

高齢者大学講座

令和2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210名が登録されています。これまで、「生きがいづくり」「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。今年度は新型コロナウイルス感染症対応として開講式を含め6月末まで活動を自粛しましたので、7月から12月までの状況を振り返ります。

一般講座

7月講座 7月16日(木)

受講生40名

○オープニング 「フルートの調べ」演奏：奥野 英恵さん

○講 演 「フレイル予防でいきいき長寿」講 師：京丹後市健康推進課 吉野智子 氏

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が下火になった状況をより7月から各講座を順次開講することとなり、一般講座もようやく始まりました。オープニングは奥野英恵さんに爽やかなフルートの音色を聴かせていただきました。また、健康推進課の吉野智子さんには「寝たきり」や「認知症予防について」生活習慣の大切さや、自宅でする簡単な体操を教えていただきました。



9月(大宮・峰山)合同講座 9月18日(金)

受講生92名

○「音楽を楽しむ」

演奏 二胡：陳 曼麗 氏 ピアノ：藤田 まどか 氏 コントラバス：鑓 愛 氏

9月一般講座は峰山地域公民館との合同講座としてアグリセンター大宮で開講しました。いつもの「オープニングと講演」といった形ではなく、講座の時間すべてを演奏に当てました。二胡の生演奏を聴く機会は珍しく、二胡の優しい響きで受講生に「癒しのひと時」を楽しんで頂くことができました。



10月講座 10月26日(月)

受講生36名

○オープニング 「ギターの調べ」演奏：山崎 昭典 氏

○講 演 「徐福と丹後王国」

講 師：福知山公立大学 助教 張 明軍 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、「素晴らしかった」「もう少し聴いていたい」など好評でした。講演は、「徐福と丹後王国」についてでした。中国人から見た「徐福伝説」について、当時の中国の時代背景を含め分かり易く解説していただきました。



11月講座 11月18日(水)

受講生30名

○オープニング 「なつかしのフォークソング」 歌唱：眞柴泰久 氏

○講 演 「食の達人は健康づくりの達人」講師：京丹後市健康推進課 石河智恵子氏

オープニングは「さだまさし」メドレーを披露していただきました。講演は高血圧の仕組みやそれに起因する病気や、塩分が及ぼす影響について分かり易く解説していただきました。



12月講座 12月17日(木)

受講生20名

○オープニング マリンバ演奏 谷口 理恵 氏

○講 演 「災害救援活動と心構え」講 師：自衛隊京都地方協力本部 後藤孝祐 氏

前日からの雪でしたが20名の受講生に出席していただきました。マリンバの演奏では受講生も一緒になって楽しみました。講演では阪神震災以後体制、装備が一新され救援能力が向上していることなどを解説していただきました。





教 養 講 座



大宮学園教養講座では、スマホ、ピラティス、寄せ植え、書道、歩こう会、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。

スマホ講座

6月1日～8月3日（全6回） 受講生20名

○講 師：田中則夫 氏 ○会 場：アグリセンター大宮

スマホの基本的な操作や、便利なアプリの使い方等を学びました。知らなかった便利なアプリが多くあり、早速ダウンロードして利用しています。



寄せ植え講座

6月9日～2月24日（全5回） 受講生10名

○講 師：木村 順一 氏

季節ごとの花を中心に色とりどりの草花を鉢に自分なりに植え付けていきます。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1日～8月26日（全8回） 受講生12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、楷書、草書、かな等のバランスを意識して書の基本を学びました。清書した作品は表装し大宮町文化祭に展示しました。



ピラティス講座

9月29日～12月8日（全6回） 受講生 8名

○講師：三宅 美奈 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、自宅でも一人ででき、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10日、11月17日（全2回） 受講生 26名

○講師：菅谷浩明氏 協力：京丹後市スポーツ推進委員の皆さん

春は大宮町谷内にある崇山森林公園へ登りました。頂上からは竹野川流域や加悦谷が望めました。秋は養父市にある標語県下の天滝と養父神社の紅葉を楽しみました。



自然・歴史文化探訪

5月27日、10月29日（全2回） 受講生 29名

○講師：浦島神社宮司・地元ガイド、篠山市街歩きガイド

春には城下町篠山をボランティアガイドの案内で歩きました。秋には伊根町を訪ねました。



歌ごえ講座

7月7日～11月10日（全5回） 受講生 23名

○講師：清水 道子 氏

今年の講座は新型コロナウイルス感染症により7月より開講しましたが、最終6回目は市内で感染者が出たため年のため中止としました。また、例年高齢者大学一般講座で発表していただきましたが、残念ながら今年は取り止めとしました。