



長活き通信

長活きの秘訣を、学びあう。

「長活き」。それは生き活きと長く生きることをあらかず、新しい概念。「あきぎん長活き学校」の2017年度下半期の活動をまとめました。

NAGAIKI GAKKO REPORT
SECOND HALF OF 2017

04
2018



第5回 課外授業 高清水 仙人蔵にて

長活き学校 2017年度 下半期レポート

秋のオープンセミナー

2017/10/27 ・『日本人の成人力と生涯学習』 ～思い出を大切に生きるを楽しむ～ 長活き学校校長 銭谷 眞美
・「病院経営と映画館(ルミエール秋田)」 医療法人友愛会 盛岡友愛病院 理事長
南部興行株式会社 代表取締役社長 小暮 信人

第4回授業

2017/9/27 ・体に優しく、味わい深い、こだわりの「杵つきあんびん」完成秘話

第5回授業

2017/10/18 ・小瓶のなかに広がる自然界～ボトルアクアリウムの持つ魅力～

第6回授業

2017/11/24 ・秋田の佃煮の魅力を伝えたい～伝統の継承と打破、老舗佃煮屋4代目の挑戦～

第7回授業

2017/12/20 ・全国に広がる魅力の里山式水耕栽培～無農薬野菜栽培 成功の秘訣～

下半期課外授業特集

長活き学校学生に聞きました。「2018年、あなたが学びたいことは？」

長生き学校 2017年度 秋のオープンセミナー講演録

『日本人の成人力と生涯学習』 ～思い出を大切に生きるを楽しむ～

長生き学校校長 銭谷 眞美

「病院経営と映画館（ルミエール秋田）」

医療法人友愛会 盛岡友愛病院 理事長
南部興行株式会社 代表取締役社長 小暮 信人

長生き学校校長 銭谷 眞美
秋のオープンセミナー [2017/10/27]

『日本人の成人力と生涯学習』
～思い出を大切に生きるを楽しむ～

長生き学校校長 銭谷 眞美



年時代をこれから生きる日本人は、学習面から見ると結構すごいんだということを紹介し、最後に3つ目として年を取っても元気に生きようじゃないかという話をさせていただきたいと思っています。

人生100年時代

あきぎん長生き学校校長を務めております銭谷と申します。本日は短い時間ではございますが、日本人の成人力と生涯学習というテーマでお話をさせていただきます。どうぞよろしくお願ひします。

この長生き学校は、簡単に言うと「学びたい」という気持ちを持った人たちが集まり、誰もが先生、生徒になるという学び合いの学校です。先生、生徒という枠を超えて、私も含めて長生きについて一生懸命考え、学び合っていければと思います。

本日の話は大きく分けて3つあります。1つ目は、人生はもはや100年時代になったと言っています。2つ目は、そうした人生100

最初に人生100年時代についてお話しします。皆さんもご存知のとおり、現在日本人の平均寿命は男性でほぼ81歳、女性が87歳であり、世界トップレベルとなっております。1989年、約30年前ですが、日本人の男女合わせた平均寿命は80歳でした。その当時、80歳になっても歯が20本生えているように「8020（はちまるにいまる）運動」という運動が提唱されました。今ですと、「10020（いちまるまるにいまる）運動」と言った方がいいですかね、言いにくいですけど（笑）。

とにかく、平均寿命が80歳を超えたと騒がれた当時と比較しても、この30年でさらに日本人の寿命が伸びているということなんです。そこで問題になってくるのが、健康寿命です。現状では平均寿命と比較しますと、男性で9歳、女性で13歳差がございます。この健康寿命をいかに伸ばすかということが、この長生き学校の最大の目的でもあります。健康寿命とは、自分のことが

自分でできる状態の寿命であり、例えば旅に出かけるときに、自分で切符を買って宿を取り、目的地に着いて帰ってくるのができる状態のことを言います。しかし、これが意外と難しく、私はつい先日切符の時間を間違えてしまい、家を出たときには電車が出発してしまいました（笑）。話が少し変わりますが、アメリカとドイツでは、現在10歳の子供の半数が何歳まで生きるかという研究をしており、日本人は107歳と試算されております。ですので、皆さまのお孫さんで10歳ぐらいの子がいれば、半分の確率で107歳まで生きるといことです。にわかには信じられませんが、ちなみに、大隈重信は、人間は125歳まで生きると考えていたらしく、実際に早稲田にある大隈講堂の高さを125尺としたらしいです。嘘のような本当の話です。東大の総長だった有馬先生も人間の寿命は125歳と考えております。

