

うんしん

雲 心

(雲のような無の心)

題字 千葉蒼玄

発行：石巻市石巻中央公民館 22-2970

◎令和7年度 石巻つくも大学運営委員の皆様です

今年度の運営委員が決まりました。1年間よろしくお願ひします。(敬称略：受講番号順)

役職名	氏名	備考	役職名	氏名	備考
運営委員長	大橋 正志	一般	運営委員	阿部 一男	民謡部長 代理
副運営委員長	阿部 かずみ	カラオケ 部長	運営委員	田中 園子	一般
副運営委員長	皆川 和子	一般	運営委員	後藤 信子	短歌部長
運営委員	佐藤 洋子	健康体操 部長	監事	高橋 恵子	コーラス 部長
運営委員	畑山 ふさ子	詩吟部長	監事	木村 一男	一般

◆7月学習会の報告

講師 石巻地域肺炎ネットワーク
石巻赤十字病院 リハビリテーション課
課長 辻 和子 理学療法士(※「辻」は一点しんにょう)

内容 「今日からはじめる肺炎予防」

高齢者にとって肺炎は「老人の友」と呼ばれるほど身近な病気であることを踏まえ、肺炎に繋がる「フレイル(虚弱)」がどのようなものか、その予防につながるトレーニングを学びました。

また、会場には握力測定コーナーが設けられ、多くの受講生が挑戦しました。現在の筋力を知り、維持・向上を意識するよいきっかけになったのではないのでしょうか。

「ここに来ている方は社会的フレイル(社会活動の減少による虚弱)には当てはまりませんね」という辻先生の言葉どおり、つくもの皆さんは活動的で素晴らしいと思います。ぜひ、この調子でご参加ください。



◆次回、9月学習会（9月12日（金）開催）のお知らせ

9月の学習会は、「伊達政宗の黒船はどこで作られたか」と題した講演を予定しております。近年のつくも大学では行っていなかった、歴史講話となります。

石巻の貴重な歴史遺産であるサン・ファン・パウティスタ号について、新たな一面を知ることができるかも知れません。

※9月の学習会からハガキでのお知らせを終了し、市報によるお知らせに切替えとなりました。

新たに発行した学生証の裏面にも、日程を記載しております。ご確認の上、お忘れなくご参加ください。

◆11月7日（金）の学習会は、移動学習会を計画しています

今年の移動学習会は、詳細は未定ですが、豊かな自然の景色、地域ならではの食事や文化を堪能できる内容となるよう、運営委員の皆さんご協力のもと鋭意計画中です。お申し込みについては、9月の学習会でご案内いたします。ぜひご期待ください。