

1 第1講～第3講

講座	日時	テーマ	講師
第1講	6月9日(土) 9:30～11:30	人生100年時代の幸福学 ～生涯学習社会がやってきた～	滋賀県立大学 地域共生センター 助教 上田 洋平
第2講	6月23日(土) 9:30～11:30	学びは一年、仲間は一生 ～人生折れ線グラフを使った相互理解～	滋賀県立大学 地域共生センター 助教 上田 洋平
第3講	6月30日(土) 9:30～11:30	団結力の強い石寺の誕生 ～江戸時代の村の生業(なりわい)と暮らし～ つながりのある町づくりの一步とは ～石寺の自治会の歴史・県大生とともに～	彦根城博物館 学芸史料課長 渡辺 恒一 一般社団法人 まちづくり石寺 代表理事 西川 時男

第1講 人生100年時代の幸福学～生涯学習社会がやってきた～ (会場:宿駅「座・楽庵」おとくら)

「2007年に日本で生まれた子どもの半分は、107年以上生きることが予想される。」この一言から上田先生の話は始まりました。おとくらの和やかな雰囲気が一転、みなさん驚きの表情に変わりました。人口減少日本でこれから起きること、介護・医療費等社会保障費の急増が懸念される問題など、先行きが暗い話が続きましたが、だからこそ「競争から共生へ」向かっていく必要があるのです、と上田先生は具体的に教えてくださいました。「いますぐ」→「ゆっくり」、「わたしに」→「みんなに」、「見返りを」→「お返しを」。私中心ではなく、有限の環境、資源をわかちあいながら、わたしとあなた、わたしたちとあなたたち、他者と他者とが、ここで、ともに、無事に、生きていくこと。このように、対話の大切さを教えてくださいました素敵な講座から「ひこね生涯カレッジ」はスタートしました。



◎感想より：これからの受講を期待させるようなお話でありました。「斜交場」は私にとって新鮮な言葉でした。



第2講 学びは一年、仲間是一生 ～人生折れ線グラフを使った相互理解～ (会場：高宮町「不破邸」)

第2講は第1講に引き続き上田先生にお世話になりました。ひこね生涯カレッジの目的の一つは仲間づくりです。宿題に出されていた「人生折れ線グラフ」は、そのグラフの発表によって互いに自己開示し、受講生同士の相互理解を進め、仲間づくりの土台を作ってくれました。また、人生折れ線グラフの中における「転機」に着目して、人生における「転機」や出会い、あるいは挫折の意味を味わうことも大切だと説明されました。

「人生の転機や危機を乗り越えるための心構え」「転機や危機をチャンスに変えて、豊かな人生を生きるためのコツや条件を呼び寄せること」これらの共通の法則を見つけ出し、共有の知恵にすることが今回の課題でした。みなさんがグループで話し合っまとめた『明日も良い転機になるための5箇条』は、今後の人生につながる素敵なものとなりました。

◎感想より：自分の転機のためのヒントを得ることができ有意義でした。

第2講 ワークショップ「明日も良い転機」

明日も良い転機のための5箇条！

Aグループ

- 一、 周囲の人の支えを大切に！
(友人・家族)
- 一、 健康を維持していく！
- 一、 趣味を持つ！
- 一、 いろんな出会いを大切に！
(人とか、楽しめるチャンス…)
- 一、 認知症になりたくない！
(頭を使うことをする)

明日も良い転機のための5箇条！

Bグループ

- 一、 感謝の気持ちをもつ
- 一、 人と人のつながりを大切にする
- 一、 日常を大切にする
- 一、 人と話をする
- 一、 人にやさしくする

明日も良い転機のための5箇条！

Cグループ

- 一、 高齢化に備えて男性も家事を習うべし
- 一、 若い時に無茶はしないこと
※特に酒
- 一、 前向きにボランティアをする
- 一、 今生きていることに感謝する
- 一、 新しいことにチャレンジする

明日も良い転機のための5箇条！

Dグループ

- 一、 感謝の気持ちを忘れないこと
- 一、 前向きな気持ちをもつこと
- 一、 認め合える仲間をつくること
- 一、 楽しく生きること
(外の社会とのつながり)
- 一、 あきらめないこと



