



認定NPO法人 大阪府高齢者大学校 広報誌

おんほい



第61号 2023年10月10日発行



撮影 青山泰伸「神戸森林植物園」

認定NPO法人 大阪府高齢者大学校（コ-ダイ）
〒540-0006 大阪市中央区法円坂1-1-35 電話：06-6360-4400





★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 巻頭インタビュー ★ ★ ★ ★ ★ コーダイのキラキラ人

コーダイ生活をエンジョイしながら、充実したシニアライフを送ってられる受講生の皆さまをご紹介します巻頭インタビュー。
今回のゲストは、コーダイ生になって6年目の永元知子さんです。定年後も仕事を続けながら、コーダイで多彩な知識を学び、学んだことを生かして交流や活動の幅を大きく広げておられます。コーダイでの学びが、その後の人生をイキイキと豊かにしてくれていると語るアクティヴな永元さんの笑顔に、元気をいただきました。

— 最初にコーダイに来ようと思われたきっかけは何だったのでしょうか。

永元 定年退職後、週3日の勤務を選択し、空いた時間に何かをしたいと思ってネットで「大阪 シニア 学ぶ」というワードを検索したら、高齢者大学校がでてきたんです。説明会に行ってみたら多くの講座があったので、その中で楽しそうな「笑いの創造科」に申し込みました。私は、落語は知らないし何をする科かもわからなかったのですが、笑っていたらいいのかなと軽い気持ちで入ったら、落語や漫才などあれこれ経験できて面白かったです。成果発表会ではクラスの皆さんの前で初めて「味噌豆丁稚」という落語を披露しました。

その後、月亭文都師匠が講師をされている落語ゼミ『はたらくLOVE』の会に入れていただき、これまでに教わった落語は9席になります。年2回の発表会に向けて、毎月、師匠にお稽古をつけていただいています。

— コーダイは6年目だそうですね。

永元 はい。「笑いの創造科」に始まり、「英会話」「ボイストレーニング」「WEBデザイン」等を経て、今年は「エンジョイICT科」。コーダイではすばらしい先生方に出会っているいろんなことを教えてもらっています。

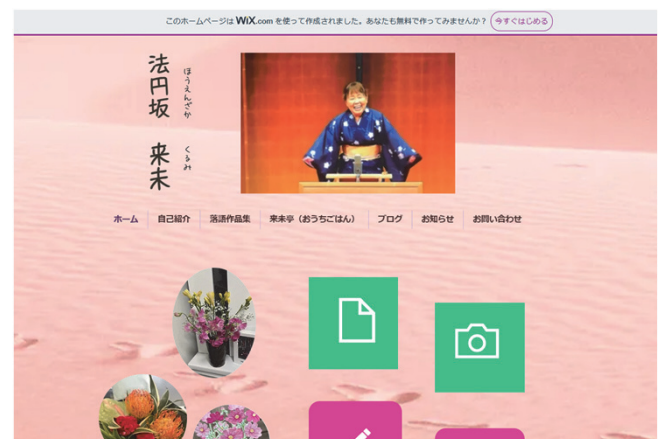
それぞれの講座で学んだ新しいこと、面白いことをそれっきりにするのはもったいないので、

卒業後も続けて、生活に活かせるらしいなと思っているのですが、そうするとやることがどんどん増えて忙しいですね。でも、もっと多くのことを継続されてるコーダイ生がたくさんおられて、「すごい！」と思っています。

私は、落語・英会話・ボイストレーニングも楽しいですし、WEBデザイン科で作ったホームページは細々とですが続けていて、落語のことや大好きなゴルフ、お料理のこと、家族のことなどをブログに書いて更新しています。

— それぞれの科で学んだことが繋がっているようですね。

永元 落語はほんとに下手なんですけど、ボイストレーニングで江本あきこ先生から学んだ表現と発声方法、英会話のリズム感が役に立ちます。



永元さんがWEBデザイン科の成果発表で制作されたホームページ。法円坂 来未（ほうえんざか くるみ）は、月亭文都師匠に命名いただいた永元さんの高座名です。



第十五回 月亭文都落語ゼミ **入場無料**

ははらくLOVE♥定期発表会

コロナ対策しっかりしております。安心してご来場ください。

とき 令和5年 **8月31日(木)** 開演 11:00~ (開場 10:30)

高年齢者大学OB多数出演!

半年に一度の定期発表会。今回も新たな出演者を迎え、落語は健康の源。演じることも、聴くことも、心を重ねる楽しみがあります。この魔法の言葉を信じてみましょう。

講師 巨摩 文都 先生

特別出演 巨摩 文都 先生

三味線・お茶・酒

旭区民センター 大ホール
大坂市旭区中央1-1-14 電話06-6955-1307
地下鉄谷町線「千林」大宮、下車4分 徒歩10分

座席数700席の本格的なホールです!