さて、実際のところ現在日本人の女性の中で100歳まで生きる確率は約7.3%らしいです。男性は割合が下がり1.8%のことです。これは、男性は100人に2人、女性は100人に7人の割合で100歳まで生きるといことです。人生100年時代は遠いように感じるかもしれませんが、実はこの基準を90歳にすると、女性は50%、つまり、女性の半数は90歳まで生きる時代にきております。女性の皆さんは覚悟しておいてください（笑）。男でも25%、つまりは4人に1人は90歳まで生きることになります。

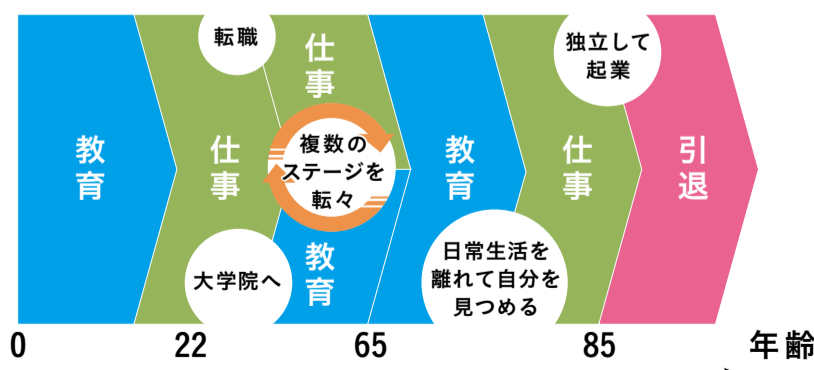


こうした数字をみると、人生100年時代が近づいていることを実感できるかと思えます。

これからの人生プラン

今までは人生80年。20歳ぐらいまで学校に通い、社会に出て仕事をし、60歳で定年を迎え、それから20年ぐらいリタイア生活を送るといライフステージでしたが、これが人生100年となりまして、定年後のリタイア生活が40年

◆これからの人生は“マルチステージ” 年齢と活動が関係なくなり、キャリアが多様化していく



になります。これは大変な時代といえます。これまでの人生80年時代の、学習、仕事、引退という3ステージのライフプランでは通用しなくなりまして。今後は、仕事をしている間に教育を受けたり、仕事を中断して教育を受け、終わればまた仕事をしたりというように、仕事と教育を交互に繰り返す、同時並行的に積み上げていくという人生プランが当たり前になってくるかと思えます。また金銭的な面からも、40年のリタイア生活を支えることはかなり厳しいともいえますので、60歳を過ぎても生涯学習と仕事を交互に繰り返して生きていくライフステージというものを考えていく必要があります。

政府も人生100年時代構想会議を設立し、超長寿社会における人生のグランドデザインを検討しております。ここでは、教育機会の確保、大人が学べる大学教育への改革、企業の高齢者雇用のあり方、社会保障制度の改革などの議論しております。とにかく、多くの方が100歳まで生きる時代がやってきますので、そこへの準備がいろんな方面で始まっているといことです。

そこで2つ目のお話です。我々日本人がどうい状況であるのか、私の専門分野である教育の面

日本のシニアの方々は十分力を持っています。 地域社会でも職場でも自信をもって存分に力を発揮して欲しい。

からご紹介していきたいと思えます。皆さんもご存知かと思いますが、OECD(経済協力開発機構)という先進国のグループがあります。主に経済問題を中心に議論をする国際機関ですが、経済問題を語るうえで各国の教育政策も欠かせない要素ですので、教育分野の調査・研究も幅広く行っております。

