

学生新聞

放送大学
埼玉学習センター
埼玉CSC交流会
学生新聞
編集委員会
〒330-0853
さいたま市大宮区
錦町682-2
TEL.048-650-2611

放送大学HPが模様替え キャンパスネットワークと システムWAKABAを統合 新しい機能も楽しい



リニューアルされたシステムWAKABAのHP

放送大学のホームページが3月28日、リニューアルされた。筆者自身は放送大学の学生となつてから、まだそれ程の年数は経っていないので、最初のホームページがどのような作りだったのかは知らない。しかし、改訂前のホームページが利用しにくい設計だった事は感じていた。

例えば、在学生のためのホームページを開くと、入り口が「キャンパスネットワーク」と「システムWAKABA」の2項目に分けられていた。時代の要請に従つて、様々な機能を付け加えていく間に複雑化し、ホームページ内が迷路のようになり、なかなか目的のページにたどり着かないという不具合を感じた利用者は多かったのではないだろうか。

リニューアルされたホームページでは、まず「キャンパスネットワーク」と「システムWAKABA」が統合され、入り口の数が少なくなっている。3項目あった入り口は「システムWAKABA」と「Gメール」の2項目になっている。システムWAKABAからログインをすると、放送大学の認証システム通過が必要なのは、今までと同じだ。認証システムを通り抜けると、「システムWAKABA」のホームページが開かれる。

今までに無かった機能は、「個人設定」のページができた事だ。マイページとしての色を設定したり、自己紹介の文を書いたりする事ができる。その他の大きな項目は「キャンパスライフ」「授業サポート」「教務情報」、それに「学内リンク」である。それぞれの項目の下に、目的の作業ができるページが組み込まれている。迷路のようだった以前のホームページに比べると、目的のページが直ぐに見つかるようになった。目的のページから次のページに移動するのは、「ホーム」のマークをクリックすれば、直ぐに「システムWAKABA」のホームページに戻れるので、そこから簡単に次の目的ページへと移動ができる。例えてみれば、複雑で乗り換えが面倒くさかったターミナル駅の通路が改築されて、乗り換えが判りやすく、便利になったという感じだろうか。

リニューアル直後は、全国の放送大学生が一斉にアクセスしたと見えて、動きが遅く、なかなか思うようには動かせなかつた。しかし、その動きが落ち着けば、以前と比較して簡単に、快適にホームページの利用ができるものと思われる。(冬木)

新入学生・再入学生を お迎えして

埼玉学習センター所長 渋谷治美

初めて放送大学にご入学なされた学生の皆さま、何度目かの再入学をなさり、また仲間に戻ってこられました学生の皆さま、ご入学おめでとうございます。

放送大学の使命は、大きく分けて三つあります。大学卒業資格の提供、各種公認資格の取得機会の提供(看護師資格など)、そして、人生百年時代に相応しい豊かな生涯学習の場の提供、の三つです。

事務室からのお知らせ

面接授業の追加登録

空席ある授業を発表

面接授業の定員が満席になつていない科目は、追加登録することができ

事務室からのお知らせ

面接授業の追加登録

空席ある授業を発表

面接授業の定員が満席になつていない科目は、追加登録することができ

事務室からのお知らせ

面接授業の追加登録

空席ある授業を発表

面接授業の定員が満席になつていない科目は、追加登録することができ

「人生100歳時代どう生きる ー保健室活動から考えるー」

講師：みんなの保健室陽だまりin草加代表 服部満生子氏

放送大学埼玉学習センターにおける前年度最後の特別公開講演会が3月18日(日)、開催された。講演会は、公益社団法人埼玉県看護協会と埼玉学習センターの共催による「人生100歳時代どう生きるー保健室活動から考えるー」と題するもので、講師は服部満生子氏(みんなの保健室陽だまりin草加代表/特定非営利活動法人生活介護ネットワーク理事)。

