

生涯学習

教える楽しさ、学ぶよろこび

# 上田自由塾 だよい

令和2年9月

第26号

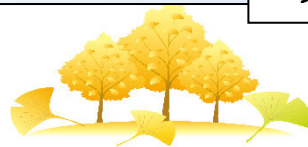
## 令和2年度開塾にあたって

上田市教育委員会 教育長 峯村秀則様



生涯学習「上田自由塾」は、教えたい人・学びたい人が、誰でも先生・誰もが塾生になれる講座であり、学ぶ楽しさや、教える生きがい、そして喜びに溢れた場であります。

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止に御配慮され、開塾式を挙行できず、予定通りのスタートができなかったとお聞きしております。私たちは今、見えないウイルスにいつまで翻弄され続けるのか、不安の中様々な思いで生活しています。この状況がいつ終息するのか、今は見通せませんが、困難な状況であればあるほど、思いやり、助け合い、そして共に学び合う機会やお仲間との繋がりが大切になります。厳しい時ではありますが、今だからこそできる新しい学びを取り入れる等、常にチャレンジし続ける意欲を持ち、心豊かな生活を創造していただく事を願っております。そして、今年度におきましても、学びが豊かなものとなりますよう、御祈念申し上げます。



上田自由塾 塾長 滝澤 修一



令和2年度上田自由塾が、ようやく開塾することができました。開塾に当たり、ご挨拶申し上げます。本来であれば、4月には開塾式を開催し、ご来賓の方々にもご臨席賜り、また10年表彰を行うなどして、1年の活動の開始を祝うはずでした。しかしながら、新型コロナウイルスの感染拡大により中止のやむなきに至り、講座の開始も7月からとなってしまいました。

昨年度末からこの間、初めての経験である感染症の拡大に対し、私どもも試行錯誤の連続でした。まず、本年3月には、政府の学校の臨時休業等の対策がとられ、上田自由塾も3月の講座を中止し、受講料の返金の措置を取りました。講師を始め多くの皆様にご負担をおかけすることとなりました。成果発表・閉塾式も中止としました。令和2年度4月からの講座は、予定通り実施しようとしたのですが、感染拡大は止まらず、4月に入り、講座開始の連休明けまでの延期を決め、さらに上田市内での感染者が出るなどしたことさらに6月まで講座開始を延期しました。その間の開塾式や講師会等も延期のやむなきに至りました。その後、改めてアンケートなどもとって、7月からの講座開始に至りました。この間の対応は、経験したことのないことであり、決定の内容や手続きについて不十分な点があったとのことご意見も真摯に受け止めなければと思っています。しかしながら、講師塾生の生命と健康を守りながら、生涯学習の場である上田自由塾をきちんと維持継続しようという、強い意思のもとに取り組んできたことについては、ぜひご理解をお願いするものです。このような経過の結果、開塾できた講座の数は減少し、講師塾生の数も少なくなりました。しかしながら、特別の状況の下やむを得ないものと思います。少なくとも上田自由塾の掲げる理念に誇りと自信をもって講座を進めていただきたいと思います。講座の開始により、久しぶりに顔を合わせた塾生の皆さんからは、多くの喜びの声が寄せられています。ぜひ、充実した楽しい講座を展開くださるようお願いいたします。何よりも皆さんの健康が大切です。感染対策の注意事項を厳守いただくことをお願いして、開塾に当たっての挨拶とします。

## 自由塾での学びに思う

「楽しい蕎麦教室」講座を開講して 講師 酒井佐平様

平成25年から蕎麦教室を開講し、現在2クラスで実施しております。教室では蕎麦にまつわる話を中心に家庭菜園の土作り、野菜作りの話、漬物やおやきの話などをしながら皆さんと和気藹々とした雰囲気の中で学んでいます。受講生から「蕎麦を上手に打てる様になり、家族・知人に喜ばれた」という話を聞くと、とても嬉しく実際、着実に上達していると思います。美味しい蕎麦を食べるためには、①良質な蕎麦粉②高度な蕎麦打ちの技術③良質な蕎麦つゆが必要です。私自身は自由塾で書道を習い、木彫、刻字も楽しんでいます。この教室で皆さんと蕎麦を打ち、美味しい蕎麦に舌鼓を打ち、幸せを分かち合えるのが一番の原動力となっています。今年は新型コロナウイルスの影響で7月からの開講となりましたが、これからも「楽しい蕎麦教室」として皆さんと楽しく蕎麦打ち技術の向上を目指していきたいと思っております。見学も大歓迎ですので、ぜひお出掛けください。

