



同窓会ニュース

第 50 号

発 行：令和 8 年 1 月 15 日

兵庫県阪神シニアカレッジ同窓会

目 次

- 『同窓会ニュース』が創刊第 50 号を迎えました 阪神シニアカレッジ同窓会 会長 寺本 隆志 … 1
- 人生、正直に生きましょう 阪神シニアカレッジ 学長 田辺 真人 … 2
- 楽しいシニアライフを一緒にしましょう！ 阪神シニアカレッジ 副学長 近藤 史夫 … 3
- 阪神シニアカレッジ同窓会創設の経緯とあゆみ（抜粋） 阪神シニアカレッジ同窓会 総務委員長 笹田 光規 … 4
… 5
- 大阪・関西万博見学記 健康学科 25 期生 高岡 幸子 … 6
- パイプオルガンコンサート 園芸学科 24 期生 今井 豊子 … 7
- 2025 年度後期校外学習 大蔵流狂言鑑賞会 阪神シニアカレッジ同窓会 講座運営 平井美和子 … 8
副委員長
- 【第 8 回阪神シニアカレッジうたごえの会 うたごえコンサート】 うたごえの会 代表 木下 雅生 … 9
- 鷹の渡り 健康学科 23 期生 森 由紀 …10
- “少年時代の憧れ”に導かれた人生 国際理解学科 24 期生 井上 和幸 …11
- ウォーキングツアーに参加しよう！ 国際理解学科 24 期生 野田 育夫 …12
- 仲間と共に、今が青春 健康学科 24 期生 行貝 良市 …13
- 気づきは私の宝物 健康学科 25 期生 根本美智子 …14
- 俳句—冬・夏 20 句—2026 年 阪神シニアカレッジ 俳句倶楽部 …15
- 第 13 回 HSC 同窓会ふれあい作品展 …16
- 読者の声 …17
- マイスター教室；多様な分野、多彩な講師で開講 阪神シニアカレッジ同窓会 …18

『同窓会ニュース』が創刊第 50 号を迎えました

阪神シニアカレッジ同窓会 会長 寺本 隆志

新しい年、令和 8 年を迎えました。同窓会会員並びにご家族の皆様には、良い年をお迎えのこととお慶び申し上げます。私たちシニアが今年も健康で交流と学びを続けられますよう祈念いたします。

さらに今年は、まさに今、皆様にお読みいただいています『同窓会ニュース』が第 50 号を数えるという喜びが重なることとなりました。

これまで継続して発行を続けられましたことは、歴代の広報編集委員の皆様のご努力の積み重ねと、会員の皆様のご投稿の賜物と、感謝に耐えません。これからも、会員の皆様には、積極的なご投稿をいただき、投稿を通して同窓との交流を図っていただければ幸いです。

なお、今号では第 50 号にふさわしい記事であります「同窓会の歩み」が掲載されていますが、同窓会活動に並々ならぬ尽力をいただいた、創設以来の同窓会役員の皆様にも感謝いたします。

『同窓会ニュース』と並ぶ、同窓会事業のもう一つの大きな柱は『マイスター教室』です。新型コロナによる制約も解けて、約 500 名の同窓会会員が受講者登録をされて盛況を呈しています。講座運営委員は講座の充実に心を砕いて、受講者の皆様の満足度の向上に努力していますが、宝塚ソリオホールでの講演に加えて、宝塚ベガホールにおいてコンサートなども実施し、多彩な教室内容としています。

一方、校外学習もバリエーションを増やし、観劇、伝統芸能の観覧、大阪・関西万博入場などを実施しています。さらに、2026 年度前期の校外学習には、兵庫県立兵庫の津ミュージアムを予定しています。ご期待ください。

本稿の最後にご報告いたしたいことは、同窓会が、昨年の定期総会において役員任期の短縮や役員外からの専門委員の起用を承認いただき、新たな運営を模索しておりますことです。「やってみよう」という会員の皆様に役員や専門委員に就任いただき、同窓会活動への積極的な参加をお願いできれば幸いです。

これからも同窓会活動は、ボランティア精神にあふれた役員と専門委員によりまして継続発展させて参りますので、ご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

人生、正直に生きましょう

阪神シニアカレッジ学長 田辺 真人

人生いろいろとあるものです。昨年来の学歴詐称で市政の混乱したニュースで、私の体験を思い出しました。1986年のことですから、40年前のことです。同年、一年間の任期で文部省の派遣でニュージーランド（以下、NZ と略す）教育省に勤めていた私は、NZ の友人たちが見つけてきた国立マッセイ大学の教員公募に応募しました。まさか採用されるとは思いませんでしたが、教育省の同僚の強い勧めと、ダメモトでもいい思い出やんという妻の言葉に背中を押されたからです。想定外に、書類選考を通り、面接をしたいという通知がありました。1987年早々に、残念ながら不採用ですと、丁寧な手紙が大学から届きました。この時採用されたのは東欧出身の女性日本研究者で、ワルシャワ大学を卒業し、東京大学で博士号を取った人でした。

