



無事開催 第33回 秋の文化祭

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、3月の授業と学位授与式典が中止、33期生を迎える入学式典も中止となり、4月から6月までの休講を余儀なくされた。そんな中33期生34人が仲間入りをし、日々進捗状況がかわりながらも、何とか7月7日 UHB 大学の新年度はスタートした。

学習の成果を発表する文化祭。今年度は舞台発表、作品発表とともに短い準備期間での開催となった。

秋を彩る第33回文化祭、舞台発表は10月20日道新ホール、作品発表は10月20日からギャラリー・大通美術館で25日まで開かれた。

道新ホールでの舞台発表は、ご家族や、ご友人の来場人数を制限して、検温、マスク着用、アルコール消毒を徹底して行われた。

冒頭、加藤学長より「お久しぶりです。コロナウイルスで大きな影響を受けましたが7月から開講出来ました。こんな時代になったからこそ、100年時代に向かい人生に潤いを持つ生活を楽しみましょう。私も最後まで楽しみに見させていただきます」と挨拶し開幕した。

トップバッターはゴラス講座。今年度から新任の鈴木真由美先生と蔦谷奈緒先生のご指導のもと、短い期間に練習を重ね「紅葉」「夢路より」「バラが咲いた」「見上げてごらん夜の星を」4曲を歌いあげた。続く個人発表は26期生青木知加代さんの



フルート演奏、ピアノ演奏は賛助出演の北濱佑麻先生で「アメイジング・グレイス」など4曲を披露した。29期生池田邦雄さんのマジック「白輪の世界へどうぞ！」最後は、32期生渡辺正彦さんが「海峡」を熱唱した。カラオケ講座（渡辺 弘子講師）は、「群青」「ノラ」などソロ8曲を披露した。発表の最後は健康太極拳講座（久保真佐子講師、浦田順子講師）が「暁」の曲に合わせて24式を演舞した。

広 告



今年の特別ゲストは、ピアノ松本寛之さん、アルトサククス横山ユウキさんによる「アビー・ロードに想いを馳せて」ビートルズのジャズメドレーで会場は大いに盛り上がった。

作品発表は、10月20日から25日までギャラリー大通美術館で開催された。

写真講座 広木教室（広木忠雄講師）は、斜里町や鶴居村など主に道内の自然豊かなスポットで根気よくシャッターチャンスを狙った動きのある15人の作品が並ぶ。

写真講座 細井教室（細井優講師）の今年のテーマは「contrast（コントラスト）」。

作品1点1点にメリハリのある力作は鑑賞する者の想像力を掻き立てていた。書道講座 島田



教室（島田一嶽講師、清兼吼講師、清兼晃舟講師）は、軸装やパネル、額に収められた作品の他に横巾2mもの大きさの共同作「古代文字を書く」も展示された。陶芸講座（下沢敏也講師、小倉裕美子講師、大石俊久講師）は、角皿やサラダボール、ぐい呑みなど生活に密着した作品の他に、花器や水指、花瓶などの大作も展示。3人の講師の作品も展示された。俳句講座（田湯岬講師）は、今年度から源先生に変わりスタート。「家といふ家みな灯る墓塚の村」田湯講師の参考作品をはじめ、秋桜や菊日など秋の季語の入った作品が並ぶ。水彩画講座（佐藤潤子講師）は、コロナ感染を避け、7月からの授業は北大や紅桜公園などの写生会中心のため「風ゆく北大」など風景作品などや、30号の大作「ゆく秋」47点を展示。年数を重ねしつかりとしたデザイン力がつき、力作が揃った。

書道講座 小比賀教室（小比賀秋水講師、高橋麗仙講師、吉田裕秋講師）は、掛軸に書かれた写経や実用書などの作品が並ぶ。「暮らしの中にある書」は、皆が身近な生活の中で見つけたパッケージに書かれた言葉を選



び、屏風にレイアウトされた大作が並ぶ。個人発表では、20号の水彩画やシャドウボックス、絵手紙なども出展された。

広 告

雨竜米と暑寒メロンが特産物



UHB大学
俳句講座
講師 田湯 岬

私は昭和23年（1948年）に雨竜町の小さな農家に生まれた。

雨竜町は、石狩川と尾白利加川が交わるところから、東側が滝川市江部乙地区、南側が

適用されていた。ということは、肉の夕張、青肉の暑寒と人気滝川や新十津川とは寒さの度合いが違うということでもある。

私は3年間滝川の高校に通ったが、隣の街であるにも関らず、滝川市がとても暖かいと実感したのを覚えている。中学生の頃、寒さで耳が凍傷になうな話を聞いたことがなかった。雨竜町の特産物はなんと言っても米と暑寒メロンだ。雨竜町

私のふるさと④

新十津川町に接している。上川の間まで細長く雨竜郡の南端が雨竜町である。

あまり知られていないが、滝川市、新十津川町までが中空知と呼ばれ、雨竜町は北空知と中空知の両方に属する。

警察は深川の管轄で、法務局や郵便局は滝川の管轄に分かれる不思議な町でもある。

その昔、官公庁の寒冷地手当の等級では北空知の八級地が

町の米作は、石狩川沿いの肥沃な地が中心で、良質な雨竜米は有名である。一方、尾白利加川沿いの米作は、土地が良くないため、収穫量は半分程度だった。それで、尾白利加川地区で米に代わって作付けされ始めたのがメロンで甘味の強い青肉メロンの開発に成功。それが暑寒メロンと名付けられ、今では夕張メロンと並ぶ北海道を代表するブランドに成長し、赤頃である。

