

H28. 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)特集

平成27年度京丹後市高齢者大学大宮学園の受講生が一般講座・趣味講座を通して生きがい、健康づくり、仲間づくりなどに取り組まれている各種講座の様子(後期分)についてお知らせします。

### 一般講座

#### 11月講座 11月17日(火)

平成28年度から市内すべての中学校区で小中一貫教育が実施されるにあたり総括指導主事からどんな教育かお聞きました。中学校卒業時における教育目標と指導責任の明確化など解りやすい内容で理解いただけだと思います。質疑では、「先生の負担が一層増えるが大丈夫か?」「少子化もあって子供を地域で見かけることが少ない」など率直な質問もありました。第二部の講演「こころの健康」では、2週間以上良く眠れない状況が続けば、周囲の人が様子に気付いて相談できる機関につないであげることの大切さについて解りやすくお話を頂きました。

講演「京丹後市の小中一貫教育について」  
市教育委員会 総括指導主事 松本明彦氏  
「こころの健康」

～悩みに気づき、みんなで支える“まち”をめざして～  
市健康推進課 池部保健師  
出席者：受講者23名



#### 新春1月講座 1月15日(金)

新春らしく音楽講座としてメソソプラノ歌手小林久美子さん(大宮町善王寺在住)を迎えて開催、特別公開し、一般の方も入場いただけることとしました。プロの音楽家のオペラ「カルメン」や東北大震災の応援歌「花は咲く」など時間いっぱい13曲を聴くことができました。会場のホールには、生の迫力ある歌声が響きわたり参加者を感動の渦に巻き込みました。

参加者からは、本物の迫力と美声に「元気をもらった。」「ぜひ、もう一度聴きたい。」「田舎で本格的な歌声が聴けた。」等々異口同音に素晴らしいと多くの感想が寄せられました。

講演「歌とこころ」  
メソソプラノ歌手 小林久美子氏  
ピアノ伴奏 西川裕子氏

出席者：受講者54名(受講生32名一般22名)



#### 3月講座(閉講) 3月8日(火)

オープニングでは大宮こども園の園児22名がリズムの舞やNHK「あさが来た」の主題歌など披露、会場が盛り上がりました。閉講式では、教育次長から27年度一般講座の皆勤表彰者(15名)に賞状が授与されました。続いて、一昨年与謝野町長を勇退されました太田貴美さんを講師にお招きし「あなたが輝けばまちは輝く」と題して講演を頂きました。生い立ちや教育者への道からスチュワーデスの道へ、そして議員への出馬、女性議員と家庭両立の苦労話や10年前の市町合併協議から今日の与謝野町が誕生するまでの経過、そして夢、目標を持ちながらその時々一人ひとりができること、持つ知識や経験を結集すれば町は良くなると熱い思いを語っていただきました。

講演会 受講者49名、来賓、講師6名

演題「あなたが輝けばまちは輝く」

講師：前与謝野町長 太田貴美氏



## 趣味講座

大宮学園趣味講座（自然・歴史文化探訪、グラウンドゴルフ、笑顔士・ニコニコ体操講座について掲載します。

### 自然・歴史文化探訪講座（兵庫県篠山市）

実施日 11月6日（金）  
行先 篠山城下町散策  
参加者 受講生 14名＋事務局2名

本講座2回目は歩こう会を兼ねて丹波黒豆で知られる篠山市の町並みを散策。篠山城と城下町に残る武家屋敷群、歴史美術館、河原町妻入商家群など、暑い日でしたが地元観光ボランティアガイドさんの案内で歴史文化にふれるとともに見聞を広めることができました。



篠山城展望台にて



河原町妻入商家群

### グラウンド・ゴルフ講座

5月14日～11月12日（全6回） 受講者 64名

グラウンド・ゴルフは、趣味講座の中でも、受講者が最も多い講座で今や老若男女を問わず手軽に楽しめるスポーツとして人気を博しています。大宮町グラウンド・ゴルフ協会の荒田理事長に講師をお世話になり基本ルールから実技まで丁寧に指導いただきました。7月は中止、9月は悪天候で日程変更もありましたが、ほぼ予定どおり開講でき、最終受講日の11月12日（木）は受講者で大会を開催し、3ゲーム50人で練習成果を競いました。

大会結果は優勝 奥大野 安田 康之さん  
第2位 森本 奥野 俊夫さん  
第3位 河辺 荒田 芳秋さん



### 笑顔士・ニコニコ体操

6月15日～12月21日（全6回） 受講者 32名

講師：京丹後笑顔士  
[池田香代子氏、日達ゆみ子氏、丸田智代子氏]

京丹後笑顔士3名の皆さんが笑顔士の資格を取得され、講師を快諾いただきました。初回は、京都アカデミーの木村恭子先生から笑いヨガについて直接指導いただきました。笑顔士・ニコニコ体操は笑いの効果、ヨガの呼吸法に歌や体操を取り入れたエクササイズ。笑顔から笑って免疫力がアップ、認知症や生活習慣病予防に効果があります。参加された方は、いつも楽しく、「日頃こんなに笑うことはない、気分がスキッとしたり」「ストレス発散で身体が軽く、足腰の痛みも軽くなった」と笑顔で感想を述べられました。今年初めての講座ですが、笑いを楽しみながら健康づくりができることに受講者のみなさんは毎回ご満悦の様子でした。



