



同窓会ニュース

第48号

発行：令和7年1月10日

兵庫県阪神シニアカレッジ同窓会

目 次

● 新年おめでとうございます	阪神シニアカレッジ同窓会	会長	寺本 隆志	… 1
● 世代を超え、誰もが集う学び舎であるために 2024年度前期校外学習	阪神シニアカレッジ	学長	田辺 真人	… 2
● 文楽鑑賞教室(大人のための文楽入門) 国立文楽劇場 2024年度後期校外学習バス旅行	阪神シニアカレッジ同窓会	講座運営 副委員長	広瀬 忠克	… 3
● ・ハーベストの丘・ガス科学館・ おおさかATC グリーンエコプラザ デュオてまり & ピアノによる	阪神シニアカレッジ同窓会	講座運営 副委員長	平井美知子	… 4
● 「名曲コンサート」 《 あの日あの頃…歌は結ぶ 》 に寄せて	阪神シニアカレッジ同窓会 うたごえの会	講座運営 副委員長 ひと・まち 9期生	広瀬 忠克 根本美智子	… 5 … 6
● われらのまちにも異国あり	国際交流学科	3期生	秦井 登	… 7
● 大阪空港 ホテルの天使	国際交流学科	9期生	神内 重明	… 8
● グラウンドゴルフの思い出	健康福祉学科	12期生	東本 敦子	… 9
● 陶芸の魅力に溺れて8年	園芸学科	17期生	三谷 育洋	…10
● 楽しみがまた一つ	健康学科	17期生	松浦 辰子	…11
● カヤックに魅せられて！ ～南紀串本：清流古座川の川下り	国際理解学科	20期生	前田 利行	…12
● 花も実もある野菜作り	園芸学科	21期生	三好 英實	…13
● 歩ける間に、元気なうちに	健康学科	24期生	行貝 良市	…14
● 俳句 ― 冬・春 20 句 ― 2025	阪神シニアカレッジ 俳句倶楽部			…15
● 第12回HSC同窓会ふれあい作品				…16
● 読者の声				…17
● 役員会・五役会からの報告	阪神シニアカレッジ同窓会	会長	寺本 隆志	…18

新年おめでとうございます

阪神シニアカレッジ同窓会 会長 寺本 隆志

本年が同窓会会員の皆様とご家族の皆様にとりまして、良い年でありますようお願いいたします。

本年は“大阪・関西万博”が開催される年です。「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマに、大阪市の夢洲（ゆめしま）で、2025年4月13日から10月13日までの184日間開催されます。公式キャラクターの“ミャクミャク”は、皆様おなじみになっていることでしょう。大阪の地で開催される2度目の万博（登録博）は、1970年の“大阪万博”を体験した、私たちシニアにどのような未来を見せてくれるのでしょうか。楽しみにしています。（注；1990年の“花博”は「国際花と緑の博覧会」で特別博の国際園芸博覧会です）

同窓会でも、マイスター教室の校外学習で“大阪・関西万博”を見学することを検討しています。マイスター教室に受講登録をしていただいて、ぜひご参加ください。

さて、翻って私たちの同窓会も将来のデザインをしてまいります。本年4月の定期総会は、いつもマイスター教室を開催している宝塚文化財団ソリオホールで開催します。伊丹アイフォニックホールはコンサートなどには適していますが、議論をする場として資料を投影することもできるソリオホールを選びました。

同窓会ニュースの発行は、昨年6月に第47号を総会議案と議事の周知を主たる目的とする号に改めて発行しました。今号(第48号)はこれまでの内容を踏襲し、同窓会員の皆様の投稿を多く掲載して、お届けしています。夏には“広報誌”、新年には“同窓の交流の場”という形を作ってまいります。

マイスター教室は、コンサートホールの宝塚文化財団ベガホールを会場に加えて、演奏などを楽しんでいただくようにいたします。講座内容の充実に努めてまいります。

さらに、役員・専門委員制度の再構築を検討しています。これまでも役員任期5年は長いという意見がありましたが、役員任期を原則3年とし、五役など必要な場合は2年延長できるよう改める。専門委員も3年務めていただく。このような案を役員会、総会に諮り、同窓会設立25周年の2026年度から実施したいと考えています。

未来に継続する同窓会とするため改革をしてまいりますので、会員の皆様の忌憚のないご意見をお寄せください。

世代を超え、誰もが集う学び舎であるために

阪神シニアカレッジ 学長 田辺 眞人

昨年から阪神シニアカレッジでは、夏と冬の通常講義の減る時期を活用して、オープンカレッジと連動する文学歴史サロンを開催しています。カレッジ入学資格のある56才以上の方だけでなく、広い世代の方々に本カレッジの存在や教育活動を伝えるとともに、高騰する光熱水費問題への対処も兼ねた企画です。



幸い、関西講談界で新進気鋭の旭堂一海さん、筑前琵琶の名手たる川村旭芳さんのご協力を得られ、夏には『太平記』、『平家物語』の世界や怪談を、冬には忠臣蔵を楽しむ企画が実現し、多くの皆さまにお越しいただきました。幅広い世代の方々が実際にカレッジの施設を体験される良い機会になったと思います。来たる3月には、若手音楽家を招き、春の楽曲にふれるクラシック・コンサートを予定しています。

