



第2回 健康講座 — 「毎日行う自宅での運動の方法」

6月22日 / 講師：高山さとる氏

第2回健康講座は、「毎日行う自宅での運動の方法」健康運動指導士：高山さとるさんの優しい口調とかけ声で、前半を筋力トレーニング、後半はストレッチと約2時間しっかり身体を動かさしほぐしました。

身体の硬い受講生の小さな笑いに「無理しないで…笑ってごまかしていいですよ」とみんなの気持ちを察して和気藹々の講座は大好評でした。

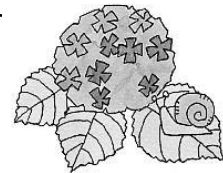
運動機能の正しい動きを学び運動指導教材の冊子を片手に日常生活で続ける事ができるかが大切ですね。



こんなに長い時間身体を動かしたのは何年ぶりだろう。軽い疲れを感じました。家の者にも教えたいと思います。

プログラムを見ながら自宅で運動していましたが、実際指導の上おこなうときついでした。続けていきたいと思っています。

ちょっときつかったけど気持ち良かった。日頃使わない筋肉を使う事が出来ました。日頃ストレッチはやっているつもりでしたが、まだまだ足りないなあと思いました。



(ひとこと感想の続き、質問、ご意見など)

「ちょっとむずかしい」 くらいが ちょうどいい!?

2018年も半分が過ぎました。うっとうしい梅雨の季節です。昼間の暑さの割に朝晩冷えるなあ…という日もあつたり。体調管理に気を付けて、この夏も楽しく学びましょう!

さて、各講座は2回目を終え、それぞれ、興味深い講義が行われています。講義後に「難しいけど面白い」といった内容の感想がたくさん寄せられています。健康講座では同じように「ちょっときつい、が、やった感」に。多くの方が、「程よい刺激」を楽しんでいらっしゃるのではないかと思います。

この通信も今号から紙面を倍にし、文字も大きくしました。できるだけ受講生のみなさんの声を多く、載せていきたいと考えています。他の受講生の感想を読んで「いろんな感じ方があるなあ」と知っていただくこともまた、面白いかと思います。

ひとことアンケートの中に、「講義は定時に終了してほしい」というご要望がありました。公共交通の不便なところでもあり、お帰りの時間が気になる方もあると思います。今後、講師の方にはしっかりお伝えします。



6月の各講座の概要と、ひとこと感想から

分かりやすく聞きやすく話していただいたと思います。朝鮮半島の複雑な歴史を改めて認識しました。平和な半島になってほしい。

第2回 時事問題講座 — 「北朝鮮問題をどう考えるか」

6月5日 / 講師：大橋満氏

第2回の講義は歴史的な米朝首脳会談を前にして、まさにタイムリーな講義となり、日朝協会代表理事の大橋満氏に講義いただきました。

古来朝鮮半島と日本の文化的つながり、1910年の大韓帝国合併から第二次世界大戦占領軍による朝鮮半島の南北分断の経緯、北朝鮮は国連に加盟しており162か国と外交があることなど北朝鮮がどんな国か、さらに、小泉元首相との「平壤宣言」の事実、南北会談までの祖国統一への南北の願い、会談後の統一への具体的行動を、資料を基に詳しく説明いただきました。

限定的なマスコミ情報で、やや感情的な思い込みが多くなっている中で、認識を改める大変大事な講義でした。

北朝鮮を取り上げるとき情報統制ということが一番に取り上げられますが、今日の講義を聴き、民間も含め、日本の情報がいかに統制されているかということがよく分かりました。



知らなかったことばかりでした。(19C前半から日本の侵略行動があったとか具体的な条文や歴史的事柄の意味 etc.) 相手国から見た歴史の記述や言い分、民族的感情、犠牲の悲嘆・怨念などについて歴史の事実を知ると共に心情的理解も大切であると思う。



