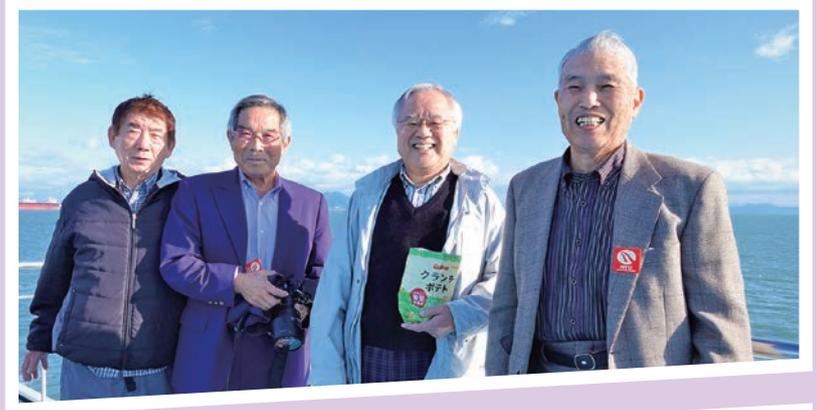


# 周望



## 40周年記念号

### 目次

コース紹介特集	2～3面
三大行事	4～5面
文芸欄	6～7面
周望学舎40年のあゆみ	8面

# 周望学舎 研修コース 紹介

地域  
ふれあい

## 明るく暮らしやすい地域へ

女性 26 名、男性 6 名で断然女性陣優勢の教室は明るい声が飛び交う。私達は、地域社会へ福祉力の向上を目指して、勉強に取り組んでいます。

「人と人とのふれあい、助けあい」の実践により、幾多の課題が山積する高齢化社会に、一筋の光を灯せれば、と願う仲間が集い互いに励まし合い学ぶコースです。(中村 重一)



歴史に  
学ぶ

## 歴史は物語る

講師は、郷土史家の方の他、多数の方々を担当して頂いています。面白可笑しく充実した内容で郷土の歴史や食文化のルーツ等を学び、毎回講義が楽しみです。

『歴史は繰り返される』歴史に学ぶと言う事は、先人達がしてきた過ちをしない、未来を見据える、真実をわきまえる等、とても興味深く大事な事だと考えます。歴史大好き。(池永 茂)



暮らしと  
環境

## 豊かな暮らしを求めて

「暮らしと環境」コースは、座学、校外学習とバラエティに富んだ勉強をしています。学習内容の一部を紹介します。

身近な環境とまちづくり、エネルギーの現状、ごみリサイクル、日本野鳥の会の講座、TOTO 工場見学、九州電力の発電所見学、及び北九州市環境首都検定受験の準備等の学習をしています。(森藤 国夫)



心と身体  
の健康

## 心の健康も考えて

介護予防、心の健康、身体の健康、運動機能の向上、ボランティア活動などのカリキュラムがあり、ちょっとお堅いクラスと感じますが、気軽に取り組める講座がいっぱいです。

また、ニュースポーツ、アロマの香り、笑って健康など楽しい講座で仲間をつくり、身体の健康だけでなく、心の健康づくりにチャレンジしています。(香川 忠)



健康づくり  
サポーター

## 笑顔で健康づくり

体育館などで体を動かす研修が約 7 割で、座学の少ない活動的なコースです。

定員は男女各 21 名ですが、今は男性 14 人に対し女性が 26 人という構成です。

授業でもスポーツ大会など三大行事でも、元気で明るい女性達に囲まれて、私も笑顔で健康づくりに取り組んでいます。(小村 敏也)



健康  
管理

## 健康づくりに励む

指導員や役員からの丁寧なハウレンソウに導かれて一日の活動が始まります。

研修の 50%は体育館でのニュースポーツやヨガなどの体力づくりが中心。校外授業も多く視野が広がります。座学の先生方の講義は先進的で新たな見聞が広がります。

我がコースの活動は、硬化した頭と心が若返り、体力も増加、健康寿命も延びるでしょう。(佐藤 紀一)



