



# 三木高大 自治会新聞

平成31年1月号 (No151)

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31年1月17日

<http://koureisyadaigaku.cccp.jp>



## 新年明けましておめでとうございます



本年は「平成」最後の年であり、十二支も最終の亥年となりました。昨年日本列島は、豪雨、酷暑、台風、地震という天災に頻りに襲われたという印象がありますが、本年は穏やかな年になってほしいものです。

さて、平成30年度自治会における全校行事は、大学祭を残すのみとなりました。他の4つの全校行事は、実行委員会の力強い推進力と学生の積極的な協力により、それぞれ成功裡に終了しました。

これらの行事は本年度の自治会スローガン、「学んで広げる仲間の輪」にも繋がっているものと思います。

高大は、全学生による交流・親睦の行事やクラブ活動のほか、教養・専門講座を学べるなど、退職後の高齢者にとっては魅力的な場所ではないでしょうか。現在の高大のスタイルは、これまでの歴史のなかで形成され、伝統として受け継がれてきました。

しかし、平成29年には学生数の減少などにより春の研修旅行が廃止され、行事のスリム化が行われました。自治会活動の効率化や簡素化は、今後も環境の変化に対応するために必要であるが、高大の魅力を削いでしまわないようにしなければ、と思います。

来年度も自治会活動へのご支援、ご協力をお願いいたしますと共に、皆様にはより一層充実した高大生活と、多くの思い出を作ることが出来ますよう願っています。

自治会会長 幸岡 義信



## 大学運営委員会

高齢者大学運営委員会が12月19日に開催され、次のことを審議、決定していただきました。

【31年度の講座予定】平成30年度と同じく、1年間で教養課程は20回、専門課程は5学科で各16回の講座を開催する予定。

【新入学生の募集】60名定員で先着順。受付期間は、1月15日(火)～2月28日(木)。平成31年4月1日現在60歳以上の市内在住者で、学生自治会活動に参加ができ、かつ、「地域活動に関心、意欲のある人」が対象。

【オープンスクールの実施】高齢者大学への関心を持っていただくため、1月17日(木)と2月14日(木)の2回の講座日をオープンスクールとして実施する。「広報みき」などで周知を図り、新入生の募集にも繋げる。

◇委員の主な質問・回答 「入学生募集案内について、来年度の入学希望者で通学バスを利用しようと思われる方もいると思うが、現在、どのルートで通学バスが運行されているかがわからない。来年度の新入生の状況により多少のルート変更はあるかも知れないが、参考として、募集案内に現在の通学バスの運行ルートを掲載してはどうか」との提案がありました。市からは「入学希望者には、学校の内容をできるだけ詳細に知っていただきたいので、募集案内の空きスペースに運行ルートを掲載するようにしたい」と回答がありました。

教務主任 藤原 良一

## 12月の教養講座から

## 家庭における防火について

講師：三木市消防本部予防課  
予防係長 稲垣 達夫 様

寒の入りも過ぎ一年で最も寒い季節となりました。私たちの身体にとって異変の起きやすい、そして火災も多く発生しやすい時期です。救急や火災の現場から、特に注意してほしいことについて教えていただきました。細心の注意を払い大切な生命と財産を守りましょう。

**救急** お風呂やトイレではヒートショック(急激な温度差により心臓がダメージを受ける)が起きやすい、また熱い鍋料理など酒を飲みながら食べると血管が急に広がり、血液が心臓から頭へ上がりにくくなり意識がなくなることがあるので気を付けてください。

**防火** 住宅火災の主な原因はコンロ、ストーブ、電気器具、タバコとなっています。台所のコンロの近くにはティッシュペーパーやふきんなど燃えやすいものを置かない、石油ストーブやファンヒーターの灯油を入れるときは面倒でも一度火を消してから、燃料ポンプのキャップをしっかり締めることも忘れないように。また、住宅用火災警報器は当初の設置義務から10年が経過しているので定期的に作動点検し、作動しないときは新しい警報器に取り換えましょう。1階で火災が発生しても2階で寝ている人が気付くようにするため、「連動型警報器」がお勧めです。



2年2班 井上 達夫

## 学年通信(1年生)

明けましておめでとうございます。  
高齢者大学入学後約9か月が過ぎようとしています。総務をさせて頂いている関係だと思いましたが、気楽に入学させて頂いたのに随分忙しく日常生活が一変しました。

しかし、全校行事が自治会で運営されている事も解ってき、一年生の仲間の名前と顔も一致してきました。

そんな時期に、秋季研修旅行が計画され、共に旅行をし、普段あまり会話もしていない方々と笑顔で語り合う素晴らしい機会があり、楽しい一日を過ごすことができました。一年生としては、この時期に旅行の計画されているのは旅行の中身だけではなく、みんなと打ち解けあうことが大事だと計算されての事かな~とこの原稿を書きながら思った次第です。琵琶湖のミシガンクルーズ、ホテルの食事、将軍塚・青龍殿、中でも楽しみにしていた昼食の近江牛焼きシャブですが、二切れだけの近江牛には期待はずれであった。(限られた予算の中仕方がないのかな~と思いつつ...)然しながら、我々一年生だけは一台のバスにのせて頂いたので会話も弾み、素晴らしい親睦ができ、有意義な研修旅行であったと思いました。 次年度も是非参加したいと思っています。



