

プラチナサロン (3月11日)「新型コロナウイルス感染症の話」講師：松本市役所健康づくり課：忠地弥生保健師

「薬草案内」講師：上條恒嗣 (プラチナサポーターズ松本)

コロナの影響もあり今回は午前中までと時間を短縮して開催しました。

忠地保健師の資料を映像で講義が進み、感染症対策について大事なことは『コロナを正しく知り、正しく怖がること』コロナも災害だという言葉が印象深かったです。

参加者は一般参加者・プラチナメンバーズ合計24名。最後に質問タイムが設けられ数名の方からの質問に忠地保健師が丁寧に答えてくれました。

次は、薬用植物のさまざまな利用方法について学びました。個人で作りやすく取り扱いやすい果物や穀物で入浴剤や健康茶などが作れるそうです。山菜などの旬のものを食べるのが体に良いとされています。講師が作った健康茶を飲みながら和やかに講義が終了しました。



プラチナサロン (12月10日)「ふところの健康」講師：大沢利充氏 (大沢会計事務所代表)

「江戸しぐさ」講師：村山正彦氏 (前島立公民館長)

12月のプラチナサロンは2講座を行いました。

午前は「懐の健康管理」として、高齢期の生き方、資産運用や相続、長生きをするための秘訣など講師の資料をもとに学びました。健康で長生きをするためには、体・資産・心と三つの健康が揃っていることが良い感じました。

午後は「江戸しぐさ」と呼ばれる江戸時代の粋な所作や言葉遣いを学びました。

下記のしぐさのように、相手に思いやりを持つ素敵なしぐさを身に付け心豊かな生活を送りたいものです。

例①もったい大事 (だいじ) - 「もったない」物を大切に再利用しながら最後まで使うこと

②おはようにおはよう - 挨拶をされたら挨拶で返すこと

③傘かしげ - 雨の日にすれ違う時お互いに傘を外側に傾け相手が濡れないようにすること

講義の時間が少し余ったのでサポーターズ細野さんの運つかみ体操を参加者全員で行いました。



プラチナサロン (11月12日) チンチン電車沿線の歴史散歩(南郷地区)大村・雪中と玄向寺

講師：白井光裕 (プラチナサポーターズ松本)

11月のプラチナサロンは、人気の「歴史散歩」で昨年につき「チンチン電車沿線の歴史散歩」浅間編の4回目でした。松本城主の関連遺跡(玄向寺)や大村地区にある歴史事績を巡りました。秋晴れの良い天気の中、サポーターズメンバーや歴史散歩が好きな一般参加者が多数集まり、近くに住んでいても知らないことがあったと感想を述べる方もいました。

午後は「幻の信濃国府」と題して講師の資料のもとに講義が進みました。

最初の国府は上田市におかれましたが、後に松本市へ遷った場所は現在の浅間温泉～国道付付近に国府が在ったそうです。午前には散策で午後は講義と、古代の暮らしを想像しながら有意義な時間が持てました。



プラチナサロン (10月8日)「国宝指定 旧開智学校について」

講師：遠藤正教氏 (旧開智学校学芸員)

新型コロナウイルスの影響で中止になっていた今年初めてのサロン。午前は遠藤氏の資料説明と映像で学びました。

松本市出身の大工棟梁立石清重が自分なりに洋風建築を勉強して施工したのが、擬洋風校舎の旧開智学校です。和風と洋風が混ざりあった独創的なデザインが評価され国宝になったそうです。

昔の松本市は一市一校制 (児童は 8500 人) と聞いて驚いたり、明治時代のテスト問題を解いたり、和気あいあいとした雰囲気の中講義が進みました。

午後は参加者が輪になっての交流会。コロナ禍でのお互いの近況報告を聞いて楽しみました。

