

令和2年7月～令和3年2月実施

講座レポート

# あきう熟年のひろば



自然の恵みにかこまれた 癒しの里

秋保市民センター

●お問い合わせ (9:00～21:00)

TEL 022-399-2316

●休館日 月曜日・祝日の翌日・年末年始  
指定管理者(仙台市教育委員会指定)  
公益財団法人 仙台ひと・まち交流財団

新型コロナウイルス感染症の影響により、当初の予定より2ヵ月遅れて7月からのスタートとなりました。12月の講座は大雪のため残念ながら中止となってしまいましたが、7月から2月にかけて、月1回、健康や音楽、美術、軽運動など様々な内容を学びました。

今年度は、6人が皆勤賞、8人が精勤賞(6回出席)を受賞され、閉講式の中で表彰式を行いました。

※こまめな換気や座席の間隔を広くするなど、新型コロナウイルス感染症への感染予防対策を行なった上で講座を実施しました。

《開講式・第1回》7月16日(木) 参加人数：38人

講話「今日から始める健腸生活!～腸は健康の源～」

講師：宮城中央ヤクルト販売株式会社

管理栄養士 大沼 佐也佳 氏



腸の働きや腸内細菌についてのお話、“からだからのお便り”である便の理想的な状態について、さらに“快腸生活”を送るために必要な食物繊維や乳酸菌についてなど幅広い内容についてお話しいただきました。

《第2回》8月20日(木) 参加人数：29人

講話「エンディングノートを書いてみよう!」

講師：株式会社清月記

一級葬祭ディレクター

葬祭事業部 課長

吉田 健二 氏



エンディングノートの基本や特徴についてお話しいただき、実際にノートへ書き込みました。“死への準備”というマイナスなものではなく、“人生の棚卸し”であるというお話や、遺言書とは違い、原則法的効力はないという注意点などもお話しいただきました。

《第3回》9月17日(木) 参加人数：28人

実技「楽しい絵手紙」

講師：日本絵手紙協会公認講師、PFC アドバイザー

早坂 睦子 氏

りんご、さつまいも、きゅうり、なす、ピーマンといった色鮮やかな食べ物をモチーフにして絵手紙を描きました。作成した作品は、10月に秋保・里センターで開催された「秋保ふるさと展示会」にて展示しました。



《第4回》10月15日（木）参加人数：35人

「秋のギターコンサート」

講師：土井 清隆 氏、ポコ・ア・ポコギターアンサンブルの皆様

世界の民謡や日本の音楽、ミュージカル音楽など幅広いジャンルの曲をアンサンブルや独奏で演奏していただきました。

《曲目》 赤いサラファン、ローレライ、春の小川、夏の思い出、  
小さい秋見つけた、サウンド・オブ・ミュージック など



《第5回》11月19日（木）参加人数：25人

講話・軽運動「日常生活で使える頭の体操とストレッチ運動」

（仙台市介護予防月間共催イベント）

講師：みちのくフィットネスクラブ協会

大塚製薬株式会社 中塚 雄大 氏

体づくりや健康寿命についてお話しいただき、家でも気軽にできるストレッチや正しいスクワットの方法、体幹の鍛え方などを教えていただきました。



12月17日（木）の第6回講座は、成田 由香里 氏を講師にお迎えし、実技「折り紙～折り紙でかわいい“鶴のリース”を作しましょう！～」を実施予定でしたが、大雪のため中止となりました。

《第7回》1月21日（木）参加人数：15人

「秋保の民話語り」

講師：ボランティアグループ秋保語りのお会

佐藤 章子 氏、菅井 清子 氏、槻田 栄子 氏

秋保地域や秋田、栃木に伝わる民話をお話しいただきました。

《演目》 温泉の始まり、風の洞、上人洞、父との約束、子は清水、正直夫婦の馬、  
大豆の長者、一粒の豆、きんぷくりんかんぷくりん



《第8回・閉講式》2月18日（木）参加人数：22人

講話「いつまでも若く、元気に、美しく」

～感染症予防と笑いの効用～

講師：日本笑い学会 東北支部 笑乃素子 氏

楽しいお話で会場を盛り上げつつ、健康や感染症予防について、マスク・手洗い・うがいといった基本的な内容や、緑茶の有効性、歯磨きの大切さといった口腔衛生の観点からお話しいただきました。



～参加者の声～

☆時間の経過が早く感じましたし、楽しく、生きていく上で役にたつものが多かったです。

☆有意義な内容で楽しく勉強になりました。

☆コロナのため、広く間隔があり助かります。

☆コロナで不登で生活してましたが、笑いを頂き元気を頂きありがとうございます。