

自遊塾広報紙「井戸端通信」vol.56 WEB「別紙」

講座番号の*は、複数地区で同じ講座。 講座名の*は、違う講座名でほぼ同じ内容の講座。

講座番号	講座名	県民教授名	①工夫・配慮・心得など(具体的事実等を簡明に記述)	②その結果	
1	U1896	みんなで笑って元気!	朝野美穂子	初心者に分かりやすい説明、リピーターには新鮮な笑いヨガと歌体操など、みんなが楽しめるプログラム構成と話しやすい雰囲気づくりを心掛けた。	最終回に「楽しかった」「わきあいあいの雰囲気よく笑って元気が出た」「いろいろな話を伺って参考になった」「日常生活の中で笑うことの大切さを痛感した」「日頃から笑おうと思った」などの感想が出て、みんなに感謝した。
2	U1897	脳が元気になるレクリエーションを楽しもう	小林和子	内容を工夫し、受講生に楽しかった、良かったとおもっていただけたようにした。	幅広い年齢層10名の参加を得て楽しんでいただけ、「来年も来ます」の声が聞けた。
3	U1899	漢字の寺子屋	村田菜	「漢字は面白いと思ってもらおう」漢字は覚えるものではなく見て考えるもの」を主眼とした。	塾生から「面白かった」「毎回ワクワクして楽しめた」「漢字をこのような方向から見たのは初めてでした」の言葉もいただいた。
4	U1901	家庭菜園について語り合おう!	毛利豊	受講者発表の誘い水として、全国各地の名人ワザや自分の裏ワザ&失敗談等も包まず披露した。	1本の小鉢スイカ苗に20個の甘い実物を着果させる神ワザが発見できたが、会場が「講堂でスクール形式のため次第に講義調になってしまった」。
5	U1902	名山を楽しむ	木内静子	受講生の目と耳を私の方へ向けるよう心掛けた。	話す内容に興味をもっていただけだと思っ
6	U1904	「読書と世界遺産」のすすめ ～読書も自分流	中嶋昭三	教材作成時には、わかりやすいレイアウト形式で文章表現等も工夫し、著作権等を考慮した。講座では、自分の言葉での解説に努めた。	受講生に理解していただけたとアンケート結果から判断している。次年度は、交流を増やしたい。
7	U1907	唯「唯唯」 中国三昧一今こそ免疫力を高めよう	青海燕燕	「中国 三昧」は中国茶、太極拳、ツボ経絡など比較的内容が多いため、今年は太極拳の特集を設けた。	講義だけでなく演説と実践体験を加え、好評を博した。
8	U1908	自分を育てる	経田博子	2回目以降は参加者の理解度に応じた個別対応を心掛けた、話しやすいようにペアや数人での分かち合いの時間を設けた。	各自のペースで自分を育てることを考え、話し合いで雰囲気が穏やかで優しいものになった。
9	U1909	ほっと一息 大人のための絵本セラピータイム	経田博子	安心・安全の場づくりが絵本セラピーの目的なので、会場づくりやおやつにも季節に合ったものを工夫した。	会場づくりや片付けなどにも積極的に協力してもらえ、学ぶ仲間づくりにも役立った。
10	U1911	笑って元気に 笑って幸せ 歌っていきいきと	小林和子	内容を工夫し、受講生に楽しかった、良かったとおもっていただけたようにした。	女性18名と男性1名で、知らない同士が以前からの顔見知りのように楽しめた。
11	U1912	ころほんわか 大人の絵本時間 ～絵本deセラピー～	塩谷琴江	大人だからこそ味わえる絵本の魅力や楽しさをお伝えし、皆様と一緒に楽しむ心ほんわかと癒しの場となるよう心がけた。	「年齢を重ねて読んだ時、同じ絵本でも感想が違ってくることを知り面白かった」「もっと絵本を知りたくなった」など話され、大人の絵本の魅力をお伝えできた。
12	U1915	心と身体にいいことしよう ～体の声を聴き、自分について知る～*	新田万記子	ゲームなども取り入れ、楽しく、明るい雰囲気づくりし心がけた。	受講生同士が、いろいろな話をされるようになり、仲良くなった。
13	U1918	「快眠レクチャー&快眠体操」	藤井秀明	睡眠の正しい知識と大切さを理解して頂くと共に、眠れるカラダのつくり方を学んでいたが、それを多くの塾生に自身の生活で実践していただけたように講座を行った。	講座の限られた時間の中で、四つ足の眠れるカラダのつくり方を身につけることは容易ではなく、時間配分等の見直しをしていきたい。
14	U1923	良寛入門	金尾誠一	受講者の方向性の余蘊を多くしてテーマについて共に考える。	説明が主となり、会話に十分時間がとれなかった。
