



三木高大 自治会新聞

令和元年 6 月号 (No.156)

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 松本 桂
編集者 自治会新聞編集委員会
発行日 2019(令和元)年6月18日

<http://koureisya-daigaku.cccp.jp>

春季スポーツデー

3年生 優勝!

5月17日(金)春季スポーツデー第15回大会を「三木グリーンパーク」グラウンドにおいて開催しました。

当日はグラウンドゴルフ日和でしたが、少し暑いくらいでした。

今年の大会は、元号が令和になって17日目の大会でした。そして第15回の節目の大会であり、井上学長が就任されて最初の全校行事となりました。

例年、各学年は秘かに練習を重ね大会に臨まれているようです。優勝された3年生は、昨年準優勝で今年に期すものがあったようで、喜びもひとしおと思います。おめでとうございます。

1年生の皆様は初体験の方も多く、入学してすぐの行事であり、残念な結果となりました。しかしながら、「成績もさることながら、同級生を知るいい機会となった」と1年生の方が言われたのを聞きました。「学生同士の親睦を深める」ことが大会目的のひとつにあります。大会開催を通じて学生同士一層絆が強まったのでは、とうれしくなりました。

大会運営には、学生のみなさんはもちろんのこと、大学当局をはじめ、各学年実行委員、自治会役員の皆様、そして大学院、学友会の先輩諸氏にも大変お世話になりました。おかげをもちまして、大きな混乱もなく大会を終えることができたこと、実行委員一同感謝を申し上げ大会報告といたします。



学年対抗 上位19人の合計得点

| | | |
|-----|-----|------|
| 優勝 | 3年生 | 878点 |
| 準優勝 | 4年生 | 899点 |
| 3位 | 2年生 | 900点 |
| 4位 | 1年生 | 948点 |

個人戦 2ゲームの合計得点

| | | | |
|----|------|------|-----|
| 1位 | 学友会 | 水船憲二 | 33点 |
| 2位 | 大学院 | 金丸正 | 35点 |
| 3位 | 3年4班 | 渡邊洽 | 37点 |
| 4位 | 3年2班 | 井土裕子 | 39点 |
| 5位 | 学友会 | 山口仁朗 | 39点 |

| | | | |
|-----|------|------|-----|
| 6位 | 大学院 | 奥山勝美 | 40点 |
| 7位 | 4年3班 | 山本正昭 | 40点 |
| 8位 | 1年1班 | 常深義昭 | 41点 |
| 9位 | 大学院 | 中村安孝 | 41点 |
| 10位 | 3年2班 | 原邦子 | 42点 |

春季スポーツデー実行委員長 3年4班 椿原 博和

5月の教養講座から

認知症予防！楽しく脳を活性化

講師：NPO 法人生涯学習サポート兵庫

副理事長 榎本 英樹 様

何も手元に資料もない中で、講座が始まり、1時間半退屈するのではないかと思っていましたが、講師の話術に引き込まれ、あっという間に楽しく聴きいりました。

高齢になるとさけることが出来ない認知症、出来るだけ遅らせることを今まで高大の講座で学んできました。それは、食生活、生活習慣病予防、適度な運動、活動的な毎日の知的活動、社会参加などを心掛けて行うことが、認知症予防につながると学習しました。

今回の講座では、難しく考えなくて、単純に？遊びを取り入れて誰でも認知症予防が出来る。それは、ゲー、チョコキ、パーの頭の体操、またゲーで肘を伸ばす、パーで肘を縮める、二つの指令を脳に与える、また二人で指先を掴みあいでは、童心に返り笑いました。

こんな簡単な遊びでも、予防、遅らせることが出来るならすぐ実践しなくては。これからの人生、色々考え過ぎず、笑って、遊んで楽しい人生を送りたいと思います。

4年1班 武久 勤



春季スポーツデーに参加して

私にとってのグランドゴルフは入学前、ウォーキング中に楽しそうに、高スコアを目指しプレーをしている姿を見て興味を持ち、高齢者大学に入学後に入部を決意しました。

大会前日は不安もありましたが、希望に胸を膨らませ試合にのぞみました。しかし、距離感と打球の力加減が難しく、スコアが伸び悩んでいたが、ちょうどその時一年生のグループから歓声が沸き上がりました。

チームの1人がホールインワンを達成したのである。自分自身のことのように嬉しく思い、チーム全体で喜びました。最終的に一年生から5名もの達成者が出て閉会式での結果に期待していました。しかし、残念ながら最下位となってしまいました。それでもこの大会を経てコミュニケーションの大切さ、最後までやり抜く楽しさを感じることができました。

次回の大会に向け、チーム一丸となってより多くのコミュニケーションを取り、楽しみながら日々練習に励んでいきたいと思っています。今後、部活を通して少しでも成長できるように、飛躍できるように頑張ります。ありがとうございました。

1年3班 池田 義昭



「みっきい夏まつり 2019」と「清掃ボランティア」

みっきい夏祭り

- 1、日 時：2019年7月27日（土）予備日7月28日（日）
- 2、開会予定：午後4時から（花火打上 午後8時から）
- 3、場 所：兵庫県立三木総合防災公園
- 4、内 容：（1）打上げ花火 30分間3000発
（2）ステージイベント（高大より、太極拳、大道芸を予定）
（3）模擬店、屋台