明日も良い転機のための5箇条！

Eグループ

- 一、 苦しいこと、落ち込んでしまったら上にあがるしかないと思ひ、不思議に上がってこられた。「良くなる」と思う。
- 一、 互いに体を思いやる。
(人への感謝)
- 一、 つらいこと、悩んで悩んで、いい意味であきらめると、そこから運が開けてくる。
- 一、 ケセラセラと思って笑顔で生き、ボランティア等していると明るく生きられる。
- 一、 人を思いやれることが根本にあると幸せになり、ある程度のお金も大切。

明日も良い転機のための5箇条！

Fグループ

- 一、 人生はよき人との出会いが大切
- 一、 定年後の趣味を2つもつ
(動的なもの、静的なもの)
- 一、 夫婦の性格は正反對のこともあるが、感謝が大事。「ありがとう」の一言を。
- 一、 健康の目標を持つ
例：1日1回は大きな声で笑うまたは話す。
10人以上の人に出会う
100字以上の文字を書く
1000字以上の文字を読む
10000歩の距離を歩く
- 一、 未来に向けて物作りの大切さを伝えたい

明日も良い転機のための5箇条！

Gグループ

- 一、 人との巡り合いを大事にする
- 一、 つながりをたいせつにすること
- 一、 ポジティブに行動すること
- 一、 考えてもどうにもならぬ事は考えないようにする
- 一、 ワクワク・ドキドキする時間をより多く持つこと



付箋を上手に使って、グループの意見をまとめている班がありました(*^^*)



第3講 団結力の強い石寺の誕生～江戸時代の村の生業（なりわい）と暮らし～

つながりのある町づくりの一步とは～石寺の自治会の歴史・県大生とともに～（会場：石寺町）

第3講は、現地研修ということで、バスで石寺町公民館に向かいました。到着後、「もっとバスの中で話したかった。」と話されるなど、受講生のみなさんも少しずつ打ち解け始めている様子がうかがえました。

まず、彦根城博物館 学芸史料課長の渡辺さんより「江戸時代の村の生業(なりわい)と暮らし」をテーマに講話いただきました。湖辺集落の変遷や土地に付けられた名前の由来、石寺村の生業など、興味深い歴史についての説明がありました。説明の中で、江戸時代の日本の農村の美しさについて触れ、その理由として、『雑草や水草を肥料にする等、無駄なものは一つもないという生活スタイル』を挙げられました。そして、生きる力とは「自然のサイクルの中で生き、自然と共生する力。また、地域での新たな共同性をどう生み出すか。」と話され、多くの方がうなずかれていました。



次に、一般社団法人 まちづくり石寺の西川さんより、学生とともに実践している「まちづくり」についてお話がありました。事前アンケートより地域貢献に大変興味をもっていたみなさんだけあって、熱心に聞き入っていました。「弁当作りの運営」「カフェの運営」「バーの運営」と、どの活動も魅力的であり、学生は地域の方から温かい関わりをしていただける良さ、地域の方は学生からもらえる元気、とまさしく近江商人の三方よしの考え方がうかがえる取組に刺激を受けていました。

◎感想より：江戸時代の歴史、人々の営みがよく理解できました。まちづくり石寺の取組が、とても頑張っておられることに驚き、何かヒントをいただきました。



笑顔にお話し
ください！
飲み物は持参してね

7/6(金)
&
21(土)

18:30-21:00

毎月2回！
第1金曜日：電話バー
第3土曜日：本業中華料理バー

・場所代：300円
・つまみ：100円～
・缶ビール：200円ほか

ほほえみハウス 7月のイベント

コミュニティカフェ
Come Come

ワンコイン(500円)
でスイーツと飲み物のセット

7/28(土) 13:00-16:00

毎月第4土曜日に開催します。
石寺のお米をつかった米粉ス
イーツと飲み物を提供します。

お問合せ：090-9766-3413
(一般社団法人まちづくり石寺小島) 詳しくは裏面をご覧ください

2 第4講～第7講

講座	日時	テーマ	講師
第4講	7月21日(土) 9:30～11:30	脳を刺激し、運動と生涯学習を 結び付けよう	滋賀県立彦根翔西館高等学校 保健体育科教員
第5講	7月28日(土) 9:30～11:30	花を使って生活を豊かに	滋賀県立彦根翔西館高等学校 家庭科教員
第6講	8月18日(土) 9:30～11:30	数学パズル&サッカーボール作り	滋賀県立彦根翔西館高等学校 数学科教員
第7講	8月25日(土) 9:30～11:30	プラスチック、封入標本を作ろう	滋賀県立彦根翔西館高等学校 理科科教員

