

会報 那須シニアカレッジ

願わくは…『新年の想い』…

那須シニアカレッジ代表

渡辺 光男



No.17

2023年3月5日発行

発行所 那須シニアカレッジ

広報委員長

発行責任者 片上 清重

新年を迎えて、コロナ禍の対応に緩みが見られますが、我々は、気持ちを引き締めて活動に臨みましょう。そして今年こそ受講生みんなで楽しめる企画を実現したいと思えます。

私の源氏物語講座は、一七年目に入り、第三六帖「柏木」が終わります。先の太政大臣の嫡子「柏木」が源氏の后を「垣間見て」恋に陥り、思い詰めた末に過ちを犯して、自滅してゆくくだりです。

源氏の威光に脅え、心労で倒れて絶望してしまつた彼を、親友の夕霧が見舞う場面があります。夕霧のこのときの言動が、現職の頃、末期癌の親友を見舞い続けた自分と重なってきて、妙な感慨にふけりました。

源氏物語は、天皇とその周辺の男女の人間模様を描いたものです。が、鋭い観察力とリアルな表現には感心させられます。読み取った内容を口語訳するのではなく、今の言葉でどう伝えるか苦労しながら講義しています。

ただこの物語もあと五帖、約三年後に主人公源氏の生涯の幕を閉じることになります。

元日を迎えて新しい日記帳の「抱負」の欄に向かったら、なぜか「西行」の文字が浮かんできました。また一つ年をとって、残り時間が少なくなつたことを思うためか、あるいは、暮れに、いつかはとは思いつながら、まさかのことが現実起こつたためなのか。

願わくは花の下にて春死なん

そのきさらぎの望月の頃

西行

西行は、俗名を佐藤義清といい、鳥羽上皇の身边を警護する北面の武士でした。

新年の季語となっているフクジュソウは、早春に黄金色の花を咲かせることから、一番に春を告げるという意味で「福告ぐ草（フクツグソウ）」という名が江戸時代に使われました。

その後、ゴロが悪いことからおめでたい「寿」と差し替えられ「福寿草」となったものです。

この「寿」は、開花時が長いことから長寿の意味もあり定着したといわれています。



源氏物語の柏木も同じ立場の公達ですが、彼は「督」で長官であるのに義清は「尉」という三等官です。埒外の身分ですが、義清は、和歌を嗜み、鳥羽院と趣味を同じくする上に、宮中の楽しい行事である蹴鞠と流鏑馬の名手でした。賑々しい晴れ舞台で、颯爽とした勇姿が若い女官たちの胸をときめかせたに違いありません。

その、名譽も将来もある彼が突然、二三歳の若さで出家したのは驚きでした。しかし源氏物語を読む者にはすぐピンときます。義清が出家を決断した頃、皇室では白河法皇の崩御があり、孫の鳥羽上皇に実権が移った時で、法皇の養女であった中宮璋子(待賢門院、崇徳天皇の生母)が出家を願ひ始めた時期でした。鳥羽院の寵愛が若い皇后得子(美福門院)に移つてしまつたからです。

璋子はまもなく落飾(剃髪)し、数年後に四五歳で没します。落飾にあつて西行は結縁のために奔走、また、出家した待賢門院の庵を訪れて交わされた贈答歌も残されています。

さて、この歌は「桜の花の下で、あの釈尊の入滅した二月十六日頃に死にたい」と願つた歌で、十年後の、まさにその日に亡くなつたというので人々を驚嘆させました。私は奇跡のようなそのことよりも、出家してから七三歳で死ぬまでの五〇年間の日々がどのようなものであつたかに強く興味を覚えます。

寂しさに堪えたる人のまたもあれな庵並べむ冬の山里

心なき身にもあはれは知られけり鳴立つ沢の秋の夕暮れ

冬の山里の閑居の中でふと漏らしてしまつたため息のような歌、ひとり旅の骨身にしみる寂しき、孤独や寂寥に身を溶かすような一日一日は、西行にとつてはまさに命をかみしめて過ごした日々であつたと思います。

