# 15 期講座・10 月に再開、 「コロナ対策」万全の実行を

るはイに 防回止 座長の 疫避す再 か期感那

措なる開

置ど参に

にを加は

限

待に担全ま主 さはう般す運周 れコ必にの営知 れる予防措置の実行をお願いている予防措置の実行をお願います。従って講に大きく影響する問題にいてでいる。 ローナ 対策のような というない はい しょうに本カレッジは、知のように本カレッジは、 や限しこうのは 願の講は、 パン時は町体 い注師まった。 ・責民を講 期位を活い自

> にでれ道 は学まやマ

十習せ発ス

分容を活力を注意を

注意をお願いします。を工夫して『飛沫(ひゃというのではなども該当正の英会話なども該当正の英会話なども該当

受かむ ☆講も合.

こど多 とに数ま ことなりが たなりが も及ぶた、コ るだけ、 のちウ ども考慮しました。 」(旅行推奨政策)の受益自治の共存環境)の常習性、那須町ちですが、「with Corona」(1ちですが、「with Corona」(1 まは、町ナ 本当感 たかヨ流 レが者 ツ小がジ、町 川 も中行 遅学政 滞校区 なの域 く一に

同時直

調閉接

す鎖的

るなに

:でGウ ある あり ま など)の講会を口(くちの) ŏħ Eもあります。 から体内にス から体内にス は簡潔に言えば は簡潔に言えば デカー 野声入ば 情でれ 歌のなっ や発いコジ声こロ ジ声こロ ヤーとナ ズを��ウ の余にイ

育町(コ

体がロと

努講者、 が師の当時の当時の当時の 美厳マ中 守スの たしクロジャンで て着ロ **増用、** 関力、感

を

伝 7 す者と え月と主ない。 よりとをより をは今主、年 3 した。 長再にする以上に と開きなる。

- 久井教育長の生涯学習」 ・ 会で講座更の生涯学習」 ・ で講座目的 談決を「す し定来高る

た齢こ

ら休染須 全講拡シ 主講座を再5k 中ですが、 公大を阻止 開します。、10月からようでは、新りなったがあったがあったがあったがあったがあったがあったがあったがあったがある。 9 7 まりっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱい 第30分 15日イ

須 力 ツ 代 表

No.11 2020年8月20日発行 那須シニアカレッジ

茂 期まル 発行所 講でス 片上 清重 発行責任者







合儀尽ル 再開から3週間を経過した6月21日(土)、AM11:00 唱なきス こ車両はありません。利用者は誰もいません。



平久井教育長を表敬訪問 7月22日

### お願い

新型コロナウイルスの記事につきましては7月末に編集したものです。 刻々と変化する情勢に整合性が取れな い箇所があるやしれません。 何卒ご理解をいただきたいと存じます。

### 再開7月10日 更新 Step3

完

## 再開6月19日 更新 Step2

各屋の入場人数(文セン)			
小ホール	50名		
和室(1室)	20名		
第1会議室	12名		
第2会議室	8名		
視聴覚室	18名		
研修室	20名		
(りぽーる)			
家庭科、理科室	18名		
体育館	50名		
(スポセン)			
店用売往が広ノ L 粉け明明なし			

| 使用面積が広く人数は問題なし|

再開6月2日 Step1 時点の入場人員の目安

各屋の人場人数の目安(又セン		
部屋名	人数目安	
和室(1室)	10名	
第1会議室	12名	
第2会議室	8名	
視聴覚室	14名	
研修室	20名	
(りぼーる)		
各部屋	12名	
体育館	50名	
(スポセン)		
使用面積が広く人数は問題なし		

更新 Step4

8月1日以降は、以下のように緩和されています。 (1)当面の間1日あたり各室1団体のみの利用⇒解除

- ② ヨガ、体操、ダンスの文言が削除されるも合唱、楽器は削除されず
- ③以前のまま
- ④少ホール利用

#### 3施設共通

- ①体調管理の徹底 ②利用者名簿を提出
- ③マスクの着用
- ④利用前後の手指消毒 ⑤3密の状態にならない工夫
- ⑥換気の徹底
- ⑦飲食不可(水分は除く)

# の工夫が

《町より利用者にお願い》 (抜粋)

- ①当面の間1日あたり各室1 団体のみの利用
- ②体操、ダンス、ヨガ、合唱、 楽器演奏等の利用不可
- ③飛沫感染防止のため調理室 は利用不可
- ④大、小ホール当面利用不可 2020/6/2時点

