



三木高大 自治会新聞

令和元年 12 月号 (No.161)

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 松本 桂

編集者 自治会新聞編集委員会

発行日 2019(令和元)年 12月3日

<http://koureisyadaigaku.cccp.jp>

今年を振り返って

三木市高齢者大学

学長 井上 京子

11月10日秋晴れのもと天皇陛下の即位を祝うパレードが行われ、1日中テレビのニュースや番組を見てしまいました。日本は、平和で穏やかな国だなと思っている間に、もう師走！4月から高齢者大学にお世話になり、教養講座では多分野からの話を聞かせていただき、自分の生き方を考える機会になりました。

また、自治会主催の行事に参加し、グラウンド・ゴルフやシャフルボードなどに初挑戦させていただきました。なんとかできると面白くなり達成感がありました。各活動の詳細な計画や準備には感心させられ、頭が下がりました。

“高齢者”という言葉の印象から、高齢者の自覚を持たない様にしておりました。入学式で、市長様が「高齢者大学に入学できて幸せですね」とおっしゃられました。これは最初の入口でした。皆様を見ていますと、心身ともにエネルギーでとても若々しいです。学生の皆様方は“幸齢者”（こうれいしゃ）です。幸せを自分自身でつかみ取り、幸せを積み重ねておられる人たちでした。

私にとって大きな刺激となりました。自治会と事務局は車の両輪です。連絡・連携を密にとり合い、同じペースで楽しく前へ進められますよう、これからもよろしく願いいたします。

自治会活動方針スローガン「再び学ぶ、心は和気愛愛」皆様にピッタリです。

11月の教養講座から

「健やかな毎日を過ごすために」

講師：合同会社 健康大学

代表 保健師 廣岡 典代

「朝、目覚めたときの気持ちで、一日の自分の心がどんなふうになるのかがほぼ決まります。健やかな毎日を過ごすためには、この心をいつも平常に保つことが大事です」と話される講師の廣岡先生。がんを2度も体験された中から、どうすればいつも平常心でいられるかを次のように教えていただきました。病気になったときに、まず食養生が大事と思い、砂糖は止めて白米食を玄米食に変え、電子レンジを使わず土鍋で食材の味を生かす調理をするようにしました。食事をするときは「おいしいな」と思って感謝して食べるようにしました。そして、毎日体を動かすようにし、1日1回は外に出て日光を浴び、できるだけ歩くように心掛けました。また空を見上げたり景色を眺めて気持ちを開放的にする、人と出会って話をすると楽しく脳の活性化にもなります。また、悪い口ぐせを見直し、聞いて嬉しい天国言葉「ありがとう、嬉しい、楽しい、よかった、幸せ」を習慣づける、言葉を変えると心も変わり、心が変わると体も健康になり、不安や心配などのネガティブ思考をポジティブに切り替えられるようになります。毎日の生活の中で常にいいことを見つけて、自分の心を肯定し自分を認めていく、こんな自分がいいと考える、そうすることで他人のことも思いやることができるようになります。こんな好循環になれば、毎日が健やかに過ごせるのではないかと思います。

とてもいいお話をありがとうございました。

3年2班 井上 達夫



今年度の研修旅行は平成31年2月から計画がスタートしました。合計6社から計12案の提案を頂きました。研修旅行実行委員会にて詳細検討を行い、最終的には全学生による投票によってついに旅行先が舞鶴・福井方面に決定しました。

さあついに令和元年度の秋季研修旅行の出発です。当日の朝は若干冷え込みましたが、素晴らしい晴天となりました。1号車のバスには1年生と3年生(3,4班)、2号車には2年生と事務局、3号車には4年生と3年生(1,2班)の総勢112名が乗り込みました。

バスがスタートするや否や車内にはアルコールの香が漂ってきます。子供の頃の遠足さながら車内はもう大喧噪。ガイドさんの声も聞き取れません。

舞鶴若狭自動車道西紀SAでトイレ休憩後、さらにバスは走り、五老スカイタワーに到着です。海拔325メートル、地上28メートルの展望台からは造船所、ガラス工場、発電所がまるでパノラマのようです。また眼下に広がる舞鶴湾の景色は素晴らしいものでまさに「近畿百景第一位」の景色でした。その後タワー下の広場で記念写真を撮影した後、バスで昼食会場へ移動です。昼食場所の「城山荘」に到着後、海岸を散策し海蝕洞の「明鏡洞」をバックに学年毎に集合写真の撮影を行いました。昼食会場に移動して、さあお待ちかねの昼食です。竹本実行委員長、井上学長、松本自治会長の挨拶の後、4年生で前研修旅行実行委員長の舟木さんの発声で乾杯、待ちかねたビールの冷たさが喉を潤わします。お刺身、干物の焼き物、天ぷら、お肉に舌つづみで飲み物の追加注文が殺到します。食事も終わりに近づく頃、皆さんお愉しみの抽選会です。当選者の名前が呼ばれる度に仲間を祝福する拍手や、次は私かと、期待の顔と大歓声の盛り上がりです。この抽選会のために景品の購入等色々とお力を頂きました。3年生を中心とした実行委員の方々に対し本紙面をお借りして御礼申し上げます。

昼食後、田辺城と道の駅(海鮮市場)「とれとれセンター」に行く訳ですが、今回あまりにも大勢のため、1~3号車に別れてローテーションしながら田辺城と「とれとれセンター」に行くことになりました。田辺城ではボランティアガイドの方々より石垣の歴史や本城を築いた細川家をはじめ歴代藩主の説明を受けました。来年の大河ドラマで田辺城が登場すれば良いですね。「とれとれセンター」では皆さんお土産を探して行ったり来たり、家族や知人に喜ばれるお土産は購入出来ましたか?、この後帰路につき全員事故もなく無事市役所前駐車場に到着しました。

