

寿さわやか大学 5 月講座(開校式) / グラウンドゴルフ

平成 26 年 5 月 8 日(木) 午前 10 時 30 分～午後 2 時 00 分

早川町全域の60歳以上の方を対象とする生涯学習事業「寿さわやか大学」の開校式が、5月8日(木)、早川町町民会館大ホールで開催されました。

この教室は早川町の高齢者同士が生涯にわたり、健康でいきいきと心豊かに過ごすため、ともに学びふれあいながら学習をする場として行っているものです。

開校式では、教育長が生涯にわたり学習することの重要性や教育への思いを語っていただき、続いて、町長から早川町のまちづくりについて講話をしていただきました。講話ではリニアの完成によって山梨県や早川町がどうなっていくのか、夢の膨らむ話題や町長自らが実感している長寿の秘訣などを聞きました。



受講生からは、時より笑い声も聞こえ、楽しい時間を過ごしました。

午後からは、グラウンドゴルフを行い新緑の中、さわやかな汗と笑顔が絶えない一日となりました。



寿さわやか大学6月講座(笑いヨガ教室)/手芸教室

平成26年6月13日(金)午前10時30分～午後2時00分



今回の6月講座は、ぴゅあ峡南の出前講座として、共催で開催されました。

梅雨に入り、外出機会も少なくなりがちな、この時期に思いっきり体を使って、大きな声をだして健康の増進を図るための良いきっかけとなればと思い開催いたしました。

指導していただいた、講師の先生は杉山久子先生です、県内の福祉施設などで笑いヨガの普及に尽力をされている第一人者で、今回早川町で開催するにあたり高齢者向けにみんなで一緒にできるプログラムを考えていただきました。

受講生は「笑いヨガ」を体験することが初めての人ばかり、楽しんでもらえるか、心配していました……。

そんな心配もよそに館内には大きな笑い声と手拍子が鳴り響きます。



指導していただいた、杉山先生とぴゅあ峡南の職員の皆さんには特別の配慮をいただきました、感謝いたします。

受講生からは、「久しぶりに大きな声を出して楽しかった。」「家に帰ってからも出来そうだった。」等の感想が聞かれました。

手軽に出来る「笑いヨガ」で心身ともにリフレッシュ、楽しいリズムと笑い声そして、笑顔につつまれた一日になりました。

午後からは、手芸教室を行い手編みのスカーフを作りました、文化祭に出品する予定です。



寿さわやか大学7月講座(クスリとじょうずな付き合い方)/手芸教室

平成26年7月10日(木)午前10時30分～午後2時30分

7月講座が、ぴゅあ峡南との共催で7月10日に開催されました。台風が近づき、開催も危ぶまれ、雨が降り足元が悪い中ではありましたが、無事に開催されました。



はじめに南部町医療センター市川先生より、地域包括ケアシステム構築に向けた地域支援事業の見直しの話があり。今後、住み慣れた地域で安心して生活していくため、充実した福祉、介護、医療のサービス連携が図られていき、公助だけでなく自助や互助も大切になってくるとのこと、また、医薬分業については、それぞれが専門的分野で分担して行っていて、医療の質の向上を図っているということでした。



薬剤師の松本先生からは、薬剤師の役割のほか、薬と飲食物との関係、飲み忘れを防ぐ工夫などについて話を聞きました。お薬手帳の話では、手帳には処方された薬だけでなく、過去の病気やアレルギーなどいろんな情報が書いてあり、自分でも確認できるものなので、ぜひ作ってくださいとのことでした。

受講生からは、今飲んでいる薬との食べ合わせについてや、今抱えている病気の質問があり、皆さん大変興味がある話を聞ける良い機会になったようでした。

雨の中、来ていただいた石川先生、松本先生、ぴゅあ峡南スタッフのみなさんに感謝申し上げます。



寿さわやか大学8月講座(いざという時に備えて防災教室)

平成26年 8 月19日(火) 午前 10 時 30 分～午後 2 時 30 分

寿さわやか大学 8 月講座は、峡南広域行政組合 中部消防署員を講師にお招きして「防災教室」を開催いたしました。

ここ数日前に京都・福知山市で起きた集中豪雨の状況について、話があり、

早川町ではどのような災害が想定されているのか？

避難場所や避難経路、救護活動の問題点はどんなところなのか？

などの話をさせていただきました、また消防署や町、県などが行っている防災ヘリ等の減災、防災への取り組みを紹介していただきました。

署員が実体験したことを交えての話だったので、説得力があり興味深い話が聞けました。日頃から防災意識を持って過ごすことが大切であると感じました。

午後からは、給食センターの一日について話を聞きました。今年、老朽化に伴い施設が新築され、運用が始まりました、衛生管理やオール電化での調理等について給食センター長が丁寧に説明していただきました。

受講生は、徹底された衛生管理には驚いている様子でした。

またぜひ一度給食を食べてみたいという意見があり、検討することになりました。

今後のなりゆきに期待したいと思います。



寿さわやか大学9月講座(県内めぐり/温泉と観劇ツアー)

