

レイカディア大学同窓会 草津・栗東支部だより

令和元年8月 No31-3号

総務広報部会 発行

同窓会ホームページを閲覧ください。URL <http://lacadia-dousoukai.com/>

レイカディア大学同窓会

検索

支部理事会(6/24)ほか報告 (藪 支部長)

- 42期生の学生募集状況は、昨年同時期と比べ少ない。期限は8月5日ですが、昨年同様に追加募集があると思います。関係者からの口コミが応募の決め手です。皆様の口コミよろしくお願いします。
 - 7月8日の三日月知事記念講演会について、大津支部を除く他支部は会場より遠く参加数が望めない状況のため、当支部は理事プラス1名以上の参加で50名以上を目標にしました。(結果は皆様のご尽力により66名の参加となりました。)
 - 支部のネーム入りビブス50着を購入しました。活動でビブスを着用する場合には支部長まで連絡をお願いします。
 - 下記の今後の予定について理事会メンバーが中心となり推進することを確認しました。皆様のご理解とご協力・参加よろしくお願いします。
- ①「作品展・活動展」を9/6～8開催で実施する。

各学区で数名の出席を目標とする。

- ② 新会員歓迎説明会、懇親会を10月18日(金)に開催する。形式は昨年と同様、懇親会会場は検討中。
- ③ 湖岸清掃活動、10月31日(木)に帰帆島周辺で新会員と一緒に実施予定。
- ④「地域活動事例発表会」を11月18日(月)に近江八幡ひまわり館で開催する。当支部からは大宝西学区の和田一馬理事に発表をお願いした。
- ⑤ 38～40期を対象の合同期別交流会を1月20日頃に開催予定。
- ⑥ 次期総会で夫婦会員等の会費の見直しを提案予定。現在他支部の状況を確認中。
- ⑦ 現執行部の任期は2年で今期までであるため、次期役員について三役、部会長、学期理事を中心に対応について話し合いを進めて行く。

「三日月知事記念講演会」(7/8)

レイカディア大学 同窓会主催

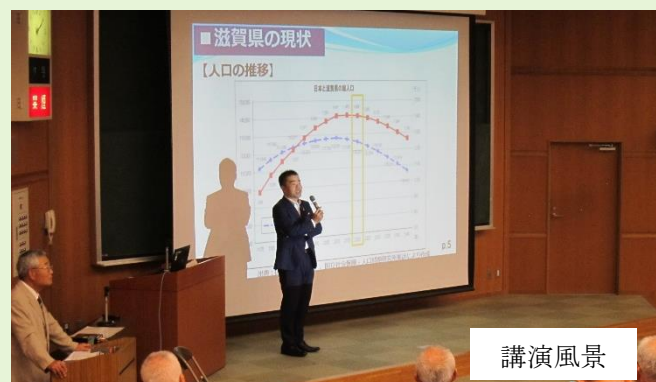
同窓会全体で256名(当支部からは66名)の出席者があり盛況の講演会になりました。講演後の質疑応答では多くの質問が寄せられ、10分時間延長するほどでした。

三日月大造知事の講演テーマは「人生100年時代を生きる～長寿の力を地域の力に～」で、要旨は次のとおりです。

滋賀県は男女ともトップクラスの平均寿命でその理由は調査中であるが、喫煙率の低いこと(低い喫煙率で男性は全国1位)、高齢者の社会参画率が高いこと(例えばシルバー登録率全国2位)、図書館の貸出冊数 全国2位、自然・生活環境が良いなどが考えられている。

滋賀県の基本理念は「変わる滋賀 続く幸せ — みんなでつくろう健康しが」様々な課題があるが、これからも健康寿命を大事にして県政に取り組みたい。また、皆さんも色々なことにチャレンジして、ワクワクする(長寿を喜び楽しむ)人生を目指して欲しい。ワクワク生きるキーワードは ①人や地域とのつながり、②役割、③感謝、④有用感 とのことでした。

(大西 副支部長)



講演風景



活発な質問

支部「作品展・活動展」 今年の開催は 9月6日(金)～8日(日)です。

皆様のご来場をお待ちしています！

草津市図書館3階ギャラリー

新理事あいさつ

草津②学区理事 伴 功勝 (37期園芸学科B)



