折り紙にチャレンジ

認知症予防に最適です

北区会の認知症講座の一環として1月25日午後、ひよどり保養所で折り紙教室が開かれました（写真）。講師は桝田みどりさん・公子さん。淡路忠義委員、飯川泰郎委員が助手役として加わりました。参加者は一般の方9人を含め委員ら23人。

折り紙は世界的に愛好者も多く、コンピューターで折り図を作って複雑な作品に仕上げることもあるそうです。手先を使うので認知症予防の効果もあるとされ、「北区会でもやろう」ということになったものです。

桝田さんから「まず山折り、谷折りなど折り方の基本（記号）を覚えてください。あとは折り図を見れば大丈夫。難しいものでも、自分のオリジナルでも何でも折れるようになりますよ」との話があり、制作にかかりました。

まずは「ちりとり」です。ちりとりには、凧形・魚・風船・菱形・座布団といったすべての基本形が含まれ、簡単なようで難しく、初心者には勉強になる作品。講師に手伝ってもらいながら30分ほどかけてやっと出来上がり。お次は寿鶴にチャレンジ。ふつうの鶴より華やかな感じに仕上がります。これも四苦八苦。ほとんど講師任せの参加者が大半でした。それでも完成した作品を見ながら、「かわいいね。きれいだね」と笑顔が広がり、2時間の教室は終了しました。

2回目、3回目も好評

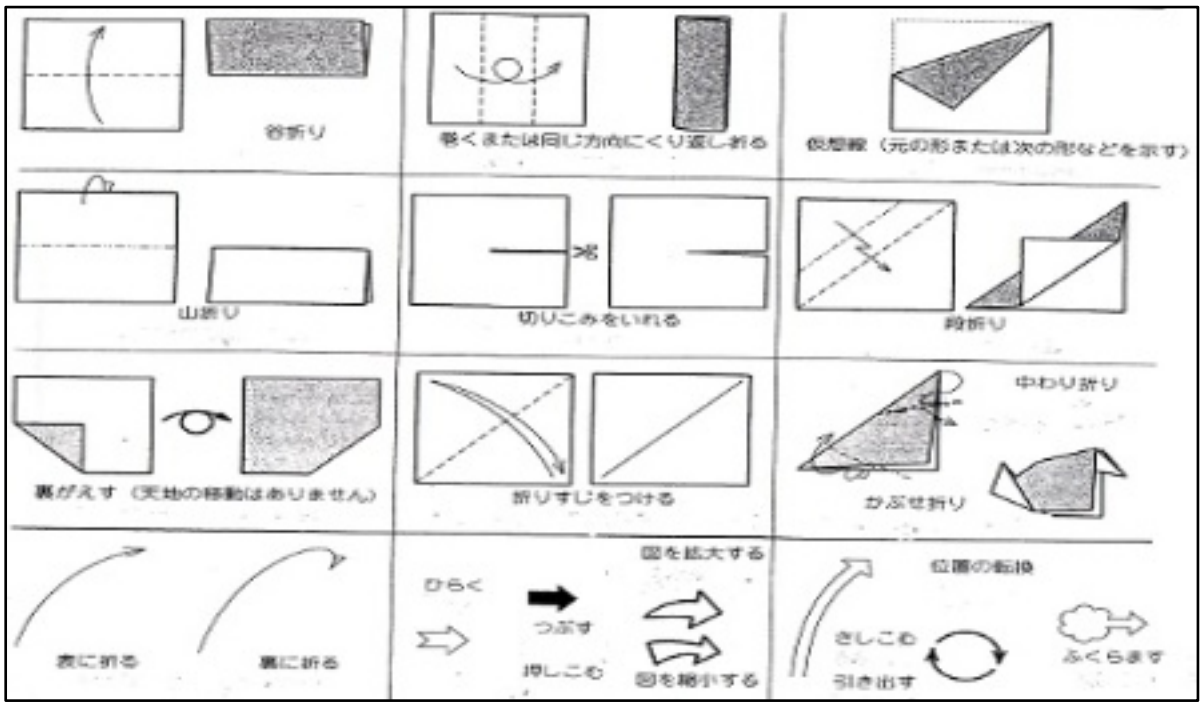
２回目の教室は２月22日、カレッジ学習室で24人が参加して開かれました。講師は桝田みどりさん、公子さん母娘と飯川・淡路委員。

この日は鶴と亀を折り、福助やひな祭り用の内裏様、お姫様に取り組みました。口コミで人気もひろがり、新しい参加者も増えてきました。

「基本をしっかり覚えて家庭で楽しみたい。教室はこれからも続けてほしい」と好評でした。

第3回の教室は3月29日、カレッジ学習室で開かれ19人が参加しました。講師は桝田さん母娘。最初に片岡隆夫委員から「認知症は忘れる病気。人は誕生から脳に知識や経験をためる足し算の世界に住んでいるが、認知症は貯めるべき記憶や知識が脳から消え引き算の世界になる」とパワーポイントを使って講話がありました。

その後、公子講師の指導で兜と置台、水のむ鶴、イチゴ袋の折り紙にチャレンジしました。兜には苦戦。終了は15時半になりました。折り紙教室は、5月から再開します。（取材・南形徹）



折り方の記号

折り紙は次の記号によって折り方が示されており、覚えると便利です。