



三木高大 自治会新聞

令和7年3月号 (No. 187)

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 尾上 勸

編集者 自治会新聞編集委員会

発行日 2025年(令和7年)3月11日

<http://koureisya-daigaku.cccp.jp>

高大の思い出

＝生きがいの探求＝

私たち32期生は令和3年4月に入学、男女各6名、計12名で三木高大生としてスタートでした。ところが、入学早々に新型コロナウイルス蔓延による学校閉鎖や、行事の中止などがあり、最初の半年間は登校と自宅待機が繰り返される状況で、理想の大学生活とは程遠い状況が続きました。2年生になるころにはコロナ禍は落ち着きを見せましたが、すでに数名の同級生が学校を去り、最終学年の4年生は男5名、女3名の8名で卒業を迎えます。

〈卒業文集について〉

いろいろあった四年間、その集大成としての卒業文集はこれまでの形を変えて、「32期生4年間の歩み」として作成しています。少人数なので個人の文集ではページ数も乏しくなり、また従来の形式では文集が前半、写真集が巻末になり、その時々で感じたことを残すには写真と文章が同時に読めたほうが良いのでは、と感じていたからです。そこで、学年全員8名がやってきたことや楽しかったことを集め、折々にまとめた文集、というより報告書でしょうか、卒業した後、4年間の振り返りが時系列的に思い出せるようなものを作りました。

〈生きがいの探求〉

学年の人数が8名というのは、高大のバスを単独で使えない、グラウンドゴルフなどの団体競技でも数人欠けると参加できないというデメリットもあります。このような状況でも、楽しめることを見つけて積極的にやってみようと、皆でいろいろな行事を企画・実行しました。多様な懇親会や研修旅行、そして修学旅行と卒業旅行など、「楽しみながら日々生きがいを見つけていく」という少人数実践型の取り組みが、私たちの学生生活の一つの在り方「生きがいの探求」だったと感じています。

〈同期生の絆〉

思い返せばとても個性的なメンバーの32期生ですが、楽しむことはまとまり良く即断即決。思い立ったら懇親会、旅行などを決めるのも簡単。楽しいことは何でもやれる、実行力とチームワーク抜群の素晴らしい仲間になりました。

卒業後は再入学、大学院進学、仕事専念、などなど進路は様々ですが、この学年で良かったことに感謝し、これからも同期生の絆を大切にしていきたいと思っています。

最後になりますが、在校生の皆さん、大学事務局の先生方、いろいろお世話になりました。



〈みなさん健康第一で生きがいを探求しましょう！ 私たちも続けます！〉

4年生（32期生）一同

卒業生に贈る言葉

「四年間お疲れさまでした」

四年生（32期生）の皆さま、ご卒業おめでとうございます。

入学の際はコロナ禍でもあり、大学始まって以来一番少人数の学年12名で、その後事情等あり現在は8名で卒業を迎えられました。よくぞ頑張られたと尊敬の念でいっぱいです。

やはり学年行事とかは大変だったと思いますが、役員さんたちを中心に一人一人が強い自覚のもと、親睦を深める食事会などを度重ねられていましたね。またバス旅行は上級生と合同で行い、交流を図られていました。修学旅行に旅行社のツアーを利用するなど、工夫をされて、充実した楽しい学生生活を送られたことと思います。この家族のようだった年月はずっと忘れないでしょう。



< 4年生最後の忘年餅つき会 >

わたしたち（33期生）は上級生がいる安心感で^{きまま}気儘にやってきましたが、これからは先輩方に見習い、最高学年として気持ちを引き締め頑張ります。四年間お疲れさまでした。そして、三年間ありがとうございました。

今や人生100年時代です。卒業されましても、次なる楽しみを見つけお健やかに過ごされますよう、在校生一同、心よりお祈りいたします。

3年4班 荻原 治美

専門講座だより『健康福祉学科』

私は長年医療現場で働いてきました。そのため医学的知識はあるつもりでしたが、退職して期間がたつと、その知識も薄れてきます。医学は日進月歩なので新しい情報が欲しくて「健康福祉学科」を選択しました。

健康福祉講座について紹介しますと、先ず第1は、講師の先生の話が面白くて、話を聞いてるだけで楽しいことです。認知症専門の地域活動をされている田中孝史先生です。

講義の中で「回想法」というのがあります。過去の思い出や体験を振り返り、仲間や聞き手と共有することで脳の活性化や精神的な健康の向上を図る心理療法です。いつ自分が体験発表の指名をされるかと緊張しながらも、楽しく聞きました。

第2は、身体機能に関する内容の体操です。例えば「みっきい いきいき体操」は暮らしに役立つトレーニングで、日常生活に必要な筋力、身体の動き、バランス能力を身につけることができます。ビデオを見ながら20分ほど、ゆっくりと進行していきますが、終わったあとには爽快感と、全身の血流が勢いを増して流れるのを実感できます。

また、関西国際大学の先生からは生活習慣病についての講義があり、医学的知識を深めることができます。これからもいろんなことに興味、関心を持ち、いつもワクワクときめいている状態にして、若々しい脳を保てる、健康に良い行動変容を起こしていきたいと思っています。皆さんも、健康学が楽しく学べる健康福祉学科に入って体験してみませんか。

