

どすこいかわら版

発行 墨田区 編集 NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部

「写真の楽しみ」 高尾 豊吉

どすこいかわら版第152号(2016年5月発行号)で「写真の楽しみ」と題して、写真を楽しむ為の考えをお話しさせて頂きましたが、今回再び筆をとらせていただくことになりました。

前回は、写真の楽しみ方として、撮った写真はプリントして誰かに見ってもらいましょうと話を締めくくらせていただきました。映像で満足していませんか。作品を自分だけで見て満足していませんか。誰かに見ってもらって意見を聞いてみましたか。一言でも感想を聞ければ成功です。大事なことは、何をどう撮るかと言うことです。

では今回は、もう少し掘り下げて考えてみましょう。

☆写真の魅力

最近では、デジタルカメラやスマートフォンカメラを使えば、写らない物はない時代になりました。撮った写真を面白おかしく加工することも簡単にできますし、家族・友人などと顔を合わせたら記念写真を撮って楽しめます。一方で、勿論ビジネス分野でも大事な武器として使われています。撮ったらその場でモニ

ターで確認できますし、小さい画面ですが良い・悪いの判断もつき、撮り直しもできます。目の前の景色や可愛い子供の笑顔など、瞬間を記録出来るのが写真の大きな魅力です。これを活かして、スナップ・造形・風景写真など、分野は広くあります。



しかし、前回でも述べましたが、液晶モニターで見ただけでは、単に映像としての一瞬です。写真を楽しむために、プリントしてじっくり見てください。

☆被写体の選び方

被写体になる対象は何でもよいです。心を動かされる対象と向き合ったとき…。例えば、盛りを過ぎた花びらが散るところを見て別れた友を思

い、少し寂しく思うとき。満開の桜を下から見上げた美しさに心をうたれたとき。我が世の春を感じ、日頃の悩みな



どを忘れる一時を過ごすとき…。このような、目の前の情景を写真にします。心に響いた時に撮った写真は、色がきれいですね・珍しいですね、と言ふのとは全く違った、見た人の心に残る立派な芸術作品になると思います。

☆撮り方のコツ

ここで肝要なことは、記念写真と違い、いつ・何処でと言ふ説明は不要なことです。そのため、思い切った画面一杯に主題を取り込むことができます。少し具体的かつ身近な所で、浅草寺などにお参りに出かけた時を例にとってみましょう。大きな場所ですが、まず正面に立派な雷門が有りますね。なにが立派なのかよく見て下さい。大きなのか、色彩なのか、はたまた大提灯

なのか。人それぞれ見方は違うと思いますが、それによって撮る物も違うと思います。ここで一つ頭に入れて頂きたい事があります。写真は平たい紙の表面で全ての物体を表現しなければなりません。先の大提灯を撮りますと角に隙間があり、ここに賑やかな仲見世が見えます。うまく画面に収まるように、前後左右にカメラの位置を変えて確認しシャッターを切ってみてください。奥行きがでて立体的な作品になります。



写真を撮ることは、少なからず頭と体の体操にもなりますので、是非色々試してみてください。

「中年子育て奮闘記」その46 鈴谷 明

「保育園とは 何だろう?」②

娘を育ててきて考えたことはいろいろあります。まずは「この子を元気に育てていけるだろうか」ということでした。生まれたての娘に初めて接したときの感想は「こんなに小さいのか」「触ると壊れるんじゃないかな」でした。ですから、保育園入園までは「風邪を引かせないように」「体を清潔に」「悪いものを口にさせないように」が心配事でした。

しかし、保育園に入る頃には「躰」「教育」へと変化して行きます。「集団生活に馴染めるだろうか」「読み書きはいつ頃から始めようか」等々、心配事はつきません。でも、親の心配をよそに、娘は娘なりに環境に適応していきました。毎日の送り迎えや、懇談会の機会を利用して保育士の先生から伺ったところでは、多少の失敗や衝突はあるものの、自分なりに解決策を考えていい結果を出せているとのこと。家では甘えん坊で、注意ばかりされている娘とは正反対です。こんな話題を他の親御さんとしてみると「実はうち

