



北近畿校 通信

第3回 健康講座 — 栄養バランスについて

7月27日 / 講師：野間智子氏

管理栄養士の野間先生は、かつて成美大学の短大で教えておられて、地域にも出かけて活動をされていたそうです。見かけたことがある方もあるかも知れませんがね。

「平均寿命」と「健康寿命」には大きな差があります。できるだけ健康で暮らしたいですね。加齢に伴い様々な変化が起こってきますが、運動・栄養・社会参加などの努力で健康寿命を延ばしましょう。食事はバランスよく食べることが大切。そして量は、例えば生野菜なら1日に両掌3杯分！ そのうち3分の1は、色の濃い野菜にしてね。食事バランスは回り続けるコマ、お菓子やアルコールはそのコマをうまく回す紐です、って楽しい説明も。

日々「健康でありたい」と願いながらも、「カロリー計算なんかとてもできない」と思っている者にも、実践しやすくかみ砕いて、難しい農林水産省の「食事バランスガイド」をわかりやすく説明していただきました。

健康寿命～BMI～食事バランス～手遊び、本当に多岐にわたるお話で飽きることなく楽しく聞けました。1日に摂る野菜量、3食で各食手のひら分とのお話を聴き、明らかに取れていないなあ、と反省。



最近が高齢者の糖尿病が多く、問題です。食事バランスについては特に高齢者(糖尿病患者)向きには、従来の食事バランスの考え方は改善しないように思います。質問: アルコールは栄養素としてはどこにも属さない?

食事バランスの重要性についてわかりやすく説明してください、大変よかったです。食べることは毎日のことで、体をつくるうえで大切になってくる。改めて、栄養のバランスを考えることの意味を知ることができた。とても興味深い内容で、有意義な時を過ごすことができた。

案内チラシを作成中です。でき次第お配りします。お友達、ご家族も誘ってぜひご参加ください。

2018年 秋の公開講座のご案内

「アンサンブルのつどい」

日時：10月14日(日)

午後2時より

会場：ハピネスふくちやま

演奏：京都市交響楽団



猛暑にめげず、月1回は大学へ… 楽しく学ぶには、体調管理から

熱中症
気を付けて!

豪雨災害に続く猛暑の日々、そして逆走台風まで、まさに「経験したことのない」異常気象が続きます。

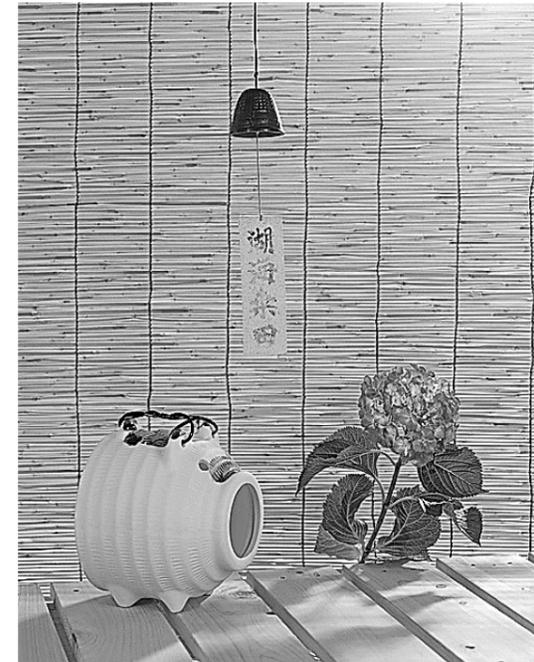
7月豪雨では、受講生の中にも「畑を流された」とアンケートに書かれた方もあり、被災された方々に心からお見舞い申し上げます。

特に暑さのこたえる夏になりそうです。しかし8月も「夏休み」のない社会人大学です。講座に来られる皆さん方とはとてもお元気に見えますが、油断禁物、無理をなさらず、体調に気を付けてください。

他の講座も面白そうだなあ…

この通信を読んで、「他の講座の様子をかいまみることができ、他の講座に興味を抱きました」という言葉をいただきました。大変うれしいです。みなさんがセッセと感想を書いてくださるおかげです。

