

「ラングストン・ヒューズ」という男の言葉です。

アメリカで黒人など多民族の混血の家に生まれ、貧しい人生を生きながら、黒人など虐げられた下層の人々に、「人間らしく、自立して生きろ」と声援を送り続けた人物です。

この言葉から、私は、今当面するシニアカレッジの活動、「生きがいづくり」において、重要な教訓を得ることができます。

生まれるのがつらいとは、生きていることの意味、「命の本質」です。死ぬことの「みすばらしさ」とは、言うまでもなく年をとっていく姿、年をとり、力衰え、そして死を迎えること、20年前は、深まり高まると思っていた知識や技能も、20年たった今は、進むどころか、歩くことすらままなくなっている自分に気づかされます。

5

しかし、こうなっていき自分を見つめ、自覚するとき、このみすばらしさ乗り越え、自由になり、輝ける道があると信じます。

「ちょっとばかり愛すること」。ちょっとばかりとは、でかいことでなくてよい、身近な自分に今できること、「愛するってこと」とは、みすばらしさに負けて、孤独の殻に閉じこもったりしないで、自分のためだけでなく誰かのために、家族・身内に、そして、ここに居る仲間のために、できれば地域社会のために、自分の力を尽くすことです。

心を開き、仲間に入り、その相手を思いやって、手をつなぐことだと思います。

6

そして「捕まえろよ」と言っています。「捕まえろ」とは、ぼーっとしていると取り逃がす、自分から捕りに行けということです。これは、私たちシニアカレッジの姿そのものではないでしょうか。

私は、20年目を迎えて、那須シニアカレッジは、本物の「生きがいづくり」に入っていると思います。

かっこよくはありませんが、地域社会において、実に大きな役割を果たしていると思います。



7

これから文化祭となります。展示部門、ステージ部門それぞれに、日ごろの真剣な取り組みを披露し合います。演じる側は、思い切り楽しく、見る側はその講座のよいところを、賢い目で見極めてください。

今回、めでたく新しく講座を拓く皆さん、皆さん、この我々の気持ちを受け継いで、質の高い講座の実現に励んで下さい。

さきをゆく講座の皆さん、いつも門を開き、新規に目指してくる仲間たちを、その道では初心者である仲間を、思いやり、寛容の心で迎えてください。

令和7年9月24日 渡辺 光男

8

**那須シニアカレッジ
第20期開講式
第16回文化祭**

どなたでも
お立ち寄り歓迎です！

豪華景品あり

じゃんけん大会

今年も「なすの斎場」様より
商品券のご提供があります。
どうぞ期待！

とき 2025
令和7年
9.23 TUE 9.24 WED

9月
文化祭(展示の部) 23日 12:00 より公開
24日 9:00~15:00 迄
開講式 24日 13:00~13:30
文化祭(舞台発表の部) 24日 13:30~15:30 迄

ところ
那須町文化センター

第20期 開講式 次第

以下敬称略
司会 角田 恵美子
青木 澄子

1. 開会のことば 那須シニアカレッジ 原田 道夫
事務局長

2. 代表挨拶 那須シニアカレッジ代表 渡辺 光男

3. 来賓挨拶 那須町長 平山 幸宏

4. 役員、講師、
新講師紹介

5. 閉会のことば 那須シニアカレッジ 原田 道夫
事務局長

晴れの日を楽しもう

NCC 代表 渡辺 光男
わが講座の成果発表のチャンス、しかもお祭りです。参加する者も見物する者も楽しもう、盛り上げよう。

祭りは昔から、一年に一度だけの「神ごと」として、身分も日頃の苦しみも吹き飛ばせる「晴れの日」でした。

異常気象、不安な世相、昨今もいろいろ大変ですが、今日一日だけは、日常を離れ、自分を解放して明日への英気を養おう。



作品展示発表の部(小ホール) 23日12:00~、24日9:00~15:00

1. 絵手紙教室 私の昭和100年の歩み
2. 将棋実戦講座 実戦を楽しむ
3. リンパ腺体操 ゆっくりゆるゆる経路流し
4. 80才代まで楽しく卓球 ラージボール卓球
ラージボール 楽しい練習風景と活動状況
5. DIYいろは塾 誰でもできるDIY
6. デジカメ講座 写真を楽しむ
7. パソコン講座 4クラス合同 1年の学習の歩み
8. 那須野の伝承 物語の魅力を学ぶ
9. 俳句講座