もそうなんですよ。」というお返事が意外と多い事にも気付きました。「親は無くとも子は育つ」と言いますが、「なるほどなあ」と思わず呟いてしまいました。

一方で、保育士の先生からは「保育園にいるときの子供たちは本当に頑張っています。でもそれは、他人との関係に心を砕

いて緊張している状態とも言えます。子供にとっての安全圏であるお家に帰ってからは、ぜひ我が儘を聞いてあげて、昼間の緊張状態をほぐしてあげてください。」とのアドバイスもいただきました。私たち大人も帰宅すればリラックサして少々だしなくります。子供だって一人の立派な人間なので、尊重してあげなければなりません。

2歳から6歳まで実際に娘を

保育園に預けていましたが、実に貴重な気付きがたくさんあった5年間となりました。

おかげさまで、今年の4月から娘は小学校に進みます。まだまだいろいろなことがあると思いますが、ここをひとまず、筆を置かせていただこうと思えます。ありがとうございました。

* 保育制度は自治体によって異なる場合があります。



手軽にクッキング 101 <3月のスープ>

「野菜たっぷりスープ」

<材料> 4人分 (1人分 119kcal)

ベーコン	20g
玉ねぎ	200g
人参	100g
キャベツ	200g
じゃが芋	200g
サラダ油	小さじ1
水	800cc
固形コンソメ	1個
塩こしょう	小さじ1/2
ホールコーン	50g

<作り方>

1. ベーコンは細切りにする
2. 玉ねぎは太めにスライスする
3. 人参は厚めのいちょう切りにする
4. キャベツは一口大に切る
5. じゃが芋は乱切りにする
6. ホールコーンは缶の水を切っておく
7. スープ鍋にサラダ油を入れ、切ったベーコンを炒める
8. 更に玉ねぎを加え炒める
9. 8に水を加えて固形コンソメを入れ、ホールコーン以外の残りの野菜を加えて煮込む
10. 塩こしょうで味を整え、ホールコーンを加える
11. スープ皿に盛りつける

※野菜たっぷりのスープです。スープが残ったら、水少々とカレールー1個を加えると優しい味のカレーになります。

高齢で始めたピアノが楽しい! 墨田区 K・S

小生は高齢になってからピアノを始め、現在も楽しみながら続けています。ピアノを始めたきっかけは、すみだ学習ガーデンで学習サポーターとして活動していたことでした。

小生は退職後、すみだ区報で知った、ユートリアの生涯教育の一環としてのパソコン教室に申し込み、生徒として通っていました。そこで、NPO法人すみだ学習ガーデンというのを知り、ボランティア(学習サポーター)として入会しました。すみだ学習ガーデンでは、生涯学習によるすみだの活性化を目指し、『区民の区民による生涯学習』という理念のもと、区民ボランティアである「学習サポーター」により企画・運営がなされてきました。この団体が主催する「さくらカレッジ講座」の中で、陶芸教室・英語教室・ダンスなどいろいろな講座が開催されています。小生は学習ガーデンの募集研修部に所属し、会員の募集・研修や会員のための新聞作成などのお手伝いをしながら、「さくらカレッジ講座」の英語教室・陶芸やピアノ教室などのサポーターをして、楽しみながら忙しく過ごして

いました。

その中の講座のひとつ、小生が生徒の欠や資料の配布などを担当していたピアノ教室(6ヶ月コース)が、サークルとして「はじめてピアノの会」の名称で継続され



ることになりました。その時、縁あって、ピアノ教室を企画した方から、教室担当をしていた方々と一緒にピアノをやってみたいかと誘われました。これが、小生がピアノを始めたきっかけです。小生音楽は苦手な、ピアノを両手で弾くことなど絶対にできないと思いついて入会したのですが、せっかくなので少しやってみようと思いついて入会をしました。

当初は1クラス10人の2組(9

時〜11時と11時〜13時)で始まり、教室は月2回、1回あたり2時間です。先生は、初心者の方々に対して、親切に基本を繰り返し繰り返し教えてくれましたので、当初はあまり練習しなくても

もどうにか継続できていました。しかし、日がたつにつれ難しくなり、練習をもっとしなければいけないようになりました。継続すべきか辞めるべきか考えざるを得なくなっていた時に、ユートリアの貸室に安価なピアノ室(電子ピアノ2人用)があることを知り、たまたま練習をしようかと思いつきながら継続することができていました。更に授業が進むと、更に練習しなければいけない

