



第22期 広報誌 vol.1



きらめき市民大学

きらめき



C O N T E N T S

- | | | | | |
|---------|----------|--------|-------|-------|
| ●自治会長挨拶 | ●入学式 | ●学部紹介 | ●公開講座 | ●自由投稿 |
| ●事務局紹介 | ●自治会設立総会 | ●クラブ紹介 | ●消防訓練 | ●編集後記 |



自治会長
歴史・郷土学部
江原 廣子

自治会長挨拶

皆さん こんにちは！ 私は二年前、くらしと健康学部に入學し、何も知らぬまに学部長になってしまいました。そして今年もまた学部長を引き受けることになり、その後は皆さんもご存知の通り、互選により自治会長の役が回って来てしまいました。「私はそんな器ではありません」と断りましたが、6人で押し問答中、あの聖路加国際病院の日野原先生の言葉が頭をよぎっていました。76歳から全国の小学校で講演する日野原先生が「命はどこにあると思う？」と聞くと、子供達は頭や心臓を指したそうです。そこで先生は、「命は君たちが使える“時間”にあるのだよ」「子供のうちは与えられた時間を全部自分のために使って良いけれど、大人になったら他の人のためや社会のために使わなければいけません」と語りかけたそうです。

私は久しく忘れていましたが、子育て中は常にこの言葉を心に留めていたことを思い出し、今ここで「嫌だ嫌だ」と断り続ける姿を我が子に母として見せられるのか？ そう考えたら、「一生懸命努めれば良いではないか！」と心が決まりました。

自治会活動は皆さんの協力があってこそ成果が出ます。行事の度に協力要請があると思いますが、ぜひ皆さんの“底力”を発揮してください。

そして、思い出をたくさん作り、楽しい大学生活にするために一丸となって頑張りましょう。

事務局紹介

事務局長 小林玲人

第22期の皆様の入学と同時期に、事務局長として参りました小林です。この度は広報誌「きらめき」第1号の発行、おめでとうございます。また日頃より市民大学の運営にご協力をいただき、誠に有難うございます。

きらめき市民大学は、新たな興味の発見や関心を広げたり、仲間づくりができる場所です。皆様が明るく楽しい学園生活を送れるよう努めてまいりますので、どうぞ宜しくお願いいたします。



大野葉月

早いもので、きらめき市民大学に来てから2年が経ちました。学生の皆さんの情熱・行動力には、驚くことばかりで、つくづく学びに年齢は関係ないのだと思い知らされます。自分も仕事の中で共に学習し、様々な出会いや発見に接することができました。これからも、よりよい学校生活のお手伝いができるよう、精進してまいります。

栗原進

市役所を定年退職し、再雇用4年目の栗原です。住まいは柏崎で、妻と二人暮らしです。

趣味は、熱帯魚の飼育とゴルフ、登山です。ゴルフについては、年に数回なので上達いたしません。登山は、毎年夏に北アルプスの山小屋に宿泊することを楽しみにしています。

皆様が有意義な学生生活を送れるよう、尽力いたしますのでよろしくお願いします。

嶋田陽子

事務局の嶋田です。私の母は、きらめき市民大学を卒業してから10年以上経ちますが、今でも当時の友人たちとの交流は続いています。皆さんも2年間の学生生活を楽しく過ごせますよう願っております。きらめき市民大学でのお仕事は、早いもので4年目になりました。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

第 22 期 きらめき市民大学 入学式

春爛漫の4月11日第22期きらめき市民大学の入学式が挙行されました。新入生が緊張感を漂わせる中、教育長の開式の辞に始まり、市歌斉唱、初めて耳にする校歌斉唱が行われました。続いて、森田学長（市長が兼務）より新入生の名前が呼ばれ入学が許可されました。学長挨拶では、新入生への期待と激励の言葉が贈られました。