司会
角田 恵美子
南沢 イミ子

Program

舞台発表の部(大ホール) 13:30~

1. クラシック声楽 楽しく歌って、心も体もリフレッシュ
2. 抒情歌 日本の童謡、抒情歌
3. リコーダー リコーダー四重奏
4. 源氏物語 朗読“光源氏の終焉”「幻」
源氏物語 第41帖
光源氏の最期「幻」
5. 笑顔をみがく フラダンス 笑顔に福きたる
6. 今から始める 英会話 英文朗読
7. 少林寺気功 気功とは気を元に戻す方法、それを元気という
8. 楽しくストレッチ 3B体操 楽しくストレッチ 3B体操



15:30~

豪華景品あり



開講式・文化祭行事工程表

2025・9・23(火)~2025・9・24(水)

	9月23日(火)								9月24日(水)								備考		
	AM				PM				AM				PM						
【大ホール】 開講式	8	9	10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
舞台リハーサル																			
ステージ発表																			
撤去片付け	8	9	10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14	15	16	~17:00
【小ホール】 展示準備					9:00~11:30														
作品展示公開							12:00~16:30												
撤去片付け																			状況により前倒し可 ~17:00

第20期開講式



渡辺代表は、三代目の代表になります



平山町長様からご祝辞を賜りました



作品展示の部



陳列も終わり、来客を待っています



講師からのメッセージ

オリジナル手作り家具、温かみあるおもちゃ等を手にした時「自分でもこんな作品を創ってみたい」と思った事ありませんか?

ある・ある、でもどこで習うの?どうやったら製作できるの?と諦めていませんか。最初の一歩を踏み出しましょう。

作品作りを通じて手先を使う事で脳細胞を刺激して健康寿命を延ばしましょう。

第20期は、休講になります。



作品のレイアウトを考えています



講師からのメッセージ

身近な写真撮影は、スマホで済ませる機会が多くなっていますが、よりステキな写真を撮影するには、カメラ機能、使い方を知ることで「目からうろこ」です。

あなたも生活の中に写真を取り入れてみませんか。女性大歓迎です。

第20期は、休講になります。



シニアカレッジ「パソコン」講座

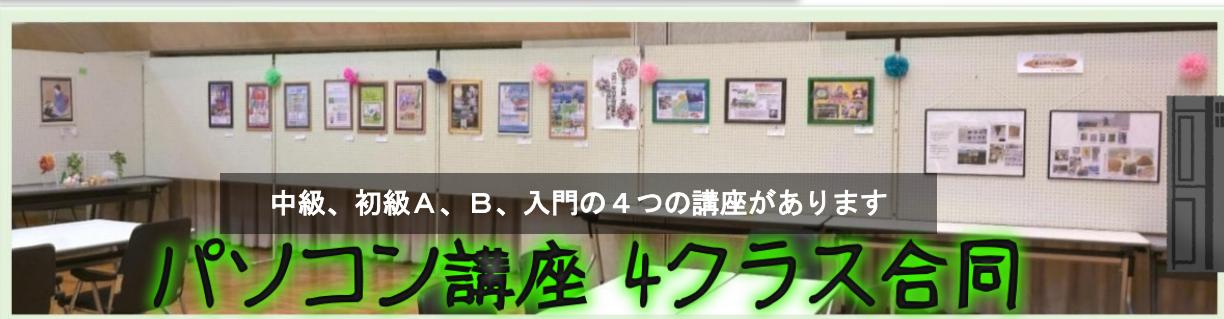
シニアの皆さんへ、カレッジパソコン講座からの応援宣言！
人生の楽しみがパソコンでもっと輝きます！
同年代の仲間と一緒に、パソコンの楽しさ・便利さに触れてみませんか？



シニア世代がパソコン講座で勉強する目的は？

受講生さんの目的は様々ですが、最も多いのは「趣味で楽しみたい」という方です。
特に定年後のシニアの方は「時間にゆとりができたのでパソコンを使ってみたい」という方が増えています。

