



4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 三木 清
編集担当者：1年3班 小池 正憲
2年5班 中西 富美
発行日：平成26年 4月22日

No. 99

自治会会長就任あいさつ

三木市高齢者大学 自治会会長 三木 清

新入生の皆さんご入学おめでとうございます。心よりお祝い申し上げます。

これからの4年間は、いままでの人生経験に何かとプラスになるものと確信いたします。この3月に卒業された58名すべての方が、「楽しかった・充実した4年間だった」と体験談を述べられています。

さて、私は本年度の自治会会長に任命され、その責任の重さを実感いたしておるところです。学生の皆さんが楽しく・健康的で充実した日々をおくれるためには、我々の自治会活動が、きめ細かく・心のかよったものにならなければと常々感じています。そして少しでも発展できればと自分の課題にあげながら、高齢者のあつまりである学校ですので、何事も気負わず、地道にコツコツ進めていければと考えています。



既にはじまっている自治会活動ですが、「穏(おだ)やかに、楽(たの)しく、輪(わ)をもって、話(わ)をひろげる」という標語のもと今後の活動をつづけてまいる所存です。

皆さんのご理解と絶大なるご協力とご支援を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

専門講座紹介

情報学科を受講して

平成25年4月に入学し、あっという間に、1年がすぎました。15人で情報学科を受講しほとんどの人がパソコンを触るのが初めてでした。マウス操作やキーボード操作を先生の優しく、丁寧な御指導で、簡単な文章が打てるようになりました。そして簡単な表を作ったり、年末には年賀状も作れるようになりました。



解からないことをインターネットで調べたり、そしてメールができるかというところで1年が終わりました。欲を言えば後1年勉強をしたかった！これは皆の感想です。今後はパソコンクラブに入部してスキルアップを目指すか、独学での勉強になりますが、パソコンの基礎が学べたことは私たちにとって大きな一歩でした。藤田先生が一日一回はパソコンに触りなさいと言われた事を忘れないようにしたいものです。

入学当時は15人で受講しましたが12人になりました。12人はよく頑張りました。皆に拍手したいです。最後に藤田先生、1年間本当にありがとうございました。

2年1班 吉田 佳子

春季研修旅行のご案内

平家物語の歴史を訪ねて
初夏の四国路に行く
期日：5月30日(金)

当大学の五大大行事の一つ、春季研修旅行へのご案内を致します。

平成26年5月30日(金)に日帰り、瀬戸大橋経由で高松へ行き、大鳴門橋と明石海峡大橋を渡って帰ります。

1年生の皆様には、入学間もない何かと忙しい時期ですが、ご入学の歓迎と、同期や先輩たちとの親睦を深めて、1日も早く学生生活に馴染んで頂くことを目的とする行事です。この研修旅行がこれからの4年間の楽しい学生生活のきっかけになればと期待しています。旅行先は平家物語歴史館と屋島がメインです。

平家物語歴史館は日本最大のろう人形館と言われ、「平家に非ずんば人にあらず」の栄耀栄華から、「壇ノ浦での敗北」に続く滅亡までの平家の栄枯盛衰の歴史が17景の絵巻として、蝋人形で表現されています。また、併設の坂本竜馬その他の四国が輩出した各界の偉人・著名人たちの蝋人形も、皆様の訪問を待っています。

屋島では、重要文化財の本堂など見所の多い四国霊場84番札所の屋島寺や平家ゆかりの史跡などを見学します。昼食は、高松を代表する温泉旅館・花樹海で瀬戸内海や屋島などを眺めながら、讃岐の美味を味わいます。

最後に、この研修旅行が有意義且つ楽しく思い出深い旅行となりますよう、実行委員一同頑張って準備していますので一人でも多くの方々のご参加をお願い致します。

春季研修旅行実行委員長 3年1班 山内 公昭



クラブ紹介Ⅰ

パソコンクラブ

パソコンクラブは、高大一、大きなクラブだと思います。部員総数は約130名、その内現役は約70名、OB・OGは約60名の大所帯です。

講座は1組の初心者コースから4組以上の選択制講座(10コースあり)のベテランコースまであります。

それぞれの講座で各部員はパソコンのスキルアップを目指して努力しております。講座の他に課外活動として、高大ホームページの更新や、パワーポイント活動なども行っております。

今やパソコンは生涯学習の時代です。IT技術はますます進歩して来ています。パソコンの無い生活は考えられなくなってきました。銀行の残高照会や商品購入などもインターネットを利用すると便利です。

残念ながら今年度の新入部員募集は、4月中旬で終了しました。次回は来年の3月に募集しますので、ふるって応募してください。お待ちしております。

パソコンクラブ部長 4年4班 西村 公男



春季スポーツデーご案内

(グラウンドゴルフ大会)

日時 5月23日(金)
8:30~

雨天の時 6月13日(金)に順延
場所 三木グリーンパーク

春季スポーツデーに多数の参加のお願いをす
ると共に私のグラウンドゴルフへの想いを少し、
お話ししたいと思います。

グラウンドゴルフは私が2年前に高齢者大学に
入学して、初めて経験したスポーツです。プレー
は簡単ではありますが、実は奥の深い面白いスポ
ーツだと実感いたしました。

