



# 三木高大 自治会新聞

平成30年2月号 (No.141)

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 小林 敏之

編集者 自治会新聞編集委員会

発行日 平成30年2月15日

<http://koureisyadaigaku.cccp.jp>

## 1月の教養講座から

認知症高齢者に対する取り組みについて  
オレンジリングの紹介

加東健康福祉事務所所長 柿木 達也 様

近年、認知症に関していろいろ取り沙汰されることが多い。世界全体の高齢化、見すごすことの出来ない様々な現実、先生の講義の中から充分に知ることができる。何せ私も後期高齢期をのろのろと歩んでいる人間だから。

しかし、私は認知症云々という言葉はあまり好きではない。加齢は誰にでも訪れ、老いて行くものだから、そうも言ってもらえないが……。

認知症は予防できないと言われている。適度な運動、趣味、効果的な食事、地域の方達との関わり等で自分も周囲も、少しは楽に生きていけるのではないかというお話です。そしてその先にあるものは、死という厳然とした事実です。

オレンジリングを身に付けて認知症の方を、そっと、やさしくサポートしてさしあげるとは良いことですが、私たちの年代は、せめて自分の事は自分で出来るように元気で生きてゆきたいものだと思う。でもやはり認知症云々という言葉を受け入れられない。でも、認知症になったら（もう、入口にいる？ハハハハ）。そんなん知らん知らん。



3年3班 中島 ユミ子

## 専門講座（古典）

今年から高齢者大学に入学させて頂き、専門課程は「古典」を選択しました。専門課程はどれも魅力的で何を選択するのが悩んだのですが、学生時代から最も不得意だった「日本史」に深い関係がある「古典」に挑戦してみようと一大奮起し思い切って飛び込みました。

「古典」は一見日常生活からかけ離れている印象が強く、年老いた頭には果たして理解出来るであろうかと、すごく心配でしたが、授業が進むにつれ、この心配が取り越し苦労というのが判りました。古典学科のメンバーは、1年生から4年生まで21名のこじんまりしたクラスです。講座を担当される講師の黒田先生はユーモアに富み、古典という難解な文章を平易に解説され、文章の本質を掘り下げながら大変面白く授業を進められるので毎時間楽しく、あっという間に時間が過ぎ2時間の講座が長く感じたことはありませんでした。学生時代にこのように古典の講座を楽しく、歴史を楽しく学んだことなんてありませんでした。現在、源氏物語や平家物語を学んでおりますが、この様な著名な古典は表現も難しく、その表現の中の含蓄のあるフレーズは、学生時代には遠い存在でしたが、いまこの授業を通して、その中身を紐解けると思うとこれからの授業が楽しみです。



1年4班 赤井 奇雄

## 学年通信（4年）

「もうすぐ卒業です。」

私達 25 期生は春爛漫の平成 26 年 4 月、胸の高鳴りを感じながら希望に満ちて伝統ある当校に入学学年の愛称「MNS26＝皆で仲良く卒業」と決め 4 年間の学生生活を送って来ました。

その 4 年間も束の間、残すところ 29 日で卒業式を迎える事となりました。この間、五大大行事であった春季スポーツデー、春季研修旅行体育祭、秋季研修旅行、大学祭並びに数々の親睦会など楽しい思い出も沢山ありました。

なかでも、昨年 6 月 13 日から 6 月 15 日の卒業旅行と体育祭で 3 連覇が印象に残っています。卒業旅行の沖縄ワールド、美ら海水族館、首里城等の見学や琉球グラス、シーサー作りの体験、時には雷鳴も轟くあいにくの雨模様でしたが、楽しい旅となりました。

1 年生の時はスポーツデーと体育祭で悔しい思いをしたことから団結心を高めるため、学年スローガンを「一つになろう」と決め、これを合言葉に体育祭では 3 連覇、スポーツデーでも優勝 2 回と準優勝を成し遂げ、この喜びと感激を末永く共有するため、昨年 10 月 20 日、祝勝会を開催しました。