他にも「仕事で活用したい」「スマートフォンの使い方を覚えたい」など、それぞれの目的に合った受講をされています。





講師からのメッセージ

健康維持を目的に、シニア向けの少し大きめのオレンジボール（Φ44 mm）でラリーが続き、初心者も楽しくプレーできます。

卓球は、温泉などでも気軽に楽しめるスポーツです。運動することによって自然免疫が高められます。

ウィルスに負けない体を作り、シニアライフを楽しみましょう。

気の置けない仲間と楽しく卓球をして、元気に80代を迎えましょう。



ラージボールってこんな卓球！

ラージボールの誕生は1988年（昭和63年）ニッタク（卓球用具メーカー）は、社会貢献の一環として、ラージボールの普及活動をしています。

体と頭脳を同時に使うので、脳の血流が活性化されて、認知症予防にも効果が期待されています。

楽しく健康寿命の延伸を目指しましょう。



講座内容

自律神経を整える音楽を聴きながら行います。週一度だけでも効果があり、免疫を高めます。

経路ストレッチや、リンパ腺の流れを促すマッサージ等をやり、免疫を高めていきます。



リンパ腺体操とは

リンパ腺体操とは、リンパの流れを促進し、体内の老廃物や疲労物質の排出を助けることを目的とした体操やマッサージのことです。

リンパは、体内の免疫機能と排泄機能を担っており、ウィルスや細菌の除去、古い細胞や老廃物、不要な水分の排出を行います。

リンパの流れが滞ると、むくみ、肩こり、冷え、下半身太りなどの不調が生じることがあります。

リンパ腺体操は、リンパ腺液が流れる方向と力加減に注意して行います。リンパ節は首、鎖骨、脇の下、肘、足の付け根（鼠径部）、膝などに多く存在するため、これらの部位を意識してマッサージすることが効果的です。

展示作業も「スペース」が狭くて大変でした。



絵手紙とは

絵手紙とは、「絵のある手紙を送ること」を指し、はがきに身近なものを描き、伝えたい気持ちを短い言葉で書き添える手書きの文化です。

絵手紙の主な特徴は以下の通りです。

・**「みじか主義」** 身近なものをモチーフにし、短い時間で描き、短い言葉を添える手書きの文化です。

・**「ヘタでいい ヘタがいい」** 上手に描くことよりも、心を込めて一生懸命に描くことが大切とされており、書いた人の個性や気持ちが伝わることを重視します。

・**失敗がない** 下書きをせずぶつけ本番で描くため、「失敗」という概念がなく、描いたものは必ず相手に送ることが推奨されています。

・**描くもの** 花や野菜など、身の回りにあるものがモチーフとなります。

・**使用する道具** 基本的には墨、筆、顔彩（水で溶かす固形絵具）を使用し、はがきに描きます。

・**歴史** 「絵のある手紙」自体は古くから存在しますが、「絵手紙」というジャンルは、書道家の小池邦夫が1978年から1979年にかけて発表した直筆絵手紙がきっかけで確立されました。



絵手紙は、人と人との心を温かくつなぐ役割を果たすとされ、多くの人に愛好されています。

詰将棋とは

詰将棋（つめしょうぎ）とは、将棋のルールを用いたパズルの一種です。

将棋盤に配置された局面から、連続して大手をかけ、相手の王将（ぎょくしょう）を詰めることを目的とします。

元々は通常の将棋（指し将棋）の終盤力を高めるための練習問題でしたが、現在では独立したパズルとして楽しめています。

将棋実戦講座

開講日時 毎月第1、3木曜日（1、8月は休み）
10:00～12:00 りぼーるたなか

講 師 七段 松本 佳介（まつもと よしゆき）
平手、駒落ち戦など多面指しで行っております。

詰 将 棋

5	4	3	2	1
		王	銀	角
		手		
歩	驥			

▲ 2 二 金 ま で

5	4	3	2	1
			王	角
		手	金	
歩	驥			

7手詰めの名作です。どのように進んだのでしょうか？
(初手は角打ち)



