

## 北大宮校に学ぶ

410 武藤 英雄

☆北大宮校… 自転車通学もできる近場の人気校があったが、確実に入学可能な北大宮校を選んで良かったと思っている。

☆授業… 社会生活に役立つ知識、現代社会への対応などタイムリーで充実した講義の楽しい授業だったが、回数が少ないのが惜しいような気がする。続きを大学院で学んでみたい。

☆学友… 短期間の準備にもかかわらず、大成功を収めた文化祭でのスタッフの努力と力量、さらに出品作品の出来栄には目を見張るものがあった。年齢相応の経験、知識、見識の豊かさに、自らの浅学非才を自覚せざるを得なかったが、見方を変えれば、学友たちから、多くを吸収できる絶好のチャンスに恵まれたと言える。

☆クラブ… 虚弱児だった私が長年かかって得た健康法の結論は「腹八分で体を良く動かす」そこに「楽しく」を加えれば、当然「ハイキングクラブ」となる（我田引水?）。高尾山ハイクも楽しかったし卒業しても、クラブ活動は続きますので、今後ともよろしく！

## シニア大学に入学して

411 吉岡 義伸

定年退職後、多くの人との交流が出来る環境の場がないか探していた頃、さいたま市報にシニア大学応募の記事が掲載されていた。試験・論文・面接もなく、セカンドライフを有意義に過ごせるきっかけになるのではと思い、中身も分からないまま応募しました。5月の入学式に始まり、毎月、概ね2回の講義、負担のかからない開催サイクル、内容もシニア向け、適度なカリキュラムが組まれており、満足するものでした。

文化祭の準備に向けて、皆さんと接する機会も多くなりフランクに会話が出来るようになったのもこの頃からです。

文化祭はタイトなスケジュールにも拘らず、参画意識も高く、全員の力で見事に成功させた事は非常に印象的でありました。

クラブ活動はパソコンクラブとハイキングクラブに入部、パソコン部はパソコンとは何か、から始まり、パソコンの基礎を学べたのも、講師の方々の粘り強い指導のお蔭です。大変感謝しております。

シニア大学を通じ、皆さんとの出会いを大切にするとともに自分なりのセカンドライフを有意義に過ごせるよう更に充実したものにして行きたいと考えております。

一年間大変お世話になり、有り難うございました。

## 北大宮校 5 期生文化祭

- 1 開会式                    司会・進行                    西川 守、桑野ヨリ子  
 開会宣言                    北大宮校 5 期生文化祭実行委員長 蓮尾英二  
 開会式あいさつ            北大宮校 5 期生学友会会長            南利勝  
 来賓あいさつ            事務局長五藤美昭様、北大宮校協議会会長吉永真人様、北大宮校 3 期会長大前敏保様

### 2 ステージの部 (10:00~12:00)

- 1 班                    合気道、合唱、ハーモニカ演奏、マジック  
 2 班                    じゃんけん大会  
 3 班                    オカリナ演奏、オカリナ伴奏と合唱、ビンゴ大会  
 4 班                    健康体操 (リズム運動)  
 呼吸法クラブ            呼吸法の紹介とみなさんで実践練習

### 3 展示の部 (13:00~14:00)

出 品 者	作 品 名
花散策クラブ	お花見学の写真 (飛鳥山、旧古河邸園、秩父神社、三峰神社)
ハイキングクラブ	大宮古墳散策の写真
パソコンクラブ	絵葉書、チラシ、名刺、年賀状
史跡めぐりクラブ	写真と説明 (大宮博物館、川越の町探索、古代の遺跡)
歴史クラブ	新田の荘、深谷 (渋沢栄一)
白金 しげ	手芸 (和装に合う小物と小品)
程塚 なか子	秩父の掛け軸
石田 博	ラジコン飛行機と空撮写真
茂木 路由	木版画 (イタリヤシリーズ 3 点)
田口 浩	彫塑、絵画
山田 則子	ランプステンドグラス、ステンドグラスケース、テーブルセンター
桑野 ヨリ子	タペストリー、ティッシュボックスカバー、写真スクラップブック
吉田 恭子	絵画 (1 枚)
茂木 澄子	版画 (2 枚)
小野 和子	陶器 (花器)、木目込み (干支)、坂東札所の掛け軸、ひな人形
栗野 文子	手提げ (4 枚)、タペストリー (クリスマス)
小林 利子	書道 (1 枚)
福元 英子	掛け軸 (2 本)
前田キミエ	書道 (半紙 2 枚) 掛け軸 (1 本)

