

# 明日につながる道

那須シニアカレッジ代表 渡辺 光男

“みんなで考えよう”

聞こえてきたささやき声が妙に気になった。若い夫婦らしい二人の、互いに遠慮がちな、夫婦らしからぬ話し方、遠方の地名や墓参りも・・・など切れ切れに聞こえる言葉に、何か普通でないものを感じた。

屋外は、緑萌え立つ、「山笑う」春なのに、待合室の人混みの中であって、日常から遠ざかろうとするような二人の様子、一方が余命を宣告されて、二人で「旅」に出た知人夫妻のことを連想して、胸が傷んだ。

那須シニアカレッジは、18年経って高齢化が表面化してきた。18年前66歳だった自分は今84歳、ついに親父の没した年齢に入った。

広く知られている静岡県清水市の「清美瀧大学塾」は、三十九年の歴史を持つ。

茨城県鹿島市の「鹿島灘楽習塾」は我々と同時期の開設だが、安定した歩みを続けている。

学校のような「卒業、入学」という再生の仕組みを持たない「生涯学習」において、清美瀧大学塾の三十年以上の継続は驚異的である。

この両者は、開設当時から、行政と連携が強く、広報、募集、会場の確保等に強い支援を受けている。また、人口密度、通学のための交通の利便性にも我々とは大きな差がある。しかし、このようなことだけであろうか。学ぶべきことがあり、工夫のしようがありそうな気がする。

18期に入り、まず身近なところでいくつかの改変を試みた。

授業料の納入方法を改め、運営に携わる役員の一部を補充改変した。副代表に伊藤花(フラダンス)、理事に野田知津子(卓球)、荒井紀子(絵手紙)講師を、顧問に原田道夫(元デジカメ)氏を新たに迎えた。ここに事務局長齊藤健、広報担当理事片上清重、そして代表渡辺を加えた七人体制である。これは今後の難局に備えて、理事の業務の軽減をはかり、高齢化の急な事態に備えて、人事交代のやりやすさを意図したものである。



今期後半から「木目込み人形」そのほかにも閉じる講座が出そうである。

私の講座でもコロナ明けの数ヶ月、受講生にリタイア者が相次いで、早くからの経験者は4名に減った。ここ2年で11名中7人が入れ替わっている。

今年は、元気づけにと、テキストを2冊(2年分)作って配って見た。届けると「あと2年頑張れる」と相好を崩した一人も、ついに、先日「諦めます」と退学のメールを送ってきた。

創設以来、長く続いている講座は必ずこのような状況に陥っていることが推測される。この先をどう切り拓くか、これを講師も受講生も自分たちのこととして考えてほしい。

講師は、後継者を育ててバトンをつなぐ努力をすること、講座の魅力を高めて新入生の勧誘に努めること、我々カレッジの実態・魅力をあらゆる機会を捉えて、広く社会に発信すること、そのために、講座間の垣根を低くして、風通しをよくする必要があると思う。

講師は、後継者を育ててバトンをつなぐ努力をすること、講座の魅力を高めて新入生の勧誘に努めること、我々カレッジの実態・魅力をあらゆる機会を捉えて、広く社会に発信すること、そのために、講座間の垣根を低くして、風通しをよくする必要があると思う。

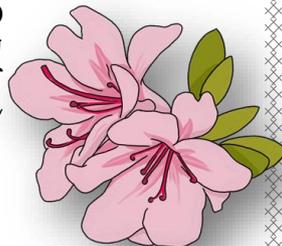
コロナ禍はまだくすぶっているが、日常は戻ってきた。前年度の文化祭は、久しぶりの活気にあふれ、受講生の晴れやかな姿が蘇り、前途への光がさしている。

