

ボランティア活動紹介

発行 北九州市立年長者研修大学校
周望学舎新聞編集委員会
北九州市小倉北区新高田二丁目29番1号
TEL : 093-591-2626
FAX : 093-591-2629
https://kitakyu-nenchodai.com



周望



花の会ボランティア

“花好きの仲間達と楽しくボランティアをしてみませんか？” 私達、「花の会」は、学舎の「花と野菜づくり」で学んだ知識を活用し、花壇作りを社会の為に役立てたいとの思いから、会員は北九州市介護支援ボランティア事業の講習会を受講登録しています。

主な活動として介護老人保健施設「伸寿苑」にて花壇整備などのボランティア活動を行っています。他に学舎の花壇整備等も行っています。会員同士の親睦を深めるため、大学祭のパザールに参加したり、たまには親睦会を開きカラオケやおしゃべりを楽しんでいます。青空の下と一緒に活動しませんか。



園芸ボランティア

園芸ボランティアは男性7名・女性10名で構成して、毎週月曜日の午前中2時間程度活動しています。活動場所は体育館の裏側で健康づくりと草地の環境整備を兼ねて、土地を耕し季節の野菜作りを行っています。草地整備は楽ではありませんが、作物の成長と収穫の楽しみでついで作業も半減します。野菜の出来が豊作の時は学舎内で安価に販売しています。形大きさは不揃いですが完全無農薬ですから安心・安全です。



健康ボランティア会

今年度は新たに5人の会員が加わり、会員数は44名で男女同数です。ニュースポーツなどの研修の講師として、体力増進コースなど13コースに38回、141名のボランティアを派遣する予定です。

その他の活動としては、①ニュースポーツの実技や審判としての技能を高める研修を月に概ね1回開催、②スポーツ大会では、前日の会場設営・リハーサルと当日の大会の運営に協力、③学舎近隣の通学路の清掃、④北九州マラソンのコース整理などがあります。

昨年度は①研修の講師として、34日間で12コースに130人、②その他の活動に23日間で378人の会員が参加しました。

新しい仲間が続々と加わることを会員一同、心から期待しています。



パソコンボランティア

『パソコンボランティアは、どのような事をするのですか？』と、よく聞かれます。

我々は、微力ながら、短期パソコン講座やSNS講座の講師のサポートや教室の後ろから受講生の画面を見て、困っている方・進んでない方の手助けをしています。

ある講座で、年配の夫婦が机を並べ熱心に受講していました。受講理由を尋ねると娘が遠く外国に嫁いだので、孫娘との会話をするために受講したとの事でした。現在は、スマホやタブレットでの会話が主になっているので、きっと、そのご夫婦も画面越しのお孫さんとの会話を楽しんでいることでしょう。

これからもパソコンボランティアの会員は、少しでも受講生の皆さんのお役に立てるよう頑張ります。



◆新聞編集委員会◆

- 編集委員長：吉田数實（脳の活性化とウェルネス）
- 副編集委員長：服部信子（ヨガと脳トレエクササイズ）
- 編集委員：
 - 日吉健一／小山百合子（地域ふれあい）
 - 土井忠利／矢野 仁（健康づくりサポーター）
 - 宮川正樹／高倉悦子（心と身体の健康）
 - 平山 昇／米田其世子（健康管理）
 - 竹澤 稔／野村英子（体力増進）
 - 杉下宮子／服部信子（ヨガと脳トレエクササイズ）
 - 松本 忠（歴史に学ぶ）
 - 属 敬次郎／岡本亮子（ふるさと文化）
 - 吉田数實／山下壽子（脳の活性化とウェルネス）
 - 矢野明男／齊藤順子（暮らしと環境）
 - 久我秀茂／中島フミ子（生活情報）
 - 戸川喜代志／薄 妙子（健康ミュージック）
 - 矢野紀男／中尾直代（写真入門）
 - 村岡婦貴子／岡田千鶴子（花と野菜づくり）
 - 榎本チツ子（書道入門）