東大の博士号と勝負したのだから、負けて悔いなしと満足感を覚えたものでした。その直後に、またマッセイ大学から電話があって、至急大学に来てほしいというのです。その結果、先の求人とは別に、近く大学内に NZ 日本学センターを創設するので、同所の専任研究官（レジデント・フェロー）に着任してほしいということになりました。それで、永住権も得て、65才の定年まで勤める予定で、その職に就きました。私も父も一人っ子だったために、結果的には、5年で日本に帰ってきました。

ところで、9年前に NZ に帰った際にマッセイを訪ね、旧友たちと昔話をし、かつての同僚たちの話題になった時、先述の日本研究者の女性教授のことを訊ねると、今、彼女は行方不明だということです。驚いて尋ねると、実は彼女の学歴詐称が数年前にバレて、姿を消したのだということです。ひょっとすると、私が彼女の得たポストに就いていたかも知れないと、不思議な因縁を感じました。できるだけ正直な人生を送りたいものだと思っている昨今です。

楽しい阪神シニアライフをご一緒にします！

兵庫県阪神シニアカレッジ副学長 近藤 史夫

令和7年4月から副学長を務めております。

同窓会の皆様には、いろいろな形で阪神シニアカレッジを応援いただいておりますことに心からお礼申し上げます。

さて、私のことですが、10年ちょっと前、一人で気ままにできて、ストレス解消にもなる趣味が何かあればなあと思い、自転車によく乗るようになりました。

最初は、軽快車という名のママチャリの類でしたが、クロスバイク、ロードバイクと乗り換え、今に至っています。ロードバイクに乗り始めたころは、より早く、より遠く、より高く（ヒルクライム）とか思いましたが、それは妄想！ 現実にはそうはいきません。最近は、気候のよい週末を中心に、行き先や気分に合わせて自転車を使い分けながらも、近場で、車の少ない平坦な道を選び、休み休み走っています。

こうした結果、行くところは毎回同じような場所ばかりとなってしまいましたが、それでも初めて通る道はたくさんありますし、同じ場所でも四季折々の風景が楽しめます。阪神間の歴史や文化に関するお話をお聴きする機会も得て、さっそく教えてもらった場所を訪ねたりもしています。

甲山から夙川・香櫨園浜へ、武庫川河口から見る六甲の山並み、尼崎の商店街を経て淀川方面、猪名川沿いからの飛行機見物、宝塚西谷の里山風景などなど……、特に桜の季節は心が弾みます。突然出会う古く立派な建物、文字が消えかかった石の道標、街中を流れる川沿いの遊歩道など、車や電車では見過ごすようなところにもペダルが止まります。

これまで長いこと阪神間に住みながら、地元のことをあまり知らなかったことがわかりました。都会で便利でありながら、近くに山や海があって自然にも恵まれ、長い歴史と豊かな文化のある阪神地域。自分もシニア世代になって、もっと知って、もっと楽しみたいと思っています。

たくさんの魅力が詰まった阪神地域。これからもカレッジでの学びをしっかりと支えながら、私自身も学び、ご一緒に阪神シニアライフを満喫していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

阪神シニアカレッジ同窓会創設の経緯とあゆみ(抜粋)

