



深まる秋 第32回文化祭

穏やかな秋の日差しの中、10月22日からギャラリー大通美術館で作品展が開かれ、10月29日道新ホールにて舞台発表が行われた。



個性豊かな作品発表

天皇即位の礼が行われるこの日、文化祭がスタートし、家族連れなどで会場は賑わいをみせた。札幌も近年では訪日外国人が増え、ギャラリー大通美術館にも外国人観光客が多数来場していたのが印象的だった。鑑賞後に「ワンダフル!、ビューティフル!」といった会話を聞こえた。各講座、趣向を凝らした展示が多く、限られたスペースを最大限活かし、観ているものを飽きさせない工夫がされていた。

正面入り口を入ると手前から俳句講座(源鬼彦講師)とパソコン講座(佐伯節夫講師)の作品がずらりと展示され今年も渾身の力作ぞろい。道なりに進むと水彩画講座(佐藤潤子講師)の作品がところ狭し

と並び、ユニークなうちわや天井から吊るされた提灯が飾られていた。例年どおり一人2点の作品展示は見ごたえたっぷり。次は、書道講座島田教室(島田嶽、清兼晃舟講師)、黒と白で表現された作品は力強さと繊細な柔らかさが融け合っている。歴代の元号と題し、書にしたため新しい時代の幕開けを表現した。続いて、写真講座細井教室(細井優講師)の今回のテーマは「Line」。一言に線といっても、こんなにも色々な線があるとは、来年のテーマが楽しみである。

個性的な作品が並ぶ書道講座小

比賀教室(小比賀秋水、高橋麗仙、吉田裕秋講師)の今年の発表作品は、「あなたの座右の銘は何ですか」。自分の座右の銘があるか皆真剣に探したであろう。次に、写真講座広木教室(広木忠雄講師)は、動きの中の瞬間を切り取った作品が並び、色鮮やかな風景画のようだ。中央には陶芸講座(下沢敏也、小倉裕美子、大石俊久講師)はぬくもりを感じさせる。湯呑などの日常的なものから羽子板など芸術的なものも多数並ぶ。ギャラリーをゆつくりと一周した終点には個人発表を展示。32期生俳句講座岡本信市さんの拓本の展示、実演を行った。拓本とは、石碑などに直接紙を押しつけ墨で文様や文字を写しとったもので、岡本さんは道内で活躍され、堀達也



元知事より街の匠として認定された実績を持つ。開催期間中、毎日実演を行って来場者を楽ませました。ほかには、シャドウボックス(ペーパークラフトで作る三次元の絵)や絵手紙、水彩画など、全250点以上もの作品は素晴らしい見ごたえだった。

緊張な面持ちの舞台発表

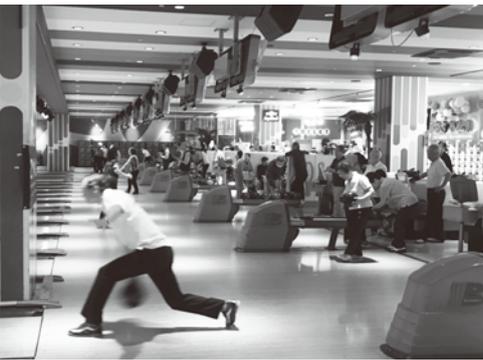
舞台発表は、加藤学長の挨拶から始まり、ゴージャス講座(安倍悦子



第32回 uhb 大学文化祭

広告

講師、ピアノ伴奏 蔦谷奈緒さん) からスタート。「津軽のふるさと」など全8曲を歌い、最後の曲「時計台の鐘」は安倍先生指揮のもと会場の皆さんと一緒に歌った。続いて個人発表、29期生 池田邦雄さんのマジック「銀鱗の舞いの世界」、次に32期生 伊藤賀さんはシャンソン「歌ある限り」を披露した。そして、25期生 柴山 錬治さん「おまえに」、17期生 荻原博さん「酒よ」、27期生 藤田壽男さん「九頭竜川」と自慢の歌声をご友人たちとともに披露、29期生 増田立さん「昔の名前で出ています」、17期生 赤保内躋さん「長崎の女」、32期生 岡本信市さん「ガラスのジョニー」と続いた。次に、29期生 豊田俊子さんの詩吟「老木桜」、31期生 大坂洋子さんのピアノ演奏で「友人たち」と歌曲を披露、素敵な演奏を響かせていた。そして、26期生 青木知加代さんのフルート演奏と29期生 相本美和子さんのピアノ演奏で「里の秋」ほか4曲を披露。続いて、カラオケ講座(渡辺弘子、山口里美講師)の発表、ソロ4曲と最後には「恋の季節」を女性全員で披露した。次に健康太極拳講座(久保真佐子講師)、「茶葉ひとかご」の曲に合わせて演舞した。人数も多く迫力ある舞台となった。



最後は特別ゲスト、シンガーソングライターで作曲家五十嵐浩晃さんによるスペシャルライブ。70年代、80年代の懐かしのヒット曲と軽妙なトークで会場を沸かせた。盛りだくさんな舞台発表となり、盛況のうちに終了した。

講座対抗 ボウリング大会

UHB大学の最大イベントである文化祭が終了した翌週、講座対抗ボウリング大会が11月5日に行われ、20チーム59人が熱戦を繰り広げた。お遊びとはいえ、勝負事には皆、真剣！ボウリング講座以外の参加者も数日前から練習を重ね、気合は十分！ボウリング講座も「UHB大学」とプリントされた揃いのユニフォームでそれに応戦！ボウリング講座の連覇を阻止出来るか、ボウリング講座の威厳を保てるか、試合展開は大混戦。

