

2020

長沼 コミュニティブック



千葉市稻毛区
長沼コミュニティセンター
Naganuma Community Center

| 目次 ~紹介サークル~

01	I-NAGEAN	03
02	カラオケサークル翼花洋会	05
03	長沼スクエアダンスクラブ	07
04	手話サークル ” ちょう ”	09
05	スマイル	11
06	ロマン手書き染めサークル	13
07	千葉ピコ・アンサンブル	15
08	以翠会	17
09	ひなの会	19
10	NAZサークル	21
11	ふるさと蕎麦の会	23
12	CHOCO CHOCO	25
13	ダンス アミューズ	27
14	スイングジャズオーケストラ	29
15	フラワーアレンジメント藍	31
16	ヴィーナスの会	33
17	長沼えの会	35
18	股関節柔軟体操	37
19	沙羅の会	39
20	レファフラサークル	41
21	嵯峨菊会	43
22	長沼社交ダンス	45
23	プラチナボイス	47
24	男子スイーツ倶楽部	49
25	コカリナサークルアルカス	51

つながる、
つなげる。

Q. バンド名の由来は？



「稻毛人！」
イナゲジン、イナゲジン…。
イーネイジアン！

I-NAGEAN



4



イーネイジアン
I-NAGEAN

ロビーコンサートでおなじみ！

I-NAGEAN（イーネイジアン）は、同じ町内会の役員だった縁から結成されたロビーコンサートではおなじみ長沼大人気のバンドです。コンサートのイメージは「歌声喫茶」。演奏楽曲は、一九五〇年代から一九八〇年代の幅広いフォークソング。青春時代を思い出して、歌うもよし！聞くもよし！「主役は、あくまでお客様。俺たちは、あくまで演奏者」とのことでのことで、時には客席からボーカルをお願いしたことなど！演奏の合間にあるトークも必見です♪



Kinjo

軽音
音楽

3

コロナ対策こんな工夫をしています！



歌う前には、この準備！

1. まずは手袋をつけ、
パーテーションの内側に移動！
2. アルコール消毒をして、
個別のマイクカバーを取り付ける！
3. レツツ、カラオケスタート！

↑講師の先生は、フェイスシールドを着用。
パーテーションはなんと手作りとのこと！



長い休止期間を経て、再集合！

「二月から九月までずっと休みだった」コロナウイルス対策による諸室の利用目的制限。カラオケは最後まで制限に該当していた。制限が緩和された現在。新たな工夫と対策を行い、活動する姿はとても生きいきとしていた。活動内容は男性、女性の各課題曲を三回の練習で歌っていくとのこと。「みんなで集まるだけでやっぱり楽しいね！先生の指導でへこむこともあるけど車で帰ってるときに忘れちゃう笑」撮影中、部屋には素敵な歌声が響いていました。



