



# 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 米村 隆

編集委員：滝本・杉本・常下・木谷

発行日：令和7年3月13日

自治会便り 第61号

## 新年親睦輪投げ大会 1月17日(金)

今年1月17日は6434人が犠牲になった阪神・淡路大震災発生から30年となる。史上初の震度7の揺れが都市部を襲い、高速道路、ビルを倒壊させ、市街地を瓦礫と焼け野原に変えた。

30万人以上が避難する未曾有の災害となった。

その1月17日体育館に於いて大学院の新年会が開催されました。こうして元気で大学院の新年会を迎える事の幸せを感じています。米村自治会長の、輪投げをすることによって若さを保ち、院の親睦を深める絶好の新年会を迎え、今年も目的をもって頑張ろうと挨拶があった。

1年生2年生の計41名が参加、2台の輪投げ盤に向かっての戦いが始まりました。団体戦、個人戦での戦いであり、徐々に一投ごとに大きな歓声があちこちで沸き上がり、熱のこもった応援合戦が始まりました。

全員の熱意が高まりワイワイガヤガヤ楽しいひと時、各自が2回投げてあっという間に時が過ぎ、11時に無事大会は終わり教室に戻りました。お弁当の後、櫻木 穂氏の「世界一周クルーズの旅」の放映があり、未知の世界の風景を楽しく見せて頂いた。

充実した一日を過ごしました。お世話頂いた自治会役員の皆様有難うございました。今年も見聞を広め、仲間と親睦を深め、有意義な年となる様に願っています。

1年生 岸田 雅治



## 教養講座 1月21日(火)

### 「介護は突然やってくる」

元近畿大学社会学 講師 小野田 隆

講師がいきなり教室の黒板に白いチョークで今日のポイントを書く。黒板に書かれた文字や数字を必死に自分のノートに書き写した中学・高校時代の頃を懐かしく思ったからです。(最近は紙の資料やスライドでの講座が多い)

講座内容について、予想通り認知症からはじまりました。

<他人の事でなく自分の事であると考えることが大事である> ・物事をよく忘れる ・ちょっとした事でも転倒する ・食事中に喉を詰まらせ嚥下困難になったりする ・日時、場所などの記憶がなかったりする・喜怒哀楽を司るのは脳である

・記憶をつかさどるのも脳である。

例えば、今年令和7年ですが、昭和でいうと100年にあたります。昭和23年生まれであれば、 $100 - 23 = 77$ で今年77歳となり計算しやすい。

あるいは、春の七草粥はセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの記憶の仕方も体操をしながら覚えるとさっと名前が出てくる。

老練な講師の話し方により、このような問題を楽しく紐解くことは脳トレにつながり、認知症を遅らせることになる。

私は、この認知症対策にもなるとして、現在持っている仕事をもう少し続けていきたいものと考えています。

1年生 石井 美夜子



## 専門課程講座 1月21日(火)

### 健康福祉講座

#### 【いきいき！丹田体操】

講師 みこころ 大辻 久英 様

コアチューニングは腹式呼吸を行いながら、お腹・肩まわり・骨盤周囲を緩めて丹田を中心に体幹を鍛える体操です。身体を調律することでブレを整え本来の自然体へと導く体操です。

初めての参加で腹部6か所の筋肉の腹式呼吸ですが、中々理解が出来なくて約1時間…やっと腹式呼吸のコツをゲット出来たように思います。

昨年から体調が悪く、思うように運動も出来なくなり、肩こり・自律神経の乱れ等で夏バテから脱皮出来るように努力しています。 耳のストレッチ…片頭痛の解消に頑張ります。

腹式呼吸…最初は思うようについていけなくて、日々規則正しい生活習慣が大切な事だと再認識いたしました！

心が弱った時のツボ・ストレッチ（ストレス・不眠・不安 解消頑張りましょう）

- \* ストレス：両手を組んで背伸びをする
- \* イライラ：頭を下げて下を向く
- \* 不安：両手を組んで腕をそらす
- \* 悔しい：頭を引っ張る（左右に）
- \* さみしい：椅子に浅く座り上を向く
- \* むかつく：腿を組み（左右）両手も交互に伸ばす



2年生 滝本 美智子

## 高齢者大学 大学祭

### 大学祭に参加して

今年も高大名物の大学祭が33回の歴史を経て開催されました。

2月15日（土）16日（日）の2日間、天気にも恵まれ（この時期、春先ということもあり天気が崩れやすい）、気温も10℃以上という暖かさでした。

実行委員会の数回にわたる打ち合わせや、何度もリハーサルを経た結果、なかなか充実したお祭りになりました。

仲田市長も当日、午前と午後の2回にわたって来校していただき大いに盛り上がりました。クラブ活動の23部が、演技・展示部門でそれぞれ日頃の鍛錬ぶりを発表し、校内各所で拍手や賞賛の声を聴きました。とりわけ、日頃静かな校舎ですが、日曜日の昼時、大勢の人で賑わいました。

