



# 三木高大 自治会新聞

令和 2 年 7 月号 (No.166)

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 岡田 修  
 編集者 自治会新聞編集委員会  
 発行日 2020(令和2)年 7月14日  
<http://koureisyadaigaku.cccp.jp>

## 令和 2 年度自治会総会の結果報告と新役員紹介

新型コロナウイルスの影響を受け高齢者大学も休校となり、学生も自宅待機を余儀なくされましたが、如何お過ごしだったでしょうか？ 当然、自治会やクラブ活動等全ての活動が停止しました。 新入生を迎え学生自治会総会を開催すべく準備を進めていましたが、学生が一同に会した総会の開会は叶わず総会資料を承認して頂く形での総会となりました。幸い各議案は学生皆様の御承認を頂きました。

改めまして各議案を報告させていただきます。

<b>【第 1 号議案】</b>			
(1) 令和元年度活動報告		西垣	統括総務(4 年 4 班)
(2) 令和元年度会計決算報告			//
(3) 令和元年度会計監査報告			//
(4) 令和元年度役員退任挨拶		松本	会長 (4 年 3 班)
<b>【第 2 号議案】</b>			
(1) 令和 2 年度新役員の紹介と承認			
①2 年生・3 年生・4 年生 役員の紹介と承認		原田	副会長 (3 年 4 班)
②1 年生 役員の選考経過と紹介			//
(2) 令和 2 年度新正副班長の紹介			
①2 年生・3 年生・4 年生 正副班長の紹介		原田	副会長 (3 年 4 班)
②1 年生 正副班長の選考経緯と紹介			//
<b>【第 3 号議案】</b>			
(1) 令和 2 年度活動計画(案)		藤本	統括総務(3 年 2 班)
(2) 令和 2 年度会計予算(案)		福井	統括会計(3 年 3 班)

令和 2 年度の自治会役員は、下記の方々が選出されました。

令和 2 年度自治会役員					
会長	岡田 修	統括総務	藤本 迪弘	統括会計	福井 一史
役職	1 年	2 年	3 年	4 年	
副会長	廣田 脩	田原 正己	原田 典彦	渡邊 洽	
副会長	藤本 千鶴	戸田 ちあき	松岡 久恵	高田 孝子	
総務	長崎 敏彦	櫻木 穂	小山 利治	西垣 正秀	
会計	濱川 初子	大西 照江	松本 良子	原 邦子	
監事			尾崎 道昭		

自治会副会長 3 年 4 班 原田 典彦

## 高齢者大学に入学して

本年3月、公務員生活にピリオドを打ち、4月から令和2年度生として入学させていただきました。専門課程は文化学科郷土史です。選択理由は、6年前に三木市に転入してきたのですが、三木のことは何も知らない、だから親しみもないので、まずは三木の歴史から学んでみようと思ったからです。



クラブ活動は、「園芸クラブ」と「太極拳クラブ」に入れていただきました。何故この2つなのか、どちらもこれまでやった経験がなく、そして体を動かす活動だからです。「園芸クラブ」にはすでに何回か参加し、個人の畝も貸していただき、キュウリやトウモロコシなどを育てています。また、共同畝で収穫したそら豆やタマネギなどを毎回分けてもらい、新鮮な野菜を美味しくいただいています。お店で売っているものよりも断然美味しいんです。「太極拳クラブ」はゆっくりとした動きなのですが、とても体幹が鍛えられる運動だと思えるからでした。人前で披露したいとまでは思いませんが、きれいな動きができるようになればいいなと考えています。

これまでの現役生活からリタイアした今、三木高大では、自分自身が、好きで学びたいことをやっていきたい、晴耕雨読を实践する日々・・・そんなスローライフを送りたいと願っています。高大の皆様、どうぞよろしく申し上げます。