1年2班 藤本 逸弘

私が登山の楽しみを覚えたのは、60歳を過ぎてからである。健康維持のために始めた雌岡山の毎日登山会、山の空気が今までの疲れを癒してくれた。もっと高い山に登りたいとの思いから、登山ツアーに参加する。そんな中“富士山に登り隊”という文字が目飛び込み、早速申し込む。シリーズになっている5つの山を経験しながら、登山に必要な知識を学んだ。

2013年8月14日17時富士山5合目に到着。食事、着替えを済ませていざ出発。登っていくにつれ街がどんどん小さくなり、どこかの花火が線香花火のようにみえた。



足元は岩場が多くなり、呼吸も荒くなる。真っ暗な中ヘッドライトを頼りに、標高3100m8合目の山小屋に到着。寝袋1枚が自分のスペースである。トイレは手動式水洗で浄化水、手を洗う雨水は貴重である。いろいろな不便さも山では体験する。翌朝4時起きご来光を拝む。8月とはいえ真冬の寒さである。山小屋で用意された簡単な食事をいただき、ペットボトル4本を買いリュックに詰める。ついに標高3776mの

富士山山頂到着。なだらかな山容とは裏腹に、火口から噴き出した岩が荒々しく散乱していた。高山病で数名が途中下山した。

山に登るとはいえ、自分の年齢や体力を考え、初級コースに登っている。山は姿形、息吹く植物、山頂からの景色が違って、感動も様々である。苦労した分応えてくれる。体力の続く限り、しっかり準備して、無理をせずに登り続けたいものである。

3年3班 定永 好子

## 大学祭のご案内

昨年新聞に載っていた、有料老人ホーム入居者の言葉です。

「あなた、歳をとってどういうことかわかってる？もう人から年齢しか聞かれなくなるってことよ」あなた、お幾つですか。そうですか、でも、お若く見えますね。われわれの高齢者大学は、このような不毛の会話しか交わさない大学ではないはずです。

皆様方それぞれ日頃から各種クラブ、学生自治会やボランティア等の活動にはげむことにより、各自多忙な傍ら生活の充実感を感じていらっしゃるのではないかと思います。

その日頃の成果を発表する場である第27回高齢者大学大学祭が、2月23日、24日に「まなびの郷みずほ」で開催されます。

大学祭という発表の場を通じて日頃の成果を如何なく発揮することにより、学生相互の親睦を深めると共に、見学に来られる一般市民の方々がわれわれ学生の活気溢れる活動に共感され、その結果入学者が一層増えることに繋がればと願うものであります。

行事の概要は以下のとおりです。

2月23日(土)	9:00~12:00	会場設営等準備作業
	13:00~15:00	作品展一般公開
2月24日(日)	9:40~10:00	式典
	10:05~15:00	演技・作品展一般公開

残りあと1か月あまり、会場の設営・後片付け等いろいろなことが山積されていますが、皆さんのより一層のご協力をよろしくお願い致します。

大学祭実行委員長 3年1班 井口 實嬉信

# ク ラ ブ 紹 介

## 囲碁クラブ



「囲碁には興味があるが、難しそう」という話をよく耳にします。初心者の方には、優しい先輩が丁寧（「入門」、「基礎」、「初級」の順番）に教えてくれますので、心配ご無用！まずは挑戦を！

囲碁はボケ防止に効果があると言われていています。頭を活発に働かせ、同時に打つために手を動かす、更に、感情の変化も伴うことです。勝った時の喜び、負けた時の悔しさ、ミスをした時の自分への怒りなどが交差し心が揺れ動く、それも若さを保つ要因だと言われていています。

- ・活動時間は、毎週金曜日研修室1で13時から17時まで（自分の時間に合わせ自由に対局ができます）
- ・活動内容は、自由対局及びリーグ戦、日頃の研鑽の成果を発揮する場として、上期・下期の囲碁大会、三木市囲碁大会への参加などです。



女性部員の方もメキメキと上達されています。

脳の働きを活発化させる囲碁、体を動かすスポーツ、心身の健康を維持するための両輪です。

「楽しいクラブ」、「笑いのあるクラブ」を目標に活動していますので、よろしくお願いします。

囲碁クラブ部長 2年2班 原 学

## ターゲットバードゴルフクラブ

ターゲットバードゴルフは狭い場所でもゴルフの醍醐味を楽しむために考案されたスポーツです。

ゴルフクラブでシャトル（羽の付いたボール）を打ち、フェアウェイ（3～6m）が狭く、すぐOBになってしまうので、正確なスイングが要求されます。

各ホールの最終は、傘を逆さにしたようなネットを張った籠にシャトルを打ち上げ入れてあがるゲームと成ります。

クラブ員は54名（在校生6名、OB48名）の内女性17名で活動を行っています。

活動日 毎週月曜日（祝祭日、休館日は休み）9時集合 12時ごろまで

場 所 ホースランドパーク ミオの森（道の駅の南側）

在校生の皆様へ体験プレーの募集をしています。

運動可能な服装で参加して頂ければ、プレーの用具は準備していますので、手ぶら体験できます。

1度体験プレーを行って参加可能かの判断をなされては如何でしょうか、個人、グループの参加をお待ちしております。

ターゲットバードゴルフクラブ部長 3年2班 多鹿 善己

