

NSC 那須シニアカレッジ

旧田中小学校を子育てと高齢者の生涯学習用に、或いは、新しく起業される方々を支援する「りぼーる・たなか」に於いては、空調設備や、インターネットの環境の構築に遅れが生じて円滑な移転ができないでいます。また、今夏の記録的な酷暑を考えると、喫緊の課題であり、延滞を余儀なくされています。

那須シニアカレッジの永続性を保つために、講師が運営面も担当する体制に切り替えて初めての第12期。町長が代わったこともあり、事務の各面で齟齬(そこご)をきたし、当方の迷惑通りにいかなこともありました。

代表 林 茂雄

第12期の総括と第13期に向けての抱負

平山町長との面談では、前向きな支援のお返事を頂いては、早急には、解決できない状況にあり、

そのような状況下において、第13期から数講座の増設が可能になり、現在も募集中であります。地域住民の方々がどのような講座を望み、求めているのか、十分な調査もできておらず、またシニア存在自体のPR不足で、必ずしも得られないこと(こく)を講義のボランティア活動に適切な講師探しに試行錯誤を続けることにもなるでしょう。今後、受講者各位のご協力、講師、役員一同、職務に精励いたします。

修了
おめでとう!

第12期修了式&文化祭

修了式 9月27日(木) 13:00~13:50

終了後、舞台発表を行います。

作品展示発表の部は、9月26日(水)の13時から27日(木)の16時まで展示しています。

お知り合いを誘って是非、お出かけください。

文化祭



ひがん花【彼岸花】
全草、有毒な多年生の球根性植物です。散形花序で6枚の花弁が放射状につきます。道端などに群生し、9月中旬に花を付けます。まれに白いもの、黄色のものもあります。その姿は独特で、夏の終わりから秋の初めにかけて、高さ30~50cmの枝も葉も節もない花茎が地上に突出し、その先端に苞に包まれた花序が一つだけ付けます。



残暑は厳しいですが、暦の上では季節は、もうすっかり秋です。《南会津 下郷町の蕎麦の花》
山田 正博さん撮影



No.5
2018年9月5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

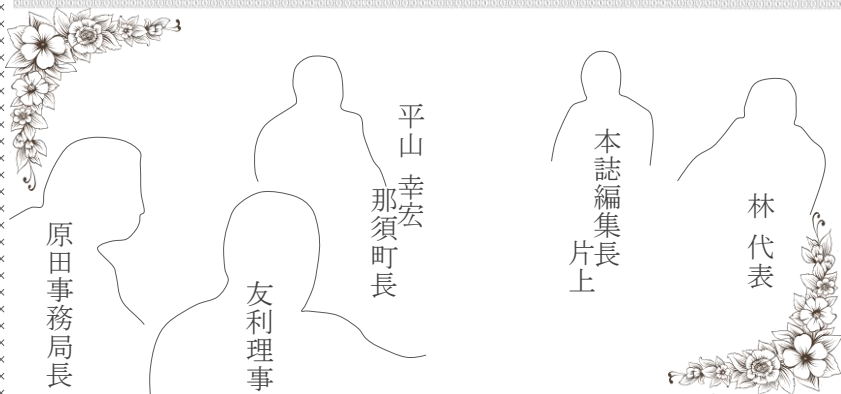
平山新町長を表敬訪問

5月28日午後、那須シニアカレッジ役員5名は、平山幸宏新町長を訪ねました。平山町長は、この4月に就任されたばかりです。大変な多忙の中、我々のために時間を作っていただき、感謝しました。町長は、那須シニアカレッジの存在を存じながら、心配で査をされましたが、ちゃんと事前調査をされ、よくご存じでした。我々役員は、町長との面談は初めてですので、できるだけ陳情めいたことは自粛しようとの下打ち合わせもどこへやら、会談に熱を帯び中身の濃い会談になりました。

我が方の要望などは今すぐ結果は出せないかもしれないが、検討をしていくことを約束していただきました。あつという間に時間が経過し、町長はエレベーターまで見送って下さいました。

退庁後、町長は早速、担当課長と協議、「検討はできないか？」と発動していただいていた。うれしいことです。

今回の面談では「りぼーる・たなか」の設備の拡充、当方の立ち位置の確認、などさらなる後援を要望しました。(編集 片上)



修了式・文化祭準備始まる



9月27日(木)修了式、文化祭が開催されますが(文化祭作品の展示は26日午後より)、2カ月以上前から準備が始まっています。

7月7日(土)各講座から実行委員が選出され、りぼる・たなかで第1回の実行委員会が行われました。

ここでは文化祭についての計画が練られています。打合せは「舞台発表の部」、「展示発表の部」に分かれて行います。展示発表の部はそれほど難しくはありません。「舞台発表の部」は時間との流れがあるのか、かなり綿密な作戦が必要で、実行委員会は、舞台発表の部では2回実施されます。

