

平成28年4月第1号

上川町白寿大学

白寿だより



◆白寿大学2月授業 健康講座

「自分のインスリン、大切に使ってますか？」

講師：町保健福祉課 管理栄養士 吉田 有美子さん

『高血糖予防の食』と題して、日常の食事と血糖値の関係、インスリンの働き、1日に摂取する糖分・塩分等から健康な体を維持するための食について分かりやすくお話してくださいました。

平成27年度卒業式・修了式



3月23日(水)、第40回白寿大学卒業式、並びに第15回大学院修了式が、多くの学生・エスポワール会員のご列席の中、辻 拓教育委員会教育委員長、エスポワール会久保田 忠吉会長をご来賓にお招きし、盛大に挙行されました。今年度は、大学16名、大学院18名の学生が学び舎を巣立ちました。今年は、再入学生制度がスタートして4年です。卒業生の半数が再入学生であり、年々高齢化が進み、健康で無事卒業・修了することができ、頭の下がる思いがします。お疲れさまでした。



“お世話になりました”

武田 英 夫

縁があって上川町教育委員会に働かせていただき早2年。

生涯学習推進アドバイザーとして、白寿大学で皆さんと出会い、とても楽しい日々を送らせていただきました。心から感謝申し上げます。

大学では、色んな方面に行った研修旅行が思い出に残っています。特に1泊研修旅行のホテルでの宴会は、酒も入り、歌って踊って、語り合ってと、思い出深いものとなりました。また、クラブ活動は、皆さんとの交流を深める絶好の機会でした。合唱クラブでは、管内高齢者学びの集い、町民文化祭、上小ふれあい集会、上中学校祭、つつじ苑発表会と、練習の成果を堂々と発表する姿に驚かされました。楽しく歌おう会では、スナックを貸し切ったカラオケ合戦、歌って踊ってと楽しい思い出がいっぱいです。スポーツクラブでは、最初4回ほど参加しましたが、皆さんの方が上手すぎて、パークゴルフの奥の深さを感じました。とにかく元気で明るく楽しい人ばかりで、皆さんから沢山の元気を頂いた気がします。ありがとうございました。最後に、役員の皆様には、本当にお世話になりました。先を見据え、学生のための新たな白寿大学をみんなで力を合わせ築いていってください。



“よろしく願いいたします”

千 葉 修

この4月から上川町教育員会で勤務させていただくことになりました千葉でございます。

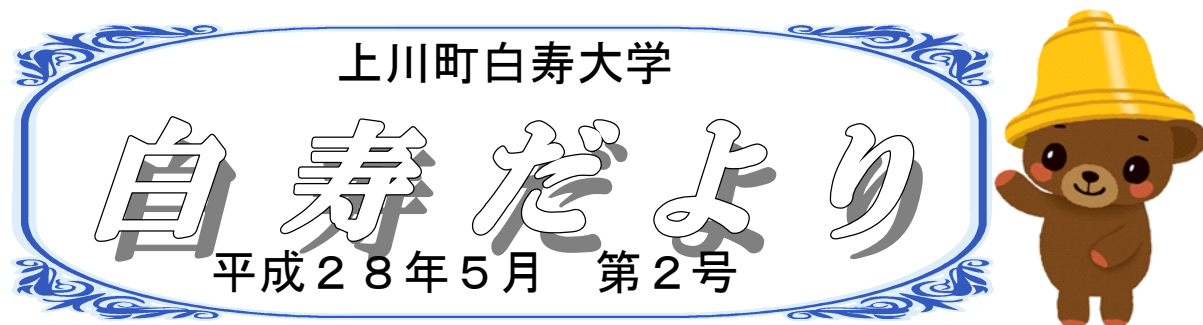
上川町は、ジャンプで有名な原田選手や高梨選手の出身地で、大雪山の麓、層雲峡などの温泉地もあり、映画の舞台になるなど全国的にも知名度の高い所だと存じておりました。

その地の大学で皆様と一緒に学べることに大変深く感謝しております。大学での毎月の授業や研修活動、また「コールかみんぐ」での合唱や「楽しく歌おう会」でのカラオケ、そしてスポーツクラブの活動など楽しみにして参りました。