グリーンボランティア

平成27年の精鋭5人衆から9年の月日がたち、振り返り想う事、継続は力なり、長続きの秘訣は無理のない、安全で、楽しくをモットーに暑さ、寒さの中、草刈り、剪定、清掃と、地味な環境美化活動の為、梅狩り、たけのこ堀り、いも堀り、しいたけ作りの、楽しい年中行事を楽しみながらの活動。当初男性5人から、女性軍も加わり、なんと男女はほぼ半々の15名まで増えた中、10年の節目を迎えようとしています。後期高齢者も多く、よりいっそうの仲間をお待ちしています！又、楽しいたけのこ作り、2年越しのしいたけ栽培、いも堀り、体験参加を常時お待ちしておりますので、御気楽にお問い合わせ下さい、お待ちしております！



目次

コース紹介特集	2～3面
三大行事	4～5面
文芸欄	6～7面
ボランティア活動紹介	8面

周望学舎 研修コース 紹介

心と身体 の健康

健康で楽しい人生を送るために

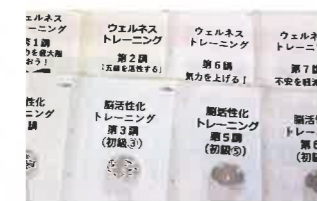
このコースは高齢者が健康で楽しく生きていくための知識を学ぶことができます。教室や体育館でヨガやリンパ体操をしたり、脳の活性化やメンタルコンディショニングの勉強をしながら、前向きに物事を考え、心と身体のケアができるようになります。また詐欺やトラブルに遭遇しないように、最新の情報も得ることができ、現代の生活に遅れないように心のトレーニングもしていきます。(若松 健瑛)



脳の 活性化と ウェルネス

シニアライフを楽しむために

「物忘れが多くなった」「眠りが浅い」「同じ失敗を繰り返す」等の声をよく耳にします。脳活とウェルネスコースは「五感の活性化」「気力を上げる」「不安を軽減」「自律機能を高める」等々を初級、中級、上級に分け、全十八の講座をトレーニングと併せて専門の先生から学びます。今の貴方にきっと得るものが沢山ありますよ。(森田 淳一)



ふるさとの文化

楽しく学ぼうふるさとの文化

八幡市で生まれ育ちふるさとの歴史なりたちを知る為にコースを選びました。内容は郷土史、文化史をはじめ北九州夏の三大祭り黒崎、戸畑、小倉の歴史について学び校外学習では北九州近郊の神社巡り等興味深いものです。自身が生まれ育ちふるさとの素晴らしさにふれる事が出来楽しく興味深いものでした。是非皆さんにお薦めしたいコースです。(緒方 邦雄)



地域 ふれあい

地域での生涯現役をめざして

数年ぶりの研修生20人超の賑やかな教室で、地域・まちづくりやコミュニケーション手法等、身近で意外と忘れていたことを、楽しい講義の中で気付かされています。手話・オンライン会議・地域の各種ボランティア活動、そして映画の街・地域の神社のあれこれ等、わが街の魅力に、老いも若き?も明るく熱心に学び、地域での生涯現役をめざしています。(荒牧 久)



健康づくり サポーター

健康寿命延伸法を学ぶ

男女比一対二、三十の個性派揃いです。コース名通り座学で知識を運動は実践で健康寿命を延ばすノウハウを学んでいます。校外学習では社会の見聞を広げ、ニュースポーツは新競技に挑戦、仲間との絆が深まります。学んだ事は身近な方へ伝え共に元気で明るい未来へつなげる指針です。講座内容刷新の健サポ、お勧めします。(渡邊 婦美子)



健幸 ミュージック

魅力的な“歌”の世界へ♪

コースの目標は「健康・健口・健幸」…と、音楽を通じて楽しく生き生きとしたシニアライフです。授業では、発声練習、日本の歌や世界の歌、ハンドベル、音楽鑑賞、ボディーパーカッション、リズム体操など多岐に渡っています。特に、1年かけての課題曲(3曲)は、とても素敵な曲なので~皆さんに聴いて頂ける様に練習して“歌の魅力”を発信して行きたいものです♪(小川 敏夫)



