



三木高大 自治会新聞

令和元年 7 月号 (No. 157)

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年 7月16日

<http://koureisyadaigaku.cccp.jp>

広報委員会総会報告

令和元年6月8日(土)午前9時から、高齢者大学研修室2において、広報委員会総会が開催されました。例年、原則年1回の開催ではありますが、高齢者大学の広報というその担う役割は大きく真剣な様々な意見が述べられました。広報委員会は、3分科会、すなわち「自治会新聞編集委員会」、「ホームページ作成・運営委員会」、「パワーポイント作成委員会」から構成されています。各委員会より、現状の説明とその問題点、及び改善点、目指すべき方向が述べられました。新聞編集委員会からは、発行までの手順と各担当の役割や新聞校正の考え方が説明されました。一方、編集の課題と現況として「自治会新聞は、学校の行事・講座の繰り返しで新鮮味がなく、あまり読まれていないと指摘される」ことがあるが、それは少数意見として受け止め、新聞紙面を通して、個人の特技や人柄もイメージすることもでき、新聞紙面の役割は大きいと考えているとの説明がありました。新聞の今後の課題としては、TF委員会(注)の活動と歩調を併せ、発行回数について検討をおこなう。現在、年11回の発行だが、編集委員の負担が大きく、発行回数を減らす方向で検討する。更には、新聞印刷の外注化を検討中であるとの説明がありました。

「ホームページ作成委員会」及び「パワーポイント作成委員会」からは、作成するためのツールであるパソコンは高度なスキルを必要とされることもあり、いきおいパソコン担当者に負担が集中することが指摘された。これと共に、必要な情報(写真、行事内容など)が集まらないことも多く、情報の最新化が遅れていることが指摘された。「広報委員会要綱第2条2項には、担当役員・委員の役割が示されており、一方、学校行事の実行委員会や各クラブにもその役割の分担を明文化させて、情報の最新化を推進することが確認された。(注)TF(タスクフォース) 特定の問題を解決する目的で作った臨時組織の意。

今回は自治会活動の改善を検討する特別委員会のことで、正式名称は「自治会活動簡素化、効率化、活性化委員会」です。

学生自治会会長 松本 桂

春季清掃活動の結果報告

恒例の春季清掃活動が学友会、大学院、みずほ学遊隊の皆様の協力も頂きながら、総勢、約150名の参加を得てケガもなく無事、終了致しました。おかげをもちまして、校舎内、外回りともに大変きれいになりました。これからの講座、クラブ活動にと、気持ちよく利用いただけたと思います。さすが、齢(よわい)重ねた集団、細かい指示など出さずとも持ち場、持ち場で適宜判断、テキパキ効率よく黙って実践。さすがと思いました。

実行委員の方はもとより、管理の方、事務局の方には私のいたらない所を助けて頂いたり、オール高大チームと言う感でした。ありがとうございました。

春季清掃活動実行委員長 3年2班 吉田 孝博

6月の教養講座から

世代別生活設計（ライフプランニング）について

講師 兵庫県金融広報アドバイザー

ファイナンシャル・プランナー 大石 泉 様

今の日本は、少子高齢化が急速に進み「人生100年時代」と言われるようになりましたが、我々高齢者が今日を、そしてこれから先の人生をいかに生きるか興味ある講義でありました。



現在日本人の平均寿命は、男性 80.98 歳、女性 87.14 歳となっているが、健康寿命はそれぞれ 72.14 歳と 74.79 歳とな

っています。大事なことは病気や介護の必要がない健康寿命をいかに長くのばし、元気で生活することです。よく耳にする『ピン、ピン、コロリ』これが理想です。

我々高齢者が日々を、そして将来を生活していくには経済的にお金が必要ですが、国の公的年金だけでは将来が不安となります。先日出された金融庁の報告書によれば、95 歳まで生きるには夫婦で 2 千万円の蓄えが必要で、年金だけでは毎月 5 万円が不足すると試算が出て物議を醸しています。

大事なことは自分のライフプランニングを立て、生涯収支は足りるのか、足りないのかを知ることであり、足りればよし足りなければどうするか、金融投資への資産運用もあるがこれには元本割れのリスクも有り知識が必要となる。高齢者の生活設計では収入を「増やす」よりも支出を「減らす」ことが大切で、家計管理を見直し使途不明金・保険・車など、毎月の支出を減らすことが重要です。

老後を豊かに暮らす一番大切な事は、頭も身体も健康でなくてはなりません。それには日々の生活の中で、生きがい（趣味・仕事・家族など）を見つけ、目標を持って今日をそして明日を元気に生きて行きたい。

3年1班 藤枝 雅典

意見発表会の案内

「意見発表会」7月25日に開催

1 学期の講座も、本日（16日）の講座が最終となり、例年、この時期には意見発表会を開催しています。

今年の発表会は第28回を迎え、来る7月25日（木）午前10時～12時まで、まなびの郷みずほ体育館で開催します。今年の発表者は、次の8名の皆さんです。（敬称略）

【1年】1班 杉本 一朗、 2班 立助 敏子

【2年】1班 尾崎 通昭、 4班 高橋 民子

【3年】1班 井上 正夫、 1班 黒田 喜代子

【4年】3班 橋本 多佳子、 4班 重 俊久

発表は、「学びと生きがい」をテーマに、1人5分程度で皆さん長い人生において経験してきたことや学んできたこと、生きがいなどを発表していただきます。発表される皆さんは、「どんなことを発表しようかな」「みんなの前だとドキドキするだろうな。早く終わってほしいね」などと原稿づくりに一生懸命です。今年も、きっと素晴らしい発表会になることでしょう。

