



# 三木高大 自治会新聞

平成30年11月号 (No. 149)

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 幸岡 義信

編集者 自治会新聞編集委員会

発行日 平成30年11月1日

<http://koureisuyadaigaku.cccp.jp>

## 体育祭の報告

平成最後の記念となる体育祭、秋晴れの下に開催されることを期待していたが、度重なる台風でハラハラしどろしの毎日であった。迎えた10月5日は曇天ではあったが、雨に見舞われることもなく、仲田市長をはじめ来賓の方々をお迎えし開催することができた。冒頭、仲田市長の挨拶のなかで「みなさんの国歌を唄う姿勢はとても素晴らしい」とのお褒めの言葉を頂き、今日の大会は一致団結して楽しいものになると確信した。



思えば6月中旬より月2～3回の検討会を行い、8月には3年生独自で小委員会を立ち上げて意見交換をして、対話を重ねていった。ところが、9月に入ってからの連日の台風のお出迎えには困った。登校日も流れ、一度も全体練習が出来ないまま9月20日のリハーサルでぶっつけ本番となり、この厚顔に大汗をかいたものでした。

しかし、10月5日はそんな不安を吹き飛ばす、明るく熱気と気合に満ちた元気な姿がそこにあった。待ちに待った笑顔であった。力強い入場行進の後、岩波学長の体育祭の意義及び育む努力の大切さのお話のあと、1年生の力強い宣誓でスタート……。

レースあり、競技あり、各競争ゲームは12種目。多様な種目で競われた。誰もが10歳ほど年齢を忘れてきたのではないかと思われる程、若さとパワーで元気すぎるのではないかと驚かされる熱意ほとばしるプレーの連続でした。また、各学年の応援タイムのスローガンも工夫溢れる素晴らしいものでした。大学院・学友会の皆様のドンと構えた海のようなおおらかさと自信。4年生の大地のような包容力、3年生の今年こそはとの意地、2年生の応用力、1年生の熱意と意気込み（少し溢れすぎましたかね）夫々が工夫を凝らし見ごたえがありました。結果的には責任学年としての意地が全学年に通じたのか、はたまた責任感のなせる業かおめでとうございます……責任学年の3年生が優勝でした。



最後になりましたが、何事もなく無事終了できた事、感謝致します。また、大会準備に当たり、学年役員並びに事務局の先生方には厚く御礼申し上げます。また励ましや、助言をいただきましたOB・大学院の諸先輩、実行委員の皆様、特に経験豊富な4年生、向学著しい2年生の方々、重ねて御礼申し上げます。ありがとうございました。

体育祭実行委員長 3年3班 野口 一夫

## 教養講座から

ともに生きる地域づくり

～コミュニケーションの大切さ～

講師 NPO 法人 生涯学習サポート兵庫

理事長 山崎 清治 様

今日の講話は、日頃私が感じている事柄。休憩なしのノンストップでその時の話に引き込まれ、飽きる事なく、最後まで聞き入ってしまった。現代の風潮を表す内容で、日常生活において、誰もが直面する事です。

近年、心理カウンセラーなる職業があるが、自分の気持ちを素直に話せる相手が居ないのではないかと、他者とストレスなく付き合うのは難しい。

コミュニケーションは言葉が2割、後の8割は表情です。赤ちゃんは、話せなくてもその笑顔で全て許してしまいます。笑顔のパワー恐るべしです。私は大道芸クラブでボランティア活動をしていますが、訪問先でのコミュニケーションに笑顔は欠かせません。皆さまが安心されるのです。つたない演技で拍手をもらった時につながりを感じます。ちょっとしたゲームで、相手の握り拳しを開くにはどうする？というのがあり、これなど自己中心では決してうまくいきません、やはり相手の気持ちをくみ取り心を開く事。大人と子供の発想の違いに気づかされたり私の純な心はどこへ置いてきたのだろうと思ったりしました。この講話で心に残った言葉を記しておきます。

1、心を開く（OPEN） 2、思いを伝える（VOICE） 3、聴く（LISTEN） 4、違いを楽しむ（ENJOY）。頭文字をならびかえると LOVE。愛とは真心です。

4年1班 常深 たえ子



## 専門講座（健康福祉学科）

私は2年間他の専門講座受けていましたが、今年は健康について少し学んでみようと思い受講しました。

10月2日の健康福祉学科のテーマは「生き生きと暮らす～地域とつながる～」でMottoひょうごの栗木剛先生です。

先生は最初から受講生に飴玉を一人ずつ手渡しされ、飴玉を頬張りながらの授業です。飴玉一つで教室が笑顔になり講座に入っていました。和やかムード。

「輪固めこそ地域とつながる」と言われ、家で引きこもりにならず自分のために積極的に外に出て他の人とつながる。行くことに意義がある。例えば高大に行くのにも朝起きて何を着て行こう、持っていく物とは考える、脳を使う、1日でも2日でも脳をすっきりさせ、シャッキとさせる。それが脳トレになっていると言われました。そして老人保健施設では、認知療法の為お年寄りに昔の若い頃の話を出してもらい、脳を活性化して刺激（回想療法）が行われていると言われました。なるほど！うなづくことばかり。

