



瑞穂の四季

発行：三木市高齢者大学大学院自治会

発行責任者：自治会会長 荻田 俊一

編集委員：木谷・小原・杉本・滝本

発行日：令和5年5月31日

自治会便り 第56号

学 長 挨 拶

大学院生活を有意義に

井上京子学長

本年度、1年生20名、2年生24名、計44名でのスタートです。最近では一番多い人数となり、活気を感じています。明るく前向きな気持ちが溢れているように見えます。登校日やクラブ活動で仲間へ会い、コミュニケーションを図り、元気をもらって笑顔で帰る。これこそ「最高の健康法」ではないでしょうか。



大学院生活を有意義に過ごすためには、5つのKが必要だと思います。

- 1番目のKは「好奇心」、好奇心旺盛の方は目の輝きが違い、生き生きとされています。
- 2番目は「行動力」、その中に、ふれあい、気づき、充実感などをもたらします。
- 3番目は「感動」です。趣味、自然などと触れ合い、実践を通して感動が生まれます。
- 4番目は「継続」です。自分の好きなことを楽しく続けていくことです。
- 5番目は「貢献」で、何らかの形で社会に貢献してほしいです。

そして5つのKを支えるのが、「健康」です。心も体も健康で楽しく過ごしてください。

学びは楽しむことが一番大切です。専門講座では、それぞれが興味関心のある分野を楽しく追求し研究していただきたいと思います。皆様の研究実践を楽しみにしています。

自 治 会 長 挨 拶

人生第二幕を楽しく

自治会会長 荻田俊一

20名の新1年生の皆様、ご入学おめでとうございます。皆様は今、大学院生活に胸を躍らされている事と思いますが、一方では慣れない故の戸惑いや不安な気持ちもあると思います。今までと違う多くの事を経験し、人生第二幕を楽しく過ごす為の糧となる事を心から願っております。



令和5年度も多くの行事を計画しております。学期毎の館外研修や春・秋の自治会主催研修旅行、又親睦GG大会や輪投げ大会等、見識を広めると共に健康・仲間づくりにも取り組んでまいります。共に学び「楽しい仲間・思い出」をたくさん作り、令和5年度の院生活を有意義に送ってまいりましょう。

最後に、体にはくれぐれも留意し、健康で実り多い一年を共に過ごしてまいりましょう。

入学式

令和5年度三木市高齢者大学・大学院合同入学式

4月13日（木）、若葉の萌える「学びの郷みずほ体育館」において、新入生50名の入学式が盛大に行われた。今年度の新入生は、大学が30名、大学院が20名の例年並みの数で、たくさんの在校生が式に駆けつけて、新入生を心から歓迎した。

全員で国歌君が代の斉唱を幕開けに、新入生の紹介、新入生長田茂代表の力強い宣誓、井上京子学長のWBC日本チームの大活躍を例にした式辞、来賓の三木市長代理、堀市会議長、教育長、村岡県会議員の祝辞、廣田学生自治会代表・荻田院生自治会代表の歓迎の言葉とスムーズに進み、式は滞りなく執り行われ、校歌斉唱で幕を閉じた。

	総数	内訳
大学	30名	男性16名、女性14名
大学院	20名	男性10名、女性10名

井上学長式辞



入学した左は院生・右は大学生



教養講座

「人生100歳時代 健康寿命を延ばす生活習慣」(4/25) (講師) 認知症予防教室一輪会代表 田中 孝史

田中先生より、人生100歳時代を迎えるにあたって「健康寿命」を延ばす生活習慣について、笑いを混ぜながら楽しく7ポイントを教えて頂いた。①就寝前PC操作止 ②運動 ③「人」に会う ④日記つける ⑤ストレス解消 ⑥友人を増やす ⑦健康維持 更に身近に出来る簡単な「か・き・く・け・こ」(感動・希望・工夫・健康・恋)も推奨されており、私自身も毎日これらのポイントを心がけて習慣とし健康寿命を延ばせればと強く思いました。

なお「健康寿命」とは、WHOが提唱した指標であり平均寿命から認知症等の介護状態期間を差し引いた期間の事で、2021年時点では日本人女性75.50歳 男性72.60歳(平均寿命は女性87.74歳男性81.64歳)の様です。