1年1班 阪本 好美

大学祭の報告

第33回大学祭を2月15日(土)・16日(日)の2日間にわたり開催しました。心配された雨もなく暖かな大学祭日和の中、無事成功裡に閉幕することができました。これも偏に大学祭を企画運営頂いた実行委員会の皆さんをはじめ、総務(来賓対応・広報・司会・衛生)、会場(音響)、駐車場、昼食(弁当・会場)、喫茶の5部会業務を準備段階から後片付けまで滞りなく遂行頂いたリーダー、サブリーダーと多くの各学年サポーターの皆さんのご尽力の賜物と心から感謝を申し上げます。

16日の体育館では、仲田市長様をはじめ多くのご来賓をお迎えし、井上学長と尾上自治会長開会挨拶の後、午前と午後の部に分かれて演技開始、大道芸を皮切りに、コーラス、詩吟、太極拳、民謡踊り、カラオケ、社交ダンスの各クラブから日頃の練習の成果を見事に発揮する演技披露が行われました。

今年は、去年の反省から昼の休憩時間を長くとするプログラムとしたことで、一部クラブの皆さんには演技時間の短縮などお願いすることになりましたが、ゆっくりとした休憩時間の中で様々な交流を深めて頂いたことと思います。

一方展示会場では、写真、書道、水墨画、能面、絵手紙、園芸、パソコン、匠の各クラブの見事な作品展示があり、また囲碁クラブ、クック、ゴルフ、ターゲットバードゴルフ、そして演技会場から移設したバドミントン、ラージボール、グラウンドゴルフの各クラブの活動風景展示が行われ、茶道部のお茶席と共に多くの来場客で賑わいました。

ロビーでは今年も喫茶コーナーを開設、各テーブルには園芸講座有志の作品である苔テラリウムが置かれ、昨年よりグレードアップした珈琲とお菓子の提供で多くのご利用客より好評を頂きました。また、毎年人気の園芸クラブによる野菜販売といちご園の協力で新たに設置した摘みたて苺の販売コーナーも賑わいました。

「みんなで盛り上げ、思い出に残る大学祭を」という思いで開催した今年の大学祭でしたが皆さんの感想はいかがでしたでしょうか。実行委員会では皆さんのお声を参考に、来年度の大学祭がより一層素晴らしいものになるようバトンを繋げて行きたいと存じますので引き続きご協力よろしくお願いいたします。

最後になりましたが、井上学長と事務局の皆様、そして臨時駐車場として借用をご快諾頂いた友松寺様、いちご園(株)ダブリブ様、安福様には厚くお礼を申しあげ、第33回大学祭の報告とさせていただきます。



<コーラスクラブ カトリア>



<民謡踊りクラブ>

第33回大学祭実行委員長 河合 敏郎

高齢者大学に入学してから、あっという間に1年が過ぎようとしています。新しい仲間との出会い、学びの楽しさ、そしてさまざまな活動を通じて得た経験は、どれもかけがえのないものとなりました。

初めは少し緊張していましたが、同じ志を持つ仲間達と学ぶうちに、自然と打ち解けることができました。

授業では、幅広い分野の知識を学ぶ機会があり、特に健康、歴史などの講義が印象に残っています。また、サークル活動やグラウンドゴルフ大会にも参加し、学びだけでなく実践の場でも多くの刺激を受けました。

1年間の学びを通じて、新しい知識を得ることの楽しさはもちろん、仲間との交流がいかに大切かを改めて実感しました。これからの2年生生活も、さらに充実したものにしていきたいと思います。最後に、先生方や自治会の皆さま、そして共に学んだ仲間感謝を申し上げます。これからもよろしくお願いいたします。



〈輪投げ大会（個人戦）〉

1年2班 井上 正明

ひろば

『よその家の庭の草引き 手伝ってます！』

三木市高齢者ファミリーサポートセンターが実施している【高齢者ファミリーサポート事業：高齢者（依頼会員）と、できる範囲で手助けしたい人（協力会員）が、お互い会員登録して支え合う活動】に賛同し、月に数回、1回2時間の庭の草引きボランティアに参加しています。

この活動は、会員登録して事前教育を受けた者同士が、アドバイザーの手厚い支援の下で支え合うもので、お互いに対する信頼と安心感をもつことが出来、又、作業終了後に、1時間当たり500円の手頃な報酬を依頼会員から協力会員に直接手渡すことで、お互いへの気遣いの心の負担をやわらげる仕組みになっています。見違えるほどきれいになった庭を見て達成感を味わい、身体が不自由になった依頼会員の喜んでくれる姿に喜びを感じ、楽しく活動しています。



〈チガヤ〉

高額請求されたり、凶悪な詐欺事件に巻き込まれるニュースが毎日のように流れる今日、安心して手伝いを頼めるこのシステムは、数年前に聞いたところでは、まだ全国的にも少ないようです。

ここで皆さんにアドバイス！ 草引きで手こずるのが、ドクダミやチガヤ、笹などの生命力が強くて、地下茎や種の飛散で増える草です。私は出来るだけ根こそぎ取るようにしていますが、それには時間がかかるし、どうしても根の取り残しが生じて、短期間に再生してしまいます。将来お手あげにならないよう、元気なうちに、退治しておいた方がいいですよ！

2年1班 眞子 琢仁