お問合せ 高大家 緑生(ろくしよ) 080-2518-0610

素人の落語家二十一名が文都師匠に習った落語を披露します!
出演 浪華家 万歩 森之宮 美味
創造亭 女優 法円城 茶巴
高大家 笑い乃 千の家 家美
笑乃 哲学 高乃 茶美
高大家 天伝 高乃 来未
武蔵野 庄天 高乃 恋母
難波宮 茶の 高乃 人
高大家 若鷺 上森 高乃 人
高大家 森之宮 上亭 高乃 人

写真左は、永元さんはじめ、コーダイOBの方が多数出演される落語ゼミの定期発表会チラシ。文都師匠の落語も聴けます。



写真上は、今年8月の定期発表会で古典落語の演目の一つ「饅頭こわい」を熱演する永元さん。会場が和やかな笑いに包まれました。

— そんなに忙しいと、家でゆっくりする暇もないのでは？

永元 仕事も好きなのですが、今、非常勤なので勤務時間数が少ないんです。予定が何もない日があると、だらけて頭が痛くなったりします。私自身、忙しくしているのが性に合っているようです。

— 仕事をしながら、コーダイに来て、コーダイで学んだことをその後も続けて多くの人と知り合う。毎日が充実していますね。

永元 そうですね。「笑いの創造科」はなくなりましたが、コーダイ1年目にあの科に入ったおかげで、今まで全然縁のなかった多くの人たちとの繋がりができました。「笑いの創造科」は落語・漫才・狂言・マジック、その他いろいろな先生の講義もあり、学んで笑って、楽しい科でした。ぜひ復活してほしいですね。

— 落語を自分でする魅力ってなんでしょう？

永元 落語を言葉として覚えることより、演じることが苦手で、登場人物になりきることができません。やはり一人の人間がいろいろな人になりきる落語というのはとても難しいです。よく「素人やからそんなに頑張らんでええやん」

と言われたりしますが、その一方で「素人でも絶対一生懸命やった方がカッコいいからなっ！」って言ってくれる友人もいます。いつか、発表会の後、「今日の私は良かったな」って思いたいです。

また、私は、ちょこちょこYouTube動画を作っていますが、これから「エンジョイICT科」でもYouTubeを教えてもらえるので、自分の落語やゴルフ、お料理などいろいろな動画を、YouTubeで限定配信したいと思っています。

— きっと、そういう想いが若さの秘訣なんでしょうね。

永元 毎年、年齢は増えていきますが、コーダイの生徒さんですごいことを成し遂げた方のお話を聞いたり、とてもイキイキとされてる方々と話したり、お酒を飲んで笑ったりして元気をいただいています。大学の社会人対象の講座も探しましたが、多分こんなにいろいろな経験はできなかったでしょうね。たまたまネット検索で見つけたコーダイに来て良かったと、つくづく思っています。

— 今日は元気の出るお話をありがとうございました。(文責：広報グループ 野村尚子)

「夏期教養講座」を開催しました

今年コーダイでは、夏休みに恒例の「子ども科学フェスティバル」以外に、初めての試みとして、「夏期教養講座」を開催しました。1回だけではなく、4回シリーズで実施した講座もあり、猛暑にもかかわらず、多くの方々に受講いただきました。その様子をご紹介します。

AIを実体験する講座

講師：小寺 正敏（大阪工業大学名誉教授）

夏期講座として4日間開催した「AIを実体験する講座」では、AIの実装によく使用される言語のPythonを使ったプログラムを実際に各自で動かすことを体験しました。Google chrome にPythonを動かす環境を拡張機能として設定して利用する方法で実現しました。

受講生の皆さんは自分でAIのプログラムを動かすことに面白さを感じ、データの選別や予測なども初歩段階として、動作させることができました。また、モノクロ写真をカラー化する処理、静止画像を別の動画の動きに基づいて動かすこと、動画に現れる物体を識別する機能

などのプログラムを動かす実体験ができることに驚きと楽しさを感じていたようでした。そして、生成AIをうまく使うにはどうすべきか、何に注意して使うかなど、実際にチャットGPTを使いながら講義が進み、受講生の皆さんはチャットGPTを使えるようになったと思っています。興味はあるが難しいと思われがちなAIですが、実際に触れることで身近に感じてもらえたようです。

(教科研究グループ 生駒 恒雄)