第4講 脳を刺激し、運動と生涯学習を結び付けよう (会場：滋賀県立彦根翔西館高等学校 セミナーハウス)

ここからの4講座は、県立彦根翔西館高等学校の先生方を講師に迎えて実施しました。また、講座はじめには「ひこね元気計画21のうた」に合わせた健康体操を金塚オブザーバーより教えていただき、第7講になってくるとみなさん自分からリズムに合わせて体を動かしていました。

さて、第4講は、「脳を刺激し、運動と生涯学習を結び付けよう」をテーマに、頭を使いながら体を動かす講座を保健体育科の先生方に提供していただきました。はじめは、「グリッドエクササイズ」に取り組みました。これは、0～99までの数字がバラバラに入ったグリッド表を使って、数字を0から順番に見つけ、印をつけていくというゲームで、アスリートたちが集中力を高めるために実施しているそうです。

「高校生の中の速い子で5分を切るくらいです。」と声をかけてくださって、スタート。何と5分を切る方が何名か出てきました。その後、ジャグリング、そして、体育館に移動して、グループで協力して取り組むゲームを紹介していただきました。大変暑い時期でしたので、熱中症の心配をしていましたが、みなさん最後まで元気に取り組みされました。

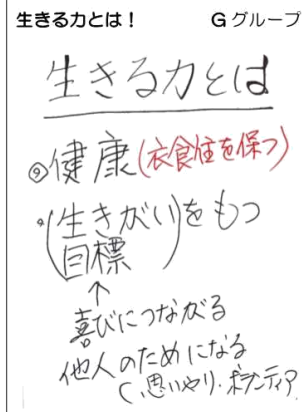
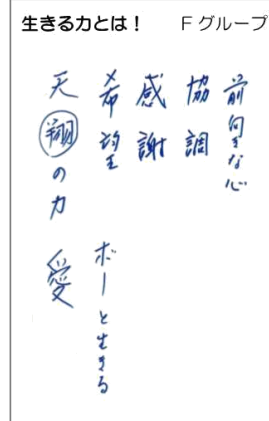
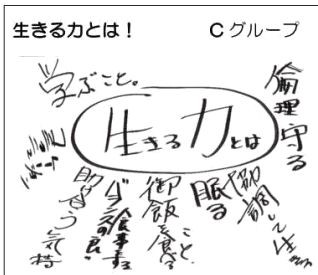
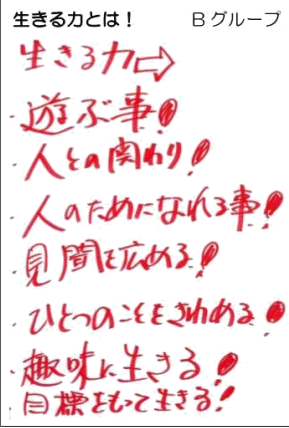
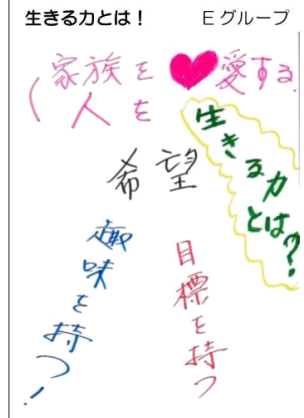
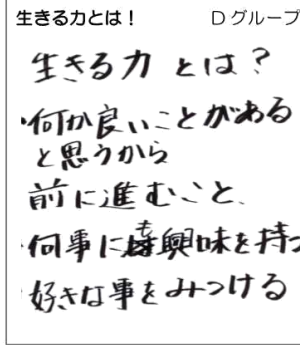
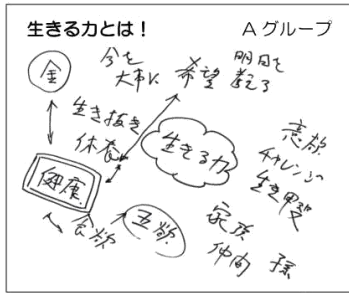
◎感想より：和を大切にすることを大切にしたいです。グリッドエクササイズ、家族でした。



38	62	20	79	33	83	70	86	85	97
24	10	26	98	06	01	08	55	03	05
35	49	66	89	07	47	58	88	22	04
77	09	87	43	81	73	84	40	32	13
99	42	82	60	28	21	23	37	31	39
59	91	67	15	61	76	69	68	75	72
52	02	12	78	48	74	27	30	56	51
25	53	14	36	95	46	65	93	29	34
19	90	11	45	57	63	17	50	18	100
16	41	96	80	54	92	94	71	64	44



