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　濱田　裕一
編 集 委 員：岸田・木谷千・堀内・山口
発 行 日　：令和８年 11 月 17 日
自治会便り　第 66 号

研究グループニュース



今年度の研究グループのテーマとメンバーが決まりました。新テーマが８件です。

	研究テーマ		代表者	メンバー(敬称略)
1	小泉八雲　人生の奇跡考	新	荻田　俊一	不二　志ほみ　石井　美夜子 門前　寿美子　鍋島　直子
2	三木合戦魅力的な武将列伝	新	濱田　裕一	竹本　誠　　尾上　勧
3	手話の言語について	新	川瀬　富美子	堀内　修次　下津　都生 安川　一夫　河合　敏郎 山口　美知子
4	無常・終活に挑戦	新	岸田　雅治	松藤　和代
5	神社について	新	山口　輝代	木谷　更生　木谷　千幸 戸田　宣治
6	弥生時代を体感し学び理解する	新	松井　淳	江頭　敏子　佐藤　篤子
7	鉄道旅で地域特産物を探して	新	神吉　恭子	土佐　ふみ子　本山　時子 荻原　治美
8	西国 33 所巡礼の旅について	新	松下　欣司	藤田　令子　前田　邦男

グラウンド・ゴルフ大会



11 月５日(木)は秋晴れの絶好のスポーツ日和となりました。三木防災公園にて「三木市高齢者大学自治会主催グラウンド・ゴルフ大会」が盛大に開催されました。大学生にまじって大学院生も２チームが参加しました。本大会は、学生の親睦を深めるとともに、日頃の健康づくりの成果を発揮することを目的に毎年恒例で行われています。

今年度も多くの学生が緑豊かな防災公園の芝生広場に集まりました。開会式では互いの健闘を誓い合い、和やかな雰囲気の中で競技がスタートしました。試合が始まると、参加者の皆様は真剣な表情へと変わり、日頃の練習の成果を存分に発揮されていました。巧みなクラブさばきで次々とカップインが決まるたびに、「ナイスショット！」という歓声や温かい拍手が沸き起こり、会場は終始大きな熱気に包まれていました。

グラウンド・ゴルフを通じて、学年の垣根を越えた活発な交流が生まれ、お互いに声を掛け合いながら笑顔でプレーを楽しむ姿が大変印象的でした。日頃の運動不足を解消するだけでなく、仲間との絆をより一層深める貴重な一日となりました。大きな怪我や事故もなく、全員が元気に全コースを終え、大会は大盛況のうちに幕を閉じました。大会運営にご協力いただいた関係者の皆様、そして全力でプレーされた皆様に心より感謝申し上げます。また、荻田、荻原、不二、松井、神吉、戸田、堀内（敬称略）の７名がホールインワン賞でした。

大学院１年　松下　欣司

清掃ボランティア

夏まつり清掃ボランティア活動

みっきい夏まつりが防災公園で８月29日（土）に開催されました。
今年も25,000人あまりの観客があり、21,000発の打上げ花火には感動の渦でした。そして翌30日（日）朝７時より約１時間かけ我々清掃ボランティア活動が実施されました。清掃には「高大生・院生（９人）」はじめ「いなみ野学園・うれしの学園/三木支部」等々総勢100名近くの人々が参加しました。

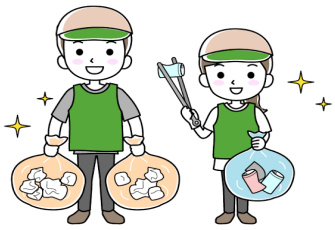
市職員による清掃エリア説明後各団体はエリアに分かれ清掃開始です。早朝の清々しい中、目の前のゴミ（紙クズ・吸い殻・ボトル等）をトングで拾い集める作業はいつしか心地よい熱意に変わっていき額には汗が一杯です。最後にゴミが無くなり美しい公園が広がるという判りやすい変化に、全員の心に大きな充実感を覚えた、清々しい時間でありました。

大学院１年　荻田　俊一



院生清掃参加者





教養講座
９月８日

「年齢を重ねても、幸福な人生を送るために
～自分にとって豊かさとは～」
講師；シニアアクセス代表　上田　博司　様

老年学，加齢学、高齢社会学専門の上田博司先生の講義を受けました。



創造力が豊かで、趣味が多い人は、趣味のない人に比べて、死亡リスクが低いとか、世界のスーパーエイジャーの話やブルーゾーン、世界の百歳以上の方々が、多く生活している地域とか、サクセスフル・エイジングからウェル・ビーイングまで、老年的超越理論とはと、私にとっては、少々難しい話ではありました。しかし知って守ろうとして生きることに、意味があるのだと思えました。豊かな老いを送るために、「笑い」がもたらす健康がいろいろあります。例えば、免疫力向上、脳の活性化、血行促進、筋力アップ、ホルモンの分泌などです。

