

# 周望学舎

# かわら版

## 第3号

### コース紹介特集号



Illustration - 4507277



平成28年

12月

発行  
周望学舎  
新聞編集  
委員

## 心と身体の健康

### ネーミングは学舎で一番

生涯学習。今が青春だと力んでも、私自身「脊柱管狭窄症」で電気クラゲに刺されたようなシビレと戦いながら、悪戦苦闘しています。そこで登場するのが「心と身体の健康」です。なんと素晴らしいネーミングではありませんか！いつも心が安らかで、病氣しない健康な身体であったら最高の人生です。安心・安全が安定的に継続され、強い頑健の健康作りと認知症、介護予防、施設見学等の知識の習得は、日常生活に強く密着したカリキュラムであり、超高齢化社会を生き抜く指針として、切実な問題として、学習意欲を奮い立たせる成果は絶大であった。修了式には、ワンランクアップした自分を発見するでしょう。(後藤幸雄)



アロマセラピー研修で入浴剤作り

## 地域ふれあい

### 北九州市立大学生との交流会で感じた事

6月に「北九州市立大学生との交流会」で訪問したのは、地域を活性化できる人材育成を目的として創設8年目となる「地域創生学群」です。この学群は複数の学部・センターから各分野で強みを持つ教員が集結し、各テーマに対し地域での実習・共同活動から、地域の方々を作り上げて行くものです。テーマは「門司商店街活性化」「市・総合療育センター」「車いすソフト」「小倉活性化」など17のコースが活動しています。世代を超えた地域の人々との交流を重ね、実社会での即戦力となる人材育成を目的としています。実社会では、トラブルやクレームなどの対応能力が求められています。今の時代の要望に担った教育だと感じました。(香川 忠)



はじめての手話

## 健康づくりサポーター

### 心と体のリフレッシュに！

私が当コースを選んだ要因は、体力づくりの意義、ニュースポーツの修得、健康づくりなどと紹介されていたので…！

コースは女性28名、男性14名でスタートしました。平均年齢73歳です。

研修内容は座学が一割ほどと少なく、サポーター養成の一貫として体育館での腰・膝に効くストレッチ、筋力アップ、有酸素運動等の研修多しです。郊外でのまちあるきやウォーキングで心と体のリフレッシュをしています。食事学講座では女子学生さんとの交流機会のある授業もあり、楽しい時間を過ごしました。

後期では、三人行事のひとつである修学旅行を楽しみたい！(岸本繁勝)



タオルを使っでのトレーニング

## 国際情報

### 国際情報で学んで、日本再発見

当コースの研修内容は、欧米を中心とした国々の生活や文化・歴史を主に学んでいます。これまでの研修で印象に残った「日米の精神風土」の中から、「日本の再発見」の講義では、◇日本の紹介①「コンパクト」と「完全主義の職人気質」…例：扇子・弁当箱・ウォークマン②「礼儀作法」お・も・て・な・し…茶の湯の精神にさかのぼる③サムライ精神…信念を貫き、目的を達成しようとする願望を持つ人などなどで、改めて「日本人」の素晴らしいところを再発見しました。これからの研修も、新しい視点から学んで行こうと思います。

(江副伸久)



明るく、楽しく、元気よく研修

## アジアを学ぶ

### アジア諸国を知ろう

日本はアジア大陸の東側に北東から南西にわたって弧状に伸びる列島であり、古代から小数の先住民がいたがその後北方民族南方民族とのつながりが多くあったといわれており、約三万年頃前より縄文時代、弥生時代を経て現在の日本の基礎が築かれたといわれている。従って、これら北方民族、南方民族はつまり現在のアジア諸国のことであり、このアジア諸国の成り立ち、現状、文化をJICA経験者又は専門の大学の先生たちから学ぶことにより、同じアジア人として理解するべきである。

そして、あながち欧州、北米への関心が一般的であるが、私達は「アジアを学ぶ」ことによりアジア諸国に眼と心に向け、周望学舎での教養を身に付けていこう。

(松本行朝)