### 4 閉会式 (15:00~16:00)

- 閉会式あいさつ    北大宮校 5 期生学友会会長            南利勝  
 全員で集合写真撮影

## 輝き続けよう北大宮校文化祭

11月1日(日)北大宮校第5期生による文化祭をプラザノースで開催しました。午前中は『多目的ホール』で各班と呼吸法クラブによるステージ発表を行い、午後は昼食をはさんで『ノースギャラリー8』に移り、各自の作品と各クラブの活動をまとめた展示物の力作を見学しました。作品が出来上がるまでの苦労話や作品の見どころの説明を聞くと、今までに輝き続けた年輪の深さを味わいました。

提案から文化祭発表当日まで短時間ではありましたが、各班の練習やクラブごとの交流がステージ発表や展示物発表に生かされ、素晴らしい文化祭を作り上げることができました。ここでの交流が、その後の会員の親睦につながり、シニアユニバーシティに集う大きな喜びがあふれてきました。特に文化祭のステージに掲げた題字については、4班の福元英子さんのご協力によりアクセントを加えていただき、また、3班の木内勤さんには写真撮影いただいたうえ、ネットにアップしていただきました。

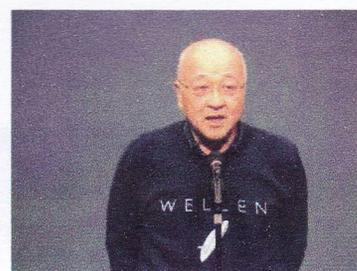




10月31日に全員で飾り付けをしました。たくさんの作品が出品されましたので掲示板やテーブルが追加され大変盛り上がりました。



総合司会 西川守・桑野ヨリ子、 開会宣言 蓮尾英二、 開会式挨拶 南利勝



来賓挨拶 五藤美昭様

吉永真人様

大前敏保様



1 班の合唱



2 班のジャンケン大会



3 班の合唱



3 班のビンゴ大会



4 班の健康体操



呼吸法クラブの演技



パソコンクラブ

ハイキングクラブ

史跡めぐりクラブ



歴史クラブ

花散策クラブ



作品の苦勞話に花が咲き  
それぞれが意欲を掻き立  
てられた時間でした



# ハイキングクラブ

## ～自然を愛する同好会～

ハイキングを通じて健康で自然を愛する女性4名、男性9名で構成されたクラブです。メンバーは大変行動力のあるバイタリティに溢れた自然を愛する同好会です。

### 1. メンバー紹介

掛橋清人（会長）、鈴木和夫、  
茂木路由、若井進、  
桑野ヨリ子、蓮尾麗子、  
江田雅彦、田口浩（副会長）、  
南利勝、福元英子、茂木澄子、  
武藤英雄、吉岡義伸



### 2. 活動概要

#### ●ぶらり大宮めぐり鴨川・古墳群をめぐる

10月5日（月） 晴れ

大宮駅豆の木前、午前10時集合10名参加で交通量の関係でバスにてスタート地点の三橋4丁目に移動し、大宮西高校内の稲荷塚古墳、茶臼塚古墳、台耕地稲荷塚古墳、上之稲荷古墳、山王山古墳等七つの古墳めぐり約3キロのハイキングでさわやかな汗をかいた後、大宮駅ルミネ中華レストランにて全員で会食

#### ●高尾山紅葉とハイキング散策

11月9日（月）曇り

大宮駅豆の木午前8時10分集合10名でJR快速武蔵野号にて八王子駅～京王八王子駅～高尾山口駅到着後リフト等で高尾山駅、その後、高尾山頂まで約1時間を要し全員山頂に集結後、もみじ紅葉と散策～昼食後下りは別ルートにて約1時間半を要し高尾山口駅到着。

