



10月号

三木高大

自治会新聞

発行・三木市高齢者大学学生自治会
発行責任者 自治会会長 三木 清
編集担当者 3年2班 石原 修
3年4班 中西 義彦
発行日 平成26年10月7日

No. 104

9月の教養講座から

「男女共同参画センター出前講座」9月9日

講師：NPO法人生涯学習兵庫
理事長 山崎 清治 様

笑って元気になる話とコミュニケーション術

講義早々、全員参加のじゃんけんゲームが始められ遊びを通じて人と人との関わり方を説いてゆかれた。たちまち場内はマジックにかかった様に和やかな雰囲気になりました。

コミュニケーションは最高の脳トレーニングであり、家庭でも社会でも必要なこと。それによって会話が生まれ、相手に共感ができ、相手を認めることができる世間話は、最高のコミュニケーションです。

大人も子供も周りの人たちとの関わりがあれば孤独死、引きこもり（現在100万人、予備軍を入れると300万人いると言われ日本の将来が心配）も防げます。「ありがとう」は感謝の気持ちや相手の存在を認める魔法の言葉。大いに活用しましょう。

後半は、新聞紙一枚からいろんなコミュニケーションが生まれる事をコントを交えて証明して下さり楽しい講義が終了。目からウロコ・・・日頃気付かなかった事を認識して反省しました。今からでも自分の出来るコミュニケーションで周りの人達と関わっていく大切さを学びました。本当に深～いお話でした。

4年3班 佐々木 ちか子



第23回 体育祭速報

優勝4年生、準優勝3年生 4年生がみずほ応援大賞とダブル受賞

10月3日（金）三木勤労者体育センターで開催された体育祭は、勢い余っての転倒もありましたが、無事に終了しました。1・2年生も肉薄し、創意と工夫の応援合戦を展開しました。

次号で詳しくお伝えします。

3年2班 石原 修



優勝杯の授与（左）と応援合戦の1コマ

平成27年度学生自治会役員等選出について

早いもので来年度の役員選出をしていただく時期を迎えました。

自治会規約に則して、各学年の正・副班長によって構成する役員推薦委員会を立ち上げ、来年度の役員候補者の推薦ならびに各学年・班毎に班員の互選により、新正・副班長を選出くださるようお願いいたします。

提出期限：平成26年11月11日（火・登校日）

提出先：統括総務 鳥羽 聡

（注）役員候補者は、平成27年度学生自治会総会に於いて承認を受けます。

自治会会長 三木 清

秋季研修旅行のご案内

11月5日(水)～6日(木)
三大潮流の瀬戸の海を望む
周防大島温泉に一泊

《第1日》柳井白壁通り・金魚提灯の町並み散策、美味しい甘露醤油が名産

今年の秋季研修旅行は、広島県の呉市で昼食をとり、江戸時代の岩国藩の交易拠点として栄え、重要伝統的建築物群保存地区に指定されて白壁の町並みが残る柳井市を訪れます。

名物の金魚提灯及び有名な甘露醤油店の見学を経て、宿泊地の周防大島温泉に向かいますが、見晴らしの良い露天風呂で疲れを癒せるよう16時半頃にホテル大観荘に到着の予定です。

瀬戸内の海には、南国情緒のソテツや奇岩の景勝が開け、島の雰囲気浸れ、ミカンと海産物はこの地の特産品です。

瀬戸の料理に舌鼓をうちながら、楽しい宴席ではフラダンスショー・和太鼓など(参加歓迎)、大道芸クラブ演技及び学生参加のカラオケショー(各学年から2組・応援歓迎)を堪能して下さい。



露天風呂からの眺望

《第2日》岩国の陸奥記念館・錦帯橋散策にて、歴史をたどる。

2日目に訪ねる陸奥記念館の戦艦陸奥は、名実共に世界最強の軍艦として長い間連合艦隊の旗艦として活躍していましたが、謎の爆発で瀬戸内海深く沈みました。陸奥記念館は英霊の冥福を祈り、未永く平和を祈る為に建てられました。