まず、今年の文化祭、そして二年後の二十周年記念式典をみんなで大いに盛り上げよう。

そして、これを弾みにして新たな十年に臨みたい。講師諸氏、受講生の皆さんの知恵を結集して、力を合わせてこの難局に立ち向かい、明日への道を拓こう。

会報 那須シニアカレッジ

No19  
2024年5月15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



御殿山から望む那須連峰

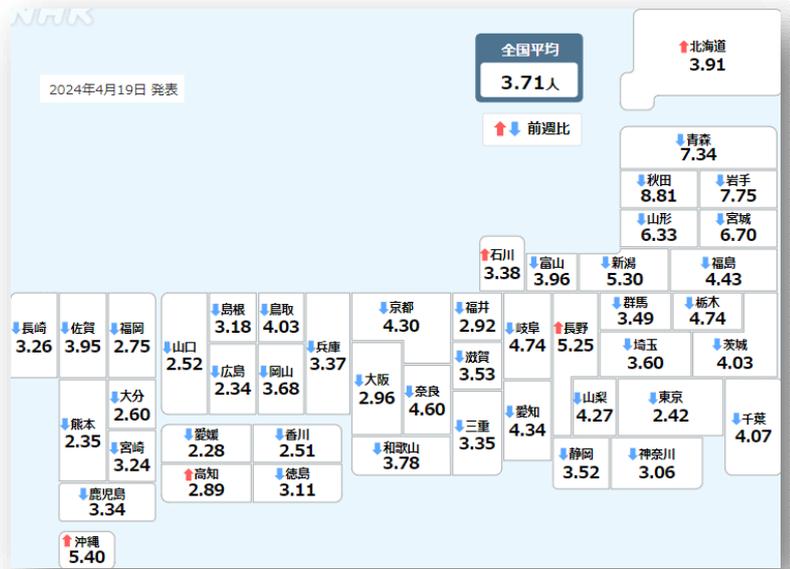
撮影 山田 正博

# コロナウイルスについて VoL.8

◆ ■ ヨーガ講座担当 ◆  
井上 静男

コロナに関しては、かなり感染者数が減ってきました。ただ、これを鵜呑みにしていいのかというと、感染症が5類になり、治療薬も政府の補助がなくなり、高くなってしまった結果、医者にかかるのを控える動きもあります。

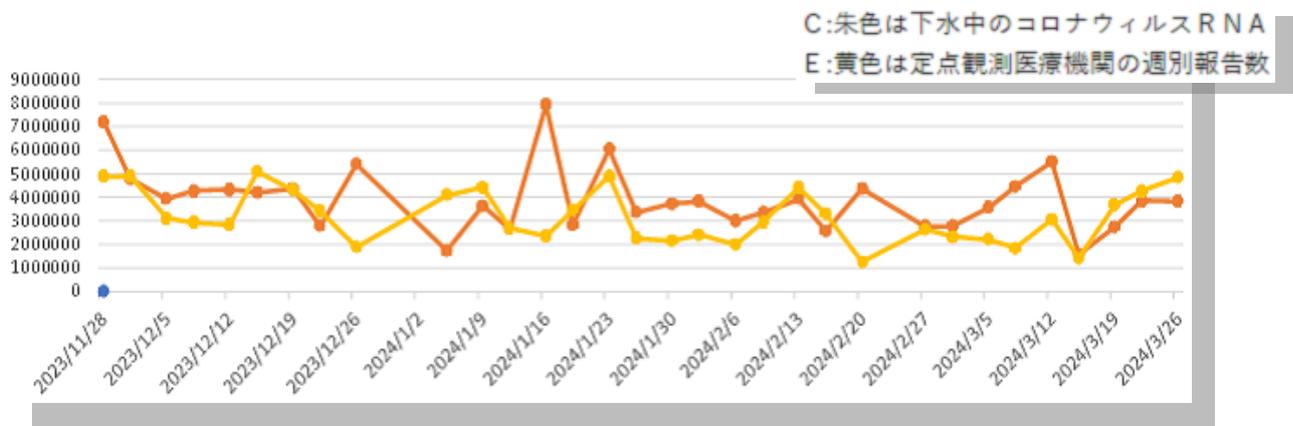
そのへんで、データの信頼が若干減ってきていると思われます。(長野放送 2024年4月8日 抗ウイルス剤「ゾコーバ」1万5,000円以上… コロナ治療費・入院費の公費負担「ゼロ」 自己負担増で診察控え懸念。ワクチンの自己負担額は7,000円程度)



そこで、何を見てデータを把握すればいいかという視点から一つ。また、罹患数が少なくとも、後遺症という点ではまだまだ油断できないということと、ほぼ3年間マスクをしていたのが、マスクをしない人が増えたため、他の感染症が増えたということが見られます。こういう点から、他の感染症についても、簡単に触れていきたいと思います。

