

高齢者大学講座

平成31年度京丹後市高齢者大学大宮学園では、一般講座・教養講座の受講生として延 186 名が登録されています。これまで、「生きがづくり」「健康づくり」「仲間づくり」などの学習活動を通して楽しく取り組まれました。今年度の大宮学園の11月一般講座までを振り返ります。

一般講座

5月講座 5月14日(火)

受講生39名

- オープニング サックス・フルート・箏・ピアノ演奏
ハーモニー若草クインテットの皆さん
- 講演 「元号の歴史」～どう決まり、どう使われたか～
講師：京都府立丹後郷土資料館 森島 康雄 氏

平成31年度高齢者大学全体開講式をアグリセンター大宮で開催し、大宮学園は5月一般講座を兼ねて実施しました。
オープニングは、ハーモニー若草クインテットの皆さんに懐かしい曲を披露していただきました。
また、記念講演として京都府立丹後郷土資料館の森島さんに「元号の歴史」についてお話しいただきました。



6月講座 6月18日(火)

受講生35名

- オープニング コーラス
Once More の皆さん
- 講演 「歯と健康」
講師：京丹後市立久美浜病院
歯科口腔外科 部長 園部 純也 氏

オープニングのコーラスでは、受講生になじみのある曲目を披露していただき、非常に好評でした。
講演は、症状・原因・対処法等を系統立てて解説いただき、「口内環境の重要性」について理解が深まり、各自できることから始めたいなどの感想が聞かれました。



7月講座 7月9日(火)

受講生33名

- オープニング ギター演奏
山崎 昭典 氏
- 講演 「郷土の文化財」
講師：京丹後市教員委員会事務局
文化財保護課 課長 新谷 勝行 氏

オープニングのギター演奏では、山崎さんがプロの演奏家と言う事もあり、受講生からは「素晴らしかった」「もう少し聴いていたい」などの感想が聞かれ好評でした。
講演は、大阪府の「古市百舌鳥古墳群」が世界遺産となったニュースもありタイムリーな内容であったため、興味深く受講されていました。



9月（峰山・大宮）合同講座 9月20日（金）

受講生75名（内、大宮24名）

- 講 演 「歌って笑って健康長寿」
講 師：シンガーソングライター 末広 幸子 氏

講師の末広さんは、いたるところで講演をされている実力者であり、健康をテーマに歌あり笑いあり、エクササイズもありと興味を引く魅力ある講演をしていただきました。

また、歌はさすがプロという上手さとユーモアたっぷりの癒される語り口であったという間の90分間でした。



10月講座 10月16日（水）

受講生36名

- オープニング マリンバ演奏
谷口 理恵 氏
- 講 演 「日本で暮らして22年」
講 師：天長寺 寺庭夫人 三浦 サロジニ 氏

オープニングのマリンバ演奏では、優しい音だったり、ドラムも交えた迫力ある演奏だったり、受講生からのリクエスト曲にも応えていただき、非常に好評でした。

講演は、ネパールから来日して22年を過ごす中で経験した事や感じた事など、自身が生まれ育った母国の習慣や日常、行事などと比較し、また写真などを交えて一市民の目線でお話いただきました。



11月講座 11月12日（火）

受講生36名

- オープニング コーラス
高齢者大学大宮学園「歌ごえ講座」の皆さん
- 講 演 「転倒予防でいきいき人生を」
講 師：京丹後市健康長寿福祉部
健康推進課 主任保健師 中川 映子 氏

オープニングのコーラスでは4曲披露していただき、どの曲も受講者に馴染みのある曲で、楽しく口ずさむことができました。

講演は、内容が身近な事柄だったこともあり、熱心に受講されていました。また、講演を始めるにあたり、受講生全員の「骨密度」を計測したため、受講者からは「自分の骨密度を測る機会がないので、良い経験ができた」などの感想が聞かれました。



教養講座

大宮学園教養講座では、庭木剪定、寄せ植え、書道、健康体操、歩こう会、自然・歴史文化探訪、歌ごえの7講座を実施しました。各講座の様子を振り返ります。

庭木剪定講座

5月15日～10月23日（全4回） 受講生8名

○講師：堀 宏昭 氏 ○会場：大宮第一小学校

大宮第一小学校を会場として樹木の剪定を行いました。松は5月のミドリ摘みから始まり、剪定後の樹形をイメージしながら剪定作業を行いました。また、庭木としてよく見かけるつつじや椿等の刈り込み方についても学びました。



寄せ植え講座

5月21日～12月17日（全4回） 受講生 12名

○講師：木村 順一 氏

今年度新たに開講した講座です。講師の木村さんに花の特徴や管理の仕方を説明していただいた後、四季折々の花々をプランターに植えていきました。また、講座の終わりには庭の花などについての質問時間を設け、先生には丁寧に回答していただきました。



書道講座

7月10日～9月4日（全8回） 受講生 15名

○講師：小川 多津枝 氏

受講生の習熟の程度に応じたきめ細やかなご指導をいただき、字のバランスを意識して書の基本を学びました。初心者の方も楽しく学んでいただきました。清書した作品は大宮町文化祭に展示しました。



健康体操講座

5月16日～7月25日（全6回） 受講生 10名

○講師：今岡 梨花子 氏

高齢者にも無理なくできる運動講座として開講しました。椅子に座っての運動なので特別な道具は必要なく、自宅で一人でもでき、多少足腰などに痛みがあっても各自が自分に合わせて体を動かしていました。



歩こう会

6月20日、11月13日（全2回） 受講生 17名

○講師：現地ガイド

今年度は春にジオパーク内にある浜坂町の海岸線を船から眺め、また現地ガイドの説明で浜坂の街歩きをしました。秋には朝来市にある生野銀山跡や神子畑選鉱場跡を現地ガイドの説明を聞きながら歩きました。



自然・歴史文化探訪

5月27日、10月29日（全2回） 受講生 30名

○講師：寺院住職、京丹後市文化財保護課職員

京丹後市を中心に、宮津与謝但馬地域の歴史ある寺院や神社を巡ります。今年度は、久美浜の安養寺、本願寺、円頓寺や宮津市の成相寺、智恩寺を訪ね、住職から各寺院の歴史等について解説していただきました。普段非公開の御堂や秘仏も見ることが出来ました。



歌ごえ講座

6月4日～12月3日（全6回） 受講生 23名

○講師：清水 道子 氏

講師の清水さんの指導の下、歌が上手い下手は関係なく皆さんでコーラスをすることで、一人で歌うのとは違った楽しみを見つけることが出来ました。

また、大きな声を出して歌うことでストレス発散にもつながりました。



【 体育協会大宮支部主催 】

第54回 大宮町一周駅伝競走大会 結果

- 1位 善王寺A(1時間 24分 29秒)
- 2位 大宮南A(1時間 26分 52秒)
- 3位 周枳A(1時間 29分 19秒)
- 4位 河辺
- 5位 口大野
- 6位 大宮南B
- 7位 周枳B
- 8位 善王寺B
- 9位 善王寺C
- 10位 大宮南C
- 11位 周枳C
- 12位 あゆみが丘学園



第54回大宮町一周駅伝競走大会が11月24日(日)に開催されました。

絶好の駅伝日和の下、各地区を代表する12チームの選手の皆さんと、タイムトライアルとして15名の小学生に参加していただき、10区間(計23.2km)にわたって熱戦が繰り広げられました。選手や関係者の皆さんお疲れ様でした。