そんな中、接戦を制したのは、やはりボウリング講座。優勝チームの30期生 竹下正昭さんは圧巻の255点をたたき出しボウリング講座以外に与えられたハンディキャップをもとめせず優勝した。

懇親会・川柳



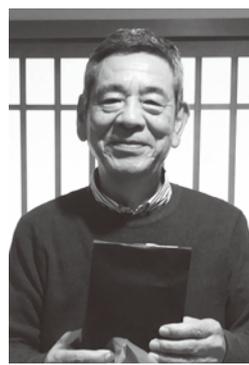
文化祭の慰労と他講座の方々との懇親の場として例年開催している懇親会は過去最高の95人の参加となった。

盛大に会が進む中、ボウリング大会及びUHB大学川柳の表彰式が行われた。

UHB大学川柳とは前回より実施されている人気企画。学生の皆さんから作品を募集し、学生の皆さんが良いと思った作品に投票するもの。今回もユーモア溢れる様々な作品が出揃った。

懇親会では佳作3作品、優秀賞、加藤学長賞、最優秀賞それぞれ1作品を発表。「アハハ！」「おー！」などの歓声があがった。

UHB大学川柳コンクール
受賞作品



最優秀賞
31期生(水彩画) 窪田 満さん 15票
長生きに 2千万という 壁があり

優秀賞
14期生(シャン) 飯盛 禮子さん 13票
U大生 誰もが昭和の 生き字引き

佳作
25期生(俳句) 小林 健治さん 12票
うんちくを 妻へ自慢の 受講の日

佳作
30期生(健康太極拳) 三浦 敦美さん 12票
U大の 旅行いきたし 旅費たかし

佳作
22期生(水彩画) 中村 隆昭さん 11票
バンザイ 火曜日 家内の日

UHB大学学長賞
24期生(英会話) 本間 克郎さん
いねむりに 妻天国から コラ起きろ！

神威岳のある町



UHB大学
書道(島田教室)講座
講師 清兼晃舟

私は歌志内で生まれた。歌志内は空知管内のほぼ中央にある山あいの小さな炭鉱町。私が育ったのは8歳までなので記憶が定かではないが、神威岳をはじめ山

はよく買ってきた。私も好物で喜んで食べていたが、後になってそれが馬肉(馬腸)とわかり以来口にしていない。どうしても優しい馬の目を思い出してしまうからかも。日暮れまで元気に近所の子供達と遊ぶ毎日だった。その中で今でも忘れられない思い出がある。

書き直したものの、同じ字は二度と書けるものではない。歩いていけるような月だったとのことだが今となつては鼠にしか真相はわからない幻の迷作である。

私のふるさと ③9

に囲まれていたこと、木造の平屋が山の上や斜面に並んでいたこと、朝の炭鉱の操業開始から夕方終業までの間、川が茶色に染まったことなどが思い出される。また、馬が石炭や荷物を運ぶ姿をよく見かけた。炭鉱ならではの光景かもしれない。

は大慌で、どよめきと笑いの中私の最初で最後のリレーは終了した。今でも何故逆走したのかわからない。ほんかくさい、だけ?でも、親や先生に叱られなかったのは救いだつた。

市になり、一方歌志内は廃鉱で人口三千人余りの日本一人口の少ない市になつてしまつた。数年前、歌志内を訪れたとき社宅も鉄道もなくなり、すっかり様変わりしていた。でも、今も心に残るのは楽しかった子供の頃。そして今の仕事(書や老健など)につながるのも、この地が原点であり私の感性や性格の根幹となるものを育んでくれたのも歌志内なのだと思う。やはり、私のふるさととは歌志内、私の心のふるさとである。

随筆

UHB大学によせて

32期生(ヨガI)河本 登志子

首を長くして楽しみにしていた4月16日の入学式からあつという間に半年が過ぎました。

夫が完全にリタイアしたら、絶対に二人で通いたいとずっと心に決めていました。学生時代には考えもしないような、講義に真剣に聞き入る自分たちが不思議なくらい、毎回の講義の面白さ!! 知らなかったことがたくさんあつて、脳に刺激を受けて大満足で午前中を終了し、二人でランチをしながら会話はどんどん膨らみます。テストの無い勉強がこんなに楽しいものかと実感...! 午後からはヨガIで、またまた素晴らしいお兄さま、お姉さま達に囲まれてあつという間に1時間30分が終わります。浅井先生も私達の年代に合わせたカリキュラムを組んでくださり心から嬉しくなります。

巷のカルチャースクールでは味わうことのない不思議な安堵感があります。こんな全てに満足のないUHB大学の存在をもっと多くの人達に知っていただきたい気持ちです。

これからも一人で健康を保持しながら、遠足や旅行にも参加して一年でも長く大学生活をと思っております。最終目標は大学院!! 皆様、よろしくお願ひ申し上げます。

広 告

2019年度 選択講座 だより

写真(細井教室)講座

光のコントロールを目指して

今年度は3人の新しい仲間が加わり16人の仲間達で細井教室が始まりました。



教室の授業は4テーマを4年間で学ぶ工夫がされており、今年度は「光を読む」をテーマとして光のコントロール、光の質(朝、日中、夕)を考え

ながらの撮影実習です。撮影実習後に授業があり、個々の作品について先生より指導・評価を得て日々の研鑽に励んでいます。スマホの普及とともに誰でも簡単に写真が撮れる昨今、我々の目標は個性的で感動できる写真作りです。

秋の文化祭の作品共通テーマは「Line」と設定され、それぞれの個性と工夫で作品を完成させました。これからも楽しい先輩、後輩と年齢の壁を越えた仲間達と個性的な写真作りを目指していきたいと思えます。(片山 英夫記)

