

上川町白寿大学

白寿だより

令和2年3月 5号

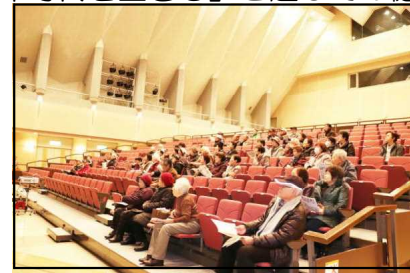


◆12月授業「食べる事！人生100年時代を生きる」 12月11日(水)



12月の授業は、(株)明治 北日本支社参与 有江 泰彦氏を講師に「食べる事！人生100年時代を生きる」と題しての健康講座です。

日本の平均寿命は、ここ50年で15歳伸び、男81歳女87歳です。しかし、健康で自立できる健康寿命とその後の平均寿命との差は、男性は9年、女性は12年です。(この間は誰かのお世話になる介護の生活)



健康寿命をできるだけ伸ばし、人生を幸せに過ごすためにも

「食べる事」の重要性をこの講演を聞いて、改めて考えさせられました。身体は、口から食べるものでできています。特に口腔の重要性と必須アミノ酸、そしてカルシウムを取ることの必要性を改めて感じることができました。「運動と食事は、健康寿命のカギ」そして食生活に牛乳を加えることで不足しがちなそれら要素を効率よく摂取することができるということを知りました。最後に明治乳業の「美味しい牛乳」の試飲をして、講演会を終了しました。

◆1月「新年交流会」で親睦を図る 1月15日(水)

☆優勝チームは、「Eテーブル」の皆さんでした！！



Eテーブルの皆さん
喜んでいます！！(0)

ホールインワンをねらう
「グランドゴルフ」



熱戦「ボール転がし」
この競技が勝敗を分け
ました！！

皆さん笑顔が素敵です！！



福引き&ビンゴ



白寿大学の1月の恒例行事となる「新年交流会」が1月15日(水)にかみんぐホールで開催されました。本年度は、78名の参加があり、8テーブル対抗による「フロアカーリング」「グランドゴルフ」「ボール転がし」の3種目の競技が行われました。

競技の結果は「E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、特賞を大野さんがゲットし、参加者の皆さんから大きな拍手を受けていました。「お酒コーナー」や福引き等もあり、和やかに終わりました。また、運営委員の皆さんには、会場の設置、大会の運営、片付けの指示まで積極的に関わって頂きました。お世話になりました。そして、本当に有難うございました。



表彰式の様子

8位から表彰！！



運営委員さん至る所で大活躍！！



◆2月授業「民謡に親しむ」 2月19日(水)

恵会代表 相沼 恵子氏



飛び入り福島さん！
こなれたいい歌声！！



白寿大学2月の授業は、町内に在住の民謡の愛好会「恵会」の代表 相沼恵子氏を講師に迎え「民謡に親しむ」と題して授業が行われました。高齢者にとってなじみ深い民謡です。

講師の相沼恵子さんは、国技館で行われた全国大会で2度も日本一に輝くという経歴の持ち主です。昨年の11月、文化祭芸能発表でお声がけしたことがきっかけになり、今回の授業が実現しました。

当日は、伴奏の三味線の方の身内のご不幸という事情と出演予定のもう一人の方も通院ということで急遽お二人の方が出演できないアクシデントがあり、講師の相沼先生が十数年ぶりに三味線を弾きながらの授業となりました。前半は、菅家さんと相沼さんによる民謡を堪能し、後半は「函館甚句」をお二人の指導で全員で練習いたしました。改めて民謡のよさを知る良い機会になりました。

新入生の募集中！！*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、120名あまりの方が一緒に学びました！！お待ちしております！！

白寿大学の学生募集は、2月中旬から受付しています。引き続き在学する方また新しく入学や編入を希望する方は、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。町内で60歳以上の方は、誰でも入れる白寿大学です。

来年もたくさんの皆様が共に集われることを願っております。
*新型コロナウイルスの影響で「映画上映会」と「ウインターコンサート(吹奏楽)」が中止になりました。特に「ウインターコンサート」で会場のカミングまで来た方で、まだ受付の申し出のない方は、窓口までおいで下さい。申し出て受付することで特別に出席扱いになります。