同窓会の皆さまも、是非、夏・冬・春の文学歴史サロンで、かつての学び舎をお訪ねください。令和7年度は兵庫県を舞台にした上方古典落語や無声映画の活動弁士の至芸を提供できればと考えています。

年齢の枠を超えた多様な方々の来学のために、従来から通常講座の聴講制度がありますので、同窓会の皆さまのご参加はもちろん、若い世代の方々にも是非、阪神シニアカレッジのことをお伝えくださるとうれしく思います。

今後とも、阪神の地にカレッジがあつてよかったと感じていただけるよう、スタッフ一同努力してまいります。同窓会の皆さまもそんなカレッジを見守りながら、さまざまな形でのご協力をお願い申し上げる次第です。

2024 年度前期校外学習国立文楽劇場 (2024 年 6 月 18 日)

「文楽鑑賞教室(大人のための文楽入門)」

講座運営副委員長 広瀬 忠克

2024 年 6 月 18 日国立文楽劇場において「文楽鑑賞教室」が実施されました。

その 3 週間前の 5 月 28 日には「人形浄瑠璃・歌舞伎の基礎及び近松門左衛門」と題して園田学園女子大学学長の大江 篤先生に人形浄瑠璃文楽の基礎を予習として学ぶ予定でしたが、当日大雨警報が発令され、マイスター教室は休講となりました。

また、2 回目の申込受付が出来ませんでした。

文楽鑑賞教室の 6 月 18 日も朝から大雨で警報が出て中止かと思われましたが、どうにか天気は持ちました。

朝の受付では、チケット交換の人と当日申込手続きの人とで、ごったがえしました。それでもマイスター教室の入場者は 240 名と多くの方が来場されました。場内には、中高生の団体も 3 校ぐらい入場されていました。

10 時 30 分に開演され、演目は「二人三番叟(ににんさんばそう)」と「解説 文楽へようこそ」と「菅原伝授手習鑑(すがわらでんじゅてならいかみ)」の 3 つでした。

「二人三番叟」は浄瑠璃と三味線の演奏と力強い足拍子や躍動的な人形の舞を楽しみ、「解説 文楽へようこそ」では人形の動かし方を技芸員に教わり、中高生の方が壇上に上って足の動きを実際に教えてもらっていました。

「菅原伝授手習鑑」は菅原道真が藤原時平の企みによって京の都から太宰府へ左遷された事件を題材に作られたそうです。

感想として、初めての文楽鑑賞でしたが、鑑賞前に予備知識としてストーリーを把握しておかないといけないことがわかりました。また機会があれば行ってみたいと思います。



劇場内部



菅原伝授手習鑑

2024 年度後期校外学習バス旅行（2024 年 10 月 22 日）

・ハーベストの丘・大阪ガス科学館・おおさかA T C グリーンエコプラザ

講座運営副委員長 平井 美知子

10 月 22 日（火）前日までは雨の予報でしたが当日は曇天の下ハーベストの丘に向けて出発。国際理解学科 26 名、健康学科 34 名、園芸学科 57 名、ひと・まち創造講座 17 名、総勢 134 名で 3 台のバス旅行です。

<ハーベストの丘>

ハーベストの丘でさつまいもの収穫体験をしました。大小さまざまなさつまいもが収穫出来ましたが、収穫したさつまいもは持ち帰りの為、重たいお土産となりました。収穫体験終了後「食のホール」へ昼食の為移動。ランチはバイキングでした。滞在時間が短かったので、他の施設を見学できなかったのが残念でした。

<大阪ガス科学館>

・スタディーフィールド

グループに分かれてタブレットを使いながらエネルギーの今と未来を学びました。

・サイエンスステーション

冷熱実験や再生可能エネルギーの発電実験を通じてエネルギーについて学びました。

・ファクトリーツアー

約 74 万㎡の広さが有り昭和 52 年 8 月稼働開始の工場内をバスで見学しました。身近なガスの事を知る事が出来、広い敷地内には大きな貯蔵タンクがいくつもあり、関西への総出量の 7 割をこの泉北製造所第二工場で賄われていることを知りました。



1 号車



2 号車



3 号車

<おおさかA T C グリーンエコプラザ>

日本初の環境ビジネスに関する日本最大級の常設展示場です。各種の会社がエコに関する商品を展示し、来館者はその商品を直接触れることが出来、興味のあるスペースでした。この建物から大阪万博の建設中の会場を見ることが出来るとの事でしたが、残念ながら時間も遅く薄暗いのと遠いのではっきりとは見えませんでした。

今後もさまざまな内容の校外学習を考えていきたいと思っておりますので同窓会の皆様の参加をお待ちしています。

デュオてまり & ピアノによる「名曲コンサート」 (於て；ベガ・ホール)

講座運営副委員長 広瀬 忠克

2024年7月2日のマイスター教室は、ベガ・ホールにおいてデュオてまり& ピアノにより「名曲コンサート」を実施しました。

宝塚市立文化施設ベガ・ホールは阪急清荒神駅前にあり、ソリオホールの姉妹施設で、主に音楽会場になっております。

教室当日は、園芸 105 名、健康 88 名、国際 77 名、ひとまち 41 名の計 311 名の出席でコンサートが始まりました。

演奏者は、“デュオてまり”のフルート 服部彩恵さん、ヴァイオリン正司 円さんのお二人に、ピアノの 仲内咲樹さんを加えた3名でした。皆さん兵庫県を中心に活動されており、シニアカレッジでも音楽講師として年に何度も演奏されております。