レタッチの初歩！写真編集講座

講師：神尾康孝（写真家）

この講座は、写真家の神尾先生指導のもと、写真のレタッチ・セレクトに特化して4回コースで開講しました。1回目は2回目以降に使用する写真の素材を創るため、長居植物園で撮影実習を行いました。2回目は、参加者が撮影した写真データを30枚以上持参し、プレゼンを行うための編集方針の策定や写真のセレクト、写真の保存等についてPhotoScapeXというフリーソフトを使用しながら学びました。

3回目は、写真の明るさ、コントラスト、部分的な調整、トリミングなどのレタッチに取り組みました。

4回目は、これまで学んだことを活かして、作品テーマを設定し10枚ほどを選んで組み写真タイトルを決め、見せ方や順序を考えて、参加者一人ひとりがプレゼンテーションを行いました。写真編集の経験が浅い方にとって、写真セレクトの着眼点など、今後より本格的な写真編集・光画に取り組むにあたり、この講座は有意義なものとなることでしょう。

(情報管理グループ 酒井 陽治)



2023年8月10日 長居植物園にて撮影

元間(げんかん)整理 コト・モノ・デジタル遺品の終い方

講師：屋宜 昭彦（終活カウンセラー）

元間(げんかん)整理とは、元気な間に整理をしようという意味。終活に向けての、お片付けの要点を集約したセミナーを7月24日に開催しました。

私たち世代の大きな関心事の一つに身辺整理があります。「始末」という言葉通り、何事も始まった事は上手く終わらせなければなりません。ひと世代前までは多かった核家族制度は今や大きく様変わりし、元気なおひとり様の世帯増加の現実も大きな課題となり、加えてデジタル化のライフスタイルの世の中です。家族との共有としていかに大切に伝えなければならないか、始末には相応のコツがあると思われまます。まだまだ個々の課題は山積で奥が深いです。これを機にコーダイネットワークを活用して仲間みんなです上手な終い方を楽しく考えてみませんか。

(総務グループ 川根 美千子)



子ども科学フェスティバル 実験教室ともの作り体験

7月29日（土）、「子ども科学フェスティバル」を大阪市教育会館にて開催しました。予定していた会場を変更してのものでしたので、手狭になり募集も抑えざるを得ませんでした。

しかし、保護者同伴者を含め約300名の参加者と123名のコーダイ事務局・OB生・現役生の応援により、無事大成功を収めることができました。それでは、スタッフ集合写真、熱心な授業風景と楽しそうな手作りおもちゃブースの様子をご覧ください。

(事業グループ 子ども事業チーム 高橋 良幸)



スタッフ全体写真



授業風景



手作りおもちゃブース

2023.10/3 コーダイの新WEBサイト公開！！

コーダイのWEBサイトは、革新的なデザインと使いやすさを融合させ、飛躍的な進化を遂げました。新しいホームページで、楽しい学びの旅をご一緒に。ぜひご覧ください！



新しいホームページの特長

- 1 「講座一覧」から、すべての講座の詳細がわかります。講座を選ぶ時の参考になさってください。
- 2 講座を選べば、次は申し込み。ホームページからの受講申し込みが簡単にできるようになりました。
- 3 イベントや市民公開講座への参加も、ホームページから簡単に申し込みます。
- 4 「受講生の声」「講師の声」のコーナーで、ご自分たちのクラスの紹介ができます。

