

会報 那須シニアカレッジ

第17期開講のご挨拶

輝ける時を 歓迎のことば

代表 渡辺光男

No.16
2022年11月18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

那須シニアカレッジへようこそ。ご応募いただきありがとうございます。かつて教員であった頃、私は、入学生たちに、まず最初に「命とは何か」と問いかけることにしておりました。当時の入学式場も今日のような講堂兼体育館で、中央に居並ぶ新入生を挟んで、後列に保護者席、右手が出身中学校校長などの来賓席、左手に教職員が着席していました。「わかりやすく、小学五・六年生にわかるように、説明できますか?」真つ新たな制服に身を包み緊張した面持ちの高校生たちの間に、ふつと緊張が緩む気配が流れ、そのざわめきがおさまると、何百の目が一齐にこちらを注視するのです。

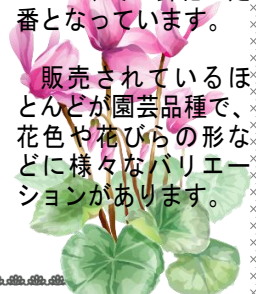
希望に満ちている彼らに、生きているということは、大変なものであるということをつきつめ、単純化して、考えてもらいます。胸に手を当てる、手首の脈をとる、などで、心臓の鼓動に気づかせます。これが、止まったらどうなりますか?その先は?...、こう尋ねるのです。命はこの一打ち一打ちでもたらされているもの、一瞬一瞬、生きるぞ、生きるぞと頑張っている、その結果なのだ、と。

母親の胎内に宿ったときから、これは休みなく打ち続けている。君たちが眠っているときも、怠けているときも、嬉しいときも悲しいときも、これは休まず打ち続けている。そして、やがて力尽き、必ず止まる。これこそが、かけがえのない命の性質なのだ、と。

そして、若い彼らには、「終わり」はまだよい、「頑張り」の部分だけを取ります。命の本質にかなう努力こそ、日常の絶え間ない努力こそ本物の喜びになるのだと。

さて、那須シニアカレッジが開講したのは、今から十六年前の二〇〇六年(平成十八年)十月です。講師席におられる、リコーダー講師の友利実則さんたちが創設したものです。友人二名がそれにかかわっていた縁で、私は、当時から源氏物語講座を担当しています。

冬季に咲く球根植物です。丈夫で育てやすいので、冬の鉢花の定番となっています。少ない花を長く咲かせる球根植物です。丈夫で育てやすいので、冬の鉢花の定番となっています。販売されているほとんどが園芸品種で、花色や花びらの形などに様々なバリエーションがあります。



昨日は円楽師匠の訃報がありました。その前にはエリザベス女王の国葬がありましたね。見事な終焉!自分の人生にも終わりが来ることを意識するようになってきたのです。終わり(寿命)を意識するとき一日一日が貴重になります。巡ってくる一日をどう生きていったらよいのか?限られた日々を輝いて生きてゆきたい。誰もがそう思うはずですよ。

その時、那須シニアカレッジがあります。自分がやりたいことを、同じ志向の仲間と共に、よい指導者に導かれて歩んでゆける、これこそ那須シニアカレッジの意義ではないでしょうか。終わりに、一篇の詩を贈ります。

2ページにつづく



開会を前に緊張気味の渡辺代表



新受講生に歓迎の挨拶 渡辺代表



正面入り口を経て 体育館に移動 10月5日



早朝から設営・段取りを説明する原田事業部長と各講師



入講にあたり説明をする 齊藤事務局長

緑の下の力持ち



会計監査の作業中です。電卓片手でチェックに余念がありません。



中央 齋藤事務局長 (DIY) 右 監査の井上さん (ヨーガ) 左 同 伊藤さん (フラダンス)

【会計監査がありました】 10月31日

総会に向けて、第16期の会計監査がありました。事務局長は必要な資料を提示し、監査人お二人に、2時間にわたり、すべての項目で監査をしていただきました。精密で大変な作業をありがとうございました。12月3日が総会となります。



皆さんは初心者です。出来なくてあたり前、経験熟達した仲間の中に入ることになります。うまく出来なくても、カッコ悪くても気にしないで。自分の充実をゆったりと目指しましょう。必ず、励まし、手を差し伸べてくれる講師や仲間がいます。

運命を悟った鹿は、すんなり立っています。脅えず恐れず、夕焼けの村を見えています。彼の目に映る景色は彼にしかわかりませんが、私たちは、この瞬間が時間の長短にかかわらず貴重なものであることはわかります。引き金が引かれるまでの時間を、どれだけ輝いて感じられるか、そのことが、その後に来る大きい森の夜の、長い眠りの安寧をもたらすに違いはないと思います。



