



元気な健康寿命に向け、充実した活動により私たちのこれからをゴールドに！

行田市民大学同窓会長 関川忠彦

平均寿命が世界のトップレベルの私たち日本人

いろいろな現役時代を経験されて行田市民大学に入学し、この2年間の学生生活は学習と新しい体験、行田市や周辺の新しい友人・仲間ができるなど楽しい期間です。その後には卒業が控えており、大切な健康寿命の時代を、身近な友人・市民大開設以来の仲間と共に自分の人生をゴールドにしていこうではありませんか。卒業後の方々は、高齢化、長寿命化が進展しています。いろいろな社会経験者、他のシルバー大学の卒業生の入学などから価値観、目的、要望等、今後の活動について前向きな意見が出てきました。アンケートや意見交換をまとめてみると、「近在する会員仲間とこれからの健康寿命を楽しみ充実した生活をしたい」ということになります。



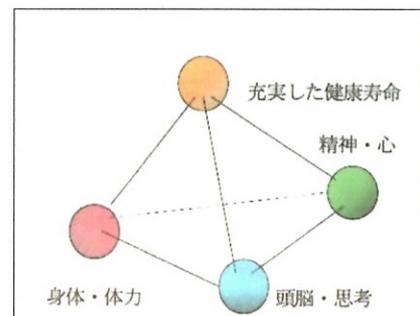
市民大卒業生の集う同窓会では、今後の継続と進展のために、仲間との価値観と考え方を次のコンセプトイメージで、同窓会活動をしていきます。

2年間の在学期間は、その後続く健康寿命への助走です。同窓会は自分の開発と発見の場・機会です。

仲間と共に「**自分の人生をゴールドに**」をめざして活動しよう。先ず**自分の健康寿命をゴールドに**！

右の図のように、身体・体力、頭脳・思考、精神・心の三つの健康に能動的な活動があると、充実した各自の健康寿命が構築され維持できます。

- 「5つのきょう」から 充実した日々を！
- ①教育：今日「行く所」がある
 - ②教養：今日「用事」がある
 - ③協約：今日「約束」がある
 - ④協同：今日「行動」する
 - ⑤共感：今日「感動」した



大学祭が好評・多くの参加者あり

10月28日(土)～29日(日)、ものづくり大学学園祭に行田市民大学と同窓会も参加し、今までの取り組みを公開することができま



した。当日は、台風の影響で雨天でしたが、大勢の方々に参観していただきました。行田検定やクラフト工作に人気が集まり、難しい内容でしたが親子で挑戦する姿を見ることができ微笑ましく感じました。また、卒業生サークルの活動パネル展示では、その活動の豊富さに圧倒されるとともに感心しました。

パソコン講習会の実施！

8月21日（金）と20日（日）に行田市民大学生を対象に次の二つのパソコンの講習会が「みらい」で開かれました。

① パソコン基礎講習会（初心者向け） ② パソコン基礎講習会（経験者向け）

○初心者向けコースは、ホームページの参照を目的とし、特に検索エンジン（google）で行田市民大学のホームページを参照するまでの手順のマスターを目指します。参加者は18名でした。マウスの使い方やキーボードからのローマ字入力、漢字変換の基礎操作からネットワーク上のホームページの検索方法まで学習しました。市民大学のホームページに、ご自分の写真登録がされていることを見て、感激されたようでした。皆さん熱心に取り組む基本的な事柄についてマスターされた様子でした。

○経験者向けコースは、行田市民大学のホームページのブログに文書を投稿できるようになるためのもので、皆さんに実際に投稿するために、

「グループ紹介文書と写真」を持参して頂きました。午前は文書を投稿するまでの手順について実習しました。午後は、皆さんの用意した文書や写真を市民大学のホームページに投稿する作業を行いました。この講習の結果、今回の参加者からの投稿が活発に成されるようになりました。



県立さきたま史跡の博物館で勾玉づくり

稲荷山古墳から出土した「まが玉」作りを体験。石は滑石でL形に「まが玉」に型取りし、手動ドリル（弓ぎり）で穴を開け、パレットの中に水を張り、荒目の紙やすりを使い



水の中で形を整えます。滑石は柔らかく、形を作っていくと石の中に模様が浮き出てとても綺麗です。仲間同士見せ合いながら形を整える。仕上げは細めの紙やすりでツルツルになるまで磨き、良く水洗いし、フェルトで磨き、約1時間20分ぐらいで完成しました。「まが玉」には魔除けの効果があるそうです。県立

さきたま史跡の博物館では金錯銘鉄剣、出土品、その他が見られます。將軍山古墳の中には副葬品など出土した状態で展示されていますし、さきたまにある古墳群も見学できます。



2学年・5班・行田研究グループ 内田 進