「講座一覧」や「受講案内」の情報に素早くアクセスできます

コーダイの学び
> コーダイのウェルビーイング
> 講座一覧
> 受講生・講師の声

受講案内
> 受講生募集
> 講座説明会
> 受講申し込み
> 申し込み受付状況



パソコンからアクセスの方は

大阪コーダイ

検索

<https://osaka-koudai.or.jp/>



スマホからアクセスの方は
右のQRコードから
どうぞ！



2024年度 受講生募集のご案内（募集要項）

講座期間	<p>◆2024年4月～2025年3月までの1年間です。（夏期及び年末年始は休講） ※学習回数35回（午前は授業、午後は自主活動）</p>
受講条件	<p>◆2024年4月～2025年3月までの全期間を通して 午前の授業、午後の自主活動に参加できる方を対象とします。</p>
受講の申込	<p>◆申込受付期間：2023年10月23日（月）～11月24日（金）15時まで ◆申込方法</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 募集案内の冊子に添付の「受講申込書」に必要事項を記入の上、 コーダイまで郵送またはご持参ください。 ② ホームページの「申込フォーム」からも手続きができます。 <p>※ご注意：電話、FAX、メールでの受付はできません。</p>
申込に関するお知らせ	<ul style="list-style-type: none"> ● 申込は1科目のみです。複数科目の申込はいずれも無効となります。 （ただし、受講料お支払い後は、他の科目に申込ができます） ● 募集人数を超えた科目は、11月28日（火）に抽選します。 ● 募集定員未達の科目は、申込期間以降も受付をしますが、募集定員未達の人数によっては開講しない場合があります。 ● 本校を初めて受講される方は、優先入学とします。 申込人数が募集人数を上回る場合は、「新人」の上限枠を募集人数の70%とし、 残りを「現受講生および修了生」として抽選します。 ただし、『アンチエイジングイキイキボイス®科木曜コース』は対象外とします。 ● 都合により講師、カリキュラム、日程、募集予定人数、予定教室が変更になる場合があります。
受講決定者の発表	<p>◆12月5日（火）に申込者全員に結果通知を郵送します。 （受講決定者には振込用紙を同封します） ◆12月12日（火）にコーダイ（教育会館6階予定）で受講決定者の発表を行います。 ※募集人数に満たない科目は、発表日以降も申込を受け付けます。 毎日15時まで受付し、定員を超えた科目は即日抽選の上、結果をご連絡します。</p>
受講料	<p>◆年間受講料：60,000円 特別教室使用料・機器設備使用料等が発生する場合は、受講料とともに一括納入が必要。 科目により、教材関係費、校外学習費、実習材料費等が別途必要。 ※ご注意：いったん納入された受講料は返金できません。</p> <p>◆受講料納入期限：2023年12月31日（日） ※ご注意：入金後の講座変更はできません。</p>

講座案内 2024

2024年度の講座は、7つのカテゴリー（社会参加、教養、関西再発見・探訪、自然と環境、スキル、健康、趣味）に分かれて61科目（短期講座を除く）あります。
それぞれのカテゴリーについてご紹介しますので、応募の際の参考になさってください。



社会参加

仲間と共に、地域活動に必要なコーディネーターの要件を学習します。修了生は、一定条件を満たせば大阪府知事の「シルバーアドバイザー認定証」を取得することができます。

- 1 子どもとふれあう科学実験・手作りおもちゃ体験科（SA養成講座）
- 2 多文化国際交流科（SA養成講座）



教養

歴史や科学・技術、文化・文芸、社会などの一般教養について、基礎的な知識から教科書では学べなかった知識を幅広く学び、知見を深めることができます。

- 5 古代史を楽しく学ぶ科（歴史）
- 6 中世史を楽しく学ぶ科（歴史）
- 7 近世史を楽しく学ぶ科（歴史）
- 8 近現代史を楽しく学ぶ科（歴史）
- 9 世界史を楽しく学ぶ科（歴史）
- 10 世界の今、日本の今を知る科（歴史）
- 11 歴史を彩る人物を学ぶ科（歴史）
- 12 もっと知りたい大阪の歴史科（歴史）
- 13 人生100年時代のサイエンス科（科学・技術）
- 14 宇宙と生命の神秘に遭遇する科（科学・技術）
- 15 脳・AI・ロボットとこれから迎える未来社会科（科学・技術）
- 16 ローカル文化探検科（文化・文芸）
- 17 総合文化に親しむ科（文化・文芸）
- 18 世界遺産を楽しく学ぶ科（文化・文芸）
- 19 ～ドラマチックに学ぶ～ 天皇家の歴史・日本書記を読む科（文化・文芸）
- 20 朗読を楽しむ科（文化・文芸）
- 21 身の回りに関する法律を易しく学ぶ科（社会）

教室だけでなく現地見学で遺物・遺産・遺跡にも出会う機会がもてます！もちろん大阪の再発見もあり！
時を超えて、過去の文化や出来事の影響を知る素晴らしい機会をもらえます。歴史のページをめくって、過去の知識を通して未来を照らしてみませんか。



関西再発見 探訪

関西の史跡・城郭・建築物・文化などについて、机上で学び、講師と現地を探訪し、その魅力を体験できます。

- 25 武家政権の合戦地探訪科（探訪）
- 26 近畿の名城を講師と巡る科（探訪）
- 27 大阪と周辺の建築探訪科（探訪）
- 28 大阪の史跡探訪科（探訪）
- 29 ディスカバー大阪まち歩き探訪科（探訪）

関西の新しい視点や楽しみを見つけてください。
どの文化もその歴史や背景があるから、深く理解することでもっといっぱい楽しめるはず。





自然と環境

自然に親しみ、環境問題や環境に対する多面的な価値観を学びます。また、美しい自然環境でのフィールドワークやアクティビティを体験することができます。

- 35 自然文化を楽しく学ぶ科 (自然)
- 36 知って愉しむ淀川探訪科 (自然)
- 37 初めての家庭園芸を楽しむ科 (自然)
- 38 アウトドア科 (アウトドア)
- 39 アウトドア科アスリートコース (アウトドア)
- 40 自然現象と防災・減災を学ぶ科 (防災)

