



健康講座での“学び” ～ 心身もリフレッシュ～

朝、ゴミ出しに外に出ました。厳寒の夜明け前、美しい三日月が昇っていました。まもなく新月ですが、この三日月を“有明の月”と呼んでいます。とてもきれいでした…

そして、この日、6日は富良野市での最低気温が -22.2°C とぐんと冷え込みました。

通勤時、麓郷街道を抜けると、まるで富良野の街が雲海のように霧に包まれていてとても幻想的な風景に出会いました。その雲海は“放射霧”というそうです。青空に放射霧に霧氷…自然は美しいです。とても寒い一日でしたが、卓球同好会の皆さんが元気に活動し、午後はスコップ三味線の皆さんが元気に練習をしました。皆さん、お元気で何よりです。

3日は節分、4日は立春でした。春のはじまりは豆まきでスタートです。すべての窓やドアを開放して「鬼は外、福は内」と私は二階から妻は地下から豆をまきました。室内の換気にもなります。

皆さんは恵方巻を食べますか。我が家にはあまりそういう習慣はなく、鉄火丼を食べました。

さて、今回は社会福祉協議会から柘竹さんを講師に「健康講座II」を開講しました。

講座前般は感染症4つを取り上げ、詳しく分かりやすく説明していただきました。

あまり聞きなれないアデノウイルス、ノロウイルスにも気を付けなくてはなりません。

アデノウイルスは喉の痛みや熱、目の充血や結膜炎などの症状があるそうです。プール熱

もこのアデノウイルスの一種だそうです。また、ノロウイルスは突発的な嘔吐、下痢などの症状が現れる病気で感染力が強く、乳児から高齢者まで幅広い年齢の人がかかる可能性があります。高齢者は特に脱水症や誤嚥にも注意が必要です。

もし、家族がノロウイルスに感染したら塩素系の漂白剤が有効でアル



コールは効かないということですから知識として大切なことです。

枘竹さんの経験や家族の話しを交えてのお話しはとても具体的でとても楽しく学ぶことができます。新型コロナ感染拡大から丸4年が経過していますが終息は見え、【コロナ「10波」冬の流行 感染力高い新変異株「JN・1」が拡大か！？】というニュースの見出しもあるのですが、感染者数が増えても重症者が増加して医療が逼迫するほどの状況にならないのでは…という情報で気が緩んでいることも事実です。丁寧なうがいと念入りな手洗いなど今まで通り未然防止に心掛けましょう。

後半はみんなで楽しく健康体操です。足上げから体のバランスを整える、認知症防止には楽しいゲームで大笑い……仲間と一緒に盛り上がります。

健康講座は年に2回、夏と冬、季節の変わり目に実施しています。確か身近な情報と知識と枘竹さんのパワーをいただき、ことぶき大学の皆さんはますます元気です！！



本日、2月7日(水)の日程

◎出席簿の整理をお願いします。出席日数が足りない方は進級できませんので、最終的に事務局で確認します。

9時30分 朝の集い

10時00分 俳句講座

講師 橘 千 祥 先生

12時00分 昼食 休憩

13時00分 大学講座

「異文化を理解する（常識って何だろう）」

講師 旭川市立大学経済学部

教授 須 川 宏 之 様

15時00分 終了

各学年委員の選出

新年度の学生自治会の役員を選出の時期となりました。

5名以上の学年は2名の選出を、そのほかの学年は1名を選出してください。

報告は自治会役員（原、宮西）まで報告ください。期日は2月21日（水）厳守でお願いします。

次回、2月21日(水)

9時30分 朝の集い

9時50分 クラブ学習の準備

10時00分 クラブ学習

12時00分 昼食 休憩

13時00分 コーラス・踊り

14時15分 終了

新年度のクラブ学習・同好会活動希望調査実施

別途、クラブ学習と同好会活動希望調査用紙を配布しました。

第一回目の調査ですので、今後調整することも考えられますが、基本的には第一希望を優先します。新入生の状況も踏まえて最終的には4月に決定となります。

クラブ学習は年12回ほどの実施です。活動回数が少ないとの声も聞かれますが、ことぶき大学ではあくまでも「きっかけづくり」です。市内でのサークル活動を大いに活用し、実力アップを図ってください。2月21日（水）までに提出してください。

