

# 周 望



## 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
ボランティア活動紹介	8面

# 周望学舎 研修コース 紹介

## 地域 ふれあい

### 地域活動の心得を学ぶ

高齢者や障害者が暮らしやすい社会にしていくために、私達は地域で何をどう取り組んでいくか。市・地域の施設や施策を知り、町づくりの成功例を拝聴。活動にあたっては地域の人たちの話をよく聴き、相手に優しく愛情を持って。会議の進め方や話し方のコツも学習した。授業は毎回新鮮で、級友は気さく。みな登校日を楽しみにしている。  
(青木 英樹)



## 歴史に 学ぶ

### ルーツを探る

「幕末・維新百五十年」に関する報道がない日はなく、各地で盛大なイベントが開催されている。このように、社会的にも有意義な学習が、当学舎でご指導いただけるとともに、激動の時代を生き抜いた、先人達に頭の下がる思いである。毎回の講義を楽しみにしている。  
(吉岡 隆彰)



## 暮らしと 環境

### モットイナイを原点に

このコースは、環境を大テーマに私たちが日々豊かで快適な暮らしを求めるとともに、知らず知らず自然や社会環境に悪影響を及ぼしていないか等の身近な環境問題について学んでいます。また、カリキュラムには、北九州市環境首都検定テキストの内容も含まれているので、受験希望者にはお勧めのコースです。  
(江副 伸久)



## 心と身体 の健康

### 心も身体もリフレッシュ

楽しいコースだよ。理屈抜きでおもしろい。これから先の事を考える時、何が心配？いろいろあると思う。心も身体も充実した毎日を送る事が出来れば一番幸せかな！健康寿命を伸ばす方法は沢山あるが、カリキュラムの内容が的を得ている。アロマ、ヨガ、正しい姿勢、介護予防等、月曜日が待ち遠しい。期待大です。  
(土井 忠利)



## 健康づくり サポーター

### 始めよう!!楽しく健康づくり

我がコースは個性豊かな「男盛り」「女盛り」の集まりです。体育館での授業が多く(ラジオ体操・ニュースポーツ・脳トレ・筋肉増強等)講師の指導に、皆さん真剣に取り組み、効果が期待されます。これからは大いに地域や、学舎内外の人達との交流を図り「明るく」「楽しく」「元気よく」の精神で健康寿命を伸ばしていきたいと考えています。  
(仲道 勝利)



## 健康管理

### にこにこ はきはき きびきび

三十代に手術をしたこともあり、健康について自己流ではなく、ちゃんと学ぼうと常々思っており、コース名に惹かれ受講することにしました。初めは不安でしたが、今は授業が楽しくて木曜日に来るのが待ち遠しくらいです。私が手伝っている会社の行動規範は「にこにこ はきはき きびきび」です。健康な毎日を送ることに通じると思っています。普段の生活でも心がけています。  
(芳賀 夕美子)



## 体力増進

### 健康寿命に繋がるコース

今年は新人二十一名と例年になく多く、新旧で力を合わせ和気あいあいと楽しく取り組んでいます。カリキュラムはニュースポーツ、軽登山、筋力トレーニング、脳トレ等バラエティーに富み毎回充実しています。歳を重ねるに伴い減少する筋力、体力を維持する為に家庭でも習得した事を実践するように心がけています。  
(寶来 ミネ子)



## 国際情報

### 日々の講義の中より

各国の政治・経済・生活や文化など大学教授や経験豊かな先生方から、写真や図面で分かりやすく楽しんで学んでいる。そこで大学祭では、世界のエネルギー問題・行ってみたい国々・外国人が見た日本人・バナナのたたき売り等ユーモアを交えた発表にした。特に、外国人が見た日本人は、多くの方々が足を止めていた。  
(上田 奎二朗)



## アジアを 学ぶ

### アジア大好き

2度目の受講です。男性12名、女性30名の楽しいコースです。研修内容は大学の先生方のアジアの紹介や体験談、又、食生活等、一般旅行会社のツアーでは経験出来ない話が沢山です。受講の影響からか、コースメンバーは個別でチベット・台湾・中国と元気に出かけています。「アジアばんざい」私も台湾訪問7回目です。  
(原田 實)



## 花と野菜 づくり

### KIZUNA

畑仕事に全く経験のない人から、豊富な知識の持ち主まで入り混ざったのクラスで、初めはどのようなか心配でしたが講師の適切なアドバイスと、沢山のテキストのお蔭で乗り切っております。大学祭では皆で手造りした「ストチュウ」や造花、ミニ盆栽を出品したことによって、クラスの絆がより堅固になれたようです。  
(穂坂 文博)



