

第1回本校講座（入学式後）〔6月5日（木）〕

演題：「カナダ・ビクトリア市 姉妹都市提携 40 周年」	
講師： 公益財団法人盛岡国際交流協会 盛岡ビクトリア友好協会 副会長 藤村 孝史 氏	
内容： 初めに、菅原哲也氏（盛岡国際交流協会）が、「数字で見る盛岡市の外国人」「ビクトリアとの姉妹都市交流の歴史」等を紹介しました。盛岡で暮らす外国人が 35 年間で 2.8 倍になり、盛岡国際交流協会の果たす役割が大事になってきていることが紹介されました。 次に、藤村孝史氏（講師）が、ビクトリア市の風土と文化の紹介をしました。カナダ人の温かく来訪者を迎えてのおもてなし、カナダ人の人間性に大変感激したこと等を紹介しました。	 <p>ビクトリア市の文化と風土を盛岡とに違いを説明する藤村氏</p>

～聴講者の声から～

- ビクトリア市の名前は知っていましたが、ビクトリア市のことを知るきっかけになりました。
- カナダ・ビクトリア市との交流 40 周年。国際交流が非常に盛んで交流を深めていることに強く感心しました。外国人の方が 2000 人ほど住んでいると！盛岡がいかに住みよいか。
- 国際交流とひと口に言ってもどのようなことをやっているか知りませんでした。長い歴史の中で様々な取り組みをされてきたことを知る機会となり感謝いたします。

第2回本校講座〔7月25日（金）〕

演題：「防災気象情報の利活用について」	
演奏： 盛岡地方気象台 土砂災害気象官 上澤 健一 氏	
内容： 近年夏の暑さが厳しい盛岡の状況を数字とグラフから示し、さらに「激しい雨」が増える傾向と示しました。関連して熱海での土石流の映像で説明がありました。いつどこでおこってもおかしくない意識し、危険回避行動が生死を分けると力説されました。 令和8年度から新しい防災気象情報の運用について説明し、異常な事態に直面した時にどう考え、どう行動したらよいかを示し、危険回避行動のための意識改革を促しました。	 <p>大雨による災害例紹介</p>

～聴講者の声から～

- 毎日頻繁に1時間ごとの天気予報や雨量をチェックする癖をつけています。これからは雨雲レーダーもチェックしていきたいと思えます。気象情報とても参考になりました。これからも関心を持ち続けます。
- 天気は私たちには大切なことですが、いつも住んでいる土地は災害がまだないので、身体であまり危険を感じない。だけど今日の内容は覚えておくのが大事なんだと思いました。
- 温暖化が叫ばれているがなかなか対策もとれず被害が増大。線状降水帯の原因や土石流等の動画に、これから常に意識した生活をしようと思いました。

第3回本校講座(兼第3回特別講座)〔8月28日(木)〕

演題：「食べる喜びをいつまでも！ ～岩手の食材と素敵な出会いで、心の栄養補給も～」	
講師：料理研究家・フリーアナウンサー 千葉 星子 氏	
内容： 自身が食・料理に出会った始まりから現在に至るまでの経過の中でのエピソードの紹介から始まり、日本各地の食文化、食材、調理等々の話と多岐に渡った。 日本の食文化の話では、主は重箱と箸の話。重箱の各段の使い方と意味や高級な箸はどれか等、重箱や箸に詳しいと思われる学生に問いかけながら進み、学生は驚きながら聞き入った。 食材、食のもつ力を多種多様な手法で演出する講師の熱量が伝わる講座であった。	

「重箱の正しい使い方は」と問いかける講師

～聴講者の声から～

- アナウンサーばかりじゃなく様々な分野で活動なさっていて感動しました。いつの時代でも何事も努力だなと感じました。大変勉強になりました。この年代でもこれから努力したいと思います。
- 食について学ぶ気持ちと好奇心が大事だと、それは年ではないと思って感心して聞きほれました。
- 共感をしました。もっと話を聞きたいと思いました。かなり勉強されていると思いました。人前で話すことの技術も素晴らしいものでした。話術にもお人柄が出るんですね。

第4回本校講座〔9月19日(金)〕

演題：「笑う門には福来る！ ～心と体の健康維持の秘訣～」	
講師：脳トレ漫談師 福々亭 ナミ子 氏	
内容： 笑いは天然の「くすり」の話から始まった。笑うことの効果を実体験から話し、笑いが健康に効くことを免疫力アップ・血糖値改善・脳の活性化の科学的根拠から説明した。 高齢者の3大心配事(健康・金・孤独孤立)を示し、学生の意識を引き付けた。解決には「つながり」が大事であり、つながりが健康に大きな効果があることを強く語った。 心の力「自己効力感」、心と体の健康維持のためにすぐできる簡単なコツを紹介した。	