「初めての家庭園芸を楽しむ科」では、約100坪の栽培実習農園で野菜と花の栽培や収穫を行います。観葉植物のハイドロカルチャー・ハーブや月下美人の挿し木実習もありますよ！



スキル

語学やPCスキル等、現代社会で暮らしを便利にできる知識を養うことができます。また写真や動画制作、Webサイト制作等、高度なスキルを養う講座もご用意しています。

- 45 基礎英会話科 (語学)
- 46 会話を楽しむビギナーズ英語科 (語学)
- 47 日常英会話実践科 (語学)
- 48 英会話を楽しむ科 (語学)
- 49 大阪街かど英語DE案内科 (語学)
- 50 韓国語会話を楽しく学ぶ科 (語学)
- 51 初心者パソコン入門科 (パソコン)
- 52 生活に役立つパソコン科 (パソコン)
- 53 WEBデザイン科 (パソコン)
- 54 デジカメ・スマホ写真活用科 (パソコン)
- 55 エンジョイICT科 (パソコン)

コーデにはカメラもスマホもパソコンも楽しめる、そんな講座があります。撮った写真をそのまま使うだけじゃもったいないですよ！撮った写真をパソコンで整理し、写真編集コラージュ・フォトカード・フォトブックやフォトムービーなどの作品にしたら、見た人からすてきなコメントをもらいましょう。



健康

「人生100年時代」と言われる昨今、心身の健康を長く保つことが重要です。講義を通して心身の健康に関する大切な知識を学び、実践を通して健康づくりを目指します。

- 60 健康づくりを目指す運動・スポーツ科 (健康づくり)
- 61 健康長寿を楽しく学ぶ科 (健康づくり)
- 62 シニアの健康と医療を易しく学ぶ科 (健康づくり)
- 63 アンチエイジングイキイキボイス®科 火曜コース (ボイストレーニング)
- 64 アンチエイジングイキイキボイス®科 木曜コース (ボイストレーニング)
- 65 アンチエイジングパワーボイス®科 (ボイストレーニング)

サプリの現状や運動・食事のタイミング、口腔機能・噛む力・ストレス解消法・・・役立つたくさんのが学べますよ！



趣味

「音楽や美術を始めたい」「ライフスタイルを豊かにしたい」と思う方々に、学び、実践し、かけがえのない仲間と出会える場を提供します。

- 70 絵の基礎を楽しく学ぶ美術科 (絵画)
- 71 デッサンから学ぶ油彩画科 (絵画)
- 72 油彩画応用科 (絵画)
- 73 水彩画を楽しむ科 (絵画)
- 74 水彩画応用科 (絵画)
- 75 似顔絵まんが科 (美術・芸術)
- 76 美の世界と美術散歩科 (美術・芸術)
- 77 カメラ芸術科 (美術・芸術)
- 78 音楽の森を楽しむ科 (音楽)
- 79 歌を愛し歌を楽しむ科 (音楽)
- 80 和食を愛する科 (食文化)
- 81 醸造を楽しく学ぶ科 (食文化)
- 82 素敵な歳の重ね方を学ぶ科 (ライフスタイル)
- 83 鉄道を学び旅を楽しむ科 (ライフスタイル)

絵画系クラスでは、ビギナーもベテランもみんながアーティスト。デッサン・似顔絵・水彩・油彩などたくさんありますので、それぞれの特徴を知って参加してください。



「健康」と「絵画」のクラスの様子は上のQRコードを読み取って、ぜひ見てね！



～ドラマチックに学ぶ～古事記と万葉集科



講師 現代歌人集会理事長 林 和清

昨年は短期講座で「歌びと万葉集」を、今年は本科「～ドラマチックに学ぶ～古事記と万葉集科」を担当させていただいています。どちらも定員を上回る応募があり、熱気に満ちた教室で、わたしも自然と力が入ります。コーダイはわたしにとってパワーの充填場所。受講生に感謝しています。講義の中でも多くの神社を紹介していますが、時間があれば各地の神社をめぐるのが一番の楽しみでしょうか。



