

会報 那須シニアカレッジ

年頭のご挨拶

ウメは、バラ科サクラ属の落葉高木、またはその果実のこと。花芽はモモと異なり、一節につき1個となるため、モモに比べ、開花時の華やかな印象は薄い。

毎年2月から4月に5枚の花弁のある1cm～3cmほどの花を葉に先立って咲かせる。

花の色は白、またはピンクから赤。葉は互生で先がはさみ状の卵形で、周囲が鋸歯状。樹木と花は主に鑑賞用、実は食用とされる。

今年の大仕事は、これまで教室不足で抑制しておりました講座の増設を行うことです。町当局が小学校の統合で空きが出来た旧・田中小学校の校舎を子育て支援と高齢者の生涯学習に利用できるように改装し、四〇五月から使用可能となる予定です。

町では、コミュニティスクール（学校と保護者や地域が協力し、子供たちの豊かな成長を支えるもの）に取り組んでいるため、シニアカレッジの受講生さんなどに講座で学んだことを子供たちに還元してもらえようという関係が構築出来たら良い、との提案もありました。

寒い冬の日が続きます。健康に留意されて寒気を乗り切りましょう。

『野に遺賢あり』の言葉もあります。皆様のお知り合いに最適な人物がいらっしゃれば是非ご推薦願えれば幸いです。現在開講中の科目は避けてください。現在、英会話、短歌、書道などの講師候補が応募されております。

座増設の協力と



旧田中小学校 2017.9
須町田中複合施設』と

No.3
2018年2月1日発行
発行所 那須シニアカレッジ
発行責任者 広報委員長
片上 清重



撮影 山田 正博さん（複数講座）茨城県日立市

改装工事が進む旧田中小学校 2017.9月撮影
4月からは『那須町田中複合施設』と決まりました。

改装工事が進む旧田中小学校 2017.9月撮影
4月からは『那須町田中複合施設』と決まりました。

体育館入口玄関にはこんなものも

役員、教育長を表敬訪問
12月19日午後、那須シニアカレッジ役員の3名は、町役場に平久井教育長を訪問しました。新体制となつての挨拶と廃校となつた旧田中小学校校舎再整備事業の進捗、利用についての具体的なお話を伺いたく雑談を含め約30分間の懇談をしました。多忙な公務の時間をシニアカレッジのためにいただき感謝する次第でした。(片上)



シニアカレッジ運営のための

組織と会議とは

第12期から従来の組織を変更して新たな運営にあっています。

那須シニアカレッジの組織は、各講座の担当する講師と役員(事務局)が構成員となっています。役員会(事務局)には、代表、副代表、理事2名、事務局長、会計監査2名が選任されています。役員が中心となって、総会に提出する議案(事業計画、予算、円滑な運営)などを作成、実施するため偶数月第1土曜日定期的に役員会を開催しています。

講師会は、年3回程度開催されています。新年度最初の講師会を「総会」としています。「総会」は、役員の選任、規約の変更、会計決算の承認、事業計画、予算等の事項を審議、議決します。第12期の受講生は、延べ人数で407名です。

すべては受講生の皆さんのために



【第12期】開講されている講座一覧

講座名	年開講回数	講座名	年開講回数
太極拳	火曜コース 40 木曜コース 40	入門コース	40
ヨガ	初心者コース 40 経験者コース 40	初級Aコース	40
少林寺気功	水曜コース 40 金曜コース 40	初級Bコース	40
フラダンス	水曜日 40	中級コース	40
硬式テニス	金曜日 40	初級コース	20
パドル体操	水曜日 40	中級コース	20
合気道	木曜日 40	木目込み人形	水曜日 20
健康体操	金曜日 40	手縫い日和	金曜日 20
卓球	木曜日 ランチボール 30	リコーダー	火曜日 20
料理	エコ料理 10 第1～3金曜日 10 男性の料理 10 スーフ・ホ・タージュ 10	ジャズ・スソグ・ド	木曜日 30
パン作り	ドライイースト 20 天然酵母 20	国文学	源氏物語 金曜日 20
		国際問題解説	木曜日 20
		カメラ	カメラの基礎 水曜日 16 女性のカメラ 水曜日 16
		中国語	実践中国語 金曜日 40

今後、参画してみたい講座は？

第12期は、21講座でスタートしましたがシニアカレッジではその他の講座の拡張を計画しています。

そこで皆さんにお伺いします。こんな講座があれば受講してみたいと思う講座があれば教えてください。例えば書道、俳句、大正琴、絵画、手話、油絵、茶道、ハンドメイド(手作り雑貨)、フラワーアレンジメント、着物着付け、スポーツ講座、語学、日本舞踊etc.