*年度毎の「同窓会のあゆみ」は阪神シニアカレッジのホームページ内の同窓会ページに掲載します。

2025. 9. 8 総務 笹田

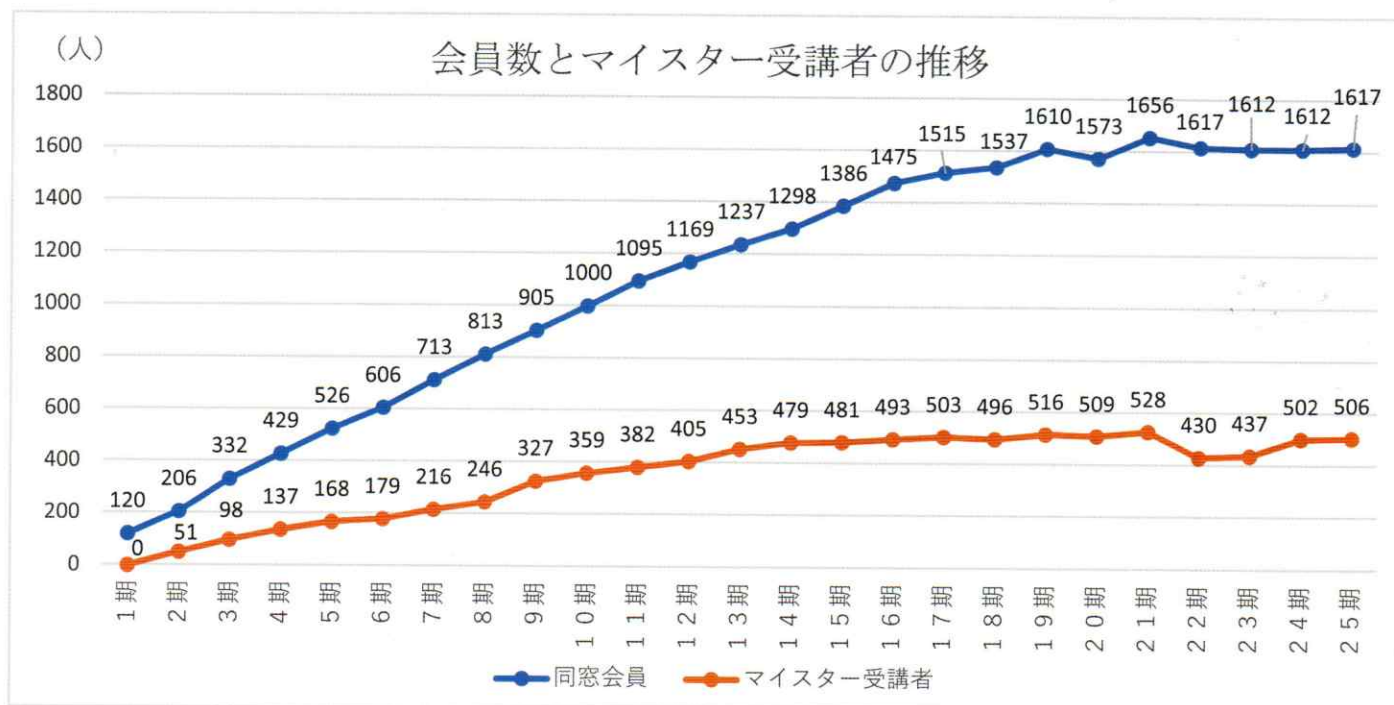
年 月	内 容
<阪神シニアカレッジのあゆみ>	
平成9年4月	◇兵庫県が「兵庫県阪神シニアカレッジ」を宝塚市に設置
平成9年5月	◇第1期生 入学(園芸学科、健康福祉学科、国際交流学科)
平成13年3月	◇第1期生 卒業
平成21年4月	◇阪神ひと・まち創造講座を伊丹市に開校第1期生入学
平成23年3月	◇阪神ひと・まち創造講座第1期生修了
平成31年3月	◇新校舎に移転宝塚市東洋町2番5号
<同好会創設の経緯>	
平成12年2月	◇第1期生(当時3年生)からカレッジ学長あて下記要望(書)を提出する ①大学卒業後、グループで学習を続け活性化したい ②教室使用許可及び聴講制度設置等について
平成12年6月	◇第1期生(当時4年生)各学科で「卒業後に関するアンケート」を実施する アンケートの結果、「卒業後も何らかの形で学び続けたい」との強い要望、意見が多く寄せられ改めて要望書を提出する
平成13年3月	◇学長から、「卒業後の学習問題について」取り組み、考え方の説明を受ける ① I T (情報技術)入門講座応用編について、卒業生に門戸を開く ②リーダー養成特別講座(3講座)を卒業生対象に開講する ③定員30名
平成13年3月	◇学長からの提案、説明を受けて 第1期生(4年生)、第2期生(3年生)の各学科幹事で協議する 回答の内容が要望とはかなりの隔たりがあり、この問題は「検討課題」とし 第2期生に引き継ぎ「同窓会を組織」して、在校生と共通の問題として取り組むことにした
<同窓会のあゆみ(抜粋)>	
平成13年3月	・同窓会創設総会開催(宝塚ソリオホール) (創設主旨説明・会則案・役員選出・事業計画・予算案の審議承認を得る、会費;終身会費2,000円とする) 初代会長松吉英男(健康福祉第1期)就任 会員数 120名(第1期生) ・事業 同窓会ニュース創刊号(8月)、第2号発行
平成14年	・マイスター教室第1回目18講座(パソコン講座含む)開催 参加者51名
平成19年	・マイスター教室 年間20講座(校外学習2講座含む)に変更
平成21年	・マイスター教室を「宝塚ソリオホール」に変更 ・マスター教室 年間22講座(校外学習2回含む)に変更
平成22年	・記念事業「同窓会創設10周年記念式典」開催(宝塚ホテル)参加者298名 ・同窓会創設10周年記念特集号発行 ・同窓会ホームページ開設(阪神シニアカレッジのホームページ内に)

平成23年	・ 阪神ひと・まち創造講座第1期生入会 17名
平成31年	・ 同窓会事務所（住所）を新校舎に移転
令和2年	・ 第20回定時総会は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止 ・ マイスター教室は新型コロナウイルス感染対策として全面中止 ・ 20周年記念行事を新型コロナウイルス感染拡大防止のため1年延期を決定
令和3年	・ コロナ禍の中、感染対策を行いマイスター教室を5講座開催 ・ 感染対策を行い、11月9日同窓会創立20周年記念行事を開催（ポートピアホテル）
令和4年	・ 感染対策を行い、定時総会、マイスター教室22講座（校外学習2講座含む）を通常開催
令和6年	・ マイスター教室を宝塚ソリオホールだけでなく、ベガホールでも開催(1回)

■ 歴代会長

期間	氏名	学科・期
H13年3月～H18年4月	松吉 英男	健康福祉・1期
H18年4月～H21年4月	中川 二男	健康福祉・4期
H21年4月～H23年4月	金輪 剛	園芸・5期
H23年4月～H24年4月	山口 日出夫	国際交流・7期
H24年4月～H25年4月	新宮 冠爾	国際交流・8期
H25年4月～H26年4月	立川 和夫	園芸・9期
H26年4月～H27年4月	橋岡 紘昭	健康福祉・10期

