

## 当面の日程

1学期の終了日	月曜組 7月13日	火曜組 7月14日			
	水曜組 7月15日	木曜組 7月16日	金曜組 7月17日		
2学期の始業日	月曜組 8月31日	火曜組 9月1日			
	水曜組 9月2日	木曜組 9月3日	金曜組 9月4日		

特別講座 太極拳とストレッチ	7月21日(火)	午前10時～	講堂
水彩画で夏だより	7月22日(水)	午前10時～	1-2教室
短期講座 ボランティア入門	7月23日(木)～	2月4日(木)	全19回 各木曜日
福山市健康診査 (於 老犬)	8月4日(火)・5日(水)		1-2 1-3 教室
夏まつり二上りおどり	8月13日(木)	夕刻より	
練習日	7月24日(金)・7月31日(金)		
	8月7日(金)	午前10時～	

※いずれも7月10日(金)まで受付



## 多種多様な学びと活動をお楽しみください

老犬学長 高橋 和男

英会話・カラオケ・茶道抹茶の3教科を新設した今年度の本講座は、30教科・90クラス・延べ受講者数2,888人となりました。教科学習とともにクラスの親睦会も盛んに行なわれています。

そして、5月30日の古典文学を皮切りに、文学散歩・太極拳・水彩画の各特別講座を企画しました。

今年度の短期講座は、古典文学・ばらづくり・ボランティアの3講座。8月の健康診査と二上り踊りへの参加も呼びかけています。

更に、音楽ダンス・卓球・ペタンク・ゲートボール・囲碁将棋・ボランティア・写真とパソコンの7つのクラブ活動。そして、文芸・保体・総務の各部を含めた学生会活動。

10月には後期全員教養講座や学生祭の開催など学習と活動の場が目白押しです。

6月17日の前期全員教養講座のように大勢の皆さんにご参加いただき、老犬を思う存分に楽しんでいただければ幸いです。

## 前期全員教養講座 大盛況

今回の講座は、聴きごたえがあった。難しいと思っていた古典文学だが、興味深く話を組み立てていただいて、分かりやすかった。頑張っただけで出席したが、良かった。1,800人を越える出席者で活気を感じた。箏曲の音色も素晴らしかった。(学生の感想)



優しく語る藤井講師



熱心に聴き入る大勢の学生



岡田明子先生「秋風の曲」



## 「健やかさ」を保つラジオ体操

### ○ 長年取り組まれる秘密

今のラジオ体操は、1951年に作成され60年以上も多くの人に愛され取り組まれている。その秘密は？

#### ① たった3分で全身運動

ラジオ体操(第1)の所要時間は3分14秒。その中に全ての基本的運動が組み込まれ、よく計算して作られている。子どもから高齢者まで幅広い世代が取り組める一方で、意識してやれば汗ばむほどハードな運動でもある。

#### ② 血行の促進・猫背の予防

身体全ての関節を最大限に使う動きが取り入れられている。関節を使う運動は、血行を促進する効果があり、新陳代謝が高まり脂肪燃焼も期待できる。また、背伸びをしたり体を回したりなど、姿勢をよくする動きも組み込まれている。

#### ③ ボディラインの引き締め

ねじったり反ったりする動きは、ウエストや背中の中のラインの引き締めにも効果的だ。内臓も動かすので大腸を刺激し便秘対策にも。また、ぽっこりお腹の解消も。



綺麗なラジオ体操を

### ○ 効果を高める3ポイント

#### ① 指先と目線

指先はパーにするのとグーにするのと2方法があるが、どちらにしても指先を意識し、目線は基本的に指先を見るように。

#### ② 屋間にする

脂肪燃焼を促すアドレナリンが高まっている屋間に行なうのがお勧め。仕事や家事の合間に気分転換を兼ねてするのが良い。体が十分動いていない朝は、特に高齢者は、体調を見ながら行うようご注意ください。

#### ③ 毎日続ける

わずか3分14秒の運動だから毎日続けることで、筋肉や関節を鍛えるようにすることが大切。

### ○ 休憩時間のラジオ体操

ラジオ体操の効能を生かそうと、老犬でも以前から休憩時間に取り組んできている。「少し、大儀だ」と思ってもみんなやれば元気が出る。自分の体調に合わせて無理なく続けるようにしたいものだ。今年度は新しい職員による綺麗な模範演技が行われている。

## 学生会活動スタート

5月28日の学生会総会で今年度の執行体制が整ったことを受けて各部の第1回会合が開催されている。

### 保体部会 6月6日(土)に開催し、次の活動を行うことを決定した。

- 1 健康診査の前日準備を8月3日(月)の午後、後片づけを5日(水)の午後に。
- 2 8月13日の二上り踊りの救護と水分補給を分担。甘い水分も用意を。
- 3 10月12日(研究科)と3月17日(普通科)の環境整備作業を担当。

### 文芸部会 6月19日(金)に開催し、次の活動を行うことを決定した。

- 1 老犬だよりの編集
  - ① 1学期中に各クラスで執筆者2人を選出し、夏休み中に原稿執筆。
  - ② 夏休み明けに原稿とクラス紹介文とクラス写真と割付け表を提出。
  - ③ 9～10月に部会で編集作業。
  - ④ 11月に発刊。
- 2 購入図書を選定 8月上旬に部会で。
- 3 老犬ニュース業務 7月・9月・11月・1月の号のクラス別仕分け作業。

## 老犬ニュースの編集にご協力を

「こんなことを載せて欲しい」と原稿を提供して欲しい。文章にまとめるのが難しければメモでよい。「こんな話がありますよ」と情報提供もよい。「こんなことを載せたら」と提案でもよい。