昨年の暮れ、妻がまったく前兆なく突然倒れ、驚かされました。「一秒を争う事態」という医師の言葉に一時は諦めたりもしましたが、ケロリと生還し、何こともなかったかのような新年が巡つてきて、相変わらずの日常が回り始めています。

ただ、去年よりの穏やかで、傍目には生き生きとして見え、こちらも日常あたりまえの風景が新鮮に見えるような気がしています。

書き始めた「三年当用日記」が終わるとき、八五歳の自分は、現在まわっている諸々を脱ぎ捨てて、残りの五年間は、第三部「宇治十帖」を読み終えることと、まだ工夫の余地のある、シニア向けのオカリナづくりに専念したいと思っています。

なお、那須シニアカレッジは、卒業のない究極の生涯学習であるために、高齢化が進むとともに先細りになる傾向があるので、この三年間は、「若返り」こそのための「魅力づくり」の方策を考えてゆくつもりです。

令和五年一月

渡辺 光男



第17期第1回講師会

12月3日(土)文化センター研修室で、第16期の総会と第17期第1回の講師会が開催されました。
出席講師14名で会議が始まりました。
(都合により出席できなかった講師8名)



事務局より第16期(2021・10月～2022・9月末)の決算報告と、監査役から適切に行われていると報告があり、全員の承認を得ました。
引き続き、第17期の予算案の報告と主なる説明がありました。

役員の改選(再任)
以下6名の再選につき出席者全員の承認を得ました。

代表 渡辺 光男(源氏物語)
副代表 現在空位
事務局長 齊藤 健(DIY)
理事 片上 清重(PC講座)
" 原田 道夫(カメラ講座)
" 井上 静男(ヨーガ)
" 伊藤 花(フラダンス)
会計監査

敬称略



円滑な議事進行を模索する
齊藤事務局長(右)と原田理事(左)

第13期までは修了式・文化祭を開催していましたが、コロナ禍により開催が出来なくなっています。
第17期は、10月1日、りぼーるたなか体育館に於いて「開講式」を開催しました。

第17期は、9月頃を念頭に文化祭と第18期の開講式を開催したいとの報告がありました。(原田事業部Grより)



講座訪問

朗読講座
「いちご」

2023/2/13

腹式呼吸 力が入ります。

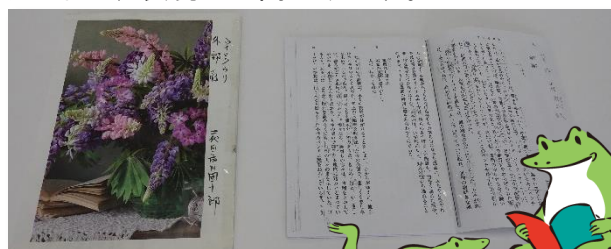


中央 講師の改田さん

朗読教室できちんと学ぶことで、朗読が楽しくなるだけでなく、表現力が高まります。



発声練習 20分位かけます。気合が入ります。



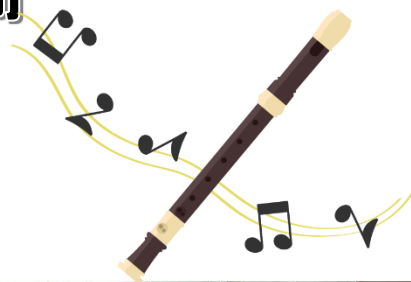
教本です。



楽しいリコーダー教室 講座訪問



後列左から二人目
講師の友利さん



新規受講生さん（中央）には早出の練習



開講の挨拶です。

2022/11/4

リコーダーの豆知識 いつから学校の教材に？

日本で小学校の教材として使われ始めたのは、昭和22年生まれの人々が小学校6年生時代の時からリコーダーを習っていたことになります。

集合写真でマスク不着用の画像もありますが、撮影用に、ほんの一瞬です。

おしゃれな色鉛筆画教室

文化祭が復活した際には、作品の展示が楽しみです。



2022/11/8

前列右から二人目、講師の阿部さんです。



「リンパ腺体操」講師の庄司さんは、当講座の受講生でもあります。



“下絵”を選択しています

コロナウイルスについて Vol.6

◇ ■ ヨーガ講座担当 ■ ◇
井上 静男

今回は2つ、一番目は、感染症分類の扱いが変わること。二番目は、新たな児童の後遺症について
1. 新型コロナが5類に移行 メリットとデメリットは？

政府が5月8日から新型コロナを5類感染症に移行すると発表しました。そのメリットとデメリットを述べます。また、マスクの着用は、屋外・屋内問わず“個人の判断に委ねる”という中途半端な対応となりました。

