



三木高大 自治会新聞

平成 28 年 11 月号 (No. 127)

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 金丸 正

編集者 自治会新聞編集委員会

発行日 平成 28 年 11 月 8 日

<http://koureisuyadaigaku.cccp.jp>

10月の教養講座から

講師：筑波大学名誉教授

医学医療系客員教授 本澤 巳代子 様

～介護保険の上手な利用法と在宅介護について～

扶養と介護の問題は、私達が必ず直面する事実であり、課題として取り組まなければならない。現在の行政間で行われている支援方法と問題点を、色々な方面から順序立てて解説していただき、大変有意義な講義であった。

福祉に関する民法上の整備が遅く、我々の世代では両親及び義父母は、娘や嫁が介護して当然の時代であった。その選択しかなかったのである。

しかし、今は違う。介護保険法が制定され、支援事業が拡大整備されたおかげで選択肢が増えた。そうすると介護される側と介護する側、両者の認識がより大切になっていく。その知識や情報を深く理解できてからなら良いが、曖昧なまま支援をスタートした結果、介護を他者に任せる事に後ろめたさや遠慮する必要が無いにもかかわらず、不満や不安を解消できずに起こる高齢者虐待事件も近年の社会問題である。だからこそ、今回のような講義がとても大切だと痛感した。

扶養者と高齢者、そして介護支援者がより良い関係を保ち生活していく時代であるのだと改めて学び、実践し、実生活に役立てていきたいと思う。

1年4班 辻本 奈津子



専門講座だより

健康福祉学科

健康福祉学科は、登校日の午後1時～3時まで体育館で行われています。講師は二人制で、三木市介護保険課理学療法士の小坂暢嗣先生と、日本3B体操協会指導士の村木満知子先生が交代で講義をして頂いています。

9月8日は、小坂暢嗣先生の「ず～っと元気」をテーマにロコモ予防を学びました。ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）とは「運動器症候群」のことで骨、関節、筋肉等の運動器に障害が起き、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態をいいます。

「最近よくつまずく」「ちょっと歩いただけで疲れてしまう」などはロコモの原因である筋肉、骨、関節の衰えが原因です。講座では、ロコモ度の立ち上がりテストやツーステップテストを実技し、「片足立ち」、下肢筋力をつける「スクワット」を学び、自分の身体の状態を確認しました。

足取りがふらつく、筋肉や関節が痛む、背中や腰が曲がったように感じるなど、最近1か月間でのからだの痛みや日常生活の状況について「ロコモ 25」の項目を確認、ロコモ度1とロコモ度2の判定をし、その対策を教えてくださいました。

受講者は全員、熱心に健康寿命を延ばす講義に聞き入っていました。

3年3班 板東 和己



東・北播磨学ぶ高齢者のつどいを開催

東・北播磨の高齢者大学で学ぶ皆さんが、日ごろの学習成果を発表し交流の輪を広げる「第31回東・北播磨学ぶ高齢者のつどい」が10月14日、三木市文化会館小ホールで約500人（三木市から120人）が参加して盛大に開催されました。

今年は三木市が開催当番になり、午前の高齢者の主張大会では、「学びと生きがい」をテーマに4市の代表者が意見発表。三木市を代表して発表された3年生の藤村末雄さんが見事、最優秀賞に輝かれ、11月25日に淡路市で開催の県中央大会に東・北播磨地区代表として出場されます。

午後のアトラクションには、我が高大のコーラスクラブ「カトレア」の合唱、大道芸クラブの南京玉すだれ、民謡踊りクラブのキンチャモチャ踊りなどを披露し、たくさんの拍手喝采をいただきました。

そして、講演会では、てんご堂雅落（旧、笑福亭瓶太）さんの「落語を通して、笑い合い、学び合う喜び」をテーマにした楽しいお話と落語に耳を傾け、大いに笑いながら学ぶ喜びに浸りました。また、作品展には、高大から「書」「日本画」「写真」「工芸」の4部門に力作24点を出品しましたが、残念ながら入賞には至りませんでした。

司会進行の大役を務めていただきました3年生の大西美知子さんをはじめ、会場準備からご協力をいただきました自治会役員、関係クラブのみなさん、本当にありがとうございました。

『高大の皆さんは最高に素晴らしい！』

三木市高齢者大学教務主任 井上 達夫



学年通信（2年生）

MK Seep 39

猛暑が続く夏休みを利用して、昨年は倉敷、今年は長浜へと、2年生の仲間でJRの「青春18切符」の旅行にでかけました。

琵琶湖を眺めながら、パチャクチャと雑談が弾み、約2時間で長浜に到着。長浜市街の散策では、戦国時代の名残を残し、寺院、商店の構えまでも落ち着きを感じる所だった。

長浜城は秀吉の出世城として知られ、新しく築城された城内の博物館を見学。展示室では室町時代から安土桃山時代の信長と秀吉の天下統一への戦乱が紹介され、NHK大河ドラマ[真田丸]も大々的に展示されて、長浜城の歴史等興味あるものだった。

昼食は、長浜名物の焼き鯖そうめんを食味した。食事中的会話で「秀吉の妻の名前はネネ。石田三成の妻の名前は？」と突然のなぞなぞに、みんな真剣に考える。答えは「真田丸に出演の俳優山本耕史の妻、堀北真希さん」。これには一同が大爆笑のひと時、何もかもが楽しい一日だった。

全校で生徒数の一番少ない2年生。今回の旅行参加者も学年の半数以下で、少し残念です。今後の旅行・イベント等々には2年生全員が参加し、みんなで和み話し合い、仲間を大切にしたいです。私の学年通信での一番のお願いです。

