



11月号

三木高大

自治会新聞

発行 三木市高齢者大学学生自治会
発行責任者 自治会会長 三木 清
編集担当者 4年2班 眞子 琢仁
発行日 平成26年11月11日

No.105

第23回体育祭の報告

10月3日、藪本市長をはじめ、多数のご来賓をお迎えして、第23回体育祭が盛大に開催されました。

この日ばかりは、皆さん方も朝から気合いが入った表情であり、会場内は心地よい緊張感に包まれていました。入場行進では、一部で戸惑いの場面もありましたが、これがかえって雰囲気や和らげ、開会式から競技への移行もうまく行ったと思います。

競技の得点争いでは、まず4年生が抜け出し、これを3年生が追う展開。その後、4年生が強さを見せつけて独走となり、残り4チームで激しい2位争いを演じましたが、3年生が意地を見せて2位に滑り込みました。

さて、体育祭の華は、お昼の応援合戦ですが、今年も各チーム共に工夫を凝らした演技で、会場の皆さんを楽しませてくれました。その中で、4年生の企画と演技が質の高さを見せつけて他を圧倒し、「みずほ応援大賞」を見事に射とめました。

最後になりますが、皆さんが元気で、楽しく、怪我や事故もなく、無事に終えることができましたことは、何よりのことでした。体育祭の開催にご協力頂きました全ての方々に対しまして、厚く御礼申し上げます。

体育祭実行委員長 3年5班 宮脇 征史



優勝 4年生



準優勝 3年生

《応援合戦の様子》



みずほ応援大賞 4年生 しばてん踊り



【2年生】



【3年生】



【1年生】



【大学院・学友会】

《競技のひとコマ》



【ペアボール運び】



【風船運び】



【ドリブルハンド】

< 競技成績 >

優勝	4	年	生
準優勝	3	年	生
第三位	大学院・学友会		
第四位	2	年	生
第五位	1	年	生

10月の教養講座から

一緒に考えよう！ 粟生線と町の将来

神戸電鉄鉄道事業本部
企画部部长 松本 修治 様

“この一週間で電鉄を利用した人は？”の講師の問いに3～4%の挙手、かつては8割くらいの高大生が毎日通勤に利用していた神戸電鉄の窮状の表れである。

少子高齢社会の今、沿線の人口増加による多額の投資のツケを背負い込むこととなった。

日本の道路、空港、港が全て行政整備であるのに対し、私鉄は民間経営で成り立ち、税金が使われない中でコスト競争を強いられている。

通学の足としての意義は今もって高く、鉄道は単なる移動手段以上の価値を社会に提供している。

鉄道は地域の活性化に不可欠であり、「粟生線問題に市民はどう対応していけばよいのか」を再認識する貴重な機会であった。

“乗って残しますか？それとも乗らないでなくしますか？”活性化協議会の呼びかけに、電車を使うように心がけていますが、駅までの坂道は、年々辛くなりつつあります。存続を願う者として、がんばり呼びかけに回答したく思います。

3年3班 須藤 千代子



「秋季研修旅行」の速報（11月5日～6日）

柳井白壁通り～周防大島・戦艦 陸奥記念館～錦帯橋の旅

真っ青な空の下、3台のバスを連ねて出発。周防大島のホテルでの夕食時の懇親会では各学年選りすぐりの余興で「ゲラゲラ筋」がひきつるほどに笑いころげ、大いに親睦を深めることが出来ました。

翌日は戦艦陸奥記念館を訪ね、どっしりした木組みの錦帯橋で笑顔の集合写真を撮って無事帰宅しました。詳細は12月号で。

（編集担当者）



【清流をまたぐ錦帯橋】

秋季清掃の日報告

みずほ清掃の日、ご協力に感謝！

10月24日、皆様方におかれましては、ご多忙な時期にもかかわらず多数ご参加をいただき、ありがとうございました。

秋晴れの中でのグラウンド、さわやかな秋風が吹きこむ屋内、共に気持ちの良い天候の中での清掃となり、滞りなく終わることができました。因みに、大学院・学友会及び高大生の参加者は、総計で223名の多数となりました。

これだけのマンパワーがいかに発揮され、施設もピッカピカに磨き上げられました。尚、高大生だけの参加率は84%（春は83%）で、高い数字かと思えます。

清掃に参加されました皆様、お疲れ様でした。

清掃担当 監事 3年5班 宮脇 征史



高齢者大学の体育祭と言えば、さぞや地味で年寄り向きかと思いきや、何と派手で賑やかだった事。

応援合戦も気合が入り、勝敗も若者顔負けの激しさだった。年を忘れ男女を忘れ、夢中になる瞬間に人々は輝いていた。

全部手作りの大会に、色々な苦勞や意見もあるが、ひとときを共有し、笑い興奮する喜びを感じた。そこには今迄生きてきた肩書や経歴を忘れ、皆が同じスタートラインに立って走っている。