写真(広木教室)講座

楽しい想いで作りを写真に

私達の写真講座は9期生から32期生と年代も写真歴も幅広く楽しんで学んでいます。

月2回の撮影実習は季節に合わせ春の桜・新緑、夏に咲く薔薇、秋の秋桜・紅葉、冬のイルミネーション等その時期ならではの作品作りに励み、プリントやスライドを持ち寄り広木先生から構図やプリント仕上りのアドバイスをいただいています。



昨年の作品展は7月にNHKギャラリーにて開催し大勢の方が観に来て頂き、風景・花・動物・スナップとバラエティ豊かな作品展となりました。これからも楽しい想いで写真を残したいと思えます。(安田 敏彦記)

水彩画講座

あなたを振り向かせる

前略

UHB大学の皆様、さぞかし知識も豊富になられ各講座で磨きをかけておられることお喜び申し上げます。

私達、水彩画講座の総勢26人は、潤子先生の門下生として真白な画帳に向かっている。



自然を相手に写生、たかが立ち木一本それど：筆が止まる。

そんな時必ず背中になにか殺気をおぼえる、優しい声で「どう調子は」とかかる「どうも良いじゃない?」と褒めて元氣付けるが、次に出てくる一言が怖い。「よく観て風雪に耐えた木は曲がりくねっているでしょ…、幹や枝葉は左右対称じゃない、これは割箸よ、法花の開きよ、絵葉書よ」と水彩画だけにレッド・イエローのカードが立て続けに飛んでくる。そんなやり取りの会話を楽しんでる。そんな我が26人、お互いの作品を評価し切磋琢磨している、そんな仲間をとても大切に思う。

私達の合言葉は、綺麗、素敵と素通りされる絵画じゃない、通り過ぎても振り返り戻つてまた魅入る、観る人の心に何かが残る。自分にしか描けないそんな絵画を目指し今日

も画帳に向かっている。
このことは先生の私達に対する願望であり教えでもある。潤子先生が女神に見えてくる今日この頃、先ずは近況まで。
(窪田 満記)

書道(小比賀教室)講座

書を一緒に



小比賀先生、高橋先生、吉田先生の指導の下、男性6人女性11人が楽しく学んでいます。1年目は先生が付き切りで筆の持ち方から始め、名前のお手本やテキストのコピーを見て書き方を丁寧に指導して頂き、1年があつという間に過ぎました。昨年は2年目になり、「光華」というテキストで漢字、仮名、古典、実用細字、写経、ペン字などの課題に



(川崎 曜子記)

取り組んでいます。授業の始めはテキストの課題のひとつを皆で読むことで教室の雰囲気を書き向かう気持ちになります。その後、自宅や教室で書いた作品を添削して頂きます。下手でも良いところを見つけて褒めて頂けるのでとても楽しい時間です。

10月の文化祭に向けての作品づくりや年に2回の段級試験など大きな行事もありますが、和氣藹々とした素敵な教室です。昨年の文化祭は、個人の作品のほかに各自が座右の銘を書き、屏風に貼りひとつの作品にしました。すずりや墨汁なども準備してありますから、半紙と筆1本で気軽に参加できます。はじめる楽しくなりますよ。一緒に学びませんか？

書道(島田教室)講座

講座対抗ボウリング大会にて

ワイ、ヤッター！(ボウリングゲストライクの光景です)応援席からも両



手を上げ、ハイタッチ。書道の島田教室は男性3人女性5人の人数が少ない教室です。

今年度のボウリング大会は出場者2人に加えて全員が応援。その後の親睦会も清兼先生にも参加いただきワンテーブル9人が仲良く語り、料理を楽しみお酒も進み盛り上がるのひと時でした。団結力がすごい！書道の教室はテレビ塔の2階です。周りはガラス張りで見えるお日様が輝いています。大通公園を西に進むと、札幌のシンボル緑に囲まれた大倉山シャンツェがそびえ、この光

景に癒されます。いつもにこやかに穏やかな男性3人。笑顔が素敵な女性4人、31期入学の落ちこぼれのこの私。この緩やかで明るい雰囲気では毎週火曜日を楽しくしています。今春には、新しい風を吹き込んで下さる新入生を清兼先生と一緒に楽しみにお待ちしております。

(西川 喜佐子記)

陶芸講座

初めての陶芸

今年度の陶芸講座に私1人が入り27人が在籍してスタートしました。日々の手料理を自分の手で作った器でもてなすことが出来たらとの思いで陶芸講座へ。荒練り、菊練りの基本から始まり、三講師のわかり易



い丁寧なご指導の下、カリキュラムに沿って作品作りに励んでいます。一人ひとりの完成した作品を見て良い所を見つけての講評は私共の心を和ませてくださり、次の作品作りへ笑顔で向かわせて下さいます。

芸術の森で登り窯を見学した際、下沢先生の説明で赤松の薪を割る作業から始まり、何日も交替で燃やし続けての努力で焼きあがることを知り感動しました。

初心者の私ですが、基本をしっかりりと学び、失敗を恐れず楽しみながら取り組んでいます。

(川岸 しのぶ記)

英会話A講座

英語で話そう！間違えても平気!!

