

第12回修了式



会報 那須シニアカレッジ



第12回 修了式と文化祭終える

今期の修了式並びに文化祭が9月27日那須町文化センターで執り行われました。第12期では368名の方が修了を迎えられ、35名の方が特別表彰を受けました。

修了式では、林茂雄代表の式辞挨拶に始まり、平山幸宏那須町長からご祝辞をいただきました。受講生、修了者さんにおかれましては、今後も生きがいや健康づくりの輪を広げ、学びの成果を地域社会で発揮されることを期待します」との意味合いを筆者は感じました。

式辞挨拶をする林茂雄代表 左は現行講座の講師

続いて修了者代表の菊地昭夫さんが修了証書を受け取り、また、35名の特別表彰者の代表として立石一成さんに賞状、副賞が贈られました。次にカレッジ役員の紹介と、新講座の講師の方々より抱負と各々の講座のPRをコメントしていただきました。

※那須シニアカレッジでは、修了式の場合、12期ではなく12回と表記しています
※特別表彰とは1年限受講・修了した場合、1単位(後半年間)の場合は0.5単位)が付与され、5単位取得した修了者には特別表彰・奨励賞が贈られます。



冬隣り 撮影 山田正博さん

北海道をのぞけばまだ、「霜が降る」時期はもう少し先となりそうですが、霜は降るものなんている今日の話、草の葉に降りた霜を見ながら思い出す朝も、そう先のことではなさそうです。

霜の降りた風景は、なかなか美しいものですが、あまり早すぎて農作物に被害を与えてもらうのは困りもの。出来れば今年も、程々の時期になってから降りてきて、朝の景色を飾ってくれるといいですね。

No.6
2018年11月24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 片上 清重



来賓挨拶の平山幸宏那須町長



会場的那須町文化センター



舞台上手(かみて)の平山町長、林代表と表彰等を受け取られる受講者の代表、新講座の講師の方々です。

日本には、舞台の右側と左側を表す上手(かみて)と下手(しもて)という言葉あります。日本独特の客観的な言い方で、客席から舞台に向かって右側を上手、左側を下手と言います。

上手と下手は、言葉の違いだけでなく様々な催し物によって役割・約束事があります。(講演会) 司会者は下手に位置します。講師が登場するのは上手からです。(式典) 主催者と来賓が舞台上の椅子に座る場合は、来賓が上手、主催者側が下手になります。





特別表彰(奨励賞) 35名の代表
立石一成さん
太極拳講座を受講しています。



全修了者の代表として修了証書を受
け取る菊地昭夫さん。
12期は、パソコン中級、いきいき健康
体操講座を受講しています。
13期は、さらに何かを受講する予定だ
そうです。
那須シニアカレッジの最年長者です。

修了式が終わり休憩の後、文化祭「舞台発表の部」が始まりました。
一年間の学習の成果を披露しています。

文化祭

JAZZ

1. When You Are Smiling (君微笑めば)
2. Autumn Leaves (枯葉)
3. All Of Me (私のすべて)
4. When You Wish Upon A Star (星に願いを)
5. Bad Not For Me (パッド・ノット・フォー・ミー)

楽しく歌おうジャズバンド

6. Georgia On My Mind (我が心のジョージア)
7. Mack The Knife (マック・ザ・ナイフ)

太極拳

ファンソンして太極拳
を楽しみましょう

※ファンソン 動きの中に生ずる「ゆるみ」

1. 入門太極拳
2. 24式自選太極拳
3. 48式自選太極拳

太極拳は、筋肉に力を入れず、ゆるやかに演ずる独特の拳法体操です。
動作は、ゆっくりと足を運びますから、片足で体重を支えている時間が案外に長いのです。したがって、平衡感覚を養うことになるのはもちろんですが、足・腰を強くすることになります。

源氏物語より 「真木柱」の朗読

『源氏物語』とは、平安時代の中頃に紫式部(むらさきしきぶ)が創作した全54巻に渡る超大作小説です。

内容を簡単に説明すると、容姿、才能など全てを兼ね備えた光源氏(ひかるげんじ)と多くの女性たちとの恋愛模様や、出世話などが書かれています。

古典をぞろ歩き
源氏物語



少林寺気功と武術演武



1. 少林寺四段功
2. 爆発呼吸法
3. 少林寺養生六式
4. 功天拳

1500年の歴史を持つ少林寺武術から生まれた気功術が、生活習慣病を改善し、脳を活性化します。



リコーダー演奏



1. 知床旅情
2. 夕焼け小焼け
3. 小さい秋みつけた



講座会場は、那須カントリー内のテニスコートをお借りしています。

舞台上で実技をやる訳にはいきません。

なので、練習風景、楽しい休憩時間を過ごしたり、これらをスライドショーにしてみました。

炎天下のもと、3時間くらいやっているときもありました。熱中症に注意します。



楽しく・怪我なく・健康に!



