

60歳からの生涯学習



研修生の手作り学舎新聞

北九州市立年長者研修大学校

周望

第56号

平成28年2月1日

発行 北九州市立年長者研修大学校

周望学舎

〒803-0852 小倉北区新高田2丁目29-1

TEL 591-2626

周望学舎新聞編集委員会

修学旅行



修学旅行に参加して

修学旅行実行委員長  
地域ふれあいコース  
中西 裕一

ゆったり「山口・萩」の旅、晩秋の十一月十二日(木)～二十日(金)の期間に一日目はザビエル記念聖堂と国宝の瑠璃光寺五重塔を見学して、萩焼のマグカップに皆さん思いの記念の絵付け体験後、窯を見学した。宿泊は萩温泉「萩グランドホテル天空」。二日目は世界遺産松下村塾、世界の絶景第三位角島大橋を巡った。

そして旅行のテーマである交流や親睦を図り

楽しい思い出をつくるため実行委員、事務局、旅行会社と幾度となく検討してきた。しかし旅行費用、行程、料理等々各コースの方々から今後に向けたご指導を受けた。

その中で宴会時の演芸大会(出し物)では各コースの幹事を中心に大いに盛り上がり、盛況のうち



に終わった。反省多い旅行となったが反省はしっかり受け止め来年度に反映できればと思う。最後に今回の旅行にたずさわっていただいた皆様に：感謝！

回想・夢

1 便 アジアを学ぶコース  
井生 猛志

昭和二十年、終戦の年は小学六年生だった私。その年は修学旅行がありませんでした。中学も四年生で高校にかわり、修学旅行の思い出はありません。だから修学旅行は周望学舎で初体験でした。今年九十歳を越えた方の参加もあり年齢詐称と思われる若々しい女性の参加ありで、人生経験豊富な方々の語らひは面白く忘れられない旅になりました。萩にはこれまで十回以上は訪れています。その都度思う事は、長州毛利藩と豊前小笠原の教育環境の違いです。しかし、北九州にも明治時代に杉山貞や安川一族等、教育の大切さを唱え学校を創設した偉人も居ます。私は大好きなこの町で、教養と教育(今日用と今日行く)を大切にして東京オリンピックまでは元気で生きたいと思えます。草葉の蔭ではなく会場に出かけて観戦したいと思えます。

ボランティアの皆様へ



周望学舎 所長 日野 俊彦

平成二十七年年度の研修も間もなく終えようとしています。今年度の研修は長かったでしょうか、それともあっという間だったでしょうか。「短かったけれどもいろんなことあったね」という返事が返って来れば、学舎としては、よい研修や行事ができた、申し分ないと思っています。

さて、昨年十一月十五日に北九州市社会福祉大会がウエルとばたで開催され、周望学舎の園芸ボランティアが社会福祉奉仕者(団体の部)として北九州市社会福祉協議会より表彰を受けました。花壇整備、草刈、樹木の剪定など、周望学舎内の自然環境整備をしていただき、季節感あふれる周望学舎を研修生の皆さんに味わっていただいています。園芸ボランティアの方はもちろん周望学舎を盛り立てていただいているボランティアの皆様には機会があるごとにお礼を申し上げますが、この場を借りて感謝の気持ちをお伝えします。いつもありがとうございます。

二日連続雨の修学旅行

2 便 心と身体健康コース  
深津 正義

天気予報は数日前から当日迄雨の予報で、本降りの中を出発しました。瑠璃光寺五重塔は何度見ても景観がすばらしいなと思えました。宴会が始まり、その後各コースによる演芸大会に続きカラオケ合戦となりました。毎年のごとく皆様のハッスルぶりには驚か



山陰路を往く

3 便 歴史に学ぶコース  
衛藤 俊文

前日迄降っていた雨もやみ、いよいよ楽しみにしていた修学旅行に出発です。と、思っているとバスのトラブル……。この先どうなる事かと思いがらの旅行の始まりでしたが皆の協力のたまものかホテルに着いた時には全ての行程も順調にこなす、時刻どおりに到着

「山口・萩」の旅～行程表～

- 【第1便】 11月12日(木)～13日(金)
- 【第2便】 11月17日(火)～18日(水)
- 【第3便】 11月19日(木)～20日(金)