おめでとう

★第38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「風音」で北海道教育長賞を受賞。

岩田 浩子さん（30期生）は作品名「未来」で札幌市教育長賞を受賞。鶴田 靖子さん（28期生）作品名「家紋入八角陶箱」で北海道火災共済協同組合賞を受賞。

阿部 保子さん（4期生）は作品名「仲良し鼻」で会友賞を受賞。激励賞は、安住 栄子さん（25期生）作品名「和らぐ」で受賞。

また、講師の小倉 裕美子先生は作品名「均衡」で土泡賞を受賞した。

★令和2年9月5日、道新ぶんぶんクラブ秋季トリオボウリング大会においてボウリング講座の竹下 正昭さん（30期生）、加藤 睦子さん（25期生）、残間 裕子さん（30期生）が参加し見事第4位の成績で表彰された。

★第67回写真真道展（北海道新聞社、北海道写真協会主催）において5940点の応募から【第1部 自由】安田 敏彦さん（28期生）が「夢心地」で三席を受賞した。

【第2部 観光・産業】安田 敏彦さん（28期生）が入選、【第3部 ネイチャー】においても入選した。

★第61回北海道書道展（北海道新聞社主催、道書道連盟、道後援）第1部漢字において、吉田 恵一さん（UU会員）が入選した。第4部詩文書において、小比賀 秋水先生が秀作を受賞した。

広 告

2020年度 選 択 講 座 だより

写真(細井教室)講座

高いオリジナリティを目指して

今年度は1人の復学の方が加わりましたが、休学の方がいる関係で14人で7月より細井教室が始まりました。

教室の授業は4年間で学ぶ工夫がされており、今年度は「被写体を



探す」をテーマとして、そのポイントは、a 明暗の対比・光・影、b 色(印象的な色) (色の対比)、c 動き(静止・ブレ・流すのか)、d 季節・天候・時間の変化、e 形・線・パターンなどの造形的なもの、f 質感(材質の表面の手触り感)、g 表情(一瞬の表情、光と影)、h 目の前の出来事の8点を考慮して、撮影実習して、実習後に写真講評があり、個々の作品について先生より指導・評価を得て

日々研鑽に励んでいます。我々の目標は一貫して、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「Contrast」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。今年度はコロナの影響で、撮影実習が非常に少なく大変でした。新規の方がおらず、経験者ばかりだったので何とか乗り切れたと思います。

これからも個性的な写真作りを目指したいと思っています。

(濱口 徹記)

写真(広木教室)講座

コロナ禍で撮り方工夫

今年度は新型コロナウイルスの猛威が私たちの生活行動に変化をもたらした。今まではお祭りやイベントなど人の集まりや笑顔など撮っていました。

が、今年はそれらが中止になり笑顔はマスクで隠されて何を撮ればいいのか迷いました。

夏には講座も再開され生徒も全員元気に出席されて一安心です。

撮影実習も密を避けて地方に向いたり人混みの少ない場所にしたりと今までと違うスタンスで撮り方を工夫しました。

これからはしばらくはコロナ禍と共存していかなければなりません健康があつての趣味ですので元気な姿でお会いできる事が何よりも楽しみです。

(安田 敏彦記)



水彩画講座

19人の画伯?

今年度水彩講座は、1人新入生を迎え19人の画伯?でスタートしました。

コロナの影響で休講だった大学が7月に開講され、水彩画講座では7月以降「三密」を避け、郊外での写生でした。



豊平公園、札幌ビール園、紅松公園、北大農学部第一農場と木々が生い茂り、心地良い風を感じ、思い思いの絶好の場所を探しての写生は、自粛生活から一時でも抜け出す事ができた満足感で一杯です。でも潤子先生は、散り散りに写生している画伯?を捜しての指導は大変だったと思います。感謝、感謝...

札幌ビール園では風で流れてくるジンギスカン、生ビールの香りを感ぜながら画いていました。もし生ビールを飲みながら画いていたら、ピカソのような奇抜な絵が画けるのではないかと、妄想を膨らませていたのは私だけでしょうか?

10月以降は郊外での写生は寒くなってきたので、教室でのデッサンになり、人形、静物等を画いています。窓を開け、加湿器を教室に置き、マスク着用と、感染防止万全で絵筆を

走らせていました。
早くコロナが終息して普通に会話をしながらの水彩画講座になる事を祈っています。

水彩画講座楽しいですよ。一人でも多くの画伯？を迎えられる事を望んで筆を置きたいと思います。

(明円 利勝記)



書道(小比賀教室)講座

新しい発見がいっぱい

「たづねつつかよふ心し深からばしらぬ山ぢも嵐とぞおもふ」…。皆で声を合わせてのテキストの朗読から小比賀教室は始まります。

今期は、私と他の講座から移っていらした方と2人の新入生です。先輩たちは皆、師範5段・6段…というベテランです。25年も通っていらつしやる方もおり、全くの初心者の方は一遍に自信を喪失した初日でした。



でもそんな気持ちも小比賀先生、高橋先生、吉田先生の褒めることを中心にされている指導の下、なんとかやつて行こうという気持ちになりました。いくつになってもほんの少しでも褒められると嬉しいものです。



筆の持ち方や書き方だけではなく「字」そのものの指導には新しい発見がいっぱいです。毛筆による書だけではなく、ペン字・筆ペン、更に熨斗や短冊、はがき等実用性も多く学べます。

教室では自宅で書いてきた作品にご指導いただいたり、その場で書いたり、お手本を書かれる先生の筆さばきを見たりと各々が自由に時間を過ごしています。

これからも私自身の長年の夢であつた「書を学ぶ」を続けて行きたいと考えています。

(境 良子記)

書道(島田教室)講座

家庭的な雰囲気にも「やる気」を秘めた教室

コロナ流行の終息が見えない中、各講座も活動を開始したところですが、私が在籍している書道・島田教室も7人と小粒の教室ですが「やる気」では他の講座に「引け」を取りません。

当講座は一言で表現するなら「町の小さな塾」でしょうか。家庭的で、ホッとした雰囲気の中にも「やる気」を秘めた講座です。小粒なので学友相互間の意思疎通も容易で、何事も即断即決で小回りがきくのも当講座の利点の一つです。何時も「笑」があり、同学の仲間と一体感が自然なものとなっています。

