

生涯学習

教える楽しさ、学ぶよろこび

上田自由塾 だよい

平成28年6月

第15号

平成28年度開塾式(4月3日 於:上田文化会館)

上田市教育委員会 教育長 小林一雄様 祝辞



今年度は講座数が200近く、受講生も3000人に達する勢いとお聞きし、市民の学ぶ意欲の高さの表れであると感じております。教たいものが教え、学びたいものが学ぶという本塾の自由な気風が広く市民に受け入れられた結果であると考えます。

上田市ではだれもが学べる生涯学習、学びをつむぐ生涯学習、学びが生きる生涯学習という3つの基本目標を掲げ、これからも引き続き市民の皆様の自由な学びを支えていきたいと考えております。

NHKでの真田丸の放送や、千本桜のお祭りにおいていただいた皆様との文化の交流のさらなる拡大が見込まれる上田に於いて、上田自由塾の目指す目的も、そんなことに貢献する事であるとお聞きしております。全ての市民が、人生すべてのステージに於いて輝き、人の輪を通じて活気あふれる街をめざし、この上田自由塾で存分に学んでいただきたいと考えております。いつまでも健康で楽しく豊かな人生を創造して頂ければと考えております。

滝澤修一塾長 式辞

上田城跡公園の桜も咲き始めた、この素晴らしい日に平成28年度の開塾式を開催する運びとなりました。小林教育長には閉塾式にもご臨席いただき、日頃から上田自由塾に対しご理解とご支援をいただき、改めて御礼を申し上げます。民間主導により開塾をしたものでありますが、これからも上田市の行政のバックアップをいただきながら、上田自由塾が発展できますよう改めてお願い申し上げます。

そして何よりも塾生、そして講師の皆様方のご尽力によって作っていくものであります。平成28年度が、ここを基にして楽しい学び合いの場となりますよう、心からお願い申し上げます。

★特別表彰

山口前塾長・遠藤前副塾長

★10年継続講師表彰

5名

★10年継続受講生表彰

37名



10年継続お疲れ様でした。これからも皆様と楽しい時間を共有できますよう、お力をお貸しください。

(表彰者のお名前は開塾式次第にございます。紙面の都合で略させていただきます)

自由塾の学びに思う

「やさしいハワイアンフラ&カヒコ」講座 寺澤久美子講師

他所ではあまり聞いた事が無い生涯学習のシステムに興味を持ち、憧れ「生涯“楽”習」のネーミングにも惹かれて応募しました。

ハワイのウニキという講師熟練コースを卒業し、フラの魅力を沢山の方に伝え、生きがい高め、楽しく健康で充実した人生を送って頂くお手伝いをしたい、社会参加の一端に貢献できたらと思っています。フラは足でリズムをとり、手は手話で詩の意味を表します。これから誠心誠意務めさせて頂きたいと思います。よろしくお願いいたします。



「癒しのハーモニカ」講座 桶田明夫塾生（10年表彰者）



自由塾との出会いは「親子で楽しむ絵の教室」の講師をやらせていただいた時からです。その頃のお子さんも大学生になり、また世界に飛び出し立派に活躍されていらっしゃるお子さんもいるとお聞きし、とても嬉しく思いました。絵の仲間の白井信吾さんがハーモニカの講師をされるとお聞きし、何人かで発足。その後、村松先生に代りました。うまく指導して頂き、非常に楽しい教室でした。講座では厳しい先生ですが、皆で練習して出来上がった時の喜びはとても素晴らしいものです。



美術館巡りの折などで、ハーモニカの伴奏で盛り上がりました。講座で時々先生が吹いてくれる音色は、同じハーモニカなのに素晴らしい、どうして違う、何かが違う。ほんの少しでいいから先生に近づけたらいいなと思って、今年もハーモニカを頑張っていきたいと思っています。

平成 28 年度 総会及び講師会開催

(5月15日 於:東急イン)



講師会・研修会の様子

総会 : 平成 27 年度事業報告・決算報告／平成 28 年度事業計画・予算／規約改正役員承認等の議題に代議員の皆様にご承認いただきました。

講師会 : 総会の報告と平成 28 年度の分野別代表（運営委員）及び代議員の選出。

研修会 : 4名の講師の発表

講師研修会

(5月15日 於:東急イン)

◆第2の人生をどう豊かに張合いのあるものに

もう一度吹いてみようハーモニカ講座 宮崎勝義講師



平成 11 年に定年退職した時、第二の人生を如何に充実した豊かなものにするかが、私自身の課題でした。現職の時に出来なかった事に挑戦してみようと思い、始めたのが1つは

