



第 23 号  
2022. 5. 10

# シニアの学び舎

レイカディア大学だより 米原校

シニアが新しい教養と技術を身につけ、地域の担い手として登場できるよう支援しています。

第 42 期生 地域づくりの担い手として、未来に向かって巣立つ！

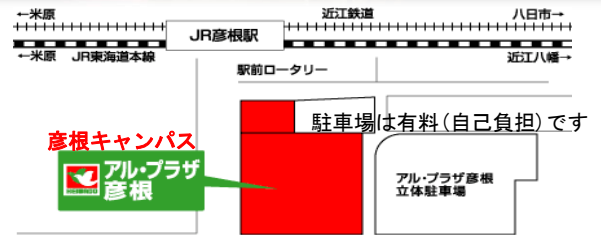


## 第 44 期 学生募集特集号

レイカディア大学米原校は新しい学び舎として令和 4 年 10 月から歴史ある彦根市に移転し、彦根キャンパスとして新たにスタートします。

仲間と出会い、交流を広げ、地域づくりの担い手として活躍されることを願っています。

アクティブシニアのあなたを待っています！



募集期間：2022 年 6 月 1 日～7 月 29 日  
お問合せ：TEL. 077-567-3901(平日 9～17 時)  
滋賀県社会福祉協議会レイカディア振興課

### 『サポートの会 新年度スタート』

第 10 期サポートの会 新代表 野村毅一  
青葉若葉の輝きに満ちた季節になりました。

我がサポートの会も 10 期目を迎え 4 月からスタートしました。

第 10 期の活動テーマは、「ささえあい、たすけあい、みんなで楽しもう」です。在学生会はもとよりサポートの会の会員同士が学科、学年の垣根を超えて、支えあい、助け合いながらみんなで楽しい会にしていきたいと考えております。

まず第一弾として、野外で交流の場を設けて、皆で楽しい時間を過ごせる懇親の場を作りたいと考えて

います。つぎに第二弾として、「えにしの会」様との連携を図り、趣味の範囲を一つでも増やして生き生きとした人生を送ることができる手助けができればと考えています。また、総務部、広報・情報室、各プロジェクトチームが独自性を発揮していただき、自主的で前向きなユニークで楽しい会にしていきたいと考えています。

誰もが気さくに話ができ、入会してよかったと言ってもらえるサポートの会を目指したいと思っています。

皆様のご協力をよろしく申し上げます。



# アクティブシニアが感動するレイカディア大学の魅力とは？

## 園芸学科 仲間で春夏秋冬を楽しもう！

### ◆第43期園芸学科 西恭一学科長にお聞きしました

☞講義内容で印象に残ったものは？

仕事の世界しか知らなかったが、講義などを通して新しい世界を知ることができました。今、自分は畑をやっていますが、自分と違うやり方が分かり為になりました。他の講義でも新しい発見が多く入学して良かったと感じています。

☞共に学ぶ同級の仲間をどう思われていますか？

すばらしい仲間であると感じています。60代の人が多いが、意欲があり活発な人がほとんど。授業中の質問も多く、先生から何か引き出そうという意欲が見られ刺激を受けています。



☞今度入学される方にアピールすることはありませんか？

入学すると人生観が変わると思います。新たな目標を持ってチャレンジできる場所。同じ目標を向いている仲間ができることが一番の利点だろうと思います。



松原先生

西さん

### ◆園芸学科講師 松原治夫先生にお聞きしました

☞講義内容で力を入られていることは？

教科書の内容だけでなく必ず自分の実践を取り入れています。うまくいったことだけでなく色々な話をさせてもらっています。何かそこから感じ取ってもらえればと思います。

☞講義で学んで欲しいことはありますか？

野菜作りや果樹の育て方の講義や実習をしているが、2年間の学びを今後の人生で生かしてもらいたいです。何かこれぞと思うものを栽培して育てることを継続することが大切で、失敗してやめではなく追求してもらえたらと思います。