1日目

小倉駅北口～ザビエル記念聖堂～瑠璃光寺五重塔～千春楽 城山(萩焼絵付け体験)～道の駅しーまーと～萩温泉「萩グランドホテル天空」

2日目

宿～萩市内観光(松陰神社・松下村塾・焼き抜き蒲鉾工場見学)～海鮮村北長門～角島・角島大橋～小倉駅北口



翌日の萩の松下村塾では以前行った時とはまったくの変貌ぶりにはビックリです。これもテレビの「花燃ゆ」のおかげでしょうか?小学生達の町案内資料も感心しきりでした。それに、なんととっても絶景は角島に渡るとき海の美しさでした。色々な楽しい思い出が、残り少なくなりました。周望学舎研修でも、まだまだ沢山の思い出を作ろうと思わせてくれました。最後に皆さんお疲れ様でした。そして、今後どうぞよろしく……



# 大学祭

10月3日(土)・4日(日)



## 学習成果の展示

写真入門コース  
前田 俊次

大学祭に展示する写真を一枚出せば良いという軽い気持ちでいました。しかし、考えてみるとその提出する写真が問題であつた。写真を額に入れてたくさんの人にしてみても、どうもという事は、今までにない事です。まして、写真経験のない私にとつてどんな写真を選んだら良いのか分かりませんでした。講師の言葉を思い出して、自分が今まで取つた写真をパソコンで毎日吟味して、これはというのを印刷しました。提出期限がせまるなか、自分が感動した景色を三枚選んで講師の検閲を受けました。写真は決まったもののA四版に拡大してみると、いろいろなものが写っていたり色がボヤッと写っていたりピンとこな

## 大学祭に学ぶ

大学祭実行委員長  
体力増進コース

岡本 充功

皆様の努力で、昨年に引き続き記念大学祭が盛会の内に、無事終えましたことに感謝申し上げます。学習発表での展示品作りや演芸大会、立案と企画そしてその練習を短期間のなかで、大変ご苦労されたことと思えます。我々コースの研修テーマに「脳トレ+貯筋

## 演芸大会

健康管理コース  
雪竹 明

明



今年の大学祭は、私にとって二回目となりました。振り返りますと、今年実行委員に選出され、こんな大役をやるのか始めから不安がいつぱいの取組みでした。ところが先輩方のアドバイスや仲間の協力のおかげで不安も解消し、当日を迎える事ができました。演芸大会と展示物を頑張ったわけですが、演芸では六月から練習開始でした。放課後暑い中で、汗いっぱい踊りの練習でした。汗だくで頑張った結果、当日はすばらしい踊

運動」が有ります。大学祭行事は学舎全員参加の「脳トレ運動」研修だと思えます。今年は二日目に書道入門コース主催による「ユニカール大会」が行われ、日野所長の始球式が始まり、コース対抗戦が熱の入った楽しい戦いが繰りひろげられました。関係者の皆様にお礼申し上げます。これからもより一層楽しい企画を実施され、今後共学びある大学祭の発展を継続していきましょう。

## ユニカール大会を振り返って

書道入門コース  
坂田 一

坂田 一

ユニカールは一九七九年、スウェーデンのアルクピスト社によって用具とルールが考案されました。名称の由来はユニバーサル・カーリングにあり、「皆が手軽にできるカーリング」という意図が込められています。カーリングの陸上版がユニカールとなります。一人でも多くの人にユニカールというユニスポーツを知ってもらい、ファンが増えればと思い、大学祭に書道入門コース主催の大会をした次第です。



最初は不安で、運営チーム編成などすべて失敗のないようにコース全員に役割分担して大会に臨みました。私が思うに、初めての大会としては良くできたと思えます。ただ残念で寂しかったのは、決勝戦や表彰式にサポーターの皆様の姿が少なかったことです。最後に、参加して下さった各コースの皆様にお礼を申し上げます。有りがとう御座居ました。

## コースで学んだこと

暮らしと環境コース 林 真悟

暮らしとは、生活をする。

環境とは、周りを囲む地域の状態。

この街は繁栄の歴史とともにあつた。幕末から明治へと移って行きましたが、この北九州市は城下町の小倉を除いては、その殆どが小さな漁村でした。

それが明治の中頃、筑豊炭田を背景に、八幡製鉄所の設立、門司の開港などが相次ぎ、それから年毎に目覚ましい発展をつづけ、やがて昭和38年に五市が合併し、北九州市が誕生した。港町の門司、商業の小倉、工業の八幡、水産の戸畑、かつ石炭積み出し港で栄えた今は環境産業の若松。

