



# 365日大学 月々新聞

<https://www.365daigaku.com>

●編集・発行/365日大学 ●校長/小山秀一(72歳) ●編集長/にしざき けいごろう(21歳・大学生) ●365日大学 事務局 〒381-0035 長野市西和田1-4-15  
☎0120・365・065 小山アドレス ✉koyama@asc-hotpal.co.jp

## 発刊にあたって

シニア対象の365日大学が開講して(2020年5月発足)1年たちました。大学3年生の「ニシザキ ケイゴロウ君」が365日大学をもっと多くの人に知ってもらいたいと編集長に名乗りを上げてくれ、今月から『365日大学月々新聞』を発行することになりました。365日大学の活動の一端を順次ご紹介していきたいと思います。ご期待ください。

(校長 小山秀一)



## 9月の活動

### みんなでやる賑やかな稲刈りに 私の心もおどりだす

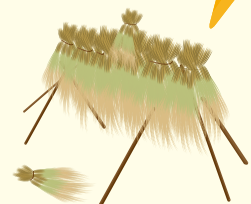
田植え以来、田んぼに再び会員さんが集まってきた。本当に賑やかである。あちこちでべちゃくちゃトークが響き合う。そして各々がそれぞれの持ち場でシゴトをする。みんなが生き生きして本当に楽しそうであった。仲間と一緒に、時間を共有し、場を共有することが、楽しい倍にするであろうし、幸せを倍増にするのだろう。一人でやればどのくらい時間がかかったらうか、果たして一人でやっていただろうかと考えると365日大学の「田んぼ倶楽部」の活動って素敵だなんて素直に思うのである。

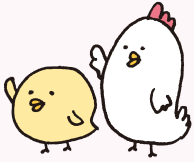
当日、会員さんのお孫さんや甥っ子さん、西崎も参加させてもらい若い世代のぼくらに知恵や大切なことを教えていただきました。そんな活動の実現のために動いてくださったリーダーの坂口さんと松橋さんの愛に感謝でいっぱいである。

(西崎啓五朗)

### 【感想】A・Tさん

初めての稲刈りが365日大学となりました。ハゼ掛けの風景に美しいなって思っていたので、私もハゼ掛けの風景を作る一人として関わって嬉しかった。みんなでやるから楽しいですね。若い人たちとも作業を通し話せてよかった。





# コケッコー毎朝宣言

## 「私の1日にエネルギーみなぎる！」



これから始まる会員の実践

毎朝、朝の授業への参加ありがとうございます。運営チームからの提案です。毎朝の365日大学の朝の授業に参加いただきます皆さんに、白い紙、裏紙にマジックで「今日はこれをする」「こんな1日にしたい」と宣言してみてください。例えば、「散歩する」とか「本を読む」とか…。授業の終わり際に画面で見せ合う時間を設けます。

### ちいさな幸せを送る仕掛けをポストにつける

ポストってありますよね?!あの無表情なポストに表情(気持ち)をつけましょう。郵便屋さんがくすっとするもの、心がじ~んとするもの、元気づけるものをメッセージをポストに貼り付けるのです。簡単なんです。雨の日は「雨の中ご苦労様です、風邪をひきませんように」晴れの日には「こまめに水分補給してください」ある日は「その郵便物待っていました!」なんて仕掛けができます。仕掛けた日はカーテンからそっと覗いてみましょう。透明のクリアファイルの底を15センチほどの高さで横にハサミでカットして、カットしたところをテープで張り合わせます。そしてポストにテープで貼り付けます。そしたら毎日メッセージを入れて楽しみましょう。



会員の皆様に

お知らせ

## 第2回 座談会開催について

第1回座談会において、会員さんの声を聞くことができました。運営チームとしてはみなさんの声を大切に、対話しながら一緒になって作り上げていきたいと思っています。

毎月第2金曜日に開催します。

■日時:10月8日(金)10時半から12時

■場所:365日大学スタジオ(Zoomでも参加可能です)

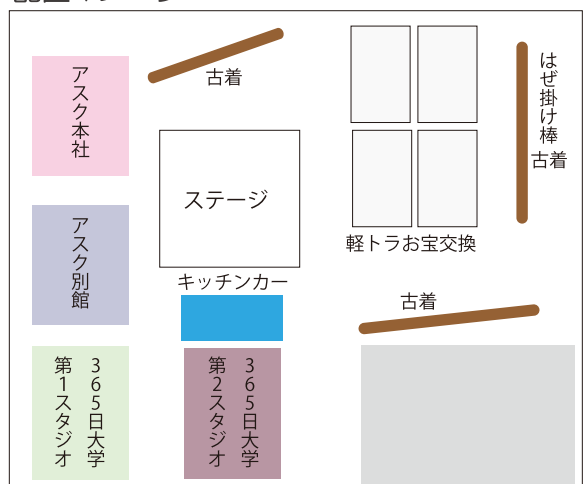
ガレージ市  
文化祭

### スケジュール

- 10/6(水)・10/11(月)→ミーティング  
「ガレージ市と文化祭の詳細を決める」
- 10/13(水)・10/18(月)→「ちらしを作る」
- 10/20(水)・10/25(月)→「インパクトのある  
看板づくり」
- 10/27(水)→「キッチンカーの選定」
- 11/ 8(月)→「受付の用意」
- 11/10(水)→「リハーサル」
- 11/13(土)→準備、開始



