

井戸端 通信

Vol.35

発行
平成21年3月23日

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

夢を持ち、 人生の達人を目指せ



自遊塾塾長
加藤 利雄

政治が乱れ、経済がはじけ、不安定で先の見えない時代こそ、私たち一人一人が目先に迷わず、きちんと目標を立て夢を語る人生を持たねばなりません。

「自遊塾に集う人はすべて人生の達人」
趣味の好きな人、話好きな人、聞き上手な人、元気な人が集まれば新しいエネルギーが生まれ、暗い気持ちを楽しみに変える達人に会える講座の集まりが「自遊塾」であり、楽しくて、明るくて、元気になります。

私は何をしても目標を立て、小さな夢を描き、人に話ながら生活を楽します。この小さな積み重ねが大きな目標に近づく第一歩なのです。

「年齢に関係なく夢を持ち、人と語れる時こそ青春です」
人の中に出るのが嫌になり、夢が持てなくなった時から老いが始まります。

「夢を持ち、青春を追い求めるのが健康の源、長生きの秘訣です」
2月半ば春は目先に来ている。家に引き籠りがちな日々、晴天、土、日曜日は殆ど加賀の自然学校に行き、雪の上に残された動物の足跡を見て想像します。

昨夜訪れた動物は、ウサギ、キツネ、テン、カモシカ？
天候が良ければ約20名の方が、スキー、トレッキングを楽しみに訪れます。

約3時間苦勞して頂上に登り、昼食を終え一気に山を下ってくる方は到着するなり誰もが声を弾ませて、「楽しかったわ、槍穂高、立山、剣、すべてきれいやったわ。」
感動する言葉こそ、私の元気な源であり、人の本質を肌で感じます。

この方たちの話を聞くだけで私にも感動が伝わり、喜びを分かち合い、尽きることもなく語り合い、いつしか時が過ぎます。
感動する心、人を迎える気持ち、聞く喜び、話し伝える

このような気持ちが伝わらなくなり、感動しなくなると人は老いていきます。

いつまでも夢を持ち、日々新たな気持ちで、青春を楽しみましょう。

学びつづけること

県民カレッジ 副学長 高岡 陽一

昨秋、「カレッジに勤務する教員も、要請があれば講座講師を務めてみてはどうか？」との学長からの提案に、私もどんなテーマで何ができるかを考えたことがありました。

確かに、高校教師として相当数の授業をしてはきましたが、はたして講座講師として何ができるのかと考えたら急に不安になり、今まで単に「教科書を教える」だけの授業をしてきたのではないかと冷や汗のでる思いをしました。そして、改めて、常に自信をもって生き生きと講座を展開しておられる県民教授の皆様が存在を非常に頼もしく思った次第です。また、自遊塾が他に類を見ないユニークな講座を展開できますのも、県民教授の皆様熱意と日々の研鑽の賜と感謝いたしております。

さて、開学から20年を経た県民カレッジは、様々な講座の提供とともに、個々の学習成果を地域社会に還元できる人材の育成にも努めてまいりたいと考えています。自遊塾は、単なる講義形式の講座ではなく、県民教授と塾生の相互交流により継続的に学習を深めていく講座です。そこで、この自遊塾で学ばれた塾生の皆様にも、今度は是非自らがボランティア指導者として「教えること」は、学ぶこと」を実感していただきたいと思っております。

現在、「生涯学習の概念」が教育基本法に新たに盛り込まれるなど、ますます生涯学習の振興が不可欠だといわれております。県民教授・塾生の皆様におかれましても、充実した学習を生涯にわたり継続されますようご祈念いたしますとともに、県民カレッジに對する変わらぬご支援をお願い申し上げます。



塾生から 県民教授に なりました

ウォーキングへの誘い

飯野 勝



自遊塾には、塾生で参加し、次年度からは教授で関わってききました。「ウォーキング冒険塾」というタイトルに魅力を感じ、「自分の力で自分の足だけで立山山頂に歩いて登り

ませんか？」という文言に、新鮮でさらさらした輝き、爽快ですがすがしいイメージを想像したからです。そこが原点となり、昨日も今日も明日もウォーキング漬けになっています。塾生から教授への切り替えは、それほど高いハードルではありませんでした。「もっとこの体験を多くの人に味わってほしい」ということだけで講座を開きました。ゆっくりではなく少し速く歩く、上り坂や下り坂を足腰で感じながら汗をかく、歩き終わったときの満足感など、楽しいという言葉で片づけられない思いを込めて活動してきました。