授業は、毎週講師手作りの「書道」というテキストを基本に古典臨書による漢字の多様な書体「楷書」



「行書」「草書」と平安時代の優美な「仮名」を学びます。テキストの終わりに、漢字、仮名の解説、古典の味わい方が記され古典文学への興味をも惹き起されます。作品は、自宅または教室で書いてもよく、授業当日添削を受けますが、この添削は講師の一方的なものではなく質疑応答というプロセスを経て、わかりやすく親切丁寧な指導を受けます。同時に、用筆、運筆も合わせ指導を受けるので技術面ばかりでなく「書く事の面白さ」が自らわかってきます。

この指導は一個人が独占するものではなく、作品を通して学友全員が共有するので仲間意識、一体感が一層倍加されます。また、島田教室では公的評価を希望する人には「毛筆書写技能試験」受験の案内をしてくれます。豊富な参考資料のもと指導を受けることができます。

日々平安な時間に一寸した緊張感を体感するのも、認知症予防対策に良いのかなと思っています。

(和田 信義記)

陶芸講座

「今年は」

今年は本当に新型コロナが、陶芸講座に大きな影響を与えました。新入生が残念ながら入らなかつた事、コロナで1年間休学をされた方が数人いた事で総勢18人のスタートとなりました。

7月からの講座再開後は体温測定、アルコール消毒、席の間隔を空けるなどの対策を取り、口数少なく作陶しています。本来であれば30人弱の生徒で楽しく、和気あいあいと活動しているところなのですが…。





しかし「コロナ禍」ということで生徒同志の絆が強まったように感じています。講座も文化祭の出展作品の作成、全道シニア陶芸展への作品づくりなど皆さん前向きに取り組んでいました。

陶芸は粘土からお皿になったり、お茶碗になったり、人形になったりと「命をふきこむ」作業だと思っています。時間を忘れ、雑事を忘れ没頭できることが私にとっては大切な時間となっています。

早くコロナの状況が改善し、新年度にはきっと人数も増え、マスクもはらずして大きな声で笑い声の絶えない教室が戻ってくることを祈っています。

(西尾 敏明記)



新しい発見に酔いしれて

今年度の英会話Aクラスは、コロナ禍で7月からとなり男性2人、女性8人の元気なメンバーです。

講師は、ザンビア共和国出身のシチュー先生から9月に入りアメリカのロードアイランド州出身のジョー先生に変わりました。

先生は明るく、活発でスポーツ万能です。レッスンは例年通り前半は各自のトピックスの発表と質疑、後半はテキストによる文法、会話練習へと流れ新しい発見に感動で満ち溢れます。特に、先生のレッスン中の魅力的な会話活動に皆酔いしれます。

クラスは、定例の茶話会や食事があり仲良く、楽しく過ごしています。

(渥美 将雄記)

英会話(1AY・A)講座

新しい発見に酔いしれて

今年度の英会話Aクラスは、コロナ禍で7月からとなり男性2人、女性8人の元気なメンバーです。

講師は、ザンビア共和国出身のシチュー先生から9月に入りアメリカのロードアイランド州出身のジョー先生に変わりました。

先生は明るく、活発でスポーツ万能です。レッスンは例年通り前半は各自のトピックスの発表と質疑、後半はテキストによる文法、会話練習へと流れ新しい発見に感動で満ち溢れます。特に、先生のレッスン中の魅力的な会話活動に皆酔いしれます。

英会話(1AY・B)講座

What's New! にワクワク

英会話Bクラスは、女性7人、男性1人でやや女性優勢ですが、明るくて楽しいクラスです。ティーチャーズはフィリピン出身のジーア先生。若くて元気でキュートなだけではなく、教え方もとても上手で素敵な女性です。



クラスメイトは受講歴が長い人、海外旅行経験が豊富な人、海外に在住経験がある人、長文スピーチが得意な人、発音も綺麗! 英会話がペラペラな人、そしてほぼ初心者私の私と、経験や実力も様々ですが、皆さん個人的で楽しい仲間です。

授業の前半はテキストを使い、ジーア先生の英語の質問に答えながら進みます。時々、意味が分からない時は、日本語でも説明してくれる

ので大丈夫!。クラス後半は一人ずつ、What's New! を英語でスピーキング。旅行の話や宇宙の話、音楽や映画、スポーツと話題が豊富で、スピーキングは緊張するけれど、みんなの話しを聞くのはとても楽しい時間です。

そして、ジーア先生の It's good に励まされて、これからは私たちは Study English!

(向山 ひとみ記)

英会話(1AY・C)講座

英語は楽しく学びたい!

私が今年度から受講している英語Cクラスを紹介します。

このクラスは、男性4人、女性4人の8人で和気あいあいと楽しく学んでいます。

学習内容は日常生活の中ですぐ使えるようなフレーズの練習、前回決められたテーマについて一人ずつ発表、テキストを使つてのリーディングやリスニングなどです。その中で先生がいてねいに教えてくれる文法や単語のニュアンスの違いなど、とてもためになる事は多いです。

学生時代は苦手で大嫌いだっただ英語を、この年齢から始めるのは無謀な挑戦だとも思いましたが、テストや成績表のない英語学習には、学生時代にはなかった開放的な雰囲気と楽しさがあり、時には日本語が多くなってしまう事もありますが、その時間も楽しくステキなリラックスタイムとなっています。

毎週の課題の準備や時々ある



ホームワークには、学生時代をふと思い出すような緊張感もあり、それも楽しい時間です。

以上、私の感想ばかりになってしまいましたが、英語を少しでも話せた喜びを感じながらこれからも楽しく英語を学んで行きたいと思っています。

(小西 典恵記)

英会話(1AY・D)講座

楽しいレッスン

笑顔がチャームिंगなイギリス出身のエイダン先生はアウトドア派、週末には道内のあちこちに出かけて「アメリカングレイト」感想を話してくれます。楽しそうに北海道の自然を満喫しておられます。

