

<令和元(平成31)年度のベテランズセミナーの日程と内容>

| 日時 | 内容 |
|----------------------|---|
| <p>4月11日 (木)</p> | <p>ちゃかしこも もつけもみんな いいけやぐ～たのしいふる里ことば～</p> <p>講師:方言研究家、川柳作家 渋谷伯龍さん</p> <p>参加人数:68人</p> <p>【講座の内容】</p> <p>テレビやラジオでおなじみの渋谷伯龍さんから、津軽弁の由来や歴史、川柳などをユーモアたっぷりにお話しいただきました。</p> <p>【参加者からのメッセージ】</p> <p>○津軽弁の由来が分かり良かった。これからは県外でも誇りをもって津軽弁を使いたい。</p> <p>○津軽弁での歌、クイズ、川柳などたくさん楽しませてもらいました。</p> <p>○大いに笑ってストレス解消できました。</p>  |
| <p>5月16日 (木)</p> | <p>今からはじめる争続(そうぞく)対策</p> <p>講師:ソニー生命保険株式会社 ライフプランナー 川上薫さん</p> <p>参加人数:35人</p> <p>【講座の内容】</p> <p>“相続”を“争続”にしないための事前対策を、事例を交えながら分かりやすく解説いただきました。</p> <p>【参加者からのメッセージ】</p> <p>○必ず生じることなので、説明していただきありがとうございます。</p> <p>○自分の知りたいことが分かった。</p> <p>○相続についてはなかなか分かりづらい。もう少し詳しく、具体例が多くあれば良かった。</p>  |
| <p>6月20日 (木)</p> | <p>ニュースを100倍楽しく読み解く方法</p> <p>講師:弘前経済新聞 編集長 工藤健さん</p> <p>参加人数:41人</p> <p>【講座の内容】</p> <p>毎日目にする新聞とインターネットのニュースの違いなどを解説いただきました。</p> <p>【参加者からのメッセージ】</p> <p>○ニュースを見るときは裏側も考えてみないといけないことを知りました。</p> <p>○今まで何気なく見ていたニュースや記事も、今後はその内面も読み取るように努力したい。</p>  |
| <p>7月18日 (木)</p> | <p>花や緑を育ててみんな幸せになろう！</p> <p>講師:ガーデン大きなくりの木の下で 代表 大澤浩明さん</p> <p>参加人数:53人</p> <p>【講座の内容】</p> <p>花や緑を育てることは、育てられているということ。豊かな自然、草花とふれあいながらゆったりとした時間を過ごす方法を教えていただきました。</p> <p>【参加者からのメッセージ】</p> <p>○講師のお話がとても優しい思いやりを感じる内容で、ほんわか気分になりました。</p> <p>○終始良い気分で癒されっぱなしの時間でした。ありがとうございました。</p>  |

| | | |
|-----------------------|--|---|
| <p>8月22日 (木)</p> | <p>食からはじめる長寿のヒケツ</p> <p>講師:東北女子大学 家政学部 健康栄養学科 准教授 前田朝美さん、講師 出口佳奈絵さん</p> <p>参加人数:38人</p> <p>【講座の内容】 青森県は平均寿命が男女ともに全国最下位。 長生きするためには“いつ、なにをどのくらい食べると良いか” について解説いただきました。</p> <p>【参加者からのメッセージ】 ○実験もあり非常に分かりやすかった。クイズも良かった。 ○食の大切さをとても良く説明してくださって、あらためて食に興味を持ちました。</p> |  |
| <p>9月12日 (木)</p> | <p>プラネタリウム鑑賞会～秋の星空を楽しもう！～</p> <p>講師:中央公民館職員</p> <p>参加人数:45人</p> <p>【講座の内容】 秋の星座は明るい星が少なく、どこか寂しそうに見えます。 しかし、秋も様々な星座が夜空を彩っています。今回は 「ペガサス座」などの位置や、星座にまつわる物語を解説しました。</p> <p>【参加者からのメッセージ】 ○初めてのプラネタリウム、楽しかったです。解説の方の創意工夫がきちんと伝わりました。 ○説明が分かりやすくユーモアもあって良かった。星座のことに今までになく関心をもった。 ○プラネタリウムに来るきっかけになった。これからも度々来たいと思う。</p> |  |
| <p>9月19日 (金)</p> | <p>【移動学習】堀越城跡、ガーデン大きなくりの木の下で</p> <p>参加人数:22人</p> |  |
| <p>10月10日 (木)</p> | <p>縄文時代の暮らしと文化～縄文遺跡群の理解のために</p> <p>講師:弘前大学人文社会科学部 准教授 上條信彦さん</p> <p>参加人数:43人</p> <p>【講座の内容】 発掘調査や土壌調査から見えてくる、縄文人の生活の様子や 文化について解説いただきました。</p> <p>【参加者からのメッセージ】 ○世界遺産に登録申請したとのことで縄文時代を知りたいと思った。スッキリ理解できた。 ○縄文時代の食生活がいろいろ分かって良かったです。 ○縄文時代にタイムスリップしたような気分になりました。</p> |  |
| <p>11月14日 (木)</p> | <p>健康増進のためのお手軽ウォーキング</p> <p>講師:弘前大学大学院保健学研究科 講師 平川裕一さん</p> <p>参加人数:31人</p> <p>【講座の内容】 運動不足やストレスを発散するために、いつでもどこでも気軽に できるのがウォーキングです。 今回は弘前公園を歩いて効果的なウォーキングの方法を学ぶ予定でしたが、あいにくの雨のため</p> |  |

