

NSC 那須シニアカレッジ

地元関連の講座を考慮する

会報 那須シニアカレッジ

代表
ご挨拶



平成最後の元号代替わりの年を迎えました。那須シニアカレッジは創立から十三期目。歴代役員・講師の協力を得て、今期は講座数が三十六講座、講師二十四人、受講生四百三十二人の規模にまで発展しました。

人口二万五千人の町の生涯学習機関としては、それなりの存在理由を得ているのではないかと思います。

しかし、人の命には限りがあり、現在の講師たちがいつまでけるかも不明です。組織が永続性を与えるには、町民の特質を考慮した内容の教科・科目を常に追加していくのが重要だと信じます。

那須町の特質は何か？
あるでしようか？
① 牧畜
② 異論も
③ 近年、外部の転入者が増え、町民の数は減少傾向にあります。町民の関心は多岐にわたります。

那須シニアカレッジは、主に「交流」が目的です。新しい流れが生まれるように、思いを込めて運営しています。

No.7
2019年2月20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

立春には春という字が含まれますから、一見すると寒かった冬は終わり、花が咲き、気温の穏やかな日々をイメージしてしまいがちです。

しかし立春は、正確には春が立つ、という意味で、立春を迎えた頃から気温の底はピークを過ぎ、徐々に春めいた気温や天気になっていく、という事なのです。

ですので「立春なのに寒い！」と憤るのは間違った考え方になってしまいます。

立春は、これから本格的な春がやってくるための始まりですから、寒くて当然なのです。

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	389
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13期
4コマでスタート**

分野を問いません。那須シニアカレッジの持続性に貢献する適切な科目・講師の自薦・他薦を頂ければ幸いです。

林 茂雄



新体制での第12期 最初の年次総会を開催



講師全員参加の初めての総会は、連絡不十分なのか、所用で出席できなかったのが、24人中15人の出席者ということで、少し寂しい感じも致しました。3月には久しぶりの「講師会」もあります。万障繰り合わせうえ、講師の皆様のお出席をお願い致します。(片上)

大変細かい事柄ではありますが、受講料振込手数料を切り替えることにより約7万円の経費を削減することができます。受講生さんのこの負担増は百数十円～無料とする方法も可能です。後の会報でお知らせいたします。

第11期までは「総会」というものが存在していませんでした。第12期からは、講座を担当する講師全員で組織を運営することになったことは皆さん既にご存知のことと思います。10月20日(土) 10:00から「りぼーる・たなか」家庭科室で第12期年次総会が開催されました。

事務局より第12期事業報告、会計報告を審議、監査より「業務執行及び会計処理は適正」の報告がありました。

第13期の主なる事業、予算概要としては「りぼーる・たなか」の更なる積極的な活用、受講料振込料の受講者負担へ切り替え、受講生のメールアドレス登録の推進その他の審議をしました。



山田正博さん撮影

迎春



講座訪問

二月五日(火)「りぼーる・たなか」の「木目込み人形」講座を訪問しました。今日は、立春を過ぎ、陽光も春めいた暖かい日でした。

年末に、来年の干支「いのしし」の人形を制作したのだとか。教室にはやや、早めの到着で待機していましたが、受講生さんたちは集まり始めました。あれ、教室ではなく山の方へ姿を消しました。

最近、那須町では農地のイノシシによる被害が甚大だそうです。昨年11月には200kg超の大量物が捕獲されました。4年連続で二千万円以上の農地の被害額で、たとえ「干支」でも見過ごせない、といったところ

山へ姿を消した皆さん、「いのしし」に間違えられなければいいのですが。

取材のため教室へ入室しました。作品の飾り付けをしていました。作品の周辺を飾る「笹」を採取に行っていたのでした。(笑)

凶暴ではない、可愛い、いのししが飾り付けられていました。

趣味の作品ではなく、商品としても十分通用するような仕上がりが

木目込みのいのしし作り

年明けの春待つ山に残雪映えて



平成三十一年一月 恵美子

“講座訪問”お気軽に連絡ください。お土産(片上)

現在、県北地区にインフルエンザ警報が発動中です！

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染によって引き起こされる呼吸器感染症です。「一般のかぜ症候群」とは分けて考えるべき「重くなりやすい疾患」です。

