

財団法人四国銀行福祉基金様よりデジタルフルカラー複合機の寄贈

平成24年12月21日(金)、クリスマスより一足早くNPO法人高知県生涯学習支援センターに大きな、大きなプレゼントが届きました。

財団法人四国銀行福祉基金様の平成24年度助成事業により、デジタルカラー複合機(リコーimagic)が寄贈されたのです。それまで使用していたモノクロコピー機は、当法人設立時にリースが終了した中古のものをご寄付いただいたもので、かなり古くなり駆動部分のローラーやベルトが摩耗して頻繁に故障するようになりました。修理しようにも、すでにメーカーに部品がなく、とりあえず応急処置をしていただき使用していましたが、紙詰まりを起こしやすく、何度も用紙を取り除く状態が続き、業務にも支障をきたしておりました。新しいコピー機を購入する余裕はなく途方にくれていた時に、財団法人四国銀行福祉基金様が平成24年度助成団体に選んでくださいました。

それまでのモノクロコピー機からカラー複合機に入れ替えることにより、インクジェットプリンターで出力していた印刷経費が半額以下になり、印刷スピードも格段に速くなり、大幅な経費削減と作業時間短縮につながりました。何より、印刷が驚くほど綺麗で感動します。A3サイズまでのカラーコピーができるようになり、とても嬉しいです。財団法人四国銀行福祉基金様、本当にありがとうございました。



笑いヨガ&笑み筋体操

NPO法人高知県生涯学習支援センターでは、2013年度事業として、「笑いヨガ&笑み筋体操」を開催いたします。ストレスの多い現代社会において、笑い与健康の関連がクローズアップされ、様々な機関で研究成果が発表されています。副作用のない治療（薬）として、多くの医療、介護の現場で取り上げられている「笑い」をテーマに、老若男女全ての方が、心と身体のバランスのとれた健康で笑いにあふれた生活を、送っていただける様な楽しい講座を開催したいと思ひます。

事業日程：平成25年6月～平成26年3月（毎月1回／全10回）13：30～15：00

会 場：高知県教育センター分館 大講義室（高知市大原町132番地）

参 加 費：無 料

講 師：及川 勝栄（おいかわ かつえ）氏



北海道出身。NPO法人高知県生涯学習支援センター会員。土佐の国笑いと癒し研究所代表。Dr.カタリ・スクール・オブ・ラフター・ヨガ認定ティーチャー。（高知県初のティーチャー資格取得者）

回	題 目	内 容
第1回 6/6(木)	オリエンテーション	「笑いヨガ」と「笑み筋体操」を通して、笑い療法の歴史や、笑いの各種効用の講義を行います。
第2回 7/11(木)	「笑いヨガ」基本編	いくつかのグループに分かれ、「笑いヨガ」的自己紹介やゲーム。基本の「笑いヨガ」セッションの体験。
第3回 8/29(木)	「笑み筋体操」を取り入れる	基本の「笑いヨガ」セッションに、顔の表情筋の体操「笑み筋体操」をプラス、笑顔美人、美男になりましょう。
第4回 9/12(木)	ジブリッシュ(メチャクチャ言語)で大笑い	いくつかのグループに分かれ、ジブリッシュで話すことにより、恥じらいといったものを、ゲームとして取り除くことができます。
第5回 10/17(木)	笑い瞑想(自由な笑い)の体験	「笑いヨガ」セッションでは意識をして笑うが、笑い瞑想は、泉から水があふれ出るように、笑いが自然に湧き上がる状態で、最も純粋な形の笑いと言える。
第6回 11/7(木)	リラクゼーションと呼吸法	様々なリラクゼーションと呼吸法を体験。
第7回 12/5(木)	一人で出来る「笑いヨガ」	家庭で一人でも出来る「笑いヨガ」を体験。
第8回 1/9(木)	子どもや孫と一緒にできる「笑いヨガ」	子どもとのコミュニケーション作りや、学校での教育の一環として使える。
第9回 2/6(木)	皆でつくる、「笑いヨガ」セッション	各自で1つ以上笑いエクササイズを考え(前回に宿題として出しておく)発表。
第10回 3/13(木)	「笑いヨガ」完結編	皆で笑って踊って「笑いヨガ」大パーティー。

後援団体

高知県、高知県教育委員会、高知市、高知市教育委員会、小中学校PTA連合会、高等学校PTA連合会、高知新聞社、RKC高知放送、KUTVテレビ高知、KSSさんさんテレビ、NHK高知放送局、エフエム高知、高知シティFM放送、高知大学教育学部附属教育実践総合センター

元気な脳を保つための「脳活セミナー」

平成24年6月11日にスタートいたしました「元気な脳を保つための脳活セミナー」はおかげ様で好評のうちに3月12日の最終回を迎え終了となりました。3回以上受講いただいた方には修了証書をお送りいたします。ありがとうございました。

～アンケートより～

- 脳の活性化に以前から興味があったので、このセミナーに参加できて良かったです。楽しく受講させていただき感謝しております。全10回全てに参加できなかったのが少し残念ですが、貴重なアドバイスもいただきましたので、今後の人生の場面でフルに使っていききたいと思います（50代男性）