服部氏は長年、看護師として仕事をしてきた後、茨城県立医療大学保健医療学部・教授としても活躍してきた。

しかし、その過程で超高齢社会という人口構造の変化により、社会保守制度の維持が困難になった事を痛感した。また、疾病内容は、従来の感染症の危険よりも生活習慣病の増加という構造の変化が起きている。その結果、医学的な治療からの発想の転換が求められるようになる。一方、核家族化が進んだ結果、それぞれが悩みを抱えながらも、その悩みを相談する窓口が見つかっていない。国や行政は「地域包括ケアシステム」を積極的に進めようとしている。しかし、行政と医療現場、住民の間には意識のずれが生じているのである。

そこで現在、服部氏が取り組んでいるのが住民参加型の社会を

目指し、暮らしに視点を据えた保健室活動「みんなの保健室・陽だまり」である。

そのコンセプトは「お互い様のコミュニティづくり」であり、活動の柱として、①様々な世代が共に暮らす事を支援する②共に学び合い助け合う居場所作り③誰にでも相談し共に考えることで、心の安定・安心をサポートする④維持・予防・健康・病氣から包括支援センターの活用や病院のかかり方のアドバイスなど、支援をつなぐワンストップ機能という4点を挙げている。

「陽だまり」には看護師、ヘルパー、薬剤師などの専門家も参加しており、草加市の担当部署や関係機関などとの相談も可能になっているとのことだ。そして、住み慣れた地域で暮らし、自宅で自分らしく人生の最期を迎えたいという希望を行政や医療の立場からではなく、住民サイドから考えたいと提案している。最近ACP(アドバンス・ケア・プランニング)を目指す病院も増えつつあると聞くが、患者自身が自分らしい最期を迎えられるよう医療現場にも変化が求められている。

この日は、講演会の参加者それぞれが、自分自身の「生」について、また逃れようのない「死」について考えさせられたのではないだろうか。(冬)

4月ご入学の皆様 おめでとうございます

埼玉CSC交流会代表 嶋崎洋明

4月7日(土)埼玉学習センターの入学式に出席し、埼玉CSC交流会代表として「学習センター利用の手引」の学生団体一覧「クラブ」入会要請と第12回埼玉フェスタ開催(9月15日(土))・16日(日)に、①卒業研究・修士論文発表②個人演技発表(独唱・独奏・パフォーマンス等)③個人作品展示の募集のご案内をさせて頂きました。当学習センターを「生涯学習社会」の出発点と捉える方、新たな勉強の場と捉える方も、各クラブに入部頂き「孤独に学び、孤独に帰る」を打破し、新たな仲間と交流を深め、共に生きがいのある楽しいキャンパスライフを享受されるよう要望致します。勉強に、仕事に、時間の遣り繰りに大変な事と存じますが、是非ともクラブ活動にチャレンジして下さい。

埼玉CSC交流会の最大のイベントが「第12回埼玉フェスタ」開催です。

4月ご入学の皆様 おめでとうございます

埼玉CSC交流会代表 嶋崎洋明

4月7日(土)埼玉学習センターの入学式に出席し、埼玉CSC交流会代表として「学習センター利用の手引」の学生団体一覧「クラブ」入会要請と第12回埼玉フェスタ開催(9月15日(土))・16日(日)に、①卒業研究・修士論文発表②個人演技発表(独唱・独奏・パフォーマンス等)③個人作品展示の募集のご案内をさせて頂きました。当学習センターを「生涯学習社会」の出発点と捉える方、新たな勉強の場と捉える方も、各クラブに入部頂き「孤独に学び、孤独に帰る」を打破し、新たな仲間と交流を深め、共に生きがいのある楽しいキャンパスライフを享受されるよう要望致します。勉強に、仕事に、時間の遣り繰りに大変な事と存じますが、是非ともクラブ活動にチャレンジして下さい。

埼玉CSC交流会の最大のイベントが「第12回埼玉フェスタ」開催です。

4月ご入学の皆様 おめでとうございます

埼玉CSC交流会代表 嶋崎洋明

4月7日(土)埼玉学習センターの入学式に出席し、埼玉CSC交流会代表として「学習センター利用の手引」の学生団体一覧「クラブ」入会要請と第12回埼玉フェスタ開催(9月15日(土))・16日(日)に、①卒業研究・修士論文発表②個人演技発表(独唱・独奏・パフォーマンス等)③個人作品展示の募集のご案内をさせて頂きました。当学習センターを「生涯学習社会」の出発点と捉える方、新たな勉強の場と捉える方も、各クラブに入部頂き「孤独に学び、孤独に帰る」を打破し、新たな仲間と交流を深め、共に生きがいのある楽しいキャンパスライフを享受されるよう要望致します。勉強に、仕事に、時間の遣り繰りに大変な事と存じますが、是非ともクラブ活動にチャレンジして下さい。