毎年のことではありますが、結構、難しいことばかりです。

6月2日(土)第13期の新講座を開設予定の講師さんに出席をいただき「講師説明会」を開催しました。(りぼる・たなか)

新講座としては、◎社交ダンス、◎短歌、◎アートフラワー◎英会話、◎囲碁、◎将棋、◎叙情歌の7講座から申し出がありました。(残念ながら、現在、事情により、開講できない講座もありました)

新講師さんは、果たしてどの程度応募があるだろうか、胸中は穏やかではないはずだ。受講生の皆さんにお願いがあります。お知り合いの方に新講座に興味がありそう、と感じられたら是非お誘いください。

応募者が無いと講座が開設できないのです。宜しくお願い致します。もともとと、いろいろな講座を増設したいと考えています。



望まれるりぼる・たなかの環境の改善

異常気象ともいわれた今年の夏の暑さは「危険な暑さ」という今までに聞いたことがないフレーズを生み出した。

「命に危険を及ぼすほどの猛暑だ」というところでしょう。今夏は、テレビ、新聞でよく見聞きするようになりました。



不幸にも熱中症で亡くなった方も今までで、最多ということでした。

さて、第13期から新講座が増設になりそうですが、そのほとんどが「りぼる・たなか」で開講されます。

既に6月からは《家庭科室》という長期予約が可能な教室で、実施されている数件の講座もあります。その他に保健室(空調設備があり、快適です)、小会議室などもあります。

その家庭科室なのですが、広さは申し分ないものの、空調設備がありません。冬はストーブ、夏は扇風機を使用します。ストーブ使用時には教室が二階ですので、燃料の灯油を運搬するのも大変な作業です。

さて、夏場です。今夏のような「危険を伴う猛暑」の中で学習は、シニアにとっては大変苦痛です。

毎年暑い夏がやってくるにもかかわらず、いくつかの自治体でエアコン設置が進まない背景には、財政的な事情があるのでしょうか。

言うまでもなくエアコンは1台設置するだけでも高額な負担が生じます。ましてや、学校の場合、たとえば3年1組の教室だけを特別扱いするというわけにはいかない。学校内の全教室に設置することが求められます。

チョット調べてみました。(2014年、2017年調べ)

設置率をもっとも高いのは東京都で、99.9%(27,118室のうち27,116室)と、ほぼすべての教室にエアコンが備え付けられている。

次に高いのが香川県で、97.7%(3,467室のうち3,387室)と、こちらもほぼ完備と言える。

他方で、同じ四国でも愛媛県は5.9%(4,745室のうち278室)と、ほとんどの教室がエアコンなしである。

引用 文部科学省

更にインターネットの環境が無く、接続するには費用は利用者側の負担なのです。

初期費用として数万円、通信料として年間約10万円の経費が掛かってしまいます。

部屋の使用料は格安なのですが、意外な部分でお金がかかります。

環境が改善されると宜しいですね。

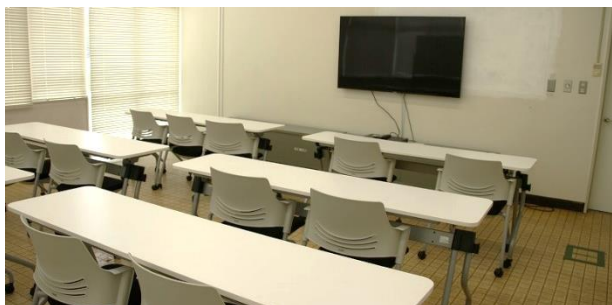


小中のエアコン設置 いまだ半数暑くても設置率1割未満の自治体も莫大な予算が課題(全国)

「りぼーる・たなか」の教室案内“家庭科室”と云います。長期で借りることが可能です。広さは「視聴覚室」とほぼ同じです。空調設備がないため使い勝手は？…



“保健室”と呼ばれます。空調が完備されていますので人気のある部屋です。10名くらいが最適な部屋です。



受講者募集の準備作業は、年中行っています。関係者より新講座の情報を収集します。来期13期からは「りぼーる・たなか」が使用できる(一部の講座は移転をしている)ようになり、開設を控えていた新講座を拡大する方向に転換することになりました。

交渉、説明会などを経て来期は、7講座が開講することになりました。(現在、確定ではありません)

受講生募集の告知は、募集のパンフレット、新聞折込チラシなどです。この会報が皆さん方の手元に渡るのは、9月上旬～中旬です。締め切りはすでに終了しておりますが、講座によって柔軟に対応できるところもあります。継続受講生の皆さん方においては那須シニアカレッジの拡大を図るため、まだ受講しなかったことがないお知り合いがいましたら是非、お誘い頂くようお願いいたします。

(広報担当 片上)

第13期受講生 募集終了後も継続中



フラダンス講座

“黒磯音歩き”に出演



いきいきふれあいセンター(黒磯)

