



やしお市民大学の日通信

・やしお市民大学OB会編集委員会・

OB会総会

★やしお市民大学OB会総会★

4月17日(土)10:45より、やしお生涯楽習館多目的ホールに於いて、やしお市民大学OB会の定期総会が開催されました。昨年に引き続き新型コロナウイルス感染拡大防止のため、入館時には体温測定、手指消毒、問診票記入を行い、各座席は間隔をあけて着席しました。また、今年も来賓をお迎



☆新会長挨拶☆

この度、玉木 稔氏の後任として会長に就任致しました豊田 隆と申します。

やしお市民大学は修業期間2年の中で自主研究の課題があり、グループによる調査・研究、並びに発表会があるため、その活動を通じた学生同士の絆が生まれます。卒業後



はOB会に入会し、企画・協働・部会等の活動を通じて先輩・後輩との幅広い親睦ができ、仲間を募って更なる地域貢献活動をしている会員も多くいます。

他の地域で見られる市民大学は期間が短く、テーマが断続的な場合があることから修了後の絆が希薄で地域貢献活動には結びついていないように思われます。

地域に知り合いの少ない定年退職者やその配偶者などが市民大学に入学し、卒業後OB会の活動や懇親会などを通じて生活の幅を広げ、仲間を増やし、「会員の生活がより充実していくことにOB会が役立てれば」と考えております。また、「会員がまちづくりや地域貢献活動を行う際の出発点としてOB会がそのお手伝いをできれば」とも考えております。

コロナ禍での出発になりましたが、OB会は市民大学17期の卒業生を迎えることができました。多くの活動が中止に追い込まれておりますが、諸先輩が作り上げ、発展させてきましたOB会の維持発展に努める所存ですので、会員各位のご協力と、ご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

(新会長 10期 豊田 隆)



えすることなく、懇親会、各部会による活動発表会もなく開催されました。司会の山本直樹氏(16期)、議長の鹿野雅巳氏(16期)によるスムーズな運営により、報告及び議事は滞りなく進行し、決算、予算をはじめ、正副会長、各役員改選など全ての議案は原案通り承認されました。開催に当たっては役員を始め、多くの会員の皆様のご協力を頂きました。心から感謝いたします。

今年度は役員改選期に当り新会長には10期の豊田隆氏、副会長には12期寺嶋 誠氏、14期金澤文子氏が就任されました。(*会則上の任期は1年)

また、副会長・会長とOB会に長年貢献された玉木稔前会長に対し、感謝の意を込めて花束の贈呈がありました。

☆前会長退任の挨拶☆

先般の総会をもちまして会長を退任致しました。2年間大過なく終えることができましたのは、役員並びに会員各位のご協力の賜物と厚くお礼申し上げます。

平成31年4月に川和田政子前会長から引き継ぎ、OB会の継続と発展に心掛けてまいりました。前半はほぼ計画通り活動できましたが、後半は新型コロナの感染拡大により、令和2年度総会の日時及び会場の変更等を含めて混迷し、諸活動もあまり実施できませんでした。

令和2年度は一部の企画講座は実施できましたが、グランドゴルフ、法話を聴く会、学長懇話会は実施できませんでした。OB会の大事な部分であります部会活動も一部にとどまり、まったく活動できなかった部会もありました。市民まつり、花桃まつりも中止となり協働活動の場もなくなりました。経験したことが無い感染症拡大の中で、試行錯誤を続けましたが、活動に結びつかず心残りでした。

新型コロナはワクチン接種が進んでいますが、一方では変異ウイルスの感染拡大により、なかなか終息の目途がたない状況です。このような環境下でOB会活動も難しい面が多々あると思いますが、豊田 隆新会長を中心に活性化が図られることを願っています。2年間誠にありがとうございました。

(前会長 10期 玉木 稔)

企画活動

==企画講座==

☆「古典を楽しもう」に参加して☆

5月14日(金)10:00~12:00、楽習館映像ホールに於いて開催された企画講座「古典を楽しもう」に参加しました。講師はいつもの坂本藤次氏、新型コロナを心配しながらも参加者はOB会員10名、一般7名の合計17名でした。今回のテーマは伊勢物語第63段(つくも髪)でした。伊勢物語は平安時代の成立で、残存する日本最古の歌物語です。また作者不詳です。

私は、初めての参加で、古典は難しいと考えていました。一緒に声を出して読むことで古文の読み方、文字の読み方、句読点を使っている文章の読み方、息継ぎなどが解かりました。古典が難しいことに



変わりはないのですが、講座が進むにつれて興味が湧き、楽しい時間を過ごすことができました。また、講師の解りやすい説明と問題プリントの解説で更に理解が深まりました。

平安時代初期に実在した貴族、在原業平(ありわらのなりひら)を主人公にしたと思わせる恋愛と様々な女性遍歴の和歌。文中の面白い言葉を例示すると。「くさ鶏」:漢字にすると腐鶏で意味が分かる。腐った鶏