期間	氏名	学科・期
H27年4月～H28年4月	多賀谷 學	ひとまち・1期
H28年4月～H30年4月	石部 弘典	ひとまち・3期
H30年4月～H31年4月	柴田 徹郎	国際理解・14期
H31年4月～R3年4月	高橋 毅	国際理解・17期
R3年4月～R5年4月	坂井 保子	園芸・17期
R5年4月～	寺本 隆志	国際理解・21期



大阪・関西万博見学記

健康学科 25 期生 高岡幸子

真夏を思わせる強い日差しの6月17日、人生で2度目の大阪万博へ行きました。今までの博覧会の経験から”待たない万博”を標榜され、入場もパビリオン見学スマホ等で予約、会場内は全てキャッシュレスの今回、シニアが独力で参加するには少々敷居が高くなっていました。その難所を同窓会によりクリアできたことは幸いでした。いざ入場と思いきや1時間強の待機時間、その後の手荷物検査、QRコード認証、やっと入場です。マスコットのミyakumiyakに迎えられ、まず大屋根リングの規模に圧倒され建築技術に感嘆し、しかし下調べもせず、どこからどう回るべきかも分からず右往左往、とりあえず予約なしで入場できるパビリオンから見て回りました。

スペイン、サウジアラビア、ドイツ、韓国等、各国がエネルギー産生の技術や海の力、森の力、自然の偉大なる姿をアピールし、未来への期待を抱かせました。

一方、単独ではパビリオンを持たず多数の国の集合体として存在したコモンズ館では、昔から受け継がれる伝統技術や特産物等を見ることができました。その存在感は十分にあり、現在の生活にも溶けこむ産物が多く、地図上での位置すら知らない国の産物であったと気づかされもしました。

現在、開発研究途上の技術が完成した未来にも、昔ながらの技術で完成した産物もきっと受け継がれていくのだと思いました。

“人類の進歩と調和”を実践しながら半世紀以上過ごしてきた今日、”いのち輝く未来社会のデザイン”を人々はたゆまぬ努力をもって産みだしていき、子供たちが生きる未来が住みやすく明るいものになることを祈りつつ帰路につきました。



パイプオルガンコンサート

園芸学科 24 期生 今井 豊子

2025 年 9 月 2 日、兵庫県阪神シニアカレッジ同窓会マイスター教室の行事で、宝塚ベガ・ホールのパイプオルガンコンサートに行ってきました。

演奏してくださったのはオルガニストの太宰まりさんです。ホールに入ってまずびっくりしたのは、正面にある大きなオルガン。パイプの数は大小合わせて 1000 本もあるそうでその存在感に圧倒されました。演奏が始まると、低音は体の奥に響いてくるように深く、高音はホールの天井まで一気に広がっていくようで、本当に驚きました。

そしてパイプオルガンと言えばこの曲「オペラ座の怪人」あの有名なメロディが鳴り響いた時は、思わず鳥肌が立ちました。生演奏のオルガンで聴くと迫力が全然違って、怪しさや緊張感までしっかり伝わってきました。静かな部分では息をひそめるような雰囲気、クライマックスではホール全体が揺れるような音に包まれて、本当に舞台を観ているような気分になりました。

太宰まりさんの説明もわかりやすく、同じ一つの音でも操作次第では、全く別の音に聞こえる事に驚きました。音の世界が組み合わせ次第で無限に広がる感じです。

コンサートの後半は

C. フランク 前奏曲、フーガと変奏 ロ短調 op. 18

J. S. バッハ G 線上のアリア

最後に C. M. ウィドール オルガンシンフォニー 第 5 番より 第 3 楽章、第 4 楽章、第 5 楽章 と続けました。

演奏が終わったあと、大きな拍手が鳴り響きました。太宰まりさんの演奏は本当に素晴らしく、とにかく感動でいっぱいになりました。シニアカレッジの仲間と一緒にこんな体験ができたことが、とても嬉しかったです。忘れられない一日となりました。



大蔵流狂言鑑賞会

講座運営副委員長 平井 美知子

[日時] 2025 年 9 月 19 日 (金) 13 時 30 分開演 15 時 00 分終演

[会場] 宝塚ソリオホール 特設能舞台

[番組] ・狂言についてのお話 善竹 隆司

・狂言 「柿山伏」 (山伏) 小西 玲央 (畑主) 善竹彌五郎

・狂言 「萩大名」 (大名) 善竹 隆司 (太郎冠者) 上吉川 徹
(亭主) 善竹 隆平

当日のホール内は講座の日と違い驚きました。翌日の 20 日にソリオホールで「たからづか能」がある為、能舞台に変換されていて客席も前から半分の舞台に向かって左半分が斜めに設置され、舞台が大きく演者が間近に感じました。

初めに善竹隆司様から「狂言についてのお話」があり、今日の演目「柿山伏」の柿を食べるしぐさを皆で練習し、「ござる調」の言い回しも練習しました。その為か本番の「柿山伏」を見ていてもより楽しく鑑賞出来たように思います。「萩大名」に出演された善竹彌五郎様は狂言会初の人間国宝になられた方で、言い回しも柔らかくしぐさも自然な感じを受けました。