15	U1924	ヘルンさん とっておきの話セミナー	木下晶	小冊子を配布し、毎回、読み合わせや、富士山賞委員会によるミニ講演や質疑応答、英・日紙芝居の実演のほか、富士山図書館・ヘルン文庫を訪問し、蔵書やプレスも壁面見学を行った。	ゲストの多彩な関心にふれ、紙芝居はご家族で実演いただいたそうであり、ヘルン文庫が、師弟の縁によって富士山に来たことを実感した。
16	U1925	心豊かに短歌づくりを楽しもう	木下晶	最初に短歌創作のための冊子(A5判50頁)を配布し、毎回読むとともに、「まわし読み 共感シート」に記入していただき、相互理解と交流を図った。	初心者でも短歌をつくることができるようになり、短歌創作を通じて仲間づくりができた。
17	U1926	フランス語を学んだ人々の歩みと生涯学習としての外国語	小松裕	開始後も参考図書を購入し、塾生に満足してもらえるよう、講座日程にあわせて資料作成に励んだ。	完璧であつたとは言いがたいが、なんか満足できる資料を作ることができた。
18	U1927	言葉に心きらりーはじめてまで古典	坂田陽子	資料はすべてカラー印刷し、古典を学ぶ楽しさや喜びが実感できるようにした。	古典の美しさ、奥深さにふれ、前向きな姿勢で受講生に学んでいた。
19	U1928	読み聞かせ・朗読	立田ひろみ	出合いを大切にすると、ペアで練習したり、皆でする活動も進んだ。	お互いの名前を覚えて、皆さんが大変親しくなられ、良かった。
20	U1929*	発見!越中国の埋もれた歴史(21)前編～加賀藩主前田斉康の親政と越中国・富山藩の様子	明神博幸	前編では史料に基づき厳密に調べ、後編では全国的な歴史と関連させて進めた。	自分が編集したテキストの他、板書で大量に書き加えてハードになったが、よくついてきていただけた。
21	U1931	はじめての朗読(初級)	毛利豊	NHK中央研修で学んだテキストやメモを総復習し、プロアナの教えを正確に伝えようとした。	忘れていたことや消化不良だったこと、最新情報などを学び直して、自分が勉強になった。
22	U1932	物語をつむぐ3 ファイナル ～ストーリーづくりの脳レッスン～	毛利豊	プロ作家からの直伝を多く伝え、伝達講習となるようにした。	皆さん、めきめきと力を付けられたので、プロデビューを祈念したい。
23	U1936	整と整と貼り絵	熊本優子	「ごんには」と笑顔で挨拶した。	ずるとお互いに肩の力が抜けてきます。色紙が完成すると皆さんがにっこりされます。その笑顔に私が癒やされています。
24	U1939*	整理収納の基本 ～もう片付けに悩まなくない貴方に!～	福村美由起	塾生とコミュニケーションを図り、悩みや思いを共有できる発言しやすい一体感のある雰囲気作りを心掛けた。	塾生が自然体で発言でき「他の方の話が為になった」「今回も楽しかった」と共感と笑顔があふれる講座となった。
25	U1940	食を愛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生活	内田みづき	今年は「学びと交流の場づくり」に注力し、「学び」では余話をカットし、後半に常に座談会の時間を確保した。	受講生からは「楽しかった」「実践してみます」などの声をいただいた。
26	U1941	数学パズルを楽しむ	中川秀之	楽しみながら受講し全員が聞いているかを、席を回って確かめた。	各人の分からないところを確認できた。
27	U1943	再生可能エネルギーってなに!!本当に役立つの??	坂東松夫	専門用語は平易に表現するよう努め、受講者からの質問内容で理解度を探りながら進めた。	技術的事項が多い再エネではあるが、概略、理解していただけたと思う。
28	U1945	歌と文化で学ぶ韓国・韓国語	折田真一	常に新しいテーマに取り組むことを心掛けた。今年度は韓国語の動画をルビ付きに編集した。	開始時刻の20分から10分前にはほぼ全員が集まるような、熱意ある雰囲気になった。
29	U1946	POPSジュークボックス2023	木田菜	講座全体が盛り上がるように楽曲ごとに塾生間で意見交換を促してもらった。	塾生にはおおむね好評だった。
30	U1948*	とやま室内楽アンサンブル(初心者)	中村公春ほか	数ヶ所の公民館等で「出前講座」を行い、地域の高齢の方々に来ていただいて演奏した。	喜んでもらえたに聞き、とても嬉しい思った。