第4講 ワークショップ「生きる力とは！」



第5講 花を使って生活を豊かに

(会場：滋賀県立彦根翔西館高等学校 家庭総合実習室)

第5講は、「花を使って生活を豊かに」をテーマに『プリザーブドフラワー制作』について、県立彦根翔西館高等学校の家庭科の先生方とフラワーガーデンアイリスのスタッフの方からご指導いただきました。お手本の作品を見て、初めは「難しそう…」という声もありましたが、いざ作り始めると、「何色の花にしようか」「どこに配置しようか」と、楽しそうに試行錯誤する姿が見られました。出来上がった作品は、どれ一つとして同じものはなく、オリジナルの作品が出来上がりました。



◎感想より：「花を使って生活を豊かに」で作成した「フラワートレイ」に意図的に設けた空間に写真を飾ってみました。これ又、一味違った感じに 自画自賛・・・大変、有意義な講座でした。



第6講 数学パズル&サッカーボール作り

(会場：滋賀県立翔西館高等学校：多目的室)

第6講は、「数学パズル&サッカーボール作り」をテーマに、数学科の先生方に講話いただきました。数学ということで、みなさん少し身構えた感じもしましたが、そこはさすが数学の先生方です。数の世界に入りやすいように、「数学パズル」という、数を楽しめるゲームを用意してくださいました。受講生のみなさんもいつのまにか足したり引いたり、「あっ」とひらめいたり、悩んだり、数の世界にどっぷりと浸っていました。そして、「できた！」という明るい声がそこここで響き渡りました。

続いて、PPテープを使ったサッカーボール作りに挑戦しました。こちらは苦戦されている方が多かったようです。「三すくみ」という、各バンドが他のバンドと互い違いに上下になる状態を繰り返し作っていく作業は難しそうでした。しかし、周りの仲間と協力しながら次々と仕上げていきました。声を掛け合う温かい姿が見られました。

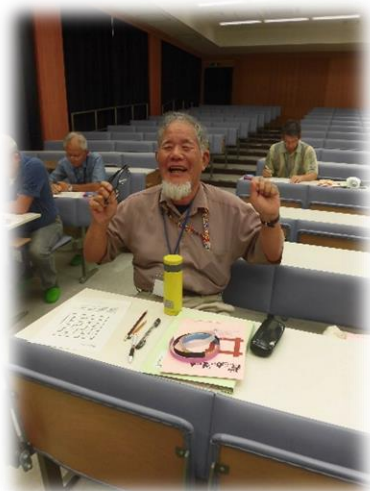
◎感想より：数学パズルは和の数、大きい数字と小さい数字を決めて、あとは埋め合わせていったら上手にできた。サッカーボール作りでは、自分の不器用さに驚く



数学パズル

13+		10+		4-
	3+		8+	15+
3-		3-		
	18+		5-	8+
		6+		
11+			9+	

ルール
①空のマスに1~6までの数字を1つずつ入れます。
②どの列(縦、横とも)にも1~6までの数字が1つずつ入ります。
③数字と記号は、太線で囲まれたブロックの数の和または差を表します。
④ブロック内の数字が1つのときは、その数字が入ります。



第7講 プラスティック、封入標本を作ろう

(会場：滋賀県立翔西館高等学校：環境科学実験室)

県立彦根翔西館高等学校での最終講、第7講は、「プラスチック、封入標本を作ろう」をテーマに小林先生の講話から始まりました。「標本作りは初めて!」という方が多かったので、みなさん興味津々の様子。先生が前もって黒板に作り方を書いてくださっていたので、見通しをもって作業することができました。ピンセットを使った細かな作業の連続でしたが、上手に扱って、思い思いの封入標本を仕上げていました。

20代の小林先生は「生きる力とは…」について、人生経験豊かなみなさんを前にして話しづらそうでしたが、標本についての熱い思いについて話していただき、何かに一生懸命になること、一生懸命になれること、がとても大切なことだと伝わってきました。