「太極拳の身体操法（太極拳の基礎の基礎）」を受講して 塾生 大安ヒデ子様

私はこの講座を80歳から受け、今年で8年目です。70代後半に家族から「背中がえらい丸くなっている」と指摘さ

れて何とかしなければと思っていたとき、友人から大木先生の「柔軟な身体、美しい姿勢」講座（当時）を紹介され、すぐに申し込みました。受講するようになって、当時悩まされていた左肩から背中にかけての痛みや日常的な腰痛がなくなり、楽に動けるようになりました。ところが調子よく動けるようになると今度はケガが多くなり、孫が川の方に走っていくのを追いかけて転んだり、階段をトントンと下りていて足を踏み外したり、雨に濡れた鉄板で自転車の前輪を滑らせて転倒したり、懲りもせず失敗を繰り返しています。講座では、身体の内面を考えて意識で各部をコントロールして動くことを習いますが、これがなかなか難しく、頭では解っていても日常生活の中ではつい忘れてしまいます。そしてケガをしてから、自分が無意識に動いていたことに気づいて反省するのです。痛い目に遭わないと解らないのだから我ながら困ったものです。幸い「何歳からでも身体は変わる」という先生の言葉を、実感を持って受け止められるようになってから、ケガをしても、ひとしきり反省したら前向きに気持ちを切り替えられるようになりました。これからは「美しい姿勢」と「意識的に動く」ことを目指して身体操法の実践を続けていきます。

**令和2年度事業について** 総会は5月開催予定を延期しておりましたが、コロナウイルス感染拡大をうけ特例としての対応を取り、代議員が集まっての開催はせず、議案関連書類を送付して書面による決議をしました。8月7日に議決書を締切り、すべての議案について可決されました。  
幹事会・夏季・冬季・公開講座は中止といたしました。

## 令和元年度 10年継続表彰者 講師・受講生

毎年10年継続の講師・受講生の皆様の表彰は、開塾式にて執り行ってまいりましたが、令和2年度開塾式が中止となり表彰状授与を行うことができませんでした。10年表彰は以下の方々です。

### <講師>

- 村松 誠一(癒しのハーモニカ)
- 鬼久保 昌子(楽しく日本舞踊・踊ろうよ楽しく民踊)
- 赤地 真一(スタンド・グラス)
- 小泉 美智子(社交ダンス初級・中級)

浦澤みち子  
矢沢美佐子  
中澤喜美子  
大木正子  
町田朋子  
山岸げみ  
齋藤由紀子  
倉島やよい  
佐藤ゆう子  
宮下みさ子  
上原伯子  
田玉信子  
篠田ク子

羽田慶子  
中澤佑宇子  
現田淑子  
関 江津子  
関 玉江  
清水けさ枝  
清水君江  
柳澤由美  
新保葉子  
柳澤陽子  
西野入佳子  
松村フミエ  
日向陽子



小宮山久美子  
日野江理  
三井守夫  
両角義夫  
山岸さよ子  
清水 忠  
矢島育子  
横堀和美  
成澤美智子  
井上淑子  
清水繁子



黒岩香代子  
居鶴俊子  
豊永せつ子  
久保和子  
北沢美子  
平尾一枝  
綿貫富子  
丸山美弥子

### 受講生

(敬称略)

藤田寛子  
宮崎和子  
清水陽子  
清水隆治  
田中邦治  
齊藤安子  
宮本しげ子  
宮原里加子  
白瀬むつ

松村芳美  
續 美恵子  
嶋田照美  
伴 幸子  
丸田公子  
宮嶋晴子  
小田中一彦  
小山恵美  
荒井伸子  
清水クミ子  
宮沢佳代  
大久保幸子

山岸蓉子  
吉田敏子  
清水博子  
青山八重子  
小平孝子  
川上祐子  
井出厚子  
成田和子  
小林さち枝  
滝澤佐知子  
小松キク子  
斉藤一美  
以上78名

## 令和2年度新人講師紹介



**篠原 夏美**

たのしい日本語  
入門・初級



**美馬 佳世**

大人のための  
ピアノを楽しむ会  
初級編 I・II



**駒村 則子**

はじめよう、音読で  
喉トレ&脳トレ



**竹内 由里子**

幸せになる楽しい  
色彩学



**田口 直子**

天然香原料で手作り  
するお香教室



**山辺 順子**

熟年和装教室  
(入門・初級)



**近藤 和子**

邦楽舞踊(歌謡舞踊)



