

平成 29 年度 センター受託講座 開催報告

心と体のバランスを保つための 「健康心理学」講座



9月21日、28日、10月12日、19日(各木曜日)午後7時～8時30分の4回講座、会場は研修室4で開催された。定員30名に対し受講者40名、延べ受講者129名と多数の方が受講されました。講師は桜美林大学教授、健康心理・福祉研究所長の石川利江氏。

第1回は「健康心理学とは」、プラシーボ反応や医者からの患者の身体の変化などから精神が体に及ぼす影響について具体的に提示して、日頃の言葉かけや挙動による変化の大切さと健康心理学の全般的な説明。

第2回は「ストレスの仕組み」、ストレスとストレス反応を明確に区別してその仕組みと病気との関係を説明し、対処の方法として自分の癖や習慣を知ることが大切と説明。

第3回は「私たちがストレスをうまく扱うために」、ストレスに気づく

方法とストレスマネジメントとして、ストレス低減のための認知を変える方法、緊張と弛緩、リラクセーション、アクティベーション、マインドフルネス、食べる瞑想などについて説明。

第4回は「疾病と生活習慣」、タバコの副流煙が周りの人に与える健康影響を子供中心にデータが示された。また健康と人間関係から健康を高める生活習慣として建設的な言葉の反応を挙げ、特に家族間での言葉の癒やしの大切さを説明。

講座の内容は、大変わかりやすく直ぐに生活の中で活かせる具体的な内容が多かった。毎回テーマに合わせて、隣同士の受講者で話し合う時間が有りましたが、見知らぬ同士でこんなに盛り上がるのに驚きました。瞑想体験ではレーズンを3分かけて食べました。一口メモでは・心と体、社会は連携し



ていることがわかった、日常の何気ない行動も注意深く見ると自分の今を知るきっかけになると思った、ストレスで病気を引き起こす体と深く繋がっているので日常生活に注意していこうと思った。など講座の体験を生活に活かしたいとの意見がありました。受講者からは具体的内容でとてもわかりやすかった、とても勉強させて頂いたとの評価を頂きました。先生からは、最後に癒やしやお礼の言葉かけを家族の中であることが大切といわれました。スタッフの皆様には夜間講座に参加して頂きお疲れ様でした。(安田善英)



足立の仏師 渡邊宗雲の創作と東博の仏像解説

京都・奈良をはじめ、神社仏閣にお参りすると、多くの仏像や彫刻にお目にかかります。そんな時、もう少し仏像や彫刻について知りたいと思ったことはありませんか。足立の仏師・渡邊宗雲氏に、仏師の修行・仏像の作り方・作品の紹介をしていただき、更に、上野の東京国立博物館でアジアと日本の仏像を見学して、なぜ日本で独自の木像の仏像彫刻が発達したのか？その謎を探ります。



大日如来坐像・渡邊宗雲

講師：渡邊宗雲 氏 東京都伝統工芸士

日時：12月1日（金）午後2時～4時、12月7日（木）午前10時～12時

会場：第1回 足立区生涯学習センター 研修室4

第2回 東京国立博物館

講座テーマ：

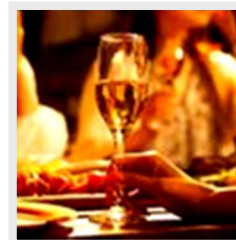
第1回 仏師・渡邊宗雲の修行と創作活動

第2回 東京国立博物館の仏像解説と東洋館ガイドツアー『仏像の旅』（現地学習）

素敵なワインの魅力 美味しいワインを愉しむ

～なぜおいしくなったのか！日本ワインの秘密に迫る～

ここ数年で世界からも注目を浴びる様になってきた「日本ワイン」。日本国内で栽培されたぶどうを 100%使用して醸造されたワインと日本の料理「和食」に合せるおすすめワインをご紹介します。



講師：羽鳥敏彦 氏 アサヒビール(株) 品質保証部お客様相談室 担当副部長

日時：12月5日、12日 毎回 火曜日 午後2時30分～4時30分

会場：足立区生涯学習センター 4階講堂

講座テーマ：

第1回 おいしくなった！日本ワイン ～日本ワインの歴史とおいしくなった秘密～

第2回 料理と日本ワイン ～世界遺産「和食」に合わせるおすすめワイン～

「あだち NPO フェスティバル 2017」出展報告



10月1日（日）足立区役所1階アトリウム・中央広場で開催されました。2010年から毎年開催され、8回目を迎える今回は、足立区を拠点として活動している72団体（過去最高）が出展され盛大に開催されました。アトリウムのステージでは日頃の活動を発表する団体また展示・体験・販売ブースでは活動内容を展示し、会場は活気にあふれ、好天に恵まれ多くの来場者で賑わいました。