今は、卒業式を目前に控えて式を盛り上げるため、コーラス部員の指導により昼食時に替え歌「いつまでも忘れない」を練習する日々を送っています。

4年1班 金丸 正



## ひろば

～能面製作（面打ち）に魅せられて～

私の能面との出会いは、3 年前の大学祭での展示です。どれも見事な出来ばえで、こんな素晴らしいものが自分の手で作れるなんて……。自分でもやってみたい衝動にかられましたが、当時は仕事、自治会活動等で予定表は満杯で、とても能面には手が出せませんでした。高大 OB 能面クラブの門を叩いたのは、やっと余力ができた 4 年生の 4 月でした。

最初に取り組んだのは「小面（こおもて）」（写真上）という女面です。型紙作り、罨書、荒彫り、裏彫り、仕上げ彫り、最後に彩色の手順で進め

て行き、完成したのは 5 か月後の 9 月でした。2 作目は「黒式尉（こくしきじょう）」（写真下）という柔らかな顔の老人の面で、12 月末に完成しました。完成した時の喜びと感動は何にも代えがたいものでした。この間、森本先生の懇切丁寧な助言と指導並びに面の主要部である目・鼻・口の仕上げ彫りや彩色における助力が必要でした。最初から最後の仕上げまで自力で完成させる日が来る事を夢見て、これからも頑張っていくつもりです。

高大 OB 能面クラブは、かつては正式なクラブでしたが、現在は OB 4 名と新米現役 1 名の 5 名で活動しています。1 人でも多くの仲間が増え、この感動を共有できるよう入部をお待ちしています。

（第 2・第 4 金曜日木工室にて）



4年5班 渡邊 昶彦

# ク ラ ブ 紹 介

## 詩吟クラブ

嵐が吹こうと吹雪が吹こうと「いつも心に太陽を、いつも唇に詩を」自分に苦労があろうと、軽くほがらかに、詩吟クラブは在校生1人、OB4人です。講師は「日本国風流・国鳳吟詠会会長中井国範先生」です。

詩吟、漢詩が古くさいと敬遠され、部員も減少、現在は詩吟同好会となっています。

詩吟は漢詩、和歌等に節調を付け、お腹の底から声を発し、叫ぼう、歌おう、吟ずるということはストレス発散には最高です。最近では中井国範先生の指導のもと、漢詩に和歌を取り入れた「和歌入り漢詩吟詠」を練習に取り入れています。又、現代風に今様を取り入れた歌謡吟詠も課題としています。漢詩には生活に疲れた時、気持ちに潤いを与え、何百年、何千年経っても、人間の心に残るものがあります。遠方の肉親故郷を思う「首を挙げて山月を望み、首を垂れて故郷を思う」「国破れて山河在り、城春にして草木深し」「吟詠の精神は修養にあり、朝に吟じ夕べに詠じて、吾が生を励まさん」等があります。過去に詩吟をされた方、漢詩に興味がある方、途中入部大歓迎です。



詩吟クラブ部長 3年2班 田村 栄二

## 囲 碁 ク ラ ブ



囲碁クラブは、毎週金曜日の13時から16時まで「まなびの郷みずほ」の研修室1で対局や囲碁講座の活動をしています。囲碁の効用と言えば、①工夫することの重要性②状況の判断力③欲張ると自滅する④考える習慣などが養われると言われています。

確かに囲碁は難しいと思われがちですが、それは何処にでも勝手に石を打つ（置く）ことができ、その打たれた石に対して色々な受け方や攻め方があるため、より難しさを増幅させているのが囲碁であると思います。この難しさに挑戦しているのが6人の部員です。その6人は、ほとんど囲碁の経験が浅く、対局するより、囲碁のルールや囲碁の定石と言われる碁石の配置や戦術についてOB部員の方に、囲碁講座を開いていただき、親切、丁寧に教えてもらっています。慣れないうちはなかなか勝てませんが、勝ち負けにこだわらず、ゲームをきっかけに対局相手と会話をすることにより友好を深めるだけではなく、脳の活性化にも大いに効果があると思います。