生活情報

コースの目指す処

一見、日頃何げなく過している日常生活を取り巻く環境は、近年スマホの拡まりもあって、様々な情報が飛び交う状況下にあります。これを踏まえ、私達の生活に係わる情報を見つめ直してこれを少し掘り下げ、その本質を見極め、スキルアップを図って、これからの今後の人生を心豊かな有意義なものとする事を目指します。(大田黒 正四郎)



歴史に 学ぶ

歴史上の人物について探求

私達は日頃から、歴史に関する多くの書籍や映像を、無意識に見ている場面が、多くあります。登場する人物の中には、現代日本の基盤を築きあげてきた人も大勢おられます。では、長い歴史の中の登場人物は、どう言う功績を残してきたのか、ひとつひとつ検証しながら、学んでいく楽しさがあるのが、このコースの魅力です。(古賀 義成)



健康管理

元気で百歳を目指す

健康管理コースは“人生百年”を目指し日々健康に過ごす為、周望学舎で運動、栄養学 諸々を勉強しています。午前中は座学、午後は体育館で汗を流し、時には年齢差を忘れ、珍プレー等は笑ってごまかしています。校外授業では北九州空港、門司港&唐戸ウォーキングや近隣大学の学生との交流等、若いエネルギーをもらいながら人生健康体で長生きを目指し頑張っています。(浜田 司)



花と野菜 づくり

ヤル気満々

クラス構成は女性8名・男性2名、学舎経験者1名、未経験者9名の、学舎内最小集団である。しかし、先のスポーツ大会で実行委員長の大役を見事やり遂げたのは当クラスの女性新人でした。やる気満々の集団でもあります。4月からの授業では畑の準備、植付け、支柱立て、ネット張り、草取り、整枝、追肥、水遣りなど、忙しい日々の連続でした。6月には、これまでの努力の成果が報われナス、キュウリ、トマト、オクラ、カボチャ等の収穫に追われる、充実した日々でした。(末 勝文)



ヨガと 脳トレ エクササイズ

しなやかな身体と心をつくる

女性19名・男性8名、新入生9名のホットスタッフ。優しい響きのヨガ&脳トレのキャッチフレーズは「しなやかな身体と心をつくる」だ。マット上での静かなヨガ・座位での動的な脳トレなど充実した価値観を共有している。高齢者仕様の身近なテーマも仕組まれており関心度は高いなど、毎度のメニューは程よく工夫されて相応の期待感に満ちている。女性軍の積極性・新入生の心意気は素直に頼もしい。イキイキと活動する私達のコース、みんなが主人公~頑張ろう!(小野村 浩)



暮らしと 環境

環境を学びゴミの減量化に一步前進

このコースでは、環境をテーマに私たちが日々便利で快適な暮らしを送っている中で、知らず知らず自然や社会環境に悪影響を及ぼしていないか等の身近な環境問題について学び、エコライフを推進することが出来ます。又、校外での研修もあり、環境に関するエコタウンリサイクル工場や環境関連施設・博物館等を見学することで、多方面からの知識も得る事が出来ます。(江副 伸久)



体力増進

笑顔で体力増進

入学案内では「運動強度：高」となっているコースです。軽登山、筋トレなど、授業の約7割が体育館や校外での研修ですが、体力に応じたグループ分けなどの配慮がされているので、無理なく体を鍛えられます。また、安川電機のロボット村や北九州市科学館の見学など校外研修も充実しており、楽しいコースです。(岡島 保)



写真入門

全員写真大好き!