### 配置イメージ





編集長 にしざき けいごろう

とつき

# インタビュー



第1弾

まずは  
小山校長から



小山秀一（72歳） 株式会社アスク 会長

長野県松代町西条出身、在住

2020年 定年後のシニアの居場所「365日大学」を立ち上げた。

何が小山秀一さんを動かしているのでしょうか

人のお役に立つこと（喜びをあげる）が、売上につながる、それがビジネス。35歳でサラリーマンから離れ、株式会社アスクを立ち上げ、経営者としてその楽しさを作ることを知ってしまった。

最初は地域の中小企業を広告によって手助けをしたいと思っただ。自分の年齢がすすんでいくと子どもが生まれお父さんになり、市民の一人となった。そこから市民の一人として身近な問題に関心を持つようになった。「なんで糖尿病が増えているのか」「なんで認知症になってしまっているのか」「なんで定年後のシニアが元気がないのか」。

今、365日大学の運営によってお役に立てることを考えるようになった。

365日大学を立ち上げてから嬉しかったことはなんですか

なかなか会員数の獲得には難しさを感じているが、会員さん一人一人が365日大学に入ってから、だんだん元気になっていく姿を自分の目で見る事ができたことにある。

仕事の仕方は

友達と一緒に仕事をやっているような感じで仕事をしてきた。まず、自分自身の心が楽しいことが一番である。楽しい仕事にスピードをもつことにつながっている。

小山さんは太陽とともにですね

私の朝は早い。太陽さんとともにある生活をしている。朝、目がさめると今日も命をいただきありがとうございます。今日一日、明らかに、安らかに、喜んで進んで働きます。と太陽さんに誓う。太陽は必ず昇ってくれます。そんなお天道様に恥じない生きかたをしたい。そして太陽のように人を照らせたい。そして太陽のように太陽は自分を照らしてくれるから。



## 365日大学のこれからのカタチ・旅する道

### 理念・哲学

- ① 個人のwell-being (幸せで健康な暮らし)
- ② 社会のwell-being (環境が守られ個人のwell-beingのために、いつまでも社会に関わりをもつ、その社会は真に豊かで生きるに値する社会)

\*将来的には定年後の社会プロジェクト基地としての機能、人事部の機能をもった場所を目指しています。



実践して健康でいましょう！

健康講座

- ・認知症を防ぐ講座
- ・ダンス、健康体操
- ・大岡診療所から「健康になるために」

あなたも楽しみながら、地域も豊かにしましょう！

【社会の活動がはじまります】

- 田んぼ倶楽部の収穫祭 10月3日(日)8:30集合
- とりかえっこ市と文化祭 11月13日(土)・14日(日)



日	曜	担当講師	内 容
1	金	吉澤 啓雄	音楽で、ゆったりと。吉澤MCで。
2	土	(休 み)	
3	日	<b>【田んぼ倶楽部大収穫祭】 現地 8:30 集合 BBQ (バーベキュー)、とん汁で食しましょう</b>	
4	月	田嶋陽子さんインタビュー。現在 80 歳。元参議院議員。65 歳からシャンソン。70 歳からの書アート。	
5	火	前澤 憲雄	「きのこ健康 ⑦」
6	水	牧野 嘉一	キーボード演奏を楽しみましょう ／ <b>【10:30～12:00 自彊術教室 [参加費 1,000 円]</b>
7	木	栗林 秀夫	松代歴史シリーズ「松代藩真田家 6 代・7 代・8 代の藩主について」
8	金	ブライアン・アクスリ	アメリカ テネシー州・ナッシュビルより実況中継 ／ <b>【10:30～12:00 会員懇談会】</b>
9	土	<b>【特別講座 9:00～10:00】 大岡診療所医師・内場廉先生</b>	
10	日	(休 み)	
11	月	上條 比名子	サーキットトレーニングと認知症予防運動
12	火	小山 秀一	校長小山と一緒にストレッチ。毎日実践している小山のストレッチ紹介。 ／ <b>【10:30～12:00 上條比名子刺繍教室 (材料費実費)】</b>
13	水	(Zoom 講座はお休み) <b>365 日大学トレッキング【戸隠古道】</b>	
14	木	中島 孝明	「私がなぜアメリカに長くいることになったか。そこから得たもの、失ったもの」
15	金	過去の講座の振り返り復習① (前澤憲雄【日本きのこマイスター協会・理事長】「きのこ健康①」)	
16	土	(休 み)	
17	日	(休 み)	
18	月	小山 秀一	万人幸福の葉 第 11 条「万物生成」
19	火	過去の講座の振り返り復習② (小澤吉則【長野経済研究所・理事】「人の幸せのために」)	
20	水	飯田女人二人衆 熊谷加舟、佐々木玲子取材録画 ／ <b>【10:30～12:00 自彊術教室 [参加費 1,000 円]</b>	
21	木	小山 秀一	サキベジ健康講座
22	金	過去の講座の振り返り復習③ (宮坂伸【アポロ歯科医院・院長】「歯にからんだお話」)	
23	土	<b>【ほっとパル 100 年の森】 9:00 野沢温泉スキー場集合「森の整備と植樹」 [参加費 2,500 円]</b>	
24	日	(休 み)	
25	月	宮澤 和夫	「私が今一番興味あること」
26	火	的場 明子	管理栄養士「サキベジ講座」 (長野県議団視察 11:10～12:00)
27	水	小林 政幸	「今私が取り組んでいること」 ／ <b>【10:30～12:00 小山聚華書道教室】</b>
28	木	唐澤 滝男	「体操をする目的とは。シニアに必要な日常生活動作」
29	金	小林 道子	「広告会社勤務 48 年。定年退職して 365 日大学へ」
30	土	(休 み)	
31	日	(休 み)	