伊勢神宮参拝の折に立ち寄った鳥羽水族館にて

先日は神社の中でも別格の伊勢神宮に参拝してきました。参拝順にも作法があり、二見浦興玉神社、外宮、内宮、最後に猿田彦神社というのが正式なルート。身も心も清められ、八月にかかったコロナの後遺症もすっかり退散させることができました。ただ暑くて今度は熱中症になる寸前でしたが…。京都の日向大神宮、奈良の高天彦神社、和歌山の花の窟神社など素晴らしい神社は日本中にあります。神社特有の清らかな「気」の流れはいいものですね。

家庭園芸を楽しむ科



講師 自給自足の園芸研究家 はた あきひろ

人生を送る上で、自分にはどうすることもできないことと、どうにかできることがあります。現在、日本の食糧自給率はカロリーベースで38%を切っています。私が仮に官僚になろうが、政治家になろうが、大型農業経営者になろうが、この数字を少しでも上げようと思ったら中々大変です。

けれども、僕が農家さんから田畑を借りて一年かけて野菜と米を作り始めたら？ わが家の自給率はほぼゼロから、一年後には約70%と急上昇を遂げ、今では100%になりました。このように何事も自分にできる事に注力することで、未来は少しずつ変わっていくと信じています。



未来はいくら周到に予防網を張ったところで、すべて予測通りになるわけではないのです。ただ、それをふと実感する時、何かしら不安な気持ちを抱きがちです。このような時こそ、実現性の高い素敵な未来を自分の手で仕込んでおくというアクションは、とても大切なことだと思っています。それが私にとっては、「菜園ガーデニング!」。タネを蒔くであったり、苗を植えるであったりなのです。

プランター菜園でも自給率アップになりますよ!



大阪街かど英語DE案内科

講師 一般社団法人関西通訳・ガイド協会 理事 高橋 美鶴

大学生の時、JTBのアルバイトでインバウンドの仕事に興味を持ち、全国通訳案内士の資格をとりました。しかし、大学卒業と同時に外資の会社に就職したため、ガイドの仕事は長らく休眠状態。会社を定年退職後、半分の時間をガイド業務、残り半分を趣味の日本舞踊や長唄、三味線に費やしています。

日本舞踊は4歳から始めました。（芸事は数え年6歳の6月から始めると上達するといわれている）。名取、師範と免状は取りましたが、弟子は取らず自由気ままにお稽古をしています。歌舞伎も大好きで、東京に住んでいたころはよく歌舞伎座に通っていました。舞台で見る市川団十郎（当時は海老蔵）の光源氏の美しさに胸がときめいたものです。

ガイドは観光地にインバウンド客を案内し、日本の文化・歴史を紹介するのが仕事ですが、この仕事の醍醐味は、世界各国から来られたお客様と色々な話ができることです。受講生の皆様にも、外国の方とのコミュニケーションの機会を楽しんでいただけたら幸いです。



藤娘



鉄道を学び旅を楽しむ科

講師 フリーアナウンサー 羽川 英樹

今担当しているラジオの2つの生ワイド番組では、いろんな話題を扱いますが、やはり鉄道や旅の話のコーナーが一番人気。その層の厚さに驚いています。

鉄道ファンにもいろんなジャンルがありますが、私は乗り鉄・駅鉄・ダイヤ鉄でしょうか。なぜここが終点？ この駅はなぜできたの？ この路線の運転間隔は適正？ などに深い興味があります。趣味が高じて鉄道旅の本も2冊出版し、市販の鉄道DVDシリーズでも数多くナレーターも務めてきました。

そしてコロナ禍では時間ができたので、自ら鉄道YouTubeを路線ごとに制作するようになりました。関西を中心にした作品は2023年9月現在で77本を数えています。ひとりで撮影にでかけ前面展望や走行映像、車両紹介、おすすめの鉄スポットをはじめ、観光名所やご当地グルメまでを網羅。1本8分程度に仕上げています。これらの映像も交え、みなさんのパワーも十分にいただきながら、楽しくわかりやすい講義を心がけます。