HULA

～笑顔を見がく～

1. レイ・ナニ
2. カヒーナのオプナ
3. カウラナ・カバイハエ

年齢も経験も関係なく、**誰でも気軽に**ダンス経験のない方でも気軽に、手軽に始められるのがフラの良いところ
です。
年齢の幅も広く、4~5歳から90歳代の方もフラを楽しんでいます。

作品展示の部

展示場所は「小ホール」です。以前は2Fの片隅にある「展示室」を使用していましたが、集客ままならず、昨年からの場所としました。結果は“良”でした。

作品の展示は、前日の26日朝から設営、飾り付けを行い、午後より公開を始めました。

Photograph



写真講座では、年間成果展示をしました。

プロのモデルさんをお呼びして、本格的な初めてのポートレート撮影にチャレンジしました。

自立と自律

～機能改善体操の紹介～

腰痛、膝痛、肩凝り改善、姿勢改善、呼吸改善などを目的に、身体を機能的な状態にするための簡単な体操の習得を目的としています。



易しく解説 国際問題



木目込み人形

木彫りの人形に金欄(きんらん)などの切れ地をはり、その端を彫った溝に埋め込んで衣装とした人形です。



カメラの基礎知識



カメラの基礎知識講座

写真のでき上がりは、シャッタースピード、絞り値、ISO感度などさまざまな要素によって変わります。ここでは、デジタル一眼レフカメラを使う上での基礎知識が身につくよう、機能や仕組みを初心者の方にも分かりやすく解説します。

女性のためのカメラ講座

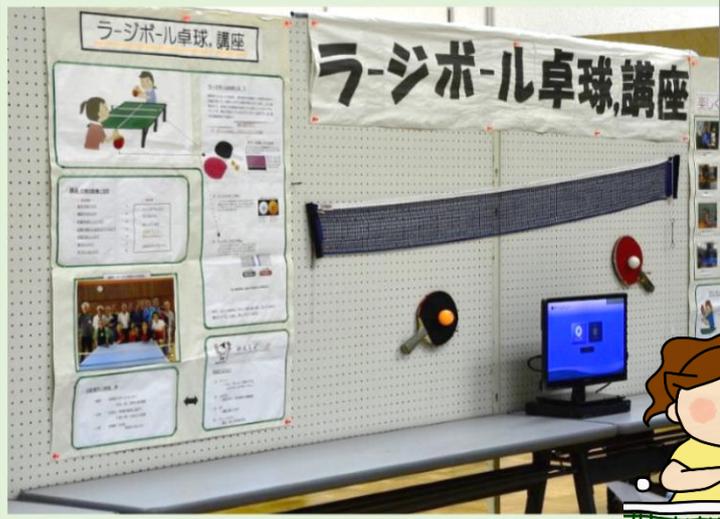
女性のためのカメラ講座は、スマホとは違いが歴然! 表現豊かな写真が撮れています!!
市販品の写真集? と見間違ふほどの“フォトブック”ができました。

女性のためのカメラ

リコーダー講座

「リコーダー」の面白雑学

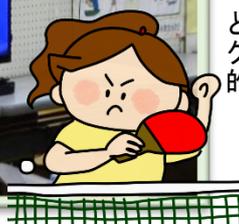
リコーダーは、もともと「小鳥に歌を教えるための道具」だと言われていました。
12世紀ごろのヨーロッパには、捕まえた小鳥たちを集めて、美しいさえずりで人々を楽しませる芸人が人気だったという。そんな彼らが、小鳥たちに上手く歌うよう教えてた道具がリコーダーだったんだとか...



ラジボールという球技をご存知ですか?

