



ひな



発行/大館市立比内公民館 大館市比内町扇田字庚申岱8 Tel 43-7141 fax 55-3652

比内あおぞら学園 スタート!



第1回教養講座

健幸をことほぐ

秋田大学客員教授 三浦栄一 氏

本年度の「比内あおぞら学園」には、定員を超える77人の受講申し込みをいただき、5月21日の開講式には68人が出席しました。受講生を代表して成田キエさんが「各講義やクラブ学習を積極的に受講する」と宣誓しました。

これから12月の閉講式まで、全8回の教養科目と全5回の選択科目が予定されています。



宣誓は成田キエさん

教養講座・初回の講義は、秋田大学客員教授の三浦栄一先生から「健幸をことほぐ」と題した講話をいただきました。

美空ひばりの「川の流れのように」の歌詞になぞらえて、私たちは水の一滴に始まり、川を流れてすでに大海までたどり着いている年代。高齢化は社会的な「問題」として取り上げられがちであるが、本来健康で長生きすることはおめでたいこととして「ことほぐ」べきこと。歌やダンスなど、それぞれが好きなことに取り組み、感動することで幸せホルモンの分泌を高めることができるはず。体の健康はもちろん、心の健康もたもちつつ、幸せな人生を過ごしましょう!

「幸せなら態度に示そうよ!」の演奏を交え、全身を使っのエクササイズや軽妙なトークで笑顔を沢山つくってくれました。



美空ひばり「川の流れのように」



手をたたいてエクササイズ

「比内あおぞら学園」年間予定

教養科目(午前)

	日 時	内 容	講 師
2	6/18(木)	10:30～ 法務局出前講座 「相続と相続登記について」	秋田地方法務局
3	7/16(木)	10:00～ 大館市出前講座 「もしものための救命講座」	大館市消防署
4	8/20(木)	未定 「スマホで防災＆避難所体験」または「金融犯罪被害防止講座」	詳細検討中
5	9月	館外研修 秋田市 佐竹資料館 訪問	詳細検討中
6	9/17(木)	10:00～ あきた県庁出前講座 地域における「元気ムラ」活動について	あきた未来創造部地域づくり推進課
7	10/15(木)	10:00～ 大館市出前講座 「延ばそう健康寿命【高齢期編】」	大館市健康課
8	11/19(木)	10:00～ 大館市出前講座 「空き家対策について」	大館市危機管理課
9	12/17(木)	10:00～ 閉講式・お楽しみ会・昼食会	詳細検討中

選択科目(午後)

実施日：6/18(木) 7/16(木) 9/17(木) 10/15(木) 11/19(木)

クラブ名	時 間	講 師	場 所
合 唱	11:50～12:40	ピアノ教室講師 佐々木 麻紀子 氏	第3、4研修室
やさしい書 道	13:20～14:50	書道家 関口 暁水 氏	音楽研修室
郷 土 歴 史 研 究	13:20～14:50	北羽歴史研究会 会員	第7研修室
ボ ッ チ ャ	13:20～14:50	スポーツクラブひない 奈良 一博 氏	第9研修室
円 熟 体 操	13:40～14:50	チアエクササイズインストラクター 浅利 ゆみ 氏	講 堂
ス マ ホ 講 座	13:40～14:50	シニア情報生活アドバイザー 佐藤 文枝 氏	第8研修室

分館対抗スポーツ大会 予告!

7月5日(日)



野 球 / 達子森球場
ソフトバレー/比内体育館
ユニカール/比内体育館
グラウンドゴルフ/比内グラウンド



編集後記

当公民館には、毎年ツバメが営巣しています。今年は4月の早い時期からツバメが飛び始め、5カ所位巣があったのですが、現在ヒナが見えるのは1カ所だけ。あとはいかになかったのかな?★昔はツバメの営巣は縁起の良いこととされ、たくさん見かけましたが、最近はめっきり少なくなり、~~絶滅~~が心配されそう。★親鳥は一日中飛び回って餌を運び、時にはホバリングして餌を与え、また餌をとりに行きます。いったいどれほどの害虫を捕っているのか?★ツバメの寿命は15年ほどらしいですが、天敵や事故の影響で実際は2年に満たないと言います。このペアは来年も来るだろうか?★巣立ちまで、頑張れツバメ。(若)