

穴生学舎

平成29年12月15日 年末号 43号

発行 北九州市立年長者研修大学校
穴生学舎新聞編集委員会
北九州市八幡西区鉄竜一丁目5番1号
TEL: 093-645-6688
FAX: 093-645-6661
<http://kitakyu-nenchodai.com>

題字 師村 華香

～目次～

穴生学舎の三大行事	2～3面
穴生学舎の研修コース紹介	4～5面
文芸欄	6～7面
穴生学舎のボランティア活動	8面



タイトル「金山川」
写真提供 三田中 賢治 (写真入門コース)



2017年

穴生学舎三大行事特集



第24回 ふれあいスポーツ大会

6月17日(土)
参加者642名

ひとりの怪我人もなく無事終了！皆様のご協力に感謝！

吉田正人実行委員長コメント



吉田正人さん

苦勞は、初めてのスポーツ大会で実行委員長という大役に推薦されたことから始まりました。スポーツ大会が始まるまでの実行委員会は計5回で、右も左も分からなかった私ですが、学舎事務局の皆さんや実行委員の方々のご協力により、滞りなく終わらせることができました。又、クラスのホームルームでは出場選手決めやコース看板の作成、駐車台数割に伴う配車割などを実施しました。クラスの皆さんのご協力により、出場選手は即、決めることができたのですが、応援団員は、練習日の1日前に自分を含め3名の方に引き受けて頂きました。応援団では貴重な体験をし、今ではやってよかったと思っています。実行委員長をさせて頂いた事は私にとって非常に良い経験となりました。スポーツ大会で皆さんのご期待に沿えなかった面も多々あると存じますが、今年の反省を来年に活かして頂きたいと思っております。ありがとうございました！



第23回 大学祭&ドームフェスタ

10月14日(土)
10月15日(日)

各コースの授業内容をわかりやすく展示、来場者から大好評！バザー、喫茶、ニュースポーツ体験等2日間で6,000人来場

野澤悦夫実行委員長コメント

Q.今年の大学祭はいかがでしたか？

10月14・15日の2日間で行われましたが、両日共に天候に恵まれず、特に日曜日は終日雨天で屋外テントでの催事は雨が降り込み大変でした。自然相手ですが晴天であればと思いました。

Q.実行委員長をやってみていかがでしたか？

大学祭を無事終えることができたことを関係者の皆様に厚く感謝します。学舎、ドーム職員・各コースの実行委員・ボランティアの皆様方、ご苦労様でした。実行委員長として特別なことは行っていませんが、2名の副実行委員長を始め各コースの実行委員の協力の上で大学祭を開催できたことに感謝し、お礼申し上げます。本当にお疲れ様でした。



野澤悦夫さん



修学旅行

1日目：穴生学舎～明礬湯の里～海の駅つぶ海鮮市場～かまど地獄～由布院散策～天ヶ瀬温泉みるきーすばンビレッヂ
2日目：道の駅慈恩の滝くす～いいちこ日田蒸留所～道の駅やまくに～レストハウス洞門～羅漢寺～穴生学舎

今年も宴会は大盛り上がり!!

- 1便 11月 9日～10日(87人参加)
- 2便 11月 14日～15日(91人参加)
- 3便 11月 16日～17日(90人参加)

宮崎長庸実行委員長コメント

Q.今年の修学旅行はいかがでしたか？

今回の旅行も1便、2便、3便とも天気に恵まれ、大きなトラブルもなく予定していた立ち寄り場所をスムーズに回れたことがよかったです。同年代の方々と楽しい時間を過ごすことができました。

Q.中でも印象に残ったことは？

2日目に立ち寄った羅漢寺ですね。荘厳な寺院と紅葉が素晴らしかったです。また、1日目の夜の宴会もよかったです。皆さんの多彩な宴会芸で会場がとても盛り上がっていました。

Q.実行委員長をやってみていかがでしたか？

皆さんのご協力のおかげで、事前の実行委員会や準備、当日までを無事終える事ができました。いくつか反省点もありますが、実行委員会で意見を出し合い、来年にいかしてもらえればと思います。何はともあれ、皆さん本当にありがとうございました！



宮崎長庸さん



平成30年度 研修生募集

北九州市内の60歳以上(30年4月1日現在)の方ならどなたでも大歓迎!
※次のページにコース紹介を載せています。

一般コース

- ◆心と身体の健康
- ◆歴史に学ぶ
- ◆アジアを学ぶ
- ◆健康管理
- ◆生活情報
- ◆郷土のなりたち
- ◆文化伝承
- ◆健康づくりサポーター
- ◆国際情報
- ◆地域ふれあい
- ◆健康スポーツ

実技コース

- ◆写真入門(デジタルカメラ)
- ◆英会話
- ◆実用書道
- ◆絵画入門

.....申込受付期間.....