自遊塾で得た最大の喜びは、感動を共有できる仲間自遊塾OB会)が多くてきたことです。もちろん、仲間とともに自遊塾(ウォーキング冒険塾)に関わって感じたことは、立山山頂を目指すだけでは、その欲望は満たさ



れないことでした。富山湾岸や川沿い遊行、里山紀行などメニューをいろいろ準備して仲間と楽しんでいきます。時には県外や外国にも足をのばしています。

塾生から県民教授になりました

中川 佳子



ある日、センター内の案内展示物の中に、県民カレッジ「自遊塾」塾生募集のパンフレットが目に入り、見るととてもユニークで新鮮な講座名がずらり、私はすぐに申し込みました。毎回出席するのが楽しみでした。それは、講座内容はもちろん教授や塾生にお会いする事でした。

友人の後押しで、2004年(自然美の転写アート)を開講して今年で6年目になります。初回からずっと受講して下さっている方、又新しく塾生となられた方も途中辞められることも無く、出席率は、ほとんどパーフェクトの状態です。

講座内容は、毎回世界に一つだけの作品が手軽に仕上がり、「学遊祭」には、作品の展示発表をしています。毎年、最終講座の時、来年度会えないのはーという声に、塾生の中に色々資格や特技を持った方が多く、「ご自宅にパン作りの指導を受け出来たパンでランチタイムを、又、リサイクルの一貫として使わなくなったハンカチやネクタイで小物作りを習った方、ある時は食事会にと、誰が先生か生徒かわからない、講座終了後も交流を楽しんでいます。

越中の山野草...

橋本 節子

元々、山野草の虜になっていたので、自遊塾を知り早速応募しました。講座は毎日チヨ

ー!!楽しく、ますます虜に...。加藤、瀧瀬、両先生の熱心な取り組みに接するにつれ何か私でも、と、協力し「まーす!!」と言っってしまったばかりに、今年はクラス持ってネ!!」という事になりました。責任の重さと知識の不足に悩む間も無事県民教授一年生修業!!進行!!

塾生の方々は全員人生経験豊かで教えて頂く事ばかり。しかも、自然と植物大好き人間限定集団とあって野の花を眺めながらの四方山話にも花が咲き、まさにおしゃべり満開状態です。

県民教授歴5年目突入、今年も、他の先生方とスタッフの皆さんの力をお借りしながら自然豊かな富山県の野や山へ... 図鑑片手におにぎり持って、出発!! 進行!!



きっかけと思ひ

木内 静子

私は深い山奥で生まれ育ちました。10才から11才にかけて群馬で生活した以外は魚津で住んでいます。生まれる前から病弱だったので結婚できたことも奇跡でしたが、20才から24才迄に4人の子を産み育て始めてから急に山歩きへ目覚め、1992年から山案内をするようになりました。1981年に自然解説員になってからは年間80日から120日に深田久弥百名山完登しました。それからは全国の山々を案内しているだけでは不足を感じ

じるようになり、2001年「百名山を楽しむ」を開かせてもらい自然保護を中心に講義をしました。200名山を楽しむ、花百名山を楽しむ、そして名山を楽しむと続けていきますが、塾生のほとんどは山歩き大好き人種が多いです。けれども全く歩かない人歩けない人にも山について自然について深く豊かに解って欲しいと努力しています。女性は花の名を知りたい人が多くて、数回ある交流会もハイキング勉強会で、自然に親しみ知ることには身を健康にしてくれること信じています。塾生の方々は今後、更に一歩進んで里山再生への参加をされたらなあと願っています。

杉山講座塾生の声

バルーンアートを受講して

月2回のバルーン受講が待ち遠しく、とても楽しく時間の過ぎるのも忘れるほどです。最初の頃は「割れる。割れる...」怖い。恐い...!!と絶叫していたのに受講を続けていくうちにいつのまにか、犬から始まり、白鳥、キリン、刀、小動物へ、中級の帽子等々、10回目の受講を終了する頃には、なんと下手な人は、何本もの風船を操り、ウルトラマン、ミッキー、おざる等々大型キャラクターが作れるようになり、杉山講師をうならせる。つわものもできるようになりました。夏にも、杉山講師に進められ、ずうずうしくも、夏祭りに参加し、地域の沢山の子ども達とふれあう機会を作っていたとき、益々バルーンにはまってしまい、10回のコースを終えても、まだまだ勉強したいという思いで、杉山講師に、お願いしてさらに研究生として勉強をする機会にも恵まれました。これからは子供達と春休み、夏休みにバルーンを通して心を通わせてみたいと思っております。とっても楽しく、有意義な講義ありがとうございました。受講生 川田 好美