平成26年 9 月 10 日(水)午前 9 時 00 分～午後 5 時 00 分

今月の寿さわやか大学は、待ちに待った「県内めぐり」です。大勢の受講者から要望があつてやっと開催できました。



朝、9 時に町内各所から町民バスに乗って出発です。バスの中では、久しぶりに会う級友と会話が弾み、大きな笑い声が聞こえてきました。

そして、温泉に到着、フロントでカギを預かり宴会場へ向かいます、宴会場でしばしの休憩。温泉に入る人もあり、買い物する人もあり、みんなそれぞれ自由に時間を過ごしました。

昼食は、和食。こうゆうところで食べるから特別、おいしくいただきました。そうこうしているうちに、舞台から音楽が流れ、軽妙なアナウンスが聞こえてきました、いよいよ演劇の始まり.. 始まり。会場から拍手と笑い声が響きます、役者さんは舞台を飛び出し、お客さんの近くまできたりして、所狭しと駆け回っています、そうかと思えが、スモークが炊かれスポットライトが妖しく光、幻想的な雰囲気の中、きれいに舞い踊り、息をのむ舞台となりました。

受講者みんな大観劇(感激)！！



そんな、時間もアツいう間に過ぎ早川町へ帰ってきました。

帰りのバスでは、今日の反省会、楽しかった思い出に笑いが絶えません。みなさん「来年も来たい、計画してくださいネ」の一言を添えてバスを降りていきました。

ぜひ「来年も参加してください。」

寿さわやか大学11月講座(奈良田紅葉ツアー)

平成26年 11 月 11 日(火) 午前 11 時 00 分～午後 1 時 30 分

早川溪谷にも秋の訪れを感じる季節となりました、早川町では秋を体感するイベントが多く行われます。

今月の寿さわやか大学では、そんな早川を満喫するツアーです。

奈良田の紅葉を散策してきました。

奈良田の紅葉のシーズンも終盤を迎えているようでしたが、道すがらの車窓から早川溪谷の真っ赤なもみじがそこかしこに見られ、「奈良田まで来ると景色が違うね」大変満足するツアーになりました。



また、奈良田の写真館や資料館を見学、資料館では展示してある昔、農作業で使った道具を見つけると懐かしそうに、昔の思い出に花が咲きます。

そして、みんなが先生になり、道具の解説をしてくれました、勉強になります。「最近のことは、忘れるけど、昔のことはよく覚えてるよ」と参加してくれた人が言っていました。(なるほど。)

昼食は、奈良田の里で「**ほうとう定食**」少し歩いて、運動もしたのでおなかがすきまず、アツアツのほうとうに、汗もですが、話も弾みます。

温泉につかり、身も心も「**ほっこり**」する 1 日となりました。



秋も終わり、冬になりますが、ますます元気な受講生のみなさんでした。

寿さわやか大学12月講座(正月飾りづくり/園児交流会)

平成26年 12 月 10 日(水)午前 10 時 00 分～午後 2 時 30 分

いよいよ師走の月に突入！

寒波も到来して、外出するのも大変です、今月の寿さわやか大学は「正月飾りづくり」の体験です。受講生がわらをない、飾りを取り付け、正月飾りづくりに挑戦いたしました。

講師の先生がわらを同じ大きさに揃えて下さったのでわらをなうところからはじまりです。わらが乾燥しているのか、不器用なのか、なかなか難しいそうです。



昔は藁草履を作ったことがあるけど、「どうだったかな、わすれちゃった。」悪戦苦闘、わらまみれになりやっとできました。これで今年も正月が迎えられそうです。



午後からは、保育園児との交流会が開催されました。日頃、保育園で練習しているお遊戯を寿大学生に披露していただきました。きめのポーズもしっかり決まり、みんな上手にできました。

とても、楽しい時間を過ごすことができました。



今年の寿さわやか大学は今日で終わります、また来年よろしくお願いします。

寿さわやか大学2月講座(生涯学習推進のつどい)

平成27年2月18日(水)午前1時30分～午後3時00分

今年度、最後の寿さわやか大学となりました。最後を締めくくるように、生涯学習推進のつどいが開催されました。この講演会は、中央公民館とPTA等と共催で行い、学校関係者も多く見受けられました、当日は雨、雪も時より混じる中での開催になりました。



講演会では、茨城大学の長谷川先生と江戸文化研究所の外岡先生を講師にお招きして「子供を育てる地域の力」と題して話を聞きました。

人は独りでは生きられない、未熟な哺乳類です、そこで生きていくための本能としていくつかの技量が備わっているとのこと、また子供が育っていく中で3つの場所を通っていき、その際に3つの力を蓄えていきます。

学校では、学力。家庭では自己肯定力。地域社会では社会力を身に着けていく、その社会が継続的に続いていくためにも人間同士のつながりがとても重要になってくるそうです。



先生方の話はとてもためになり、ユーモアあふれる話に笑いも起こりとても有意義な一日となりました。

最後に早川町の子供を取り巻く環境は、個性であり安易に他の地域と比較するだけでなく、独自のもので「早川教育」の実践に取り組んで欲しいと激励されました。