2年2班 和田 徹也



三木の特産品（酒造好適米「山田錦」）

今日は山田錦を生産者の視点から話します。ご存知のように「良い日本酒造りには山田錦が欠かせない」と言われています。それは、粒が大きいことが酒米に適しているようです。食用米は 1.85mm の網で選別しますが、山田錦は 2.05mm で選別します。

お米を多く削れば、米の表面の雑味が取れて純粋なでんぷん質になり、フルーティな香りのお酒になるようです。精米歩合が 50% 以上になると大吟醸になりますが、中には精米歩合 35% の表示がされているものもあります。



また、山田錦は玄米の中心が白く濁ったように見える心白があります。この心白がはつきり発現しているのが良いお米とされています。心白があると麴菌が中まで入り易く、よい麴ができるようです。この麴が良い日本酒作りには欠かせません。幸い口吉川、吉川地区の地層は、神戸層群と大阪層群の水分や養分の保持力が強いモンモリロナイトという粘土質の土壌で、米作に必要な微量要素が豊富に含まれています。



この土壌の中で山田錦の根は 1 m 程度まで伸び、下層の水や養分を吸収します。山田錦は、大粒で草丈が長い故に倒伏しやすく生産者泣かせです。六甲山系の北側に位置する当地は風水害が少なく、また昼夜の温度差が大きいので心白が発現するということから、山田錦産地の特 A-a 地区に指定されています。

近年、当地区を通ると蔵元の旗が立っていますが、この田んぼのお米はその蔵元と契約しているということで流行になっています。戦前から村米制度といって、地区毎に蔵元が決まっていた。また、地区ごとにコメの価格も決まっていたようです。

米出しの日、以前は食糧庁の検査員が来られていましたが、今は資格を付与された農協職員が一袋ずつ検査をして、特上、特、1 等から 3 等の等級に仕分けします。その日には、蔵元からも検査の状況を視察に来られます。特上に判定されると 1 年の苦勞が報われますが、特ですと「何が悪かったのかなあ」と反省して、「また来年、頑張ろう」と奮起します。

価格は食用米の 2 倍近くになり、農家として魅力はありますが、どことも後継者不足と地球温暖化による気候の変化で、今後も三木の特産品として維持できるかどうか心配です。特 A 地区の生産者の一人としてこれからも良いお米ができるよう頑張っていきたい。



山田錦「今年の生育状況」

昨年は気候が良かったからか、登熟が遅く結果としては豊作でした。今年は例年より登熟が早かったため、米粒が細く（粒張が悪く）、網下が多くて不作の年になりそうです。今年の田んぼを見て気付かれたと思いますが、稲の姿勢が大変良かったのですが、これは草丈や稲穂が短く、穂が軽い（粒張が悪い）ためです。



稲刈りには苦勞しますが、田んぼの中で穂は地面にはつかずに、四方に倒れかかっているような稲がベストです。それには、施肥のタイミングと量、気候（日照・風水害）、水の調整が必要となります。これらが全てうまくできれば最高ですが、気候だけはどうにもならないのが生産者の悩みの種です。

4年3班 小池 正憲

ク ラ ブ 紹 介

短歌クラブ

短歌クラブ部では 28 年度上半期の作品展示をロビーにて開催しました。ご高覧いただいた高大生の皆様、有難うございました。発表する機会が出来ましたことに、クラブ員一同心よりお礼申し上げます。

短歌クラブは創部 8 年目を迎え、OB を含め 16 名で月 1 回兼貞講師の指導で古典の枕草子等を朗読、解説を聞き、お茶を頂きながら各々が詠んだ 3 首の短歌を提出して、言葉の選び方並び順などを指導していただき、添削を受けて作品に仕上げます。指導を受けると、良い流れの短歌になるものです。



日常のワンシーンを詠むのもいいですし、旅に出た折に感動した情景を詠み、添削して頂いて出来上がった一首から旅がより鮮明な思い出となるのではないのでしょうか。



部員は、高大に入学してから短歌を始めた人が大半です。どなたでも、何時でも、何処でも始められると思います。是非、短歌クラブの活動を見学にお越しください。毎月、最後の登校日の 15:00 から 16:45 まで、研修室 4 で活動しています。

短歌クラブ部長 4年4班 横田 悦子

民謡踊りクラブ

民謡踊りクラブは、平成 18 年に創部され、若柳有利先生のもと、第 2 金曜日と第 4 金曜日を基本に市民活動センターで練習しております。民謡踊りは古くから、日本各地に受け継がれた伝統的な民謡を、その独特なリズムに振付けたものです。

これらの踊りの習得を通じて、部員相互の親睦を図りながら、21 名が気軽に楽しく練習するとともに、地域との交流に努めております。今は大学祭に向けて、新崖節、大漁唄い込み、川島くどきの 3 曲を練習しております。



部の活動としては、大学祭、カラオケ発表会の友情出演、ゆかた会、みっきい夏祭りへの参加、老人介護施設の慰問など大変喜んでもらっています。今年は、"第 31 回東・北播磨学ぶ高齢者のつどい" のアトラクションに出演させていただき、日ごろの練習成果を披露することが出来ました。部員一同、良き思い出となり感謝しております。



古くから人々の心の中にあった民謡は、どこか私たちの心を打つものがあります。その人々の心情を少しでも表現できたらと思っています。初心者でも手軽に踊れます。健康にもとてもいいと思います。もちろん楽しいです。私たちと一緒に踊りませんか。市民活動センターでお待ちしております。

民謡踊りクラブ部長 4年4班 古谷 弘子