



# 三木高大 自治会新聞

平成 28 年 12 月号 (No.128)

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 12 月 6 日  
<http://koureisyadaigaku.ccp.jp>

## 今年を振り返って

三木市が提唱している「ヘルシーウオーク」に登録して、今年の 8 月で 500 万歩を達成しました。

2 年半前に始めましたので約 900 日掛かりということです。一日 1 万歩が目標でしたので計画通りだと 900 万歩ということですが、約半分の達成度です。雨の日もあれば、所用や体調不良の日もあり、はたまた二日酔いの日もあって、言い訳には事欠きません。(笑) 高齢になれば何事も目標は低めに設定して挑戦するのが無難では無かろうかと思っています。

「看脚下」、まず自分の足元を見据えてから次の行動を起こすことが大事なことで、先人の戒めを改めて思い起こしているところです。従いまして、9 月以降は一日 5 千歩を目標にして快調な日には 1 万歩を頑張ることにしています。現在、目標は上回っており達成感もありますので、このペースで進めていきます。1000 万歩は 5 年先になり、私も高大には居ないでしょうから、皆様への言い訳も必要ないかと安心しております。

今は亡き母親の 98 歳までの元気な生涯を目標にするが、高望みでないように、一年一年を積み重ねて行きたいと改めて思う今年でした。



## 三木市高齢者大学 学長 岩波 孝昭

## 11 月の教養講座

## 防災気象情報について

神戸地方気象台 水害対策気象官 村上 和彦 様

私達が、自然の中で生活していく上で、毎日目にし、切っても切れないのが気象情報であり、災害速報である。身近なことなので、興味を持って受講することが出来た。

気象用語の定義、大雨の発生メカニズム等についても再確認することが出来た。最近では地球温暖化の影響による異常気象の多発、特に集中豪雨による災害には恐怖を感じる。

兵庫県は全国的にも雨量の少ない県である。その中でも三木市は少なく、少しは安心しているが、情報には注視していきたい。「転ばぬ先の杖」である。

孫子の兵法で『敵を知り、己を知れば百戦危うからず』とあるが、防災は災害をもたらす現象との戦争である。「敵を知る」とは、災害をもたらす台風・大雨・低気圧・竜巻・地震・津波などに関する知識を蓄えることである。また、「己を知る」とは、地域の災害特性や、危険個所の位置、川や下水道が何ミリまでの雨に耐えられるか、どこに一人暮らしのお年寄りが住んでいるかなどを把握することであると締めくくられた。

高齢化の進む三木市では、それらを気にとめ、地域で活かしていかなければならないとあらためて考えさせられた講演であった。



4年3班 山口 仁朗

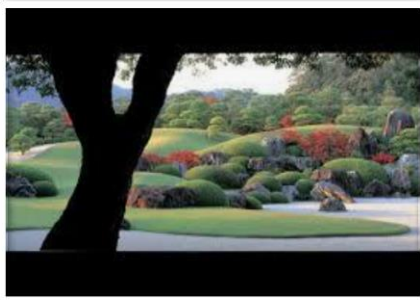
## 秋季研修旅行

“たくさんのご縁をいただいた”～心に残る旅！～

11月9日、参加者105名、遅刻・欠員も無く、集合場所の権現湖PAを予定通り出発。最初の訪問地、出雲大社への道中では、雨模様で大山もかすみ、少し不安なるも、高大の皆さん特有の持前の明るさで、空模様まで変えました。そう～らみろ（笑）。11月は神在月、今日は全国の神様が出雲に集まる日、やおよろずの神様があちこちで屯している様で落ち着かないけど、皆さんはどんな神様にどんなお願いされましたか？さあ、旅はこれからだ。上手く行きます様に「二拝四拍手一拝」。