新規県民教授の

新講座紹介

「元気の出るキラキラ談話室」

谷川恵美子

平成21年度より「元気の出るキラキラ談話室」という講座を開講させていただく事になりました。自分流のスタイルで、自分なりのテーマで、発表する喜び、聞く楽しみ、そして感動を共有し、心の触れ合いを大切に、塾生同志の交流の和が広がり、次回の講座が待ち遠しくなるような講座にと思っています。塾生の皆様方との新しい出会いを私も楽しみにしております。職場でも地域社会でも、家族でも、お互いに理解し合って協力し、元気でキラキラ輝いている為に、お役に立てればと思っております。よろしく願います。

いきいき富山の健康体力づくり

檜谷 靖城

皆さんは、健康体力づくりと聞いて何を想像されますか。当講座は、やさしく言うとスポーツジム、トレーニングセンター等への入門と言つてころでしょうか。

私は、生涯現役で今年97歳の日野原先生、75歳の三浦雄一郎さんの講演を拝聴感動しメタボトンネルより脱出寸前です。

私を含めより多くの人が、先人達に学び、気づき、イキイキした生活をエンジョイ出来ればと考えています。

県外生活40余年の私は、健康体力づくりのスペシャリストでないものの自分の健康体力に自信があり、シニアラグビーと第9合唱には、継続参加しています。

皆さんの踏み出す勇氣に期待して、楽しく参加してよかったですという様に願っています。

健康に王道なし

安田 賢治

この世に健康を願わない人はいない。しかし最近の風潮をみると、頭を働かさなない、体を使わないことが賢い生活と勘違いしている。その結果、痴呆や病気となり、本人も社会も苦しませてしまう。健康は外から授けられるものでなく、自分が意識して行動を起こすほかに手段はない。

ウオスバは、自分で開催施設へ向かい、自分の足でウォーキングし、途中でその地域の歴史、文化、風土を学び温泉に入つて体の活性化を図るものだ。孫の守りで活動されている方にも参加できるように金曜日の午前中にした。

森へでかけてみよう

浦田 和夫

足の下に感じるのはアスファルトやコンクリートの硬さではなく、落葉が混ざり合った湿った土の柔らかな感触。耳に聞こえてくるのは鳥たちの声や風にそよぐ葉の音。森はゆっくりとした別の時間が流れ、大人も子供もドキドキしてしまう世界です。そして見つけよう自然の中にある素敵な贈りものを。枯枝、落葉、実、石ころ、蔓…。自然の素材からこんなアートが生まれるなんて！そう思ってしまう素敵な世界を紹介します。

自然の贈りものの魅力を発見する遊びです。親子でチャレンジ。

気軽に参加してください。



熟年バックパッカー海外の旅

たむらとき

バックパッカーとは、いわゆるリュックを背負って、自由に旅する個人旅行者のことです。できるだけ安く旅するというのが意味もあります。ツアーでは味わえない現地の人達との普段着の交流ができる旅です。日本にも良い所が沢山あるのに、なぜ海外なの？と思う人もあるでしょう。人間は年を取るにつれて、感動する機会が少なくなりません。海外の旅は、国内の旅に比べると想定外の経験や感動が得られます。海外の旅には、人を元気にする不思議な力があります。みなさん、私と一緒にバックパッカーの旅に出ませんか。



歌うことへの誘い

小野田澄子

日常生活で大声を出すことはあまりありません。時には大声を出したくてもそのような場や機会はなかなか訪れないでしょう。そこで、月に一回でも大きな声で歌うことをお勧めします。歌うことは、精神衛生の面で効果があると言われてます。

長年、高校生と一緒に歌ってきた経験をもとに、歌い継いでいきたい歌・なつかしい歌・童謡・唱歌などから始めていきたいと思っています。

歌いたくなったら、その気持ちを大切に行動してみませんか。歌うことによつて、みずみずしい心と体を保つことを願っています。

『脳カUP未病ツボ』百会「で目もすっきり」

自遊塾「中国医師から学ぶ未病メタボ予防」講師富山大学
和漢医薬学総合研究所(旧伝統医学センター)