私たちのクラスは男性2人、女性5人の7人です。

授業は一週間のトピックスを英語で話すことから始まります。ペアになつて相手から聞いた話を発表することや、さらに先生からのつっこみにもすみやかにこたえられるように準備をして臨みます。先生は私たちの話をニコニコと聞きながら、言葉を補足したり別の言い方を教えてくれたり、わかりやすく説明してくれます。

『もの忘れのお年頃』のせいかな、今調べている単語を『えーっと』と、どっかで見たぞ、あつ、前のページだったわ



なんてこともあるけれど、いつの日か、スラスラと英語で会話をするという目標に近づけるように、クラスメイトから毎回刺激を受けながら楽しくレッスンを続けています。

(野切 裕子 記)

旅行に役立つ英会話講座

講座名に惹かれて

今年度新設の英会話講座です。旅先で幾度かトラブルを経験している私は『この旅行に特化した講座名に心移り迷わず移籍を決めました。猛暑の中、緊張のスタート。集中できずビデオの会話が聞き取れない？不安が……。そんな時に笑顔で教えて下さる講師は留学生のカディ先生。授業は旅好きな男女7人で和やかな雰囲気の中、始まります。



毎週出される悩みの種だったテキスト宿題、翌週発表もいつの間にか楽しみの一つになっていました。『来週の宿題はどこですか』意欲満々のクラスメイトばかりです。11月からは一人ずつ選ばれた国のプレゼンテーションを行いました。質問では

つい出てしまう日本語に「英語でお願いしま〜す」とカディ先生の注意に教室内笑いがこぼれます。間違っている文法や単語の正しい使い方やほかの意味など明確に教えて下さいます。残念ながら『役立たせる日』は暫くお預けですが、安心して旅行ができるその日のために、生徒皆楽しく英語を学んでいます。旅好きな方そうでもない方も是非一緒に！

(佐藤 恵子 記)

カラオケ講座

カラオケ講座に入って

シャンソン講座が休講になり、7月からカラオケ講座を選択しました。コロナの為マスクにフェイスガード、更にビニールシートの中で歌います。



そして30分置きに換気もします。マスクをして歌うのは初めてですが慣れてきました。

毎回課題曲を歌います。男性、女性歌手の順番です。歌は好きですが、女性歌手の曲はほとんど歌いませんがそれでもとても勉強になります。これからの皆さんと一緒に、楽しく歌いたいと思っています。

最後にいつも渡辺 弘子先生が全員の歌を、ジツと見守ってくれる姿に感動しています。

(伊藤 賀 記)

囲碁講座

囲碁を一緒に楽しみませんか

今年度のUHB大学は、コロナ禍のため三ヶ月遅れの7月7日からの開講となりました。囲碁講座の名簿上の会員数は17人でしたが、3人の休学で14人でのスタートでした。

会場は、換気や消毒などの対策が取られたテレビ塔2階の広い教室です。対局の時は、UHB大学事務局に作成していただいたビニール製シートをテーブル中央に立て、黙々と碁を打つので、安心して過ごせることができる環境です。

今年度も昨年度同様、白井講師と中村講師二人の先生のもとで、大盤により囲碁の知識(定石、手筋等)を学びその後、グループ内での実践対局や講師先生による指導碁を楽しく打っています。

初心者、普通級の基盤(19路盤)より小さい9路盤を使って囲碁ル



ルを中心に、先生から直接指導して頂き、中上級者は、仲間同士の自由対局や先生との指導対局を通して腕を磨いています。

囲碁のすぐれたところは、盤上に置く碁石の数で正確なハンディキャップをつけることができることです。そのため、初心者でも上級者と対局することが出来ます。

今年度は、人数の少なかつたこともあり、総当たりのリーグ戦を行いました。初心者は初心者なりに、上級者は上級者なりに楽しめるのが囲碁です。

最近では、脳トレとして囲碁を始める女性も増えてきています。知的ゲームの最高峰と言われる囲碁と一緒に楽しみませんか。囲碁に興味のある初心者の方大歓迎です。

(瀬川 明廣 記)

コーラス講座

笑顔で歌って

今年度は新しく鈴木真由美先生と葛谷奈緒先生のご指導により、7月からスタートしました。

新型コロナウイルスのため、会場はザ・ルーテルホールに変更となり練習環境も変化しました。

講座はまずストレッチから始まり、まず首、肩、肩甲骨をよく伸ばし、腹式呼吸、骨盤回し等で体の緊張を解き、声を出しやすくします。

次は発声練習です。先生からは、あくびをする時のような口の開け方で、喜びに驚いた時のような声で、頬骨にピンポン玉を入れているつもりで、小さな子に歌いかけるような笑顔でなどご指導があります。でも、つい忘れがちになると「ほらほら、怖い顔になっているよ」と注意が入り、皆苦笑いです。

10月の文化祭では、短い期間なが



ら練習を重ね「紅葉」など4曲を発表できました。笑顔で歌ったつもりでしたが、客席の皆様はどうお感じになったでしょうか。

週に一度の練習は、皆で声を合わせる喜びと日常の雑事を忘れさせてくれる貴重なひとときです。皆様も是非一緒に歌いませんか。

(下口 順子 記)

健康太極拳講座

ゆったり体を動かすことが基本で特徴

健康太極拳は、誰にでもできるように考えられていて、無駄な力を入れず、無理なく、ゆったり体を動かすことが基本で特徴とのこと。『これだ！人生あと、何年生きられるか？ボケないよう、身体に負担にならない運動は』と受講した理由です。しかし、実際にやってみると、ゆったりとした動きが難しく、手足の動きもバラバラに。

