

ふれあい大学 35期会 会報 NO8

活動報告

2023年3月28日発行
ふれあい大学35期会 総務部

《3年ぶりの新年会》



2023年2月28日 春日部西口ヤマヤ新館にて3年ぶりの新年会を行いました。久しぶりの仲間たちは、よもやま話で大盛り上がり。いつもながら渋い三木会長の挨拶、益子副部長の乾杯に始まり、中西部長の中締めまでピンゴゲーム・カラオケタイムとあっという間の2時間でした。今後は、このような会も積極的に企画していきたいと思います。 総務部 関根

《健康体操》



講師 岩崎サト子先生

令和5年3月7日、春日部市教育センターで「中高年の介護予防体操」教室を開催しました。今回は30名（女性19名、男性11名）の皆さんが参加してくれました。講師は岩崎サト子さんです。元保健体育の教員で市内の中学校で指導され、現在は健康運動指導士、介護福祉士として豊野公民館などで中高齢者向け体操を指導しています。今回の体操、ストレッチは基本的に椅子に座った状態で行います。まずは指トシからです。手をさすり、指をこすると脳が刺激されるそうです。次はグー・チョキ・パーの組み合わせ運動です。指トシの次は腕の運動に移ります。徐々に体幹（胸まわり）を使って肩関節及び肩甲骨を動かしていきます。腕を使ったストレッチもいろいろ種類があるものです。続いて首のストレッチに入っていきます。ここまで25分。椅子に座って上半身のストレッチですが体が暖まってきます。後ろ手に組んで上に上げていくのは、結構きついです。筋肉が吊りそうです。最後は股関節そして腰椎を支えている筋肉のストレッチ。きつい！体が凝り固まっています。最後に岩崎講師からの受講者へのメッセージです。「体力作りは無理せず、楽しく、毎日続けることが大切です。健康寿命を延ばしましょう」



健康・スポーツ部 中西 友久

《春日部こどもライブフェスタ 2022》



10班
益子美智子



8班
角恵美子



6班
菅原唱子



11月18日と27日にふれあいキューブにて開催された「春日部こどもライブフェスタ」。35期会有志4名も参加し、主に27日のワークショップでサポートを担当しました。こどもたちと楽しい一日を過ごすことができました。

《古利根川清掃》

3月5日 日曜日 8時半より 晴天のもと 第50回 古利根川清掃にふれあい大学35期会として参加しました。参加者は、執行部の5名 白根秀一 益子美智子 関根信一 塩野光高 浅井克己でしたが、偶然散歩で通りかかった3班の矢崎さんと記念撮影しました。



班会だより

このコーナーでは、班会活動を紹介します

《岩槻散策 1班》



爽やかな秋空の下、岩槻駅に集合。(参加者11名) 久しぶりの会話を楽しみながらしばらくウォーキング、最初に岩槻大師彌勒密寺に到着。地下仏殿四国八十八か所お遍路道場へ参拝料200円を支払い本堂のご本尊(不動尊)にお参りし、四国88か所巡りを模した地下拝殿へ御戒壇巡り、最初のダンジョンである真っ暗な中を手探りで歩いて、壁伝いに進み、しばらく暗闇を進むと顔面にカーテンのようなものがバッサッとあたる。めくってみると・・・オレンジ色の裸電球の照明の中に四国八十八か所を巡礼「南無大師遍照金剛(なむだいしへんじょうこんごう)」と唱えながらコロナ早期退散、健康祈願をし、お砂踏み巡礼をした。

1番札所～88番札所までの札所のお砂があり、弘法大師像も88体。札所の数字を年齢とした干支ごとの守り本尊もあります。

本堂右脇にある高野山の奥の院にお参りして、お遍路は無事終了。小腹がすいたところで楽しいランチを「鮎又」で済ませ、再び散策。岩槻の昔の街並みの雰囲気が残る通りに大きな酒樽、明治4年創業の歴史ある日本酒の蔵元「鈴木酒造」に立ち寄り、見学、清酒など土産の買い物、コロナ禍で利き酒の体験はできず残念。

人形博物館「いろはのい」後世に伝えたい桐塑頭編を鑑賞。所蔵品は西澤笛畝コレクション他5000以上とその関係資料が所蔵されています。3か所の展示場をひな人形の頭からひな壇飾りまでの工程を興味深く鑑賞しました。

全員再会を楽しみに、真っ青な秋空のもと帰路につきました。



1班 朝日 智三

編集後記：まだまだ制約は、ありますが出来ることから少しずつ活動を始めましょう。これからも班会の参考になるよう、皆さんからの情報お待ちしております。 総務部 関根