その名前から大きいボールを使用する球技だと想像できるかもしれませんが、卓球の経験が浅い方は、ラリーがなかなか続かないと挫折してしまう方が多いので、卓球競技の普及とレクリエーションスポーツとしても皆で楽しめる事を目的で、日本卓球協会が昭和63年に考案しました。

シニアも楽しめます。
“歌手”の八代亜紀さんもやっています。



Personal Computer



四クラス合同で、一年間の学習の成果を作品として展示しました。どこへ出しても恥ずかしくない、素晴らしい作品ができました。ペーパークラフトの無料プレゼントもあり大好評でした。講師補助の方が制作してくれました。



サロン開店
 今回は、小ホールでの作品展
 示の場にテーブル、いすを用
 意して談話、軽食ができる設
 営をしました。
 今回初めて、地域活動支援
 センター「那須町りんどう支
 業所」にコーヒー出張販売を
 依頼して出席者にサーブス
 を試みました。この企画は好
 評を得、また「りんどう作業
 所」にも協力することができ
 ました。一石二鳥の結果となり
 ました。

第13期受講応募者全体説明会

9月7日(土)13:00より文化センター「研修室」において全体説明会が行われました。この時点では、まだ受講されるか否かは決定していません。オリエンテーションを含め1~2回講座を体験し、決めていただきます。本日は、応募50余名(カレッジ未体験)のうち40名超が出席されました。



林代表 歓迎の挨拶



原田事務局長 詳細にわたっての説明

10月 第13期がスタート

今期の男女別比率 男性 30% 女性 70%

第13期実施される講座一覧 ●は新講座

| | | |
|--------------------|--------------------|--------------------|
| 太極拳講座 火曜日コース | 太極拳講座 木曜日コース | ヨガでリフレッシュ初心者コース |
| ヨガでリフレッシュ経験者コース | 少林寺気功健康教室水曜日コース | 少林寺気功健康教室金曜日コース |
| 笑顔をみがくフラダンス | 硬式テニス講座 | リンパ腺体操 |
| 楽しい護身合気術 | 80代まで楽しく卓球火曜日コース ● | 80代まで楽しく卓球木曜日コース |
| いきいき健康体操 | シニアに合う楽しい社交ダンス ● | エコ料理 |
| スープ・ポタージュの日 | パソコン中級コース | パソコン初級木曜コース |
| パソコン初級金曜コース | パソコン入門コース | 撮影の基本・作品作りのための添削講座 |
| 木目込み人形 | 手縫日和 | 楽しく歌うジャズ講座 |
| リコーダー 中級 | リコーダー 入門 ● | 源氏物語 |
| 『世界を知ろう』易しい国際問題の解説 | カメラの基礎知識講座 | 女性のカメラ講座 |
| 大人のやり直し英会話 ● | 「実践中国語」 | 初心者のための囲碁教室 ● |
| 初心者のための将棋 ● | みんなで歌おう 日本の叙情歌 ● | パン作り ドライイースト講座 |

以上 36 種講座

第12期まで開講していた「パン作り・天然酵母」、「男性の料理」が都合により廃止となっています。第13期では●印の7講座が開講になりました。この他にも開講する候補もありましたが、皆さんのニーズに合わず、見送りもありました。今後も要望を聞き、新講座を開発していきます。12期後期の受講生387名、13期は424名(11月16日現在)です。※受講生の数字は、2講座受講は、2名・3講座受講は、3名とカウントしています。従って実人数は、少なくなります。

事務局からのお願い…ここ近年、受講料の納付が遅れ気味にあります。早い目に納めて頂くようお願いをします。

新講座訪問

充実したシニアライフを過ごしたい！
そんな声にお応えして、久々に七講座が開設されました。

生活・健康・文学に関することを共に学び、生き生きと楽しむヒントを見つけます。

編集長は、第1回の開講日に合わせ、講座を訪問しました。初回から新講師は、エンジン全開です。さすがにプロの実務者達でした。

開講前の様子です。

アメリカ人のご主人との会話は、すべて英語ということらしいです。英会話教室も主宰。



大人のやり直し英会話講座

日本将棋連盟より出典

早速、多面差しでの指導



松本佳介

六段

講師の松本さんは、日本将棋連盟所属の正真正銘のプロ棋士です。通常、こんな受講料でありえないことです。かなりクオリティーは高いです。是非、体験を…



初心者のための将棋講座



「抒情詩」とは抒情歌とも書き、日本の歌曲のジャンルの一つ。「抒情詩」の派生語で、作詞者の主観的な感情を表現した日本語の歌詞に、それにふさわしい曲を付け、歌う人や聴く人の心に触れ、哀感や郷愁、懐かしさなどをそそるものを指し、これらの童謡や唱歌をはじめ、歌謡曲のスタンダードなバラードといったものを一つのジャンルにまとめたものです。



