



# ワンダフル大学院 通信 Vol.26

Annual Report of Wonderful Graduate School

Monday, December 10, 2018

KUSAKA Lab. | Doshisha Women's College

## Merry Christmas!



おはようございます！2018年最後のワンダフル大学院でしたね。12月ということで、今月は「クリスマス☆」がテーマです！ワンダフル大学院が始まるまで、T556には「そりすべり」が流れていました。この歌を聞くと、クリスマスが待ち遠しくてわくわくうきうきします♪

Pちゃんたちもクリスマスを意識した服装で参加してくれました。2018年締めくくり、張り切っていきましょう！

サンタさんの帽子がとても素敵ですね♪



## アイスブレイク～爆弾ゲーム～

そんな今日の大学院は、アイスブレイクとして「爆弾ゲーム」からスタートです！七月のアイスブレイクで大好評だったので、クリスマスバージョンになって帰ってきました！笑 BGMを流している間、4秒以内に爆弾を回しながら、クリスマスといえば思いつくものを言っていきます。BGMが止まった時に爆弾を持ってた人が皆さんの前でサンタさんにもらいたいプレゼントを発表します。マライアキャリーの音楽に乗せて始めました☆大きなケーキを食べたい」「(爆弾ゲームをしたチームの)みんなで温泉に行きたい」素敵なお土産がたくさん挙がりました。中でもPちゃんが「彼氏」と発表したときは皆さん大盛り上がりでした！サンタさんからプレゼントは届きましたでしょうか？また皆さんでどんなクリスマスを過ごしたのかお話ししたいですね。



## ～ストレッチ講座～

寒くて運動不足になりがちな季節...そんな時にはストレッチをして硬くなってしまった体をほぐしましょう！講師の皆様は、近本さん、長友さん、宮本さんです。そして、ストレッチ内容が載ったパンフレットは坂本さん、西村さん、下村さん、平山さん、川原さん、みちよさん、記子さん、楓さんが協力して作って下さいました。始めにウォーミングアップとして教室をみんなで数周歩きました。体が少し温まってきたところでストレッチスタートです！最初は届くところまで無理はしないで大丈夫と近本さんがアドバイスして下さいました。体が硬いPちゃんやAさんもいっちゃるようでストレッチ中、悲鳴がちらほらと聞こえました...笑 ストレッチ後、肩が軽くなった！というお声もありました。ストレッチは毎日継続するためには？という質問に、近本さんは努力！と答えていらっしゃいました。何事にも努力は大切ですね◎ストレッチを毎日継続させて皆さんで健康になりましょう！この時期にぴったりな講座、ありがとうございました。



## ハンドクラフト講座



今回初めて開かれた講座です！なんと、この材料は有難いことに石橋さんが家で作ってきて下さいました！すごくカラフルな物が沢山あって、石橋さん流石ですね☆

作業が始まると、AさんPちゃん混じって「この色いいね」や「このアイデア面白いね」などお互いに褒めながら、話しながら作っていききました。

宮田さんは真っ赤な松ぼっくりを作ったり、キューちゃんさんは、目を付けてベツのようなかわいらしい松ぼっくりを作ったりしていました。また河内さんは松ぼっくりにハートを付けて、「20代の青春時代に戻ったような気持ちで作った」と仰っていました。皆さんの個性が溢れていてその全てが素敵でしたね！また、作っているうちに面白いものができていく楽しさや思いもしなかったものが完成するやりがいも感じられました。最後、終わる時間になると皆さん集中して作業していたので「まだ作っていたい」と惜しむ声も聞こえました。簡単にできるので、お家でも作ってみて下さいね。



## ハンドクラフト部の紹介

～ハンドメイドで

世界にひとつだけの作品を作りませんか？～

ハンドクラフトの後は、Aさんたちがハンドクラフト部の紹介をしてくれました。ちさとと平山さんが持っているものは全て手作りだそうです。



活動日 第2.4月曜日13時30分から

(お好きな時間まで☆)

男女問わず、AさんもPちゃんもメンバー大募集中です！ぜひ一度参加してみてくださいね～！



# SCHEDULE

# プロジェクト演習履修生プロデュース「プログラミング教育」

ワンダフル大学院は  
毎月第2月曜日に開講です。

【開催日】  
2019年 3月11日

【時間】10時～12時  
【場所】同志社女子大学  
京田辺キャンパス 聡恵館  
5階 T556

講義のミーティングに

## Wonderful Café

ワンダフルカフェは月曜日にオープン  
(講義の準備にどうぞ。予約制です。)



