



## 当面の日程

3 学期の始業日・・・月曜組：1 月 16 日 火曜組：1 月 10 日  
 水曜組：1 月 11 日 木曜組：1 月 12 日 金曜組：1 月 13 日  
 3 学期の終業日・・・月曜組：2 月 20 日 火曜組：2 月 14 日  
 水曜組：2 月 15 日 木曜組：2 月 16 日 金曜組：2 月 17 日

オープンスクール・・・1 月 10 日 (火) ～1 月 31 日 (火)

第 46 期修了式・・・2 月 28 日 (火)  
 10 時 心くやま芸術文化ホール リーデンローズ大ホール

学生会 第 2 回常任委員会・・・2 月 22 日 (水) 10 時  
 第 2 回 総 会・・・2 月 22 日 (水) 13 時 30 分

看護学生実習 (福山市医師会看護専門学校より 41 名)  
 1 月 10 日 (火) 1 月 18 日 (水) 1 月 25 日 (水)  
 1 月 30 日 (月) 2 月 8 日 (水) 2 月 15 日 (水) の 6 日間

心くやまコーラスフェスティバル 2016  
 1 月 29 日 (日) 10 時 30 分 リーデンローズ大ホール  
 老人大学からは、コーラス科 1 組と音楽ダンスクラブが出演します。

クラス・クラブ発表会  
 コーラス 2 組等 2 月 4 日 (土) 10 時 老大講堂  
 詩吟 1 組・2 組 2 月 5 日 (日) 13 時 30 分 老大講堂



訃報 謹んでご冥福をお祈り申し上げます。11 月 20 日 研究科 謡曲 太田 兼領 75 歳 (大門町)

## 健康寿命と老犬機能の活用

学長 高橋 和男

### ファースト(第一)

昨年のいつ頃からか、アメリカンファースト・都民ファースト・アスリートファーストという言葉が頻りに聞かれるようになってきました。この「ファースト」は、他の何よりも優先するという意味で使われているようです。アメリカンファーストには、かつてのモンロー主義が再現する心配はないのでしょうか。また、都民ファーストとアスリートファーストを両立させるには、難しさもあるように思いました。

### 健康ファースト

こうした心配や難しさを除いて、この言葉を老人大学に当てはめて使うとしたら、何が最も相応しいだろうかと考えてみました。私の結論は、健康ファーストです。老人大学は、自ら学習に取り組む意欲と健康を持った高齢者が集う学び舎ですが、加齢による病気と背中合わせの日々を過ごしている老犬生も多くおられます。高齢者にとっては、何よりも健康寿命をどう伸ばすかが 1 番に大切なことではないでしょうか。

### 健康のために

我が国は、今や世界一の長寿大国です。「人生 100 年時代」ということも言われ出しています。しかし、余命も健康寿命も個人差は大きいものです。まずは今の自分に与えられた健康度合いをしっかりと掴むことが重要です。定期的な健康診査は欠かせないものです。そして、肉体的には、よく寝てよく食べて、「頭脳を使う・声を出す・手先を使う・内臓負担を減らす・足腰を使う」などのことを意識して行うことが必要です。精神的には、「遣り甲斐や興味関心を持つ」ことと「自分には役割がある」と思えることが大切でしょう。そのように自分に言い聞かせています。

### 老犬機能の活用

老人大学は、福山市が全て自前で実施する独自の高齢者福祉施策ですので、限られた空間・時間・予算の中での運営となっています。しかし、その枠内であれば、創意工夫は自由です。本講座は 28 教科・6 の短期講座・2 回の全員教養講座さらに様々な特別講座・10 のクラブ活動・89 の学級活動・学生会活動・健康診査・二上り踊りなど多様な学習と活動の機能が備わっています。新年度に向けて、この中から好みの内容を取捨選択し、1 週間のスケジュールを組み立てられては如何でしょう。そして、要望があればご意見をお聞かせください。可能なものは具体化していきたいと思っています。

## 俳句科 秋の吟行

11 月 18 日

恒例の普通科・研究科合同の秋の吟行が行われました。今回は、良寛さんの修行の寺・円通寺 (倉敷市玉島)、天下の絶景・鷺羽山のコース。心配されていた天候も小春日和に恵まれ、美しい円通寺の紅葉を巡り、眼前に瀬戸大橋を望む絶景を堪能し普通科・研究科お互いの親睦を深め、また素晴らしい俳句もたくさん生まれました。

そして全員無事に帰福、楽しく有意義な一日を送りました。後日それぞれの教室にて行われた吟行句会での特選句は次のとおりです。

### 特選句の紹介

- ・石仏にいろはにほへど散る紅葉 普 高橋 美々
- ・修行寺の境内なるぞ穴まどひ 普 渡辺 一耕
- ・良寛僧一衣一鉢紅葉映ゆ 普 奥山 香子
- ・縁日の良寛茶屋や彩紅葉 研 藤田十四郎
- ・綿吹いて往時を語る千石船 研 守屋 桜子
- ・照りもみぢ一衣鉄鉢良寛像 研 熊谷 好巴