「加齢」に良し悪しはなく、それらは、私たちの固定観念、偏見、社会によって付けられた「価値」であるということも学びました。大事なことは、他人があなたをどのように見ているかではなく、あなたが自分自身をどのように見るかです。加齢は決して否定的なこと、人生のマイナスを意味するものではなく、大切なことは毎年、単に歳をとっていくのではなく、自分自身の人生を積み重ねていくことです。最後に、「日々の様々な機会を生かしながら、これより豊かに彩っていきましょう。」と締めくくっていただきました。　大学院１年　本山　時子

館外研修

『生野銀山、柳田國男・松岡家記念館』見学

10 月 29 日(木)、晴天に恵まれた秋の一日、館外研修は、大学院生 26 名、澤田学長、大西先生、田中先生、市職員の総勢 30 名で掲題の施設を訪れました。

午前中、生野銀山を訪れました。ガイドさんの解説では、生野銀山は西暦 807 年に発見、1542 年に本格的な採掘が始まり、江戸時代に最盛期を迎えました。その頃は「狸堀り」と言い、一人で坑道を這いながら一日 15cm 堀進むという過酷な労働で、鉱員の平均寿命は 30 歳だったそうです。明治元年、フランス技師が着任し、鉱脈を探し火薬を使用した大規模な採掘になり、国内有数の大鉱山となりましたが、誤爆発による死者も多かったようです。1973 年に採算が取れなくなり閉山し、翌年「史跡・生野銀山」オープン、2017 年に日本遺産に認定されました。坑道は総延長 350km 以上、深さ 880m の深部にまで達し、採掘した鉱石の種類は 70 種以上とのことでした。1km に及ぶ坑道を歩き、その規模の大きさと、昔の人々の過酷な労働環境での苦労、その中での技術進歩、生産量の拡大など、歴史の現場をいろいろな展示品から身近に感じました。

午後は、福崎町の柳田國男・松岡家記念館を訪れました。柳田國男は 45 歳から庶民の生活のなかに生き続ける信仰、習慣、伝承、儀礼、行事を訪ねて全国を歩き、「郷土研究」「民間伝承」など日本民俗学を創始しました。記念館には兄弟の偉業も展示されており、万民に色々尽くされた家族だという事がよくわかりました。柳田國男は福崎町名誉町民第１号だそうです。その福崎町は著書の「遠野物語」(岩手県遠野地方の民話等)に出てくる「妖怪の棲むまち」として町おこしを行っています。隣接する辻川山公園には「河童のガジロウ」が 15 分ごとに池から飛び出すのを、今か今かと待って、飛び出してくると見学客から大きな歓声が上がっていました。また、町のあちこちに「妖怪ベンチ」が設置されています。近くの「もちむぎのやかた」では観光地へ来るとなぜか食べたくなる「ソフトクリーム」を、私も含め多くの院生が食べ、皆さん幸せそうな顔をされていたので、私はほっこりとしました。



シニアになり、久しぶりに訪れる歴史的な施設を見学し、一生懸命生きた人々がたくさんいたんだなと感じる秋の一日でした。

大学院１年　松井　淳



生野銀山坑道前



秋季研修旅行

『神戸布引ハーブ園』　10月7日（水）



「ハーブ園山麓駅」ケーブル前で現地集合しました。、集合時刻10時には参加者20名、先生3名の計23名がそろい、いよいよ出発です。

ロープウエイは全長１４６０m、山麓駅から「風の丘中間駅」を経て、標高400mの山頂駅まで約１０分間の空中散歩です。



眼下には神戸の街並みが広がり、爽やかな風とともに優雅な時間を楽しみました。途中、布引貯水池から流れ落ちる「布引の滝」を見付けた方はいらっしゃいましたでしょうか。

山頂ではハーブガーデンを散策、自然の香りに包まれながらゆったりとした時間を過ごしました。昼食は展望レストハウスのレストラン「ザ・ハーブダイニング」、前菜は可愛らしい草花がそえられた８種のスタンド、見た目にも華やかでした。メイン料理はパスタ・肉料理・魚料理からお好みの一皿を選べ、まさに色鮮やかなハーブガーデンを思わせる料理に皆さん笑顔で完食されていました。

食後はロープウエイの「風の丘中間駅」まで、ハーブの名前を語りながら、ゆっくりと散策しました。園内は１０月らしく大きなカボチャが飾られておりハロウィンの雰囲気いっぱいで、どこもフォトスポットになっていました。途中ラベンダー入りソフトクリームをいただきました。青空のもと木漏れ日がやさしく、身も心も癒されるひとときとなりました。

ところで、皆さんにクイズです。「ハーブ」とは何でしょう？
ラテン語の「緑の草」が語源といわれており、「香りがあり、人々にとって有用な植物」を一般的にハーブと呼んでいるようです。ミント・タイム・ラベンダーなどがよく知られています。
日本では、サンショウ、ワサビ、シソが古くから知られています。

今回は現地集合・現地解散となりましたが、皆様にとってよい刺激となり、認知症予防にもよかったかなと思います。

準備をしてくださった皆様に心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

大学院１年　　佐藤　篤子



布引ハーブ園　ケーブル前

