

平成29年度 白寿大学 閉講式 3月22日







小森委員長の挨拶

















式では、中野学長の式辞や大野博士さんの謝辞、そして、小森委員長からの挨拶がありました。特に小森委員長から、老後の学びと孤独について含蓄に富むお話が有り、大変感銘を受けました。

また、式の後には、冬眠明けの「かみっきー」も山から(?)駆けつけ、皆さんと一緒に記念写真に収まりました。最後は、白寿大学のこの一年間の歩みを「ふりかえって あのとき」と題し、映像と音楽で楽しみました。表彰式に臨まれた名誉博士の中には、大学・大学院・エスポワール会と22年もの間、大学と関わっていただいた方が複数おられます。その中で最高齢の方は、95才です。素晴らしいことだと心より敬服いたします。是非、大学の名称と同じ「白寿」まで、学びを楽しんで在学していただければと思います。

別校式の前後の期間、路面の状況や風邪の流行も有り複数の方が、式に欠席されました。安全と健康が第一です。無理せず、体調と相談しながら、授業や仲間との交流を楽しんでいただければと思います。大学の合い言葉は「思いやりとやさしさと継続」ですので。(^▽^)

新しい制度で4月から始まった白寿大学も3月の閉講式で無事この一年を終えることができました。これも学生の皆さんのご協力とご支援があったからこそと心より感謝しております。特に、運営委員の皆さんには、何度も授業等の運営のために足を運んでいただきました。有り難うございました。来年度も楽しく集える白寿大学をめざして、事務局も努力して参ります。よろしくお願いいたします。 (文責 千葉)

表彰おめでとう



平成30年度 白寿大学 開講式 いよいよ白寿大学の1年が始まります



単年度制の大学として昨年度スタートした白寿大 学の開講式が教育委員の辻様と桜田様のご臨席の 下、4月25日(水)9:30からフレンドシップホ ールで行われました。本年度の新入学生は、3名で 引き続き在籍する方は、128名、総勢131名で 白寿大学はスタートしました。

当日は、中野学長の式辞や新入生の紹介、そして

運営委員の渡邉 嬰子さんの歓迎 の挨拶が滞りな

く行われました。その後、各学級で運営委員の選 出を行い、当日の日程を終了いたしました。別表 のように運営委員が決まりました。この日が今年 一年の白寿大学の授業の始まりです。皆さんが大 学でこの一年、充実した日々を過ごされますよう、 スタッフ一同でサポートを頑張って参りたいと思 います。よろしくお願いいたします。











白寿大学の在籍数

学	級	男	女	計
予	生	4	18	22
学	士	12	19	31
修	士	8	41	49
博士&名誉博士		5	24	29
合	計	29	102	131

■新運営委員及び役員の皆さん、一年間よろしくお願いします。 【平成30年度 運営委員】

※敬称略 順不同

学生の会	学士の会	修士の会	博士&名誉博士の会
畠山 由往	畠山 嘉実	鈴木 和雄	久保田忠吉
大平美津子	渡邉 勇	但野タケ子	川畠 昭生
宮本清	住友 政子	池田 春子	鈴木千恵子
大野とみ子	松本 文子	山田 俊子	長谷川静子



白寿大学役員が決定!!

運営委員長

川畠 昭生さん

運営副委員長

渡邉 勇さん 大野とみ子さん

久保田忠吉さん 但野夕ケ子さん

事業部長

宮本 清さん

会計部長

住友 政子さん

監 杳

松本文子さん 山田俊子さん

5月16日(水) 10:00~第1回運営委員会が開かれました。当日の議題は、役員を選出 すると共に5~9月の授業案と平成30年度の会計予算について話し合われました。

5月の授業は「ヤクルト健康講座(生活習慣病を予防する食生活)」(ハガキで案内済み) 6月の授業は、「ゆったりスポーツ(パークゴルフとフロアカーリング)」(近々にご案内します)7月の授業は、日帰り研修(増毛方面。後日経費と日程、参加の有無をご案内します。) 8月の授業は、初旬にオカリナ演奏と給食の試食と下旬にテイクセブンの演奏会、9月の宿 泊授業は「札幌小樽方面」日帰り研修は、紋別方面になりました。

■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」「料理クラブ」の4つがあります。(写真は、昨年度のものです) それぞれ30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・工藤までご連絡ください。連絡先(2-2371)



