

自遊塾 倶楽部広報紙 井戸端通信

Vol. 54

発行 令和5年2月20日

〒930-0096

富山県富山市舟橋北町7-1

富山県生涯学習カレッジ

TEL. 076-441-8401

学遊祭開催

三年ぶりにステージ発表 展示部門も多彩に

ウイスコロナステージ発表
さわやかな空の下で歌いましょう

塾生 小泉 宗政

ワクワク感動体験をありがとう
マイ・ポエム綴る&詠む

県民教授 尾山 敦子

色紙が完成した時の笑顔
籐の籠と貼り絵

県民教授 熊木 保子

自由に表現する喜び
脳いきいきほんわかアート

塾生 蛇沢 志津子

上手くても下手でもステージに立って歌えることは望外の喜びである。ところが、コロナと付き合うにはマスクは放せず、ステージとも言い難い状況での発表会だった。にもかかわらず、仲間との合唱は無上の時間だった。

自作のポエムを朗読する八名の塾生、「大丈夫自然体でいこう！」朗読の都度大きな拍手が湧く。ポエムの中の「上を向いて歩こう」を全員で合唱したのも素敵に思い出し。皆のとびっきりの笑顔が輝いたひと時だった。

色紙が完成した時の笑顔に支えられて、二十五年の歳月が流れ、自身の齢を忘れておりました。展示の色紙作品は、昨年度に完成したものです。今後皆様笑顔が届けられましたなら幸いです。

アートが苦手な私は「工作しにくい」孫娘と受講。創作方法や画材が珍しく興味津々の二人。いつしか無心で心の赴くまま描く楽しさに魅了されました。鑑賞会で皆さんの素晴らしい所を聞くにつれ益々表現する喜びにはまっています。



U1893+4 さわやかな空の下で歌いましょう 発表風景



U1838 マイ・ポエム綴る&詠む 発表風景



U1851 籐の籠と貼り絵 作品発表



U1820 脳いきいきほんわかアート 作品発表

塾生の声 感動・楽しむ・学びつづける

ほっと一息

ほっと一息大人ののための絵本 de セラピータイム

塾生 五十嵐 いさ子

「絵本セラピーを受講している」と話す、「大人の絵本って何?」と不思議がられることがしばしばあります。本屋・図書館で見かける絵本を絵本セラピストが5冊読んでくれます。思ったこと、考えたことを誰かに忖度することなく、自由に話すのですが、同じ絵本を聞いていても人それぞれ視点が違い、気になるところも違い、毎回驚かされます。又皆さんの話から、自分の中で感じてはいたけど表現されてなかったことに気づくこともあります。受講仲間のある方は「人生が豊かになるような気がする」と言います。



U1827 ほっと一息 大人ののための絵本 de セラピータイム

いいんですか?今のままの人生で整理収納の基本

〜もう片付けに悩またくない貴方に!〜

塾生 前田 年史

稲村美由起先生の整理収納の基本講座を受講しました。まず「整理とは」から始まり沢山のことを教えていただきました。説得力があり、わかりやすい説明をしていただけます。

整理収納について、①知らない②知っている③解る④実行する までは、優しく丁寧に連れて行ってもらえます。⑤習慣にする ばかりは、自己責任ですね。

溜まっていたメモペーパーの処理を相談して、解決法も示していただきました。感謝しかありません。

私の人生変わりました。2ランクくらいアップした感じです。ホントですよ。

(担当県民教授 稲村 美由起)



U1855 整理収納の基本 ~もう片付けに悩またくない貴方に!~



U1862 シリーズ「おとなの必須科目」その1「情報社会に暮らす・働く・守る」

「おとなの必須科目」を受講してシリーズ「おとなの必須項目」その1

「情報社会に暮らす・働く・守る」

塾生 中村 凡子

誰もが情報を簡単に手に入れ、全世界に向けて発信することが可能な反面、誰もが悪意や犯罪に巻き込まれるかもしれない現代で、自分らしく幸せに生きたい、我が子にもそうあってほしい。でもそのためには知らないことが多すぎる、と常々思っていた私に、この講座はピッタリでした。

