



# 三木高大 自治会新聞

令和6年3月号 (No. 183)

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 2024年(令和6)3月12日

<http://koureisyaigaigaku.cccp.jp>

## 高大4年間の思い出

4年前に再入学制度を取り入れた第1期生として胸を張って大学の門をくぐりました。入学式を終え、23名という新入生の名前とか顔つきなどがわかりかけたころ、自分が最年長者であることを判明した時の驚きを今でも覚えています。そういえば。最初に高大に入学してから早8年も経っていたのです。周りの同期の人たちの動きや考え方がやっぱり変化しているように思えました。入学時の令和2年(2020年)の4月と言えば、新型コロナウイルスが発症し、日に日に猛威をふるいだした時期でした。世の中が騒然として不安な渦中で、小中学校も全校閉鎖やら、全国規模の行事も延期や中止せざるを得ない不穏な中での高大生活のスタート。この思い出が4年前-昨日のように思い出されます。

そして、それからの2年間は、コロナ禍で高大生活の思い出はあまり記憶にないというのが実情かと思われま。というも再入学生でしたので学校内の行事やら講座の内容などもある程度余裕をもって臨めるものと期待はしていました。残念ながらこの新型コロナウイルスという悪者の到来という

ことや、それにコロナ以前から高大への入学生の低減なりで自治会などの役員のみなり手も少なくなることも懸念されていました。その影響などで、我が新入生23名も2年間で17名に減少、学校全体の行事も大幅に縮小体制となり、運動会なり大型観光バスの1泊旅行もなくなり、なにか一抹の寂しさを感じたものです。それでも人間というものの面白いもので少なくなった学校行事に新入生は気にすることなく現実を受け入れていました。小生だけが、10年ほど以前の学校生活との大きな差を感じていたのです。

コロナ禍も2類から5類に緩和されだした3年生ころから学生生活もやっと本格的になったように思われます。教室でもマスクは着用しながら大いに喋ったり、防災公園ではグラウンドゴルフを存分に練習、市のバスで研修旅行という名目で淡路・岡山閑谷学校・赤穂岬など出かけるなど本来の学校生活にやっと戻ったのではないのでしょうか。

いずれにしても、高大生活とは、体育館の全体授業で学んだこと「何度も講師のお話にあったように、他人との交わり、健康維持のためには人とおしゃべりをし、楽しい食事を一緒に囲んだり、とにかく外出をした方が良い」この言葉に尽きるものと思います。あとは、適度な運動、快食快便、十分な睡眠時間、ゆったりとしてストレスをためないことだと心の髓まで教えられました。

とはいうものの、高大卒業後は2度目の大学院にすすめるべきか、否、高大生活10年、少々飽き飽きしてきていることも事実です。

あと卒業式まで、1ヶ月悶々とした日々が続いています。いずれにしてもこの再入学生にいろいろお世話下さった皆様にお礼を申し上げて卒業させていただきます

ありがとうございました。



2020年4月合同入学式

4年2班 三木 清

## 卒業生に贈る言葉

## <ありがとう・絆>

4年生（31期生）の皆さん、ご卒業おめでとうございます！在校生一同、心よりお祝い申し上げます。コロナ禍の学生生活は、正に激動の4年間でしたね。入学早々の学校閉鎖、あらゆる行事の中止など、とても苦勞された4年間だったことでしょう。

一方、歴代最少人数の私たち32期生にとって、皆さんと一緒に活動させていただいた研修旅行などで、たくさんの思い出を作ることができました。淡路うず潮観潮、社リサイクルセンター・県立防災センター見学、岡山閑谷学校・吉備津神社探訪、赤穂界限探訪などなど、いろいろな場所で見聞を広めることが出来、教室の勉強以外でも多くのことを学ぶことができました。また、往復のバス内でのゲームなども楽しい思い出です。

こんな学年の枠を超えた交流によって、皆さんと知り合いになれ、とても楽しく過ごさせていただきました。充実した学生生活、最高の仲間を作れたこの数年間は、31期生のスローガン「絆」、まさにそれを実践された日々でしたね。本当にありがとうございました。

さて、これから皆さんはいろいろな道に進まれることと思いますが、高大でのこの絆を大切に、次の目標に向かって邁進していただきたいと思います。

それでは健康に気を付けられて、いつまでもお元気でお過ごしください。また学年を超えて集まりましょう。お世話になりました。

3年統括総務 積山 喜規



## 専門講座（健康福祉学科）

## 「健康福祉講座4年間を受講して」

入学当初、両膝人工関節、第1腰椎骨折、2年後左目黄斑変性、右目眼底梗塞にて、視力障害と高齢に伴う疾患により通院とリハビリ、散歩位の日々でしたが、入学後、健康福祉講座を楽しく受講させていただいて4年になります。腰痛も減少し、歩行も速くなり3000～4000歩、元気に歩けるようになりました。

健康福祉講座は、認知症予防、音楽療法、食生活と栄養、脳トレーニング、健康体操し、口腔衛生、ヨガ、輪投げ、バドミントン等、関西国際大学の先生方、栄養士の先生方、口腔歯科衛生士の先生方など高齢者の健康福祉に必要な講座が組み入れてあります。