当日の演奏は、「眠れる森の美女」よりワルツ/チャイコフスキーから始まり、「白鳥の湖ファンタジー」/チャイコフスキーまでの全8曲でした。

最後にアンコール曲として「トゥーランドット」より「誰も寝てはならぬ」/プッチーニで終わりました。

やはり、音楽会場として作られている為、音響効果がすごく、快適な時間を過ごしました。今後も年に1～2回 ベガ・ホールを利用してコンサート等を開催したいと思います。



《 あの日あの頃…歌は結ぶ 》 に寄せて

うたごえの会

表題を依頼され改めて自分の「歌」のルーツを振り返って見る機会を得る事が出来ました。今でも鮮明に耳に残っている私の「歌の原点」とも言えるものは、童謡の「靴が鳴る」(*1)です。

その曲は、“おててつないで のみちをいけば・・・” のフレーズで始まり童謡がお好きな方はすぐに口ずさまれるかと思います。今思い返すと確か私が3～4歳の頃だったかと思います。黒いレコード盤とそこから聞こえる楽しく明るい曲が今でも誰かと手をつなぐような事があればすぐにでも歌い出してしまう程覚えています。当時の私は、同居している祖父母にとって初孫でかつ女の子であった為か2歳下の弟には今でも「姉貴はいつも可愛がられていて別格だったなあ」等と言われるくらい周りの大人達の笑顔で囲まれていたように思います。

コーラスでの初体験の曲はと言うと、上の子が小学生の時にPTAで歌った「君をのせて」(*2)です。スタジオジブリ“天空の城ラピュタ”の中で使用され当時は(今でも)良く歌われていた曲で“あの地平線輝くのは・・・”のフレーズで始まる曲です。今思えば、当時はコーラスとは何ぞやも理解せず歌うことが楽しく隣にいた方の迷惑そうな顔だけが思い出されます。やっと子育ても一段落して心の余裕が出来歌う事が好きな事に気づき始めた頃でした。

最後に、思いがけず第二の人生を歩む事になった時出会った歌で、「生きること」、「何が起ころうとも前向きに強く生きて行こう」と(自分に)誓い今でも私の心の応援歌となっている「アンパンマンたいそう」の歌詞です。“もし、じしんをなくしてくじけそうになったらいいことだけいいことだけおもいだせ・・・”のフレーズで始まり永年幼少期のお子さん達に人気の「アンパンマン」の中で歌われている曲で、親御さんも推奨しているテレビ番組です。つい最近あるスーパーマーケットの子供専用のお菓子コーナーでビデオが流れているのを偶然目にして近くにいた子供たちと一緒に見入ってしまいました。その歌との出会いのきっかけは、私が東日本大震災(*3)の体験者となり一時孫と同居していた時です。あの震災で多くの知人を失い自分も当時住んでいた町をやむなく出る事になり(全町避難命令が発令された為)当時心身ともに病んだ事もありましたが、幸いにも縁ある地で多くの人の温かい心を頂き、お陰様で今では少しずつ癒え全ての関わる方々に感謝の気持ちで一杯です。

現在、震災後同県内の会津若松市に移転していた役場や学校などは町内の放射線量の低い町の西側に戻って来ていますが、今でも多くの町民は帰町出来ず全国各地で避難や移住を余儀なくされていますが、それぞれの置かれた所で幸せを見つけてと祈っています。町は復興も進み「帰りたい」気持ちが突然湧いて来て胸が熱くなりますが、そんな時は周りの人たちの笑顔と大好きな歌で又生きる力を頂いています。これからは、「何があっても大丈夫、大丈夫」と残りの人生を楽しく結びたいと思っています。(今までもそしてこれからもすべてに感謝しながら・・・)

阪神淡路大震災(1995年)は、震災後から2025年1月17日で30年になります。改めまして被害に遭われた方々のご冥福をお祈り申し上げます。(合掌)

(*1) 作詞：埼玉県出身の童謡詩人 清水かつら、「叱られて」等で有名な作詩家
作曲：高知県出身の童謡・歌曲 広田龍太郎、「雀の学校」等で有名な作曲家 (1919年)

(*2) 作詞：宮崎 駿(監督)、作曲：久石 譲 (1986年制作)

(*3) 「東日本大震災」(東北地方太平洋沖地震)：2011年3月11日午後2時46分に発生した震度7と大津波 マグニチュード9.0の巨大地震。それによる死者・行方不明者22,000人以上にのぼる大災害で東京電力福島第一原子力発電所の事故も発生した。

(ひと・まち9期 根本 美智子)

われらのまちにも異国あり

国際交流学科 3期生 秦井 登

どの街にも若者たちがあふれ、まるでお祭り騒ぎのようで、道路は食べもの屋と土産物屋店で活気があります。幸い日本語でOKなのが大助かりです。勿論その気になれば日本語以外も使えます。

コリアンタウン(大阪)