生徒は、スマホで始めた人からフィルム時代からのベテランまで、質問も「カメラは何を買えば」から高度なテクニックまでさまざまです。先生は、初心者には手取足取り、高度な質問には理論と具体例で説明され初心者には「今はわからなくても大丈夫。」とフォローも。年5回の野外撮影では、現場での助言と、次週の座学で講評をいただいています。(山田 一成)



書道入門

書道を学ぶ

真白な半紙に向かい墨を磨っていると、不思議なくらい心が落ち着きます。そして筆に墨をつけて先生の手本の文字を臨書しますと、我を忘れて書に没入するひと時になります。書道の楽しさは字の上達はもちろんですが、上手下手よりそれぞれの個性やその時の心の様子が現れることに気付きます。研修時間あっという間に過ぎ仲間の書を見て褒め合い楽しむのも素晴らしいひと時です。(大石 照志)



2024

周望学舎

三大行事

6月28日(金) スポーツ大会

高田正代実行委員長のコメント

Q. 実行委員長の大役、お疲れ様でした！感想をお聞かせください

A. 大会何日前から、天気予報で、強い雨をとともう線状降水帯発生と何回も言っていたので、総合体育館でおこなうのにもかわらず、開催できるかどうかと、不安でしたが、当日、強く雨が降ることもなく、上は94才の方も参加された大会は、最後の大玉ころがしまで、赤白どちらが勝つかわからない熱戦で、盛り上がりました。



高田 正代さん

Q. 印象に残った競技や出来事は？

A. 印象に残った競技は玉入れです。最後、大玉ころがしを残すのみとなり、赤白2組ずつに別れ4回戦行いましたが、女子は引き分けて、玉入れ参加の女子全員で再度やることになりました。これで、勝敗が決まるとあって作戦を考え、玉を拾う人、投げる人、分業し玉が飛びかかってました。体だけでなく頭も使い、楽しい一日となりました。



10月12日(土)、13日(日) 大学祭

渡辺健次実行委員長のコメント

Q. 大学祭をふりかえって感想をお聞かせください

A. 一回目の実行委員会で大祭の主な催し物が検討され、そこから全ての参加チームが展示品や学習成果の発表内容、演芸大会の演目を決定し昼休み課外等を利用して、練習に磨きをかけ汗を流して頑張っている姿を垣間みて当日が近づくにつれ胸がワクワクし待ち遠しい気持ちで一杯でした。本番は何事もなくアール終わったとホッと一息皆様良かったネ。楽しかったネ。お疲れ様でしたと言う感じでした。

Q. 実行委員長の大役、お疲れ様でした！

A. さわやかな秋の天候に恵まれ待ち望んだ大学祭が二日間に亘り各コースとも演芸大会の熱演振りや、ニュースポーツ大会の競技の真剣さ、学習成果の発表や、書道・写真の作品展示、各種物品販売コーナー等何事もなく予定された内容で無事盛会裡に終了した事を、各コース等の実行委員の皆様と共にまずは喜びたいと思います。



渡辺 健次さん



12月 修学旅行 ~福岡・唐津・鷹島巡り 1泊2日の旅~

津川英一実行委員長のコメント

Q. 印象に残った出来事や思い出は？

A. 天候にも恵まれ、楽しい旅行になりました。初日は福岡タワーの展望台から見る福岡市街360度のパノラマ、唐津の鏡山展望所から市街地や海が一望出来て感動しました。虹の松原では時間が少なく散策出来なかったのが残念です。ホテルに到着後は待ちに待った宴会。食べて飲んで、各コースの歌やダンスで歌って踊って盛り上がり、宴会後は2次会でまた飲んでおしゃべりに盛り上がりました。2日目は見学よりもお土産！1泊2日、慌ただしいスケジュールを忙しくも楽しく過ごすことが出来たのではないのでしょうか。修学旅行が無事終わり、安心しております。皆さん、ありがとうございました！