パソコンを覚える事、もう1つは楽器の演奏。その年の4月に長野のカルチャーセンターのハーモニカ講座の募集を目にし、週1回長野まで通いました。この間、公認講師の資格を取り、平成 17 年から自由塾でお世話になり今年で 10 年目になります。受講生の皆さんから「講座に来るのが楽しみ」「熱意溢れる丁寧な指導で感謝」等々の声を聞くにつけ、私自身教える喜びと大きな生き甲斐をこの講座から頂いております。

ハーモニカ講座に通い「教える」立場から「学ぶ」立場に立ってみて、学ぶ人の気持ちや出来るようになった時の喜び等、身に染みて分かりました。この体験を生かして、講座の運営は受講生の立場になってやる、そして講座の年数が多く経るほど、講座の運営は困難さを感じますが、受講生の皆さんがハーモニカを吹けるようになった喜びと満足感を感じられるように、またお互い共に学ぶご縁を大切にハーモニカを通して人間関係が広まるよう心掛けています。その為にも事前の準備、教材の研究等大事にしております。昨年は県レベルの大きな演奏会に数度出演、また介護施設、福祉協議会行事へのボランティア活動も 10 回以上するなど大変活発な 1 年間でした。受講生の皆さん自身も相手から感謝され、喜んでもらい、ここからまた大きな力をもらい益々練習に励むといった生涯学習そのものの姿であり、講師としても多くのことを共に学ばせてもらっています。



◆未来を受け継ぐ小さな子供たちにこの輪を広げていきたい!

花を育てて楽しむ暮らし講座 武田美恵子講師

私の講座の開設場所は年老いた主人の両親から譲り受けた土地。主人と私はコツコツと花や木を植えて和製のイングリッシュガーデンを作りました。今は色々な花が咲いて天国の様です。受講生の中には「上田に引っ越して、周りに知り合いがいなかったのですが、講座の中で皆で植えた花の苗や切り花を差し上げた事で、お友達が増えました」との事。この事は講座を始めてもっとも嬉しい部分ではないかと感じました。来た方が誰もが気持ち良く楽しく過ごせる講座でありたい。



そこで「みんな一緒に、特別はありません」という事をモットーにしました。そして自分が健康でいられる幸せを少しおすそ分けしようとボランティア



も続けています。敬老園のお花畑、春と秋の植え替えや草取り、「元気になる花の種のプロジェク」に参加し、何もなくなってしまった東北の仮設住宅の周りに、みんなが育てた花の種や球根などを送ったり、実際に仮設住宅の周りに植えたりして、皆さんから「綺麗だねえ」「芽が出て、

花が咲いて」と言うその言葉を頂き、張り切って続けてきました。

教育、食育があるから花育もあるのでは。受講生の家族も巻き込んで、小さな子供たちと一緒に種を蒔いたり植えたり関心を持ってもらいたい。今子供たちに花畑で感じる感動や不思議の世界を伝えたい。自然の木々の成り立ち、生き物の冬越しの姿、春夏秋冬を目で見て肌で感じてほしい……。色々な問題を抱えていて実行できていないのですが、子供たちとの講座を開きたいと考えています。その第1歩に農園のサクランボ狩りに近所、保育園の子どもさんを招待して毎年サクランボ狩りをしています。

4年目も開講し自由塾に感謝の気持ちを持って、皆に喜ばれるような、そして子供たちが自己肯定力を高めていかれるような、そんな小さな1歩にも、なるようこれからも頑張ります。

◆決めるという事

片付け上手講座 槇島照美講師

片づけてどうも後ろ向きなのかなあとすることがあるんですが、私はここで講座の狙いはまず片づ



けのイメージを変える、苦手意識とか嫌いとかいう気持ちを払拭する、そして楽しく片付けるという事を心がけております。

片づけて何にでもついてとても便利な言葉です。

27年度の片づけをして、28年度の事業につなげていくように、片づけとは実は次のための準備なんです。やるかやらないかだけなんです。特に男性の方は「家の奴は片づけが下手くそでね」なんて、他所で言っていますか。主婦の方々はどんな思いをして日常、お家の中をきれいにして整えているか、思いを馳せていただきたい。私達くらいの世代になると何が困るかと言うと、親が残してくれた遺産、大量のものは負の遺産なんですね。捨てるのか残すのか、これを決めていかなければいけないんです。片づけと言うと捨てるという事がメインになります。片付けるためにはまず「量と指定席」、それだけ守っていただければいいのです。

