

# こ かげ

第20号

平成23年2月15日発行

## ホームルーム・連絡事項

### 配布物

- 1 ・こかげ第20号      2 修了式のしおり      3 反省・懇親会のしおり

### 連絡

- 1 今年度最終の運営委員会を2月22日(火)午後1時30分から開催します。  
2 平成23年度 百寿大学開講に向け諸準備のお手伝いをお願いいたします。

百寿大学ノートの製本作業      5月6日(金)午後1時30分より  
開講式 会場設営      5月9日(月)午後1時30分より

- 3 平成23年度 百寿大学開講式      5月10日(火)午前10時より

- 4 平成23年度 百寿大学 入学申込期間 4月19日(火)～22日(金)

### 本日の学習について

- ・平成22年度 末広公民館 百寿大学 修了式  
10:00～10:30
- ・反省懇親会 会場設営&諸準備  
10:30～11:00
- ・反省懇親会 11:10～午後2:00
- ・後片付け 午後2:00～

## 【 前回の学習内容 】

\* 今回の学習は、1組と2組に分かれて実施されました。しかし、内容は同様の物が行われていますので、2回に分けずに紹介しています。どうぞ、ご理解ください。

『からだの動きでいろいろな表現をしてみよう(リトミック体験)』

旭川大学 女子短期大学部 幼児教育学科 准教授 五十嵐 路子さん

リトミックとは？

音楽で楽しく遊びながら、子どもたちの持っているあらゆる能力を引き出すための教育です。けれども、子どもだけでなく、大人にとっても心身状態の回復・機能の維持改善・生活の質の向上(QOL)など頭・心・体に良い効果があると期待されているものです。



誰が考え出したのですか？

スイスの作曲家・音楽教育家のダルクローズさんが考え出しました。この人は江戸時代(慶応元年)生まれで、昭和25年に85歳でなくなっています。

どのようなことをするのですか？

音楽を聴きながら身体を動かすのです。

では、リトミックと体操やダンスはどう違うのですか？

例えば、健康のための体操は『身体機能』を十分に作用させます。ラジオ体操がその例です。又、競技のための体操であれば『筋トレ』のように特定の部位の能力を伸ばします。それに対して、リトミックは『心の体操』なのです。記憶力や集中力、意志力などを高めるのです。



なぜ音楽を使うのでしょうか？

どんな人でも、必ず体の中に音楽を持って生まれてきています。音楽は万人に共通の素材です。なぜかと言うと音楽の根源は心臓の鼓動が元になっていると考えられるからです。心臓の鼓動が『ハートビート』というものです。ビートにはフォービートとかエイトビートなどもあります。

音楽の持つ三つの作用

(1)生理的作用

大好きな音楽を聴くと、常に血管が広がったり筋肉の緊張が低下します。リラックスできるのです。また、大脳の感情中枢や運動中枢に働きかけるのです。

音楽は、長期記憶において、色々な記憶と結びつきやすいのです。生まれて初めてのデートのときの音楽や、家族を失い、見送ったときの曲などいつまでも覚えていることはありませんか？

音楽活動は右脳優位で行われます。言語などは左脳です。

## (2) 心理的作用

気分転換～曲を聴き気分が晴れることがよくあります。  
発散～音楽はいろいろな気持ちを発散させてくれます。  
感情想起～曲により記憶や気持ちがよみがえります。  
励まし～音楽によって元気になる人はたくさんいます。  
マスキング効果～緊張や動揺をやわらげてくれます。



## (3) 社会的作用

音楽はコミュニケーションです。言葉はいりません。外国の皆さんとも共通です。  
集団音楽活動は社会性が要求されます。

その後、実際に五十嵐先生の演奏にあわせ、歩いたり、ボール回しをしたり、集合ゲームをしたり、新しい歌を覚えながら身体を動かして楽しみました。



おはじきやスカーフを使った活動など、無理なく楽しむことが出来ました。まさに『心臓の鼓動』が音楽のリズムの基本になっていることが十分に理解できました。なぜかという、活動しているうちに気持ちがうきうきしてきて、笑顔になる人がほとんどだったからです。普段の生活でも、音楽やリズムを、もっと楽しみたいものです。