Q. 実行委員長の大役、お疲れ様でした！感想をお聞かせください。

A. 今年は初めて修学旅行の実施方法を1泊2日か日帰りの旅行かでアンケートを行い、両方拮抗していましたが1泊2日の旅行に決定しました。毎年、日帰り旅行の話が出ていましたので、このアンケートは領けます。最近の物価高騰で旅行代金はなんと3万円以内に収まりました、「バスガイドなし」、「宴会の乾杯時のお酒は1杯だけ」、「見学場所も少ない」などなど節約の旅行になりました。修学旅行は毎年問題点が出て来ますが、ひとつひとつ克服して来年も楽しい旅行になればと思います。



津川 英一さん



- ◎ 1便 12月2日(土) ~ 3日(日)
- ◎ 2便 12月10日(土) ~ 11日(日)
- ◎ 3便 12月12日(土) ~ 13日(日)

研修コースの案内

教養コース	健康コース	実技コース
<ul style="list-style-type: none"> ● ふるさとの文化 ● 生活情報 ● 地域ふれあい ● デジタルライフ ● 暮らしと環境 ● 歴史に学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ヨガと脳トレエクササイズ ● 体力増進 ● 健康づくりサポーター ● 健康管理 ● 心と身体の健康 	<ul style="list-style-type: none"> ● 写真入門 ● 健幸ミュージックアドバンス ● 花と野菜づくり ● 写真応用 ● 健幸ミュージック ● 書道入門

知識を広げたい・深めたい

健やかな人生を送りたい

趣味を極めたい

多彩なコースでの学び、仲間との出会いを通して、生きがい・健康・仲間づくり・社会参加にチャレンジしてみませんか？
コースのくわしい内容は周望学舎ホームページをご覧ください。



申込受付期間 令和7年1月15日~2月19日

〈入学案内の配布場所〉

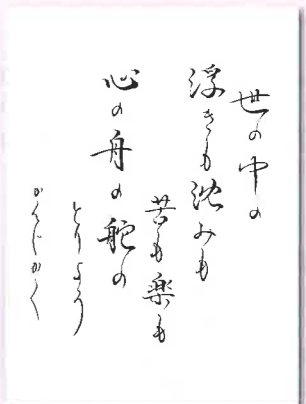
各区役所総務企画課、出張所、市民センター、周望学舎など

周望学舎 誌上文芸欄

実技コース



書道入門 内田 智恵子



書道入門 福山 寛治



花と野菜づくりコース
『夏野菜収穫!!』



健幸ミュージックコース
大学祭演芸練習♪



健幸ミュージックコース
課題曲 特訓♪



花と野菜づくりコース
『花について学ぼう～校外学習～』



「雨上がり」
写真入門 松山 京子



「光の海」
写真入門 石田 みつ子

周望文壇

寝落ちして テロップで知る 金メダル
花と野菜づくり 星野 律子

ダンスする 初老を映す 大鏡
ヨガと脳トレエクササイズ 塚本 隆

登り下り 昔登山で 今ハビリ
地域ふれあい 岩田 香代子

妻よりも ナースの気遣い 涙落ち
ふるさとの文化 久富 伸道

盲導犬 仕事中の札 列車の中
体力増進 野村 英子

来るあての なさ人想い 夕日さす
健幸ミュージック 田中 寛子

墨の香は 走馬灯なり 優しき朱
書道入門 吉岡 徳人

初めての周望学舎

脳の活性化とウエルネス 今倉 徳子

周望学舎入学の動機は、娘に「可愛いおばあさんになってほしい」の言葉でした。
また「お母さんは井の中の蛙」とも言われました。
入学したからには、規則正しい時を過ごし、ひとの話を聞ける様に努め、そしてお友達と歩調を合わせて、楽しい一年になれば、と思っています。
七十年前の昔の事、大学に憧れ、でも行けなかった。でも、いま「大学」というところに私は居る。眼を開けて若い日の想い出にひたっています。
卒業の頃は可愛いおばあさんになりませう様に努力致します。

