



# 三木高大 自治会新聞

令和5年9月号 (No. 181)

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 廣田 脩  
編集者 自治会新聞編集委員会  
発行日 2023年(令和5)9月5日

<http://koureisyaigaiku.cccp.jp>

## 令和5年度 グラウンドゴルフ大会のご案内

今年もグラウンドゴルフ大会の季節が近づいて来ました。高大生にとっての一大イベントであるこの大会を待ち侘びている方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。今年は、11月1日に下記の要領で開催いたしますが、新たに迎えた30名の1年生の皆さんをはじめ、さらに20名の学友会の皆さんの参加を得てコロナ禍を乗り越えた賑わいのある大会となる予定です。

ご存知のとおり、グラウンドゴルフは、高齢者を中心に各所で楽しまれているスポーツで、ルールが簡単、初心者や体力、技術がない人でも思わぬホールインワンなど好成績が出る可能性もあります。初心者はもちろんベテランプレーヤーでも自分の思い通りに飛んでいかないボールに悩むことも多いと思いますが、広々とした芝生の上で思い切りボールを打って日頃のストレスを解消しましょう。

現在実行委員会では、大会の目的である健康づくりと参加者の皆さんの交流と親睦を一層深めることを念頭に、より思い出深い大会となるよう準備を進めております。大会では、学年別順位(大学生のみ)と個人別順位を競うほか各賞としてホールインワン賞、ベストスコア賞、飛び賞、ブービー賞など多くの賞を用意しておりますので大いにプレーを楽しんで頂きたいと思っております。またこれから大会迄の間、参加学生の皆さんは入賞を目指して練習に励む日々が多くなると思っておりますが、それらの機会を通じて各学年の一層の団結力を高めるとともに個々の実力アップを図って頂ければ幸いです。

実行委員会では、参加者の皆さんに配布する大会要領やチーム組み合わせ作成などの作業を行って参りますが、留意しなければならないのは、5類に指定されたとはいえコロナについてはまだまだ状況は不透明と言えます。大会のスムーズな運営には参加者の皆さんのご支援ご協力が欠かせません。何かとご無理をお願いする事もあるかと存じますが何卒宜しくお願い申しあげ、多くの皆さんのご参加を心からお待ちしております。



- |           |   |
|-----------|---|
| 1.開催日時    | 令和5年11月1日(水)9時開始12時30分頃終了予定<br>(雨天の場合11月2日)   |
| 2.開催場所    | 三木総合防災公園グラウンドゴルフ場                             |
| 3.当日中止の場合 | 各連絡網を通じて連絡いたします<br>グラウンドゴルフ大会実行委員長 2年1班 河合 敏郎 |

## 専門講座（園芸学科）

## 「草畑をガーデンハウスに！」

数年前に引っ越してきた我が家の庭には狭い「草畑」があります。さて、この草はどうしたものか考えた時、“花より団子”よし、野菜を作ってみよう！と思いました。ところが農具等全く手にしたこともない私は、何から始めたらいいのかわかりませんでした。そこで出会ったのが高齢者大学の生徒募集でした。早速、入学願書に「園芸学科」と記入し、昨年から講義を受けています。

園芸学科は、「盆栽講座」と「野菜講座」があります。

盆栽講座の森脇先生の名文句を紹介します

○草木は芽と根が同時に出る3月がスタート！そして土と根が大切。

○盆栽の冬の手入れは春のため、夏の手入れは秋を華やかにするため。

○水は、シャブシャブやればいいものではない。細かい水を酸素と一緒に時間をかけて与えること。

今年の3月に教室の生徒皆さんで、「森脇ガーデンハウス」に行き、大小様々な盆栽を見せていただきました。植え替えの実習もさせていただきました。写真は、皆さん自分で植え替えした鉢の前での一枚です。