講話を聞いた後の運動は、以下のようなものでした。

- ・リズムに合わせて歩く。
- ・演奏が止まった時に、出会った人と挨拶をする。
- ・演奏が止まったときに、楽器の音の回数を聞き、その人数で集まる。
- ・リズムに合わせて、ボールを隣の人へまわす。
- ・リズムに合わせて、お手玉を隣の人へまわす。
- ・スカーフを使いながら、『どんないろがすき』という曲を合唱する。
- ・とっても楽しく活動できました。



( ボール回しです )



( みんな笑顔です )

( スカーフを使って歌っています )

## 【講座の感想】

・音楽の講義は少し難しかったけれど、その他は久しぶりに童心に帰って楽しかった。



・今日の講座はリトミックとは？ 聞きなれない言葉でした。私だけかな……。リズムを取ったり、身体を動かしたり、記憶力・集中力・意志力を高めたり脳を使う事でした。あと、みんなと身体で体験して、笑顔になり楽しかったです。リトミックを知る事が出来、勉強になりました。

・前半、リトミックのお話でしたが、とにかく音楽は、人間に対して大きな力を持っている事をあらためて思いました。後半、最初、はずかしいと思いましたが、なれてきましたら、楽しさが増してきました。

## 『ゲームを楽しもう』

・午後は、公民館講堂で、ゲームを楽しみました。実施したゲームは「フローカーリング(FLOOR CURLING)」と「バグゴ(BAGGO)」の2種類です。



・フローカーリングは「フロッカー」というものを「ターゲット」に向けて押し出して、近づけることが出来たチームが勝利するというものです。バグゴと言うゲームは、赤と青の袋を穴にめがけて投げ入れ、点数を競うゲームです。袋には砂のような物が入っていて、程よい重さになっています。



・どちらのゲームも、上級者になるには相当の練習が必要ですが、それほど熟練していなくても、手軽に取り組むことができます。

・当日集まった皆さんを、4名ずつに分かれていただき、チームを作って対抗戦形式で試合を楽しみました。



・賞品があるわけでもありませんし、順位にこだわる大会でもありません。純粋に対戦を楽しみました。

## 【講座の感想】

・勝負はむずかしい。外のチームには好きなこと言えるけど、思うようにならない。負ければ、いっしょんくやしいけど、良い運動になりました。楽しかった。

・カーリングは説明を受けたあと、ゲームしたけど、1回戦で負けました。あとは、みんなのおうえんでもり上がりました。

『ことしの講座・行事・自主活動などについての感想』

一年間の活動や行事等を振り返っての感想を、多くの皆さんからいただくことができました。改善につながるアドバイスや、大切にしなければならぬ意見・希望がありました。次年度の運営の参考にしたいと思っています。

(ただ、すべての方の希望をすべて実現するというのは、難しいと思います。ご理解ください。)