健康脳トレ体操

～聴講者の声から～

- 今までにないような為になる元気をいただく素晴らしい講演でした。本当にありがとうございました。元気をたくさんいただきました。楽しく軽い気持ちになり明日も元気で頑張ろうと思いました。
- 初めてお話を聴きましたが、「さすが！！(漫談師)」と言いたくなるほど楽しいしゃべりでした。アドリブを交えながらしゃべられるのは自分にはないスキルで憧れます。ただ笑えるだけではなくとても役に立つ情報もあり、機会があればまたお話を聴きたいです。
- 非常に面白くて漫才を聞いているみたい。中身も非常に参考になった。今後も意欲的に実施してほしいです。高齢者が抱える3つのK(健康、金、孤独・孤立)は、特に印象的で非常に参考になりました。

第5回本校講座 [10月28日(火)]

演題：「ふくよかな秋 🍁 ミニコンサートとみなさんと楽しむ歌の広場」	
講師：ソプラノ歌手 笹原 美香 氏	
<p>内容：</p> <p>第1部のミニコンサートは、もみじ、ふるさとは今もかわらず、星めぐりの歌等全9曲を披露しました。ソプラノ歌唱になかなか触れる機会がないと思われ、皆が熱心に耳を傾けていました。ピアノソロも披露され大きな拍手が響いていました。</p> <p>第2部、「手のひらを太陽に」では上半身を動かしながらのリラックス体操。「旅愁」では、会場が上下のパートに分かれ練習し、本番。見事に2部合唱を完成させました。</p>	 <p>講師の笹原さん（右）とピアニストの由井さん（左）</p>

～聴講者の声から～

- とてもふくよかでステキなお声でした。ユーモアを交えた歌唱指導ありがとうございました。ソプラノのイメージが変わりました。歌い手の方のやわらかい雰囲気がとても良かった。
- 歌を聞いて心が温かくなり、小さい頃を思い出し涙が出ました。ほっとするトークで心が癒されました。いつかまたお会いできればいいな。もちろんピアノの由井さんとセットで！ありがとうございました。
- 普段歌を聴くことも少なくなってきましたが、今日はたくさんの歌、懐かしい歌もありました。きれいな声を聴くことが出来てとても良かったです。私達も大きな声を出して歌い、とても楽しかったです。

第6回本校講座 [11月13日(木)]

令和7年度「あのなはん～私の思いを言葉に込めて～」の聴講	
<p>内容：</p> <p>応募者 14 名の中から審査会で選出された 6 名の方の人生経験をもとにした内容の深い発表に感銘を受けていました。発表を聞き、目標をもって継続し、目標に向かって続けることの大切さや、思いきって一歩踏み出す気持ちの大切さを学ぶことができました。</p> <p>発表者の主張が明確で、その生き方や行動、考え方に学び、これからの人生を自分なりに目標をもって歩もうとする気持ちをもつことにつながりました。</p>	 <p>主催者、審査委員と発表者（前列）の皆さん</p>

題 名	氏 名
八十才だからこそチャレンジを続けたい	佐々木 清 子
老後の楽しみを探して	福 士 ミホ子
からだを貫いたもの	小 原 薫
私の好きなこと	佐々木 範 子
心の旅 ひとひらの思い出	西 村 和 代
学童疎開	柏 茂

～聴講者の声から～

- 6名様の発表を聞いて、年齢は気にしない、前向きに進んで自分に合っていることを発見し、挑戦して、楽しく生き生きでした。皆様の何事も経験が大事とする意識がとても勉強になりました。
- どの作品もとてもすばらしかったです。やはり年をとっても新しいことに対してチャレンジ!! 私もしろんなことに対して参加したり探してみたりして一日を大切に生きていきたいと思いました。
- どの発表も素晴らしかったです。日頃から自分の体や脳の動きをよく知り、出来るだけ健康寿命を延ばそうという意識が素晴らしかったです。皆さんを見習って自分もチャレンジしてみたいです。

第7回本校講座（卒業式後）〔令和8年2月3日（火）〕

演題： 「アナウンサーの舞台裏」	
講師： IBC 岩手放送 アナウンス部専任部長 兼 報道制作部専任部長 風見 好栄 氏	
内容： 「アナウンサーの舞台裏」と題して、第1部でアナウンサーとして心がけている「ことば」を柱に視聴者からの見え方を意識していること等、正に舞台裏のお話が満載でした。 第2部は東日本大震災で疲弊している状況を見て、なんとか力になりたいと取り組んだ“大槌町の小学校児童と国際宇宙ステーションと交流するプロジェクト”の紹介。児童が自分の未来へ夢と希望を実感できるように動いた皆様とその放送VTRに見入りました。	

ことば「は」の使い方

～聴講者の声から～

- 風見アナウンサーから最新学習歴が大事だと、ゆうゆう大学生に向かって力強いメッセージをいただきました。次年度に向けて頑張る力をいただいたと思っています。
- ことばについての講義、興味深く拝聴しました。「は」の使い方や食事の作法等について美しい声でのお話、楽しい時間でした。
- 宇宙との交信、素晴らしかった。あの時あの状況の中で子ども達を取り巻くみんなの交流が感動でした。