である。「玉の緒ばかり」:たまに点が有るのでみたま命?玉の緒がかすかに肌に触れる程度の不十分なもどかしい触れ方の比喻である。不十分な短い時間。「むばら」:トゲのある小木の総称。「つくも髪」:百年に1年足らないので九十九で「つくも」。ツクモという海藻が老女の白髪に似ている。問題シートの意味を考える・・・a.哀れがりて[息子の気持ちに感謝する] b.哀れと書いて[女性に同情する]面白い言葉が他にもいろいろありました。

言葉の面白さ、日本語の奥行き、深さを感じました。講座に参加できて良かったと思います。時折、みんなの笑い声が聞こえ、古典を楽しむ事ができました。楽しい時間を有難うございました。

(13期 酒井美代子)

☆「よくわかる介護保険」☆

6月11日(金)10:30~12:00、やしお生涯楽習館映像ホールにて講師 八潮市役所 長寿介護課 介護支援係 保健師 堀内美希氏、主事 島田真奈氏を迎えて「よくわかる介護保険」について講演をいただいた。参加者12名であった。

1. 八潮市の現状
2. 介護保険制度について
3. 介護予防について 講演いただきました。

八潮市の総人口は令和3年現在92,493人で65歳以上の高齢者は20,970人、構成比は22.67%となっています。この構成比は63ある市町村の中で59番目

と低い方ではあります。しかし、75歳以上の後期高齢者では数・率ともに増加傾向にあります。

また骨折や認知症等で要支援・要介護認定者も、全国や埼玉県全体に比し、少ないものの年々増加しており、市民の健康寿命を伸ばすことが重要です。

健康で長生きできるのはとても良い事で、誰もが望むことです。しかし加齢に伴う疾病等で要介護状態となった場合に、本人の尊厳を保持し、日常生活を営むことができるよう、必要なサービスを受けることができる介護保険制度は「高齢者の暮らしを社会みんなで支えるしくみ」です。

そしてその前に介護予防が大切です。健康寿命を伸ばすためにフレイルを予防しましょう。フレイルとは加齢とともに心身の機能が低下してきて

「健康」と「要介護」の中間の状態にあることを言います。多くの高齢者がフレイルを経て要介護状態になるので、フレイルを予防・改善することが健康寿命を伸ばす重要なカギとなるのです。そのためには「栄養(食生活・口腔機能)」「運動(身体活動)」「社会参加」の3つを意識して日頃の生活を見直していくことが大切です。

そのために八潮市では年間を通していろいろな体操教室や予防教室、予防講演会等を開催しているので多くの方々の参加を願っています。

介護やサービスに関



する各種相談や問い合わせは身近な地域包括支援センター(担当地域により4分割)に、また介護保険制度に関する問い合わせは市役所 長寿介護課 介護支援係にお願いします。

(14期 高橋専一)

協働活動

☆埼葛人権を考えるつどい☆

埼葛人権を考えるつどいは30回の節目の開催となりました。この「つどい」には埼玉県東部の埼葛地区12市町の市長・町長を始め、多くの人が参加して「人権尊重社会をめざす県民運動」事業として実施しているものです。

今回は春日部市での開催となり、春日部駅から会場までの道沿いにメッセージプラランターが置かれており、会場には10万人メッセージや10万羽の折り鶴、正しい道へ導く「義」の帆船などが展示されていました。



舞台上では「手話ダンス」、「ささら獅子舞」など素晴らしい発表がありました。そのうち、ささら獅子舞は370年以上前から松伏神社に伝わるもので、現在も「ささら獅子舞保存会」により伝承されています。

また、正保3年5月の角兵衛獅子舞の「獅子舞免



状」が現存しており、埼玉県内には、2点しかないそうです。(掲載の獅子舞風景写真は松伏町文化協会のH.Pより転載)

正面入り口横ではミニトレインの運行がありました。このトレインの製作・運営は埼玉県立春日部工業高校の機械科、建築科、電気科の皆さんによるものです。



(13期 西村のり子)

☆写真展開催☆

5月24日(月)～5月29日(土)、楽習館1階ホールに於いて、市民大学とOB会の共催で写真展が開催されました。

市民の皆様にも市民大学の授業内容及び活動と、OB会の活動を知って頂くと共に、市民大学入学者増加を目指し開催されました。

掲示作業等お手伝いいただいた方にはお疲れ様でした。有難うございます。



部会活動

==料理部会==

☆3種類のパンづくりに挑戦☆

いつも利用している八幡公民館が改造工事のため(7月から来年3月まで閉館)今期最初で最後の教室を6月10日(木)に開催しました。参加人数は5名、穏やかな雰囲気で開催できました。