JICA九州にて昼食

## ふるさとの文化

### 「顔合わせ」「心合わせて」「力合わせ」

当コースは、男性19名、女性22名で構成され、人生経験豊かで各分野で活躍されている人も多く、情熱的な意見交換をし、お互い協力助け合いながら楽しく学んでいる。校外研修も興味深く、楽しみである。

小倉城の歴史探訪には「小倉城下町の会」柴山理事の同行を戴き、木の橋(常盤橋)よりスタートした。その時代には東西を結ぶ重要な橋を渡る多くの先人達が歩いた長崎街道、今は舗装された道を踏みしめながら史跡を訪ね、理事の熱い説明を受けて小城へ。城の歴史ある

家紋の入った石垣に触れてみた。

知識・経験豊かな講師陣に学び、新たな知識が少しずつ膨らんでいる様に感じている。

(矢野晴義)



小倉城にて

## 生活情報

### 校外研修

私たちコースは、最近二ヶ所の校外研修に出かけた。苅田の日産自動車工場と飯塚の旧伊藤伝右衛門邸である。

日産自動車へは「自動車の仕組み」を見学に行った。組立工場のラインの見学コースに入ってビックリしたのが、ロボットが溶接、塗装、重量物の運搬、取り付けを正確に行っていることだった。作業員は、簡単な作業をするだけ。工場を一周して、「ロボットの世界」を感じた。

旧伊藤伝右衛門邸は敷地が2300坪、建物が300坪と広大な屋敷である。歌人柳原白蓮ゆかりの地でもあり、伝右衛門の妻として10年間過ごした所です。その日は白蓮生誕130年祭で、建物の中で白蓮の歌、写真、洋服等展示していた。全てが高級品で炭坑王の実力を見た。

(松野伸一)



伝右衛門邸見学

## 歴史に学ぶ

### 歴史「に」学ぶコース受講の勧め

歴史が苦手で、歴史音痴を自認する私は歴史大好きや歴史おたくの人達の中で少々腰が引けていました。それが、半年余りの講義で考えが変わりました。講義に想定外の面白みがあり、完全に先入観を壊されたからです。

講義は多岐且つ広範で、広岡朝子や真田一族の人物伝などNHKの朝ドラや大河ドラマのホットな話題あり、戦国時代や江戸時代、幕末、明治維新前後の英雄たちの生き様あり、北九州一帯に多数存在する史跡遺跡に纏わる話ありの盛り沢山の内容です。とりわけ、先生方の思い入れの深い蘊蓄（うんちく）を傾けた入魂の語りに魅了されました。「に」の意味を含めて良い勉強になっています。歴史が苦手の方も是非受講される事をお勧めします。（原慎孝志）



大学祭

## 暮らしと環境

### 見て、ふれて、聞く校外研修

本コースは、結構校外研修が多いと思う。

私自身、北九州市民になって60年になるが、市の環境都市づくりについて多くの知らない部分を今学んでいる。人類が生活しているかぎり、環境問題は続く大きなテーマであるだろう。

校外研修にでかけて、環境ミュージアムでは公害克服を、ビオトープとホテル館では自然環境への取組、新小倉発電所と日明浄化ビジターセンターでは住みよい町づくりなど、過去から未来にかけての学習をした。

「目で見て、手でふれて、耳で聞く」これが校外研修の素晴らしいところだと思っている。

今後は、学んだ環境問題をよく理解し、行動し、日本一住みよい北九州市でありつづけたい。（上田奎二郎）



親睦会

## 健康管理

### 健康志向の方は是非入学を

このコースは歴史も古く、健康志向の方には人気で、入学するのが大変です。

今年は新人が10人超とフレッシュな構成で、その新人の方々が役割分担等も前向きに取組み、新旧のクラスメイトが楽しいコースを構築している。

コースの目指す方向は、発病のメカニズムや予防医学や栄養学等を学び、自らが積極的に身体を動かし、健康管理の重要性を自らが考え、かつ継続して実践することで「加齢に伴う健康管理に役立てる」とうたっている。

具体的には、癌、脳、歯の病気や薬について。そして東洋医学やバランスの良い食事とは何か等、更には気功やヨガ・エアロビクス・ニュースポーツ等、為になる話と楽しく体を動かす等、数々の魅力ある講座があり、このコースに在籍したことを喜びとしている。