3月より休館しておりました町3月より休館しておりましたいますが、現時点で町からの「協力レッジは10月からの利用を予定をあい、現所にカレッジ以外の団体では、成本事を守り、利用していきます。では、10月に第15時点で町からの利用を予定があるようです。では、10月に第15時にならない工夫を単始め、利用して記述しておきます。では、10月に第15時にならない工夫を単始め、おりました町のよりに対しておりました。 る 東密カ初 協化さ 6 ガが 刀のおるまで 月 おうでに から ごか現 利用 と時 して

粋わり

のつき 6 約3ア月

# 12 (1

よるごく普通の接触伝染である。は全くの誤報。コロナウイルス同様の飛沫にに限定されるように伝えられているが、これに感染したとの説が有力。また伝染が性行為復の薬物に使ったことが、同じ霊長類のヒトの文化があり、焦げ焼にしたサル肉を病気回の文化があり、生が焼にしたサル肉を病気回の文化があり、生が焼にしたサル肉を病気回の文化があり、生が焼にしたサル肉を病気回の文化があり、生が焼にしたサルスの飛沫に

った。媒介体は森林に棲息するミドリザル。 が少なく、長い間外部に出ることはなかった。それが地元部族の原始音楽がジャズの最が少なく、長い間外部に出ることはなかった。しかし、僻地(へきち)ゆえに人の往来地域の風土病として医学界には知られてい地域の風土病と、して医学界には知られてい地域の風土病と、以前からコンゴ河上流の密林エイズ病は、以前からコンゴ河上流の密林

本気で危惧する始末。

# 主便は安全・新鮮なバナナエイズ禍のアフリカ旅行



# 售 / 录:文化祭DULへ

平成23年(2011年)3月11日 東日本大震災が発生しました。

当時、メインの学習会場であった文化センターは、被災者の避難所となり、講座の使用は不可となりました。

当時は、福島ナンバーの車両をよく見かけたものですね。

急遽、会場をゆめプラザ、スポーツセンターなどに振り替え講座を継続しました。

このような年でも修了式、文化祭は開催されています。

残念ながら第14期の修了式、文化祭は中止となりましたが、"コロナ禍"が収束するであろう来秋には盛大なイベントとなるものを皆さん方と企画・実施致しましょう。

熱ゴ限 いマつ飲 コ到た料 | 着森はス の湖草ス 味の原の 小さは亡のがを走っのビン は忘れられたという らテ 五エ れラ 十ビ Ź いで時ン 飲間水 完 ん

だキに

皮が病原菌を防ぎ安全だからだ。 新鮮なバナナが主食になった。実を包む厚いら購入している。「なるほど」と思い、以後はと、停車ごとに列車に売りに来る果物売りかまができない。乗客はどうしているかと見る、「必ず火を通した食物を食べろ」の疫病対く、「必ず火を通した食物を食べろ」の疫病対

当植で機一がの国 時民のがム、取・コ の地移突かイ材ルン も時動然らンをアゴの代をの風ドレン・ の代をの奥ドし ダ入 をに強欠地洋たのり使開い航の岸。世に 用通らとキのア農産 界先 ししれなゴタフ てたたりマンリ遺立 い鉄。、モギュ産ち い鉄 る道百旅でニで で年程のアは高く 以の週のよ地ガ 線上制にダく 郷土順元 路前約一ルあり ニースフカ ものか便工る 列ドらのスこ群
車イ地航サとい ー・セッシッとれば もツ上空ラだしの

な そ対ま の応り 気だ現 配 つ今 がたの なが感 、染 カ つ当対 た時処 の療 ア法 フの IJ 🗔 カ密 陸が に不 は可

# 換気をしよう

室内の定期的な換気を実施しましょう。 (換気の目安は1時間毎に10分です)

# 第 15 期受講生募集始まる

第14期後期が休講となって6ヶ月、シニアカレッジの活動が停滞しておりますが、15期再開を願って受講生募集が始まっています。14期で取りやめとなった講座もありますが、新規の7講座を用意して皆さんの応募をお待ちしています。

このコロナ禍で、思うようには進まないかも知れませんが、準備は必要です。

講師、受講生の皆さん全員で知恵を出し合い、10月からスタート しましょう



通年、偶数月の第1土曜日に役員会を開催いたします。 本日は、7月18日(土)臨時役員会です。互いの間隔が、空いていますね。 【講師会】は、全講座の講師が招集されます。年3回程度開催されます。

