

## 「受講生とともに!」をモットーにカルチャースクールを運営しています!

カルチャースクールACTは、1985年に生活クラブ生協を母体に誕生した講師の協同組織(W.Co:ワーカズ・コレクティブACT)が運営するカルチャースクールです。創立30周年記念のほっとタイム3号(2015年発行)に引き続き、W.Co講師メンバーのこれまでの活動への思いや講座の紹介をさせていただきます。

### ♥ ACTとの出会いから広がるつながり

デパートの手芸コーナーで、マクラメ結びを担当していました。しかし、手芸売り場が閉鎖になり教室を探していた所、生徒さんの紹介でカルチャースクールACTを聞き、鶴ヶ峰にある旭センターを訪ねました。藤本さん(当時監事)にお世話になりACTで講座開講することになりました。2年目に理事を受け、先輩講師の方々にいろいろと指導頂き理事会に参加。回を重ねるごとに親しくまた、楽しくなりました。2年間の中で1番の出来事は、大倉山記念館でのACTフェスタ開催でした。いろいろなことを学び経験し今では良い思い出です。旭センター、港南センターとお世話になりましたが、現在はオルタ館のみで、今年24年目に入りました。開講当時の生徒さん2人は講師の免状を取得し自分でも教えていますが、今でも教室に通って来ています。

マクラメ普及協会では、年に1度大会が開かれ、100人を超す参加者がいます。今年も6月に都内の清澄庭園にて来年度の干支の講習をします。今その作品作りに追われる毎日です。

(楽しいマクラメ結び  
講師:大島昌江)



### ♥ 支えてくださっている皆様へ恩返し

私は25年前、健康体操リズム&ストレッチを始めました。その後、カラダ改善体操に内容を変えて今に至ります。

これまで続けて来れたのは長い間通ってくださっている生徒さんをはじめ、ACTの皆さまの支えがあったからこそと深く感謝しています。現代は便利な生活のため、身体を動かす機会がどんどん減っています。しかし、身体は大昔から殆ど変わっていません。講座では機能的なバランスの取れた身体の動きを取り戻すため、余分な力が出ないように骨と関節を意識し、とにかく、不調改善に繋がる痛くない楽な動きを身に付けます。そして長く歩けるナンバ歩きも練習しています。

これからも非力ながら、支えてくださっている皆さまに恩返しが出来ればと思っています。

(カラダ改善体操 講師:武田優子)



### ♥ 振り返って想うこと、これから

自分を見直したいと長く勤めた教室を退職し、専門学校に入学、卒業、次女出産。再活動を考えていた時、地元中山に生活館がオープン。ACTのメンバーになりました。小さな流し台がありオープンはありません。やむなく購入、使用する道具は毎回運び入れ、クローズする時オープンは2台になっていました。理事になり、子供を預けて会議に出席。オルタ館の調理室を使い、独自のカリキュラムで「パン作りを仕事にする“人”を育てたい」とパンプロ養成講座を開講。調理に必要な器材は全てを自前で買い揃えました。当時、オルタ館の周りは何もなく、急な材料不足に困ったこともありました。

いろいろなことを経験として23年分のレシピが並びます。生徒さんの腕はますます上達し、イタリアの味そのままにパネトーネを捏ね上げ、ザッハトルテを全員で成功させた時は喜びで心震えました。目的は達せられました。私も負けずに日々努力勉強です。基本の大切さ、継続は力を感じます。私の1番の自慢は1人ひとりの生徒さんです。ありがとう!これからも心豊かに楽しく、おいしいパン・ケーキを作っていきます。

(パンプロ、ケーキマイスター、他6講座 講師:江口君枝)



### 出張講座を展開しています!

W.Co ACTでは、各教室での開講の他、要望のあるところへ講師が出向いていく出張講座もいたします。健康に役立つ講座、趣味やおしゃれの講座、お料理講座など、多種多彩に、また親子で参加できる講座も展開しています。PTAや地域活動にご活用ください。出張講座のパンフレットがあります。詳しくは事務局にお問い合わせください。

### 受講生の声、いつでもどうぞ!

受講されている講座の感想、施設のことなどお気づきのことがありましたら、ACT事務局に設置の箱への投函、あるいはFAX・メール等でお寄せください。ACT作成のアンケート用紙もあります。