



やしお市民大学OB会通信

・やしお市民大学OB会編集委員会・

企画活動

==啓発セミナー==

☆薬の飲み合わせ☆

9月13日(金)10:30~12:00、
楽習館映像ホールにて開催。

講師は八潮中央総合病院 薬局長 岡平将志氏、受講者は30名。資料は薬の疑問に答えますとのタイトルでした。



日頃なんらかの薬のお世話になっている我々高齢者ですが、血圧・心臓・糖尿等々、薬の内容はまちまちですが、医者や薬局の処方に添って服用しており、若干の注意をしているものの、本日の講義を聞き、「へえ〜そうだったの、なるほどネ〜」と改めて感じた方も多かったと思います。特に服薬時間指示の「食前」、「食後」、「食間」の具体的な意味を知ったことです。また、薬の中には一緒に飲んではいけない薬や飲食物があり、薬の作用が悪くなったり副作用が出る場合もあるので改めて飲み合わせに注意する事の大切さを知った。

他にも飲んだ薬の体内での効用、薬の保管方法、ジェネリック医薬品の意味等々について改めて確認することができた。日々の三餐と同様に日頃多くの方が世話になっているであろう「薬」について勉強になりました。

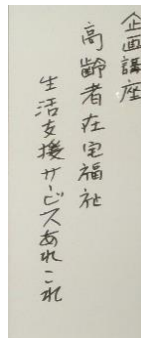


(12期 寺嶋 誠)

☆高齢者在宅福祉サービスあれこれ☆

10月4日(金)10:30~12:00 楽習館映像ホールにて開催。講師は八潮市役所 長寿介護課 地域包括ケア推進係・手塚詩帆氏。講演は端的で分かり易くお話が進められました。お話の中で高齢者にとって色々な無料サービスが有りました。

対象は原則65歳以上、市内在住等。対象条件が合えば利用可能。



- ・緊急医療情報キットの配布
- ・緊急時通報システム
- ・紙おむつ給付サービス
- ・訪問理美容利用サービス
- ・寝具クリーニングサービス
- ・配食・安否確認サービス等……

私が気になったのは、いずれ身内や私自身に起きた時を考え、次の3つは利用したいと思いました。

- ①徘徊高齢者家族支援サービス(QRコード付きの専用の靴やバックの中に位置探索システムGPS・探知機を入れて持ち歩く)
- ②認知症検診、市内在住の60歳以上の方が対象、チェック表を利用して市内対象医療機関で実施。

11/30迄

- ③エンディングノート(私と家族の安心ノート)65歳以上対象、無料。1人1回限り「地域包括ケア推進係窓口にて配布」

気持ちはいつも若く有りたいと考えています。体・健康だけは年齢に関係なく何が起こるかわからないと思います。

講座にて色々知ることができました。ありがとうございました。

(13期 酒井美代子)

==健康企画==

☆芝生の上でグラウンドゴルフを楽しもう☆ グラウンドゴルフに参加して

「はじめに、台風により被災されました皆様に謹んで
お見舞い申し上げます」

9月21日(土)・22日(日)、房
総白子1泊2日、雨天の予報が
晴天に恵まれほっとする。台風
15号の被害を心配しながらバス
の窓から町の様子に見入る。

屋根にブルーシートをかけた家、倒れかけた家などがあった。走行しているうちに白子ホテルに到着。昼食後に早速グラウンドに向かう。



準備体操してゲーム開始。

「ホールインワンが出たー」の歓声、ゲーム終了後、数人で散歩、ホテルから5分位で九十九里海岸へ、波の音を聞きながら「海は広いな大きいな〜」を熱唱。美味しい夕食が始まり皆、和やかに楽しそう。翌日は

3ゲームで終わり、表彰式となる。川和田が優勝(連覇)思わず「キングかざダンス」小躍り。授賞式は続く、その後八潮への帰路につく。

初めての方もグラウンドゴルフにトライしてみませんか。皆様のご参加をお待ちしています。役員の皆様お疲れさまでした。



(7期 川和田政子)

