



# 三木高大 自治会新聞

平成 28 年 10 月号 (No. 126)

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 金丸 正  
編集者 自治会新聞編集委員会  
発行日 平成 28 年 10 月 6 日  
<http://koureisyadaigaku.cccp.jp>

## 第 25 回体育祭の報告

第 25 回体育祭が 9 月 30 日(金)、三木勤労者体育センターにおいて盛大に挙行されました。菟本市長をはじめ多くの来賓のご臨席のもと、軽快な行進曲に乗って選手が入場し、開会式につづき競技に移りました。

今年は夏から秋にかけて日本中が自然の力に振り回され、台風 16 号が近畿地方の南部を通過したため、登校日が休校となり、その結果、臨時に登校してリハーサルを行うことになりました。また、25 年間の大学体育祭の歴史の中で大きな変革の年ではなかったでしょうか。これまで多くの時間とエネルギーを注いでおりました「応援合戦」を廃止したことです。廃止したとはいえ、皆さんの盛大に盛り上げたいという心は変わっておりませんでした。

応援タイムの短い時間の中にその気持ちが遺憾なく発揮されておりました。

今年の優勝は 3 年生、準優勝は 4 年生でした。新しく採り入れた「じゃんけんリレー」では市長と学長に加わって頂き一層の盛り上がりを感じました。他の競技につきましても学年を問わず、皆が全力を挙げて競技にあたる姿は体育祭の楽しさではないでしょうか。今大会では判定の難しい競技や、反則を起こしやすい競技を入替えました結果、余裕が出来、和やかな大会になりました。

最後に体育祭の開催にあたりご協力をいただいた皆様に心より御礼申し上げますとともに、ご臨席賜りましたご来賓の皆様方、長時間のご観戦に厚く御礼申し上げます。

今大会の参加者全員が怪我なく、無事終了でき、恒例の蛍の光でお送り出来たことに感謝いたします。



1 年生の力強い選手宣誓



新競技 1  
ラケットボール運び



新競技 2  
じゃんけんリレー



総合成績は？



惜しくも 2 位  
健闘した 4 年生

体育祭実行委員長 3 年 3 班 岩瀬 源太郎

## 9月の教養講座から

## 人づきあいで若返る『ご近所力は地域力！』

講師：夢こらぼ 主宰 松尾 やよい 様

高齢社会で「ご近所とのおつきあいが、いかに大切か」を、私たち聞き手の心をしっかり掴み、身近な事例を幾つも挙げて、身振り手振りで熱く語られた。

「今ほど、ご近所力がピンチ」と言う。自ら人づきあいを避けていないだろうか？繋がろうとしない気持ちが、孤独死や孤立死を招く場合も少なくない。

歳を重ねるごとに生活で困ることが、誰しも忍び寄ってくる切実な課題である。“こんなことを頼むと申し訳ない”という場面もよくあるが、見方や聞き方を柔軟に持つことが大事で、時には人に頼り、時には人を助け、自らが心を開く言葉かけや表情に「お互い様の感覚で、気配りをする」ことが肝要である。

ご近所との共存共栄は「声をかける・様子を聞く・笑顔を向ける」が生き方の必須でもある。“よう凝ってるなあ～、たまには休まなあ～、無理したらあかんでえ～”とは、マッサージチェアは言ってくれない、成程である。してもらうことだけが幸せでなく、人の役に立つ喜び、分かってあげたい気持ち、歩み寄りの心が大切である。

今一度、素直な気持ちで振り返りたい。真に私たちは生涯学習であり、相互学習である。話し手、聞き手が一体となり、実益に適った講演に絶大なエールを送りたい。

2年4班 飛田 二三哉



## 学長からの手紙

もらって嬉しい手紙は多くない。むしろ戸惑う手紙が多い。意見発表会の数日後に手紙が届いた。差出人を見ると、岩波学長からだった。体調を崩されたと聞いていたので不思議な感じを抱きながら封を切った。中には1枚の書面。書かれていたのは、自分の健康についての数行と、私の意見発表の原稿に対する感想だった。とても嬉しかった、絶対に感想を聞かせて欲しかった人から書面で頂けるなんて。私に届いているので、8名の発表者全員に送られている事は確かだ、学長ありがとうございます。

1年生の時、研修旅行の昼食の席が、学長の隣になった事がありまして、話題に困り、「学長、よく大勢の人前で話せますね、私にはとても無理です。でも、一度は、意見発表会に出たいです」と話しかけると、学長は、「その意見にどれだけの人が共感してもらえるか、それが大事です」と言われた。その共感をキーワードにして、私の意見発表の原稿作りが始まった。高齢者大学に入学した事、多くの仲間ができた事、人生を変えた様々な場面が浮かび上がってきた。これら全て、私にむりやり決断させ、選択させた、それが人生なんだ。

題名は「we are choosing」と書いたつもりだったが、題名と思われなかったのか、題名を尋ねられ、「選択」とした。この題名を付けていただき、大勢の学友の前で意見発表ができた事、高大での思い出となります。