2020年は、新型コロナウイルス感染症予防対策として、UHB大学も休校となり、卒業式、入学式もなく、新年度のスタートも7月からと寂しい幕開けとなりました。

退学者や休学者もあり、受講生も前年度26人から今年度9人（男性4人・女性5人）と激減。マスクを装着し、換気に気を付けて、人数ながら八段錦で準備運動をして、久保真佐子先生の無理せず、出来る範囲でと親切丁寧な温かい指導のもと和気あいあいとレッスンしています。

太極拳をすることで心が落ち着き、ストレスが癒されて心身ともに健康になれる。今日行く所があり、今



日用事があるの言葉のとおり、火曜日の午前中は、講演を拝聴し脳の活性化を図り、午後からは、太極拳で有酸素運動で身体を動かし、心地良い汗を流す「健康増進体操として」コロナ禍の中でできるささやかな楽しいひとときです。新型コロナが早く終息して懇親を深めたいです。練習すればする程、奥深い太極拳。上達するのは、何時のことやら。繰り返し練習をし、続けることがなにより大切と。

(岩崎 一記)

ヨガI講座

健康でいるために

ヨガI講座は、休学や長期欠席者を含め9人の少人数の集まりです。

水野先生のご指導のもと、本人が心地良いと思う動きに呼吸法で少

しずつ曲がったり、伸びたりする不思議を楽しんでいます。指ヨガも不思議の一つで、刺激することで身体がぽかぽかしてきます。

高齢者の心配の一つに嚥下力の低下がありますが、唾液腺のマッサージとコロナ禍で大声は出せませんが、マスクの中の口パクで発声体操や口の体操で喉を鍛えています。終了時には身体が温まり軽くなります。ついつい「昔はいろいろなポーズが出来たのに今はねえ」と笑いながら年齢相応のヨガを楽しんでいます。

それで皆んな元気ですよ。この先は体力との勝負ですが…。

(中村 禧与子 記)



ヨガII講座

心身共にリフレッシュ

火曜日の朝は、いつもより手早く家事を済ませ、いざ会場へ。

私は入学し2年目になりますが、親の介護を終えこれから何年元気でいられるか。それには気力と体力が必要…。運動不足解消やストレス発散にもなり、免疫力アップにもつながればとヨガを選択しました。ヨガにはポーズ、呼吸、瞑想の三要素があるとか。これらによりセロトニン（幸福ホルモン）が増え、病気のリスクを減らす効果もあるようです。筋力を鍛えると、細胞老化の抑制になると先日的一般教養講座の講師も言っていました。





俳句講座

めたりと楽しい時間を過ごしています。
ヨガは道具もいらず誰でもどこでもできるのです、これからのできる限り続けていきたいと思っています。
(中垣 美恵子記)

感動を五・七・五の文字に

まずは長年、俳句講座をご指導いただいた源 鬼彦先生が令和2年5月にご逝去されたことに哀悼の意を表したい。

師は、道内俳諧の重鎮にして当大で約20年厳しくもユーモア溢れるご指導をいただきました。昨年度秋以降、体調を崩されて療養される中で今年度からは師の同人にしてこの度、後継者となった田湯 岬先生に講師をバトンタッチし、休講している中での計報となりました。

さて、7月より講座が再開されて

ようやく田湯 岬先生のご指導を受けることとなりました。受講者は男性3人、女性4人と前年度より半減し、若干の寂しさを感じていますが、コロナ感染状況からして密を回避し社会距離を保つという点で偶然とはいえ少人数である事が幸いと前向きに考えています。

俳句は日頃の事象等を季節感を盛り込み十七音に落とし込む難しさはありますが、俳句の奥深さに打ち当たりつつ自己満足ながら渾身の一句が出来た時の喜びは何とも言えないものです。

俳句は日本人の心です！新学期の出会いをお待ちしています。

(山崎 修記)

ボウリング講座

ストレスを弾き飛ばし、心と体の健康に努めます

今年は私を含め2人が加入し、男性14人女性11人のメンバーで活動しています。

講座開始当初に講師から基本についての講義を受け、その後、男女問わず全メンバーと当たるリーグ戦が開始されました。

毎回、初めて対戦する先輩の皆さんはとてもフレンドリーで、力任せに投球する私に、力まず、基本を理解して投球する技術を磨くことを教えてくれます。また、当初は200点以上獲得したメンバーのコールに度肝を抜かれましたが、なんと私には申し訳ないほどの大きなハンディキャップが与えられ格差があっ



ても一緒のレーンで競争本能を刺激させていただいています。まだまだ投球に力が入り帰り道疲労を感じながらも、また来週を楽しみにしている私がいいます。

この講座を選択した「楽しんで体力の維持・強化」の目的の満足度は最高です。

ボウリングは30分プレーするとウォーキング80分に相当するエネルギーを消費するとも言われています。どおりでメンバーの皆さんは見事に体形を維持されています。

(藤堂 茂子記)

パソコンⅠ講座

コンパクトな人員構成

今年度の「パソコンⅠ講座」は、女性4人の少人数のクラスです。

教室は、時計台の向かいのビルの10階会議室で、講師の宍戸先生とアットホームに授業を行っています。初心者の方と経験者、経験もスキルも違う集まりです。最近、パソコンに触れる機会も多くなり初心



者のクラスは受講希望者も少なくなってきた傾向にあるようです。

今年度のカリキュラムは基礎操作に始まり、ワード、画像調整や年賀状の作成です。宍戸先生の親切で丁寧なご指導のもと、皆知識習得に向け真剣に取り組んでいる状況です。楽しみながら、一步一步前進あるのみです。

パソコンⅡ講座

楽しく学ぶパソコン

当講座は男性9人、女性6人、再受講の方、初めての方と経験は様々です。

講義は、起動・終了操作、更新・

セキュリティの大切さ、アイコンの名称と役割など、ウィンドウズ10の基本から便利機能の使い方、ワードでのステップアップされた文章作成、画像挿入等々。佐伯先生の熱心な指導の下、オリジナルテキストを使い進められます。プロジェクトで映し出された画像を見ながら、手元のパソコン操作。上手い出来ない事もあります。でも大丈夫。先生が教室を廻り進み具合を見て下さり、アシスタントの後藤先生も優しく根気強く教えて下さいます。ワード授業の応用として、表紙を付け、写真も載せた「旅行記」を作りの楽しみも増えました。後半は、インターネットとエクセルを学ぶ事になっています。