協働活動

☆第28回埼葛人権を考えるつどい☆

10月10日(木)幸手市民文化体育館「アスカル幸手」に行ってきました。初めての参加です。

埼葛市町の地域における人権問題に取り組むさまざまな団体が主体となり、行政と共に同和問題をはじめとしたあらゆる人権問題の早期解決にむけて、地域交流を通じて、地域住民の人権意識の高揚と正しい理解を図ることを目的に開催されている。

12市町(幸手市・久喜市・蓮田市・白岡市・三郷市・八潮市・越谷市・吉川市・春日部市・杉戸町・宮代町・松伏町)の全児童・生徒が参加し、人権に思いを寄せたメッセージを形にした「10万人メッセージ」や「10万羽の折鶴」が会場内に展示されていました。各市町が色別になっており、学校毎の作製物が分かりやすくなっていました。

幸手は、桜の町との事でピンクの花びら(幼稚園・保育所作成)が散りばめられていた。外庭には「人権の木」の横断幕が風にたなびいていました。これはいじめや差別のない社会になってほしいという願いと、



樹木のように大きく育てとの中学生のメッセージです。標語は、地元の高校書道部が書いたとの事。又、外のプランターにも「命の大切さ」という小学生のメッセージが添えられた綺麗な花が植えられていました。メッセージを読み、しっかりした考えを持っているんだと感心しました。

特設ステージでは、地域の方の津軽民謡や高校生による「ちんどんパフォーマンス」が大歓声を受けていました。



ふれあい広場では、50団体の出店があり、「おすすめですよー」というカエルのがま口と支援施設で作った手作り味噌を購入しました。

お味噌は大豆の香りがしてとてもおいしかったです。又、地元のおいしい梨・柿・栗などもありました。あっという間の一日でした。来年は、三郷会場

です。皆さん参加されてはどうでしょうか。
(14期 長岡恵子)

★盛況！Yashio Jazz Flash 2019★

第5回となる「Yashio Jazz Flash 2019」が2019年10月20日(日)、八潮メセナ1階ホールで開催された。

例年演奏している「サーズディ・ジャズクラブ」は八潮地区、草加地区、東京の新小岩などで演奏活動をしている結成20年のクラブです。

午後2:00 司会役の深谷順子さんからメンバー紹介が始まり、いよいよ1曲目「浪路はるかに」から「Yashio Jazz Flash 2019」が始まった。サクソホン、トランペット、トロンボーン、エレキベースの音



がお腹に心地よく響いてきて、やはり生演奏はいいなと思った。1st Stageで10曲を演奏、2nd Stageで10曲の演奏をおこなった。最後の曲は「キャラバン」で、ドラムが中心の演奏、最後まで会場は盛り上がった。八潮メセナでは初めての演奏会だったが200名近い聴衆で盛況だった。

演奏後バンドのメンバーは会場の入口付近で、会場から出ていく人達に感謝の挨拶を行い、握手して別れを惜しんだ。

今回、やしお市民大学OB会として玉木穂(10期)、原文雄(8期)、大熊久江(14期)、長岡恵子(14期)の4名は、立て看板の設置、受付対応等を行った。



(8期 原文雄)

★市民まつり交通安全規制立哨★

10月27日(日)市民まつりが開催され大勢の人で賑わいました。OB会は例年通り、けやき通りから市役所間の4ポイントで交通安全規制立哨を行いました。

た。車輛侵入等のトラブルが数件ありましたが、無事役割を果たすことが出来ました。延べ20名のOB会員にご協力頂きました。ありがとうございました。



★水辺の楽校★

水辺の楽校・夏まつりに参加

水辺の楽校の夏の風物詩となってきた「夏まつり」は今年で4回目を迎え、8月3日(土)に開催され、OB会水辺の楽校協議会も昨年同様協力しました。

本年度も例年同様、子どもの夏休みの宿題の自由研究にも活用できる、魚とりを体験するイベントです。朝の8時頃より池の水抜き等を行い、13時から始まるイベントに備えました。

今回は100名近くの親子が参加しました。池に入る前にラジオ体操を実施し、水抜きにより魚類が池の浅くなった下流部分に集まっているところを、網とポリバケツでとる作戦です。親子は「この魚の名前なんという」「中々魚をうまくとれない」等口々に言いながら、魚が飛び跳ねるとそちらのほうに向かって水に濡れ、追いかけます。中々経験できないイベントに親子は泥んこになって楽しそうにしています。OB会は今年も下流部分の池の周りの監視の手