体力  
増進

## 明るい楽しい健康づくり

実技が 70%を占めるコースです。入学時に体力測定をし、最後に再測定で、一年間の体力伸長の成果を楽しみに励んでいます。校内では筋力・持久力・柔軟性の強化で、身体と脳の活性化を促進します。校外は自然の中で、ウォーキング・軽登山で体力を強化します。

活動的なシニアを目指し、社会参加を継続、健康寿命の維持に努めます。(重野 隆)



知って  
おきたい!  
世界の情報

## 世界のすべてが学べる

世界の国々の生活、文化、歴史を学びます。授業中は、世界の国々を散策している気持ちになります。民族衣装から見るシルクロードの文化では、色彩豊かな衣装、そして結婚式の衣装は、絢爛豪華です。身に付ける装飾品も目を見張るばかりです。授業の一環として結婚式の衣装を何組か着る事が出来ました。(富永 茂人)



歌って  
健康

## 歌って爽快

講師の近藤先生の軽快な電子ピアノに乗せて、美しい日本の歌や、童謡唱歌、移り変わる季節の歌、一寸くすぐるデュエット曲など歌いながら、ストレス解消、心肺機能の活性化と増進を図り、健康な体と健全な精神でボランティア活動の実践で、地域社会に貢献して行こうと言う、いつも笑い声の絶えない楽しいコースです。(後藤 幸雄)



花と野菜  
づくり

## 団結力の向上

初心者とベテランが混合したクラスで、講義内容が不安でしたが講師(花・野菜)の資料と実技指導のお陰で天候不良に関わらず良い結果でした。大学祭は花壇整備や各班テーマに因る玄関前作品展示と各自が提供した花・苗木・観葉植物・メダカ・昆布の販売を全員で行ない、クラスがより一層の団結力の向上を確認しました。(野澤 悦夫)



写真  
入門

## 自然美再発見の日々

「おはよう」「おはようございます」の明るい声から始まる新人半数を占める私達のコース、講師の久野先生も今年からの事。研修生にはチョッピリ写真を撮られた人、普段スマホで撮影する人等色々です。初めての講義で「一年後、写真は皆に驚かれる作品となります」と言われ意欲倍増!授業は写真のイロハから野外撮影など多彩、今では自然美発見感動の日々です。(久野 英人)



ふるさとの  
文化

## 新たな発見を求めて

このコースの魅力は、身近に隠れている古代から近代までのロマンあふれる歴史や文化を学ぶ事です。

話術巧みな講師の話聞きながら、新しい事を見つけた時のワクワク感の良いものです。

又、年に数回校外学習もあり、現地を自分の目で確かめながら、地元の人のお話を聞くのも楽しみの一つです。(古賀 義成)



生活  
情報

## 知って得する生活情報

国の調査「欲しい日常生活情報」(60歳以上)では、①健康②医療③年金④趣味⑤介護⑥悩み相談⑦食生活⑧地域行事⑨学習活動⑩相続等の順で挙がっています。

当コースは、このような欲しい情報を専門家が詳しく・楽しく・解りやすく実技も含めて講義し、又校外研修もあり日常を暮らす中で役に立つ情報が満載のお薦めコースです。(江副 伸久)



やさしい  
ヨガと  
脳トレ

## ヨガと脳トレで若返る!

新設コースなので全てに新鮮です! ヨガとは?から始まり、ウジャイ呼吸、シータリー呼吸をしながら身体全体をゆっくりと伸ばし、心地良い BGM でヨガの世界に引き込まれていきます。次に、ヨガ的薬膳茶、マクロビोटニックで身体の中からキレイにします。しかも脳トレで頭を鍛え、二石三鳥です。一年間でスタイルも良くなり少し若返るのでは?!(小川 敏夫)



