

# 自遊塾 倶楽部 広報紙

# 井戸端通信

## Vol. 53

発行 令和4年9月26日  
 〒930-0096  
 富山県富山市舟橋北町7-1  
 富山県民生涯学習カレッジ  
 TEL. 076-441-8401

「コロナ禍を超えニューノーマルへ」 令和4年度 新講座・講師紹介

心と体にいいことしよう！

県民教授 新田 万記子

百歳以上の方を、センチナリアンと言います。

この方達に共通しているのは、『決めたことをやり抜く意志の強さ。新しいものへの意欲、外交的』だそうです。

新しいことに挑戦したり、気の合う仲間と一緒に、心地よいと思う事を毎日続けることが、自分を大切にすることにつながります。

講義では、病気について広く学び、元気で長生きするコツを考えます。また、脳トシやマッサージ、気功など健康維持につながる体験を取り入れ、時にはゲームなどで盛り上がり、皆で楽しく元気を充電しています。



U1833 心と体にいいことしよう！  
 一体の声を聴き、自分について知る

学びも、交友も、元氣も得られます

県民教授 内田 みづき

私は、毎日を心地よく、明るく、元気に過ごす富山県民を増やしたいと思ひ、「今がもっと楽しくなる食療法」講座の開講を決めました。まず初めに驚いたのは事務局の方々の態勢です。新参の私にもわかりやすく、開講前から丁寧に対応していただきました。そして、受講生たちの学びたい、よくなりたという強い気持ちには、目を見張るものがあります。私もその気持ちに応えたいと益々熱くなり、講座のエネルギー量は相当なものです。

自遊塾は県民教授もボランティア、受講生の負担も実費のみです。「何かしたい」と思いつつも一歩が踏み出せない人にとって非常に参加しやすい仕組みではないでしょうか。学びを深め、交友の輪を広げる絶好の場だと感じています。



U1856 食を変えると見た目も気分も元気になる！今がもっと楽しくなる食療法

「再生可能エネルギー」って何!?

県民教授 坂東 松夫

近年、「節電のお願い」「電力危機」「電力難民」など電力安定供給が緊迫した状況にあつて、「再生可能エネルギー発電」が大変注目されています。

再生可能エネルギーとは、自然の恵みである太陽光・風・水・熱・海流からなるエネルギーです。再生可能エネルギーが電力発電用として実用化されている中、政府は電力消費に占める再生可能エネルギー発電比率を二〇二〇年二〇%→二〇三〇年には三六%まで目標に掲げており、更なる再生可能エネルギー発電が急務となっています。本講座では自然の恵みによる発電が、どのように私たちの生活エネルギーとして上手く利用されているか、国内外の現状と問題・課題などについてをわかりやすく、やさしく説明いたします。



U1860 再生可能エネルギーってなに!!本当に役立つの!!

大人の必須科目 その1  
 情報社会に暮らす・働く・守る

県民教授 柵 富雄

技術革新と社会の変化の中で、学校教育は大きく変わろうとしています。おとなには義務教育はありませんが、社会の大きな変化の最前線にいる私たちには、今、必要な学びがあります。また、子どもたちの安心・安全なネット利用を守る親の責任があります。

第一弾の「情報社会」は、AI（人工知能）やサイバーセキュリティ対策の最前線を見聞し、大きく変化していく情報社会を学ぶ講座です。おとなの社会見学を兼ねて専門家を訪ね、仕事や暮らしに役立つ知識、安心安全にネットを利用する知識を学んでいます。

シリーズでは今後「命を守る防災学習」や「経済・金融学習」などを計画しています。



U1862 新しい富山県立大学 DX 教育研究センターを訪ねた塾生

# 学びと交流の場を提供する自遊塾

日本の健康寿命と平均寿命は、WHOと関連機関が発表した2022年版の統計資料によると、世界1位である。男性の健康寿命は72.6歳、平均寿命は82歳、女性の健康寿命は75.5歳、平均寿命は88歳である。平均寿命ー健康寿命の差は、男性9.4歳、女性12.5歳であり、この期間に生活する上で介護が必要であり、喫緊の課題である。

極論すれば、70歳代と80歳代が元気に生活できれば、この問題は解決できる。しかし、このことが容易でないことは周知の事実である。

そこで、「県民に広く『学び』と『交流』の場を提供して28年目になる自遊塾」の存在が解決の糸口になると思われる。自遊塾の塾生の年代層を分析すると60歳代〜80歳代が約80%を占めている。塾生は非常に若々しい60歳代、70歳代、80歳代である。（当然県民教授も若々しい！）自遊塾にて学び、（心の）交流を重ねることが、若々しく、健康な人生の一助となっている。しかしながら、現在の塾生は限られた人たちである。

副塾長 藤井 秀明



今、自遊塾に求められているものは、もつと間口を広げていくことである。それには、塾生の口コミが最大の武器である。また、「井戸端通信」による内外への情報の発信と「出前講座」の案内を介して自遊塾の認知度を高めるPR活動の継続が必要である。