「楽学の会」はチラシパネルを新しくし、活動内容紹介パネルや活動風景の写真も大きくして、見やすく作り替え展示しました。当日は11名の会員に参加いただき、講座のチラシや会のチラシなど積極的に配付しました。その成果もあり、訪問者名簿に5名の方に記帳いただきました。多くの方にご説明する機会をいただきましたが、出展団体も増加したため会場も手狭となり、ステージの近くだったこともあり展示ブースでのお客様との会話に苦勞しました。

会の仲間も出場され、恒例の「第九の合唱」でフェスティバルは終了しました。

参加者の皆様ご協力ありがとうございました。

（ボランティア活動推進部）

みんなの広場

シルクロードのロマンを求め！！ タクラマカン砂漠一周の旅（その1）

シルクロードは、東アジアとヨーロッパを結ぶ交易路の総称で、西安(長安)を起点として敦煌までを「河西回廊」といい、そこから中央アジアまでは、天山山脈を挟んで天山南路・天山北路そして崑崙山脈の北側の西域南道の3ルートがオアシス地帯にあり、その中央がタクラマカン砂漠である。

近年、このルート上にある中国22、カザフスタン8、キルギス3の計33の都市・宗教施設が世界文化遺産に登録された。

旅の出発地敦煌までは、羽田・北京間3:30、北京・敦煌間3:20のフライトで、中国がいかにか広い国であるか実感した。敦煌と言えば仏教三大石窟の「莫高窟」（他に雲崗石窟・龍門石窟）で知られており、五世紀から造営が開始、以後あまり破壊されずよく保存され、砂漠の大画廊の名の通り素晴らしい遺跡である。後で見たウイグル自治区の多くの石窟群は、進出してきたイスラム教勢力により大きく損傷を受けていた。ただ中国人観光客(外国人は一割弱)が多く、順番待ちが生じていた程である。その他で素晴らしかったのは、万仏峡と言われる榆林窟の壁画でした。漢代(前120年)の西域支配の拠点である古代の関所跡の玉門関・陽関、万里の長城・烽火(のろし)台等の遺跡群は、現在土の塊としか見えないが、なぜか歴史を感じ、ロマンを感じた。

タクラマカン砂漠のオアシス地帯では、紀元前4世紀には既にトルファン・チャリクリク・ホータン・クチャ・カルラ・カシュガル等の城郭都市が栄えていたが、その後匈奴の支配下に入り、紀元前120年頃前漢が敦煌を支配。紀元3~6世紀は群雄割拠、6~9世紀隋・唐の西域支配が強まる。有名な玄奘三蔵法師の「大唐西域記」は、646年に成立した書で、シルクロードを通り、パミール・ガンダーラを超えて、仏教の故里インドまでの往復16年間に及ぶ大紀行記で、オアシス地帯の旧王国の故地名が数多く登場する。



莫高窟



玉門関



鎖陽城



烽火台



榆林窟

次号へ、その2・3と続きます。お楽しみください。
(記事・写真 江川武男)

「あだちサークルフェア2017」出展報告

10月7日(土)・8日(日)の両日、足立区生涯学習センターで開催されました。本年度で9回目となるサークルフェアは「地域の力、地域の魅力を再発見」を合い言葉に、実行委員長林太一氏、地域のちから推進部長和泉恭正氏、生涯学習センター所長平野昌暁氏のご挨拶とテープカットで開会されました。初日の午前中は雨にたたられましたが、2日目は好天に恵まれ多くの来場者がありました。延べ18名の会員の方に参加いただきました。初日には14団体、2日目にも14団体のステージ発表がありサークルフェアを盛り上げてくれました。

「楽学の会」は昨年同様4階の講堂ギャラリーで展示発表を行いました。多くの来場者があり、会員は積極的に説明していただき、その場で大学塾の講座に参加申込みもありました。

他に7名の方が訪問者名簿に記帳いただきました。

ご参加いただきました会員の皆様ありがとうございました。



(ボランティア活動推進部)

