

上川町白寿大学  
**白寿だより**  
令和元年8月 第3号



**5月の授業**

旭川医大派遣講座

5/22

**「高齢者に必要な健康体力とは何か？」**

旭川医科大学 社会医学講座講師

小笠原 準悦 氏



5月の授業は、旭川医大社会医学講座の講師 小笠原 準悦氏の講演でした。

前半、日本の総人口の変化やそれに含まれる高齢者の割合、世界の国々と日本の比較、「成長」と「発達」の違い、加齢による細胞や身体の経年変化、それに伴う病気のリスクについて、わかりやすく講義して頂きました。

また、マウスでの実験の結果や宇宙飛行士の話（地球に帰還した時の筋肉の変化）等、医療の最先端の話も聞くことができました。

講演中は、講師の先生が手振り身振りで笑いも入れ、聞いている人を飽きさせない話し方に90分があっという間に感じられました。白寿の学生さんも頷いたり笑ったりと講義に集中して聴き入っていました。改めて「健康と体力」の重要性を認識できた時間となりました。

最後は、講師の先生への積極的な複数の質問もあり、有意義な時を過ごすことができました。質問の中で認知症についての要望もありましたので、来年の講演は、そのテーマで企画できたらと思います。また、閉会式では「歯っぴー健診」の案内がありました。



**6月の授業**

ゆったりスポーツ

6/19

パークゴルフ

爽やかな日和の中、和気あいあいとパークゴルフは行われました。優勝は『旭岳』チーム（手塚さん・但野さん・藤岡さん・畠山さん）優勝スコアは、53.7（4人の平均）でした。ベストグロは、村上さんで50で、若松さんがA4でホールインワンを達成しました。参加者29名でゲームを楽しみました。



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、ロケットが飛び交う中、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、「Aチーム」（小河さん・高畑さん・伊藤さん・白戸さん・松田さん・木谷さん）でした。参加人数34名で盛り上がりました。

**7月の授業**

日帰り研修（イン紋別）7/10

当日の天気予報は、上川町は晴れ、林-ツは曇りがち、なんと気温差15度の中、予定通り全員（56名）が時間前に集合し、紋別方面に向けて出発しました。上川の気温からは想像できないほど紋別の気温は低温で半袖では震え上がる寒さ。この時期としては異例です。予定していた大山頂上にある「スカイタワー」は、濃霧で視界不良のため見学中止、急遽「とっかりセンター」でアザラシのエサやりを見学。直にアザラシの芸と皮膚に触れることが出来、皆さん喜んでいました。昼食の炉端焼きの暖かさもごちそうでした。林-ツタワーでは、海中の様子やクリオネも見られました。帰路、興部のミルクホールでは新鮮な牛乳とソフトクリームを味わいました。事故なく帰町できたのが何よりでした。



興部ミルクホールにて集合写真



白寿大学の皆さんさすがに作業が早いです！



子ども達には、夏休みのよい思い出になりました。お腹一杯たくさん食べました。ごちそうさまでした！



**上ジャン「流しそうめん」**  
7/31

上川ジャンプアップひろばが7月29日から3日間、かみんぐホールで行われました。白寿大学は、例年最終日31日に行われる「流しそうめん」のお手伝いをしています。この行事は、ジャンプアップに参加する子ども達が一番楽しみにしている行事でもあります。例年通り「そうめん」を茹でたり、「流し台」を作ったりして、準備をしました。その手際のはきはさすがです。

本番では、期待通り、子ども達のたくさんの笑い声と笑顔が見られました。ご協力いただいた学生の皆さんに心から感謝いたします。（文責 千葉）