鹿は森のはずれの夕日の中にじっと立っていた彼は知っていた小さい額が狙われているのをけれども彼にどうすることが出来ただろう彼はすんなり立って村の方を見ていた生きる時間が黄金のように光る彼の棲家である大きい森の夜を背景にして

鹿



(村野四郎 亡羊記より)

マスク不着用の画像もありますが、撮影用に一瞬です

第17期がスタート

新受講生の皆さん、元気に応募していただきありがとうございます。

猛暑の夏でしたが、健康に過ごされましたか。

この夏のコロナ感染状況は本当に厳しかったですね。7、8月には栃木県においても一日で3千人を超えることもあり、一時はどうなることかと心配していました。

が、何とかこうして予定通りの受講生募集作業を実施でき、第17期のスタートを迎えることができました。

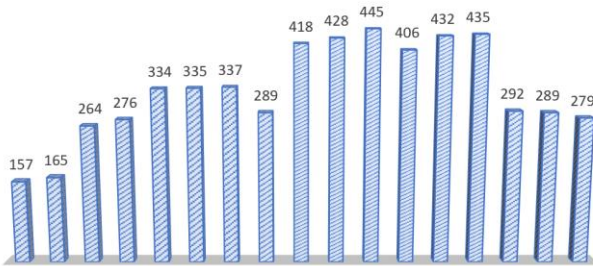
昨今、感染者が減少傾向にありますが、まだまだ気を緩めることはできません。これまで通り、基本的な感染防止対策をしっかり行いましょう。

さて、今号が発行される頃には過ごしやすい季節になると思っています。

そして、いよいよ実りの秋、勉学の秋、スポーツの秋、文化・芸術の秋がやってきます。

現状の中で、可能な限りの対策を行ったうえで、皆さんと一緒に楽しみたいと思います。

受講生の推移 (延人数)



2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	2
年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年
第	第	第	第	第	第	第	第	第	第	第	第	第	第	第	第	第	第
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1
期	期	期	期	期	期	期	期	期	0	1	2	3	4	5	6	7	期

400名超(延人数)の応募者が6年ほど続いていましたが、第15期からは、30%超の減少となりました。コロナ感染の影響でしょうね。慢性的な「高齢化」もありでしょうか？長期に渡っての休講も数回あり、モチベーションの低下でしょうか。男性30%、女性70%の割合です。集計は10月31日現在のもの 数字は変動します。



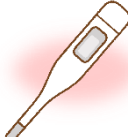




広報

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

	<p>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。</p>
	<p>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。</p>
	<p>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。</p>
	<p>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くと幸いです。</p>
	<p>時間に余裕をもってご来場ください。 冬季に向かい、道路の凍結等にご注意願います。</p>

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、退出時には長機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。
- これより寒い季節となりますが、適宜換気を実施していただきます。

コロナウイルスについて Vol.5

◆ ■ ヨーガ講座担当 ◆
井上 静男

1. 新型コロナ対策としてのマスクの緩和について マスク着用は感染予防に有効

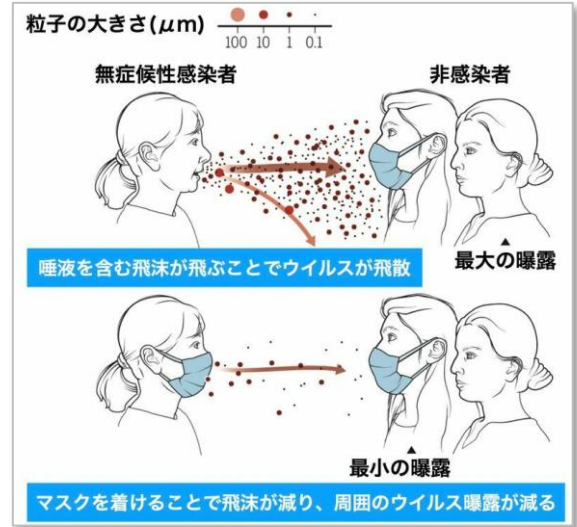
マスクは新型コロナの感染対策として重要です。特に換気の悪い屋内においては、離れた距離であっても感染が起こることがあり、屋内におけるマスク着用は、感染予防策として主要な対策の一つとして機能してきました。

アメリカの感染症の専門家エリック・トポル博士は、感染対策として最も成功した国として日本を挙げており、日本とアメリカの人口あたりの累積死亡者が9倍近く違う要因の一つに、ワクチン接種や、3密回避、マスク装着などを挙げています。