上川町白寿大学 第3号 平成30年8月

5月の授業

ヤクルト健康講座 5/23

~生活習慣病を予防する食生活~

(株) ヤクルト北北海道 管理栄養士 井田 史織氏



5月の授業は、井田史織先生による「生活習慣病を予防する 食生活」でした。

パワーポイントを使いながら、これからの健康リスクについ て、食生活と関連付けながら、わかりやすく講演していただき

ました。塩分チェック表を学生の 皆さんは、それぞれ自分で点数化 し、減塩について勉強いたしまし た。減塩レシピには『牛乳』を効 果的に使うことでできるという話

には、皆さん納得しておりました。

最後に学生を代表して、大野とみ子さんが井田先生に花束を贈 り、会場の皆さんを代表して謝辞を表しました。



パークゴルフ

6月の授業

ゆったりスポーツ 6/20

当日は、天候に恵まれ和気あいあ いとした雰囲気の中でパークゴルフ は行われました。優勝は『白雲』チ ーム(手塚さん・成瀬さん・原さん と黒一点で小森さん)優勝スコアは、 53.5(4人の平均)でした。ベス グロは、小森さんの50で、パーク ゴルフの参加者は、25名でした







フロアカーリング









総合体育館で行われたフロアカー リングも、皆さんゲームを楽しみな がら、だれもケガすることなく終了 しました。優勝は、「Hチーム」(若 松さん・中井さん・手戸さん・大野 茂さん・長谷川さん)でした。総勢 37名で盛り上がりました。



7月の授業

日帰り研修(イン増毛) 7/12

7月の日帰り研修は、留萌・深川方面への旅 行です。一週間ほど降り続いた大雨の影響で海 岸は濁り、天候も雨の日が続きましたが、この 日だけは、曇り時々晴れでまずまずの天気でし た。

今回は、体験を多く取り入れようということ で「サクランボ狩り」や「増毛の町で昼食場所 を自分たちで探す」計画を研修に取り入れ、自 主性を尊重した研修を企画しま

した。途中大きなトラブルもな く、全員が楽しめる行事となり ました。

秋香園では、白 寿の皆さんがサク ランボを取りやす い高さの場所をわ ざわざ用意してい ただきました。「佐 藤錦」や「アメリ

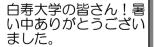












カンチェリー」な

どたくさんの種類

を食べました。





子ども達の素敵な 笑顔に出会えまし た!!(^▽^)



雨の影響の留萌海岸

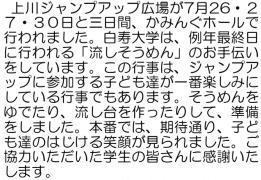


礼受の展望台にて集合写真



秋香園の方からサクランボの 取り方について、レクチャー を受ける白寿の皆さん。





(文責 千葉)





8月の授業 コンサート (オカリナ&バンド) と給食試食会!!

旭川の音楽連盟ライリッシュのメンバーによるオカリナ演奏会8/6





昨年に引き続きテイクセブン ・オン・ステージ 8/29







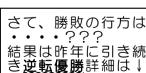


8月の授業は、音楽鑑賞二つと新給食センターのオープンによる給食試食会でした。まず8月6日は、旭川市で活動しているライリッシュオカリナ連盟の先生と生徒の皆さんによるオカリナ演奏会でした。聞き覚えのある名曲をオカリナの澄んだ癒やし系の音色で聴かせていただきました。当日は、「元気だ会」の方も参加し、給食も楽しみました。また、8月29日は、運営委員会やその他強い要望で昨年に引き続きテイクセブンの演奏会でした。昨年の曲とは趣きをかえ、新しいテイクセブンの魅力に会場は大いに盛り上がりました。

10月の授業 恒例の鷹栖ななかまど大学との交流授業 (上川町総合体育館)









交流会は、昨年同様3種目で行いました。競技は大玉おくりとフロアカーリングが終わった時点で大きくリードされ白寿大学ピンチ(最大44点差)続くパークゴルフで高得点を連発し何とか追いつき、玉入れでついに逆転、昨年の初優勝に続き勝利しました。おめでとうございました。

11月の授業

保健福祉課の管理栄養士 吉田有美子氏による健康講座



運動・社会参加・栄養 で心も体も健康寿命で 過ごしましょう!! 「フレイル」(虚弱)「は、りつしてル」(虚弱)「健康至い、「健康では、態にできるでは、できるでは、できるでは、できるでは、できるでは、「健康」になりました。「は、特に参考になりました。



9月に行われるはずだった「紋別への日帰り研修」と「小樽札幌方面への宿泊研修」が台風21号と胆振東部地震の関係で中止になりました。どちらも希望者が多く出かける寸前の中止となり大変残念に思います。地震、雷、何とやら、自然はやはり恐ろしいものと再認識させられました。被災地及び被災者の方に改めてお見舞い申し上げます。











10月31日に小学校1・2年生といも餅・カボチャ団子の試食と昔の遊びで交流授業を行いました。特に、いも餅・カボチャ団子は、前日から準備をして頂き、当日を迎えることができました。今年も子ども達がおいしそうに食べ、元気に遊んで互いに交流を深めました。参加して頂いた白寿の方本当に有り難うございました。今年も子ども達からパワーを貰いました。



