生涯学習情報紙
ら・ら・ら
Life Long Learning

第15号
発行日 平成11年11月25日
発行者 江別市生涯学習推進協議会
編集人 広報小委員会（山岸　肇）
連絡先 江別市教育委員会生涯学習担当
〈高砂町24・381－1062〉

外国人市民と共に考えよう

″国際交流″についてどう思いますか

原稿募集中

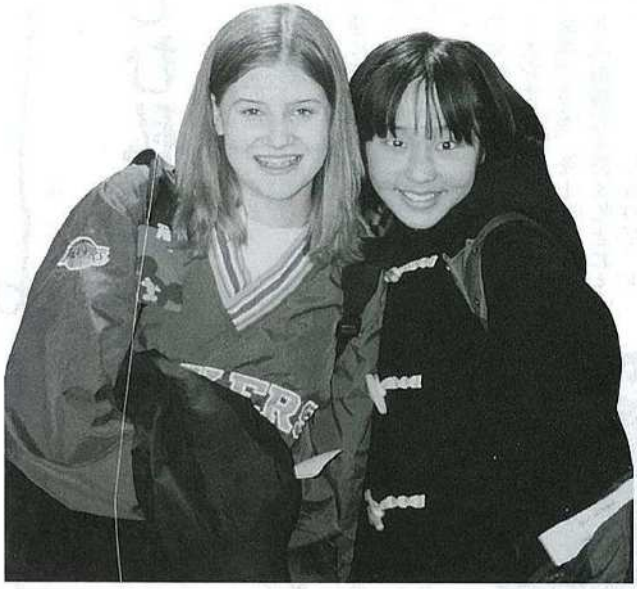
江別市生涯学習推進協議会では、毎年生涯学習フェスティバルを開催しています。今年は、市内に住む日本人市民と外国人市民が、″えべつ″の「国際的なまちづくり」を考え意見を述べ合う、『国際交流弁論大会』を開催いたします。（平成12年1月22日午後1時～江別市民文化ホール）

只今、当日発表してもらう方の原稿を募集しています。応募資格は、江別市民であればどなたでも結構です。市内の学校に通学する小中高生も含みます。もちろん外国人の方も多数応募してほしいと思います。

国際化がますます進む現在あなたが考える″異文化″との上手なつきあい方を教えて下さい。原稿は、およそ2千字程度にまとめ、住所、氏名、電話番号を明記のうえ、市教委生涯学習担当（高砂町24番地・381―1062）までご応募ください。

○

入賞者には、賞金もあります。ぜひチャレンジしてください。詳しくは応募先まで。締切は12月15日。多数ご応募お待ちしています。



私たちは"世界市民"です

母の味ふるさとの味

山口絵里さん大いに語る

紅トーク

去る8月26日、市民会館大ホールにおいて、「紅ライフトーク'99」が行われ、7百名近い市民が会場を訪れました。

今年の講演のキーワードは″旬″。講師の山口絵里さんは料理研究家で、同時に1年の半分を海外で過ごす国際人。ニューヨークで漬物のコンテストを主催し成功させた方で、華やかさと力強さを兼ね備えた女性でした。

○

「旬の食材を食卓に提供すれば、心が豊かになり、家庭も楽しく明るいものになります。しかし、毎日それをし続けるということは、並大抵の努力ではできません。そこには家族への深い愛情が必要なのです。」そう語ると、亡き母阿部なをさんを思い出して涙を流していらっしゃいました。

そして、「″旬″という考え方は、人生にも当てはめることができます。たとえ70才や80才になっても、今が自分の″旬″だと思って生きていくのです。そうすれば、いきいきと輝いた自分でいられるのです。」と、会場を埋め尽くした多くの人たちにアドバイスを贈っていらっしゃいました。

この考え方は、阿部なをさんと、そのご友人の岩田政勝氏（江別名誉市民。「紅」の創始者で今年100歳になられるも当日元気に参加された）、このお二人の生き方を一番近くで見ていた山口さんが、学びとり引き継がれた、人生を上手に生きる″スパイス″だったようです。

◀母の愛情は
いつも深いのです

今年百寿
いつもお元気な岩田政勝さん▶

寄稿

日々楽しむ私の生涯学習

日常の課題

'86年春、鉄道と青函連絡船を乗り継いで、私は夫と共に北海道にやってきた。最初に迎えてくれたのは、車窓から見えた「雪の上のエゾリス」、次が「大麻の鉄道林」。以来ずっと江別で暮してきた。この13年間は、家族以外知り合いが一人もいない私が、「知りたいこと」を共に学ぶ友人を得、「学んだこと」を多くの人と共有しようと努めた日々であった。