マスク着用 “3月13日からは個人の判断で” 政府が決定



- ✦ 医療機関に行く、高齢者施設訪問、重症化リスクの高い人が混雑したところへ行く ⇒ マスク着用
- ✦ 通勤ラッシュの電車、バス マスク着用
- ✦ 学校 4月1日より マスク着用を求めない（つけるのはOK…同調圧力が心配）

(1) 感染時の自宅療養や濃厚接触時の待機がなくなる

新型コロナと診断された人（症状の有無にかかわらず）、濃厚接触者は自宅待機が必要です。

5類感染症になると、自宅療養や待機を要請する法的根拠がなくなるため、濃厚接触者や無症状・軽症の感染者は必ずしも自宅にいる必要がなくなる。よって、濃厚接触者や感染者が市中に増え、感染が広がる可能性が出てきます。

(2) 行政による病床確保・入院調整がなくなる

各都道府県の自治体や保健所が中心となって、感染症指定医療機関や都道府県が指定した医療機関医療機関に病床確保を求め、患者の入退院調整を主体となって行ってきましたが、入院調整がいらなくなりました。患者が増加したときに行政による入院調整が行われず地域を越えた調整も難しくなる。一方で、それぞれの地域で確保されていた新型コロナ用の病床がなくなることで、混乱が生じる可能性があります。



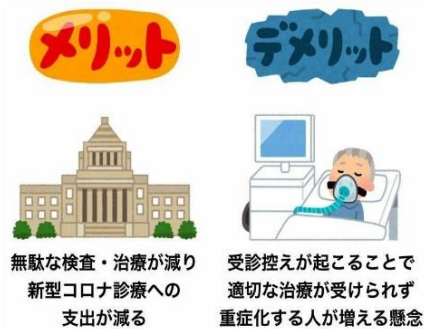
5類になると法的には全ての医療機関で診療ができるようになりますが、確保病床がなくなることで「どの医療機関も診たがらない」ということが起きる可能性も出てきます。補助金が給付がなくなれば積極的に新型コロナ患者の診療を行う医療機関は減る可能性があります。

また、現在新型コロナを診療していない医療機関についても「5類じゃないから」という理由で診療していないというよりは、専門医の不足や医療機関内での感染拡大リスクを考慮してという施設が多いと考えられます。

(3) 公費負担でなくなる

現在、検査、治療、入院など新型コロナに関する医療費は公費で賄われています。新型コロナの治療薬は、例えばモルヌピラビルという抗ウイルス薬は1回の治療分で94,312円になります。新型コロナに罹患した際の自己負担が増えることです。

そうすると、これまでは検査を受けて新型コロナと診断されていた人が、検査を受けずに未診断のまま周囲に感染を広げてしまう可能性が増えます。専門家会合のメンバーらは「5類」などに変更された場合、懸念される点として次の点を指摘しました。



2. 感染後の子どもに相次ぐ後遺症「MIS-C」とは一川崎病に似た症状

子どもが突然訴える発熱、おう吐、目の痛み。新型コロナウイルスへの感染後、しばらく時間がたってから、こうした症状を訴える子どもが相次いでいます。診断名は「MIS-C（ミスシー）」、小児多系統炎症性症候群。欧米では死亡例も報告され、日本でもその実態が明らかに。

MIS-Cと診断されたのは、栃木県内に住む当時11歳の男の子です。スポーツ好きの活発な少年。最初の異変は、新型コロナの感染から1か月後。突然39度の発熱と吐き気を訴えました。吐き気は徐々に強まり、水を飲んでももどすほどでした。