10月 月例会報告（会員の意見交換会）

テーマ：29年度前期大学塾講座の振り返りと会員相互の意見交換



10月12日（木）月例会は参加者が4班に別れ、29年度前期に終了した10講座の振り返りと会員が日頃感じていることを出し合い意見交換を行いました。



(1) あだち区民大学塾講座について
・講座内容が充実・進化した講座が多

かった。受講者は前年比増で定員増の講座が多かった・前期は10講座を開催したが、運営ボランティアの参加者も減少し多忙であった。・継続分野の講座だけでなく、新しい分野の講座を取り入れたい。
・新規会員に新たなネットワークで新しい講座を企画してもらいたい。



(2) 大学塾の運営に関して

・講座企画会議と講座検討会議の違いと役割の再確認が必要・講座のコーディネーター、リーダー、担当者の決め方と役割の見直しと整備・「あだち区民大学塾運営マニュアル」の見直し、整備、会員への周知が必要。



(3) 「楽学の会」活動全般について

・当会の中で限られた人が忙しく色々な作業が集中している。・他団体との交流が不十分でアクションも不足した。・足立区との協創講座を開催することができた。・新しい会員を増やすための取り組みどうしたらよいのか？ 以上、出された多くのご意見・課題をボラ活推進部にて検討し、優先順位を付け、運営委



員会に議題として提案していきたいと思えます。課題改善のため今後も皆様のご協力をお願い致します。

（ボランティア活動推進部）



さやま生涯学習をすすめる市民の会 会報誌のご紹介

“当会と交流の NPO 法人「さやま生涯学習をすすめる市民の会」”

代表理事 藤原俊昭様より送付いただきました。

平成 29 年度の活動基本方針と重点施策について、狭山市教育委員会 教育長 向野康雄様より“開設 6 年目を迎えた生涯学習情報コーナーに強い関心が持たれています”などの寄稿文が掲載されています。

— 当会の運営委員会にて回覧 —

（早坂津夜子）

10月 運営委員会報告（10月2日）

1. 代表挨拶：報告および提案

- ・楽学の会の活動の29年度前期が終了しました。
まず、あだち区民大学塾は、前期は10講座、29回の講座で受講426名、延べ受講者985名となりました。28年前期に比べ受講者増加しています。これも会員の皆様の講座企画の充実と講座広報の成果がでていると思います。感謝申し上げます。
- ・前期は足立区との協創企画の特別講演会「浮世絵で知る「美人画」の魅力」は足立区、足立区教育委員会、郷土博物館、生涯学習センターと5者共催で開催し、97名の受講者があり盛況で、受講者より高い評価を頂きました。
- ・前期は定員を超えた講座が多く、講座企画のよさが評価いただいたと思います。延べ受講者100名超えた講座は日本経済入門2017、中世絵巻物を読み解く、宮沢賢治の世界、四書五経の講座、近世江戸歴史入門講座の5講座でした。
- ・引き続き29年後期の講座は8講座予定していますので、講座準備、広報PR等、皆様のご協力お願いいたします。区民の皆様へよい講座を提供していきましょう。
- ・また30年度大学塾の講座検討を開始していますが 12月までに30年度前期の講座を決める必要ありますので、皆様より 積極的に講座提案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受託事業プロジェクトチームで精力的に検討してきました。今年は「心と体の健康講座」シリーズとして2講座を提供します。
9月～10月の4回で「健康心理学」講座を開始しました。定員30名に対し受講申込者40名で受講者は37名と盛況で夜間講座ですが 熱心に受講頂いています。2つ目の「体内時計と健康」講座は11～12月開催です。
- ・他団体、NPOとのネットワーク推進は前期は活動不足でしたが、後期は積極的に交流会を行っていきたいと思います。11/4（土）には都内の社会教育主事の方の会「学びのクリエイターになる」実行委員会との交流会が予定されています。
- ・先日 当会の平沢顧問が足立区との会合に出席された折に事務局に来局されました。平沢様より楽学ニュースを読んでいる、楽学の会の活動に期待している、他地区・他団体との交流を積極的に進めてほしい、また大学連携も進め、学生を取り込むことも検討してほしい。 学びのクリエイターになる会との交流会はよい企画だとのコメント頂きました。
- ・29年度前期で女性会員が2名入会されました。楽学の会の発展にむけて皆様と協力して進めてきましょう。よろしく願いいたします。

