

事業名 小千谷市公民館 高齢者学級「富久寿大学」

目的 高齢者に「楽しく学習、仲間づくり」ができる場を提供し、高齢者の健康で生きがいのある生活を目指し、学習を通して地域の人材を育成し、各地域における高齢者の社会活動・まちづくり活動の活性化を図り「高齢者（高齢者の学習活動）を活かしたまちづくり」につなげる。

実施主体 小千谷市公民館

参加対象 原則、概ね65歳以上の市民

参加者数 253名

回数 17回 **日数** 19日 **時間** 1時間30分/回

場所 小千谷市民会館、小千谷市総合体育館ほか

内容

回	期日・時間	テーマ	講師等
1	4月22日（火） 10:00～11:30	開講式 記念講演 「元気の源は笑うことから」	糸魚川幼稚園 副園長 吉原 久美子 (ラ・ラ・ネット登録指導者)
	内容・方法	○教育長、クラブ講師ほか来賓を招いて今年度の開講式を行い、その後、学級自治会総会にて自治会役員、年間活動計画及び予算などの承認、オリエンテーションを実施。 ○開講式、総会終了後、第1回目の学習会として記念講演を行った。心の中で思っていること、感じたことをできるだけ声に出して表現し、元気で健康な毎日を過ごす大切さを学んだ。	
2	5月13日（火） 10:00～11:30	講話 「支えられて」	光善寺 住職 榎 直栄 (元 社会教育指導員)
	内容・方法	○元 社会教育指導員として当事業を担当していた方を講師として招き、高齢者の生きがいと、これからの充実した生活の過ごし方に関することなどを学んだ。	
3	5月27日（火） 10:00～11:30	講話 「県議会の様子と高齢者福祉について」	新潟県議会議員 長谷川 きよ
	内容・方法	○県議会議員の長谷川氏を招き、現在の県議会のしくみや様子、また県や地域の高齢者福祉の施策や現状などを学んだ。	
4	6月10日（火） 6月17日（火） 10月20日（月）	市内バス研修 「ふるさと散歩」	元 小千谷市公民館長 築田 勝二
	内容・方法	○「自分の住む町をもっと知ろう」というコンセプトで、3班に分けて公用車（バス）を利用し市内の史跡や文化財、由緒ある場所をめぐり、自分の地域の歴史や、普段なかなか訪れる機会のなかった名所の素晴らしさ、また、震災後の復旧状況なども学んだ。	
5	6月24日（火） 10:00～11:30	小千谷の環境 「ゴミの分別とリサイクルについて」	小千谷市市民生活課 生活環境係長
	内容・方法	○家庭から出されたゴミがどのように処理され、またリサイクルされているかを学び、ゴミを分別してリサイクルすることにより環境の保全につながっていくことを学習。 ○実際に会場でゴミを正しく分別できるかをゲーム形式で実践し、あらためて正しいゴミの分別の仕方についても学んだ。	

回	期日・時間	テーマ	講師等
6	7月8日（火） 10:00～11:30	防犯・交通安全教室	小千谷警察署 交通課交通指導係長 刑事生活安全課長 小千谷市交通安全指導員
	内容・方法	○最近の犯罪・交通事故の状況の説明を受け、高齢者の関わる犯罪・交通事故を未然に防止する対策を学習した。 ○防犯について高齢者を狙った「振り込め詐欺」や「悪徳商法」などの手口の実演、交通安全については高齢者事故の事例などの説明してもらい、犯罪・交通事故に遭わない、起こさないための防止策を学んだ。	
7	7月22日（火） 10:00～11:30	軽運動 「楽しく体を動かして健康になろう！」	元 体育指導員 長井 隆平
	内容・方法	○日々の健康を保つため、高齢者に有効な体操・レクなどの実技指導を実施。 ○毎日簡単にできる運動やトレーニング、音楽にあわせて楽しく体を動かす体操などを学んだ。	
8	8月5日（火） 9:00～16:00	市外バス研修 「魚沼市方面」	永林寺 住職 宮終二記念館 館長
	内容・方法	○日帰りで隣市の魚沼市方面の史跡、文化施設などを見学した。 ○「永林寺」の貴重な彫刻の見学と住職の法話、歌人「宮終二」の記念館の作品、重要文化財の豪農住宅「目黒邸」などを見学し、魚沼市方面の歴史や文化についても学んだ。	
9	8月26日（火） 10:00～11:30	映画鑑賞 「マリと子犬の物語」	
	内容・方法	○中越大震災から4年目を迎え、被災地、旧山古志村を舞台に作られた「マリと子犬の物語」を鑑賞し、改めて被災体験を受け止め、今後の地域の復興に対する気持ちを高めた。	
10	9月30日（火） 10:00～11:30	健康に関する学習 「体も心も楽しく使って認知症予防」	小千谷市高齢福祉課 地域包括支援センター
	内容・方法	○近年の市内の高齢者の健康状態の傾向や要介護認定者、認知機能低下者の状況などを聞いた後、認知症の症状や要因などの説明を受け、認知症予防策をはじめ、心も体も健康に保つための日々の生活の中での過ごし方などを学んだ。	
11	10月14日（火） 10:00～11:30	避難訓練・防災に関する学習	小千谷地域消防本部 予防課
	内容・方法	○当事業の会場となっている小千谷市民会館の防災訓練に参加し、その後、家庭での火災予防や発生時の対処の仕方など防災に関する学習会を実施。 ○ハシゴ車による避難体験や初期消火の実演なども実施。	