シニアに合う楽しい社交ダンス講座



みんなで歌おう日本の叙情歌講座



テーマは健康と楽しいひと時、そして友達作り。初心者の方でも無理なく楽しめるスタイルの社交ダンスです。セカンドライフはこれから、無理なく健康と美容を維持して更に輝いてください！
ご夫婦による熱心、丁寧な指導です。ダンス教室を主宰されています。



囲碁とは、黒と白の碁石と碁盤を使って遊ぶ陣取りゲームです。二千五百年以上前に中国で誕生した人類の歴史上最も古いゲーム、と言われています。
囲碁は2人で行い、一方が白、もう一方が黒を持って対戦し、黒と白が互いに陣地を広げあい、「囲った陣地の大きい方が勝ち」というシンプルながらゲームです。ただ陣地を広げるだけでなく、「相手の石を囲って取る」という囲碁には欠かせないこのルールがあるおかげで、より複雑で面白いゲームになっています。
3人のスタッフが、テキストを使い丁寧に指導しています。



初心者のための囲碁教室

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。



撮影 山田 正博さん

10月24日 筆者の散歩コース、那珂川河畔運動公園外周道路です。里でも木々が色づき始めました。いつものように気ままにぶらぶらと歩いていたら同年配、いや、年上の方々かも知れません。あっという間に走り去って行きました。シニアこそ「こじやれた」ウェアで身を包み、さっそうと若々しくいききたいですね。

秋が深まり紅葉が見頃を迎える時期は、マラソンシーズン最盛期でもあります。毎週末、全国各地で参加者の規模やレース距離が異なる、様々な大会が開催されており、この方々も出場するのでしょうか。(編集長)



【健康シリーズ】

健康寿命を長くの話 第3回

ヨーガ講座 講師 井上 静男

日記を書きませんか。と言っても、少し変わった日記です。その日あったことを、次の日に思い出して書く。思い出せなくとも、思い出そうと脳が努力することで、脳トシになります。私は、ヨーガのポーズを何時から、何時までやったということを書いていたのですが、だんだんに、前の日どのスーパーに行っただけを買ったとか、単純なことでもいいから、書くことで、次を思い出してとてもいいです。

今は、書けなくとも簡単にパソコンで変換してくれますが、その分アタマを使わなくなります。頻り(しきりに)にとか、今テレビでよく出てくる忖度(そんたく)とか、ちょっととした漢字でも書けなくなっています。水戸黄門様の門は、問(と)だつたかな、門(かど)だつたかなとそこで書くことするとアタマを使います。新聞の記事でもいいと思います。全部書くのは大変ですから、タイトルだけでも書いてみる。意外に書けない。

余談ですが、時々、クックパッドを開いてみると、予熱が余熱になっていたり、ポウルがボールになっています。変換ミスだけではないようです。

(参考:ボーリンググロブ穴掘り、ボウリング玉転がし、バレーボールの蹴り、バレーボールのボールの球技)

りぼーる・たなかへ教室移行進む

事務局では、移行可能な講座の教室を積極的にお願ひしています。

今年6月から利用が可能になった「りぼーる・たなか」では既講座より「カメラ基礎」、「女性カメラ」、「リコーダー」、「木目込み」、「写真」、「手縫い」、「合気術」、「少林寺気功」、「源氏物語」、「国際問題」などの一部が順次移行しています。

さらに、新講座からは「囲碁」、「将棋」、「英会話」、「叙情歌」、がここからスタートしています。

もちろん、講座によっては移行が困難、又はできないものもあります。調理場を使用するもの、Wi-Fiの環境がないため、床が不適なため、用具が不足しているためなどです。

皆さん、既にご存知のことでしょうが、「文化センター」の部屋の賃料が、カレッジでは結構重荷となっています。

比較して「りぼーるの・たなか」の方が低額に抑えられ、経済的に大変有利なのです。

暫くの間、使い勝手が悪いところもあるでしょうが、皆さんと一緒に改善していきましょう。

事務局便り

以前からお願いしているインターネットメールの登録が、おかげさまで現在80名程なされています。

しかしながら、事務局からのメールが届かない受講生さんが20名程います。インターネットメールの受信を拒否されていませんか?解除するか、受信指定に

member@nasusenior-college.jpを設定に加えてください。

大事な情報、便利なお知らせなどを得ることができます。

上記の事で理解ができない方は、事務局までお問合せをお願い致します。

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