◎感想より：学生時代の理科の授業を受けているような思いでした。お花の標本作り、初めてで楽しかったです。授業ありがとうございました。



3 第8講～第10講

講座	日時	テーマ	講師
第8講	9月1日(土) 9:30～12:30	何故、今、地域の動きが 注目されるのか	一般社団法人 大野木長寿村まちづくり 会 代表理事 清水清市 副代表理事 藤田 博
第9講	9月29日(土) 9:30～11:30	「地域で暮らす」を支える在宅看護 ～看取りを考える～	滋賀県立大学人間看護学部 准教授 森本 安紀
第10講	10月6日(土) 9:30～11:30	「ぶらひこね・ 古地図で巡る七曲がり」	まち遺産ネットひこね 鈴木 達也

第8講 何故、今、地域の動きが注目されるのか

(会場：大野木町公民館・たまり場)

第8講は、全国から注目されている「大野木長寿村まちづくり会」の見現地研修でした。この第8講を楽しみにしておられた方は、たくさんいらっしゃいました。副代表理事の藤田さんは「今、時代は変曲ゾーンにあります。次の時代に向けて、誰かが、何かをやらないと、うまく回らないのです。それは、大きなことだけではなくて身近な小さなことでよいのです。」とみなさんにメールを送っていただきました。また「社会的な役割を果たすことは幸福リストの一つになるのでは。」と社会のため、地域のために活動することが、自分自身の幸せにつながることも教えていただきました。



続いて、代表理事の清水さんより大野木の活動紹介がありました。まちづくり会の素晴らしい活動に圧倒されつつも、『私たちにも何かできることがあるのでは！』という勇気をいただきました。講座の最後には、大野木町特製の芋餅を振舞っていただき、至れり尽くせりの講座に、みなさん幸せな気持ちでいっぱいの様子でした。

◎感想より：お二人の説明は、実に生き生きとしている。うらやましく思う。将来を思う危機感が生きる力になっているのでは。



第9講 「地域で暮らす」を支える在宅看護 ～看取りを考える～

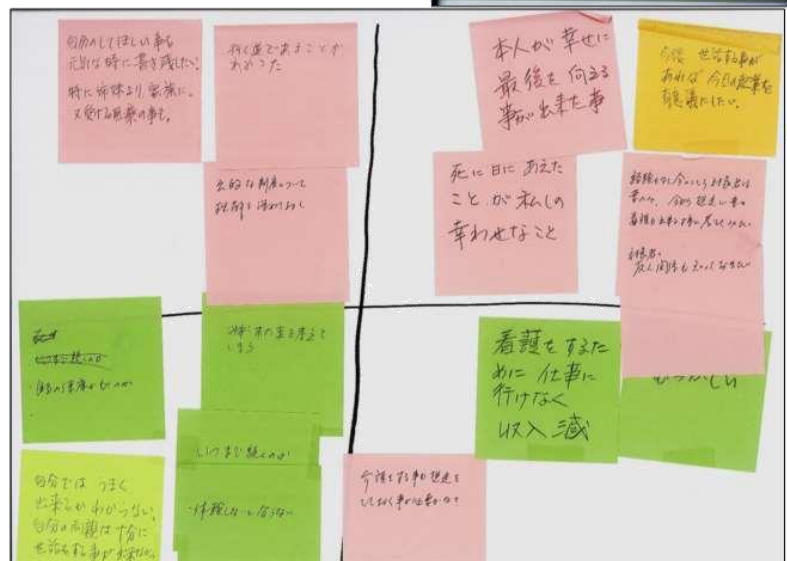
(会場：滋賀県立大学)

第9講は、「看取り」をテーマに滋賀県立大学人間看護学部 森本 安紀准教授に講話いただきました。

まず、「看取りは、『エンド・オブ・ライフケア』と密接な関係があります。」というお話から始まりました。それは、病気や老いによって人生の終焉を迎える時期に提供される、医療・看護・介護のことで、疼痛や不安を和らげる緩和ケアに加えて、認知症や慢性疾患など幅広い疾患を対象に、本人が症状や治療法を理解し、穏やかな最期を迎えられるように支援することだそうです。講義が進むにつれて、『看取り』に後ろ向きな思いを持っていただけ、何だか違ってきたな…。という声が聞こえてきました。前回の犬野木では、この看取りを地域で進めていこうとされていました。犬野木の話と今回の話が合わさって、より深い学びへと導かれているように感じました。

◎感想より：「看取り」は身近によく聞く言葉でしたが、今回は真剣に考えました。決して無駄なことではなく、今生きている上で大切なことだと改めて思い知りました。

第9講 ワークショップ「看取り」と聞いて思うこと



Bグループ

第10講 ぶらひこね・古地図で巡る七曲がり

(会場：七曲がり)