以下に、皆さんの感想を掲載いたします。貴重な感想に感謝申し上げます。

- ・ 22年度は、私の体調、他の役職と不参加が重なり、不勉強となりました。現状では頭の回転が鈍くなったな。つくづく不勉強を反省しました。リース作りは何年振りかの作品作りで、久々に楽しく挑戦できました。『百寿大学交歓会』では、発表の皆さんの体験談には感動しました。新担任の栗田先生のプランや“こかげ”の発行改善など、分かり易くて良かったと思います。23年度は再出発と健康とを重点に頑張りたいと深く思いました。(1組)
- ・ 旭川市民広報誌(あさひばし)で末広公民館の百寿大学を知りました。平成19年に仕事を辞めて旭川に戻り、無為に時をすごしていたので、夫婦で申込みをしました。世はまさに生涯学習云々の時代であり、内容を聴くと、年間19回開設されているとの話で、それ位なら何とか出席出来ると思い入学した次第です。始めの頃は暇な老人の集まりと気軽な気持ちで参加させてもらいました。学習内容も国際問題・環境問題のほか、童心に返っての運動会、全市百寿大学の交歓会等多種多彩な催しがあったほか、地域・共通の区分は別として、様々な学習は非常に有意義でありました。そんな中で特に印象が深く、また機会があればぜひ話を聴きたいのは、農産物の生産だけでなく、人が集い、憩える空間と刺激しあう出合いを大切にをコンセプトに経営されている浅野先生の生き方や経営に対する蘊蓄のある講義です。可能なら、経営現場を訪ねたいと思います。講座を受ける態度について、講師の方が室に入って来ても、私語を続けている人がいて、運営委員長が正すことも何度ありましたが、こんな事は今後は注意し、改めるべきだと思います。(1組)
- ・ 百寿大学も2年目を過ぎました。講義系については日常あまり知ることのできない事などが勉強出来て楽しかったし、百寿大学に入学して良かったと思います。実技系では、同じ作品を作ることがマンネリになるのではないかとおもわれます。年齢相応の体力を作っての実技などがあってもいいのではないのでしょうか。(1組)
- ・ 今年度も楽しみながら学べた事に感謝致します。各方面でご活躍の講師の方々のお話は非常に興味深く拝聴出来ました。実技系の学習はマンネリ化の感がありますが幅広い年齢層に合わせるとご苦労も有るのかなァと思いますが...。今回のフラワーアレンジメントは講師の不手際が目につきました。1個ずつ材料を用意しておいて欲しかったです。又、今年の(フェスティバル)全市の交歓会は合唱の番だと思いましたが、講座の中でコサージュ又はリボン等胸に飾るものを作っては と思いますが、

難しいでしょうか。何よりも事故も無く、一年が終えられた事が嬉しく思いますし、来年度も元気に通学できる様、健康管理に気をつけようと肝に命じております。栗田先生ありがとうございました。(1組)

- ・開講式で館長さんが、意欲・向上・学ぶ・生き方(自己表現)ひとりではできない、皆んなでと言うお話から、私は始まりました。講義・実技・交流・発表会と私は家が一番の人でしたが、百寿に入学してからは色々学び、体験し、何をするにも初めての経験でしたので、甚だ苦勞でした。講義ではスライドが見づらい。実技ではフォト575では、俳句と川柳の違い、本当に初歩的なことも知らず、また切り絵では、興味はあるけど、これまた目が悪く、道具を借りて家で完成することが出来ました。運動会では記録係をしましたが機転もききませんでした。ラジオ体操の前に筋力体操をしました。今だに家でやっています。交代で種目に参加、自分にも運動能力があると、少々自負した一日でした。楽しく歌おうでは、息を吐くことで大きな声が出る、陶芸では何が何んだか判らず、只先生に泣きついて出来上がってからはこれが自分の作品...うれしかったです。行事では落語の旭笑長屋狐狸亭道楽、幻太さん、健康は身体だけでなく、頭も健康でなければ。お雛子で本物の寄席のようで退屈せず、楽しみました。公民館フェスティバルでは、上手でもないのに厚かましく出品、コーラスも歌い、大変声もよく出たと思います。公民館講座では「作って遊ぼう」の体験教室のお手伝いをし、教えることはむずかしくて、でもスーパーおばさんは頑張りました。(C)のテーブルは5名でしたが、欠席者がいて2名がきました。出来上がった時はニッコリと可愛い女の子です。明日は来れないと言うので、明日やるであろう笛を作って持っていったので、お土産にあげました。帰りには何時までも手を振ってくれたのがとても印象深くニッコリの笑顔がとてもうれしく、参加できてよかったです。全市の交歓会では体験発表の親からの虐待、汽車でシベリア帰りの父との出会い、歌・踊りに感動しました。私たちの公民館では、日頃教えていただいた範囲の成果を披露すればよいと思います。この一年、栗田先生、指導していただいた先生、周りの皆さんのお陰で楽しくすごせました。有難うございました。来年も入学が希望できればと思って居ります。(1組)
- ・新任の栗田先生と新入学された21名の仲間を迎えて、今年も楽しい一年を送ることが出来ました。毎回配布される「こかげ」も、先生の前回のまとめとして講義の内容を記載して下さり、2度講義を受けているようで、折にふれ、読み返しております。今年の毎講義も中身のある授業となりました。朴氏の韓国の「家族の絆」自分の廻りを比べ、興味深く聴きました。石井 JICA 隊員のエジプトの体験・活動を、苦勞もあつたでしょうが、やりとげた自信がうかがえました。日本から、多くの方が協力隊員として各地で活動されていることも知りました。川村館長の朴訥とした語り口から、諸々のお話を興味深く聞くことが出来ました。相変わらずの軽妙な話術で、時を忘れる菅野先生の講義はさすがです。作る喜び、先生の一部手直して1つしかない作品が出来る、実技の各講座、どれも続けたいものです。私にとって末広百寿とは、いつも元気で笑顔の学友の皆さんと逢える事です。楽しい一日ですネ。(1組)