英会話Aクラスは男性2人、女性8人、講師はオーストラリア出身のパリー先生です。

授業では、まず先生が先週あった事を話します(とても家庭的)。次に生徒がそれぞれ話しますが、つい日本語が口に出てしまつとすかさず先生が「皆サーン、英語でオネガイマース」と言います。私達は知っている単語を使って何とか英文にします。わからなくても、間違えても大丈夫です。ちゃんと先生が教えてくれます。

後半はテキストを使って文法や単語を学びます。学ぶのですが、すぐに忘れます。それでも大丈夫(皆同じなのです)最後は全員、ニコ



ニコして終わります。時々、お茶会や食事会もあり、仲良く英語を楽しんでいます。

(塚田 記代子記)

英会話B講座

毎回新たな発見が楽しみ

Bクラスは女性8人、男性1人です。そのうち7人は、昨年度からの継続メンバー、この春2人が新しく入りました。内1人の女性はシンガポール生活経験者で会話は達者。新入りでしかも小生のみ男、いつも肩身の狭い思いをしています。

講師はNYA MBE・SIKOPPO先生、アフリカのザンビアから北大に留学している若くて明るい素敵な女性です。授業は主に会話、それぞれが



最近起こったこと「What's New」を数分しゃべります。近くで熊が出たとか、旅、スポーツなど話題は様々。表現に詰まったり、不可解な所はその時に先生や仲間へ聞きながら進めます。教室に通う経験の長い方が多いためか、皆、面白おかしく楽しそうにしゃべります。9人がしゃべった後で、シコボ先生が「気の付いたこと、気になった表現」などをホワイトボードに書き出し、丁寧に説明してくれます。

カナダで生まれ、6歳からザンビア、4年前から北大といういろいろな所で生活しており、英語ならではの表現を毎回教えてくれます。例えば、一日過ぎてしまった誕生日の方へは「Happy Belated Birthday」とか。毎回新しい発見がある楽しいBクラスです。

(奥津 雅人記)

英会話C講座

今日も楽しくWell done!

How are you?隣の人のご機嫌を伺い今日もよろしく。早速ですが「最近関心のあるニュースは何ですか」先週クラスメートが考えたテーマを交互に聞いたり応えたりのパワーワーク。夫々英文の回答は用意して来るのだが、いざみんなの前でプレゼンすると「...。学習場面でも優しく丁寧に正しい英語へと導いてくださる杉野多恵子先生は褒め上手、生徒のモチベーションも自ずとアップする。

続くレッスンはテキストに沿ったのヒアリング、リーディング、ペアワーク等。



隣同志、向かい同志での会話のシーンでは、頭も口も手もそして表情筋もフル動員のオーバークッションが笑いを誘う。女子4人、男子6人の我がクラスは明るく元気でフレンドリー。授業時間外には先生も加わった雑談が弾みほんわかムード。

このような雰囲気の中で適度の緊張感も持ちつつ英語に親しむことが出来ることは、米寿間近の自分にとつても大きな喜びである。今日も楽しくWell done。ささやかな充実感を抱きながらまた来週。夏にはオリンピックのマラソン、競歩の札幌開催で大勢の外国人が来札し、至る所で英語が飛び交う事であろう。そうした場に勇気を持つてCOMING OUT!できるかな。

(白石 泰男記)

英会話D講座

これって英語脳?

英会話Dクラスは今年度新たな先生をお迎えして授業をスタートしました。

ジェイソンという恐ろしい名前とは裏腹に5歳と2歳のお子さんを持つとつてもお茶目なイクメン先生です。

授業は毎回その週のトピックを英語で話し、テキストを用いて進められます。最初の頃は一生懸命に話題を考え英語に訳していたのを最近ではナツシングススペシャル!やソーソーで誤魔化すスキルも身につけてきました。授業でわからないところを日本語で

カラオケ講座

一つになって...

カラオケ教室は、昨年まであった陶管とライラックが合併して二つになりました。新人が何人入るのかを楽しみにしていた入学式当日にそのことを知らされ、とても驚きました。人数が増えることを望んでいましたが、合併後に離れた仲間もいて複雑です。教室は人数が増え、賑やかになりました。その一方で、渡辺先生が体調を崩され療養することになってしまいました。快方に向かっているとのことホッとしたい



(相本 美和子記)

ここぞを話していると先生がすかさずそれを聞きつけ説明してくれるのも嬉しいところ。結構日本語知ってる!?英語で伝わりづらいつらいつら、時には表情・音声もフル稼働で教えてくれます。

最近では「これって英語で何て言うの?日本語に訳すと何?頭文字が並んでいると何というワードの頭文字なの?」など様々な疑問が湧いてきます。もしかして、これって英語脳?流暢な会話への道のりはまだ遠いですが、みんなで日々楽しく英会話のレッスンをこなしています。

ます。当初は少し混乱しましたが、若い山口先生の熱心で的確な指導のおかげで教室は順調に動いています。毎回発声練習からスタートし、前の週に楽譜とテープを渡された新曲の練習をします。曲を数回聴いた後にピアノで、次にカラオケで歌い翌週に復習をします。歌好きの集まりですが、声が出ない、音のリズムがズレる、喉がガラつく、疲れてしまう等色々あります。好みの曲や得意な曲を歌い聴く楽しみもありです。カラオケの効用は広く知られていますが、思い切り声を出すことでスカッとします。一緒に歌って健康長寿を!!

(小笠原 典子記)

囲碁講座

囲碁でいい午後を過ごしませんか

昨年度は、将棋、プロ棋士である藤井聡太七段が話題となり、TVのワイドショーなどで彼の対局が盤面解説されるといって珍現象まで起きました。また、今年度は小学生の女子プロ囲碁棋士である仲邑菫ちゃん、高校生棋士の上野女流棋聖がマスコミで話題となりました。

囲碁は「盤上の格闘技」と言われ将棋との共通点がたくさんあります。将棋同様プロ棋士がいて名人戦や本因坊戦などというタイトル戦を争っています。プロアマ別の段位級位があるのも同じです。囲碁にも将



棋の「詰将棋」同様「詰碁」というものがあり、クイズを解くような楽しさがあります。ある程度のルールを覚えると、詰碁本などで一人でいつでもどこでも「脳活トレーニング」をすることが出来ます。

