

## 心と身体の健康コース



### 少数精鋭とは我がコース

このコースで約半年が過ぎ、皆さんの顔と名前が全員とまでいかないが、一致してきたところである。感じることは皆さんの物事に対する積極性には驚かされる。いろんな事項を決めるにもまとまりが早い。現在大学祭の準備中だが数名の特技者と、それに対する女性の方々の協力が素晴らしい。この和気あいあいと積極性で修了式まで楽しく過ごしたいと思っている。最後に我がコースの現在の状態は「知力旺盛、気力充実、体力万全」弥栄！（早坂 政雄）

# 穴生学舎

冬季号

平成28年12月発行(第27号)

## コース紹介 特集！

穴生学舎はシニアの方のセカンドライフを応援する場です。懐かしく新鮮なスクール形式の研修を通じて、カルチャーセンターとは異なる生きがい・健康・仲間づくりや社会参加の方法などを学んでみませんか  
各コースの研修生の声を紹介します！！

発行：北九州市立年長者研修大学校 穴生学舎  
北九州市八幡西区鉄竜一丁目5番1号  
TEL：093-645-6688  
<http://kitakyu-nenchodai.com>  
編集：平成28年度新聞編集委員会

## 文化伝承コース



### 歴史や伝統文化を学ぶ

北九州市の歴史や、日本の伝統文化・生活などを学びます。世代間の交流などを通じて次世代への文化の伝承を考えます。布ぞうり作成、藍染体験、川柳、陶芸、ちぎり絵うちわ作り等、和の文化をその道の達人に学びます。実際にもものづくりする中で学ぶ喜びと、日本文化の素晴らしさを体験することができます。世代間交流で、幼稚園児とのふれ合いは心に残る思い出になりました。次の講座に胸をワクワクし、登校日を待っています。（伊藤 学）

## 写真入門コース



### デジタルカメラとは

写真入門コースは、平均年齢74歳、最年長者87歳の、デジタルカメラを使った写真撮影の基本を学ぶコースです。写真撮影の経験が長い方や短い方など、技術が多様な人達の集まりです。講師は仰木喜彦先生で、講義はもちろん、野外撮影等を通じ、カメラの取り扱いや、撮影に必要な基本技術を学んでいます。コースの方達の人生経験、自然の事物に対する感性や視点、写真に向き合う情熱の違い等が、お互いの刺激となり、上達に邁進中です。（鶴田 健二）

## 歴史に学ぶコース



### 大人気のコースの一つ

「歴史に学ぶ」は穴生学舎の人気コースの一つです。したがって競争率も高く、2、3回連続不合格などというケースは珍しくありません。しかしこれは、複数年通っている研修生に当てはまることで、初めてだと、まず間違いなく合格できます。講座は専門の研究者による、興味深い、新しい発見に満ち満ちた、地域密着型の豊富な内容が満載です。一度受講してみれば、改めて歴史好きになること請け合いです。  
(梅田 三男)

## 健康づくりサポーターコース



### 毎日の生活を健康で楽しく

通称「健サポ」と呼ばれています。自らの健康づくりと地域の健康づくりをお手伝いできるような人を育成するコースです。けがの予防法や応急処置の基礎を学びながら色んなニュースポーツで体を動かし、皆と一緒にやる喜びを味わうことができます。他には穴生学舎から外に出て、皿倉山登山や長府城下町やウォークラリーを楽しむ事もできます。さあ、皆で楽しい健康づくりをしましょう！（安部 章）

## 実用書道コース



### 心地よい書の時を

半紙からのし袋、ハガキまで筆と硬筆で幅広く漢字と仮名を学びます。師村先生の軽いタッチの笑い話でコースが始まり、良い点を見つられて「うまい」と一言褒められると上手く書けない時でも救われた感じで書き続ける意欲が出てきます。テンポよく進むなか、中国の書聖の逸話などから書の見方を聞いて習字への興味を深めました。コースは和やかで元気に溢れ、皆の墨の香りと半紙の白に向かう清々しさはとても心地の良い時間です。（堂園 芳子）

## アジアを学ぶコース



### 日々驚嘆の連続

アジアには50ヶ国がある。この主要国の歴史、文化、政治、経済について学んでいる。先生方は技術協力や学術研究等のために、その国を幾度となく訪問された方々です。日頃、目に留まらないような情報が多々含まれており、驚嘆の連続である。政治面では課題があっても、文化、経済においては、交流をより深めねばと思っているところである。尚、ボランティア活動等についても楽しく学んでいるところである。  
(藤田 勝弘)