- ・今年が2年目、少し内容等もつかめてきたこともあって、楽しい1年でした。ただ夏が暑過ぎて、体の調子が悪くて、自分での体調管理にしっかりしなければと思っています。それから、作品にも力を入れなければ、皆さんが上手に作っておられるからと、その差をつくづく感じて一生懸命がんばります。 (1組)
- ・五月に百寿大学に入学して、多くの人がいるのにびっくりした。午前中の専門の話はむずかしくて、良くわからない事が多かった。おいしい野菜の話はおもしろく、たのしかった。切り絵・陶芸・花のリース作り、とても楽しかった。 (1組)
- ・(講義系) 各種予報と旭川の気候 あまり理解できなかった(自分だけかも) 音楽と健康 菅野先生の時間は本当に楽しく元気になれます。以前は年2回でした。そのようになればと、希望します。 おいしい野菜の選び方と育て方 家庭菜園をしていますので、大変ためになりました。残念だったのは質問する時間が足りなかった事です。もう少しお聞きしたかったです。(実技系) 切り絵を楽しもう はっきり云って、切り絵は飽きました。「ちぎり絵」に替えてほしいです。同じ教材を使っても、個性が出ておもしろいです。 マジックの世界 あれは演じている人が楽しんでいると思います。観ていて楽しくない。(素直な心が失せているのかな)加齢になると、笑いにも反応がにぶくなり、あまり笑えません。以前「VTRの鑑賞」として「あやのこうじきみまる」を観せていただいた。ただ馬鹿らしく、考える事なく、皆んなで笑った。でも、笑えた事に意義があったと思う。肩の力を抜ける様な時間があってもよいと思います。 (1組)
- ・高齢者の耳鼻のどの病気等、これからの自分の生き方にも役立つことでよかったと思います。高齢者をねらう犯罪、これも気を付けなければいけないことで、よかったと思います。韓国の家族の絆は、日本の国も同じだと思いました。(でも、お金持ちの方が韓国では助けてる)各種予報と旭川の気候、頑張って下さっていることに感謝したいと思います。井上靖の世界、私には少し難しく感じました。国際理解について、石井優子さんにエジプト・アラブ共和国のお話を聞きました。雨が降ると不潔になり、コレラが発病したり、小さな子どもも家族の一員となって働らくとのことです。バリアフリー社会、障害者の方達、前向きに色々な事に参加なさり応援してさし上げたいと思います。健康は呼吸方法から、大切な事と感じました。アイヌ文化について、少し難しかった様に思います。音楽と健康、お腹から声を出す為に健康には、とてもいいと思いました。おいしい野菜の選び方と育て方、無農薬で野菜を作ること大変と。私はアスパラガスの事を伺ったので、来年春には古いアスパラは全部取り除いて、新しいアスパラを植えること、楽しみにしております。また、アヒルをひなから育て、田んぼに入れて、虫や雑草を食べて来れるとのことで、努力に努力を重ね、無農薬で野菜等々作物を作る。現在、生協等に卸して売っているとの事、見つけた時にはぜひ買って食べたいと思います。ぜひ、ぜひ。フォト575を作ろうアンド小筆で書こう、楽しく出来ました。切り絵も先生のご指導のお陰で上手に作ることが出来ました。運動会毎年楽しみです。今年は赤組の勝利でうれしく思いました。楽しく歌おう、音楽の大好きな私は大きな口を開いて歌っています。花のリース作りはとても素敵に出来たことうれしく思っています。絵手紙は、私は

