

# 生涯学習 がんばっています!

健康のために楽しくノルディックウォークに参加した夫婦。  
名古屋城と故郷の意外な接点に親近感を抱いた女性。  
今回は生涯学習講座の「ノルディックウォーク教室」と「歴史講座」に参加された方の声を紹介しします。

## ノルディックウォーク教室に参加して

西野保男・房子さん



私、後期高齢者の七十六歳、あまり群れたがらない性格、妻七十ウン歳は、群れるの大好きな性格。この妻から昨年四月ノルディックウォーク教室に参加してみないと、誘われました。二十代の頃は、登山、ハイキング、溪流釣り歩き回ることが大好きだったので参加することにしました。

五月二十一日(土)を初回に合計八回の教室です。一回目は庄内緑地でした。記憶では晴天で暑いくらいだったと思います。初めに準備体操、体が回らない伸びないアチコチが痛いなど、日頃の運動不足を実感しました。体操の後、両手にポールを持って歩行の指導を受けました。最初は、ぎこちなく、ナンバ歩きになりそうになったり、足元を見ずに前を見て歩幅を大きくなどの指導を受けながら練習。何とか歩けるようになって緑地内を一周してこの日は終了。その後も、公園や緑地へ出かけて歩行指導を受けながら楽しくウォーキングしました。

最終回は三月十一日(土)言わば卒業式です。弁当持参で木曽三川公園へ出かけました。風は少し強く吹いていたが快晴でした。伊吹山は真っ白、桜のつぼみはまだかたかったですが、陽だまりには小さなツクシが出て早春の花オイヌノフグリが咲いていました。この様な中気持ちよくウォーキングを楽しんだ後、弁当を食べて最終回終了。

思い起こしてみると、公園であれ緑地であれ、たくさんの方がランニングやウォーキング、散歩、野球などいろいろなことで体を動かして楽しんでいることに改めて気づかされました。後期高齢者の私としては健康寿命を延ばすべく様々なことに参加していきたくと思えます。点滴の管でつながれるより願わくば焼酎のお湯割りでも飲める体で居たい!

## 歴史講座を受けて

坪井昭子さん



名古屋城の歴史講座を、「一緒に受けてみない」とお友達に誘われました。名古屋城には何回も行っています、ただ感動して帰って来るくらいでした。そんな単純な動機で始まった歴史講座。

講師の加藤武先生は、高齢な私にでもわかるよう上手く教えていただき、例えば、身近なところでは、金鯱のどちらが「オスカメスカ」など他にも沢山教わりました。特に石垣については、名城に限らず、どこのお城に行っても、その凄さには感嘆の念を抱いておりました。中でも名古屋城の石垣には、私の生まれ育った近くの岩崎山の石が運ばれて来ているとの事。勿論他方からも来ていますが、岩崎山と知れば、とても親近感を抱くことができ嬉しく思いました。講座の最後は現地見学、風の冷たい日でした。

加藤先生を先頭に門をくぐり、隅櫓の違い、清正の石曳き像、天守閣など、講座のおさらいをする様に説明を受けました。中でも復元された本丸御殿は、目を見張るような素晴らしい書院造り。檜の香りの中、今にも飛び出しそうな襖の虎、又黒漆の荘厳な天井など先生の解説も加わり感激の一日でした。

ニン月の空の青さをおよぐ金鯱

昭子

## キッスレポート

最初で最後のドッジボール大会

大田ジョンロイドさん

ぼくたちが子供会員は、五月二十七日に優勝をかけたドッジボール大会に参加しました。ぼくは初めてドッジボール大会に参加したので、本当にどんな相手がいるのかドキドキしながらチームとがんばりました。

たまに相手にあてられてしまいました。仲間をパスしてくれたきょうれつですばやいボールをキヤッチして、相手にあてて、内野にもどり、いっしょけんめい仲間たちと協力して勝ち進んできました。

ぼくたちが勝ち進んでいくと、やはりとても強い相手がいきました。ぼくはそこでもあてられ、負けるかもしれないと思いました。でも最後まであきらめず、本気でやりました。勝たいたいと何度も言いました。そこで味方がボールをとり、パスをしてくれました。ぼくは、ボールをおもいっすりなげました。相手があたり、タイムアップでぎりぎり勝ちました。

決勝まで来ると、いままでになかったドキドキ感がでてきました。でもチームみんなと最後までいっしょけんめい頑張った優勝しました。これがぼくの最初で最後のドッジボール大会でした。来年もがんばってほしいです。



このページについての問合せ  
396 教育委員会事務局生涯学習係