



No.58

2025.8.28

レイカディア大学 サポートの会広報誌

シニアの学び舎

レイカディア大学だより 草津キャンパス

シニアが新しい教養と技術を身につけ、地域の担い手として登場できるよう支援しています



5月23日、ニューススポーツ大会が行われました。大会実行委員の開会宣言の後、ラジオ体操で体をほぐして各会場に向いました。今年も競技は昨年と同じ「ポッチャ」です。目標球のジャックボール（白）に向けて赤・青のボールが投げられる度に、会場はエールや歓声に包まれました。クラス毎に趣向を凝らしたTシャツやエプロン、授業で染めたユニホームなどを着用し、クラスのまとまりや意気込みが感じられました。対戦が進むに連れて試合運びが早くなり、予定よりも早く閉会式となりました。優勝は45期が健康づくり学科、46期がびわこ環境学科でした。45期健康づくり学科は2年連続だそうです。

参加者の感想は、「45期と46期で練習試合をし、普段は接する機会がない学科の人達との交流がとても良かった」、「ポッチャは初めてだったが昨日から練習し、クラス皆で戦略を練るのも楽しかった」、「障がい者向けに始まったゲームと聞いていたが奥が深く病みつきになりそうだ」、「楽しくクラスの絆が深まった」などと大好評でした。笑顔にいっぱい触れる楽しい取材でした。

取材／大村・岡島・竹元・中山

ラジオ体操で準備運動



エイエイオー



【優勝】

45期健康づくり学科
46期びわこ環境学科

成績発表・表彰



白いボールに
近いのは?



ようこそ！メキシコからのアミーゴ・アミーガ（仲間たち）

5月5日（祝）、レイカディア大学にメキシコから健康と長寿についての学びを旅の目的にする、40歳代～70歳のグループ18人が来訪されました。彼らは旅の疲れをものともせず、終始笑顔でプログラムを楽しんでおられました。

レイ大の紹介の後、抹茶と和菓子の接待。これには興味津々の様子でした。その後体育室に移動。私たちと一緒にメキシコの音楽に乗せたウォーキング。いつの間にか、彼らは歌い出し、ノリノリのダンスのようになり、会場は大盛り上がりでした。スペイン語版のYouTube映像を使っのラジオ体操、ドローン体験と、その後も次々とプログラムが続きました。

質疑応答では、こちらがたじろぐほどたくさんの質問が出されました。結論的に、人とのつながり、利他的な行動様式（ボランティア、「三方良し」）が長寿・健康につながるのだ、ということが共通の認識になりました。

お抹茶と和菓子の接待



ウォーキングがダンスに
変わりました



スペイン語でお土産
を渡された



ラジオ体操のドローン
動画は右二次元コードから。



みんなでラジオ体操



また、贈り物（マヤ文明の本や笛など）をいただきました。楽しい時間はあっという間に過ぎ、予定の時間を大幅に過ぎて、一行は帰りのバスに乗り込み、宿泊地である大阪に向いました。準備と対応にあたられた事務局、卒業生・在学生有志の方々など、ブエン・トラバホ！（お疲れ様）

取材／北川・竹脇・丸山

受け入れスタッフと大教室で記念撮影



学科紹介

46期 健康づくり学科

寄稿

46期健康づくり学科は、入学時24名のクラスでしたが、家庭の事情などで3名の退学者があり、現在は21名となりました。年齢別には、60～64歳が17%、65～69歳が44%、70～74歳が30%、75歳以上が9%です。男女別では男性が5名(24%)、女性が16名(76%)です。

右の写真は、救急法の基礎知識の授業です。心肺蘇生法とAEDの使い方を学んでいるところです。皆、社会における役割と義務の大きさを感じました。



心肺蘇生とAEDの実習

体育館で実技
(風船バレー)



美味しい・楽しい調理実習 ♥



ニュースポーツ大会♥
元気にエイエイオー!



