

学友会だより

春日部市庄和地区市民大学学友会(OB会) 会員数146名

2020.2.29現在



3月は、国難ともいふべき”新型コロナウイルス”の影響がそこかしこに出てきています。

様々な職種や、子どもたちの学校・色々な催し物・エンターテイメント&公共施設などは、延期や休校・休業・休止を強いられています。

オリンピックの開催すら、危ぶむ声が出てきています。

学友会の総会後の懇親会まで大事をとって、中止になりました。学友会会員の方々の平均年齢は、70歳を超えていますので、十分に注意する必要があります。出来る限りの自衛行動を行い、免疫力を高めて、ウィルスを跳ね返す体力を身に付けましょう。

3月号

No.179

学友会HPで、全ページカラーでご覧いただけます。

2019年度 第11回世話人会議 議事録

日 時 2020年2月26日（水曜日）

9：30～11：45

場 所 正風館 集会室

出席者 22名（世話人14名、役員6名、
運営委員2名）

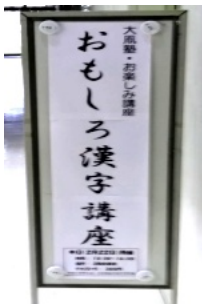
【議 事】

1. 来年度学友会「役員選考委員会」の検討結果 <敬称を略します>
 - ・役員を選出し各担当（会長/会計/監事等）は役員の互選で決める事とした。
 - ・役員候補は、土屋 忠男、有井 正雄、内田 美苗、吉田 幸夫、坪田 千鶴子、早坂 総、三原 健次、飯野 芳子の8名を推薦し世話人会の承認を得た。
2. 2020年度世話人選出の報告 <敬称を略します>
 - 1/2期：退会予定者多く世話人選出出来ず、3/4期：未選出、5期：杉岡 悦夫、6期：小原 悦子、7期：寺澤 實、8期：加藤 甫、9期：沓掛 悦子、10期：真柄 義信、11期：新井 和美、12期：岡崎 幸枝、13期：杉本 邦男、14期：吉田 幸夫、15期：佐藤 俊雄、16期：佐藤 雄治、17期：小粥 一江、18期：根本 直也
上記、14名が紹介された。
3. 大風塾：お楽しみ講座「おもしろ漢字講座」の開催（2月22日（土）開催）
 - ・アンケート結果では、全員が「面白かった、良かった」の感想が多く、好評であった。
 - ・学友会と市民大学との共催で開催、今後の「大風塾」開催に向け、また一つの方向付けが出来た。
4. 来年（2020年度）学生募集チームの活動状況
 - ・学友会会員に加え18・19期の学生を含めたチームを編成し、各々役割を分担し活動が出来た。また世話人・会員の協力により、ポスター掲示など広がりのある活動が出来た。
 - ・庄和図書館の「ふれあいギャラリー」に展示。
準備した市民大学紹介冊子、応募要領が不足するなど、図書館の影響力は大きかった。
5. 2019年度「定期総会開催案内」学友会だよりへの折り込み資料説明。
新型コロナウイルスの流行により、食事を伴う懇親会は世話人大多数の合意で中止と決まった。
6. 2019年度定期総会提案資料の説明
 - ・2019年度活動報告 / 2020年度活動計画について
活動実績及び2020年度活動計画を説明。前回世話人会議で決定した1案（学友会活動を縮小し継続）をベースに計画案を説明し、了承を得た。
ポイントは、総会の廃止、世話人会議/役員会議の隔月開催、学友会だよりの隔月発行等を折り込んだ計画案を説明。
世話人定数の削減は、1～13期までをブロックに分け、ブロック毎に世話人を選出する。
 - ・会則改正案
2020年度活動計画（案）に基づき、必要な会則改正部分を説明。
7. その他 <特になし>

* 次回会議の予定 拡大世話人会議：2020年3月18日（水）9：30～ 視聴覚室

「おもしろ漢字講座」

開催される！



2月22日(土)午後1時30分より、正風館2F会議室1,2,3において、大風塾「おもしろ漢字講座」が開催されました。この講座は、学友会と市民大学の共同企画で、学友会会員41名、学生11名、一般市民2名、計54名の参加がありました。

講師は、漢字教育士の内山政勝氏です。配られた資料は全25ページで、漢字の概要から始まり、盛りだくさんの内容でした。教育漢字とは小学校6年間で習う漢字で、令和2年4月以降は1,026字になるそうです。中学校以降で習う漢字を合わせると、常用漢字は2,136字で、人名漢字は863字あり、人名には2,999字の漢字が使えるのだそうです。



