



11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 立石 勲
 編集担当者 4年2班 石原 修
 4年4班 三木 清
 発行日 平成27年11月10日

No. 116

第24回 体育祭の報告

10月2日(金)、藪本市長をはじめ多くの来賓の方々をお迎えして、三木勤労者体育センターで「第24回体育祭」が盛大に開催されました。素晴らしい入場行進で始まり、格式ある開会式のあと、競技に入りました。

競技の総得点争いでは、今回初めて導入した得点板に目が注がれ、次の競技の必死さにつながっているのが、とても印象的でした。

優勝された2年生は、レース・ゲーム競技ともに強さを見せつけ、予想通りの勝利でした。

準優勝の3年生は、練習不足にもかかわらず大健闘、特に、ゲーム競技は抜群でした。

4年生は、やはり下級生を上位にとやさしい気持ちを持たれた様です。しかし、難しい「ボール引きレース」「バランス歩行レース」では1位を獲得し、「実力あり」というところが見られました。

1年生は上級生に、遠慮されたようです。種目別では2位を多くとられていました。

さて、体育祭の華、応援合戦では「みずほ応援大賞」を目指し、今年も各学年共、工夫を凝らした演技の応酬で、会場は大いに盛り上がりました。

1年生は体育祭に相応しい「浜おけさ踊り」、2年生は本場顔負けの「阿波踊り」、3年生の華美でアイデアに満ちた「凧踊り」、4年生の一致団結の賜物である「パラバルーン」、大学院・学友会の「ドジョウ掬い踊り」が熱く演じられました。僅差の勝負になりましたが、結果は4年生が「みずほ応援大賞」の栄冠に輝きました。

本大会は、これまでの体育祭から学んだことを活かし、パソコンを導入したり、多くの改革に挑戦した体育祭となりました。

最後に、皆様が怪我もなく、無事終了でき、和やかに楽しい一日を過ごせた事に感謝いたします。

また、体育祭の開催にご協力いただきました方々に心より御礼申し上げます。



優勝 2年生



準優勝 3年生

〔競技成績〕

優勝	2年生	52点
準優勝	3年生	48点
第3位	4年生	41点
第4位	1年生	33点
第5位	大学院 学友会	26点



競技

みずほ応援大賞 4年生 パラバルーン



応援合戦



3年生



2年生



1年生



大学院・学友会

体育祭実行委員長 3年1班 竹谷 優

目からウロコの天気予報

気象予報士 南 利幸 様

本日の講師の南利幸さんはNHKテレビで土曜と日曜の朝5時50分から9時までダジャレを交えて天気予報をされている御馴染の方です。

昔のことわざで天気に関わるものとして「下駄がひっくり返ると雨が降る」「櫛のとおり具合が悪いと雨が降る」「山に雲がかかると雨が降る」等々、言われていますが、その真偽を実験された結果も踏まえて教えて頂きました。

台風とは、中心付近の最大風速が17m/s以上のものである。

天気予報のマークの見方、曇り一時雨(3時間)と曇り時々雨(9時間)の違い、降水量の測り方等をクイズ形式で説明され、解答をパワーポイントで確かめていく方法で、ジョークを交えながら講座は進められました。意外と間違っただけで天気図を見ていたことを再認識させられました。

解り易く親しめる、まさに目からウロコの天気予報講座でした。天候と関係の深い熱中症や花粉症の質問もあり、時間の許す限り答えて頂き、受講生の関心の深さを感じました。

有益な講座を受けて、今後、テレビの天気予報の見方も変わると思います。

3年4班 横田 悦子



専門講座だより(健康福祉学科)

入学に際し、健康福祉学科を選考した理由は、寝たきりの義父を2年間、介護したからです。

私は、1に健康、2に健康、いつも元気に暮らす事をモットーにしています。

この講座には、介護予防講座と3B体操が有り、交互に勉強しています。

今回は、歯科衛生士の鈴木裕子先生による「毎日の口腔手入れで、一生おいしく、楽しく、安全な生活を送りましょう。」と題する講義でした。

講義のポイントは、下記の点でありました。

- 自分に合った歯ブラシや歯間ブラシ等を使って隅々まで綺麗に磨き、1ヶ月に1本の割合で歯ブラシを交換すること。
- 栄養バランスの取れた食事をしっかりと噛んで食べること。
- 定期的に歯科健診を受けること。

最後は、映像を見ながら、年齢と共に老化する喉の筋肉を鍛え、食べ物の通りをよくする口腔体操、みっきいにこにこ体操とパタカラ体操を教えてもらいました。皆で頬を膨らませ、舌を回し、大変面白く有意義な講義でした。