岡崎　朱実さん

'86年チェルノブイリ原発で事故が起きた。その影響が日本の食卓にまで及んでいることを知り、原発に関する本を読み、講演会、学習会に足を運んだ。そして2年後、友人やそのまた友人達と共に「江別きれいな風の会」という学習グループをつくった。

原発はひとたび事故が起ると、その影響が国境など関係なく広がってしまう。だから私達は原発に頼らなくても暮せる生活を願って、「自分達にできること」を探し続けてきた。そして、実は私達にできることがたくさんあることを知った。

例えば省エネ。無駄を省いて工夫をすれば、10%や20%は節電できる。そして、それは地球温暖化を防ぐことにもなるのだ。また、ゴミを減らすことも省エネの一つ。リサイクルも大切だけれどもっと大事なことは、「すぐにごみになるものをなるべく買わない」ということ。つまり後始末より予防だ。ごみになるものしか売っていなければ、「そうでないものを！」と声を上げていくことも必要。これも学んだことの一つ。

知りたいことを共に学び、暮らしの中の課題を解決していく力を、少しずつ身につけていく。こんな生涯学習をこれからもずっと続けていきたい。

（文京台南町在住）

描き続ける

わたしは、定年退職後の昭和五十五年、ふとした思いつきから絵画の道に入ってやってみようと決意し、中央公民館の絵画教室に入門を申し込みました。

なにせ初めての習い事でしたから、いろいろと戸惑う事もありましたが、白いキャンバスに描いた作品を、先生に指導添削していただき、描くことの難しさ、奥の深さをひしひしと感じとりました。

赤渕　忠さん

あれからすでに十数年が過ぎましたが、今でも描く喜びを感じ続けています。また北陽会の方々にも、毎年、精魂込めた作品を展示していただき、制作意欲をかきたてられています。

更に平成九年には、日本美術センターに入会し、通信教育全行程を修了することができました。

そして、私にはいま一つの生涯学習の場があります。

昭和六十一年春、私は江別市蒼樹大学に入学しました。毎月色々な講師を招いてお話しを聞き、午後は専攻講座で学習しました。新しい仲間もでき、あっという間の二年間でした。

その後、平成元年に聚楽学園生となり、今は趣味講座の俳画部門で学習にはげんでおります。お互いに同じ時代に生きてきた人達の集いに、楽しく充実した一時を過ごすことの喜びを体で感じとっています。

絵を描くことも、大学で学ぶことも、体力の続く限り精進を続け、日々の生活を充実した楽しいものにしていきたいと思っております。

（北陽会々員）

▲話題のハーブづくりを学びました（蒼樹大学）

無趣味克服

私は、昭和の枯れすすきと言われた昭和二年に生まれた。当時の開拓北海道の農家の生活は殊のほか厳しく、貧乏多忙の毎日であった。そして、追い打ちをかけるように、支那事変、日中戦争、大東亜戦争が始まった。そんな時代に、私はかろうじて農業学校に入学することができたが、毎日学校教練ばかりで、農場実習や援農教室での勉強は半減していたのであった。

戦後、満七十歳の誕生日を迎えることができ、五十有余年の俸給生活を終えた。ところが、いざ退職してみると、仕事一途で無趣味だった私は、余暇時間の活用に腐心した。碁、将棋、マージャン何一つ出来ず、かといって友人先輩後輩のいる職場をむやみに訪問も出来ず、自宅にこもりがちとなった。

これではいけない。では何をどうするか。

瀬尾　信夫さん

そこで、生涯活力のある人生をと、一九九八年の正月に「身も心も老いることなく若さを続けよう」と、自分なりに目標を掲げ、早朝の自彊術（体操）と、朝食後の散歩を日課とした。更に頭の体操として一九九八年春、江別市蒼樹（青々と茂った木のように）大学に入学した。ここでは、多くの人達と交流し、ペン習字に励んでいる。また、新聞、チラシ、友人等から各種講演会の情報を得ては勉強に出かけ、時にはそれが友人達との会話の話題ともなり、無趣味の私を元気づけてくれ、本当に良かったと思う。

これからも学習し続け、心身共に健康で、長寿を目指したいと思っている。

（蒼樹大学2年生）

会員のプロフィール ⑭

江別市ラジオ体操連盟

久美屋 清一郎（会長）

みんなの体操

健康は自分で作るもの―この発想にたって「ラジオ体操」が放送されてはや71年。軽快なピアノの伴奏に合わせて体を動かし、「いつでも」「どこでも」「だれでも」できる体操として親しまれ続けてきました。さらに、最近の健康ブームにのって、その愛好者の数は全国で三千万人を超えるほどです。