大阪コリアンタウンは、JR環状線桃谷駅に近く御幸通商店街の約500m沿いに韓国食品、雑貨、衣料品、化粧品、K-Pop芸能人の写真店などが軒並みに並んでいます。食べ物屋台ではスナック品の若者の買い食い客で満員です。



南京町(神戸)

南京町は見上げるような立派な門が3方面にあり、華僑の人たちが組織的に街を運営し、春節祭を始め中国の祝祭日には街を挙げて盛大に行事実行をしているので、集客力があります。修学旅行生も立ち寄って、買い食いや立ち食いを楽しんでいます。



アメリカ村(大阪ミナミ)

アメリカ村は左の写真（大阪メトロ四つ橋駅の案内板）にあるように、大阪ミナミの名所になっています。だが、三角公園向かいにある交番所で聞いたのですが、はっきりとした境界線はないようで、漠然とした地域を言っているようです。若者特に男性向けの破れたジーンズやスカジャンなどの衣料品店や食べ物店が雑然と並んでいて、残念ながら米国文化の香りは感じられませんでした。

英国村(京都府亀岡市)



英国村は、京都府亀岡市にあり、村の雰囲気はロンドンの西にあるブリストル市コッツウォルズ地方の田舎を再現した可愛い建物群が魅力です。この村は入村料が2千円必要です。中にはレストランやお土産、記念品販売店あり。大阪や神戸の上記3か所の街とはクオリティが違います。が、難点は交通が不便なことです。

大阪空港 ホタルの天使

国際交流学科 9 期生 神内 重明

9 期(2009 年度)卒業の仲間で構成する「歩こう会」、コロナウイルス騒ぎから解放され、5 月 15 日、六甲山・山歩きを楽しみました、ケーブルカー山頂駅から山頂を目指して歩いた時、展望の素晴らしい場所で「みよし観音像」に出会いました。

小休憩して碑文を読むと、昭和 39 年 2 月 18 日大阪伊丹空港を飛び立った日東航空 101 便徳島行（グラマン社製水陸両用機）は離陸直後、田能の水田に墜落、乗客乗員 8 名は脱出したが、残された 1 人の乗客救出中に機体が爆発、1 人の乗客と共に、キャビンアテンダント麻島美代子さん（享年 21 歳）が殉職、その献身的な行為を讃える意図で建立と書かれていました。

後日の見分では麻島美代子（ミス京都にも選ばれていた）CA は徳島県阿南市にある養護施設から東京・大阪の養護施設にホタルを贈ることに関わってその養護施設と交流があり、施設の子供たちに慕われていたことから、「大阪空港のホタルの天使」として讃えられ、「みよし観音像」付近には、故石原慎太郎の碑文、故森繁久彌「ホタルの天使を偲んで」歌碑が建てられていました。

既に遠い記憶の世界でしたが、参加者全員が合掌して立ち上がり山頂(931m)を目指して歩き出しました。絶好の山歩き日和でした。

健康に感謝、後日の再会を楽しみに解散しました。



みよし観音像

<編集子解説 ; 「みよし観音」について>

1964 年大阪空港から徳島に向かった日東航空“おやしお号”が尼崎で墜落し、搭乗していた乗員・乗客 10 名のうち乗員 1 名・乗客 1 名が死亡した。この事故で殉職した客室乗務員の麻島美代子さんは、機内に残された乗客を助けようとして犠牲になった。

「みよし観音」は、交通遺児の「大空の守り、交通安全」の願いを契機に「みよし観音建立奉賛会」が設立され、全国からの募金で事故 6 年後の 1970 年に六甲山に建立された。「みよし観音」の名称は、麻島美代子さんの、美代子を「みよし」と読み変え命名された。

グラウンドゴルフの思い出

健康福祉学科 12 期生 東本 敦子

平成 20 年（2008 年）阪神シニアカレッジ 12 期健康福祉学科に入学しました。校舎は県立西宮香風高校の 1 室にあり、前には川添公園というグラウンドがありました。我々の期の授業は午後からだったので午前中はそこでグラウンドゴルフの練習をしました。私は 2 年生からグラウンドゴルフに参加し、夏は汗をかいたままで授業を受けることもありました。我々 12 期は健康福祉学科のみならず国際学科、園芸学科も含んでワンツー G G（グラウンドゴルフ）クラブを立ち上げ、芦屋奥池のあそびの広場、万博公園パークゴルフ場、やしろ鴨川の郷、尼崎スポーツの森、京都府のグリーンランドみずほ、三木総合防災公園、加東市の日光園、花屋敷グラウンド、神戸しあわせの村などでおよそ月イチのペースで日帰りプレーを楽しんできました。他に、朝来市の好楽園コース、鳥羽市なか平（慶泉コース）、パナソニック琵琶湖保養所コースなど遠方に泊りがけで出かけたこともありました。

カレッジ卒業後もワンツー G G クラブは続き今年 6 月までの 12 年間で計 70 回の活動（コンペ）を開催してきました。かつて楽しんだコースが閉鎖されたり、高齢のためプレーに支障がでたり、或いは車を諦めたりでプレーするコースが限られるようになり、最近では参加者も減少し 7～8 名でしあわせの村での開催を余儀なくされているのが現状です。