2. 議事

(1) 情報交換

- ・NPO フェスティバル 10/1 開催、報告 72 団体参加、ボラ参加 11 名、5 名記帳
- ・あだちサークルフェア 2017 10/7・8 開催 協力をお願いする
- ・「社会教育の未来を語る」前仙台市長・奥山恵美子氏 11/3・4 於日本青年館
参加者：早坂、小林

(2) 月例会開催について

- ・10 月月例会 10/12 29 年度前期大学塾講座の振り返りと会員相互の意見交換会

(3) あだち区民大学塾（検討会議・企画会議）

- ・「上野彰義隊」 10/10 17 24（火）2 時～4 時開催 応募者 56 名
- ・「幕末明治の女」 10/14 21 28（土）2 時～4 時開催 応募者 23 名

(4) 受託事業について

- ・「健康心理学」 9/21 28 10/12 10/19 7 時～8 時半開催 応募者 40 名
出席者数 1 回 30 名 2 回 33 名 受講者数 37 名
- ・「体内時計」 11/25、12/2（9 月の区報掲載） 10/2 現在 応募者 15 名

(5) 29 年度前期 各部より事業報告

- ・資料に基づき各部長より報告。事務局経理報告は 11 月に行う。

(6) 各部局・PT からの報告および提案（省略）

◎ 講座名：記憶画講座

絵日記のように描く残したい記憶

日 時：11月24日 金曜日 午後1時30分～4時
対 象：おもに60歳以上の方
会 場：東京未来大学図画工作室（B棟122室、千住曙町34-12）
受講料：1,000円（一律）
定 員：30名（事前申込先着順）
講 師：高橋 文子氏（東京未来大学専任講師）、新美 睦氏（記憶画家）
内 容：「私の記憶画 描き残したい昭和」の作者である新見睦氏(77歳)から、作品の解説や描き方のコツをおきさします。昭和の思い出と重ねて、さらに絵日記のように絵と言葉で表します。
※クレヨン、クレパス、鉛筆、色鉛筆、スケッチブック A4～B4、筆ペンまたは油性ペンなどお持ちであればご持参ください。

◎ 講座名：今から考えておきたい 祖先のお墓・自分のお墓・祭祀継承

日 時：12月5日 火曜日 午前10時～正午
対 象：16歳以上の方
会 場：生涯学習センター 5階 研修室1
受講料：500円（一律）
定 員：40名（事前申込先着順）
講 師：明石 久美氏（明石シニアコンサルティング代表）
内 容：「終活シリーズ」の一つとして開催します。お墓の種類や墓地の形態と特徴。祖先のお墓をどうするか、新しいタイプのお墓について等学びます。

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

12月「忘年会」のご案内

会員・忘年会のご案内をいたします。

- ◎ 日 時：12月22日（金）午後6時～8時半
- ◎ 場 所：「日本海」北千住店（予定）
- ◎ 会 費： 3,000円

皆様でこの一年を振り返り

懇親を深める機会としたいと思います。
皆様の積極的な参加をお待ちしています。

（ボランティア活動推進部）

- ◎ 運営委員会
11月 1日(水) 午後3時～5時 研修室3
- ◎ 月例会（親睦ハイキング）
11月17日(金) 午前9時～ 国営昭和記念公園
- ◎ 学習支援部
11月 8日(水) 午後2時～4時 ワークルーム
- ◎ ボランティア活動推進部
11月 7日(火) 午後2時～4時 ワークルーム
- ◎ 広報部
11月 8日(水) 午後2時～4時 メール会議
11月22日(水) 午後2時～4時 ワークルーム
11月27日(月) 午後2時～4時 ワークルーム
- ◎ 事務局
11月 2日(木) 午後2時～4時 ニュース発送
11月 7日(火) 午後2時～4時 ワークルーム
- ◎ 大学塾講座検討会議
11月15日(水) 午後2時～3時半 研修室3
- ◎ 大学塾講座企画会議
11月 1日(水) 午後1時半～3時 研修室3
- ◎ 生涯学習センター 休館日
11月13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

編集後記

楽学ニュース234号をお届けいたします。
29年度事業も新たなジャンルを講座に折り込みながら開催、多くの区民の方がたから好評価を頂き後期の事業に入りました。
広報部ではそれらの活動のすべてを、紙面・ホームページ等で更に見やすく、読みやすい内容で校正の充実を図ってまいります。（広報部）



コスモス/国営昭和記念公園