講座内容の概要は、毎回、運営委員が四苦八苦してまとめていますが、受講生のみなさんに「私は何を学んだか」と伝えていただくのが、一番値打ちがあるかなあ、と考えています。それが他の受講生の方々にもちゃんと伝わっているとしたら、ホントに嬉しい。書いてくださるみなさんに感謝!です。



普通は、ハサミなんて持って歩いとらへんでえ～

「ひとこと感想」用紙。この通信がA4版の時はまだ切り取り安かったのですが、紙面を大きくしてから無理やりにひとこと感想欄を入れ込んだものですから、みなさん、苦勞されたことと思います。申し訳ありませんでした。

「切り取って出してください」って言われてもなあ…破くしかないわなあ。あ! まっすぐにならん、めんどくさっ! って聞こえてきそうです。

で、今回から、感想用紙を挟み込む形に変更しました。挟み込みが漏れていたり、お渡しするときに落ちたりする可能性があります。

「せっかく書こうと思ったのに、用紙が無いわ」という方は、運営委員に声をかけてください。



7月の各講座の概要と、ひとこと感想から

愚中、即休の絵に表情がよく残っていて性格までわかりそうなのがよかった。
明智光秀の字を初めて見たが意外と達筆とは思えなかった。

第3回 美術鑑賞講座 —
屋外実習 「福知山の名刹・紫金山天寧寺 見学」
7月2日／石角周禪住職による法話と見学

ワクワクしながら参加した屋外実習・紫金山天寧寺。臨済宗妙心寺派の名刹で、1363年愚中周及を開山として歴史を刻んできました。

国の重要文化財絹本着色十六羅漢像のうち、二つを見ることができました。この十六羅漢像が、猪崎城主の塩見大膳正が猪崎城落城寸前に天寧寺に託された物だということを知りました。

また、愚中周及像は、その穏やかな表情に深い悟りの世界を感じました。足利義持筆による山門額、明智光秀はじめ歴代福知山城主の書状や花押など、深い感銘を持って鑑賞できました。

さらに、薬師堂の天井雲龍図の見事さに感動し、龍の鱗の逸話には驚きました。

石角周禪住職のあたたかく、丁寧な法話につつまれて至福の時間を過ごすことができました。

文化とは人が生み出したもの、心の願い、喜び、怒り、創造のたまものであることをあらためて認識しました。文化財の保存、人の支えがないとできないものだ。

福知山に住んでいて天寧寺の名は幾度となく耳にしていました。やっと来れました。いいお寺です。こんな風に勉強できるのも「平和」であるからだなあとつくづく思いながら方丈様のお話を聞かせていただきました。有難うございました。

大変素晴らしいです。初めて知った福知山と大呂天寧寺との歴史的つながりの一部がわかりました。古文書と歴史、現在の生活とのつながりを知ると面白いです。

第3回 時事問題講座 —
憲法問題①そもそも憲法とは
7月3日／講師：奥村和彦氏

衆院予算委員会で安倍首相が、「憲法は『国家権力を縛る』という考え方は絶対王権の時代であって、今の憲法は国の形、理想と未来、目標を語るもの」(要旨)と発言したことを問題提起として、憲法とは何か、日本国憲法とその成り立ち、安倍政権の改憲案について、森川明弁護士に代った奥村和彦弁護士から分かりやすい講義を受けました。

「人権保障と権力分権によって国家権力を縛る」からこそ近代国家の最高法規となることや違憲審査制や裁判官制度について、フランス、アメリカ、ドイツなどの例を含めて学びました。また、「日本人がつくったんじゃない」(安倍首相)の問題提起のもとポツダム宣言から憲法公布までの経過を詳しく学び、帝国憲法から抜け出せず民間の意見を聞こうとしなかった当時の政府のなかで、幣原(首相)が民間人の自由平等・戦争放棄の原案を取り入れるためマッカーサーを利用したとの研究もあることも知りました。

自民党の「改憲案の素案」が現憲法の人権と平和条項を覆す意図的な「策動」であり、あらためて憲法を守る国民運動を高める必要性を痛感しました。



憲法問題(『与えられた憲法』改憲)のポイントについて、今までの学習してきた以上に厳密に理解できました。抽象的、理念的、おおまかに憲法を理解するのではなく大切な条項についてよく知り次々と起きてくる裁判の問題や政治の問題に注意し、それを自分の暮らしや未来の問題として考え抗議していくことの大切さを学びました。

難しい事柄を分かりやすく聞かせていただきました。「権力者にとって外敵が必要」というのはよく分かり納得できました。賢く情報を読み解くことができる国民が増えることが必要です。メディアリテラリーの勉強も必要では?