森田学長



また市制施行70周年の記念の年であることで、決意を新たにして、市政に臨んでいるとのことでした。

横山理事長の式辞、来賓の祝辞や紹介と進み、第21期自治会長西村氏からは温かい歓迎の言葉がありました。最後に吉澤理事の閉式の辞をもって、式典は終了しました。

新入生は一様に、期待と希望に胸をふくらませて、これからの学園生活を楽しみにしている様子でした。

歓迎演奏会では、学生コーラスクラブ員による3曲、利根川佳子先生のソロ2曲が演奏されました。その歌声は全員を魅了し、和やかな気持ちにさせていただきました。

つづいて、事務局からのオリエンテーションでは、ホームルーム、講義、自治会活動など学生が主体となって運営していくことが説明され、学生としての緊張感が湧き上がってきました。



歴史・郷土学部 副学部長
徳山博信

自治会設立総会

去る5月23日、第22期自治会総会が開催されました。司会は寺崎氏、議長は眞下氏が務められました。

北堀氏と江原氏による議案の読み上げは、まるで川の流れのようにスムーズな展開で進行了しました。

質疑応答では「広報誌発行の経費削減」などが提案され、今後考慮しながら実施することで議案は承認され総会は無事に終了しました。

次に、自治会活動についてご案内いたします。毎週登校日の9時から役員会と事務局との打ち合わせを行い、不定期になりますが、15時から各委員会を開催しています。これ以外に、第20回学園祭開催に向けた21期・22期合同の実行委員会も行っています。

以上、簡単ではございますが、今後とも皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

くらしと健康学部 副学部長 笛木幸代





学部長
寺崎 順久

くらしと健康学部

市民大学の授業は、午前中の3学部合同の教養科目と午後の各学部の専門科目とで構成されています。「くらしと健康学部」の専門科目には特に高齢の方が知っておくべき知識が多く含まれています。例えば、「薬草と毒草」。身の回りに生えている植物でも、食べるとひどいことになるものがある



ります。ニュースでよく取り上げられるニラとスイセンの話も出てきました。「整理と墓じまい」は終活の話で、今直面している話かもしれません。衣類は1枚買うなら3枚捨てるといった心構えも必要とのこと。「ハッピー体操について」では体育館で実際に身体を動かしました。なかなかハードな体操でした。

最後に、6月に行われた公開講座「適塩のすすめ」を紹介します。武蔵丘短期大学の准教授、長島先生の授業でした。この授業は公開講座として一般の方も参加していました。生徒は自宅からみそ汁を持



参し、塩分濃度計で測定しました。実際に現状を知ることは大切なことです。適量の塩分を摂るにはどのような注意を払うべきかを教わり、「減塩」ではなく「適塩」であることが、一味違うところなのかと思いました。すでに減塩生活に入り、毎月病院に通っている方はすでに適塩以下の減塩をしているかもしれません。また、高血圧でありながら

「まあいいや」と生活している方にも示唆となる授業だったと思います。元気に毎日を過ごせるような「くらしと健康学部」の授業を一口だけおすそ分けします。





副学部長
新井 千鶴

国 際 ・ 文 化 学 部

第 22 期・国際文化学部を紹介します。

4 月 11 日に入学式を迎え、久しぶりに「大学生」としてきらめき市民大学でのキャンパスライフを楽しんでいます。クラスのメンバーはそれぞれの素晴らしい



キャリアを歩んできた方ばかりなので、刺激をもらう毎日です。

授業は午前中に 3 学部合同で教養科目を受講し、午後は学部ごとの専門科目講義を受けます。



印象深い講義があります。北アフリカ地方のチュニジア国の社会や文化にふれたり、世界の歴史の中で紅茶をめぐる欧州やアジアで戦争にまでなったことには大変驚きました。私は若い頃から地理や歴史が苦手でしたが、このような講義を受けることで今まで知らなかったことを学ぶことができ、どんどん興味が湧いてきています。

クラスの皆さんとも講義以外の部活動で仲良くなっています。これからの課外授業やスポーツ大会など楽しみです。年齢がいくつ違っていても同級生です。今は学園祭に向けてクラスの皆さんと合唱の練習をしています。みんなで和気あいあい活動出来ていて本当に楽しい時間です。