31	U1951	とやまゆかりの明治時代の経済人	鈴木康裕	動画放映、Q&Aコーナー、自分から塾生に質問し、最後の講座で塾生と記念写真を撮る。	おおむね好評だったように思う。
32	U1952	笑顔で体操・きれいに歩こう!	江田裕美子	安心安全な場で笑顔で体操をする。	「記念写真は、思い出に残る」という声が大勢だった。
33	U1954*	笑いヨガで元気になる	沼田淑美	一方通行ではなく皆さんの意見や発言も大事にし、楽しい学び合いの場になるよう努めた。	皆さんの課題・くせ(前傾、猫背、腰痛)が違うので工夫して動け、教え合いもできた。
34	U1955	ハングルが読める 「冬のソナタ」脚本を例に	黒田太穂	講義内容をともに学習を発展させた。塾生には、希望すれば小発表できる機会を設けた。	和気あいあいと毎回笑いが絶えず、楽しい雰囲気づくりができた。
35	U1957	富山の名水を知り長生きしましょう	岡原喜義	県内にある名水の場所と水質を座学で分かりやすく、また水の大切さを学べるようにした。	実際に現地に行くと飲用その感想の報告をしてくれる塾生もおられ、嬉しく思った。
36	U1958	伏木地区の歴史と文化を語る	上忠	資料作りでの学びの楽しさと、講義での出会いや交流に心がけている。善くなくては長続きしない	生涯学習は、やればやるほど奥が深くなり、やりがいと生き甲斐になると実感した。
37	U1959	富山・高岡の福祉を辿る	宮田伸朗	画像と大きなフォントを多用してパワーポイントを作成しA4版カラー刷り資料として配布した。(4回分約100ページ)	「わかりやすい講義だった」「富山・高岡の福祉の歩みを知り今日の福祉がよく分かるようになった」と好評をいただいた。
38	U1961*	発見!越中国の埋もれた歴史と砺波郡(21)前編～加賀藩主前田斉康の親政と砺波郡など越中国の様子	明神博幸	前編では史料に基づき厳密に調べ、後編では全国的な歴史と関連させて進めた。	自分が編集したテキストの他、板書で大量に書き加えてハードになったが、よくついてきていただけた。
39	U1963	人生を豊かに～富山の魅力など学ぶ	加賀谷辰夫	ふるさとに誇りをもてる知見や、特殊詐欺や消費者トラブルに遭わずにエンジアル消費など、自立した消費者を自指し実践したくなる講義水準の維持。	最終回に塾生自らの言葉で高まった意識を発表できた。(ふるさとの魅力や課題と対策。消費者トラブルへの冷静な判断、環境や社会に配慮した消費者行動の意識など)
40	U1967	五感で楽しむ、大人の自然体験 ～自然を丸ごと楽しもう～	吉田篤史	毎回、簡単な感想を書いてもらい、実施したプログラムの内容や様子を記録した通信を作成して、次の講座で配布した。	欠席した人にも講座内容が分かり、また参加した人はふり返って話題を共有することができた。
41	U1969	心と身体を整える、森のリトリート ～自然を味わうという時間～	吉田篤史	実質的には一人での時間が長いので、後半20分ほど野外でハーブティーや中国茶を飲んで感じたことを話し合う時間を設けた。	一人一人自然の中で感じることは違うが、それを互いに話すことができ、他の人の見方に感銘を受けたり共感したりして、和やかに過ごすことができた。
42	U1970	ふるさとの文学めぐり(探訪編)II	澤田隆彰	事前の下調べと資料作りにかを入れた。	疑問したことをきちんと理解してもらえ、さらにメールやハガキで感想を添ってもらったりすると、来年度も頑張ろうと元気が出た。
43	U1972	ミニSLを楽しむ	上笠安英	講義での専門的すぎる言葉を補正するために、分かりやすい言い換えや動画を入れた。	注意事項を守らなければならないことを、身をもって体験していただけた。
44	U1974	のちのち自然散策山あるき	上笠玉紀	ケガやアクシデントのないように服装・履物・傘を常に案内した。	注意事項を守らなければならないことを、身をもって体験していただけた。
45	U1977*	さわやかお望の下の登山しましょう!	重松秀子	可能な限り出席者に声を掛け、毎回、終了後のお茶タイムで雑談し人柄を知るようにした。	「コースは人を育て、人はコースを育てる」の通り、助け合い精神が生まれた。

学遊祭での学習発表

展示





ステージ発表示



