

～シニアの学び舎～

# 流山市ゆうゆう大学

## ニュースレター

Vol. 01

2024年 秋号

発行：2024年9月1日

編集：流山市 生涯学習部

公民館 生涯学習専門員

### 「東京理科大学 薬用植物園観察会」

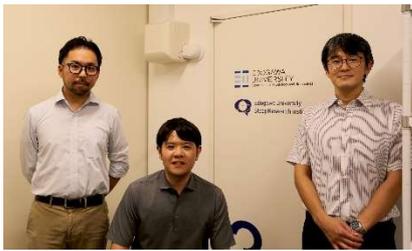


みんなで  
遠足気分



薬草園には漢方薬や民間薬の原料となる約900種の植物が植栽されています。大学院生の解説を受けながら、「五感を駆使した生きた教材」として観察を体験し、有毒の植物に薬効があることなど新鮮な驚きがありました。

### たくさん寝なくても大丈夫？ 「健康のための睡眠講座」



江戸川大学  
睡眠研究所  
山本隆一郎 先生  
野添健太 先生  
浅岡章一 先生

良い睡眠の極意は、昼寝はしすぎない、照明は暗くするなど何かを足すのではなく止めること、つまり「睡眠は引き算である」。そして、眠ろうとすると脳が興奮するので「無理に眠ろうとしない」。目からうろこの睡眠講座でした。

### 第1回合同講演会 5月20日開催

江戸川大学の広岡勲副学長をお迎えし、「長嶋茂雄さんから教わったこと」と題した講演会を開催しました。

巨人軍やメジャーリーグで広報担当として活躍された広岡先生ならではの、長嶋さんの球史に残る名セリフやエピソードが披露されました。

～広岡先生が長嶋さんから学んだ4つのこと～

- ①人生のすべてを受け入れる
- ②プラス志向でいる
- ③苦しくてもあきらめない
- ④いつも情熱を持ち続けること



写真提供  
江戸川大学広報課

\*詳しくは、  
流山市 HP  
ぐるっと流山を検索



### 次回合同講演会は、2025年3月10日

テレビ番組『チコちゃんに叱られる!』の鬼(おに)先生こと、斗鬼正一(ときまさかず)先生が日常の不思議を紐解きます。お楽しみに!

### ちょっと一息

「感動を自分の言葉で…」  
下平武治先生(選択科目文学講師)が、ゆう大学生のために短歌を詠んでくださいました。  
\*美和湖は長野県伊那市にある美和ダムのダム湖。一帯は三峰水系県立公園に指定されています。

美和の湖(うみ)  
面吹く風の清々し  
一人静かに釣り糸垂れる  
湖風

### 流山市ゆうゆう大学

シニアのための2年制大学です。市内6か所の会場で、健康、地域史、文学、美術など様々なジャンルを学びます。“流山を知る流山を愛する”をモットーに、共に学び仲間の輪を広げていきます。

詳しくはインターネットで検索 [流山市ゆうゆう大学](#)



### ～専門員室より～

ゆうゆう大学は6名の専門員が企画・運営を行っています。大学の活動をご紹介するためにニュースレター第1号を発行しました。

専門員室では早くも13期に向けた準備を始めています。