

# もってこい



## 処暑も過ぎ・・・

暑さがおさまり、台風シーズンに入っている例年とは違い、残暑厳しい日々が続いております。コロナ禍の中で夏の高校野球は、甲子園交流試合として白スパイクを履いて熱戦を繰り広げました。

今後コロナと共存していく為の新たな生活様式 = with コロナ  
私たちもあわてずに、焦らずに、どっしり構えていきましょう。

## 2020 年度会費納入のお願いについて



平素より当会の運営にご協力いただき深く感謝しております。  
新年度（2020 年度）会費納入を会員各位にお願い申し上げます。  
会費未納の場合は相談会会場にて徴収することと致しておりましたが、新型コロナウイルス感染症の流行拡大により、相談会をはじめ各イベントを中止している期間が長期間になっております。

つきましては、年会費をすでにお振込みを頂いている会員を除き、**今年度は振込の手続きのみにいたします**ので、何卒ご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

なお、今後の対応につきましては来年度の会費、またはイベントなどに充当を考えておりますので皆様のご理解を頂きますようお願い申し上げます。

コロナと共存する新生活様式は不便もありますが、くれぐれもお体を大切にされお過ごしください。

シニアネット長崎 事務局

## 長崎総合科学大学の近況

日當明男会長

まだまだ、新型コロナウイルスには安心できない状況が続きますが、会員の皆さんはいかがお過ごしでしょうか。ここでは、みなさんの活動の一拠点であった長崎総合科学大学(以下、本学と略す)の状況を、これまでの取組をご報告させていただきます。

今年に入って新型コロナウイルスの感染が話題になり、中国からの感染拡大に危機感を持ったのは、もしかしたら長崎が最初だったかもしれません。例年、ランタンフェスティバルには多くの中国人観光客が訪れ、新地を中心に大変な賑わいになります。ですが、今年は客足が遠のき、寂しさを感じました。同時期に雪まつりを開催していた札幌も観光客は比較的少なかったようです。でも、その後の状況は全く違いました。札幌を中心とした北海道では感染者が増大し、独自の緊急事態宣言を出すに至りましたが、長崎での感染者はいませんでした。しかし、全国的には感染者が増加し、2月末から2週間、全国の学校が休校になりました。本学では授業や試験は終了していたのでまだ良かったのですが、附属高はまだ授業期間中で大変だったようです。県内の小中高等学校はみな同じ状況で、大変だったことでしょう。

その頃本学では、教務日程をどうするか、4月からの授業運営をどうするか、などの検討を進めていました。そうした中で、長崎大学や長崎国際大学では遠隔授業への全学的な移行を決めていましたが、本学では長崎での感染状況を踏まえ、できるだけ対面での通常授業を続け、全学的な遠隔授業への移行を先送りにしました。と言うのは、遠隔授業の実施環境が万全でなかったとい

うこともありますが、実験や実習などのように遠隔授業に適さない科目も多く、また遠隔授業を考慮せずに作成した時間割で遠隔授業を部分的に実施することも出来ないという事がありました。それ以上に、3月下旬時点での長崎の感染者数から見て、本学で遠隔授業が必要になるのは5月か6月以降だろうと読み、それまでに遠隔授業に向けた準備と遠隔授業ではできない内容を済ませておこう、との考えもありました。

結果として、本学では一部の科目において遠隔授業を導入しましたが、大部分の授業において十分な対策をしたうえで対面授業を続けることができました。幸いにも、本学学生や教職員の感染対策への強い意識もあって、本学から感染者を出すことなく、前期(4～7月期)を終了することができました。しかし、10月からの後期(10～11月期)には必ず新型コロナウイルス感染の影響が出てくると想定して、遠隔授業実施に向けた準備や時間割のやりくりなどを検討しています。

新型コロナウイルス感染拡大への本学の対応の方針は、理事長を長とする危機対策本部会議にて議論され決定されます。私も昨年度末から参加していました。実はその会議で、学外者の施設利用についての許諾方針も検討されます。焦点は、学外者が持ち込んだウイルスによる学生への感染リスクでした。当初(3月末)は十分な消毒があれば許可する、となっていました。その後の全国的な緊急事態宣言を受けて一切不許可となりました。

これが現在まで続いています。

教職員の県外出張や学生の就職活動は緊急事態宣言時を除いて禁止にはなりませんでしたが、事前の届け出と事後の経過観察が義務づけられました。そうした中で活躍したのが、皆さんも利用されているZOOMを使った遠隔会議です。私たちも県内での地域連携活動によく利用しています。地域連携活動は現場に出ることも必要で、また学生の教育にもなっていますので、学生を連れ出して活動することもあります。実際、同僚は今日(8/20)も学生を連れて波佐見に行っています。当然、コロナ対策と熱中症対策を施した上での活動です。