第10講は、七曲がりとその周辺の城下町跡を会場に、「まち遺産ネットひこね」の鈴木達也さんから、「ぶらひこね・古地図で巡る七曲がり」のテーマのもと、講話を聞き、七曲がりをフィールドワークしました。

講話では、初めに古地図の見方について教えていただき、天保7年に作成された「御城下惣絵図」と現在の地図とを比べ、現在ある建物が当時どこにあったのかを確認しました。

その後、七曲がりのフィールドワークに向かいました。消防車のなかった江戸時代、近所で火事があれば、周辺に燃え移らないように板戸に土壁を塗って土戸にしたり、蔵の板壁は燃えやすいので取り外せるようになっていたりする等、昔の人の知恵を感じる貴重な街並みに、みなさん感動されていました。

次に、七曲がり沿いにある、講師 鈴木さんのご自宅にお邪魔しました。鈴木さんのご自宅は「旧秋口家住宅洋館」として、国の登録有形文化財に指定されています。私たちの学びのために快く見学を受け入れてくださいました。「当時は歯科医院で、ここが待合室、こちらが診療室でした。」と説明を聞いていると、目の前に当時の光景が思い浮かぶほど、当時のままに移築された趣深い建物に圧倒されました。

◎感想より:雨の中、約2千歩の町歩きでした。普段車利用ばかりで、車窓から見える景色を歩いてみたいと思っていました。七曲がりもそうでした。今回はよい機会となりました。



4 第11講～第13講

講座	日時	テーマ	講師
第11講	10月27日(土) 9:30～11:30	「想い」を「カタチ」に！ ～彦根市内の仕組みから学ぶ～	社会福祉法人 彦根市社会福祉協議会 森 恵生
第12講	11月17日(土) 9:30～11:30	「生きる力」を「まちの力」に	滋賀県立大学 地域共生センター 助教 上田 洋平
第13講	12月1日(土) 9:30～12:30	「学習発表会・まとめ」	滋賀県立大学 理事・副学長 倉茂 好匡

第11講 「『想い』を『カタチ』に！～彦根市内の仕組みから学ぶ～」 (会場：福祉センター)

第11講は、社会福祉法人 彦根市社会福祉協議会 森 恵生さんを講師に迎え、『『想い』を『カタチ』に！』をテーマに、今まで学んできたことを地域で生かすための一歩についてお話しいただきました。

はじめに、「彦根市社会福祉協議会」の活動について説明がありました。具体的にどのような活動をされているのか、「地域貢献」を視点に詳しく教えていただきました。

次に、現在、彦根市内で活動されているサロンや喫茶店、見守り隊の活動についてご紹介がありました。

身近に、積極的に地域貢献活動をされている団体が思った以上に存在し、みなさん驚かれました。多くの団体のキーワードは「居場所作り」。そして、その居場所作りで大切にされていることは「いつきても、いつ帰ってもよい。気兼ねない居場所作り」でした。お茶とお菓子をご用意していただき、和やかに話し合いが進む様子が、ちょっとしたサロンのように思えました。

◎感想より：地域活動としてのカフェ(サロン)がすでにありますので、まずはカフェのスタッフとして参加したいと思っています。



第12講 「生きる力」を「まちの力」に

(会場：高宮町 不破邸)