しびしび顔ながらも毎回一緒に参加してくれた中学生の娘にとっても、スマホとの付き合い方などにおいて感じるものがあつたようです。学習を終えた今、自分の世界はもっと広げられる、広げてみたいという思いでワクワクしています。そして親として、情報社会を慎重に、かつ楽しく生き生きと歩く姿を子どもに見せるとともに、よき相談相手でありたいと思っています。

(担当県民教授 柵 富雄)



U1834 「快眠レクチャー」& 「快眠体操」

楽しく次回が待ち遠しい

「快眠レクチャー」& 「快眠体操」

塾生 布瀬 保宏

昨年六月に十八年余りの名古屋での単身生活に終わりをづけ、富山に戻りました。長年に渡る夜の御付合い中心の生活と元々眠る時間を削っても読書やDVD鑑賞、テレビゲーム等に費やす生活に慣れ切った身体は、眠ることが下手くそになっていました。

そんな時に妻から聞いていた自遊塾の講座に「快眠」という名前を見つけ、ワクワクして参加しました。講座の内容は睡眠の役割、メカニズム、睡眠のリズム、眠れるからだのつくり方、睡眠環境の整え方、睡眠と食事と論理的に体系つけて教えていただきました。また、講義の後は、呼吸法、筋弛緩法、骨盤の動かし方等の快眠体操を全員で実践させてもらいました。

今回の講座で私は二つの感銘を受けました。一つ目は、藤井先生の誠実で人柄の滲み出た講義は本当に楽しく、次回が待ち遠しい感覚でした。二つ目は、受講する皆様が私よりも年代が上の方々であるにもかかわらず、チャレンジ的で色々な事に積極的に取り組んでいる姿に元気をいただきました。

来期以降も自遊塾に参加することで、このような貴重な体験をさらに積み重ね、周りの方々にも伝えて、仲間が増えていくような協力をしていきたいと思っています。

(担当県民教授 藤井 秀明)

部会だより 県民教授会の三部会の活動を紹介

社会貢献する出前部会の活動

出前部会 部長 青木 正樹

昨年度より出前講座の一覧表を作成し、各地区センター、事業所等に配布させていただき、地域に自遊塾の知名度アップと浸透を図るべく部会の活動がようやく手探りの状態ながら開始され、今年で二年目となっております。

本年度も出前部会の所属の方のみでなく全員の出前講座への参加可否を取らせていただき講座として三十講座を一覧表に載せさせていただきました。

本年度は、一覧表と共に、富山県民生涯学習力レッシュ「自遊塾 出前講座」のご案内という出前講座の趣旨と講座の依頼書を一緒に添付させていただきました。昨年同様に各地域の責任者・担当者を決め、各市町の地区センター・自治会・事業所等に配布いたしております。

初期においては問い合わせ等が各所から出てきており出足好調かと思われましたが、昨年同様、コロナ感染の影響で、見合わせ、延期などといった経過で依頼は伸び悩んでいる状態となっております。

来年度は、令和四年度案内書などの配布効果を確認した上でさらに良い方向にしていきたいと考えています。

これから出前講座をさらに活発にするために県民教授の皆様方にはさらなるご協力を宜しくお願いいたします。

みんなで楽しく交流・研修

交流・研修部会 部長 加賀谷 辰夫

自遊塾は県民教授と塾生が自主的に運営する「学び」と「交流」の場であり、今年の交流・研修部会は、砺波、高岡、富山、新川地区で交流会を開催することができました。

十月には滑川市で七名が参加し、小林さんの「シナプソロジーを楽しむ」と毛利さんの「物語を紡ぐ&朗読」のミニ講座を実施しました。交流会では講座運営や交流・研修に関して活発な意見交換がありました。砺波、高岡、富山地区の様子は、『井戸端通信』Vol. 53号をご覧ください。

企画段階からみんなで取り組み、感染対策を講じたうえ、計画どおり開催でき、地区を超える参加も多く、新たな交流につながりました。県民教授の豊富な経験や広い知見、そして人間的魅力等が感じられ、有意義で楽しいひと時であったかと思えます。

ボランティアの県民教授が講座を開設し、二十八年の歩みを誇る自遊塾の更なる発展への足掛かりを築くためにも、県民教授みなさんの交流・研修会への参加をよろしく願います。



