

周望学舎かわら版

2017年(平成29年)
第3号 12月発行
周望学舎新聞編集委員
パソコンボランティア協力



地域ふれあい

地域は地域で守る

多くの人と知り合いになりたくて当コースに入りました。コースでは、ボランティア活動や町おこし等の活動を、各種のテーマのもと経験豊富な講師による研修で、多くの活動を学ぶ事ができ、今後私の生活にも役立つと思います。

中でも印象に残った講義は、元刑事による、安全・安心なまちづくりを目指す防犯活動についてです。北九州の刑法犯の件数は、「生活安全パトロール隊」や「子どもの見守り活動」などの一般市民の活躍により、10年前より大幅に下がりましたが、反面、知能犯ニセ電話詐欺などが増加しているのは困った事です。皆さん気をつけましょう。
(大原 英雄)



安全・安心な住みやすい暮らしへ

心と身体の健康

コースで学んだ事

私はこのコースで、心の健康法としてメンタルヘルスについて学び、私自身物事をポジティブに考えるようになりました。そしてボランティアについては人助けをしたいと考えるようになるなど、心の豊かさも学びました。

身体の健康では、太極拳・へそヒーリング・寝たきりにならない為のロコモ予防・背骨コンディション体操・東筑紫学園の研修生との料理作り・正しい姿勢の歩き方・アロマ作り、また、三大介護についてと車椅子の使い方など、どれも身になる勉強ばかりで、私はこのコースを選んで、心から本当に良かったと思います。

(宮園 恵子)



九州歯科大学

健康づくりサポーター

心と体のリフレッシュに!

私達の研修は、当然ながら健康づくりの第一要素である「運動分野」が専門課程中約八割を占めます。そのメニューは、ウォーキング・ラジオ体操・脳トレ・ストレッチ・筋力強化運動をはじめニュースポーツ全般の実習等、盛沢山です。

特に、転倒や寝たきりの原因となるロコモティブシンドローム(立つ・移動の運動機能障害)の予防の為の「貯筋運動」は、重点項目の一つであり、「老後に備えて貯金と貯筋」というテーマの音楽に合わせて行うもので、効果が大きいと期待されます。

私達40名は、単純な運動ながら継続が成果を生み、健康寿命の底上げに繋がるとの思いで、貯筋運動に励んでいます。
(榎丸 靖幸)



貯筋運動

国際情報

身近に感じる世界の情勢

入学前、コースの研修計画表を見て、凄く胸がワクワクしました。実際、予想通りの研修で毎日が興奮の連続です。

例えば、諸外国から見た日本・他国の文化・歴史・日々の生活。また、移民問題・宗教等々抱えている諸問題にも講師の分かりやすい解説を頂き、理解を深めています。

また、ちょうどイギリスが EU 離脱問題で揺れている時に英国をテーマにした授業を受け、世界の情勢が身近に感じられるようになりました。

出来る事ならもう一年学びたいですが、残り少ない授業を有意義に過ごしたいと思います。 (原口 光子)



民族衣装を纏う

アジアを学ぶ

再びアジアの時代に

我がチームは、個性豊かな持ち主が多く、それでありながら纏まりが良く、何事も一致団結し一歩ずつ前進していくチームワーク抜群の集団です。

研修内容は、アジア諸国の生活や文化・歴史などを学びながら理解を深め、日本との違いも改めて考えさせられます。

今までで最も印象に残った授業は、近年 IT 産業が発展したインドについてです。①身分に関係なく就ける ②好奇心が旺盛 (特に新しいものに) ③多民族・多宗教・多言語な国だから、他国籍企業の経営に通じるなど理由は様々です。

これからの授業も、新しい視点から学んで行こうと思います。 (江副 伸久)



山田緑地

ふるさとの文化

「長崎街道を散策」

ふるさとの文化コースは総勢42名(女性23名・男性19名)の研修生が学んでおります。

研修内容は校内学習と校外学習に分かれており、印象に残ったのは校外学習での長崎街道散策でした。

小倉北区室町・西小倉・城内周辺をボランティアガイド付きで、常盤橋をスタート地点として、西小倉駅経由で小倉城の歴史探訪をしました。昼食休憩後、リバーウォーク内のゼンリン地図資料館を見学しました。過去の歴史を再度詳しく学べることが出来て楽しい一日でした。 (土岐 忠夫)



常盤橋

生活情報

マイナンバー制度について学ぶ

高齢期を快適に過ごす為の知識を身につける我がコースでマイナンバー制度を学びました。

平成27年10月から日本国内の全住民に通知された一人ひとりの異なる十二桁の番号をマイナンバーと言います。マイナンバーは生涯にわたって使われるものです。利用範囲は「社会保障・税・災害対策」の分野に限られています。マイナンバー制度をかたった不審な電話・メール・手紙・訪問等には十分注意し、内容に応じて相談窓口を利用する事が肝要です。平成29年5月から証明書コンビニ交付を開始しました。利用にあたっては、マイナンバーカードが必要です。住所地の区役所市民課で交付しますが、内容を把握してマイナンバーカードを作りましょう。 (友定 勝美)



マイナンバーは果たして必要か

歴史に学ぶ

歴史「に」学ぶコース受講の勧め

このコースは、古代史から現代の時事問題まで学びの宝庫です。

また、多彩な講師の方々が色んな歴史からの教訓を分かり易く講義をされて、毎週水曜日が楽しみです。歴史好きの私にとっては、まさに『歴史に学ぶ』なのです。

今年の大学祭のための展示作品では、豊前と筑後の国境石をテーマに、戸畑の境川近辺を現地取材した写真や案内図を説明文で紹介し、何とか期限までに完成しました。展示を班全員で取り組んだのも良い思い出となりました。このことは全ての班のテーマ作品にも言えることでしょう。個人的には、来年もこのコースをと思います。が、残念ながら継続できません。

