

広野町ふるさと創生大学通信 VOL.5

○平成30年度の広野町ふるさと創生大学卒業生です！



○「第4回 広野町ふるさと創生大学」受講生から感想が寄せられましたので何件かご紹介いたします。

講義：「人生はチャレンジ！」

講師：シニアチアダンスチーム「ジャパンプンポン」チアリーダー 滝野 文恵 先生

- シニアチアダンスチームのDVDを見せて頂きましたが、とても年齢を感じさせないし、皆さん楽しく踊っているのが、とてもステキでした。年だからと言って、何事にもチャレンジしないのではなく、一回しかない人生を明るく、楽しく生きる事。また、一歩踏み出す事の大切さを学びました。
- 物事をはじめると、遅いということはないのだろうということを再認識しました。
- 今まで、自分の決めた枠にとらわれている感がありました。先生のお話をお聞きして、自分の決めた枠を外すことが大事であると気づきました。
- 望みを持たず叶うことになり、一歩踏み出すことが大切との言葉が身にしみました。
- 86歳には見えない若々しさ。ハツラツ感。講義に来てくださっただけで、元気が希望を頂けました。
- 先生が、アメリカで学んだ『老年学』という学問は、どんな勉強をするのか初めて知ったし、アメリカは1960年代から大学で学ぶことができたのに、日本にはそのような学問はないそうで、日本にも必要だと感じた。
- 他人にどう思われるか、どう言われるかではなく、自分がやりたいと思う事が大事であると気づきました。

- 「人生は楽しくないといけない。」何かとても考えさせられる言葉でした。
- 歳をとっても、常にチャレンジスピリッツを持ち続けていけば自然と出来るようになる。楽しまないといけない。
- しかし、ただ続けていても上手にならない。目的、目標がないと覚えられない。
- 身体を動かして忘れる事も大切で、笑顔を作る事もできる。
- 何事にもチャレンジをしていく事が長生きの秘訣だと思いました。
- 何から何まで驚きと感動です。先生の若々しくて、イキキしている姿は、とても輝いて見えました。できることなら男性の私もダンスにチャレンジしてみたいと思いました。

問 広野町生涯学習課（公民館内） ☎0240-27-3244

平成30年度 第7回ナイスレディ講座開催

11月11日（日）午前10時から五社山において開催されました。

講師は、INWA（国際ノルディックウォーキング協会）公認 ノルディックウォーキングベーシックインストラクター いわきノルディックウォーキングクラブ 代表 星 孝光 先生（いわき市）

『ノルディックウォーキングで五社山登山しよう』という内容でご講義いただきました。当日は、福島県主催の五社山登山に参加する形で12人が出席しました。

参加者の皆さまから感想をいただきましたので、ご紹介させていただきます。

- 今回、初めてノルディックウォーキングを体験しました。ポールの持ち方から星先生に教えていただき勉強になりました。また、五社山の登山の仕方も分県登山ガイドの奥田先生に聞きながら歩いて、今まで知らなかった事も聞けて良かったと思いました。特製カレーランチもおいしく、皆さんとお話しながら楽しかったです。福島県のために頑張っている なすびさんのお話もとても良かったです。
- 初めての五社山をノルディックウォーキングで登山しました。秋の木漏れ日の中、落ち葉をサクサクと踏んで歩いて来ました。頂上でのカレーもとてもおいしく、なすびさんのトークも楽しく、とても良かったです。
- 春の新緑、秋の紅葉と町の名山に登山できて大変うれしく思っています。ノルディックウォーキングはポールの持ち方から指導を受けましたが、楽しく、楽に登山できました。なすびさんのトークも大変良かったです。
- ウォーキングポールを使うのは初めてでしたが、使い方を星先生に教えていただき、スムーズに使うことが出来ました。気持ち良い空気の中を町民の皆様と五社山登山に参加でき良かったです。
- お天気に良く楽しく登ることができました。ウォーキングポールの使い方も星先生がわかりやすく教えてくれたので、良かったです。
- なかなか一人では登山に参加できないので、このような機会を利用して良かったと思います。ノルディックウォーキングは昨年のナイスレディ講座に続いて2回目でしたが、昨年よりはスムーズに歩くことが出来ました。
- 初めての登山で不安でしたが、天気にも恵まれて楽しく登ることが出来ました。ウォーキングポールを使っての登山でしたが、楽しく登れました。昼食はおいしいカレーをいただきありがとうございました。
- ノルディックウォーキングで五社山登山しました。天候にも恵まれ、きれいな紅葉見ながらの登山、とても楽しい時間を過ごすことが出来ました。
- 木の葉があり、ウォーキングポールがすべりなかなか思うように歩けなかったです。でも、楽しい一日を過ごせました。
- 秋晴れの中、大変楽しく、五社山に登ることができ、満足しています。しかもノルディックウォーキングでの山登り。楽に登ることができ、カレーの昼食もいただき、ありがとうございました。
- ウォーキングポール使って、初めて登山しました。他の人のノルディックウォーキングを見ていた時は、歩きにくいかと思いましたが、自分が実際に体験してみると、とても楽しく、スムーズに歩けました。今日は本当に楽しい一日でした。ありがとうございました。
- 正しいウォーキングポールの使い方が分かって良かったです。登る時、下る時の使い方の違いがあるそうで、今までは間違っていたので、これからは正しい使い方で行きたいと思っています。