## 北近江文化学科 地域の歴史や文化を訪ねる！

### ◆北近江文化学科「城郭探訪」講師

中井 均先生にお聞きしました

北近江文化学科には「城郭探訪」という科目があります。この科目の講師の中井 均先生(滋賀県立大学名誉教授)にお話を伺いました。

～城の魅力について教えてください～

「城からその地域の歴史や特徴が分かるのが魅力です。例えば、甲賀にある全国的にも珍しい30～50m四方の城郭群や、また、彦根城の大きな堀切や石垣を配した縄張りなどを見るとその時代の緊張感や勢力関係が分かってきます」

～滋賀県の城の中で先生がお好きな城は～

「滋賀県は、戦国時代・織田豊臣時代・政治が安定した江戸時代を代表する魅力的な城がそろっています。中でも、彦根城と小谷城が好きです。彦根城は、関ヶ原の戦いの直後の極度に軍事的緊張が高まった時に、戦うことを目的に作られた城で、縄張り(城の設計図)が巧みで随所に仕掛けが造られた城です。また、小谷城は、下剋上の戦国時代に、実力で京極氏にとってか

わった浅井氏の築いた城で、実際に戦闘があった城として興味のある城です。そして、戦いに勝った豊臣秀吉が徹底的に壊した名残も見られます」

～北近江文化学科に入学しようと思う人にひと言～

「まず、現地の石垣や郭、城山の頂からの眺望を見て、城を作った者の気持ちを感じてほしいと思います。

また、土塁や堀切などの遺構の配置

ひとつひとつから戦国時代の城を作った先人の知恵と工夫を読み取り、城の魅力を再発見してください。

更に、城郭探訪を通じて、歴史やルーツを掘り起こし紐解くための調べ方や見方といったテクニックを学んでください。

そして、皆さんが住んでいる地域を直接歩いて目で見て、郷土の歴史を掘り起こす喜びやワクワク感を楽しんでもらえたらと思います」



中井 均先生

### ◆北近江文化学科 吉田さん、末森さん、田中さん 在学生3名の方にお聞きしました

☞入学の動機は何でしたか？



学ぶことを足掛かりにして“自分らしく、生き生きと”と思って入学しましたが、いろいろな人が集まって刺激も受け、

とても楽しいです。また、今までと比べ忙しくなり、張り合いもあります。少し若返りました。

☞講義の内容はどのようなですか？

ヤングケアラーやSDGsなどを講義で聞いたのですが、今まで気にも留めなかった言葉が身近な事として感じられ、興味を持つようになりました。

今ではより深く知りたいと思っています。

☞北近江文化学科で学ぶ魅力は何ですか？

現地研修などで湖北地方の自然や文化に触れ、北近江に興味を湧いてきました。また、それによって、ほとんど知らなかった自分たちの地域もより知りたいと思うようになりました。

講義では先生方から学び方のヒントをいただけるので、おすすめです。

まだ短いながらも楽しい学生生活を送っており、この学科に入って、地域の歴史や文化を知ることの面白さや大切さに気付いたことが何よりも自分にとって良かったと感じています。



## 健康づくり学科

健康長寿を目指して！

### ◆第43期生1年前期最後の授業を取材

この日の講師は健康指導士の井花春美先生。「健康と運動（実技）」のテーマで、午前中は健康寿命の延伸、生活習慣病と運動、身体活動基準の活用などの座学、午後は練習室での実技です。

### ◆在学生に聞きました

☞素晴らしい仲間にも恵まれて

健康づくり学科第43期生全員と先生のこの日の昼食は三密を避けて「お花見弁当」です。

「弁当を一緒に食べるとクラスの仲間意識が盛り上がります。仲間から自然とこのような企画が提案されてくるのです。こんな気配りのできる素晴らしい仲間にも恵まれて過ごせることは想像以上で、入学して本当に良かったと思っています」との感想が聞けました。



井花先生（前列中央）と43期の仲間

### ◆井花先生にお聞きしました

☞学びを地域への還元へ

「健康づくりには、その運動の根拠（エビデンス）を理解し、それが飲み込めた上での運動実践、そして効果測定が大切です。身近にある廃材や100円均一商品などを使った軽スポーツは、楽しさ効果倍増で、仲間づくりと楽しい運動づくりとなります。そんな気持

