



9月号

三木高大

自治会新聞

発行 行 三木市高齢者大学学生自治会
 発行責任者 自治会会長 立石 勲
 編集担当者 1年1班 正井 一
 1年4班 谷川 一男
 発行日 平成27年9月8日

No.114

7月の教養講座から

「お薬教室」 ～くすりの正しい使い方～
 講師：薬学博士 三橋 隆夫 様

「薬は飲めば良いとは言えない。病気や怪我は自然治癒力で治すべし」と、薬を生業とされる薬学博士らしからぬ言葉で始まった講座。薬、注射、医者嫌いの私は冒頭より共感。身近で、誰もが多かれ少なかれ使っている「くすり」なので、良く判っているつもりであったが、講座が進むに連れて誤解の多いことに気付かされる。



例えば、「くすりの血中濃度」という概念を知らず、胃腸薬が効くのは飲んだ薬成分が患部の胃や腸に届き、その病原菌をやっつけているのだと思っていたが、血液に吸収された薬成分が体内を巡り効能が現れると聞き、薬の服用方法を細かく指導される理由が化学的に理解できた。その上で薬を飲み忘れた時の対処法を例示して貰えたので、今後の服用に役立てたい。また、薬の副作用の一つ「飲み合わせ」は効き目が悪くなる程度と解釈していたのは大きな間違いであった。これからは遵守したい。「くすりは使わない」を最善とし、使うに際しては自己判断をせず専門家に相談して正しく使い、ジェネリック医薬品も大いに活用して有効な薬効を得ると共に医療費を削減し、年金額が目減りと保険料のアップを防止しなければと再認識した講座だった。

4年1班 山内 公昭

意見発表会の報告

日時：7月29日（水）午前10時から
 場所：まなびの郷 みずほ 体育館

第24回三木市高齢者大学意見発表会が開催されました。各学年男女1名、計8名の方が「学びと生きがい」をテーマに発表されました。大きな声で迫力ある方、原稿を暗記されとうとうと発表される方、原稿を隠さず目の前で実感こめて読む方等、発表者独自の方法で、我々の心に感動を湧き起こしました。8名の貴重な人生経験から来る意見発表に敬意を表し、私の人生に役立たせる事が出来ればと考えさせられました。これからの更なる飛躍とご健勝を願っています。今年三木市から東・北播磨学ぶ高齢者の主張大会への参加枠が無く、代表者を選出する事が出来ず残念な思いです。



発表者8名のだれが選出されても、高齢者大学の代表としてふさわしい方ばかりと思いました。皆様、本当にご苦労様でした。そして有難う御座いました。

自治会会長 立石 勲

	個別テーマ	発表者
1	自分を語ってみたい	2年5班 古谷 俊彦
2	クラシックギターと私とボランティア活動	3年4班 谷口恵美子
3	感謝からボランティア活動へ	4年4班 奥園 愛子
4	私の生きがい	1年3班 廣田 重宣
5	三木市について高大入学後に学んだこと考えたこと	3年3班 宮下 尚也
6	日々雑感	1年3班 中島ユミ子
7	スローライフな高大生活をすごすために	4年4班 三木 清
8	私のひきだし	2年5班 小阪 順子

第24回 体育祭のご案内

日時：10月2日(金) 9時から
場所：三木勤労者体育センター

三木市高齢者大学の伝統ある体育祭が、上記の通り開催されます。

この体育祭は、学生相互の親睦を一層深めることが最大の目的の祭典です。

在校生、大学院、学友会、学校職員、そして来賓の方の参加で行います。白熱した競技と共に、趣向を凝らした「応援合戦」が見どころです。

実行委員会は、安全の確保を第一に企画しています。今年は学年間の学生数較差に伴い、競技種目と競技ごとの出場者数を見直しました。また、得点方法、音響設備、応援タイム等をはじめ、多くの改革をしております。開催に向けて皆様のご協力をお願い致します。

今年も練習の成果を発揮され、有意義な一日になります様、皆様のご健闘を期待しております。



〔第23回体育祭の風景〕

体育祭実行委員長 3年1班 竹谷 優

学年通信 (4年生)

日本海沿岸と津軽半島を巡った卒業旅行

6月29日(月)、午前5時50分発のバスに市内各地から乗車し、学友からの手作りの差し入れを頼張りながら、私たちの卒業旅行はスタートしました。

伊丹空港より大阪湾、新潟沖、鳥海山などを眼下に、一路青森へ。ねぶたの家ワラッセで大迫力のねぶた、大太鼓打ちを体験し、奥入瀬溪流を散策して十和田湖を経て、大湯温泉ホテル鹿角に到着しました。

1日目の宴会は、班毎に極秘に練習を重ねた出し物、熱演の末、可愛らしい3班のアンパンマンダンスが最優秀賞に輝きました。

2日目は、白神山地ブナの原始林の中の青池、神秘的なエメラルドグリーンの美しい色に思わず息をのみました。ローカル列車ランキング第1位に選ばれたJR五能線『リゾートしらかみ』に乗車、大きな車窓からは雄大な日本海と白神山地の景色が満喫出来ました。ホテル山海荘での宴会は、飛び入りのカラオケもあり大いに盛り上がりました。