憲法問題、難しくて我々らあきれしています。考えても考えても9条は私の中で結論は出ません。

第3回 歴史講座 —
岡倉天心『東洋の理想』
7月11日／講師：井口和起氏

明治の思想家の考え方を細部に至るまで読み解いていただいた。しかし、半分も理解できなかった、むずかしい。面白い段階に早く到達したい。

本年度の歴史講座の中では知名度が最も低いと思われる、岡倉天心(当人に対しては失礼)を通した明治の時代を学びました。

天心の『東洋の思想』は、英語圏の人々に日本やアジアの美術史を紹介するために書かれたものでありますが、思想史にも深く入り込んだ書となっています。日本が近代に入るにあたって、古いものを受け継いで新しいものを取り入れていった「粘着性」をたたえています。そのことによって西洋の物質主義に対して日本を含めたアジアの精神主義の優位性を述べています。その土台となる共通の精神とは、愛である、と語っています。しかしながら、愛や同心一体などの精神はキリスト教やイスラム教を心棒する人々にもあり、アジア独自のものではないと思います。

講義では、隣人である朝鮮については何も語っていないことや、アジア人同士が戦った日清戦争の正当化など説明されていましたが、これらを見ても天心の論説は、日本の優位性を強調するあまり他文化に敬意を欠いたうえに、アジアは共同して物質主義(侵略主義、植民地主義)に対抗していこう精神が見られないと思うのは私だけでしょうか。

前回の中江兆民が理路整然としていたのに対し、岡倉天心は観念的な文章で論理性、実証性に欠けると思いました。日本の文化が残されたという面という、廃仏毀釈との関係はどうなるのか、気になりました。

岡倉天心の名前は高校の日本史か美術史で聞いて以来、なぜか受験知識としてのみ頭に残っていました。しかしこのような時代背景を基に史論を展開していたことを学んで、少し天心を深く理解、否、知ってよかったです。



テンポの良いお話で、むずかしいこともわかったような気になって次々とお話と聞きました。内容はとてもむずかしいと思いました。

第3回 自然科学講座 —
地球温暖化と異常気象
7月19日／講師：松本育生氏

今回の講座は、7月7日に京都府南丹市以北に大雨特別警報が出され、解除2日後からは猛暑に突入するなど変動の激しい季節の中で開催されました。

大手保険会社の個人向け火災保険の期間が、これまで最長36年であったのが10年に限定されるようになった。大雨による田畑への浸水で、主産地の北海道でジャガイモがほぼ全滅し、ポテトチップスが工場で生産できなくなった。これらは気候変動(地球温暖化)の結果であることを説明され、私たちに身近なことから講義に入られました。

この現象は日本だけでなく、他に、乾燥化、それに伴う山火事や水不足、氷河の後退、サンゴの死滅、海面上昇、スーパー台風の出現などが、世界各地で起こっており、自然現象だけでは説明のできないものとなっていて、私たちの暮らしや経済に大きな影響を与えています。原因は人間がおこしたものであると言えます。産業・生活活動による二酸化炭素の増大が一番大きな原因であることは、ほぼ世界の常識となっています。このことから、気候変動は人間の手で止めることが不可能ではないことも、世界の動きになっていると強調されました。



今現在、どんなことが起きているかをわかりやすく説明してもらい、よく理解できました。地球温暖化を防ぐことの大切さを感じました。

ここ数年、福知山も災害に苦しめられています。私も毎回、畑を失っています。また、災害市民サポーターを務めさせていただいています。今回は災害にあわれた方のお宅に伺いましたが、畑以上に、失われた物の大きさに息のみます。温暖化に尽きるとは思いますが、私のできることを少しずつ、我慢しながら毎日を過ごしていますが、未来が不安です。