これからも健康に気を付けて、皆さんと楽しく学んでいきたいと思っています。



歴 史 ・ 郷 土 学 部



学部長
北堀 彰男

4月11日、きらめき大学の入学式に出席するためにこの地を訪れたのは、小学校の宿泊研修以来、約50年ぶりのことです。当時は「青年の家」と呼ばれており、とても懐かしく感じました。



この大学は2年制で、3つの学部から受講希望の学部を選ぶことができます。私は歴史・郷土学部を選び、3月7日付で入学決定通知書を受け取りました。大学の授業は週1日で、午前中は3学部合同の教養科目、午後は学部別の専門科目です。

講義以外にも、スポーツ大会、学園祭、自主企画事業、修学旅行など多彩な行事があり驚きました。さらに、学生の中から自治会の役員、学部長、副学部長、班長が選出されると聞き、大学のイメージが変わりました。

私が所属する歴史・郷土学部の在籍者は29人で、さまざまな特技や趣味を持つ個性豊かな方々が多く、クラスは賑やかです。



歴史・郷土学部の専門科目の講義では、1,500万年前の石灰岩層から発見されたサメの歯の化石、26,000年以上前の下唐古の旧石器時代の遺跡、県内最古の古凍の古墳、三角縁神獣鏡が出土した県内最大級の集落跡などについて学び、市内の遺跡の重要性に驚きました。

また、明治期から養蚕業を営んでいた多くの農家が、現在では市内に一軒も存在していません。農作業と結びつきが強い年中行事も、農業従事者の減少に伴い簡素化や省略されてきたことを知り、改めて驚きました。なお、「オハライバコ」の由来も興味深いものでした。

これからも、多くの驚きに満ちた大学生活を送りたいと考えています。



公開講座（Open College）

きらめき市民大学では、東松山市民を対象に、参加費無料で公開講座を開催しています。

今回は各講座にそれぞれ10名の方が参加され、私たち学生と一緒に「紅茶の歴史」と「適塩生活」について学びました。

テーマ【紅茶と歴史】 国際・文化学部

講師：紅茶インストラクター 貝塚 靖子先生

講座では「紅茶が関わった英国史、世界史」についてスライドを見ながら分かりやすく説明していただきました。優雅なティータイム文化のイメージとは違い紅茶が争いの歴史だったことには驚きました。後半はマイクを使って生徒全員で資料を読み、半世紀ぶりに学生に戻ったようで少し緊張しました。



お茶の歴史が6世紀中国から始まり、世界の歴史に大きな影響を与えたことを思うと、少しお茶の味が変わるような気がします。お茶は私たちの生活に欠かせないものです。これからは紅茶の香りをもっと楽しみながら味わいたいと思います。



テーマ【適塩生活のすすめ】 くらしと健康学部

講師：武蔵丘短期大学准教授 長島洋介先生

講座では日常の食塩摂取量を確認し、高血圧の人の塩との関係について学びました。塩の目標摂取量は6g、魚(魚油)、野菜、果物の積極的摂取が大切で、DASH食(カリウム)には、食塩(ナトリウム)の排出を促し、血圧を下げる働きがあるそうです。



実習では味噌汁を持ち寄って自分で塩分濃度を測り、結果は0.65%の値でした。適正な値は0.8%なので安心し、とても良い経験になりました。

会場ではあちこちから歓声が上がり、とても楽しい講座でした。これからは塩分濃度にもっと気をつけて食事づくりをしていきたいと思います。



消 防 訓 練

二学期初登校日の9月5日、松山北分署の指導のもと消防訓練が行われました。教室からの避難訓練、テントでの煙訓練、そして実際に水消火器を使った初期消火を体験しました。初めて消火器を使った学生も多く、火元に向かって放水するなどのポイントも教