**太田 朱子**

エアロビクスと  
マルチエクササイズ



**中澤 清人・松澤 博明**

頭のスポーツ「健康麻雀」初級



令和2年度は新しい講師が10名仲間入りしました。生活習慣を見直し、コロナ禍でも新しい日常、感染防止に注意し、皆様にご協力いただきながら楽しく開講していきます。

# ふれあい展示会&ミニコンサート (於:イオンスタイル上田) (令和2年・2/15.16・2/22.23)



ミニコンサート会場では、お買い物の足を止めて皆様が耳を傾けてくださり、沢山の方から拍手をいただきました。



## 展示会・ミニコンサート参加講師アンケートから

- ① イオン様の突然の展示場所変更により、レイアウトが上手くいかず狭い所と広過ぎる所が混在し、作品を見学される方がもう少し遠目で見たいようだった。もし可能であれば今までの場所をお借りしたい。
- ② 今回は車いすの方の参加があり、「うれしかった」とのお言葉をいただきました。「普段は中々嬉しいとは言わないのに」と聞き、体験していただいて良かったと思いました。
- ③ 体験での「お手軽価格、可愛さ、手早く出来る」という3つが好評でした。
- ④ 色々な方に見ていただくのは励みになります。
- ⑤ 発表の場所があると皆さんが頑張ろうと言う気持ちが沸き、一生懸命になります。
- ⑥ ミニコンサートでは一緒に歌い、手拍子をしていただき嬉しかったです。

# 生活習慣を見直して 新しい日常へ!!

・密閉・密集・密接の3密に  
ならないようお互いに注意しましょう!!  
会場の利用規定に沿って、皆様が気持ちよく講座  
に参加できますようご協力をお願いいたします。

ソーシャルディスタンス (社会的距離)を保つ	
体調が悪いときは無理を して参加しない	
マスク・手洗いの徹底	
身の回りの消毒と 部屋の換気	

## お知らせ 令和3年度 講師募集

期間：令和2年 11/1 (日) ~ 12/25 (金) (期間厳守)  
\* 公共施設に設置してある講座計画書に必要事項を記入し、  
事務局までお申し込みください。  
また計画書はホームページからもダウンロード出来ます。

## 令和2年度 講座開講状況(7月現在)

・講師: 89 / 講座: 170 講座 / 受講生: 2000 名

### 講座の見学が出来ます!

講座を見学したい方は、講師又は事務局にお問合せ下さい。  
体験する場合は実費材料代がかかる場合があります。  
見学できない講座もありますので、講師の了解を得てから  
お出かけください。

## 令和2年度 上田自由塾役員名簿

役職名	氏名	
塾長	滝澤 修一	
副塾長	石川 美和子	
運営委員	講師会代表	第1分野代表運営委員 甲田 圭吾
	第2分野代表運営委員 霜坂 とし子	
	第3分野代表運営委員 高橋 順子	
	第4分野代表運営委員 田中 陽子	
	幹事会代表	幹事会代表運営委員 召田 久美子
	幹事会代表運営委員 森川 裕久	
	塾長推薦	運営委員 渡辺 規夫
	運営委員 大原 あさみ	
	運営委員 藤松 則子	
	講師会	第1分野副代表 宮下 賢
第2分野副代表		
第3分野副代表 酒井 佐平		
第4分野副代表 宮下 知穂子		
代議員	第1分野	田中 明子
		安達 寛子
		風祭 智秋
		大谷 妙子
	第2分野	桜井 道子
		山下 美恵子
		小胎 紀子
		中山 雅彦
	第3分野	成澤 揚子
		椎塚 信子
		坂口 恵美子
	第4分野	小山 寿美子
		塩入 陽子
		高橋 正人
監事	長谷川 博智	
	須賀 ふき子	
事務局	内海 真由美	
	前川 恵子	
	塚田 恵子	

【編集後記】新型コロナウイルス感染拡大を受け、  
ようやく7月から講座開始となりました。自由塾だ  
よりも今回、ようやく発行することができました。  
現状では、年間発行回数も減らさざるを得ないと思  
います。しかし、その中でも、自由塾の情報を可能  
な限り届けていきたいと思えます。そして、もう次  
年度の講師募集の時期となっています。これからど  
のような状況になるか予断を許しませんが、楽しい  
充実した上田自由塾を守り育てていけますようご  
理解とご協力をお願い致します。



生涯楽習 上田自由塾だより【26号】

令和2年9月30日

編集/発行 生涯楽習 上田自由塾 広報委員会

〒386-0016 上田市国分985-1 985号ビル3F

TEL 0268-22-6840 FAX 0268-71-0384

Eメール uedajiyujuku@ivory.plala.or.jp