



# いざなぎ学園だより

No.8 2023.7/5

## ◆令和5年度 淡路文化会館「いざなぎ学園」第8回講座◆

令和5年7月5日（水）「いざなぎ学園」第8回講座、午前は1. 2年「卓球」（講師 森谷博紀氏・自治会役員・体育委員を中心に）、3. 4年「交通安全教室」（講師 淡路警察署・県民生活くらし安全課・一般社団法人日本自動車連盟兵庫支部、兵庫トヨタ自動車株式会社）、午後はサークルA2音楽・シアスポーツ・詩吟・PC初級・ふるさと学・民踊・美術・園芸が行われました。



## ◎学園生のみなさんの感想 振り返りシートから(抜粋)

・久しぶりに卓球をして体をあまり動かすことのない日常生活、運動不足を解消することができました。二年生の人たちとの練習試合も楽しくプレーすることができ、とても嬉しかったです。高齢者にとって運動不足を解消するいい機会になりました。

・卓球は遊び程度しか経験がなく、少し気が重かったのですが、体を動かすと気持ちいいですね。梅雨が明けていないので湿度が高く暑かったですが、いろんな講座をしていただき、若返りました。

・何十年ぶりかの卓球で盛り上がり楽しく参加できました。チームを組むことで結束ができ、仲間とのつながりも深められ、有意義な時間を過ごしました。体を動かし、汗を流すことで心身ともにリラックスできてよかったです。

・卓球を体験するのは初めてでした。ボールが小さくラケットに当たるか心配でしたが、意外と楽しくラリーが続きました。テニスよりも年齢的にあっているかもしれません。どこかで卓球教室があったら加入したいです。いい体験ができました。

・卓球をしたのは、この年になるまで2回ぐらい。皆さんがプレーしているのを見ているほうが楽しく、知らないに大きな声を出して応援していました。若い頃、もっと色々運動していればよかったと思いました。初心者ばかりで相手コートに入ればよいという感じで笑っていました。卓球バレーボールは楽しかったです。

・スポーツは苦手ですが、球を追うことが楽しく時間を忘れしました。友達との距離がまた縮まったような気がします。特に初めて体験した卓球バレーは、ハンディのある方も参加できるのでよいニュースポーツだと思いました。また、学年の結束が強くなる行事や講座があるとうれしいです。二年生になって初めて話す同級生に今まで以上に親しみを感じ、心豊かなひと時を過ごしました。知らない人と話ができて、久しぶりに楽しい時間を過ごしました。

・いつかは免許返納しなくてはいけない時が来ると思いますが、サポートカー体験をして「返納が少し先になるのでは」と思いました。死角体験を通して見えていない場所が多いということ。車に乗る前は車の周囲を一度確認するという、車線変更時には注意!。気を引き締めて運転しなければと思いました。少しでも長く安全に車の運転ができることを願っています。

・以前、担当医から「車の運転は考え直すように」という指導があり、退院後はとても不便な生活を送りました。その後、適正運転センターで試験を受けて元の生活に戻り、快適に生活しています。島内での生活にマイカーは必需品です。路線バスなどの公共交通機関が充実してくれたらいいのですが……。

・車がなくては生活が成り立たない私には身に染みるお話でした。いくら注意しても足りない。そう思うと恐ろしくて車に乗れなくなりそうです。視力や足腰の衰え、認知能力、判断力の低下を自覚し、自分にも他者にも思いやりのある運転を心がけたいと思います。

・事故は一瞬、それを回避するためのサポートカーで高齢者にとっては嬉しいことですが、とても高価です。とりあえず、運転前の周囲確認、座席を高く、目視確認をする。「私は大丈夫」の言葉を上返して安全運転を心掛けたいと思います。