カラオケ

コロナ対策こんな工夫をしています！



マスクを着用してダンス！
ダンス中の掛け声は今はなし。
また、手を組む代わりに
手作りの棒を使用しています！



【活動予定日】

毎週土曜日 11:00 ~ 15:00



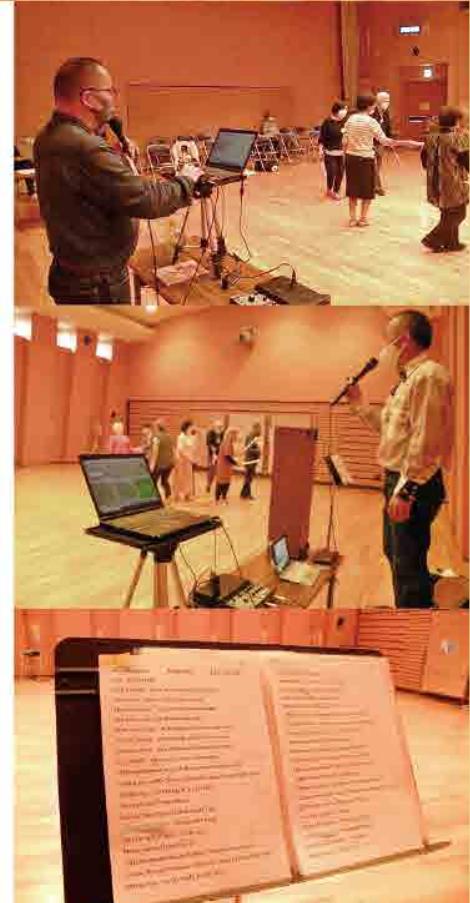
新規参加者
大募集中！

8人1組で合図と軽快な音楽に合わせて歩きながら踊るので、
お子様からシニアまで幅広く楽しめ、運動不足の解消や脳の活性化に最適です！



スクエアダンスは国境を超える！

アメリカ発祥のダンス「スクエアダンス」は、八人一組になつて「コーラー」と呼ばれる指導者からの指示に合わせせて臨機応変に陣形を変えて踊ります。コーラーによる指示「コール」を理解するのに覚えるべき言語、あいさつは最低でも五十個。長沼スクエアダンスクラブでは、初心者の方でも気軽に参加できるように、二十五個でも踊れるようになっています。そしてこのコール、実は世界共通！次のコールは何がくるのか？国境を超えたダンスに注目です！



スクエアダンス

Q.来年の抱負・目標は？



手話は、使っていかないと
忘れてしまうので
月2回は、必ず活動する！
より多くの手話を取得し、
指文字を覚える！



【活動予定日】

第2・4月曜日 13：30～15：00



新規参加者
大募集中！

あいさつや、数字・指文字を使って

日常会話ができるように練習しています。ご参加お待ちしております！



手話は、第二の言語！

「手話サークル“ちょう”」では、活動日以外で学んだことや、体験したこと、思ったことなどを「手話」を使用して、世間話などを交えながらその話題に関連した手話表現や指文字などを教えあい知識を深めています。手話を学びながら、メンバー同士でコミュニケーションを楽しめるのがサークルの魅力。手話での会話では、表情や口元での表現が重要です。現在は、フェイスシールドを装着するなどの工夫をしながら活動を続けています。



手 話

Q.来年の抱負・目標は？



100才まで元気で動ける
身体を目指します！



【活動予定日】

- ◆ 毎週火曜日 9:20～11:00
- ◆ 第2・4火曜日 11:00～13:00
- ◆ 第1・3水曜日 19:00～21:00



新規参加者
大募集中！

頑張らないエクササイズのため運動が苦手な人も、楽々取り組めます！
ぜひ一緒に、元気で疲れづらい身体を作りませんか！



健康でスマイルに！

「スマイル」は、日常生活の癖などでゆがんだ骨格・マイナスになっている身体を整え、元気で疲れづらい身体づくりを目指すトレーニングを行っています。トレーニングといつても、「頑張らないエクササイズ」のため、運動が苦手な人でも安心して取り組める内容のこと！「自分の身体は、自分で整えることができます。いつも終わった後は、身体の変化がありとてスッキリです！」活動後の参加者の皆様の表情は、スッキリとした笑顔でした。



健康体操

Q.来年の抱負・目標は？



みんなが健康で
元気に参加できること！！



【活動予定日】

第1・3火曜日 9:00～13:00

第4火曜日 13:00～17:00

第4土曜日 9:00～13:00

洋服・傘・バッグ・ハンカチ等を

自分だけのオリジナルのものへ♪ぜひ、参加お待ちしております！



新規参加者
大募集中！



ロマン手がき染めサークル

同じ物はない、自分だけのオリジナルへ
「ロマン手がき染めサークル」では、「ステンシル」型を使った技法によって洋服やハンカチなどを装飾しています。型を使用したペインントなので絵心に自信がない人でも、誰でも簡単におしゃれな文字やイラストを入れることができます。「魅力は、同じ物がない。自分だけのオリジナルになること」 参加メンバーは、各自自分の作品を着て活動を楽しんでいます。普段、自宅で眠っている洋服なども、自分だけのオリジナルへと生まれ変わります！