11月14日に同じく小学校と合唱交流会がありました。白寿大学から「こーるカミング」の皆さんが参加しました。お互いの合唱を聴き合った後、中学校の室崎先生の指導で「さんぽ」一緒に歌いました。楽しい時間でした。



ジャンプアップひろばでの餅つき体験へのご協力のお願い

「上川ジャンプひろば」が今月25・26・27日にかみんぐホールを会場に行われます。この取り組みは、冬休みの期間中に子ども達に学習をはじめ色々な体験をして貰う取り組みです。この上川ジャンプアップひろばの最終日に子ども達が楽しみにしている「もちつき体験」が予定されています。例年白寿大学に餅を蒸かす作業と餅つき体験のお手伝いの協力依頼があります。ハガキでもご案内いたしましたが、毎年学生の方の参加が少しずつ少なくなっているのが残念です。子ども達のため「昔とった杵づか」たくさんの方が協力頂けると助かります。よろしくお願いいたします。

最後に学生の方々には、この一年大変お世話になりました。皆様のご多幸とご健勝を心よりを願っております。有り難うございました。(文責 千葉)





◆白寿大学12月授業

髙橋 広子氏による「養生ヨガ」 12月12日(水)



白寿大学12月の授業は、町内でヨガ教室を主宰する髙橋広子さんによる「養生ヨガ」です。前半は、五臓チェックで冬に向かう身体の対処法。後半は、ヨガの呼吸を学びました。授業が進むにつれて体も心もほぐれていき、会場のあちこちで楽しそうな笑い声が聞かれました。ヨガというとハードなイメージがありますが、今回は熟年でも無理なくできるヨガで、

烈年でも無理なくでさるヨカで、 「これならいつでも続けられそう」 との声も聞かれました。

上川ジャンプアップひろば 「餅つき体験」のお手伝い! 12月27日(木)



「よいしょ!よいしょ!」のかけ声 が聞こえてきそうですね。(^▽^)



さすが餅つき名人です。る技術は、だれも竹下されたかないません!



♡「お!も!ち!つ!き!」♡

冬のジャンプアップ最終日。白寿大学の有志の方12名が子ども達の「もちつき体験」の手伝いをしました。モチ米の蒸かしやこねなど、子ども達の餅つきまでの下準備をしました。会場では、子どもの餅つきのかけ声や楽しそうに食べる様子があちこちで見られました。白寿大学の皆さんには、年末の忙しい時期にお手伝い頂き本当に有難うございました。

□白寿大学「新年交流会」1月16日(水) 優勝チームは、G千一ムの皆さんでした。







福引き&ビンゴ 学長賞 久保田さん!ゲット!!

「フロアカーリング」

で開催されました。

白寿大学1月の恒例行事となる 「新年交流会」がかみんぐホール

本年度は、在籍数の7割にあた

8 テーブル対抗の「フロアカ リング」「グランドゴルフ」「ボ

ル転がし」の3種目で競技が行れ

れ「Gチーム」が優勝し、中野学

長より表彰されました。また、福 引きでは、学長賞の特賞「神川大

吟醸」を久保田さんがゲットし、

参加者の拍手を受けていました。

る89名の参加がありました。

「グランドゴルフ」

熱戦「ボール転がし」











▶白寿大学2月授業「歳とったな・・に伴う変化とは?」 2月21日(水)

白寿大学投掌





加齢と老化は違いまま!」素が「大きな」

白寿大学2月の授業は、旭川大学の中川初恵准教授を講師にお招きし「歳をとることの意味と 身体の変化」を専門的な見地からお話して頂きました。

加齢と老化の違いやこれからの高齢者の区分、若い人と感冒での熱の上がり方の違いや脱水について、また高血圧や頻尿についても専門的な見地から、わかりやすくお話して下さいました。参加者からは、納得した頷きや反応が見受けられました。「素敵に加齢を・・」目標になる言葉を頂き、明日からまた頑張る活力を頂きました。また、「これは旭川大学の社会貢献講座です。」とお花もお弁当も固辞されました。申し訳なくまた大変ありがたくも感じました。

学生募集を開始!! *募集の申込み書は、町内全戸に配布しましたが、窓口にも置いてあります。 昨年は、130名あまりの方が一緒に学びました!応募をお待ちしております!!

白寿大学の学生募集は、3月から受付しております。引き続き在学する方、または編入や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(1000円)を添えて申し込んでください。充実したシニアライフのため、たくさんの在校生の皆様が来年も共に集われることを願っております。

〈文責 千葉〉