

ほんとHOT通信

三田の
きらびと
☆輝人☆さん
紹介

～いきいきシニアさん
いらっしゃ～い～
いつまでも元気に
輝き続ける
シニアをご紹介します。

キッピーモールの6Fで開催されているキルト教室「キルトハウス With You」にお邪魔しました。教室を主宰する森廣さんに夢中になり続けるキルトのこと、作品のことなどを伺い素敵な作品もたくさん見せていただきました。



多くの出会いに感謝!!

狹間が丘・森廣啓子さん

発行・編集：いきがい応援プラザ～HOT～

三田市駅前町2-1 まちづくり協働センター（キッピーモール6階） Tel:079-559-6800

Fax:079-563-8001

メール:ikigai_ouen@city.sanda.lg.jp ホームページ:https://www.hot-sanda.com



キルトとの出会い

幼少期は物のない時代。母親が古い服やセーターをほどいて、子ども用に作り直してくれました。そんな母親の姿を見ながら育ち、子どもの頃から手芸に親しんでいました。出来あがり想像しながら自由に創作していくことが大好き。海外ドラマを観ていて、小さな布をたくさんつなぎ合わせた温かみのあるキルトのベッドカバーに感激。「私もこんなのが作りたい!」と近くのパッチワーク教室に通い始めました。



▲大好きな組子を題材にした作品
「組子組曲」

憧れの先生とそこに通う仲間との出会い

さらなる高みを目指したいと、憧れのキルト作家が講師を務めるキルト塾への入塾を決意。最初は半年だけの約束で家族を説得し、月に1度東京へ。それから17年、現在も東京へ通っています。教室には全国から「もっとキルトを学びたい」という人が集まっていて、創作活動やテクニックなど、今でもたくさんの刺激を受けています。コンテストの出品は2mを超える大作。持てる技術を詰め込んで自分の世界を表現するため、製作は数年がかり。その大変さを知る仲間同士、励ましあったり情報交換も。大きなコンテストに応募し、いつかは賞を取りたいと目標が大きくなっていきました。

作品と家族への思い

2011年、ご主人の退職に際し、これまでの感謝とこれからの新しいスタートへのエールを込めた「花束」(表紙写真)を作成。日本キルトの最高峰である東京国際キルトフェスティバルで受賞を果たし、同年、アメリカで行われたインターナショナルキルトフェスティバルでも受賞。2017年には、娘さんのために作成した「嫁ぐ日に」を日本、アメリカの同コンテストに出品し受賞を果たします。翌年、アメリカのパデューカキルトウィークコンテストにも出品し見事、受賞!!

トップ作品として、キルトの本場であるアメリカの国立キルト博物館「ナショナル・キルト・ミュージアム」に収蔵される素晴らしい栄誉を手に入れました。

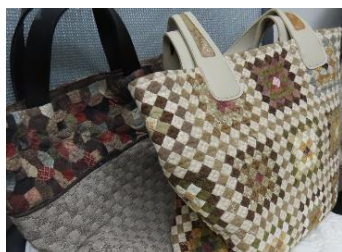
「自分がこの世からいなくなっても、キルトは残り多くの人に見てもらえるなら」と収蔵を承諾。アメリカでの受賞式では、ご主人が書いてくれた英語の原稿でスピーチにも挑戦しました。

作品が進まず、あがいていたときも家族の叱咤激励で完成させられたこと、また、家族の理解と協力があってキルトを続けられる幸せと感謝を作品として表現し、受賞という素晴らしい形で伝えることが出来ました。



▶ 収蔵された作品「嫁ぐ日に」とアメリカでの授賞式の写真。
作品に合わせたブーケがプレゼントされ喜びも倍増!
この作品はキルトをする人ならいつかは挑戦したいと思う「ダブルウェディングリング」というパターン。結婚指輪を象徴するリングが重なり合って永遠の愛を表現しています。





▲教室の生徒さんの作品の数々

生徒さんとの出会い

森廣さんは現在、自宅とキッピーモールで教室を開催。森廣さんの作品はもとより生徒さんのいろいろな作品を見て、三田市内だけでなく市外からも多くの生徒さんが通っています。

各人のレベルやペースに合わせて指導。生徒さんによると森廣さんから「ここにステッチをいれたら？」「ここにちょっと別の色の生地でアクセントが入るといいね」

作業が細かくなり手間もかかるため、生徒さんからは「えーっ、大変！できるかなあ」でも、先生の指導通りにして完成したら、より立体感が生まれて色や生地も冴えてワンランク上の仕上がり。大変だった分、自身の技術の向上や達成感が味わえ作品への愛おしさが深まるそう。

