

## 1. 東広島天文台見学会（マスターズ第8回例会）のご案内

真夏の夜の、満天に宝石をちりばめたような星空を思いっきり眺めてみませんか。本通信の届く頃の重い、鬱陶しい梅雨空も、その頃嘘のように晴れわたっているでしょう（そう願っています）。

そのような気象状況を思い浮かべて、東広島天文台を見学し、観望する会を計画しました。マスターズ第8回例会でもあります。同天文台は、観測環境のひじょうにすぐれた、新幹線東広島駅南にのぞむ連山の一地点に広島大学宇宙科学センターの附属施設として設立されました。東京都三鷹の国立天文台から移設された国内最大級口径1.5mの光学赤外線天体望遠鏡「かなた」を駆使して、さまざまな世界的な研究成果をあげていますが、同時に地域の子どもたちや大人たちへの普及活動も積極的に行っています。

今回はその「かなた」を実際に覗いて惑星などを見る天体観望会です。4次元宇宙シアター「Mitaka」の上映もされます。案内役は同天文台設置に尽力された初代センター長大杉節先生（現広島大学特任教授）です。ご家族、ご友人お誘い合わせの上奮ってご参加ください。

右記のサイト参照。[http://www.hiroshima-u.ac.jp/hasc/institution/hho\\_kanata/](http://www.hiroshima-u.ac.jp/hasc/institution/hho_kanata/)

### 東広島天文台見学会（広島大学マスターズ第8回例会）

【日時】2010年7月27日（火）19:00～

【集合】18:30 東広島天文台広場駐車場（当日、駐車時間は特別に延長）

【見学会】・天体望遠鏡「かなた」による惑星観察

・4次元宇宙シアターの鑑賞（約30分）

【雨天】中止

★**決行／中止のお知らせ**は当日午後3時半までに、広島大学マスターズのホームページ（瓦版）（[http://www.geocities.jp/hirodai\\_ob/index.html](http://www.geocities.jp/hirodai_ob/index.html)）上でお知らせいたします。インターネットをご利用でない方は、世話係までお問い合わせください。

【申込み】2010年7月22日までに、氏名（同伴者氏名も）、連絡先（メールアドレスおよび電話番号）を明記して、メールまたは郵便で世話係までお申し込みください。

【世話係】原野 昇（幹事）

[nharano@hiroshima-u.ac.jp](mailto:nharano@hiroshima-u.ac.jp)

739-0144 東広島市八本松南5-3-5

082-428-3962

※同封の返信用ハガキで、出欠(7/22ㇼ切)をご返事ください。

【備考】公共交通の便はありません。（JR東広島駅から車で約7分）

★車の都合のつかない方は、JR西条駅（18:00集合）あるいはJR東広島駅（18:20集合）で、会員の車で送迎するつもりです。ご希望の方は世話係にあらかじめご連絡ください。

## 2. 市民講座「現代社会と人間関係」が終わりました

広島大学マスタース市民講座「現代社会と人間関係」4回シリーズが終了しました。

第1回は6月5日に企画者である黒川会員が「社会と個人・集団と個人」の題で、私たちが意識的・無意識的に他者たちと影響しあう過程を、過去の実験研究の結果などを交えて話しました。ただ、(わかりやすく)考察する、という企画者のねらいは22名の聴講者の一部の方々に対して独り相撲に終わったようで、忸怩の念があります。(出だしは引き分け(または一敗)というところでしょうか)。

第2回は6月12日、岩村聡会員が「カウンセリング」において相手の気持ちを「受容」することの大切さを中心に、デモンストレーション・紙上応答練習・質疑・事例紹介を交えて説明されました。40名の聴講者は「よい聞き方」の基礎技術と、カウンセリングの価値観を習得できておおいに満足の様子でした。(これで1勝1分けかな)。

第3回は6月19日、総合科学研究科の浦光博教授にソーシャル・サポートの講義をお願いしました。「支えあうことの光と影」の演題で、孤立が心身の健康を悪化させ社会を劣化させる事実を、ボランティア活動行動者率と犯罪発生率の負の相関で例示するなど、光の部分から話が始まりました。しかし支えることには「小さな親切、大きなお世話」的な落とし穴がある、地域の壁が厚く家の壁の薄い過去の社会から、地域の壁が薄く家の壁が厚い現代社会への変貌の中で、地域力低下に代わるボランティア意識の高まりが望まれる、というお話が聴衆17名の共鳴を呼びました。(これで2勝1分け)。

第4回は6月26日、総合科学研究科教授で男女共同参画推進室長を兼務する坂田桐子氏が登板。氏は広大ハラスメント相談室相談員でもあり、「ハラスメントのかたち」の演題にびたりの講師でした。主にセクシャル・ハラスメントとパワー・ハラスメントがどのような形で現れるかを日常の事例で説明し、男女を問わず被害者にも加害者にもならない人間関係の在り方を示唆されました。雨の週末に集った16名の聴衆の質疑が続きました。(完勝)。

(終わって見たら3勝1分け、というのが自己採点結果です。甘いかな?)