歴史に興味のある方は是非に、とおすすめ致します。

(長澤 信男)



大学祭

暮らしと環境

環境問題を認識出来る最高のコース

私達の身近な生活に与える様々な影響や環境問題について学んでいます。

我々の住んでいる北九州市は、市や企業への環境問題の取り組みやリサイクル等について先進的な考えを持った施設が多々あります。個人ではなかなか関わるのが難しい施設、「安川電機みらい館」、「九電新小倉発電所」や「日明浄化ビジターセンター」等で学ぶ事が出来ました。

「安川電機みらい館」では、私個人として見たいと思っていたロボットと対面出来、可愛らしさと精密さに感動しました。

その他、日々の暮らしの中の上下水道や電気の仕組み等、楽しく学ばせてもらっています。まだまだ沢山の事を皆さまと楽しく勉強できるコースです。

(石井 和子)



安川電機みらい館

健康管理

健康管理コースはバラエティー！

健康管理は食生活や筋力の維持など「自らの健康維持」に関することを学びます。授業は東洋医学・西洋医学・全身体操・気功・ウォーキング・ニュースポーツと多岐に渡ってあります。

具体的には、教室では生活習慣病・認知症・終活についての身近なテーマの講義があります。体育館ではヨガ・太極拳・エアロビクスなどで身体を動かす実践授業とバラエティーに富んでいます。

毎回、楽しく飽きることのない授業で、講義の合間に出るのが“脳トレ”です。身体と一緒に頭を鍛える大切さを学んでいます。頭と身体の両方を鍛えているからでしょうか、入学当初よりクラスメートが素敵に見えるのです。

(小川 敏夫)



学習風景写真

体力増進

体を動かすことが楽しくなるコース

健康の大切さを痛感することがあったので、私はこのコースを選びました。

授業の大半は体育館などで体を動かす活動的なコースで、筋力・持久力トレーニングや軽登山という授業もあります。

周望学舎での半年余りの研修で、講師の先生や健康ボランティア会の方々は、研修生が無理なく安心して運動に取り組めるよう配慮しているように感じました。

団体競技でチームの足を引っ張ることの多い私ですが、体力を増進させたいという共通した思いを持った同級生と体を動かしていると、今では体を動かすことが楽しくなりました。

(佐藤 百代)



囲碁ボール

花と野菜づくり

花と野菜と28名の仲間

最初の授業の日、心配した事は、庭や畑が無くても学習した事を理解して活用できるか、という事でした。

しかし講師の実技指導には、現物を持ち込んでの授業や、学舎内の畑を使った実習作業が多く、不安は一掃されました。学舎の行事と平行して、28名の仲間との意思の疎通、絆も育ち、恵まれた環境の中でのびのびと明るく、ふと気が付けば、スーパーの店頭に立ち、日頃素通りの花・野菜コーナーで立ち止まり、品定めをしている自分を発見！これも学習成果の一端だろうか。

雨風が強ければ、畑が気になり、暑さ寒さには、子育て中の父母の心境、春夏秋冬。まさに花や野菜に囲まれた老春を、謳歌しています。(後藤 幸雄)



畑で実技指導

写真入門

意外とやって楽しい写真入門コース

大学祭に出品する展示作品の吟味は、我がコースで一番大変とされています。自分が写した写真2~3枚の中より選別し、講師に指導とアドバイスを受け、A4サイズに仕上げ、額入れが終わると一安心します。

大学祭の目玉の演芸大会では、音楽に精通する方のお陰で演目が決定し、学習の合間を見て練習を重ね、大学祭では会場を盛り上げて、最高の演出であったと自負しています。

今後は学舎生活の目的の一つである友人、知人の輪を広げながら、後期修了記念作品に向けて、個性ある写真を生かした作品作りに邁進してゆきたいと思えます。(高橋 逸雄)



リラックス

陶芸

陶芸コースに学んで!!

男性10名、女性12名の和気あいあいの本コースは、陶芸との出会いは初めての人が大半です。

大学祭まで6作品を完成する目標に少しのプレッシャーを感じながらのスタートとなりました。まずは湯呑、茶碗の作成から始まったが高台がなかなかできません。〇〇芸と名の付くもので一朝一夕には出来るはずがありません。小物入れまで6作品完成したが、先生、助手のご指導、援助のお陰で完成の喜びを味わうことができました。

大学祭が終わり、いよいよこれからが今迄の成果を如何に出せるか本番です。老中老後の趣味の一つになり得るだろうか。折角だからいつの日か骨壺作りに挑戦してみたい気もします。

2月の修了作品展に“乞うご期待”(上田 章雄)



鉢カバー作り

書道入門

書道入門コースのすすめ

本コースは定員26名で、書道の基礎技術を学び、文字についての知識習得や書く楽しさを知ることができます。

その内容は①基本点画の練習 ②冠婚葬祭文(暑中見舞文・年賀状等)の練習 ③大筆・小筆の使い方 ④楷書、行書、草書、隸書の練習等、大変盛り沢山の内容ですが、先生の懇切丁寧なご指導の下、一通りの基礎技術を短期間に学べます。校外研修では「北九州書道展」の見学があり、書道作品の鑑賞の仕方も実地でご指導を頂けます。

当コースは明るく楽しい雰囲気、スポーツ大会、大学祭、修学旅行とその都度、親睦を深める楽しい機会もあります。来年度も多くの方々を是非、受講される事を期待しています。(沖津 俊夫)



講師のお手本に真剣な眼差し