1) いくつかの信頼すべきブログサイトーグーグルなどで、下線部の言葉を検索してみてください。

- 1) 内閣のホームページなどに掲載 (内閣感染症危機管理統括庁)
- 2) 神奈川県 新型コロナ・下水疫学調査 いわゆる下水サーベイランス。残念ながら、栃木県では未実施。



## 2) コロナ後遺症

コロナの心臓への攻撃、動脈に直接感染、動脈硬化のもとになるプラーク(血栓)に炎症を起こし、破裂のリスクを高める 2023年9月28日付けで医学誌「Nature Cardiovascular Research」に発表された論文。血管に色素を注入したため、心臓に張り巡らされた最も細い毛細血管まではっきりと見ることができる。プラークの炎症を引き起こし、破裂するリスクを高める



## 3) 他の広がる感染症

急速に悪化し、死に至ることも少なくない「劇症型溶血性レンサ球菌感染症」  
…致死率約30%で「人食いバクテリア」とも発症から。10時間以内に、手足の筋肉や脂肪などの組織が破壊されてしまう「組織壊死(そしきえし)」、腎臓が機能低下する「急性腎不全」、肺に液体が貯まり肺の機能が低下する「呼吸窮迫症候群」など

# 新講座訪問



AM9:30 過ぎ、受講生さんたちが入室です

# 今から始める英会話

2月12日(月)第18期からスタートした新講座「今から始める英会話」を訪問しました。外国語講座は、以前英語、中国語、フランス語などが開講されていましたが、5、6年ぶりに復活となりました。

講師は、那須塩原市在住の“ホッジ・崇子”さんです。ホッジさんは、英国に10年間在住し、帰国後、東京で英会話スクールの講師をされていました。

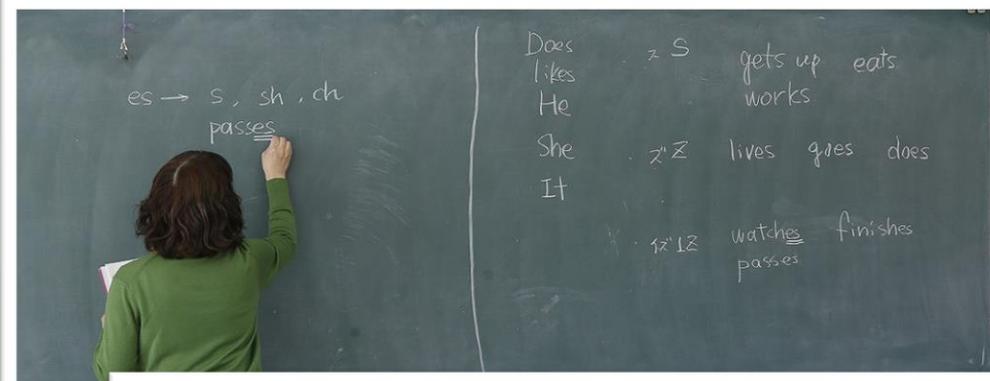
第18期「英会話をメインに実践的な英会話を学ぶ」の内容で開講しています。

編集長は少し早めに到着、その後、受講生さんたちが入室していましたが、第一次応募時、3名と認識しておりましたが、“口コミ”でしょうか、随分と増えており、たいへん結構なことと思われました。そして、本日も体験受講生(見学)が訪れていました。

<b>Hello</b> 英語	<b>你好</b> 中国語	<b>안녕</b> ハングル	<b>Ciao</b> イタリア語	<b>GutenTag</b> ドイツ語
<b>Bonjour</b> フランス語	<b>Hola</b> スペイン語	<b>Здравствуй</b> ロシア語	<b>مرحبا</b> アラビア語	<b>こんにちは</b> その他

母国語とは違う、普段接しない音の聞き取りをすることで耳が良くなったり、日本語にない音を発音することで普段使わない筋肉を鍛えることもできるとのこと。

いつまでも若々しく、活力みなぎったシニア時代を過ごすためにも英語学習はオススメです。



緑色のセーター姿 講師のホッジさんです

# 楽しくストレッチ「3B体操」



新講座訪問

同日、同時刻には“理科室”では「3B体操」講座も開講していたので、おじゃましました。

「ボール、ベルター、ベル」という用具を使い、様々な音楽に合わせて身体を動かしていく体操。年齢・運動歴に関係なく、楽しく健康づくりができる体操です。

今後、一層高齢化が進みます。需要はあると思います。(編集長)