(企画実施担当 黒川正流記)



<季節随想>

### 3、薬になる山野草「ドクダミ」

平田敏文会員

梅雨の季節に、庭の隅のじめじめした日陰で白い花を咲かせる「ドクダミ」(*Houttuynia cordata* Thunb.)は、古くから化膿や創傷を治療する民間薬として使用されている野草である。和名は「毒痛み」や「毒矯」からきていると言われ、漢方でも「重葎」、「十葎」、「魚腥草」などと言われて、抗菌作用、抗ウイルス作用、利尿作用、鎮痛、止血、組織再生促進などの効用が報告されている。葉を傷つくと独特の異臭がするので毒草のように思っている人もいるが、人に対する毒性はなく、むしろ、異臭の原因となっているデカノイル・アセトアルデヒドなどのアルデヒド類には抗菌活性があるとされている。

山野草の愛好という観点からすると、群生したドクダミ（写真左）の濃緑のハート形の葉の間から覗く真っ白な十字形の花は、シンプルな造形であるが梅雨の鬱陶しさのなかで映えて美しい。白い花卉と見えるのは、葉が変形した苞（総苞葉）であり、本当の花は花卉のない小さな花が沢山集まって穂状になっている部分である。ドクダミは、繁殖力が非常に旺盛で、種だけでなく地下茎をのぼして殖えていき、蔓延りすぎて困ることもある。このため、山野草の愛好家は、葉に斑が入ったものや八重咲きの変異種（写真右）を、小さな鉢に植えて楽しんでいる。





## <健康随想>

### 4. 歩けることに感謝——ウォーキングのすすめ

渡部和彦会員

生物の長い歴史の中で、ヒトが直立姿勢を獲得し、手の自由と共に二足歩行という移動手段を得たことは、人類を特徴づける最も大きな原点であるといわれます。日常的に行う身近な歩行運動ですが、最近考えさせられることは、転倒に起因して歩行や日常生活が困難になる方の多いことです。

#### <転倒はどうして？>

ヒトは、なぜ転倒するのか。転倒をまぬがれるにはどのような対策があるか。そこで、転倒の例を挙げてみたい。スキー選手が、滑走中に転倒する。柔道の技をかけられて倒される。僅かな段差につまずいて転倒。転倒の原因はさまざまです。しかし、そこにある共通点は、物体の「重心位置」が支持面の範囲から逸脱することです。

「支持面」とは、ヒトの身体でいえば、足裏で支える面積のことです。両足を広げれば支持面は広がり、より安定します。ヒトの歩行運動は交互に片足ずつ着地する、きわめて不安定な運動です。いつ転んでも不思議ではありません。安定が保てるのは、崩れたバランス（重心位置）の補償作用が反射的に機能するからです。前方につまずいた場合、身体重心位置は前方に放り出され、転倒してしまいますが、素早く足が前に出て、逸脱した身体重心位置を受け止めれば、転倒はまぬかれます。若者はそれが容易にできるのです。

#### <転倒しないためには>

転倒しないための心得は、まずは注意を払うこと。滑りやすい場所を避ける。暗がりの道はさける。通路に物を置かない。小さな段差の予見や慌てないなど。これは、消極的対策と言えるでしょう。積極的対策としては、普段から杖に慣れておく、かかと着地の意識（つま先をあげる）、ウォーキングで「歩くこと」の再認識と歩きの工夫が有効です。

#### <ウォーキングのすすめ>

自分の体力に応じた、ウォーキングの内容を選ぶことを勧めます。平地ばかりではなく、時には、坂道を登ることは、呼吸・循環器系機能と、筋力アップに有効です。また、中年を過ぎるころから、「バランス機能は急速に衰え」ます。立ったままズボンをはくことが面倒になるなど、知らぬ間に衰えが進みます。これは、転倒の危険が増すばかりではなく、運動機能全般の衰えの原因となります。手軽にできるウォーキングは、とくに、中・高齢者の方に勧められる、バランス機能と、健康づくりに適した運動といえます。

東広島市内には、ウォーキングに適したコースがいくつもあります。楽しく続けられるように、地域の仲間づくりと実践内容を充実していきたいと願っています。



ウォーキング(ノルディック・ウォーク)講習会(渡部会員)  
(2009年 東広島市河内町にて:河内町の皆様と一休み)

## 5. 市民講座「はじめてのドイツ語」もスタートしました

岡崎忠弘会員による「はじめてのドイツ語」も、6月28日、市民文化センター研修室（サンスクエア東広島2F）ではじまりました。簡単な日常会話を通して、ドイツ語の基本的な特性を、英語と比較しつつ、習得しようというものです。隔週で、8月までつづきます。

ひじょうに好評で、第1回の受講者は参加者35名。計画段階の予想を大幅に上回り、受講をお断りした方が数名出たそうです。第2回以降は、そのようなことのないよう、希望者全員が受講できるよう、対策を講じます。