37期園芸学科B卒業の伴 功勝です。よろしくお願いします。この度、前任の山口さんから何度もお願いをされ理事を引き受けることになりました。

人との付き合いは余り得意ではありませんが、園芸学科Bではたくさんの事を学ばせていただきましたので自分がやれる範囲で同窓会のため

に協力をしたいと思っています。

まだ、元の会社で週4日ほど働いています。行事等に参加できないことが多々あると思いますが、できるだけ都合を付けるようにしますのでご指導のほど宜しくお願いします。

「コスモアースコンシャスアクト クリーン キャンペーン in 草津」 (6/16)

レイ大同窓会本部で参加 全体39名 参加



このクリーンキャンペーンは全国のFM地方局とコスモ石油の主催で、滋賀地域では毎年一般の方を募って琵琶湖の湖岸清掃を実施、300～400名が参加しています。

同窓会では本部のボランティア事業の1つとして会員全員に呼びかけて参加しています。今年は同窓会全体で39名、草津・栗東支部は12名が参加しました。

今回の清掃場所は矢橋の帰帆島と琵琶湖岸の間の湖岸側でした。1時間弱の清掃でしたが、私たちの担当エリアだけで不法投棄のゴミや漂着物が、ゴミ袋で96個分集まりました。一見きれいに見える湖岸のゴミの多さにビックリしました。

今年で3回目の参加になり、毎年少しずつ同窓会からの参加者も増えています。来年はさらに多くの会員が参加されるよう期待しています。(大西 副支部長)

投稿

ノルディック・ウォーキングの勧め

矢倉②学区 黒川 かず江 (35期健康づくり学科)



第35期レイカディア大学の健康づくり学科に入学し、新しい友達と楽しく学びながら、大学の課題であるボランティア活動に携わり、草津健・交クラブに所属しました。

卒業後は同窓会の理事や会計を担当しながら、草津健・交クラブの仲間とノルディック・ウォーキングを体験して、これからの運動だと思い、インストラクターの資格を取得しました。

取得後は益々このポールの使用の重要性和正しい使い方の伝授が必要と思い、各地域会からの要請に体験会を開催し、参加者の皆様に楽しんでもらっています。

健康寿命を延ばすには、まず足腰を鍛えることです。毎日の散歩をこのポールを使って大股で踵から着地することで、認知症予防にもなります。下半身の筋肉は「第2の心臓」と言われており、衰えると全身の健康にも悪影響を及ぼします。脚の筋肉の衰えが、心臓の働きを低下させます。ノルディック・ウォーキングの全身運動で、足の老化対策を！

これからもいろいろな要請に対処して、健康寿命を延ばす元気な高齢社会のお手伝いをしていきたいと思っています。昨年は癌が見つかり手術をしたため、1年間活動できませんでしたが退院から1年経過して、転移や異常が見つかってないので、健康に留意しながら活動したいと思っています。



ポールを使用して歩くのがコツ！

投稿

私の趣味(クラフト作り)

老上②学区 南 秀美 (35期園芸A)

6年前にレイカディア大学卒業後、地球市民の森へ「有志23名」でボランティア活動に参加した。活動を進めるため活動計画が表示され、その中にクラフト作りの計画があった。当初はクラフトという言葉も聞いたこともなく知らなかった。地球市民の森の職員の指導のもと「間伐材・木の実・草木」等拾い集めた材料で手造り感のある作品を作ることが、全般的にクラフト作りであることを知った。

地球市民の森でクラフト作りの楽しさを覚え、自分なりの作品を作ろうと思うようになった。図書館・本屋に行き、自分に合う題材の本を見つけ、次にクラフト作りに必要な「材料・道具・小物道具」等を集めクラフト作りを始めた。当初はなかなか思うような作品が作れず失敗の繰り返しであったが、重ねることで作り方のコツを見つけ、作品らしい物が作れるようになってきた。

色々な材料(木材・竹材・紙・布)等を使って日々クラフト作りを楽しんでいる。最近では、多くの方に鑑賞してもらえる作品を作ることができるようになった。作品の一部は地球市民の森に展示し、子供達に喜ばれている。