運動プログラムは

- ・若さを維持するためのストレッチ（伸展運動）
- ・生活習慣病を予防するために特に大切な前進持久力を高める運動
- ・基礎体力を維持するための筋力運動
- ・心身をリラックスさせる遊びの運動

などを組み合わせ、年齢・体力・対象者に合わせてアレンジします。

## ボール運動の効果

体の下に置いてその丸みや転がりを利用して、背筋や内臓を鍛えることができます。また、その重さを利用したり、動きを目で追うことで、視神経、運動神経を刺激しバランス感覚を養います。

## ベルター運動の効果

大きな輪ゴムをつなげた“ベルター”は、その適度な伸び縮みを利用して、筋力を伸ばすストレッチ運動に使います。



黄色のTシャツ姿 講師の小塚さんです

## ベル運動の効果

浮き輪のような“ベル”は、取っ手を両手で持って上下左右に動かすなどして、全身運動で筋肉を鍛えます。失われた機能を回復し、歪のない全身運動を誘導します。





### 事務局だより

那須シニアカレッジ第18期・前期は2024年3月末で終了し、今月4月より第18期・後期が始まりました。12月5日発行の前号(会報18号)で「今期こそは「コロナ休講」無しの1年間を過ごしたいと願っています」と申し上げました。

幸いな事に、コロナによる会場閉鎖も無く無事に前期を終えられるかと期待していましたが、地球温暖化がもたらす天候不順に依るものか、2月・3月に季節外れの大雪に見舞われ町施設の「会場閉鎖」は無かったものの、いくつかの講座では安全の為に開催予定の講座を「休講」せざるを得ませんでした。

受講生の安全を第一に考えられ「休講」を判断された講座の講師各位の判断はいずれも適格なものだったと思います。

那須町では桜の花も散り、我が家の近所の田んぼには田植えの為に水が張られています。これからは、大雪の心配はなくなりますが、敢えて言えば台風による大雨・強風に注意が必要かもしれません。気象現象ではありませんが、今年に入って日本各地・近隣諸国で地震が頻発しています。

能登半島地震の被災地よりのマスコミ情報で考えさせられるのは、13年前に発生した東日本大震災の経験を生かして、地震訓練をした市町村とそうでない市町村の違いです。

まず、おとそ気分の醒めない元旦の午後4時過ぎ、能登半島を中心に石川県・富山県・福井県を襲った「能登半島地震」。

小生夫婦は東京の次女宅で、長女家族を含む3家族の新年会の最中でしたが、大きな揺れで思わずダイニングテーブルの下に逃げ込みました。

同じ1月の後半には中国北西部(新疆ウイグル自治区)での大地震、2月末からは「千葉県東方沖」を中心に有感地震が頻発。3月に入りジャワ島・パプアニューギニア、4月3日には台湾中部の東海岸での地震。4月17日には愛媛県・高知県で地震と数えだしたらキリがありません。

TV等の報道で、避難の訓練をしていた小さな村では避難行動がスムーズに行われたのに、訓練をしていなかった市町村では対応がまちまちだった為、避難行動・救援活動がスムーズに行われなかった事を見聞するに付け、何故訓練をしていなかったんだ、と文句を言っている自分に気付きました。

振り返ってみるに、我々の生活している那須町で大きな地震が起こる可能性は大きくはないと思いますが、

近隣市/県での地震・火山の噴火等の震災・災害が起こらないとは言いません。

シニアカレッジ受講生・講師各位の自宅での避難準備・訓練は各位にお任せするものの、講座開催中に発生する(かもしれない)震災に備えての避難訓練は必要ではないかと思えます。

町の施設を講座会場としている場合には、常駐職員の指示に従う事になりますが、施設を管理する町の部課との打ち合わせを通じて、講師各位には町で実施する避難訓練に参加させて貰う等の対応を進めて行きたいと考えています。

