

# 生活情報

## 生活の知恵が盛り沢山です

講義は、悪徳商法や堀川・相続・実物の草を見せながらの植物・薬・健康の話など、実に広範囲にわたる。健康と食べ物は我々の最大の関心事だが、健康の話を3ヶ月間実行すれば、現状維持はまず可能。高齢者の食育の観点から、調理方法の見直しも学ぶ。また、クッキングの実習では、お互いを知りあう副次的な効果もある。大学祭では、例年美味しいコーヒー店を出店して好評だ。

間もなく卒寿(90歳)を迎える人生の先輩をかしらに80



お元氣な(左から)鈴木さん高見さん小西さん

歳を越える超高齢者3人が在籍しているが、若者(?)はその健気な心意気に敬服し、何とか負けないように頑張らねばと、覚悟を固めているところだ。

# 写真入門

## 自然美の発見に感動の日々

「写真を写したことのある人は、皆さん経験者ですからご心配なく。」初めての講義での樋口先生の言葉に、初心者の私たちは安堵しました。授業ではカメラの基本を学び、講師や仲間の撮影した写真を鑑賞しては、知識を深めています。また、野外撮影会もあって、コースの内容は多彩です。撮影で被写体と向き合うようになって、これまで見過ごしてきた自然の美しさを改めて発見し、日々感動させられています。コース仲間との親交を深めながら、写真を学び、楽しみ、輝いている24名です。



若松区のグリーンパーク・バラ園での撮影会=5月24日

# 健康管理

## 健康づくりにもってこい

高齢者が、快適な生活を続けるための実利コースです。食生活や主な疾患への対応、ストレッチによる筋力の維持など、健康管理に関する知識を学びます。実技で体得したものを生活に取り入れていく、まさに健康づくりにはもってこいです。初めて学舎を志望する皆さんには、お勧めです。女性が24名と男性の1.5倍もいて、そのパワーに男性は少々圧倒され気味ですが、活発で明るく楽しく、雰囲気は最高です。実技も沢山プログラムされていて、コース全員のふれあいに役立っています。



日本3B(ボール・ベル・ベルターの3用具を使って行う運動)体操協会の牛島先生と堤先生の指導で3B体操中

# 健康スポーツ

## スポーツで楽しく健康づくり

ニュースポーツの実践を中心として、楽しく健康・体力づくりに取り組んでいます。ストレッチング、山歩き入門、スロージョギング健康法、護身術、ウォールクライミング、エアロビクス、水泳等…。専門講師の指導により、充実した学習体験をしました。ビーチバレー、シャフルボード等の班対抗競技では少々熱くなりました。今後のフラダンス、社交ダンス等も楽しみです。クラスは明朗で、気配りや思いやりの精神でお互い協力、絆を大切に頑張っています。



護身術の授業「極意は逃げることです」

17号

穴生学舎

新聞編集委員会

新聞編集委員会  
委員長  
岡本 睦彦

今号は、一味違ったコース紹介を目指しましたが、出来栄はいかがでしたでしょうか。特長を伝えるよう、工夫を凝らしたつもりです▼各コースの多様性と研修の円滑な遂行のためには、多くの人々の思いやりや協働があることを改めて感じました▼今後とも読んでいただける「かわら版」をお届けしたいと思います。

編集後記