今まではスポーツといえば、敏捷性と動体視力を要するスポーツばかり親しんできた私には、じ
っと動かないボールを見つめ、クラブを強く振り下ろしてボールに方向性を与える動作は、私には
目新しいスポーツとして新鮮さを実感させてくれました。クラブから打ち出されるボールは、ゴール
のホールポストを目指して行くはずなのに、なかなか思う様には行ってくれず、「ボールの行方
はボールに聞いてくれ」になってしまいます。強く打てばホールポストを行き過ぎ、小さくまとめ
ようとすれば距離が出ず、なんと厄介なスポーツだと改めて感じました。
それでもスコアが3打以内に収まれば、満足感を得られ、たまにホール
インワンでも出れば、小躍りをしたくなるほどの大きな喜びを味わうこと
ができるスポーツでもあります。この様にグラウンドゴルフは飛んだり走
ったりしませんので、身体への負担が軽く高齢者に適したスポーツといえ
ます。

新入生を迎え、我が高大生全員の健康長寿を祈念しつつ出来るだけ大勢
のご参加を心待ちにして居ります。

春季スポーツデー実行委員長 3年2班 宝来 明正

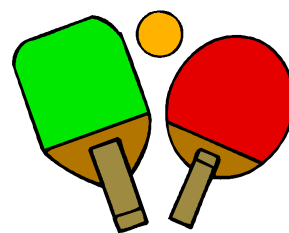


クラブ紹介Ⅱ

ラージボール

ラージボールと聞くと、どんなに大きな球技かなと思われそうですが…
軟式卓球とえば「なーんだ」とお判りになるとと思います。

1988年に日本で生まれた球技です。普通の卓球と違う点はボール
が少し大きく、おまけに軽いので、力いっぱい打たれてもボールの速
さが急激に遅くなるので、自分のところに来た時にはゆっくりと打ち返すことができます。



温泉卓球に自信をお持ちの方も少し体を動かし
て体力を保持しようと考えていらっしゃる方、みな
さん集まってきてください。

毎週火曜日9時から12時まで高大の体育館で
遊んでいますよ。登校日も授業が終わった3時から
下校バスが発車するまで練習できます。

ラージボールクラブ部長 3年1班 長谷川 泊巳

3月の教養講座から

「超高齢化社会における健康と医療」

講師 北播磨総合医療センター病院長 横野 浩一

日本は世界でも一、二を争う優秀な医療機関が数多く有り、又生活習慣病に対する関心も高く朝夕のジョギング、ウォーキング等で高齢者の姿が多く見受けられ、日本の平均寿命が年々長くなるのは当然の事である。また、加齢に伴う身体の変化でサルコペニア(筋肉減少症)があり予防の一つとして、食事に肉類を取り入れる事が良いとの話が有りました。

一方、健康福祉学科では癌の予防として油を含む食品を控えるようにとの話が有り、相反するようにも思えた。

高齢者に多い生活習慣病の予防は食事、運動、休養であります。青年期までにその習慣が確立されてしまうとの事で、我々の年代から始めても手遅れのように残念です。

本日の講座においていかに早く少子化対策をしないとイケないか再認識した。日本の人口が現状のまま推移すれば千年後に0人になる事を統計学的に知った。

制度的には人口が減少する事により高齢者を支える現役世代の負担が増大し我々高齢者が生活に一番必要とする年金、医療費が今後現状のまま続くかどうか不安を覚えた。

印象に残ったのは「PPK」(ピンピンと長生きしてコロリと寿命を終える)から「PKK」ピンピン元気でキラキラ輝いて健康的な生活を心がけないとイケないということでした。

4年1班 海老原 弘宣



人物紹介

3年1班 長谷川泊巴 氏

ご本人は、「50歳を過ぎた頃、仕事以外に何かを求めて、老後を楽しめるものとして、木掘り彫刻・切り絵・折り紙・木製帆船模型・竹細工など机の上で手軽にできるものに挑戦しよう」と決意されたようです。

その中で素材がまっすぐに伸びた竹に興味が増してゆき、加工の仕方を教えてくれる人もなく、すべてが自分で試行錯誤しながらやっているとのこと。

特に、茶筌などはやればやるほど奥深いものがあり、流派によって形状が違ったり、お茶をたてる目的によって若竹・老竹を選んだり、結び糸の色などそれぞれ意味があると教えられたり・・・。

また、写真にあるようにバランストーンもいろいろ作ってみて奥の深いものを感じたり、今まで沢山制作してきて、その都度皆さんにもらっていたそうです(もらった人は迷惑かもしれませんがと謙遜されていました)。作る時には、もらっただけの人を考えながら作る、そこに一つの生きがいを見だし、出来上がったものがすばらしいものでなくとも気持ちを込めて作る—これが、本当の幸せなひと時だと実感されているとのことでした。

取材を通じて、ご本人の落ち着いた人柄と手作りに生きがいを見出されている姿に感銘を受けた次第です。

取材 3年新聞委員 三木 清