ステンシル

活動・出演



- ・長沼コミュニティまつり
- ・東北震災への鎮魂演奏
- ・千葉房総各地域の
社会福祉施設への慰問演奏
- ・自治会懇親会 など

同窓会本部の定期総会にて地域貢献が評価され
北九州市立大学での式典にて表彰されたそうです。



千葉ピコ・アンサンブル

活動十一年目突入！長沼で結成！

今から七十五年前、時代は太平洋戦争の末期、音楽といえば軍歌。当時の藤井さん（ピアノ）は、戦争中で勿論それどころではなかったが、学校のオルガンを弾きたかったとのこと。その後、終戦。時は流れ、定年後最初にやりたかったのはやはりピアノだった。大学の同窓会でそのことを話すと、楽器を演奏したいという同好の士が四名集結。こうして二〇一〇年五月、ここ長沼コミュニティセンター音楽室で千葉ピコ・アンサンブルは誕生しました。



軽音 音樂

来年の抱負・目標は？



踊っていた曲の歌詞にある
「前に、前に」
やる気満々！
これからも頑張っていきます！



【活動予定日】

毎週水曜日 13:00 ~ 17:00

新舞踊の練習。

例年、長沼コミュニティ祭りなどでの発表も行っていただいている。



新規参加者
大募集中！



「踊りの中で普段とは違う自分に変身が出来るんです」活動場所の、大広間の襖を開けるとそこには、普段日常で見る風景とは違う優雅な風景が広がっていました。音楽に合わせ、みんなで踊る。この踊りには、男踊りと女踊りの二種類があり、着付けひとつ。足の動かし方や向きひとつ。曲によって、たたずまいから変えて踊ることのこと。「発表をするときは、扇子や、お着物を皆でそろえるんですよ」日常の自分から「変身」する姿、とても素敵でした。



新
舞
踊

Q.サークルの魅力は？



次に何を作っていくかを
みんなで決めて、
それに向かって
楽しくお話を交えながら
作業に取り組んでいくところ！



はじまりのきっかけは、図書館でみつけたひな作りの本だった。「本を読みながら先生がひなを作っていたのを知つて私も教えて！私も教えて！」ってみんなで先生の家に集まつて作り方を教わりに行つたんです。少したって、長沼コミュニティセンターが出来て正式にここでひなのかいとして活動を始めました」布を仕入れに東京まで出かけたり、日本三大つるし飾りを見に行くためにみんなで旅行に行くことも。細やかな手縫いの作業にとても感動しました。

「ひな」でつながった「和」



Q.サークルの名前の由来は？



長沼ZUMBAサークルという意味から、
「NAZサークル」
真ん中のAは、私の名前「アサコ」の
Aという意味も・・・！
実は、ダブルミーニングなんです！

代表：三浦 麻子さん



【活動予定日】

毎週金曜日 19:15～20:30



新規参加者
大募集中！

年齢問わず、初心者大歓迎！

アットホームなサークルです！楽しく一緒に汗をかいて健康になりましょう！



「形にこだわらず、みんなで楽しく音楽に合わせて運動をして汗をかく。それで健康になつたらもっと楽しいですね！」そう語ってくれたのは、代表の三浦さん。元々、スポーツクラブで働いていた三浦さんは、地元で楽しく健康に活動していきたいという思いからNAZサークルを立ち上げました。活動内容も、ズンバだけではなく、筋力トレーニングを交えたストレッチを取り入れるなど、みんなで楽しく健康になりたいという思いが伝わってきました。



ズンバ

Q.蕎麦打ちは、どのくらい時間がかかる？



個人差はあれど、
大体蕎麦を切り終わるまでは

40分～1時間

ついでに…。
蕎麦本来の味がよくわかる食べ方は、
やはり、「ざる蕎麦」とのことです！

今回切った、麺の細さは1.7～1.8mm



24



そば
ふるさと蕎麦の会
かい

笑う門には福来る

創作室で活動をされている「ふるさと蕎麦の会」代表の木川さんが、蕎麦打ちを始めたきっかけは、ある年の大晦日に思い立つて年越し蕎麦を家族のために打とうとしたこと。「何も知らないで打ったから麺もすぐ切れてしまい、スプーンで蕎麦を食べたんだ。悔しくて、明けた翌年から自己流で練習を始めた。蕎麦を打ち始めてからもう二十年以上。今は、一人じやなくてみんなで楽しくにこやかに蕎麦打っています。それがいいよ」蕎麦の世界とても奥が深かったです。