かかりつけの小児科を受診したところ、診断は「胃腸炎」。しかし、症状は一向に改善しませんでした。さらに男の子は、目の奥に強い痛みを訴えていました。家の中にいても、まぶしくて目を開けられないほどだったといいます。

このため、自宅近くの眼科を受診したところ、難病の「クローン病」の疑いと診断されました。この間、症状は改善するどころか、悪化の一途をたどったといいます。紹介状を持って自治医科大学附属病院にかかったところ、初めてMIS-Cと診断されました。

次ページに続く

男の子はそのまま入院。一時は心臓の動きが悪化したといえます。松原大輔医師はその年の夏まで、アメリカの病院で MIS-C の患者の治療にあたっていました。

特に欧米で、感染の数週間後、発熱やおう吐、目の痛みを訴える子どもが相次ぎ、当初は原因不明の病気とさえいわれていました。代表的な症状は、次のとおりです。

▽発熱、▽おう吐▽腹痛・下痢▽目の痛み・充血

適切な治療をしないと、心臓など複数の臓器の動きが悪くなることも

茨城西南医療センター病院 石川伸行医師

「新型コロナに直近で感染していれば、MIS-C も川崎病も両方の診断基準を満たしてしまう。どちらか判断するのは難しい」

第17期は、開講されている講座が21種類、28教室もあります。全講座を取材のため11月初旬から講座訪問をスタートしました。なかなか日程が合わず、また、冬休みに入り、休講になった講座もあり、随分と時間を浪費してしまいました。まったくのアポ無し取材でしたので、連絡いただければ衣装など用意できたのですが、「と言われ、とんだ失礼をいたしました。とくに、淑女の皆さん方はばっちりメイクの支度がありませんよね(W)」

夜間、開講されている講座もありです。編集長は、近年、夜の車の運転が苦手になってきました。どなたかに撮影をお願いするべきでした。

独自でイベント、発表会などを企画されている講座がありましたら、ご連絡ください。取材に参り、PRに協力いたします。

講座訪問



80代まで楽しく卓球 ラージボール



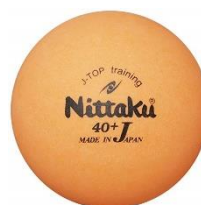
前列左二人目 講師の
野田さんです

2022/11/3
笑顔がいいですね

3世代でも楽しめます



開講時のミーティング



歌手の八代亜紀さんも
愛好者です。



強烈なスマッシュが…

ラージボール(オレンジボール)

- ① 少し大きくて軽く、見やすいボールで、ラリーが続く！
- ② つぶつぶ表面で回転量が少なく、ラリーが続く！
- ③ ボールの弧線が高くなり、ラリーが続く！



クラシック音楽 楽しくうたおう



2022/11/8

左から2番目 講師の青木さん

発声法 「呼吸法～顔の筋肉～体の筋肉の使い方」
 発声練習 「口形」～舌根～声帯」鍛える＝かつ舌（良くなる）
 洋楽 「カンツォーネ（ナポリ民謡）・歌曲他」楽しく学ぶ



発声練習から始まります



那須高原公民館がホームグラウンドです。



編集長が講座訪問時、シューベルトの“野ばら”が流れておました。

絵手紙教室



前列左が講師の荒井さん

年賀状の文面に使うのでしょうか。

最近は、パソコンでの作成がほとんどです。
 いただいた方は心のこもった便り、さぞや嬉しいことでしょう。

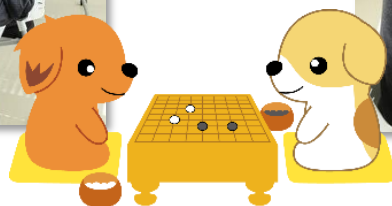


2022/11/10





初心者のための 囲碁教室



3名の講師で一人一人の棋力に合った講座を進め、囲碁の楽しさ、魅力を伝えます。

後列中央が代表講師の三浦さん、他に2名の講師がいますので、3名体制で進めています。

今期は、受講生さん増えていますネ。

少林寺気功健康教室



前列中央 講師の関口さん



金曜日コース 2022/12/9



全身に気を感じ、馴らし、流れを良くすることで、血行（気血）が良くなり自然治癒能力を高め、病気予防、改善に効果大、またダイエット効果もあり、バランスのとれた健康的な体になります。気功法は、肉体の取扱説明書です。