能と狂言はどちらも日本の伝統芸能ですが、能は歴史上の人物などを題材にした悲劇で、面(おもて)を付け「そうろう調」の言葉で演じられるのに対し、狂言は庶民の日常を題材にした喜劇で、面を付けず素顔で「ござる調」の分かりやすい言葉で演じるという違いがあります。

「萩大名」で太郎冠者が出てきましたが、「冠者」は使用人の事で太郎が一番古い信頼できる使用人、二番目が二郎冠者、三番目が三郎冠者と呼ばれているのだと初めて知りました。

狂言は現在の漫才やコンートのルーツとも言える芸能で、明るくテンポもあり台詞が古語でも現在のお笑いに通じるものがあると思いました。これからも機会があれば鑑賞したいと思います。

通常講座日は火曜日ですが、舞台の関係上金曜日開催に変更になった為、参加者が 193 名と少なかったのが残念でした。



【第8回 阪神シニアカレッジ うたごえの会 うたごえコンサート】

♪うたごえの会 代表 木下雅生♪

『コンサートでの代表挨拶』

本日はお忙しい中、うたごえコンサートにおいでいただき、ありがとうございます。

当会は、ほぼ2年おきにコンサートを開いてまいりましたが、2020年のコンサートがコロナ禍により中止。今回は7年ぶりとなります。

練習不足の面は否めませんが、団員一同、一生懸命に歌いますので、最後までお楽しみください。ありがとうございました。

『コンサートを終えて』

2020年のコンサートが中止になった時、わたしはカレッジの一年生でした。二年生になると、声を出して歌うクラブなので、活動は休止、歌えない時期が長く続きました。やっと歌えるようになったのは三年生も終わりになった頃。その後も断続的に緊急事態宣言が出され、その度に活動休止の繰り返しでした。通常体制になったのは、四年生の頃。団員の高齢化や、歌えない時期が続いたこともあり、70人程いた団員も現在は40人程になりました。

再入学から3年が経ち、ようやくコンサートを開く事が出来ました。去年が4人、今年が6人と徐々に団員も戻りつつあります。頼もしい後輩たちも増えてきました。ようやく運営をバトン

タッチし、普通に歌える時期になって来たようです。これからは、後輩たちを見守りつつ、純粹に合唱を楽しめることでしょう。

第8回
うたごえコンサート

2025年12月5日(金) 13:30 開場 14:00 開演
会場 西宮市「アブリ甲東」4F 甲東ホール 阪急甲東駅西側すぐ **入場無料**

★ プログラム ★

オープニング	ここはいつも Amazing Grace まわせ地球儀 歌声で ロンドンデリーの歌 ザリマライズ 草原 ウィーンわが夢のまち
歌い継ごう日本の歌を	花(女声二部) 箱根八重(男声二部)
＝ 休憩 ＝	
♪ みんな一緒に	若者たち グッデーグッバイ
あの日の頃 谷村新司 again	陽はまた昇る 群青
愛唱曲集	小さな空 ふるさと(Nコン課題曲) 草原の別れ
フィナーレ みんなもう一度	音楽会の星 さようなら

指揮: 田中安夫
伴奏: 甲斐三重・田中公子

主催 阪神シニアカレッジ「うたごえの会」



鷹の渡り

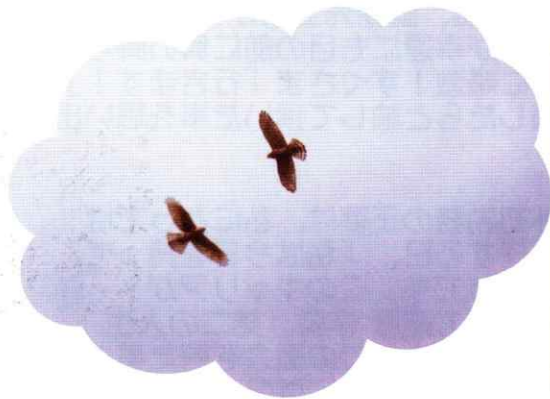
健康学科 23期生 森 由紀

夏の終わり秋空を感じ始めた頃、遠く山の稜線や白雲に黒点が一つ、ずんずん近寄ってくる。それは遥か南へ渡る鷹の雄姿だ。

毎年この時期に鷹や鷲類が、東南アジアや西インドの奥深い森目指し、日本中から上昇気流を利用し、季節風に乗って3千⁺、6千⁺と滑空していく姿に魅了され続けている。

一言に渡るといってもただ飛んでいくのではない。上空をツウツウと引き寄せられるように飛んできて、何度も上昇気流に乗るその数、何百、何千羽と大きく吸い上げられるように、ゴオーッとまるで竜巻のごとく黒く渦巻き、鷹柱と呼ばれるその様は圧巻だ。