自治会副会長 1年2班 廣田 脩

## 専門講座だより(健康福祉学科) 「人生 75 歳からがおもしろい」

新型コロナウイルス自宅自粛いかがお過ごしになりましたか。

「健全な精神は健全な肉体に宿る」と言われますが、健康な体を常に心掛けねばならない。人生後期高齢者からがおもしろい。高齢者大学に入ってから特に感じる。高大に来ている人はいろんなことを経験されていて個性が滲みでている。側面から見ているとなかなか面白い。歳を取ればいろいろ先行きに不安を感じることも多い、肉体的なこと・そして経済的なこと・いつかは最愛のパートナーを無くして一人ぼっちになる、一人でも自活できるように常日頃より健康管理と身の回りのこと少しはやっておきたい。

平均寿命から言えば男性 81.25 歳、健康寿命 75 歳といわれている。私の場合残された寿命は分らないが自由に動き回れるのは順調にいて約 10 年余だろう。この余命を如何に楽しく生きるかを考える。以前は肉体的な健康には自信が有りましたが、最近スタミナが無くなってきた。現在は毎日犬の散歩 1 時間、畑作業で野菜作り、鍬を振り回している。毎日の運動が生活習慣病の予防になると思う。

これまで元気で生きてこられたのは周りの人達のお陰だと感謝している。4 度の転職も有ったがいろんな面でラッキーだった。

健康福祉学科の授業では「認知症について」「ヨガで体を若く」「楽しく歌って元気」「回想法」「食品の取り方」「お薬の話」等々興味深い話、専門講師の授業、知らないことばかりで、日常生活にとっても役立ちとても有意義で楽しい講義でありました。

3年2班 岸田 雅治

新3年生の学年通信ですが、個人的な話になりますがお許しください。

アルバイトで週に3日、神戸まで通勤していましたが、3月から在宅勤務となり5月末までに、入社したのは3日間だけでした。高大の授業もなく、家にいる時間が急が増えた結果、家内の顔をじっくり見る(?)時間が多くなり、これでは、まずいと思っていた4月下旬、偶然、高大OBの方からJA貸農園の話聞き、早速30㎡(10m\*3m)の1区画を契約し、夏野菜作りを決意。

実は高大の専門講座は「園芸」を選択したものの、実戦はほぼゼロでした。5月1日、消石灰の散布からスタートでしたが、当初の恥ずかしい話を紹介。「肥料の計量は台秤?バネ秤?テキストには肥料は全て重量表示にも関わらず、堆肥は袋に体積表示(リットル)これどうするの?なぜ?」。5月9日最初3畝を作り、各畝を4分割して合計12畝を作り、約1か月の間に植えた苗は、ズッキーニ、チンゲンサイ、クウシンサイ、胡瓜、茄子、等12種類。現在、着々と収穫は始まっていますが、ズッキーニ2本初収穫出来たときは、感激!!。

先日、新聞の日曜版にこんな記事。「サラリーマン人生に区切りをつけた後、農業という選択肢もある。農作業を通し、社会への新たな扉が開く。“令和の時代の晴耕雨読だ”」

高大も3年生、サラリーマン生活も今秋まで。今回のコロナ禍は、セカンドライフを考えるうえで、1つのいいチャンスとなったように思えます。



3年3班 尾上 勸

投稿

「筋書きのないスポーツドラマ“体育祭”」

昨年の体育祭は、筋書きのないドラマのようでしたが、皆さんの脳裏に今も鮮明に記憶されているでしょうか?前年はダントツの最下位であった二年生が、僅差1点で優勝本命の三年生を振り切り総合優勝を決めました、———そこには、実は数々のドラマがあったのです。

最終章の紅白玉入れが始まる前、1位二年生、2位三年生、3位一年生、4位四年生、5位大学院・学友会でしたが、1位と2位の得点差は1点です。これに3位の一年生がからみ3チームによる優勝争いは混とんとしてきました。

