

感性で撮る

『桂フォトクラブ』

桂フォトクラブは、発足以来三十年余りを経過し、現在は会員十一名で年間を通じ楽しく活動しています。

その一部を紹介すると、年末に新年度に向けての年間計画をたて、毎月の例会を中心にテーマを設け写真を撮っています。月例の作品は富士写真の専門の先生に選評をしていただき、一位から十五位までのランク付けを行っています。

また、山梨日日新聞の写壇「ア



写真仲間との親睦を兼ねての撮影旅行

ングル」にも競って応募し、その結果に一喜一憂しています。

写真活動の中で一番楽しいのが、年に一、二度の撮影旅行です。都留市とは、また違った風景や風土、生活習慣、行事や祭りなど自分の感性でレンズを通して楽しんでいきます。この旅行には家族の参加もあり、写真撮影と親睦を図っています。

近年盛んになってきたのが、都留市の八朔祭りの撮影、文化

祭への参加や都留市と鋼路市との友好写真展への参加、また、市内の金融機関のロビーでの写真展など、積極的に活動しています。

自然の営みや動植物の生きる素晴らしさ、豊かな表情、伝統文化や祭りなど、題材はどこにでもあります。これからも、機会をつくり、さらに感性豊かな写真が撮れるよう会員一人ひとり意識の向上に努めていきます。

今年の文化祭には、人物をテーマに、個性溢れる写真が展示



今年の作品も素晴らしいかったです

できました。また、来年の文化祭を含め、どんな活動をしたら良いのか皆で話し合い、決めています。

今、写真はどなたでも簡単に撮れ、機材も容易に扱えます。ぜひ、写真に興味のある方、私達と一緒に写真を撮ってみませんか。入会をお待ちしています。

桂フォトクラブ事務局

また、藤本 紘一

☎(43) 6405

生涯学習通信 生涯学習推進会議普及・啓発部会

のびのび いきいき 生涯学習

生涯学習グループの紹介

現在、都留市内において各種団体に所属し、活動している学習グループや自主的に学習しているグループを紹介します。



健康づくりに最適！

『3B体操 カンナ』

「3B体操」をご存じでしょうか。一昔前におばさんパワーの報道で話題になったこともある体操です。

都留市で始まったのは八年前、広報の「有酸素運動を取り入れた健康体操講座・女性センターレク室」という案内でした。

その内容は、まず穏やかな音楽に合わせて準備体操からストレッチで身体をほぐしていきま

す。その後、軽快な曲に合わせて軽やかな(?)ステップを踏み、何曲か踊ります。

そのころには額や背中がうっすら汗を感じ、細胞が活性化した気分(これが大切)になります。

息入れるためにゲーム感覚を取り入れた運動の後、三つの道具、ボール・ベル・

ペルター(これが3Bの名の由来)を補助に使い、ゆっくりとした柔軟体操をします。最後に早いテンポの整理体操とストレッチで終了します。

ジャズダンスほど華やかで激しくなく、ラジオ体操ほど地味でもなく、若者よりは、中高年の方に「運動したわ。」と感じさせてくれる体操です。

皆さん、身体をいつも同じ方



楽しみながら健康を維持「3B体操」

向にしか使っていないと感じませんか。首・腕・腰など、人の体はグルリと回すことができるようになっていきます。前後左右に少しの角度しか動かしけないと関節は硬くなります。老化は誰にでも訪れるものです。それを促進させる生活をしていることに気づかせてくれるのが、3B体操です。便利になった生活は、私たちの足腰を弱くしています。月に三

度ですが、動く楽しさ、汗をかく快さを覚えたと、日常生活のちよつとした動きを意識するようになります。特別な場所も大掛りな道具もありません。自己満足の世界が、自分快適ならばよいではありませんか。

を受けた杉原先生が、進歩の小さい、後退の大きい生徒を根気よく丁寧に指導してくれました。見ただけではわかりません。是非体験して感じてください。まず一步を踏み出しましょう。お待ちしております。

問合先 古屋喜恵子

☎(43) 1556