また、受け入れる側として新たな講座も必要不可欠である。更に諸先輩により築かれた自遊塾の歴史と存在意義を共有した県民教授の総合力がベースにあることが大切である。それらを培う場、機会として「交流・研修会」の充実と県民教授の参加がその条件となる。

『学び』と『交流』の場を提供し、県民教授と塾生が一体となって活動する自遊塾が、現在の超高齢社会に貢献できる存在であることを確信したい。

## めざせ 県民教授

個性あふれるボランティアの県民教授が自遊塾を支えます。ぜひ県民教授をめざそう。

### 教えることで深く学び、

#### ともに学ぶ仲間をつくる

ローマの哲人セネカは、教えることは最高の学びと言いました。広い知見のある多くの県民教授と交流し、仲間を広げましょう。

### 生きがいある人生づくり

#### 地域貢献による社会づくり

ともに学ぶ塾生を支え、大きな力をいただき、生きがいを高めよう。こころ豊かに地域貢献しよう。

### 社会的起業も、大きな成果

自遊塾からは、多彩なNPOが生まれ、成果は大学などで高く評価されています。

## 県民教授会は、自遊塾を担う

令和四年度の組織と概要

### 総括 塾長 重松 秀子

副 経田 博子・藤井 秀明

### 広報部会 部長 木下 晶

副 森川 敬三・明神 博幸

▼「井戸端通信」九月・二月に発行  
リーフレット編集セミナー

### 交流・研修部会 部長 加賀 谷辰夫

副 朝野 美緒子・武野 修治

### 出前部会 部長 青木 正樹

副 鈴木 康裕・小林 和子

▼出前講座メニュー作成・配布など

## 県民教授の

募集時期は  
11月下旬  
～12月下旬  
詳しくは下記に  
アクセス下さい↓



ご覧下さい  
井戸端通信  
↓バックナンバー



## あなたも編集者に！

### 広報パンフ作成セミナー

本誌など、編集歴20年のノウハウを、無料でお伝えします

特典は？／多彩な人とつながり自分を高める  
／最初に原稿を読む楽しみ／めざせ生涯現役  
方法は？／アイキャッチ・タイトル・リードで  
読者視線を誘導／ワープロソフトでレイアウト  
自由自在、枠や画像の作成／枠リンクと流し込み  
／画像加工、QRコードでWEBへ誘導など  
楽しみは？／仕上がりと評価／次回に生かす  
日時場所など

2022年12月18日(日)10:00～11:30 県教文 203号

〃 年12月25日(日)10:00～11:30 〃

(PC持参下さい。各回、先着5名ほど)

e-mail やリモートでアフターフォロー予定

申込み 木下晶 [kinoaia@yahoo.co.jp](mailto:kinoaia@yahoo.co.jp) まで

# ますます好調 年々魅力を加える講座紹介

五感を使って楽しむ自然って

県民教授 吉田 篤史

散策でもなければ自然観察でもない、じゃあ何するのよ、自然の中で？先日は、受講者に目かくしをしてもらって案内しました。視覚を閉ざすことで、耳から掌から足の裏からたくさん感じます。触ったり抱きついたりしてはじめて、一本一本の木がみんな違うことが実感できました。他のチームでは、利き香をしました。香りだけ嗅いで、蓋をした紙コップの中身を当ててるのです。分かりそうで分からない、そのもどかしさもまた楽し。その後、野外へその香りの元を探しに行きました。そして、ドクダミを摘んでアルコールに漬けて虫除けを作りました。出来上がりが楽しみです。



U1885、1886 森の時間

Es irrt der Mensch so lang er strebt.  
人間は、努力をする限り、迷うものだ。  
(317 天上の序曲)

Werd' ich zum Augenblicke sagen:  
Verweile doch! du bist so schön!  
Dann magst du mich in Fesseln schlagen.  
Dann will ich gern zu Grunde gehn!  
私がある瞬間に対して、留まれ、お前はいかに美しい、といたら、もう君は私を縛りあげてもよい、もう私はよろこんで滅びよう。  
(1699-1702 書斎(二))

Das Ewig-Weibliche  
Zieht uns hinan.  
永遠なる女性は  
われらを引き上げて昇らしむ。  
(12110-12111: 第二部最終行)

U1872 『ファウスト』を読む (第一部) ドイツ語原点も少し見る

「え、シナプソロジーって何？」  
脳が元気になるレクリエーション  
を楽しもう。

県民教授 小林 和子

7年前にシナプソロジーに出会い「楽しかった。何だかすっきりとした。またやってみよう。」と思い、地域のサロンで紹介した時「え、シナプソロジーって何？楽しいが？身体に良いの？」というも聞かれました。でも、今では「名前ではないが、あの頭の体操してほしい。楽しかったわ。」と声が聞こえ、自遊塾でも開講しました。