平成30年1月15日～2月20日

入学案内は、市内各区役所、出張所、市民センター、穴生学舎などに1月12日頃に設置予定です。

詳しいお問合せは
穴生学舎 (TEL: 645-6688) まで

ボランティア募集

皆さんの社会参加を応援します！

穴生学舎のボランティアは23グループあります。穴生学舎で学び、それが契機となって発展しました。スポーツ、ハンドベル、マジック、コーラス、読み語り、朗読等々、多彩な活動があります。皆さんの元気を地域に届けませんか。 ※8ページにグループのいくつかを紹介しています。

詳しいお問合せは
地域活動情報支援センター
TEL: 645-6696【穴生学舎事務室】

スポーツ愛好者募集

穴生ドームで、私たちとニュースポーツを楽しみませんか？現在6団体のクラブが活動しています。各クラブの会員募集要項が穴生ドームにありますので、穴生ドーム職員にお声かけください。

詳しいお問合せは各クラブになります。
(連絡先は会員募集要項に記載)

穴生学舎 研修コース 紹介

心と身体の健康

長寿をめざして

男性10人、女性19人の華やかで賑やかなクラスです。コース名から分かるように高齢者の精神的な安定を得る園芸・音楽・衣食等の趣味の話と、お口の健康や腰痛・認知症・脳卒中・肺炎の予防に関する話と健康体力づくりの運動を行って、全員で健康寿命を少しでも延ばせるよう励んでいます。(岡田健一)



写真入門

写真に思いをのせて

私達写真入門コースのメンバーは18名です。過去のフィルムカメラの概念を捨て、デジタルカメラの素晴らしさを勉強しています。教室での講義で新しい事を知る喜びを感じ、野外撮影では季節を感じ被写体を求め楽しく活動しています。皆それぞれカメラ経験も感性も違いますが、お互いに表現力のある写真を目指しています。(西村隆男)



文化伝承

手業の妙を是非

文化とは生活様式全体ですね。その中で、先人の知恵として残したいもの等々を学んでいます。有形のわかりやすいものとして、布草履やちぎり絵を実践しました。神社の巫女舞、漆は知識として習得することが出来、蕎麦打ち体験も待っています。深くは学びませんが手業の妙は実感できます。大いに期待のコースですよ！(早坂政雄)



歴史に学ぶ

楽しさを学ぶ

入学倍率が最も高かった人気コースです。授業内容はその道に長けられた先生方による講義や歴史探訪であり、非常に楽しいです。講義は、戦国時代の武将や江戸末期から明治・大正時代の日本近代化に貢献した人たちの生き様、北九州市近郊の郷土史学習等です。歴史探訪は秋月・若松・豊前の史跡めぐりがあります。(藤田勝弘)



健康づくりサポーター

楽しくて元気な笑顔

老いてますます意気軒昂な31名が集まった、楽しくて元気な笑顔に溢れたコースです。授業の一日の半分は座学で、残りの半分はニュースポーツを中心に体の仕組みに基づいたストレッチ、エアロ、けがの予防や応急処置の基本、熱中症の原因と対策、介護予防、「太極拳」などです。さらに、校外学習「太刀浦コンテナターミナル施設見学」、「皿倉山登山」、「長府城下町散策」などがあり、健康づくり満載なカリキュラムを楽しんでいます。(田中啓八郎)



実用書道

見事に打ち返し大爆笑に

今年の研修生は22名、数名を除きほとんどが初心者です。大筆、小筆、硬筆で「書」の基本を学びます。自信のない私でも、褒め上手な先生に導かれて大学祭の学習成果発表の作品を展示することに。こうした発表の機会も励みになります。普段は軽いトークで笑顔の先生ですが、たまに厳しい言葉が遠慮なく飛んできたりします。でも安心して下さい。皆さん見事に打ち返し大爆笑に。毎回楽しい時間が瞬間に過ぎています。(木村継男)