そのあと季節風に乗りすごいスピードであつという間に南西へ飛び去る。まさしく鳥肌が立ち、打上花火のような衝撃を受ける。



コレがやめられない！心躍らせ今年はどこで見ようか、いつがピークだろうと予測し、天候、台風、気流も考え、何泊もホテルを予約し荷造りするのが夏の終わりの楽しみだ。

ルートは北、南とほぼ決まっているがその年の気候で変動する。最近特に気温の影響が顕著で、例えば1日前に長野方面から飛び立ち、関ヶ原の気流で琵琶湖に来るはずが、猛暑の名古屋、岐阜上空を避け、南ルートで知多半島から奈良、四国へ飛んでしまう。また琵琶湖の東を通らず、比叡山越えて京都から六甲裏、そして一気に淡路から四国、九州へ向かってしまい、年々定まらない。

そのうえ、気温上昇で餌に困らず、越冬するのも出てきているが、餌になる小動物や魚が化学肥料で育った物を食べることで、鷹や鷲に化学汚染が確認され始めている。

それでも、毎年この時期になると、双眼鏡を手に青空を見上げ、傷ついた羽で必死に飛ぶ姿に、心震わせ感動して、来春もきっと元気で、親子でまた帰って来て欲しいと、心から祈り続けている。

”少年時代の憧れ”に導かれた人生

国際理解学科 24期生（S24年生） 井上和幸

気が付くと既に後期高齢者に突入している自分に、”光陰矢の如し” 何と人生は速く過ぎるんだと苦笑していますが、もう人生を語っても早すぎる事はないのでは？と、私が辿った人生の一面を振り返ってみました。

思い返せば、小学校6年生の頃TVに映る”特派員報告”を、興味深く見入ってた私自身を、鮮明に思い出します。海外特派員が、その国についてレポートする様子を重ねて観ている間に、少年の心は魅入られてしまった様で、「見知らぬ外国」が私の心の中に、「憧れ」として深く根付いてしまったようでした。

中2の頃だったか、ちょうどデビューして間もない頃の”Beatles”が当時のアメリカ Cash Box や Billboard のヒットチャート上位を独占し、その旋風が日本にも上陸してきました。私は瞬く間にビートルズの虜となり、（以来喜寿目前のこの歳ながら、熱は一向に冷めやらず、言わば一生かけて聴いて歌ってるも、飽きないのが不思議です。）「海外」が「英国」に直結し始めました。更に少し後に始めた”ラグビーフットボール”もそれに輪をかけたようますます英国への思いが強くなっていく青春でした。

その後人生の時が20年程過ぎた人生真っ只中突然、勤務先上司から 英国赴任の話がもたらされたのです。積年の憧れ「英国」が幸運にも目の前に舞い降りて来たのにびっくりするも、巡って来たチャンスに感激！すぐさま「行きます！」と即答。上司も半ば呆れ、一旦持ち帰って相談したらと諭して頂いた事を思い出します。

浮き立つ気持ちで始まったこの英国での海外初勤務の正夢は、私にとっては人生の宝物になりました。数年後任期を終え帰任する日、「私は今日を持って、夢が終わります。」とご挨拶をしたのが昨日のようです。このキャリアがトリガーになったのか、以降違った国への出向等経て還暦 卒業。第二の人生 余生に入り 古希を過ぎた頃、HSCと遭遇し国際理解学科での機会を得た事も”少年時代の憧れに導かれた人生” 最終章の贈り物だったのでは？と。

思えば若き日の憧れが、いつも何かに支えられて叶って来たような、私の人生だったと感謝するばかりです。又この「憧れ」こそが、人生を切り開いて行く原動力の1つになったんだろうと、今更ながら自らの体験を通して感じています。



Cathedral Road 聖カトリック大聖堂前

Cardiff Castle 9-10世紀-中世の城

ウォーキングツアーに参加しよう！

国際理解学科 24 期生 野田 育夫

以前この「同窓会ニュース」でも投稿されていましたがウォーキング。中でも私は「ウォーキングツアー（以下、WT）」を、皆さんにお勧めしたいと思います。

この主な利点を挙げますと、

- 健康に良い：これは言うまでもありませんね。
 - 安心・安全・便利：企業や団体のサポートがあるので、バッチリです。
 - プチ旅行気分：電鉄系の主催が多く、沿線の観光や名所めぐりも兼ねた楽しみも。等々
- 私は、(前述の)電鉄系主催のWTに、よく参加しています。集合・解散も駅。朝、集合場所に行くと、歩く行程のマップ(地図)が配られます。このマップが、とても分かりやすく作成されていて、トイレや休憩場所、名所の簡単な解説まで付いたものもあり、便利です。私は、こうした、今までのマップをファイルしています。

また、中には、(社員の方でしょうか)先頭でガイドしてくれたり、交差点などで誘導してくれたり、ゴールでは「お疲れ様です！」と声を掛けてくれたり、というWTもあります。さらに、ゴール地点で、(企業とのコラボでしょうか)飲み物とか粗品をくれたりすることもあります。先日のWTで、私は、干支である龍のお守り(右写真)をいただきました。これで、「参加費は無料」！