本校の名誉学長である藪本市長も高校生の如く軽やかに走り行事に参加されていた。とても親近感があり微笑ましかった。

入学してまだ名前も覚えきれてないけれど、心だけは確実に仲間意識を感じていた。長い人生の中で園児の様に遊戯し、無心に競技に興じる事も良いのではないだろうか。一年生の中盤になって、やっと入学した事を認めようとする自分を見つけた行事だった。

1年4班 藤原 秋子



【1年生！頑張るぞー!!】

専門講座だより

園芸学科



私達園芸学科は総勢39名（男性30名、女性9名）で、野菜作りや花の育て方を学んでいます。

野菜作り講座は森永良寛先生（元三木市地産地消推進員）で、盆栽講座は森脇正和先生（三木市盆栽協会会長）に指導してもらっています。

野菜作りの講座では「野菜とは……、園芸とは……」から始まり、土作り、種まきや育苗の仕方、栽培のポイントを交え、植付けから収穫までを詳しく教えてもらいます。もちろん質疑応答の時間もあって、日頃の野菜作りで生じた疑問や問題をテーマに取り上げてもらって要因や解決方法を解説してもらいます。

盆栽講座では、「植物と盆栽の違い……」の話から始まりました。答えは「植物を鉢に入れたら盆栽」でした。目で見て楽しむ、喜ぶ等、鑑賞するものが盆栽なのです。

先生は講義の中で、「花卉は土が大切、水が大切……」とよくお話になりますが、実際に自分で花作りをしてみてその大切さが実感できました。

講座の中では実習も楽しんでいます。挿し木やコケ玉作り、挿し木した苗の植え替え、古新聞を使った鉢作り、そして、12月には正月用の松竹梅や花の寄せ植えを作ります。松や竹、梅やいろいろな花を使って鉢の中に風物詩の世界を創りだすのです。楽しいですよ！

3年5班 後藤 憲秀

クラブ紹介

カラオケクラブ



カラオケクラブは、三木市高齢者大学の伝統を継承した最古のクラブです。

歌は世につれ、世は歌につれと申しますように歌は時代をつくり、時代は歌をつくる。人生は楽しい時、悲しい時、どれだけ癒され励まされて来たことか歌は健康の源でもあり、生きてる証でもあります。

クラブ員は38名を有し“歌は我らの活力だ！”をモットーに毎月の課題曲に取り組んでいます。練習日は月2回の登校日、藤島先生の指導のもとに新曲（演歌）のレッスンを受けて日々個々の練習に活かしています。カラオケ部の年間行事の最大イベントは、毎年3月に実施する三木山森林公園音楽ホールでのOBを含めた全員参加による「高齢者大学カラオケ部発表会」であります。

平成16年の第1回発表会発足をかわきりに今年の大会で11回目を迎えました。その他の対外行事では、「特別養護老人ホーム」等へのカラオケ慰問など、ボランティア活動にも随時参加しています。新曲をマスターし色々な場所でカラオケを歌える満足感は何ものにも代え難い心の財産となっております。

高大生の皆さん!! カラオケ部に入部されて一度ステージに立って思いっきり歌ってみませんか。演歌は日本人の心、歌う私達が居る限り高大カラオケ部は永遠に不滅です。

カラオケクラブ部長 3年3班 中川 悦夫



【高齢者大学カラオケ部発表会】

詩吟クラブ

優れた名詩で感動と健康を！

詩吟は古今の漢詩、和歌、俳句等に節調といわれる独特の節をつけて詠う（吟ず）芸能です。

名詩は朗読だけでも美しいものですが節をつけて吟じる事によって、より美しく、味わい深く、風情豊かに表現され、まさに感動を覚えるものです。

多くの名詩、和歌、俳句、近代詩等に接し、作者の心情を汲み、時代背景とその歴史観を学ぶ事によって自然と文学、歴史好きになります。

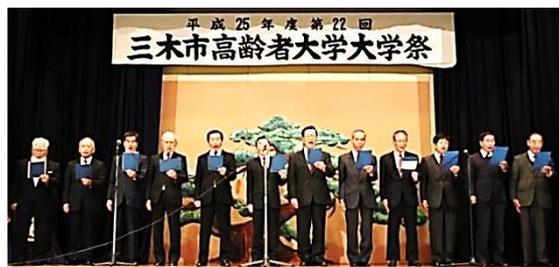
そして、大きな声を出す事によってストレスが発散され、と同時に、詩吟を詠う事で自然にお腹から声が出て腹式呼吸になります。日常の胸式呼吸では呼吸が浅く肺の機能は60%位しか活用されませんが、腹式呼吸では90%以上活用されます。これが健康に良いのです。「長い息」は『長生き』なのです。詩吟は「声出し健康法」です。

幾つになっても遅すぎる事はありません、詩吟を始める人が最も多い年齢層は60代からなのです。一度教室をのぞいて下さい。

部員：学生 3名、OB 8名

稽古：隔週火曜日 時間：10時～12時

場所：本校



【大学祭での全員による合吟】



詩吟クラブ部長 2年4班 松田 昭男