



# 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10月31日

自治会便り 第57号

## グループ研究ニュース

### 令和5年度グループ研究のテーマ決定

～ 大学院生による一年間の集大成・発表を楽しみにしています ～

	研究テーマ	メンバー
1	小磯家のルーツ ～志摩三について～	板東和己、佐藤美良、鍋島直子、門前寿美子
2	玉鋼（たまはがね）の謎	松本桂、大西丈夫、高橋英明
3	仏教について ～仏教の開祖「釈迦」/日本仏教の開祖「最澄 空海」考～	荻田俊一、不二志ほみ、大西美知子 灘本和子、岸田雅治、守澤伸一
4	三木の地名の由来を探る 三木地区編	細見明夫、松岡久恵、山崎正子、谷田光代 羽田かほる、井川洋美、島田晴夫、板井雅美
5	三木市内の古民家（茅葺屋根）調査研究	藤本迪弘、小山正弘、戸田秀久、木谷千幸 山口輝代、小原武、松藤和代、末陰宣子
6	三木市の今後の農業について	櫻木穂、大西照江、中野由美、本西和子 山城信行
7	民話とわらべ歌を楽しむ	米村隆、井上朝夫、川本千鶴恵、矢間洋子 戸田ちあき、朝岡房子、伊東ミチ子 滝本美智子、前田良子、杉本一朗

## 行事・イベント予定

開催月	主要行事・イベント	開催月	主要行事・イベント
11月	1日（水）高大グランドゴルフ大会 2日（木）予備日	2月	1日（木）館外研修 15日（木）発表PP提出・清掃活動 18日（日）大学祭
1月	12日（金）親睦大会・新年会 23日（火）研究論文データ提出 30日（火）大学院入学勧誘説明会	3月	5日（火）グループ研究発表会 5日（火）院生自治会 年度末総会 14日（木）合同卒業式

## 館外研修

### 「神戸港クルーズと居留地見学」6/27 1年 米村 隆

「館外研修」という大学院ならではの講座に出発です。1年生19名、2年生23名が参加しました。皆さん元気です。

一つ目の日程、神戸港クルーズ。蒸し暑い日でしたから、船内の冷房が気持ちよく、海も凧の状態で気分をゆったりと爽やかにしてくれました。海から見る倉庫群や大型クレーンの連なりも壮観です。

次は南京町での昼食、人出は多く活況を呈していました。この場所ならではの「飲茶」を美味しくいただきましたが、個人的には飲み物に少し物足りなさを感じました。

今日のメインは、五つの班に分かれての居留地見学です。興味深かった神戸事件の概要を知り、この地を舞台にした外交・商取引などの歴史を学び、活動した先人の足跡をたどりました。一地域であるとはいえ、神戸市の懐の深さと人の営みの豊かさを感じた1日になりました。お世話いただいた楠本先生・事務局の先生方ありがとうございました。



## 教養課程講座

### 「お口から始めるフレイル予防」 6/15

講師 三木山陽病院 管理栄養士 西村 登喜子

西村先生から、フレイル予防のためには“口腔ケア”がとても大切であることを教わった。日本人の70才以上の5人に1人が、栄養失調であるとの言葉に驚いた。なんで?と思った。原因は、食事の栄養バランス・量・噛む力・飲み込む力の衰えらしい。納得した。

口内を清潔に保ち、栄養（特にタンパク質）を取り、あごの筋肉を鍛える事で、フレイル⇒サルコペニア⇒寝たきりと進む老化進行を防止できるとのこと。老人に多い誤嚥性肺炎の予防にも口を大きく開けて“パタカラ体操”をするのが効果的で、フレイルの予防には口腔ケアに、プラス軽い運動・社会参加・趣味等も大切で、今からでも大丈夫と聞き、少し安心した。