内山政勝氏

その他、「丶」の付く字、付かない字(「専」・「恵」や「博」・「簿」など)の見分け方、「享年」に「歳」を付けてはいけない理由、「斉」や「齋」の意味の違い、「さい」の字はテキストでは「齋」・「齋」など、36字紹介されていました)

受講料が有料(300円)にもかかわらず、講座後のアンケートでは「良かった、面白かった」の回答が多く寄せられました。



受付風景

【アンケートいくつか紹介】

- ・奥が深く、内容が濃く、面白かった。楽しかった。
- ・漢字の読み方、成り立ち、誤りやすい字の違いなど興味深かった。
- ・ひらがな、カタカナ、漢字で、脳の使う部分を知って驚いた。
- ・漢字が身近になり、知識が増えました。
- ・楽しい講座でしたが、時間が足りなかった。
- ・今後もこのような講座を開催してほしい。
- ・「漢字講座」を定期的で開催したら？

レッツトライ!

ウォーキング!



フレイル対策のため”何か運動をしよう!”といっても難しく考えることはないのです。まずは歩くこと。「ウォーキングなら日課にして1万歩を目標に歩いてるよ!」という方もいます。しっかりと「歩く」ことで足腰は鍛えられます。ですが「ただ歩けばいい」ということではなく、そこにはちょっとした工夫が必要なのです。より効果的に、より楽しく、ウォーキングをする方法を紹介します。

背筋を伸ばし、遠くを見ながら、腕を振って大股で歩く。ただし、普通に歩くのではない。タイマーで、3分速歩きをしたら、次の3分はゆっくり歩く。これを交互に繰り返す「インターバル速歩」という歩き方をするのです。この歩き方の普及を図るNPO法人のインストラクターによると「ややキツイと感じるペースで1日に速歩きを計15分、週4日以上を目標に」とのことです。この歩き方を開発したのは信州大の能勢博・特任教授らで「キツイ、と感じる速歩きを組み込むことで筋力アップにつながる。人によって歩く速さは違うが、負荷がかかっていることが大切」と強調されています。速歩きの時間が1週間の合計で60分に達すれば、どの曜日の、どの時間

フレイル:「健康」と「要介護」の間にある心身の調子が崩れた状態をいう。「虚弱」を意味する英語「frailty」(フレイルティ)が語源で、65歳以上の1割が該当し、75歳以上で大きく増えるとされている。

帯に取り組んでも効果があるそうです。

ただ、歩き方にも注意が必要です。誤った歩き方だと、思わぬ悪影響が出ることもあるのだとか。フレイルにならないための歩き方の注意点は、

- 下腹部に力を入れる
- 大腿を意識する

の2点です。へその下を意識して力を入れると、お腹の中をコルセットのように包み込む筋肉と、骨盤を覆う筋肉が同時に働きます。骨盤のグラつきを抑えられれば、骨盤が安定し、歩幅も自然と広がります。最初は、うまく出来なくても、徐々にできるようになっていきます。

これから暖かくなる春、済んだ青空や、四季の花々、季節ごと変わる景色を堪能しながら、「ウォーキング」を楽しんでみませんか。



(参考資料:読売新聞 2020/1/7 P.27「フレイル講座」)

ハイキング部

第97回「日光龍王峡」

～岩と水の大景観へのお誘い～

日光国立公園は、2,200万年の昔、海底火山の活動によって噴出した火山岩が鬼怒川の流れによって浸食され、現在の景観となりました。龍がのたうつような姿から、龍王峡と呼ばれています。途中、出会うさまざまな岩々、千変万化の景観・植物・野鳥・自然の中を進めば、心身共にリラックス効果があります。



〔募集要項〕

期 日:5月21日(木) (雨天中止有)
 集合地:南桜井駅北口 ローター
 時 間:6時15分/6時30分出發
 参加費:6,000円(人員より変動有り)
 持ち物:弁当 飲み物 雨具 保険証等
 申し込み:期別幹事へ4月30日〆切 (定員27名)

行程:歩行7km (往復バス)

南桜井駅(6:30発)―圏央道:東北道日光インター
 龍王峡駅(9:30着)―龍王峡駐車場...
 ...大観...浜小橋...川治温泉駅(昼食)...
 ...黄金橋...川治運動場(駐車場)―
 薬師の湯入浴(13:30~)...乗車(15:00)―
 帰着(18:30予定)

