

NSC 那須シニアカレッジ

15期へ再出発

会報 那須シニアカレッジ

受講者32%が登録を中止

「コロナ対策影響か」

那須シニアカレッジ代表 林 茂雄

那須シニアカレッジの各講座は去る10月に新型コロナウイルス対策のため7カ月の長期休講後に第15期講座募集を再開した。ある程度は予想していたが、マスク着用、「三密」回避、教室の空気入れ替えなどの感染対策実施が影響したのか、受講内容の性格上休講を余儀なくせざるを得ない講座を含めて受講生数の32%の登録減少が際立った。

生涯学習の性格から受講生に高齢者が多くなるのは仕方ないが、コロナ初期感染以来の『高齢者の感染は重篤(じゅうとく)になる可能性が高い』との警告が効きすぎたのか、『生涯学習』の熱意はあるが、『命あつての物種』との受講者の思いも理解できる。

休講継続講座は「声や(口で)音を出すのが手段」の音楽合唱や楽器吹奏のジャズ、抒情歌、リコーダーなどの講座。英会話講座も無理だろう。スポーツ系講座もある程度の減員を示している。この結果、受講者総数は14期末の435人から15期は新規募集者を含めて292人と32%激減した。

No.12
2020年12月5日発行
発行所 那須シニアカレッジ
広報委員長 片上 清重
発行責任者

「ザゼンソウ(座禅草)の花言葉
「ひっそりと待つ」「雪を溶かし
ながら春を待つ」「沈黙の愛」



08 山田 正博さん撮影

11月中旬に休日の那須街道を通ったが、車の混雑ぶりはコロナ禍以前の混雑に戻っていた。

日光那須国立公園の一角を占める観光地・那須町がGo to Travelで甦った感がある。経済維持と感染対策を両立させるのは難しいが、役場の税務課長が町議会で「令和2年の減収は約3億円と予測。また観光商工課長が「町の観光客の78%が関東地方からの誘客で、客層の70%がファミリー層」と回答している(那須町議会便り)。財政規模が130億140億円の那須町には想定内の決算だろう。

過日のTVニュースでは平山町長がホテルに到着した観光客を出迎えて頭を下げて感謝の言葉を掛けていた。

最も憂慮すべきはシニアカレッジ関係者からクラスター(集団感染)を出すことだが、幸いにも那須町自体に感染者が出ていない(居住者の他地域入院はあるようだ)のは首都圏との交流が密な町では幸甚である。

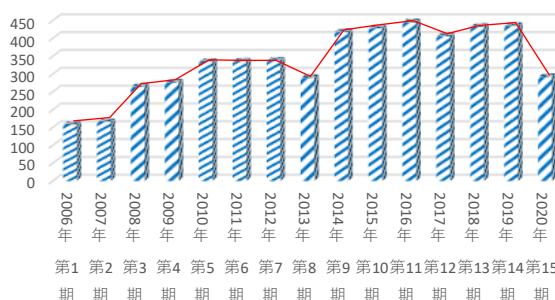
シニアカレッジは休講中の講義科目の早期復帰と通常態勢を目指して頑張ります。(完)

受講者数の推移(延人数)

学 期	10月～翌年9月	受講者数(名)
第1期	2006年	157
第2期	2007年	165
第3期	2008年	264
第4期	2009年	276
第5期	2010年	334
第6期	2011年	335
第7期	2012年	337
第8期	2013年	289
第9期	2014年	418
第10期	2015年	428
第11期	2016年	445
第12期	2017年	406
第13期	2018年	432
第14期	2019年	435
第15期	2020年	292

11月12日現在
数字は変動有

受講者数の推移(延人数)



コロナ禍受講生大幅減

第15期は、新講座として「色鉛筆画」「朗読」「おくのほそ道」「スポーツ吹矢」の4講座が、カレッジのラインナップに加わりました。一方では残念ながら、「合気術」「社交ダンス」「リコーダー」「ジャズ」「英会話」「抒情歌」などが開講できず、また、調理室を使用する講座他、終了になった講座もあり、1400名もの大幅減となりました。

『疫病対策の奈良の大仏』

新型コロナウイルス感染は第三波に及び日本で12万人を超える感染者(死者1,900人以上)、世界の感染者は5,500万人以上(死者130万人以上)に及んでいる(11月20日現在)。今後どこまで猛威が続くのか?

