



# 三木高大 自治会新聞

令和元年9月号 (No.158)

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9月3日

<http://koureisyadaigaku.cccp.jp>

## 7月の教養講座から

### 社会を変えるボランティア「私」発で動く

講師 神戸大学大学院人間発達環境学研究科  
教授 松岡 広路 様

高齢者大学でボランティアの話をお話を聴きました。私自身は「ふれあいバス」の乗務員をしています。バスもあまり運行していなくて、交通機関の利用が困難な人のサポート的な存在です。7人乗りのワンボックスカーで地域のルートを2往復します。通常の交通機関のルートを避け、狭い道を通行したりもします。主に買い物、金融機関に行く方が多いようです。



ボランティアのきっかけは退職して自由に時間が出来、私の地区で、誰も利用していないこと。また、親しい人に頼まれたこともきっかけになっています。私自身ボランティアをしていることで、優越感を感じていたかったかもしれません。

講座でボランティアは、「自由で 自分で考え やめられること」また、「ESD」聞きなれないアルファベットの言葉の意味は、「100年、200年、1000年、先の未来を想いながら地球上のあらゆる命を大切にするような人づくり、社会づくり」と教えてもらいました。私なりにボランティアを行なうにあたり、自主的に思いやりを持ち、地域に役立つことをしていきたいと思いました。

私も高齢者になり、自分で車を運転して病院やスーパーなどへ自由に移動も出来なくなる日が来るからです。運転に自信がもてなくなるまでボランティアを続け「困っている人」に寄り添えるボランティアを行なっていきたいと思えます。

1年2班 藤原 正昭

## 第28回体育祭の案内

日時：令和元年10月4日(金) 9時より  
場所：三木勤労者体育センター

当大学の全校行事の一つであります「第28回体育祭」を上りの通り開催することとなりました。どの学年も優勝をめざして日々練習に励んでいることと思えます。

今年は令和元年、最初の体育祭となります。令和時代の幕開にふさわしい白熱した大会になることを期待しています。

実行委員会では学生数の減少、実行委員の負担軽減のため昨年度の競技より「風船追いレース」と「ボーリングゲーム」の2種目減らしました。競技数が減少した分、僅差の熱戦が繰り広げられると思えます。また、「紅白玉入れゲーム」では男女とも同数の10名ずつとなります。くれぐれも無理をせず怪我のないように日頃の練習成果とチームワークのよさを発揮してください。また競技を通じて親睦をはかり、楽しく、思い出に残る体育祭になることを願っています。



体育祭実行委員長 3年1班 高橋 英明

## 意見発表会の報告

高大の恒例行事となっている令和元年度第28回意見発表会が、7月25日（木）午前10時から体育館において西本教育長代理の奥村教育振興部長はじめ、栢本高大運営委員会委員長並びに運営委員の皆様を来賓に迎え、盛大に開催されました。



各学年からの代表2名ずつ計8名の皆さんが、「学びと生きがい」をメインテーマに、約5分の持ち時間で、長い人生において経験してきたことや学んできたこと、生きがいなどを個別テーマとしてまとめ発表されました。

それぞれに素晴らしい発表で、感動する内容に聞き入り、思わずうなずいたり涙する人もあり、私自身も、これからの生き方の教訓として生かされたいと思いました。

貴重な人生経験を発表していただいた発表者のみなさん、本当に素晴らしい発表をありがとうございました。

なお、発表者（敬称略）並びに個別テーマは、次のとおりです。

順番	個別テーマ	発表者	
1	私の宝物、それは出逢いです	1年2班	立助 敏子
2	高大行きのバスに乗って感じる事	1年1班	杉本 一郎
3	彼女に元気を貰った	4年4班	重 俊久
4	囲碁にフォーリン・ラヴ	4年3班	橋本 多佳子
5	私の生きがい	3年1班	黒田 喜代子
6	私の人生をふり返って	3年1班	井上 正夫
7	今を歩む	2年4班	高橋 民子
8	豊かなセカンドライフをめざして	2年1班	尾崎 通昭

教務主任 藤原 良一

## 学年通信(4年生)

### これまでを振り返って

高齢者大学に入学して早くも4度目の夏を迎えました。右も左もわからず、不安いっぱい気持で臨んだ学生生活。IKIN 28（いきいき仲間）の愛称の下、小さくまとまらず、何事もみんなと一緒に取り組もうという方針が決まりました。しかし、2年生までは、体育祭も、グラウンド・ゴルフも、4位、5位と成績振るわず、意欲があるのかわからないのか、さっぱりわかりませんでした。3年生の体育祭が近づくと、このままの成績ではだめだという声が上がリ、勝つための方策を考え取り組んだ結果、優勝のカップを手にすることができました。みんなの思いが一つになったことを実感した瞬間でした。親睦会の行事では、1班はバーベキュー、ボーリング大会、2班はグラウンド・ゴルフ、3班はいきいきクッキング、4班はバスを使って小旅行と、班の役割として計画し参加者を募っていくということが定着化し、どの行事も多数参加しています。

最近はお酒が飲める人も飲めない人も誘って、三宮ミュンヘンでの飲み会やカラオケ大会も加わり、遊びを拡大してきています。私たちのクラスは、すっかりまとまりました。もうすぐ訪れる卒業を見据えて、今まで培った絆が長く維持できますことを祈りつつ、あと半年余りの学生生活を過ごしていきたいと思ひます。