※動画配信 YouTube チャンネル「健康道場 関口先生」



入念な準備をしています



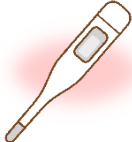
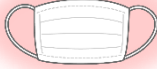
テレビなどにも取り上げられたとのこと

コロナ禍での講座開催について以下の通りご案内いたします。
いつも那須シニアカレッジ講座をご利用いただき、誠にありがとうございます。



6つのお願い 安心・安全な講座運営を実現するため、以下6点についてご理解・ご協力をお願いいたします。

大声での会話はお控えください

	受講生、講師、関係者の体調管理を徹底しましょう。 ※施設入口で講座当日の検温を行ってください。
	受講生の皆様は、マスクをご着用下さい。 ※教室受講中の着用については、各講師の指示に従ってください。 ※様々な事情により着用が難しい方は、咳エチケットをお守りください。
	入場時は必ず手指を消毒してください。 入場時、受付の消毒用エタノールで手指を消毒してください。 最寄りのお手洗いに設置の泡せっけんもご利用ください。
	体調がすぐれない場合、参加を自粛してください。 ご自身、同居されているご家族のいずれかが体調不良の場合、参加を自粛してください。 ※なるべく早めの判断⇒キャンセルの連絡をいただけると幸いです。
	時間に余裕をもってご来場ください。 季節はまだまだ冬季、道路の凍結等にご注意願います。

教室の休講について

今後も社会情勢によっては、行政からの要請、または那須シニアカレッジ役員会・講師の判断などにより、休講となる場合もあります。その場合、各講師へ連絡し、ホームページ上に掲載いたします。



講師・受講生さんに協力依頼

- 各会場の教室には受講者・講師等の収容人数が決められています。それ以下で開講してください。
- 新型コロナウイルス対策に係る利用者名簿を町に提出していますので、記入をお願いします。
(近隣市町村では廃止のところがありますが、那須町では、まだ継続中です)
- 講座終了、退出時には長机のアルコール消毒を行っていますので、ご協力を願います。
- まだまだ寒い季節ですが、適宜換気を実施していただきます。



前列中央が講師の渡辺さん、現在、カレッジの代表です。

源氏物語の本文を、声を出して読みながら
光源氏の物語を味わうのが講座の趣旨です。

源氏物語の本文を実際に朗読しながら、この物
語の世界を読み味わってみませんか。



土佐光起筆「紫式部図」

古典そぞろ歩き 源氏物語講座



「ムラサキシキブ」

「聡明」「上品」といった花言葉は、源氏物語の作者と
して知られる紫式部から連想されて付けられました。

本日は、リぼーるたなかでの開講ですが、
文化センターがホームグラウンドです。



2022/12/9

心も身体も心地良い 太極拳講座



前列中央が講師の竹内さん。

講座訪問



太極拳はゆっくりとした動きの中に、健
康の秘訣があります。

楽しい練習を通して無理なく学んでい
ける教室です。

初心者大歓迎、少しでも興味のある方、
是非とも一度体験してみてください。



2022/11/10

昼間受講出来ない方、
夜間コースもありますヨ。
火曜日 19:00~20:30

美景写真 デジタルカメラ講座



左から2人目 講師の原田さん

冬休み明けで
欠席がありました。



今回の課題は、「物撮り」です。物撮りとは、人物を撮影することではなく、小物や商品などを撮影することを指します。沢山のグッズを用意しました。



物撮りの実践です。



講座風景です。

2023/2/13



左から3人目が講師の齊藤さん

手前は、製作した作品達です。



あれれ〜?

