

井戸端通信

Vol.22

発行 平成15年8月8日

〒930-0096
富山市舟橋北町7-1
富山県生涯学習カレッジ内
自遊塾倶楽部広報部

平成十五年度 自遊塾開講

自遊塾は、「心身の宝物」



自遊塾 塾長
岡岸喜義

平成七年度に、県民の自主的な学習と盛んな交流をめざして「自遊塾」が開講され、その時、16講座324名の船出でした。この自遊塾が本年は、72講座22名となりました。これは、諸先輩方の努力の結果と、現社会に適合した生涯学習の証だと思えます。この誇り高き自遊塾の塾長にさせて頂きましたこととの責任の重大さを、ひしひしと感じています。

さて開講直前、六月五日に林慶子県民教授が、御逝去されました。自遊塾にとって大変悲しい出来事でした。私自身、林先生が平成九年に県民教授になられて以来の塾生でしたので、なおショックでした。先生は、常々「美しいものに憧れ、求めていく心を大切にすることが、人生を少しでも味わい深いものにし、何事にも穏やかに対応していけるのではないのでしょうか。」と言っておられました。これを実践された先生の人格が多くの人の心をひきつけました。自遊塾があったからこそ、林先生に出会えたのです。自遊塾の多大な発展に寄与されたことに感謝し、心よりご冥福をお祈りいたします。

自遊塾は「出会い」「ふれあい」「学びあい」が合言葉です。塾生と県民教授、塾生と塾生、県民教授と県民教授、そして事務局の縦、横、斜めの関係を密にして、風通しの良い自遊塾にしたいと思えます。自遊塾が「心身の宝物」になるよう、全員で努力し、「自遊塾にいてよかった。」という思い出をつくりましょう。どうぞよろしく御指導御協力をお願い申し上げます。

好みの連鎖・探求から

県民カレッジ学長 村井 和

漢詩人として「頼山陽」を凌駕したとも言われる「廣瀬淡窓」と彼を育んだ天領「日田」への興味関心がつり、過日別府出張の帰途、一日休みをもらい、JR久大本線の日田市を訪れた。

山々に囲まれ、玖珠川と大山川が合流してつくった河川敷に発達した町、岐阜市の長良川縁に似た美しい町であった。早くから九州北部の要害の地として幕府の代官所が置かれ、政治・経済・文化の中心地として栄え、掛屋等数多くの富裕な商人が台頭した。

江戸末期、淡窓はこの地に私塾咸宜園を開き、五十年の長きにわたって、高野長英、大村益次郎等三千余名の子弟を教育育てた。最盛時には二百名を超える塾生が共同生活を送っていたそうである。三尊の法（年齢、学歴、身分を無視）の理念など、教育者・啓蒙家としても卓抜した才能を持っていたのだと思う。

平成十五年度 県民教授会役員紹介

- | | |
|-----|---|
| 塾長 | 岡岸喜義 |
| 副塾長 | 三辺咲子 |
| 幹事 | (高岡) 岩田元一 (新川) 木内静昭 (富山) 桃野重喜 (富山) 辻村美喜子 (富山) 中村美也子 (砺波) 加藤利雄 (砺波) 庄司俊雄 |
- どうぞよろしくお願ひします。

これは、淡窓が塾生に示し諭した有名な詩であるが、当時の淡窓塾の門生起居の状況が目の前に浮かんでくる。移築して一部が残る咸宜園の古畳に座り、床の間の塾生出身地一覽表を見るに、「越中十三」とある。こんな速地にまで出かけて来て学んだ我が郷土の先達がいたとは、胸が熱くなる。

幕末の越中の寺子屋数は日本一であったと聞かから、越中人は武士も町人も昔から向学の気風盛んであったのだろう。

カレッジに着任して、今年一月に作成された「富山文学史年表」の一八六〇年に、廣瀬旭莊（廣瀬八賢の一人・淡窓の末弟）の「日問瑣事備忘」「長光寺成趣園十勝」の記載があるのを見つけた。旭莊は越中をどう見たのだろうか。読めないまでも一度調べてみたいと思う。