ちょっと歴史をひもといてみますと、ラジオ体操は、郵政省の前身である逓信省の簡易保険局が、一九二八年米国の保険会社が行っていたものを参考に考案し、ラジオの普及とともに全国に広がったのです。

しかし、現在の高齢化時代を迎えて、高齢者や車椅子の方々から、「室内で椅子に座ってできるような第三ラジオ体操を作ってほしい。」との要望が、郵政省やNHKに多数寄せられました。

確かに、現在のラジオ体操第一第二ですと、ジャンプや屈伸など激しい動きも多く見られますので、この要望が出たのでしょう。郵政省とNHKではこの要望に応え、第三のラジオ体操を完成させ、この10月10日からテレビで放映しております。さらに、この体操の名前も全国から募集して「みんなの体操」と命名されました。

ここで、この体操のねらいとポイントを説明しますと、立位と座位と二つあります。立位は立って行いますが、座位は椅子とか車椅子に座ってできます。主な点は、各運動に目的を持たせつつ、全身運動に配慮した構成となっています。

年齢を重ねるとともに衰えてしまう部分を補うことを目的に、全身の筋肉を伸ばし、血行促進を図ることを狙いとしています。継続して実施することで、より効果があがると思います。体力・体調に合わせて工夫しながら続けましょう。

江別市ラジオ体操連盟では目下、指導者の養成を実施すべく準備中です。ご要望に応えるよう指導員の派遣も考えております。

自分自身の健康づくりは生涯にわたっての大事業です。軽い運動を継続させることが大切です。この「みんなの体操」で健康を作りましょう。そして、全ての世代の方々が、いきいきとしたすばらしい人生を送っていける、それが我々の願いです。

※問合せ先　野幌郵便局保険課383―3795まで

ゆっくり楽しく健康づくり

北陽会展

奨励賞「ロクロをひく人」と作者の松本さん

芸術の秋、9月7日(火)から9月12日(日)まで、北陽会（東出会長・87名）の、第28回作品展が、野幌公民館大ホールとギャラリーで開催され、述べ900名の市民の方が会場に足を運びました。

油彩を中心にして、水彩、日本画、切り絵など50点を展示。また、人物、風景、静物など個性あふれる題材で、百号から八十号までの大作が28点も出品されました。

新緑の木々が静かな沼の水面に映る風景や、牛舎の立体感を繊細な方法で表わした切り絵、「奨励賞」に輝いた「ロクロをひく人」など、それぞれ力量が十分に発揮されていました。

「これからも、市民のみなさまに鑑賞していただけるよう、会員一同心のふれ合いを大切にしながら研修を重ね、さらに充実した北陽会展にしていきたいと思っています。」

（事務局長　佐藤安生）

みんな大好き 森と川

第4回老年の主張大会おわる

〝私とえべつ・江別のここが好き〟～とどけ！私の思い～のテーマで開催した第4回えべつ老年の主張大会は、10月14日(木)市民会館大ホールで開催されました。

この大会は、65歳以上の高齢者を対象とした弁論大会です。戦中、戦後を経験し新しい世紀を経験しようとする高齢者の方は、今の社会をどのように捉え、社会の一員としての役割を果たそうとしているのでしょうか？

今年は、29編の原稿の応募がありました。石狩川や原始林の景観、小学校の思い出など、地域の歴史の重みや、江別の風景に魅せられ転入したことの思い出、また、石狩川の景観を利用した水上都市構想など貴重な原稿が寄せられ、大会では7名の方に発表していただきました。

えべつ老年の主張大会は市長賞・阿部 実さん、教育長賞・金子 勝雄さん、老連会長賞・久末 節子さんに決定。

優秀賞は平尾 尚志さん、柳原 恒夫さん、堀井 吉晴さん、金子 桂次郎さんです。

当日発表できなかった原稿が心に残ります。

「自然に恵まれ、人の心が優しくて暖かくていつも安心して暮らせるこのえべつが私は大好きです。昔の先人たちがこのえべつの地を愛し、昼も暗い能笹が生い茂った原始林で開墾に汗を流したそのご苦労を偲ぶとき、私達はこの美しい自然をいつまでも大切に、みどり豊かなえべつとして、高齢者である私達一人一人が手をつないで町の発展のために命ある限り頑張ろうではありませんか。」