囲碁はテレビや雑誌等々で紹介されているように、脳を活性化するゲームとして、有効であると証明されたこともあり認知症へのリスクを低くするため、高齢者施設などで囲碁を取り入れるところが、数多く現れました。囲碁というゲームを是非とも体得して頂き、今迄使っていない脳の一部を活性化することで、家族や周囲の人の手を煩わさない生活が送れるのではないかと思います。この機会に囲碁をお勧めします。部員一同、囲碁クラブへの入部をお待ちしています。



囲碁クラブ部長 4年4班 水船 憲二

## 大学祭のご案内

第26回大学祭が2月24日、25日に開催されます。

大学祭は学生皆さんのクラブ活動の成果発表や自治会活動内容の報告を行い、日ごろ活動成果を発表する場です。発表および展示は、緊張するかと思いますが、同時に歓びにつながるものと思います。

又、この機会は学生同志の親睦を深めると共に、我々の姿を一般の方に知ってもらいたい機会になります。「高齢者の学ぶ姿に老いは無い」と見学者が感じて、入学希望者が増えることを願いたいものです。

なお、会場の設営から後片付けまで全学生の共同作業です。特に後片付けは全員で行う大事な作業になります。25日15時に終わり次第直ちに行いますので、ご協力のほど宜しくお願い致します。

行事の概要は次の通りです。

2月24日(土)	9:00~12:00	会場設営等準備作業
	13:00~15:00	作品展(一般公開)
2月25日(日)	9:40~10:00	式典(学生9時30分着席)
	10:05~15:00	演技披露・作品展(一般公開)

大学祭実行委員長 3年4班 谷川 一男

## 平成30年度大学生募集

三木市高齢者大学では、新年度入学生を募集しています。ご近所、お友達、お知り合いの方に大いにPRしていただき、お誘いくださるようお願いいたします。

募集要項及び入学願書は、まなびの郷みずほ、市役所(4階)市民協働課、市民活動センター、市立公民館など市の施設に置いてあります。

◇入学資格 三木市内に住所を有する60歳以上の学習意欲のある方で、学生自治会活動に参加し、かつ、地域活動に関心、意欲のある方

◇募集定員 60名(先着順)

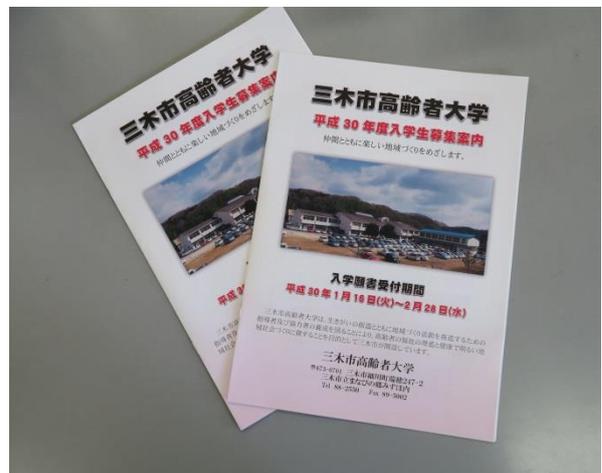
◇学習講座 教養課程及び専門課程(園芸、健康福祉、情報、古典、郷土史)

◇学費等 入学金12,000円、受講料10,000円/年間、自治会費3,500円/年間

◇願書受付 2月28日(水)まで、火~金曜日の9時から16時、郵送も可

◇問い合わせ 高齢者大学事務局(市立まなびの郷みずほ内) ☎88-2550

◇詳しくは 三木市高齢者大学のホームページを検索してください。



教務主任 藤原 良一