板一枚で自立しています。
緻密な寸法計算が必要とか。

ワインホルダーでした。



2023/2/2

多くの電動工具を使用します。ドリルでの穴あけ作業をやっています。危険を伴います。慎重に行います。

宅配便への配慮
再配達は気の毒ですよ。
この箱に入れてもらいます。

こんなフレームも作れました。
オリジナルでいいですね。





『蒼一点』、カンバツて

前列中央 講師の井岡さん



木製の机と椅子がレトロです。

2022/11/10

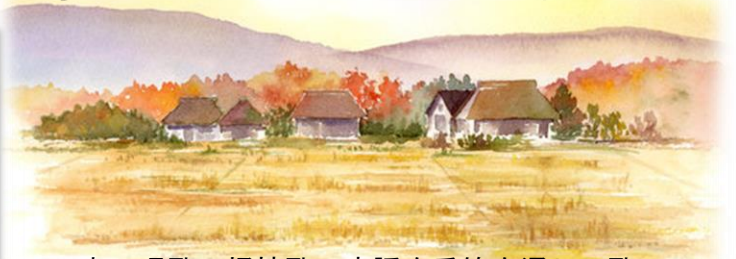
本日も、発声練習から始まります。

講座訪問

みんなで歌おう日本の抒情歌講座



準備体操もやります。ラジオ体操と同じです。



日本の唱歌、抒情歌、童謡を季節を通して歌い、心も身体も元気になりましょう。

手縫い日和講座



中央が講師の江口さん



普段お裁縫ってしていますか？小学校の家庭科で習って以来、全然やっていない…という方もいるかもしれませんね。

ボタンが取れた！裾がほつれた！そんな洋服にまつわる緊急事態に、慌てたくないですね。

この機会に、縫い方をマスターしてみませんか。

編集長も“運針”は、家庭科で経験しました。



2022/11/8



講座訪問

ヨーガで17フレッシュ



初心者コース

2022/11/10



経験者コース

2022/12/9

会場は、文化センター和室です。
ゆったりとしています。

ストレッチから始めます



講師の井上さん



いきいき健康体操



前列左から三人目、講師の佐藤さんです



椅子に座ってボールを上げ下げしたり、身体に沿って回したり、ボールをつぶしたりしていました。



2022/11/8

高齢者は、けがや病気だけでなく、若い頃と比べて運動量が少なくなったり、運動習慣が乏しくなる場合も多く、体の衰えを感じることも多くなります。

そこで、定期的な運動として、“ボール体操”がおすすめ ということです。

パソコンに突然現れる「トロイの木馬」の偽警告

パソコン講座 講師 片上



画面いっぱいにトロイの木馬の警告が現れて消せない場合

パソコンに突然表示されて、スタートメニューも閉じるボタンも押せない警告。

通常は Microsoft のサポートに電話するよう表示されています。これは広告配信の仕組みを悪用した偽警告で、画面に表示されている 050-〇〇〇〇-〇〇〇〇の電話番号に電話させようとするサポ-ト詐欺の偽警告です。

電話してしまうと日本語を話す外国人のオペレーター（女性が多い）が出てきて、言葉巧みにあなたのパソコンに遠隔操作ソフトを入れてパソコンを操り、わざと不具合を作り出して、サポート代金をだまし取ろうとします。

「Microsoft Defender（マイクロソフト・ディフェンダー）サポート」などすべてデタラメです。

決して電話してはいけません。電話してしまったらすぐに電話を切って、パソコンの電源ボタンを長押し（5秒位）して強制終了しましょう。

おそらくブラウザのクローム（Google Chrome）やエッジ（Edge）の通知機能を悪用した偽広告です。

右のように「マカフィー（有料のセキュリティソフト）からの警告」を装うものも多く、細長いポップアップ広告の形で表示されます。

とにかく消したいときはパソコンの電源ボタンを長押しして強制終了すれば良い

すぐに消してしまいたいときは「パソコンの電源を落として強制終了」しましょう。



ただし、電源スイッチやボタンを普通に押しただけでは「スリープ状態」といって、「今のままの状態を保存して終了」になってしまいます。これでは再度電源を入れると警告画面が復活してしまいます。