書道  
入門

## 筆を持つ効果

念願がかなって今年から書道入門コースに通えるようになりました。

先生のお許しが出来れば教室の前の掲示板に練習の成果を貼り出せます。入門コースとはいえ、まわりは上手な人ばかりですが、毎回貼りだせるよう励んでいます。

書くことに夢中になっていると、私は心が落ち着きます。(渡辺 サカ工)



## 6月28日(金) スポーツ大会

渡辺健次実行委員長のコメント

Q. 実行委員長をやってみて、いかがでしたか？  
 A. 「会議は手短かに」をモットーに目標を達成しました。健康ボランティア会・各コースの実行委員・事務局のバックアップで当日もスムーズに終わることが出来ました。ありがとうございました。



渡辺健次さん

Q. 印象に残ったことや感想をお聞かせください  
 A. 競技最後の“大玉ころがし”で大逆転！最高に盛り上がりました。“玉入れ”では、普段見られない腰を上げ、玉を拾って投げる素早い動作、一球でも多く入れようとする執念を見た気がしました。各競技、選手の皆さんがいかに力を発揮され、その真剣さに感動しました。



白紅逆転勝利!!

## 10月5日(土)～6日(日) 大学祭

大神克洋実行委員長のコメント

Q. 大学祭はいかがでしたか？  
 A. 天気に恵まれた2日間、学習発表は各々工夫を凝らしたもので、非常に良い大学祭だったと思います。「大学祭＝演芸大会」は基本全員参加型で、練習を重ねるごとに皆の心が一つになっていきました。当日は15コースそれぞれの特色が見事に表れたものでした。大学祭は実行委員を始め、研修生の皆さんの培った知識や経験を一度に感じる、なくてはならない行事だと改めて気づかされたものです。周望愛のある皆さんのお陰で大盛況に終わり、感謝しています。

大神克洋さん



## 11月 修学旅行

～世界一の大梵鐘と大河ドラマ館 雲仙温泉と神代小路の城下町～

- 1便 21日～ 22日
- 2便 26日～ 27日
- 3便 28日～ 29日

大田黒正四郎実行委員長のコメント

Q. 修学旅行はいかがでしたか？  
 A. 3便の中には、ちょっとした怪我人が出たり、また事故による通行止めや高速を迂回するというアクシデントがありました。また天候ももうひとつで、時期的に雲仙の名物紅葉も楽しめなかったのは残念でしたが、旅先での見学やホテルでのお風呂、食事、演芸大会では皆さんの楽しそうな雰囲気が感じられました。今年は学舎での一泊研修がなかったこともあり、こうした親睦の機会は貴重でとても良かったと思いました。

Q. 中でも印象に残った出来事は？  
 A. 出発早々に昼食処に行ったこと、そしてそのお陰で蓮華院誕生寺奥之院の大梵鐘の音色を聴けたこと、フェリーで有明海を渡る船中でのんびりした語らいが出来たこと等で、今回の旅行はこれまでになく、スケジュールに余裕があり、ゆったりした旅行だったと思います。

大田黒正四郎さん



## 研修コースの案内

～自分が変わる。多彩なコース～

教養コース	健康コース	実技コース
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域ふれあい</li> <li>● 生活情報</li> <li>● 歴史に学ぶ</li> <li>● 暮らしと環境</li> <li>● ふるさとの文化</li> <li>● 知っておきたい！世界の情報</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 心と身体の健康</li> <li>● 健康づくりサポーター</li> <li>● 健康管理</li> <li>● 体力増進</li> <li>● やさしいヨガと脳トレ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 写真入門 (デジカメ)</li> <li>● 花と野菜づくり</li> <li>● 書道入門</li> <li>● 歌って健幸</li> </ul>

昔なつかしい、スクール形式の研修を通じて健康・仲間づくり・社会参加の方法を学びませんか？  
 きっとこれからの人生が今まで以上に楽しめるはずですよ。  
 研修の様子は [周望の丘から](#) 検索 でご覧下さい。

申込受付期間 令和2年1月15日(水)～2月20日(木)