【今年も、当大学から東・北播磨学ぶ高齢者のつどい（10月11日（金）、加東市で開催）の高齢者の主張大会への出場枠はありません。】

教務主任 藤原 良一

我が家では、毎年の正月元旦は、家族で寿ぎのイベントが恒例です。平成時代の幕引きに併せて、半世紀に亘る家業の終局の宣言。異口同音に老兵の立ち位置をしきり案ずる一齣（ひとこま）も。風の便りに、「学びの郷みずほ」は承知致して居りましたのも幸いです。



古稀を迎えた頃より脳裏に沁（し）むる四文字熟語、それは「一日生涯」「生涯現役」「生涯学習」です。爾来否、終生を目途に自らとの約束事、「ライフスタイル」と云っても過言ではありません。とは申せ戸惑いもある中、家内の背押しが決断に至る。

◎古稀過ぎて 意気揚々と 高大生 ウキウキドキドキ 初心者マーク

◎ピッカピカ 入学式の 応援歌 仲間づくりも 笑顔が一番

◎学び舎に モミジマークで あいうえお 一歩踏み出す 生涯学習

“追伸” 字余りのもう一句を添えて

◎ドライバー 安全運転 心掛け 右見て左 急がば回れ

狭い日本 そんなに急いで 何処へ行く

入学式の井上学長のご挨拶に重なる魂（こころ）の校歌斉唱も儘ならないままに、これからはのんびりとたるますゆるやかに、歩みたいと思います。

1年4班 田原 正己

専門講座だより 健康福祉学科

「認知症を早く見つけるには」

講師 NPO法人 認知症予防サポートセンター
理事長 福田 章 様

私は、高齢者大学に入学して約1年と2ヶ月になりますが、今年は健康福祉学科に入りました。その理由は、これからの令和の時代は超高齢化社会になり人生百年時代になり、健康、医療、食事療法などに注意したいと思ったからです。

厚生労働省によると、2025年には認知症の高齢者が700万人になると推計されます。つまり、5人にひとりが認知症になるのです。また、健康予防と介護予防は、筋肉量、筋力の低下は、認知症にも関係が深く、心理、精神的にも良く、又運動量、食事面での低栄養素を改善し、栄養素には血圧を下げ食物繊維が多く脳に良く脳は体全体に血液を送り手や足腰、等に指示する事で体の筋肉が働きやすく気分転換をはかる事で、認知症予防には良い事です。

認知症や認知症状をきたす代表的な疾患は、アルツハイマー認知症や脳血管性認知症などで、認知症を引きおこす原因に、うつ、運動不足、高血圧、肥満など色々原因があるので、特にストレスが脳に与える影響が大きいので、これからも健康に注意し自分の体を維持し、筋力低下、食事面にも気をつけながら元気で生きたいと思います。

2年3班 戸田 秀久

ひろば

「ヒラタホテル保存会」に参加して

三木の市街地の真ん中にホテルが生息しているのをご存知ですか？

私は、その活動をしている「ヒラタホテル保存会」（会員数 62 名）の一員として参加しています。平田公民館の西南を流れる金剛寺谷川でシーズンの夕暮れ時に可憐に飛び交う光を追うことができます。会が発足して2年目を迎えましたが、河川の清掃やホテルの放流など生息に必要な河川的环境づくりを中心に、幼虫が直射日光



を避けるネットを張ったり、川周辺の景観を華やかにする作業を行っています。5月25日には、地域交流の場として観賞イベント(ひらパー)を開催、オープニングには昨年、太鼓祭りに於いて見事、日本一になられた方の演奏から始まりましたが、大勢の来訪者にビックリしたのかあまり姿を見せず少し寂しい観察会となりました。(人が去った後、10匹程度のホテルの飛行がありました)

ホテルの生きていける里が残り、地域の交流の場が広がり末永く続くことを祈りつつ、今夜もまた夜空を見上げております。

2年2班 小山 利治



グラウンド・ゴルフクラブ

ある金曜日の午前中、三木高校の手前にある「加佐ふれあい広場」において拍手・笑い声が気持ちよく聞こえてきました。どこかで見かけたような人？と思いながら興味が湧きおこり拝見致しました。「和気あいあい」に、ひと時の真剣勝負に興じておられました。



お顔をよく見ますと、高齢者大学でお見かけする方々と分かりました。木またはプラスチックでしょうか？棒のようなもので、丸いボールを転がして旗を立ててある丸い枠の中に入れようとしておられます。しばらくそのプレーを見学していましたが、ある事に気が付きました。なんと女性の方々のほうがお上手。体も弱く、あまり力のない私でも、出来るかもしれない。

と感じさせるスポーツ、そうですそれが「グラウンド・ゴルフ」との出会いでした。なによりも、幸せを感じさせる雰囲気私を捉えてしまいました。

私も高齢者大学に通っている生徒、そして『グラウンド・ゴルフを皆さんと一緒に、プレーさせて頂き、幸せを感じさせて！』でも出来るかしら、皆さんのプレーに足を引っぱってしまいそう、そんな気持ちで部長さんに相談致しました。なんて優しい部長さんでしょう、「貴女のその気持ちが一番大事、もう立派なプレーヤーですよ。」の一言で入部させて頂きました。⇒夢ならさめないで、入部をお待ちしております。

グラウンド・ゴルフクラブ部長 3年4班 川坂 成真