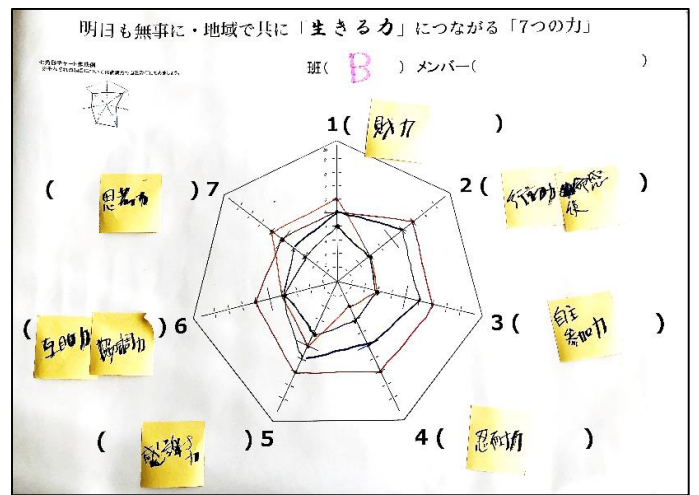
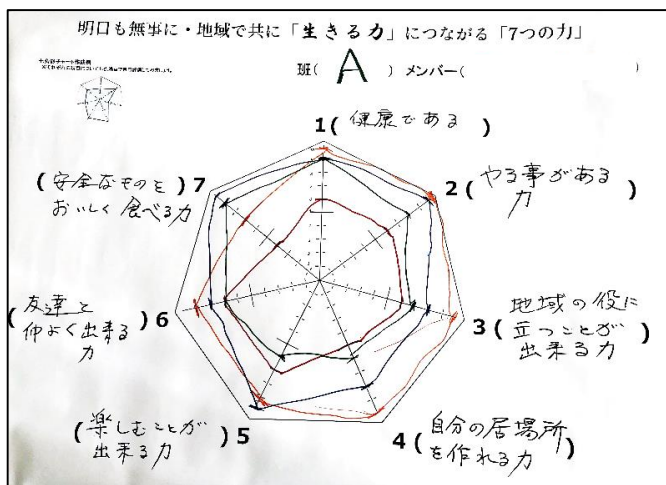
第12講は、第1、2講でお世話になりました県立大学の上田先生が再登場です。久しぶりにみなさんの様子を見られて、「雰囲気が変わりましたね。随分、仲が良くなったように感じます。」と話されました。私たちも、上田先生の穏やかで、でも引き込まれるような熱い話に、懐かしさを感じながら聞き入りました。

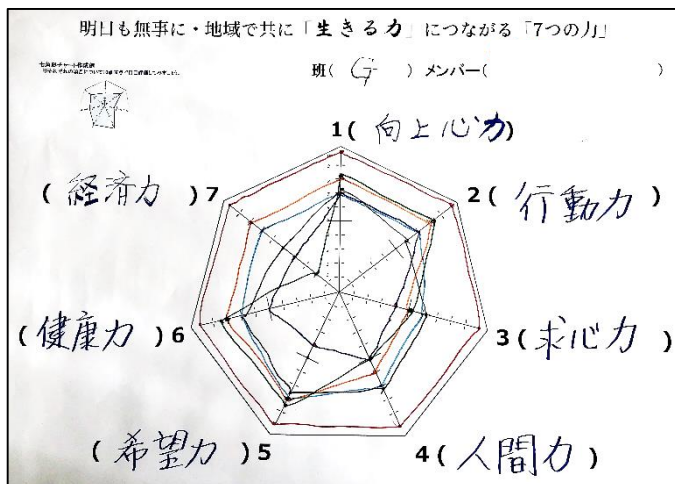
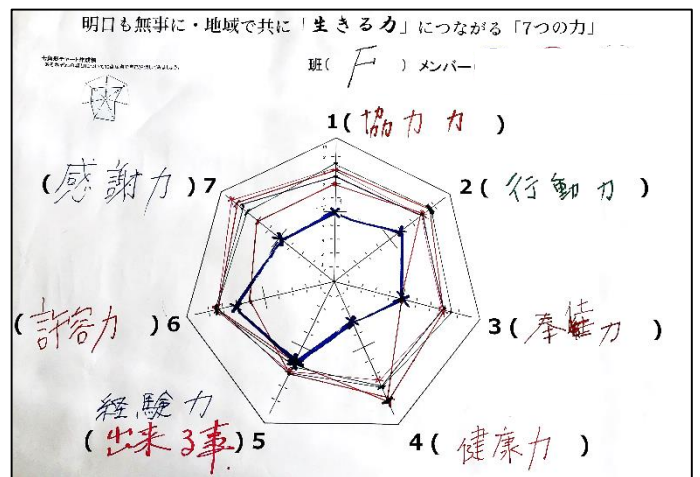
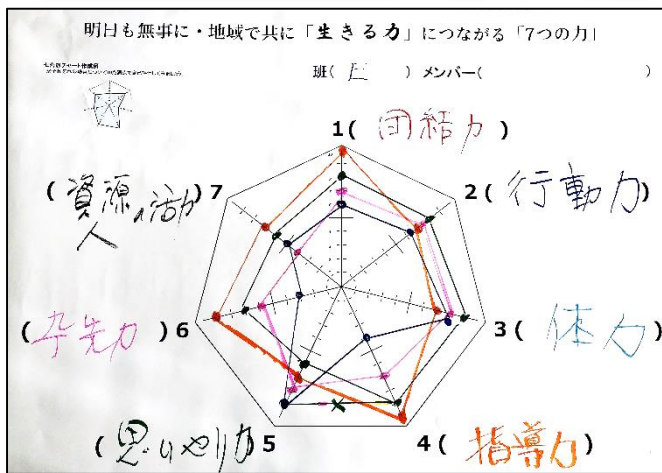
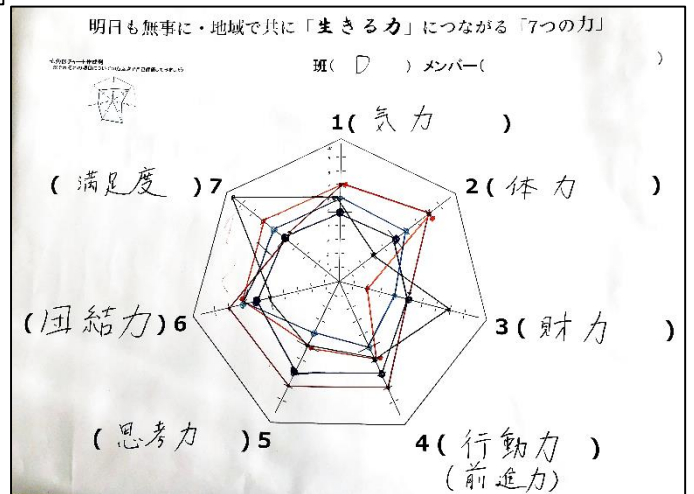
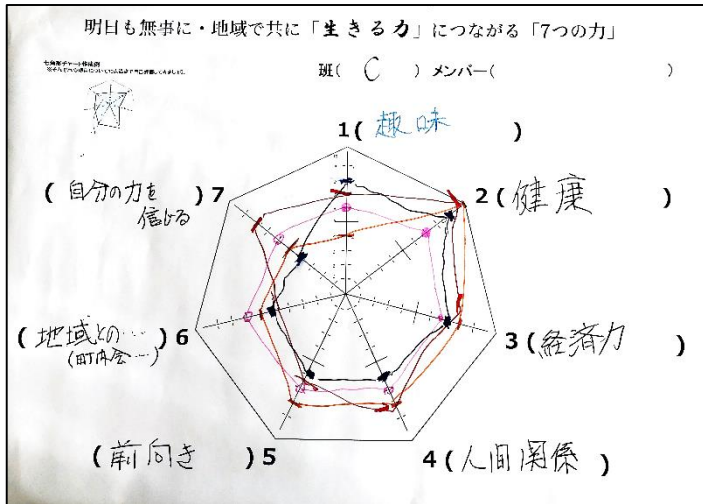
まず、「昔は、いのち(生)の実現やその豊かさが目的であって経済は手段とする『生命合理社会』であったが、現在は経済(モノ・カネ)の豊かさが目的になって、いのちを手段とする『経済合理社会』になっており、目的と手段が本末転倒してしまっている。」という話題から始まりました。そして、だからこそ、有限の環境、資源をわかちあひながら、生きていくことを目的にしよう、と提案してくださいました。