潜伏期間は、概ね1〜7日(多くは3〜4日)です。症状は発熱(通常38℃以上の発熱)と咳・鼻水・のどの痛みなどの呼吸器症状が突然現れ、頭痛、全身のだるさ、筋肉痛、嘔吐・腹痛・下痢などを伴う場合もあります。

感染経路は、咳などで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染する(飛沫感染)ほか、ウイルスが付着したドアノブなどに触れて感染する(接触感染)場合などがあり、例年12月頃から徐々に流行しはじめ、1〜3月頃にかけて患者数が増加する傾向が見られます。

【予防対策について】



(1)流水で手をよく洗いましょう。アルコールによる手指消毒も効果的です。

(2)室内では加湿器を使用するなど適切な湿度(50〜60%)を保ちましょう。

(3)体の免疫力を高めるために、バランスの良い食事と十分な休養、睡眠をとるなど日頃から体調管理を心がけましょう。

(4)できるだけ人混みを避けましょう。やむを得ず外出する場合は、マスクを着用しましょう。

(5)咳やくしゃみなどの症状がある方は咳エチケットを守り、早めに医療機関を受診して自宅療養に努めましょう。

(6)ワクチンの接種を検討しましょう。

ワクチンは、発症や重症化を防ぐ効果があるとされています。ワクチンの効果の持続期間は5カ月くらいであることから、毎年接種することが必要となります。接種を希望する方は、かかりつけ医に相談しましょう。

診断されたら十分な休息をとります。インフルエンザウイルスは、体中の免疫システムをフル活動させることで、他の活動は可能な限り避けてください。熱が下がるまで、必要最小限の活動(トイレや食事)以外は寝てほしいです。

インフルエンザ予防対策!!



【健康シニアズ】

健康寿命を長くの話 第4回

ヨーガ講座 講師 井上 静男

気象病

昨年、今年は、天気が急に変わる日が続きま
した。こんな日は、カラダも疲れやすくなる
人が多かったと思います。実は、私たちのカ
ラダは気圧や湿度、温度の急変によって、カ
ラダに影響を受けます。昔からの話でお年寄
りが「今日は古傷が痛むから雨かな」など
という話を聞いたことがあるかと思えます。
また、冬フエーン現象が起きると偏頭痛にな
ったりします。

5月病という言葉もありました。実は5月
は、気圧の変化が多い季節なので、カラダが
馴れるのに時間がかかります。気圧が急激に
下がると、軽い鬱状態になったり、精神的に
不安定になったりします。喘息は、秋の移動
性高気圧が通過するときに、発作の頻度が高
まります。こうした現象を気象病と言います。

私たちのカラダの中では昼は顆粒球(かりゆ
うきゅう)が多く、夜はリンパ球が多くなり
ますが、気圧によってもこの比率は変化し、
その日の私たちの体調や気分はまだ影響を及
ぼすことがあります。

つまりは、心もまた、天候に左右される面が
あると云うことです。

この顆粒球が多いと交感神経(頑張る時働く
神経、汗をかいたり夏のカラダにする働きを
する神経)が働き、リンパ球が多いと、副交感
神経(のんびり、ゆったりするとき働く神経、
食事の後胃液を出し消化を進めるような働き
を行う)が優位になります。

この変化がスムーズならいいのですが、カラ
ダはそう簡単には変わりません。体調が変化
するのはこうした理由からなのです。ですか
ら、食事などで体を温める食材を使う等の工
夫をして、早めに夏のカラダにしましょう。

リンパ球が増えると、アレルギー疾患(花粉
症、鼻の病気など)が多くなり、高気圧が続く
秋冬には顆粒球が増え、心筋梗塞や脳卒中な
どの病気が発生しやすくなります。ドイツで
は、気象予報の他に、こうした気象病につい
ても、注意を喚起するそうです。まだまだ、こ
の辺は日本は遅れているようです。

空の雲の動きや、雲量、体の感覚で、自分で
気をつけるしかないようです。飛行機雲が
はつきり見える、なかなか消えないというこ
きは、天気は崩れるそうです。反対にすぐ消
えてしまうときは、晴天が続くと言います。
時々空を見るのもいいかもしれません。

気象病？

- ・頭痛
- ・肩こり
- ・膝痛
- ・関節痛
- ・古傷の痛み
- ・神経痛
- ・歯の痛み
- ・自律神経失調症
- ・パニック障害
- ・うつ病
- ・不安神経症
- ・不眠
- ・のどの閉塞感
- ・胃腸の諸症状

- ・めまい
- ・耳鳴り
- ・高血圧
- ・脳出血
- ・くも膜下出血
- ・脳梗塞
- ・心筋梗塞
- ・不整脈
- ・動悸
- ・ぜんそく
- ・むくみ
- ・手足の冷え
- ・肌荒れ



広報部会のつばやき

那須シニアカレッジ 広報担当 片上 清重

そもそも広報って何?どんなことなの?