UHB大学囲碁講座では、仲間同士の自由対局、先生方により初心者グループ、中上級グループ別解説や指導対局を通して腕を磨いています。そして、上期と下期にグループ内での棋力に応じたリーグ戦を行います。そこでの成績から先生方に昇級・昇段の検討をいただき、上達への励みとしています。知的ボードゲームの最高峰である囲碁を一緒に楽しみませんか。初心者の方大歓迎です。

(平井 敏彦記)

コーラス講座

楽しく歌ってリフレッシュ

今年度は、1人の新会員を迎え4人の仲間とスタートしました。安倍悦子先生、葛谷奈緒先生にご指導いただき楽しく合唱しリフレッシュしています。初めに準備体操を行い、次に発声練習です。喉を締め付けず軟口蓋に息がかかるよう、鼻の奥から声を出すようにとのご指導に最初は難しかったです。最近少しできるようなり嬉しく思います。

練習曲はいろいろです。今年度の



文化祭では8曲歌いました。その中のアベベルムコルプスという曲は、ラテン語で歌うことにトライしました。私たちの道という曲は、葛谷先生の弟様が作曲され、気品があり心に染みる素晴らしい曲です。練習を重ねていくうちにソプラノとアルトのハーモニーの息が合った時は感動しました。最後に会場の皆様と一緒に「時計台の鐘」を歌うことができて幸せでした。皆様に感謝します。

私達はこれからも様々な曲を楽しく歌っていきます。その曲が何を表現したいのかイメージしながら歌うと、情緒がたまたよう素敵にハーモニーになることでしょうか。皆様も一緒に歌いませんか。

(多田 真千子記)

健康太極拳講座

人生100年のテーマ

「太極拳 盆踊りかと尋ねられ」川柳コンクールに出された松本光義氏(29期生)の秀作である。思わずニヤリ。ともあれ盆踊りからの卒業は練習あるのみ。太極拳は一見するとゆったりした動きだが、これがなかなかのクセ者で、実際に動いてみるとかなり難しい。我々は気の長い講師1人を含め14期生から32期生まで総勢26人の善男善女で構成され、各自が楽しく研さんを積んでいる。

「人生100年時代」といわれるようになって久しい昨今、健康に余



命10年を過ごすべく午前は為になる(かもしれない)講義を拝聴して脳の活性化を図り、午後からは心と頭と体とを共に鍛える(であろう)太極拳で汗(人によっては冷汗)を流す。

二千万円問題はさておき「いかに長生きをすべきか!」という人生の大いなるテーマに真摯に向き合う大勢の仲間が集う選択講座が「健康太極拳」である。

最後にもう一句

「U大で脳トレ筋トレ息が切れ」

(三浦 敦美記)

ヨガⅠ講座

ヨガが終わった後の爽快感



特に指導の浅井先生には、楽しく、厳しく・優しくご指導をいただいています。

ヨガ講座には4月のスタートから約20回出席し、妻はやはり経験があり余裕の顔です。初心者の方はスタートから戸惑っていました。しかし、回数を重ねるごとに体全体への心地良さと、心の楽しさと終わった後の爽快感に浸るようになりました。また、講座の合間には先輩諸氏から戦中・戦後の体験談等も拝聴することもでき、戦後生まれで経験のない私達にとって大変良い勉強となっています。個人的なことになりますが、私は脊髄狭窄症の持病があります。ヨガが終わって徒歩で自宅まで帰りますが、ヨガ後の効果が帰宅までの間、心地良く帰ることができています。これからも出来る限り欠席せずに講座の出席者の皆さんと仲良く楽しみたいと思っています。

なお、余談になりますが、講座の帰りに妻と二人で札幌駅地下歩行空間の生ジューズ屋さんに寄ってジューズを飲み、ホットと息服することが楽しい日課になりました。本当に楽しいヨガ講座に入ること出来て感謝しています。
(河本 茂記)

私は昨年の4月に32期生として入学しました。夫婦での入学ですが、私自身すべてが目新しく大きな楽しさを感じました。大学より案内された選択講座が約20種類もあり、妻と何を遊ぶか思案した結果、健康太極拳にも大変興味もありましたが、妻が経験のあるヨガIを選択しました。講座には女性9人と男性4人全13人のうち、32期生が3人です。また、講座では水野ヨガ学院の水野先生と浅井先生のお二人にお世話になり、

ヨガⅡ講座

私と愉快的仲間達との出会い

昨年の5月、新元号令和がスタートしました。UHB大学に在籍する皆



さん全員が激動の昭和を生き平成を経て、そして新しい令和へと三時代生き抜いた、じつに尊敬する皆さんと知り合います。私も同じくあの大変な昭和に生まれ、時代を駆け抜けて来た人であります。多分、令和で私の人生は終わるでしょうが、正に波乱万丈の時代を生きて来たんだなと振り返ると良かったのかどうかも分からない？

昨年、私自身が喜寿を迎えたが人生で何かを成したかということも

無いが、健康な命を貰い平凡でも幸せだったと思えば良かったのではなかっただろうか。残った人生はおまけと思いき、生きて人生を楽しみたいと思っている私であります。

今年度のヨガⅡは4月から新しく男性が2人、女性が3人入りそして講師の先生も変わり以前の先生から石山葉月先生を紹介され、大変若そうだが高校生のお嬢さんがいらつしやる！と聞いてびつくり。明るい教室風景であります。

我々とは言えは普段教室が終わった後にお楽しみがあります。何時も元気なお仲間との飲み会です。月に1、2度ですが、高齢とは思えないくらい飲み食べながら大騒ぎをしては他のお客からクレームをいただくことも。仲間の中には新潟出身の元気な方がいて年に何回か山菜の漬物を持ってきてくれます。それが大変好評で、皆さん喜んでいきます。特に蔵の漬物は絶品で、北海道で育った我々の知っている漬物とは一味違ってやはり伝統の味を持っていると思います。周りを気にせず過ごす時間は普段と違う自分がいて平和の有り難さを感じます。