修学旅行の定番コースである奈良・東大寺の大仏が、当時は回復不可能とされた天然痘流行を消滅させる目的で造られたことは意外に知られていない。聖武天皇即位の天平9年(西暦七三七年)に政権を独占していた藤原武智麻呂四兄弟全員が相次いで病死して「疫病退散」が建立の契機になった。

海外でも14世紀欧州各国でのペスト流行は欧州全人口の三分の一が死亡したと言われる。医学分野の知識が低く、疫病感染は「神の怒り」、「誰かの祟(たた)り」と人智を超える災害と信じられて「魔女狩り」発生を引き起こした。

大仏建立に話を戻す。高さ15.8メートルはビル5階の高さ。銅製本体の重さは推定250トン。体の表面は金箔で覆われているが、製法は鋳造された大仏本体に金と水銀の合成液体を塗り付け、乾いた後に炭火で水銀だけを蒸発させる手の込んだ技術。

当時の日本にそれだけの技術があったか疑問。大陸からの渡来人の存在を思わせる。

転じて現代のコロナウイルス。中国・湖北省武漢市の海鮮市場の食用蝙蝠(こうもり)変異説、同市の中国科学院研究所からコロナウイルス研究用資料の漏洩説などが流れているが真相はヤブの中。時代を通じて疫病対策は難しい。(完)

林 茂雄の「こころ」



「オシャレな色鉛筆画教室」講座



後列中央 講師の阿部さんと受講生さん



自己紹介をしています

新講座訪問

11月7日(土)りぼるに色鉛筆画講座を訪問しました。

2回のオリエンテーションが終わり、インナップが揃って今回よりスタートしました。

色鉛筆画は、カラフルなだけでなく、柔らかな温かな作品まで表現ができます。今は亡き、愛犬を描いている方もいます。写真よりもいいかも！



前回の課題にアドバイスを受けています。

なぞるような技法で、難しく考えることはないので、やがて、それなりの感性が必要かもね。



72色の色鉛筆高そう～

① 気持ちが落ち着く
 あるセロトニン(神経伝達物質)は、音読をすることで多く分泌されます。音読を習慣にすることで、安定した精神状態を導くだけでなく認知症やうつ病の予防にも効果が期待できます。

② やる気が出る
 やる気や自制心を司る脳の前頭葉は、音読によって刺激されることが出来ます。フットワークが軽くなったり、ネガティブな気持ちに向き合うことが上手になったりするでしょう。

③ ストレス解消
 大きな声を出すことで、ストレスホルモンが少なくなるだけでなく内臓の働きも活性化します。病気に対する抵抗力も高まる可能性があります。

④ 脳の活性化
 「黙読」では目で情報を読み取って脳にインプットしますが、「音読」では声に出して文章を読むアウトプットが加わり、音読は視覚と聴覚の両方を同時に用いることで、脳の活性化に効果があるでしょう。

⑤ 誤嚥性肺炎の予防
 のどの筋肉は年齢とともに衰えていきます。本来食道に入るべき食べ物や飲み物が誤って気管に入ることで起こる誤嚥性肺炎は、年を重ねるとともに気を付けたい病気のひとつです。予防のためにも、音読でのどの筋肉を自然に鍛えましょう。

朗読教室「一期(いちご)」講座

声を出す講座です。飛沫飛散防止のフェイスシールドをつけたり、距離を空けています。

前列 講師の改田さん
2020・10・12

新講座新聞

「おくのほそ道」よもやま話講座



かつての教え子さんも参加しているとか



蓮實講師と13名の受講生さん



10月20日よりぼー・たなか家庭科室に新講座「おくのほそ道」よもやま話講座を訪問しました。
この日は第一回目、スタートの日であり、13名の受講生さん全員が出席しました。
百五十六日間、四百七十六里余に及ぶ長旅の中で、特に印象に残った出来事をまとめたのが、紀行文「おくのほそ道」です。
添付のようなテキストを基に講座を進めていました。



かなりのスピードです

10月19日よりぼー・たなか体育館に新講座「スポーツ吹矢教室」講座を訪問しました。
健康を目的とした新しい国民的スポーツです。
スポーツウエルネス吹矢は、5、10m離れた円形の的をのけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。
精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にもよい影響を与えます。また精神力・集中力が身に付きます。

