

平成28年度 受託講座 開催報告

「未病」を治そう～漢方医学で体質改善～

「未病」とは病気の一步手前の状態で、病気という程ではないけれど少し調子が悪いと感じる状態で、この段階から身体のケアをすることが大切だと考えられています。

最近の漢方医学での治療は「未病」段階での漢方薬によるケアが注目されています。さまざまな処方の中から、その人が困っている症状に最も合った処方を例にして体質改善について学んでいただきました。

講座内容



講座では、辻仲病院柏の葉漢方未病治療センター長 喜多敏明氏を講師に迎えて、開催されました。受講者26名中、21名が女性で、午後7時30分からの開始時間でもテーマによってこんなに多くの30代～50代の女性が参加するのかと新しい発見でした。漢方理論は、「実証タイプ・虚証タイプ」、「寒証タイプ・熱証タイプ」、「気血水理論」など馴染みのない用語が用いられましたが、講師の解りやすい説明により、何とか理解することができました。24日は雪が降り、どうなるかと思いましたが、若い受講生は休むことなく参加してくれました。「未病」というキーワードは健康長寿社会を支えるために広まっていくと講師の話を聞いて感じました。夜遅い開始時間の講座にスタッフとして参加して笑顔を受講者に届けてくれた12名に感謝です。(安田善英)



平成 28 年度 大学塾開催案内（第 4 ステージ）

井伊一族の興亡 ～戦国から幕末までの軌跡を辿る～

平成 29 年度 NHK 大河ドラマの主役は井伊直虎。
戦国のおんな城主にして、徳川四天王の一人、井伊直政を育て上げた人物です。

しかし、井伊家はもともと徳川家の譜代ではありませんでした。

井伊家がどのように勃興して戦国時代を生き抜いたのか。

また、井伊家は江戸時代を通じて徳川軍団の先鋒の榮に浴していました。

そのことが幕末に大きな意味を持ってきます。

大河ドラマがフォローしない井伊家の軌跡を追います。



講師：跡部 蛮（あとべ ばん）氏 歴史研究家/博士（文学）、江戸ぶら会会長

日時：1月8日、22日、29日 毎回 日曜日 午後2時～4時

会場：梅田地域学習センター（L.ソフィア内）学習室 1

講座テーマ：

第1回 井伊一族の勃興と直虎・直政の登場

第2回 徳川四天王としての井伊家と戦国時代

第3回 江戸時代と幕末の井伊家、江戸幕府滅亡

講座運営スタッフへの参加をお待ちします。
電話・FAX 03-5813-3759（平日午後1時～5時）

申し込みは、あだち区民大学塾事務局へ

E-Mail：shinohdy@s2.wh.qit.ne.jp

（ボランティア活動推進部 篠原英也）

平成 28 年度 大学塾開催報告（第 3 ステージ）

元 NHK アナから学ぶ 言葉のちからで脳を磨く

10月13日（木）・18・25日（火）午後2時～4時

講師に元 NHK アナウンサー岡部晃彦氏をお迎えして実施しました。受講者は、延べ121名でした。

第1回目は「分かりやすい『話し方・聞き方』のために」の講義で、声と言葉の力をつけるミニトレーニングを行いました。“あさりー、しじみー”“いーしやーさいもー”など、昔なつかしい江戸の売り声をまねしたり、ひと息で新幹線の駅名をどこまで言えるか持続新幹線ゲームをいたしました。

第2回目は「楽しい『会話・コミュニケーション』のために」の講義で、会話のきっかけは身近にある共通の話題から入ること、そして相手が話したいと思っている事に沿って話すことが大切である。ユーモアを磨くために“もしこの世に水が無くなったら？”→“1週間が6日に訂正される、水車が風車になる”など、笑いを誘う問答が披露されました。第3回目は「一人でいる時も脳を活性化させるために」の講義で、“朝顔につるべとられてもらい水”→“初孫にチャンネル取られてマンガを見”と、ひとひねりしたり“ラブレターもらってみただけ誤字だらけ、嬉しかったり悲しかったり”など、川柳遊びで楽しく脳を活性化させるお話をされました。

