

幅広い年齢の人たちとの交流が生まれるのは高齢大学ならではの

高齢大学では60歳～80歳代といった幅広い年齢層が集まるため、いろいろな趣味や話で盛り上がる事ができます。私自身、健康のために「加齢発達学」と名付けた健康方法を7年前から実践しているんですよ。毎日ウォーキングをしたり、柔軟体操をします。特に柔軟体操は2時間以上かけてしっかり行っています。こうした体の健康と、高齢大学でいろいろな人と

交流を持ち、会話をする事でよりストレス発散になります。家に閉じこもらずに、まずは外に出て活動することが、健康への第一歩になると思います。



高齢大学生の声

佐竹 正典さん(72)

竹間沢教室の自治会長を務める。高齢大学に参加して5年目。

コーラス部の発表の様子。(藤久保教室)



伴奏に合わせて歌い、鈴を鳴らし、リズムをとりながら音楽を学び、楽しめます。(中央教室)

高齢大学で行う活動

大学で実施している授業や課外活動(クラブ活動)は「健康、社会福祉」「一般教養、時事問題」「地域(町)

30年以上の歴史を持つ高齢大学。「中央・藤久保・竹間沢」の3つの教室があります。この大学は、社会で豊かな経験を積んだ60歳以上の皆さんが、同じ立場で学び、活動し、教養を高めながら仲間と集まり、お互いの人生を豊かなものにしていくという目的を設けています。また、こうした学習の場を設けることで、地域活動や福祉活動をはじめとしたさまざまなことに興味を持ってもらい、意欲的に活動することも目的としています。

学び、遊び、楽しむ大学。

町の2つの公民館で実施されている高齢大学。この大学では、社会で豊かな経験を積んだ皆さんが学ぶ気持ちを忘れずに授業や課外活動を行っています。



サークルで作ったアジサイの折り紙。

よく食べてよく集まりに出て人の話を聞く。これが健康の秘訣です。

網野 富士子さん(88)



「政治、経済、社会、文化」「スポーツ・レクリエーション」といったものが主なものとなります。教室ごとにも個性があり、たとえば、中央教室ではハーモニカクラブが独自にあり、町内の福祉施設で披露するなどの活動を行っています。

ずっと健康でいたい

「私の夢は……、ずっと健康でいたい!という事です。」と笑顔で答えてくれたのは高齢大学(藤久保)で最年長の網野富士子さん。今年88歳を迎えました。その網野さん



班に分かれていろいろな意見を交わし、学んでいきます。(中央教室)

が高齢大学に参加して今年度で18回目になります。

「高齢大学に参加することで、話し相手や友人がたくさんできました。同じ年代の人がいるので、話が合いますし、昔の話に花が咲いたりして、その時間がとっても面白いです。」

88歳になっても健康で元気な網野さん。素敵な笑顔のままではいられない「秘訣」を教えてくださいました。

「よく食べて、よく集まりに顔を出して、人の話を聞いて、お話を楽しむことが大好きです。こうしたことが自然とできること。これが健康の秘訣です。」

高齢大学で得られること

高齢「大学」というと、ずっと勉強をしなければならぬというイメージがあるかもしれません。しかし、いろいろなことを学び、知識を豊富にするという事は当然大切なことであり、目的でもありますが、実は参加している皆さんの本当の楽しみはそうではありません。

高齢大学の魅力を伺うと「人と会話することが楽しい」「新しい友達ができた」「話し相手があった」など、まるで小・中・高校などの放課後の時間、友達との会話を楽しむような

経験豊かないろいろな知識が交錯する場所

60歳以上の人が集まる高齢大学。それぞれがいろいろな人生を歩んできています。自分の持っていない知識や経験、考え方など、ひとりひとりに個性という色があります。

ただ授業で学ぶだけではなく、「新しい自分」を見つけることができる。話をすることでストレス発散にもなる。こうした魅力があるからこそ、高齢大学は長い歴史をきざんでいるのではないのでしょうか。



押し花でうちわを作っている様子。(竹間沢教室)