講師の方を捜してみますが、皆さん方はご存じありませんか？ぜひ紹介していただければ幸いです。お待ちしております。

事務局よりのお願い

先般、各講師を通し、受講生の皆様にはメールアドレスの登録をお願いしました。

この目的は、

- ① 電子メールを利用して情報発信の円滑化を図ります
- ② ペーパーレスを推進して、費用の削減を図ります
- ③ シニアカレッジ内の情報の共有化を推進します

パソコン、携帯電話でメールを利用されている受講生の皆さんには是非ともご協力をお願いするものです。

尚、取り扱いは慎重に行なうことは言うまでもありません。

よくわからない受講生の皆さんは、詳しいことを講師の方にお聞き下さるようお願い致します。

ザックリ言って、煩雑な事務処理を少しでも簡素化したいがためです



講座名は必ず記入、早期に納付を

第12期後期の受講料納付の期限は3月25日までにお願い致します。

その際、お名前、講座番号、講座名をハッキリと記入してください。詳細は講師から説明があります。

例年、記入漏れが多数発生しております。こうなりますと、確認するのに大変な手間と時間が掛かります。スムーズに事務処理を進めるためにご協力のほど、再度お願いするものです。

受講生総数400名を超える大所帯です。何卒ご協力のほど重ねてお願い致します。

(事務局)



旬のうまいもん



アンコウ汁 300円 コラーゲンがプリプリの食感

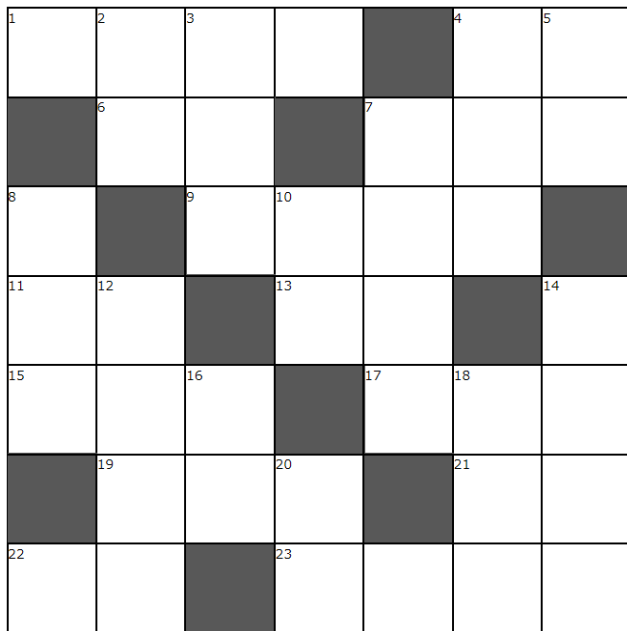
“メス”が旨くて“オス”はゴミ箱だとか…
かわいそうなお父さん

里からは、那須山が見えませんが、雪が降っている模様です。12月17日(日)、ドライブがてら道の駅「東山道伊王野」へ立ち寄ってみました。交通整理員が誘導してくれ、駐車しました。お昼時、結構の人数があります。友好都市の茨城県大洗町がやって来ているとのこと。清流那珂川の上流と下流のつながりで平成27年に協定したとか。茨城県からは高原の湯治場、栃木県からは、きれいな海水浴場として昔から往来があったそう。多くの人が集まっている場所がありました。アンコウのつるし切りの実演をやっていました。1m以上、10数kgはあろうかの大物です。今まで見たことがありません。ブヨブヨした巨体ゆえに、まな板の上で捌くのが難しいために生まれた、独特かつ伝統的なアンコウの捌き方です。

頭と背骨以外は捨てる場所がないと言われるアンコウには「七つ道具」と呼ばれるものがあります。ひれ、皮、えら、肝、胃袋、ぬの、だい身です。



“しらす井”というのもありました



【タテのカギ】

- 2 勇敢ですぐれている人。能力がすぐれ、精力的に活動する人。
- 3 土地の形。
- 4 都を他の地に移すこと。
- 5 形が丸くて小さい物。
- 7 前にしたことについて、後になってから自分が悪かった、まちがえたと残念がること。
- 8 父や母の兄弟や姉妹の子ども。
- 10 蒸したもち米をうすなどでつき、さまざまな形にまとめた食品。
- 12 電波でラジオやテレビの番組を送ること。
- 14 合図のために片目でまばたきをすること。
- 16 地球の表面で、水におおわれていない部分。
- 18 海・湖などの波が打ち寄せる所。波打ちぎわ。みぎわ。
- 20 土を小高く積み上げて築いた長い堤。堤防。