蕎麦打ち

23

Q.コロナ対策で取り組んでいることは？



マスク、そして
フェイスシールドをつけて
現在は活動をしています！



【活動予定日】

不定期 10:30 ~ 12:00



新規参加者
大募集中！

活動日は、ご連絡します！

ご興味のある方、ご連絡お待ちしています♪みんなで楽しく遊ぼう！



お家からの第一歩♪

幼児リズムあそびサークル「CHOCO CHOCO」では、一歳～三歳の就学前のお子様を対象にリズム遊びや、読み聞かせ、先生手作りのおもちゃを使って親子で楽しく遊びます。講師の土屋先生は、長沼コミュニティセンターでの「親子で★わくわくりズムあそび」のイベントにもご協力をいただいています。お家から初めての一歩は、誰でも緊張するもの。泣いちゃうかな。ふらふらしちゃうかな。どうぞ心配せずに、ぜひ気軽に遊びに来てくださいね♪



リズムあそび

Q.来年の抱負・目標は？



今年は、コロナの影響で
イベント中止が多い中
来年はイベントに向けて
頑張れるようにしたいです。

*メンバーのイベント参加は任意です！



【活動予定日】

毎週火曜日 9：30～11：00

ヒップホップや、ジャズを取り入れたダンスで
ぜひ、一緒に楽しみながら体力づくりをしませんか？



新規参加者
大募集中！

「ダンス・アミューズ」では、ジャズダンスを中心に、ダンス技術の向上を目指して、週に一回、いろいろなダンスを楽しんでいます。曲に合わせて楽しくダンスを踊ることで、ストレス解消のほか、体力づくりやヒップアップなど、心と体の健康に役立たせています。ジャズダンスは、バレエ要素を基本としたフリースタイルの親しみやすいダンスで未経験者や初心者の方も無理なく楽しめるダンスの一つ。サークルメンバー募集中！どうぞお気軽にお問い合わせください。



ダンス アミューズ



楽しんで、ダンス、ダンス！

ダンス

Q.来年の抱負、目標は？



毎年秋のJAZZコンサートや、
長沼コミュニティまつりなどで
演奏を披露していたので
ぜひ、来年こそはまた演奏会を！
それに向けて練習、頑張っていきます！



【活動予定日】

毎週水曜日 13:00 ~ 17:00
(月2、3回土曜日活動もあり)

メンバーはシルバーエイジや主婦など！

都合の合う曜日だけの参加でも大歓迎！ぜひ一緒に演奏しましょう！



新規参加者
大募集中！



スイングジャズオーケストラ

「スイングジャズオーケストラ」は、毎年秋や、長沼コミュニティまつりなどで演奏を披露していただいているバンドです。「結成してから十年以上。やっぱり一人より二人、二人より三人。みんなで演奏するのは楽しいです。全部の音がばっちり合ったときはもう最高。練習のスケジュールを調整したり、楽譜の準備をしてる時でさえ楽しい。音楽を通じて出会えた友人達は財産です」撮影中、ジャズの素敵な演奏にとても感動いたしました。



樂器演奏

Q.来年の抱負・目標は？



参加者のみんなが、
お花を好きになれるように。
お花の魅力や良さを知れるように。
楽しんでこれからも頑張ります！



【活動予定日】

第2木曜日 10:00～

初心者の方も大歓迎です♪

みんなで健やかお花のある生活へ。見学もどうぞお気軽に！お待ちしています！



新規参加者
大募集中！



フラワーアレンジメント藍

サークルでは、毎回先生に生けるテーマのお花を用意してもらって、参加者はハサミや身近にある器などを持ってきてフラワーアレンジを行います。「今回のテーマは、クリスマスのお花！前はブーケも作ったの。先生にこういうの作りたいんですけど」とカリクエストも出来るのよ」フラワーアレンジの後はお花の水のあげ方や、お世話の仕方も教えてもらいます。身近にあるものでお花をアレンジ！日常に彩りと癒しを与えてくれる素敵な作品づくりを楽しんでいました。