いやが上にも会場は盛り上がり、全選手が緊張する中で一年生と二年生の紅白玉入れが始まりました。その結果は、奇しくも両チームともに16個です。次は、三年生と四年生の対決です、終了しカウントです。突然、三年生の選手が走り寄り籠の中を覗き込み、数を確認して「勝った!勝った!」と大声で叫びました、全員が固唾を飲み状況を見守ります。結果は、両チームとも16個でした。これで、1年生から4年生までが同数の16個という、偶然がもたらした体育祭初の劇的な結末を迎えたのでした。———傍には、呆然とする三年生と前年の最下位から初優勝が決まり、大喜びの二年生達が万歳をしている感動的な姿がありました。

さて、今年の第29回三木市高齢者大学体育祭は、どのようなスポーツドラマが待ち受けているでしょうか?

3年1班 小原 武

## ひろば(1)

### 「自粛生活で思った事・行った事」

大学祭の頃は高大でもマスク姿はまれでしたが3月に入り突然の休校となり、世の中はコロナ、コロナ、3密を避けてと自粛ムード一色に変化、6月16日に高大はやっと再開校の運びとなった。

思えば独身時代の発電所建設、アラスカの僻地でセスナ機でしか行けないキャンプ生活は英語がダメで会話出来ず、吹雪くと日系新聞は2週間も届かず、エスキモーと間違われて馬鹿にされるなど、キャンプの食堂で食事をする以外は自室で自粛、孤独生活したことに比べれば、ずっとましと思って過ごしていました。

とは言え好きなゴルフはもとより打ちっ放しにも行けず家にこもるのは暇で暇で、まずは朝刊を読んだら気温(平年温度と昨日の最高と最低)をメモしてグラフに表示した。今年の開花が早く、長持ちしたのは3月が暖かくて4月上旬は冷え込んだせいだと理解出来た。

ウォーキングも極端に減り足腰が弱ると考え、健康福祉で学んだことをベースに自己流トレーニングを朝、午後、夕方と各20分程度継続中だが、6月に入りゴルフの打ちっ放しを再開した所、アイアンの飛距離が伸びた気がする。

また、自宅から見える木や草花の新芽の出方や時期につぼみのふくらみや花の日持ちを暇にまかせて見ているのも新たな発見が出来るものですね。

4ヵ月近く、ストレスも溜らず体重と血圧共にベストに保てたのは女房殿の食事のお陰か、ちゃんと行動でお返ししないとダメなのに・・・。

環境が大きく変化した時は行動を見直すチャンスですね。

4年4班 渡邊 治

## ひろば(2)

### 「我が家の“ステイホーム”」

“手作りの届いたマスクに花刺繍、孫の笑み添え写メールの返信”

空き部屋活用の「あゆちゃんの保育室」は一瞬にユートピアに衣替えです。四半世紀前の初孫の玩具・教材に加え懐かしいちゃぶ台の登場には驚きました。「ピンポン」今日も朝のお出迎えが一日の始まり、家内の実践カリキュラムには感服しきり、一方、朝・昼・夕食の慌ただしい中、エプロン姿のちっちゃなママさんはもどかしくも頼もしい限りです。

ユーチューブ動画の感化とコスチュームにのりに乗ったご満悦の様子、されど平身低頭タジタジの「ゴッコ遊び」は大変です。孫は演出脚色、家内は下僕で私はいつも悪役が定番の役付は云う迄ありません。あえて、私のモチベーションは「日本昔ばなし」の肝いりの読本です。

六月に入りて開園復帰の一報にホッと一息するも家内にとって宿題が取り残されていたようですが、読み書きそろばんの基礎学習には脱帽です。やがて預り保育の終了式と感謝祭りがフレンチレストランで開催されました。しかもコロナ禍の為その日の貸切りは恐縮至極でした。さて、私の部屋のドアに残された「たはらあゆ」のたどたどしい五文字と身の丈を記した「柱のキズ」こそ未来の我が家の昔話しとなるでしょう。

2年4班 田原 正己