4年3班 定永 好子

## 自治会からの報告

### みっきい夏祭り 2019 と清掃ボランティア

みっきい夏祭り 2019 は、前日の台風 6 号の影響もなく 7 月 27 日（土）午後 4 時から、三木総合防災公園において開催されました。例年と同様に 3000 発の花火が、夜空を染め、多くの屋台や模擬店が出店されました。市民力を結集した熱いステージイベントや、和太鼓演奏、若手アーティストのミニライブが夏祭りを大いに盛り上げました。今年の初企画として、大切な人への想いを花火に込め、気持ちを届けるメッセージ花火の打ち上げが楽しませてくれました。



我々高齢者大学も、みっきい夏祭りの実行委員の一員として参加しました。一方ステージイベントには、我々高齢者大学の「大道芸クラブ」が出演し、日頃の練習の成果を市民の皆様にご披露しました。翌日の 7 月 28 日（日）には、午前 7 時から会場である三木総合防災公園の清掃に、高齢者大学から、ボランティアとして 100 名近くの学生が参加し、三木市から感謝されました。

自治会会長 松本 桂

### 第 10 回まなびの郷みずほ交流キャンプ

まなびの郷みずほ活用連絡会主催の「みずほ交流キャンプ」は、細川地域の自然豊かな環境のもと、異年齢集団（小学 1 年生から中学 3 年生まで）の中で交流を図り、相互理解、自主性、協調性、主体性などの育成を基本としながら、生きる力を野外活動、集団生活で養い、将来的な人間形成の土壌を作ることを目的としたもので、今年も以下の通り実施されました。

日程 8 月 20 日（火）から 21 日（水）1 泊 2 日：小学 2 年生以下は、20 日のみの日帰り

今回は、過去最高の 79 名（日帰り 39 名、宿泊 40 名）の参加がありました。

三木市高齢者大学からは、写真クラブ、クッククラブが参加し、その他体験プログラム（科学教室、染物教室）の補助員として 12 名（各学年 3 名）が参加しました。写真クラブは両日子供たちのキャンプの様々な活動の記念写真撮影を担当しました。クッククラブは料理教室で“スイーツ～僕も私もお店の味”の調理を担当し、科学教室では“トルネード渦巻き”の実験を、染物教室では、たたき染め、ミント染め、の実習の補助をしました。



自治会会長 松本 桂

# ク ラ フ 紹 介

## 大道芸クラブ

大道芸の歴史は日本でも古く、室町時代の絵巻に、道端で奇術や曲芸を披露する芸人の姿が描かれています。江戸時代最盛期を迎え、明治時代には統制が厳しくなり、衰退してしまいました。50年程前より、大道芸を復活させようという風潮が各地で高まり、今ではイベント会場で大人気を博するようになりました。

先日のみっきい夏祭りの舞台上、南京玉簾を演じたあと、インタビューを受けました。「高齢者大学にたくさんあるクラブの中から、なぜ大道芸を選ばれましたか」そこで「芸を披露することで、観ておられる方々が笑顔になられ、元気を届けられることが私たちのやりがいであり、大道芸を選んだ理由です」と答えました。ボランティア活動も活発で、デイサービス、施設、老人会、子供会などから依頼を受け、年間30件ほど訪問しています。南京玉簾のほか、銭太鼓、皿回し、お手玉、民謡踊り、リコーダー演奏、手品など、訪問する場所と持ち時間により種目を組み合わせています。クラブ員は現役8名、登校日の放課後研修室5(和室)で、第1月曜日には、中央公民館で、OBと共に総勢25名で、楽しくにぎやかに練習しています。

今年は残念ながら、1年生の入部がありませんでした。一度、放課後、2階の和室をのぞいてみませんか。心よりお待ちしております。



4年3班 定永 好子

## 太極拳クラブ

太極拳クラブは、現役9名、OB27名の合計36名のメンバーが毎週土曜日9時～11時まで楽しく太極拳を演舞しています。まず準備運動の練功十八法(中国健康保健体操)でじっくり身体をほぐしたのち、24式太極拳を休憩しながら6回から7回演舞します。演技指導は岩崎講師にお願いし、練習の合間に適宜指導をいただいています。新人がいる場合は、演技の特別補講を講師から行っていただき、12時に終了します。

太極拳は中国武術の一つで、「誰でも、何時でも、何処でも行える健康体操」として簡易化された太極拳(制定拳)で、「健康状態、筋力、筋肉の協調運動や柔軟性の向上」「身体バランスの強化と転倒リスクの低下」などの促進が期待できます。実際にやってみると、1回6分程度のゆっくりとした24種の動作ですが、1回で汗ばみ、2回で発汗、3回で汗びっしょりとなり、足腰の筋力が鍛錬されます。年齢が上がり、激しい運動ができない方も続けていけるという太極拳で、腰痛、膝痛、関節痛が治ったという声を先輩方から聞いています。練習場所は、高大体育館とサン・ライフ三木多目的ホールのほか、三木山森林公園の太陽の下で行い、課外活動としては、みっきい夏祭り、金物祭りなどへの出演や、昼食会、バーベキュー大会、食べ飲み放題などで楽しくやっています。皆様の入部をお待ちしています。



太極拳クラブ長 3年4班 西垣 正秀