3種類のパンづくりに挑戦、パンの1次発酵は自宅

(時間を要するため)で、2次発酵以降皆様にお願ひする。時間がかかれば乾燥するため手際よくこねる必要がありますが、初めてパン生地に触れる人は恐々でした。アスパラ入りのパン(食べたことありますか?)とポピュラーなチーズパン、アンパンを作って頂いた、アツアツなパンを一口、「美味しい!」。

残念なことに調理室のレンジ(ガス)のため、使い慣れてなく温度調整、焼く時間に戸惑いました。

おなじみのハンバーグ(シチューから変更)もフライパンを使わない(オープン使用)、ふわふわハンバーグその秘訣はつなぎに「麩ふ」を使っています。(それなりの歯ごたえもあります) チーズスープとサラダ、どら焼き(写真なし)と琵琶ゼリーに生クリームを固め、載せたものです。(パイナップルならビールに見えます)

準備するのも大変ですが、参加者に喜んでいただき開催してよかったと満足しています。珍しい料理にチャレンジしていきます。

企業秘密 ジャガイモをすって入れると「もちもちした」パンに焼きあがります。



お詫び 急きょ開催したので、過去にキャンセルされた人には連絡していません。通常はキャンセル料をいただいておりますが、請求はしていません。写真撮るのを忘れ、参加メンバーの写真はありません。



(1期 池淵 勉)

==太極拳部会==

☆太極拳をはじめて2年☆

私が太極拳を始めて2年になりましたけれど、まだまだ まだです。你好(ニイハオ)で始まり、立禅、スワイショウ(スワイショウとは、中国で古くから伝わってきた腕を振る運動)、八段錦、二十四式と練習して

います。

私は一生懸命になると、どうしても身体に力が入ってしまいます。正しい呼吸の仕方、二十四式の正しい動き方が難しく、皆さんと呼吸を合わせる事ができませんでした。稽古を一回 一回 一回と重ねているうちに自然と身体力が抜けていました。少しでも皆さんの動きも見えるようになりました。そして皆さんの呼吸も感じるようになりました。

これからも稽古を重ねて正しい太極拳を身につけたいです。そして皆さんと呼吸を合わせて楽しい太極拳ができるようになりたいです。

先生の丁寧な指導、温かく応援してくれる皆さん、ありがとうございます。



(小早川 美江)

やしお市民大学

昨年と今年は緊急事態宣言などの影響によりカリキュラムに大きな変動があり、結果として、大学院の研究発表会は5月、17期の自主研究発表会、卒業式は6月になりました。また、令和3年度は新入生の募集が停止となりました。

☆大学院研究発表会☆

5月29日(土) やしお生涯楽習館 多目的ホールに於いて大学院研究発表会が行われました。研究テーマと研究者名は次の通り。

1. 「地震の研究」 遠藤孝院生
2. 「八潮市の地産地消の現状と考察」 狩野雅巳院生
3. 「手話をもっともっと知ろう」 長岡恵子院生



★自主研究発表会★

6月19日(土) やしお生涯学習館 多目的ホールにて自主研究発表会が行われました。研究テーマと研究グループ名は次の通り。

1. 「みんなが憩える公園」 (すてきな公園)
2. 「川に抱かれた町・八潮市の川と橋を知ろう」
(川と橋めぐりの仲間たち)
3. 「健康で今のコロナ禍時代を生き抜くために！」
(ピーチ)
4. 「キャリア教育！」 (築田)



★“With コロナ”のやしお市民大学★

コロナ禍の状況で市民大学の企画運営も苦勞しております。

通学もままならない状況下、学生の希望を取り入れ、令和2年度では、1学年の期間は、1年と7ヶ月間。2学年はなんと9ヶ月間となり、6月の卒業式となりました。

また、緊急事態宣言中では、休校や延期になった授業もあります。

このような状況のもと、入学者の数も減少しております。ただいま、1学年の学生数は10名！

やはり人数が減ると授業も寂しく感じられ、これから行われる、自主研究にも影響が出てくるものと思われれます。

コロナに負けてはいられません。これからは、更に、



卒業生のご意見を伺い、連携を深め、学生数も増やしていきたいと思ひます。

まずは、市民大学を紹介した「パンフレット」を全卒業生に配布し、OB会役員や卒業生各期の代表との会合を考えております。

(やしお市民大学事務局 岩間 啓)

★大学・大学院 卒業式・入学式・始業式★

6月26日、大学卒業証書授与式が行われ、17期生

12名が大学を卒業されました。また、同大学院修了証書授与式が行われ、大学院14期生3名が大学院を修了されました。

おめでとうございます。

なお、今年は新規入学生の募集を停止したことから入学式はありませんでした。

会計監査

★OB会の会計監査★

3月27日(土)楽習館 団体活動室に於いて令和2年度の会計監査が玉木会長、大熊会計役員立会いのもとで監査役の川和田政子氏、原文雄氏により行われ、会計処理が適正であるとの報告を頂きました。



