

津波の三原則 ①想定にとらわれない ②命を守るために最善を尽くす ③まわりが逃げていなくても逃げる

9月 第1講座 『高齢者の暮らしを考える』

和歌山県保健科学センター理事長 市野 弘氏よりお話していただきました。

あなたは「高齢者」という言葉を聞いてどんなイメージを抱きますか？また、あなたが若い世代なら、自分が高齢者と呼ばれる年齢になったときのことをどうイメージしますか？高齢者は弱く、守られるべき存在であると考えている人や、自分の老後に少なからず不安を感じている人も多いかもしれません。確かに、加齢によって体力は落ち、若い頃にできていたことが思い通りにできないことも増えますし、社会情勢等を考慮すると生活に不安を感じるのもうなずけます。しかし本当にそれだけでしょうか？

人生は、二幕目がおもしろい。わたしらしく元気に生きる為には、感謝・ありがとうの気持ちを持ち、三つの愛(ささえあい・たすけあい・ふれあい)の地域づくりが大切である。

三つの愛が広がれば①地域が変わる。②意識が変わる。③笑顔が変わる。みんなが、社会参加をすれば、ふれあい・いきがいが生まれ、絆ができる。地域が活き活きとつながり、そして、地域の素晴らしさを感じ愛着が深まる。自分たちで、いかに魅力ある地域をつくるか？自分たちは、どんな地域社会を目指すのか？

あなたの出番ですよ！！～楽しきかな シニアライフ～



9月 第2講座 『イチゴの話』

和歌山県農業試験場 栽培部 東 卓弥氏よりお話していただきました。

イチゴのルーツは、オランダから日本へ伝来し、明治32年、日本で初めて誕生した品種が福羽イチゴである。和歌山県では、上富田町に紅鶴イチゴが導入され、県内で品種改良されたイチゴの栽培が広がる。屋外でのイチゴ栽培は、2ヶ月しか果実が採れないので農家は儲かりません。そのため、今は多くの農家の皆さんがハウス栽培でイチゴの栽培をしています。ハウス栽培では、ハウスで育てて冬の間暖かくしてやると、花が咲き続けるので果実が長い間採れ続きます。

和歌山県で初めて作った品種「まりひめ」は平成22年3月に新種登録した。さらに新しい品種「紀の香」が近々登場する。「まりひめ」プレミアム「毬姫様」は平成28年12月から販売されている。県内では、那智地方が一番多く、その次は日高、有田地方で多くイチゴを栽培している。

美味しいイチゴの見分け方は、①へた：元気でそっている。緑が濃い。②粒：粒を覆うように果実が盛り上がっている。③色：表面に光沢がある。へたの所まで赤い。

イチゴの食べ方は、①新鮮なうちに食べる。②へたをつけたまま洗う。③へたの方から食べる。

イチゴの栄養素は、ビタミン C(美肌効果、がん予防)、食物繊維(便秘の解消、糖尿病や肥満などの生活習慣病の予防)、葉酸(血液を作る、脳卒中や心筋梗塞を予防、お腹の赤ちゃんの発育を助ける)が他の果実よりも多い。

10月14日(土)時間割

■9:00~9:30 朝の受付

・朝礼はありませんので登校時間が遅くなります。

■9:30~11:40 専科

・郷土研究専科・・・9:40 町民会館出発で耐久社へ

■11:50~12:30 昼食・休憩

■12:30 町民会館前バス出発

・バス通学生のみなさんは遅れないようにご注意ください。

■13:00~15:30

人権啓発・青少年育成推進大会 (役場となりの町民体育館にて)

記念講演:『変わりゆく社会の中で、守りたい心のちと心』

講師 住田 裕子さん

講義中、一般専科
にかかわらず私語
等をつつしみ集中
しましょう!!

お知らせ※必ずお読み下さい

■10月の当番は・・・**切り絵専科**です。

当番の仕事・・・9:00に登校し受付をする。

(11月の当番は**パソコン専科**です。)

■バス通学について

欠席などでバスを利用しない場合は、前日までに事務局(TEL63-2295)へ必ずご連絡下さい。

■お弁当(昼食)注文について

年間注文されている方で不要な方、または今月のみ注文を希望される方は、前日までに事務局(TEL63-2295)へ必ずご連絡下さい。

★耐久大学では、新設の図書館設立のために募金箱を設置、またアルミ缶を回収し支援しています。

9月21日現在の募金金額は、
アルミ缶、古紙など・・・9,486円
募金・・・7,592円
合計・・・17,078円

中間報告

ご協力ありがとうございます。
引き続きご協力よろしくお願いします。

広川町中央公民館講座 『耐久大学』



広川町教育委員会は、平成10年、それまで開催していた老人大学を『広川町耐久大学』と変更し、以来中央公民館講座として開講しています。高齢者の健康の保持増進を図るとともに生きがいのある生活の創造を目的として、大学生(講師)が文化や教養などの各講座や運動会などに参加しています。

受講生の出席率は非常に高く、毎月の耐久大学に元気に楽しく参加されています。また、地域の小・中学生との交流もつたり、受講生自らが理事として理事会に出て、その講座運営に参画するなど、高齢者の自主的な学びがそこにはあります。

受講対象：広川町在住 60歳以上の方、受講期間：終了年限4年(その後は大学院へ)、開催日：毎月1回

◆開講日の時間割

9:20~9:30 朝礼
9:30~9:40 ストレッチタイム
9:40~10:35 講座Ⅰ 教養
10:55~11:50 講座Ⅱ 教養
12:00~13:00 昼食・休憩
13:00~14:30 専科講座

・午前中は全体で講義を受け、午後は各自が選択する専科講座を受ける。
・専科講座は書道、郷土研究、グラウンドゴルフ、切り絵、ゆっくりにパソコン、川柳、コーラス、絵手紙の8講座(H29年度)。



講義前のストレッチタイム

講義の様子



朝の受付は各専科で持ち回り

専科講座(書道)



専科講座(ゆっくりにパソコン)

専科講座(絵手紙)



耐久大学生募集中!

毎月発行している耐久大学より

毎年、町内小学校からの依頼で、耐久大学生が出席授業に出かけます。



きのくに学習メニューブック2017秋号に掲載されました!!

朝の当番順・・・パソコン→郷土研究→コーラス→書道→川柳→グラウンドゴルフ→絵手紙→切り絵 となっています。