いくつになっても、学ぶ事・挑戦する事は活気を与えてくれます。脳の老化防止にも役立っているようです。さあ、今日もレッツトライ。

(石川 迪子記)



令和元年度 学位授与式

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、3月の授業と学位授与式典が中止となった。

大学開講以来の一大事。4年卒業予定だった29期生は31人、大学院修士課程の27期生15人、大学院博士課程25期生21人、大学院名誉博士課程の21期生11人には郵送で証書と記念品が贈られた。

【4年間皆勤】

浅間 元基さん、金子 隆蔵さん
菊地 好江さん、武藤 敏子さん
山下 勝司さん

【4年間精勤】

池田 邦雄さん、松本 光義さん

【6年間精勤】

明円 利勝さん

小島 由美子さん

※6年間皆勤は該当者なし

【8年間精勤】

田畑 修二さん、早坂 惇司さん

※8年間皆勤は該当者なし

学位授与式で25期生、29期生を代表してご挨拶いただく予定だった答辞をご紹介します。

25期生代表 山崎 修

私たち昭和、平成、令和という時代を生き抜いて来たUHB大学25期生21人は博士課程修業生と

来、毎回楽しみにしております。

私は午後の選択講座は「パソコン」からスタートし、その後「カラオケ」「中国語」等を経て現在は俳句講座に在籍。8年間で6講座を渡り歩きながらも仲間に恵まれた充実した大学生活を過ごして参りました。夫々に出合があり現在も定例の飲み会で楽しいひと時を過ごす仲間がおります。

カラオケ講座では、文化祭の舞台発表でど緊張の中で何とか一曲歌い終え、ホットしたのも思い出です。中国語講座は残念ながら1年で休講となりましたが、先生の北大留学生から中国国内の諸情報を知ることが昨春秋、北京に観光旅行した際に少なからず役立ったものです。昨年度からは未経験ながらも俳句にチャレンジ。未だもって評価は凡人以下ではありますが、未知の分野に入り込む楽しさを私自身が感じつつ更に厳しいご指導のもとレベルアップしたいと思っております。

最後にUHB大学に通う私達に「今日出掛ける処がある」「今日やることがある」と導いていただいている各講座の諸先生、更には大学関係に関わっておられる関係者の日頃の努力と援助により健康

という大きな財産をいただいていることに心より御礼申し上げる次第です。

引き続き25期生は変わらずに前向きに更に向上心をもつて大学生生活を続けて参りたいと思いますので、今後も宜しくお願い申し上げます。答辞と致します。

29期生代表 池田 邦雄

定年退職後をいかに有意義に過ごそうかと、健康を重視しながらいろいろなことを模索し、挑戦していた。

そんな矢先に、UHB大学に巡り合いました。片寄った知識しか持っていない私にとつては、最高の出会いでした。

様々な分野で活躍している著名人の方々が講師だということが、私を引きつけたこと。今、蘇っております。

選択講座では、健康太極拳を選びました。無理しないで続けていくことが、生涯の健康法として最適であると認識したところです。

また、入学後家族からの強い説得で運転免許証を返納しましたが、このことで大好きだったゴルフに出かけるのも難しくなったこともあり、パークゴルフ同好会に入会しま

した。お陰で選択講座の異なる人達との情報交換もでき、たくさんの新しい発見と喜びを得ることができました。

文化祭においては、健康太極拳の学習成果を発表して来ました。また、個人発表で、私の大好きなマジックもこの大舞台で4年間演じさせていただきました。マジックを見ている人に感動と喜びを与えることが、私自身の喜びでもあり、同時に人生を満喫していたところです。

今、76歳です。この年で、このように思いきりできましたことは、家族や講座、同好会の仲間の支えは基より、学長はじめ事務局の方々の心あたたまるご配慮とお気遣いがあつたものと心から感謝致しております。

「年輪を踏み、今ぞ知る、更なる道の遙けさを」「より実りある人生を求めてやまぬ」毎週聞いております大学の讃歌、体に沁みついております。

これからも、この蓋し名言をかみしめ日々充実した生き方を目指し、一瞬一瞬を大事にして精進してまいります。

最後に、皆様のご活躍とご健勝をお祈り申し上げ、お礼の言葉とさせていただきます。

uhb 大学 アンケート 集計結果

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、一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

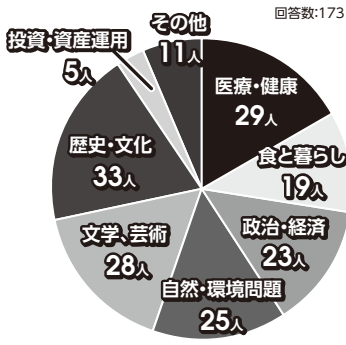
2020年11月10日(火)～
11月24日(火)

アンケート回収結果

58名

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



【その他】

医療制度の現状と課題について

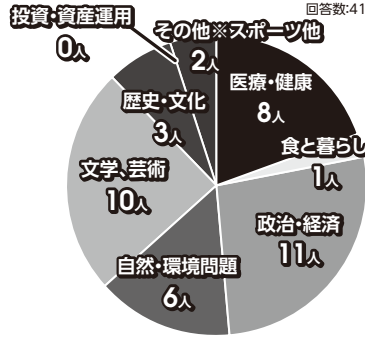
スマホの使用法

落語(大学の落研)