このワンツー G G クラブの生みの親で、12 期グラウンドゴルフクラブをお世話してくださった城崎光雄さんが 2023 年 12 月に 85 歳で亡くなられて寂しくなりました。故人が立ち上げられてここまでにして頂いたワンツー G G クラブの灯を絶やすことなく、可能な限り長く続けて行かなければならないと決意しました。

陶芸の魅力に溺れて 8 年

園芸学科 17 期生 三谷 育洋

陶芸の魅力にはまって 8 年、近所の公民館でクラブに通っている。クラブの良いところは教室と違って自由に制作できること、というよりも、自分から求めない限り殆どアドバイスも無いので腕前の上達も無い。それでもめげずに毎年の干支や抹茶碗、湯飲み、コーヒーカップ、花器、更には自分の骨壺までも手掛けた。兎に角、カレッジ在籍中の園芸作業と同じでやりたい放題。仲間には迷惑かもしれないが、これも高貴（後期）高齢者の特権と肯定的にとらえている。

一昨年（2023 年）は神戸ジャズ 100 周年に着想を得て、ジャズバンドを制作したところ、面白い作品が出来た。本場のジャズに接したことは無いが土塊が自分の手の中で次第に形を成し、そのあと乾燥→素焼き→釉薬掛けを経て、1200 度以上の高温に晒すことで、思いもかけなかった変形や色合いを楽しんだ。数年前 NHK 朝ドラの「スカーレット」では薪を燃やす「登り窯」が話題になったが、我がクラブでは「電気窯」を使う。いずれも炎熱が生み出す魔術であって、一度経験したら堪らない。このワクワク感は園芸実習で播種から収穫に至る過程で味合う喜びと相通じるものがある。蛇足ながら、4 月（2024 年）には地域のさくら祭りにてクラブ員の作品として販売したところ、忽ち「完売」。売上（数万円）は全額を能登の災害復旧への義援金として使わせて頂いたのがうれしい。

さて、次は何を作品にしようかな？タイガースの「あれ」、それともヴィッセル神戸？76 歳を迎えた途端、体のあちこちが悲鳴を上げ始めたが夢は尽きない。

（編集子注；釉薬＝ゆうやく＝陶磁器の表面に掛かっているガラス質の層。「うわぐすり」ともいう、播種＝はしゅ＝種まき）



楽しみがまた一つ

健康学科 17 期生 松浦辰子

読書好きとは言えない私が夢中になって読んだ本があります。それは高田郁（かおる）さんの時代小説「あきない世傳 金と銀」シリーズです。舞台は江戸時代、大坂の呉服商に奉公に出された少女が成長し、江戸にも店を構えることになります。少女が商才を発揮し、知恵を絞って様々な難局を乗り越えていく姿がテンポよく展開していきます。ひらめいたアイデアを形にしようと実行する場面は読んでいて爽快な気分になります。文庫本で 13 巻一気に読んでしまいました。

高田郁さんに夢中になったきっかけは、時間つぶしに立ち寄った本屋で「1 日 10 分のぜいたく・ごほうび・しあわせ」を見かけました。10 分で読めるならと思い 1 冊買ってきました。その中に「ムシヤシナイ」という 30 ページ足らずの短編がありました。舞台が大阪環状線の駅構内にある蕎麦屋でした。店主の孫が閉店を待って現れるところから始まり、テンポよく展開していきます。スーと頭に入って 10 分もかからず一気に読んでしまいました。プロフィールを見るとなんと宝塚市出身、勝手に同郷だと思い親しみを感じました。

再び本屋に出かけたとき、例の「あきない・・・」シリーズがずらりと並んでいて、とりあえず 3 冊買って帰りました。今まで本を購入しても読み残しばかりで読み切ったことが少なかったのですが、いつも持ち歩き、電車の中で、待ち時間でと短期間に 13 巻読み終わりました。

山仲間 Y さんにその話をしたら、同じ思いで読んでいたことを知り嬉しくなりました。山の話以外に話が弾むことにも嬉しくなりました。

そして Y さんがすでに読んでしまった「みをつくし料理帖」シリーズ 13 巻を借りることにしました（有難いことに山行の度に 5～6 冊ずつ運んでくださいました）。

元々藤沢周平、山本周五郎などの時代小説を読んでいましたが、高田郁さんの作品は舞台が大阪・阪神間が多く、知っている場所・地名が登場してきます。それも楽しみの一つでした。

齢を重ねると、アウトドア派の私も外出する機会が減ってくると思います。そうした時でも、本を読むことで前向きな気持ちになれるでしょう。

家の中で過ごす至福の時間を見つけることができました。

カヤックに魅せられて！

～南紀串本：清流古座川こさがわの川下り～

国際理解学科 20 期生 前田 利行

友人にカヤック大好き人間がいる。その好きさ加減は尋常ではない。自前のカヤック（木製の組立て式：重さ 25 kg）を持って毎年オランダまで遠征している。なぜ重い木製のカヤックをわざわざ日本から海外に持っていくのか不思議でならない。それが彼のこだわりかもしれないが・・・彼はカヤックでオランダの運河を巡る途中で地元の新聞記者から取材を受け「変な日本人、オランダ運河を征く」として新聞に大きく掲載されたチョットした有名人である。その彼に誘われてカヤックを始めることになった。カヤックを始めて 13 年になる。毎年、木津川と鳥羽の海でカヤックを楽しんでいる。

