



富良野市教育委員会学びのまち推進課学びのまち推進係

電話 0167-39-2318

文責：上用 眞一郎

春の研修旅行

## AOAO & MOZU

少し低温が続きましたが、麓郷の庭では、スズメバチの巣作りが最盛期を迎えています。朝5時前から軒下や薪小屋など慌しく飛び回り、最高の居場所を見つけようとしています。およそ2～3週間で小さなボール状の巣をつくりますので、それまでに

見つけ対処したらいいのですが、それを過ぎて一ヶ月以上にもなると働きバチが羽化します。

できるだけ早く駆除したいものです…

私は、毎朝トンボ網を片手に雨の日以外は外回りを点検しています。一度出窓の隙間から侵入されて巣を作られたことがありました…（あの時は小型のスズメバチでした）

昆虫好きな私にとって女王バチや巣の除去



は複雑な心境ですが、命に係わり大変危険です。十分注意をしましょう！！

さて、春の研修旅行では、久しぶりに皆さんとのバスの旅でした。とても楽しかったです。まずはAOAO（アオアオ）都会のビルの水族館です。

このAOAOのコンセプト（基本的な考え方や伝えたいテーマ）は何かをずっと考えながら4階から6階を見学！6階には、

“シロクマベーカリー&・・・”があり、焼きたてのクロワッサンやソフトクリームが食べられます。ペンギンを見ながら都会の高層ビルの水族館は、オシャレな喫茶店かブティックのようです。便利で、綺麗で、気軽で、従来の水族館にはない珍しい海洋生物たちだっている。そんな生き物たちがライトアップされていて夜でも楽しめる…

騒々しい都会の中の癒しの空間と言えるかも知れない。しかし、私たちの視界には、飼育員でもなく、ペンギンの調教師でもない人たちが何かをしている。研究や実験らしいことをしている…

実は、その人たちがこの水族館の環境を管理しているということです。



こういう人たちの存在に気付くと、この AOAO のコンセプトがようやく見えてきます。ここでしか見ることのできない生き物たちがいかにこのビル内で快適に過ごすことができるか、個々に適応した水や温度や明るさや空気、そのしくみや循環をについて触れることができます。

AOAO では、環境と生きものと人との繋がりがよく見えて学べるところに真のコンセプトがあるのだろうと気付きました…

次に、MOZU のミニチュア展です。このミニチュア展のコンセプトは何！？

まずは凄かったです。何が凄いのかっていうとこの教室の作品です。私は、上富良野中学校 3 年 B 組を思い出しました。30 年以上も前の教室とそっくり、この机、この椅子、教卓や黒板もそっくり！また、コインランドリーでは、洗濯機が回転してます…縮小サイズですが、1/12 のスケールが一般的だそうです。



スケールが一般的だそうです。1メートルが 8.3 cm のサイズです。

正に、何気ない一つの作品に人それぞれの思いや日常の風景がギュギュッと凝縮していくことで自分だけの思い出や感情を呼び起こさせるという事なの

でしょうか。そして、記念撮影は、こびとになった私たちのワンショット！この発想がまた面白い…



私は、記念に『中学生の「落書きノート」』を買ってきました。

展示会場から出て、札幌ファクトリーの 3 階から階下を見下ろすと、そこは実物のミニチュアの世界でした。ちなみに私の妻も麓郷小の放課後こども教室で学校祭に向けて只今ミニチュアハウスの制作中です（電灯もつきます）。

春の研修旅行は、コミュニケーションを深める一日でもありました。事前研修では、バス中で事務局新人の會田の資料を基に研修もできました。

日帰りコースとは言え中身の濃い研修旅行でした。



さて、映画鑑賞グループはいかがでしたか。この「ローマの休日」、何度観ても良い映画です。この写真のオードリー・ヘップバーンは、格別な品位を放っています。監督のウィリアム・ワイラーは最初、エリザベス・テーラーをアン王女に、ケーリー・グラントを新聞記者に…まるで違う映画になったのではないのでしょうか。無名のオードリー・ヘップバーンとの奇跡的な出逢いから生まれた名作です。また、グレゴリー・ベックの軽くコメディっぽい役もスマートで、独特のあの顔付きはなかなか憎い！

映画では、2分のスペイン階段のシーンを実は6日間かけて撮影したとか…知ってましたか！？ 映画は、魔法の世界です。

## 本日、6月11日(水)の日程

### 🎪 7/17(木)三市町交流パークゴルフ大会

#### 参加者一次集約

### 🏠 7/30(木)旭川市立大学

#### 一日体験入学参加者集約

9:00 当番学年集合(第2研究生 5・6・7)