このOECDでは2つの学力調査を行っています。ひとつはよくニュースでも扱われますが、15歳時点での学力調査です。日本は2000年の最初の調査では世界トップクラスでしたが、2003年の調査で数学と読解力で順位を下げたため、日本の学力は大丈夫かと危惧されました。ちょうど私が文部科学省で担当であったため、当時世界トップと言われていたフィンランドと、2000年の最初の調査で結果が悪かったものの、次回調査で立て直したドイツにそれぞれ視察に行きました。ドイツが立て直した理由はなんだと思いますか。実は給食でした。それまではドイツは昼で学校が終わっていたため、給食を始めて、午後も授業を行うようになりました。フィンランドは子供を大切に、とくに国語への力の入れ方が素晴らしいかったです。対策を講じた結果か、最近の調査では日本も各項目とも立て直しており、学力は持ち直しているかと思えます。

俺たちは実はすごいんだぜ

さて、OECDのもうひとつの調査が国際成人力調査です。16歳から65歳までの成人に対する学力調査で、日本の結果は参加国33か国中、読解力で世界1位、数的思考力も世界1位、ITの活用能力は残念ながら12位でした。いずれにしても、2つの分野で日本の成人は世界一でございます。これだけでも素晴らしいことですが、さらに申し上げたいのは、データを見ても、読解力のピークというのは、各国平均して30代がピークなのですが、日本人は30代からの落ち込みが他国に比べて小さいのが特徴で、年を取っても頭がクリアな状態を維持できているということになります。つまりは、「俺たちは実はすごいんだぜ」ということです(笑)。この調査は65歳まででしたが、きつとさらに高齢の方の調査をしても、他国と比較して素晴らしい結果が出るかと思えます。このよう

【PIACC(国際成人力調査)の日本人の成績】

	読解力	数的思考力	ITを活用した問題解決能力
			レベル2、3(中上位)の割合
国際的な位置づけ	1位 /33カ国・地域	1位 /33カ国・地域	12位 /28カ国・地域
平均得点(OECD平均)	296点 (268点)	288点 (263点)	35% (31%)

に日本のシニアの方々は十分力を持っており、地域社会でも職場でも自信をもって存分に力を発揮していただきたいと思えます。

かつて教育の世界では、日本人は暗記や知識理解は強いけれど、自分でものを考えたり新しいものを思いつく発想力・創造力などの分野は弱いと言われてきておりました。しかし、現在の学力調査は、判断力や発想力も問われておりますので、その調査で世界トップクラスということは、発想力の観点からも十分自信を持ってよいと思えます。

最後に、これからの生き方として私自身が心がけていることを申し上げます。私が今第一に心がけていることは、人と話をするということです。できるだけ家族や職場の人たちの話を聞いたり、自分の話をしたり、コミュニケーションを取ることです。前回の講演でも話しましたが、「その話前聞いた」と言っははいけません。私の妻は「その話は前聞いた。あなたの話したいことは分かっている」と言い、たびたび私の話を遮ります。これじゃあいけないということ(笑)。ちなみに部下にも同様のことを伝えると、皆嫌な

顔をします(笑)。でもできる限り、その人の話を遮らずコミュニケーションを取ることが大切です。脳をクリアにするという観点では、回想法という博物館でよく取られている方法もあります。これは、シニアの方に、昔使っていた道具について思い出すとともに解説してもらおうということ(笑)。これは非常に脳の活性化にいいですね。また、「7+8」といった簡単な問題を解くことで脳を活性化させる学習療法という手法もあります。難しい問題を解こうとしてもかえって頭が働かないですよ。今まで読んだ本を思い出し、「私の3冊」を自分で選んでみたり、今まで見た映画や好きな歌などについて、「私のベストテン」を作ったりして、自分が楽しめるものを心に留めておくのも、よいかと思えます。

駆け足になりましたが最後に、私の好きな言葉を紹介します。「一怒一老」「一笑一若」、笑うごとに若返ります。どうもありがとうございます。



7 OPEN AUTUMN

医療法人友愛会 盛岡友愛病院 理事長
南部興行株式会社 代表取締役社長 小暮 信人
秋のオープンセミナー [2017/10/27]

「病院経営と映画館（ルミエール秋田）」



ただいまご紹介に預かりました小暮です。今日は長生き学校の生徒の皆さまの前で話ができることを光栄に思っております。私は秋田駅東口のアルヴェで映画館ルミエール秋田と盛岡の映画館通りで盛岡ピカデリーと盛岡ルミエールを運営しています。一方で、盛岡で386ベッドの盛岡友愛病院を運営しています。病院と映画館を同時に経営するのは、全国でも珍しいと思います。

