



三木高大 自治会新聞

平成 31 年 2 月号 (No.152)

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 2 月 14 日

<http://koureisyadaigaku.cccp.jp>

1 月の教養講座から

60 歳以上はおまけの人生！あとはのんびりと生活していこう。なるべく脈を上げない生活と過激な運動を避け、イライラしないこと。孤独死は既婚・未婚問わず誰にでも起こり得る。女性は死後 3 日以内に一方男性はコミュニケーション不足により白骨化して発見される可能性が高い。そこで、日頃から地域社会とのかかわりが必要。高齢で気を付けたいことは心の健康、体の衰えは当たり前で、病気の一つや二つは誰にでもあるが、心の健康は何歳でも保つことが出来る。

日本人は薬の消費量が多いため、特に高齢者は薬同士の副作用が怖い。薬との上手な付き合い方は、自己判断で使用を中止しない、残っている薬があれば診察時に医師に伝えること。ワークライフのバランスが大事。休日の過ごし方、平日は仕事に行っていたあの頃と同じ時間に家を出て夕方帰宅するなど、「何時から何時まで何を」と計画的に目的を持った行動を手帳に書き込んでおく。あなたならどうしますか？

最後に、生活の自立、社会貢献、コミュニケーションを高め、介護を必要としない人生をまっとう出来ればベスト。今回の講座では私達高齢者にとって有益で良い話をいっぱい聞かせていただきました。

3 年 1 班 門前 寿美子

専門講座だより（郷土史学科）

明石で生まれ育った私ですが、35 歳の時に三木市に移り住んで早や 35 年を迎えようとしています。現役時は勤務先である神戸まで毎日、車で通勤していたので朝 6 時 30 分に家を出て、仕事を終えて家に帰り着くのは、夜の 9 時を過ぎる毎日で、三木という町にはほとんど知識もなく愛着も無いのが現実でした。ところが 4 年前町内会の役員となり、三木市の各地区の区長と親しくなり、三木の各地区の話の聞いたり、祭りや行事にも参加する様になり、三木市への考えに変化がありました。2 年前に会社も退職し、この春から高齢者大学に入学し専門課程は郷土史を選択しました。

郷土史の講座内容は、ごくごく身近な内容が多く興味深く聞いています。特に三木飛行場の講義については、終戦間際の 1944 年に別所地区に飛行場があり特攻隊員の養成が行われていたと聞き深い感銘を受けました。これまで何気なく、車で走っていた車窓からの風景も、郷土史を学んで以降は旧街道の交差点にある石の道標や山の中腹にある小さな祠にも自然と目が向き、先人の暮らしぶりを想像するだけで楽しくなる事があります。まだ、1 年生で講義も 12 回しか受けておらず、4 年間郷土史を学び身につけ機会があれば、地域の方にも伝えられればと思っています。

1 年 1 班 細見 明夫

シニアの身体と心の変化

講師：医療法人 眼科いしくらクリニック
石蔵 文信 様



人物紹介

匠クラブの山本さんが、 工芸部門で銀賞を受賞

非凡な才能、匠の技をお持ちの高大生を紹介します。3年4班の山本英雄さんです。東播、北播地区の高齢者大学で学ぶ皆さんが、日頃の学習成果を発表し交流の輪を広げる「第33回東・北播磨学ぶ高齢者のつどい」が明石市生涯学習センター（平成30年10月19日開催）で開かれ、作品展で山本英雄さんが、「工芸」の部門で銀賞に輝かれました。

この展示会では各高齢者大学より178点が集まり、本校からは、「書道」「日本画」「写真」「工芸」の4部門に力作16点の作品が出展されました。当校から入選するのは3年ぶりとのこと。日頃の研鑽の賜といえます。



山本さんは、以前から工芸に関心をもっておられましたが、本格的には高大に入学後工芸を始められたそうです。工芸の魅力は自分のイメージしたものを、ゼロから少しずつ組み立ててゆき、成し遂げた時の達成感と充実感だそうです。山本さんは、当校の「匠クラブ」の部長でもあります。皆様方にも是非この工芸の魅力を体得して頂きたいと勧められています。山本さんには、これからも更に匠の技を極めて頂きたいと思います。

2年3班 松本 桂

ひろば

～ 感謝の日々 ～

寒い日が続いていますが、外では愛らしいパンジーが咲いているのを見ると、心が和みます。寒さに負けず精一杯咲いている姿に、思わず頑張れと応援する自分がいます。

私は今、まだ会社勤めをしています。この年まで元気で働けるのは理解を示してくれる主人と、周りの人たちの温かいご協力、ご理解に感謝しています。私の勤め先は三木工業協同組合と言って、三木市と共に歩んできた地場産業、しかも歴史のある金物製造業であり、その中で組合の事務をし、その一端に携わっていることに責任と誇りを持っています。

最先端技術を取り入れている企業もあれば、昔ながらの手作業で今なお取り組んでおられる工場もあります。その中に、私よりもっともっと年輩の人たちが昔ながらの手法で金物造りに精を出しておられる伝統工芸士会と言う組織があります。その人達との交流の中で、長年積み重ねてこられた技術の上に今なお探求心、向上心を持ち仕事に取り組みされる姿に、自分はどうだろうかと問いかけたとき、反省する事ばかりですが、新しい刺激と共に指針になればと思っています。

