



実技指導中にTV取材を受ける田中先生(左から2番目)

世界一受けたい授業

健康スポーツコースが

受講しました

小柄で瘦躯！ 平明な語り口！

スロージョギング健康法で有名な福岡大学教授、田中宏暁さんです。

スロージョギングとは、歩く速さで走る二コニコペースの運動。身体が一瞬、宙に浮くことで筋力アップとエネルギー消費はなんと、ウォーキングの倍の効果があるとされています。ポイントは、かかとで着地するのではなく、フオアフィットすること。

さて、穴生ドームで世界一の実技指導を受けた健スポメンバの感想は？

「テレビの取材、緊張したよ！」。

健康スポーツ 藤岡昌雄

学び舎の春

淡緑の銀杏並木

新しい友垣

おはようと声をかける

おしゃべりが始まる

机を並び替えてお弁当

午後の講義が始まる

眠気覚ましのお饴玉

講義も終わり

さようなら というところ

さようなら

また来週と答える

あつと言つまの一日

楽しい一年にしたい

アジアを学ぶ 平塚義男

生活情報OB会

熟年期を過ごした友とのゆったりした集いが脇田温泉「グランディア若宮」で行われた。まず、グラウンドゴルフ。毎年のことながら、優勝は、最少打数の仲原傳さん(現・心と身体の健康)。しかも、2個のホールインワンは「すごい」。かく云う私はいつもの変調手。でも、今日は、ついにホールインワン達成！「八十歳にして、初のホールインワン」として、ワインを一本獲得。バンザイ！

実用書道

弥永恭平

上記の詩のように、学舎生活を謳歌され、楽しんで居られるのか、気にかかるところです。新研修生の方の現在の気持ちをうかがってみました

新研修生の感想

英会話 森川由美子

初めての穴生学舎体験に、期待と不安で胸いっぱい。その上、入学式直前に骨折し、どうなることかと気をもんだが、クラスメイト達の温かな心遣いや励ましで、今では学生生活をエンジョイしています。

アジアを学ぶ 浅田信行

朝から、大変だ！出席簿、弁当、配布資料、又その説明、クラスの連絡事項にホームルーム。ノートにメモしながら理解しようと焦る。頭の中が古くなると理解力、記憶力が衰える。唯感心するのは、皆さんの博学、経験談。ついてゆけるか気になる。努力あるのみ！約50年前を思い出させてくれる日々である。

健康づくりサポーター

小田和美

最初は年齢差の戸惑いがありましたが、コース班での付き合いは、自然体で、コミュニケーションが取れて、楽しく学舎生活をしています。

コーラス 疋田紘輝

週1回の講義は、学びの心呼び起こし、復習をする事を心がけて、少しでもレベルアップを！と、頑張っています。但し、講義以外のイベントが少し、多いことが気になります。

編集後記

今年の新聞は面白かったね、と言っていただけのものを発行したい。編集委員自らが取材し、記事に纏めることを目指しています。かわら版は三大大行事の他に種々の記事を掲載いたします。編集委員一同、張り切っています。新聞編集委員長 岡本睦彦

初期が肝心です。お紅茶でうがいしますと効果大です。カテキンが豊富でインフルエンザの予防作用があります。

夏風邪にご用心



ミサゴは専ら、魚を食べる猛禽です。翼を上げると約160cmになる大型のタカです。

ミサゴが水面に潜り、魚をとらえる瞬時の姿は美しいものです。そのシャッターチャンスを見事にとらえた方の写真です！写真入門コース 溝口 眞知子