というのも、食事時間でもあり、喫茶部100円コーナー・恒例の園芸部の野菜販売・その上今年初登場した「いちご園」のとれとれ販売が予期せぬ好評などで溢れんばかりの人・人・人の数にはびっくりしたものです。

最後になりましたが、河合実行委員長以下各部門のリーダー・大学生の肉体的な苦勞もあいまって、無事に終了できました。 ありがとうございます。



1年生 三木 清

## 館外研修 2月4日(火)

## 見学記

・研修先：ヤクルト兵庫三木工場・フルーツ  
フラワーパーク神戸・めんたいパーク神戸三田  
・行程：まなびの郷みずほ（9時40分発）—  
—ヤクルト兵庫三木工場（工場見学）—  
—フルーツフラワーパーク神戸（ホテルバイキング昼  
食）—めんたいパーク神戸三田（工場見学）—  
—まなびの郷みずほ（15時30分着）



予定通り学校を9時40分、2年生19名・1年生19名・  
学校側3名（井上学長・田中先生・市の担当者）合計41名、  
市の福祉センターバスと吉川支所バスの2台で出発です。

最初に、兵庫情報公園都市の一画にあるヤクルト兵庫三木工  
場を訪問、参加者全員の記念撮影後、ヤクルト工場全体につい  
てのビデオ鑑賞、ヤクルト1000で喉を潤し、その後工場内  
の見学となりました。

2012年8月より三木工場が稼働し早13年、面積も甲子園の4倍もある立派なヤクルト、  
普段より身近に感じられ、世界に誇る大きな工場に胸をうたれました。

医学博士 代田 稔氏が80年以上も前に人々の健康を願い「乳酸菌 シロタ株」の強化培養  
に成功し、ヤクルトは世界の人々の健康を守り続けている。

今注目されているプロバイオティクスという小さな微生物が働くヤクルトは、現在世界中で、  
毎日4000万本が飲まれているそうです。



- ① 生きたまま腸に届く
- ② 人に対する健康効果が科学的に証明されている
- ③ 菌そのものの安全性が証明されている

工場内を見学させていただき安全・安心な工程に納得し、代田イズムのすばらしさ、また  
SDGsにも取り組まれていることに感動し、ヤクルトを後に昼食会場のフルーツ・フラワーパ  
ーク神戸に向かった。

カニの食べ放題という「特製バイキング」でおなかを一杯に満らし、最後にめんたいパークで  
お土産を買い学校へもどりました。暦の上では立春、春とは名ばかり、厳寒の中でありましたが  
意義のある楽しい研修の一日となりました。

1年生 吉田 曙子

## 卒業にあたって

当初は仕事を抱えており、いつ辞めても良いと軽い気持ちで入学した高齢者大学であったが、居心地が良くて6年も在籍してしまいました。これもひとえに同級生からの愛と刺激のお陰と感謝しています。

振り返れば入学して1年目の年末にコロナ禍が始まり、休校騒ぎがあり、その後緊急事態宣言が発令され、オリンピックが一年延期され、外国人の入国制限、イベントや会合の抑制、ワクチン騒ぎとまともな大学の活動が機能不全になりました。院生1年の初めに第5類感染症に移行され、落ち着きを取り戻しました。半分の期間がコロナに奪われた気がします。でも、充実した学生生活を過ごせたと思います。仕事に夢中の時期はいつも何かに追われているようで、興味が湧いても無視していたような分野を講義で拝聴すると改めて自分事として知識を吸収し掘り下げたくなりました。年齢に関係なく新しい事を知ることは自分を成長させてくれます。また郷土史を通じて自分の根がその延長線上に存在する事が自覚できました。充実した学生生活が送れました事、皆様に感謝申し上げます。

2年生 山城 信行



## 令和6年度末自治会総会の結果報告

令和6年度大学院自治会年度末総会が令和7年2月20日14時40分より研修室2で開催されました。各議案は全会一致で承認をされました。

- |       |                |
|-------|----------------|
| 第1号議案 | 令和7年度2年生役員選出   |
| 第2号議案 | 令和6年度活動報告      |
| 第3号議案 | 令和6年度会計決算・監査報告 |



令和7年度自治会新2年生役員は次の通りです(敬称略)

- 会長・・・三木 清
- 総務・・・荻田 俊一
- 会計・・・木谷 千幸
- 監事・・・不二 志ほみ

