



三木高大 自治会新聞

平成 29 年 5 月号 (NO133)

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 小林 敏之

編集者 自治会新聞編集委員会

発行日 平成 29 年 5 月 23 日

<http://koureisyadaigaku.cccp.jp>

平成 29 年度自治会総会の結果報告と新役員紹介

春の息吹と共に今年もここ「まなびの郷みずほ」に、新しい私たちの仲間 39 名がやって参りました。

4月6日(木)、新入生を迎えた入学式の後、全校 161 名による平成 29 年度自治会総会が本校体育館で開催されました。

若林昭子副会長(3年2班)の司会により、議長に有馬裕子さん(3年1班)が選出され、円滑で見事な議事進行により、各議案とも全会一致で承認可決されました。

各議案の項目並びに報告・提案者は次の通りです。

【第1号議案】	1. 平成 28 年度活動報告	統括総務	板東 和己 (4年3班)
	2. 平成 28 年度会計決算報告	統括会計	荻田 俊一 (4年2班)
	3. 会計監査報告	監事	荻野 喜平 (4年1班)
	4. 平成 28 年度役員退任挨拶	会長	金丸 正 (4年1班)
【第2号議案】	1. 平成 29 年度新役員の紹介と承認		
	2. 平成 29 年度新正副班長の承認		
【第3号議案】	1. 平成 29 年度活動計画(案)	統括総務	西畑 種嗣 (3年3班)
	2. 平成 29 年度会計予算(案)	統括会計	川戸 通生 (3年1班)

平成 28 年度役員の皆様、大変お疲れ様でした。お世話になり有難うございました。

自治会総会の締め括りとして、小林 敏之 新会長より挨拶があり、自治会活動を通じて共に学び共に育み、明るく楽しく友と語り、絆を深めて有意義で充実した高大生活を送って行こうという、本年度自治会スローガンが披露され、全員で力強く唱和して総会は滞りなく終了しました。

わ き あいあい

【本年度スローガン!】“楽しく学んで和気藹藹”

平成 29 年度の自治会役員は、次の通り選出されました。

平成 29 年度自治会役員					
会長	小林 敏之	統括総務	西畑 種嗣	統括会計	川戸 通生
役職	1 年	2 年	3 年	4 年	
副会長	松本 桂	幸岡 義信	飛田 二三哉	渡邊 昶彦	
	高田 孝子	定永 好子	若林 昭子	下山 久三枝	
総務	西垣 正秀	戸田 秀隆	重光 仁	石田 仁志	
会計	原 邦子	辻本 奈津子	岡本 直美	大恵 長子	
監事	今井 毅彦	岡部 晶次	高橋 博男	荻野 喜平	

自治会副会長 3年4班 飛田 二三哉

高齢者大学に入学して

入学式の朝、家を出る時、妻が見送ってくれた。少し気恥ずかしい気持ちであった。会場は緊張感の中に温かさに包まれていた。

そんな時、会場で新聞記者のインタビューを受けた。

「入学目的は何ですか」と聞かれ、少しショックを受け、即座に回答できず、思わず考えこんでしまった。

団塊の世代の我々は、戦後のベビーブームに生き、常に多くの友達、会社の同僚に囲まれ、常に何かに追っかけられる生活を感じながら生きてきたように思う。そして、やっと第一線を退いた今、何をすべきか、それほど真面目に考えていなかった。毎日、ゆったりとした余生を過ごそうと思っていた。そんな甘い気持ちを見透かされたような、記者の質問であった。

今、我々シニアに対する環境は本当に配慮され恵まれている。しかし、この環境に甘んじるだけでは許されないのだろう。

我々シニアには、これまでの人生の貴重な実績・経験があり、社会に還元していくことが求められている。自分には何が出来るか、貢献できるか考えねばならない。三木市高齢者大学には、多くの仲間がいて、良い機会である。その人々と多くを語りながら、何が出来るか考えていきたい。

