



三木高大 自治会新聞

平成30年1月号(No. 140)

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30年1月18日
<http://koureisyadaigaku.cccp.jp>



新年あけましておめでとうございます



平成30年、戌年の新年を皆様いかがお迎えになったでしょうか。戌(犬)は多産又は安産の象徴とされています。

高大の自治会活動においては、前任の金丸会長と執行部役員や先に卒業された先輩方々が、旧五行事の実行委員会や自治会役員の負担軽減のため行事全体を見直す下準備をして頂いた結果、五行事を全校行事と改められました。

そして体育祭応援合戦を応援タイムとし演技時間の縮小、研修旅行を年一度へ統合する、など各行事の簡素化を進め、実践しているところです。まだまだ完成形にはなりませんので、皆様より色々なご意見を出していただき担当実行委員や担当役員の負担軽減をしながら楽しく、全学生が参加に近づける方策を生みだして欲しいと思っています。

これから先にも色々なご意見や課題があると思いますが、高大の伝統は守りながらも、私のモットーとしている「楽しく学んで和気藹藹^{あいきあい}」でありながら、末広がりになれるように皆さまの更なるご協力を、間もなく訪れる次年度以降もよろしく願いいたします。



自治会会長 小林 敏之

運営委員会の報告

高齢者大学運営委員会が12月15日に開催され、次のことを審議、決定していただきました。

【30年度の講座予定】平成29年度と同じく、1年間で教養課程は20回、専門課程は5学科で各16回の講座を開催する予定。

【新入学生の募集】60名定員で先着順。受付期間は、1月16日(火)～2月28日(水)。平成30年4月1日現在60歳以上の市内在住者で、学生自治会活動に参加ができ、かつ、「地域活動に関心、意欲のある人」が対象。

【オープンスクールの実施】高齢者大学への関心を持っていただくため、1月18日(木)と2月15日(木)の2回の講座日をオープンスクールとして実施。

◇委員の主な質問・回答 「入学者が年々減少傾向にあるが、市として入学者を増やすため、卒業生の再入学制度は検討されているか」との質問に対し、市は、「東・北播磨地域の各高齢者大学において、現在、再入学制度を実施しているところは少ない。また、この制度は、特定個人が利益を受けることにもなる。こうしたことから、現時点では、再入学制度の検討はしていない。引き続き潜在的な入学者の掘り起こしに努力したい。」との回答がありました。

教務主任 藤原 良一

12月の教養講座から

松尾芭蕉50年の生涯と功績

講師：学友会理事 下川 博 様

私が学生だった頃、歴史の授業で学んだ松尾芭蕉。今日の講演を聴きながら、名前だけの存在であった芭蕉が、実在し生き生きと動き出すのが感じられた。下川先生のお話は、毎回調査がしっかりしていて、写真や地図などで分かりやすいので余計に感情移入ができるのだろう。



講演の内容は、大きく三つにまとめられると思う。

一つ目は、松尾芭蕉の生涯である。武士とはいえ次男の芭蕉

は、成長するにつけ俳諧で頭角を現す。江戸で宗匠として独立するも、何度も実家に帰ったり、父母の死に句を詠んで涙を流したりする家族思いの面がみられる。また、昔の恋人や子供の面倒をみた人間性に、とても親しみを覚えた。

二つ目は、俳人としての新しい俳諧の確立である。奈良時代の短歌（和歌）が江戸時代で、5. 7. 5という俳句の形が固まった。芭蕉は、「自然の美や物事をありのままに表現する」という独自の作風を確立した。芭蕉を敬い多くの門人が集まったが、その背景には元禄文化という平和で多様な文化が開花した時代であったからだろう。

三つ目は、旅とそこで詠まれた俳句についての話である。私が一番好きなのは、「奥の細道」だ。そこに出てくる俳句は、学生のころから耳に馴染んでいる。芭蕉の「自然の美をありのままに表現する。」という作風にぴったりすると思う。また、日本海の雄大な自然が目に見え、浮かんでくる句もたくさんある。

講演を聴きながら、タイムスリップして芭蕉と旅をしているような気分になった。私も、芭蕉の足跡をたどって、奥の細道を訪ねる旅に出たいと思う。そして、俳句を一句ひねってみたいものである。

2年2班 奥野 敬子

専門講座(健康福祉学科)

「健康寿命を伸ばそう」

健康福祉学科は、各分野の専門の講師方が高齢者の一番気になる健康について意識を高めてくれる学科です。どの講師の方も笑いを交えながらわかりやすくお話しされます。教室の雰囲気もとても和やかで楽しい授業です。



私たちの年齢は社会人として一線で活躍されていた人（今も頑張られている方も多いようですが）、また子育てに奮闘していた主婦の時期を終えた人がやっと自分自身を見つめなおす年齢です。

よく言われる健康寿命をいかにして維持し延ばしていくかは、すべての人の課題です。

今年の4月からは簡単にできる「いきいき体操」、「口腔ケア」、楽しみながらできる「笑いヨガ」、人も自然界の中の1つであるという視点からの東洋医学における「ツボ押し」の際には、皆さん興味津々でした。そして、さらに天然のコルセットとなる骨盤底筋を鍛える「いろは体操」などを教えていただきました。