## 写真入門

### 「写真入門」コースを受講して

指導員の高橋先生は、温厚篤実でホームルームは和やかな時間が流れます。明朗闊達な仰木先生の指導のもと、ひと月に一度は校外研修があります。ふと最近、研修であんなに笑ったことが無かった思い出しては又笑ってしまいます。門司区奥田の山崩れが全国メディアで報道され「大丈夫か?」。全国にいる同級生からの電話で写真の力の凄さを感じました。  
(稲垣 禮子)



## ふるさと の文化

### 北九州の歴史を知った

大分県日田市より小倉に来て、五十七年になります。でも、北九州について、こんなに知らないことがあったんだと思いました。長崎街道小倉城下町の会の柴山品子先生から小笠原藩のこと、城下町のことなどの説明を聞きながら市内散策をし、新たな発見や驚きがありました。これからも、北九州のことを学びたいと思います。  
(米原 民子)



## 生活情報

### 明るく前向きに

明るく前向きなタイトルどおり、生活情報コースの目的は『現代社会の暮らし方を学び、高齢期を豊かに過ごす為の知識を身につける』その為に、認知症予防で昔を回想したり、当時の物を見たり、触ったりするのも、気分を和らげ、草笛で音を出せた時の喜び、草花の歴史や、話し方を学ぶなど、いろいろな体験ができますよ。  
(小西 日出子)



## 陶芸

### 粘土とのふれあい

今日も陶芸教室に講師の声が響き渡る。研修生の殆どはロクロとは初対面との事、手作りのカンナで成形作業に臨むが歪な形は更に悪化、悪戦苦闘の日々が続く。しかし時間を忘れ無心に粘土と向き合い独自作品の誕生を夢見て心は弾む「何よりも心が豊かになり楽しい」皆さん共通の言葉だ。奥深き器への美を追い求めた古の人々と思いを共にしたい。  
(浅井 浩)



## 書道入門

### 書に挑戦

書道入門コースはきほんのきから始め、美しい文字を修得出来ます。筆を持つのは、小中学生以来。不安と戸惑いの方も、習作の都度、先生からの添削での褒め言葉に書く意欲を増し、まだ半年ですが皆さん始めた頃に比べ上達しました。週ごとに練習の成果が出ますので楽しみでもありません。教室前の掲示板をご覧ください。  
(鷹本 誠)



2018

# 周望学舎三大行事

## 6月22日(金) スポーツ大会

### 小野村浩実行委員長のコメント

#### Q.どんな気持ちで臨みましたか

A.紅白に分かれ勝敗を争うスポーツ大会で、私は「ふれあい・絆」を念頭において進めました。その点を強調するため、開会式の挨拶の中に、「童心にかえて楽しみましょう」という言葉を入れました。

小野村 浩さん



#### Q.今年のスポーツ大会で印象に残ったことや感想をお聞かせください

A.毎年の事ですが、健康ボランティア会の皆さんや、各コースのスポーツ大会実行委員、事務局の皆様などに、多大なご支援をいただいていることを痛感しました。新人研修生から「競技内容、応援、そして全体の雰囲気も大変良かった」との感想があったと聞いて安堵しています。

入場行進や応援などで、各コースが工夫を凝らしてスポーツ大会に熱心に取り組んでいる姿に感心しました。



## 10月7日(日) 大学祭

### 中村彰実行委員長のコメント

#### Q.今年の大学祭はいかがでしたか?

A.今年は天候の影響で2日間の開催のところ、1日だけの開催になりました。皆さんが楽しみにしていた演芸大会が実施できず、残念でした。ただ展示は例年通り立派に出来たことが成功だったと感じました。

#### Q.中でも印象に残った出来事は?

A.展示に関してはコースの意図が立派に表現されており、力作揃いでした。コース主催のニュースポーツ大会は熱戦が続ぎ、大変な盛り上がりで大学祭に色を添えていただき、同窓会主催のぜんざいやその他物品販売も盛況で大いに楽しめました。

中村 彰さん



## 11月 修学旅行

1日目: 岩国 (錦帯橋見学・散策) ~ 呉酒工房せせらぎ~  
2日目: 世界遺産 広島原爆ドーム・平和記念公園見学~宮島 (厳島神社見学) ~

●1便 11月8日~9日 ●2便 11月13日~14日  
●3便 11月15日~16日

### 中西裕一実行委員長のコメント

中西 裕一さん

#### Q.今年の修学旅行はいかがでしたか?

A.全便、近年にない好天に恵まれ、紅葉が色づく中、自然を楽しめる秋日となりました。思い返すと、旅行での見学、食事、演芸で皆さんの楽しそうな姿から「交流や親睦を図り楽しい思い出を作る」テーマは達成できたように思えます。事前に3便の実行委員らと下見をしたことにより、当日はスムーズに進行し、満足のいく内容となりました。