小田先生の野菜の講義は、私には、毎回「目からウロコ！」です。えっ？ へー！、なるほど！・・・すぐに終了のチャイムが鳴ってしまいます。

園芸学科の講義を受け出してから1年余り、我が家の狭い「草畑」は少しずつ野菜が増えて、今では食するまでになってきました。そして、収穫後孫たちとのバーベキューは、形はどうであれ、美味しく、楽しくいただけることに感謝です。先日、小田先生にゴーヤの苗をいただきました。我が家の庭ですくすく育てている楽しみにしています。

これから”優しく育てる”をモットーに草花を愛でたいと思います。

2年1班 川瀬 富美子



## 学年通信（3年生）

## 「3年生の上半期」

今年もあっという間に半年以上が過ぎました。

学生数9人の3年生は、健康増進のため、毎年こじんまりとしたことをやっています。昨年は6月に神戸電鉄、北条鉄道を使ってハイキングを行ない、フラワーセンターから鶉野飛行場を歩きました。

今年は室内競技のシャッフルボードに挑戦。健康福祉学科での体験がきっかけで、じゃあやってみましょう、ということになりました。シャッフルボードの歴史・競技のルールなどについてはネットで詳しく掲載されていますが、ざっくり言ってカーリング競技に似ています。適度な運動と思考回路を使うので私たち高齢者には最適な競技だと思います。

すでに2回目も実施し、ルールも覚えて、勝負へのこだわりや、プレースタイルも大胆になってきました。バランス感覚も研ぎ澄まされて体幹も鍛えられる上、手軽にできるので、冬場のスポーツとして続けていきたいと考えています。

一方、定番(?)の懇親会は、単なる食事会ではなく、同級生宅のイングリッシュガーデン散策や淡路島へのドライブ、古民家カフェでの昼食会と小回りの利く活動をしています。もちろん、その前後にはSNS（グループLINE）による懇親会2（おしゃべり）も延々と続きます。(笑)

今後は、3年単独の小旅行や、さらに特徴のある懇親会など、後半の計画をじっくり練る予定です。



3年 積山 喜規

## ひろば（１）

### 「阪神淡路大震災に遭ってその後」

私は大阪出身ですが結婚して神戸の長田に住んでおりました。子供に恵まれ幸せな生活をしておりました。平成7年1月17日朝午前5時46分突然大きな地震があり火災があちこち広がり何もかも無くなり途方に暮れる人、人、人でした。

寝る所もなく近くの学校にご近所の人達と寒い冬、布団など次々運び寝る場を探しました。主人はしばらく会社を休み、市役所で被害の手続きをしてくれました。その後、今の三木の家に引っ越し、直後私は三木の病院で手術をすることになりました。その後、私も回復し主人と一緒にいとこ達と6台の車で山口県まで旅行に行き楽しく過ごせました。その後、食事会をしようと言いながら色々楽しんでおりました。

そんな中主人から留守電に「今日遅くなる」と電話があり、二回目「聞いてくれた？電話しといたやろ」と、そして私が「いいよ、ゆっくりしてきて」と言った言葉が最後となりました。主人が久しぶりのマージャンをしてもう帰ろうと服を取りに行った時倒れ近くの病院に運ばれました。主人の所に行きましたが名前を呼んでも返事もなくそのまま…。好きな人たちと好きなマージャン、好きなお酒も飲んで楽しくこの世をすごしたんだと思いました。

令和5年私は今三木市高齢者大学4年生、今までの長いトンネルを抜け新しい事に挑戦して学校の人達と仲良く楽しく、残された人生を悔いなく生きて行こうと103才の母に負けず頑張っています。これからもどうぞよろしくお願い致します。

4年2班 大塚 郁子

## ひろば（２）

### 「今のままで良い」

「今のままで良いよ。」

ある日に息子が伝えてくれた言葉です。

これまで、主婦として一人で全てをする事が多かったのですが、大学生活を送る中で新たな気付きがありました。それは、何かをするにあたり、上手に出来る人が居たらお頼りすれば良くて、自らは今出来る事をして少しでもお役に立てれば良い、ということです。

私は高齢者大学の26期生として一度卒業しています。楽しい思い出が沢山あるのですが、家庭の事情で4年生での参加日数が少なく、何か忘れ物をした様な心残りがあったため、同期生の友と共に、32期生として再入学することにしました。