私達がここで今やらなければ、おじいちゃんおばあちゃんのを子供達、孫達が始末することになるんですよというお話です。物は出ていくより入ってくるスピードの

方が速いです。使う使わないを決めて、その場で捨てていくと物が減っていきます。

すぐ目の前から始めてください。

「自由塾の事を知りませんでした」という若い方にも今後どう広めていくか、その余地はあるという風を感じています。ネットでは色々なマッチングサイトが出来たりして、こういう講座を聞きたいなと言う、逆のパターンも考えていったらいいのかななんて思います。片づけは洋服のたたみ方から人生のたたみ方まで多岐に渡ります。樹々に枝や葉っぱを落とす時期があるように、私達も自分の役割を終える時を考えながら、人生をたたむ準備をすることで、これからも生き生きと暮らすことを、目指していければと思います。



◆生涯学習とフォークダンス

たのしいフォークダンス講座 高藤袈裟幸講師

上田自由塾開塾の頃から苦楽を共にし、生涯学習が生活の一部になっています。13年前私の地元の



東御市で行政の補助を受けた教育で、生涯学習の奥深さを知る機会に恵まれ、その概念を知ることが出来ました。それは

『国民1人ひとりが充実した人生を送ることをめざして生涯に亘って行なう教育。どこでも誰でも学べるように自分に合った手段や方法で行われる』というもの。

自由塾の最初の運営委員になり、これからの自由塾について白熱した議論をしたことを思い出します。先駆者の皆さんは志を抱いて常に前向き、自分の講座の問題だけでなく自由塾全体の運営や方針など、山積した問題に取り組みました。加えて役員が会場取りやPRもやりました。

現在は事務局でやって頂いていますが、講座が多くなればそのまま会場も不足してくるわけです。これは今後も考えていかなければならない大きな課題だと思います。

フォークダンス講座運営で特に気を使っている事は、「選んだ曲で楽しみ・生きがいを常に意識して」「技術や経験の差があっても踊れた時の達成感をみんなで味わおう」「まず観察と模倣で覚えよう」「民族衣装で異文化共存をテーマに踊りましょう」「健康、認知症予防には手を繋いでステップするなど効果的」「踊りの背景と継承」などです。私の生涯学習である「フォークダンス人生」を是非上田市ブログで見てください。



平成 28 年度 幹事会開催 (5月29日 於:上田文化センターホール)

幹事の皆様からのご意見、要望

- 年齢にかかわらずたくさんの講座の中から自分の学びたいことが選べてありがたい。
- 興味を抱いたことに一歩踏み込む場として大変良いと思う。
- 市民主体の活動で、誰でも先生、誰もが塾生という考えでこれだけ大きな活動になっていること、先生方が有償ボランティアで講座をしていただいていることがすごいと思います。
- 講座の成立は塾生の人数ではなく、講座の内容と塾生の学びたいという気持ちを考慮してほしい。
- 同一講師が複数の講座を開設しており振替出席可能という例を聞か、それぞれ別個に運営される講座を行き来した場合、年間出席回数をどのように確認するのか等の疑問がある。名簿に記載されていない人がそのクラスに出席することは認めるべきではないと思う。
- このような塾がなければ知り得なかった人達と交流が持てたという事です。

笑顔が一番



- 募集カタログの配布と応募時期が短いので、期限をずらしてほしい。
- 受講する講座は少人数であっても内容で講座を決めてほしい。
- 低額な講師料で講師の熱心な指導が得られ良いと思います
- 作品の出来上がりが楽しみで、生活に張りがあり嬉しいです。
- イオンでの発表の場を設けていただき感謝しています。
- 平均寿命でなく健康寿命を伸ばすための勉強は真剣です。

★沢山の貴重なご意見ご要望をいただきましてありがとうございました。皆様のご意見を取り入れて今後も楽しく継続できる前向きな上田自由塾でありたいと考えております。

活動

- 連絡事項の手伝い (連絡網の作成)
- 会場の準備、掃除
- 出欠席の調査
- 交流会のまとめ (講師と塾生のパイプ役)
- 始まりと終わりの言葉
- 集金の手伝い
- 展示会に向けての雑事
- 会場予約、使用簿の記入

おはようございます!
ありがとうございます!!
おつかれさまです!

よろしく
お願いします

★幹事さん、講師だけでなくお掃除も皆さんで「来た時よりも綺麗に」の気持ちでお願いします。

その他

- 1年間の講座内容が欲しい。
- ある公民館では自由塾の方の車は遠くへ止めてと言われた。
- たくさんの講座がありますが、もう少し種類の違う講座があればいいと思います。
- 講師と塾生との交流は、講座の中ですべきで交流会実施を前提とする設問は控えてほしい。

1. 領収書の確認 (回答いただいた講座の合計です)

- ある 81 講座
- ない 23 講座

2. 集金は (回答いただいた講座の合計です)

- 講師 62 講座
- 幹事 (手伝い含) 41 講座
- その他 5 講座

3. 欠席の対応

- 塾生から FAX、メール、電話にて講師や幹事に連絡報告
- 次回資料渡す、郵送
- 自由振替



欠席連絡は早めに!