健康管理コースを是非一度経験してみませんか。

（中村 彰）



年に負けず頑張っています

## 体力増進

### 明るく、楽しく、生きがい

私達は男女42名の構成で毎週水曜日、若さあふれる体力で、明るく楽しく生きがいをもって健康な体力づくりを体験しています。

カリキュラムの特徴は、入学してまず自分の体力を知る上で「握力・長座体前屈・開眼片足立ち」の3項目で全員体力測定評価をし、一年間の体力づくりとして、最後の再測定でその成果をみる事です。具体的には、体力づくりとして筋力トレーニング・体幹トレーニング・有酸素運動を中心として楽しく体を動かし、筋力や持久力を高め、若返りを目指しております。年をとってくると、確かに実際の年齢より若い体力は魅力です。若々しく健康である為、明るく楽しく生きがいをもって体力増進につとめたい。（河合宏夫）



体幹トレーニング

## 花と野菜づくり

### 癒しの花と野菜

花は人生を豊かにし、野菜は健康をもたらすと言われています。

当コースは定員 28 名中新人が 22 人、平均年齢 69 歳というフレッシュなクラスでした。休み時間では各人の経験談議に花を咲かせていました。

講義のあとは実演・実技でした。学舎内の花壇を作り、荒地を耕し、苦土石灰、堆肥、肥料を散布して土づくりし、マルチを敷き、トマト、ナス、サツマイモなどを栽培しました。大学祭では、花の寄植鉢を展示し、花の苗やサツマイモなどを販売し、好評でした。

年長者の趣味として花と野菜づくりは適当に体力を使い、脳を活性化させ健康長寿によいと思います。

(柏田知甫)



講師の実演

## 写真入門

### 楽しい入門コース

一瞬を切り取る！写真の醍醐味はデジタル化の進歩でオート機能を使えば簡単にキレイな写真が出来る。その、もう一步先を楽しもうと写真入門コースを申込みました。実技コースだから、カメラを持っている所へ出かけて撮影するのかと思っていたのですが、撮影より座学の多いインドアなコースでした。しかし、講師の先生の話はユーモアたっぷりでもとても楽しいです。先生や仲間の力を借りて、修了するまで1枚は自分が満足できるものを撮りたいものです。修了記念作品展は一年の成果を表現できるので、多くの研修生に見て頂きたいと思えます。(小川敏夫)



研修室での授業風景

## 陶芸

### 芦屋釜の里・紹介

曇天の秋空の下、芦屋釜の里を訪ねた。芦屋釜は南北朝頃に制作が始まり、茶の湯釜の名器として一世を風靡したが、江戸時代初期に終焉し、その名だけが残った。しかし、国の重要文化財九個の湯釜のうち、八個が芦屋で作られている。陶芸コースの我々もその高い鑄造技術力と優れた芸術性のある芦屋釜には実に感心した。ところで、本コースは初めての方でも分かりやすく焼き物の基礎技術や作品づくりを学べるだけでなく、匠(たくみ)の技を觀賞できる校外研修、あるいはスポーツ大会や大学祭や修学旅行での演芸大会等で青春時代を思い出させる楽しい行事も沢山ある。来年度も新しい方々が本コースに入られて大いに楽しめることを心から期待している。(沖津俊夫)



芦屋釜の里

## 書道入門

### 書道は楽しい

定員 26 名で書道の基礎から学ぶコースです。筆を持つのが子供の時以来の方や少しかじった事のある方、年齢も幅がありますが基本の楷書から指導していただけるので自分なりに努力し成長できる場所になっています。又、学校行事や校外研修等多彩な事に参加できるのも大きな楽しみです。書道展鑑賞や特に施設ボランティアで利用者さんと一緒に習字をして、触れあう事ができたのは心に残る良い思い出になりました。美しい字を書きたいと願う人の集まりなのか互いに励まし合い思いやりのあるクラスです。先生に朱で直してもらいながら一心に筆を運ぶ時は、素直で真剣な空気になります。私にとっては日常の煩雑を忘れ、自分に向き合う大切な時間になっています。(大平さつき)



施設ボランティア