今回のハイキングではリフトなど乗らずに全て歩かれた武藤さん、若井さんの健脚が印象的でした。帰路は高尾山口駅～大宮駅17時10分着。

#### ●反省

僅か、2回のハイキングで心残りがありますが1回目は福元さんのアイデアで地元を歩こう、2回目は皆で美しい紅葉散策、沢山の汗をかいて楽しい体験ができました。又、メンバーが各々インターネットや駅に出向き時間、料金など下調べに協力頂いた事に感謝し、ハイキングを通じて仲間意識と絆が更に深まり素晴らしい体験でした。

## 史跡めぐりクラブ

史跡めぐりクラブは総勢13名。気さくで、面白くて、好奇心旺盛な歴史好きな方々ばかりです。この一年、3回にわたる「史跡めぐり」が実施されましたので、その活動の様子を報告させていただきます。

はじめに、史跡めぐりクラブのメンバーをご紹介します。

天生目 幸子    石田 博    大谷 ちづ    木内 勤    白金 しげ    高松 烈  
苗木 美智子    西川 守    町田 臣    山田 哲男    山田 則子    吉田 恭子  
若井 進

### 第1回「埼玉県立 歴史と民俗の博物館」の見学 <2015年7月28日(火)>

〈古墳時代〉と〈室町～戦国時代〉について学芸員の詳しい解説付きで常設展を観覧。鉄剣から蘇った文字の”歴史が覆るヤマトとの関係”に触れ、後者では展示品が少なく”年表前での話”に終始。昼食と懇談はミュージアムカフェで。午後は特別展示『戦国図鑑』。これ以上はないというほどの甲冑群、その変遷、さらに北条、上杉、伊達、死と隣り合せの信仰心、やがて奇装。手始めは近場で8名参加でした。

### 第2回「歴史と文化の街 川越」の史跡めぐり <2015年9月29日(火)>

当日は、晴天に恵まれ7名の参加をもって実施され、川越市のシルバーガイドの流暢な説明に聞き惚れながら、喜多院、五百羅漢像、川越城本丸御殿などをめぐりました。貴重な文化財に触れ歴史の重みを感じ、五百羅漢像の思いのこもった顔に心を和まし、本丸御殿や時の鐘の由来を知り、歴史の彼方に思いをめぐらしました。「川越が好きになりました」(参加者の声)と、良き思い出を残し川越の史跡めぐりを終えました。

### 第3回「平林寺・野火止用水」の散策<2015年11月16日(月)>

11名の善男善女が、紅葉にはまだ時期が早いのを承知で、武蔵野の面影を残す平林寺を訪ねました。ボランティアガイドさんが3人も付いてくださり、寺の歴史やお坊さんの普段の托鉢姿の話など地元の方ならではの案内をいただきました。前回の川越訪問のつながりで、老中まで勤めた川越藩主、知恵伊豆こと松平信綱の墓所をお参りすると、江戸時代の土地開拓に水利がいかに大切であったかを思い起させてくれました。1時間半の境内の散策の疲れも知らずに、JR新座駅までの往復を完歩してしまい、大宮に着いてからのビールの量が多くなった一日でした。



※第4回「江戸東京博物館」の見学と周辺史跡の散策<2016年1月18日(月)>を、予定しておりましたが、残念ながら当日の大雪のため、延期しました。

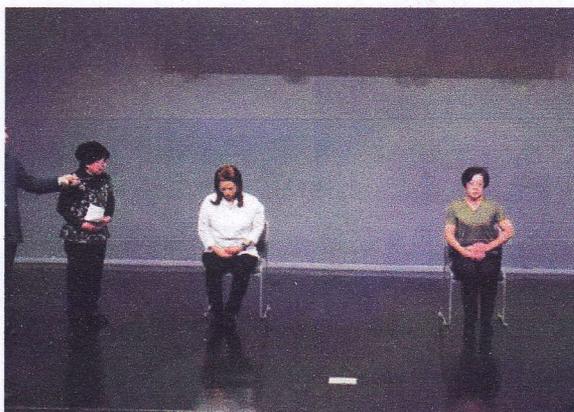
## 呼吸法クラブ

○ メンバーはわずか三人ですが大丈夫、これは一人でコツコツする運動なので、基本さえマスターすればいいのです。今はみんな楽しく元気に活動していますが、将来思うように動けなくなった時や、気になる所が現れた時に役立つと思います。

