

# まほろば

戸山市民センターだより

発行 青森市戸山市民センター  
〒030-0957 青森市蛭沢 4-1-4  
TEL 017-743-0720  
FAX 017-764-0522

## 講座レポート

### やっておきたい終活 ～家の片づけ・ゴミ問題～ (6/26)

家財の不用品の整理をしたい、と思われている方は多いのではないのでしょうか。戸山市民センターでは6月26日に「やっておきたい終活～家の片づけ・ごみ問題～」として、片付けと終活をテーマとして講座を開催しました。講師は遺品整理士・特殊清掃士の佐々木徹さんで、幸畑にある”エムズワーク”を運営されています。片付けでは、普段使っていない衣類は処分する。「着ることがあるかも」「もったいない」と考えずに整理すれば、タンスの中がビックリするほど片付く。子どもや孫が来たら使うという食器は不要。必要最低限の数だけあればいい。「まだ使えるのではないか」という家具は、まず売れることはない。身の回りの燃えるゴミ、燃えないゴミの処理を進めていけば、次に片付けたいところが見えてくる、など。

終活関連では、《10のやることリスト》として項目をあげての実践的かつ具体的な講義でした。例えば、リストの④サービスの解約や見直しをする。医療保険、生命保険の適用範囲を調べて見直しをする。普段使わないクレジットカードは解約する。⑤友人・知人のリストを作成する。残された家族に、友人、知人の連絡先を知らせる。年賀状はいい情報源になるので、捨てないで保管しておく。⑥アルバムを整理する。お盆や正月に家族が集まった際に、写真の整理会をする。どんなことがあったのかを子どもに伝える。分けした写真は、たいてい子どもたちが持ち帰るとのこと。⑦デジタル終活では、パソコンやスマホに関連した「パスワード」のリストを作る。パスワードが分からないと解約できない、などです。講義の最後は『終活とは、自分の意思を、自分の言葉で伝えること』とのまとめでした。



豊富な具体例での佐々木氏講義

## 市民センターから

### ❖芝桜を植えました❖

今年7月、センター玄関前の花壇に、芝桜を植えました。芝桜は4月から5月頃にサクラに似た形の1.5cmほどの小さな花を咲かせます。地に這うようにして咲く花で、古くから、石垣や広い斜面を彩る花として親しまれています。

戸山市民センターでは、ピンク100ポット、赤50ポット、計150ポットを植えました。

この花壇にお花を植えるのは初めてですが、たっぷりのお日様が当たる場所です。一面に植えられた芝桜が、綺麗に咲くのが楽しみです。



8月21日に「肩こり腰痛解消！水木ボディワーク」の講座が3回シリーズの初回として開催されました。講師は美子宮&更年期ケアアドバイザー studio ツキトタイヨウ 今 愛美さんです。新城平岡にある「カルチャースクール KOKO studio」内で活動されています。今さんは10代の頃から肩こりなどに悩まされ、東洋医学や筋膜リリースなどを学び、この水木（すいもく）ボディワークにたどり着いたのだそうです。「水のようにやわらかく、木のようにしなやかに、体づくりをしましょう。」が水木ボディワークのスローガンだということでした。

今さんから、肩こりの原因の一つに、「人間の主要臓器が弱っているために、それを回復させようと血液が送り込まれ、その結果、弱っている臓器のある側の肩こりにつながる」との説明がありました。まず、左（胃）のワークから始まりました。両足の幅を拳1つ半ほど開けて立ちます。左手を上にあげて、もっとも高くなるように体を傾けます。これを何回か繰り返して、ボディワークを始める前の状態（左腕の上げ下げ）を覚えておきます。

次は、右（肝臓）のワーク。両手を伸ばして、あおむけに寝そべります。左足をあげて、右側に倒していきます。身体のねじれに合わせて、左手をあげて右側の床に倒していきます。戻す際には、左手を先に、左側の床へと倒していき、それに連動させて、左足を床に付けていきます。これを数回、自分のペースで繰り返します。痛みを感じる場合は、手足の角度を調整してください、とのことでした。その後で、立ち上がって、左手を動かしてみて、始める前と動きを比較しました。器具を使うわけではないので自宅でも簡単にできるのが特徴だと思います。



肋骨を動かす 右半身への動き



## お勧め講座・イベントのご案内！（11月）

### フランス伝統工芸厚紙細工 ～小物置きトレイ作り～

開催日：11月27日（水）  
10：00～12：00

対象：一般

講師：カルトナーシュ協会ジャパン  
認定講師 相澤 貴子

会場：2階 大会議室

定員：10人

材料費：1,000円

準備物：裁ちばさみ、持ち帰り用の袋

～雑貨のデコレーションを楽しもう♪～

※広報あおもり 11.1号掲載



### ペン字講座 ～くせ字から美文字へ～

開催日：11月8、15、22、29日（金）  
10：00～12：00

対象：一般

講師：書道振興水荃書道会  
間山 陵行

会場：2階 大会議室

定員：20人

教材費：1,000円

準備物：筆記用具

～好感度が上がる美しい字を目指そう～

※広報あおもり 10.1号掲載



### 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。市民の皆様の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。今後も市民の皆様の学習活動を支援し、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員室

TEL 017-734-0164（内線 36）

戸山市民センター担当：田中、奈良原