（馬崎 清）

見事市長賞に輝いた阿部 実さん

私の宝物

結願の山門

上原信義

長い闘病生活の末、黄泉路へと旅立った家内との約束を果たすべく、八十八ヶ寺歩き遍路行に四国へ出発したのは、平成9年2月16日のことでした。

勤め先の都合もあって休暇は32日間と決められ、30日で踏破するとすれば、一日平均50kmを歩くこととなり、宿泊もままならず野宿と覚悟を決めての遍路の旅は、想像を絶するものでした。

南国の地といえども春とは名ばかりで、山道での野宿は寒風が肌を刺し、まんじりともしない夜を明かす毎日が続き、足は棒のように感覚が無くなりました。「明日はもうやめよう」「もう駄目だ」と幾度思ったことでしょう。ただ、不思議と足が軽くなり、「もう少し頑張ってみよう」という気になったのです。それはきっと、四国の方々の心温まる励ましや、背負ってきた亡き妻や両親、親友達の声なき声に支えられていたからでしょう。自分は独りではない、何かに歩かされ毎日を生かされているのだと気付かせてくれた、試練の旅であったと感じています。

振り返れば、長く苦しい辛い旅でありましたが、結願の寺の山門に立った時の感動は、すべての辛苦を忘れさせてくれるに値するものでした。そして、今もあの感動を思い出す度に、それが日々の心の糧となって、生かさせていただいています。

（弥生町在住）

講座ふるさと学

好評 充実の講師陣

5回終了

秋の生涯学習講座「ふるさと学・美しいまち、好きなまち」は、9月22日から五回にわたって野幌公民館で行われました。延べ参加者数は二百七十三名で、各回とも会場は満席で盛況のうちに終了しました。

今回の講師陣は、それぞれの分野における全国でも有数の専門家でした。川、煉瓦、森、文化、雪と、この江別を構成する五つの要素を詳しく学ぶことで、参加者はまちづくりに参画する糸口をつかんだようでした。

例えば四回目の講師森啓さんは、「江別のまちづくりを成功させるためには、江別以外から移り住んで来た人の力を借りて取り組む必要がある。それは、他の地域と比べてみることで、そのまちの特徴や問題点がはっきりと見えるからです。

では、江別で生まれ育ち、他のまちで暮らしたことのない人はどうするのか。そういう人は、江別と似たような要素を持つまちに「視察」に出掛け学んでくればいいのです。外から見る目を養えば、今まであたりまえと思っていた事も違って見えてきます。」と教えてくれました。

今回この講座に参加した市民の方々が、これをきっかけとして、他の参加者とともにまちづくりに積極的に関わって、江別への愛情を深めていって欲しいと思います。

生涯学習講座は、来年度も充実した企画と、魅力的な講師を招いて、多勢の方々の参加をお待ちしています。

得るものの多かった講座でした

編集後記

先日、熊本の人吉市という温泉まちに行ってきました。西南戦争の時、西郷隆盛が宿泊したという武家蔵があると聞いて、さっそく行ってみました。

その武家蔵は、予想よりも小さく拍子抜けでしたが、同様に小さな展示室に、幾つかの展示品に混ざって一枚の写真がありました。幕末頃と思われるその集合写真には、30人程の若い男達が写っていました。その中には、坂本龍馬、西郷吉之助、大久保一蔵、高杉晋作、桂小五郎、村田蔵六等、若き日の英雄達が勢揃いだったのです。これはどの人達が一同に会していることに驚き、百年後の北海道には、いったい誰の名前が残っているのだろうと思いました。

「地域に開かれ、地域の福祉活動・生涯学習の場にもなる、施設づくりを」という理事長の願いが叶って、今年7月1日の施設開設以来、ボランティアの皆様をはじめ、学生の実習、ヘルパーの研修、受入れ、そして家族介護教室の開催等、地域交流事業への取り組みを積極的に行って来ております。施設としての歴史も短く、“指導”できる技術や知識はまだまだこれからという状況の中でのモットーは“共に育ち合う・切磋琢磨”でしょうか。これからの地域福祉のあり方を共に探って行きたいと思っています。

家族介護教室開催予定

1/25(土)PM 緊急時対応（喉詰まり・火傷・骨折）

1/28(金)AM 高齢者の食事について PM 高齢者の心理

2/末(予定) 介護保険説明会

3/末(予定) リハビリテーションについて

午前の部は9:00～12:00、午後の部は13:00～15:30を開催時間とて予定しております。

参加ご希望およびお問い合わせは、社会福祉法人すばる（３８７－２５５６）まで