「新川地区交流会」

ニューノーマルをめわって

広報部会 部長 木下 晶

対面の編集会議を再開しました

コロナ禍でできなかった編集会議を久しぶりに開催できました。

編集はパソコン一台で

皆様のご理解とご協力のもと、編集作業は、メール入稿とワープロソフト活用で、効率的に行うことができました。QRコードでWEBに案内し効果的な情報提供を図っています。

編集力をつけて生涯現役をめざす

ニューノーマルな社会では、編集も紙から各種メディアに展開できます。各種メディアの編集力をつけて、生涯現役をめざすセミナーも行いました。今後とも、皆様のご意見をお寄せいただき、より良い紙面づくりに努めたいと考えています。

温故知新！

「井戸端通信」
バックナンバー
はこちらから↓



自遊塾は
今年28年目
全国初 県民が教える
学習活動です

詳しくは下記に
アクセス下さい↓



学習成果

俳句を作る 富山を語る 塾生作品集

住職の腰の蚊遣や苔の庭 朝子

朗誦の渡る水面へ薄紅葉

退院の我が家の匂ひ夏座敷 佳艸

献立をあれこれ迷ひ夜寒かな

街路樹のカフェの香りや秋うつらら 邦子

夏木立抜ける自転車海の青

香水ほのか助手席の孫娘 久仁子

針千本の約束遙か赤とんぼ

秋だもの原書で「星の王子さま」 多喜子

結局は五年日記を求めたり

幾歳も変わらぬ川辺彼岸花 朋子

名水や茶席潤す白芙蓉

時忘れ黴臭き本一人酒 範明

鍬を打つ背に晩秋の雨軽し

日くれて明日の山行夜寒むかな 昌子

青空にさざなみ似たりいわし雲

夏山へ孫の後行く我嬉し まさみ

夏の夜の若者たちの声響く

四阿に一人聞き入る風の虫

小上りの一人のランチ冷やっこ

宮島峡声響かせて跣足たち 好美

空高しつながれている船二艘



U1849 俳句を作る 富山を語る

『ももよちゃんとおばあちゃんの マリーゴールド』 初めての絵本出版に寄せて

県民教授 坂田 陽子

わたしにとって、退職後の日々は今
までと全く違う別世界です。家のこと、
畑や庭仕事と、ほとんど一人で過して
います。でも、なぜか心は温かです。
今まで見えていなかったこと、気づい
ていなかったことにはっとする日々が
あります。その中でも、人として誕生し
た生命の成長は、驚きと感動の連続で
す。生きる力を与えてくれます。

わたしは、仕事をしていて知るはず
もない幼子の輝きを娘に届けたいと、



『ももよちゃんとおばあちゃんのマリーゴールド』
文芸社 (2022年10月1日刊)

エピソードを綴り、一冊の本として
渡しました。それがきっかけとなり、
まさかの絵本出版への道を繋いでい
きました。

生みの苦しみは想像を絶するもの
でした。しかし、愛する心と願いが、
絵本を完成させる大きな力となりま
した。

※自遊塾担当講座

言葉に心きらりーはじめまして古典

自遊塾は人を育てる

塾長 重松 秀子

マスク姿があたり前の近年、真
の表情が見えなく、心も読めない
社会の中、生涯学習の場で楽しく
励んでいらっしやる多くの人々に
ご苦勞様。「コロナのお蔭で、オンラ
イン会議を体験させていただきま
した。

どんな世の中になろうと人間社
会の中で生かされている自分。触
れ合いを求める自分。好奇心をも
って行動すること。それで自分が
いい顔になれるものに取り組みば
よい。しかけられて、乗せられて行
動することの大切さ。出会わなけ
れば、自分だけの世界で満足した
であらう。

対面でなくては生かされない人
生を改めて感じます。そのために
は、自身で考えるに限界がある。周
囲の人達と支えあって行動する。
自遊塾は人を育てる。人は自遊塾
を育てる。多くの人に出会える事
を感謝します。

編集後記 一ご協力に感謝

多くの皆様のご協力のおかげ
で、心楽しく、興味深い記事が集
まり、感謝しております。
「自遊塾」を楽しみ愛する方々
の思いが伝わってきます。さまざ
まな方の言葉を形にすることがで
き、感謝しております。

(木下 晶 担当者一同)