世間では「日本はいつまでマスクを着けているんだ！ 海外はもうとっくにマスクを外しており、これに見習うべきだ！」という意見もありますが、感染対策という面では確実に効果があり、また他国と比べても新型コロナによる被害を大きく抑えてきたことに貢献していると考えられます。

エリック・トポル博士「マスクは有効です。ワクチン接種、ブースターも同様です。日本は世界の大国の中で、国民一人当たりの新型コロナによる死者が最も少ない国です。」

政府の見直しは、マスクは全て撤廃ではなく、特に屋内でのマスク着用の基準を見直すということです。



屋内でマスクを外しても安全な場面は？

感染対策の面から考えると、これは、感染しないためではなく、感染しても発症していない人が他者にうつさないためにです。特に屋内で近くの距離で誰かと会話をするときにはお互いがマスクを着けるのが安全です。

せっかく規制が緩まったのだから旅行に出かけたいという人もいられるでしょう。今回の規制緩和は、コロナが下火になったからと言うのではなく、政府が経済優先に舵(かじ)を切ったということです。これからのワクチン接種は、①かかっても重症化しない、②かかっても後遺症をできるだけ軽くするを目標にしていくことになります。

2. コロナの心理的影響

ずっと自宅や生活に必要なもの以外を買いに行く以外出歩かなくなりました。あたかも、引きこもりの状態と言えるのかもしれませんが。こうした中で、ストレスから来るいろいろな身体症状、精神症状について、気になるニュースがありました。

一つは、大学生に4月なのに、もう5月病が起きていたというニュース。二つ目は帯状疱疹が急増しているというニュースです。

(1) 新たな出会いや刺激への期待に胸を躍らせるこの季節

「対面しんどい」、「視線と話し声が気になる」。入学したときには、すでに新型コロナウイルスの感染は拡大していて、入学式は中止。大学1、2年生では体育の授業を除き、履修したすべての授業はオンライン。自宅で受けていました。

対面授業の再開について水野さんは「当初思い描いていた学生生活を送れると楽しみでしたし、友人とも何か月ぶりに会えて本当にうれしかったです」と話してくれました。



4月11日の月曜日から金曜日まで毎日大学に通って、友人たちと肩を並べて授業を受け、サークル活動にも精を出しました。

ただ、その週末は、朝からなにもやる気が出なくなってしまったと。大学生のMさん、土曜日は午前中から勉強をしようと思っても、手が付きませんでした。気分転換をしようと散歩にもいったのですが、効果がありませんでした。日曜日にも気分が晴れず、食べて、寝ることしかできなかったんです。想像していなかった疲れがどっと出てしまったといいます。(NHK)

人は、他者とコミュニケーションをとるとき、言葉以外の服装、表情、…いろいろな情報を手がかりにして、コミュニケーションをしています。ところが、この2年間の間に、そうした、実際に対面でおこなわれるコミュニケーション力が低下していました。

対面でのコミュニケーションが想像以上に疲れたということでしょう。

次ページに続く

(2)「带状疱疹」患者が急増
3回目接種後に発症した男性(20代)の場合は…2022/4/5(火)

コロナ禍のなか、「带状疱疹」の患者が急増したと言います。一体なぜなのでしょう。「私が近畿大学で患者さんを診ている限りでは、去年の春から夏にかけては、患者さんが非常に多く増えた印象があります。だいたい1.5倍〜2倍くらい患者さんを診た印象はあります」こう話すのは近畿大学医学部皮膚科学教室の大塚篤司主任教授。コロナ禍の今、带状疱疹に警戒が必要だと警鐘を鳴らします。

通常は带状疱疹は50代以上の人が多いのですが、20代でも受診される人がいて、それは普段とは違う印象がありました。

コロナ禍でストレスがかかって、带状疱疹発症する可能性がひとつあります。带状疱疹の原因は、子どもの頃にかかった水ぼうそうが治った後も体内に潜伏しているウイルスです。ストレスや疲れ、免疫力の低下などにより、これが再活性化し、带状疱疹を発症するといいます。(山陰放送)