7月中旬、募集パンフレットを各施設に配布

7月25日 メールでの受付を開始

8月3日 新聞折込で募集開始 10日まで

9月19日 新規受講生を対象に説明会

もまさにダンスです。

# 護身合気術とは何 カゝ

護身合気術」 講師 吉岡 久光

がをしないための受け身ですが、私どもは、シニアカレッジとい う講座の性質上、受け身は省くようにしており、投げ技も投げな ,ように『立ち極め』といって、立ったまま終えるようにしてい もちろん希望者には、 ともに必要とされるのは、 受け身もできるようにはしていま 投げられてけ

それと、 (方でも、 上達のためには邪魔になるのです 精妙な技ゆえ、 大の大人を制することができますので、 力はほとんど用いません。 子供やご婦 力はかえっ

いける軽い動きなのです 動きにはダンスのような軽やかさもあり、 高齢の方、体の弱い方でも、 歩くことさえできるなら、 二人組んで動く

インスピレーションを得たといいます。 源義家の弟、 義光は、白拍子の舞を見ながら、 合気のは

といった教え方をしています。見学者の八十代の女性が、一つだ はありませんので、短い期間でもやるだけやったら効果が出る と思ったら、十年かかるでしょう。老人に十年と言ったら容易でれますし、難しいのは、形だけでなく、真に自分のものにしたい .教えてもらって、満足して帰られたこともあります この護身術の技法は、難易度が高く、易しいのは一日で覚えら

ということです。少しでも身を守るすべを覚えていたら、あたら なかった凶悪事件が多発して、刃物での殺人事件が多くなった い命まで奪われることはなかっただろうという思いでした。 私どもが考えましたのは、最近の日本において、昔は考えら

傷は せめて一つだけでも覚えてくれたら、 と思いました。これだったら、 しかったのは、 の思い 相手を制するという技法でした。この技も複数ありまして、 避けられると思われます。 が強かったので、この講座を始め、 ナイフで正面から突かれて、 一年も続ければ、少なくとも致命 初期の目的は達成される 致命傷を負わな 何よりも覚えてほ

いので、

気楽な服装でよろしいです。

今は大都会だけでなく、

自分のことは自分で守りましょう。 、全国的に凶悪事件や、

弱

い者

護身合気は、襟や袖をとって投げる必要もなく、

日常生活を送っております。

どんな人でも技術によって制圧できるのです。制することは不可能と思われます。しかし、素 凶器となる車。そこまでいったら、もう津波と同じく逃げるしかなく、れませんね。さらに難しいのは、ピストルやライフルなどの飛び道具。 養が要求されますので、我々現代人には、長年の修行でも難しいかもし どあらゆる暴力を想定して、学べるようにしました。長い得物、 き付かれたり、背後からつかまれたりしたらどう対応するか、老若男女 を問わず、殴りかかってこられたらどうするか、首を絞められたら?な への対応は、難しいものです。間合い、体さばき、 ほかの技法としては、とくに女性に覚えていただきたい護身術とし 暴漢に片手もしくは両手を強くつかまれたときどうするか。突然抱 しかし、素手による暴力でしたら、 何よりも精神力の涵

す。だから横綱にも勝てると過信してはいけません。あくまでも普通技の内容が相撲や柔道のように力に頼らないからこそ可能なの 人間には効くということをお忘れなく

を救えない現今の大人社会の代わりに、 めさせることができます。 いじめられている子供は、相手にけがをさせることなく、 いじめられて自殺に追い込まれる子供たち この技術は役立つことでしょ いじめ

破壊するような経済成長第一主義、食べ物だけでなく、太陽も空気も他あれば生きていけるといった傲慢さというか、経済のために環境まで と思いますが、考えられることは、何より経済が第一と言って、 くなるのではないかと思われます。 第一主義になれば、人心も和やかになり、 人様の労働もないと人は生きていけないのにーー。 社会が戦後殺伐としてきた理由はなぜか考える責任が大人にはある いじめも親殺しも子殺しもな 以前のように感謝 金さえ

なって病院へ、そのまま帰宅することもなく入院。高血圧と、不整脈ができます。現に筆者は、二年前に、呼吸困難が続き、ついに動けないできます。 と戻ってまいりました。 房細動からきている、うっ血性心不全と診断され、 高齢者でも、 現に筆者は、二年前に、呼吸困難が続き、ついに動けなく 虚弱体質の方でも、小学生でも、この技術は覚えること 二度の手術でやつ