那須野の伝承・物語を楽しむ

那須地域には全国にも知られている殺生石伝説や遊行柳(西行法師伝承)があります。

こうした那須野の文化風土の豊かさを伝える伝承や物語を通して那須地域の魅力や地域に生きる意義を考えていきましょう。



紀州が生んだ歌人
西行法師

和気あいあい俳句クラブ

和気あいあい、健康第一をモットーに生涯学習として句会形式の勉強会と、名所旧跡、景勝地での吟行会を年2回程実施しています。



準備と設営



定刻 9:00 となりました。準備、設営に大勢の方が集まってくれました。作業前のミーティングを行います。“NG”の事柄を説明しています。

これから資材を台車に載せ、運搬、パネルの組み立て等の作業に入ります。資材の「荷崩れ」、パネル、支柱の転倒などでケガをします。

ケガの無いように…

9月 23 日(火) 今日は、秋分の日です。いい天気です。開講式と文化祭を開催するに今から準備をします。8:30 文化センターに到着しました。

早く到着しても会場は開いておりません。9時まで待機することになります。

今日の予定は、展示部門を設営し、午後からの“公開”に備えます。

ステージ発表の部は、本日は行わず、明日 24 日にリハ、開講式、本番とあわただしい日となります。



各ブースのレイアウトは、事前に決まっております。計画図に基づき、作業は、バタバタと渉っています。

各講座の「割り当て位置」を夫々が担当するのではなく、参加者全員で組み立てていきます。

全体のレイアウトが決まりました。各々の講座で、工夫を凝らした作品の飾り付けが始まりました。

小さなスペースで間に合う講座、大きく、広い場所を必要とする様々な講座があります。

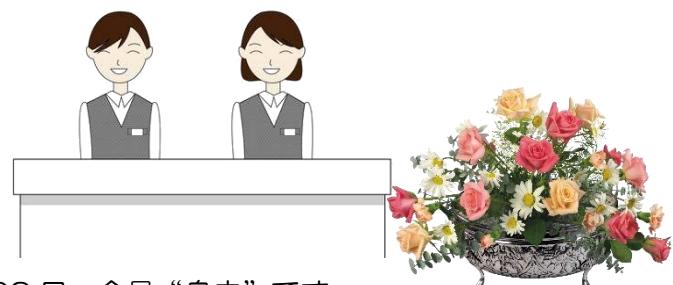




“一服”する間もなく、ペーパーフラワーで作品の周辺を飾る“花”を作っています。



受付です。今日 23 日は、一般の方の入場は、ほとんどありません。明日に備えての練習でしょうか。



23 日、全員“身内”です。
やはり明日の練習ですね。

ステージ発表の部



講座内容

少人数のグループレッスンを行っています。日本の歌曲、叙事歌、イタリア歌曲、民謡他、外国曲（外国語発音練習、発声法=体の筋肉、声帯、舌根、鼻呼吸、腹筋など）



講師からのメッセージ

歌うことが苦手意識の方々には、特に体験に参加大歓迎です。心も体もリフレッシュしましょう。
歌を通して健康も維持できると考えています。お茶タイム、この春は、お花見食事会を行ない、楽しかった。