日本の産業近代化の歴史が世界文化遺産に八幡製鉄所が登録された。日々変遷するこの地域でコース32名ががんばっています。



## 妻と息子との一言

陶芸コース 緒方 長三郎

私は会社の往復の途中にパチンコしていたちようど50歳のある日、妻の言葉がききました。「会社が満期になっても家に居たり駄目よ」の一言でした。残りの人生どれだけあるか分からないことを思案しました。まあ、出来る事から始めようと思い、天気の良い日は畑仕事をし、雨の日はカラオケでもと思い始めました。畑でできた野菜は余ると近所におすそ分けし、他にアルバイトをしながら忙しい毎日でしたが、また妻の一言がありました。「お父さん、卓球でもしたり」私は卓球をした事ありませんでしたが、市が募集していた初級者コースに行きました。その時の先生は坂本先生でした。また新しい出逢いが出来て早や15年になり、アルバイトを次男の一言でやめたけれどそれでも毎日忙しいです。月曜日、午前の卓球と、昼からのカラオケが現在も続いています。



# スポーツ大会

6月25日(木)



## スポーツ大会を振り返って

スポーツ大会実行委員長  
歴史に学ぶコース

江副 伸久

周望学舎十五コース五〇〇人の研修生が一堂に会するスポーツ大会が、北九州市立総合体育館で行われました。こんな大きな体育館で運動会？が出来る「ワクワク感」を抱いていると、館内放送が流れ、オリンピックを思い出すような入場行進を皮切りに大会がスタートしました。

開会式の後スポーツ競技が始まり、各選手の熱戦・珍プレー・対抗意識・ルール違反スレスレ等の肉弾戦となり審判員も選手並みの大活躍でした。一方、応援席では応援しながら緊張したり、笑い転げたりと和気あいあいの雰囲気で大いに盛り上

## 北九州市立総合体育館

### プログラム

- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| 1 開会式              | 6 消防音楽隊カラーガード隊 |
| 2 ナイスキャッチ          | 7 愛のラケット       |
| 3 大玉ころがし<br>～男の戦い～ | 8 仲良しリレー       |
| 4 玉入れ<br>～女の戦い～    | 9 炭坑節・河内おとこ節   |
| 5 フォークダンス          |                |



がり、皆さんが大奮闘する中、無事に閉会式を迎える事が出来ました。この大会を通して、大会目的である「親睦と交流」「ふれあいと健康づくり」が出来たのではないのでしょうか。最後に、全員ケガもなく研修生の目が輝いていたのが印象的でした。

## スポーツ大会を終えて

体力増進コース

二村 真憲

それぞれのテーマを十五のコースが元気よく掲げ、堂々の入場行進で幕を明けた伝統有るスポーツ大会。紅白に分かれての六種目の競技、フォークダンス、踊り、そして気迫の籠った応援合戦等、初めて参加した私にとつて驚きの連続であった。

競技に参加された皆さんの真剣な眼差し、息の合った演技、又、失敗の競技等、笑い有り涙あり、久し振りに我を忘れ楽しむ事ができ大変有意義な時を頂いた。

何を学ぶのかも深く考えず、ただ漠然とした気持ちで入学した私にとつて、この大会で多くの人のふれあいの大切さを痛感し、さらに学舎の皆様との語らいの中で日々の生活がより良いリズムに変わった事を感じる。さあ、次のステップへ。



## 若返るスポーツ大会

健康づくりサポーターコース

松田 桂子

朝の天気は曇り空、開催の頃には空も明るく晴れ間も覗き、スポーツ大会にふさわしい天気になった。選手宣誓も高らかな声に六十代から九十代を感じさせない響きだった。競技の応援をいかに、数日前より委員長の提案指導のもと、ユニークな団扇を皆で作った。



団扇片手にコース独自の応援語、少しぎこちなくとも顔をほころばせ笑いながら熱が上がる。午前の終わりのプログラムでは、十代に戻りフォークダンスを踊った。リズムに乗って笑顔もあふれる。上向き！誰一人怪我なく笑いの内に終わられた事は、学舎の指導員、健康ボランティアやスポーツ大会実行委員の方々の協力とともに、皆の団結により成功した結果だと思いました。皆さんに感謝！

## 私の夢語り

生活情報コース 畑山 香代子

私の夢は、みんなで「華流老人」になることです。その為には、生涯現役で「最善の健康」「経済的、時間的な自由」「最高の仲間」を手に入れることです。今や二人に一人がガンになり、二人に一人が「下流老人」になるそうです。年金は下がる一方で、老後は予想以上にお金がかかるものです。自分の事は自分で守らなければ、誰も守ってはくれません。健康・食事・栄養・睡眠・時間の管理など、自分で自分を守り管理する能力を育つ、パニックやストレスに強い免疫力、折れない心を育てる努力が重要です。