3日目は、津軽半島最北端の龍飛崎に向かい、石川さゆりの「津軽海峡冬景色」のBGMを心に響かせながら、雄大な景色を堪能しました。最後の立ち寄り先は太宰治の生家旧津島邸の入母屋作りの記念館、郷土料理の食事も美味しく、陸奥の人々の人情味あふれる“おもてなし”を受けました。

私たち44人は思い出の1ページを記すことができました。



〔ねぶたの家ワラッセ〕



〔龍飛崎〕



〔太宰治記念館〕

4年5班 川口 みち子

自治会からの報告

みっきい夏まつりと清掃ボランティア

平成 27 年度のみっきい夏まつりは、昨年と同じく東京ディズニーリゾート・スペシャルパレードでスタートしました。沿道には小さな子供が多く来られており、真夏の炎天下のもと親子で楽しまれていました。

高大からもステージイベントに、大道芸クラブ・太極拳クラブの皆様が出演し、暑い中での熱演でした。私たち役員もシャトルバス停の前に設営された案内所テントの中で、汗びっしょりになりながらお客様を案内しました。



翌 26 日（日）は、恒例の夏まつり会場跡の清掃作業にボランティアとして参加しました。

朝 7 時から高大生 90 名近くが、祭りの後のゴミ拾い作業をしました。早朝にも関わらず参加いただいた皆様には本当にご苦労様でした。市関係者からも、大勢の参加者に対し感謝されました。



まなびの郷みずほ交流キャンプ

細川町・口吉川町の小・中学生参加 68 名で交流キャンプが 8 月 4 日（火）から 2 日間、まなびの郷みずほにて実施されました。

今年の参加人数は今年の 2 倍余と多く、グラウンドゴルフ・水墨画・大道芸・クックのクラブが担当する子供たちの体験プログラムの運営においては、大変ご苦労が多かったと思います。

子供たちにとっては、貴重な体験ができたことと確信しております。写真クラブの皆様には 2 日間で、2000 枚以上の写真を撮影され、その整理の労力は大変でしたが、子供たちの思い出の 1 ページとなることは間違いないと思います。

皆様の応援ボランティアにより、無事交流キャンプを終了することができました。



東・北播磨学ぶ高齢者のつどいのご案内

第 30 回を迎える東・北播磨学ぶ高齢者のつどいが、下記要領にて実施されます。

記

日 時：平成 27 年 10 月 30 日（金） 10：00～15：00

場 所：稲美町立文化会館コスモホール

プログラム：[1] 式典（主催者あいさつ、来賓祝辞、優秀作品表彰）

[2] 高齢者の主張大会 テーマ 「学びと生きがい」

発表者 稲美町 加西市 多可町 嬉野台（各 1 名）

[3] 昼食 作品鑑賞 [4] アトラクション

[5] 講演会 『国際ボランティアへの挑戦と感動』

JICA シニア協力員 杉本和恵氏

※三木市高齢者大学のクラブからは、18 点（書の部 5 点 水墨画の部 4 点 写真の部 5 点 工芸の部 3 点 手芸の部 1 点）が出品される予定です。

クラブ紹介

社交ダンスクラブ

社交ダンスは、「やってみたいけど、うまく踊れないのでは」と思われがちです。脂肪の燃焼・血液の糖質分解が促進され、自律神経を整える、疲労回復が早まるなどの効果ある有酸素運動で、高齢者でも気軽に楽しむことができます。しかもスポーツと同じく身体全体の運動にもなり、知らず知らずのうちに一万歩を超えている日もあり、さらに、ペアで行うので身の回りのお洒落に気を配り、マナーとルールを大切にようになります。

毎週水曜日の（第5を除く）午後1時から3時、まなびの郷みずほの体育館で、川野典雄先生の指導により、モダン（ブルース、ワルツ、タンゴ）とラテン（ジルバ、ルンバ、チャチャチャ）の基本ステップを習得して、音楽に乗って楽しく踊れるようになります。毎年、大学祭の演芸部門のフィナーレでは、その成果を皆様に披露する場をいただいています。当クラブは、現在14人、第20期から22期のOBが多数を占めるので、在校生の皆様にお勧めします。是非、クラブ活動に参加していただきたいです。

入会金 1,000 円、会費 1,000 円/月です。

社交ダンスクラブ部長 4年4班 井手 啓子



歌謡アカシアクラブ

歌謡アカシアクラブは、部員数19名で、藤島千子先生の一人ひとりに対する丁寧な、ご指導のもと、第1・第3金曜日に、研修室3で主にポップスを中心に練習に励んでいます。

ボランティア活動として、ディサービス自由が丘、緑が丘ひまわり等利用者の皆様方といっしょに歌ったりして喜び楽しんでいただいています。

ある時、車椅子の方が喜んで急に立ち上がり、踊り出されたのにはみんなびっくりしました。職員の方々も、驚きながらも喜んでおられました。

今後も色々な発表の場で練習の成果が発揮できるよう、みんなで楽しみながら頑張っていきたいと思います。ちなみに、7月の課題曲は、男性は「黄昏ララバイ」（小金沢昇司）、女性は「涙のエアーターミナル～成田発 18時50分～」(チャン・ウンスク)、どちらも良い曲ですよ。一度、物は試しに練習風景をみて下さい。

歌謡アカシアクラブ副部長 2年2班 藤村 末雄