〈入学案内の配布場所〉  
 市内各区役所、出張所、市民センター、周望学舎など



「盛衰」

写真入門 内田 武彦

永綏

義博書

「永綏」

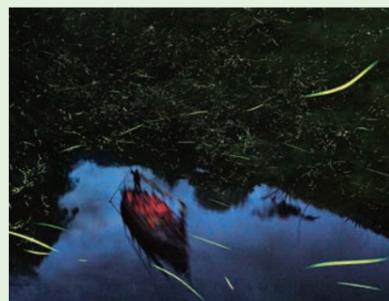
書道入門 林 義博

淑姿

淑子書

「淑姿」

書道入門 高山 淑子



「ホタル船」

写真入門 上山千鶴子



「施設で学習成果の発表」

歌って健幸



「大学祭の展示作品」花と野菜づくり



赤とんぼ

羽を広げて 空の旅  
暮らして環境 佐藤 恵子

妻の顔

紫陽花に似て 七変華  
心と身体の健康 田原喜代松

軽登山

下る階段 ひざ笑う  
体力増進 福留 純恵

真心の

言葉はいつか 宝物  
健康管理 山田 法子

更衣しても

気付かぬ 人ばかり  
健康づくりサポーター 斉川 泰子

夏の空

入道雲が 笑いかけ  
ふるさとの文化 園田 操

夕ヨクヨと

コスモスの花 各月に  
まぶしく光る 発芽とともに  
花と野菜づくり 木下 峯子

もみぢ手を

しゃぶる幼子 母を恋う  
歌って健幸 松本 行朝

「ト仙」の

一筆書きや 冬初め  
書道入門 渡辺サカエ

枯芙蓉

恋よ情けよ 想い出よ  
地域ふれあい 中村 重一

耐えぬいて

昔を生きた 高齢者  
百年時代を迎え 今を楽しむ  
知っておきたい！世界の情報 山元ミツエ

当市の海浜地について

書道入門 近藤 孝治

郷里北九州市は、政令都市中、最長の海岸線を持ち、山地、河川にも恵まれたよき海浜都市です。しかし市民や外国観光客が寄れる海浜地は極端に乏しい。大工業地帯として栄える過程で海岸に企業が群立して消えていった。今当市は、公害を克服し環境改善著しい環境都市になつてきました。

これからは、中長期都市計画で、徐々に昭和初期のような美しい海浜をそごうちに増やすよう市をあげて努力することを望んで止みません。このことを、先般私は、市の未来都市計画素案に係る公聴会で、公述人として述べました。

自然からの贈りもの

写真入門 入住 円裕

昨年、隣のIさんから南瓜を頂き美味しく頂いたあと、種は庭の隅に捨ててきました。ところが五月上旬、新芽が出てきたのです。結実は期待せず、花でも楽しもうとつるを伸ばしてやると、庭木に巻きつくまで成長し、沢山の花が咲きました。

先日、庭木の剪定をしていると、木の上に、南瓜発見！Iさんより摘果時期や追熟期間を教えてもらい美味しく頂きました。梅雨の雨、猛暑日にうんざりの夏でしたが、思いがけない自然の恵みに感謝の夏になりました。

周望学舎で学んだこと

ふるさとの文化 宮川 正樹

私の周望学舎の想い出は、まず意欲ある熟年パワーに圧倒されたことです。地域とのふれあい、助け合いを大切に根づいたボランティア活動を実践されている方、趣味を活かしグループで活躍されている方、皆それぞれ前向きに明るく楽しく人生を謳歌されています。研修テーマもバランスよく計画され、生活環境を考へ楽しく生活する為、趣味、文化、政治経済、健康に関する講義、更に社会見学等の分野にわたり、未知の知識を得ていることを嬉しく思っています。

ハルビン(中国東北部滿州)から引き揚げ

やさしいヨカと脳トレ 中原 勇二

昭和二十一年強制退去となり、母は、貴金属、家財を食料品(特にお米)に交換し、子供五人を連れ、哈爾濱駅から石炭を運ぶ「無蓋車」で、一輛平均七、八〇人が鮪詰に乘車。乗降が大変だったり風雨にさらされ、戦争で線路が破壊され、乗れる所迄、あとは徒歩を何度か繰り返して、出港地の葫蘆島港に二〇〇日に到着。

米軍の大型輸送船に乗船。博多港への予定が途中伝染病が発生し、完治する迄鹿兒島の方へ迂回して、やっと佐世保港に上陸、祖国日本の土を踏んだ!!