「スポーツ吹矢教室」講座



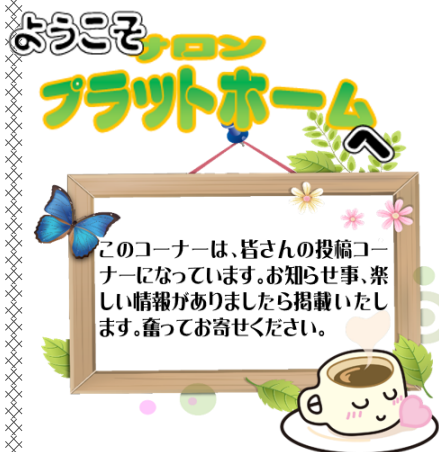
中央 講師の村田さん



基本動作(所作)から始まります



事務局便り



コロナウイルスについて

1. まずコロナウイルスとは

ウイルスには、RNA型とDNA型があります。DNA型は、2本鎖がお互いに巻き付いている形で、突然変異した場合、修復遺伝子によって除去されたり、修復されます。RNA型は1本鎖なので、突然変異が起きやすいウイルスです。従って、一度かかって、また罹る可能性があります。(中国で見つかった型と、現在ヨーロッパで流行しているものは、型が異なります) 季節性のインフルエンザが人によっては、1シーズンに2回罹る人もいますが、それは型が違ったためです。

②気温、湿度がウイルスの生存時間を左右します。

気温が低く、湿度が低いとウイルスが長時間生き続けます。反対に、気温が高く、湿度が高いとウイルスが、2時間程度しか生きられません。

また、湿度が高いとどの奥の繊維(せんもう)が、異物を活発に排除してくれ、部屋の中の飛沫も跳びにくくなります。ですから、加湿器を使い、部屋の湿度を40%から60%に保ちましょう。

2. ここでは、かなり分かってきた対策についての記述します。

①ビタミンD、日照時間を多めにとる…免疫力を上げます。

免疫には、本来持っている自然免疫と獲得免疫がありますが、天然痘などは一度罹ったら二度と罹りません。これが《獲得免疫》です。

それに対して、生得的に身体が持っているのが《自然免疫》です。この力を高めておくことが大切になります。なるべく身体を温める。身体を冷やすきゅうり、スイカなどは冬には食べない。ショウガ、唐辛子などを使ったものを使い、身体を温めるなどの工夫をしましょう。

佐野のクラスターを分析してみると、職場⇒家族⇒新たな職場⇒…となっています。

別居家族の感染者が家庭や施設を訪問、感染したという事例もありました。

しばらく我慢が続きますが、自宅で踵を上げる、身体を動かすなどの工夫をしたり、スマホのテレビ電話で話をするなどして、つながりを持って下さい。



投稿記事大募集!!

俳句、短歌、写真 etc お待ちしています。
取材にも参ります。お気軽に
編集長 片上



井上 静男 著
ヨーガ講座担当
事務局役員



新規受講生 全体説明会

9月5日、コロナ禍真っ只中、文化センター【小ホール】に於いて第15期新規受講生さんへの説明会が開催されました。新講座講師も含め約40名が出席しています。

例年ですと研修室を使用しますが、“密”を避けるため空間を取っています。第15期の新規受講申込者は、若干の減となりました。

返金辞退 寄付へ

14期前期(3月)に実施できなかった講座の受講料の返金、15期受講料への充当を進めています。受講生諸氏のご厚意により、受講料の返金を返上されてシニアカレッジに寄付をされた方達です。有効に利用させていただきます。厚くお礼申し上げます。
事務局より

石山 律子さん、河野 泰男さん、鈴木 孝子さん
曾根 千恵子さん、永田 昌子さん、仲間 昇さん
平野 富子さん、渡辺 英子さん

新受講生さんへ

メールアドレスをお持ちでしょうか? Eメール、携帯、スマホなんでも結構です。那須シニアカレッジに登録しませんか? 便利な情報が配信され、閲覧ができます。

方法は、“〇〇講座の〇〇”です、と下記アドレスへ送信してください。すぐ、返事が届きます。方法が不明な方は、周りに登録済みの先輩方がいらっしゃいます。聞いてみてください。



那須シニアカレッジ

URL
Eメール

<http://nasusenior-college.jp>
info@nasusenior-college.jp

那須シニアカレッジ

検索