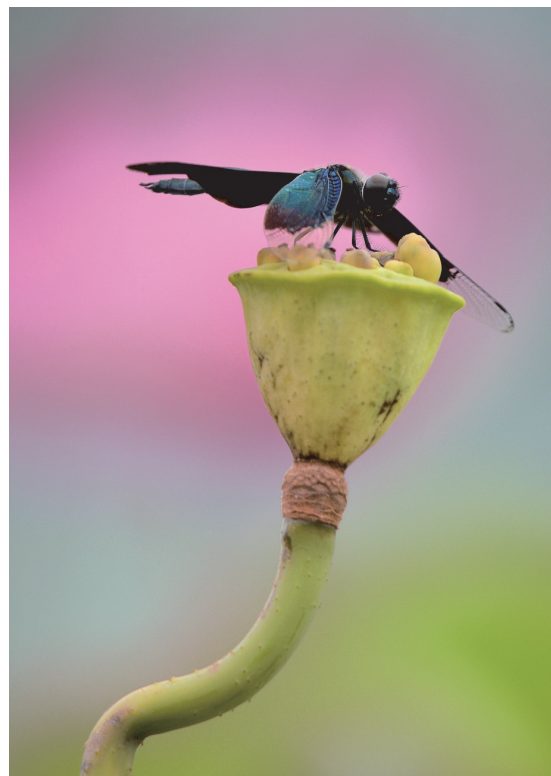


カメラ芸術科



「蓮のカクテル」 南洋子

撮影会で行った鶴見緑地の咲くやこの花館で食事をした後、レストランの中から、ガラス越しに撮りました。



「羽休め」 小谷仁司

撮影会の課題が背景処理なので、トンボを主に背景にピンクの蓮を量しました。ちょっと量し過ぎかな。

水彩画応用科



「南港のマーメイド」 宮成公広

コーダイスケッチで大阪南港に行きました。海遊館の先に素晴らしい風景“マーメイド”があり、感激して描きました。

水彩画を楽しむ科



「夏白菊の花」 吉井 宏之

『身近な自然物とガラスや金属を組み合わせる』というテーマの授業で描いた習作です。ガラスの質感の表現に一番注意を払いました。主役の花が引き立つような背景の着彩に苦労しました。

似顔絵まんが科



「漫才師 ミルクボーイ」 村上 恵三

ミルクボーイを描きました。背景を何にするか考え、大阪らしい所で戎橋にしました。



「ここまで似たら、命！」 内海 研二

「笑点」でおなじみの林家たい平、お笑いタレントのゴルゴ松本、漫才コンビ「ニッチェ」の江上敬子。似た顔3人の絵です。自分と違ってパッチリした目に長があり、うらやましく描きました。

脳とカラダの老化予防に良いこと

私たちシニアのこれからの人生をサポートしてくれるのは、4つの力だと言われています。

その4つとは、「筋力」「バランス力」「柔軟力」そして「握力」です。

今回は、握力に関してちょっと耳寄りなお話です。

荷物を持つ時、ペットボトルのキャップを開ける時など、普段の生活の中で何気なく使っている握力。

しかし、年齢を重ねていくうちにしだいに低下し、日頃のちょっとした動作でも不便を感じるようになります。

そこで、楽しみながら握力が維持できる方法をご紹介します。

グーパー運動を習慣化しよう



しっかり握ってグー、しっかり開いてパー。
この動作を繰り返してみてください。



次は脳の活性化で、右手はグー・左手がパー、
入れ替えて右手はパー・左手がグー。

グッズを使って



百円ショップで出会った「ハンドグリップ」という握力アップのグッズ。両手に持って力強く握ります。

おすすめの映画

『こんにちは、母さん』 監督・山田 洋次 (110分)

東京下町に暮らす70代後半の母親を演じる吉永小百合。息子を演じるのは大河ドラマなどでお馴染みの大泉洋。大会社の人事部長として日々、神経をすり減らし、家では妻との離婚問題、大学生の娘との関係に頭を悩ませる。そんな中、久しぶりに下町の実家を訪れた息子の戸惑い。迎えてくれた母の様子がどうもおかしい……。割烹着を着ていたはずの母親が艶やかなファッションに身を包み、生き生きしている！おまけに恋愛までしているようだ。そこから展開する母と息子の、さらに孫や近所の住民らとの人情味豊かな「あるある」物語。のっけから、「は～るのうら～らの～～」が聞こえ、足袋やさんだの、煎餅やさんだのという懐かしい響き。そこに隅田川の夜空の豪快な打ち上げ花火だ。

昭和から令和へと時は流れても、変わらぬ景色はある。昭和のノスタルジーに浸りながら、この上ない癒しのひと時となること請け合い！
(朗読を楽しむ科 徳野美代子)

コーダイ 川柳広場

「コーダイなにわの宮会川柳」が「コーダイ川柳広場」として生まれ変わりました。
前回と同様、5・7・5の楽しくリズムのある川柳をドシドシ詠んで下さい。

投句募集もCDさんを通して投句用紙を配ります。また、メールからも掲示板からも募集の呼びかけをします。
投句していただいた方の作品を全て載せた冊子もお届けします。

今回は川柳の先生の添削も考えています。「川柳、初めて！」の方も大歓迎。先生の添削を受けて末は名人です。
もちろん、年間大賞もあります。楽しい広場にして行きましょう。