生涯現役でいつまでも必要とされる、イキイキとした人生を送りたいと思います。みんなと一緒に「華流老人」になりましょう。



## 古都ぶらり

国際情報コース 河村 実

四条河原町、京都一の繁華街。行きかう人々の言葉も関西弁、お国言葉、外国語も多く聞こえる。四条大宮から太秦へ、広隆寺の与勒菩薩を拝見。美しく優美なお姿、微笑みを浮かべたその顔は見ているとあきることがない。

金閣寺の池に映える金色の輝き、多くの人が嘆息を發し、カメラに収めている。数百年の時を経たとは思えぬ、正に圧巻である。

京都駅の大階段を下り、近鉄下奈良へ向かう。猿沢の池、五重の塔の興福寺。阿修羅の素晴らしさ、男女区別がつかず悲壮感と凛々しさを感じる眼差し、目近に見る面影に魂が吸い込まれそうな魅力を感じる。鹿に迎えられ大仏殿へ、いつ見ても圧倒される大きさだ。柱の穴くぐりに多数の人々が並んでいる。





# 学舎で学んだこと



## 学びについて 地域ふれあいコース 倉橋 加代

地域ふれあいは何を勉強しているのによく聞かれます。私はなんと答えて良いかわかりませんでした。ようやく「高齢者が自立していきけるすべ」を少し学んだと言えます。

たとえば、仲間作り、体力作り、食生活、認知症の知識、老後どこで誰と暮らすか、など多くの予備知識を学びました。

仏教の教えに「苦は人生の節目」と言う言葉があります。その意味は「苦労は人生のチャンス」楽に人生は送れません。学舎で多くを学び、たくさんのお友達を作り、少しでも地域にお役に立てればと思っています。

一人では何も出来ません。皆様と声を掛け合い、楽しく頑張ります。



## 終生勉強 ふるさとの文化コース 仲道 弘起

「少にして学べば壮にして為すなり、壮にして学べば老いて衰えず」江戸時代の儒学者佐藤一斎が遺した言葉である。この言葉に触発され、退職後は今までに学んでいなかったことを学んでみたい、という思いをもって

いた。在職中に講師を勤めた周望学舎が最適だと考えていたので、迷わず周望学舎を勉強先に選んだ。平成十九年の春退職と同時に入学、「国際情報コース」で世界の政治情勢等を勉強したが、この翌年米大統領選挙が行われることになっていたので、それに関する講義に興味をもって受講し

た。以後、今年度まで九年間色々なコースで学んだが、得た知識は数知れず、知識の泉の如しである。この九年間で知己を得た人は三百人を超えており、それ等の人達から得た知識も多く、周望学舎で学んで良かったと思っている。佐藤一斎の言葉のように、幾つになっても好奇心を失わず、学ぶ姿勢をもちつづけたいものである。



## 学んだことの二年 花と野菜づくりコース 上田 泰正

「花と野菜づくりコース」では、土づくりや種の植え付けから苗の育て方、移植のタイミング等、基本的な事は一通り教えて戴いた。実際に家でも同じように行い、多くの花や野菜を育てることができ、家族からも大変喜ばれている。

先生から教えて戴いた言葉の中で、花でも野菜でも朝と夕方の二回は必ず花や野菜の状態を観察することが大切であると教えられた。実際に植えてみると、水が不足する

と元気がなくなってきたり、油断すると害虫に葉を食べられたりと色々なトラブルを経験した。



この一年間学んで、小さな種から綺麗な花や美味しくて立派な野菜が出来る不思議さを考えると、自然界の偉大さに驚くばかりである。

これからも愛情をもって花と野菜づくりを行いたい。



## 俳句

ガラス戸にもみじの手形置きみやげ  
暮らして環境コース 新井 庸三

名も知らぬ色づきし木の鉢愛でる  
地域ふれあいコース 山元 ミツエ

秋風に川面のネオンフラダンス  
生活情報コース 池田 サナエ

新酒酌む頂く我も八十路なり  
健康管理コース 宇津崎 房子

指文字の母の背中や雪催  
ふるさとの文化コース 渡邊 サカエ

## 川柳

ダイエット薬飲むなら散歩しろ  
体力増進コース 岸本 繁勝

こうのとり思いを乗せて宇宙の旅  
心と身体健康コース 国武 英子



## 短歌

陶芸で土にねり込む心いき  
陶芸コース 弓削 エミヨ

出来る作品夢を見る



## 編集後記

かわら版を含め一年間、研修生のみなさんの様子をお知らせしてまいりましたが、楽しくご覧いただけただけでしょうか。みなさんの暮らしに刺激になれるような新聞づくりを目指したつもりです。寄稿してくださった方々にもお礼を申し上げます。

新聞編集委員

## 周望文壇