「キルトのおかげでいい出会いに恵まれています。いつも楽しくおしゃべりしながらやっています」と森廣さん。生徒さんも先生の背中を追ってコンテストに出品し入賞も。

「私がすごいのではないのよ。生徒さん一人一人が本当にすごい！」生徒さんの技術の向上がうれしく、森廣さん自身の活力にもなっています。

「夢中になれるキルトとの出会い、やっとの思いで出来た作品、そしてキルトを通じて広がった輪は私にとっての宝物。これからも自分のペースで自分の作りたいものを創り、たくさんの人に手仕事の楽しさを伝えられたら嬉しいです」キルトへの愛、そしてご家族や生徒さんへの愛があふれるお話を伺うことが出来ました。



キルトハウス With You

カリキュラムはなく、最初の作品で基礎を身につけ、その後は普段使いの小物から大きなタペストリーまで、自分の作りたい作品を自分にあったペースで創っています。

※教室の詳細や問い合わせは「きッピーねっと キルトハウス With You」で検索してください。

教室での指導風景と生徒さんの作品。

愛嬌あるクマのポシェットや思い出の旅先の写真をパッチワークと刺繍で表現した絵画のような作品。キルトらしさたっぷりのポストンバッグ、大好きな山野草をキルトに刺繍したタペストリーなども。

今年の干支の「牛」は先生が気分転換で作ったもの、まつげとしっぽがとってもチャーミング♡



あったかお鍋でこの冬を元気に乗り切ろう！！

野菜がたっぷりとれるお鍋は、栄養バランスが良くヘルシーなイメージ。一方、栄養素が偏りがちなお鍋もあります。栄養バランスを考え、代表的な鍋レシピにプラスするとよい食材をご紹介します。参考にしてみてくださいね。

【ちゃんこ鍋】

いろいろな種類の野菜を入れられるちゃんこ鍋は比較的バランスよく栄養素を摂ることができます。×にラーメンやうどんを入れると塩分が気になるところ。×代わりに途中で餅を入れて野菜と一緒にたべましょう。

【キムチ鍋】

豚肉や豆腐、キノコ類、ニラや白菜などを利用したキムチ鍋もバランスよく栄養素を摂ることが出来るお鍋です。豚バラは脂質が多いため、気になるときは豚口肉や豚モモの薄切り肉に変えましょう。

【寄せ鍋】

たくさんの具材を入れる寄せ鍋のおすすめ具材は春菊。ビタミンの補給量がぐっとアップします。春菊が苦手な人は小松菜がおすすめ。鉄やビタミンの摂取量を高めることが出来ます。



食べすぎはエネルギー過多になることも。量のコントロールや塩分の摂りすぎに注意してお鍋シーズンを楽しみましょう♪



おうちで楽しめるラジオがオススメ♪

ハニーFMラジオ番組 82.2MHz 毎月第3木曜日15時10分～15時20分 好評放送中！！

「教えて！スター☆シニア」

健康に過ごすための情報やいきいきと活躍するシニアの皆さんをご紹介。
充実した毎日にするヒントがあるかも!?



▲ハニーFMの番組バックナンバーはこちらから

バックナンバー

4月	新型コロナウイルスに負けない！おうちでもできる取り組み
5月	シニアの就職活動！！外出自粛中の今こそ、じっくり取り組みたいこと編
6月	新しい生活様式を取り入れて自分らしい時間の過ごし方
7月	「メモリーズ オブ ポートレート」(写真家 森井禎紹さん)
8月	音楽とボランティア♪とウクレレ (ボランティアグループ・チーム歌人 上中健さん)
9月	みんなでサッカー楽しもうよ (OVER60おっさんサッカー三田駒ヶ谷クラブ 八木重光さん)
10月	やりがいや三田にまつわる歴史 (さんだ観光ガイド 廣山雄一さん)
11月	豊かな人生を音楽と共に♪ (三田市文化協会、三田市音楽協会 山口武宏さん)
12月	テニスとの出会いや三田市のテニスイベント (三田市テニス協会 井上正次)
1月	日本ミツバチのユニークな生態や環境との関わり (摂丹日本ミツバチの会 前田保和さん)