1. 心も身体も心地良い太極拳 火曜日コース	2. 心も身体も心地良い太極拳 木曜日コース	3. ヨーガでリフレッシュ 初心者コース	4. ヨーガでリフレッシュ 経験者コース
5. 少林寺気功健康教室 水曜日クラス	6. 少林寺気功健康教室 金曜日クラス	7. 笑顔をみがくフラダンス	8. リンパ腺体操 ゆっくりゆるゆる筋膜はがし
9. 80代まで楽しく卓球 ラージボール	10. いきいき健康体操	11. 手縫い日和	12. パソコンの「パ」の字から 超入門
13. パソコン 中級	14. パソコン 初級A	15. パソコン 初級B	16. パソコン 入門
17. 創る喜び 木目込み人形	18. 楽しいリコーダー教室	19. 源氏物語	20. 美景写真 デジタルカメラ
21. 初心者のための囲碁教室	22. 将棋実戦講座	23. みんなで歌おう 日本の抒情歌	24. 木製小物作りにチャレンジ DIY いりは塾
25. 朗読講座「いちご」 県名産「莓」と一期一会	26. オシャレな色鉛筆画教室	27. クラシック声楽初級 楽しくうたおう	28. 絵手紙教室 NEW

第17期開講する講座



写真のよもやま話

あんな話、こんな話、あれこれ話です



高さ約20m、幅約2mで、周囲の紅葉が大変美しい駒止の滝。10月下旬頃が見ごろの紅葉の時期になると、赤や黄色に彩られた峡谷と、青く澄んだ滝のコントラストが見る者の目を楽しませてくれます。

第1話 「ピントが合っていない〜」



デジタルカメラ講座

良い写真の要素として「構図」「ピント」「露出」が揃っていることが挙げられます。この中の一つ「ピント」についてお話ししましょう。現在のカメラは、AF機能(オートフォーカス機能)が優れていて、殆ど狙った被写体にピントが合うようになっています。

しかし、出来映えをチェックすると、「あれっ、ピント甘い(ボケている)」ということがありますね。

その大きな原因は、「手振れ」か「被写体ブレ」です。最近のデジタルカメラは、手振れ軽減モードがついている機種が多くなりました。朗報ですね。

しかし、撮影姿勢、カメラの構え方が悪いと手振れを起こします。動いている被写体をくっきりと撮影するのは難しいですね。敢えてそのままの動きを撮影する場合もあります。

先日(10月14日)、駒止の滝を撮影してきました。敢えて被写体の動きを止めずに水の動きを表現しています。身近なものを撮影してみましょう。(デジタルカメラ講座 原田道夫)

College Hula lesson

講座訪問

笑顔まみかくフラダンス



イヤ～ あでやかですなァ～

10月19日かねてより取材の約束をしておりました「フラダンス講座」を訪ねました。

当日は、フラの衣装をまとい、記者を迎えてくれました。

フラダンス講座は第3期からの開講で、15年目を迎えようとしています。今期は13名でのスタートを切ります。



開講のあいさつです

本日のレッスン会場は、文化センター「和室」でしたが、芦野、伊王野公民館などでも開講しています。

日頃の練習の成果を披露するために、町のイベントに参加、高齢者施設での出演などのボランティア活動を行っています。



基本のステップから始まります

フラは、シニア世代にとって最適な有酸素運動です。そして、ひざを曲げた中腰の姿勢で踊るため、足腰の筋肉が鍛えられます。

またハワイアンソングの歌詞を表現することで、心が豊かになります。

【振りを覚えること＝脳トレ】

フラの魅力を語りだしたらキリがありません。いつまでも、若々しくいたいものですね。

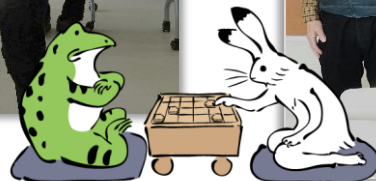
将棋 実戦講座



全員をお相手します



中央 講師の松本さん



11月3日将棋講座を訪問しました。当日は祝日で欠席者もありましたが、今期は6名でスタートしました。第1、3水曜日 10:00～12:00で開講しています。

駒の動かし方と将棋のルールがわかる人ならどなたでもOKです。お気軽に見学でも。

講師と受講生全員との多面差しの実戦形式での指導です。

木目込み人形講座



連獅子 大作です

講座訪問

木目込み人形講座で“大作”が完成したとの情報を得、9月6日(火)講座を訪問し、取材してきました。

日本人形という、特別な修行をした人だけが作れるもの…といったイメージですが、こちらの講座ではそんなお人形、小物などを自分で作ることができます。

こちらの講座で製作する「木目込み人形」とは、お人形の土台に彫られた溝に、へらを使って着物生地を押し込み、衣装を着ているように仕立てるもの。どちらかというとう工作に近いかな。

手作りが好きな方なら没頭してしまう可能性大!
(記者も興味津々でした)



白い髪が親、赤い髪が子の親子人形です。紅白でおめでたく「新築・開店祝い」の贈り物としていいですね。



田中講師と受講生さん

作者の今井さんは前列中央



College 鑑定団
本人評価額
~~5万円~~
200,000円!