埼玉CSC交流会の最大のイベントが「第12回埼玉フェスタ」開催です。

通信指導の提出期限は、 平成30年6月7日(木)

本部署です(Webの場合)は17時まで。未提出の場合は17時まで。

事務室からのお知らせ

面接授業の追加登録

空席ある授業を発表

事務室からのお知らせ

面接授業の追加登録

空席ある授業を発表

面接授業の定員が満席になつていない科目は、追加登録することができ

事務室からのお知らせ

面接授業の追加登録

空席ある授業を発表

面接授業の定員が満席になつていない科目は、追加登録することができ

埼玉CSC交流会

埼玉CSC交流会は学習センターを楽しく活用する場として、学生サークル、三者により結成された団体です。

左記の公開講演会 が開催されます

平成30年度の公開講演会は「リクエスト・シリーズ」「フェアウェル・シリーズ」及び「芸術アンコール・シリーズ」として、計画しています。詳細は別途掲示・HPでご案内します。

左記の公開講演会 が開催されます

平成30年度の公開講演会は「リクエスト・シリーズ」「フェアウェル・シリーズ」及び「芸術アンコール・シリーズ」として、計画しています。詳細は別途掲示・HPでご案内します。

左記の公開講演会 が開催されます

平成30年度の公開講演会は「リクエスト・シリーズ」「フェアウェル・シリーズ」及び「芸術アンコール・シリーズ」として、計画しています。詳細は別途掲示・HPでご案内します。

左記の公開講演会 が開催されます

平成30年度の公開講演会は「リクエスト・シリーズ」「フェアウェル・シリーズ」及び「芸術アンコール・シリーズ」として、計画しています。詳細は別途掲示・HPでご案内します。

学生手帳

「目標設定」
笹原誠二

以前、「この学生手帳で「人生80点主義」というテーマで記事を書いた。すると早速、ある人から「あの記事は大変参考になった面白かった。しかし、僕は70点主義でも十分だ」というご指摘を受けた。

自分の目標をどこに設定するかは、個人によって異なるだろう。若い世代でチャレンジ精神に満ちているころは、設定する目標を完璧に近いぎりぎりの高いところに設定できるが、年齢的に体力が無くなると、逆にその高い目標がプレッシャーとなり、その実現に向けての努力に押しつぶされそうになって、かえって自信を喪失してしまうこともある。

あまり高い目標を設定すると、実現する喜び・楽しみが、逆に余裕がなくなつて、苦しみや義務感でいっぱいになっていくこともある。近頃、私も視力の衰えを感じるようになって、時々、今までの目標レベルからレベルダウンをすることで、自分自身で納得していることもある。やっぱり根気が年々ともに薄れてきているように感じられる。

目標設定の際、時として、レベルを少し下げることにより、その実現の苦しさから少しでも逃れたいことがある。しかし、少しくらいでも楽な設定をして、自分なりにマイペースで過ごしてもよいのではないかと、だんだん考えるようになってきている。

もう競争社会から解放されて、緩やかに余裕を持って人生を過ごしても許されるのではないかと密かに自分に言い聞かせているこの頃である。

積み重ねで健康維持

バランス体操“悠悠” 川崎恭子

新入生の皆さま入学おめでとうございます。

バランス体操“悠悠”は平成23年5月に立ち上げ、8月に正式に認可された比較的新しいサークルです。当初は“悠悠クラブ”という名称でしたが、何をしているサークルかわからないとのお声をいただき、バランス体操“悠悠”と変更しました。