#### Q.中でも印象に残った出来事は?

A.広島市の平和記念公園での「原爆の子の像」に折り鶴を捧げたことが印象的でした。これによりコースの心が一つになった気がします。



## 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
地域ふれあい	心と身体の健康	写真入門(デジカメ)
生活情報	健康づくりサポーター	花と野菜づくり
歴史に学ぶ	健康管理	書道入門
暮らしと環境	体力増進	歌って健康 <b>新</b>
ふるさとの文化	やさしいヨガと脳トレ <b>新</b>	コース修了後、2年間学べる研究クラブに進むこともできます。
知っておきたい! 世界の情報 <b>改編</b>		

昔なつかしく、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。  
研修の様子は [周望の丘から](#)   でご覧下さい。

申込受付期間 **平成31年1月15日~2月20日**

〈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



「大学祭の展示作品」  
花と野菜づくり



「華都夏邑」  
書道入門 鷹本 誠



「色粘土皿」  
陶芸 鎌田 太一



「故舊」  
書道入門 堤 香代子



「練り込みゴブレット」  
陶芸 鎌田 百合子



「舞蝶」  
写真入門 山本 一郎



「門司港にて」  
写真入門 寺井 博



スーパードパートとする 避暑巡り

地域ふれあい 仲道 弘起

雨あがり バラの園にぞ 光満つ

ふるさとの文化 鈴木 範子

お彼岸の

梵鐘のこゑ 統経唱ふ

老僧の説法 佛心を聴く

歴史に学ぶ 中村 重一

アチコチに 孫の落書き マーキング

花と野菜づくり 中尾 直代

還暦で再婚をして喜寿迎え

今日の命を共に愛じむ

アジアを学ぶ 瀧上 篤也

いにしへの若き想ひはかなはねど

熱き血潮よ永遠にあれかし

健康づくりサポーター 揆 一生

感謝から 笑顔が生まれ

素直から 成長を呼ぶ

生活情報 佐藤 恵子

テレビ消し 花火の音を 遠く聞く

体力増進 佐藤 貴紘

夏の海 カメラ向ければ 孫はずむ

写真入門 金久 慎一

老いるなら オイルを食べて 充電

暮らしと環境 吉田 京子

## いつでも夢を

健康管理コース 渡辺 富貴子

3年程前に大怪我が原因で、足が自由に動かなくなり、そのリハビリは辛く厳しいものでした。  
以前の健康な体に戻りたいというのが、その当時の私の夢でした。それには、絶望することなく、毎日の努力を積み重ねることが必要でした。  
それが出来たのは、半年あまりの短いお付き合いでしたが、地域ふれあいコースの「友達の輪」が私を勇気づけ、励ましてくれたからだと思えます。私は、それ以来「いつでも夢を」をモットーにしています。

## ある出来事

心と身体の健康 矢野 晴義

雨あがりの午後、大きな袋を持った高齢婦人がいた。信号が変わり杖をつき始める。この国道は、朝夕は車の往来が激しい六車線である。  
「袋を持ちましよう」と、手をとり進むが、婦人はつまずき転んでしまった。また歩道の中ほどこしか進んでいない。  
後から声がする。「何かお手伝いしましょうか?」女学生に袋を渡し歩くが信号が赤に変わる。車道の車はまだ動き出さない。婦人の腕を持って無事に渡り終えた。  
看護専門学校で学んでいる女学生は、老々介護の現状を見た事でしょう。

## これって特技?

国際情報 池田 博子

海外旅行中、食べた料理は全て当日の夜にイラストで記録する習慣があった。事実を写しているという点では写真には及ばないが、書き添えたコメントでその時の状況を今でも思い出すことができる。24カ国40数回におよぶ旅行中の膨大な数のイラストは、比較して見ると新たな発見もあり、記録としても役立つものである。同僚からは「写真を撮り、メモもして人に後れをとらず味わって食べることができるとすこい才能ね」と妙な褒め方をされた。これって特技?