さて何をやろうか? とりあえず、10日間の食事チェック表の記入と食卓テーブルに赤黄青の丸いシールを貼りつける事から始める事にした。

2年 谷田 光代

## 健康福祉講座

認知症を早く見つけるには？ 7/25

講師 NPO 法人認知症予防サポートネット理事長 福田章

今、認知症の予防薬が話題になっていますが、MCI（軽度認知障害）の段階で投与しないと効果が期待できない。そのうえ薬は高価と講師からお聞きし、そんな大金出せないで、私の場合は認知症にまっしぐら？そんな不安をぬぐうために認知症の検査を授業でやりましたが、これがなかなか大変。MMSE（認知症検査）テストでは、固有名詞の記憶、記憶した時間を時計の文字盤に書く、百から七を順に引く、次は仮名ひろいゲームで、これも簡単そうでなかなか奥が深い。長文の中から「あ、い、う、え、お」を探して〇を入れ、しかもあらすじが必要となると、あー、もう大変！



将来、認知症になったときに、こんなテストをやる自分を想像すると、なんか切ないですね。人間は、高齢になってもテスト、テスト、テスト責めなんだなと思ったら、なんか、つらいものがあるとしみじみ思いました。でも、免許証の更新で同じような問題が出ると思い、興味深くやりました。

1年 中野 由美

## 清掃活動

校内の隅々まで美しく！ 9/28

暑さの残る中にも朝夕の秋涼が感じられる9月28日、校内の清掃が行われました。

一年生は体育館外周の除草作業、二年生は体育館内でそれぞれの担当に分かれて清掃作業を進めました。屋内外ともに蒸し暑さの残る中でしたが、本当にお疲れさまでした。

いつか読んだ本に「掃除は心の荒（すさ）みをとる」と書いてありました。「掃除をする、清潔を維持する」ということは、日常生活と自分自身の心に余裕やゆとりをもたらしてくれるもの、と頭で分かっているにもかかわらずつい敬遠しがちです。それを思うと、日ごろの校内清掃をさせていただいている事務局の皆様には、改めて頭の下がる思いでいっぱいです。

そして、登校日ごとに、玄関の四季折々の花々に迎えられ、いつも楽しい学校生活を送れている校舎をご提供いただき、事務局の皆様には心から感謝を！

2年 羽田 かほる



## 元気シニアの紹介

### 2年生 山口 輝代さん

今回、登場する方は、母ハ強シ！少々のことに動じない、細かいことには固執しないサバサバした気質、温厚、社交的、謙虚、勤勉など、すべてが当てはまるような元気シニア女性、山口輝代さんです。

輝代さんは、子供さんが小学3年生のころにご主人を無くされ、それからはゆったりした生活にはほど遠く、必死に仕事をしてお二人の子供さんを育てて来られたそうです。娘さんの一人が障害を持っていたため、友達とNPO法人を立ち上げました。“母ハ強シ”のことわざのとおり、自らNPO法人を立ち上げた企画力・実行力に敬意の念を抱きます。

そして、子供さんたちが楽しく過ごせる居場所を作り、明るく生活できる環境づくりに貢献されています。今も2か所を運営されているそうです。

そのような忙しい毎日を送る輝代さん、級友のご協力を得て三木市高齢者大学を終え、今は大学院において「日本の原風景」茅葺古民家の調査チーム“」の一員として地域を駆け巡っています。そして、古者の方々に直接お会いしてお聞きしたことをメモにとり、チームのレポート作成に役立つ活躍をされています。

このような輝代さん、いつまでもお元気で、ご家族、地域、世の中を太陽のように明るく照らし、輝き続けていってほしいと願っています。

編集部

## 三木市民合唱祭

### コーラスクラブ「カトレア」

指揮者 吉田直子 ピアノ演奏 永尾麗子

10月28日（土）、三木市文化会館において開催された”第44回三木市民合唱祭“に、みっきいシニアカレッジコーラス”カトレア”が出演しました。

院生8名を含む35名が出場し、「キエフの鳥の歌」など4曲を披露。今回は、特に三木市内ただ一つの男性コーラスとして誕生した“さわやか”が「岬めぐり」を熱唱し、女性コーラス”ほほえみ”が「芭蕉布」を美しいハーモニーで繊細に歌い上げ、市民合唱祭を盛り上げました。

女性コーラス「ほほえみ」

男性コーラス「さわやか」

混声コーラス「カトレア」



編集部