講師の青木さん

抒情歌講座



だれでも聴いたり歌ったりしたことがある日本の抒情歌。皆さんと楽しく歌いましょう。

歌を歌って声を出すことは、誤嚥予防、認知予防にもなります。

楽しく歌って「健康寿命」を延ばしましょう。

リコーダー四重奏

- 1. さんぽ(映画「となりのどん」より)
- 2. 彼方のひかり

リコーダーは、誰にでも簡単に音が出せ、これから楽器を始めたいという人にはピッタリ。初めて楽器を演奏できた時の感動を是非、味わってください。

楽器（リコーダー）は、3千円程度で購入できます。



リコーダー講座





源氏物語は、今から1000年ほど前の平安時代中期に完成したとされる日本最古の長編小説です。

主人公は、輝くように美しく、才能にも恵まれ、「光る君」と呼ばれた皇子、光源氏。

幼いころに亡くした美しい母の面影を求めて数々の女性と恋愛遍歴を重ねます。



講師の渡辺さん

作者の紫式部は、朝廷に使えていた女官で、王朝文化が花開いた時代の貴族社会を美しい文体でつづりました。

その生涯を描く2024年放送の大河ドラマ「光る君へ」では、吉高由里子さんが紫式部を演じました。



講師の伊藤さん

フラダンス講座



笑顔をみがくフラダンス

楽しく踊る、笑顔で踊るフラダンスを目指しています。

癒しの曲を追い求め、その中から自然の笑顔をみがき、自分の人生の表現にしてください。

お待ちしています。

今から始める英会話

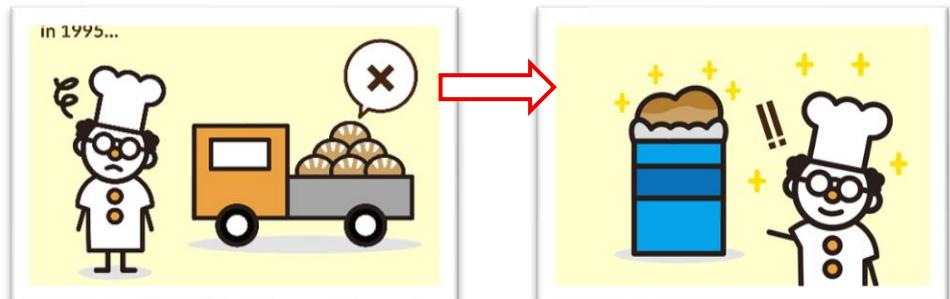
Let's Enjoy English



講師のホッジさん

演目

英文朗読 『パンの缶詰の発明と どう使われているか』



講師からのメッセージ

イギリスで10年生活していました。また、英語の教え方も学び、今期は3年目となります。頭の体操にもなります。楽しく、簡単なところから一緒に学びませんか。

少林寺氣功 健康教室

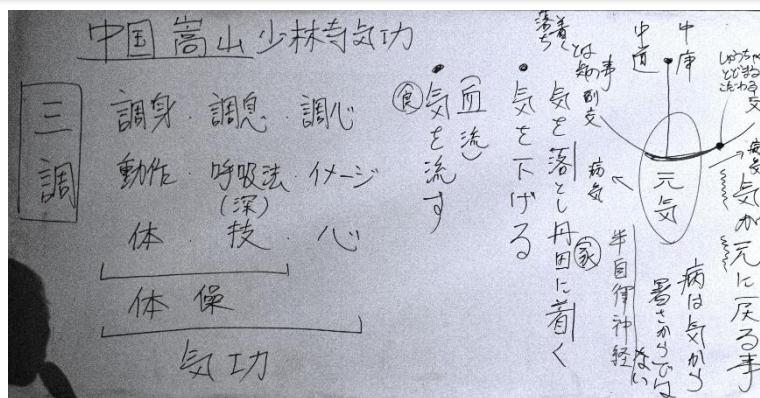


講師からのメッセージ

全身に気を感じ、巡らし、流れをよくすることで血行が良くなり、自然治癒力を高め、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。

康的な体になります。
気功法は、心身の取扱説明書。



プロジェクターを使用しての講義です



楽しくストレッチ体操「3B 体操」



講師の小境さん



講師からのメッセージ

3B 体操は、ボール、ベルダー、ベルという用具を使い、様々な音楽に合わせて体を動かしていく健康体操です。

運動不足を感じている方、運動が苦手な方、久しぶりという方も安心して気軽に始められます。

一緒に楽しみながら健康づくりをしませんか。



昨年までのアトラクションとして行われた【価値ある家庭の不用品】の争奪抽選会は、今期志向を変えて、じゃんけんによる勝ち抜きで、豪華景品をゲットできるという“じゃんけん大会”を企画してみました。