クラフト作りのサンプル



「陶芸教室」(6/29) 場所：草津市立なごみの郷 文化研修部会

今年も陶芸教室を開催することになり、第2回を開催しました。昨年は草津・栗東支部の同窓会会員だけでなく、レイ大OB、子供やお孫さんも歓迎し陶芸参加者を募集しました。今年も口コミで現役のレイ大生や陶芸クラブ等にもPRした結果、募集20名に対し21名の参加でにぎやかで楽しい教室になりました。また、今年も藪支部長に率先して参加してもらい、開催挨拶もお願いしました。

今回利用した「なごみの郷」の陶芸施設は、毎月市民に陶芸教室やキッズバースデーなどを開催していて陶芸をするには、身体ひとつで参加できる便利な施設です。また、陶芸を指導・お手伝いをするボランティアグループ(草陶会)の講師9名により、ほぼマンツーマンで指導をお願いしました。親切な指導をありがとうございました。

出来上がった作品はなかなかのものです。各参加者の個性ある自信作がたくさん出来上がったので、9月6日～8日に開催される支部同窓会の「作品展・活動展」に出品いただく予定です。

今後もしろんな方に楽しんでもらえる陶芸教室を文化研修部会で開催しますので、よろしくお願いします。

(治田西学区 山本 恵司)



ニュースポーツ体験会 (7/11)

野村の草津市民体育館が 7月1日に「YMITアリーナ」としてオープンし、早速支部同窓会がメインアリーナでニュースポーツ体験会を開催しました。梅雨空で雨が降ったり止んだりとスッキリしない1日でしたが、13名の会員に参加いただきました。

種目は室内ペタンク、ディスコン、卓球、輪投げの4種目です。初めに室内ペタンクを実施、ペタンクは初めてのため滋賀県ペタンク・プール連盟事務局の北川様他2名の方に指導に来ていただきました。ルール説明、投球動作を教えてもらい4チームに分かれて試合開始、赤色ボール6個、青色ボール6個を使い3人1組で1人が2球投げます。先攻がビュット(小さい目標の玉)を投げ、それに向かって交互にボールを投げていきます。得点はビュットに一番近い色の玉が得点



室内ペタンク



ディスコン



となります。皆さん初めての投球でビュットの近くに止めるのにひと苦労、それでも徐々に慣れてゲームが進むにつれて仲間の投球に歓声を上げ応援に一段と熱が入りました。

その後、ディスコンを4チームで戦い、待ち時間に卓球と輪投げをして戴きました。室内ペタンクと言う新しい体験でしたが年齢に関係なくどなたでも楽しめる競技です。ボールも室内用は柔らかく軽いので腕に負担はかかりません。次回、健康スポレク部会は9/12(木)にディスコン大会を予定していますが、ペタンクも入れたいと思います。同窓会会員、家族、在校生の皆様、親睦とストレス発散に参加よろしく願います。
(中橋 部会長)

講習会「認知症の予防と介護」(7/29) 文化研修部会

知症予防と認知症サポーター養成講座のステップアップ編を草津市の長寿いきがい課のお二人の進行と草津・栗東のキャラバンメイトさんのご協力をいただき賑やかに進められました。

講演は栗東市の鈎 敦子さんのご家族の介護体験を通してこの病気との対応の仕方を学びました。認知症も早期発見が大切である事も教えられました。誰もが何れ通る道、そうならないために、これからもこの種の講座等に関心を持ちたいと思いました。
(浦山 部会長)



de愛ひろば(旧草津川跡地公園)花壇整備 地域活動部会

地域活動部会の毎月の活動は栗東市内のディサービスでの傾聴、旧草津川跡地公園(de愛ひろば)と治田小学校の花壇整備に取り組んでいます。

今回報告させて頂くde愛ひろばの花壇整備は、同窓会地域活動部会のメンバーの他、草津市と大津市の在校生(41期園芸)にも参加して頂いています。主な活動は草津市ガーデニングサークルの皆さんと一緒に公園中央のにぎわい活動棟付近と西口駐車場前の花壇で植え込み、花ガラ取り、除草が主な作業で季節替わりには土壌改良にも取り組んでいます。中には花を良く知っている方がおられ、分からないことがあれば指導もしていただいています。