街歩き 『浪花百景』で江戸時代の大坂の町の姿を楽しむ

ディスカバー大阪まち歩き探訪科 中村 晴彦

「すみよっさん」の愛称で親しまれている住吉大社の反橋の正式名称は、『住吉反橋（すみよしそりはし）』、半円形の形から「太鼓橋」とも呼ばれ、社伝によると、慶長年間（1596～1615年）の豊臣秀頼の修繕造営の際に、淀殿の奉納で架けられたと伝え、石造りの基礎部分は豊臣時代のものといわれています。

反橋は地上と天上を結ぶ懸け橋で虹に例えられた為、橋を渡るだけで罪や穢れを祓い清められるという人々の信仰があります。急勾配のため現在は安全を考慮し横木が取り付けられていますが、以前は床板の割れ目に爪先、踵をかけ上り下りしたので渡るのは大変だったようです。また2014年放送のNHK朝ドラ「マッサン」にはこの反橋が度々登場しています。

今から約1400年前にスタートした「遣隋使」「遣唐使」の船団は、ここ住吉大社近くの「住吉津(津は港)」から進発、大阪湾から難波津を経て瀬戸内海を九州へ向かい、目的地の中国を目指しました。当時の航行技術は未熟そのものでまさしく命がけ、出発前には住吉大社で航海の無事を祈ったといわれています。

江戸時代には、「海上安全の守護神」として崇められ、全国海運業者・問屋などから奉納された600余基の石灯籠が、その大きさを競い合うように境内に現存、今も当時の風情を醸し出しています。この「石灯籠群」と「住吉大社」は、2018年に北前船にゆかりのある構成文化財として『日本遺産』に追加登録されています。



浪花百景「住吉反橋」里の家芳瀧 画
1800年代 大阪市立中央図書館蔵



現代の「住吉反橋」
(2023年9月11日撮影)

編集後記



「2024年度募集案内」の配布に合わせて、10月3日正午にコーダイのホームページをリニューアル公開しました。

講座の内容を詳しく紹介し、募集申込もホームページから簡単にできるようになっています。各クラスの受講生の声、講師の声を紹介することもできます。受講生の皆さまがワクワクしながら見るのが楽しみになるような、そして外に向けては、コーダイの良さをしっかり伝えていけるようなホームページにしていきたいと思っています。

まずは、新コーダイホームページにアクセスしてみてください。



人をむすぶ、こころをつなぐ
社会貢献預金

笑顔プラス

「笑顔プラス」は
社会に“笑顔”を増やす
定期預金です。

預金者



NPO・市民団体



あなたの預金で、
つながる支援

定期預金で 社会貢献しませんか？

「社会のために役に立ちたい」という“助け合いの輪”は、災害支援や障がい者支援、子ども支援、環境保全、国際協力など、さまざまな分野で広がっています。近畿ろうきんでは社会貢献預金（笑顔プラス）の取組みをとおして、皆さまとともに“笑顔”を社会に上げていきます。

〈意思あるお金〉の流れとより良い社会づくりの循環



●寄付先団体

滋賀	公益財団法人 国際湖沼環境委員会 〈国際協力・環境保全〉	
	NPO法人 京都丹波・丹後ネットワーク 〈地域づくり・防災〉	
	NPO法人 山科醍醐こどものひろば 〈子ども支援・貧困対策〉	
京都	NPO法人 ここ 〈子ども支援・不登校対策〉	
	認定NPO法人 いくの学園 〈女性・マイノリティ支援〉	
大阪	NPO法人 日常生活支援ネットワーク 〈障がい者生活支援〉	

奈良	NPO法人 奈良ストップ温暖化の会 〈環境保全・地域づくり〉	
	認定NPO法人 わかやまNPOセンター 〈地域づくり・防災〉	
和歌山	一般財団法人 あしなが育英会 〈災害・病気等の遺児支援〉	
	NPO法人 CODE海外災害援助市民センター 〈国際協力・被災地支援〉	
兵庫	認定NPO法人 日本災害救援ボランティアネットワーク 〈災害救援・防災〉	
	NPO法人 関西NGO協議会 〈国際協力〉	

◇社会貢献預金（笑顔プラス）は、地区別・近畿共通の各団体に寄付を行う定期預金です。◇店頭商品説明書をご用意しています。
◇寄付先団体の情報は、2023年4月1日現在のもので、変更する場合は、近畿ろうきんのホームページなどでお知らせします。

近畿ろうきん
お客さまセンター

0120-191-968

<https://www.rokin.or.jp>

はたらくあなたへ、笑顔を届けに

近畿ろうきん

近畿ろうきん Facebook ページ <https://www.facebook.com/kinkirokin/>

