

いせはら 生涯学習 ボランティア協会ニュース

第 260号 2022年 10月号

会長 逢坂伸一
伊勢原市高森 4-6-15

第 18 期 いせはら市民大学・楽しい講座

開講式概要

9月10日(土)13時30分から中央公民館において、約70名の参加者を得て、3部構成による開会式等が行われた。いせはら生涯学習ボランティア協会の鈴木あつ子副会長から朗らかに開会宣言がなされ逢坂伸一会長からはエドガー・デールの理論などの事例を参考にしながら、対面講座の必要、重要性を紹介し、これからの約半年間の講座をご自身の啓発と地域への貢献に役立てて欲しい旨の挨拶が行われた。

協働事業体である伊勢原市を代表して中央公民館山内温子館長(伊勢原市社会教育課課長)と伊勢原市社会教育課尾上貴代文係長から来賓としてのご挨拶を頂戴した。今回は例年を上回る新規参加者であるため記念撮影は新規受講者と過去受講者の2回に分けて古口編集委員の撮影で行われた。

その後、第2部としての記念講演では伊勢原

市教育総務課井出智之文化財係長から「2万8千年の伊勢原の歴史と起源」というテーマで約80分に渡って軽妙なウィットに富む興味深い地震と地層との関連や史実と文献にも基づいた熱演が行われ天野隆史学ボラ副会長から、改めて講師に対しての感謝の意と閉会の辞が行われた。

第3部のオリエンテーションでは、三上利栄学ボラ副会長(事務局長兼務)と三瓶ミネ子市民大学実行委員長から連絡網の作成や今後の講座運営そして日程等の周知事項がなされ各7グループ編成で自己紹介等を行い終了予定時刻の16時を超過して熱心な集いが閉幕となった。

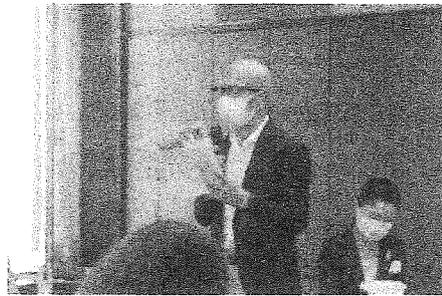
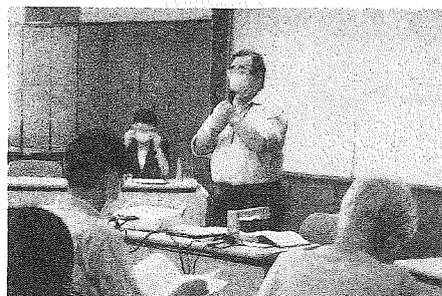
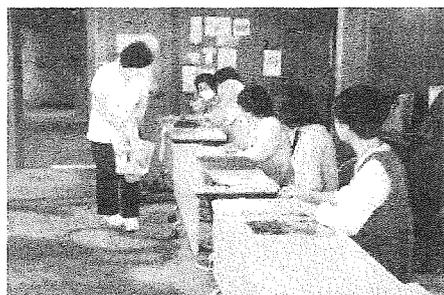
参加の皆さん方からは、伊勢原の大昔から江戸期までの歴史を堪能し理解できたことに加え次回「彼岸花ウォーク」を楽しみにしているとの声が多く寄せられた。



参加者集合写真



参加者集合写真



— 新役員の自己紹介 —

当協会の相談役を承っている前田ひでつぐです。

1957（昭和32年）、県西部の開成町で生まれ育ちました。

当時は一その頃は意識してなかったわけですが、酒匂川をはじめとする河川がいたる所に流れていて、水田ばかり。南方の小田原市域まで稲のみどりが連結していました。「掘り抜き井戸」をご存知でしょうか。古い家の井戸では、清水が無限にゴボゴボと湧いていたのを憶えています。

町の地勢は平坦かつのどか。高校入学時（県立秦野高校）まで、隣り町の駅（新松田駅）へ行くと、マニラ食堂・チンタオ食堂・本屋等々が並んでいて、都会に来た！と思っていました。

いくつかの偶然が重なり、伊勢原に住み、40年近く。おすすりめがあり観ボラ会員となり、2021年6月の企画ウォーク「開成町アジサイ巡り」で、初めて副責任者兼ガイド役を務めました。その時の私の小さな体験を書きます。

当日のコースは、小田急線の開成駅～アジサイの郷～瀬戸屋敷等を巡る単純なモノでした。

観ボラでは、ウォーク本番の前に、下見を実施します。下

見から本番までは10日程あります。私は下見に参加して、初めて生まれ在

所のことを、何にも知らないことに気付いたのです。ウォーク参加者の皆

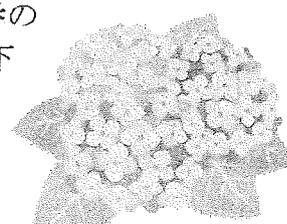
さんにガイドするには、地域のもろもろをわかりやすく説明する必要があります。歴史・文化・産業、現在の動態等々。

にわか勉強に励んで当日はど

うやら事無きを得ましたが、生涯

学習の大切さと

実に新鮮であることを体験しました。



「80歳の壁」

N. K

今「80歳の壁」という本が話題となっている。高齢社会を生きてゆく我々の参考になるのでは…と紹介してみたい。

著者の和田秀樹さんは、高齢者専門の精神科医として35年間臨床現場に携わってきた。

彼は、「長生きより元気に楽しく」を提唱している。日本は癌、欧米では心臓病が、死因のトップである。癌に最も良くないのは、ストレスである。ストレスが溜まると、NK細胞(ガンのような出来損ないの細胞を殺してしまう)の活性化を妨げてしまう。

困ったとき試練に直面した時は、「何とかなるさ」とつぶやく。するとドーパミンが分泌されて、やる気が起きる。プラス志向になる。何より意欲が大切!