- 脳活セミナー初回の日脳を活性化させる目的を書きました。『90歳まで呆けずにいたい』『子どもや孫に迷惑をかけたくない』と書いていました。自信がついてきました。これからの人生、常にプラス思考で元気に、まだまだ他人様の役に立ちたいです。中先生の講義は大変聴きやすく（声のトーン・話のスピード・話の内容）楽しかったです。（60代女性）



- 10回とても楽しく勉強させていただきました。脳の働かせ方を色々教えていただき、こんなにも記憶できるものなのかと驚きと共に嬉しくなりました。自信が持てるようになりました。（60代女性）

- 全10回、皆勤させていただきました。一言で言うならば毎回とても楽しゅうございました。マイナス思考に陥りそうになった時は、中先生に教えていただいたことを思い出してプラス思考に切り換えたいと思います（60代女性）

- 歳なのですぐに忘れてしまうのですが、勉強の仕方を色々教えていただき、良かったです。イメージして記憶する方法も初めて知りました。年齢だからと、すぐにあきらめず、前向きに生きて行こうと思います。元気をいただきました（70代女性）

- 毎回参加するのが楽しみでした。この講座だけは他の行事を断っても参加するようにしました。耳も遠くなり、他人の声が聞き取り難いこともありますが、中先生の声はとても聞き取り易かったです（70代女性）

- 昨年度の偉人の会からの継続受講です。来年度の笑いヨガも受講させていただきます。いつもすばらしい企画をありがとうございます。無料で受講させていただくのが申し訳ないです。（70代女性）

- 受講するまで、呆けることが怖かったのですが、中先生に教えていただいたことを、日々の暮らしに取り入れていたら、記憶力が上がりました。100歳まで元気な脳で生きていく自信ができました（70代女性）



♪ 皆様のご意見をお聞かせください ♪

NPO法人高知県生涯学習支援センターでは、23年度「高知の文化・偉人たちを学ぶ会」24年度「元気な脳を保つための脳活セミナー」25年度「笑いヨガ&笑み筋トレ」と連続講座を開催いたしております。

少し気が早いですが26年度は「土佐の文化皿鉢」と題して、高知県在住の講師を10名（10回）お迎えして、講演会を開催したいと思います。（文化皿鉢という題名ですから、内容はいろいろ、どんな内容でもOKです）

この方のこんなお話を聴きたいというご要望がありましたら、ご意見をお寄せください。

講師依頼の参考にさせていただきます。 TEL 088 (833) 0022 FAX 088 (833) 0023

第40回 高知県こども英語弁論大会

平成24年
12月23日(祝)

高知県知事杯 (幼児の部 優勝)	中原 拓己	キッズイングリッシュガーデン
高知ロータリークラブ会長杯 (小学校低学年の部 優勝)	前田 望来	野市小学校
高知市長杯 (小学校高学年の部 優勝)	千々和悠陽	横浜小学校
ジョン万杯 (自由弁論 最優秀賞)	市川 莉瑚	高知大付属幼稚園
龍馬杯 (暗唱の部 最優秀賞)	佐藤 彩音	高知インターナショナルプリスクール
熟演賞(全体)	青木 信治	あたご幼稚園
特別賞(全体)	岡林 都咲	一ツ橋小学校



高知県内の3歳以上小学6年生までの児童45名が5分以内の英語によるスピーチ(課題暗誦又は自由弁論)を保護者並びに関係者の前で発表しました。審査員からは、弁論内容や発表態度、発音等、大変すばらしいとの評価をいただきました。

お知らせ

第41回 高知県こども英語弁論大会

平成25年12月23日(祝)13:00～ 高知市大原町教育センター分館 大会議室

本年度も幼児から小学6年生までの子ども達が熱弁を揮います。詳細はホームページをご覧ください。

「平成25年度不登校・高校中退者のための進路相談会」

日 時	平成25年9月7日(土) 10:00～13:00	講 師	大崎 博澄氏氏 (たんぽぽ教育研究所)
会 場	教育センター分館1階 大講義室	個別相談	11:00～13:00
講 演	10:00～11:00		

16ミリ映写機操作技術講座のお知らせ

今年も16ミリ映写機の操作ができるようになる講習会を秋に2回開催いたします。
県視聴覚ライブラリーには2,000本の16ミリフィルムが所蔵されています。
懐かしい映像をご自身で映写してみませんか(団体貸出しをしております)

- ① 平成25年10月7日(月) 10:00～15:00 会場:教育センター分館2階 中講義室
- ② 平成25年11月11日(月) 10:00～15:00 会場:教育センター分館2階 中講義室



発行:2013年4月15日
NPO法人 高知県生涯学習支援センター(KOLEC)
〒780-8031
高知市大原町132番地(教育センター分館内)
電話:088-833-0022/FAX:088-833-0023
電子メール:info@kolec.jp
URL:http://www.kolec.jp
発行人:(理事長) 高木義夫
編集:NPO KOLEC編集部/印刷:池田印刷