えていただきました。

いざという時に慌てないように日頃から消火器や火災報知器の場所を把握しておくとともに、火災を起こさない行動を意識して過ごすことが大切だと再認識しました。

災害の多い昨今、今回の訓練は大変有意義なものでした。



太極拳クラブ

太極拳は、ゆっくり手を伸ばしたりねじったりする動作が多く、普段の生活では動かさない範囲まで動かすため体が柔らかくなります。そしてゆっくりとした足の運びなのでバランスをとる必要があります。その結果続けることにより転倒防止の効果が高まります。

太極拳を一日に 45 分すると、早歩きや自転車を漕



ぐよりも運動量は大きくなります。逆腹式呼吸とも表現される独特の呼吸法により精神統一のような状態になるためリラックス効果があります。さらに交感神経と副交感神経のバランスが取れて血行も良くなります。

誰でもすぐに始められて、特に機械も必要なく気軽にできるので継続しやすい運動です。

国際・文化学部 岩崎 恵子



パークゴルフクラブ

現在会員数 7 名。第 1・第 3 日曜日の 9 時から、鴻巣市吹上のパークゴルフ場でプレーしています。パークゴルフは、ゴルフのウッドに似たクラブ 1 本で、全てのショットを行います。ポピーとコスモスというコースがあり、インとアウトあわせて 36 ホール。名前の通り土手沿いにポピーとコスモスが咲き乱れ、富士山を見



て自然を満喫しながらのパークゴルフは、心と体の健康にとってもよいスポーツです。初心者でもできるので、よかったら一緒にやりませんか？

国際・文化学部 齋藤 薫子



卓球クラブ

『白球を追っていい汗かこう』をテーマに毎週木曜日の放課後 15 時から活動しています。部員は男性 3 名、女性 3 名の計 6 名です。全員部活の経験はなく、まずはラリーを続けることから始めています。今では 50 回以上ラリーが続くこともあります。そしてゲームをしますが、勝ったり負けたり、いい勝負が続きます。いい



汗をかいて、すがすがしい気持ちで練習が終わります。今後の練習ではサーブレシーブやコースを狙うことなどもやっていきたいと思っています。和気あいあいと楽しくやっていますが、モットーとして『疲れたら休む』ことにしています。希望としてもう少し部員を増やしたいと思います。お声がけください。

国際・文化学部 松井 信良



ハイキング部

部員数は6月6日現在で13名です。部の名称を従来の「ウォーキング」から、「徘徊」と間違えられないために、よりポジティブな「ハイキング」に改めました。

ハイキングの実施は概ね月1回とし、実施の場所・要領等についてはそのつど部員の提案によって決めることとしています。



第1回は5月18日地元の史跡巡り（おくま山古墳・将軍塚古墳）を実施しました。

第2回は6月15日嵐山町の史跡や風物を鑑賞しました。

当部の実施については毎回全学ホームルームで公表するので、部員に限らず希望者は自由にご参加ください。

歴史・郷土学部 高垣 直澄

城跡めぐりクラブ

『城跡めぐり』クラブは男女7名でスタートしました。毎週木曜日15時ごろからの座学？と月1~2回の城跡めぐりが主な活動内容です。難しく考えずに、気楽に楽しく城跡を見に行こうというクラブです。

活動の第一回目は6月3日（月）に地元の松山城跡を訪れました。前日の雷雨にもかかわらず当日はメンバーの心がけ



の良さ？で晴天。10時に東松山駅に7名が集合し、約30分のウォーキングで松山城着。本曲輪入り口より、軽い山歩きで各曲輪・堀・兵糧倉等を見て虎口から下山しました。

帰りは岩室観音にお参りし、ファミレスで昼食会、東松山駅で解散というコースで、約3時間の快適な城跡めぐりでした。

歴史・郷土学部 泉 晴樹



歴史スポット探究会クラブ

古代から近世に至る"東松山市および比企地域の"歴史のスポット"を学び掘り下げるクラブです。現在23名が学部や期を問わず参加されています。

"歴スポ"活動は、毎週木曜日午後のカリキュラム終了後(15時過ぎ~16時まで)、研修室2でプロジェクトを利用しての座学を行います。座学で取得した知識は、土曜日もしくは日曜日に現地研修で再確認する学習方法です。