アジアを学ぶ

アジア諸国の現状は？

毎年激変するアジアの歴史と現実を学び、日本の将来を考える。講師は大学教授・各現地で活躍された経験豊富な方々、高齢者の私たちにはわかりやすく説明してくださり、初歩的な質問にも快く回答していただいています。クラスでは目配り、気配り、思いやりの精神で、みんなで協力し合って毎週楽しく勉強しています。(迫本義行)



国際情報

世界と仲良くする方法

今年は国際情報コースを受講。内容は世界各国の歴史から経済、政治と多岐にわたり、改めて世界の広さと奥深さを知った。講師の先生も生徒を飽きさせないように優しく柔らかく説明されて楽しく聴くことができた。中でも特異な講義はアドラーと森田の心理学。精神学か哲学か？社会を生きる最強の方法は「あるがまま」共感と受容という。なるほど、確かにそうなんだ。そんな考えもあるんだ。これが世界と仲良くする方法だと教えて頂いた。(小野澄男)



健康管理

健康寿命一日でも長く

健康が総てではないが健康でなければ総てはない。誰も健康寿命を延ばし長生きしたい。コースは体育と学習のカリキュラムよりなり、各種軽スポーツや筋トレで体力向上に寄与し、専門家の方より薬・歯・眼・薬膳の研修を習得した結果、凛凛と輝く淑女・若大将が増えつつあります。選定時は是非このコースにウェルカム！(木原利昌)



英会話

英語で道を聞かれてドキッ！

世界共通語として英語が重要視されています。私たちも学生時代に何年かは英語を勉強したはずですが、読み書き中心でおよそ会話には役に立たないようです。私たちの英会話コースでは実践に即した勉強をしています。授業は、豊富な経験とウィットに富んだ中岡先生の指導のもと、和気あいあいと楽しく勉強をしています。(池田修)



郷土のなりたち

バラエティー豊かな講座内容

今年の「郷土のなりたち」コースに椿事が起きた。新規の志願者がゼロだったのだ。3年前に新設されたばかりで認知度が低いためだろうが、既研修生の間ではかなりの難関コースになっている。郷土に特化した歴史、自然史、地理史など、バラエティー豊かな内容。郷土史に興味のある方々に強く志願をお勧めする。(貫千壽彦)



絵画入門

楽しく筆を持って

「おはようございます」若さ溢れた挨拶から始まる私たちの絵画入門コース。平均年齢75歳、全27名中19名が70歳以上と、今も夢多き青春・人生経験豊富なメンバーです。旅先で出会った風景、日常の中で見つけた美しい光景を自分の手で描いてみたいと眞田則幸・日出子講師、担当指導員のもと、楽しく筆を持って…頑張っています。又、イベント対応もチームワーク抜群の大変まとまったコースです。(久野英人)



地域ふれあい

少数精鋭

少数精鋭ですが明るい陽気なコースです。地域の未来の姿、国の政策コンパクトシティのお話に始まり、上手なコミュニケーションの取り方や話し方のコツ。浄水場、LNG基地等々施設を見学しわが街の良さを実感しました。脳を知る、エコな心の整理法、パソコン研修、北九州市立大学生との交流、楽しくやっています。(奥晴雄)



生活情報

講義を楽しもう

世の中の流れの速さと同様に、情報の移り変わりも意外に早い。年を重ねた昨今、恥をかくことが多くなった。一度染み込んだ思い込みの愚かさを気付かせてもらったのは、このコースで受講した講師のお話のおかげです。正に目からウロコ状態になっていた。半年過ぎた今、小金持の私が役に立ったと思う講義は「遺言の基礎」。(長谷川善子)



健康スポーツ

健康で明るい人生を!!

全身を使って行うニュースポーツ。初めての人、達人めいた人、ため息と笑い、時には初めての人が達人を負かすハプニングもあり。正にコースの目的の楽しく健康づくり、体力づくりの実践である。山歩き、スロージョギング、護身術等新たな体験も楽しんでいます。健康で明るい人生を学ぶコースで仲間づくりを！(伊藤学)



穴生学舎誌上文芸欄

函館旅行

健康づくりサポーター 坂口 哲雄

先ず、森昌子のヒット曲の立待岬。断崖・津軽海峡・遠くの下北半島。かもめ。成程、演歌の舞台にピッタリの岬でした。次に、世界三大夜景の函館山。昼間の眺望となりましたが、海峡に突き出た半島・左右にくびれた海岸線、それに市街地とのパノラマは絶景でした。そして、五稜郭とタワー・赤レンガ群・朝市等を巡りました。函館は、随所に歴史ある建物があり、何だか懐かしい感じのする、ほのかな潮の香のする街でした。