錦帯橋は日本三大名橋の一つに数えられ、1673年に三代藩主吉川広嘉により架けられた木組み技法です。創建以来、基本的な形状は受け継がれ、岩国市民にとって象徴と誇りの長さ193m、幅5mの木造橋で、秋は紅葉の風情が楽しめます。

錦帯橋での昼食は、郷土料理の「いわくに寿司」を味わいます。



日本三大名橋の木造の錦帯橋

お買い物・散策を終え帰路につきますが、楽しい素晴らしい研修旅行になります様・・・、実行委員一同心より願っています。

秋季研修旅行実行委員長 3年2班 川口 ^{みのり}三徳

学年通信(2年生)

体育祭の応援練習を通じて

体育祭の華はやはり応援合戦でしょう。1年生の時は松健サンバに挑戦しましたが、入学から間無しで、お互い名前も覚えられず、体育祭実行委員・役員の方におんぶに抱っこだったように思います。結果はやはり・・・。

今年はピンクラの「恋の季節」に挑戦です。1968年第10回レコード大賞です。思えば我々が恋に芽生え、そして結婚していった頃ではないでしょうか？

“あれから40年”今ではリズム感も悪くなり、体も思うように動かなくなりましたが気持と心は青春です。

やっと名前と顔が繋がるようになり、色々なアイデア・意見も飛び交うようになりました。

振付も無理をせずシンプルなものにアレンジ、皆が前向きに取り組み、一体感も出てきました。

この練習を通じて全員一丸“強い絆”が出来、「みずほ応援大賞」には惜しくも届かなかったものの、皆様には昔を思い出し、楽しんでいただくことができたと思います。我々の高大生活充実の地盤強化となる貴重な応援練習でした。



応援大賞を目指して“絆”強まる

2年3班 山口 ^{ひとあき}仁朗

☆ ボランティア活動をしている在校生は、回答者の 72.5%
 ☆ 「回収率」「ボランティア活動をしている」ともに前年度よりアップ

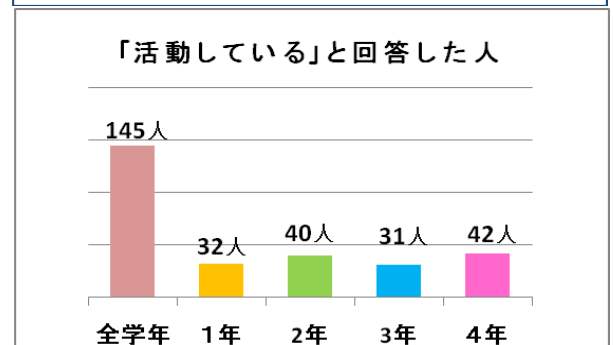
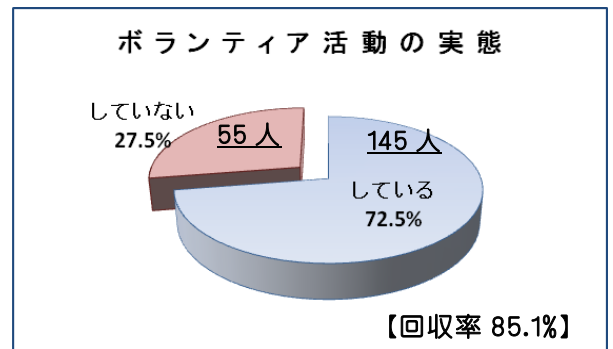
ボランティア活動は、自治会活動の一環として大変意義のあるものであり、実践と関心を高め、意識の高揚を図る目的のため、昨年度から実態調査を行っています。

ボランティア活動をしている在校生は、回答者の 72.5%にあたり、「地域の自治会参加、個人的サークル等の活動をしている」は約 93%でした。

2 回目となる今年度調査は、6 月 24 日に実施しましたが、内容の推移を掴んでボランティア活動の推進を図っていくために、今後も定点調査として毎年継続していく方針です。