じゃんけん大会のルール

じゃんけん大会のやり方は、「リーダー1人対参加者全員」でじゃんけんを行い、負けた人やあいこのは、その場に座るというものです。

勝ち抜こう～



この場合リーダーは“グ～”のカードです。参加者は、“あいこ”では負けとなります。

“パ～”の方のみ先に進めます。



この場合リーダーの
プラカードは、“チョ
キ”です。

“グ～”の方のみ先に
進めます。

随分と減ってきま
した。



5個の“銅賞”を目指
した6人が、勝ち残
りました。

最後は、6人で直接対
決です。

キビシ～
“いざ” 勝負！ 勝負！



銀、銅賞の景品もあります



一等賞ごす(金賞)おめでとうございほす



金賞 1万円の商品券を勝ち取ったのは、フラダンス講座の方でした。

舞台発表部門の司会者として活躍されたので、「勝利の女神」がほほ笑んだのしょう。

第20期開講式

・第16回文化祭開催の準備



開講式、文化祭は毎年9月に開催されます。カリッジの年度始めが10月ですので、この時期に限られます。
半年も前から開催に向けての準備、打ち合わせは始まっています。



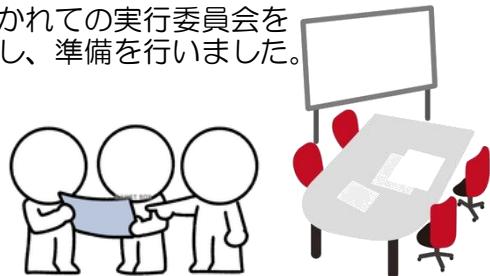
意思決定の流れ

役員会は、通常偶数月の第1土曜日に開催されます。講師会という会議もあります。概ね、年5回程度開催されます。役員会で年間の事業計画や予算の策定、運営執行に関する重要な事柄について話し合い、決定します。

役員会で草案が作成・決議された後、講師会（全講座の講師で組織）で判断してもらう事になります。本日、4月11日には開講式、文化祭を9月23、24日に開催する案があり、これらを決議しました。



9月6日講師会としては、最後の打合せとなりました。その他にも、この半年の間に、舞台発表の部会、作品展示発表の部会に分かれての実行委員会を数回実施し、準備を行いました。



第20期開講する講座、講師名

順不同 敬称略

講座名	講師名	講座名	講師名	講座名	講師名
ヨガでリフレッシュ 2コース(初心者・経験者)	井上 静男	少林寺気功 健康教室 (水曜日・金曜日コース)	関口 範満	笑顔をみがくフラダンス	伊藤 花
リンパ腺体操	庄司 美由貴	いきいき健康体操	佐藤 崇子	80歳代まで楽しく ラージポール卓球	野田 知津子
パソコン4クラスコース 中級・初級A・B・入門	片上 清重	たのしいリコーダー教室 入門・初級コース	友利 美則	源氏物語	渡辺 光男
将棋実戦講座	松本 佳介	楽しく歌おう 日本の抒情歌	井岡 純子	朗読講座「いちご」	改田 麻紗子
クラシック声楽講座	青木 澄子	絵手紙教室	荒井 紀子	楽しくストレッチ 3B体操	小境 幸子
那須野の伝承 ・物語を楽しむ	木村 康夫	和気あいあい 俳句クラブ	久保田 晋一	今から始める英会話	ホッジ 崇子
オカリナ 入門・初級	渡辺 光男	高齢者向け スマホ講座	鶴田 俊信	やさしい小物から始める 編み物教室	渡辺 美由紀
色鉛筆俱楽部	鈴木 三枝子	社交ダンス講座	板谷 純江		

第20期が始まりました





2024/12/7 総会

半年以上前から
準備が始まっています

定時総会開催

2024年12月7日第18期の総会が、りぼーるたなか（家庭科室）で行われました。

- 第18期の決算報告、決算（案）が承認される
- 第19期予算（案）が議決される。
- 役員人事の体制の改訂の報告
- 第19期の開講式、文化祭を2025年9月23、24日に開催を予定する。
- 20周年記念事業（記念誌・式典）の開催の準備