毎月第二土曜日の9時から2時間ほど活動しています。駐車場完備で草津駅からも近くですので一度お越し下さい。
(佐々木 部会長)



地域活動部会 6～7 月活動実績報告

活動名	月日	参加人数	時間/人	時間計
de 愛ひろば(旧草津川跡地公園)花壇整備	6/8(土) 7/13(土)	5 + 6	2 + 2	22
栗東傾聴 「DS 大宝の家」 「DS いきいき」	6/20(木) 7/16(火)	5 + 6	1 + 1	11
治田小学校 園芸ボランティア(花壇整備・校庭清掃)	6/17(月) 7/10(水)	7 + 5	3 + 2	31
集計(延べ)		34 名		54 時間

地域活動部会 活動予定

* いつでも皆様の参加を歓迎します。

* 参加連絡は、佐々木部会長まで(電話・メールは会員名簿参照)

活動	活動予定日時	活動場所・内容など
de 愛ひろば(旧草津川跡地公園)花壇整備	9/14(土) 10/12(土) 9:00～11:30	花壇の植栽手入れ、草引き、土壌改良など 原則、毎月第2土曜日
栗東傾聴 (訪問先は毎月変わります)	現在未定	デイサービス施設での傾聴(お年寄りの話し 相手をする) 原則、毎月第3月曜日
治田小学校 園芸ボランティア	現在未定	花壇整備・剪定・校庭清掃ほか 原則、毎月中旬以降の月曜日
草津街あかり華あかり 準備作業	現在未定	街中に立てる幟の準備、行灯の修復作業など 日時が決定次第メールで案内します。
草津街あかり華あかり あかり銀河の準備・管理	11/1(金)、2(土) 予定 16:00～	支部だより 10月号、メールで案内します。

同窓会関連活動スケジュールの案内(2019年9月以降)

同窓会の活動・イベントスケジュールです。多くの会員の参加をお願いします。

開催日時	活動・イベント内容	場所	内容
9/6(金)～8(日)	草津・栗東支部 「作品展・活動展」 草津市図書館3階	9/6(金) 13:00～17:00 9/7(土) 10:00～17:00 9/8(日) 10:00～16:00	(文化研修部会) 多数の来場をお願いします。
9/12(木) 13:30～16:00	ディスコン・室内ペタンク 交流大会	YMIT アリーナ (草津市野村)	(健康スポレク部会) 詳細は折り込みチラシを参照 ください。
9/17(火)	国立印刷局彦根工場見学と 多景島めぐり	彦根	(文化研修部会) 申し込みは終了しています。
10/10(木) 13:00～16:00	ノルディック ウォーキング 体験会と実技	矢橋帰帆島公園	(健康スポレク部会) 詳細は折り込みチラシを参照 ください。
10/18(金) 9:45～14:00	新会員歓迎説明会・懇親会	説明会： まちづくりセンター 懇親会：江州	詳細は折り込みチラシを参照 ください。
10/28(月) 9:30～11:30	支部理事会	西一会館 大会議室	
10/31(木) 9:00～11:30	「美しい湖国を守る会」の 活動 湖岸清掃	集合：帰帆島大駐車場 清掃場所：新浜町の湖岸	支部会員全員対象！ 詳細は折り込みチラシを参照 ください。
11/18(月) 9:30～	同窓会本部主催 「地域活動事例発表会」	近江八幡 ひまわり館	

注) 各種行事への参加申し込みは、各部会長(電話・メールは会員名簿参照)に連絡ください。

令和元年 8 月 26 日

同窓会会員の皆様

レイカディア大学同窓会 草津・栗東支部

新会員歓迎説明会・懇親会開催のご案内

40 期生が卒業され、同窓会に入会されるにあたって、会員の皆様に参加いただき、
ご一緒に歓迎説明会・懇親会を開催致しますので、下記の通りご案内致します。
万障繰り合わせの上、参加いただきますようお願いいたします。

