



# 長寿大学だより

2022年1月号  
令和4年1月5日

編集・発行:長寿大学48期生  
広報委員会

我孫子を知り、趣味を広げ、新しい仲間を作ろう

## ポールウォーキング



年齢なんか忘れて瞳も輝き、ポールウォーキングで笑顔が歩く。

## 48期生授業風景 2021.4~10

### 聴き上手は話し上手



アウチ

聞く・訊く・聴くの違いを授業で学びました。

## 65才からの栄養



あらっ 夕飯は何を食べたらいいのかな？  
「メタボからフレイルにいく予防かな」

## 自助・共助・近所



マッサージで心停止の人を救うには3分以内が勝負です。



手賀沼遊歩道の我孫子高校裏側に長寿大学「ぬなは句会」の俳句が展示されています。

遊歩道には市俳句連盟に加入している句会の作品も数か所ありますので、散歩しながら探してみてください。



新年あけましておめでとーございませ  
本年もよろしくお願い申し上げます  
昨年、八十の手習いで長寿大学に入学し、俳句  
クラブに入学して新鮮な気持ちで学んでおります  
先輩方の作品には感心するばかりです  
傘寿の茶 戻れば蘭の 鉢届く  
在学中の四年間、俳句作りに励みたいと思っております

四十八期 吉田文子

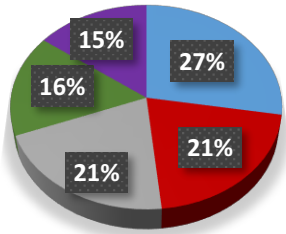
### 俳句を趣味に



# ～48期生アンケート～

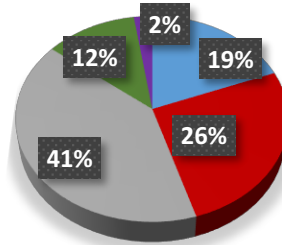
『48期の皆さんは、どんな目的を持って長寿大学の入学式を迎えたのでしょうか？』

## 入学時の目的



- 友達・仲間作りをして、シニアライフを充実させたい(28件)
- クラブ活動を通じ趣味を広げたい(21件)
- 我孫子市の歴史等住んでいる町の事を知りたい(21件)
- 学習によって知識を身に付け自分を変えたい(成長したい)(17件)
- 余暇を有効に活用したい(15件)

## 目的の達成度



- 十分に目的が達成(8人)
- ほぼ達成(11人)
- 達成しつつある(17人)
- 時間がかかりそう(5人)
- 今後に期待(1人)

アンケートにご協力ありがとうございました。皆さん、沢山の希望に胸をふくらませて入学された事がわかりました。そして、約半年後の調査では9割近い方が目的を達成、もしくは達成しつつあると答えて下さいました。この長寿大学だよりが発行される頃には、さらに充実した大学生活がおこなわれているでしょう。仲間と一緒に、シニアライフを楽しみましょう！



社交ダンスクラブ

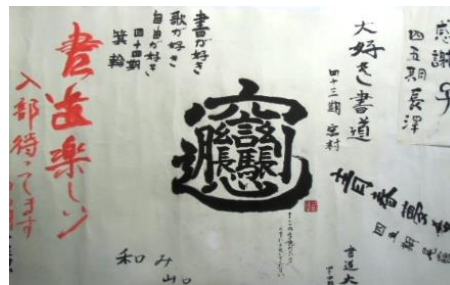
基礎から丁寧に教えていただけるので、初心者でも楽しく踊れると思います。

## クラブ紹介



水墨画クラブ

最初は先生のお手本を見て描きます。



書道クラブ

★ 書道は楽しい

この字は一番画数の多い中国漢字で56画「ヒヤン」と読みます。いろいろな字に親しめます。



メンバー募集中！

## 長寿大学について

昭和49年(1974年)に1年制、昭和51年(1976年)から4年制で開設されている我孫子市の公民館学級のひとつ。「つどう場からむすぶ場に」「まなぶからまなびあう」「学習を地域に還元する」という公民館の特性に沿って活動。卒業生は延べ 2000人を超えている。

詳細はネットで検索

我孫子市長寿大学

検索



## 1月号発刊にあたり

48期生が入学した4月から早、9か月が過ぎようとしています。

そこで、入学したときの目標とその進捗状況についておたずねしてみました。これから長寿大学に入学を希望される方、興味のある方たちの指標となれば幸いです。

## 編集後記

1月号の担当は1年生(48期生)です。

広報部のメンバーは素人の集まりで、最初は何が何だかわからないままにスタート、全員で集まることさえも難しくとりあえず仕事の分担をして、それぞれが考えた原稿を持ち寄る形で進めました。やっとの思いで発行することができてうれしく思います。とっも勉強になりました。