今回多数の方々のご参加を頂き有難う御座いました。

秋季研修旅行副実行委員長 2年4班 原田 典彦



朝晩の冷え込みが身にしみるようになり、今は稔り多い収穫の時期、また紅葉の綺麗な季節でもあります。この高齢者大学に足を運んで早や半年余りが過ぎ、沢山の思い出を作ろうと楽しんでいます。学生の平均年齢は 70 歳前後、これから人生 100 年時代にどう向き合い、健康でどのようにして生きていけばいいのか考えさせられます。

九州の大分県国東市で生まれ育ち、現役時代は武道等にも勤しみ体力に自信があったことが、多くの県下大会に出場しました。そんな私ですが定年を迎えてから、忘れ物や勘違い、うっかり事で「年をとった」と感じることもあります。

また、近年の社会は誰もが生活する環境の中で、大なり小なりストレスをお持ちになって生活されておられますが、これも病気のひとつの要因ではないかと考えます。

私のストレス解消法は

- ・ 適度に運動する。(走る・歩く)
- ・ 人と話をして楽しい時間を過ごす。(温泉・晩酌)
- ・ 趣味を持つ。(菜園・魚釣り・旅行)

平凡な暮らしだけど家族共々元気が一番です。友達をたくさんつくり、仲良く諦めず自己研鑽して、卒業したいと思いますので、皆様のご指導を賜りますようお願いいたします。

1 年 1 班 末綱 治男



学年通信

今年度計画されている高大の大きな活動 5 つのすでに 4 つまで終了し、うち、残すところ 2 月の「大学祭」のみとなりました。これまでのところ我々 3 年生の成績は、春季スポーツデー(グラウンド・ゴルフ)で優勝、体育祭は準優勝と、責任学年の 3 年生として各種実行委員会の委員長他を務めながらの成績としては、ますますと考えます。他の学年の皆さまと同様、事前練習・夏休み返上の準備など努力の賜物でしょうか。ただ長らく続けてきました「毎月第 2 火曜日のグラウンド・ゴルフの集まり」が、出席者の減少で 10 月から中止となりました。

一泊での学年研修旅行や忘年会では、いつも「グラウンド・ゴルフ」が組み込まれていることから、決してそれ自体が飽きられたということではないと思います。これも学校行事に手を取られている「3 年生ならではの犠牲」では！、4 年生になって諸役から解放されれば、きっと復活されるでしょう。

もう一つの特記事項は、この 10 月「第 34 回東・北播磨学ぶ高齢者のつどい」において、水墨画(日本画の部)で競 桂子さんが「銀賞」を受賞されたことです。まさに日頃の努力が実を結んだもので、我々 3 年生の誇りです。現在来年の卒業旅行の行き先の選定が佳境に入りました。先輩の「めちゃくちゃ楽しかった！」というお声を目標に、我々も精いっぱいエンジョイしたいと思っています。

3 年 3 班 今井 毅彦



ク ラ ブ 紹 介

カラオケクラブ

カラオケクラブは高齢者大学で一番伝統のあるクラブと聞いております。部員数は OB1 名含め 15 名在籍しております。高齢者に適したカラオケで、毎月 2 回の登校日に、午後 3 時から 5 時まで、(その内 1 回は藤島先生の懇切丁寧なご指導を頂き)皆で和気藹々と楽しく歌っております。

大きな声で唄えばストレス解消につながります。カラオケクラブ最大の行事は毎年 3 月に三木山森林公園「音楽ホール」において OB も含め全員参加による高齢者大学カラオケ部発表会です。今年も第 16 回発表会を 3 月 9 日に開催いたしました。マスターした新曲、自慢の曲を披露する機会は数多くあります、特に最近 2 ヶ月の間に新入部員 2 名が増え部員一同喜んでおります。

活動状況としては

- ・ 5 月 定例総会、新入部員歓迎懇親会
- ・ 10 月 高大 OB 合同歌謡大会への参加
- ・ 12 月 カラオケクラブ忘年会
- ・ 2 月 大学祭
- ・ 3 月 カラオケクラブお別れ会
- ・ 3 月 カラオケクラブ発表会

その他施設への慰問、夏祭りのお手伝いなどを行っております。

カラオケクラブ部長 3 年 1 班 井上 正夫



コーラスクラブ

みんなで歌えば怖くない

コーラス部カトリアにとって大学祭と並ぶイベント、「三木市民合唱祭」が 10 月 27 日三木市文化会館大ホールで開催されました。参加 14 チームのトップに、35 人で「ローモンド湖」と「Amazing Grace」を歌いました。ほかのチームに比べて人数が多いので音量、歌声ともに素晴らしかったと思います。

コーラス部の年間スケジュールは、10 月の「三木市民合唱祭」と 2 月の「大学祭」を中心に組まれています。そのほかにも、今年 7 月には社会との連携を深める目的で、特養老人ホーム「しゅうらく苑」を慰問し、童謡、懐かしの歌謡曲を披露するとともに入居者と一緒に歌い喜んでいただきました。

2 月の大学祭に出演します。コーラス部を見たことも歌を聞いたことも無い人がたくさんいます。多忙と思いますが、今年は体育館でぜひコーラスを聞いていただきたいと思います。

コーラスは長く続けられるクラブ活動です。声の質、リズム感、上手下手は人により違ってきます。コーラス経験のない人もたくさんいます。みんなで歌えば怖くない。楽しく歌えると思います。



2 年 3 班 福井 一史