

## 市民活動図鑑から発展してワインラベルをリリースしました！



塩尻市を中心に活動する団体を紹介する冊子「しおじり市民活動図鑑2020」、もう読まれましたか？その表紙のデザイナーである南箕輪村在住イラストレーターのノゾーさんと山形村「大池ワイン」さんがプス大がご縁で新ワインラベルを制作いたしました。ワイン3姉妹のキュートなラベルです。ぜひ、お買い求めください。



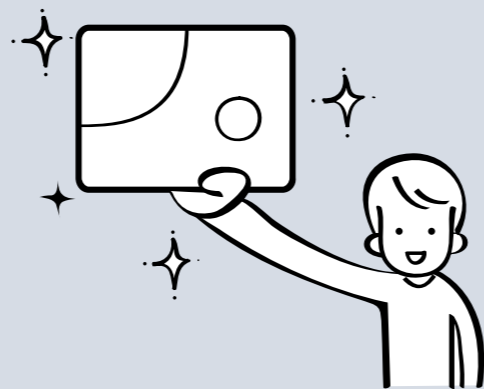
### 本当にやりたいことをアルプス大学で！ プス大スタッフ求む！

プス大の運営をお手伝いしてくれるスタッフ募集中！授業コーディネーター・サポーター、Web・LINE@管理、メルマガ・フリーペーパー作成、運営資金管理など、やることいろいろ。会社のお給料では得られないプライスレスな経験と、プラスαの何かが身につきます！ご興味のある方はホームページよりお問い合わせください。

信州アルプス大学では、ホームページからの学生登録を随時受け付けています。

登録すると、信州アルプス大学の学生として、授業への参加申し込みができます。

登録後、今後の授業の予定やイベント情報などをお伝えるメールマガジンが配信されます。学生証の提示で加盟店でのサービスを受けられる学生特典を用意しています。



# 信州アルプス大学

ひとりひとりがもっと生み出す社会へ



いろいろなお茶の分類について解説する日本茶マイスターの小泉社長。ペットボトル緑茶では味わえない日本茶の深さを体験しました。

アルプス大学だより2020春号/vol.15  
2020年3月発行  
企画・発行/信州アルプス大学www.alps-univ.net  
[Tel] 080-6937-4937 [Mail] shinshu@alps-univ.net  
本紙掲載の写真、イラスト、記事の無断転載・複写を禁止します。

※平成30年度市民大学プラットフォームを生かした市民講座事業委託業務の一部として当紙を発行しています。





# 授業レポート

## 9月19日 背骨を整えて、カラダリセット



プス大の体育の時間です。  
講師は健康運動指導士でもありでありパーソナルトレーナーの上原さん。  
背骨コンディショニングのプロである上原さんから、背骨を整えて快眠のお手伝いにつながる授業です。  
参加者のみなさんからも、「眠りが浅い」「腰痛、肩こりがある」など悩みを抱えていることが授業参加のきっかけのようでした。  
まず最初に現在の身体の具合を確認するところから。  
足の太ももの表と裏を親指で強く押して確認します。痛い！っ感じれば背骨がどちらかに曲がっている可能性が高いのですが、参加者からは「痛い！痛い！」の悲鳴が！  
上原先生の指導のもと、骨の部位を確認して、ゆっくり自分のペースでのゆるめる運動は無理のない範囲でできるので安心です。  
要所所でサポートに先生がサポートをしてくれるので、自己流にならないフォームを確認できました。

## 11月23日実践！PEP TALK in 伊那



伊那市かんでんぱくぬぎの杜カルチャーハウスにて、ベップトーク講演会が開催されました。ベップトークって何？って方も多いかもしれませんね。ベップトークとはアメリカ発祥の試合前で緊張している選手たちを試合直前のロッカールームでコーチた監督が鼓舞するスピーチ方法です。まさに一瞬にしてやる気スイッチをONにする話法なんです。あなたも、会社での部下との会話とか、家庭でのお子さんや奥さん旦那さんとの会話でもめることってありませんか？頑張るって欲しいのについついキツイ口調になってしまう、そんな悩んでいませんか？ベップトークは、脳科学+心理学にもとづいた論理的な話法で、しかも、短くシンプル！僕も経営コンサルタントとしてさまざまな方とお会いしますが、相手のやる気を出させたり、持っているポテンシャルを発揮させるための話し方はとても重要だと感じていました。2019年にはいって、東京までベップトークの研修に行き学んでいますが、これはもっと広く普及させれば日本は元気になる！会社が元気になる！と確信しています。