一枚のポスター

生活情報 鈴木 千鶴子

私は今まで父の介護を理由に地域との関わりを避けてきました。しかし、自らの老いを感じ始めた。そんな時に町内会長の話が舞い込みに、無謀にも引き受けてしまった。だが、力不足は否めなかった。役も終盤に差し掛かった頃、掲示板に貼られた周望学舎のポスターに惹かれ知人の口添えもあり入学を決めた。
力不足を補うべく生活情報コースを選び受講を重ね、知る喜びと先輩方の優しさや限らない向上心に触れ感謝している。

私の相棒スイ君

歴史に学ぶ 綴木 忠子

ある日突然私の所に、お邪魔虫の居候スイ君がやって来ました。そして二年半が過ぎ今は良き相棒にまでなりました。
とにかく、お利口で、私を困らせたことは一度もありません。お陰様で、今年は周望学舎に来ることが出来、十分に楽しんでます。
先のことには解りませんが、スイ君との二人三脚が永く続くように、笑顔で過ごしたいと思っています。
よろしくネ スイ君。

パナマ運河を前にして

健康づくりサポーター 上原 東樹

パナマ運河への関心は小学校五年生の頃ではなかったか。子供心に地球の裏の遠い世界で、生涯で行けるとは及びも付かなかった。65年の歳月を経て、相統登記の整理でパナマの親族を訪ねる機会がきた。太平洋と大西洋の水面の高さが異なるのを、パナマ運河が水門の水を上下させながら、巨大なタンカー、貨物船、クルーズ船を水門の壁スレスレに船行させていく姿を目の当たりにして、命あるうちにこの地を踏めた幸運に、天に感謝の念を捧げる自分がいた。

周望学舎入学あれこれ

健康管理 堀口 清治

第2の人生として周望学舎入学。以前は企業戦士として年中無休に残業の日々。付合は会社仲間と飲酒、運動はしない。
入学時2つの目標立てる。毎日1時間のウォーキング・人とふれ合うことの2つ。現在実行中。現在グリーンボランティア・風船パレー・健康ボランティア所属。前職年齢も気にせずお付合出来る事が勉強になり又楽しい。今、周望学舎2年目ですが、毎年新たなチャレンジと新しい出会いに感動。本当に入学して良かったと実感。

映画に描かれた二人の女性

心と身体 山下 静江

友人たちとの会話で、往年の映画「風と共に去りぬ」の話になり、その中の「スカレット」と「メラニー」の二人の女性のどちらに共感(好み)を感じるか?との話題になった。中にいた男性はいずれも「メラー」ということであつた。この作品は一九三六年出版のマーガレット・ミッチェル原作の映画化で南北戦争時代の米南南部を舞台に、たくましく生きる「スカレット」と優しい「メラニー」の二人の女性が対照的に描かれている。物語の主人公はスカレットであるが、こんな女性はたまらないという男性は多いことだろう。しかし、私は自分自身を賣くスカレットの生き方を肯定できる部分もある。さて、皆さんはどちらがお好みですか?

一眼レフデジカメの用途

写真入門 上山 正明

私は、特に写真に興味があった訳ではなく小型のカメラを自由に使いこなせたらと思って軽い気持ちで応募したのです。
このコースはやる気満々の専門家集団です。カメラも持たず半世紀前の日光写真経験では太刀打ちできません。取り敢えず一眼レフデジカメを購入し何とかついて行っている状況です。
このカメラは小型CPUレベルの能力が有り理解するのではなくひたすら暗記する必要があるようです。予定を変更してボケ防止に役立てたいと思います。

12年のブランクを経て周望学舎再入学

暮らしと環境 佐藤 紘一

齢66才で三年間通った周望学舎を辞めた。今しか出来ない事に専念する為に。先づ社交ダンスを異なる市民センターで週三回習い始め、高校同窓生と月に2度登山し、その他郷土史会の友人との城塞探索、響灘での釣りメインのボート操船、ゴルフや蕎麦打ち等々。所が一昨年の腰手術で一変、何も出来なく成り、悲嘆と憔悴に明け暮れている私に妻が一言。周望はどうか?そうだこの山(周望)は餓鬼大将の頃のチャンバラの陣地。当時の家来も居る。復学を決めた。