てみました。当時の人事担当役員と面接したときに、「お父さんは元氣ですか」と聞かれ、「元氣でやっております。よろしくと言っておりました」と答えた。「そうか。親父さんには大変世話になった。映画興行界では素晴らしい功績のある方だ。その小暮さんの息子なら間違いない。合格だ」と言われ、松竹に入社することができました（笑）。父のことを信用してくれ、即断で採用してくれた役員のご恩を忘れないで一生懸命働くことを決意しました。



走ったことで、世の中の人のために役立つ仕事したいと思ひ、最初は商社を志望しておりました。そこでツテをたどって勤めている方の話を聞いたところ、ケニアの現地採用なら採ると言われました。なぜケニアなのかと聞いてみると、駐在職員が毒矢に当たって亡くなってしまったため、補充要員が必要だからだと説明されました。母にそんな所はダメだと怒られました（笑）。そこで商社を諦め、父が盛岡で映画館の館主をしていたため、松竹と縁がありましたので、軽い気持ちで面接試験を受け

たのみました。昭和44年に松竹に入社しました。その年に「男はつらいよ」の第1作が公開され、48作目で渥美清さんがお亡くなりになられたときに私の父も亡くなり、平成6年に25年間勤務した松竹を退社しました。その翌日に子ども3人を残して、私と妻2人だけで盛岡に帰省し、病院と映画館の後継者になりました。松竹では人事部、経営企画室、ツーリスト部、不動産部に勤務し、映画業界を通じて幅広い人脈を作ることができました。不動産部では大船撮影所内にイトーヨーカドーと三越共同のショッピングセンターの建設に携わり、浅草六区地域の映画館跡の再開発の計画にも参加しました。また、朝日新聞、東宝、松竹の3社協同の有楽町マリオンビルの建設で共同ビルの難しさを勉強させていただき、他業種の方とも知り合いになりました。松竹ツーリストでは、浅丘ルリ子さんとのハワイツアーや市川染五郎さんとのフィリピンマニラ湾の夕日ツアーなどを企画し、添乗員も経験しました。父は昔から「縁を大事にする」と「約束を必ず守ること」「苦しいときに助けてくれた人の恩を忘れないこと」が大切だとよく言っていました。ルミエール秋田の経営も縁を大切にしたいという想いから引き受けることになりました。アルヴェの映画館は、スクリーンが5つしかなく、シネコンとしては規模が小さい。最初の運営会社で撤退した後に劇場を引き受ける人がなかなかおらず、回り回って盛岡で映画館を運営している私に依頼がありました。当時の佐竹秋田市長（現秋田県知事）と数回面談し、秋田駅前に映像文化が無くなるのは何としても避けたいと殿様に何度も頭を下げられまして、断ったなら昔なら切腹だろうと（笑）。それは冗談ですが、その熱意に心を動かされて、映画館の経営を引き受けました。実は今年で10年間の

契約期限が終了するので盛岡に戻りたいといったのですが、穂積秋田市長や市役所の方々からも「高齢化が進む人口減のなかで駅前の劇場は市民にとっても大切な場所です。どうしても映画館を続けてほしい」と言われまして、契約を延長しました。秋田の映画ファン、交通の便が良いルミエール秋田を引き続きご利用いただけると思います。秋田の人は一度親しくなると最後までお付き合いしてくる思いやりのある方が沢山います。病院経営についても少し触れさせていただきます。父は60歳のとき経営不振の病院の建て直しを依頼され、映画館の社長が病院経営に乗り出しました。父の経営力と人脈で、見事に再建し10年間で386ベッドの大病院に発展させました。70歳で病に倒れるまで会長として病院の経営に携わっております。父が、ちょうど亡くなる直前に、看護師に新しいデザイン白衣を購入しました。看護師の皆さんが父に恩義を感じてくれたのでしょうか、火葬の際に、みんなで「会長が買ってくれた白衣を着てお見送りしたい」と申し出てくれ、当日小雨の中、傘もささずに20名の看護師が火葬場入り口で見送ってくさいました。母と私は感激し、涙が止まりませんでした。この時私は感動を与えてくれた優しい心を持った看護師さんやスタッフのためにもっと立派な病院にしようと思ひました。