自分がどのくらい皆さんのお役に立てるか不安ではございますが、前任の武田先生からは一緒に楽しむつもりで頑張ってくださいとご助言をいただき少しほっとしている所です。

今まで勤めていた学校現場とは、違う職場で戸惑いの毎日ですが、私も「自学・自立・自修」の精神で一生懸命に頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。





平成28年度 白寿大学・大学院 入学式

4月27日(水)、白寿大学・大学院の入学式が開催されました。
ご多用の中、エスポワール会会長 久保田 忠吉様にご臨席をいただき、多くの在校生やエスポワール会員の皆様が出席され、祝福の雰囲気の中、式は静粛に挙行されました。

中野 俊和学長からは、白寿大学に入学する18名と大学院に進学する12名の学生にお祝いの言葉と「多くの仲間と一緒に学び、目標を持たれて頑張ることも若返りの秘訣です。健康で明るく楽しい大学生活を送っていただきたい。」との式辞をいただき、新入生も決意を新たにしていました。

また、新入生を代表して、宮本 清さんからは、「見聞を広め、学びを通してふれあいを深め、今ある時間を有意義に過ごしたい」と決意の言葉があり、学生代表の川畠 昭生さんが、自学・自立・自修の教育目標と「今年度は『生活を充実させるために』を目標にみんなで力を合わせて頑張っていきたい」と歓迎の言葉を述べ、入学式を終えました。



【新大学一年生】

- ・佐藤 美智子
 - ・宮本 清
 - ・武藤 時子
 - ・牧 貴久枝
 - ・清光 須美子
 - ・小野寺 文子
 - ・中條 ミツコ
 - ・成瀬 照子
 - ・長谷 萬寿子
 - ・田中 嘉子
 - ・中島 允子
 - ・鈴木 和雄
 - ・但野 タケ子
 - ・大場 悦恵
 - ・酒井 敬子
 - ・佐藤 たき子
 - ・福島 周市
 - ・福島 和加子
- (以上18名)



【新大学院一年生】

- ・中井 義照
- ・渡邊 勇
- ・羽鳥 武
- ・竹下 昇
- ・西島 淑子
- ・松田 豊
- ・村上フミ子
- ・村形 ハル
- ・川畠 昭生
- ・佐藤 イソ
- ・長谷川静子
- ・高野トキ子

(以上12名)

■新運営委員の皆さん 1年間よろしくお願いします。

【平成28年度 運営委員】 ※敬称略 順不同

大学1年	宮 本 清	清 光 須美子	但 野 タケ子
大学2年	大 野 とみ子	入 谷 勝利	長 田 博 光
大学3年	大 野 博 士	森 田 フサ子	長谷川 美紀子
大学4年	安 西 輝 男	築 取 キ ミ	井 上 功 一
大学院1年	竹 下 昇	川 畠 昭 生	長谷川 静 子
大学院2年	小 森 敏 弘	渡 邊 豊 子	若 松 アサ子

■クラブ会員募集中！

白寿大学には、合唱クラブ「コールかみんぐ」、カラオケクラブ「楽しく歌おう会」、スポーツクラブの3つがあります。(写真は昨年度のものです)
それぞれ40名程度の会員で楽しくやっています。
加入希望の方は、千葉・鈴木までご連絡ください。
*連絡先(2-2371) かみんぐホール内

◆白寿大学スポーツクラブ発足！

5月11日(水)、第1回スポーツクラブを開催！
会員44名でスタートしました。



- ・優勝チーム (山田、小沢、久保田、鈴木)
- ・準優勝チーム (入谷、渡邊、成瀬、若松)
- ・3位チーム (久保田、但野、塚本、大浦)



合唱クラブ「コールかみんぐ」



カラオケクラブ「楽しく歌おう会」



5月授業

めいぼうこうし
～明眸皓齒でいつまでも～ 5/25



上川町みなみまち歯科 昔農 邦夫氏

5月の授業は、みなみまち歯科院長昔農先生を講師にお迎えして、歯や口腔衛生について、写真やビデオを使い分かりやすくお話していただきました。口から始まる健康を意識し、健康で長生きする心がけについて貴重なアドバイスを頂きました。講演会終了後は保健福祉課から「歯っぴい検診」の紹介もあり、有意義な時間を過ごすことができました。

