



三木高大 自治会新聞

平成 29 年 11 月号 (No.138)

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 小林 敏之
編集者 自治会新聞編集委員会
発行日 平成 29 年 11 月 2 日
<http://koureisyaigaiku.cccp.jp>

体育祭の報告



第 26 回体育祭は 10 月 6 日 (金) 仲田市長をはじめ多くの来賓の皆様をお迎えして三木勤労者体育センターで盛大に開催されました。軽快な行進曲に乗って選手が入場し、開会式につづき競技に移りました。大会前日の天気は雨模様でありましたが、何とか午前中まで持ちこたえました。三木市高齢者大学から会場へ運ぶ本部、来賓、選手等の用具、物品と競技種目別必要備品を市役所から借りた 2 t トラックと、在校生 3 名から借りた軽トラックで持ち運ぶことができました。

競技はそれぞれに白熱した展開でした。ゲームではホールインワンゲームは意外性に富み、ボーリングゲームは水の入ったペットボトルに皆さん苦勞していました。レースの方はぬきつぬかれつの展開が多く、皆さんハラハラ、ドキドキでした。昼食、休憩後に行われた応援タイムは各学年 3 分までと、短い時間の中にそれぞれの気持ちが遺憾なく発揮されておりました。

優勝は 4 年生で、レース・ゲーム競技とも強さを見せつけて、予想通りの勝利で 3 連覇をなしとげられた。準優勝は 1 年生、初めての大会であったが大健闘の成績でした。3 位は大学院・学友会、4 位は 3 年生、5 位は 2 年生でした。今年の大会において、特に取り上げたいことは準優勝であった 1 年生の 35 名と 3 位の大学院・学友会 71 名の皆さんの順位です。岩波学長が「私が知っている大会で 1 年生、大学院・学友会のこのような成績を挙げられたのは今回が初めてです」と言われた通り、非常に優秀な成績をあげられました。学年を問わず皆さんが全力挙げて競技にあたる姿は体育祭の楽しさではないでしょうか。

最後に体育祭の開催にあたりご協力を頂きました皆様に心よりお礼申し上げますと共に、ご来賓の皆様方、長時間のご観戦に厚くお礼申し上げます。

皆様が怪我もなく楽しい一日を無事終了できましたことを感謝申し上げます。

体育祭実行委員長 3 年 1 班 正井 一

10月の教養講座から

森の役割と森のめぐみ

講師：NPO法人 ひょうご森の倶楽部

理事 福田 正 様

私達は森からの恩恵を多く受けていますが、普段はあまり意識することもなく忘れがちになっています。森林は衣食住の源であり、命を支えてくれています。だから森が減ると生命サイクルが狂っていくとのことでした。



日本は緑の環境が世界第2位（68.2%）と恵まれているのに、現実には、多くの森林・里山は放置状態になっており、森の本来の機能が保てなくなっています。つまり、生物の循環機能の低下により、森林が持っている生命サイクルのシステムが崩壊しはじめたと言われています。現状では放置森林を市民活動により、森づくりとして環境教育や普及啓発活動へと広げてきているようです。森や緑は、生き物全ての財産です。「森と海のつながり」もやはり生命サイクルに欠かせない大きな役割を担っているようです。

先生の「者に聞くより、物に聴け」自分自身の目、耳、心で理解していくこと。これは全てのことに当てはまり、心に留めておきたいと思いました。近年の環境問題、地球温暖化では、砂漠化が進むことによる水不足や食料生産において、人間は生活困難に陥ります。これは森林破壊の影響が大きな原因となっていることで、私達の反省点でもあります。森は緑のダム。森林は全ての命の源であり森林をもっともっと大切に。今回の講座で学び考えさせられました。

1年1班 高田 孝子

専門講座から

情報学科を受講して

情報学科と聞くと、かなりIT（情報技術）の真髄を極める学科と少し不安でありましたが、温厚、実直なシステムアドミニストレータ藤田清行講師の、ソフトでホットな授業でスムーズに理解が深まり、本当に受講してよかったと思います。



受講カリキュラムでは、マイクロソフトのアプリケーションのワードの基礎からスタートし文章、挨拶文の作成、更にメールおよび様々なデータのピックアップ等インターネットの世界へ入り込み、TCP/IP プロトコルでのネットワークのステージへ進んでいくことになろうかと思えます。ソフトウェアのアプリケーションも色々あるので、パソコンダウンロードし、使用するのが楽しみです。今や、AI（人工知能）を様々な分野で利用する時代、ITの波にうまく乗れるよう、スキルを高めたいものです。授業の休み時間に、となりのデスクの生徒さんと雑談中、私の中学時代の初恋の相手が彼の高校時代のベストフレンドだったそうで、ビックリしました。世間は広いようで狭いことを、実感しました。教室内は、生徒間もいい雰囲気です。

1年3班 安福 哲

学年通信（2年生）

私たちが入学して2回目の読書、スポーツ、そして食欲の秋が巡ってきました。高大にはいろいろな行事がありますが、学校行事とは別に親睦を目的とした活動を行っており各班ごとに順番で、親睦の企画を立案し実行しています。