昨年、本州各地を襲った台風が多くの被害をもたらし、いまだその全貌も見えていない現状であります。被災された方々には心からお見舞い申し上げます。最後に何時も楽しく遊んでくれるヨガⅡの皆様、良い出会いをいただき有難うございました。

(瀬野 裕吉記)

俳句講座

日本人の心

今年度も2人の男性のお仲間を迎えました。気は付けばこの講座も今や男女比が逆転しそうな気配です。ここ数年はテレビの影響からかちよつとした「俳句ブーム」です。

足が弱くなっても、そして最悪寝たぎりの状態になつたとしても紙とペンさえあれば、そしてまた少しの脳トレにでもなればと気軽に始めた俳句でしたがとんでもありません。物凄く奥が深かったのです。自分の感動をたった十七音で皆様にお伝えするのですから。



でもご安心ください、どんな駄句でも先生の手に掛かると一瞬にして秀句に変身を遂げるのです。毎回事前に三句を当番の方へ提出し、当日は句会形式で講座を進めます。最後に先生の添削、句評を頂きます。作句をするようになり四季の移ろいをより感じるようになりました。小さな出来事にも感動を覚えるようにもなりました。失われつつある日本人の繊細な心を大切に過ごそうにもなりました。以前は一泊で吟行をした事もありましたが、ご自身の体調、ご家族の事情等で今はお休みです。文化祭の展示、年度末の合同句集の出版が発表の場となります。

(岡村 嘉津子記)

ボウリング講座

パーフェクトを目指して

健康のため何か運動をと思ひボウリングを選択しました。当講座には80歳半ばを超え豊しやくとして手本となる大先輩がいます。今期は新人4人が加わり男性16人、女性11人の計27人が集い、新人歓迎会や有志による飲み会、ゲーム中のハイタッチの交歓など和気藹々です。

4・5月は基本を学び、6月から9チームで得点を競うリーグ戦がスタートしました。各自試し投げでハンデイが決まり、勝敗に「喜憂しつつ自身の更なるスキルアップに日々励んで



います。

ボウリングは多様な機能を有する健康的なスポーツです。瞬時にレーン状態を読み、狙う投球ラインを決め集中する事は脳を活性化させ、全身を使つて重い球を投げる事は筋肉を鍛え心肺能力を高めて体力維持には最適です。思いどおりに成らない悔しさは意欲を挑発し、ストライクはストレスを発散させ、高得点は達成感を満たして気力も充実、気分は爽快です。

これからもここで出会えた仲間と共に、弾けるピンの音を楽しみながら「人生の終りはパーフェクトで」を目標に永く続けていきたいものです。

(渡邊 康憲記)

パソコンⅠ講座

一緒に学びましょう

今年度は男性2人、女性7人でスタートした。カリキュラムに沿って授業は進む。文章の作成、編集機能な



どの基本的な操作から始まり内容も充実している。集中力が高まり、指先を使い、脳の血流がよくなる。なんとお得意のある講座なのだろう。近頃は、便利な世の中になりその立役者がパソコンやスマートフォンだ。これらはまず触れてみる事が大事だと考える。実際に体験、実践し日常に活かしていく、前進あるのみである。

年々、物事がなかなか覚えにくくなり、新しく学ぶことが想像以上に難しく、心が折れてしまいうるに難いながらも、講師の熱心な指導に助けられ、仲間を支えられながら懸命に取り組んでいる。

パソコンⅡ講座

熟年(シニア)世代にもパソコンが必要な時代に！

ウィンドウズ10へ大幅なOSの移行もあり、退職後しばらく離れていましたが入学して再度挑戦を試みました。先生のきめ細かい指導もあり、楽しく学べ短時間で上達した実感を持っています。主な授業内容は以下のとおりですが、他の操作方法もたくさん教えてくれます。

(ウィンドウズ10の基礎) 基本的な操作、更新とセキュリティなど。(図形の活用) 自作のワード文書に加工した写真や図形などの挿入方法、デジタルスクリップの作成方法。(エクセル) 関数の使い方、グラフの作成、デー

タベースの集計・データ検索など、出納帳、予算管理表、ゴルフの成績集計表などの作成。(インターネットの活用) 航空券のネット予約、野球・サッカー・映画チケットの予約、地図検索、フリーアプリの利用、コンピュータのウィルス対策などについて。

お子さんやお孫さんにネットで送信し、新たなコミュニケーションができること間違いなし。また、パソコンはボケ防止にも最適と思います。是非、パソコンⅡを受講してみたいかががです。

(中島 隆幸記)



uhb 大学
集計結果
アンケート

●アンケートの目的

UHB 大学学生の皆様のご要望をカリキュラムに取り入れ、二層魅力的な生涯学習講座として発展させていく事を目的とします。

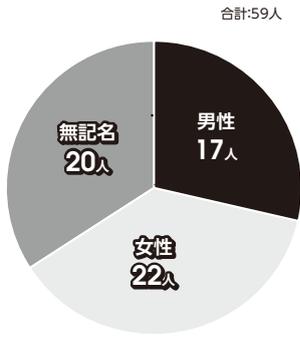
●アンケート対象者

UHB 大学在校生

●アンケート期間

2019年11月12日(火)～
11月26日(火)