以上の事柄について協議しました。



2025年9月6日（土）於文化センター小ホール

那須シニアカレッジと、初めて関わりを持つ受講生さんを対象に、『入講説明会』を開催しました。

9月5日現在、応募者は63名です。この説明会あるいは、お試し受講後では数字に変動があります。

若干の増ですが、一時期に比較して、少し寂しい感じがします。
本日の出席者は30名ほどでした。



事務局の受付



13:00 も過ぎた頃、新受講生さんの入室が始まりました。楽しそうですね～



新しい受講生の皆さんへ

代表 渡辺 光男

ようこそ！今年はとてもたくさんの皆さんにおいでいただいて、とてもうれしく思います。

“那須シニアカレッジ”は、20年前に、我々町民が自分たちで立ち上げて、自主運営している生涯学習の大学です。

「学ぶのも生きがい、教えるのも生きがい」をスローガンにして、自分たちで経営している、全国でも珍しい組織です。

似たものに、県には“シルバー大学”がありますね。あちらは2年で修了ですが、こちらには修了はありません。

希望する限り、いつまでも学ぶことができ、また興味ある講座は、複数受講することができます。経験豊かな者が講師となって、受講生と切磋琢磨して高めあっている学校です。

今日は入学に先立って全般的な説明があり、その後、それぞれ講座に分かれて講師からの説明も予定されていますので、十分に内容を確認してください。

皆さんと講座との、生涯のよい出会いがあることを願っています。

事務局長からの説明があります。
『シニアカレッジ』とは から始まります。

渡辺代表 欢迎の挨拶



コロナ禍以来の受講生さんの増加です。

受講生を増やそう

シニアカレッジ受講生加入促進

今期も受講生（会員）加入促進を実施しております。受講生（会員）が減少傾向です。

みんなの力で受講生を増やそう。

「勧誘から始めよう！」「シニアカレッジをPRしよう！」「仲間を増やそう！」

受講生減少の原因を考える

(編集長の私見)

“コロナ”で騒がれていた、あの頃を振り返ってみました。

国内初の感染者確認

2020年1月16日、国内で感染者が初めて確認されました。中国・武漢から帰国した神奈川県の男性。

ダイヤモンドプリンセス号

2月5日、大型クルーズ船ダイヤモンドプリンセス号の乗客乗員のうち10人から新型コロナウィルスの感染が確認されました。

第14期2月末で
休講となる

マスクが店頭から消える

1月後半になると、国内の店頭ではマスクが品薄に。他にも除菌スプレーや、除菌シートなどの衛生用品にも影響が出ました。

トイレットペーパー品薄

2月、新型コロナウィルスの感染拡大につれ、使い捨てマスクだけではなく、トイレットペーパーやティッシュペーパーが店頭で品薄になりました。

オリンピック延期

3月24日、安倍晋三首相と国際オリンピック委員会（IOC）のバッハ会長が電話で協議し、1年程度の延期を検討することで合意しました。

緊急事態宣言、全国に

4月7日、安倍首相は、東京、神奈川、埼玉、千葉、大阪、兵庫、福岡の7都府県を対象に、特別措置法に基づく緊急事態宣言を出しました。16日には対象区域を全国に拡大しました。

アベノマスク配布

阿部首相が新型コロナウィルスの感染防止策として全戸に配ると打ち出した布マスクの配布が、4月17日から東京都内的一部で始まりました。マスクの枚数は1世帯につき2枚でした。

投じた予算は約466億円。費用対効果などに疑問の声が上がりました。

14期は4月からの
後期を中止としました

15期の受講生募集は
例年通り行われましたが…



以後、割愛します。

以後、5年の間受講生数は、低迷をしています。
低迷からの脱却

なかなか、“コロナ”的終息がみられないうちに5年が経過しました。

最近、筆者の講座の元受講生さんから、お話を聞くことができました。

- ・年齢を重ねてしまつて、持病もあるし、講座に通うことが面倒くさくなってきた…
- ・免許を返納して、通う“足”がなくなった…
- ・インターネットで容易に情報を得ることができるようになった… 云々…



インターネットの普及は、独学の方法や学習環境に大きな変化をもたらしています。

インターネットは、1990年代半ばから急速に普及し始め、特に1995年のWindows95発売により個人でも利用が容易になりました。

2000年代に定額常時接続が普及し、ブログやSNSといった双向のコミュニケーションサービスが登場しました。

スマートフォンやタブレットの登場で、2023年にはインターネット利用率が86%にも達し、私たちの生活に不可欠なインフラとなっています。

独学の課題

一方で、独学にはいくつかの課題もあります。

モチベーションの維持

外部からの刺激が少ないため、学習意欲を持続するのが難しい場合があります。

誤った学習方法

指導者がいないため、間違った方法で学習を進めてしまうリスクがあります。

遠回りになる可能性

質問できる人がいないため、疑問点が解決しにくく、学習が遠回りになることがあります。

カレッジ受講生減少の傾向は “コロナ”のせいばかりではない

高齢者は増えているのに、カレッジ受講生はここ数年、減少しています。コロナ感染症の拡大により、高齢者の外出自粛が長期化し、活動の機会が減少したことでも受講生減少に拍車をかけました。前出の“インターネット”普及のせいばかりではないのだろう。