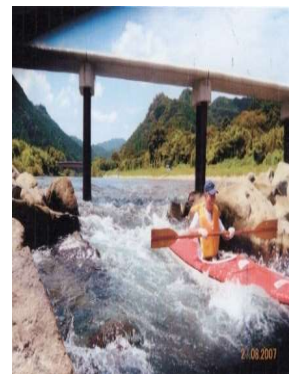
カヤックの楽しみって何だろう？

山・川・海と雄大な景色の中を非日常的な水の上から眺めることができ、かつ船を自分で操作しながら自然と一体感を味わえるということだろう。単にのんびり楽しく漕ぐだけなら特に難しい技術がいるわけでもないし資格が必要なこともない。初心者でも簡単にできるアウトドアスポーツ（遊び）なのだ。

今回、5 人の仲間と共に南紀串本の清流古座川の川下りを楽しむことになった。古座川はカヤックの聖地である。

古座川は紀伊半島の南端にあり背後に連なる熊野の山々から太平洋に流れ込む清流で、深い森に囲まれ、神秘的なエメラルドグリーン＜急流下り＞の美しい川で日本の原風景がみられる。穏やかで流れが緩やかでかつ透明度が高く川底がくっきりと見えて誰でも楽しむことができる。

JR 串本駅の観光協会でレンタルカヤックを借り、タクシーの屋根に括り付けて古座川の上流に向かう。古座川：その雄大な自然美に圧倒されるばかり！ ライフジャケットを装着し、いざ出発。若干の急流もあったがほとんど緩やかな流れであり、美しい大自然の風景を心ゆくまで楽しむことができた。ビバー 古座川！



花も実もある野菜作り

園芸学科 21 期生 三好 英實

シニアカレッジ園芸学科に入学するまで、親から引き継いだ畑を我流でやっていましたが、基本を学びたいと思い阪神シニアカレッジ園芸学科の門を叩いたのは7年前のことでした。それから4年間お世話になったわけですが、今振り返ると大変良かったと喜んでいます。自分で言うのもなんですが、お陰で野菜作りの腕が確実に上がったということを実感しています。講師の方が仰っていたことの細部は忘れてしまいましたが、エキスの部分はしっかりと身になっているように思います。



心掛けているのは野菜をよく観察することです。すると野菜が今何を訴えているかが分かるような気がしてきます。

また堆肥づくりは冬の恒例行事になっています。落葉、生ごみ、米ぬか、牛糞、鶏糞、骨粉などを混ぜシートを被せて発酵させます。発酵熱で温度が上がり、寒い日には湯気が立ち昇っています。何度かかき混ぜ、空気に触れさせることで発酵を促進させます。こうして完熟させた堆肥を土に混ぜ込むと土が団粒化し、野菜の生育に適した微生物の多い土壌

になります。

ただ、あくまで趣味としてやっていることなので、効率よりも時間をかけて楽しみながら行うことを第一に心掛けています。楽しくないと意味がないですからね。

古希を迎えましたが、体が動く限り野菜作りは続けていきたいと思っています。孫が喜ぶので、数年前から苳作りも頑張っています。



菜の花はよく見ると、野の花にも負けない可憐な花が多いことに気がきます。花も実もある野菜作りを、皆様にもぜひお勧めしたいです。

歩ける間に、元気なうちに

健康学科 24 期生 行貝 良市

私は 67 歳で退職。無芸大食で無趣味の為、退職後はしばらく暇でしたが、すぐに健康の事を考え山の会に入会。平日は暇なので月 8 回特別養護老人ホームでアルバイトをすることにしました。

私は 45 歳位から肥満で膝痛と腰痛で、60 代後半になると階段の上り下りが難しくなり、腰痛で足がしびれて歩けなくなる時がありました。病院で診察した結果、脊柱管狭窄症でした。先生から手術より運動で筋肉を鍛えるのが一番良いと指導を受けましたが実行はしませんでした。73 歳の今は運動や腰痛体操のおかげで 85 キロ⇒75 キロに減り腰痛も少し良くなりほぼ普通に歩けるようになりました。

介護 3 以上が入所する特養でアルバイトをして驚いたのは、入所者の半分は認知症で入所している人でした。我が家も家内の母等の介護で、身体が健康が大事だと思っていましたが、脳と心の健康と会話が大事だと思うようになりました。

「動」に対して会話や楽しく脳を使う「静」の趣味を持たなくてはと思い、すぐに阪神シニアカレッジとラジオカレッジに頭の体操と思い入学しました。いろいろな分野の人の話を聞くことは楽しいことです。カレッジでは班での数回の食事会、卒業時にはコロナも収束し、健康学科で懇親会ができていい思い出になりました。

クラブは 69 歳でテニスを週 2 回、歩こう会には 4 年の時に入会しました。クラブに入ってよかったと思います。パソコンも苦手でしたが、クラブの連絡で少し使えるようになり、動画やゲーム等も作れるようになりました。2024 年にカレッジ卒業。テニスクラブ、山の会、走ろう会、歩こう会、腰痛体操、公民館の各教室に参加、毎日 1 時間は自転車、ウォーキングを楽しんでいます。

