



三木高大 自治会新聞

令和5年3月号 (No. 179)

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 米村 隆
編集者 自治会新聞編集委員会
発行日 2023年(令和5)3月9日

<http://koureisyaigaigaku.cccp.jp>

高大の思い出

「卒業旅行（東北の旅 2022年10月）」

23日(日) 仙台空港 ⇒松島(瑞巖寺、五大堂) ⇒中尊寺金色堂 ⇒湯瀬温泉

子供みたいにわくわく、楽しみにしていた卒業旅行の朝。一日目が始まりました。岩手県の中尊寺、仏像が様々な姿で並んでいて心が洗われました。夜は湯瀬ホテルで泊まりました。ここの温泉は美人の湯と聞いた私は美人になれるかな?と思い、早速、温泉に入りました。なんだか肌がつるつるになったような気がしました。

夜の宴会では各班に分かれて隠し芸、ゲーム、カラオケをしました。隠し芸で私達の班は「どじょうすくい」をしました。まあそれなりに出来ました。



24日(月) 湯瀬温泉 ⇒奥入瀬渓谷 ⇒十和田湖 ⇒発荷峠展望台 ⇒平塚果樹園 ⇒あさ開(酒蔵) ⇒雫石プリンスホテル

二日目は十和田湖、田沢湖、奥入瀬川では清流や数多くの短い滝、長い滝が見れました。田沢湖では「たつこ姫」の伝説を聞きました。その伝説とはたつこが美しい姿を保つ為に大観音に頼むと龍になって湖の主になったというお話です。

夜は「星を観に行きましょう」と皆で観に行きました。あの星はアンドロメダ座、夏と違い秋の天の川は薄く見えます、と星座を教えてもらいとても勉強になりました。空が澄み切っていて三木で観る星空と違い、星が一つ一つ美しかったです。



25日(火) 雫石プリンスホテル ⇒田沢湖 ⇒角館武家屋敷 ⇒秋田ふるさと村 ⇒青葉城跡 ⇒伊達の牛タン本舗 ⇒仙台空港

最終日は青葉城跡の人気スポットである「伊達政宗公騎馬像」を見学しました。伊達政宗と言えばとても人気のある戦国武将です。「アレ?」。残念ながら、地震の影響で本物の騎馬像は棄損修理中で見ることができませんでしたが、代わりにご覧のような写真をシートに印刷したグラフィック幕がありました。



最後になりましたが、役員さんはじめ皆さんお世話になりました。

4年3班 朝岡 房子

卒業生に贈る言葉

寒さが残りつつも木々は新たな芽吹きを迎え、桜の蕾も膨らみ始めました、卒業される4年生の皆様が新たに綴られる人生のページを祝福しているかのようです。ご卒業おめでとうございます。

今、皆様は、この三木高大での4年間でどのように振り返っていらっしゃるでしょうか。一昨年から未だに続くコロナウイルス感染対策の影響により、高大での学生活動・クラブ活動・自治会活動も制限を受け十分に出来ない中、先輩としてリーダーシップを取られ親身にご指導下さり、本当にありがとうございました。

私が卒業学年に感心させて頂いております事は、グラウンド・ゴルフ大会連覇と大学院への進学率からもお分かりのように“団結力”です。風通し良く和気あいあいとしながらも、個々は義務感・責任感・判断力をお持ちの先輩方に思えました。我々がこの“団結力”に追い付けるかどうかは分かりませんが、目標とさせていただきます。

高大の活動で身につけられた知識、巡り会った友人たちとの思い出も、その一つ一つが心の内に残る宝物かもしれません。これからの人生にもこれらの宝物を活かして、活躍されることを願います。

3年1班 神澤 哲也

専門講座だより（健康福祉学科）

「ストップザ！認知症」

最近テレビ等に出ている人の名前がすぐに出てこず、何の脈絡の無いときに突然「アッ、何々さんだ」と思い出す事がしばしばある。「大丈夫か？私」と自問自答している。以前、新聞だったか、認知症研究の第一人者と言われていれるお医者さんが、自ら認知症にかかっている事を告白、自分自身を研究の対称として冷静に観察しているとの記事を読んで、「エ〜、こんな専門家でもかかるんだ」と驚愕したことがある。



それだけ脳の中は複雑怪奇？だから健康福祉学科の講座が、認知症に罹らない為にはこのテーマが圧倒的に多かったのに納得！こうしたら絶対に認知症に罹らないとの答えは残念ながらまだ無いのかな？でも繰り返し講座で学んだ事を実行すれば、遅らせることは出来るかも。

認知症と共にフレイル予防も大事な事とも教えて頂いた。



- ①バランスの良い食事をする。
- ②身体を動かし適度な運動を心がける。
- ③人と関わる機会を増やし、良く喋り、良く笑う。

この教えて頂いた事を心がけ、なるべく頭、身体、共に衰えるのを遅らせたいと思う今日この頃である。これからも、シニア世代の合言葉、キョウヨウとキョウウイク(今日、用がある)と(今日、行く所がある)を心がけ、後はケセラ〜セラ〜で行きましょう。

4年3班 矢間 洋子

大学祭の報告

今年度最後の行事といえる第31回の高大大学祭も無事終了致しました。

昨年に引き続き、コロナ禍開催の中、マスク着用を一番に三蜜を避ける対策のもと、展示用パネルの軽量化、学生数の減少対策を考慮した業務の簡素化を継続し、本年度は自治会行事から独立、クラブの自主的行事となり組織がシンプル化され、そしてなんとしてもコロナ禍以前の活気ある大学祭に近づけるようにと努力いたしました。