コンセプトは「身近なもので」



フラワーアレンジメント

Q.コロナ対策のために工夫していることは？



いつもは曲にあわせて
みんなで歌いますが、今はハミングで
歌唱の制限をしています。
また一定の距離をとり、消毒・換気の他
水分補給時もお話をしないように
慎重に活動をしています！



【活動予定日】

第2木曜日 13：15～15：00

歌が苦手な方でも大歓迎！

音楽療法で、脳トレにもなります♪参加お待ちしております！



新規参加者
大募集中！



合唱指導と音楽療法

「ヴィーナスの会」では、ソプラノ歌手として多くのコンサートに出演される尾形先生と一緒に誰でも知っている童謡・唱歌などを合唱しています。歌うことで、表情筋や口の中の筋肉なども鍛えることができ、音楽に合わせて無理のない体の動き等を加えることで脳トレにもなります。また、合唱した曲の由来・歴史の解説の他、合唱指導の後には尾形先生によるソロ歌曲も披露されるとのこと。この歌を聞くのが毎回楽しみという方も多くいらっしゃいました。



合唱・コーラス

絵を書きたい方へワンポイントアドバイス



大事なのは「光と影」

今書いている絵の
光の方向は、どちらからなのか?
明暗をしっかりと意識することで
絵に立体感ができますよ!



【活動予定日】

第2・4金曜日 13:00～17:00



新規参加者
大募集中!

絵が好きな方、初めて書く方も大歓迎です♪

年に1回市民ギャラリー稻毛などで展示も行います。参加お待ちしております!



「長沼えの会」は、二〇一二年から長沼コミュニティセンターで活動を開始。モチーフを決めたスケッチや、桜の時期の千葉公園に出向いたり、時には二泊三日のスケッチ旅行を行うことも。「油絵とは違って塗った色同士が混ざりあって鮮やかな色合いへ変化していくんです。どの色を入れるとかの調整とかは、やっぱり経験かなあ」長沼コミュニティセンターでは、毎年「長沼えの会作品展」として展示会を開催しています。ぜひご覧ください。

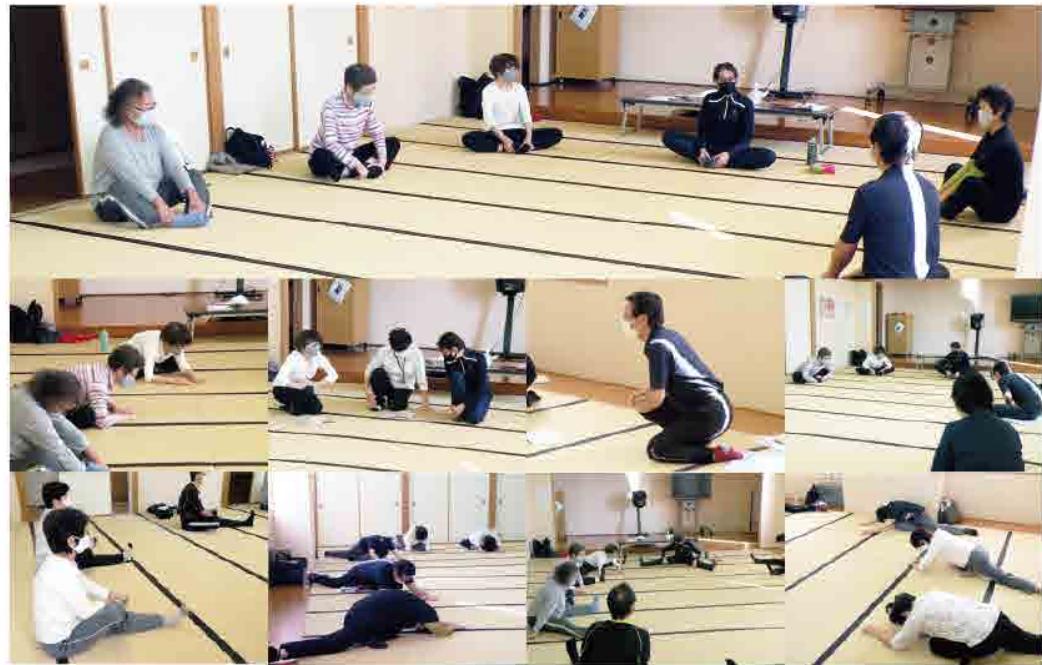


水
彩
画

Q.来年の抱負・目標は?