ダイナミックに書くので一寸はずかしいですが、楽しいです。陶芸も先生の御指導のお陰で上手に出来た気持です。マジックは目をパチクリしている一瞬に変わる、とても心がおどります。フェスティバル総練習、栗田先生の指揮で那須先生のピアノ伴奏でとても上手だった様に思います。来年もぜひ合唱をやっていただきたいと思っています。幼児との世代間交流、保護者の方のあいそめのTシャツを全員が着用し、とてもかわいらしく、百寿の皆と友達のように話して、お手玉や積木、トランプを楽しみました。また、お礼にヨサコイソーランを踊って下さり、とてもかわいらしくて、素晴らしかったと思います。また、来年もと、楽しみに待っています。第35回全市百寿大学交歓会で、私は栗田先生の御指導で体験発表をすることになり、皆さん、よかったわよと言って下さったので、末広公民館百寿の皆様にご迷惑はかけなかったんだなと、とてもうれしかったです。一生の思い出です。 (1組)

- ・ 自主活動をふやしてほしいと思います。(社会見学) (1組)
- ・ この1年間の流れもようやくつかめ、講座のある日は楽しみに出席することが出来ました。新しい仲間が増え、大歓迎です。お医者さんの講座の時に「認知症」について取りあげてほしいです。自主活動で見学や旅行等ができれば「いいなあ」と思っております。歌を歌うことも気分転換ができて良かったです。実技も色々なことができ少しずつですが、興味をもちました。(1組)
- ・ 昨年5月11日、入学開講式から始まり、今日迄に講義、実技、交流、全市百寿の行事、自主活動等々受講し、大変勉強に成り、中でも障がい者というハンディキャップを乗り越え、あらゆるジャンルに挑戦している事は素晴らしい事だと感動。又、アイヌ文化について、北海道の地名はアイヌ語が起源と、僕も旭川に渡道した時には地名を覚えずらく間違った読み方をしたりして苦労した事を反省しました。特に担当講師におかれましては、貴重な時間を削って百寿大学受講生の為、沢山の資料収集に誠心された事と思い、心から感謝致しますと共に一年間皆さんと楽しく愉快地に受講できました事を重ねて感謝とお礼致します。(1組)
- ・ 百寿大学に参加させて頂いて11年になりますが、いろいろと勉強になり、又参考になり有難う御座居ます。お蔭様で全部皆勤させて頂きました。本当に参加することに意義がありこれからも参加させて頂きますので、宜しく願い申し上げます。1年間、本当にお世話になり有難う御座居ました。(1組)
- ・ 私は今年初めて入学させて頂いた者ですが、5～12月の講義内容で理解の出来ない内容もあり、又、理解が出来、楽しい部分も沢山ありました。講義の内容はどのようにして決めるのかはわかりませんが、高令者に出来るだけ理解の出来る内容を望みます。私なりにむずかしかったのは反省用紙の(4=天気予報、10=アイヌ文化)、楽しかった事は歌ったり、実技系です。毎月こかげを出して下さる栗田先生の朝の始まりホームルームは元気がもらえます。(1組)