お陰様で、要介護前のフレイルの私でしたが、お買い物やお料理、またグラウンドゴルフにコーラスと元気に楽しみながら、昨年無事健康寿命78才が迎えられました。

本当にうれしく感謝です。これからも楽しく元気に生活できますようにと、学んだ事を少しずつ生活の中に取り入れて繰り返し続けて行きたいと思っています。

4年2班 綿谷 栄子

# 大学祭の報告

## 「1人1人が思い出に残る体験をした大学祭」

第32回三木市高齢者大学大学祭は、晴天に恵まれ暖かな2日間無事終了できました。開催にあたり、今回の試みとして

- ① 企画段階から、新1年生も大学祭への積極的な参画
- ② 外部の臨時駐車場3か所を設け、新来場者への配慮、また喫茶コーナーの設置
- ③ 演技部門の集合写真撮影時間の準備を行いました。



18日(日)、開会宣言のあと、体育館では、大道芸、コーラス、詩吟、太極、民謡踊。昼からは、グラウンド・ゴルフ、ラージボール、バトミントンの活動をビデオ放映、そしてカラオケ、祭りのフィナーレとして社交ダンス部が締めくくり大いにもりあがりました。

一方、各教室の展示部門の発表では、写真、水墨画と書道、能面、絵手紙が展示。

毎年、販売即売切れの園芸部。

二階の教室でも、パソコン・ゴルフ・クック・ターゲットボードゴルフ・短歌部、囲碁、匠部、が作品の展示。茶道部のお茶席も大盛況・・・

一階のロビーで喫茶コーナーを開催、また、専門学科(園芸学科)の有志が盆栽を持ち寄り、花を添えてくれました。

これら各クラブの演技・展示部門を裏方で支えたのが各準備担当部門の皆様です。



多数の来賓の対応をいただいた総務係、グラウンドで長時間誘導された駐車場係、ステージの運営をまかされた式典会場係、プログラムの進行、およびマイクで展示会場との連携を務めた司会進行係、ステージの演技を支えた音響係、パネルを準備された力持ち集団の展示係、200食以上の弁当をスムーズに運営された弁当係・昼食室係、細やかな配慮のコロナ対策係、そして印象的なのは、咄嗟の時に準備担当の部門がお互いに協力し合いながら対応していただいた点です。心から感謝申し上げます。

最後になりましたが、来校された仲田市長はじめ来賓の方々、側面から協力頂いた井上学長以下事務局の皆様、そして臨時駐車場を快諾頂いた友松寺様、ビニールハウス運営の山本様、及び大学OBの安福哲様に御礼申し上げます、大学祭のご報告を終えさせていただきます。

本当にありがとうございました。



早いもので、入学以来1年が来ようとしています。

当初は、学校の授業とクラブ活動をするつもりでしたが、結構自治会活動の多さに驚きました。

まず最初の問題は、学年のロゴを決めることからスタートしました。皆様のご意見から丹生山のイメージの提案があり山脈を背景とし、文字については「颯(いぶぎ)」の提案を受け、加えて高齢者大学の名称を組み合わせる幾つかの候補の中から決定しました。

7月の学年集会では、未だお互いに話したことの無い方が多くおられるので、昼食に仕出し弁当を注文し、自己紹介ゲームを行いました。

9月の学年集会では、11月の大会に備え、第一弾として、学校のグラウンドで、グラウンドゴルフの練習を行いました。ただし、グラウンドがデコボコであまり成果がなかったようです。

10月に入り、本格的にグラウンドゴルフの練習を三木防災公園で、計4回実施しました。11月1日にグラウンドゴルフ大会が実施され、1年生は惜しくも団体3位でした。でも、ホールインワンを6人の方が達成されました。11月16日には、グラウンドゴルフ大会慰労会としまして、ごちそう村にて、大会の成功と次回の健闘を誓い合いました。12月6日には、有志だけでしたが、2班の小野さんのカラオケ喫茶にてカラオケ大会を開催し、大いに盛り上がりました。

以上現在までの1年生の主な活動でしたが、今後は各班二名の親睦会委員方を中心に色々な活動を行い、素晴らしい学生生活を過ごしたいと思っております。

1年2班 下山 皖司



## ひろば

### 「カイツカイブギ」の木 これからもよろしく!!

娘たちが学んだ学校、もちろん旧の校舎だけれど。週刊誌の表紙に載せられた旧校舎の正面玄関の写真、我が家からも正面に見えていた旧校舎。二本のカイツカイブキの木が「どん」とかまえていた玄関。今の校舎の場所がグラウンド、そして今のグラウンドの場所に校舎が建っていた。中庭があり、渡り廊下があり、中庭に池があり…平成3年4月新校舎竣工式、平成19年に134年の歴史の幕を閉じた瑞穂小学校、閉校するにあたり何度会議をしたことか、閉校記念誌を作成するのにその時のPTAの役員の方たちが苦勞されていたことを思い出し頭が下がります。立派な記念誌ができました。その後この場所は三木市高齢者大学になり、私は閉校記念式典が行われた体育館で入学式をしてもらった、そして卒業式も目前に、感慨深いです。校舎の場所が変わってもいつまでも変わらない「カイツカイブキ」の木、校舎の歴史、子どもたちの成長、ずっとずっと見守ってくれた木「カイツカイブキ」そして今は高齢者を見守ってくれている…と思う

これからもよろしく!!

4年1班 常下 栄子