また彼は、80歳を過ぎたら「健康診断の必要

なし」とも言う。悪いものが発見されて手術でもすればその時点から体力が大幅に減退し楽しい生活が送れなくなる。人間85歳を過ぎたら、体にガンが無い人は、殆んど居ない。知らぬが仏で、がんと共生した方が幸せではないか。

コレステロールが高いとマイナス面も多いが、逆に免疫力は高まる。血圧・血糖値もやや高い方が、頭が冴えるというメリットもある。我慢しないでやりたいことを元気にやる。酒を飲む、美味しいものを食べる、楽しく談笑する—これがストレスをためない健康長寿のコツであるとのこと。

不良高年歓迎! 大いに楽しく生きてゆきましょう!!

山と登山に魅せられて

T. A

私は北の大地、北海道中央部の十勝出身です。毎日山脈を見て育ったせいか「海より山」が好きな人間です。

神奈川県に来て、スキーや登山に親しんできたので、近くに海があっても遠くに見える山に惹かれます。まして、目の前に名峰「大山」が有れば当然のこと麓の伊勢原に住みたいですよね。

そして40代に勤務していた職場の上司・同僚達と意気投合し、山岳同好会を結成し登山を始めたのです。皆何故か長野県が好きで、主に長野・山梨に出かけました。一番の思い出は、「白馬岳～小鐘～白馬槍ヶ岳」の二泊三日の縦走です。白馬槍ヶ岳には天空の温泉が有り、登った者だけが味わえる

素晴らしい絶景の温泉でした。私は大抵しんがりやを努めていたのですが、白馬の大雪渓では皆でアイゼンを履き、先頭に立ってクレバスや落石に注意して登りました。二泊三日の登山はなかなか厳しいものがありましたが、無事安全に皆で下山できたことはパーティーの信頼関係のなせる業だと思います。そしてその後も楽しい登山ができたことは言うまでもありません。

白馬には元同僚が早期退職してペンションを経営していました。そこを拠点として皆で毎年恒例のように出かけていました。年齢も高くなってからは登山はやめて旅行三昧。仲間に感謝の日々でした。

今年の夏

M・O

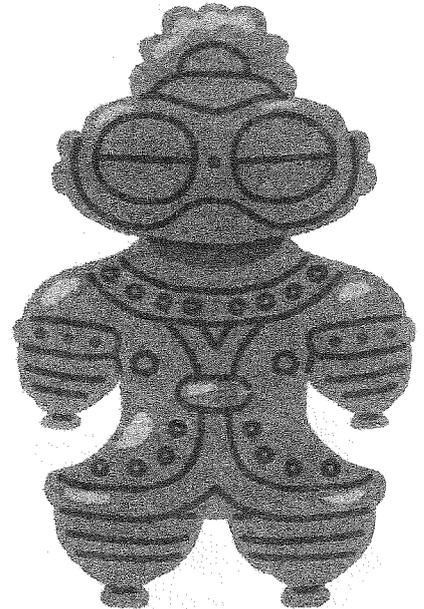
猛暑の夏、皆さんはどう過ごされましたか？私は遺跡発掘のアルバイトをしていました。昔から遺跡に興味があり、タウンニュースで見つけた求人に応募したのがきっかけです。発掘初日のお仕事は一日中土運びでした。

発掘というと小さなシャベルで土器などを取り出しているところをイメージしていたのですが、それ以前にやるのがたくさんあります。重機で表土をはがし、スコップで少しずつ掘り下げて、人間が生活していた痕跡のある地層を探します。

過酷すぎる～と思いながらもだんだん体を動かす事が楽しくなってきました。

竪穴住居の跡やめずらしい土器などが出土するようになるとすごく楽しくて、古代人達の生活を想像したり、インターネット調べたり、興味がつきません。

発掘現場で働いているのは定年退職した男性が多いのですが、20代～70代の女性もいて炎天下でもイキイキと働いています。軟弱な私は何とか仲間入りをさせていただいている感じですが頑張っています。帰宅後のビールは格別ですよ。



役員会予定表

No	月 日		開催曜日		開始時間	行事内容	該当者	場所
			番号	曜日				
1	10	13	第2	木曜日	13時	専門部会 (市大実行委員会 他)	該当役員	中央公民館 第一学習室
					14時			
2	10	27	第4	木曜日	13時	専門部会	該当役員	中央公民館 和室
					14時	役員会	役員全員	
3	11	10	第2	木曜日	13時	専門部会	該当役員	未 定
					14時	事務局会議		
4	11	24	第4	木曜日	13時	専門部会	該当役員	中央公民館 会議室A
					14時	役員会	役員全員	

第18期いせはら市民大学講座予定表

回数	月	日	曜	時 間	講 座 名	講師・会場 他
③	10	1	土	10時～12時	太田道灌講座と道灌まつり 見学	尾崎 孝氏 (道灌紀行著者) 中央公民館3階A会議室
④	10	22	土	10時 伊勢原駅北口集	大山阿夫利神社と薪能の初級講座 阿夫利神社周辺散策	権禰宜 目黒 久仁彦氏 伊勢原駅北口

問合せ；事務局長 三上利栄 携帯080-5513-1016