「無芸大食」「運動嫌い」でしたが、古希を過ぎて健康寿命を伸ばす為に、下手でも良い継続が大事だと思い、のんびり気軽に「毎日軽い運動」と「認知症対策」として「人との交流」を楽しんでいます。

今歩ける間に、元気なうちに、頑張れるとこまで楽しく過ごしたいと思います。たくさんの人と出会えたことが、一番良かったことだと思います。

私が入会している会は皆 100 人以下の会です。会員は何かの担当をして運営しているこじんまりしたアットホームな会です、毎月の役員会も楽しく参加しています。



俳句 — 冬・春 20 句 — 2025

阪神シニアカレッジ俳句倶楽部

冬麗やくっきり映える甲山
逆上がり吾子の笑顔や春入り日

寺岡 敬 (国際理解学科 20 期生)

バイク咆哮きみは一人か寒の月
戦車来ている春キャベツ巻いている

南北 佳昭 (国際理解学科 20 期生)

鮫鰯を吊るしてのぞむ太平洋
犬の背に桜蕊降る散歩道

片山 篤 (園芸学科 22 期生)

ハンドベル余韻煌めく冬銀河
茎わかめ刻む刃音のデオフォルメ

嵩原 桜子 (健康学科 22 期生)

一本がずしりと重き大根干す
木の芽風寡黙な父の子守唄

松田 照子 (園芸学科 22 期生)

来世は不良老人日向ぼこ
仰向けのモフモフの猫さくら咲く

宮本 眞弓 (国際理解学科 22 期生)

鯿起しびりりびりりと夜半の窓
仰ぎ見て椿の下を通りたり

荒川 芳郎 (園芸学科 23 期生)

薄暗き改札いずる雪女
梅便り鏡の前と中の人

神谷 紀宝 (国際理解学科 23 期生)

寒風や中也のようなマント着て
春爛漫スタッカートでゆく母娘 (おやこ)

澤 暢沢 (国際理解学科 23 期生)

莫高窟深雪纏い箜篌(くご)の音(ね)染みる
杏子の花鳴沙山懐き天女舞う

藤田 鶯恵 (阪神ひと・まち 14 期生)

第12回 HSC 同窓会 ふれあい作品



「雪解け水が集まって大海へ（上高地）」
下里 洋二
(健康学科 17 期・油彩画 F10 号)



「平等院」 下里 洋二
(健康学科 17 期・油彩画 F10 号)



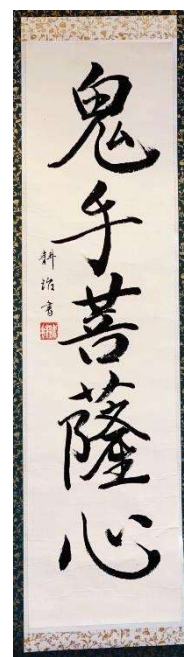
「ウィーンの花屋さん」 榎井 芳子
(園芸学科 22 期・水彩画 F4 号)



「夜化粧大阪中央公会堂」 河島 秀彦
(健康学科 24 期・写真)



「団扇（うちわ）」 工藤 芳子
(国際理解学科 14 期・書 215×290)
＜句の作者：清水多喜子集引用＞



「鬼手菩薩心」 芦田 耕治
(園芸学科 16 期・書 180×730)

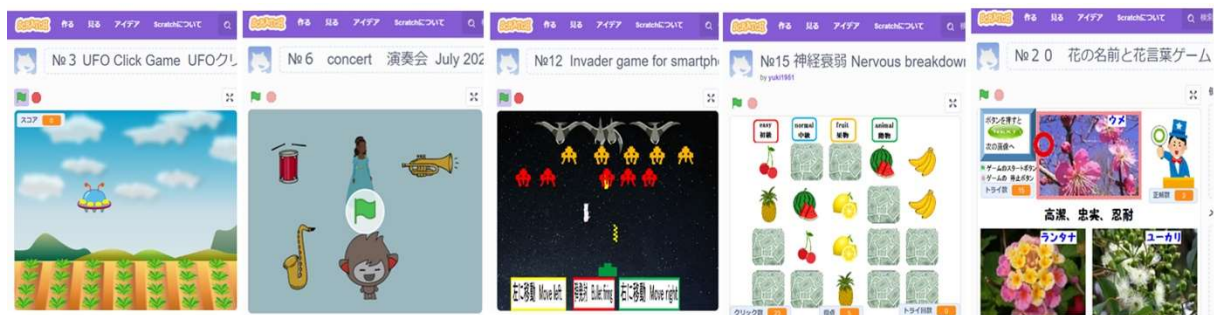


孫に学んだ、脳トレゲーム（スマホ・PC）

今年8月に福祉を専攻する高校生とコラボしたセミナーに参加してゲームをしました。記憶力が衰えてきた私には、ゲームすることも脳トレでいいなと思いました。

4年前に我が家に孫3人が泊まった時に、小学校で習っているスクラッチゲームを教えてもらい、半年で20個ほどゲームを作りました。神経衰弱は記憶力を鍛え、インベーダーゲームは攻守を予測し判断する脳トレになると思いました。