患者さんに優しい
思いやりのある病院経営

盛岡友愛病院は一昨年に地下1階地上6階建の新西棟を新築しました。1階を吹き抜けにして災害時には200人以上入れる広いロビーにし、病院入口にはミニシアターをつくり、2階には和室をつくりお茶会ができるようにしました。現在私は、岩手県表千家同門会支部長をやっています。コンビニとレストラン、そしてベーカリーを設置し、健診センターをつ

くりました。手術室は6室に増設し、壁がグリーンの手術室とブルーの手術室を各3室ずつ作りました。病院の関連施設として旧盛岡かんぼの宿を購入して大改造した老人保健施設「ゆうあいの里」も運営しています。

5階の展望風呂は「親子の湯」と名づけました。これには理由がありまして、私はお風呂に入るといつも後悔することがあります。父が亡くなる10日前でした。入院していた父に最期の外泊の許可が出たときに、ちょうど私が帰省しており、父の背中を流してあげることができました。そのとき父に、「来週も来て背中を流してやるよ」と言ったら、父に「汽車賃がもったいないから毎週来なくてもいい」と言われてしまい、翌週は帰らなかつたんですね。そしたら、その週に父は亡くなってしまいました。初七日が過ぎて、母と二人で話したときに、「さういえば、前に帰ってきたときにお父さんの背中流してあげたんだって。すごく気持ちよかつたから、もう一回流してほしかつたと言っていたよ」と言われ、なんで俺にそのことをいわなかつたんだと母を怒ってしまいました。その経験もあり、機会があるたびに子供に、今は孫に背中を流してもらっています。皆さんも是非、今日帰ったあと、奥さん、旦那さんのお互いの背中を流したらどうでしょうか？（笑）

大切にしている「3つの心」

さて、今までとりとめもなく話をさせていただきました

NAGAIKI 2017 CEMINAR IN



ましたが、私がこうしてまったく異なる分野の病院と映画館という経営ができてきているのは、病院のスタッフ、映画館のスタッフ、患者さんの方々や、さまざまな方の助けとご指導があったからだと思えます。これまた「縁を大切にしろ」という父の教えを守ってきたからこそ、得られたものだと思います。最後に私が大切にしている3つの心をご紹介します。まずは「素直な心」。いろいろな人の話を聴き、前向きに吸収することが大切です。次に、「感謝の心」です。助けてくれた人、いつも働いてくれるスタッフに感謝すること、恩返しすることで、自然と縁が広がっていくものだと思います。3つ目は「感動する心」です。私は映画を見て感動し、「よし、明日も元気に生きていくぞ」という気持ちが湧き出てきます。皆さんにも是非とも映画を見て感動し、活力ある生活を送っていただければ幸いです。本日はご静聴いただき本当にありがとうございます。

NAGAIKI 2017 LESSON REPORT

長生き学校2017年度 下半期授業レポート

001

体に優しく、味わい深い、こだわりの
「杵つきあんびん」完成秘話

[2017/09/27 AKITA YUGAKUSHA]

第4回目(下半期1回目)の授業は、秋田市で無添加の餅菓子を製造している宝川みさこ餅会代表の木山美佐子さんをお招きしました。木山さんは女性の活躍の場や地域雇用創出への貢献が評価され、平成28年度の「男女共同参画社会づくり功労者」として内閣総理大臣表彰も受賞されています。

授業の前半では、木山さんの食に対する考えや、宝川みさこ餅会が軌道に乗るまでのエピソードについて語っていただきました。完成までにもち米を数十種類試したり、いざ販売してみても最初はお客さんの支持が得られなかったりしましたが、木山さんの行動力と頼もしい仲間の助けによって、現在では秋田市のスーパーなどで広く販売されるようになりました。

授業の後半では、実際に宝川みさこ餅会がつくっている添加物ゼロの大福や、木山さん考案のスタミナ食であるにんにくスライス入りの味噌汁を試食し、健康な体をつくるための食について学びました。また、休み時間、放課後の時間にも、木山さんの周りには質問をしようと多くのシニアが集まり、一つひとつの質問に丁寧に答える木山さんと、真剣に耳を傾けていた生徒の姿が印象的でした。