6月授業 「ゆったいスポーツ」 6/15

パークゴルフ

優勝チーム

朝陽チーム

畠山 保夫さん
中井 幸子さん
澤崎 京子さん
小森 敏弘さん

パークゴルフの風景



おめでとうございます！



フロアカーリング

優勝チーム

旭岳チーム

牧 貴久枝さん
池田 春子さん
高野トキ子さん

フロアカーリングのスタッフ

7月授業 ☆大学「研修旅行」＝旭川～富良野

7/6

7月の授業は、富良野自然塾での環境教育プログラム体験でした。少し天候が心配された中での体験学習でしたが、雨にあたることもなく、「奇跡の星地球」について46億年に及ぶその歴史を歩きながら実体験を通して学習することができました。

地球の歴史に比べたら、なんと人類の歴史の短いこと。その人類が地球環境に及ぼす影響について改めて考えさせられました。

午後は富良野マルシェによって富良野の名物を堪能しました。



☆大学院「研修旅行」＝旭川

7/13

一方、大学院の授業は「ディープな旭川を知ろう！！」をテーマに北鎮記念館・三浦綾子文学館・道立旭川美術館を見学いたしました。



全道高齢者大学移動学園祭での「コールかみんぐ」の発表の様子
参加された運営委員さんもお苦勞様でした 7/4

上川ジャンプアップひろばの「流しそうめん」のお手伝い 7/28



参加した子どもたちの食欲にビックリ！
子どもたちに好評でしたよ。

上川町白寿大学

白寿だより

平成28年12月 第4号



8月授業 ～アンチエイジングで老化予防～ 8/24



旭川医科大学 看護学科教授 伊藤 俊弘氏

8月の授業は、旭川医科大学教授 伊藤先生を講師にお迎えして、健康寿命について、写真やデータを使い、わかりやすくお話ししていただきました。

食事の量と質や積極的な運動、そして十分な睡眠、適度なストレスで長寿のスイッチをオンにして、健康で長生きしましょう。良い生活習慣の実践について、たくさんの貴重なアドバイスを頂きました。白寿大学

の皆さんも目指せ元気な100歳！（現在男性は48人に1人、女性は12人に1人）ますます健康寿命を伸ばしましょう。

9月授業 高齢者学びのつどい 9/2と研修旅行 9/7&29.30



大学院の日帰り研修は、幌加内でのそば打ちとじんじんのロケ地、そして世界のめん羊館でした。中でもそば打ち体験は、その難しさや面白さの一端をそばと共に味わうことができました。そばって奥が深いかも！！

今年は上富良野町での開催でした。合唱の皆さん、運営委員の皆さん本当にご苦労様でした。



大学の1泊研修は、「十勝の魅力を味わおう」をテーマにサホロ・十勝川温泉・紫竹ガーデン・池田ワイン城を見学しました。見学地もそれぞれに印象深かったのですが、途中の南富良野町や新得町の洪水被害は、特に印象に残りました。早い復興を願うばかりです。



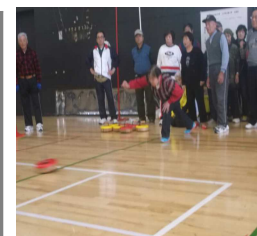
自然の状態のヒグマに遭遇。皆さんビックリ！でも少しメタボかも！



10月授業 ☆鷹栖町ななかまど大学との交流 10/12



今年こそ何とかななかまど大学に勝ちたい！！和やかな握手の裏にメウメウと闘志を燃やし、大玉転がし・フロアカーリング・パークゴルフ・玉入れと白寿大学も頑張ったのですが、結果は残念！！皆さんがっくり肩を落としていました。！？来年の再会とリベンジを約束して、なごやかに交流会は終わりました。



11月授業



11月の授業は、小学校との交流会です。前日の準備と当日の交流会に延べ23人の学生さんが参加しました。小学校1.2年生と一緒に「昔遊び」や「カボチャ団子やいも餅の試食」で約一時間半程、昔を思い出しながら子どもたちと交流しました。かわいらしい子どもたちとの交流で皆さんも元気をいっぱいもらい、若返ったようです。