# ゲートボール大会

11月23日 老大グラウンド

優勝	2位	3位
桑田 巖雄 (普・園芸1)	藤枝 春美 (研・墨彩画)	杉原 栄 (研・カラオケ)
大塚 均 (研・民謡2)	高橋 文恵 (研・コーラス1)	安原 宏吉 (普・松永園芸)
卜部 彰男 (普・園芸1)	宮原 信也 (研・写真)	坂井富美子 (普・教養5)
菊池 和男 (普・カラオケ)	川村 隼人 (普・カラオケ)	井出 繁男 (研・水彩2)
細谷 邦子 (研・折り紙)	湯川東洋子 (普・パソコン4)	赤木 美幸 (普・俳句)
		徳田 紀英 (研・パソコン4)

## 「干支を折る」「よろず税金相談」 12月21日

冬季特別講座として開催し、それぞれ55人と51人の参加がありました。

色紙に門松と干支(酉)を折って飾りつけ、正月飾りにしました。また、日頃から疑問に感じていた確定申告や相続・年金などについて丁寧な解説をしていただくことができました。



## 2017年度(第47期)本講座 出願受付の日程と方法

### 1教科目

第一次	対象教科	全教科の普通科(初級科)
	期間	2017年 <b>2月1日(水)~2月21日(火)</b> 午前9時から午後3時30分 (木曜日は12時まで 土・日曜日・祝日は除く)
	申込方法	希望の1教科を選び、所定の願書に必要事項を記入する。 本人が直接、住所・生年月日の確認できる保険証・免許証などを持参し、老人大学事務室に出向いて出願する。
	選考方法	定員を超えた教科は、 <b>3月1日(水)</b> 午前に抽選を行い、合否を決定。
	合否結果	<b>3月1日(水)</b> 午後に老大事務室掲示板とホームページで公表。 通知は、3月8日(水)までに郵送。
第二次	対象教科	第一次で定員に達しなかった教科
	公表	対象教科と欠員数は、3月6日(月)に老大事務室掲示板とホームページ。
	選考方法	3月10日(金)午前9時から先着順で受付けて、合否を決定。 場所 老大大1-2教室

### 2教科目

対象教科	第二次で定員に達しなかった教科
公表	対象教科と欠員数は、3月13日(月)に老大事務室掲示板とホームページで。
選考方法	3月17日(金)午前9時から先着順に受付けて、合否を決定。 場所 老大大講堂
納入金	合格者は、その場で運営費及びパソコン科は機器維持費も入金。

### 3~5教科目

対象教科	2教科目で定員に達しなかった教科
公表	対象教科と欠員数は、3月21日(火)に老大事務室掲示板とホームページで。
選考方法	3月24日(金)午前9時から先着順に受付けて、合否を決定。 場所 老大大1-2教室
納入金	合格者は、その場で運営費及びパソコン科は機器維持費も入金。

### 中途入学

定員に達していない教科について、8月末まで随時受付。

## 各教科の定員と開設曜日など

教科名	[午前の部] 普通科(初級科) 10時~11時45分							[午後の部] 研究科 13時30分~15時15分						
	定員	組	月	火	水	木	金	定員	組	月	火	水	金	
教 養	200	5				○								
書道仮名	70	2	1組		2組			70	2	1組		2組		
書道漢字	80	2	1組		2組			80	2	1組		2組		
硬筆習字	105	3		1組	2組	<b>3組初</b>		70	2		1組	2組		
園 芸	100	2					○	100	2				○	
園芸松永	40	1		○										
謡 曲	40	1		○				40	1		○			
茶道煎茶	30	1			○			30	1			○		
茶道抹茶	30	1	○					30	1	○				
俳 句	40	1					○	40	1				○	
民 謡	80	2	○					80	2	○				
華道池坊	35	1					○	35	1				○	
自然佳風	35	1					○	35	1				○	
詩 吟	80	2	○					80	2	○				
日本画	35	1	○					35	1	○				
水墨画	70	2		1組	2組			70	2		1組	2組		
水彩画	70	2	1組	2組				70	2	1組	2組			
墨彩画	35	1					○	35	1				○	
写 真	60	1		○				60	1		○			
パソコン	96	4	1組初	2組初	3組		4組	96	4	1組	<b>2組</b>	3組	4組	
太極拳	70	2		1組			2組	70	2		1組		2組	
川 柳	40	1			○			40	1			○		
コーラス	130	2			1組		2組	130	2			1組	2組	
<b>ハーモニカ</b>	40	1			○									
フラダンス	40	1	○					40	1	○				
古典文学	120	3	1組	2組			<b>3組</b>	120	3	1組	2組		<b>3組</b>	
折り紙	40	1		○				40	1		○			
英会話	80	2	<b>1組</b>		2組			80	2	<b>1組</b>		2組		
カラオケ	90	1			○			90	1			○		

\*赤字・赤印は、新設・変更です。

- ・硬筆習字**3組(初)**: 木曜午前
- ・パソコン**2組(研)**: 火曜午後
- ・川柳: **水曜**
- ・**ハーモニカ(普)**: **水曜午前**
- ・古典文学**3組**: **金曜**
- ・英会話**1組**: **月曜**

※定員内訳について

- ・園 芸 1組-60名, 2組-40名
- ・太極拳 1組-40名, 2組-30名
- ・コーラス 1組-70名, 2組-60名

※選考方法 ・定員を超えた普通科は抽選, 研究科は高齢順です。

・継続学生の普通科から同一教科(組)研究科〔教養・パソコン除く〕への進級は、優先します。