回	期日・時間	テーマ	講師等
12	11月14日（火） 10:00～11:30	軽運動 「レクダンス」	レック花の輪 田中 八重子
	内容・方法	○市内のレクグループ（社会教育登録団体）から講師を招き、レクリエーションダンスの実技指導を実施。 ○音楽に合わせて、高齢者向きにアレンジしてもらったダンスを習い、楽しく体を動かしながら健康を保つことを学んだ。	
13	11月18日（火） 9:00～15:00	文化祭 「クラブ作品展・発表会」	
	内容・方法	○学級生各種クラブ部員による作品展・ステージ発表会を開催。 ○作品展示：書道、水墨画、手芸、文芸、陶芸 ステージ発表：民謡、民踊、詩吟、ハーモニカ、社交ダンス	
14	2月10日（火） 13:00～15:00	自主学習 クラブ活動	各クラブ講師
	内容・方法	○2月は、午後からの各クラブ活動のみ実施（12月～1月は休講） （書道、水墨画、手芸、文芸、陶芸、詩吟、民謡、民踊） ※ 通常は全体学習（10:00～11:30）、クラブ活動（13:00～15:00）	
15	2月24日（火） 13:00～15:00	自主学習 クラブ活動	各クラブ講師
	内容・方法	○2月は、午後からの各クラブ活動のみ実施（12月～1月は休講） （書道、水墨画、手芸、文芸、陶芸、詩吟、民謡、民踊） ※ 通常は全体学習（10:00～11:30）、クラブ活動（13:00～15:00）	
16	3月10日（火） 10:00～11:30	閉講式 記念公演（琴演奏鑑賞）	市内琴演奏グループ 成田雅圭社中
	内容・方法	○年度最後の学習会として、記念公演を開催。公演終了後、閉講式を行う。 ○記念公演では市内の演奏グループを招き、「琴演奏」を鑑賞。 ○閉講式では、公民館長、学級自治会長のあいさつのほか、皆勤者の表彰なども予定。閉講式後は学級自治会総会も実施。	

成 果 ・ 学習会では学級生それぞれが関心・興味を持ち、積極的に学習している様子が伺えた。また、当学級は市内全地域からの参加者がいるが、学習会以外のクラブ活動や諸行事を通じて年代、地域を越えた学級生同士が交流し親睦を深め、仲間づくりをしており、「仲間に会える毎月の学習日が楽しみだ」という声が多数聞かれ、高齢者の生きがいを作れる場にもなっている。

課 題 ・ 学級自治会役員を中心に自主的な学級運営を促しているが、今後もできる限り企画・運営から学級生の意見や考えを尊重し、事務局任せにならないよう導いていきたい。
・ 学習内容（テーマ）を偏らないようにして、講話中心でなく参加・実践型の内容を取り入れマンネリ化しない有意義なものにしていきたい。
・ 女性の参加者の割合が高いので、男性の参加者を増やすことが課題である。

問合せ先 小千谷市公民館（教育委員会社会教育課）（担当 平沢英樹）
TEL：0258-82-9111 FAX：0258-82-9112 E-mail：culture@city.ojiya.niigata.jp