私がよく参加しています、電鉄系のWTの案内は、以下のQRコードから見ていただけます。



JR



阪急



阪神



京阪



近鉄



あと、私の経験から皆さんに、注意点と言うか、ご参考までにいくつか列記しておきます。

- トイレは、必ず集合場所の駅で済ませておきましょう。これは必須です！
- 配られたマップで「休憩場所」と表記された所では、必ず休憩すること。そうした表記がない場合は、少なくとも「約30分」ごとに、休憩&水分補給を励行しましょう。
- WTは、コースによって行程(歩行距離)がいろいろあり、体力自慢の方もおいででしょうが「10km」くらいまでがお勧めです。朝10時頃集合で、ゆっくり歩いて、休憩もちゃんととって、ゴールが午後2時頃。あとは電車に乗って帰宅、というのが良いです。
- 多少でも日差しがある日のWTは、ツバがぐるとある帽子(「サファリハット」と言うのでしょうか)を用意してください。野球帽は、うなじが日焼けして、あとで後悔します。あと上着は長袖で。いずれも、日差し対策です。

では、いつか、どこかのWTでお会いしましょう！



仲間と共に、今が青春

健康学科 24期生 行貝 良市

シニアカレッジを卒業して

2024年に卒業後、私の時間の流れは大きく変わりました。今では平日の午前中は毎日テニス。週末はハイキングやジョギング、そして趣味の会に参加しています。通信制の高齢者学校も、月に数回の提出物だけでよく、学びはとても気楽で楽しいものです。

卒業後すぐに、4つの「静の会」にご縁をいただき入会、新たに会長や役員を務めることになりました。多くの人との出会いは楽しく刺激でした。しかし次第に責任と雑務が重なり心のゆとりが少しずつ削られていきました。このままではいけないと思い、心と体の健康のため「毎日テニス場まで片道6キロを歩く」ことに決めました。今年の1月、冷たい風に背中を押されるようにして歩き始めた。最初は続くか不安もありましたが、桜が咲く季節になると心まで軽くなり、山や花々の景色に心まで癒やされ歩くことが楽しみになりました。



心と体を整える時間の大切

趣味の会の雑務で追われて悩むこともありましたが、「無理をせず、自分で出来る範囲のことをやればよい」と思うようになりました。心と体を健康に保ち、日々をリフレッシュする方法を持つことこそが大切です。シニアの人生に必要なのは競争ではなく、自分のリズムで歩むことの大切さを実感しました。



運動が苦手でも、楽しめるリズム

若い頃から体が弱く、運動は苦手でした、とくに走ることは大の苦手でした。しかし時速7キロ程度のウォーキングなら息も上がらず、頭がすっきりとリフレッシュします。4月には仲間を誘われて芦屋ファンランに参加、桜並木の中を自分のペースで走るのは、本当に心地よく忘れられない思い出になりました。



仲間がいるから、続けられる

多くの会に参加してよかったこと。それは一人では続かないことも、仲間がいたから楽しく続けられたことです。人との出会いが、私の人生を豊かにしてくれています。



最後に私が大事に思っていること

一つ目は食事。二つ目は運動。三つ目は睡眠。最後は認知症予防。これがなかなかやっかいなことです。人との会話がとても大事だと思います。毎日いろんな人と会話することは、心にも脳にも刺激になります。仲間と共に新しい景色を見つけながら、これからものんびり楽しく続けていきたいと思っています。

気づきは私の宝物

健康学科 25 期生 根本 美智子

「気づき」は、私にとって親がかりの頃まで無縁のことばであったように思う。流石に年を重ねた今は意に反して物事がよく見えるようになって来たが、そのことが分かったのは 20 年程前にした今は亡き父との会話からだった。

ある日、父が我が家を訪ねて来た時、庭先の置き石を見て私に訊ねて来た。「あの石のくぼみに小さな松の木があるのに気がついているか」と。その時すぐ、私は以前草むしり中思いがけない所にある芽吹きに感動したことを思い出し、「気がついていたよ」となぜか半ば憤慨して返した。今思うといつまでも子ども扱いされている事に口ごたえをしたようだ。実際、私は 23 才頃まで父の引いたレールの上を歩いた人間だからだ。

いろいろな「気づき」があると思うが、社会に出ることによって人との関わりの中で数多く体験する度になぜか「気づき」は快い喜びに変わった。そのことが相手を喜びに変え、また自分も幸せを感じた。物事すべてが「気づき」によって覚醒し成長していくのを感じた。

今年度から「同窓会ニュース」の広報編集委員長なるものを拝命した。講座運営委員を経ての古巣への出戻りである。同窓会へは、ひとまち創造講座を修了直後入会した。私が編集委員に所属したのは、入会 2 年後に同期の編集委員担当者が突然任期数年を残して編集委員を辞めたからだ。誰も同期に役員となり手が無く数十年前に子供の PTA の編集委員をそこそこ経験しただけの私が受けてしまった。相変わらず怖いもの知らずがそうさせた様だ。そこでも世間知らずの私にとって素晴らしい「気づき」を体験させていただいた。原稿集めで寄稿者の皆様の思いと優しさを、歴代の編集委員長の気遣いと責任感や先輩方の思いやりなど、刊行にあたって編集に関わる全員の熱い思いが私にとっての「気づき」を生んだ。その時もまた私自身成長した実感を得、感謝の思いがあふれた。