内閣総理大臣賞を受賞し、
良い思い出となりました。

(木山美佐子先生)



002

[2017/10/18 OMAGARI HIKARIO]

小瓶のなかに広がる自然界 ポトルアクアリウムの持つ魅力



第5回長生き学校は、小林富美雄さんを先生に招き、ポトルアクアリウムの魅力について学びました。小林さんはもともと高校教師でしたが、退職の2年前にふとポトルアクアリウムのアイデアを思いつき、退職をきっかけに本格的に商品化に取り組んだのが始まりでした。趣味を事業化した経緯もあり、小林さんのポトルアクアリウムに対する情熱は尽きることなく、いまだに商品に改良・工夫を続けているとのこと。浄化装置等が要らず、小瓶の中で観賞用小魚を飼育できるポトルアクアリウムは、餌や

ポトルアクアリウムは元気の 出る神様みたいなものです。(小林富美雄先生)

りやメンテナンスなども簡単で、誰でも手軽に始められる趣味として人気が出てきています。気軽に川で魚を見れなくなってしまった時代において、こういう形で魚が生きる姿を見て癒されたり、活力を貰ったりしてほしいとのことでした。後半では、実際にポトルアクアリウムの制作体験として、砂利を敷き、水草を配置する作業を行いました。無事完成し、小瓶の中で小魚とエビが元気に泳いでいる姿を見て、生徒は早くもポトルアクアリウムの虜になっていました。



[2017/12/20 NOSHIRO BUNKAKAIKAN]

全国に広がる魅力の里山式水耕栽培 無農薬野菜栽培 成功の秘訣



004

第7回授業は、水耕栽培プラントの販売や無農薬野菜の栽培・販売などを手がけている(株)里山村代表の北林さんをお招きし、土を使用せず水を利用して野菜を栽培する水耕栽培の仕組みと、北林さんの趣味の話などを、ユニークなエピソードも交えてご講義頂きました。水耕栽培の魅力は、無農薬で野菜を栽培できるうえ、1本の苗木から通常の栽培の何倍もの収穫ができることです。実は北林さんは農業未経験の状態からあえて挑戦し、事業化に成功しており、現在も水耕栽培のほか板金業や蕎麦屋も営んでおります。バイタリティー溢れる北林さんは、趣味にかける情熱も強く、オートバイや釣りなどにも非常に熱心なことです。ご商売だけでなく趣味に関しても、経験していない分野に飛び込んでみたほうが、最終的にうまくいくという哲学を存分に語っていただきました。

余計な事を考えないぶん、 未経験のほうがうまく いくんですよ。(北林鉄美先生)



第二回課外授業 第2回大森山動物園 ガーデニング活動

[2017/10/1 AKITA OMORIYAMA ZOO]

下半期も、通常授業よりも体験・参加を重視した「課外授業」を開催しました。上半期に続き2回目となった「大森山動物園ガーデニング活動」では、5月の第1回目のガーデニング活動で植えた花壇の整備を行いました。当日は造園会社のアルファグリーン(株)様の指導により、雑草の抜き取り、多年草の伸びきった葉の切り取りといった花壇のメンテナンスを行った後、空いたスペースに新たに花を植えました。11月末の開園まで花がきれいに咲くとともに、冬を越えて次のシーズンもきちんと花が咲くように折しながら、ガーデニングをしました。

ガーデニングの後は、5月に続き、大人の動物園見学ツアーを開催しました。普段は公開してい

伝統食とは、先人たちの挑戦の連続の末に
受け継がれてきたもの。

我々もそれを超えていかなければ(佐藤賢一先生)

003



[2017/11/24 AKITA YUGAKUSHA]

秋田の佃煮の魅力伝えたい 伝統の継承と打破、老舗佃煮屋4代目の挑戦

昭和7年創業である老舗佃煮店の4代目として、伝統を守りつつも新たな味に挑戦し続ける佐藤食品(株)佐藤賢一さんを先生として招いた第6回目の授業。伝統食として馴染みの深い「佃煮」の歴史や魅力とともに、老舗の後継者として紆余曲折を重ねながらも、奮闘している佐藤さんの取組みについて学ぶ授業となりました。