4. 交流会（回答いただいた講座の合計です）金額は 500 円から 5,000 円

・ある 63 講座 ・ない 28 講座 ・1~4 回くらい

・講座日に会議としてやっている。

★交流会が講師、受講生の負担になり講座継続に支障が出ないようにお願いします。

5. 講座の雰囲気、新旧受講生の対応

- ・雰囲気は良いが新塾生が少ない。
- ・和気あいあいとした雰囲気の中で充実した時間を過ごさせてもらっている。
- ・新しい塾生がすぐになじめる、明るく温かく優しい講師のお人柄に全員が感謝しております。
- ・継続塾生の方がよい雰囲気を作ってくれるので、違和感なく溶け込んでいます。
- ・新しい塾生のほとんどがイオン展示会で体験にいらした方なのでとても和やかにやっている。
- ・ややまとまりに欠けるが、それが自由塾の良い点かと黙認している。

6. 会場

- ・会場は講師の指示がなくても塾生が自主的に準備、片付け等するようになっている。
- ・他の催しものと重なり駐車場がなくて開始が遅れたことがあった。
- ・会場の照明をもう少し明るくして欲しい。
- ・講座によって和室での正座はつらいです。
- ・公民館の冷蔵庫をもう少し効率的に使いたい。
- ・勤労者福祉センター、城南公民館の駐車場が少ない。
- ・鏡のある部屋をお願いしたい。
- ・畳が古い、網戸が無くて虫が入る。



★会場によって駐車場が少なく、ご迷惑をお掛けしておりますが、公共交通機関の利用や相乗りをお願い出来ればと思います。

予告

28年度 子ども向け夏季講座開催

ビーズシュシュ・フレスレット作り (7/27)

初めてのかご作り (7/29・8/5・8/6)

感覚まほう遊び(感覚統合) (7/29)

ゆかたの着付け教室 (7/30)

わくわく科学教室 (7/31)

籐でカゴを編んでみよう (7/31・8/2)

絵の具あそびと光の万華鏡 (8/1)

ポーセラーツ (8/4)

モザイクタイルでわくわくコースター (8/5)

おうち Café 親子パン教室 (8/2・8/4・8/6・8/7)

◆子供さんお孫さんと一緒に、家族で夏休み中の作品作りや色々な体験を!!

是非参加してみませんか。

7/27~8/7 まで公民館や公共施設をお借りして、自由塾講師による「子ども向け夏季講座」が開催されます。夏休みの自由研究などにお役立てください。講師の前向きな企画により多様な講座があり、24 講座が開催されます。

7月初めに各学校に配布するチラシの要項を確認の上、ハガキでお申し込みください。

平成27年度 閉塾式(3月20日 於:中央公民館)

上田市教育委員会 教育長 小林一雄様 には来賓としてご挨拶いただきました。

講師代表 「見る・感じる・考える俳句」講座 窪田英治講師



私は「俳句最初の一歩」「見る・感じる・考える俳句」「芭蕉を読む」三つの講座を三年前からやらせていただいております。昨年10周年を迎えられた自由塾は、現代社会で失われたものを何とか守っていこうという働きをするだろうと考えております。

私に出来る事と言えば俳句、家にこもっている方に俳句の魅力を是非知って頂き、外に出かけて頂くという気持ちで自由塾に参加しました。言葉を大事にしながらその裏にある余白を感じられる心を持つことを提案しています。成績や数の評価だけでなく、感じる心を培えたらいいと思います。俳句を作ることによって右脳が鍛えられ、前頭葉を使う事によって脳トレになるという事。目的を持って見て、興味を持って生きがいを作っていく事は健康に繋がる。そして講座で仲間が出来、ポジティブな気持ちで社会参加が出来る。

講座では今、一茶の句で脳トレをしています。私が出す上の句に続く下の句を言ってもらいます。脳の中の様々な部分が関連して一度に働く。紙を見る一聴覚一視覚一声を出す一手を挙げる、この動作が一度で出来る。脳は時々楽をしようとしますので毎回句を変えています。

「窪田式俳句で脳トレ」と題して全国に売り出しています。習慣になっている事は全然脳にはいい効果をもたらさない。散歩も料理も少しルートを変更するとか、器を変えるとかでも脳は活性化するので。必要な部分だけでなく、必要ではない余白も見て講師、塾生皆が自由塾を大事にしてみんなで頑張るって豊かな社会にしたいなと思います。

窪田英治………?

