

自主企画グループ等講座支援事業の様態です！



車座になったの基調講話

隣同士のほうが心が開きやすい。」ということで会場は机を取り払い、イスのみで車座となつての講話となりました。車座の雰囲気によりいつの間にか参加者の緊張がほぐれ、笑顔がみられました。

意見交換では1分間で「名前と出身と最近面白かったこと」を発表し合いました。続いてボランティア活動の紹介や、その活動が生活に占める割合を発表し合い、十人十色の意見が出されました。佐々木准教授は「割合が低いからといって責めてはいけません。お互いが認め合うことが大事。」とボランティアの在り方についても話されました。

1月24日(日)、生涯学習ボランティアグループ「ヤッホーの会」(大石貴志子代表)の公開学習会が県生涯学習センターで開催されました。「ボランティア活動における人間関係を考える」と題して、基調講話と意見交換が行われ、30人の参加者がそれぞれの課題等を持ち寄って話し合いが行われました。

基調講話では「ヤッホーの会」の会員でもある秋田大学大学院医学系研究科の佐々木久長准教授が、自殺の問題にも触れながら人間関係の在り方についてわかりやすく講義をされました。

「車座になることによって、講師と参加者は『対面ではなく隣同士』の関係になる。人間関係も



3人グループによる意見交換



ストレッチで身体をリラックス

2月7日(日)にはボランティアコーディネーター「のぞみ」(海風久美子代表)によるリフレッシュ講座「実践～冬こそ鍛えよう～さわやか元気塾」が行われました。

「雪山賛歌」を歌って心をほぐしたあと、秋田県スポーツ科学センターの工藤強志スポーツ主事を講師に「かんたん筋力トレーニング」と題してストレッチを中心に身体をほぐしつつ汗を流していました。片足を上げ続ける運動では「15秒上げたままでいたら10点満点中の5点。2分間上げられていたら10点です。」ということでしたが、2分以上足を上げ続けた参加者も多く、講師の工藤さんも驚いていました。この動作を左右の足で2分ずつ、1日3回行うことによって「53分のウォーキング量と同じ筋肉使用量」

になるそうで、参加者はうなずきながらメモをとっていました。

また各種のストレッチをすることで血流がよくなり、身体を温める効果が期待できるそうですが、「無理はしないでできるところまで伸ばしていく」ことが重要で、やりすぎはかえって身体によくないと説明されました。

後半は「語らいタイム」で、コーヒーを飲みながら講座の感想や世間話などお互いの交流を深め、心身ともにあたたかくなりました。

参加者からは「効果的な運動ができてよかった」「また参加してみたい」という声も聞かれ、実りの多い講座となりました。



コーヒーを飲みながら談笑

3月



秋田県生涯学習センター

月間行事予定表

1	月	休館日
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	休館日
9	火	藤蔭 洋の会「踊りの教室」
10	水	
11	木	
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	休館日
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	
20	土	
21	日	春分の日（開館）
22	月	振替休日（開館）
23	火	休館日
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	休館日
30	火	
31	水	

美は、美の国カレッジ事務局主催講座
は、その他の生涯学習センター主催講座
は、生涯学習センターが、共催・後援する講座

秋田県生涯学習センター



〒010-0955 秋田市山王中島町1-1
TEL 018-865-1171 FAX018-824-1799
e-mail sgcen002@mail2.pref.akita.jp