

H26. 3. 25 発行

大宮地域公民館(アグリセンター大宮内) Tel69-0662/Fax64-5648

高齢者大学講座(後期)・いきいき教室特集

京丹後市高齢者大学大宮学園では、一般講座・趣味講座に 157 名が参加登録され、生きがいつくり、健康づくり、仲間づくりなど年間の学習活動を通して懸命にそして楽しく取り組まれています。大宮学園の 10 月までを前期として今回は、その後の講座等(後期)についてお知らせします。

一般講座

11月講座 11月17日(月)

講演会 演題「少しの工夫でぐっすり睡眠、健康生活」
 講師 若村 智子氏 京都大学大学院研究科
 人間健康科学系分野教授 助手 2 名
 出席受講者：42 名 京丹後市 吉野保健師

睡眠に関する内容をテーマの講演、高齢になるほど関心も高く町外からの受講者もありました。講演では人間の体温維持や体温調整機能を維持するには一定の温かさの電気毛布より湯たんぽを、睡眠の体内時計は昼夜のルックス調整が眠気と関係するなど看護師経験を踏まえた身近なお話として聴くことができました。続いて、夏・冬に高齢者大学受講生を対象とした睡眠に関するアンケート結果の全体報告があり、「自分の日常と比較して規則正しい生活リズムの勉強になり良かった。」など意見もあり有意義な講座となりました。



1月講座 1月14日(木)

内容：健康講座「ラフター(笑い)ヨガ」
 講師：木村 恭子氏(京都笑顔YKアカデミー主宰)
 出席受講者：38 名

☆オープニング 日本舞踊「日舞グループ」の皆さん

新春にふさわしいオープニングとして、花柳流の日本舞踊、祝儀曲目 3 曲を日舞グループの皆さんに踊っていただきました。

続いて身体を動かすことが少なくなる冬場、高齢の方でもできるヨガとして笑いヨガを教わりました。日本の笑いヨガ指導の先駆者、木村先生からリズム体操、笑いの基本などについて 1 時間余り楽しく学ぶことができました。参加者の皆さんからは「肩が楽になった。」「こんなに笑うことはなかった。」等ストレス解消にも役立ったようです。次年度は、趣味講座として計画予定です。



3月講座(閉講) 3月6日(金)

講演会 演題「おかげさま」「もったいない」「ありがたい」
 講師 丹後町万福寺住職 村上 正宏氏
 出席者：54 名

☆オープニング 大宮北保育所園児 55 名の園児歌、遊戯を発表するかわいらしい姿と大きな声に元気をもらいました。

閉講式 本講座が 26 年度最後となることから閉講式を行い、一般講座全てに出席された 12 名の皆勤表彰や教育長あいさつ、講師紹介などを行いました。

記念講演では、講師の先生から演題の言葉について、また、新聞掲載された修学旅行生が京都を訪れた時のエピソードや温かい話題を交えて、楽しく、気持ち豊かに日々を過ごす心構えなどをお話いただきました。

次年度もお元気で、一人でも多くの方に受講いただきますよう心からお待ちしています。

運営委員・事務局一同



3月2日~6日まで受講生作品を展示



趣味講座

大宮学園の趣味講座（てん刻、グラウンドゴルフ、自然・歴史文化探訪講座〈第2回〉）を行い仲間づくりと社会見聞を広める取組をしました。

てん刻講座

9月30日～11月4日（全6回）
講師：山下 實氏 受講者 6名

てん刻とは、主に書道や絵画などの書画作品に落款（サイン）として押される印のことをいいます。てん刻によってできた印鑑は、普段使っているはんことはまた違った趣を楽しめます。

本講座は、大宮学園のみが開講する講座で、町外からの参加者もあり、てん刻の基本を学び年賀状に向けた「羊」なども彫りました。作品は大宮文化祭、閉講式で展示しました。

次年度も開催予定、どなたでもできますので、多くの参加をお待ちしています。



グラウンドゴルフ講座

6月10日～11月11日
毎月第2火曜日（全6回）
会場 大宮自然運動公園芝生広場
講師 大宮町グラウンドゴルフ協会

健康講座の中でもグラウンドゴルフは人気スポーツです。定員60人を超える申し込みがあり、天候にも恵まれグラウンドゴルフの基本（マナー）と実技指導で楽しくプレーしました。10月は台風襲来で止む無く中止となりましたが、最後となる11月講座はグラウンドゴルフ大会を開催、練習成果を競いました。

大会結果：優勝 河辺 塚田源治さん
第2位 口大野 松田朱己枝さん
第3位 上常吉 安見嘉景さん



自然・歴史文化探訪講座（竹田城跡）

行先 朝来市和田山町 国史跡「竹田城跡」
実施日 11月7日（金）
参加者 受講者12名 講師、事務局3名

春の久美浜市街散策に続き、第2回目の健康づくり（歩こう会）を兼ねて朝来市の雲海に包まれた姿の美しさで人気の竹田城跡を訪ねました。当日は、天候にも恵まれシャトルバスで山城の郷まで行き、城跡まで2km余りを歩きました。平日にも関わらず、たくさんの観光客が訪れ、観光地の様相を呈していました。

随行願った市文化財保護課の新谷技師から山城の歴史や石積の手法などについて教わり見聞を広めるとともに、参加者の交流と自然の秋を満喫しました。