佃煮は優れた保存食として長く人々に親しまれてきましたが、近年は佃煮のマーケットが縮小してきて

おり、佃煮業界のみならず、佐藤さんの会社にもやや停滞感が漂っていたそうです。しかし、社内の停滞感を打破しようと新商品の開発などに挑戦し、さらに佃煮の新しい境地にも挑戦していききたいという佐藤さんの話は、佃煮の新たな可能性を十分感じさせてくれました。授業後のアンケートでも、「佃煮の新たな可能性にワクワクした」、「県内の若い人が前向きに挑戦している話を聞き、いい刺激を受けた」といった感想を多く頂きました。



ないキリン舎の中をガイドして頂き、実際にキリンに直接餌やりをさせてもらいました。今シーズンは2回、キリンにお世話になりました。次のシーズンも元気な姿を見せてもらいたいと思います。

005



006

【2017/1/7 AKITA BUDOKAN】

第三回課外授業

「日本の文化を知る」 〜武道・茶道体験と健康弁当〜

第三回課外授業は、(一財)秋田県総合公社様と連携し、秋田市向浜にある秋田県立武道館で、日本の文化を体験してもらうというテーマで開催しました。まずは、日本武道を象徴する「弓道」と「居合道」について、師範代の方を招いて演舞をしていただきました。独特の緊張感の中で一つひとつの動作が力強く美しく、滑らかな姿を見て、武道の奥深さが伝わってきました。続いて茶道体験を行い、道具や所作を説明していただきました。普段何気なく飲んでいるお茶への考えが深められた気がします。

さらに、管理栄養士監修のもと、秋田産のふぐをメイン食材にした健康弁当、その名も「福活(ふっかつ)弁当」を皆さんで召し上がりました。管理栄養士より塩分を抑えるコツなども教えてもらい、最後は食の面から長活きの秘訣を学ぶ内容となりました。



007

【2017/1/18 YOKOTE Y2 PLAZA】

第四回課外授業

秋田が誇る健康パワー!! 〜こんなにスゴイ

秋田の発酵食文化〜(前半)

第四回課外授業は、秋田県教育庁様および生涯学習センター様と連携し、秋田の発酵食文化について学ぶ授業を横手市で開催しました。インターバル開催の第1回目は、発酵食の代表とも言える横手の麴について(有)新山食品加工場の新山さんから、発酵食全般に関する講義をよこて発酵文化研究所の七尾さんも参加し、高校生に馴染みのない食材の話になると、同じテーマのシニアの方々が丁寧に説明するなど、シニアとワカモノとの多世代の学び交流も見られたのが印象的でした。



008

【2017/12/7 TAKASHIMIZU SENNINGURA】

第五回課外授業

清酒『高清水』連携 〜だから旨い!!

秋田の日本酒の魅力大発見〜

第五回課外授業は、高清水(秋田酒類製造(株))様との連携授業です。

現役杜氏の方の酒造りトークセッションなど日本酒について学びました。酒蔵探検では、麴を手にとって触ってみたり、絞りたてのお酒を飲んでみたり、実際に手で触れて口にして学びました。当日はあいにくの冷たい雪が降るなかでの授業でしたが、長生き学校初のお酒を飲みながらの「オトナの授業」、身体もポカポカになっていつも以上に話が弾みました。



009

【2018/2/24 YOKOTE MATSUYO KAIKAN】

第六回課外授業 秋田が誇る健康パワー!!

〜こんなにスゴイ秋田の発酵食文化〜(後半)

第六回課外授業は、11月に開催した授業の第2回目です。広島大学名誉教授の渡邊敦光先生から「味噌力〜味噌でガン予防〜」と題したご講演をいただいたほか、横手市いぶりがっこ活性化協議会会長の高橋一郎さんと、オリジナルいぶりがっこ「いぶりばでい」の製作に携わった秋田大学OBの伊藤晴樹さんによるいぶりがっこづくりにもつわるトークセッションが行われました。当日は減塩味噌汁といぶりがっこも振る舞われ、いぶりがっこづくりの現場を見てみたい!と先生に声をかける学生さんもいました。