自治会副会長 1年3班 松本 桂



学年通信（2年生）

新緑の若葉がきらきらと、まぶしく輝いて見える季節となりました。

高齢者大学に入学して、早くも1年が経過しました。当初は戸惑いも多く、もたもたしているうちに時間が過ぎてしまう、といった時期がありました。そのため“何を話し合い、何を決めるか”を役員間で明確にし、登校日に備えることにしました。

これにより、朝の役員、正副班長会議、昼の班別会議がスムーズに進行することになり、クラスとして軌道に乗ってきたように思います。

大学入学の目的は「見識を深める」「クラブ活動を頑張る」など以上に、「いろいろな人と交流し、楽しく過ごしたい」という気持ちが大いいのではないでしょうか？ そこで親睦会委員の出番です。

まず、春季スポーツデー（グラウンドゴルフ大会）をきっかけに3ヶ月に1度の練習をやっということが決まり、実行しています。

その他、行事の後の食事会、景品付きボーリング大会（景品は100円均一ショップで揃えてくれました）、カラオケ大会など少しずつ集まる機会が計画され、気心も通じ合えるようになってきたところです。

2年生になると「班ごとに親睦会行事を立案し、委員が取りまとめて、全員に参加を募る」という形が整いつつあります。これからも、いきいき仲間“IKIN28”で楽しく過ごしていきたいと思います。

1年生のみなさん、時間はかかりますが、あせらず、ゆっくり取り組んでください。

2年3班 定永 好子



5月の教養講座から

高齢者に多い整形外科疾患と予防について

講師：三木山陽病院 副院長 水口 龍次 先生

32 頁にも及び配布資料にそって、腰痛、肩こり、膝痛、ロコモシンドロームの話を行いました。

65 歳以上の男女共、有訴率では腰痛が多く、その原因は整形外科系と内科系があります。診断のつかない非特異的腰痛（85%）と原因の明らかな特異的腰痛（15%）があります。

危険のある症状、気を付けるべき腰痛の他、腰椎変性膝痛、変形性膝関節症、軟骨の摩耗等の疾患と、筋力強化のトレーニング等の予防についても教えて頂きました。

「すべり症で足がシビレル」とか「圧迫骨折で入院していた」とか「変形性膝関節症で正座が出来ない」など、身近に見聞きし、「大変だな」と心配するばかりで、よく解りませんでした。詳しい説明と資料で、症状と原因が少し理解できました。

身体を自由に動かす事が出来るのは、骨、関節、関節軟骨、筋肉、神経からなる運動器の正常な働きによるもので、いずれかが障害のため、動作が出来にくくなることを「ロコモティブシンドローム」といいます。進行すると介護が必要となります。

今の長寿社会を出来るだけ健康に保つには、ロコモ対策が必要で、（1）開眼片脚立ちを左右1分間ずつ1日3回（2）スクワットは56回を1日3回（3）ストレッチ、関節の曲げ伸ばし、ウォーキングが効果的です。色々な運動を積極的に行い、そしてロコモ対策でイキイキと過ごしましょう。

3年4班 藤原 義久



専門講座便り

古典学科

古典学科では、黒田久美先生のもとで「源氏物語」を中心に「古事記」と「東海道中膝栗毛」と「枕草子」の他に色んな古典を、少しずつ勉強しています。

「源氏物語」は世界に誇る古典として、書名は多くの人に知られていますが、内容を理解するのがなかなか難しく、黒田先生の、原文音読と丁寧な解説でやっと、理解の戸口にたたずんでいます。

全編 54 帖からなる非常に長い物語ですが、各帖には美しい抽象的な巻名がつけられており、大変興味をそそられます。2年生から古典学科を選んで、1年目は、1帖「桐壺」から7帖「紅葉賀」まで進みました。また、8帖「花宴」から13帖「明石」までを2年目に終了しました。3年生の終わりの2月3日には校外学習として、源氏物語ゆかりの京都のお寺4か所を訪れました。