授業は座学と実技が組み合わせられたとても楽しい構成になっています。座学では健康に関する知識や考え方を学習します。実技は、ウォーキング、ヨガ、体力測定、レクリエーション、緊急処置の方法、調理実習など様々なプログラムで構成されており、楽しく、体力・健康の向上も図れます。体力測定やレクリエーションなど、皆必死になったり、大笑いしたりしながら受講しています。特別に体力に自信のある学生や運動に長けている学生はほとんどいません。普通のシニアで、健康に興味がある学生です。レイカディア大学に来るだけで健康になりますよ!

46期健康づくり学科 学科長 萩原 多美子

クラブ紹介

フォト・ウォーククラブ

寄稿

クラブ名が示すようにウォーキングとフォト(写真)が好きな仲間の同好会です。今年度(24年10月～25年9月)のフォト・ウォーククラブの部員数は45期39名、46期43名、総勢82名と、草津キャンパスの約3割の学生が部員という大きなクラブです。主な活動は近郊の観光地を歩きながら撮影する例会と写真コンテスト、そして写真撮影講座の開催です。

例会では季節ごとにテーマを決め、第1回「紅葉」(11月:日吉大社)、第2回「春の梅林とお庭」(3月:北野天満宮)、第3回「桜の道」(4月:石清水八幡宮・背割堤)、第4回「新緑の湖北」(5月:マキノ町メタセコイア並木)と計4回開催し、多い時で60名近くの参加がありました。最寄り駅より会場まで歩き、撮影を行い昼解散という流れで、健脚な方には物足りないウォーク会ですが、日ごろ歩かない方にも気軽に参加いただける点が好評です。

ウォーキング前の準備運動



活動風景(北野天満宮にて)



活動風景
(石清水八幡宮にて)



写真撮影講座の様子

例会後の写真コンテストは、スマホで気軽に参加できることもあり毎回50作品以上の力作が集まりました。見慣れた風景でもコンテストを意識して構図に工夫をこらして撮影することで、皆さんの撮影技術は着実に向上しました。なお優秀作品は大学祭で展示します。

ちょっぴり歩いて気ままに撮るという軽めのクラブですが、クラス内外の交流の場となり、撮影技術も向上、さらに近郊の観光地の再発見にもなる結構奥の深いクラブではないでしょうか。

フォト・ウォーククラブ代表 大西 正泰(45期園芸学科B)

卒業生が贈る基礎講座「交通安全教室～免許返納を考える」サポートの会

5月30日(金)、サポートの会(事業企画部会)主催で「卒業生が贈る基礎講座」が開催されました。本講座はこれまで「寄付講座」として、財政難による本学の存続危機に対処した卒業生の活動内容、それを機に発足したサポートの会の存在意義、ボランティア活動の紹介などを扱ってきましたが、本年はシニアがいずれ直面する重要課題としての「交通安全・免許返納」を取り上げました。

当日は滋賀県警察本部高齢者交通安全推進室「ふれあいチーム」の皆さんを講師にお迎えしました。第1部では高齢ドライバー事故の推移、事故の特徴、安全運転寿命を延ばすための心構えや70歳以上の運転免許更新に必要な手続きなどをわかりやすく説明いただきました。

第2部では高齢歩行者の交通安全について寸劇を織り交ぜた解説があり、警察官の皆さんとは思えぬ「新喜劇」ばりの軽妙なやりとりに会場は笑いに包まれました。

終了後は運転免許のお試し自主返納コーナーが設けられ、この機会に申し込みをされる方も目立ちました。

最後になりましたが、今回の「卒業生が贈る基礎講座」開催に当たり、警察本部の方々をはじめ、大学事務局、お手伝いいただいたサポートの会の皆さまに大変お世話になりました。厚く御礼申し上げます。