3年5班 小阪 信之

## 秋季研修旅行の案内

## 錦秋の山陰路を訪ねて



秋の澄んだ青空が清々しい季節になりました。今年も秋の旅行が足音を立てて近づいて来ました。今年は一泊研修旅行最終の年、最高の素晴らしい研修旅行を目指し、実行委員一同、一丸となり企画段階から旅行社の協力を得て3か所の候補地を選定しました。

その中から「出雲大社」「名画と庭園美の足立美術館」方面、羽合温泉（千年亭）1泊2日の旅に決まりました。楽しく！思い出に残る！素晴らしい旅になりますように・・・。

実行委員一同、精一杯お手伝い致します。

行程 11月9日（水） 権現湖PA→出雲大社・昼食→島根ワイナリー→足立美術館→羽合温泉（千年亭）

11月10日（木）倉吉町並み散策→元帥酒造→賀露港→鳥取砂丘→流しびなの館→権現湖PA

旅行のしおりは10月18日の登校日に配ります。お楽しみに。

秋季研修旅行実行委員長 3年4班 勝丸 桂二郎

## 自治会からのお知らせ

### ※恒例の「まなびの郷みずほ」の秋季清掃活動

1. 実施日時 平成28年10月21日（金） 9時30分～11時30分

2. 作業場所と担当区分

- (1) 校舎1階・2階の清掃・・・・・・・・・・高大生 雑巾（タオルも可）1枚持参
- (2) 屋外の除草、ゴミ拾い（雨天中止）・高大生 軍手、除草用こて等持参
- (3) 体育館の清掃・・・・・・・・・・大学院、学友会

3. 通学バス 登校8時40分始発 下校11時45分発

秋季清掃担当役員 3年1班 荻野 喜平

### ※平成29年度自治会役員候補者等の選出

自治会規約6条及び第7条に従い各学年の正・副班長により構成する役員推薦委員会を立ち上げ「平成29年度自治会役員候補者」並びに各学年の班員により「平成29年度正・副班長候補者」を選出し、下記の通り報告をお願いします。

提出期限 平成28年11月8日（火・登校日）

提出先 統括総務 板東和己（本人又は事務室統括総務トレーまで）

\*併せて12月6日（火）提出予定の「平成29年度自治会全校行事实行委員」の選出準備もよろしくをお願いします。

自治会会長 3年1班 金丸 正

ク

ラ

ブ

紹

介

## 歌謡アカシアクラブ

歌謡アカシアクラブは藤村末雄部長を中心に19名で活動しています。いつもは第1と第3金曜日に藤島了子先生のご指導のもと、主にポップス系の曲を練習し、月1回はカラオケBOXを利用して自由曲を楽しんでいます。



レッスンで新曲を歌えるようになるのはちょっとした感動です。因みに女性は秋元順子の「ティ・アモ～風が吹いて～」、男性は増田空人の「洋燈～ランプ～」です。どちらも素敵な曲です。クラブでは高齢者施設の方と懐メロを歌うボランティア活動や他のグループとのジョイントコンサート、大学祭での発表など心華やぐ楽しい活動もあります。

日々の暮らしの中で歌うもよし、ステージで人生ノートに一頁を加えるのも素敵な生き方ではないでしょうか？ 皆様の入部をお待ちしております。

歌謡アカシアクラブ 2年3班 高橋 富子

## ラージボールクラブ

リオ五輪の卓球競技で、日本選手の活躍をテレビ観戦された方も多いのではないのでしょうか？ラージボールは、年齢を問わずに楽しめる卓球の長所をさらに進化させた、日本で生まれた「もうひとつの卓球」です。



ラージボールは卓球ボールより僅か4ミリ大きく0.3グラム軽いだけで、打球スピードが遅くなり、ラリーを長く続けることができることから、シニア世代を中心に愛好者が増えています。“楽しく練習すれば、上手くなる”をクラブの合言葉として、現在34名(現役20名・OB14名)の部員がプレーを楽しんでいます。練習メニューも皆で行う基本練習から、個人のステップアップ練習、初心者で入部された方には上級者がマンツーマンでうまくラリーができるまで指導しています。何より楽しいのが、ダブルスで行う試合形式の練習で、対戦相手との口(言葉)でのラリーが試合をより面白くし、部員相互のコミュニケーションを深めています。

年に一度ですがクラブ内での紅白戦、青山・緑が丘ラージボールクラブとの交流戦、また三木市民卓球大会にも参加しています。学びの郷みずほ体育館で毎週火曜日の9時から12時、登校日の15時から17時と多くの練習日を計画しています。ピ～ン・ポ～ンの軽やかなリズムが心地よい汗と仲間の輪を広げます。一緒にプレーを楽しみましょう。皆さんの新規入部をお待ちしています。

ラージボールクラブ部長 3年4班 石田 仁志