

## シニアいきいき大学卒業生サークル『シニア一期会』の活動報告

高野 千春

加須市と本学との連携事業である「シニアいきいき大学」は、平成23年度の自然科学部健康科学コースから始まり、その後、社会科学部現代社会コース、人文科学部人間文化コースと順次開催されている。健康科学コース（2年間）は「高齢社会を明るく活力に満ちたものとしていくために、高齢者が健康を維持し、活力を発揮する場を創出し、主体的な学習参加や自発的な学習活動を促進し、高齢者の力を社会に活かしていく」ことを目的として、本学スポーツ系教員が主に講師を務めた。第一回卒業生23名が昨年1月に『シニア一期会』を結成し、卒業後も元気にさまざまな活動に取り組んでいる。今回は是非その様子を紹介したい。

3月の発会式から始まり、月1回程度のペースでお花見散策、フォークダンス、健康吹矢、グランドゴルフ、料理教室、食事会など、健康を意識しながら自主的な活動を楽しく行うなかで、さらにグループの親睦を深めている。

10月のグランドゴルフ大会には我々スポーツ系教員も招待をうけ、短時間ではあったが一緒にプレイを楽しむことができた。熟練者が手際よくコースの設置や

ルール説明、技術的なアドバイスをしてくれたので初心者も十分楽しめ、さらに天気が味方してくれたおかげで、皆“スポーツの秋”を大いに満喫した。

11月には、一期会メンバーを中心とした地域の方々が初めて大学祭に参加された。シニアならではの豊富な経験や趣味を活かして、パターゴルフ、ダーツ、折り紙、将棋、オセロ、ど素人マジックの6種目が楽しめる『いきいきチャレンジコーナー』を企画、運営した。大学祭当日は、幼児から年配の方まで、来学者や学生・教職員など「誰でも気軽に遊べる場」となり、大盛況に終わった。2日間の参加で体的にはかなりお疲れ気味であったが、さまざまな年齢層との交流を楽しまれ、来年の大学祭も是非！といった頼もしい声があがっていた。

健康科学コースの卒業生が中心となって自主学習や地域活動を行い、地域のリーダーとして活躍し、またそのことが“元気の源”になるならば、本当に嬉しかぎりである。スポーツ科学研究所は、今後も『シニア一期会』のような地域住民の健康につながる活動を積極的に支援していきたいと思う。



グランドゴルフ大会



大学祭 「いきいきチャレンジコーナー」



大学祭「折り紙コーナー」



大学祭「パターゴルフコーナー」