## 6. 「広大マスターズによる教養講座」（中国新聞教養講座）も TSS文化大学につづいて10月からはじまります

中国新聞情報文化センターはこれまで県内10数ヶ所で教養講座の教室を開いてきましたが、この秋から、市内中心部の教室で「広大マスターズによる教養講座」を追加開講することになりました。場所はクレドビル教室（於中区基町、基町クレド）10月以降の第1・第3土曜日13:30～15:00。

TSS文化大学は、今年度も広大マスターズ講師陣による〈学問の散歩道シリーズ〉を開講しました。

「広島フランス人墓地」（4/20 原野昇会員）、「素敵な老い方—熟年心理学—」（5/18 西山啓会員）、「地域主権」（6/15 菅川健二会員）は好評のうちに既に実施され、7月には「広島魚を知ろう、食べよう、釣ろう」（7/6〈番外〉海野徹也生物圏科学研究科准教授）、「『愛』を告げる方言の世界」（7/13 江端義夫会員）とつづいて前期を終え、9月からは、来年3月まで7回の講座が予定されています。詳しいプログラムは、「通信」16号に掲載しています。またマスターズのホームページにも掲載されています。ご参照ください。

同じく地元マスメディア主催となる当講座は、今年は自然科学系の講師陣で行われます。「分かりやすい地球温暖化」（安藤忠男会員）、「マグロ、クジラは絶滅するか」（中川平介会員）、「宇宙の始まりは」（松田正典会員）、「最新出産事情」（角谷哲司会員）、「食中毒予防はこうして」（川上英之会員）、「岩石が語る地球の歴史」（沖村雄二会員）。主催者の情報文化センターを主宰する富沢佐一氏のジャーナリスト感覚が上記のテーマの提案になりましたが、私たちマスターズの教養講座への市民の要望は、対症療法的な評論ではなく、時とところに敏感でありながら、もっと大局的な、地球大の展望に立った自然系の教養が求められているということでしょう。

## 7. 秋にも市民講座の企画はいろいろあります

秋になると、また新たな市民講座が組まれています。①前期の「はじめてのドイツ語」につづいて、同じ岡崎忠弘会員の「旅のドイツ語」が開講します。②井上宣邦会員の「くらしの中の無線」では、テレビ、ラジオ、電話、レコード、DVDなど、私たちの生活の中にすっかり入り込んでいる無線の役割、仕組みについて、分かりやすく説明されます。③親子を対象にした「野っ原探検講座」はマスターズの人気番組としてすっかり定着していますが、今年も開講されます。

<予告> 「旅のドイツ語」(第1回 10/4、第2回 10/18、第3回 11月/1、第4回 11/15。

いずれも月曜、13:30~15:00。於サンスクエア2F)

「くらしの中の無線」(①11/20 情報を伝える歴史、②11/27『放送』、③12/4『通信』  
④12/11『パッケージ』)

「野っ原探検講座」(①8/22 宗岡会員於志和堀公民館、②9/12 安藤会員於廣大付属農  
場、③10/24 西村会員於廣大山中池、④10/31 沖村会員於憩いの森公園)

## 8. ワークショップ「放課後を考える」も秋に準備しています

一昨年度(平成21年2月)、原田彰会員(元日本教育社会学会会長)がコーディネートして、市内小学校で行われている「放課後の子どもたち」への取り組みについて、指導者やボランティアを集めたワークショップを行いました(マスターズ主催、教育委員会共催)。各論に踏み込んで行動のための方策を議論することが今後の宿題となっていました。今年度はマスターズ、廣大教育学研究科、東広島市教育委員会三者協同で行ってゆきたいと計画しています。

6月21日、金田代表幹事が棚橋健治廣大教育学研究科長を訪ね、教育学研究科主催、マスターズ、教育委員会共催という態勢で準備に入りたい旨を伝え、教育学研究科もその方向で対応してゆくことを了承されました。同25日東広島市教育委員会米田国明生涯学習部長を金田、山本両幹事が訪ね、その方向性が了承されました。現役の教員と放課後活動に参加している学生たちとも協力し合いながら、一昨年度にましての充実したワークショップになることを期待しています。

## 9. 平成22年8月「広島大学マスターズ広島(仮称)」が発足します

わが「広島大学マスターズ」の兄弟組織「広島大学マスターズ広島」が、来る8月7日(土)に設立総会を開催されます。既に5月15日(土)に同発起人会が開催され、趣意書、会則等が承認されました。廣大マスターズのそれらと精神において連帯しています。マスターズ代表幹事は、「廣大マスターズ広島」の参与として関わることも承認されました。新しい組織は、広島市在住だけでなく、周辺地域にも会員資格を広げることにしており、やがて大男に成長してゆくことになりましょうが、その活躍を期待します。

広島大学マスターズ事務局 :

〒739-0043 東広島市西条西本町 28-6 サンスクエア東広島 3F

広島大学サテライトオフィス内

Eメール : [masters@hiroshima-u.ac.jp](mailto:masters@hiroshima-u.ac.jp)

[http://www.geocities.jp/hirodai\\_ob/index.html](http://www.geocities.jp/hirodai_ob/index.html) (市民版)

<http://home.hiroshima-u.ac.jp/masters/> (会員版)