「天国で長く待たせる長寿国」と講師自ら詠んだ句を披露しながら、日本は世界一ダジャレが多い国とのこと、言葉遊びは無限にあり、頭の中にあるその資源を脳の活性化に活用してほしいと話され、講義を閉じました。

受講者からは、“日常の生活から忘れられているような言葉の遊びを思い出させていただき、自分の脳が働いていないことを思い知らされました”

“頭を柔らかくすることの大切さ、とんちひとつ効かせてユーモアを身につけることを学びました”“言葉は深くて広い！しみじみ思いました”などの声を寄せてくださいました。よい学びの講座になったと思います。



（佐野祝子）

平成 28 年度 大学塾開催報告（第 3 ステージ）（続き）

知ってるつもり？ 徳川将軍 15 代「上様」 達の真実



徳川将軍 15 代「上様」の講座は、テレビ・ラジオに多数出演し、執筆・講演会等に活動されている“お江戸ル・ホーリー”こと堀口茉純さんをお講師にお迎えして、去る 10 月 15・22・29 日の各土曜日 3 回に亘り開催しました。

受講応募はホーリーの知名度と人気を反映してか予想を超える申し込みがあり、定員を遥かに超える 92 名に達しました。会場の収容能力と若干のキャンセルを見込んで厳正な抽選を行い 45 名に受講券を発行、有料受講者 39 名と延受講者 109 名を得ました。

講座は、

- 1 日目 徳川将軍初代家康から 5 代目綱吉、
- 2 日目 6 代目家宣から 10 代目家治、
- 3 日目 家齊から 15 代慶喜に分けてそれぞれ「国史大系・徳川実紀」を参考にして判り易い解説があった。

歴代将軍のうちホーリーが最も好きだという 14 代家茂については皇女和宮の降嫁に係わるエピソード、勝海舟との関係など家茂のあまり知られない一面を熱っぽく語られて印象的だった。

受講者 28 人からアンケートを頂きいずれも好意的だった。



(鹿島健一)

筑波山ハイキング（11月14日）



会員の親睦を目的とした筑波山ハイキングに参加、筑波山神社→筑波山頂→御幸ヶ原→男体山山頂→女体山山頂のケーブルカー、ロープウェイを利用し全員同じコースを歩きました。滑りそうなゴロゴロした石の急な道を登った男体山山頂、女体山に続く山道も足場が不安定だったり、難所もあり、歩ききれぬだろうかと不安がよぎったが山頂に立つことが出来ました。晴れていれば絶景のパノラマ風景が飛び込んできたのですが、真っ白な雲海を見下ろして空中散歩しているようでした。歩くには丁度良い天候で

したが、皆さん良い汗をかき、心地良い疲労感をもってハイキングは無事終了しました。

北千住に戻り全員参加で反省会を行い、来年は「平らな所を歩こう（遠足）」ということで話がまとまり解散しました（参加者 9 名）。



(田中桂子)

11月 月例会 報告 (11月16日)

テーマ：28年度前期大学塾講座の振り返りと新規会員開拓について

今回はいつもの部局毎の話し合いではなく、前期に終了した10講座のコーディネーターと講座の担当していただいた会員で4班に別れ、普段とは違うメンバーで話し合いを行いました。

<28年度前期講座の振り返りと講座運営について>

- ① 広報のあり方について、ホームページ、メルマガ、講座チラシで応募される方が増加してきた。
- ② 受講者の年代は60代が中心で次は70代となり、(土)・(日)開催は休日のため30代、40代、50代の参加率が良い。
- ③ 講座運営スタッフの少ない講座があった。・・・新規会員の増員
- ④ 講座に関係する対象者へのピンポイントでの広報が課題(きめ細かい広報活動)
- ⑤ 講座テーマから講座内容が読み取れる工夫が必要である。
- ⑥ 特別講演会は従来の3社共催のほか、他団体との併催も検討する必要がある。
- ⑦ 講師の話聞く講座も良いが現地学習や参加型の講座も好評であり今後も継続したい。
- ⑧ 広報・集客方法の改善も必要な時期にきており今後の課題である。
- ⑨ 会場の確保も課題であり他の施設を利用した講座開催も検討して行く。

