



実技指導中にTV取材を受ける田中先生(左から2番目)

### 世界一受けたい授業

#### 健康スポーツコースが

#### 受講しました

小柄で瘦躯！ 平明な語り口！  
スロージョギング健康法で有名な福岡  
大学教授、田中宏暁さんです。

スロージョギングとは、歩く速さで走る  
ニコニコペースの運動。身体が一瞬、宙に  
浮くことで筋力アップとエネルギー消費は  
なんと、ウォーキングの倍の効果があると  
されています。ポイントは、かかとで着地  
するのではなく、フオアフィットすること。

さて、穴生ドームで世界一の実技指導  
を受けた健スポメンバの感想は？  
「テレビの取材、緊張したよ！」。

健康スポーツ 藤岡昌雄

### 学び舎の春

#### 淡緑の銀杏並木

#### 新しい友垣

おはようとお声をかける  
おしゃべりが始まる

机を並び替えてお弁当  
午後の講義が始まる

眠気覚ましのお饴玉  
講義も終わり

さようなら という  
さようなら

また来週と答える  
あつと言つまの一日

楽しい一年にしたい  
アジアを学ぶ 平塚義男

### 生活情報OB会

熟年期を過ごした友とのゆった  
りした集いが脇田温泉「グランデ  
イア若宮」で行われた。まず、グラ  
ウンドゴルフ。毎年のことながら、  
優勝は、最少打数の仲原傳さん  
(現・心と身体の健康)。しかも、2  
個のホールインワンは「すごい」。  
かく云う私はいつもの変調手。で  
も、今日は、ついにホールインワン  
達成！「八十歳にして、初のホール  
インワン」として、ワインを一本獲  
得。バンザイ！

実用書道 弥永恭平

上記の詩のように、学舎生活を謳歌され、楽しんで居られるのか、気にかかるところです。新研修生の方の現在の気持ちをうかがってみました

### 新研修生の感想

英会話 森川由美子

初めての穴生学舎体験に、  
期待と不安で胸いっぱい。そ  
の上、入学式直前に骨折し、  
どうなることかと気をもんだが、  
クラスメイト達の温かな心遣い  
や励ましで、今では学生生活  
をエンジョイしています。

アジアを学ぶ 浅田信行

朝から、大変だ！出席簿、弁当、  
配布資料、又その説明、クラスの連  
絡事項にホームルーム。ノートにメモ  
しながら理解しようと焦る。頭の中が  
古くなると理解力、記憶力が衰え  
る。唯感心するのは、皆さんの博  
学、経験談。ついてゆけるか気にな  
る。努力あるのみ！約50年前を思  
い出させてくれる日々である。

健康づくりサポーター

小田和美

最初は年齢差の戸  
惑いがありましたが、コ  
ース班での付き合い  
は、自然体で、コミュニ  
ケーションが取れて、  
楽しく学舎生活をして  
います。

コーラス 疋田紘輝

週1回の講義は、学び  
の心呼び起こし、復習  
をする事を心がけて、少  
しでもレベルアップを！  
と、頑張っています。但  
し、講義以外のイベントが  
少し、多いことが気になり  
ます。

### 編集後記

今年の新聞は面白かった  
ね、と言っていただけのものを  
発行したい。編集委員自らが  
取材し、記事に纏めることを  
目指しています。かわら版は  
三大大事の他に種々の記事を  
掲載いたします。  
編集委員一同、張り切っ  
ています。  
新聞編集委員長 岡本睦彦

初期が肝心です。  
お紅茶でうがいしますと  
効果大です。  
カテキンが豊富でインフルエンザ  
の予防作用があります。

### 夏風邪にご用心



ミサゴは専ら、魚を食べる猛禽です。  
翼を広げると約160cmになる  
大型のタカです。

ミサゴが水面に潜り、魚をとらえる  
瞬時の姿は美しいものです。そのシャッ  
ターチャンスを見事にとらえた方の写  
真です！写真入門コース 溝口 眞知子