5人の孫にラインでゲームを送り「じじ面白い」との返事がありました。



健康学科 24期生

知っていましたか？

絹ごし豆腐にはカリウムやビタミンB群、木綿豆腐にはタンパク質やカルシウムが豊富に含まれているんだって。（知らなかった❗）私は、冷ややっこや鍋料理には絹ごし、マーボー豆腐や煮込みに使うときは木綿と食感だけで使い分けていました。（もちろん健康食品であることは知っていましたよ。）

「食事の際に今の健康状態や体作りの目標に合わせて食材を選ぶことが大切。ちょっと考えるだけで毎日の食事が健康的になります。」と記されていました。

幼稚園児の詩「おみそしるって ころろがあったまるね」（Y新聞より）

みそ汁の具には木綿豆腐？それとも絹ごし豆腐？今日はどっちにしようかな。

健康学科 17期生

役員会・五役会からの報告

同窓会会員の皆様に、役員会・五役会における同窓会運営に関する決定や検討の状況をご報告いたします。2024年度の役員会は、2024年8月6日と12月3日の2回開催されました。五役会は毎月1回開催しております。

1. 同窓会役員任期の短縮を検討しています

同窓会役員任期の短縮と専門委員のあり方について変更することを検討しています。12月3日開催の役員会において、会長より五役会での検討状況を報告し、2025年2月開催予定の役員会に提議し、可決されれば、本年4月の総会に諮って決議いただく方針であることを表明いたしました。総会決議が得られれば2026年度より実施します。

<変更の内容>

・役員任期を3年間とする。・専門委員の委嘱期間を3年間とする。・役付きの役員と専門委員の任期は、本人の同意を得て最長2年間延長できることとする。・専門委員に役員以外の者も委嘱できる。・役員会開催回数など、役員の負担を軽減する。・変更に沿って会則と役員会内規を改訂する。

役員任期につきましては、5年間は長いというご意見が多数寄せられています。これまで、同窓会運営の習熟に配慮してきましたが、長期の任期が役員就任を妨げている側面があることに鑑みて、期間短縮を検討しています。結果として役員数が減少しますので就任された皆様すべてが、役員として活動してくださるようお願いいたします。

2. 設立30周年事業の実施を決議しました

同窓会は2031年に設立30周年を迎えます。この記念事業を実施することが、2024年12月3日開催の役員会で審議決定いたしました。決議内容はつぎのとおりです。

・2031年度中に同窓会設立記念事業を実施する。・同事業の内容は、2028年度に実行委員会を設置して検討と準備を行う。・同事業の費用として、2024年度から単年度の剰余金の範囲で積み立てる（2023年度に仮に積み立てた金額も算入する）。

3. 気象警報等非常時における休講決定の判断時刻を変更しました

これまで気象警報によるマイスター教室休講の判断時刻を、原則マイスター教室開催日の午前11時としていましたが、午前10時に変更いたしました。昨年5月の休講決定に際し、準備の時間が足らなかったため繰り上げることにいたしました。

(阪神シニアカレッジ同窓会 会長 寺本隆志)

広報編集委員会からのお願い

(1) 同窓会ニュース原稿募集

同窓会では、毎年1月に発行する「同窓会ニュース」に、会員の皆様の投稿を掲載しています。つぎのとおり、投稿を募集していますので奮ってご応募ください。会員の皆様の情報発信で同期やクラブ活動の仲間との交流を深めるきっかけにしていきたいと思えます。締め切りは、毎年10月31日です。

☆募集する原稿 同期会・クラブ・同好会・懇親会・ボランティアなどの活動状況、紀行文、趣味の話、感動したこと、高齢期の過ごし方など。

☆誌上作品展 絵画・書道・写真・陶芸・刺繍などのご自身の作品（デジタルデータでご投稿ください）。俳句・短歌・川柳・詩などもお寄せください。

☆投稿の要領

・原稿はA4用紙1枚分（文字数1,000～1,200字程度）でお願いします（短くても結構です）。原稿はWordで作成いただき、E-mailに添付してお送りください（手書き可）。

・写真、イラストを入れることもできますが、写真はご自身が撮影したものか、撮影者の承諾のあるもの。他者が写っているときは、その方の承諾があるものに限りま。

イラストはご自身が描かれたものに限りま。

☆投稿先

寺本隆志 hsc.dosokai@gmail.com

郵送される方は、つぎの住所をお願いします。

〒665-0032 宝塚市東洋町2番5号 阪神シニアカレッジ内

阪神シニアカレッジ同窓会広報担当

(2) 同窓会ニュースが不要になった方は、お手数ですが上記またはつぎのアドレスにお知らせください。 同窓会メールアドレス do.hsc8001@au.com

<編集後記>

沢山のご投稿有難うございました。1年1回の掲載になりましたので、お待たせした皆様も多かったことと思えます、お詫び申し上げます。

「光陰矢の如し」昨年もあわただしく1年が過ぎました。中でも、日本の古典芸能に親しんだ年でした。文楽と能・狂言を会場で観賞しました。文楽はマイスター教室の校外学習のおかげですが、大阪城の薪能も圧巻でした。

「忙中閑あり」。今年も充実した年にしたいものです。(TT)

広報編集委員 (50音順)

川口 裕一 (健康22期)・寺本 隆志 (国際理解21期)・野田 育夫 (国際理解24期)・
前田 利行 (国際理解20期)・山田 高史 (園芸20期)・行貝 良市 (健康24期)