哲学

SNS 活用法

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



〈回答の例〉

● 札幌医科大学 規嗣

「コロナについて」

● 手稲区立病院 大野 和則

「姿勢と歩き方との関連について」

● 北大 邦宏

「親が逝ったときの手続きと順番」

● 「どうなる、どうする北海道の鉄路」

● 「新幹線とローカル線」

● 「北海道の市町村の紹介」

● 「安倍政権の罪・嘘」

● 「海外青年協力隊」

● 「ITにだまされないうために」

● NPO シマクロウエイド 菅野 正巳

「シマクロウエイの保護」

● 大阪市立大 斎藤 幸平

「人新世の資本論」

● 帯広産業大 瀬尾 哲也

「アマルウェルフェア」

● 「日本人は絶滅危惧種」

● 「穂別の発掘恐竜その後」

● 北大 小野 哲雄

「ロボットが街にやってくる。共生のときへ」

● 石澤 佳子(うたごえ便よりみち)

「うたごえ便よりみち」

● 小説家 桜木 紫乃

「文学に取り上げる北海道の人」

● 元民放アナ

「良い作品を見る会」

● 「光秀の真実・事実」

● 「大宰府の話」

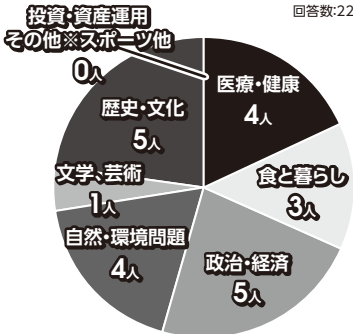
● 「禅について」

● スポーツ

「(野球、サッカー、バスケ)の解説」

● 「北海道のプロスポーツについて」

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



〈回答の例〉

● 札幌がんセミナー 小林 博

「3つのお話とDVD」

● 札幌医科大学 俊彦

「新型コロナウイルス予防」

● 北大 野口 伸

「スマート農業で変わる北海道農業」

● 宝島旅行社 鈴木 宏一郎

「住んで良し、訪れて良し」

● 元道新記者 福田 淳一

「人生100年時代」

● 55歳から始めるくらし便利帳

● 北海道エポポート 蒲生 猛

「道内7空港の住民営化に向けて」

● ジャーナリスト 外岡 秀俊

「米国大統領選の展望・ゆくえ」

● 酪農大 佐藤 喜和

「都市周辺の森に暮らすヒグマの生態と私たちのつきあい方」

● フルート奏者 北濱 佑樹他

「フルート・ピアノ・ヴァイオリンアンサンブルの魅力」

● 作家 合田 一 道

「号外で見る北海道の歴史」

選択講座について

新設して欲しい選択講座はありますか？

- ジャズ体操
- 楽器演奏 (ピアノ・ギター・ドラム・フルート・ウクレレ)
- 歴史
- 楽しい老後の過ごし方
- 会話術

【選択講座】

● マナー

● スマホ写真

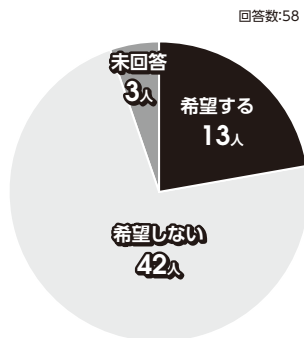
● 脳トレ

● スマホ・タブレット

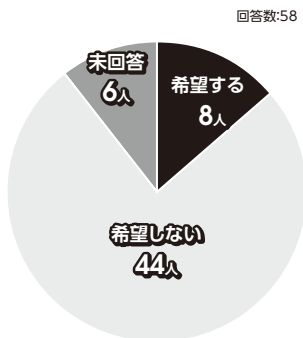
新型コロナウイルス関連

一般教養講座及び選択講座をリモートで受講が出来たら希望しますか？

【一般教養講座】



【選択講座】



リモートでの選択講座を新規開設する場合、どのような講座を希望されますか？

- ロシア語
- 石川 啄木
- 宮沢 賢治
- ミニ盆栽

同好会活動

パークゴルフ同好会

真剣に熱戦を展開

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。今年度は新加入を含め24人のメンバーでスタートの予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、6月まで休講を余儀なくされ、5月、6月は中止となりました。9月については雨天で中止となり、今年度の開催は3回でした。

昨年まではホールインワンが1人か2人ですが今年度は8月に4人、(女性1人)10月2人中には2回の方もいます。また、同じコースで2年連続優勝した方もいます。

10月は薫りの里パークゴルフ場で納会を兼ねた例会。個人戦で、一喜一憂でした。プレーをした体をゆつたりと温泉につかって、秋の1日を満喫しました。今期は3回の例会、会員の皆さまご苦労様でした。

会員相互の「健康と体力の増進」と他講座の学生と「親睦と交流」を深めることをモットーに楽しく、真剣に熱戦を展開しています。

毎年のごとくですが、例年回を重ねると上位者はハンディが重くなり、下位に甘んじてた会員にも上位入賞チャンスがあり、10月の例会は意外性の期待ある面白いプレーが展開されます。

来期は新型コロナウイルス感染に心配なくプレーしたいものです。(終息を願う)パークゴルフを楽しみたいと思っている方は是非仲間になっていただきたいものです。

(早瀬 俊幸 記)