記

- 1、日（時） 10 月 18 日（金） 9：45～14：00
 一部 歓迎説明会 9：45～11：45
 二部 歓迎懇親会 12：00～14：00
- 2、場所 一部 草津市立まちづくりセンター 301 会議室（草津市西大路町）
 （JR 草津駅西口から徒歩 3 分 エストピアホテル 近く 電話 562-9240）
 （駐車場が狭いため、JR もしくは自転車等を利用下さい）
 二部 江州（草津市志那中町 51-2 電話 077-568-0277）
 （まちづくりセンターから送迎バスが出ます）
- 3、内容 一部（1）同窓会の概要説明と質疑応答
 （2）新会員の部会登録、40 期理事選出）
 二部（1）懇親会（ビールが出ます）
 （2）自己紹介、意見交換
- 4、参加費 3000 円 （会場で集金予定）
- 5、参加申し込み 支部長までメール yabukenji63@yahoo.co.jp もしくは携帯
 08041521014 に 10 月 10 日まで連絡下さい。
- 6、その他 （1）新会員の方には、後日別途案内致します。
 同窓会への加入よろしくお願い致します。
 （2）理事の方は一部二部ともに参加をお願いします。

以上

令和元年 8 月 26 日

滋賀県レイカディア大学同窓会
草津・栗東支部 会員様

草津・栗東支部長 藪健治
地域活動部会長 佐々木奉昭

美しい湖国をつくる会
10月31日（木）びわ湖岸清掃活動の案内

同窓会本部が昨年から取り組んでいる「美しい湖国をつくる会」の活動として同窓会会員が各支部で集い行うびわ湖の清掃活動を、今年度草津・栗東支部では下記の要領で行うことと致しました。日頃支部の活動にあまり参加されていない方も、今回は是非会員相互にお誘いあわせの上で奮って参加いただきますようお願い致します。

支部全員が参加する活動として、レイカディア大学の知名度の向上にも寄与できればと考えております。今年装備しました草津栗東支部のビブスを着用して活動する予定をしております。皆様それぞれ何かとお忙しいと思いますが、参加いただきますようよろしくお願い致します。

— 記 —

清掃場所	新浜町の湖岸（帰帆島キャンプ場の対面）
日時	令和元年10月31日（木）、当日朝雨の場合 中止 9：00～11：30
集合場所	帰帆島大駐車場（9時までに集合） 大駐車場から作業現場までは5人一組、車で移動 （運転いただく方には別途お願い致します。）
作業内容	新浜町湖岸周辺ゴミの拾い
持参する物	ゴミを掴むハサミ、軍手 ゴミ袋は用意致します。

参加いただける方は、10月20日までに学区理事もしくは支部長までメール又は携帯電話に連絡をお願いします。出来るだけ参加をお願いします。

（支部長：メールアドレス yabukenji63@yahoo.co.jp 携帯電話08041521014）

以上

健康スポレク部会からのご案内

『ディスコン・室内ペタンク交流大会』

どなたでも出来る種目です親睦とストレス発散に多くの会員、家族、在校生の皆様のご参加をお待ちしています。

日時：9月12日（木）13時受付 13：30～16：00

場所：YMIT アリーナ（草津市野村3丁目3-27）☎077-563-1465

持物：上靴、飲み物、運動できる服装

申込：必要（参加費ナシ）スポーツ保険をかけるため

申込先：中橋民男まで ☎090-3038-4523 メール minato3139@yahoo.co.jp

参加：会員、家族、友人、在校生

締切日：9月7日（土）

「ノルディックウォーキング体験会と実技」

10月はウォーキングに最高の季節です。琵琶湖を見ながら楽しくきれいな姿勢で歩幅を少し広げて歩けば、生活習慣病予防に効果があり足腰の負担が軽減されます。是非この機会にご参加下さい

日時：10月10日（木）13：00～16：00

場所：矢橋帰帆島公園駐車場（草津市矢橋町2108）

◆ G ゴルフ受付事務所前 総合案内 077-567-1969

持物：飲み物（ポールは準備します）歩きやすい靴

参加資格：会員、家族、知人、在校生

申込必要：参加費無料（中橋民男まで ☎090-3038-4523

メール minato3139@yahoo.co.jp

ポールの準備のため前日までにお願いします。

内容：準備運動と簡単な講習後帰帆島周辺をポールウォーキングします。



以上