シニア e-スポーツで楽しく健康増進！？

- ◎ 皆さん、eスポーツって知ってますか。
- ◎ シニア e スポーツが注目されていて、認知症予防効果が期待されている。
- ◎ e スポーツって体を動かすスポーツではないからこそ、世代間とのコミュニケーションが可能
- ◎ 挑戦してみましょう！

さて、eスポーツとは？

ネットにこんなことが掲載されていました。

シニア世代は定年退職や加齢により社会的交流が減っていく傾向になります。また、それだけでなく近年は感染症の拡大により外出を控え自宅で過ごす時間が大きく増えたことが重なり、外出の機会や社会的交流が大幅に減ったため、日常生活に刺激が少なくなり認知性リスクが高まっている状況にあると言われています。

(略) 実際に、介護に関する相談受付件数がコロナ前と比較し急激に増加しており、シニア世代の社会活動参加促進が重要な課題となっております。

しかし、これまでシニア同士の重要な交流の場であった老人クラブの加入率低下が続いています。これは60～79歳の男女の約7割が「自分を高齢者だと思っていない」と感じているようで、定年退職前は仕事でパソコンなどの電子機器を日常的に使い、携帯電話も使いこなしていた世代では「輪投げ」や「ゲートボール」「囲碁将棋」などの老人向け活動に関心を持つ人が少なくなってきました。その代わりに、「タブレット講座」や「SNS講座」などの講座が人気になり、まちなかのパソコンスクールがシニア世代の憩いの場となっている例もあるなど、シニア同士の新たなコミュニケーションの場としてデジタル分野のニーズが高まっています。そこで全国的に取り組みが始まっているのがシニア e スポーツです。デジタルニーズを捉えているだけでなく、シニア層を老人扱いせず若者と同じ遊びに取り組むことで“時代の流れに乗っている”と感じることができる面も、人気の要因ではないでしょうか。

さて、皆さんは何をする時が楽しいですか？ 要はそういうことです。

続いて…

自動車が好きな人はレースゲームがありますし、昔野球やサッカーをやっていたが今はできない…という人も野球ゲームやサッカーゲームもあります。また、囲碁や将棋、麻雀のゲームもあるので相手がいなくてもコンピューター相手だったりオンラインで全国の人と対戦ができます。音楽、ダンス…とジャンルはきりがなほどです。

例えばレースゲームであれば車高や車重、エンジンやギヤ、タイヤの種類等を細かく調整でき、見た目を好きなデザインに塗り替えることもできます。これを実車でやろうと思えば膨大な金額がかかってしまいますが、ゲーム内であれば満足行くまで好きなだけいじることができ、全開で走っても事故で怪我をすることもありません。様々な趣味を持った人が自分の好きなジャンルで取り組むことができるのも、大きな魅力となっています。

なおも、続きます…

視覚や聴覚から得られる情報をもとに、自身で考えコントローラーを操る必要のあるコンピュータゲームは、脳への刺激が高く、認知症予防に繋がると言われています。また指だけでなく、腕や足の動きに連動した操作が必要なゲームもあり、健康維持の助けにもなります。

こうなると、ちょっと興味がわいてくるかもしれません。

皆さんはどう思いますか。ご意見を聞かせてください。ことぶき大学の皆さんは、必要がないと思いますが、ゲームの種類によっては興味があるかもしれません。

新年度、希望を募って、また授業でも体験をしたいと思っています……



ティータイムコーナー！

寒い日が続いていますが、日中は青空で太陽の日差しも大変強くなりました。我が家のソーラーイルミネーションはその太陽のエネルギーを一杯浴び蓄え、朝まで点滅しているのですから驚きです。

先ほどのeスポーツとは要するにビデオゲームです。「ゲームばかりしないで勉強しなさい」「ゲームばかりしないで外で体を動かしなさい」…ゲーム依存症、スマホや携帯依存症に気を付けながら、これからの時代はますます上手に付き合っていかななくてはならないはずです。今、7日の0:11です。ネットで検索してみると次の画像が飛び込んできました… **「eスポーツ」普及支援で小池都知事“真剣バトル”** もう4年前の記事です。 [2020/01/13 17:37]

さてと、白湯でも飲んで、急いで寝ることにします。

自粛生活が長引くうちに、コミュニケーション不足を痛感。3月までにアフタヌーンティを一緒にどうですか？ 今日皆さんに会えるのが私の楽しみです…