・楽しく参加できた1年でした。明るくお元気な学友にお会いし、行動を共にすることで自然に元気が湧いてきました。すぐ役に立つ講義、世界の様子等、良い学習でした。大変と思いつつも、実技はやり終えた喜びは大きいですが、リース作り・陶芸は殆ど先生の作品になった気がして、残念でした。楽しかったことは皆で動き笑える授業！！歌の下手な私でも、唱う楽しさをあじわうことが出来、嬉しかった。部活のパークゴルフは何よりの楽しみでした。自然の中で動き、笑い合っ…… (1組)

・百寿大学生の共通の課題は健康面だと思います。講義系・実技系にその辺も多く取り入れて頂きたいと思います。又、講座間隔も出来るだけ等しくして頂ければ幸いです。日帰り研修旅行と新年の集いは同じ場所でない方が良かったと思います。(1組)

・皆勤賞を目指して入学しましたが修了証にもおぼつかない出席率で終わりました。受講しました講座は大変参考になり満足すべきものでした、欲を言えば高齢者に関心の高い健康面に対する講座がやや少なかった(かつてはストレッチ体操、ダンスなどが取り入れられていました)感じがします。朝の体操などは講座に支障なく工夫すれば実現可能かと思えます。無縁社会の広がりの中で、高齢者も座して係わりを待っていては孤立化するばかりで果ては地域社会にも迷惑をかける結果にも成りかねません。今や積極的に地域社会に(百寿大学、趣味の会など)係わりを求めて行くことが大事だと思います。来年のことを言うと鬼が笑うかも知れませんが、来年こそは皆勤賞を目指して頑張ろうと思えます。ご指導をいただいた諸先生並びに指導員の先生に感謝し厚くお礼申し上げます。(1組)

#### ・1、講義系について

老化現象か、聞く後から忘却する部分があり、講師の先生方には大変失礼とは思いますが、潜在能力をフルに活性化させ、記憶を辿りつつ感じたままを申し述べます。講義内容には社会的・日常的に関わりのある事象がふんだんに盛りこまれたものであり、健康と医療・音楽・文学、環境と気象、犯罪対策から野菜の選び方・育て方等、食の安全性、かつ、国際社会との関わりに至る活動まで恒常的に関心の持てる内容でした。が、学習の一部に理解不足の一面もあり、折角の機会ですから向後も仲間とのコミュニケーションを密にし、自他共に豊かな暮らしを続けようと思っております。

#### 2、実技系について

高令と健康は密接なつき合いであり、適度な運動・食習慣はもとより、日常的に仲間との連帯と普段にサークル活動など積極的に進取出来る雰囲気を実技の良いところだと思います。とに角、出来そうにもないという先入感をすて、先ずやってみる。手を出す、声を出す、身体を動かす、それに仲間が援助し合う、出来上がりは下手でもすべて自分のものとなる達成感が得られてよかったと感じ、大切かつ有意義な事と思っております。

#### 3、交流・行事等について

幼児との交流は、我が家に引き取りたい程可愛いものでした。フェスティバルの参加は自己発現と調和性に役立ったと思います。合同合唱・交歓会参加は、準備の苦

労もありますが、毎年の楽しみとしております。誠に抽象的に述べましたが、次年度も新しい仲間の参加を楽しみにしております。(2組)

・人との和にふれ合いたいという思いに百寿大学に入りました。入学してみるとそれぞれに自己中心的な人も多く感じられ反省しなければと思いました。自分なりに一番感慨深かったのは、身近かだった、おいしい野菜と選び方育て方の講座でした。畑もない生活ですが身近なものと感じました。(2組)