歴史/文化を学ぶことは、私たちの社会生活に欠かせません。歴スポは、門戸開放クラブですので、どなたでも途中入会OKです。

国際・文化学部 堀田 寛



日本史研究会

「学校の授業では学べなかった、日本史の謎を違った角度から解明」

在校生 8 名と卒業生も含め、20 期卒の栗原昌夫さんを講師に日本史を深掘りしていくクラブです。毎月最終週の金曜日の午後 2 時から活動しています。

何でこうなった！何が起きた？黒幕は誰？どういう生活を送っていた？



歴史は、知れば知るほど謎は深まるばかり。わくわく、ドキドキ。歴史は、ミステリーとロマンに溢れています。一緒に学んでみませんか？

国際・文化学部 齋藤 薫子



コーラスクラブエーデルワイス

みんなで大きな声を出して歌い、楽しい時間を過ごすのを目的に、22 期生 10 名で安寧で楽しい時間を過ごしております。

初めに音階の発声トレーニング、次に課題曲の練習を行います。合唱の効果は、大きな声を出すことで、副交感神経が優位になり、ドーパミンなどのホルモンが分泌され、精神安定効果をも



たらしストレスを軽減できます。

また加齢とともに衰える嚥下機能のアップにもなり、誤嚥性肺炎の防止に役立ちます。ボイストレーニングを続けていると大きな声を出すことができるようになり、滑舌も良くなり会話も明瞭になります。

国際・文化学部 立山 佳子



「さあ、声を出し、一緒に歌い、一緒にきらめこう、エーデルワイスで♪」

楽器演奏クラブ

クラブ員は現在 5 名。活動日は、各自都合による個人練習と月 1 回の合奏練習。活動目的は、各自の得意とする楽器で年相応のやさしい音楽を合奏します。

その他、演奏されないオブザーバー参加も歓迎します。楽器はオカリナと尺八は決定済み。リコーダー、ギター、ハモニカ等を募集中です。



活動方法は、決めた曲目のパート譜で自主練習し、月次で合奏練習をします。

活動場所は、自宅練習では騒音苦情等で難しいのが実情なので、騒音許容等を考慮し当学園内で行います。

演奏発表は、来年の第 21 回学園祭を目標としています。

歴史・郷土学部 高杉 信幸



19、20 期生 40 名がワンチーム(21・22 期に再入学された方も含みます)。

活動は第 1、第 3 金曜日(13:30~15:30)に講堂で練習です。

講師はピアノ伴奏を 利根川澄子先生(母)、歌唱指導はプロのソプラノ歌手 佳子先生、息の合った親子名コンビです。



去る 6 月 23 日、東松山市民文化センターに於いて「第 8 回東松山地区合唱祭」に出場、初めての大舞台「ワクワク・ドキドキ」元気に楽しく歌うことが出来ました。

ハーモニーは一人では作れません。仲間の声を聴いて心をひとつにすること、これが合唱の醍醐味です。

くらしと健康学部 永井 ミチ子

私のたのしみ

小さなお料理教室

「ばあば、母ちゃんの誕生日に茶碗蒸しを作ろうね。」週に 2 回、孫と 2 人の小さなお料理教室だ。



四年生になった孫が、「ばあばは年をとってしまったから、私が手伝うね。」と言う。

料理するとき傍らに孫がいる。病気の治療で弱った私を、かばってくれる。歌ったり、孫の話を聞きながら、料理をする。

一年生の弟も、時々手伝う。

孫の作った夕食をいただきながら、温かい食卓だ。

年を取って、一日一日が大切に思える。静かで優しいひとときだ。(本間周子)

電車内読書

殺人的な夏の酷暑・厳寒の冬、熊谷地方天気圏の当地に暮らして、冷暖房完備の電車内読書は快適だ。路線は当然に東武で池袋・寄居往復だが、たまには日光・鬼怒川・桐生辺りまで足を延ばすのがよい。