## 紫川をへらへら通り

陶芸 坂井 トヨ子

小倉の中心近くを流れる紫川。この紫川大橋から貴船橋を通る道路を通称、紫川さくら通りと平成二十五年三月十八日に命名されたそうだ。車の通行も多く、バスも通る。車道の両端は歩行者道路があり、桜の木が植えられている。何の変哲もないこの通りだが、桜の季節が来て満開が近づくと一変する。正に長いさくらのトンネルとなる。そして、トンネル内は桜のかおりがほのかに漂う。夕闇が近づくと夜桜見物の人達がそぞろ歩きを楽しむ姿が見られる。

## 料理レパートリーを増やすヒント

書道入門 阿南 由美

私の料理のレパートリーを増やす裏ワザをお教えします。新しく知り合った方には必ず「得意料理を一つ教えて」とお願いするんです。皆さん、一つなので何かしら作り方を教えてくれます。ハンバーグ、大根サラダ、豆腐で作るレアチーズケーキなど。作ってみると得意料理だけあって美味しいんです。そこでこれを読んで下さっている皆さんにオススメします。「一つだけ教えて」と知り合った人に聞いてみて下さい。きっと今日の料理のメニューが一つ増えると思います。

## 幼き頃のふるさとの想い出

暮らしと環境 中原 勇二

故郷の阿志岐は、宝満山の麓で、山では栗、あけび、山桃。野では野苺、くみ、桑の実を食べた。川や池では泳ぎ、魚釣り、素潜りで魚を突く。腹が減ると他人の畑でキュウリ、トマト、スイカ、マクワウリを盗んで食べた。空き地では駒回し、釘刺し、缶蹴り。稲刈り後の田では野菜他、何をすするにも近所の友人先輩と仲良く楽しかった。  
農繁期(田植え、稲刈り)には風呂当番で、ラジオ放送の「鐘の鳴る丘」「笛吹き童子」「紅孔雀」を毎日聴いて楽しかった。

# 周望学舎のボランティア活動紹介

## シルバーバンク

昭和55年9月発足 会員数167名

内外共に周望学舎を代表するボランティア団体です。第1回修了生の有志の皆さんで結成し、長年の知識と経験と信頼のもと39年活動を行っています。主な活動先は福祉施設、小学校、各イベント会場です。現在、昔遊び・折り紙などの伝承グループや書道・フラダンス・ハーモニカ・雑事支援などの友愛グループ、その他プルタブ・古紙回収、手芸など多種多様な活動が全部で18サークルあります。随時、会員の募集もしています。



## 園芸ボランティア

平成20年4月発足 会員数31名

園芸ボランティアは、新入生の入学時期に併せ、チューリップコンテナなどのウェルカムフラワーを毎年作成しています。また、学舎内の畑と温室を利用して、ポカシ作りや野菜づくりに励み、夢工房（コーヒー喫茶）や大学祭で販売しています。今年からは、小学校での芋づくりの手伝いなど、少しずつ学舎外での活動にも力を注いでいます。今後も会員同士で切磋琢磨しながら知識向上と共に学舎の環境整備に努めていきます。



## 健康ボランティア

平成18年4月発足 会員数44名

健康ボランティア会は、周望学舎のカリキュラムに欠かさない団体の1つです。今年も年間50回もの講座を担当しています。担当講座では指導側に立つ為、知識・技能向上に向け、月に1度例会を実施し、ニュースポーツ等の研修を実際にプレーしながら学んでいます。その他、特別支援学級のふうせんバレーボール大会審判、北九州マラソンでのボランティア、学舎周辺地域清掃活動など、会員の皆さんの健康づくりと親睦を深めながら活躍しています。



## パソコンボランティア

平成21年4月発足 会員数16名

年間を通してパソコン講座で先生のサポートをしています。受講生が誤った操作をしていると感じた時や操作手法が分からなかった時に、一緒になって理解できるようお手伝いしています。その甲斐あって、「わかりやすく安心して受講できる」との声をよくお聞きします。最近では、そのパソコン技術を活かし、本学舎かわら版の入力などもテキパキとこなしてくれるなど実力を発揮しています。



## グリーンボランティア

平成28年11月発足 会員数13名

周望学舎の中では一番若いボランティア団体です。学舎周辺の草刈、伸びた樹木の剪定、再活用に向けた裏山の遊歩道整備など、その活動は会員若十数名と思えない程活発です。男性5名で出発したグループは、現在女性陣も加わり、自主的に剪定の勉強会や掃除用の箒作りを行うなど皆さん研究熱心です。少数精鋭ですが、周望学舎の広大な敷地を整備するにはまだまだ仲間が足りない!とのこと。周望学舎と自然が大好きな方に適したボランティアです。



発行/平成31年1月17日

編集/北九州市立年長者研修大学校 周望学舎

周望学舎新聞編集委員会



〒803-0852

北九州市小倉北区新高田二丁目29-1

TEL 093-591-2626 FAX 093-591-2629

<http://kitakyu-nenchodai.com/syubou/>