



# 三木高大 自治会新聞

平成31年3月号 (No. 153)

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3月7日

<http://koureisuyadaigaku.cccp.jp>

## 高大の思い出

興味本位で入学した高齢者大学でしたが、一年で退学するかも？二年続くかなあ～？気が付けば四年生になっていました。

人様の後をついていくのが好きな私ですが、お友達もでき、皆様のお世話になりながら今日まで来られました。知識のない私は、講座の内容に興味があり時間の過ぎるのも早く感じた日々も多々ありました。

専門講座では、健康福祉に入り熱中症とか、健康づくりは健口からとか口腔の動きを維持することで、老化予防になり自分の歯でしっかりと「噛む」ことが大切であることなどを学習しました。

クラブでは、登校日に出来るカラオケクラブに入部し音大出身の藤島先生のもとで演歌の発声法、腹式呼吸法なども教わりました。

森林公園の音楽ホール、大学祭での発表会など大勢の皆様の前で歌ったり、緊張感と安堵感などを経験しました。

秋には、三木勤労者体育センターにて体育祭があり、若い学生時代の様にはいかないが、多少でも、その時代を思い出しながら楽しむことができました。ボーリング、輪投げ、牛乳屋さん……など。

ボランティア活動では、はばたきの丘夏祭り、養護老人施設・自由が丘のセントクリストファーズホームへの慰問等をさせて頂きました。しゅうらく苑の夏祭りのお手伝いも楽しませて頂きました。カラオケは普段使わない顔・喉の筋肉、脳の活性化に優れたボケ防止になるメリットがあると聞いた事があります。歳を重ねても、歩くことができる限り、楽しめることだと思います。

月日の経つのは早いもので、27年入学して春季研修旅行では、若狭・美山のかやぶきの里。30年9月5日～7日は二泊三日の卒業旅行に、伊丹空港から福島空港へ……。

安達太良連峰・蔵王連峰を望み、会津若松では白虎隊ゆかりの鶴ヶ城、飯盛山とさざえ堂、日光東照宮等々を見学、無事帰宅する事が出来ました。

この四年間いろいろ楽しい思い出、感動、感心。

孫から大学生のおばあちゃんと言われチョッピリ嬉しく高齢者大学に入学して、本当に良かったと思います。



平成27年度 三木市高齢者大学 入学記念 平成27年4月9日(木)



4年2班 藤原 道子

## 卒業生に贈る言葉

ご卒業おめでとうございます。卒業を目の前にし、四年間が長かったと感じられる人、短かったと思われる人、それぞれだと思いますが、人生にとって有意義な大学生活を送られたのではないのでしょうか。

私達在校生は、卒業される寂しさを感じている今日この頃、思い出が走馬灯のようにかげめぐります。何もわからず入学した私達を、親身になってご指導下さいました。

春のグラウンド・ゴルフ大会、秋の体育祭、旅行、大学祭など多くの自治会行事、クラブ活動など、一つ一つアドバイスを頂き、またリーダーシップをとられ後輩の育成に全力を傾けて下さいました。私達在校生にとっては、大きな存在でもありました。

私ごとですが、入学した当時クラブに入部していない学生でした。四年生のある方に、クラブを勧めて頂き、当時足が悪い私は運動など出来ないと思っておりましたが、声をかけられ入部しました。始めは足が痛くなりましたが、今は痛みの回数も減り、楽しく、私なりに上達した事が嬉しく、有意義な学生生活を送る縁を与えて下さった先輩には有難うございます、の言葉しかありません。思い出は尽きる事はありません。本当に感謝しております。

今まで高齢者大学で、学ばれた多くの知識、出会いを、これからの人生に生かして、長く現役で活動されていることを願いつつ、贈る言葉とさせていただきます。有難うございました。

3年4班 辻本 奈津子



## 2月の教養講座から

### がんで死なないために

講師：北播磨総合医療センター

放射線診断科医師 足立 秀治 様

今日の講座は「がんで死なないために がん検診を受けましょう」というお話でした。二人に一人はがんになる。がんは他人ごとではないのです。

人間は毎日新しい正常な細胞が作り変えられる中で遺伝子変異によって異常な細胞集団ができ、それががんになり、臓器の機能を奪い生活できなくなったり、命をも失ったりする。がん患者の数は増加し、がんの死亡数は増加し続けている。しかし、最大の危険因子は加齢！がんは老化現象の一つで誰もがかかる病気と考える。まずはがんにかからないこと。そのための禁煙はとても大事なことです。本人、そして周りの人たちのためにも。次に早期発見のために検診を。医療機関にかかっているだけでも安心しきってはダメ。三木市の『町ぐるみ検診』『がん検診』を必ず受けましょう。がん対策基本法によって受けることが義務付けられている。がんの疑いの検診結果が出ても、慌てず正しい情報を集め、信頼できる「かかりつけ医」に相談し、早期診断と適切な治療を。北播磨総合医療センターでの取り組みについても紹介された。質の高いがん医療の提供を患者、地域、ネットワークでサポートする。