新資料館見学 11/9

もう一つの授業は、今年新しくできたふる里たいせつ館の見学です。昔懐かしい展示物にあらちここで話がはずみました！！



小学校との交流 11/2

運営委員会での話し合い

10月5日に大学の運営委員会が行われました。議題は、10. 11月の授業や6. 9月の研修旅行の報告と今後の研修旅行のあり方やエスポワール会の現状。そして、新しい白寿大学のあり方についてでした。特に、新しい白寿大学のあり方については、4月に実施したアンケートや他の市町村へのアンケート結果などを資料にしながら、「現行組織を維持する形の大学」「単年度制大学」「単位制大学」にしぼって話し合われました。次の運営委員でももう少し具体的な形が見えてくると思います。いずれにせよ、今行っている**クラブ活動は現行のまま**ですのでご安心ください。この件については、これからも情報提供していきます。

上川町白寿大学

白寿だより

平成29年2月 5号



◆白寿大学12月授業「よい睡眠って何だろう」

12月14日(水)



○相川記念病院の医師中右麻理子先生が、「良い睡眠って何だろう」というテーマでご講演をいただきました。身近な問題である「睡眠」について、いろいろ示唆に富むお話でした。睡眠に関する質問もたくさん頂き、心身共に健康であるためのとても貴重なヒントをいただきました。

□上川ジャンプアップひろば 1月13日(金)



「むかしとった杵柄!!!」



「ちびっ子も頑張りました!!!」

「餅つき体験」のお手伝い頑張りました!

○餅米(15キロ)を蒸かし、子どもたちによる餅つき体験後、できあがった餅を味付け(きなこ・ごま・砂糖醤油・納豆)して、子どもたちに食べてもらいました。子どもたちからは「おいしい」「おかわり」の声もたくさん聞かれ、充実した一時を過ごしました。



□白寿大学・大学院・エスポワール会「合同新年交流会」で親睦図る。1月18日(水)

☆優勝チームは、「テーブル10」の皆さんでした。
ホールインワンも出た「グランドゴルフ」「表彰式」
熱戦「ボール転がし」



◆白寿大学2月授業「旭笑長屋のメンバーによる落語会」 2月22日(水)



○白寿大学2月の授業は、旭川を中心に活動する旭笑長屋のメンバーによる落語会でした。当日は、ナナカマド黒丸さん、食亭おまんまさん、そして旭笑長屋の大家(代表)のナナカマド紅丸さんによる落語5席を楽しみました。「笑いは健康の元」たくさんの笑いで集まった学生や大学院生、エスポワール会員の方も楽しんでいただけたと思います。足下の悪い中かみんぐホールにたくさんおいでいただき有り難うございました。

4月から、白寿大学は新しい制度でスタートします!!

○ 新たな白寿大学の構想 (概要のみ)

- ① 大学・大学院・エスポワール会の枠を取り払い、4月から一つの「白寿大学」となります。
- ② 「卒業がある大学」から、「単年度制大学」に移行します。
- ③ いつでも「入学」でき、「卒業」はありません。
- ④ 自分の意思で、一生涯学び続けることができます。
- ⑤ 在籍修了年数により、学士・修士・博士・名誉博士の「称号」を授与します。
- ⑥ 60歳以上の町民なら、どなたでも入学できます。
- ⑦ 年齢でなく、今まで学んできた学習経験年数(学習歴)で学級割(学生・学士・修士・博士・名誉博士)をします。
- ⑧ 大学生(元学生も)は、自主活動として「クラブ活動」をすることができます。現在活動中のクラブ活動と同じです。
- ⑩ 年会費は、一人1000円とし、大学の運営にあてます。
- ⑪ 年間、大学授業(主催授業)の50%相当に当たる6回以上の受講を義務つけます。*連携講座も含む

学長への答申の様子

答申を学長に提出するエスポワール会久保田会長と大野委員長と小森大学院委員長



白寿大学の募集は、3月1日からしております。編入・入学を希望する方は、教育委員会の窓口(かみんぐホール)に会費を添えて申し込んでください。たくさんの方が白寿大学に集われることを願っております。