若者達が言っている

健康づくりサポーター 青江 慶雄

穴生学舎に通う皆様は、どんなに強がっても十分に爺さん婆さんです。どうかバスや電車に乗ったら優先席にお座り下さいませ。若者達は優先席には座りにくいのです。あなた方が普通席に座ると、若者達の席を奪うことになるのです。

老いては子に従え、と言います。ふんばるのもうやめて、若者達の言っていることに従いましょう。今日から優先席へどうぞ。

再びの青春?

国際情報 宮下 純子

学舎の仲間と一緒に体のためにいと言われる水を由布院まで汲みに行く。毎月三台の車に分乗して出かけるが、私には水汲みより途中の観光が楽しい。花や滝を見たり、果樹園に行ったりいつも素敵な場所に案内してくれる。

そのことを行きつけの美容院で話すと「大学生みたいですね」と言われ、メル友からは「青春しているな」と返信が。私にも遠い昔こんな時代があった。再び巡ってきた青春時代?をもう少し楽しもう。

後期高齢者とバカにすな

アジアを学ぶ 坂本 宏

七十五歳以上をひとまとめにして後期高齢者とは、その後どうせよと言うのだ。

医療費は安く、七年間は政府に感謝しているがネーミングに不満がある。後期高齢者とは次はお迎えを待てと言っているのか?六十五歳以上の(前期)高齢者までは許せるが、後期高齢者には納得がいかない。穴生学舎の皆さん、学舎でネーミングを変える運動を起こそう。例えば、後期高齢者→芳期高齢者。皆さんの賛同をお待ちします。

黒猫ヤマト

健康スポーツ 園田 征史郎

娘が最近猫を飼った。「父さん、一度見においで。可愛いよ」と言う。家には二十歳の女の子と高三の男の子がいる。孫である。最近ずっと会っていない。孫より猫を見に来いとは何たる神経かと憮然としている。

先月家に行き娘と話していると、いきなり黒い物体が飛び出してきた。オスの黒猫で、私に妙になれなれしい。しゃくな事に顔も男前!娘が目見るなりつけた名前が「ヤマト」!二人の孫に私は未だ会えない。

私は、ここに居る

健康スポーツ 伊藤 学

秋晴れの登山、走り廻るテニスコート、イルカのようになりたいと泳ぐバタフライ、絵の好きな仲間との絵画クラブ、地域ふれあいコーラス、ボランティアは絵画で児童応援、読み語りて年長者応援、穴生学舎で仲間づくり、夢追い塾で夢語り、自分ながらすごいなると独り言、これからどこに行くのかなと、どこに居るのかなと又、独り言・・・まあ、良いか、生きている、その幸せに感謝し「これで良いんだ」、自分は「ここに居る」と。