2年 不二 志ほみ



総会ニュース

・年間行事とイベント

開催月	主要行事	開催月	主要行事
4月	6日(木) 入学説明会 13日(木) 合同入学式 25日(火) 自治会総会・学年集会	10月	6日(金) 秋季研修旅行 26日(木) 館外研修
5月	12日(金) 親睦グランドゴルフ大会	11月	1日(水) 高大グランドゴルフ大会 18日(土) 地域交流グランドゴルフ大会
6月	2日(金) 春季研修旅行 27日(火) 館外研修	12月	—
7月	—	1月	12日(金) 親睦大会・新年会 30日(火) 入学勧誘説明会
8月	—	2月	1日(木) 館外研修 15日(木) ゼミ本文提出 18日(日) 大学祭
9月	28日(木) 学年集会・清掃活動	3月	5日(火) ゼミ発表会・清掃活動 14日(木) 合同卒業式

・自治会役員

	2年生	1年生
会長	荻田 俊一	(副) 米村 隆
総務	細見 明夫	(副) 櫻木 穂
会計	谷田 光代	(副) 戸田ちあき
監査	不二志ほみ	本西 和子

・行事、広報等委員

グランドゴルフ委員	藤本 昶弘 羽田かほる	板井 雅美 中野 由美
旅行委員	谷田 光代 戸田 秀久	守澤 伸一 伊東ミチ子
広報委員	木谷 千幸 小原 武	杉本 一朗 滝本美智子
映像記録委員	小山 正弘 不二志ほみ	—

グランドゴルフ大会結果

5月12日(金) 本年度最初の自治会行事である「親睦 GG 大会」を開催しました。

成績	氏名	スコア
優勝	藤本昶弘	34
準優勝	米村 隆	35
第3位	山城信行	38
4位	岸田雅治	39
4位	細見明夫	39
6位	荻田俊一	40



元氣シニアの紹介

2年生 島田 晴夫さん 90歳

島田晴夫さんは、いつもニコニコした笑顔の気さくなお人柄で、とてもお元気な90歳です。地元新聞にも三木市高齢者大学・大学院の顔として、よく情報発信をされています。編集部から、お元気の秘訣をお聞きしました。

(食事で気を付けていることは?) 特にありません。牛肉・魚は好きですが、嫌いな野菜も食べています。(健康に注意して何かされていますか?) 特に気にしていません。ただ、昔からいつもよく動いています。(病院に行ったりしますか?) 定期的に行っておりますが、どこか体の一部が悪いといったことはありません。(何か運動をされていますか?) 老人会で、グランドゴルフを毎週1回しております。最近、グランドゴルフ大会で3位になりました。(講演会の講師をされているそうですが?) 地元の町内会においてグループ研究で取り組んだ三木合戦の講師、そして高齢者大学では郷土史の講師をしました。小学校では戦時中の体験を中心にして、平和についての講義をしています。(地域・学校で幅広く貢献されているんですね。ところで、好みの女性像は?) ぽっちゃりした年上の女性が好きですね。(90歳以上の女性ですか?) いいえ、昔は年上のぽっちゃりの人が好きだったのですが、今は40歳から60歳代のぽっちゃりした女性が好きですね。(奥様のような方ですか?) いいえ、家内は単に性格がいいだけです。

(ぽっちゃり?については、島田さんに直接お問い合わせください。これからも歴史の研究を進めて、地域貢献に励み、ぽっちゃりの女性を愛しながら、いつまでもお元気にご活躍!)

簡単料理の紹介

“クッククラブ” 講師 伊豆原美紀代
お弁当で気分転換!

可愛い空箱にアルミホイル・ラップを敷き、その上に具材を入れて汁を切ります。天気の良い日に外で美味しく頂きました。皆さんもいかがですか?

(材料) 4人分

- ・鶏卵3個 ウィンナー3本 チンゲン菜1束 里芋1袋
牛肉薄切り8枚 ごぼう半本 プチトマト4個 おにぎり
- ・調味料 薄口しょうゆ、砂糖、かつおだし、酒、みりん、片栗粉

(料理の種類)

卵焼き、ウィンナー、チンゲン菜の煮びたし、里芋の煮物
牛肉の八幡巻き、プチトマト、おにぎり



(作り方)

- ①「卵焼き」卵3個を溶かして、だし大2、砂糖小2、薄口しょうゆ小1を加えて焼き上げます。
- ②「牛肉の八幡焼き」薄味に煮つけたごぼうを薄切り牛肉で巻き、かたくり粉を付けて油で焼き上げ、砂糖大3、酒大1、濃い口しょうゆ大4で味付けして、みりんで照りを付けます。
- ③「里芋の煮物」里芋に塩小2、砂糖大1を入れ、だしに水を加えて材料がひたひたになるまで入れて煮ます。きれいな白い里芋になりますよ。
- ④出来上がった料理にウィンナー、チンゲン菜の煮びたし、プチトマト、おにぎりを盛りつけてください。