第2回 美術鑑賞講座 —
「西洋美術史(2) 美術家たちの近代」

6月11日 / 講師：真鍋宗平氏

前回、西洋近代という皮切りに始まった西洋美術史の講義はどんどん時代をさかのぼり、6/11には、ルネッサンスからキリシャヘレニズムまでやってきました。

しかし、「西洋美術」とよべるのはどうやらこの辺までのようです。その先の源流をとということになると、ヨーロッパ文明は未開の中、インドやエジプトの東西文化の交流と触発の中で育ってきたのがヘレニズム文化だった。そして、さらに遡ると洞窟に刻まれたライオンと人間。細かく書き込まれたライオンと、とことん単純化された人間の図など。絵画や彫刻、さらには石器、石造までのスライドを丁寧に目に留めながら、それを作ろうとした人間の動機、情念みたいなものをそれらの作品に自白させようという検事のような気迫に、どんどん、引き込まれてしまいます。

8/13の真鍋先生の講義は、日本美術を源流から、つまり、古い時代から今度はたどる予定だそうです。7月に天寧寺の見学をして、再び、この真鍋講座にいらしてください。

以前目にしていた絵の話も聞けて、なるほど!と思いました。思っていたより楽しい時間でした。

ありがとうございました。むつかしい内容でしたが、興味はつきません。



第2回 歴史講座 —
「中江兆民『平民のめさまし』」

6月13日 / 講師：井口和起氏

今回のテーマは、東洋のルソーと呼ばれた中江兆民の1887年に出版された「平民のめさまし」でした。国会、君主、上院下院、議士と選挙人との関係、議士の任期、選挙権並びに被選挙権、政府の組立、憲法、政党、世論はどうあるべきかという事を、衆生に知らしめている著書です。分かり易く、解説いただきました。

歴史講座第1回の福沢諭吉や、今回の中江兆民など多数の明治の偉大な先達達、彼らの思想が偉大な日本国民の基礎を作り上げた。今日では、全世界から日本国民は信頼され、期待されています。もう一度、明治の偉大な人々の教えを、振り返らなければならないと思います。

回を重ねるごとに、昨今の日本の出来事の反省が増します。ますます面白く、興味深くなります。次回を期待しましょう。



第1回目は難しい内容でしたが、今回は理解しやすくおもしろいところがありました。その理由は、今も昔も国家の在り方は同じなんだなあと思えたからです。今は昔。我々も目を覚ましてしっかりしなければなりません。

中江兆民、名前だけは知っていたが…。難しいけど面白い。

むずかしい！
ますますおもしろくなる？

今の政治と比べながら話を聞き、
笑えました。

第2回 自然科学講座 —
「北近畿の地震と火山」

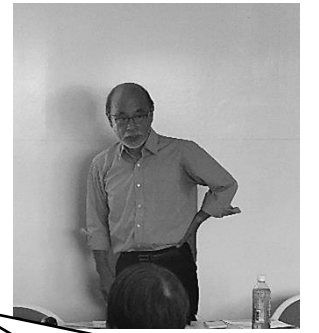
6月21日 / 講師：小滝篤夫氏

大阪北部地震の直後に開催された「北近畿の地震と火山」の講座は、極めてタイムリーでした。北近畿でのこれまでの地震の歴史を、太平洋プレートに起因する地震との比較で分かりやすくお話しいただきました。そして、北近畿にも津波が襲うことがよくわかりました。

また、夜久野高原の地質から鹿児島湾の始良カルデラからの分厚い火山灰が降り積もっていた事実、さらにその上に鬼界アヤホヤ火山灰が層をなしていること、驚きでした。

火山と向き合って、減災をどう図るか、人類の大きな課題です。さらに、箱根など火山性の温泉と城之崎など断層による温泉地帯の相違も分かりやすく御説明いただきました。

地震・火山とどう向き合ってまちづくりを進めるのか、示唆に富んだ講演でした。



北大阪地震の直後でもあり、タイミングよく地震のこと、温泉のこと、質問も多く興味深く学ばせていただきました。災害に対する対応、考え方、生活の主体とのかかわりなど、おもしろく楽しい講座でした



聞けば聞くほど原発は大丈夫なのだろうかと思ってしまいました。地面の下にはまだまだわからないことも多くある。

初めての受講でしたが、とても分かりやすく、興味深かったです。学生時代の講義をもっとまじめに受けておけばよかったと思いました。

ひとこと感想 お帰りに切り取ってお出してください

今日の講座は 月 日 (○をつけてください⇒) 時事問題講座 歴史講座
自然科学講座 健康講座
美術鑑賞講座

今日の講座はいかがでしたか (裏面にも書けます)

よろしければお名前 () 無記名でもかまいません