



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 岡部 晶次
編集委員：幸岡義信・木谷千幸
発行日：令和3年9月28日
自治会便り 第52号

2学期を迎えて

「～ 皆さん元気～」



私が、高齢者大学にお世話になり1年が過ぎました。大学・大学院の様子がずいぶんわかるようになってきました。そこで感じたことは、「皆さん元気」ということです。

「皆さん元気」で思い出したのが、あるテレビCMです。90歳の現役フィットネスインストラクター瀧島未香さんといわれる方が筋肉もりもり、笑顔でトレーニングされているものです。65歳でジムに通い始め、87歳からフィットネスインストラクターに就任されました。皆さんを元気にしながら、インストラクターのまま100歳を迎えたいというのが夢とのこと。

年齢を重ねると肉体は衰えてきますが、心はいつまでも元気であることができます。瀧島さんのように夢を持ち、生涯現役を实践することが心の元気となります。

高齢者大学・大学院には、心が元気になる機会やヒントがたくさんあります。2学期からも新たな夢を見つけていきましょう。年齢はただの数字にしかすぎないのです。

教務副主任 田中 達也

館外講座

六甲山の草花を楽しもう（自然観察） 〈6月24日〉

新型コロナウイルスの拡大による緊急事態宣言が解除となり、今年度初めての講座が「六甲山の草花を楽しもう（自然観察）」という館外学習となった。

久しぶりの登校で皆と顔を合せると、なんとなくホッとした。窪田博行先生より講座の概要説明を聞きながら、総勢19名を載せたバスは六甲山へ。

現地では三つのグループに分かれ、それぞれに案内人の方に付いていただき、説明を聞きながら自然観察を行うこととなった。目の前の多様なヤマアジサイから始まり、その傍できれいな花を咲かせるハコネウツギなどの特徴を聞く。小さいときの草木の姿は知っていても、大きく育って姿が変わり、分かりにくくなるものがあるなど、行く先々で草木の特徴をじっくりと教えて頂いた。そんな中で驚いたのは、木の枝に付いた白っぽい袋のようなものがモリアオガエルの卵囊だ、ということ。初めて見た。山中に響くホトトギスの



透き通った鳴き声を聞きながら歩き、自然を満喫した。

昼食後は、六甲山ビジターセンターにて自然観察で案内して頂いた「六甲山自然案内人の会」の方々により、六甲山の特異的な動・植物、六甲山の形成、変化の歴史などの講演をして頂いた。

六甲山を離れる前に、極めて珍しいと言われているアジサイの根に寄生しているキヨスミウツボ(←印)を見ることが出来たのはラッキーだった。



2年 幸岡 義信

自治会会長の所信

今年度は新入生 10 人を迎え、入学式は在校生なしで出来ました。しかしコロナの影響で一学期から十分な活動が出来ておりません。新入生を迎え総勢 19 人と少ないですが、コロナに負けず一致団結し、大学での経験を活かし役員の方々と共に、学習に活動にと楽しく積極的に行っていきたいと考えております。

私たち 2 年生にとっては、まなびの郷みずほの学生生活最後の年であり、後々まで思い出が残る悔いのない一年にする努力をして行きます。

院生学生自治会会長 岡部 晶次



大学院への想い

夢の世界へ

入学式の朝は良く晴れており、これからの学生生活を幸多かれと祝福しているようであった。新入生は、三木高齢者大学より、男性 10 名であった。これから 2 年間、縁あって共に学生生活を過ごすことになり、仲良くしっかりした絆を作り上げたい。古希を過ぎた今、このように恵まれたと言える環境に夢の世界の想いを馳せる毎日であつたらと思う。

さて、これからの 2 年間、どう過ごすべきか。学生生活最後の 2 年間、人生 100 年時代と言われるが、一方では、老いの世界がすぐ傍まで来ている。気力、体力の衰え、うつや認知症との闘い。

人間老いれば、病気もするし、気力体力の衰えあり、鬱や認知症との闘いあり、眞に高齢者としての「心構え」が問われる 2 年間となる。

やはり人生経験を凝縮して、明日に立ち向かう以外にないのだろうか。

1 年 松本 桂



令和 3 年度大学院自治会役員

2 年生

会長	岡部 晶次
副会長	幸岡 義信
統括総務	戸田 秀隆
統括会計	井口 實嬉信
会計	木谷 千幸
監査	島田 晴夫

1 年生

副会長	松本 桂
総務	椿原 博和
会計	竹本 誠
監査	高橋 英明