私の学びは、いつも好みの連鎖・探求からのようだ。自遊塾の皆さんの、共に学ぼうとされる姿を拝見し、「君汲川流我拾薪」を思い出した。

平成16年度 受講スタート

6講座の受講生の 声を紹介します

これであなたはカラーリスト

石黒 陽子

日頃、水彩画でバックの色に苦労していましたので、この講座に飛びつきました。始めのお話で、色調について、明度・彩度や色の性格など今まであまり勉強する事も無かったので、大変参考になりました。すぐに実技に入り、アクリル絵具を使って果物を光の明暗の面に分けて色分けする描き方、配色を考えた壁掛けづくり、ペーパーウエイトづくり、どれもこれも自由でとても楽しい時間を過ごし、それで今年も受講した次第です。

手もみ足もみ健康法で3歳若く

辻 みき子

「2回目の若返り講座も終わり、教室の皆さんのつづきです。」

ツボ押しはもつと難しいものかと思っていたが、すこくわかりやすくてよかった。

・気持ち明るくなったよ。
・簡単にこんなすばらしい学習は、大勢の方に体験してほしいと思えます。

・目のツボが一番良かった。
・いろんな人に会えてよかったです。

・手のツボ押しは今まで何気なくやっていても「やった。」



という気持ちになれなかったが、今、体もあたたかく大変気持ちが良い。健康な毎日を送れる自信が持てたような気分になってきた。

講師の先生は私達と同じレベルに立って物を見て、考えてくれるのがとても新鮮でした。

「家族はこの講座をどう言っているの？」

①ふくらはぎの親指つつこみは足の疲れが取れると喜んでいました。

②夫がこの講座を申し込んで大賛成。

③日頃からたるいところを押し合っていました。この頃は夫が私に押し合ってくれる。夫婦円満に良い。

「花百名山を楽しむ」を受講して

石原 ゆかり

月曜夕方、仕事を終え今日は一体どんな話が聴けるのかとワクワクしながら車を走らせ、一路魚津へ。

巷では「お花の先生」として有名な木内先生の講座開催を見つけ、抽選にもれないように祈りつつ応募し、何とか門下生に。

それにして人間そうそう頭の大きさは変わらないと思うのに、その知識力にはいつも感心することしきりです。ましてやお話上手で、講座時間2時間の過ぎるのが早くあつという間です。

時には先生手作りの野草を使ったおやつや、一緒に講座を受けている方の差し入れをいただいたりと、頭もお腹もそして心も満たされる幸せなひとときに感謝しています。

なかなか頭には残らないのが悩みの種ではありますが、講座終了時には一回りも二回りも大きくなりました。事を期待して講座に励むのは私だけでしょうか。

名水探検発見を受講して

窪 喜弘子

名水探検発見を初めて受講させていただきました。2回の名水めぐりを終え、水大好き人間の私にとって水百選めぐりのはしこは、警沢の極みです。緑の景色の中を移動する車の中、つくづくと幸せだなあと感激しています。

又、大好きな大岩山日石寺のあの轟々と流れる滝の源流が、湧水だったとは本当にびっくり。水の凄さを知った気がしました。帰宅後は、思いがけない銘菓に、汲んだばかりの水でいただくお茶に、今日一日の話も弾みます。今の所は楽しい事ばかり、これからは学習もしなくては。遠く県外から水を求めに来る友人に、富山の水をもっと、話せる様にと思っています。

お世話いたたく塾長さん始め、皆様にご心より感謝すると共に、塾生の方々、今後共どうぞ宜しくお願い致します。

新人生より

シュガークラフト入門編

「いつものお菓子を贈るお菓子に、」

吉田 貴美子

ほのぼのとした暖かさが私の心を惹きつけてやまないシュガークラフトにようやく参加。うれしい！でも不器用でセンスもなく、皆さんの足を引っ張るのではと不安も…でもわたしは私、頑張ろう！！

さて一回目、先生・受講生の自己紹介。皆さんのシュガークラフトに対する思い、願いを話し、最初の作品にチャ

レンジ。一見簡単そうだが砂糖との格闘状態。でも一つ仕上がると、次は？」と創造する心が自然と育まれ、最初から先生を中心に受講生の方々が共有できる和気あいあいとアットホームな雰囲気。素敵な作品がたくさん出来そう！！遊び心満点で、自分の可能性にチャレンジできる最高の場にあります！！