## 1月18日 日本茶インストラクターから習う 日本茶



2020年新春初のプス大授業は「日本茶」です。  
子供の頃は急須にいれたお茶を飲むことは当たり前でしたが、ここ最近はずっかり遠ざかってペットボトルのお茶が多いのではないのでしょうか？  
岡谷市のお茶の専門店「茶小泉」の店主でもあり日本茶インストラクターでもある小泉さんから緑茶に関する基礎知識を教えてくださいました。話を聞くと奥が深い、深い。あらためてお茶の魅力を見ることができました。  
まずは一歩店内に入った途端、感じるお茶のグリーンの香り！に驚きました！  
お茶の専門家から習う日本茶講座、お茶は身近なものです何にも知らなかったんだと感じました。小泉社長から、「最近急須でお茶を入れる機会が少なくなってきた。昔は当たり前だったのですが、今考えるととても手間のかかることです。これは逆に価値のあることで、急須でいれたお茶はそのいれた人のオリジナルな飲み物といえるでしょう。」

## 2月2日 人生100年時代 本当の自分を探しませんか



昨今、人生100年時代という言葉がよく耳にするようになりました。人生100年時代と一言でいっても、「健康」「お金」「定年」「年金」「老後」など、様々なキーワードが関係してきます。一般的に「健康」や「お金」といったことに多くの方が関心を寄せていますが、「学び」も人生100年時代を生き抜くためには大切なキーワードの一つです。今回、NPO法人ラーニングスキルマイスター協会の理事長 依田和志と理事 望月充が、社会人の学びの現状を説明し、自身のスキルアップのための目標設定をワークを交えてながら講義をしました。会場がいっぱいになるほどの方に参加をいただき、テーマの関心の高さが伺えました。社会人の学びの現状は、多くの方が「学びは必要」「学びたい」とは思っていますが、実際のところは「勤務時間が長くて時間が取れない」「会社の理解が得られない」など、会社と従業員がスキルアップやキャリアビジョン実現に向けて取り組まなくてはならないということが浮き彫りになっています。

## 10月8・27日 塩尻景観"ワイン"散歩



塩尻景観"ワイン"散歩。日曜日の開催でもあり、前回実施分をメディアに掲載していただいた効果もあって参加者14名の大所帯での開催となりました。東京、佐久市、長野市と遠方からのご参加いただき、歩いて空気感を感じる本ツアーの魅力も大きいようです。天気予報では晴天だったのですが、途中雨に降られてしまいどうなることかと心配しましたが、通り雨で助かりました。井筒ワイン、五一ワインと訪問して、たくさんの試飲、それに畑でのぶどうの木の説明とワイン用ぶどうの試食と今回も参加者のみなさんには興味深いものばかりだったようです。ちょうど先週に新酒が出たばかりのタイミングだったので、五一ワイン、信濃ワインとの新酒も楽しむことができました。五一ワインのマスカットベリーAの新酒は特に美味しかったですね。参加者のみなさんからは、「歩いて回ると楽しい」「ワイン用ぶどうの試食は初めて、美味しかった！」「こんなに試飲できるなんてびっくり」とうれしい感想をいただきました。

## 2月9日 ワイン検定の集い



2月9日、中信地区のワイン検定講師3名が合同で企画したテイasting会「ワイン検定の集い」が開催されました。ワイン検定とは日本ソムリエ協会が主催するワイン初心者向けの検定試験でも7年ほどの歴史があります。長野県の中信エリアでは白井さん、小林さん、中村の3名が定期開催しており、小林さんと中村は白井さんの教え子なんです。その3名の講師から教わった生徒さんを中心に30名のみなさんにあつまっていただき親睦を深めてもらいました。今回のメインはブラインドテイastingです。銘柄を伏せて飲んでもらいたいのが好みかを投票してもらいました。メルロー、シャルドネそれぞれ7種合計14種の飲み比べです。テイastingシートを手にみなさん最初は真剣な表情で、途中からは赤ら顔で飲み比べしていました。