## 国際情報コース



### 現在の国際情勢等を楽しく学ぶ

「知りたい。今世界で起こっていることの真実」イスラムのこと、ヨーロッパ移民のことなど、その要求にとっても解りやすくズバズバ応えてくれる。その他イタリア、フランス、ドイツ、ロシア等、様々な国の歴史や文化、美しい自然など、渡航経験豊富なその道の権威の日本人講師や日本に永住の外国人講師の生の話が目白押し。こんな話を聞く機会は滅多にありません。知的好奇心を十分に満足させられ、今後の講義が楽しみです。（早川 利幸）

## 絵画入門コース



### 山椒は小粒でもぴりりと辛い

「絵画入門」は総勢16名、こじんまりとしたコースだ。ただ、黙々と、絵筆片手にキャンバスと悪戦苦闘。自分らしくない後ろ姿が妙に照れくさいものだ。それでも、心はいっぱしの画家気取り。「あら、お上手ですね」の合いの手に、たまらず頬は緩みっぱなし。そうだ、山椒は小粒でもぴりりと辛い。何か一つ、趣味と言えそうなものを持ってみたい。ほんのちょっとだけ、胸をそらして。（海老澤 洋）

## 健康管理コース



### 健康 = 生活習慣 + 運

誰しも願う無病息災の源は「生活習慣+運」である。この生活習慣は「学習、自覚、実践」に分解できる。この最初の「学習」が当健康管理コースの主目的であり、運動、栄養、休養の三要素や疾病の種類、予防・治療法等、各分野の専門家の方から教えて頂いている。また各種軽スポーツを和気藹々楽しんでいる。そして三番目の「実践」を継続することで、このコースの修了生は「運」に恵まれれば健康長寿を全うできること請け合いです。（西川 一司）

## 地域ふれあいコース



### 知識が豊富になります

北九州市の黒崎、折尾、若松等の歴史的に名を残す地域施設等を見学し、職員の話や聞くと地元で知らなかった施設の役割を知る事が出来ます。また、各分野で活躍されている地域の先生方の講義を聞くことにより、自分自身が高まり知識が豊富になります。さらに一番良いのは、私達年代が苦手なパソコンを分かりやすく面白く教えてくれます。年賀状やカレンダーを自分の好きなデザインで作成することができます。（井口 章）

## 英会話コース



### 楽しい時間です。でも・・・

「ちゃんと予習はして来ましたか?」「この教室に来て、座って聞くだけで、英語が上達するなんて絶対あり得ません」と講師の中岡先生。これは厳しい!と啞然としましたが、実際はとても楽しく、私達みんな生き生きとした表情をしています。ウィットに富んだ、知性溢れる会話に講義の時間はあっという間に過ぎてしまいます。でもそれは、予習・復習を十分に持って来た日の話です。(益城 利広)

## 生活情報コース



### 暮らしに役立つ知識が満載

年長者の暮らし方を学び、楽しく元気に過ごすための知識を身に付けるコースです。悪徳商法、相続の基礎知識、発酵食品と健康の関わり、健康貯金の話、金融商品の選び方などを学びます。特に楽しかったのは、響感体操と野草の観察と菜作りでした。校外学習ではグリーンパークでバラ作り体験を行いました。幅広い分野での研修は生活にとっても役に立ちます。(太田 潔)

## 健康スポーツコース



### 健康スポーツってこんなに楽しいの

郷土のなりたちコースを希望していたが、見事落選。行き場がなく渋々選んだのがこのコース。しかし、学んでみると何と楽しい事か。コースのまとまりの良さにすんなりと溶け込めた。授業はスポーツは勿論、山歩き、健康と体力づくり、食生活と栄養、ウォークライミング、護身術、エアロビ、フラダンス等、初体験のものばかり。許されるなら来年も受講したいものだ。皆さんも来年は是非来てください。楽しいこと請け合いです。(笹田 昌嗣)

## 郷土のなりたちコース



### 降る雪や 明治は遠く なりにけり

超有名な俳人「中村草田男」の句である。当コースでは、明治が大変近くなった。産業の発展は(筑豊の石炭・若松の港)この地域性に恵まれた。当時八幡は「尾倉・大蔵・枝光」3村合併したが、わずか2千人しか住んでいなかった。開拓には反対したが結果は、八幡製鉄所と大発展した。世界遺産となったのも明治34年の創業です。(坂本 宏)