



# 40年目を迎えた

## 鶴瀬西交流センター 水曜学級

水曜学級は、昭和51年高齢者の生涯学習の一環として鶴瀬西公民館で発足し、「水曜学級」として現在に至り、今年40周年になります。今年の学級生は総勢で185名、60歳から90歳まで、幅広い年代の方々が、元気に活動しています。

**すべての皆さまに感謝**  
 水曜学級共同代表 乾佑一さん  
 水曜学級が発足して早40周年。今日に至るまでには多くの先輩方、指導者、センター職員などの皆さまの並々ならぬご努力の賜物と感謝します。水曜学級も年々高齢化が進みつつありますが、今後ともサークル活動や全体会に積極的に参加していただき、より一層の親睦を深め、明るく、楽しく、元氣よくをモットーに頑張りますよ。

### ★サークル活動一覧(14サークル)★

サークル	活動曜日・時間	内容
パソコン	第2・第4(月) 午前10時~正午	お互いに教えたり、教わったりして、先生も丁寧に指導してくれます。
料理	第1(火) 午前10時~午後2時	料理経験のない、初心者のための料理サークルです。(男性のみ)
パワーアップ体操	第2・第4(火) 午前10時~正午	介護予防と健康長寿を目的とした、富士見市発祥の健康体操です。
俳句	第2・第4(火) 午後1時~4時	先生の優しい指導のもと、五七五を詠んでみませんか。
レクダンス	第1・第3(水) 午前10時~正午	懐かしい曲や、ヒット曲に合わせて楽しむ、創作ダンスです。
文章	第3(水) 午後1時30分~5時	メンバー同士で作品を発表、意見交換をし、切磋琢磨しています。
手芸	第4(水) 午後1時~5時	指先を使うことで、脳の活性化! 楽しくワイワイ活動しています
気功	第1・第3(木) 午前10時~正午	転倒防止や腰痛予防、便通改善などを目的に、健康気功を楽しんでいます。
折り紙	第1・第3(木) 午後1時30分~3時	日本古来から続く折り紙。指先を使って、脳の活性化につなげましょう。
コーラス	第2・第4(木) 午前10時~正午	日本の名歌、抒情歌などを歌って、ストレス解消! 男性の方も大歓迎です。
ちぎり絵	第2(木) 午後1時~5時	和紙をちぎり、色紙にお花や景色を描いています。
絵画	第4(木) 午後1時~5時	初めての方も大歓迎。水彩画を中心に勉強しています。
書道・硬筆	第1・第3(金) 午後1時30分~3時30分	楷書・行書・草書などの筆文字や硬筆などを練習しています。
いけ花	第2(金) 午前10時~正午	伝統的ないけ花、今風なテーブルフラワーなど色々なけ方を習っています。

**教え教えられ**  
 手芸サークル 杵淵久美子さん  
 西公民館に異動になったとき、手芸クラブを作りたいというお話があつて講師をすることになりました。30年前のことでしょうか。

長く保育園で仕事をしていたので、子どもたちのおもちゃに手袋人形を縫ったことばかりでしたが、ほかは素人の素人です。本を参考に、見よう見まねでやってきました。経験を積んだ会員さんを見て、随分教えてもらったり助けてもらいました。このころは、試作品を事前に作った学級生がほかの学級生に教えてくれたりと、ここでも教え教えられ。

### 指導者の声

**人に恵まれここまで**  
 書道・硬筆サークル 室山陽子さん  
 講師をお受けして早いものでもう20年を超えました。生まれも育ちも鶴瀬西ですので、始めたころは学級生の中に祖母のお友達がいました。今は同級生のお父さんやお母さんがいらっしゃるようです。前の先生が指導されてきた流派で続けた方が、学級生が学びやすいかと思ひ、一から勉強し直し師範の免許をとりました。皆さんもそうですが、私も「継続は力なり」です。途中から追加した硬筆も含め、楷書、草書、かななどを練習しています。ここはコミュニケーションの場でもあり、楽しくやっていたいところのがこれこそ私の元気の源です。



写真右が室山先生

- 4月 申込受付
  - 5月 開講式
  - 6月 映画鑑賞会
  - 7月 いきいき健康体操
  - 8月 夏休み
  - 9月 福祉について
  - 10月 口腔ケア
  - 11月 認知症について
  - 12月 クリスマスコンサート
  - 1月 新春のついで
  - 2月 40周年記念講演会
  - 2月 作品展 24・25・26日
  - 3月 閉講式
- (写真は昨年のもので)



水曜学級 閉講式

**新たな友人、生きがいを求めて**  
 渡辺さん(関沢)さん  
 退職後、自宅にいる時間が増え、毎日の生活に充実感がなくなり、不安さを感じていたとき、西公民館の水曜学級活動を知りました。いくつかのサークルに加入し、活動するなかで、新たな仲間を得て

**学級生の声**  
 60代 林さん(関沢)さん  
 フルタイムで働いていた会社を60歳で退職しました。家にいると身体を動かす機会も余りないし、知り合いも近所ぐらいでした。「外に出て何か運動をしては」との主人の勧めもあり、たまたま目にした水曜学級の募集に申し込み、気功とパワーアップサークルに申し込みました。70歳、80歳の方々が、明るく楽しく活動している姿には、感心させられます。これからも、自分なりにできることから、おこなっていきたくと思っています。

70代 渡辺さん(関沢)さん  
 この地に移ったころは、「ここやっていけるの?」と心配されましたが、今では大勢の皆さんと出会い、楽しい日々を過ごしています。これからも明るく、元氣よくをモットーに頑張りたいと思っています。

**明るく元氣よくをモットーに**  
 竹山さん(上沢)さん  
 浜松市から移り住んで三年目のとき、知り合いもいなく、ボートと生涯学習の場を探していたところ「つるせ西公民館だより」で、水曜学級の活動を知りました。さっそく文章サークルに入ることになりました。

この地に移ったころは、「ここやっていけるの?」と心配されましたが、今では大勢の皆さんと出会い、楽しい日々を過ごしています。これからも明るく、元氣よくをモットーに頑張りたいと思っています。

**私の人生幸せです**  
 90代 小林さん(鶴馬)さん  
 現在90歳です。水曜学級歴は30年か。いろいろなことに興味があつて、体を動かす気功やいけ花などに参加してきましたが、今はいけ花だけ。お花が好きですし、おうちもきれいにしておけますから。

水曜学級に参加してお話するのが楽しみです。20歳、30歳違う若い方とお話すると自分の年を忘れてしまいます。皆さん良くしてくれて感謝です。

自分でやりたいことをやれる、私の人生幸せです。

### ★全体会活動予定★

平成28年度