【ヨコのカギ】

- 1 子どもが遊ぶ道具。
- 4 論理的にねられた意見。主張。
- 6 アルコールが入っている飲み物。
- 7 褐色を帯びる革状の海藻。だしがとれる。
- 9 年下の女のきょうだい。
- 11 乗り物に乗らないで歩くこと。
- 13 地面の下。
- 15 仕入れた商品を消費者に直接販売すること。
- 17 ある決められた数や時間、量よりも小さいこと。
- 19 物の進む速さ。
- 21 金より少し軽く、白色の美しいつやを持った金属。
- 22 まっすぐで細長く手に持てるぐらいのもの。
- 23 他人の詩文・答案などを、字句を書き加えたり削ったりして直すこと。



リハビリと短歌

今号は「木目込み人形講座」講師の田中恵美子さんの短歌日記(うたにつき)を掲載いたします。

田中さんは、平成24年12月29日大腿骨折で入院、翌年明け1月10日に手術を受けました。術後は順調に回復、1月28日から3月2日退院のリハビリ生活の間、趣味の短歌を詠んでみました。退院までの33日間、一日も休むことなく毎日詠み続け、退院前日までその短歌(うた)は165首を数えました。その中から、時系列に抜粋して紹介してみよう。

二階からリハビリ病棟転出し

三階窓からはるか山並み

一月二十八日

陽に映える那須連山の雪化粧

節分の朝 風ゆるみしや

二月三日

昼前のリハビリ今日も前進し

エレベーター使い杖なし歩行

二月十四日

退院が二日に決まりきのうから

百枚の琴 急ぎ作りて

三月一日

担当の看護師さんにこっそりと

退院日きくが 返事にござれ

二月二十二日

撮影 片上

リハビリは、術後18日目から開始しました。折れている患部自体を動かすことはできません。

患部周辺の筋肉や関節を動かすためにリハビリをします。骨折治療をしていて患部を固定したままとしていると、周辺の筋肉が衰えたり、関節が硬直してまいります。

大腿骨折が特に問題になるのは、どうしても力が入る部分だけに、動かすと痛みも大きいことから、身体を動かすのが面倒になることです。

しかし、だからと言って高齢者が身体を動かさなくなれば、身体の筋肉が衰えてしまい、寝たきりとなり、床ずれや肺炎などの合併症などを引き起こす原因ともなってしまうのです。ですので、回復期・維持期のリハビリが非常に重要に感じました。(編集 片上)

田中さん制作 和綴りの冊子

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。



たなか【短歌】

和歌の一体。五・七・五・七・七の5句31音からなる歌です。発生については諸説ありますが、万葉時代には成立し、平安時代以降、長歌・旋頭歌(せどうか)などがほとんど作られなくなり、和歌といえば短歌をさすようになりました。“みそひともじ”ともいいます。



編集長 黒磯駅ぶら散歩

事務局長の原田さんから黒磯駅前で、作品展やっているのとお暇だったらお出かけください、との誘いがあり、12月17日行ってきました。

黒磯駅前でお買物客や、地域住民の方に自由にくつろいで頂ける場所を作りたいと、廃材等を利用して手作りして空き店舗をリフォームしてOPENした「カワッタ家」というところでした。

観光案内・イベント情報・作品展・サークルの練習場所等にご利用頂いております。

気軽にお立ち寄り下さい♪と女性の係りの方が対応してくれました。

原田さんの“イングランドの”風景写真が展示してありました。

(12月15日～1月17日まででした)

外国人の方も見かけましたよ。



那須の玄関は黒磯駅から

昭和天皇も愛された、黒磯駅名物駅弁九尾ずし。2005年11月限りで撤退しました。宇都宮駅でも売られていました。

◆発行・お問合せ先◆

那須町大字寺子乙 1240 番地 1

(仮称)生涯学習の【那須シニアカレッジ】

TEL 090-3098-3309 (暫定 片上)

FAX

e-mail member@nasusenior-college.jp

URL http://nasusenior-college.jp

工事中