自遊塾に参加して花に感動

皆さんに感謝
橋本 節子

自遊塾に初めて参加させて頂き、楽しい思いを沢山経験できました。今まで図鑑でしか知らなかった植物に初めて出会った感動は忘れられません。

6月に立山青少年センター近くで見た「シヨウキラン」の花が腐生ランなのか、と疑いたくなる美しさでした。初めて出会った「カワミドリ」シソ科特有のさわやかな香りと共に「ポタンズル」の白い花とのコントラストに思わず大きく深呼吸をしました。「自遊塾に参加させて頂くたびに、自然の花のなんと美しいことか」季節のうつろいを植物が教えてくれた感動の年です。参加する度に、先生方の下調べの緻密さに脱帽。また、雨天時の講座の用意をして頂いていること等を知り、心から「感謝」「感謝」の年でした。

来年も是非参加させて頂き、自然の中で未知の草花の発見・感動を体験出来そうです。今から楽しみにしております。

林園下町のあじろ

熊木保子

平成十一年の自遊塾で受講して、初めて林先生にお目にかかりました。

月一度の講座でしたので、次回が待たれました。それ程、林先生の企画は素晴らしく、心地よい余韻の残るものでした。

作曲家や曲について、又、その地方の事など、詳しく解説して下さいました。

毎年、ゲスト講師として、生演奏を聴かせて下さいました。

平成十四年度には、フルート、バイオリン、シンセサイザー奏者の三人がお見えになり、終りには、生演奏に合わせて「ふるさと」と「大きな古時計」と全員での合唱に感激。

名曲に心安らぐひとときを頂きました事に感謝申し上げます。合掌



県民教授会より
第2回

平成十五年六月三十日、県民教授会が38名の参加のもと行われました。

「自遊塾まつり」の実施について提案があり、活発な意見がたくさん出て、その目的・意義が確認され、盛り上がりしました。

またグループワークでは、講座の近況報告がなされ、県民教授の方に、悩み等も話してもらいました。魅力的な講座になるように工夫している様子もわかりました。

県民教授二年目、研究熱心で「講座挫折者を作らないコツ」の研究をされてる方の話の一部をご紹介します。

1. 受講生の本音を聞く。
2. やればできるという自信をつける。
3. 具体的にこうすればこうなると説明する。方向性を示す。
4. 受講生の希望の吸い上げをする。

★魅力ある講師であるように努力する。

このように、県民教授も、専門分野の学びばかりでなく、効果的な伝え方や受講生の支援等を具体的に学び合っております。今後も塾生の皆さんと共に和気藹々と学び合いたいと思っておりますので、ご支援をよろしくお願い致します。

自遊塾倶楽部

立山登拝

七月十三日参加者十五名で、立山登山を行った。十代から六十代のメンバーである。まず室堂の名水【玉殿の水】を、ゆっくり賞味した。

その後五名は、室堂の周辺を散策、そして十名は頂上を目指したが、五名は一の越、残り五名は登頂に成功した。五名のうち二名は小学生であった。

下界の悪天候をよそに、雲上は良い天候であり、眺望は最高！「来てよかった。」の連発であった。無事下山でき、それぞれに自己の体力に挑戦し、良い思い出になったことと推察された。



井戸端コラム

クーラー病(冷房病)

いづい用

ここ数年、連日気温が三十度を超える日々が続くようになっており、空守やオファイブではクーラーがフル稼働していますが、ところで皆さん、冷房がよく利いている部屋にこもりっきりになってはいませんか？

冷房により身体体温が下がり、毛細血管が収縮、更に全身の血行不良へとつながります。血行が悪くなれば肩が凝ったり、頭痛が起きたり、冷え性になったりします。

このように冷房が原因で起きる諸症状を一時的に冷房病(クーラー病)と呼び、女性に多くみられます。

文化的生活が向上し、冬場冷房が常識となった現代では、冷房病対策として、冷えきった身体には入浴が一番！「自室でめぐるお湯で半身浴を！汗が吹き出るまでつがりますよ。」

除の外「オファイブや喫茶店など」ではクーラーの冷気を直接蒸気浴に当てないよう注意しましょう。上着を脱ぎつたり、長袖やスカーフ、暖巻きなどを着用し、冷気を遮るとよいでしょう。

そして、夏は暑いのが当たり前！暑いからといって部屋にこもらず、適度に汗をかきこまめに汗を拭き、とまればお風呂に入ります。味覚の秋が寂しい秋にならないよう、この時期しつかり体調を管理していきましょう！！

岩田元一

ご意見、ご感想、投稿などお待ちしております

県民カレッジ自遊塾 係

〒930-0096 富山市舟橋北町7-1
TEL 076-441-8403 FAX 076-441-6157
E-mail: jiyujuku@tkc.pref.toyama.jp
http://www.tkc.pref.toyama.jp/