2年2班 寺口 智恵子



〔 10月6日の講座の一コマ 〕

学年通信（1年生）

入学して半年余、親睦の輪が広がる！

入学して半年が過ぎ、まだ学年全体の顔と名前が把握できていない状況ですが、行事を通じ距離を縮めています。全員参加とはいきませんが、参加できるメンバーで、8月6日体育祭練習後の懇親会では、飲み放題、歌い放題の大騒ぎ。

8月30日は岡山・倉敷の日帰り旅行を実施しました。今後も定期的に親睦会を計画します。またゴルフ愛好家が数人集まって、10月15日には初ラウンドを行いました。

話は変わりますが、スマート・エイジング（賢く齢を加えていく）の研究報告では、自分の脳を更に活性化させるため、好奇心を持って、五感を働かせ、考え、行動することで、進化し、賢く健康寿命を延ばしていくことができるそうです。今自分がやっていることが好きであるかどうか（好奇心を持っているか）。好きであればまだまだ進化できます。

これからも多くの仲間とともに、好奇心をもって、4年間歩み続けたいと思います。

1年1班 重光 仁



親睦会で訪れた
倉敷川 中橋にて

速報

東・北播磨学ぶ高齢者のつどい

水墨画クラブの澤比佐子さんが日本画部門で金賞！

第30回東・北播磨学ぶ高齢者のつどいが、10月30日（金）いなみ文化の森のコスモホールを主会場として開かれました。

同時開催の作品展では、各市より194点が集まり、本校からは5つのクラブから18点の作品が展覧されました。

4年5班の澤比佐子さんが、日本画の部門で金賞に輝かれました。学んでこられた成果の賜といえます。

来年は、三木市で開催されます。講座はもとより自治会やクラブの活動などを通じて、さらに学びを充実させ、第31回のつどいを成功に導きたいものです。詳細は12月号に掲載します。

自治会新聞編集委員 4年2班 石原 修



金賞に輝いた喜びの澤さん



秋季清掃活動の報告

春の清掃活動とは打って変わって、秋晴れの下、多数の参加者のご協力をいただき、秋季清掃活動を無事終了することができました。改めてお礼申し上げます。

今年はグラウンドの草が思った以上に多く、また土も固かったため、かなりの苦戦を強いられましたが、校舎もグラウンドも見違えるほどきれいになりました。

今年度の学校生活もマラソンで言えば中間点を過ぎたあたりです。後半戦に向け、リフレッシュした環境の中で、学業にクラブ活動に頑張っていきましょう。

秋季清掃担当役員 3年4班 早稲田 瑞夫



学 年	参加率	参加者数	学生数
1年生	72%	28人	39人
2年生	82%	45人	55人
3年生	98%	51人	52人
4年生	87%	45人	52人
合 計	85%	169人	198人
大学院・校友会の参加者			26人

ク ラ ブ 紹 介

匠 倶 楽 部

匠倶楽部は、平成26年4月に創部した、今年で2年目になるクラブです。

部員はOBを含め総勢24名で活動しています。顧問は高大OBの野々宮幸次郎先生にお願いして、大学の講義が無い毎週木曜日に午前の部と午後の部に分かれ活動を行っています。

私は、クラブ結成時から参画しましたが、皆さん熱心に作品を作られること、思っていた以上に女性の入部者が多いことが印象的でした。

今年の7月9日には初めての試みとして、「作品評価会」を兼ねた手巻き寿司パーティーを開催し、親睦を深めました。好評のため今後も開催して行くことが決まっています。作業終了後30分程のコーヒータイムを設け親睦を深めています。また、作品を作っている間も野々宮先生や諸先輩方からアドバイスを受けながら和気藹々と作品に打ち込んでいます。高大に入る目的の一つである友達作りにも最適のクラブです。

「百聞は一見にしかず」です。一度、2階の木工教室まで見学に来て下さい。お待ちしております。



〔 第一回「作品評価会」
平成27年7月9日 〕

匠倶楽部部長 4年1班 木場 篁三

カ ラ オ ケ ク ラ ブ

「歌は世につれ 世は歌につれ」と言われてから久しく時間が経過しています。

我が「カラオケクラブ」は現在部員34名で毎月の課題曲に取り組んでいます。

また、卒業年度ごとにOB会を組織し、現在は8サークルにも及んでいます。

年間の活動は毎月の新曲の課題曲の譜面とCDを各自に配布して、登校日の午後3時から2時間合同練習と各自のレッスンを行っています。

特に新曲をマスターすることで「カラオケ」の通と評価され、楽しい人生を謳歌することが出来ます。

興味をお持ちの方は練習の様子をご覧になり、入部をお待ちしています。

練習日：毎月登校日午後3時～5時

(学年集会時は除く)

場 所：研修室3

会 費：毎月1,000円



カラオケクラブ部長 3年5班 草間 透