特別講師 YK アカデミー木村恭子氏



**ヨーガセラピー講座 5/12～6/16 (全5回)**

夜間の講座です。深い呼吸をしたり、ゆったりと身体を動かしたりして、それを感じることで気持ちもリラックスさせていく誰でも簡単にできる現代人向けのヨーガです。運動の後は3分間の瞑想。毎回違うテーマにそって考え今の自分と向き合いました。



**宇治名所めぐりと工場見学 5/29**

宇治市にある世界遺産「平等院」と、隠元禪師開創の黄檗山「萬福寺」の2か寺を巡りました。ガイドさんの案内で平等院の鳳翔館・庭園、浄土院を見学。萬福寺では「普茶弁当」(中国の精進料理)をいただきました。その後、久御山町の「コカ・コーラ京都工場」で缶コーヒーの製造工程を見学。平安時代、江戸時代、現代と3つの時代を体験できた一日となりました。



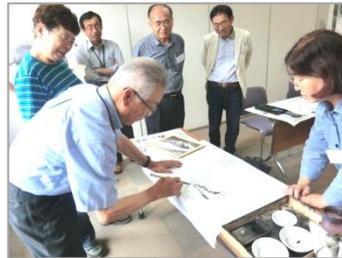
平等院鳳凰堂



普茶弁当

**水墨画講座(前期) 6/3～7/1 (全6回)**

「ぼかし」や「にじみ」だけで濃淡・明暗を表現する水墨画。初心者を対象として初めて開講しました。筆の運び方、墨の濃さの調整方法、描き順などを学び、豊かな水墨画の世界を楽しみました。好評のため、後期も開講しました。



「竹林と雀」



**パッチワーク講座 7/8～8/5 (全5回)**

スタンドグラスキルトのタペストリーを5回の講座で作製。柄にそって黒いテープをまっつていくと、スタンドグラスのような模様がだんだん浮かび上がってきます。受講生の皆さんは、完成を心待ちにしながら一針一針丁寧に進めていました。出来上がった作品は大宮町文化祭に出展していただきました。



大宮町文化祭展示



**夏休み子ども体験教室**

**小学生ちぎり絵教室 7/28**

22名の小学生がちぎり絵に挑戦。子どもたちは色とりどりの紙の山からどれにするかを選び、指先に神経を集中させて丁寧に紙をちぎり、「うちわ」の上に貼る位置を一生懸命考えながら作品に向かっていました。1時間後には、きんぎょ・アサガオ・ヒマワリ・風鈴・スイカなどを描いたカラフルな「うちわ」が完成しました。



平成27年度「いきいき教室」では前期・後期合わせて9つの講座を開講、延べ115人の方が受講されました。

後期

### 水墨画講座（後期） 9/30～10/28（全5回）

前期講座に引き続き後期講座を開講。大宮町文化祭には、表装や額にもそれぞれ工夫を凝らしながら里山の秋、雀、冬景色、笹原、竹などの作品を出展していただきました。一人で数点出して頂き、見学者も出来栄の素晴らしさに感心しながら、じっくり鑑賞されていました。



大宮町文化祭展示

### 絵手紙講座 10/2～10/28（全5回）

絵の上手下手に関係なく誰でも手軽に取り組める絵手紙。季節の野菜や花など、身近にあるものを画材として持ち寄り楽しみながら自分にしか出せない味で描きました。文化祭の展示会には100点近い作品が並びました。



大宮町文化祭展示

### ピラティス講座 10/13～11/17（全5回）

ゆったりとした呼吸と動きで、高齢者でも無理なく安心してできるピラティス。腹回りの筋肉を鍛えるリハビリ用の運動です。初回に身体の重心の位置で4つのパターンに分けた姿勢分析を行いました。自分の姿勢を意識しながら、ボールを使って楽しく身体を動かしました。



姿勢分析（4タイプに分類）

### パソコン講座 ～カレンダーと年賀状作成～ 11/6～12/4（全5回）

夜7:30から9:30まで開講。ワードとエクセルによるカレンダーと年賀状を作成。写真・イラストを入れたレイアウトの仕方や、住所入力や差し込み印刷など、年賀状の表書きについても学び、時節にあった有意義な講座でした。



### 七宝焼講座 12～3月（全3回）

七宝焼きは、金属の素地にガラス質の絵の具を竹串で盛って焼き付けたものです。電気炉の中で溶けた絵の具は「七宝」の名のとおり美しく発色します。焼き付けの完成をイメージしながら色を選び、ペンダントトップを完成させました。3回に分けて実施し、延べ20名の方が参加されました。



絵の具を重ねます



焼き付けを待ちます