電源スイッチやボタンを長押し（5～6秒程度押したままで画面が真っ暗になるまで待つ）をしてください。

パソコン講座の受講生2名の方が感染し、もう少しで騙されるところでした。

電話してしまいました…



パソコン講座5クラス

『編集長』が代表講師を務めています。

『入門』クラスです。本日は欠席者が多いです。



操作技術、格段に進歩しています。
右端 講師の西村さん

2023/2/3



2023/2/3

『初級B』クラスです。なかなか全員揃っての参加は難しいです。



講師の村田さん。編集長とは講師として
10年以上の“コンビ”となります。

時間の経過も忘れるほど集中しています。



超初心者コースの「パソコンの「パ」の字から」ですが、今では超初心者講座ではありません。随分と進歩しました。なかなか全員集合とはなりません。実は13名もいるのです。



2021年10月にマイクロソフト社が市場に投入した「Windows11」ですが、Windows10が登場した時ほどのシェアの広がりが見られません。

現在、Windows11のシェア30%弱に対し、Windows10は70%以上のシェアを占めています。

Windows10は2025年10月まで利用できる

多くの企業では、現在安定稼働しているWindows10を捨ててまで、Windows11に移行するメリットはない、と判断しているのかも。

カレッジパソコン講座でもWindows11は、20%弱です。



2023/2/2

『中級』クラスです。長く在籍されている方が多いです。



2023/2/2

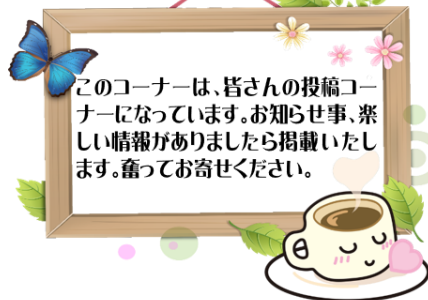
『初級A』クラスです。これでも全員ではありません。



講座風景です。毎回新しいテキストを使用します。

パソコン講座は大所帯です。講師3名で熱の入った授業を行っています。

ようこそ プラットフォーム



このコーナーは、皆さんの投稿コーナーになっています。お知らせ事、楽しい情報がありましたら掲載いたします。奮ってお寄せください。

高原連歌(二) 春夏秋冬



短歌は、五七五七七の五句三十一音の形式で表現される文芸です。

日々の暮らしの中で感じたことなどを表現できるのが、短歌の魅力なのではないでしょうか。

風やみ枯木の命運しく

芽吹き始めて春の到来 (四月)

このぼりふもとに泳ぐ日々なれど

はらかな連山残雪化粧で (五月)

かつてなき自南長引く日々なれど

自然はめぐりて緑の季節に (六月)

孫達に逢えない日々が長引くも

街道の方緑に心ほだされて (七月)

ふもとから五峰を望み喜れ走つ

街道囲む万緑の中 (八月)

日暮れ時車窓から見る連山は

樹々の先に墨絵の如し (九月)

秋風に万緑の樹々は衣替へ

紅葉景色に日々近づきて (十月)

風景の樹々の命を想う時

読み聞かせて『葉っぱのフレディ』を (十一月)



ひととせの移りは早く年変わり

卯年に願う世相安泰を (一月)

積雪が庭片隅に残りしも

陽射し輝き春が近づく (二月)

今号の投稿者は、田中 恵美子さん
(木目込み人形講座講師)です。
町の広報誌などにも投稿しています。

皆さんお変わりなく新年を迎えられた事とお思います。

事務局長の
ついでに

那須シニアカレッジ第17期は、予定通り昨年10月より開講することができました。
今期こそは「コロナ休講」無しの1年間を過ごしたいと思っている矢先、1月25日からの大雪により、大雪休講をせざるを得ない講座が発生してしまいました。
幸い、長期に渡るものではなくだったので「補講」で乗り切れそうな感じです。