6月3日(日)

“黒磯音歩き”というイベントに、カレッジのフラダンス講座の皆さんが出演しました。

天気も悪くはなかったので、取材をしてきました。今回で4回目のイベント、数か所の会場に分かれて様々なパフォーマンスを披露します。

出演したメンバーは、小人数でしたが、日頃の練習の成果を美しく表現していました。

黒磯音歩き実行委員会の代表は、カレッジのジャズ、テニス講座講師、副代表の松本さんでした。

前列中央の男性は、スタッフさんです。
無理やり引っ張り出した…



修了式の午前中ですよ～

ヨーガの体験教室
～ゆったりとした呼吸と共に～

9月27日(木) 10:00～10:40

文化センター(和室)

那須シニアカレッジ ヨーガ講師 井上 静男

◎動きやすい服装で、ヨガマットが無ければ、大きめのバスタオルを持参ください。

◎簡単なほぐし(準備体操)とヨーガのポーズ

無料



ヨーガ体験教室

9月27日修了式の午前、ヨーガ体験教室が開催されます。この教室で体験してから受講するのが理想かもしれません。

この会報が皆さんの手元に届くのは、9月上旬～中旬です。この告知を受講生以外の方に宣伝してください。

特にヨーガ講座の受講生さんは、お知り合いの方を誘っていただいで、この体験教室を盛り上げてください。

ストレッチ、関節の硬さ、冷え症でお悩みの方にリラックス効果があるとのこと。

この機会に是非一度お試ししてみれば。

※ 事前にご連絡いただければ嬉しいです。

090-7191-5430 (井上)

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。



NPO 法人「ゆっくりサロン」
明るく家庭的な雰囲気、赤ちゃんからお年寄りまで、障害の有無にかかわらず、同じ時間を共に過ごすことで、お互いに元気をもらい合い、学び合うところです。そして、地域の結びつきを大切にして「困った時は、お互い様」と、助け合いの精神で、いつまでも安心して暮らせる地域コミュニティを作ることを目指しています。



この日は、20人くらいで編み物を楽しんでいました



ランチ 600円 (会員は500円)

内部は古民家風です

0287-73-5185
10:00~16:00 月~金
山梨子(やまなし)
というところです。

前副代表の荒木純子さんが主宰する「ゆっくりサロン」を訪問してみました。荒木さんは、毎年カレッジの受講生募集時にはお盆中にもかかわらず、受付の業務を担ってくれています。お礼を兼ねて、プラットと立ち寄ってみました。(編集長 片上)

みんなの居場所「ゆっくりサロン」は、だれもが笑顔で自由に集い、ふれあい、いつまでもその人らしく、元気で笑顔になる支え合いの場です。

みんなの居場所

ゆっくりサロン

【健康シリーズ】

健康寿命を長くの話 第2回

ヨーガ講座 講師 井上 静男

「フレイル」という言葉も最近よく聞きます。これは、認知症になる前の人は、あまり家から出なくなったり、社会のニュースなどに関心を持たなくなってきたり、という状態から、考えられた考えです。

ですから、家にいて一週間誰とも話をしなかつた、と言うことがないようにならなければなりません。少し頑張れば、認知症にならずに済ませることが出来る、というポイントになります。

今日は、その中でも、口の体操。舌を動かして、上下、左右に動かしてみよう。何回か動かすと、それだけで唾液が、かなり出てきます。唾液の中には、炭水化物(お米やパン)を分解してくれるアミラーゼという酵素があります。副次的効果として、口の周りの筋肉も鍛えることができます。

更に、口を大きく左右にエー、唇を突き出してウー、上下に大きく開けてアーをやってみましょう。あごが外れるくらい大きく開けることで、こめかみにも刺激が行きます。

また、食事の前にのどをマッサージしておくと、誤嚥の予防になります。親指と、人差し指であごの下、のどを30秒回すくらい回してみよう。



伝言

◎継続受講生さんへ 10月に入りましたら速やかに受講料の納付をお願い致します。

◎新規受講生さんへ 1~2回講座を体験し、「これならできる」それからの納付で結構です。

その際、振込用紙には住所、氏名、講座名、コード番号を記入して振り込んでください。

わからないときは、講師に聞いてください。

しばらくの間、振込用紙の半券は、保管しておいてください。



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

事務局便り

この度ホームページを“プチリニューアル”しました。一部のブラウザで検索がうまく行っていないでしたが、改善しました。

URL (インターネット上のホームページの住所のようなもの) で <http://nasusenior-college.jp> と入力して【那須シニアカレッジ】のトップページが表示されたら“お気に入り”に追加して下さい。そうすると次回から閲覧が楽になります。

難解でしたら周りには必ず、上級者がいるはずですので、教えてもらいましょう。

今後は、役に立つ情報を掲載して拡充していきます。キーワード入力でヒットできるようです。よかったら