臨時寄稿

ある資料を見ていたら気になる記事がありましたので転載致します。

★身体の健康を保つ為には★

人生100年時代とも呼ばれている昨今、老後を楽しみながら、できる限り家族への介護負担を軽減し、長く健康でいたいと考える方も多いのではないのでしょうか。今回は、健康寿命を伸ばす為に必要なことの一つである、運動についてご紹介します。

老若男女問わず行える運動といえば「ウォーキング」です。障害が生じる危険も少なく、これから運動を始める方でも、抵抗感なく継続して取り組みやすい運動です。またウォーキングにより血圧の安定、心肺機能の向上、血糖値の低下等の効果が見込まれ、生活習慣病や骨粗しょう症の予防にも効果的です。

ウォーキングといっても、ゆっくりと歩いているだけでは、足を引き上げるのに必要な太ももの筋肉

や体幹部が使われていません。中高年を過ぎて、これらの筋肉が低下してしまうと、足が上がらなくなってすり足になり、転倒しやすくなるケースがあります。そのため、早歩きをする習慣を作ることが重要です。また、歩く速さだけでなく歩幅も大事な要素です。チョコチョコと狭い歩幅で歩いているだけでは、あまり運動効果が得られません。理想的な歩幅は身長×0.45と言われており、普段の歩幅に加えて10～15cm広げるつもりで「やや大股」で歩くのがいいでしょう。

さて、皆さんが一番気になる場所かもしれません、1日何歩、歩けばいいのでしょうか。現在、厚生労働省では1日当たりの効果的な歩数を「8千歩」としています。8千歩を踏破する目安は時間にしておおよそ1時間30分で、距離は身長によって異なりますが、3から5kmになります。「毎日3～5kmなんて歩けない」と思われるかもしれませんが、家の中の片付け、掃除、洗濯をすれば約3千歩になるうえ、仕事で外へ出ることを考えれば1日8千歩を達成することも難しくはありません。もちろん職種や生活習慣によって、歩く歩数は人によって異なりますが、まずは自分が1日何歩、歩いているかを知るために万歩計を付けてみては如何でしょうか。最近はスマートフォンのアプリにも万歩計があるので是非ダウンロードしてみてください。ウォーキングを習慣化して、体の健康を維持しましょう。

各年代の歩行速度 (m/分)

| | | | | | | |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 20~24 | 25~29 | 30~34 | 35~39 | 40~44 | 45~49 |
| 男性 | 88 | 85 | 96 | 85 | 82 | 83 |
| 女性 | 74 | 74 | 72 | 67 | 71 | 79 |

| | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|------|
| 50~54 | 55~59 | 60~64 | 65~69 | 70~74 | 75~79 | 平均 | 男女平均 |
| 78 | 73 | 70 | 64 | 61 | 55 | 76 | 71 |
| 67 | 64 | 59 | 60 | 55 | 51 | 66 | |

連絡事項

やしお市民大学OB会 OB通信QRコード



*** 次号の発行は3月を予定しています ***

今年度は現在まで活動が制限されておりましたが、今後は順次コロナ禍が終息することを願います。そして次回3月発行の60号は新年度に向けた部会活動予定、各期の懇親会などの活動を積極的に掲載したいと考えております。ぜひ、記事投稿をお願いいたしたく、各期代表・役員の方のご協力をお願い致します。

- ・記事は300～700文字程度とし、できるだけ写真添付をお願いいたします。
- ・記事、原稿締め切りは2月末(豊田着)でお願い致します。
- ・企画事業はじめOB会の記事は会長又は副会長経由、部会報告は部長経由、その他は適宜記事の提供をお願い致します。

☆編集後記☆

コロナ禍で各種行事も中止に追い込まれてきました。OB通信も新しい編集委員が選任されましたが7月発行分を中止と致しました。

ワクチン普及、生活習慣変更、治療薬開発などの効果でしょうか、最近は感染者数、入院者数、重症者数、死亡者数など各種指標も改善に向かっている様に思われます。これからは順次活動が始まると予想しております。会員の皆様の積極的な投稿を期待しております。また、編集委員をやってみたい方はご連絡下さい。

やしお市民大学OB会OB通信編集委員会

- 編集委員 田邊信代(10期)
寺嶋 誠(12期)
堀 公保(13期)
酒井美代子(13期)
金澤文子(14期)
高橋専一(14期)
平松伸介(14期)
鹿野雅巳(16期)

責任者/連絡先/記事送付先：
豊田 隆(会長 10期)

(PCメール) takashi.toyoda74@gmail.com
〒340-0833 八潮市西袋 874-6

(携帯電話) ☎ 080-3533-8352

(携帯メール) tkstoyoda8352@gmail.com