健康な筋肉は、ゴムのように伸び
よく縮む! 弹力性が絶対条件です。
生命力の豊かさを求めて
これからも活動をしていきます。



【活動予定日】

第1・3月曜日 10:00 ~ 11:30

股関節体操とは、血管年齢を若返らせる
効果的な体の手入れ法体操です。皆様のご参加お待ちしております!



新規参加者
大募集中!



健康は自分の責任!

「股関節柔軟体操」は、股関節の柔軟にすることで健康で長生きが出来る体づくりを目標に活動をしています。「健康は自分の責任。私達の体はもともと健康で長生きが出来るように作られているので、健康を保つため股関節柔軟体操をやっています。活動を始めてから会員全体が、体が柔らかくなっていくのを実感していて、それが一人一人のやりがいに繋がっています」股関節は、動作の基盤になる部位。健康な体づくりへ向けて、活動を頑張っています!



健
康
体
操

Q. 「茶道」で大事なことは？？



お点前や、お作法もありますが
なにより大事なのは、
「まごころでおもてなしをする」ということ。
ぜひ、おもてなしを受けたときは
お茶を楽しんでいただければ一番です。



【活動予定日】

第1・3木曜日 9:00 ~ 13:00

初めての方でも問題ありません。日常から一歩離れて
心穏やかなお茶の時間を楽しみませんか？参加お待ちしております。



新規参加者
大募集中！

「沙羅の会」は、長沼コミュニティセンターの開設と合わせて結成された茶道サークルで表千家流のお茶のお稽古を行っています。慌ただしい日常から一歩離れ、流れていく静かな時間の中で、お茶を楽しむ。この時間は、日常の時を止めておだやかな気持ちへと心が落ち着いていく。「日本は、四季を大切にする文化ですから、こうした茶道の静かな時間はより四季の魅力を再認識することが出来ますよ」長い歴史を持つお茶の世界。ぜひ一度体験してみては？



茶
道

Q.サークルの名前の由来は？



「レフア」というハワイのお花の
名前から取りました！
練習前には、ハワイの打楽器
「イプヘケ」のリズムに合わせて
基礎のステップをおさらいしています！

ハワイの打楽器「イプヘケ」



【活動予定日】

木曜日(月2回) 15:00 ~ 16:30

初心者の方も大歓迎です！

ゆっくりしたペースなのでご安心を！一緒にフラダンスを楽しみましょう♪



新規参加者
大募集中！



「レフアフラサークル」は、主婦層を中心としたメンバーで構成されているフラダンスサークルです。毎年、長沼コミュニティまつりでは、ダンスの発表を行っています。この日練習していたのは、ハワイへの愛や大自然の素晴らしさを表現した「ハワイ カマハオ」という曲。フラダンスではハンドモーションにも様々な意味合いが込められています。「自分が出来る動きで、ゆるく楽しく踊りましょう！」皆さん和気あいあいと楽しくフラダンスの練習に取り組んでいました。



フラダンス

Q.展示を観覧する際の注目ポイントは？



敷物を一枚敷くだけでも
作品全体の見え方が変わってきます！

もちろん、お花を生けるうえで形など
ある程度は決まっています。
ですが、それは生ける側の気持ち。
もしも花が素敵だと感じていただければ
それが作品の出来として一番の正解です。
どうぞ思うがまま、作品を楽しんでください。



【活動予定日】

第4 水曜日 13：30～

花や木の自然な姿や

生育を大切にした伝統的な生け花。身近なところへ花を置いてみませんか？



新規参加者
大募集中！



「嵯峨菊会」は、嵯峨御流の流派で花を生けており、季節の
生け花展、長沼コミュニティまつりでの展示などにご協力を
いただいています。花を生ける器や敷物一つ、全体の色味の
バランスを考えられて作品が生まれていきます。「今の世の中は、ただでさえ時間が目まぐるしく過ぎていくでしょう。
こんな時だからこそゆづくりとお花を生けて季節を感じる吉
くから日本の文化に触れる時間が大切だと思います。」お花
を生けた後は、皆さんでプライベート展示会を行っていました。