ちで学んでほしい」と。

さらに、「健康づくり学科生は、歳を重ねてもひと際元氣なシニアとして地域活動に活躍してほしい。学びを地域に還元し、地域の高齢者の皆さんも元気にすることにつながれば嬉しい」「中でも介護施設訪問などは、一度体験すれば自信とやる気がでて、喜びも倍増します。それぞれが無理をしないで続けてほしい」と、熱く語られる先生には「こんな授業を受けてみたい」と思わせる迫力がありました。

### ◆午後の実技の様子

揃いの黄色いシャツで、準備体操のあと、椅子の立ち座り、3分間全力歩行により、各自の筋力、持久力などのチェックです。衰えた弱点を知ることで、どんな運動が必要か自覚できます。その後の軽スポーツでは、ジャンケンサッカーのほか、紙コップとゴルフボール、ラップの巻き芯とゴムボール、風船などを使ったゲームを楽しんでいるうちに、これが有酸素運動として身体への様々な刺激となっていることが分かります。

身近な材料で簡単にできるこのようなゲームは、地域でのサロンにも活用できそうです。

### ◆取材を通して

素晴らしい先生方のもと、全てに前向きに受け止める姿勢を見て、まさにレイカディア大学校歌の“ともに学び・遊び・生きる”の実践を感じました。



健康づくり学科の魅力の一つは、授業時間に良い汗をかきつつ、科学的なトレーニング法が身をもって学べることではないかと思いました。面白くてためになる授業が目白押しの要注目学科です。

## 第42期生 卒業式

3月17日(木)、草津校と米原校の合同卒業式が県立文化産業交流会館で挙行されました。米原校からは第42期の園芸学科21名ならびに健康づくり学科9名が列席されました。厳粛な雰囲気の中、卒業生の微笑みと涙が印象的でした。



コロナ禍で制約がある中、学生生活を満足に過ごせなかったことが悔やまれますが、良



き仲間が沢山できたかと思われま。卒業後は、その仲間と楽しくボランティア活動に励んでいただきたいと期待しております。

## 「米原校サポートの会」第9期 全体説明会

3月25日(金)、サポートの会第9期(令和3年4月～令和4年3月)の活動報告ならびに第10期(令和4年4月～令和5年9月)の活動計画の説明会が、米原学びあいステーションで開催され、再委嘱者を含め、37期、38期と39期、40期、41期と新会員42期の皆さまが出席されました。

サポートの会はあらたに第42期の卒業生を迎え総勢115名となり、今後は在学生のサポートならびに交流会や学生募集活動に皆で精を出すこととなります。縦横のコミュニケーションを取りながら行動を共

にして絆を深め、楽しく活発な活動ができるようにと願っております。



## パワーポイント講習会

3月1日(火)、第42期ならびに第43期の学生を対象にパワーポイント講習会が開催されました。

講師は第41期園芸学科の谷口さんが務められ、ハイセンスで、また遊び心も交えた興味深い内容の講習会でした。在学生の皆さんも、広報・情報のメンバーのサポートを受け、楽しみながら前向きに取り組まれていました。この講習会が、学生の皆さんの今後のプレゼンテーションの一助になるものと願っています。

講義内容は毎年グレードアップしております。今期もご期待ください。



レイカディア大学だより米原校 2022年5月10日第23号

発行：滋賀県レイカディア大学 (☎ 0749-52-5110)  
米原校サポートの会(広報・情報室)

■ 米原市下多良2-137

(県立文化産業交流会館内)

■ 米原校サポートの会ホームページ：

<http://lacamaibara.com/support/index.html>



## 《編集後記》

事務局の宇野智絵さんが3月31日付で退職されました。40期、41期、42期の学生を3年間に渡り、お世話くださいました。いつも明るく学生の立場で考えサポートいただいたことに感謝の意を表させていただきます。さて、編集長就任の初仕事となった本号ですが、編集委員の熱意や努力に感謝しつつ、大学だよりをどうしたら良いのか、自問自答の連続でした。これから、新しいことや楽しいことを見つけ、読者の皆様へお届けしていきたいです。H.T