伝いをしました。

今年の夏は異常な暑さが続き、当日も猛暑日となり参加者が例年より少なく、例年40分ぐらいで水からあがってもらったのですが、倍近くの時間楽しんでいただきました。猛暑に対して今後の開催時期は一考を要するところです。

八潮市の水辺の楽校は平成27年5月に開校しました。「生き物観察」「カヌー体験」「宿泊キャンプによる野外活動」等々この5年間多くの団体が利用し、八潮市の観光スポットとしても注目され、活動も定着してきました。OB会も11月に「バーベキュー大会」を企画しています。

今回ご協力いただいたOB会の皆さんは 横田允宏氏(4期)・岩根秀夫氏・高橋金作氏・原文雄氏(以上8期)です。水辺の楽校をお手伝い・協力していただける方、是非ともご参加いただき、水辺の楽校を盛り上げて頂きたいと考えています。



(4期 小林義和)

☆八潮市障がい者スポーツ交流会

わいわいに参加して☆

9月20日(金)13:30~16:00、エイトアリーナで『八潮市障がい者スポーツ交流会わいわい』が開催され、ボランティアとして参加しました。

市内福祉施設から障がいのある方が集まり、市内の施設の交流とスポーツを楽しむことを目的としたスポーツ交流会です。競技種目は卓球バレー、ボウリング、カローリング、パターゴルフなどを障がいのある方も出来るよう工夫されたもので、皆さんそれぞれの競技種目で楽しんでおられました。最後は参加者が4チームに分かれて玉入れが行われ、みんな懸命に玉をかごめがけて投げ、大いに盛り上がりました。

今回のスポーツ交流会には、やしお市民大学の卒業生がボランティアとして多数参加しており、市民大学で学んだことが活かされていると感じました。

この交流会わいわいの開催にあたっては、市内外の障がい者スポーツ指導員の方々をはじめ保護者、ボランティアの方々の協力をいただいております。今後も多くの皆様の協力で継続し、発展していくことを願います。



(13期 堀 公保)

部会活動

==歴史部会==

☆奥日光の歴史探訪☆

9月15日(日)、台風15号の災害を心に残しながらも、晴天に恵まれ33名の参加で勉強して参りました。

途中、事故渋滞に遭い、予定より若干遅れて目的地「龍頭の滝上部」に到着。力強く流れ落ちる水の動きと音を楽しみながら遊歩道を滝下に下りました。(一般ツアーでは下から眺めるだけが多い)

次は「二荒山神社中宮祠」日光と言えば東照宮や輪王寺で観光客が多い印象ですが、中宮祠は人も少なく静かで、修験道の霊場として崇敬されており、

男体山山頂に祀られる奥宮への登山口とのこと、厳かさを感じました。境内に祀られる「さざれ石」、「君が代」歌詞の意味深さを改めて知



子時代に静養所として明治32年に造営されたとのこと。天皇即位後に多くの部屋が増築されたため、見学順路順に進まないと迷子になるほどの広さでした。

中禅寺湖のキラメキ、林の中を吹き抜ける秋の風、命の洗濯ができました。

日本の自然、文化遺産を誇るとともに大切に残していきたいと思いました。

(12期 田中 良)



ることが出来ました。

中禅寺湖湖畔にある「大使館別荘記念公園」に移動。明治中期から昭和にかけて、湖の豊かな自然の中に多くの大使館別荘が建てられていたとのこと。栃木県に払い下げられ整備されたイギリスとイタリアの旧別荘を見学しました。

駐車場から1km程の遊歩道を木々の間から渡ってくる湖面の風を心地よく感じながら歩き到着、両別荘から眺める湖面と背景が織りなす風景の素晴らしさに、暫し心を奪われました。また、国民性の相違か各々の建物外観や内装の趣の相違も楽しめました。特にイタリア館のパターンを変えながら杉皮張で仕上げられた内外装は見事で、一見の価値があるものと感じました。



