

はばだけ！シルバー大

ご存じですか？ 矢板にある「栃木県シルバー大

栃木県シルバー大は、矢板市にある北校をはじめ、宇都宮市の中央校と栃木市の南校の3校があり、高齢者の健やかで生きがいのある人生を支援し、活力ある地域社会を築くため、積極的に地域活動を実践する高齢者の方々を養成します。大きな市民力になるのではと特集してみました。

◆介護の現場で感じたこと、そしてシルバー大へ
寝たきり、認知症などさまざまなお年寄りやその家族と接してきました。高齢者対策として、介護保険や施設の充実ももちろん必要ですが「まずは要介護者を作らないよう予防に力を入れること」が大事だと痛切に感じていました。それは、早くから健康に対する知識や運動を身につける機会を提供し、家族や本人が要介護にならないように努力してい

■卒業してからが本番
卒業してもクラブ活動を継続し、一二年間との親睦を維持する方々、各地で個人的に、同好の仲間とボランティア活動を行っている方が多くいます。前号で紹介した「やいた語りべの会」もそのひとつで、ほかにも多様な活動をしています。

シルバーライフを生き生きと過ごすために！ (現役シルバー大生)

◆多くの出会いと喜びがありました
学校長である県知事の講話、レクリエーション大会、学校祭。また、クラブでは卓球で汗を流した
その成果をやがて社会活動の中で生かしていく、それが生きがいとなり、さらには介護予防、認知症予防にもつながっていくのではと思います。
外に出て働いたことがないというあるシルバー大生は、「井の中の蛙だったので、世間の風にあたってみよう」とシルバー大に

卒業生も頑張ってます (シルバー大OB生)

子どもたちとの交流を行っています。延べ約百人の卒業生が参加しているメンバーも「孫のような子どもたちからエネルギーをもらって異なりますが、昔からの伝統行事（もちつきのお手伝いなど）や昔からの子ども遊び（ペーゴマ、めんこ、紙飛行機遊び、おはじき、お手玉など）を紹介しながら一緒に遊んでいます。
同じ人が同じ事業の一つとして、市内の保育所や児童館を回って、子どもたちと顔を手分けして訪問し、子どもを覚えていて、なついで



子どもたちと一緒に昔遊び



真剣に学んでいます



入りがびっくりしました。みんなキラキラしていて、はつきり意見を言ったり行動できる人たちがばかりです。
私もここで学んだことを地域に還元し、健康で明るく生き生きと過ごしていきたいと思います。

授業内容

1年生は、一般科目と専門科目（4科目『福祉、健康づくり、スポーツレクリエーション、文化伝承』をローテーション）を学習します。
2年生は、一般科目と専門科目（4科目『いきいきスポーツ、はつらつ健康、支え合い福祉、ふるさとふれあい』から一つを選択）を学びます。

在校生・卒業生の活動

児童養護施設へ毎月訪問し、子どもたちとの交流ボランティア活動、一人暮らしの高齢者への傾聴ボランティア活動、文化財解説活動、環境美化活動、昔の遊びのコーナーの運営協力など、地域でさまざまな活動をしています。

学生生活

学生自治会が組織されており、パソコン、陶芸、卓球、ゴルフ、民話、社交ダンス、トレッキング、写真、絵画、書道部など、現在26部が自主的運営によりクラブ活動をしており、学生生活を楽しくしています。



陶芸部

シルバー大の概要

- 沿革
昭和54年10月宇都宮市に栃木県老人福祉大（現在の栃木県シルバー大）開校、その後南校、北校が開設され現在に至っています。
- 通学地域
学区の定めはありません。
- 学習年限
2年間
(10月～翌々年の9月)
- 学習時間
おおむね週1日4時間
(午前10時～正午、午後1時～3時)
2年間で80日(320時間)
- 経費
授業料 年額18,000円
資料代 年額2,000円
- 定員、応募資格など
北校の定員は120人
60歳以上で県内在住の方。試験はありません。
- 問い合わせ
シルバー大 北校
TEL 0287(43)9010

編集後記
やってみると意外と自分に合っているものってありませんか？毛嫌いせずにやってみると「はまっちゃう」かもしれません。今年こそ！かわら版やってみませんか！高柳は寿卒業させていただきますが(残念)お勧めよ！