講生の皆さん、安心して充実したカレッジライフを満喫しましょう。

以上 事務局長 齊藤 健

## 防災訓練



# 2024年さくらの祭り

撮影< 山田 正博



畠磯公園 2024/4/12~16



# 写真のよもやま話

あんな話、こんな話、あれこれ話です。



## 番外 Digital Camera

### 第4話 「もう一歩前へ」

#### 【もう一歩前へ】

数年前、我が家の近くの植物園で「花を撮る」という撮影講座がありました。後学のためにどのような説明をされるのかと、大枚をはたいて参加しました。

「先生、大きく撮りたいのですが、どうしたらいいですか?」と若い女性受講者の質問がありました。

皆さん、この回答はどうでしょうか?  
「大きく撮りたい時は、望遠にしているわ」でしょうかね。間違いではありませんが、もっと大事なことを忘れてますよ。  
どのようなレンズを使っても、写せる最大の大きさは、同じなのです。特殊なマクロ、マイクロレンズは除きますが。

「えっ、馬鹿な」と首を傾げられた方も多いと思いますので、説明します。

専門用語では「最短撮影距離」と云います。基本的には、写せる大きさは実物の約0.1倍に写るように作られています。遠くのを大きく写せる望遠レンズでは最短距離が遠くなり、広角レンズになると撮影距離が短くなりますが、レンズが写すものに最も近づけて撮れる大きさは同じです。

前段の講師の回答では、「もう一歩近づいてね」といえば、女性の腕も更に上がったのではないのでしょうか。

皆さん、撮影される時は、「もう一歩前へ」をお忘れなく。



《休眠中のデジカメ講座 原田》



#### 「クレマチス」

“日光花いちもんめ”、“あしかがフラワーパーク”などがありますが、チョッと遠いですね。

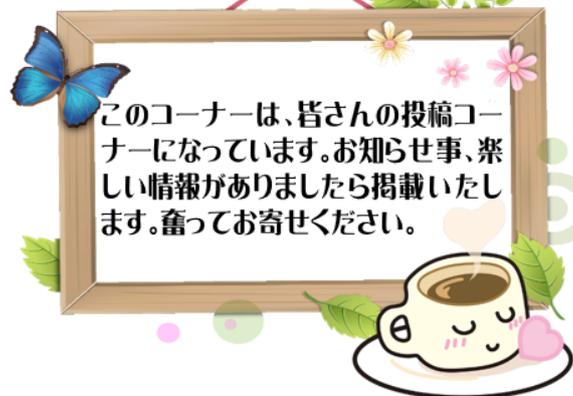


#### 「牡丹」

大田原市に“富士牡丹園”、同市黒羽に大雄寺、塩原の妙雲寺など名所があります。  
開花時期 5月初～中旬

「おまじ」  
《明るい花を撮るよき》  
新緑・花の季節です。花を撮る機会も多いかと思えます。  
このような明るい花をそのままAutoで撮るとくすんだ色に撮れてしまいます。露出補正をプラス1〜2段にしてください。

# 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。

編集長の PC には、下図のものが残されていました。2019 年ですね。コロナ禍の半年前になります。開講 10 周年記念でした。あっという間に 15 周年を迎えます。

がんばって 20 周年もやりましょう～

那須シニアカレッジ リコーダー講座

## Recorder Concert

### 開講10周年記念コンサート

文化センター 小ホール

2019 / 6 (土)

開場 13:00  
開演 13:30  
入場無料

演奏曲  
グリーンスリーブス  
モルタウ  
君をのせて  
唱歌メドレー  
(ふるさとの四季)ほか

# Early Summer

## 那須シニアカレッジリコーダー講座

# 15周年記念コンサート

講座が開講して 15 周年を迎えての記念コンサートを開催します。  
シニアから音楽を始めたメンバーがほとんどです。  
おなじみの日本、外国の曲を合奏します。

リコーダーの音色、そして抒情歌の歌声をお楽しみください。

多くの方のご来場をお持ちしております。

2024 6/15 (土)

13:00 開場 13:30 開演

那須町文化センター

小ホール

入場料:無料

### Program

カヴァレリア・ルスティカーナ  
グリーンスリーブス  
少年時代 翼をください ほか

問い合わせ  
リコーダー講座 森本 0287-64-3431

賛助出演

那須シニアカレッジ  
抒情歌講座の皆さん



那須シニアカレッジ

URL <http://nasusenior-college.jp>  
Eメール [info@nasusenior-college.jp](mailto: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おります。  
取材にも参ります。お気軽に  
編集長 片上