もし、がんと診断されても病気と向き合い、うまく付き合うことを教えてもらいました。絶対死なないために。「早く見つけて、早く治して」元気でまだまだこれから楽しいこと、いっぱい生きていかなければならない私たちですから。

1年2班 福浪 厚子

### 全員参加の大学祭

平成最後になった年の2月23日(土)、24日(日)に第27回高齢者大学大学祭が開催されました。心配された天候も23日の午前中こそ曇っていたものの、午後からは持ち直し絶好の式典日和となりました。

24日の大学祭当日は、早朝より駐車場、弁当担当の皆様が一致協力してスムーズに仕事を進められると共に、前日の準備段階においては、学生総数そのものが減ったための人手不足を嘆いていた展示、式典担当の皆様もなんとか無事に作業を終えることが出来ました。

出展展示をされたクラブの皆様が、この1年練習に励んで作成された書画、木工などは、それぞれの皆様の趣味の産物でもあります。趣味はそれをする事自体が面白いのであって、出来栄を競うものではありません。今回展示された作品は、その出来の如何に関わらず、作者の皆様の楽しみの成果であることがひしひしと伝わってくるものばかりでした。

一方演技会場ではトップバッターの大道芸クラブの演技が、唯一の男性部員の効果的な掛け声と共に始まり、その後それぞれ熱演が続きました。ラストバッターの社交ダンスクラブの演技では、とうとう会場からの飛び入り参加もあり、会場全体が所狭しと大いに盛り上がりました。

今回特筆すべきは、大学院生、OB等で作成された各時代別の三木城の模型の展示です。この作品は本当に素晴らしく目を見張るものでありましたし、まさしく全員参加の大学祭の具現化に通じるものでもありました。この貴重な財産とでもいうべき作品が、どこかそれに相応しい所に常設展示出来ればと願ってやみません。

紙面の都合でご紹介できなかった皆様も、心ひとつにして大学祭を成功裏に導いて下さいました。最後になりましたが厚くお礼申し上げます。

大学祭実行委員長 3年1班 井口 實嬉信



# ク ラ フ 紹 介

## 園芸クラブ

私は昨年の4月から園芸クラブに入部し、ほぼ一年が過ぎました。学校より約5分歩いたところに、長さ20mの32本の畝があり、共同畝と個人畝があります。毎週水曜日の午前9時から朝礼後、リーダーの指示に従い協力しあって正午まで作業を行います。共同畝の作業に区切りがつくと、個人畝の作業に移ります。自分で好きな野菜を作り収穫することはとても嬉しいことです。何でも自分でやれば、苦勞がわかり、失敗することもあります、いい勉強になり次にいかせます。



園芸クラブ作業日誌が作られて、綿密な作業計画が立てられ、私たち新人には部長・副部長・アドバイザーの方から、良い苗の選び方、肥料のやり方、野菜によっての特徴、連作障害などの基礎を教わられます。

このクラブに入ってよかったこと、①土いじりは心と体に良く気分爽快になる②無農薬の野菜は安心・安全で新鮮な野菜は美味しく食べられる③同じ趣味を持つ仲間づくりが進む④世間話や先輩の大学院生活の苦勞話などを聞かせてもらって大変励みになったことです。

これからも園芸クラブの一員として親睦を深め、伝統あるクラブを盛り上げていきたいものです。

1年2班 岸田 雅治

## クッククラブ

クッククラブは、平成24年に結成されたまだ新しいクラブです。当クラブは、「にぎやか・お笑いクッキング」をモットーに諸先輩方が育ててきた楽しいクラブ活動の路線を継承しています。現在の部員数はOBを含めて23名（男性14名、女性9名）で活動し、高大OBの明るく楽しい年媒小夜子講師とアシスタントの方の協力で、おしゃべりしながら楽しく料理を作っています。



ベテランから包丁を持ったことのない方までが同じテーブルで、同じ料理を作る為、今日のレシピにそっていろいろ話をしながら役割を決め、わからない所は講師、アシスタントに聞き、なんやかんや言いながら、みんな楽しく和気あいあいと頑張っています。

クッククラブについては「中華・和食・洋食・一般家庭料理」の中から選んで料理します。最近は男性が料理作りをすることが多くなり、自宅でコツコツと作っている方が多いです。料理はグループ別にするので各グループによって味は変わりますが、それも個性で、みんな楽しくお喋りをしながら美味しくいただいています。

「皆で作って皆で食べて、皆で反省して次回に生かす」この言葉と行動がクッククラブの基本理念です。8月は「まなびの郷みずほ交流キャンプ」にボランティアとして参加しています。

2年2班 大西 丈夫