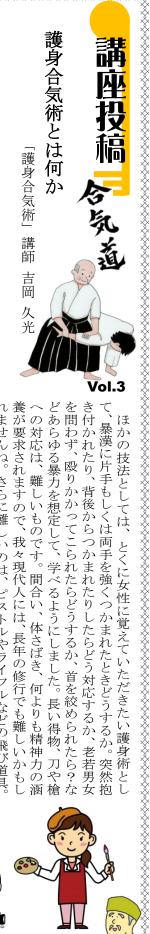
さすがに受け身だけは、きつくなりましたが、三種類の薬を飲みなが 道着などなくてもよ いじめが多発 「旅へのいざない写真展」

イヤ後も年に2~3回海外へ ては撮影を楽しんでいます。

「まちなか交流センター(愛称くる。)」が黒磯駅前に出来てから、時々ディラースペースをお借りして展示でいます。

2020年は、1月と7月でした。次は、10月を予定しています。 旅行気分を味わってみませんか。





etc

投桐記事大身俳句、短歌、写真をています。 取材にも参ります。

お気軽に

# 事務局便り



## 継続受講生さんにお願いとお知らせ

この度のコロナ禍において、前期を未実施(未習)の講座がたくさんあります。

本来なら、預り金を各人個別に返金するべきところ、事務処理が非常に煩雑になり、返金分を第 15期に振り替え、充当しようとするものです。

例えば、第15期の受講料が半期分で5,000円の講座がある、としましょう。第14期末実施分が 2回とすれば、15期の前期分は4,000円払い込めば良い、ということになります。

この辺りの事務処理の方法は、事務局⇒担当講師⇒受講生さん、という流れになりますので、先 走りして払い込まないで欲しいのです。必ずお知らせがあります。

他講座に移籍された方も適用になりますので、ご心配なく。

払込期限は11月末日厳守で

新規受講生さんに於かれましては、ほぼ関係はございません。読み飛ばしてください。

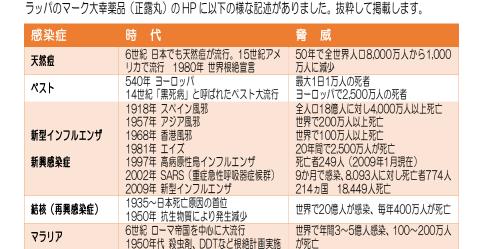
受講料を一括で払い込まれた方も適用します。

# 受講料は前期、後期に分けて

少数ではありますが、一年分をまとめて払い込まれる受講生さんがいらっしゃいます。 事務局では把握していますが、今回のような想定外の事柄が発生いたしますと、今後事務局は、大変な仕事量を抱えてしまいます。

元来、半期づづに分けたのは、諸事情等で 一年間を受講することができなくなった。し かし払ってしまった…う~ん

という理由から前、後期の払い込みにして、受講生さんに便宜を図った、という経緯があります。





正博

**ひまわり畑 那須ハートフルファーム** 栃木県那須郡那須町大島1345-4

#### 【行き方】

那須フラワーワールドの所の交差点「大谷」からどうぶつ王国に向かう305号線にある『ひまわり祭』というのぼりを目印に左へ曲がり、小さな道を奥まで約7、800m進むと駐車場に到着いたします。

2020年のイベントは、中止となっております。

# 南会津のそば畑

種蒔きも、標高が高く気温が低いので早く行われます。 そばは、比較的短い期間、約2ヶ月程で収穫できます。 7月上旬~中旬に種をまき、8月の下旬から花が咲き出 します。9月下旬には収穫が始まり、新そばとして食べられます。

そばは、健康食、ビタミンB1、B2が豊富で疲労回復効果があると言われ、低カロリーでも栄養は満点、そばを食べていれば成人病も防げると言われるほどです。

2020年のイベントは、中止となっております。

# <mark>疫病退散で話題の"</mark>アマビエ<sup>\*</sup> って一体何者?



出典元 タナカ サダユキさん

# 📤 編集後記 📤

コロナ禍で自粛ムードの中、第15期受講生募集のパンフ、 折り込みチラシを作成していた。暇で暇で仕方がないわりに 筆が走らない。来期はこんな騒動の中、はたして応募してく れるかなァ〜と思いながら作成が終わり、各関係の施設へ配 布した。

数日後、各施設を巡回し、パンフの消化状況を見て回った。 各施設共、人の出入りが感じられない。人の気配がない。 パンフが減っていない 困った…昨年まではこのようなこと はなかった。8月3日には新聞折込が入る。これに期待する ほかはない。(編集長)



那須シニアカレッシ

URL Eメール

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

那須シニアカレッジ