令和2年10月例会成績(10月8日)			令和2年8月例会成績(8月20日)			令和2年7月例会成績(7月30日)		
由仁 パークゴルフ場			輪厚国際 パークゴルフ場			エルムパーク西の里 パークゴルフ場		
優 勝	池田 邦雄 (29期生)	スコア120 (HC 0)	優 勝	早瀬 俊幸 (24期生)	スコア112 (HC 0)	優 勝	山下 貢 (30期生)	スコア112 (HC 0)
準優勝	西尾 敏明 (28期生)	スコア127 (HC 0)	準優勝	竹下 正昭 (30期生)	スコア114 (HC 0)	準優勝	尾崎 耕策 (28期生)	スコア118 (HC 0)
第3位	荻原 博 (17期生)	スコア131 (HC 0)	第3位	佐野 博昭 (28期生)	スコア115 (HC 5)	第3位	佐野 博昭 (28期生)	スコア121 (HC 0)
第4位	新見 哲也 (30期生)	スコア132 (HC 0)	第4位	西尾 敏明 (28期生)	スコア115 (HC 0)	第4位	西尾 敏明 (28期生)	スコア124 (HC 0)
第5位	本間 克郎 (24期生)	スコア132 (HC 0)	第5位	本間 克郎 (24期生)	スコア116 (HC 0)	第5位	早瀬 俊幸 (24期生)	スコア126 (HC 0)
優 勝	伊達三和子 (uu会員)	スコア148 (HC 17)	優 勝	伊達三和子 (uu会員)	スコア137 (HC 7)	優 勝	及川 靖江 (25期生)	スコア134 (HC 0)
準優勝	保木 和子 (31期生)	スコア158 (HC 10)	準優勝	及川 靖江 (25期生)	スコア139 (HC 10)	準優勝	伊達三和子 (uu会員)	スコア142 (HC 0)
第3位	藤堂 茂子 (33期生)	スコア163 (HC 0)	第3位	保木 和子 (31期生)	スコア148 (HC 5)	第3位	保木 和子 (31期生)	スコア154 (HC 0)

※9月例会は雨天中止となりました。

ゴルフ同好会

ゴルフ人生52年目

青空のもと、緑の絨毯の上で行うゴルフは適度な運動とストレス発散になり、最高です。

UHB大学ゴルフ同好会は、女性4人、男性18人の22人の会員で年8回のコンペを開催しています。しかしながら、今年度はコロナ禍のため6回に減らして行いました。毎回、優勝を目指して精進して来ましたが、結果は一進一退を繰り返して、ようやく6年目の今年、第1回目の大会で優勝することができたため、寄稿することになりました。

私のゴルフ人生は今年で52年目を迎えました。この間、取引関係者、同僚、所属倶楽部、友人、家族など多くの方々と色々なコースでプレーを楽しんで来ました。若い頃は常に飛距離にこだわりの、我武者羅にプレーをしていました。中年からはスコアにこだわるゴルフスタイルに専念するようにになり、近年は健康のための楽しいゴルフを心掛けて、日でも長くゴルフが出来るように努めています。近年のゴルフ場は完全セルフスタイルが多く、自身でしっかりと、身の回りのことができる内は頑張りたいと思っています。

UHB大学ゴルフ同好会は、皆々が楽しむゴルフを心得ており、実に心が和らぐ場になっています。ゴルフ経験者、またこれから始めてみたいと挑戦する勇気ある方大歓迎!!!。多数のご参加をお待ちしています。人生の集大成がここにあるように思います。

(平田 譲 記)

第1回コンペ(7月8日)		
札幌リージェントゴルフ倶楽部(新コース)		
優 勝	半田 譲 (uu会員)	N72 H20
準優勝	佐々木誠一 (uu会員)	N74 H22
第3位	及川 隆夫 (25期生)	N75 H16
第4位	櫻井 孝 (uu会員)	N75 H25
第5位	菊地 栄一 (33期生)	N76 H11

第2回コンペ(8月26日)		
エルムカントリー倶楽部(東コース)		
優 勝	菊地 栄一 (33期生)	N70 H11
準優勝	穀山 敏 (トナリエーゼン池田)	N73 H24
第3位	山元 健三 (uu会員)	N74 H20
第4位	佐々木誠一 (uu会員)	N74 H20
第5位	館田 周二 (uu会員)	N75 H16

第3回コンペ(9月9日)		
ゴールド札幌CC		
優 勝	佐藤 恵子 (29期生)	N71 H25
準優勝	岩田 浩子 (30期生)	N72 H18
第3位	伊藤 正夫 (uu会員)	N76 H12
第4位	鶴田 靖子 (28期生)	N76 H40
第5位	吉田 博志 (31期生)	N78 H23

第4回コンペ(9月23日)		
札幌リージェントゴルフ倶楽部(旧コース)		
優 勝	川尻 晴夫 (uu会員)	N74 H17
準優勝	里中 哲夫 (30期生)	N75 H12
第3位	山元 健三 (uu会員)	N75 H20
第4位	館田 周二 (uu会員)	N78 H16
第5位	半田 譲 (uu会員)	N78 H16

※オーレンコンペは、22人の参加をいただき10月7日エルムカントリー倶楽部西コースにて開催。UU会員の川尻晴夫さんが96でプレーし優勝。準優勝は30期生里中哲夫さん。88でプレーしたUU会員の伊藤正夫さんが3位に入賞し、無事終了しました。

※12月に予定されていた総会は、新型コロナウイルス感染拡大の影響で中止となりました。

おくやみ
心から冥福をお祈りします。



俳句講座
源 鬼彦先生

平成14年度12月から俳句講座で指導いただきました源 鬼彦先生が、令和2年5月11日ご逝去されました。北海道の自然と向き合う庶民の暮らしや誇りをテーマに作品を詠み続け、句集「海峽」「北溟」などを発表されていきました。

北海道俳句協会会長、道内最大規模の結社俳句会「道」主宰するなど道内で俳句の普及にも尽力され、平成16、19年には北海道新聞俳句賞の選考委員も務められていました。俳句とは風土が生む命の起き臥しから授かる詩である。

大松 規克さん(UU会員、13期生)
令和2年7月11日逝去されました。
府録 弘幸さん(6期生休学中)
令和2年10月26日逝去されました。
小田島 千都子さん(19期生英会話講座)
入院治療中でしたが、令和2年12月10日逝去されました。

編集後記

新型コロナウイルスの影響により、設立以来初の休講・式典やイベントが中止となり今までは違った大学生活となっていました。そんな中、講師の先生をはじめ学生の皆様の多大なご協力のもと、感染拡大防止策を徹底し開講しています。お陰様で文化祭も無事に終了することができました。事務局一同、一刻も早い終息を願うばかりです。

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