高大登録日の15時から委員会を10回ほど、数回のリハーサルを経て、18日(土)午前の準備、昼から展示クラブの披露、19日(日)を迎え、降雨という天気の中、体育館では華やかな衣装の大道芸でのスタート、34人の出場で3年ぶりのひな段の復活・迫力ある大合唱のコーラス、続いて詩吟の重厚な謡は講師の老獪な司会で一層引き立ち、ゆったりとした動きの中に統一されたパフォーマンスの太極拳が続き、民謡踊が着物姿も艶やかに三木音頭で総踊り、昼からは、体育系クラブであるグラウンド・ゴルフ、ラージボールの日頃の活動をビデオ放映(バドミントンは、パソコン不具合で放映不能でしたが・・・)、そして大学祭の花形といえるカラオケの面々が(9人)語り付の演歌のオンパレード、祭りのフィナーレとして社交ダンスのダンスパーティーで締めくくり大いに盛り上がりました。



一方、各教室の展示部門の発表では、新たにデビューした能面・絵手紙、伝統的に力作を誇る写真の数々、落ち着いた中に墨汁の香りのある水墨画と書道、販売即売切れの園芸の白ネギ・大根、今年は美しいデザインの多かったパソコンの作品、囲碁が対局機で臨場感を演出、ゴルフ・クック・ターゲットバードゴルフ・短歌は日頃の練習なり成果を披露、熱心なことで知られる講師の病欠にもかかわらずコンパクトに表現できた匠の力作、コロナ禍前の再現に挑戦された茶道のお茶席が50席以上の大盛況・・・これらの力強く立派に遂行された演技・展示部門を裏方で支えた各部門の学生の皆様のご協力には頭が下がるばかりです。



雨という天気にもめげず傘をさしながらぬかるんだグラウンドで誘導された駐車場係、運動場では足りず外部の臨時駐車場を早朝から利用せざるを得なかった役員の方々、力作の必要な展示係、ステージの運営をまかされた式典係、プログラムの進行を務めた司会係、200食以上の弁当をスムーズに運営された弁当係・昼食係、コロナ対策係の細やかな配慮、ステージの演技を支えた音響係、そして印象的なのは、咄嗟の時に係を超えて積極的に応援していただいた陰の方の働きです。

最後になりましたが、2日連続で来校された仲田一彦市長、側面から協力頂いた井上京子学長以下学校事務局の皆様、自治会役員の方々、そしてこの紙面上ですが、臨時駐車場を快諾頂いた地元の友松寺様、ビニールハウス(いちご)運営の山本和志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。

大学祭実行委員長 三木 清

学年通信(1年生)

「1年を振り返って」

今年の1年生は38名です。2019年からのコロナ禍で入学者が先細りの傾向でしたが、ウイズコロナ政策のおかげか4年前の人数に戻りました。多くの同級生がいるのは、素晴らしい事です。

11月21日(月)丹波篠山市への研修旅行に28名が参加して(私は不参加)、城下町を散策し昼食のあと、午後からは陶の郷と立杭焼きの見学をしました。歴史と焼き物の知識を広げ、親睦を図ることが出来たようです。

12月16日のグラウンド・ゴルフ大会の成績は、残念ながら準優勝でした。初めて競技をする人が多かったのですが、上級生に倣ってグラウンド・ゴルフの練習を続けた結果、それなりに形になってきました。来季の大会には無敵の4年生が卒業していなくなり、1年生の技量も上がるので、優勝のチャンスにグーンと近づくような気がします。

昨年から色々な行事やイベントの制限が緩和され、日常生活が正常に戻りつつあります。同様に、高大も楽しく充実した学生生活が過ごせるようになってほしいものです。

最後になりましたが、個人や家庭の事情で退学する人が必ず出ますが、残りの3年間は健康に留意して全員が無事卒業できることを願っています。

1年3班 福井 一史



ひろば

「孫と野菜作りとゴルフ」

6番目の孫が無事生まれ喜びに包まれていた時に病院から「赤ちゃんがミルクを飲めません。直ぐに来てください」と連絡があり病院に駆けつけました。病名は「先天性食道閉鎖症」と心臓動脈にも異常があるとのことで、放置すれば死を待つばかりの状態です。息子と嫁、私たちもどうしようもない状況でした。詳しい事は省きますが、孫は物凄い生命力で、数度の手術を乗り越え、お蔭様で無事退院する日を迎える事ができました。

お医者さん看護師さんありがとう！5歳になった孫と高大園芸クラブの畑で私が育てた薩摩芋と一緒に掘ることができると回復して、本当に嬉しかったです。園芸クラブでは野菜作りを通して学ぶことが多いです。

私は建築職人を長いことしていましたし、夜学の高校しか出ていませんので高齢者大学で自治会やクラブ活動といってもピンときません。大きな会社組織など経験がなく自由に生きてきましたので、同級生や皆さんの人生や考え方に興味があります。還暦から始めたゴルフは思うようにいかず、当たらなければ飛びません。ゴルフ部の大会はいつも最下位で悲惨な状況です。自分が一番向いてないスポーツかも？とってしまうゴルフですが、これも人生修行ととらえ頑張ります。

筋トレが趣味なので、高齢者が健康に生きる為の「貯筋」の話もしたいですね。出会う人は全て縁で繋がっていると思いますので皆様、宜しくお願い致します。

2年 山田 乙三