広報という仕事のメインは、那須シニアカレッジの名
前と活動内容を外部に PR するものと、カレッジ内の情
報を受講生さんに知らせる、会社に例えれば「社内広報」
であると思っています。

カレッジの各講座では、何となく関わりの多い講座同
士では顔見知りになることも多く、コミュニケーション
を取る機会も増えます。

しかし、その他の講座の受講生さんたちは、疎遠になる
場合が多いと思います。

そこに横断的に関わることができるのが広報だと思っ
ています。

各講座別の「飲み会」?に参加した時のこぼれ話や、日
常のおもしろい話など、受講生さん達の意外な一面など
が垣間見れば、それをブログのネタなどにも使えるの
ではないか、などと思っています。左の記事をご覧になっ
て是非、応募をお待ちしています。

そのためには、お手伝い願えるスタッフが欲し～

会報

表紙写真
投稿記事

シニアカレッジ広報部
では、表紙その他を飾る写
真を募集しています。
約500部発行の会報に、
ご自分で撮影した写真を
掲載してみませんか。

大募集!

併せて、「ようこそプラットホ
ーム」に掲載する投稿記事も募集
します。



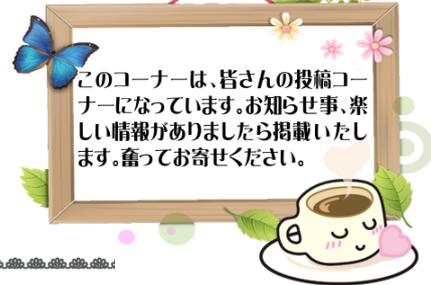
写真・投稿記事募集要領

どちらも本人が撮影、本人が書いた記事に限ります。
テーマ的には、あまり固苦しいものより、かえって笑いを誘うよ
うなものが宜しいかな、と思います。

以下の事柄に注意してください。

1. 公序良俗に反するもの
2. 誹謗中傷・名誉棄損にあたるもの
3. 著作権や肖像権その他の知的財産権を侵害しているもの
4. 広告目的であることが認められるもの
5. テーマに沿っていないもの
6. その他、掲載が適当でないと判断したもの

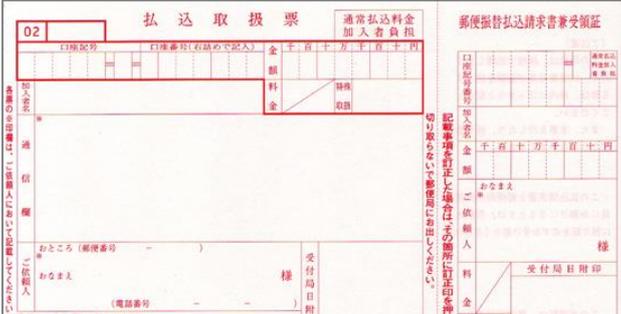
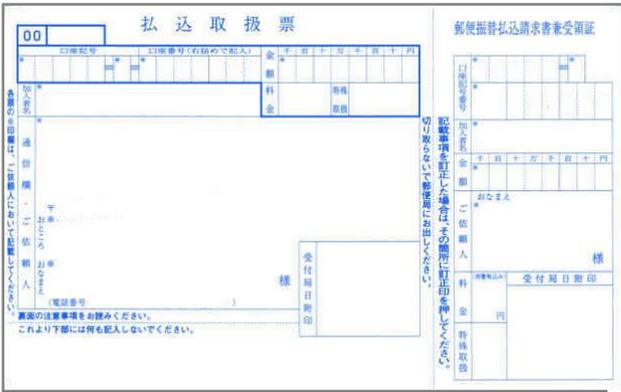
ようこそ プラットフォーム