事業企画部会

講座開催に当たって



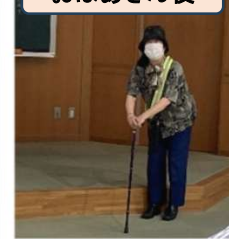
「ふれあいチーム」の皆さん



おばあさん役との寸劇場面



おばあさん役



免許のお試し自主返納コーナー



第14期サポートの会 地域貢献活動調査結果

アンケート結果

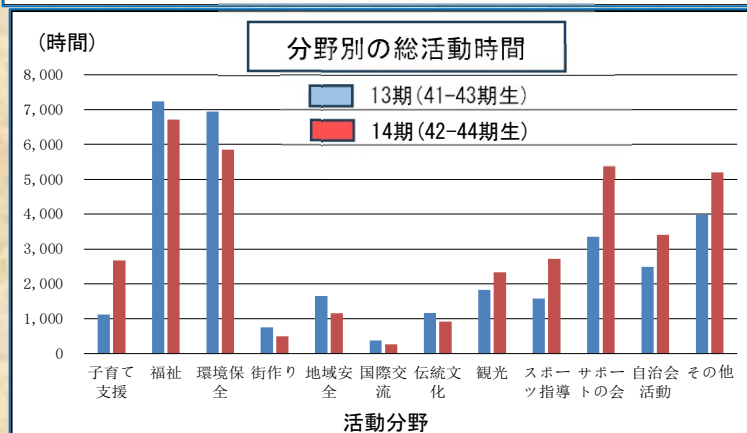
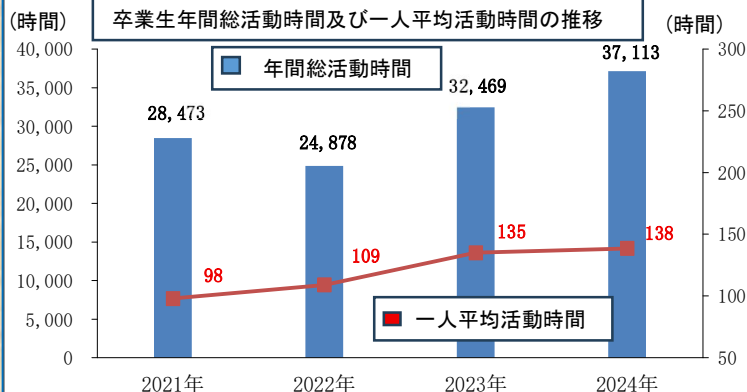
この調査は、サポートの会(地域活動部会)が毎年実施しているもので、今回が10回目となります。調査の目的は、地域で活躍しているレイ大卒業生の地域貢献活動の状況を把握することですが、この調査は、県においてもレイ大の必要性を把握する重要な資料として活用されています。

調査の対象は草津キャンパスを卒業して3年以内の人で、2024年4月～25年3月までの1年間のボランティア活動の状況について問うものです。アンケートの回収率は88%で、調査結果の概要は以下のとおりです。

①この間、ボランティア活動を行った人は88%(前年80%)②一人当たりの年間平均活動時間は138時間(前年135時間)③ボランティア活動について「入学後活動を始めた」(51%)、「入学後、回数や活動内容が増えた」(37%)と併せて88%の人がレイ大での学びを通じて地域貢献活動を開始したり活動頻度を増やしたりしている。④活動分野は、福祉、環境保全、スポーツ指導、子育て支援など多岐に渡る。⑤年齢は70代が60%、60代が32%、80代が9%。⑥コロナ禍で一時減少したが、現在はほぼコロナ禍前の状況まで回復している、といったものです。

詳細はサポートの会ホームページに記載していますので、右二次元コードからぜひご覧ください。

地域活動部会アンケート委員会



発行：滋賀県レイカディア大学 草津キャンパス サポートの会
編集：草津キャンパス サポートの会 広報情報部会
〒525-0072 滋賀県草津市笠山 7丁目 8-138
県立長寿社会福祉センター内
TEL：077-567-3901 FAX：077-567-3906
<http://lacakusatsu.com/1-supportai/index.html>



編集後記：

先輩から引き継いだ本誌も早や最終回となりました。最初は取材・編集・印刷状態の微調整に苦労しましたが、先輩方のサポートもありなんとか4誌発行することができました。今後も微力ながら広報情報部会員として貢献していきたいと思います (K.O)