・昨年は主人の入退院で出席できず残念。今年は二人共々元気になり、百寿に通いたいと思います。新年会はとても楽しく、いつもとちがう企画で思う様に時間がすぎました。今年は、朝、百寿大学の歌、歌いたいと思います。(2組)

・良かったと思います。2～3度は色々な所を見学して見たい。例えば科学館・水道水を家庭に送る設備の所・汚水処理など、少々お金を出し合っても。(2組)

#### ・ 1、こかげ

百寿大学通信が平成6年にこかげに改題されたが、本年は内容が充実され、特に学生の不得手な学習結果の記録は、写真入りで一目了然。本校で学んだ証にこかげだけは残しておくことにする。

#### 2、1年間の反省(12月14日)

例年このテーマの勉強会はあったが、フェスティバル出演の効果・陶芸関係・交歓会出演問題等、真剣に検討、現実に即した意見や討議が多く、有意義な会であった。

#### 3、体験発表について(11月24日)

田中幸枝さんの3人の父に死別したことや、中学生の少女が冒険とも思われる九州から北海道への単身旅行など数奇な運命に負けない気力に感動した。水野茂夫さんのお孫さんに対する登山の実地指導は、上りは爪先で、下りは踵で、危険なら引き返す勇氣など登山のイロハを分かりやすく教え乍らあたたかい語り口で普段聞くことのできない素晴らしい体験談を傾聴した。

#### 4、フェスティバルの合唱出演

普段の学習の結果である合唱が多くの参観者を感動させた。新年度は多くの新人の入校が期待される。

#### 5、専門指導員

指導力と包容力の素晴らしい先生です。(2組)

・講義系、11種類の講義を受けまして、色々と知識が少しでも身に付き、感謝しております。中でも「健康は呼吸法から」で、生命の貯蓄体操で内臓を活発に働かせる運動は、私にとって最高だと思い、今でも覚えている範囲内で体操を続けております。あれからは体の調子も良く、睡眠も良く取れています。実技系では楽しく歌おうでも息をはく、吸い込む深呼吸をして声を出すので体調を良くしてくれているような気がします。交流系はフェスティバル総練習で高橋正明先生の指導もよく、楽しくフェスティバル参加にも出られて良かった。全市百寿行事では、午前中の講演で、あまりにのびのびしないニンニクの栽培方法を教えて頂きました。どの程度

の物が出来るか、30粒程植えて見ましたので、秋が楽しみに待っています。交歓会では体験発表も良く、学芸などもすばらしく、大変感動させられました。研修旅行・新年会等々でも楽しく過ごす事が出来て有難うございました。(2組)