次の訪問先、島根ワイナリーへ。極甘から辛いのもまで、あるわあるわワイン。皆さん、試食のつまみで、試飲会。宴会は未だですよ。そして念願の足立美術館へ。大観の絵の素晴らしさもさることながら、額縁に見立てられた窓からの庭園の絶景に、皆さん声もなく暫し佇む…の感でした。時の過ぎるのも忘れて皆さん暫しの命の洗濯でしたね。



秋の夕べはつるべ落とし、暗くなってからのほわい温泉千年亭入り。休憩もそこそこにクライマックスの

懇親会へ。“宴会は日本古来の伝統文化”の学長の挨拶に始まり開宴。料理は季節の力二尽くし。

一泊研修旅行は今年で最後。記憶に残れとばかりに“楽しもうよ、楽しんでもらおうよ”の気合十分。兎に角素晴らしい演目の連続に感嘆、感激、抱腹絶倒。今回が最後だということで、全員参加の三木音頭、AKB48も顔負けのジャンケン大会、〇×クイズ、兎に角掛値なしに楽しい宴会。やる時はやるもんですね。



日は変わって2日目、朝8時、眠い目を擦りながら出発。玉川沿いに並ぶ白壁土蔵群を見物しながら散策。少し



の安らぎの時間をいただきました。落ち着きがあり良い街ですね。次は元帥酒造、賀露港へ。皆さんの買い物袋がまた増えました。

鳥取砂丘は相変わらずのたたずまい。自然は芸術家ですね。景観に感動しながらのおいしい昼食。

そして、最後の訪問地である千代川沿いの流しびなの館へ。雛人形の歴史と数に圧倒されました。総仕上げは、バスの中でのビンゴゲーム。全員参加でいつも楽しいですね。ワイワイガヤガヤやりながらバス乗換地の権現湖PAへ。最後の方が家に帰られたのは6時半頃とか…皆さんお疲れ様でした。



欠員、病気、ケガも無く参加者全員が、元気で帰って来られ、何よりでした。実行委員の皆さん、ご苦労様でした。自治会役員の皆さん、色々ご支援有難う御座いました。

ご参加の皆さん、ご協力と旅行を盛り上げて頂き、有難う御座いました。

秋季研修旅行実行委員長 3年4班 勝丸 桂二郎



## 学年通信（3年生）

### 3年にして見えてきた 素晴らしい我らのカラー

3年生は全ての学校行事において責任学年というプレッシャーを、お互いが融和・協力することで、やり甲斐に変えて何事にも前向きに取り組んでいます。

親睦会は、公平性と任意性に配慮し、みんなが共感できる内容を目指して進める事と決めていました。全員が参加出来るような日には学年親睦会、班相互に声を掛け合っただけの親睦会、意気投合した人達での親睦会など、多様な形で垣根・強要をすべて取り除いたものにしたことで活性化しています。

最近のトピックスを2つ紹介します。

1つは秋季研修旅行宴会での余興パフォーマンスです。他学年の皆さんにどう映ったかは疑問ですが、宴席では自分たちが楽しんで、皆さんにも笑っていただければ幸いとの設定です。「珍クロナイズドスイミング」も「ズンバタ節」も練習時間3時間弱、小道具も100均で揃え、少しの予算で解決です。皆が嫌みひとつ言わずに参加してくれることが素晴らしい協調性です。



もう1つは、校内意見発表会から東・北播磨高齢者のついでで最優秀賞を藤村末雄さんが受賞され、淡路市で行われた兵庫県大会に出場されました。皆に声をかけ激励会を行ったのは勿論の事、3名分の席しか三木市に割り当てがない中、立ち席でもいと大挙応援に駆け付けた仲間意識。

入学してからあと少しで3年が経とうとしている今、ようやく自分たちのカラーが見えてきたような気がします。

3年4班 石田 仁志

## 読んでほしい本

図書館を利用し、古本屋を回り、読みたい本を探す。これが本を読むための一番良い方法です。読んで欲しい本は数多くありますが、この度は、特にお薦めしたい本として児童書を紹介します。