シナプソロジーとは、「脳が衰えないように適度な刺激を与える。」「2つの事を同時にする。」「左右で違うことをする。」「と、脳への心地良い刺激が活性化する。」「ありゃ、何やった？」「と間違えてとまどいます。これで良いのです。出来なくてもOK！それに対応しよう、何とかしようとする時に、脳が活性化されて元気になります。」

効果は、認知機能や運動機能や爽快感も向上します。講座中でも「あれ、何やった？ああそうやこうだった。」と聞こえます。できる、できないは気にせず笑い笑顔があります。この講座の一番楽しいところ。もちろん、私も楽しんでおります。



U1828 脳が元気になるレクリエーションを楽しもう (本部)

読書と世界遺産のすすめ

読書も自分流

県民教授 中嶋 昭三

本からの学びは、いつでもも人生の道標(みちしるべ)になります。これからの日本は先例のない成熟社会になりました。成熟社会では、知識のない、本を読まない人は生き残れません。そのためにも、読書習慣をそなえに楽しく身につける必要があります。講座ではノウハウをジャンル別に、手本となる本を紹介していきます。併わせて、世界遺産の素晴らしさについても、7ヶ国をビデオ、写真などで紹介しています。大変欲張りな内容ですが、コツをつかめば、無理なく習得できます。仲間とともに、これからの人生百年時代を生き抜く知恵を学び、実生活に活用するノウハウを共に楽しく、身につけましょう。



U1823 「読書と世界遺産」のすすめ  
～読書も自分流

# Web版井戸端通信紹介

2022年8月18日

## 俳句を作る 富山を語る

U1849 県民教授 森川 敬三

百段を来て涼風の磨崖仏

朝子

フレイルのチエック項目戻り梅雨

範明

駅ピアノ自由通路の夕涼み

稔

7月25日の講座内容を一部紹介します。



句会の司会や披講などを塾生で分担。「富山を語る」では、ときに民謡が歌われることも。

新じゃがの大中小の愛しさよ

多喜子

素通りの里方の村遠郭公

久仁子

風鈴の夢のいざない午後の二時

邦子

歳時記、電磁辞書、スマホ、句会中は大忙し。



## 高岡地区

7月18日(月)海の日、県民カレッジ高岡地区センターで10名が参加し、高岡地区の交流・研修会を行いました。

冒頭に重松塾長の挨拶を頂き、その後、各自の自己紹介の後、担当の講座の進捗状況や問題点について発表していた頂き、熱意溢れた発表に耳を傾けました。塾生の連絡網を作り交流を図っている等、他には大きな問題がなく進行している様子でした。

その後「これからの自遊塾発展のために」というテーマで会議をKJ法で行いました。8m四方の付箋を各自に3枚配布し、思っていることを書いてもらいました。書き終わった内容を関係ごとに三つのグループに分けることができました。

① 県民教授と塾生に関すること。(県民教授と塾生の繋がりを密にする。等)

② 自遊塾の内容に関すること。(県民教授会の回数を増やす。県民教授会の内容を工夫する。等)

③ 自遊塾の広報に関すること。(新聞に掲載・知人友人等に自遊塾の良さを宣伝する。等)でした。

その後、食事会となりその場でも盛り上がり、充分に交流会の目的が果たせたと思えました。終了は午後2時となりました。

最後にお世話になった高岡地区センターの先生方に対して感謝いたします。

(岡岸 喜義)

## 各地区交流・研修会だより

### 富山地区

7月16日(土)、富山市民プール研修室で8名参加のもと開かれました。

開会あいさつ、自己紹介の後、「新庄の宝物」と題して鈴木さんのミニ講座です。新庄中学校近くに「新庄の赤門」と親しまれる常西用水の土砂を排砂する水門や、新川神社と春祭の「どべ」や、新庄城跡について、古に思いを馳せ、地域の魅力のお話に引き込まれました。

「セントナリアン(百寿者)立山頂上登拝が夢」と題した檜谷さんのお話では、夢を語り、失敗から学ぶ対応、歴史から学ぶ健康談などについて熱く語られる姿に感動し、元気への挑戦を伝授していただきました。

コロナ禍での塾生募集や、講座の近況と課題など意見交換し、元気をいただき、有意義なひと時でした。

(加賀谷 辰夫)

### 砺波地区

6月23日(木)、砺波散居村ミュージアムでの県民教授の交流・研修を行い、7名が参加し、ミニ講座を体験しました。

経田博子担当「ほっと一息 大人のための絵本 de セラピータイム」の短縮版。

そして、加賀谷辰夫担当の「人生を豊かに」富山の魅力を学ぶ」から「御朱印」をテーマに、御朱印帳を実際に見ながらの時間。御朱印の魅力、富山の魅力再発見の楽しい時間でした。

交流会では、出前講座の紹介や、近況報告・講座の紹介などをしあつて質問が飛び交い、充実した時間でした。

いろいろな場所での交流会を企画しております。県民教授の皆様、ぜひ1回以上はご参加くださいませ。

(経田 博子)

### 編集後記

多くの皆様のご協力のおかげでお届けできました。有難うございました。

(広報部会長)

木下 晶