人間の体で左右対称の人はいないと言われてます。生活習慣の中で体のバランスを崩していることが多いようです。バランスのとれた体に少しでも近づいて欲しいとの願いから命名しました。それには体幹を鍛えることが肝心です。そのための運動としていろいろな事を取り入れています。気功、真向法、練功18法、チベット体操、後ろ歩きを入れたウォーキング・エクササイズ、そして認知症予防の指体操、手足逆の動きの脳トレ体操、などなどです。その動きの中で、やっではない動きは毎回注意しながら練習しています。間違ったやり方で練習を重ねると故障に繋がる恐れがあるからです。

会員の方たちには年齢差があります。また今まで何かしら運動してきた方と、何もして来なかった方とでは必ず可動域にも差があります。それでもその人それぞれの“い(良)い加減”をモットーに、無理なく深い呼吸の元、心身をリラックスできるように心がけています。正しい姿勢や、筋肉の維持、向上を目的としていることは言うまでもありません。

体操の醍醐味は、体を動かした後の爽快感はもちろんですが、いかにしてライフスタイルに取り入れるかです。それには教室で覚えた事の一つでも二つでもいいので、家でもやることです。その積み重ねが習慣となり、自然に筋肉も鍛えられ体の動きも軽くなります。その事が強いて言えば健康寿命を伸ばすことにも繋がるのだと思っています。健康維持は、休養、食事、運動からほぼ成り立つと言われてます。“悠悠”



もほんの少しでもその一端を担えればとの思いから立ち上げました。

長寿国を誇る日本で、最後まで自分の足で歩き、寿命を全うしたいと思うのは誰しもの願いだと思います。老化は防げませんが、遅らせることはできます。体操で筋力を付け、ウォーキングで軽い有酸素運動をして瞬発力も養えるよう、これからも楽しく粛々とやっていきたいと思います。8階の講堂で、金曜日の10:30~12:30までやっておりますので、体験がてら遊びにきてください。



山も野原も待ちかねた春です

平成29年度第2学期
生涯学習奨励賞
受賞者

- ・金剛賞 大野孝弘
- ・金賞 岡里順子
- ・銀賞 加治原二仁
- 橋本和子 木須田勲

- ・銅賞 相川智子
- 天田 徹 秋谷千恵子
- 飯島康男 池田純夫
- 板山正美 木下恵里子
- 小堀 浩 齋藤照夫
- 篠田明美 高橋秀雄
- 藤田武敏

舞踏研究会 ~それはダンス文化を伝えるサークル~

舞踏研究会会長 小林 豊

舞踏研究会は昨年12月に発足した放送大学本部公認のダンスサークルです。本会はダンスが持つ文化的な背景を理解し、その上に立って自由に楽しく踊ることができるようになることを目指しています。そのために次の5つを大切に活動しています。

- ①社交ダンスやフラダンス等が踊れるようになります。社交ダンスは世界中にあるダンスの一部を体系化したものですが、この枠にとられず、フラダンスやジャズダンスなどにも取り組んでいます。フラダンスは女性の踊りと思われがちですが、本来歴史には男性が中心だったものですので、男性も歓迎します。
- ②初心者から経験者までダンスの基本に立って学び合います。文部科学省所管のダンス教室より男性・女性各1名の先生が講師として指導にあたっております。社交ダンスだけではなく、フラダンス、ジャズダンス等も指導できる先生方です。講師の先生は社交ダンスについては男性のリードと女性のフォローを大切にしています。そのため、初心者でも「このフィガー(踊り)は男性のこのようなリードに合わせる」といった具合に指導してもらっています。結果的に、競技からパーティまでどこでも通用するので、誰とでも踊れるようになります。
- ③体に不自由を感じる方も積極的に取り組めるダンスを目指します。放送大学には広い年齢層の学生が勉学に励んでいると思いますが、足や腰等に不自由を感じる会員もおります。しかし、講師の先生が姿勢の矯正に力を入れており、自然体で踊ることができるようになっています。「ダンスはやりたいんだけど、足腰に不安があるんだ。」という方は是非相談してみてください。
- ④ダンスを踊る場や練習する場を提供します。「ダンスはやったことがあるけれど、

ずっとやっていないから…」「踊ってみたいけれど、場所があれば…」という方のために、私たちの自由練習の時間に来てみませんか?本会は毎週土曜日の13時から17時までが活動時間ですが、13時から15時は自由練習の場にしていきますので、ちょっと踊ってみたい方は私たちのフロアに来てみませんか?