☆! ……お馬が通る

塾生代表 「もう一度ふいてみようハーモニカ」 宮原敏明塾生



自由塾の講師を初めて9年になる宮崎先生にご指導いただいております。講座では演奏は勿論みんなで一曲を仕上げる楽しさ、仲間同士の交流、人生の生きがいも学んでいます。退職してから、家庭菜園教室、里山トレッキング等に参加し、その中の一つにハーモニカがありました。若いころやっていたバドミントンや、仕事が忙しくなり中断してしまったギター、やりたいものは色々あっても中々選べない。楽器の値段が手ごろだと思いハーモニカを選びました。簡単にいくと思ったのですが、やればやる程難しくなっていく、色々な曲を練習するたびに色々なハーモニカが必要になってきます。色々なボランティアに参加し舞台を経験して、皆さんに昔を懐かしく思い出し、次回を待っていただける事は、個人の技術も上がり皆が刺激し合う事で効果があると思います。少し具合の悪い私にも頑張るって行ける力を頂いています。喜寿を迎えられる宮崎先生には益々お元気でご指導をお願いしたいと思います。

講座代表実演

「詩吟と民謡を唄う会」

演題

上田城跡

不識庵機山を撃つの一団に題す

名鑑日本号



齋藤利男講師と塾生の皆様

平成28年度 上田自由塾役員名簿



事業報告

4月3日 第12回開塾式

5月15日 総会

- ・27年度事業報告と決算報告 承認
- ・28年度事業計画と予算案 承認
- ・28年度役員 承認
- ・規約改正 承認

5月15日 講師会・研修会

- ・総会の報告
- ・各分野別講師4名の体験発表

5月29日 幹事会

- ・自由塾への提言
- ・幹事の活動の実際
- ・その他

◆今後の行事予定は28年度事業計画をご覧ください。

報告: 熊本地震から2か月。まだまだ余震が続く中、少しでも支援になればという思いで、皆様に募金をお願いしましたところ講師会、幹事会の折にも快く賛同していただきまして大変ありがとうございました。6月20日を以って一応締めさせていただきます。募金集計金額は ¥14,280円になりました。上田市役所にお願ひし寄付をさせていただきますので、ここにご報告いたします。

講座の見学が出来ます!!

講座を見学したい方は、講師又は事務局にお問合せ下さい。体験する場合は実費材料代がかかる場合があります。

見学出来ない講座もありますので講師の了解を得てからお出かけください。

役職名		氏名	
名誉塾長		山口 忠久	
塾長		滝澤 修一	
副塾長		石川 美和子	
運営委員	講師会代表	第1分野代表運営委員	花岡 民子
		第2分野代表運営委員	桜井 道子
		第3分野代表運営委員	古市 須美子
		第4分野代表運営委員	小山 寿美子
	幹事会代表	幹事会代表運営委員	藤松 則子
		幹事会代表運営委員	須賀 ふき子
会	塾長推薦	塾長推薦運営委員	山崎 久生
		塾長推薦運営委員	柳澤 喜美子
代議員	第1分野	清水 邦雄	
		コルナ 知子	
		金井 りつこ	
	第2分野	甲田 圭吾	
		霜坂 とし子	
		青木 嘉子	
		北澤 実左子	
	第3分野	武田 美恵子	
		滝澤 悦子	
		高木 ひろ美	
	第4分野	酒井 佐平	
		森杉 茂	
		田中 陽子	
		鬼久保 昌子	
	監事	竹内 利子	
		深瀬 智加子	
事務局	長谷川 博智		
	古平 三枝子		
	内海 真由美		
		前川 恵子	
		塚田 恵子	

【編集後記】5月の研修会の講師発表の内容には改めて考えるべきものがあったように思う。講師公募と言う制度に手を挙げ、ボランティア精神も合わせてそれぞれが真剣に楽しく講座を運営出来ているか。世代間交流や福祉との連携、もう一度考えてみる必要があるではないだろうか。今年の夏も暑さが予想されます。家にこもらず外に出て、体験の場を通しての楽しい自由塾で学んでいただきたい。



生涯楽習 上田自由塾だより【15号】

平成28年6月20日

編集/発行 生涯楽習 上田自由塾 広報委員会

〒386-0017 上田市踏入2丁目1番15号 マサラビル2F

TEL 0268-22-6840 FAX 0268-71-0384

Eメール uedajiyujuku@ivory.plala.or.jp