担当 浅野、工藤

グラウンド・ゴルフ部

いつもの冬と違って少し温かく風のない午後のひと時、参加会員10名で3グループに分かれてプレーを行いました。深い眠りにについている芝生や雑草のお陰で良好なコンディションでした。常連で力

のある会員の松本(修)さん、井口さん、斎藤さんが入賞しました。ホールインワンは、8個出ました。これもコンディションの良さの証です。ベテランや初心者でも楽しめるのがグラウンド・ゴルフの良さです。皆さんの参加をお待ちしています。



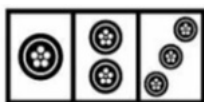
2020年4月の実施日

期 日 4月8日(水)
 時 間 午後1時30分～午後3時30分
 集 合 午後1時15分(雨天の場合は中止)
 場 所 庄和総合公園多目的広場
 競 技 8ホール×4ラウンド
 ハンディキャップ制
 用 具 クラブ・ボールは用意します。
 参加費 100円(入賞賞金他に充当)
 その他 飲み物・運動できる服装・運動靴・帽子及びタオル等は各自が用意してください。

2月度の結果

2月12日(水)実施
 参加人数 10名(内女性1名)
 優 勝 松本 修 (11期)83(78+5)
 準優勝 井口 秀夫 (10期)89(81+8)
 3 位 斎藤 力 (5期)89(83+6)
 <ホールインワン>
 松本 永子 1 井口 秀夫 1
 斎藤 力 1 藤田 和仁 2
 松本 修 1 大峽 和雄 2
 <ベストスコアー賞>
 松本 修 78

麻雀部



4月の開催日
 日 時 4月7日(火)・21日(火)
 午後1時より
 場 所 正風館にて実施
 会 費 半チャン 50円
 通常半チャン4回総当たり
 参加費 200円(正会員)
 100円(準会員)

健康麻雀部入会希望者は随時受け付けております。連絡先 有井正雄(14期)

飲まない・吸わない・賭けない をモットーに!!

2月の結果

2月4日
 優 勝 三村 明 (13期)
 2 位 有井 正雄 (14期)
 3 位 林 悦夫 (15期)
 2月18日
 優 勝 野口 栄三 (19期)
 2 位 清水 朝子 (7期)
 3 位 吉田 治郎 (14期)

囲碁部

活動日:毎月第2・4週
 火曜日
 時 間:午後1時～4時
 場 所:正風館2F
 第3会議室
 2020年4月の開催日
 4月14日(火)・28日(火)



囲碁に興味のある方、お待ちしております!!

ゴルフ部



2月コンペの結果

第158回ゴルフコンペは、2020年2月25日(火)もおか鬼怒公園ゴルフ倶楽部で行われました。

毎月第4月曜日が定例活動日でしたが、当日振替休日だった為に、火曜日の開催となりました。当日は冬のゴルフとは思えない暖かさで皆さん十分に楽しまれたようでした。また、3月度は「あさひが丘カントリークラブ」と会場は変わりますが、4月度より当初より予定していた「野田市パブリックゴルフ場 ひばりコース」の開催となります。

2月の参加者 15名 天候:晴れ

優勝: 杉岡 悦夫 (5期)
準優勝: 早坂 総 (17期)
3位: 大内 秀二 (5期)

生涯現役で楽しむ学友会ゴルフ！
新しい仲間を募集しています。
再入部の方も歓迎します。

2020年4月コンペのご案内

日時: 2020年4月27日(月)
場所: 野田市パブリックゴルフ場
ひばりコース・インスタート
スループレーになります
集合: 午前8時00分
スタート: 午前8時37分

ウォーキング部

《風のままに歩くクラブ》

実施日 R2年5月7日(木)雨天中止

テーマ お花見ウォーキング

～皇居東御苑のつつじ～

行き先 千代田区

集合 南桜井駅 9時40分

昼食 市内(各自自由)

世界最大級の城郭、江戸城(皇居)は都心のオアシス。重厚な門や石垣、同心の屋敷など江戸の史跡や東御苑・北の丸公園を巡り、皇居をほぼ一周します。(2010年実施)

お知らせ
四月一日のお花見ウォーキングは、県から自粛要請が出されたため、残念ながら中止といたします。

(歩行約6km2時間)

南桜井駅 春日部駅 北千住駅 日比谷駅

9:56 10:04/10:08 10:38/10:46 11:07

...旧法務省本館...桜田門...楠正成像...大手門

...皇居東御苑...桔梗門...北の丸公園...