「今の世の中が関係性の病理ならば、つながりで治す」という上田先生の言葉通り、このカレッジのつながりが地域課題を解決する糸口になることを願っています。

◎感想より：「生きる力」の個々人の考え方、価値観が様々でした。みなさんの意見を参考として「生きる力」を強くしていきたい。





第 13 講 「学習発表会・まとめ」

(会場：高宮地域文化センター)

約6カ月間、合計13回にわたり熱心に学ばれた受講生のみなさんに敬意を表します。受講生一人ひとりから、生涯カレッジでの学習について、学びやその成果の活用、感想について「大喜利形式」で発表していただきました。

その後、実行委員長の滋賀県立大学 倉茂理事・副学長より講評をいただきました。講話では、みなさんの感想を取り上げ、地域での学びの成果の生かし方について示唆いただきました。

修了証書授与式では、受講生を代表して皆出席の4名に修了証書を受け取っていただきました。また、その後の茶話会では、「ひこね元気クラブ 21」が監修したヘルシー弁当をいただきました。「一つ一つの素材の味を大切にしていますね。」という声上がるなど、自身の食生活を振り返る良い機会をいただきました。

その後、会は和やかな雰囲気の中で進み、会話ははずむなど、とても盛り上がりました。

◎感想より：受講生のみなさんの素晴らしい意気込みに、また勇気をいただくことができました。やはり、参加してよかったと感謝しています。