新型コロナウイルスは、大分落ち着いてきたかなと感じられる様になってきました。が、まだまだ安心は禁物です。
政府は危険度に応じて1〜5まである感染法上の分類を、ゴールデンウィーク明け5月8日より今迄の2類から「季節性インフルエンザ」等と同じ第5類に変更するとのことです。

だからといって、新型コロナウイルス並びにインフルエンザの感染に注意しなくても良いということではありません。
今までは、予防接種に加え3密回避、マスク着用等で病気に罹らない、うつされない注意をしてきました。
新型コロナウイルスの厄介なところに「罹病しても無症状の期間のある人がいる」点があります。

これからは「自分が病気に罹らない、うつされない」注意に加え、「自分が病気をうつさない」心構えで生活することが大事だと思います。毎朝の検温と、記録・定期的な検査キットを使用した陰性確認等を励行したいものです。

話は変わりますが、正月休みの期間中に読んだ本に、気に入った言葉がありました。『シニアがシニアのために、老後を尽くす』

生涯教育・生涯学習の為にシニアカレッジで活動させて貰っている自分の拠り所となる言葉です。講師・受講生の皆さん、今期も充実したカレッジライフを満喫しましょう。

事務局長 齊藤 健

写真のよもやま話

あんな話、こんな話、あれこれ話です。

「あれっ、こんなはずでは無かったのに」写した結果、撮りたかった印象と違ってがっかりしたことはありませんか？
恋人時代と結婚後のパートナーの印象が違う「あばともえくぼ」と似ているなんて一緒にしないでください(笑)

人の眼は優秀です。能力もさることながらこれに「感情」が加味されて見えています。カメラは正直で、ある基準に基づいて撮影しています。当然、あなたの感情まで知る由がありません。

写真の良し悪しは、「構図」「ピント」「露出」の3要素で決まりますが、その中で「露出」が最も見た目と違う結果を引き起こします。光が背中にある「順光」で思った写真を撮れるようになることが第一歩でしょうか。
光と影を操る巨匠レオナルド・ダ・ヴィンチになるには、それを克服してからです。
《カメラ講座 原田》

ルート 66 (ROUTE 66) (シカゴ⇄サンタモニカ 約 4,000 km)

大陸を横断するこの道は、アメリカ西部の発展を促進した重要な国道であり、映画や、小説、音楽などの中に多く登場します。



21cm の積雪 26 日湯本

編集後記

今号では、全講座を訪問、ページを増やし、皆さんに紹介することにしました。

2019年初頭よりのコロナ渦、シニアカレッジでは恒例の修了式・文化祭などのイベントを開催することができませんでした。

その後、一堂に会する機会もなくなってしまいましたが、今回、皆さんの活動の様子をご覧いただき、カレッジがますます活性化、発展をすることを期待しました。

編集長の講座の合間を見ての取材活動でしたので、少々時間がかってしまいました。

道路の凍結で、事故などがないように、と祈るばかりです。

【編集長】

この冬一番の非常に強い寒気の影響で、1月25日(水)は各地で氷点下の厳しい冷え込みとなりました。北部の山沿いを中心に大雪が降り、那須町、那須塩原市でも大雪警報が出されました。
シニアカレッジにおいても交通等に影響が懸念されましたので、事務局は、全講師に注意喚起をいたしました。
急遽、休講にした講座、開講した講座でも欠席者が目立ちました。まっ、無理はできません。

りぼーる・たなかでは26日の冷え込みで水道管が凍結し、断水となりましたが、31日に復旧しました。
トイレには水の入ったバケツを用意してありました。
前身の田中小学校時代を含め、水道管が凍結して不具合というのは初めてだといことでした。

この冬一番の寒気

番外 Digital Camera



第2話 「人の眼とカメラの眼の違い」



U.S.A. ルート 66 セリグマン
日本と違い空気が乾燥して、抜けの良い写真が撮れます。
撮影 2014. 10. 27 14 時頃



那須シニアカレッジ

URL <http://nasusenior-college.jp>
Eメール info@nasusenior-college.jp

投稿記事大募集!!

俳句、短歌、写真、なんでもお待ちしています。

取材にも参ります。お気軽に編集長 片上