河内さん作  
甘酸っぱい青春が詰まった  
の松ぼっくり



振り返りとして、吉村さんは「機長さんの制服を着て世界観を作り上げたのが良かった。また、今後京田辺の小学生との交流もあるので、もっと色々な人にぜひ参加してほしい」と仰っていました。  
また、今回初めて参加した守さんは、「初めて行ったけど子どもたちの真剣に取り組む姿が見られたのでよかった」と感想を述べていただきました。  
プログラミングと聞くとも身構えてしまいそうになりますが、誰でも参加できますし、Pちゃんもサポートしてくれます。また、子どもたちのきらきらした表情を間近で見ることができパワーももらえます！少しでもご興味がある方は、春からのプロジェクト演習に少しお顔を覗かせてみてください。ご参加お待ちしております(´)

11月29日にプログラミング教育の第二弾として、大空小学校へ行ってきました！  
今回のテーマは「旅」です。教室自体を大空空港という空港に見立て、男性は機長さん、女性はCAさんの衣装を着たり、航空券を配ったりと世界観を私たちで作り上げました。  
小学校へ行くまでの時間が、あまりなかったので、不安なまま準備がスタートしましたが、AさんPちゃん協力してミーティングを行い、仕事を分担したりして、結果的に効率良く、また、前回よりもさらにパワーアップした授業をすることができました！  
改めて、PちゃんAさんお互いに刺激しあい、協力したからこそ素晴らしいものを作り上げることができたのだと思いました。皆さんお疲れ様でした！



### 学生だより

3回生を紹介させていただきます！  
皆さまぜひ、みんなの顔とニックネームを覚えてお話しくださいね♪

### ワンダフルメンバー

こんにちは！山本 千聖(やまもと ちさと)です！徳島生まれの奈良県育ち、大学へは実家から通っています！スヌーピーをこよなく愛し、布団の周りにはスヌーピーだらけ、毎日スヌーピーに囲まれて生活してます♪ワンダフル大学院のこの場をお借りしてコミュニケーション力をもっと上げていきたいと思っています！自分のできることから精一杯やっていきます！よろしくお祈りします(´0´)



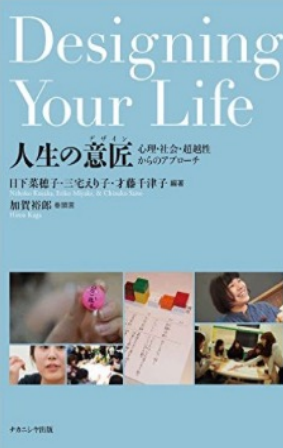
## ワンダフル大学院

Wonderful Graduate School of  
Mindfulness Performance

ワンダフル大学院は、人生の経験を積んだ高齢者が、それぞれの生き方を多世代に伝える語りを通して生き方を学び合う学校です。  
大学院ではシニアがプロフェッサーになり、15分の講義をします。講義テーマは自由です。ただし、「なぜ、この講義をしようと思ったか」、「伝えたいことは何か」という、講師が生き方の柱としている価値、すなわち魂の語りの講義が、ワンダフル大学院の特徴です。  
大学院に参加するすべての人が、年を重ねるたびに生きるのが楽しくなる。そんな場所であることをめざしています。  
(日下菜穂子)

### 【発行】

ワンダフル・エイジング・プロジェクト  
同志社女子大学 日下研究室内  
〒619-0232 京田辺市興戸南鉢立  
電話：(0774)65-8659(直通)  
(0774)65-8543(現代社会学部)  
email: prt-wa@dwc.doshisha.ac.jp  
http://dwc-gensha.jp/HP\_kusaka/top.html



好評発売中

新刊  
人生の意匠

日下菜穂子 他

高齢者の生きる智慧に学ぶ、人生百年を生き抜くライフデザインのテキストブック

65歳になったらプロフェッサーになろう  
人生のスーパーデザインプロジェクト

WONDERFUL  
Aging Project

### 今後の講義予定

そろそろ講座を開催したい！  
新しい講座を作りたい！という方、どしどしお待ちしております♪



### 条件

1. 気持ち良いくらいの痛さで。
2. 呼吸を大きく深く。
3. 空いた時間で。
4. 毎日1～2回継続する。

監修：近本守