●アンケート回収結果

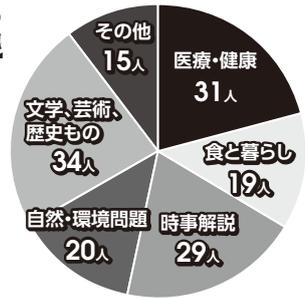


●一般教養講座について

一般教養講座で取り上げて欲しい、あるいは関心のあるジャンルに○を付けて下さい。

※複数回答可

回答数:148

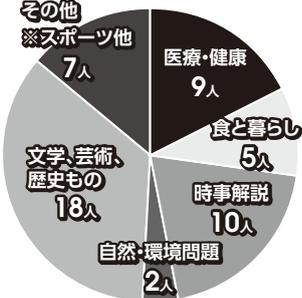


【その他】

- 活動家
- 宇宙(宇宙科学)
- 食品添加物
- 家庭菜園
- 世界のお祭り
- 北海道の風景
- スポーツ(ラグビー、野球、五輪)
- 朗読
- 落語
- 映画会
- 脳トレ
- クイズ
- 体操

一般教養講座で今後聞いてみたい講師の方及びテーマをご記入下さい。
※講師名またはテーマのみも含む

回答数:51

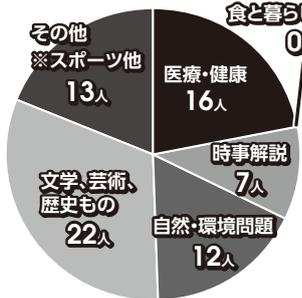


〈回答の一例〉

- 島本 和明
「生活習慣病等 病気や治療の話」
- 鎌田 数之
「足にやさしい靴の選び方」
- 森崎 博之
「生きることは食へること」
- 玉腰 暁子
「食と健康の関りを考える」
- 北海道財務局
「金融犯罪被害にあわないために」
- 林家とんどん平
「落語」
- 岸本 良信
「江戸時代の江戸の人々の暮らし」
- 小林 快次
「考古学 恐竜など」
- 永山 茂
「シニア層にお勧めの旅行」
- 末岡 よしのり
「お金持ち論」

これまでの一般教養講座の中で特に印象に残った講演をご記入下さい。
※講師名またはテーマのみも含む

回答数:70



〈回答の一例〉

- 上山 博康
「神の手と呼ばないで下さい」
- 当瀬 規嗣
「健康寿命を延ばそう」
- 小林 博
「生病死100年」
- 酒井 誠一郎
「変わる日本 変わらぬ日本」
- 坂本 尚義
「はやぶさ2」
- 渡部 要
「地震による液状化被害」
- 近久 武美
「新しいエネルギー社会への挑戦」
- 林 晃光
「浦島伝説の展開」
- 熊谷 百合子
「朗読と音楽」
- 合田 一道
「北海道150年松浦武四郎」
- 丹羽 政彦
「ラグビー日本大会の概要について」
- 上田 裕文
「樹木葬の現状」
- 背戸 美樹
「セカンドライフについて」

●選択講座について

新設して欲しい選択講座はございますか？

- 社交ダンス
- 卓球
- フラダンス

●文化祭について

ご意見・ご要望があれば、ご記入下さい

- 踊りやヨガ講座のパフォーマンスなど動きのあるものが良い。
- 個人参加のフルーツが毎年上手くなっている。
- 講座対抗カラオケ大会
- 観客数が減っている。
- のど自慢音楽祭にしてはどうか。

●その他

その他ご意見・ご要望があればご記入ください

- 一般教養講座
- 質問コーナーを設けてはどうか。
- 講演講師の多種多様な工夫。
- 学期末の音楽ものも楽しみにしている。

【その他】

- 同期入学の方々との交流がなく物足りなさを感じる。
- 多角的な創意工夫は必要。学生数増の増加対策。
- 年1～2回特別講座開講(有料でもよい、ビルゲイツ、共産党委員長など)

函館 警沢旅 1泊2日バス旅行



9月12日、参加者12人、事務局1人の13人での出発。前日からの雨が心配されたが、出発までには雨も上がり晴天となった。

最初の目的地はハーベスタ八雲。北海道の大自然と海を眺めながら八雲観光物産協会公認の名物料理「二海カレー」を堪能した。続いて訪れたのは五稜郭タワー。函館を一望した後、五稜郭公園を散策し、次の目的地トラピスチヌ修道院へ向かった。この日のスケジュールは大忙し！トラピスチヌ修道院を早々に切り上げ、本日の宿泊先ホテルへ向かった。その車中で添乗員の白田さんから良からぬ情報：「今現在、函館山ロープウェイが運行を見合わせています」天気は良いものの風が強かった。不安を抱えながら本日

の宿泊先、センチュリーマリーナ函館に到着。昨年の5月に新築オープンしたばかりで話題の宿泊施設。アメニティも充実しており、いろいろと館内を散策したいところだが、そんな余裕もなく、夕食会場へと出発。函館の老舗、鮎金総本店で美味しい食事を堪能。UHB大学に入学された経緯や大学での出来事など参加者全員から二言ずつ発表して頂いた。事務局として大変貴重な時間となった。そこに添乗員の白田さんが登場。「函館山ロープウェイが運行しています！」ほろ酔いながらも急いで準備し、函館山へ。風が強かったせいか、空気が透き通っており頂上での景色は絶景！海上に浮かぶライトアップの演出が幻想的だった。そうして大忙しの1日目が終了した。



大満足して頂いたようだ。最初の目的地は元町、護国神社での御朱印や歴史的建造物を眺めながら自由に散策した。修学旅行の時期とも重なり学生から「おはようございませう！」と元気な声もあり、清々しい朝となった。続いてはごだてわいんで試飲、お買い物をした後は昼食会場の函館大沼プリンスホテルへ。元町散策でエネルギーを消化したため美味しくコースランチを頂いた。優雅で警沢で大忙しの行程は無事終了。皆様には大変ご満足頂き、帰路についた。

麻雀大会

11月20日第5回目となる麻雀大会が開催された。場所はおなじみのリーチ麻雀さかえ北1条店。過去最多16人が参加した。3回戦の合計得点で争われ、この日はとても寒い日ではあったが、会場では熱戦が繰り広げられた。