許 鳳浩 助教

脳海馬(の活性化には未病ツボ刺激が有効です。今回は未病ツボのなかで、特に、百会未病ツボ(督脈)を紹介いたします。この百会未病ツボは特効未病ツボであり、未病ツボの中の王様です。

効用は、脳の血液循環が向上。頭痛 耳鳴・疲れ目・めまい・2日酔い・高血圧・鼻づまり・リラックス効果があります。

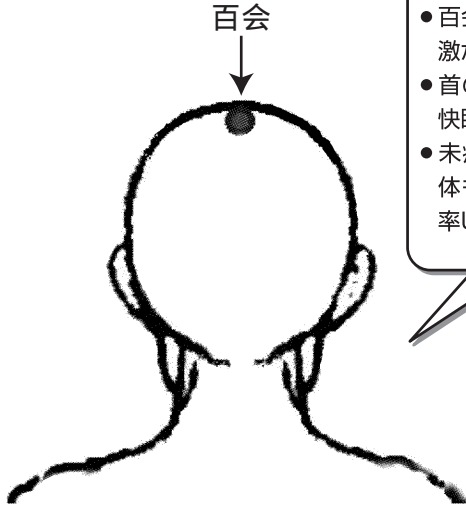
位置は、頭頂部であり左右の耳線を結び、正中線との交点です。

刺激の方法は、まず心を静かにし、息を吸ってから、ゆっくり、細く、長く、吐きながら図部位を押し揉むでも、ポンポンと叩いても良い。早朝の起床時10回と就寝直前10回程等いつでもどこでも行うと良い。

現代医学的では、記憶力の低下に関連して、海馬を含む辺縁系の神経細胞は10年に3〜5%脱落するなど、80歳では若年者の約70〜80%になると

言われている。一方、伝統医学では加齢に伴う脳や各身体機能の低下は、気、血の巡りの弱体化と、水津液(の枯渇傾向等ものとされ、これらの機能低下を少しでも遅らせることを目的に、全身に分布されているツボを刺激すると効果が大きい。

- 百会の他にも、手足先の刺激が脳を大きく活性化。
- 首の後ろのこりをほぐすと快眠。
- 未病ツボは、心地よく脳も体も喜び、勉強、仕事の効率UPとなります。



百会:左右の耳線を結び、正中線との交点

小学生長期留學

自然体験学習について

自遊塾塾長 加藤 利雄

21年度から25年まで5年間、文部科学省が中心になり3省合同で小学生の自然体験学習が全国で一斉に行われます。年間120万人の小学生が農山漁村を訪れ4〜6日の長期自然体験を行います。

3〜4万人の学生の受け入れ体制が各県どの地区もできていません。今こそ私たち自遊塾が蓄えてきたノウハウ、技術を小学生に教え伝える良い機会です。

自然体験・物づくり・絵本・紙芝居・健康体力づくり、各講座全てに当てはまります。今年は小学生と遊び、教える勉強を行い、県内各地から要請があればいつでも対応できる体制作りをしましょう。

小学生で自然体験をした子供のアンケート結果

勉強をやる気になった…92%
道徳観、正義感が充実…67%
以上のアンケート結果が判明し、さらに以下の効果が表れています。

体験を通じて問題の発見能力、解決能力が育ちます。
体験で得た自分の行い、活動した行動が学校教育に活用できます。
農山漁村の文化、生活体験が学校で生かされ、広い視野が生まれます。
今年自遊塾の新しい方向を模索する元年です。

「松下幸之助翁に学ぶ」の受講生OB

が、十二月、富山市内の自遊館に十名が集まった。今年、松下幸之助翁が没してから20年。大阪大開町で百円の資金でむめの夫人と井植歳男氏の三人で町工場を起し世界のバナソニックに成長して90年の節年に当ります。

政治不信、社会不安、経済低迷で不況の世の中。今こそ、「素直な心」でPHP理念を学ぶ、交流する、社会貢献の実践活動を地道に行っていくことをお互いに奮い合い、ハワイアン音楽とフラダンスを観て親交を温めました。

道嶋 一男

編集後記

斉藤 允

春です。
山は雪解け、樹々は芽吹き、春の匂いが満ちてきました。
今年も自遊塾には楽しい講座がたくさん誕生しています。
日常から離れアイデンティティを磨きましよう。その道のスペシャリストが応援します。
多くの皆さんが参加されるよう、県民教授の熱い想いをお届けします。

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 076-441-8401
FAX 076-441-6157
<http://www4.tck.pref.toyama.jp/toyama/>