「三木市高齢者大学・大学院の運営委員会」の席上に於いて、クラブ部長会議でのクラブ独自のボランティア活動内容と合わせて三木市の担当者に報告しました。

社会貢献、生きがい、健康に繋がっていくようさらなる充実を目指したいものです。



調査項目	合計	1年	2年	3年	4年
ボランティア活動している	145	32	40	31	42
回収総数に占める率	72.5%	58%	87%	67%	79%
ボランティア活動していない	55	23	6	15	11
回収総数に占める率	27.5%	42%	13%	33%	21%

調査項目	平成 25 年度	平成 26 年度
①調査対象総数	245	235
②調査用紙回収総数	178	200
③回収率	73%	85%
④ボランティア活動している	89	145
⑤回収総数に占める率	50%	72.5%

本自治会新聞には紙面の都合上、実態調査が詳しく掲載できません。まなびの郷みずほの自治会掲示板をご覧ください。

自治会会長 三木 清

秋季清掃の日のお知らせ 10月24日（金）9時30分～ 通学バスは運行されます

学習やクラブ活動で日頃使用している我らが学び舎を、心をこめてきれいにする機会ですので、ご協力をお願いいたします。

1. 実施日時 10月24日（金）
9時30分～11時30分
2. 作業場所
校舎1階、2階、グラウンド等（屋外）
【体育館は、大学院、学友会の担当】

3. 作業内容
(1) 校舎内全般の清掃（1階、2階）
(2) グラウンド、建物の外周等の除草、ごみ拾い
4. 準備していただくもの
(1) 屋内担当者・・・雑巾（タオルも可）1枚
(2) 屋外担当者・・・軍手、除草用こて等

【秋季清掃の日担当 監事 3年5班 宮脇 征史】

クラブ紹介

太極拳クラブ

太極拳クラブでは、在校生 11 名と OB を含む地域の方々 17 名の併せて 28 名が、毎週土曜日の午前中に、太極拳歴 35 年超の内田綾子先生の指導の下で、鍛錬に励んでいます。

太極拳はだれでも・いつでも・どこでも出来る健康体育と言われ、難しいものではありませんし、何の用具も要りません。立ったままで靴下を履けるようになったとか正座が出来るようになったというクラブ員も多く、その効果は実証済みです。

今年度は、三木市制 60 周年の「みっきい夏祭り」のステージイベントにも出演し、日頃の練習成果を見て頂くと共に、健康維持とその増進への取組みをアピールしました。

一人でも多くの方が太極拳に取組み、現在の健康状態を維持・増進して、有意義な高大生活を送って頂きたいと思います。入部はいつでも可能です。奇数土曜日の午前中に、高大体育館の練習風景を一度のぞいてみて下さい。

太極拳クラブ部長 3年1班 山内 公昭



7/26 みっきい夏祭りのステージ出演

園芸クラブ

学び舎からすぐ西側の約 250 坪のみずほ農園を活動拠点とする園芸クラブ、芦池の草刈りや日頃の活動を通して、地域の方々に愛されるクラブであることを目指しています。

部員は 6 人の女性部員を含む 27 人（在校生 19 人、OB 8 人）、畝が 32 あり、基本を学んだり、園芸知識を高めたりしながら、毎週水曜日の午前中の農園実習を中心に活動、研修旅行も行っています。

農園で自らが実習できるよう個人畝の割当をしているので、毎年、入部人数に限りがあるのが残念です。

現在、共同畝では、大根・蕪・白ネギ・白菜などが順調に育っていますが、断トツの一番人気は西瓜、黒豆やエンドウも上位人気です。

OB に呼び掛け、初夏と晩秋に行う「収穫祭」は、本クラブならではのものです、自然の恵みを受けて、「新鮮な野菜を分け合える」「笑顔が絶えない」「一致団結のクラブ」「いい汗がかける」「体験しながら身につけられるのが専門科目と違う」という部員の声が多く、高大一のなごやかなクラブであることを表しています。

気軽に農園に立ち寄ってみてください。

園芸クラブ部長 3年2班 石原 修



一番人気の西瓜を囲む笑顔の部員



農園で味わう西瓜