32期生は、少人数ではありますが、個性的な方が多くて、同期4人の小さな女子会を開催するなどして、大学生活を楽しく過ごしています。6月に淡路島の「淡路花山水」に紫陽花を見学に行った時のこと、花の色や種類の多さは圧巻でした。さらに見学後には買い物ツアーの珍道中。何があっても笑って過ごせる仲間に出会えて楽しい思い出が出来ました。

再入学から、あっという間に3年生になりました。これからの大学生活、皆が楽しく笑って過ごせることが一番です。出来ることや出来ないこともあると思いますが、日々の中で学んだ事は後からついてくるとおもいますので、今のまま、楽しく過ごしていきたいと考えています。

3年 野間 久美子





## ひろば（3）

### 「私とコーラス部」

僕のいた小学校では学芸会用にコーラスがあり、そこに入っていました。その年2、3回練習した後、日に日に声が出にくくなり、先生が「どうしたのその声は」僕「5日前からこんな声になり、段々ひどくなってきてます」先生「それは男子の声変わりやね、どうやら今年はまだ無理ね、残念だけど！」。小学生高学年の変声期に入ったようで、その年で僕のコーラス部は終わりました。

それから60有余年、縁あって三木市高齢者大学に入学し、クラブ活動に小学生以来のコーラス部に入りました。練習の初日には、体操から発音：発声練習と始まりましたが、声は出ない、楽譜は読めない、音程は取れないの1年生でした。

そして、暫くして先生から「コロナ禍でここ2年開かれなかった三木市民合唱祭が今年の10月には開催されるので、しっかり練習して、いい発表にしましょうね」との意気込み。先生の指導は基本的に優しく和やかな中、厳しさを感じられる練習になっていきました。また、先輩方から楽譜の読み方などポイントを教えて頂き、何とか2、3ヶ月後には皆と声が合わせられる様になりました。

そして、22年10月三木市民合唱祭を音響効果の素晴らしいと云われる文化会館大ホールで〈カトリアのように美しく〉をメインに3曲を、楽しく堂々と発表できました。

舞台上で歌ってる時は勿論の事、他の出演者のコーラスを聴いていても、この大ホールの反響の良さを改めて経験できた本当に素晴らしい貴重な一日になりました。

さらに、2月の大学祭にはコーラスのひな壇を前日に借りて来て自分達で設営し、次の日の発表では6曲ものコーラスを十分楽しんだ大学祭でした。

今年は新入部員も5人増えて、新たな曲にも取り組み楽しい一年間になりそうです。

2年4班 原田 敏秋



## ひろば（4）

### 「私の元気の秘訣」

私の一日は朝からの雌岡山毎日登山で始まります。平地を歩くのは時間の無駄と勝手に決めて麓まで車で行き、梅林横の、のけぞるような坂道を息を切らせて登り、境内の小屋に備え付けのノートに署名して同じ道を大またで下るのです。

10年以上前から始めたのですが、何事にも飽きっぽい私一人の力だけではとうてい続きません。幸い、同じ頃から登りだして、共に登山回数を競う、頑固というか、鉄のように強い意志をもつ二人のライバル女性との対抗心が休ませないだけなのです。登山回数は記帳した日数でカウントされるので、一日に2回登っても1回のカウント。よって、先行する二人の回数に近づくためには相手に休んでもらうしかないのですが…、これが全く休んでくれない！あまり無理しない方がいいよといくら親切に忠告してやっても言うことを聞かない！雨が降ろうが、台風が来ようがへこたれない。困ったものです。

でも、こんな二人に負けてなるものかとムキになったお陰で、このたび登山回数4000回を達成しました！早朝の涼しい風の中、標高250mの高台に立って、隣の雄岡山から静かに流れ落ちてくる雲海を見下ろしたり、明石海峡大橋の先の淡路島、更に遠く広がる大阪湾を眺めているときは雲上の神さまになったようで気持ちいいですよ！

1年1班 眞子 琢仁