生
け
花

Q.来年の抱負・目標は？



今は、コロナのために
参加人数も少なくなりましたが、
来年は、コロナの数が少なくなることを
願いながら、沢山の人が参加できる
サークルにしていきたいと思います！



【活動予定日】

毎週 土曜日 9:00 ~ 11:00

初心者の方、大歓迎です！

男女それぞれの講師が基礎から丁寧に教えます♪ぜひ一緒に踊りませんか？



新規参加者
大募集中！



明るく、そして優雅に楽しく。

「長沼社交ダンス」は、長沼コミュニティセンター設立当初から活動しているサークルです。毎年の長沼コミュニティまつりにも参加しており、社交ダンスを披露しています。「メンバーの年齢層は、高齢者が多いでですが和気あいあいと明るく、そして楽しく社交ダンスの練習をしています。普段着れないようなキラキラした衣装を身に着けることで、ダンス中は気分がとても高揚します」基礎のバリエーションから練習ができるので初心者の方もどうぞお気軽にご参加ください。



社交ダンス

Q.ボイストレーニングのメリットは？



先生によるギターの生演奏も、サークルの魅力のひとつです！

滑舌や歌が上手になるだけではなく、正しい腹式呼吸法を身に付けることで肺活量や、インナーマッスルを鍛えることが出来て健康になります！
オマケに歌は脳トレにもなるんですよ♪



プラチナボイス

呼吸を整え、健康に！

「プラチナボイス」は、先生のギター演奏に合わせ、ボイストレーニングをはじめとした課題曲の練習を月に一回行っています。年間を通して練習する曲は、三曲ほどで、曲中はアクセントや、プレスポイントの位置などを先生が分かりやすくアドバイス。三ヶ月に一曲のペースで練習を重ねていきます。「歳を重ねるにつれて呼吸が浅くなりがちなんですが練習していくうちに意識が変わり楽に呼吸が出来るようになりました」息の揃った歌声に思わず聞き入ってしまいました。



ボイストレーニング

Q.来年の抱負・目標は？



ケーキに乗せる装飾のチョコは先生の手作りです♪

今まで作ってきたお菓子も、もちろん難易度は高かったですが来年は、パティスリーが作るぐらいのよりバージョンアップしたスイーツをみんなで作っていきたいですね！



【活動予定日】

第一回曜日 12:00 ~ 14:00



新規参加者
大募集中！

男子だけれど思いっきりお菓子作りを楽しみたい！

愛する家族や友人に心のこもった手作りのお菓子が作れるようになります♪



「男子スイーツ倶楽部」は、甘いものが好きな男性が集まるスイーツ作りのサークルです。過去に作ったスイーツは、アップルパイやイチゴのショートケーキ、タルトにムースなど、どれもレベルの高い物ばかり！「元々、奥さんが先生のお菓子教室に通っていたきっかけで自分もスイーツ作りを始めたんですけど、今では、奥さんよりどっぷり私が楽しんでいますね(笑)」この日作っていたのは、フランボワーズのクリスマスケーキ。料理実習室は、甘い香りで溢れていました♪



料理

Q.サークルの名前の由来は？



アルカスの名前は、「桜」が由来！
ローマ字「SAKURA」を
反対から読むと…「ARUKAS」
アルカスになるんですね♪

コカリナにも様々な種類があり
それぞれ音色が違います。



コカリナサークルアルカス

木の温かみある音色、コカリナ。
「コカリナサークルアルカス」は、サークル名にもある通りコカリナを演奏するサークルで、例年長沼コミュニティまつりでも演奏を披露しています。元々、コカリナを個人で習っているメンバーの方がきっかけで講師を探し、そこからサークルを結成。「コロナ禍で、演奏機会がなくなってしまい、今は演奏に向けての練習は出来ない状況ですが、こういう時だからこそ普段できない基礎の練習を頑張っていきます！」発想の転換。皆さん一生懸命に練習を行っていました。





発行日 2021年1月4日



発行元 長沼コミュニティセンター

住 所 千葉市稻毛区長沼町461-8

URL : <https://naganumacc.jp/>