味噌づくり体験

生活情報 鈴木 範子

七月二三日(火) 一三時より、周望学舎食堂にて、生活情報コース有志のみなさんで、味噌作りをしました。大豆は前日から水につけこみ、鍋でやわらかく煮出します。塩切りこうじ五kg、大豆一・五kgで八kgの味噌が出来上がります。発酵醸成し、三ヶ月後が楽しみです。



昔ながらの手法に感動し、我家も学んだことを生かし、毎年、挑戦したいと思いました。

周望学舎八年生

歴史に学ぶ 森田 淳一

「十三が出たから次は一からよッ」 「アッ、ババを引いて来たねッ」 泊旅行の夕食後始めたトランプ。壁の時計はもうすぐ十時を指さつとしていた。平均年齢もうすぐ八十歳の若者は時が経つのを忘れて笑ったり、怒ったり。「ボケ防止に次は麻雀を…」の声も。高齢者の言動が何かとマスコミを賑わす昨今。機会を得て周望学舎に出会い早八日目、「仲間づくり」に励んでいます。現役時代には考えられなかった仲間達と情報交換しながら老春を謳歌中。サアテー、来年度はどのコースにしようかなァー。



# 周望学舎40年のあゆみ

- 昭和54年 8月 周望学舎開校 一般コース(老人クラブ会員研修)開講
- 55年 9月 年長者ボランティア銀行(シルバーバンク)開設
- 55年11月 周望学舎校章・校歌決定
- 57年 6月 周望学舎体育館落成式
- 平成 2年10月 研修室増設につき、16コースとなり、  
実年世代(50歳代)を対象とした実年学講座開講
- 4年 4月 周望学舎同窓会発足
- 6年 9月 姉妹校穴生学舎開校
- 10年 4月 受講料の徴収を開始
- 11年11月 創立20周年を迎え全国高齢者研修  
大学校サミットを開催、20周年記念誌  
「周き望みをもって」発行
- 14年 3月 別館竣工
- 17年 3月 周望学舎校舎周辺健康ウォーキング遊歩道開設
- 18年 4月 年長者研修大学校(周望学舎・穴生学舎)および  
北九州穴生ドームが指定管理者<第一期>による運営となる
- 20年 6月 学舎内に同窓会事務局の設置と同窓会員による  
研修生のための売店「夢工房」の設置
- 21年 4月 第二期指定管理者(平成26年3月までの5年間)として  
提案に基づく大幅なコースの再編成と専門コースの設置
- 26年 4月 第三期指定管理者(平成31年3月までの5年間)として  
提案に基づくコースの再編成と短期講座の増設
- 7月 職員ブログ「周望の丘から」開設
- 30年 1月 二階宿泊室内装改修工事等による館内美化(畳替え等)
- 31年 4月 第四期指定管理者(令和6年3月までの5年間)として  
提案に基づく学びや地域・ボランティア活動や  
新しい働き方に繋がる研修の体系化



ヤマボウシ



## 北九州市立年長者研修大学校 周望学舎

〒803-0852 北九州市小倉北区新高田二丁目29番1号  
TEL(093)591-2626 FAX(093)591-2629  
<http://kitakyu-nenchodai.com>



交通ご案内

- JR南小倉駅で下車、徒歩18分
- JR西小倉駅で下車、スクールバスで15分
- 西鉄バス停「第一高田町」より徒歩15分 ※西小倉駅よりスクールバス送迎あり