脳の活性化には人と話をし、できる範囲で体を動かし、常に前向きな心を持つ事です。また歯磨きで口腔内細菌を取り除く事は体の健康につながります。季節ごとの自然の恵みを受けた食材を頂く食生活等々、すべて日常生活で無理なくできることなんですね。

この学科ではいつもその知識とヒントを与えて頂いています。あとは3日坊主にならないよう、ただただ実践あるのみです。

3年1班 有馬 裕子

ひろば

日 立 の 樹

“この木なんの木気になる木～”のメロディーで始まるCMは誰もが一度は耳にしている。

今回のハワイは2度目の訪問で植物観察を始めて20数年が経過した。以前より「日立の樹」がハワイに生育していることを知っていた。島内観光の初日にその公園に立ち寄ることが判明し、どのような植物か楽しみにしながら公園へ到着した。公園の名称は「モアナルア・ガーデン」ハワイではどこにでも存在する様な公園で、みんなの憩いの場である。



この樹はこちらでは「モンキーポッド」と呼ばれている。日本の樹木ではネムノキに大変似ており樹齢は約120年、高さ25メートル、幅40メートル、バランスが良く立派な樹である。このような樹が公園のいたる所に有り、どこの樹の前で写真を撮れば良いか迷っていたら、ガイドがこの樹であると指をさしてくれ、同行の7人で樹を囲み写真を撮った。公園は2006年に個人の私有地が無料開放され、公園を管理する企業と日立が独占的撮影権を40万ドルで取得した。CMの作者は小林亜星さん『チェルシー』『パンシロン』『酒は、大関ころいき』他、アニメソング『魔法使いサリー』や『日本昔ばなし』タレントとして『寺内貫太郎一家』他、多分野で活躍した有名な作曲者である。

現在も日立の工場ではこのメロディーが流れているそうである。

3年3班 廣田 重宜



バトミントンクラブ

バトミントンクラブはOBの宝来コーチの指導を受ける現在30名のクラブです。コーチは高大に入るまでは全国大会には20回以上出場し、県でトップを維持され、歳を重ねても様々な大会で数多く優勝されました。そして高生生の時に何人かでクラブを立ち上げたと聞いています。



クラブの練習は各自で体育館を軽く走り、その後全員でしっかりと準備体操や、ウォーミングアップをして始めます。練習試合はダブルスではなく前衛2人、後衛1人のトリプルなので動きも楽です。

初めての人でもコーチが丁寧に教えてくれます。コーチの基本はとにかくバトミントンを「楽しむこと」なんです。部員もとても気さくで話しやすい人達ばかりです。試合中も好プレー、珍プレーに笑いが絶えません。練習が終わり帰る時にはこころよい疲れはあるものの、気持ちはスッキリと元気になっています。身体を動かすことでストレスも発散されます。体力保持、健康増進と一緒に楽しみませんか。

毎週水曜日、高大の体育館で9:00~12:00、部費は3か月1000円です。是非参加してください。入部お待ちしております。

3年1班 有馬 裕子

茶道クラブ

今日の茶道を創成した千利休居士は「茶の湯とは、（ただ）湯を沸かし茶を点（た）てて喫（の）むばかりなることと知るべし」と言っておられます。

つまりただ何気なく喫むのではなく、法則に基づき喫むことであり、また喫むに至るまでにも法則に従って点てる事も合わせた含みがあるのです。従って湯加減（湯相）、匙（さじ）加減（茶の分量）、茶筌（ちゃせん）のふり加減（実践）とこの三つが適当に合わされてこそ喫めるお茶であり、いただく方もそうした心入れに対して感謝し、共に連なる客同士にも分かち合ういたわりの心を持って遣えることができることとなります。

私達クラブ員数はOBを含め22名で、講師に石井宗貴先生を迎え、お点前（おてまえ）を通して、茶道の心得をわかり易く教えていただいております。お稽古は、先輩方とも和気あいあいの中で行い、「一期一会」の心を大切に、四季折々のお茶会を共に楽しんでおります。

今は大学祭に向けて、部員一同頑張っております。どうぞ、皆様もお気軽にお茶を楽しみませんか。部員一同お待ちしております。

稽古日 ・第1、3月曜日 9:00~15:00 三木市立中央公民館3階和室
・第3木曜日 9:00~15:00 まなびの郷みずほ第5研修室

茶道クラブ 4年5班 馬場 由和



書道クラブ

書道クラブに入部して

書道クラブに入部して、早一年が過ぎようとしています。クラブは、月2回木曜日の9時30分から第2研修室で福永先生のご指導のもと、準備体操と頭の体操を行い、心身とも揉みほぐした後に先生から一人一人の能力にあった個人指導を受けています。

出来上がった作品は、大学祭の展示の他に数々の展示会に出展します。書道展でいろいろの作品を鑑賞する度に刺激を受け、次の作品制作の励みになっています。

目標は大学祭の作品制作です。また年1回の神戸市で開催される全国シルバー書道展に部員一同が参加します。作品を鑑賞した後は和気あいあい会話の弾む食事会を行なっています。本年は舞子ピラで開催され楽しいひとときをすごすことができました。

練習は先生の熱意が伝わる様な指導を受けるので、2時間半が、あっという間に過ぎます。興味の有る方はいつでも見学においでください。

是非みな様の入部をお待ちしています。



1年3班 櫻井 孔仁子