清掃ボランティア

7月28日（日） 午前7時に中央芝生ひろばに集合
駐車場はビーンズドーム側を利用
順延の場合は7月29日（月）

- ・清掃活動について今年もご協力の程よろしく申し上げます。

自治会会長 松本 桂

はばたき祭りの報告

三木市障害者総合支援センター“はばたきの丘”において、6月1日（土）（午前11時30分から13時30分）「第11回はばたき祭り」が開催されました。快晴のなか、会場は家族連れなど多くの人々で溢れ、ステージにて演じられるキッズダンス、太鼓など、次々に出てくる賑やかな演技に盛り上がりました。また、一方では模擬店が出て、おでん、焼きそば、カレーライスなど来訪者の方々は楽しまれました。私たち高大生も男女13名ボランティア参加し、屋台のカレーと焼きそば作りなどを手伝い、「ものづくり係」としてお祭りの応援をさせて頂き、大変喜ばれました。暑い中、参加して頂いた皆様には本当にお疲れさまでした。

自治会会長 松本 桂

春季清掃活動のご案内

日頃、教養講座、専門講座、クラブ活動を通じて「生きがい学習」の場として利用している校舎、体育館、グラウンドへの感謝ならびに清潔な環境づくりを目的として、「清掃活動の日」を学生自治会の主要行事と位置付けています。

- 実施日時 令和元年6月21日（金） 9時30分から11時30分
 - 作業場所、担当区分は、掲示板ポスターでご確認願います。
また具体的な作業方法などは、学年毎で調整を図って下さい。
ご不明な点は、実行委員にお尋ねください。
 - ◎ 屋内清掃担当の方は、雑巾（タオル可）を、持参願います。
 - ◎ 屋外清掃担当の方は、除草こてなどを持参願います。
 - ◎ 道具、備品、消耗品は基本、学校の物を使用します。
 - ◎ 各自担当エリアの清掃が早く終われば、他エリアへの応援に配意願います。
- ※ 登下校バスは、1便のみ運行します。時間は各自、確認願います。

春季清掃活動実行委員長 3年2班 吉田 孝博



書道クラブ

～ 文字の歴史 ～

現在書道部では 19 名が日々練習に励んでいます。そこで私達が研究努力している文字について考えてみましょう。

文字は中国殷王朝（紀元前 17 世紀～紀元前 1046 年）では既に甲骨文字が存在していました。其の後秦王朝（紀元前 221～同 206 年）時代に中国各地で左右バラバラだった偏と旁（つくり）を偏は左に旁は右側に配置する等の漢字の統一を行いました。一方日本では魏志倭人伝が書かれた 3 世紀には文字は未だ無いと思われ（大陸と交流があったごく一部の人は漢字を理解したと思われ）。

毛筆の漢字には大きく分けて篆書（てんしょ） 隸書（れいしょ） 草書 行書 楷書の書体があり、篆書は最も古く秦王朝時代に使用されていましたが、書体として非常に難しく、隸書が考案され草書 行書 楷書が生まれました。文字の話をするには筆を忘れる事は出来ません、日本では奈良時代の末に弘法大師が中国より筆の製法を持ち帰り、作らせたと言われています。

“弘法筆を選ばず”と言いますが、私達凡人は少しでも上手く書きたい美しく書きたいと筆をアレコレ選んでいます。この様に歴史ある文字を美しく書きたいと思い日々練習に励んでいます、中々上達しないのが現実です。古人も現代人も願う永遠の課題かも知れません。

2 年 4 班 原田 典彦

茶道クラブ

先日 5 月 13 日に加西フラワーセンターに研修旅行に行きました。お花と千石コレクション（古代中国鏡と五百羅漢）を見にいきました。歴史と内容の説明があり文化にふれ、有意義な一日でした。

茶の湯は間口の広い文化です。「お茶を点て味わう」「お菓子や料理のもてなし」「お花を入れ炭を継ぎ、香を焚く」「書画、陶芸や釜・漆物などの工芸、数寄屋建築、庭園、礼法」「季節の移り変わりを感じゆったりとした時間」などです。「和敬清寂」の語は、千利休の茶の湯の精神を今日につたえています。

現在では、立礼式の茶会もよく見られるようになりました。明治の初めに京都博覧会での裏千家十一代玄々斎が考案された「点茶盤」が発端です。そして「御園棚」「和親棚」と考案されました。現在は、椅子生活が多く、座ることが少なくなりましたので、立礼式も取り入れて稽古しています。毎日の生活の中で、「静」の時間と「文化」に浸ってみたい。

私達は、大学祭に茶室を設けています。茶の湯を楽しみにいらしてください。また、一緒にクラブで茶の湯を楽しみませんか。部員一同お待ちしております。

稽古日：第 1 ・ 3 月曜日 9：00～15：00 三木市立中央公民館 3 階和室
第 3 木曜日 9：00～15：00 学びの郷みずほ第 5 研修室

4 年 3 班 木谷 千幸