9:30 朝の集い(校歌斉唱、諸連絡)

10:00 自然科学探訪Ⅰ

12:00 終了

昼食・休憩

13:00 「コーラス②」3F 会議室Ⅰ

「リズムダンス②」2F 多目的ホール

14:15 学年(課題)別研究

15:00 を目途に学年ごとに終わってください。

本日、三市町パークゴルフ大会の競技参加者及び旭川市立大学の一日体験入学の参加者の集約をします。

学年ごとに参加者名簿一覧を配布しましたので記入してください。

最終集約は、次回18日に行います。年に一度の三市町とのスポーツ交流会です。なお、午前中で終了します。

また、旭川市立大学の一日体験入学につきましては、全員参加を希望しています。お昼は、学生食堂を利用します。

自然科学探訪の時間では、新入学生の千葉弘子さんを紹介し、10年ぶりに私の自己紹介とともに、自然科学に触れたいと思います。

## 次回、6月18日(水)の日程

### 🎪 三市町交流パークゴルフ大会参加者

#### 最終確認

### 6/25の運動会について

9:00 当番学年集合(本科1年生)

9:30 朝の集い(校歌斉唱、諸連絡)

9:50 クラブ学習準備

10:00 クラブ学習3

12:00 // 終了

昼食・休憩

13:00 健康講座Ⅰ

14:30 // 終了

自治会役員会

## 運動会について

何と運動会は、6年振りです。ことぶき大学では、恒例の大運動会を開催していました。6年振りですから、現在の研究生の高見さん、宮西さんが本科1年生の年です。

今回は、「縮小版運動会」を考えました。種目を少な目にし、気軽に楽しめるものを検討しています。

18日に種目とメンバーを発表します。二校合同の混合チームに編成します。

楽しい交流ができるよう事務局も頑張ります。

楽しみにしているかも知れませんが、“パン食い競争”はありません！



# 本は図書館で借りて読め！ お薦めの一冊

昼休みに市立富良野図書館に10分ほど行きました。新刊案内に和田秀樹著「死ぬまでひとり暮らし」という本を見つけて立ち読みしました。その中で、「知的活動」が老後の質を高める。という項目がありましたので紹介します。

## 「知的活動」が老後に与える5つの効果

### 1 脳の老化を防ぐ

- ・読書、勉強、文章を書く、調べものをするなど知的活動は、脳を活性化させ、認知症の予防につながります。
- ・特に「新しいことを学ぶ」ことが、脳の神経回路を刺激し、柔軟性を保つ鍵になります。

### 2 生きがいと目的意識を持てる

- ・知的活動を通して「まだ自分にはできることがある」「成長できる」という実感が得られます。
- ・これは、ひとり暮らしでも孤独感を和らげ、前向きな気持ちを保つ助けになります。

### 3 社会とのつながりを保てる

- ・学びの場（カルチャーセンター、図書館、オンライン講座）を通じて、人との交流が生まれます。
- ・知的な話題を共有できる仲間がいることは、精神的な支えにもなります。

### 4 時間を有意義に使える

- ・ひとりの時間が多くなる老後において、知的活動は「退屈」や「無気力」を防ぐ最良の手段です。
- ・例えば、毎日1時間読書するだけでも、生活にリズムと充実感が生まれます。

### 5 自己肯定感が高まる

- ・「自分はまだ学べる」「考える力がある」と感じることで、年齢に関係なく自信を持てるようになります。
- ・これは、老後の精神的な安定にとって非常に大切です。



## そのほか気になったこと…

- ◎ 痩せすぎは危険、むしろある程度ふっくらしている方が病気に対する抵抗力があり、体力も維持しやすい。
- ◎ 高齢者が無理にダイエットしたり、カロリー制限をすることは、筋肉量の低下や免疫力の低下を招く可能性がある。「食べたいものを食べる」ことがストレスを減らし、結果的に健康に繋がる。
- ◎ 医者という事をうのみにしない。医師の判断は「絶対」ではなく、自分の体調や生活スタイルに合っているかを見極めることが大切。
- ◎ 健康診断や数値に縛られすぎない。血圧や血糖値の数値に一喜一憂せず「自分の体調感覚」を大切にする。「健康のために生きる」のではなく「生きるために健康を使う」という発想の転換を提案。

## 興味がある方は、市立富良野図書館にどうぞ！！

著者の和田秀樹氏の著書の中には、『「老いるが勝ち！」“人は歳を取れば取るほど幸せになるようにできている”』というものをありました。

知的好奇心を膨らませ、この富良野市ことぶき大学で大いに学び合いましょー！！