就労期間の延長で60、70歳代でも現役で働く高齢者が増え、会(カレッジ)に加入するタイミングが遅くなったり、自分の趣味を優先する傾向が見られます。

高齢者が少数派でなくなったこと

高齢者率が上昇し、高齢者が社会の少数派ではなくなりました。

当時、大勢の受講生を抱えていた複数の講座が、退・廃部という影響も否めません。



独学のメリット

インターネットの普及により、独学は身近で効果的な学習方法となっています。

費用を抑えられる

講座や教室に通う費用が掛からず、参考書などの教材費のみで済むため、費用を大幅に節約できます。

自分のペースで学習できる

ライフスタイルに合わせて、時間や場所を選ばずに学習を進めることができます。理解度や興味に応じて自由に学習内容や教材を選び、自分の弱点を補強することも可能です。

独学だけでは得られない
気づきもある

仲間と学べば
もっと楽しく続けられる



日常に組み込む
学びの時間を

これにより、同世代との交流機会が増え、わざわざカレッジに集まる動機が薄れてきているのかも。

高齢者を対象としたスポーツ、文化・教養、趣味など多様な講座やイベントが充実しており、受講生(会員)を取りあっているのではないか。

以上、カレッジの受講生(会員)減少には複数の要因が挙げられます。

シニアカレッジに入会をお説いてください

シニアカレッジは、年齢を重ね、何もすることが無くなったら入るのではなく、上手に年齢を重ねるためにあります。何もしないでいると、認知症や、寝たきりのリスクが高くなるといわれています。

シニアカレッジを上手に使い、人生100時代を楽しく、生きがいを持って生きましょう！

那須シニアカレッジの受講生数は、2019年(第14期)をピークに翌年には大きく減退しました。以後、微増減を繰り返し、2024年には最盛期の45%減っていました。

コロナ禍一応の終息を迎えた2025年(第20期)受講生数は、若干の回復傾向を見ました。



開催される20周年記念事業

那須シニアカレッジは、平成18年(2006年)に開校し、来年(2026年)には20周年を迎えます。これを記念して2026年5月27日(水)に式典を開催する準備を行っています。

2016年5月、10周年記念事業として開催していますので、これをモデルとし、今回も文化センター・大ホールで挙行します。

10周年記念式典としては、代表の挨拶、来賓からの祝辞、関係者の表彰、そして記念イベントとして“ダ・カーポ”的コンサートがあり、大変に盛り上がったものです。



事務局より

メールアドレスの登録をしましょう

「情報社会」といわれて久しいですが、私たちの生活を豊かにするには多くの情報を収集し、それから必要なものを吸収することが必須と云います。

最近では那須町が、LINEやE-mailを活用して、メルマガ(メールマガジン)の配信をして、きめ細やかな情報提供を行っています。

シニアカレッジでは、情報発信の手段として「会報誌」と「ホームページ」がありますが、もっとシニアカレッジ内のコミュニケーションを豊かにしたいと考えています。

それには、情報を受講生の皆さんにお届けする方法としてメルマガ(メールマガジン)の配信を考えています。それには、**メールアドレスの登録を頂かなければなりません**。下記あてに登録をしてみませんか。

受講生専用アドレス member@nasusenior-college.jp 「メルマガの登録をします。名前」で送信してください。お待ちしています。(なお、メールアドレスはシニアカレッジ内でしか使用いたしません)

事務局 原田 道夫



姥ヶ平 山田正博 College OB



那須シニアカレッジ

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



♪ダ・カーポが歌う「栃木県 県民の歌」

「栃木県 県民の歌」は、1962年に制定された栃木県の県民歌です。この歌は、栃木県への郷土愛を育み、豊かな地域社会を築くことを願って作されました。

♪ダ・カーポによる歌唱

フォークデュオのダ・カーポは、「栃木県民の歌」を歌唱しており、2017年9月11日からは、そのデジタルコンテンツ配信も開始されています。

ダ・カーポによる歌唱は、YouTubeなどで聴くことができます。

役員就任のご挨拶
「3B体操講座」 講師 小境 幸子

3B体操の講座は、18期から開講しました。毎回、皆さん笑顔で和気あいあいと個々のための体操をしています。そんな受講生の姿を見ていると「那須シニアカレッジ」の存在意義を感じます。

シニア世代が明るく元気に活動できる場としての「那須シニアカレッジ」の運営に微力ながらお手伝いできればと理事を引き受けました。

今期は、「20周年記念誌」編集担当になりました。若輩者ではありますが、頑張ります。

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