面倒ではありませんが、背中を押される事も無く、お目当ての長谷川等伯筆「松林図屏風」をじっくりと鑑賞できました。

講じていました。事前購入、入場者全員が検温・マスク着用と万全のコロナ感染予防策を講じていました。

人数制限の為の日時指定の予約券を事前購入、入場者全員が検温・マスク着用と万全のコロナ感染予防策を講じていました。

話は変わりますが、過日、東京国立博物館で開催中の「国宝」展に出かけました。JR上野駅・公園口を出てビックリ。道路にはロータリーが作られ出口に信号機は無く、公園へと歩道が続いています。

2020年春に新しくなったこの事。(2年以上、東京へは行って無かったんだ)



編集後記

広報部では、年間3回程度の広報誌を発行しております。広報の役割は、受講生はじめ地域の皆さんに那須シニアカレッジの活動を知っていただくことです。人と人とのつながりを広げようと楽しんで執筆してまいりました。シニアカレッジが面白そう、と思っていただけると幸いです。

一年間の学びの成果を文化祭等で発表出来なくなっは、はや、3年になろうとしております。

ややもすれば希薄になりがちな絆をこの広報誌で再構築出来れば、嬉しく思います。

現在、順次各講座を訪問し、取材をさせて頂いております。ご協力の程をお願いいたします。

編集長

お昼は、博物館を出て隣の「国際子ども図書館」食堂で。テラスで食事でも来て値段も手頃な穴場です。

屋内の4人用丸テーブルの椅子4脚のうち2脚は「使用不可」の張り紙、感染予防の配慮も行き届いてました。

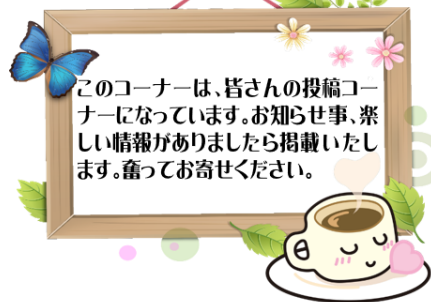
ところが隅の方でガタコトと音が、御婦人4人組が2人使用となった丸テーブルを隣りに寄せて大声でお喋りしながら食事を始めました。

気が緩んでいるのだな、と思うと共に、新型コロナの新規感染者数がまた増えるのではと心配になった次第。

皆さんもう少しの辛抱です、頑張りましょう。

事務局 齋藤

ようこそ プラットホーム



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。

今号の投稿
「源氏物語講座」受講生の
小嶋 ヤイさんです

東日本大震災・大津波から11年を迎えた今年(2022年)忘れてはならないとの警告のように3月16日真夜中23:36分恐怖に飛び起きた程の大地震がありました。

2011年3月11日(金)14:46分に起きた東日本大震災。激しい揺れと、停電で、受講中の「源氏物語」を中断し、車で帰宅の途についたが、交差点の信号機が、すべて消え、時々グラッとくる揺れに恐怖で顔をひきつらせて我が家にたどり着いた事は忘れられない。

同時に、福島原発事故も起こっており、原発事故からの復興が今なお遅々として進まない中、声高ではないが、静かに短歌で「原発の非」を発信している佐藤輝子さんの短歌を紹介します。

佐藤輝子さんは、1997年より福島民報短歌欄選者
プロメテウスの火は「きびたき」創立60周年記念合同歌集より



被爆地「フクシマ」の夜明け

「福島です」と答ふれば揺るる空気感その微妙なる揺らぎも知りぬ
放射線量 天気予報同時に報じらる「異常が日常」となりし歲月
「線量」と放射線量を言ふことに馴らされて生くる日々を重ねつ
モニタリングポストも自然の景として馴染みゆく児らも見守る吾も
除染土を積み置か埋設か選択の書類持ち除染の担当者来る
復旧、復興進みつつあると思はむかされど未だに何かが違ふ
「福島は元気です」とふ論聞けど濃の如きが拭ひ難かり
今更にわが身を鑑ふ何も無し被爆地フクシマに歲月を経て
「被災すれど被害者ならず」凜然と新たなる一歩踏み出し行かむ

プロメテウスの火

佐藤輝子



ギリシヤ神話

比喩としての「プロメテウスの火」

プロメテウスの火は「リスクが大きすぎて人類には扱いきれない/人類には早すぎた科学技術」という暗喩としての意味があります。

プロメテウスの火によく喩えられるものは原子力です。

例えば原子力発電は非常に高い効率性を発揮しますが、原発事故による放射能汚染などのリスクも高く、人類は原子力を完全にコントロールできているとは言えません。

このようなとき、「原子力はプロメテウスの火だ」といいます。



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