到着地の織りなす山と渓流に疲れた眼を癒し、田舎蕎麦を肴に茶碗酒二杯、温泉があればなお結構。

何をしに行ってるのかって？

もちろん読書だよ。



「私の趣味は読書です」と言えば「なんだつまらない」と思われがちだが、これで文句あるまい。(高垣直澄)

山登り

私の趣味は「山登り」です。

智恵子抄で名高い故郷の安達太良山をはじめ、北アルプス・中央アルプス・秩父の山の一部・富士山・丹沢等の山行きです。危険な冬山や岩登りは行わずもっぱら尾根歩きです。

素晴らしい好天の日もあれば雨天の日もあります。苦しい思いで重い荷物を背負い、急坂を登り、何が良いのか？

それは山のすがすがしい空気を吸い、高山植物に出会い、野鳥のさえずりを聞き、他の登山者との「こんにちは！！」の挨拶等、とても気持ちの良いものです。

是非皆さんも一度山を楽しんでみて下さい。(幕田勲)



楽しんでます

野菜名人

紹介します！笑顔の素敵な大木さんです。本業かと思いきや、退職後、荒地地を開墾しての「二年目」の農業だそうです。食べた人からの「美味しかった！」その一言が何より嬉しいとのこと。5月末には、320本のさつまいもの苗を植え、茄子、ピーマン、ジャガイモ、ズッキーニなども大収穫!! 野菜は農産物直売所にも出荷されています。新鮮な野菜を探してみるのも楽しいかと思います。



(トマト娘)



尺八の首振り

邦楽三曲の琴と三味線は調音された弦を弾けばよいのですが、尺八では調律音を作りながら演奏します。但し、体系、口の形、指の形状等の個人差があり、奏者ごとの個々の工夫が必要です。工夫とは①息の強弱度②歌口の角度③穴の開閉度です。



尺八の首振りは②の歌口の角度調整を指します。首下げでメリ（音下）、首上げでカリ（音上）。このように尺八は全く、手間のかかる楽器です。初めてから40年経ちますが、未だに納得のいく演奏が出来ません。しかしながら、表現は無限であり、生涯の趣味とします。

(高杉 信幸)

力神様



みなさん、力神様ってご存じですか？お寺の屋根や山門にある鬼みtainなかわいい神様です。

私のお気に入り、吉見にある安楽寺。吉見観音として有名な真言宗智山派の寺院です。坂東33観音11番札所、源頼朝の弟 源範頼ゆかりのお寺です。緑色と赤色の力神様が必死な形相で踏ん張って山門の両脇にいます。私的には、健気でかわいって思うのですが、みなさんはどう思います？（仏像大好き子）



ソーイング



ミシンが欲しいなと思ったとき、偶然ソーイングクラブを見つけ洋服作りを習いました。好みの生地でミシンを無心で踏み、自分サイズのオンリーワンの洋服が出来上がると嬉しくなり、どこに着ていこうかなと楽しくなります。

仕事をしているときだったため洋服作りが仕事への活力にもなり、リフレッシュできました。また、ソーイングクラブで出会った仲間は一生の宝物となり、お食事会も楽しみの一つです。

今は、時間に追われることもなくのんびり洋服作りを楽しんでいます。

(アトリエK)

編集後記

私たち22期の広報委員は、広報誌発行に関するノウハウを全く持ち合わせておらず一からのスタートでした。しかし、広報に携わった経験のある先輩諸氏にアドバイスをいただき、原稿依頼・取りまとめ担当、写真撮影担当、編集担当など各自の持ち味を生かしながら試行錯誤で創刊号の発行までこぎ着けました。

この間、ご協力、ご尽力いただきました自治会役員、事務局、各クラブ代表の皆様、自由投稿にご参加くださった皆様、本当にありがとうございました。

皆様と共に作り上げた『きらめき』創刊号をご覧ください。

そして第2号の発行に向けてまた格段のご支援とご協力をお願いします。

きらめき市民大学 第22期自治会 広報委員会 発行日：令和6年9月26日