| | |
|---------------|--|
| | <p>め、その場でできる運動を教えてくださいました。</p> <p>【参加者からのメッセージ】</p> <p>○運動に対する意識が変わった。実践タイムがあったのは良かった。</p> <p>○ウォーキングの準備での足やアキレス腱の正しい使い方について良く理解できた。</p> |
| 12月12日 (木) | <p>免疫と病気について</p> <p>講師:青森ヤクルト販売(株) 弘前営業所 宅配課主任 小山内麻恵さん</p> <p>参加人数:37人</p> <p>【講座の内容】</p> <p>免疫とは「疫から免れること」で、私たちの身体を病気やウイルスから守ってくれる大切な役割を持っています。その免疫力を高め、健康で長生きするための方法について学びました。</p> <p>【参加者からのメッセージ】</p> <p>○ユニークで楽しく聴きやすい講座でした。津軽弁ありで、免疫のことがよく分かりました。</p> <p>○具体的な説明で、途中にジャンケンも入れたり、楽しく勉強ができました。</p>  |
| 1月16日 (木) | <p>シリーズ青森県の歴史(近世)「津軽の南部の善隣友好～知られざる維新期のエピソード～」</p> <p>講師:青森県環境生活部 県民生活文化課 県史編さんグループ 総括主幹 中野渡一耕さん</p> <p>参加人数:42人</p> <p>【講座の内容】</p> <p>「津軽と南部の対立」は有名ですが、明治維新时期、弘前藩は南部家との長年の対立感情の解消に努めるべく、使者を派遣しました、その結果は？黒石藩、七戸藩という津軽・南部の分家大名の動きとも絡めて解説いただきました。</p> <p>【参加者からのメッセージ】</p> <p>○これまで断片的に知っていた津軽と南部の関係が時系列に説明されたので、よく理解することができた。</p> <p>○優しい語り口で楽しく聴けた。クイズもあって楽しかった。</p> <p>○いろいろなエピソードを詳しく説明していただきました。初めて聴くことが多かったです。</p>  |
| 2月13日 (木) | <p>シリーズ青森県の歴史(近現代・民俗)「移りゆく弘前市中心街～同時代の記憶を後世へ伝える～」</p> <p>講師:青森県環境生活部 県民生活文化課 県史編さんグループ 主幹 中園裕さん</p> <p>参加人数:42人</p> <p>【講座の内容】</p> <p>高度経済成長は社会と生活を大きく変えました。生活は便利になりましたが、失われたものも多くあります。昭和戦後の弘前市中心街を移り変わりについて、写真を観ながら解説いただきました。</p> <p>【参加者からのメッセージ】</p> <p>○写真で弘前市内の移り変わりが見ることができ、とても懐かしく楽しく過ごせた。</p> <p>○心をリフレッシュできた。貴重な資料と講師の爽やかな話し方が良かった。</p> <p>○弘前に就職した頃を思い出して涙が出た(楽しいことも、つらいことも、...)</p>  |
| 3月12日 (木) | <p>「ホントは知らないごみのお話」、「緊急時に備えて弘前市安心カードを用意しましょう」</p> <p>新型コロナウイルス感染症の感染防止のため中止</p> |