適当、忘れんよう、さぼらんようの先生の言葉を胸に止め、日々無理をせず、マイペースで頑張っていこうと思っています。

3年4班 寺口 加寿代



高大生になって2回目の体育祭が10月5日に行われましたが、昨年1年生は東京のグリーン旋風の余波をかりて、高大の歴史に残る準優勝を勝ち取り、今年は「和気あいあい。目指せ優勝！」との意気込みで取り組みました。応援タイムでは、胸ときめいた中学時代に戻って、男性が女装、女性が男装をしてフォークダンス（オクラホマ・ミキサー）を踊りました。当日の男性は、フラダンス衣装（スカート、レイ、髪飾り）を身にまとい、顔は口紅・眉・頬に無理やり？化粧をさせられ、女性は口ひげ・眉にテープを貼り付けるなど恥ずかしさもそのうち慣れっこになり、無事にエール交換を行いました。競技の方は、直前練習を含め2回行いましたが、接戦で臨んだ最後の玉入れ競争で最下位（5位）となり、総合4位に終わりました。しかしながら、体育祭の練習・本番を通じて、仲間意識がさらに強まりました。予定していた祝勝会は、来年につながる反省会となりましたが、おおいに盛り上がりました。



2年4班 西垣 正秀

## ひろば

### 70の手習い



家内が癌で亡くなってから3年目の今年の正月、居間に置いているアップライトピアノの蓋を何気なく開け、鍵盤をたたいてみると、下がったまま戻ってこない鍵が5~6か所あった。そこで、調律を依頼したところ、家内が以前からお願いしていた調律師さんだった。家内の思い出などを話しながら、調律が終わり、このピアノはまだまだ十分、大丈夫、いい音だと言われたので練習してみようと思った。それまでに、小学校の5年だったか、オルガンを数か月ほど習ったことがあり、また、結婚当初、家内から、たぶん1~2週間ぐらいピアノを習ったことがあったが仕事の忙しさで、その後、約40年間、触ったこともなかった。

家内に習ったのは多分ショパンの“ノクターン 2”だった。この曲を弾けるようになりたいと強く思うようになり、家内が晩年、シニア向けにレッスンをしていた関係で楽譜が家にあっただので練習を始めた。家には映画音楽集もあったのでこれらも独習した。ようやく、何とかいけそうだと思うようになり、この年齢ではとは思ったが、4月に、緑が丘の新響楽器のヤマハ音楽教室に入会させてもらった。今ではショパンの曲を3曲とその他、映画音楽など10曲くらいをなんとかつかかりながら弾けるようになった。

昼間は6つの運動クラブと2つのパソコンクラブで毎日予定が埋まっているが、夜になるとすることがなかったので、ついウイスキーなどに手がのびる生活だった。今は、少しの空き時間でもピアノの練習があるので手持無沙汰の時間も無くなった。アルコールの量も減ったような気がする。子供たちもびっくりして、自分たちも何か新しいことにチャレンジせねばと思っているようだ。久しぶりに子供たちから尊敬を得たのではと思っている。

12月には岡本のヤマハ音楽教室でシニアのみの発表会があり、参加することにした。この年齢でもいろいろの事にチャレンジできると思ってきた。

2年3班 竹本 誠

# ク ラ フ 紹 介

## コーラスクラブ (カトレア)

“歌おう、歌おう、いつまでも！”

6月30日に、三木山森林公園音楽ホールで大バオバブ祭が催されました。そこで、今年初めての合唱の発表会に出場させていただいたのですが、練習は3回だけ、まだ歌詞も覚えておらず、メロディーも定かでない中での発表会。自分としては、不安ばかりでしたが、終わってみると、久しぶりに達成感とさわやかな感覚を経験させていただきました。



コーラス部カトレアは現在、会員数 46 名、男性 13 名、女性 33 名からなる本格的な混声合唱団であるといえます。指導者の吉田先生と、ピアノの永尾先生は専門家ですが、やさしく丁寧に指導して下さいます。

みんなの奏でるハーモニーの中に、自分の声がうまく重なったときとても気持ちよく歌うことができます。一人では自信がないのですが、合唱になると俄然元気に声が出せるのを実感しています。歌の好きな方、一緒に歌ってみませんか？ 体育館で月2回午前中が練習日となっています。

1年1班 福田 治雄

## 匠倶楽部

匠倶楽部は平成26年4月に創部され今年で5年目になるクラブです。部員はOBを含め総勢30名です。顧問は高大OBの野々宮幸次郎先生にお願いして、高大の講義がない毎週木曜日の午前と午後の部に分かれて活動を行っています。



製作課題は年初にクラブ員の皆さんから作りたいものを聞いて、希望の多いものから年間計画に取り入れています。しかし、課題にとらわれずにその時に作りたいものがあれば自由に製作されています。習得する技術として、製作の合間には各種工具の使い方、刃砥ぎ方法、塗装前の表面磨き、塗装の裏技等、色々な技術を先生から教えて頂いています。作業終了後30分程のコーヒータイムを設け親睦を深めています。

年末には各自が門松作りにチャレンジし、自分の家に飾る立派な作品を作っておられます。当クラブは女性の方も多く皆さん喜々として集って来られ、大変熱心に作品を作られています。

一度見学に来て面白いと感じられたら入部をしませんか。2階の木工教室まで来て下さい。お待ちしております。

匠倶楽部部長 3年4班 山本 英雄