第5回麻雀大会成績

優勝	竹下 正昭 (30期生)
準優勝	種田 昌介 (uu会員)
第3位	伊藤 正夫 (uu会員)
第4位	小林 秀昭 (30期生)
第5位	川尻 晴夫 (uu会員)

クリスマス会

クラシックとポップスの調べ

12月11日ホワイトクリスマスとは程遠いくらいの暖かなこの日、ホテルモントレエーデルホフ札幌でクリスマス会が行われた。始めに北海道文化放送代表取締役加藤雅規社長が挨拶を述べ、UHB大学加藤絃之学長の乾杯の合図で会はスタートした。今年のステージはクラシック&ポップス、フルート奏者の北濱侑樹さんとクラシックギター奏者、亀岡



三典さん。皆、素敵な音色を聴きながらグラスを傾けた。

演奏後は、テーブル対抗クイズ大会！前回はかなりの正解率だったので、今回の問題は事務局も考えに考えた。昨年一番話題になったラグビー問題や芸能ネタなど幅広いジャンルにも関わらず、やはり正解率が高かった！さすが！UHB大生。問題を作成する事務局の苦悩はまだまだ続きそうだ。50人参加となり7チームに分かれ、優勝したチームは10問中9問正解した。白熱したクイズ大会は大盛況のもと終了した。

同好会活動

パークゴルフ同好会

パークゴルフは初心者からベテランまで、健康的な体力づくりを図るスポーツです。今年度は新加入者を含め24人のメンバーでスタートしました。年6回の例会が組まれ、5月から10月、毎月市内内外のパークゴルフ場を巡り、技を競って楽しんでいきます。5月は花見をしながらメーブルパークゴルフ場から始まり、10月の蕨りの里パークゴルフ場で納会を兼ねた例会、個人戦で喜憂でした。プレーをした後、体をゆつたりと温泉につかって秋の一日を満喫しました。今期は晴天に恵まれ中止がありませんでした。会員の皆さまご苦労様でした。

Table with 5 columns: 令和元年10月例会成績, 令和元年9月例会成績, 令和元年8月例会成績, 令和元年7月例会成績, 令和元年6月例会成績. Each column lists winners and scores for various events.

ゴルフ同好会

苦節10年、遂に初優勝が来た。

5月15日リージェント(旧コース)、最終18番下り、4メートルフックライン狙い定めて打った渾身のバットが見事、真ん中からカップに吸い込まれた。快感とはこのことだ。パッレー(ネット72)でホールアウトし、結局これが優勝を引き寄せた。打となった。(ネット73が3人もいた) 私が3つの目標を立ててUHB大学の門をたいて今年10年目になる。2つは既にクリアしているのだが、難関はゴルフ同好会でのコンペ優勝だった。

80歳をすぎた頃から飛距離の低下や視力の悪化でスコアが伸びず最近では諦めかけていた、その矢先の優勝である。それだけにこの優勝はことのほか嬉しい。85歳を過ぎたの優勝は、UHB大学ゴルフ同好会30年の歴史の中で最年長記録とのこと。勝因はと聞かれれば、4月の白内障の手術と、冬期間に運動不足解消目的に手術と素振り練習をしていたことであつたと思う。その成果が出たのか、今年にはボールを正確にとらえられているやはり練習は嘘をつかない。

私のゴルフ人生は今年で丁度50年目になる。この間、職場・業界・友人・所属クラブなどで多くの方々といろいろなコースで競技を楽しんできたが、若い頃は常にスコアを意識し、ハンデアップを目標にしていたように思う。それもゴルフの醍醐味であり楽しい時代であった。しかし、UHB大学ゴルフ同好会がプレーをするうちゴルフに対する意識が少し変化した。

同好会には現在24人のメンバーがいて年8回コンペを開催しています。皆さん経験豊富でゴルフ好き、その魅力を充分熟知したベテランばかりです。楽しむゴルフを心得ており雰囲気も良く和やかに私も魅了された一人です。「楽しくなければゴルフでない」を実践しており、ゴルフ

人生の集大成がここにあるように思います。UHB大学会員の中には現役時代にゴルフを経験された方が多いと思います。己のゴルフ人生をUHB大学ゴルフ同好会で楽しく集大成してみても如何でしょうか。大歓迎致します。(種田 昌介)

Table with 5 columns: 第7回コンペ, 第6回コンペ, 第5回コンペ, 第4回コンペ, 第3回コンペ. Lists winners and scores for various golf tournaments.

おめでとう

第37回北海道シニア陶芸展において、西尾敏明さん(28期生)が作品名「記憶の柱」で最高の北海道知事賞北海道陶芸協会賞を受賞。庄野節子さん(UU会員)は作品名「ぼつこり」で会員優秀賞を受賞。阿部保子さん(4期生)が作品名「初冬の夜明け」で会友賞を受賞。奨励賞は、安住栄子さん(25期生)が作品名「温もり1」と高橋節子さん(24期生)が作品名「今宵の演奏は…」が受賞した。また、講師の小倉裕美子先生は作品名「焰・マルとサンカクとホシ」で奨励賞を受賞した。

編集後記

- 文化祭も32回と回を重ね、皆様にご協力いただいたき無事終了する事ができました。
●指導いただいている各講座の先生方に改めて感謝申し上げます。
●2月には公開講座もあります。ご友人などお誘いの上、ご参加下さい。
●ラグビーワールドカップで日本チームが初めてのベスト8に進出し、大いに盛り上がりを見せました。
●新年号令和になり、新しい仲間を迎え各講座、同好会も賑やかに活動しています。

発行 uhb大学 事務局 札幌市中央区 北1条西14丁目 北海道文化放送内 (011)214-5225