歴史部会今後の活動計画

2020年

4月5日(日)横浜周辺由緒探訪

6月7日(日)古都鎌倉由緒探訪

*歴史部員以外の方も、興味ある探訪にはお友達お誘い合わせの上、参加申し込み下さい。

==太極拳部会==

☆太極拳部会に入会しました!☆

ちょうど「何か運動をしないと」と思っていた時に総会で太極拳を見て「カッコイイ~これだ!」と7月より入会しました。まだ数回しか参加していませんが、緩やかな動きの中で呼吸法により身体の内面から健康になる事がわかりました。久保師範がわかりやすく指導して頂けるので、見ながら真似をしています。

難しいのですが、体の何処に重心をもっていくのか、力を抜くのか、目の動き、呼吸など黒板に文字や体の図を書いて説明して頂けるので、体と頭で理解でき「なるほど!」と思います。なかなか覚えることが出来ないのですが皆さん良い方なので楽しみになりました。

会員は現在17名です、市民大学OB及び一般市民で発足当時からやっている方が多く凄いと思いました。ちょっと太目の私、今後は少し引き締まってスリムになるように頑張っていきたいです。



(14期 金澤 文子)

最後は、田母沢御用邸記念公園。大正天皇の皇太

==健康ウォーキング部会==

☆36回「上野、パワースポットを歩く」☆

9月27日(金)、9:00
北千住に集合し、上野へ
電車移動後、ウォーキン
グ開始。上野公園は寛永
寺が創建されたことに
始まり、門前町が創られ
賑わった。



上野の山に広がる
寛永寺の伽藍は、伽藍
神に守護されていた。
現代では上野周辺に
運気が上がる「パワ
ースポット」が数多く存
在しているといわれる。



昼食は1902年創業の老
舗、上野「黒船亭」の貸し
切り個室で歓談ながら
ランチを美味しくいた
だきました。



(ウォーキングコース)

上野駅→寛永寺→上野東照宮→すり鉢山古墳跡→
上野大仏→清水観音堂→五条天神→花園稲荷神社→
不忍池弁天堂→昼食→徳大寺(摩利支天)→アメ横
→上野駅

(約7km)

☆37回 バスウォーク「5周年記念」☆

「富士のパワースポット田貫湖&西湖いやしの里」

台風が接近した10月25日(金)の朝、雨の中、定
刻6時45分にメセナ前を出発。目的地に着くと雨は
小降りになりウォーキングができるまでになりました。

日本一の山として愛されている富士山を仰ぎ見
ながら、季節折々の風景や草花など自然の移ろい
を感じさせてくれる、富士山のパワースポット田
貫湖と、西湖いやしの里を訪ねました。また、昼
食は楽しさ弾む「郷土、創作料理」に舌鼓を打
ちました。



(ウォーキングコース)

田貫湖一周→バス移動→レストランことぶき→バス
移動→いやしの里散策

(約5km)

☆健康ウォーキング部会今後の活動計画☆

- ・12/6(金)39回 東京「代官山～駒場東大」
2020年(変更の可能性あり)
- (・1/17(金)40回八潮市内(新年会))
- (・2/11(火)41回江戸の山巡り)
- (・3/3(火)又は6(金)42回さいたま北浦とおひなさま)

*お試しを含めて気軽に参加して下さい。
お待ちしております。

(部長 5期 岡 薫)

同期生の話題

☆11期生の活動☆

バーベキューで暑い夏を乗り切ろう

「いいの会」新会長に上村氏

酷暑真っ只中の8月4日、バーベキューを開催、
会場は上村氏宅。14名の元気な顔が揃いました。担
当の岩間先生も駆けつけて下さいました。

初めに11期「いいの会」前会長玉川氏から新会長
上村氏へと引継ぎ式が行われた後、卒業後4年間、
会の運営に頑張ってくれた玉川氏、他2名に感謝
状を贈呈。新しく会則も出来、2名の役員も発表され
新年度の始まりです。

さてお待ちかねのバーベキュー、そうめん流しも
初めての体験です。大勢で食べるっておいしいです
ね～。暑さも吹っ飛びました。お腹が膨らんだ後は

涼しい部屋で賑やかにおしゃべりタイム。皆さん本当に楽しそうでした。

前日からテント張りやそうめん流しの竹作り等準備に大わらわだった上村氏には、本当に感謝でいっぱいです。ありがとうございました。



(11期 最川幸子)