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。

郵便局の振込用紙の赤と青の違いは

受講生の皆さんは、受講料のお支払いを郵便局から振込されていますね。郵便局の振込用紙には赤いものと青いものがあります。「振込用紙(払込取扱票)と云います。」



※ 振込手数料は、お安くする方法、無料(タダ)の方法もあります。また次回にでもご紹介いたします。

これは送金の手数料を①自分が負担する場合、青い用紙、②相手側が負担する場合、赤い用紙によって色分けされています。郵便局に備え付けられている振込用紙は青色になります。那須シニアカレッジの振込に使用する用紙は、赤色です。手数料は、受け取る側が負担することになります。(現在は、シニアカレッジ持ち)

振込手数料は、振り込む金額が5万円以下です。1件当たり130円程度ですが、チラシも積もればなんとやらで、カレッジでは年間数万円を負担していることになりました。

今後は、今以上の講座の拡充を図り、また、経費節減のため、お振込み手数料はご自身で負担いただけますようお願いいたします。(恐縮…)



開拓保健婦 平井セン安史を偲ぶ会 大日向自治会 2019.1.8

「平井セン」さんと云って思い当たり、お判りになる方はそうそういらつしやるものではないと思います。ゆかりのある大日向、大同地区の住人も年配の方では思い出すことができても、だんだんと記憶から消されつつあります。

昨年12月の中頃、大日向地区の自治会役員さんが私を訪ねてきました。お話を伺ったところ、終戦直後この地に入り、開拓民の健康管理を献身的に行い、また、助産婦の資格もあり、500人以上も取り上げた方の方です。

しかし、その存在を鮮明に覚えていらつしやる方も、すでに70歳を超える方のみになってしまったとのこと。後世にも永く伝えようということで地元有志が「偲ぶ会」を開催することとなりました。「偲ぶ会」当日は、墓参から始まり、食事会の場で一枚の写真を投影してほしいとの依頼でした。

どうして私の処へたどり着いたのかというと、社会福祉協議会に相談。生涯学習課「那須シニアカレッジ」ではパソコン講座があり、そこへ相談すれば、ということになりました。

制作時間も資料もほとんどなく困難が予想されましたが、折角の依頼でしたのでお受けしました。

事務局便り

講師、受講生の皆さんにお願いがあります。シニアカレッジの会報も発行一年半を経過し、その間に、ホームページからでも閲覧できるようになりました。

現在、講師、受講生さんを合わせると、450名程になります。この数字は、「延べ人数」であり、複数講座を受講されている方もいらつしやるので、実際の人数は、60名程度減となります。

さて、会報の印刷作業では、約500部程を作成していますが、経費節減のあり、過不足の無いよう適切に印刷したいと思います。

現在、「紙媒体」で保存してくれている方、ホームページからダウンロードして保存されている方、或いは、閲覧のみの方もいらつしやることと思います。

各講師の方には、今現在、どのくらいの部数が必要なのか、これを調査、報告をしていただきたいのです。(多少の余裕は可)宜しくお願い致します。

簡単に略歴を記述いたします。

大正3年12月埼玉に誕生

昭和8年4月東京にて看護婦となる

昭和15年10月満州義勇隊看護婦に志願し、渡満

昭和16年4月現地に於て助産婦の資格を取得

昭和17年11月支那に陸軍看護婦として従事

昭和18年11月栃木県開拓課に保健婦として奉職

昭和45年(大日向、大同地区他)となる

以後、行政のお手伝い

二〇〇一年一月帰天

まだ電気もなかった昭和24年より保健婦としての仕事が始まり、毎日けもの道のような道を徒歩で開拓民の家庭を訪問、日常の健康管理業務はもとより、お産の仕事が一番最初だったとかで一晩で5人も取り上げたこともあったそうです。

昭和56年11月功績により勲六等瑞宝章を受章。

那須町では、女性第一号の叙勲者となっております。

資料を編集してスライドショーを制作後、DVDに書き込み関係者の方に贈呈しました。

中身は、けつして平坦な道のりではなく波乱万丈の人生を描いています。(片上)

1月10日の下野新聞に掲載されました。上記の画像は、DVDレーベルの印刷です。40分ほどのスライドショーです。愚作ではありますが、ご覧いただければお分かりになることと思います。ご連絡いただければ、無料で進呈いたします。(片上)

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