<新規会員開拓、女性会員増員のための意見>

- ① 他のボランティア団体やNPO団体が増加し、ボランティア活動の幅が広がり会員を増やすことが難しくなっている。特に女性に興味があり、関心の高いボランティア活動が多くなっている。
- ② 「楽学の会」は大学塾講座の事業だけでなく、会員のレクリエーションや他団体との交流会も盛んに行う「楽しい団体」であることをPRする。
- ③ 講座受講者に入会を呼び掛ける。受講者への楽学の会のチラシ配付を開始した。その他に講座の休憩時間に「会員募集」を目的としたPR画像を放映する。

(ボランティア活動推進部)



11月運営委員会報告（11月1日）

1. 代表挨拶：報告および提案

11月となり、めっきり寒くなってきました。本日は28年度前期の事業報告を各部より報告頂きます。前期の課題を整理して後期で改善していくようにしたいと思います。

あだち区民大学塾は前期（第1、2ステージ）が終了し、後期に入りました。28年度は20講座を提供予定であり過去最高の講座数となります。会員の皆様のご協力をお願いいたします。

つぎにセンターよりの受託事業については「未病を治そう 漢方医学で体質改善」講座は、11月2日より夜間4回講座がスタートとします。この講座は保健センターにチラシ、ポスター掲示させて頂き、また足立区内の漢方薬局を訪問しチラシを置かせて頂きました。受講者は26名となりました。

受託講座もう1講座「老後の不安を安心に変える賢い備え」は講師、日程が確定しました。2～3月の土曜日4回講座で4回目は足立区高齢福祉課の課長に講演頂きます。夜間講座となりますが会員の皆様のご協力をお願いいたします。