ゆったりとあぐらをかいて、又は椅子に浅くかけ、丹田を引きながら吐く息をゆっくり長くして、息を吸うときに太陽の光を浴びるイメージをして、酸素を多く取り入れます。ステップアップは「内感」や「心の浄化」、「希望実現」などがあります。

文化祭の時には、大谷さん、石田さんに実践して頂き有難うございました。あまり活動出来なかったので、やり残した分をもう少し出来たらと思っています。

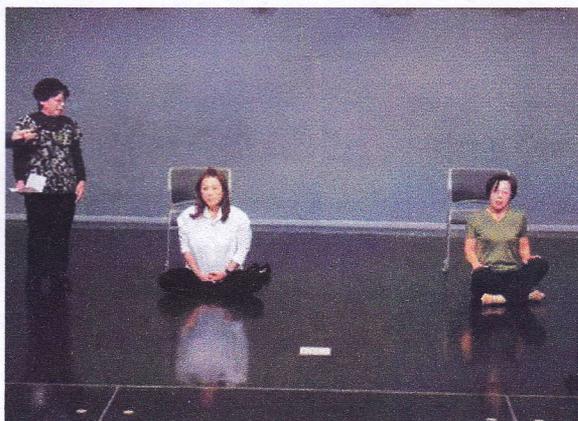
(104 富永 京子)



富永京子 石田美智子 大谷ちづ

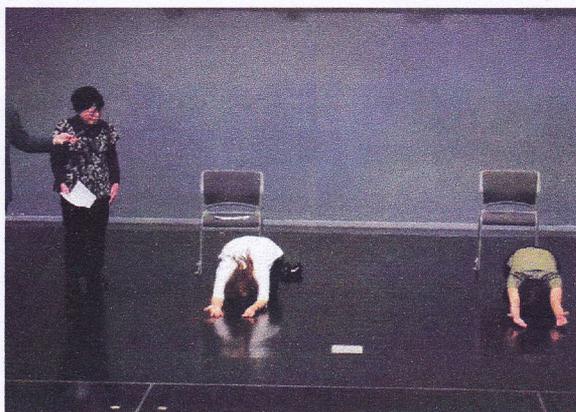
○ 呼吸法を実行してみると、始めは要領が分からなくて肩に力が入りうまくいきませんでした。丹田を使い呼吸をしていると姿勢も良くなり、自宅でも時間があれば、これからも続けていきたいと思っています。

(102 大谷 ちづ)



○ 体調不良を感じることの多い私にとって、呼吸法、健康体操は、とても嬉しい健康法のひとつとして役立っております。今後も教えて頂いた方法を、日々継続していきたいと思っています。

(401 石田 美智子)



## パソコンクラブ

パソコン部は、月に2回(9:30~11:30)シニアユニバーシティ活動ステーションで3人の先生のととても親切なご指導のもとに、楽しく授業を続けております。

メンバーは北大宮校の8名(蓮尾部長、吉野副部長、細田会計、前田会計、五十嵐、吉岡、山田、吉田)と12月から加わった大宮校の方4名、計12名です。昨年(5~12月)はGメール・セキュリティの勉強、そのあと、チラシ・テンプレート、名刺、年賀状を作成し文化祭で展示しました。1月からはWordを使いこなすための勉強をしています。

私たちの若い頃は紙の時代で自分でしていることが良く解っていました。でもパソコンはクリック一つで画面が突然変わるので、過程が良く分からないことがあります。しかし今はITの時代です、解らないままにはできません。

シニアも脳のリハビリを兼ねてパソコンを使いこなせると嬉しいですね！！

パソコンはとても便利で、メールとインターネットだけでも使いがいがあります。例えば、趣味・世界中の情報・旅行・身の回りに起こる病気等、色々な事を調べることが出来ます。また、年を重ねて出かけられなくなってもメールで友達と交信が出来ます。メールは簡単にいつでも書いたり消したり出来るので、遠い友達とも近い友達と同様に時間を気にせずお付き合いできます。

パソコンは機種が変わったりして常に変化しているので、いつも触れていないと億劫になりがちです。身近なものにして行けるように勉強して行きたいものです。



習ったことはなんとかやりこなし  
「ワード・エクセル等も使いこなし、  
生活に役立てられるようになりたい」  
と思っています。