令和6年度（2024年度）くまもと県民カレッジ主催講座【後期】

いきいきライフコース

自由時間の愉しみ方～新しい世界との出会い（俳句・映画・フットパスなど）～

他者との接触が制限されたコロナ禍を経て、人と人との関わり方が見直されています。加えて、ボランティア活動や趣味、お稽古等の社会参加活動は、心の豊かさや生きがいが得られ、自身の健康維持にもつながると言われています。

本講座では、新たな学びや仲間づくりにつながる「いきいきライフ」の実践者からそれぞれの活動を紹介され、これからの充実した生活を送るためのヒントを得ました。

第1回 世界で一番短い文学＝俳句
～俳句という「詩」のある暮らし～

（公社）日本伝統俳句協会 会長
熊大名誉教授
岩岡 中正 氏

世界で最も短く入りやすいと言われる一方で、奥が深い俳句の魅力を解説。俳句に接する毎日から、日々を充実させるためのキーワードとして「感動・よろこび・充実」の3点を挙げた。

第2回 心揺さぶる映画の魅力
～観るだけじゃない 映画の楽しみ方いろいろ～

映画解説・研究者
上妻 祥浩 氏

映画を観る以外にも、映画音楽を聴く、仲間と語り合う等の楽しみ方を紹介。好きな映画とは「年齢に関係なく、人生経験の積み重ねがあってこそ出会える」と説いた。

第3回 世界に届ける平和のメッセージ
～体が続く限り訴えたい～

熊本「新老人の会」
被爆の語り部
石原 照枝 氏

９歳の時、長崎で被爆した体験の継承に努める石原さん。「体力が続く限り、平和活動に励みたい」とこれからの目標を語るとともに、活動を共にする友人に感謝の言葉を述べた。

第4回 ありのままの風景を楽しむ
～イギリス発祥「フットパス」～

美里フットパス協会
会長
井澤 るり子 氏

過疎化が進む美里町をどうにかしたいという思いで、地域住民を巻き込み、田畑や商店街等を歩くフットパスを浸透させた経過を話した。楽しみ方として、イベントだけでなく、自由に歩くセルフフットパスを勧めた。

第5回 いきいきライフのために
～キーワードは「地域における相互交流」～

熊本大学大学院生命科学研究部
講師
金森 弓枝 氏

わくわくライフの基本は「健康」であること。地域包括システムの紹介を通して、「心身の健康を維持するためには、社会や地域とつながりを持つことが大切だ」と強調した。

第3回は、講師の石原さんの被爆体験を物語にした紙芝居を、同じ熊本「新老人の会」の松山眞理さん（右）が披露した。

受講生の感想

・1回1回違った内容で興味深い話ばかりでした。受講してよかったと思いました。今後もパレアの講座、県民カレッジの講座をチェックして受講する機会があればと思います。ありがとうございました！

・色々な立場の方からの講話は素晴しかったです。皆さん懸命に生きておられる姿に感動しました。私も少しでも近づけるよう、前向きに生きていきたいです。

・刺激をいただき、脳に活性化をもたらしたと思います。認知症の予防になったと感じます。