2. 議題

(1) 情報交換

・「日本ボランティア学習学会」からの依頼について 興梠顧問 11/19、20

講師：早坂 津夜子氏 希望者は事務局まで

・NPO活動支援センター コミュニティビジネス入門講座 11/12 開催 →チラシ回覧

・親睦ハイキング「筑波山」について →ボラ部より説明 行事保険に加入 会として補助

・男ボラ粋生きクラブについて →齋藤さんから資料に基づき報告

(2) 月例会開催について

・11月月例会 11/16(水) テーマ：H28 年度前期活動の振り返り

進め方等詳細は、ボラ部にて検討中。皆さんの参加をお願いします

・12/21(水) 忘年会 6：00～

(3) H28 年度前期 事業報告について

・資料に基づき、各部局長より報告

*講座終了後のアンケートを十分活用する

要望のある新規講座、講座開催の曜日・時間、申込の動機となった広告媒体 等々

前期 10 講座の受講者の年代別の整理・比較、前期 10 講座の応募者の分析（リピーター）等々

(4) あだち区民大学塾（検討会議・企画会議・地域協働講座）

・「言葉のちから」応募者 55 名 1 日目 45 名、2 日目 39 名、3 日目 37 名 受講者 計 47 名

「徳川将軍」応募者 92 名(45 名) 1 日目 36 名、2 日目 36 名、3 日目 37 名、 受講者 計 39 名

・「源氏物語」応募者 42 名 11/11、18、25 開催

・「ワイン」応募者 61 名 11/15、29 開催

(5) 受託事業について

・「未病」を治そう～漢方医学で体質改善～ 応募者 25 名 11/2・10・17・24 7：30～ 開催

・「老後の不安を安心に変える賢い備え」 2/18・25 3/4・11 4 回講座 決定

最終日は、足立区福祉部高齢福祉課長より、足立区の高齢者福祉の備え～老い支度のすすめから

(6) 各部局・PT からの報告および提案（省略）

第 19 回「日本ボランティア学習学会 in 東京」が開幕（11月20日）

亜細亜大学における、第 4 分科会に「楽学の会」より、「地域力で担う『開かれた学校づくり協議会の今』と題した事例発表を行いました。

分科会テーマ：「ボランティアでつながる地域・家庭・学校～地域のみんながボランティア」

コーディネーター；大坪直子氏 / 神奈川県立鎌倉高校教諭

事例発表者

・「しもうまごはん会 いっしょに食べよ」

山内 聡氏 / 世田谷地域障害者支援センター相談員

・「横浜市立東山田中学校区学校支援地域本部（やまたらう本部）」

大淵順嗣氏 / 学校・地域コーディネーター・学校運営協議会委員

深澤純子氏 / 学校・地域コーディネーター

・「NPO 法人あだち学習支援ボランティア『楽学の会』」

早坂津夜子氏 / 「楽学の会」前代表理事

生涯学習センター 講座情報

◎ 講座名：放送大学連携講座

日本文化と仏教

日 時：1月8日 日曜日 午後2時～3時30分
対 象：16歳以上の方
場 所：生涯学習センター 5階 研修室1
受講料：無料
定 員：60名（申し込み先着順）
講 師：頼住 光子氏（東京大学大学院 人文社会系
研究科倫理学専門分野 教授）

内 容：仏教が日本の文化や思想に与えた影響は多大なものです。講義では、仏教が日本の文化や思想に与えた影響について具体的な事柄をあげながら説明するとともに、仏教の基本的なものの考え方についても解説いたします。

◎ 講座名：高齢者のための

携帯電話の使い方教室

日 時：1月31日 火曜日 午前10時～正午
対 象：おおむね60歳以上の方
場 所：生涯学習センター 5階 研修室3
受講料：無料
定 員：20名（申し込み先着順）
講 師：NTT ドコモ派遣講師
内 容：携帯電話でのメールの送受信、カメラの使い方やインターネットの使い方、また、地震時の家族の安全確認の方法や振り込め詐欺にどのように対処したらよいかなどを知っていただきます。

申し込みは、生涯学習センターへ
電話（03-5813-3730）または直接窓口へ

2017年1月「新年会」のご案内

楽学の会「新年会」を下記の通り開催します。皆様の積極的な参加をお願い致します。日頃からご支援をいただいております顧問の方々、後援会員、賛助会員の皆様方も是非ご参加下さいませようご案内申し上げます。

日 時：平成29年1月11日（水）午後6時～
場 所：足立区生涯学習センター 7階
レストラン「さくら」

参加費：3,000円
☆当日キャンセル不可
☆事前連絡なく欠席の場合は全額負担

申 込：ボランティア活動推進部 篠原英也
E-mail：shinohdy@s2.wh.qit.ne.jp
FAX：03-5813-3759（事務局WR）

締 切：1月5日（火）（欠席は事前連絡要）

（ボランティア活動推進部）

楽学インフォメーション ★会合のお知らせ★

- ◎ 運営委員会
12月1日（木）午後3時～5時 研修室4
- ◎ 月例会（休会）
- ◎ 忘年会
12月21日（水）午後6時～8時半 日本海
- ◎ 学習支援部
12月6日（火）午後2時～4時 ワークルーム
- ◎ ボランティア活動推進部
12月8日（木）午後2時～4時 ワークルーム
- ◎ 広報部
12月8日（木）午後2時～4時 メール会議
12月22日（木）午後2時～4時 ワークルーム
12月26日（月）午後2時～4時 ワークルーム
- ◎ 事務局
12月2日（金）午後2時～4時 ニュース発送
12月13日（火）午後2時～4時 ワークルーム
12月27日（火）午後2時～4時 ワークルーム
- ◎ 大学塾講座検討会議
12月21日（水）午後4時～5時半 研修室2
- ◎ 大学塾講座企画会議
12月1日（木）午後1時半～3時 研修室4
- ◎ 生涯学習センター 休館日
12月12日（月）

お問い合わせ＆ご意見等

- ◎ 「楽学の会」の運営に関するお問合せ
事務局 江川武男 電話：090-3105-8140
E-Mail：takeo-wg@cj9.so-net.ne.jp
- ◎ 「ホームページ」に関するお問合せ
広報部 神戸 明 電話：03-3606-0058
E-Mail：a-kambe@jcom.zaq.ne.jp

ホームページ・メルマガ からのお知らせ

今年も毎月ホームページを更新、メルマガを発行してきました。大学塾講座案内もホームページ、メルマガの情報で知ったとのアンケートが増えてきました。これからも情報を発信していきます。（HP/メルマガ）

編集後記

今号も6ページの編集となりました。寄稿いただいた方々、ありがとうございました。会員皆さまからの情報提供をお待ちします。今年も師走になります。1年を振り返っての季節です。

（広報部）