著者	題名
リチャード・アームストロング	海に育つ
ローラ・インガルス・ワイルダー	インガルス一家の物語
J.R.R.トルーキン	ホビットの冒険 指輪物語
C.S.ルイス	ナルニア国物語
アシュラー・ド・k＝ルグイン	ゲド戦記
ミヒャエル・エンデ	モモ
ヒュー・ロフティング	ドリトル先生シリーズ



もっともっと書きたいけど、その中で無理やり選んだ一冊は、大人になって読んだ「海に育つ」です。カム・レントン少年が船に乗り、航海を通じて、人間関係、仕事と関わり、自分の取るべき行動、これらについて、1人の大人に対して語るように書かれている。私が彼の様に出来るだろうか？周りの大人（船長や航海士）の様にアドバイスが言えるか、未だに考えさせられる本である。

自分の為ならず、子供や孫の為にも、児童書を読んで欲しい。児童書と侮るなかれ。「たかが児童書、されど児童書」。児童書から学ぶことは計り知れない。

3年5班 小阪 信之

# ク ラ フ 紹 介

## バドミントンクラブ

我が国において、バドミントンはまだマイナーなスポーツではあります。しかし、今夏行われたリオのオリンピックで女子ダブルスの高松ペアが金メダルを取る等、国内でも今注目されてきているスポーツです。

このようなスポーツを楽しく、元気にやっているのがバドミントンクラブで、毎週水曜日が練習日、部員全員が午前中の3時間を楽しみ、且つ最高の汗を流しています。技術的な指導については、当部の発起人とも言える先輩が丁寧に指導を行い、初心者でも早期に試合ができるなど、環境にも恵まれた部となっています。

一方、イベント関係では、夏・冬年2回一泊二日の合宿があります。合宿といっても、地獄の特訓が待っているわけでもなく、和気あいあいでの練習と試合形式での実践そして何よりも夜の宴会がメインイベント！私を始め、試合よりこの時間帯に闘志を燃やす部員もいるようです。今年も11月15から16日に西脇「日時計の丘公園コテージ」での宿泊、同「天神スポーツセンター」での練習と合宿を実施し、大いに盛り上がりました。

バドミントンクラブには、大きな課題があります。それは、現役部員数が減少しており、1～2年先を考える時、新入部員の確保が急務であるということ。プレイの面白さ・楽しさを感じることが出来るバドミントンというスポーツを、少しでも興味がある高大生の皆様、スポーツを始めるのに遅きはありません！入部を待ってます。

バドミントンクラブ部長 3年2班 井上 宣行



## 詩吟クラブ

詩は志にして、吟はその発露であり、  
心の感激である

詩吟クラブは現在、在校生1人、OB人の少人数ですが、講師は漢詩の見識の高い熱意のある「日本国風流詩歌吟詠会会長中井国範先生」の指導で、中身の濃い活気のある活動を行っています。

部員にはコンクールで優勝したり、県連の予選を勝ち抜き、最終の本選に出場を果たした優秀なOBの方もいます。

練習日は第2水曜日と第4水曜日10時から12時。練習の吟は主に漢詩4行からなる絶句、6行から8行の律詩、和歌などを課題吟として練習しています。

西郷南洲作 偶感

幾たびか、辛酸を歴て、志、始めて堅し、・・・

木戸孝允作 偶成

才子は、才を恃み、愚は愚を守る、・・・

その他にも、沢山の有名な詩歌、名吟集が数限りあり、人生哲学の勉強になります。

「我を没して、無我の境地で一吟するとき、天地の生氣感得することができるのです」。詩吟を始めたからにはこの境地に一日も早く達したいものです。

三木市高齢者大学の4年間、学園生活のすべてを腹の底から思いの丈、無心に声を出し校舎、周辺の山、田畑に高歌放吟。ストレスを発散し、充実した学園生活を送りましょう。

新しい仲間、新入部員を途中入部でも大歓迎。こころより入部をお待ちしています。

詩吟クラブ部長 2年2班 田村 栄二

