきたかな。

M.A.さん (パルシステム神奈川ゆめコープ)

仕事が忙しすぎて体調をくずし、精神的にも追い詰められていたMさん。「こんな生活から脱出したい!」と始めたヨガで、考え方も変わってきたそう。「ヨガで大切なのは、自分の呼吸に意識を向けること。以前のわたしは『酸欠状態』だったんです」。深い呼吸で自分と向き合うことで、物事を前向きに捉えられるようになり、次第にからだの不調も感じなくなってきました。

現在は仕事のかたわら、インストラクターとしても活躍。「からだがかたいからと諦めないで、興味があればぜひ始めてほしいです。『あ、これでいいんだ』と思える瞬間がやってきますよ!」

## DATA

ヨガ歴3年。月に1~2回のペースでレッスンを受け、月に2~3回教えています。

▶現在はプライベートでヨガを教えています。「気持ちもすごく前向きになったかな」



▶青空の下で行うヨガは最高、とMさん。「少しずつできるポーズが増えてくるとさらに楽しくなってきます」

◀夕暮れ時にビーチに集合して、沈む太陽に向かって行う「ビーチ・ヨガ」。波の音を聞きながら、心が落ち着きます。



わたしもやってます!

水泳とヨガをやっています。からだを動かす習いことは、自分に合ったものを定期的に続けると、精神と健康のバランスがとれると思います。忙しい人ほどお金を払って習ったほうが、自分に言い訳せずに時間を作れるからいいと思います。(S.I.さん)



## クリエイティブ系おけいこ 藤工芸

引っ越し先で仲間ができたらいいな、と始めました。何もないところから作品を作り上げる達成感は最高。

E.T.さん (パルシステム埼玉)

10年前、引っ越し先の公民館祭りでサークルの展示を見たのが始めたきっかけ、というEさん。ステキなカゴに見とれていたら、案内係をしていたメンバーが「みんな初心者だったから大丈夫」と誘ってくれたのが始まりだったそうです。「先生に教わりながら自分で考え、ゼロからオリジナル作品が作れるのがおもしろいところ。たとえばみんなで同じものを作っても、ひとつとして同じにはならないんで

す」。1年がかりの作品が完成した時の喜びは格別! 手を動かしながら仲間とおしゃべりしたりと、作品づくり以外の楽しみも。「自分の感覚を信じて、まずは始めてみるといいと思いますよ」

## DATA

藤工芸歴10年。月に2回、公民館で開かれる教室に通っています。小さな作品は2カ月ほどで完成。実用性もあるところが気に入ります。



◀鼻の部分から編み始め、形を整えながら頭、胴、足、と一体的に編まれたオブジェ。手間ひまのかかる作品です。

▶からだの凹凸を考えながら立体的に編むのは大変でした、とEさん。



▲市の美術展で入選した作品。芯の一本一本に皮籐という薄い籐を巻きつけて作る、手の込んだかご。「実用性があるところも気に入っています」



わたしもやってます!

何かを作ることに挑戦したくて、華道を始めました。なんだかんだと先延ばしにしていたが、とりえず始めることが大切だと痛感。「正解がない」ものを作っていく感覚は格別。おとなになってからの習いごとは楽しいです! (K.H.さん)

## わたしたちの習いごと事情

## スキルアップ系おけいこ ジャズボーカル

好きだったジャズを歌ってみたらスッキリ。  
発表の場があると、ものすごく励みになりますね。

S.M.さん(パルシステム千葉)

ももとのジャズ好きが高じて、1年前に個人レッスンを受け始めたというSさん。「夫はサックスを吹くのが趣味なんですけど、わたしは楽譜も読めない。でも歌なら!と思って始めました。先生について音楽的なことを学ぶうちに、ジャズの魅力にさらにハマっていったそう。「自由な表現ができるジャズは、曲を覚えると楽器奏者と『はじめまして』でもセッションができるんです。ボーカルって身ひとつで手ぶらで参加できるし、歌ってみるとすごく楽しくて

気持ちもすっきり。ジャズバーで定期的に開かれるセッションに参加して、自分なりの表現を楽しんでいます」

## DATA

ジャズボーカル歴1年。月に2回、休日にレッスンを受けています。セッションでは、お気に入りの曲をバンドの生演奏で歌って感動!

▶練習は自分のからださえあればできるので、ちょっとした空き時間でも、おふろでもOK。「楽器を買ったり、練習場所を探す必要がないので、主婦にはおすすめです!」



◀「楽器奏者とのセッションは、緊張しますがとても楽しい。スクヤットをしてみたり、ジャズならではのフリースタイルな雰囲気がすごく好きです」



▶ジャズバーでのセッション。曲を覚えてコードを伝えれば、初対面でもいっしょに演奏できるのが魅力。「生演奏をバックに自由に歌えると思うとすごく気持ちいいですね」



わたしもやってます!

去年から、市が主催する手話講習会に参加しています。身近にろう者の方がいて、自分も少しでも役に立てればと思って始めました。新しい人間関係の中に飛び込むのはドキドキでしたが、自分のアンテナの感度が少しずつ高くなっていく感じがしています。(M.Y.さん)

組合員の  
声をうけて  
リニューアル!

## 次号・10月4回から『わたしのくらし』が変わります!

「わたし」たちのリアルな声をご紹介してきた『わたしのくらし』。組合員のご要望をうけ、創刊から1年になる次号・10月4回から、さらにパワーアップしてお届けします! これまでご登録いただいていたステージをリニューアルし、新たな4つのステージで再スタート。それぞれのライフステージで輝く「わたし」の声を、さらに読みごたえたっぷりにご紹介していきます。どうぞお楽しみに!

これまでの  
ステージわたしのくらし  
for womanくらしを楽しむ  
オトナへ

わたしのくらし

今回は、今回載せきれなかった40代・50代で始めた習いごとをご紹介。幅広い年代の声を紹介します。

190802

わたしのママくらし pre

プレママ、0歳児の  
はじめてママへ

わたしのママくらし

pre &amp; baby ~0歳

190811

わたしのママくらし baby  
0歳~2歳1歳から入学前の  
キッズママへ

わたしのママくらし

kids 1歳~5歳

190829

わたしのママくらし kids  
3歳~8歳6歳からの  
子育て中ママへ

わたしのママくらし

junior 6歳~

190837

10月4回  
より

12月号への投稿、大募集!

あなたのお正月、教えてください

- 家族やお友だちとの過ごし方
- 「わが家ならではの」おせち料理
- おせちに飽きたら、うちではコレ! など

詳しくはこちら!



●新しいステージのお届けをご希望の方は、それぞれの6けたの申し込み番号を用紙に記入するか、インターネットでご注文ください。●引き続きリニューアル後のステージでのお届けを希望される場合は記入不要です。●ほかのステージの記事やバックナンバーはwebでご覧いただけます。●配付停止はこちら ▶ 190845

次回は10月4回  
「おとなの手習い編」を  
お届けします!