野宮神社は、伊勢へ下る斎宮のお供として六条御息所が付き添っていましたが、出立ちも間近い頃、源氏は名残惜しく、おしのびで野宮に御息所を訪ねたという場所です。清涼寺は通称「嵯峨釈迦堂」と言われ、光源氏のモデルである源融の別荘「棲霞観」の跡です。それぞれのお寺では、ゆかりの話を先生に説明して頂き、興味深く参拝しました。新年度からは、源氏が帰洛して「栄華への道」がどのようになっていくのか、今からとても楽しみです。

4年5班 中野 加代子



ク

ラ

フ

紹

介

グラウンドゴルフクラブ

グラウンドゴルフは、毎年5月に高齢者大学の春季スポーツデーで、グラウンドゴルフ大会が行われる事で、皆様によく知られた馴染みのあるスポーツであり、各地域でも盛んに行われております。

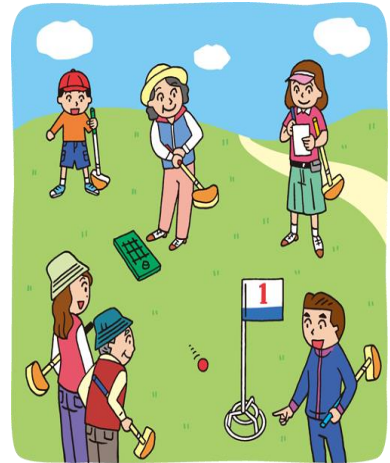
この競技は、さほどの体力もルールも必要とせず、男女に関係なく初心者もベテランも和気あいあいと親睦を図り、一打一打に一喜一憂しながら、他人に迷惑を掛けることなく、個人プレーが出来る娯楽性の高いスポーツで楽しい競技です。

私達の練習は、三木高校下のグラウンドにて毎週金曜日午前9時から2時間ばかりを楽しんでいます。

そして、年3回は場所を変えて大会をしていて、多数の賞を我が物にしようと競い合っています。

いつでも入部できます。入会金と年間会費は各千円のみです。用具を持っていなくてもクラブの物を無料で使う事が出来ますので、遠慮なく試しに参加してみませんか。部員一同、お待ちしております。

グラウンドゴルフクラブ部長 2年4班 中西 五郎



太極拳クラブ

太極拳クラブに入部して、早くも2年が経ちました。

練習は、練功18法が12分程度の準備体操から始まります。太極拳24式という型があり、6分13秒でこれを、連続2回ないし3回演じます。それを5・6回の

ローテーションで演じ、その都度、講師の先生より悪いところの指摘を受けます。

その様にして、みんなで上達を目指し、祭り等に参加させてもらっています。いろいろなイベントに参加させて頂く事によって、モチベーションも上がり練習にも熱が入ります。

奇数の土曜日は学校体育館において、現役15人OB10人程度で、偶数の土曜日はサンライフ三木において、現役15人OB15人程度で、毎週土曜日午前9時より12時まで、皆で楽しく練習しております。練習の時、誰彼となくおやつや、お土産をもってきてくれて、休憩時にみんなで頂いて雑談にも花が咲きます。この様なクラブですので、毎週練習に行くのが楽しみです。何歳になっても動ける限り参加できます。

太極拳は最初、中国の体操の様なものと思っていましたが、中々奥の深い処があります。拳をつくところから武道です。しかし、防御し攻撃の型をゆったりとした流れで演じていきますので誰にでもできます。この様なクラブですので、女性が男性よりも倍近く多くおります。今の時代に合っているのか、健康志向による運動不足解消の為に、昨年は途中入部者が3人、新入生も6人が入部致しました。しかし、今年は男性のみ3人です。女性入部者お待ちしております。

皆さんも入部して健康寿命を延ばし、人生を楽しく過ごしましょう。

太極拳クラブ部長 3年1班 川戸 通生