- ・大変勉強になりました。此の百寿大学を運営なさる公民館の諸先生はじめ、専門指導員の粟田先生に感謝致します。実技系の中で「陶芸」の時間が短く、残念でした。他の実技系も同じです。(2組)
- ・今年の講義・講座は大変有意義でした。7月23日(土は生きている)と12月14日(おいしい野菜の選び方と育て方)の講座は、少しの野菜を作っている者としては大変良かったです。全市の交歓会の作品展示は素晴らしい作品が沢山有り、勉強になりました。私としては苦手な物も有りました。(フォト575)(陶芸)(絵手紙)、来年も楽しく出来るように頑張ろう。(2組)
- ・百寿の行事に参加して本当に良かったと思える時、また、途中でどうしようかと思う時など、他の行事にかち合う時など(年のせいかも)、思えば、多くの方々を知り合いお話しをする事が出来るのもこの場所この会に入会したからと思い返し、楽しい会だから行こうと思い返して、考え次第だと自分に言い聞かせて続けています。月日の立つのは早やいもので、何度か製作展示して見てもらい、決して立派な出来とは言えない物ばかりですが、展示が終り、我が家に持ち帰りながめると、とても愛着があり良く見え、毎年毎年の作品すべて大切に思え、我が家の新しい年のお正月には、一番目のとどくところに展示して新年を迎えます。毎年新年に見える方にも、昨年(明けて)の製作品ですよと、(今年)昨年のですかと。いいねと男性の方の言葉など、何にか希望をもらっています。また頑張ろうと(健康に気をつけて)続けます。(2組)
- ・参加して、まだ月日がたちませんので、すべての講義にめずらしく、ただお勉強になっております。実技も色々楽しく続けて頂きたく思います。全市百寿の行事もすばらしく楽しみにしています。研修旅行など皆様方との話し合いが良いですね。(2組)
- ・今年の運動会は大変楽しかったです。私は身体の調子が悪くて出場は出来ませんでした。今回は相手側が強く、参りました。又、私は初めて落語を生で聞きました。とても面白くて迫力も有り、又何時か聞ける事を楽しみにしています。隣国の韓国の話を聞いても驚く事が多く、最終的には親の面倒を見るとの事。とても良い話を聞きありがたい事です。(2組)
- ・入学開校式。皆で歌う百寿大学校歌合唱。学長、ご来賓祝辞大変に心に残る。粟田専門指導員先生のユーモアと今後に進むであろうお話。すべての事柄を身につけていると思う。デジタルでの入学生の撮影、みなさんOKでした。講座においては、韓国の家族の絆は本当に強い。南北問題など、日本国の拉致の話などに聞き入り。尚、韓国も日本も親の介護についての悩み。誰しもが通らなければ成らない課題で

私達も身につまされる話で、考えなくてはならない時期です。又、第27回百寿大学運動会。晴天の日で、私達の競技もプログラム通り行い、ルールを守り、参加することに意義があり、運動能力や技を、又体調に合わせて楽しく無事に終了しました。幾分ほろ酔い、汗を流し、少し体力に自信が持てました。今年は赤組がバンザイ。白組ご苦労様。終り (2組)

- ・ 昨年5月、何か楽しみを持とうと百寿大学に入学。月に2回だから参加できるかな～と。この一年間は何とか頑張ろうと自分に言い聞かせ、足を運ぶものの、他の行事とぶつかり、欠席すること度々でしたが。ふり返って見ますと、早、修了の月となりました。何をやるにも初めての事ばかり。それにプラス年令か。年令ですが、ず～っと先輩が沢山おり、まだまだ大丈夫と思い乍ら、出来る限り参加させてもらいました。担当講師の方々からはユーモアあふれる講義に満足でした。又、実技も親切に指導下さいました。ただ、残念だった事はその時間内で完成できなかった事でしょうか。全市交歓会には未完成の作品も間に合い、また実技は全て私のストレス解消になりました。百寿に入り、みんなと知り合う事が出来、とっても嬉しいです。来年度ももう少しガンバってみようと思っております。この一年間、栗田先生には全ての面で御指導下さいました。心より有り難うございました。 (2組)
- ・ 栗田指導員が丁寧にかみ砕いてお話し下さるので、とても解りやすく助かって居ります。健康については、多少の知識はあっても、仲々実技が一人では行えないのが現実なので、筋肉をつける運動を取り入れていただけたらと希望します。草花の育て方、百人一首など、取り入れられる機会はあるのでしょうか。講義の反省ですが学んだ時は感動した事も、時間がたつと、思い出せなかったり、感動がうすれたりして、その時感じた通りの反省が出来なかったもので、その時その時に、反省の数字を記録しておこうと思いました。 (2組)

\* 皆さんから、こんなに沢山の意見をいただくことができ、感謝しています。どの意見も示唆に富み、重要な点を見事についていると思います。中には、ちょっと耳の痛い意見もあって、本当に反省させられました。じっくりと、そして着実になおしていきたいものです。

又、次のページには、講座のアンケート調査の結果を掲載しました。極端に『良くない』という評価が集中したものは見当たりませんので、いただいた意見とともに、次年度の講座選定に生かすことができれば...と思っています。