

# 七飯老人ニュース

2022. 12. 5 発行:七飯老人大学事務局

## 第22回講座「一言スピーチ」発表会②(11/24)

2回目は9名の発表がありました。二度目の登場となった方も2名いました。人生経験に裏打ちされた味わい深いスピーチばかりで、1回目同様ジーンと心に染みしました。

テーマ  
柿の種

94歳の北見さんは、サミュエル・ウルマンの詩「青春とは」の一節◆青春とは、人生のある期間ではなく、心の持ち方をいう。年を重ねるだけで人は老いない。理想を失うときはじめて老いる◆を紹介し、「柿の種」と題し、「私の夢がますます広がります」とスピーチしました。

### 受講者の声

- 皆さんのスピーチは素晴らしかったです。根本さんの詩吟はびっくり！！
- いくつになっても青春でいたい気持ちは私も持ち合わせており、これからは、この言葉、気持ちを大事に生きていきたい。
- 素晴らしいスピーチ。身が引き締まる思いがしました。ただ感動するばかりです。

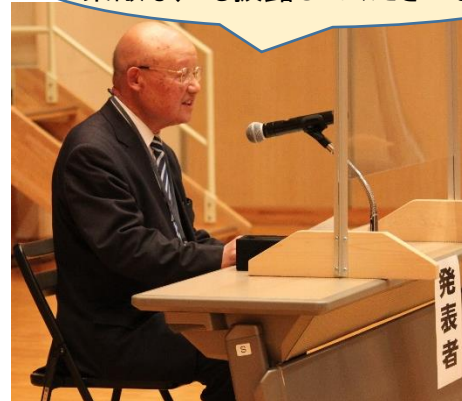
## 第23回講座「元気に体を動かそう②」(12/1)



講師は、エアロビクスインストラターの安部道子氏です。軽快な曲が流れる中、無理なく、楽しく体を動かしました。椅子に座ってでもできる運動、背もたれを利用した運動、新聞紙を使った運動など、簡単で、場所を選ばない運動をたくさん教えていただきました。また、「この運動はどんな効果があるのか」「ギックリ腰予防のためにはこんな姿勢で」「高齢者にはこんな食事が」など、運動の合間合間に、健康の維持・増進に役立つお話もしていただきました。

根本さんは、「私の詩吟人生」と題し素敵な声も披露してくださいました。

根本さんは、「私の詩吟人生」と題し素敵な声も披露してくださいました。



### 受講者の声

- 新聞紙の活用は面白く、家でもやってみようと思います。
- 体がポカポカ良い運動になりました。ギックリ腰予防の話も良かったです。
- リズムに乗って体を動かし、体が楽になりました。
- 日常の運動の大切さを知りました。
- 大変ためになった。さっそく家でやります。