⑤その成果を多彩な方法で発表します。本年9月に行われる埼玉フェスタでは踊れるようになったダンスを組み合わせ発表会を行います。現在、ジルバ、タンゴ、ワルツ、ルンバとフラダンスに取り



組んでいますが、随時種目を増やし、「アメリカ」をテーマとしてミュージカル風の作品に仕上げていくつもりです。また、当日は、この取り組みの経緯とシナリオを含んだ冊子を参会者の皆さんにお配りする予定です。

さて、以上の5点が私たち舞踏研究会の特色です。どれか一つでも共感できる場所がございましたら、ご連絡ください。

連絡先: 小林豊(舞踏研究会会長)
070-1274-2035
・活動日: 毎週土曜日13時~17時(13時から15時は自由練習、15時から17時にレッスン等が組まれます。)
・活動場所: 埼玉学習センター等
・講師: ダンスクリエイティブ(文部科学省所管ダンス教室)より男性・女性各1名(社交ダンス、フラダンス、ダンス全般の指導が可能)

求めています!!
学生新聞
の
原稿と編集委員

★随想、詩歌、写真、絵画、イラストなど
あなたの作品をお寄せください

★私たちと一緒に新聞編集を楽しみませんか
編集委員会は偶数月に行います

放送大学埼玉CSC交流会
郵送: 放送大学埼玉学習センター・学生新聞編集委員会
メール: mimi-fuyu@kind.ocn.ne.jp (冬木)

サロンの開催のお知らせ

◆4月28日(土) 14時~15時
「サロンたかの」第1回
講師 高野みどり
場所 9F・第4講義室

◆5月13日(日) 13時~14時
「絵画サロンさざわ」
講師 小澤基弘
場所 8F・多目的室

◆7月11日(水) 14時~15時
「サロンのつばき」第1回
講師 渋谷谷美
場所 9F・第1講義室

サークル案内

おみや

★5月16日(水)
さいたま新都心の造幣局見学と盆栽村散策

★6月13日(水)
ルーブル美術館展
国立新美術館

熟年会

★勉強会 毎月第2火曜 13時半~16時

★イベント
5月8日、6月12日
5月19日(土)

健康体操研究会

★活動日 5月1日、8日、15日、22日、29日、6月5日、12日、19日、26日

★ウイーンの森
練習日
4月25日(水)
ボイストレーニング
5月9日(水)
5月30日(水) 未定

編集後記

最低気温の過去最低を更新した2月。寒さの厳しい冬は桜の開花が早まるとの通説通り、桜は例年より1週間も早く開花し、春は駆け足で通り過ぎました。樹々は既に、初夏の装いです。今年度も皆さまのご協力をお願いいたします。(冬)

江戸時代の古文書を読む会

★勉強会 さいたま市生涯学習センター
5月5日(土)、6月3日(日) 14時~16時

★勉強会 埼玉学習センター 多目的室
5月26日(土) 14時~16時

俳句(つみ草)

(兼題 風) いかのぼり
孤独とは楽しきことよ風
大風の隈取の赤雲散らす
力作や空にかがよふ風
孤を描く糸の踏んばり奴風
朝露の縄文遺跡草萌ゆる
琉球の珊瑚の海や風光る
石畳一足ごとのすみれ草
連風の位置の定まる風の道
春愁残月の間の床柱
見学歓迎 第2木曜日午後1時

朗読の会「こころ」

★4月27日(金) 17時迄
9階・第1講義室

★5月11日(金)
第1講義室 14時迄
演習室 17時迄

★5月18日(金)
第1講義室 14時迄
8階多目的室 17時迄

★5月25日(金)
第4講義室 17時迄

★6月の活動日は、毎週金曜日。場所と時間は未定。

★東京競馬場へ行こう
パソコンサラバ
毎月第1、第3火曜
午前11時~午後1時
午後11時~午後1時