欲張りな私は、その上高齢者大学にも通っていて書道クラブにも入っていて、同世代の人達との交流、何気ない会話に青春が蘇り楽しいひと時を過ごしています。たくさんの人達との出会いに感謝しながら、これからも歩んでいきたいと思っています。

4年1班 藤田 かすみ

ク ラ ブ 紹 介

民謡踊りクラブ

私たち「民謡踊りクラブ」は平成 18 年に創部され、現役は 2 名なのですが 22 名の OB に大切に守られながら若柳有利先生の熱心なご指導のもと、楽しく練習に励んでいます。活動としては、地域の介護ホームの慰問、盆踊り、ゆかた会、カラオケクラブの賛助出演、金物祭りの野外ステージ、そして昨年は学友会の総会にも出演させていただきました。



第 27 回大学祭には日本各地に受け継がれた代表的な民謡の踊り「金毘羅舟船・下津井節・原釜大漁祝い節・佐渡おけさ・そして三木音頭」を披露します。衣装や小物を作成し、楽しく気軽な踊りが発揮できるよう準備して、少しでも感銘を与え、民謡踊りに興味ある人に加わっていただけたらと密かに期待しています。

民謡踊りは手足を伸ばし、リズムカルに脳を活性させ、健康には最適です。日本人なら民謡はどこか懐かしく耳慣れたもの。男性の方でも楽しんでいただけるのではないのでしょうか。練習は市民活動センターにて第 2 第 4 (金) 午後 1 時から午後 3 時です。

一度お友達と見学だけでも、お気軽にお越しください。お待ちしております。

民謡踊りクラブ部長 4 年 2 班 若林 昭子

短歌クラブ

月 1 回の短歌クラブは 1 回 1 回が本当に楽しく有意義で、講師の兼貞先生の知識の広さと深さにいつも感心しています。先日は「やまとことば」について学びました。例えば「学校」はやまとことばでは「まなびや」、私たちになじみのある「みなも」、「しじま」、「もてなし」もやまとことばです。今は毎回百人一首の中の一首を鑑賞しています。



先生の説明の後、部員間の活発な意見の交換があり時間はあっという間に過ぎます。もう一つの楽しみは添削。歌を作るのに大きな抵抗を感じる人が多いのですが、先生曰く「素直に自分の思いや情景を詠めばいい」とのことです。語順を変えたり、ことばを一つ置き換えるだけでぐんと歌らしくなるのは驚きです。

その時々思いや情景を日記のように短歌に残す。一度作ってみませんか。3 年生や 4 年生で入部した人もいます。原則 2 回目の登校日午後 3 時 10 分 2 階研修室 4 をのぞいてみてください。お待ちしております。

<添削前>木々はみな 冬に向って 葉を落とす 落ち葉めくれば どんぐりの芽吹き

<添削後>木ぎはみな 冬に向ひて 葉を落とす 落ち葉の下に 芽吹くどんぐり

3 年 3 班 橋本 多佳子

大学祭のご案内

第 27 回大学祭は 2 月 23 日(土)、24 日(日)の両日、まなびの郷みずほで開催されます。

学生が日頃の趣味の修練の成果を発表いたします。趣味とはその成果を競うものではなく、それをすること自体が面白いから続けられるものです。

学生が楽しみながら練習した歌や演技、作品を発表しますが、その出来・不出来にとらわれず、どうかあたたかい目でご観覧ください。

一般公開ですので、ご家族お友達お誘いの上、お越しください。

なお、会場の設営から後片付けまで全学生の共同作業です。特に後片付けは全員で行う大事な作業になります。24 日午後 3 時 10 分に終わり次第直ちに行いますのでご協力の程よろしくお願いたします。

第 27 回大学祭 展示プログラム

日	時	内 容	
2 月 23 日 (土)	9:00~12:00	会場設営など準備作業	
	13:00~15:00	展示部門のみ一般公開 (演芸部門は日曜日のみ)	
2 月 24 日 (日)	9:40~10:00	式 典 (体 育 館)	
	10:05~15:10	演 芸 部 門	体 育 館
		展 示 部 門	各 研 修 室 等

大学祭実行委員長 3 年 1 班 井口 實嬉信

平成 31 年度大学生募集

三木市高齢者大学では、新年度入学生を募集しています。ご近所、お友達、お知り合いの方に大いに PR していただき、お誘いくださるようお願いいたします。

募集案内及び入学願書は、まなびの郷みずほ、教育委員会生涯学習課(市役所 5 階)、市立公民館、三木南交流センターなど市の施設に置いてあります。

◇入学資格 三木市内に住所を有する 60 歳以上の学習意欲のある方で、学生自治会活動に参加し、かつ、地域活動に関心、意欲のある方

◇募集定員 60 名(先着順)

◇学習講座 教養課程及び専門課程(園芸、健康福祉、情報、古典、郷土史)

◇学 費 等 入学金 12,000 円、受講料 10,000 円/年間、自治会費 3,500 円/年間

◇願書受付 2 月 28 日(木)まで、火~金曜日の 9 時から 16 時、郵送も可

◇問い合わせ 高齢者大学事務局(市立まなびの郷みずほ内 ☎88-2550)

◇詳しくは <http://koureisyadaigaku.cccp.jp>



教務主任 藤原 良一