★14期生の活動★

14期生「としこしの会」活動報告

やしお市民大学14期生は、卒業後もお互いの親睦と今後のより一層の健康を願って月2回土曜日の午後、寿楽荘に集まります。ラジオ体操から始まり「八潮いこい体操」で1時間汗を流し、その後情報交換をして楽しんでいます。

毎回10名ほど参加しています。今回(8月31日)は、その一環としてやしお市民大学OBでもあります健康ウォーキング指導士の内藤初江さんをお招きし、ウォーキングのいろは、その大切さ・重要性をわかりやすく講義・実習指導(1時間)していただきました。ウォーキングには次の5つの利便性がある。

- ① いつでも、どこでも、誰でもできる。
 - ② 少しの時間で毎日できる。
 - ③ 費用に比べ効果が大きい。
 - ④ 心の健康と身体の健康がつかれる。
 - ⑤ 生き生きとした生活が楽しめる。
- また、次の5つの効果が期待される。
- ① 筋持久力のアップと維持効果がある。
 - ② 心肺機能の維持、向上に効果がある。
 - ③ ストレスの解消等の心の健康づくりに効果がある。
 - ④ 生活習慣病の改善に効果がある。
 - ⑤ 脳の活性化効果をもたらす。

年齢に応じ、無理なく・正しく・美しいフォームで、途中水分補給も忘れず有酸素運動を楽しむのが良いとの事でした。講義後は「八潮いこい体操」にご一緒

いただき、いつもの様に音楽・掛け声に合わせて、準備体操・実践編・整理体操を1時間。大変楽しい有意義な時間を過ごさせていただきました。これからも八潮いこい体操の他、健康ウォーキング部会、歴史部会、OB会グラウンドゴルフなどの企画活動や協働活動にも積極的に参加し、元気に楽しみながら健康づくり、仲間づくりに努めたいと願っています。



(14期 高橋 専一)

OB会行事予定

- ・3月21日(土)・22日(日)花桃まつり駅前案内
- ・4月18日(土)やしお市民大学OB会総会・懇親会
於：八潮メセナ

やしお市民大学

★行事★

- ・10月12日(土)の市民公開講座は台風接近のため中止となりました

★今後の行事予定★

- ・令和2年2月8日(土)
大学院研究発表会 於：楽習館多目的ホール
- ・令和2年2月15日(土)
大学自主研究発表会 於：楽習館多目的ホール
- ・令和2年3月7日(土)
大学・大学院 卒業式・卒業記念講演
於：八潮メセナ集会室

連絡事項

★ウクレレ部会 廃部のお知らせ★

平成25年2月2日、ウクレレ部会新設メンバー6人と共に「八潮市民音楽祭出場」「すえひろ荘」、障がい者施設「やまびこ」への慰問演奏会を

実施、5年間経過と共に部員各位がそれぞれの活動に時間を取られ全員が集合して練習することが困難となりウクレレ部の存続を断念し、メンバー6名全員一致により令和元年8月末日、廃部決定となりました。皆様大変お世話になりました。

ウクレレ部会
(部長7期 川和田政子)

☆お悔やみ☆

本会会員の5期 野崎省三さんが今年6月にご逝去されました。謹んでおくやみ申し上げます。

市民大学OB通信のQRコード



*次号の発行は3月を予定しています

次回3月発行の56号は通常の活動の他に、各期の忘年会、新年会を含めた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、記事投稿をお願い致したく、会員各位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☆

会員皆様の紙面です。積極的な投稿を期待しております。また、編集委員をやり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 玉木 稔 OB会会長 (10期)
堀 公保 (13期)
渡辺幸男 (13期)
佐々木晃 (14期)
大熊久江 (14期)

責任者/連絡先/記事送付先:

豊田 隆(10期)

(PCメール) takashi.toyoda74@gmail.com
tkstoyoda@aol.com

〒340-0833 八潮市西袋 874-6

(スマホ電話) ☎ 080-3533-8352

(スマホメール) tkstoyoda8352@gmail.com