NAGAIKI

長生き学校学生に聞きました。「2018年、あなたが学びたいことは？」

INTERVIEW

2017年もさまざまなジャンルの授業をお届けしてきました。長生き通信最後のページでは、毎回熱心に授業に耳を傾ける学生みなさんの声をお届けします。

今回は、2月開催の第6回課外授業にご参加いただいた学生さんにインタビューしました。ズバリ「2018年、あなたが学びたいことはなんですか？」

5名の方の声を紹介します。



横手市 藤倉さん 70代

長生き学校開校当初からいつもご夫婦で参加されている藤倉さん。ズバリ「秋田を広めるための方法」を学びたいと頼もしい一言を頂戴しました！ 今度は旦那さまの声もぜひ教えてください。



秋田市 加賀さん 80代

事務局の質問に迷うことなく「秋田県内のいろいろなところに行ってみよう！」と答えてくれた加賀さん。長生き学校は2018年も県内各地での開催を予定しておりますので、ご参加お待ちしております。



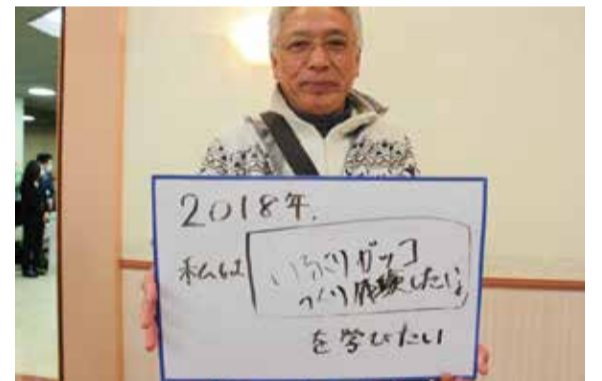
秋田市 糸田さん 40代

なんとパソコンを使った作曲に取り組まれている糸田さん。すごいですね！ でも実はお子さんの方が作曲は得意なんだとか…お父さん、がんばってくださいね！



横手市 七尾さん 70代

第4回課外授業で発酵文化について教えてくださった、よこて発酵文化研究所副所長の七尾さん。実は、長生き学校の学生さんでもあるんです。発酵させることで栄養価を高める効果も期待できるのだとか。



潟上市 西村さん 60代

いつも「学びたい」意欲いっぱいの西村さん。この日も「いぶりガッコを作ってみよう！」と早速先生に質問されていました。西村さんのフットワークの軽さ、事務局も見習いたいと思います。

長生き学校 

長生きの秘訣を、学びあう。

長生き通信 vol.04
制作 / お問い合わせ先
秋田銀行 経営企画部
長生き学校事務局 (担当/小濱)
tel.018-863-1212 (代表)

インタビューにご協力いただいたみなさん、ありがとうございました。

事務局では、今後も学生のみなさんにインタビューをさせていただく予定です。

学生の皆さんの生の声、教えてください！（長生き学校事務局）

あきぎん長生き学校 受講までの流れ

長生き学校 
長生きの秘訣を、学びあう。



1. 学生登録をします。

秋田銀行本支店で学生登録の申込み手続きをします。あきぎん長生き学校は、事前登録制の学校です。授業へ申込み前に、学生登録の申込みをお願いいたします（「学生登録申込書」にご記入の上、秋田銀行本支店へお持ちください）。



2. 学生証が届きます。

学生登録をされた方には、所定の手続きを経て速やかに学生証を郵送いたします。受講申込みの際や授業当日に必要なため、大切に保管してください。



3. 受講申込みをします。

あきぎん長生き学校の授業を受けるためには、毎回受講申込みが必要です。毎回テーマや先生、会場が異なるからです。ご自分の都合に合わせて、「学びたい」と思った授業を見つけたら、お近くの秋田銀行本支店で、ぜひお申込みください。



4. 受講票が届きます。

授業開催の1週間前までに受講票を郵送いたします。定員を超えた場合は抽選を行い、抽選結果は受講票の発送をもって代えさせていただきます。抽選に外れた場合は、個別のご連絡はいたしませんのでご了承ください。

当日は、学生証、受講票
をお忘れなく！
会場でお待ちしています。

お問い合わせ先

秋田銀行 経営企画部
長生き学校事務局
☎018-863-1212
(代表)