シニアネット長崎のみなさんが活動していた8号館1階のコミュニティ室は通常で

も学生が自由に利用していますが、写真にあるように、机を分け分散して座るように配置されました。私の研究室は8号館の5階にあり、今でも土曜日に本学に来ることがありますが、昨年までは当たり前だった賑やかさがなくなり、寂しい限りです。

最近の長崎の状況を見ると、当分の間は本学施設の学外者の利用は難しいのではないかと思います。

シニアネット長崎の通常活動の再開はまだまだ先になりそうですが、ウイズコロナに適應した活動スタイルを考えるのも良いかもしれません。

みなさんから何か面白い企画があれば、提案いただけませんか。




8号館1階 コミュニティ室の今

## 暑い夏場の健康維持法

9月になりましたが、毎日暑い日が続いています。皆様如何お過ごしでしょうか？  
コロナ対策で、家の中に籠り切りになっていないでしょうか？  
そこで今回は、「暑い夏場の健康維持法」について私の体験に基づいてお



話ししたいと思います。

健康維持のための最も効果的なことは、とにかく「歩くこと」です。  
歩くことで、足の筋肉が鍛えられ、脳も刺激されます。しかし、この暑い時に歩くことは、熱中症になることが心配になります。歩く時間帯は、午前5時から午前6時までの1時間が最適です。午前5時には外はもう明るくなっているし、気温も25度前後で暑くはありません。そして動き易いように、Tシャツに短パンの軽装で歩きましょう！  
帽子とサングラスもお忘れなく。この時間帯には殆ど人と会うことも有りませんので、マスクは必要ありません。あと、歩行中の水分補給のための水をペットボトルに入れて持ち歩き、頻りに水分補給をしましょう。歩く速度は、出来るだけ速足で、胸を張って大股で歩きましょう。時速6キロで1時間歩くと、6キロ歩けて、歩数は1万歩になります。

私は50歳の頃糖尿病を患っており、頻りに風邪をひく病弱な体質でした。医者勧めでウォーキングを始め、30年間毎朝1時間6キロの速歩ウォーキングを続けた結果、今は病気知らずの健康な毎日を送っています。

檜原 勇多賀

## リモートで講習会&おしゃべり会&ビアパーティーを開催

コロナ禍の中で自宅から ZOOM を使った参加です。講習会は3回目となり回を重ねるたび講師側も進化してきております。講習会での疑問はおしゃべり会で解決できるようにすることを目標に今後もしばらく継続してまいりますので、会員の皆様どうぞご理解とご協力をお願いいたします。



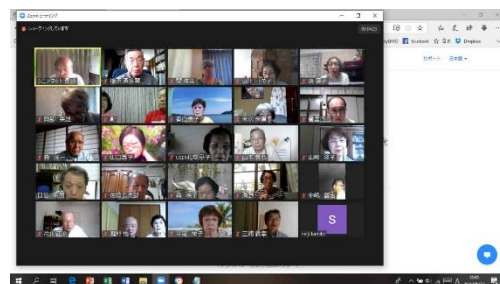
- 6/28 第1回 日當会長による『Excelの学びなおし』
- 7/17 第2回 増山さん『Word文章編集テクニック』
- 8/25 ビアパーティー開催
- 8/29 第3回 増山さん『Wordでチラシ・ポスター』

おしゃべり会は毎週土曜日 13:00~15:00 途中参加や途中退出でも大丈夫!!

皆さんの顔を拝見しながら近況報告やアプリの新情報 PCの疑問を解決しています。

参加方法は毎週メールで送られるアドレスをクリックや ID・パスワードを入力するだけでOKです。

皆さんの参加お待ちしております。



## << 総務・教育担当 廣田さん退任あいさつ >>



この度、家庭の事情により役員を退任することになりました。シニアネット長崎の活動では皆様から教えて頂いたり、お世話になることばかりでした。本当にありがとうございました。

3月をもって退任されました。在任中はお疲れ様でした。

## 長崎の花火文化

「お墓で花火を楽しむ」「精霊船を流すときに爆竹を鳴らしながら船を運ぶ」は、鎖国時代の唐人屋敷の中国人たちの様子をつぶさに見ていた長崎の人が、何でもすぐにまねをした・・・ことのように。

中国由来・オランダ由来等々 長崎人の興味が延々と今に至っています。

(ととって motto! -20- 長崎の文化・風習の時間 より)



★ “\*” ★ お変わりありませんか? ★ “\*” ★

9月以降の行事予定については随時ホームページでお知らせしますのでご覧ください



発行元 シニアネット長崎 (広報)

URL <http://www.sn-nagasaki.jp>