田安門...昭和館...九段下駅 春日部駅

*交通費 南桜井 日比谷・九段下 ¥670

*参加費 ¥200



《問い合わせ》

1～6期 宮武

7～9期 新井

10～13期 岡崎

14期～ 小林敏

NPO法人庄和ふる里を守る会

学友会会員の先輩が16年前に蒔いた小さな種のボランティア活動が、今では寒い日でも30数名が参加する活動に成長しました。NPO法人となって社会的にも認められ、イオンの店頭応援に多くの女性会員が参加し、その成果が桜並木の18台のベンチ設置に繋がっています。(名前の○内 期、会員、敬称略)

活動の報告

庄和道の駅さくら公園・桜並木

・2月8日(土) 32名

・公園のゴミ収集、除草、清掃

・桜並木の除草、ゴミ収集

・ベンチの清掃 活動の予定

「イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン」の店頭活動

・2月11日(火) 17時～18時

・参加者 松本(永)、松本(修)、井上、世利、小粥、飯野、鈴木、松山(市)、有井

・レシート投函者 約150名

会報誌「ふる里庄和・9号」発行

・配布先 個人会員、団体会員、公共施設、各自治会、イオン店頭応援、その他

活動の予定

庄和道の駅さくら公園・桜並木

・4月11日(土) 8時集合

・清掃、ゴミ収集、除草

「イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン」の店頭活動

・4月11日(土)の参加予定

「大風マラソン」運営支援

・5月4日(月) 7時～13時

・参加者 22名

会員数

・正会員 75名

・個人賛助会員 115名(138口)

・団体賛助会員 13団体



クロッカス



4月の予定

日	曜	行事・活動
1	水	
2	木	ウォーキング部活動日 中止
3	金	
4	土	(清明)
5	日	
6	月	正風館 休館日 
7	火	麻雀部 活動日
8	水	グラウンド・ゴルフ部 活動日 (灌仏)
9	木	
10	金	
11	土	NPO法人庄和ふる里を守る会 清掃活動
12	日	
13	月	
14	火	囲碁部 活動日 
15	水	

日	曜	行事・活動
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	(穀雨)
20	月	正風館 休館日
21	火	麻雀部 活動日 学友会だより 印刷日(午前)
22	水	世話人会議
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	ゴルフ部 活動日
28	火	囲碁部 活動日 
29	水	昭和の日(祝日)
30	木	

原稿募集

《PC原稿書式》

レイアウト:A4サイズ、横書き(2段も可)

文字タイプ:MSゴシック

文字大きさ:タイトル14ポイント(太文字)
本文12ポイント

行間:1.15 余白:やや狭い

(レイアウト、フォント、編集上変更あり)

手書き原稿も受け付けております。

(FAXにてお送りください)

《締切日》特に無し

掲載月は編集部で判断いたします。

メール送付先:

坪田 千鶴子 ctsubo1980@gmail.com

FAX 送付先:

有井 正雄 048-(学友会名簿参照)まで
(FAXを送られた方は、別途ご連絡ください)

編集後記

選考は難航しましたが、2020年度の新規役員8名が決まりました。(来月号で正式紹介)

前年度は新生「学友会」として、いろいろな行事を試行錯誤して行ってきましたが、今年度はその中から支持の多かったものを継続して行っていく予定です。年々の会員年齢の高齢化を考慮して、役員や世話人の負担を徐々に減らしていき、誰でもが、気楽に引き受けられる環境を作っていくことが望まれます。

【2019年度 広報チーム】

《広報責任者》

編集長:坪田 千鶴子(16期)

HP担当:鈴木 和男(11期)

編集委員:坂本 宏子(12期)・長谷川 等(14期)

内山 厚一(15期)・関 千尋(17期)

編集当番:(1・2期) (9期) (14期)

田中 宏子・浅田 悦子・野口 正夫



《学友会ホームページ》カラーでご覧いただけます!
「春日部市庄和地区市民大学学友会」で検索してください。(HP掲載のため、個人情報に配慮)

「学友会だより」の紙面に関する問い合わせは、坪田(学友会名簿参照)まで、お願いいたします。

2019年度 春日部市庄和地区市民大学

「学友会だより」発行

発行責任者 菊地 重雄

発行日 毎月第4火曜日

許可なく転載禁止