なり、また、迷いました。ユートリアのピアノ室も利用度が高まっていたためなかなか思うように借りられず、ボランティア活動時間を少なくすべきか、あるいは家のピアノを利用(家族には内緒で始めたピアノでした)ので家ではめったに弾けなかつた)することも考えるべきかなど検討したりもしました。

そんな中でやっと、ボランティア活動の縮小や家のピアノの活用を図り、ピアノの練習時間を増やし継続が可能となりました。いつの間にか練習の成果が出て、1本指でしか音がだせなかったピアノが、右手の5本指でメロ

ディーが、左手では5本指で伴奏ができるようになり、いつしか両手で曲が弾けるようになってきて、自分でもびっくりしています。

今ではピアノを始めて10年余りになりますが、小・中学時代に習った曲・聞き覚えのあるやさしい曲・初心者向けのクラシック曲などいろいろ弾けるようになり、ピアノを練習するのがとても楽しくなりました。ピアノは認知症予防にも良いと言われておりますので、これから、ピアノを練習したり、初心者向けの発表会などに参加したりして、大いに楽しんでやっていきたいと思っています。

「シニア人材バンク

登録者募集中」

ボランティア活動をしたい方の登録と依頼に応じた派遣を行っています。

パソコン、麻雀、将棋、子育て支援、日本語支援、家事援助、生活支援、健康教室のお手伝い、各種講座、講演会の企画から会場の準備作業など、どなたでも気軽に参加できる、さまざまな活動を行っています。

皆様の知識、経験、特技、趣味等を地域で活かしてみませんか?

“八広はなみずき”オープン ～“支える”と“支えられる”をつなぐ～



八広・東墨田の高齢者の総合相談窓口「はなみずき」が「八広はなみずき」として、2月1日に移転整備されました。早速、運営受託法人の(福)賛育会と、墨田区高齢者福祉課地域支援係に話を聞いてきました。



全長約70m。
高架下だからヨコ長です。
なんと約400㎡の広場も完備。

施設のコンセプトは “支える”と“支えられる”をつなぐ

介護予防や交流事業を通じて、地域の皆さんが高齢者を支える拠点となること。支えられる側にいた皆さんも、ご自分らしい形で支える仲間になっていただくことを目指しています。
(高齢者福祉課)



【展示スペース】

皆さんの手作り作品や写真などをつかって展示会をしませんか？
作品募集中ですので、お気軽にご相談ください。
現在も作品展示中です。(賛育会)

【ふれあい交流スペース・多目的室】

楽しく介護予防に取り組んだり、おしゃべりして交流できる企画を一緒に考えませんか？

広いスペース・多目的室を活用して、一緒に地域を支えていきませんか？ 交流カフェ事業など大歓迎です。(賛育会)



2月1日の開所式では、「東京五輪音頭2020」や「すみだ花体操」を元気に踊って盛り上がりました。

(高齢者福祉課・賛育会)

【4月の予定】

- ・ふれあいパン販売 4月3日(水) 午後11時～午後1時30分
- ・オレンジカフェすみだ 4月17日(水) 午後2時～午後4時

※『私の賛育会物語』原画展も3月から開催予定。各事業の詳細はお問い合わせ下さい。

問合せ

八広はなみずき高齢者支援総合センター・高齢者みまもり相談室

TEL:03-3610-6541 (センター) 03-3614-1465 (相談室)

墨田区八広5-18-23 京成押上線高架下 ※平日午前9時～18時 (相談室は17時まで)



発行 墨田区福祉保健部高齢者福祉課
〒130-8640 東京都墨田区吾妻橋1-23-20
電話 03-5608-6168

編集 NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部
〒131-0032 東京都墨田区東向島1-17-8
電話 03-5631-2577 FAX 03-5631-2578
(受付時間：平日午前10時～午後4時)
メール tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp
ホームページ <http://tehnendosukoiclub.jpn.org/>

編集後記
三寒四温とはよく言ったもので、寒い日々の中にも暖かい日が顔を出すようになってきました。春になると、樹々も芽吹き、夜も薄手のものをはおり、気持ちもこの何とも言えない春の暖かさに包まれます。