健

「健」
実用書道 木村継男



「頂へ」
写真入門 市来正武



「茜」
絵画入門 久野英人

安

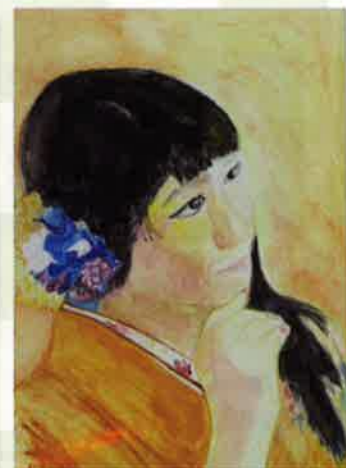
「安」
実用書道 武田美由貴



「金山川」
写真入門 田中賢治



「美しい猫」
絵画入門 平山 昇



「孫の成人式」
絵画入門 平川 輝世

孝思侍 老親

「孝思侍老親」
実用書道 平田弘子

俳句

復興のブルも参加の里祭
健康づくりサポーター 宮崎 司朗

冬瓜の 厨のすみに転がされ
地域ふれあい 古吉 千枝

短歌

体育祭 引っ込み慎み
振りはらい
小貢献 白組制覇
健康管理 木原 俊昌

彼岸花 今を盛りに咲き競う
真赤に燃える天空見上げて
国際情報 入江 初恵

川柳

はにかみて うつむく私
いつのこと
歴史に学ぶ 森 万知子

モリ・カケが 総理のソバを
離れない
健康づくりサポーター 宮崎 司朗

行きたいな あの世とやらの
下見旅
健康づくりサポーター 吉村 真三郎

朝寝坊 昨夜の深酒
二日酔い
健康づくりサポーター 田中 啓八郎

何がでる めくらにや分からぬ
トランプは
国際情報 山崎 勝

阿修羅像 我が身と重ね
立ちすくむ
健康管理 岡 礼子

竜宮の トイレは何処に
流れるの
地域ふれあい 西川 一司

四倉の 八が
あの日を想い出す
地域ふれあい 嶋井 昭和

ながら族 そのけすまほ
通るから
健康スポーツ 木村 豊

穴生学舎の ボランティア活動紹介

花ボランティア・園芸グループ

花ボランティアは平成8年に発足し昨年9月に会員の高齢化の為解散しました。新たに本年6月3名の発起人により花ボランティア・園芸グループとして活動を始めました。現在会員10名で穴生学舎1階玄関周辺の管理(清掃・水やり・草取り・剪定等)2階畑の管理(耕作・植え付け・草取り等)を週2回(月・金曜)行っています。前花ボランティアでは大学祭にカレーや石垣饅頭の出店も行いました。新規会員が増えれば、再度行う予定です。皆様の多数の参加をお待ちしています。



朗読ボランティア「草笛の会」

私達草笛の会は、定期的に3ヶ所の高齢者施設及び穴生学舎図書室で朗読を行っています。訪問の際には、準備や放送等職員の方々の協力があり、感謝しています。徐々に利用者の方々が集まり、朗読開始。私たちの未熟な朗読ですが、皆さんは笑顔をくれます。思い出話等に触れていると時間はどんどん過ぎていきます。帰り際、楽しかったよと声をかけられることが私達の励みになっています。私達と楽しく朗読をしてみませんか?皆さんのご入会をお待ちしています。



傾聴ボランティア「ふくろうの会」

老健施設で傾聴活動をしております。穴生学舎で開催された傾聴ボランティア研修に参加した者で平成22年に発足しました。『森の物知り・哲学者ふくろう』よろしく、メンバー全員で月1回のミーティングを行い、苦勞・悩み・失敗・成功・・・の情報交換をして、達成感の向上を目指しております。年を経て、傾聴しているのか?されているのか?老後のマナー・心がけを学んでいるというのが正直なところです。求む若人!



図書ボランティア

穴生学舎には23のボランティアがあります。その中で只一つ、月～金曜日まで毎日、穴生学舎の開設当初より活動しているのが図書ボランティアです。会員の高齢化等により人員は減少の中、最大限毎日開けるよう、頑張っています。なぜなら1人でも多くの方に、本に親しみ、そして本の醍醐味を実感して欲しいからです。残念なことに開設当初に比べ活字離れが進んでいます。図書室には古い本から最新の話作があり、きっと貴方にとっての一冊が見つかります。ぜひご利用ください。



文化伝承ふるさとの会

文化伝承ふるさとの会は、穴生学舎の文化伝承コースを専攻した先輩諸氏がボランティアの会を結成したもので、15年以上続くグループです。現在は男性5名、女性5名の計10名で活動しています。年に1回小学校に、年に2回幼稚園に出向き、お手玉やけん玉、コマ回しなどの昔遊びの紹介・指導をしています。最近人気なのは、ドングリを使った人形、コマ、やじろべえ作りです。子どもたちがとても喜んでくれます。子どもたちの笑顔が私たちの活動の源です!私たちは月に2回、第1・第3金曜日に穴生学舎で定例会を行っています。皆様の参加をお待ちしています。



◆新聞編集委員会◆

- 編集委員長：早川利幸(郷土のなりたち)
- 副編集委員長：簾克己(心と身体の健康)
- 副編集委員長：弥永恭平(生活情報)
- 白石美枝(心と身体の健康)/豊島智恵子(文化伝承)
- 田中賢治・市來正武(写真入門)
- 池田とも子(歴史に学ぶ)
- 吉村真三郎(健康づくりサポーター)
- 松木園昭人(実用書道)/塩田巧(アジアを学ぶ)
- 吉谷恒洋(国際情報)/平川輝世(絵画入門)
- 鶴田喜久子(地域ふれあい)/大庭正(健康管理)
- 三林久美子(英会話)
- 森下建男・原戸ムツミ(健康スポーツ)
- 前原美根子(生活情報)