そこで、最近の活動を紹介したいと思います。6月には淡路島のイングランドの丘や花さじき等を観光し、9月には三木市情報公園内の工場や三木市の工場見学にそれぞれ三木市の福祉バスを利用して実施しました。いずれもバスの乗車定員一杯の参加者で、ワイワイガヤガヤと賑やかに、童心に返ったような楽しい一日を過ごしました。飲み物制限のあるのが一寸残念でした。10月には三木南交流センターにて料理教室が実施されました。みんなで作業を分担しながら作った料理は、いろいろな味が込められておいしかったです。その食後にグラウンドゴルフの予定でしたが雨で中止になりました。でも楽しい一日でした。このような活動を通してお互いに刺激し合ったり、学んだりしながら、より一層学年の親睦を図ることができればと思っています。

2年4班 重 俊久

ひろば

ただ今『手話言語条例啓発活動』頑張り中

私と手話との出会いは「広報みき」で無料手話講習会の募集を見て、講習会に参加させて頂いたのがきっかけでした。講習会は楽しく、聴覚障害者の表情が豊かで可愛く思えて、私の心が癒やされていきました。



私も表情豊かにするべきだと思いました。そんな中、手話サークルに参加して1年近くなったある日、私の愛するかわいい孫が「難聴だと診断された」と聞かされました。息子夫婦のもとに、難聴という個性のある子が神様から託されたのです。私は1日も早く聴覚障害を理解できる町になることを願い、手話サークルの活動に参加していました。

そんな時、三木市では「共に生きる手話言語条例」が2017年4月1日に制定されました。この条例は、手話が言語であることを認識し、この条例の制定を契機として、手話や聴覚障害に対する理解を広げ、全ての市民の人格と個性が尊重され、自分らしく豊かに暮らすことができるまちづくりを進めます。しかしながら、健聴者が手話と接する機会はとても少なく、聴覚障害者に対する理解が十分に深まっています。手話を覚えなくてはコミュニケーションが取れないと思いがちですが、手話ばかりではなく表情やジェスチャー及び空書やメモを利用することなどでコミュニケーションは取れます。だから、どのように接したら良いのかと不安にならないで、まずは相手のことを理解する努力をしていきましょう。このような実情を多くの方々に知っていただき、手話の出来る方が少しでも増え、誰もがこころ豊かに暮らすことができる町になるよう私も頑張っていきたいと思っています。



2年3班 松平 元子

ク ラ フ 紹 介



カラオケクラブ

現在部員は在校生 22 名。歌う事が好き、健康でいつもいきいき、笑顔でいたい仲間がわいわい、がやがやと集まっています。歌う事が苦手、運動も苦手の方でも健康寿命をドンドン延ばしたいと思いませんか。すぐにカラオケクラブに入部しましょう。

カラオケの効能としては、腹式呼吸で歌う事は全身運動となり、1 曲で 100m 走の運動量に匹敵し、ダイエット効果もあり、内臓脂肪を燃焼させ血行をよくする。普段使わない顔やのどの筋肉、表情筋もよく動く。脳の活性化に優れた効能は歌詞を覚える事は脳のトレーニングとぼけ防止になる。歌う事がこんなにメリットがあり、身体にいいことだと思いませんか。在学中に、カラオケクラブに入部しないのはもったいない。



- 1) 練習日は高大登校日 私が入部のきっかけに
- 2) 練習時間は 15 時～17 時、練習場所は高大 2 階 研修室 3
- 3) 講師：藤島ゆきこ先生（音大出身）
- 4) 入会金 1,000 円・月会費 1,000 円

入会はいつでもOK、登校日に見学もOK、待っています。
いつまでも健康でいきいきと楽しみましょう。



2 年 1 班 武久 勤

ラージボールクラブ

ラージボールは1988年日本卓球協会とメーカーによって初心者でも高齢者でもすぐに楽しめるようにという発想から生まれたそうです。卓球よりもラリーが長く続き、ボールの回転数も少ないため、初心者に最適です。



ラージボールのサイズは直径 44 ミリ、重量 2.4 グラム（硬式は 40 ミリ、重量 2.7 グラム）で卓球より大きくて軽いです。ラケットは卓球用も使えますが、ラバーは表ソフト（表面に凹凸がある）のみが使用できます。ラケットの握り方は、お箸や筆記具を持つように握るペンホルダーでも、握手するように握るシェークハンドでもOKです。

クラブ員は総勢 40 名（学生 20 名、OB 20 名）で我々 1 年生は男性 5 名、女性 4 名です。石田部長はじめ、先輩OBの方々が球出しして正しいフォームで打つことをマンツーマンで教えてくれるので初心者でもうまくなり、ラリーができるようになります。ラリーが長く続くととても楽しいです。ラージボールは激しすぎる運動ではなく、生涯楽しめるスポーツです。毎週火曜日と登校日の 15 時から 17 時まで高大体育館で練習していますので興味のある方はぜひお越しください。

1 年 3 班 竹本 誠