私が新米編集委員長となった今、自分が体験した「気づき」を編集委員の皆さんに体験してもらえるかが大いなる課題だ。「気づきは、私の宝物」と自画自賛しているからには全身全霊、真正面を向いて事に当らなくてはならないと思っている。

今後の人生もすべての「気づき」に喜怒哀楽を感じ、実のある人生にしていきたいと思う私がいる。

俳句 — 冬・春 20 句 — 2026 年

阪神シニアカレッジ俳句倶楽部

寺岡 敬 (国際理解学科 20 期生)

水仙や朝の珈琲砂糖なし

大仏や安寧願ひ弥生山

南北 佳昭 (国際理解学科 20 期生)

冬の月蹴って出来たの逆上がり

春の月摩崖仏(ぼとけ)の怒り肩

片山 篤 (園芸学科 22 期生)

雪つもり予定変わるもまた染し

白木蓮薄暮の中のフォグランプ

高原 さくら (健康学科 22 期生)

白杖の足音強く春の駅

花筏十石舟の櫓を染めて

松田 照子 (園芸学科 22 期生)

半円に街閉じ込めて冬の虹

マカロンの箱の軽さよ百千鳥

宮本 眞弓 (国際理解学科 22 期生)

毛糸編む喜びの顔浮かべつつ

ものの芽のほどけそうなる今朝の雨

荒川 よしろう (園芸学科 23 期生)

ひと目ぼれゲレンデにいる雪女

初春や唐紙の虎らんらんと

澤 暢沢 (国際理解学科 23 期生)

薄闇に千手観音寒椿

枯れ木だと思ひし新芽に笑みこぼれ

藤田 鶴恵 (阪神ひと・まち 14 期生)

水車歌ひ学人称ふ(たたふ)りんごの花

モンブラン氷河忍ばす雪食みけり

杉山 蘭子 (阪神ひと・まち 14 期生)

菜の花や幸せ色の粒ぞろい

山笑う足の疲れも鼻歌で

第13回 HSC 同窓会 ふれあい作品展



「山路は続くよ どこまでも」 下里 洋二
(健康学科 17 期生・油彩画 F10 号)



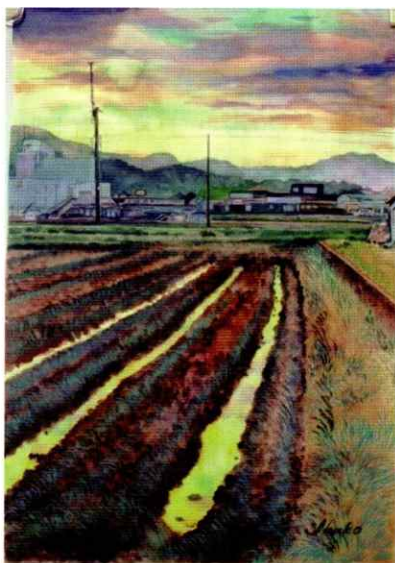
「上高地の紅葉」 下里 洋二
(健康学科 17 期生・油彩画 F10 号)



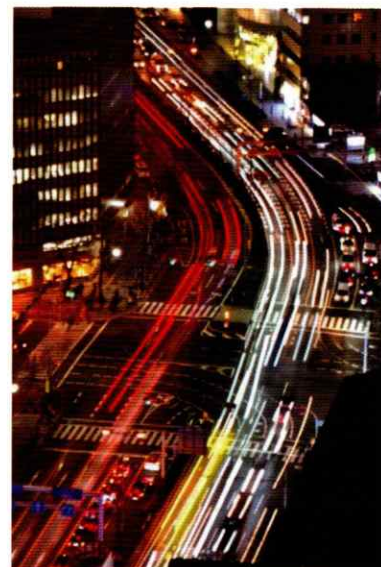
「モンスーン」 山出 加代子
(阪神ひと・まち創造講座 10 期生・書 455×325)



「ゲット」 児玉 勝弘
(園芸学科 20 期生・写真)



「暮色に染めて」 天野 征子
(園芸学科 19 期生・水彩画 20 号)



「Beam」 森田 八十八
(園芸学科 20 期生・写真)



私のもの忘れ対策

スマホとホームページの便利な活用方法

スマートフォンとホームページを活用する



最近、物忘れが増えてきました。せっかくメモを書いても、そのメモをどこに置いたか忘れてしまうことがよくあります。そんな時に役立っているのが、スマホの便利機能です。

私は自分専用のライングループを作り、そこに予定や忘れてたくないことを書き込んでいます。おかげで紙のメモを探す必要もなく、忘れ物防止にとっても役立っています。個人の予定を知らせてくれるリマインダー機能も便利です。

今は無料で自分専用のホームページも簡単に作れる時代。個人の大切な記録やメモをホームページにまとめておけば、スマホでもパソコンでも確認出来て安心です。私はノート代わりに使っています。

いろんな趣味の会に参加してみて、会員の連絡方法もずいぶん進化したと感じます。メールやラインの便利機能を使うと大変便利です。参加可否の確認やアンケートなども、詳細に表にしてまとめてくれるのでとても分かりやすいです。年を重ねると忘れることが増えますが、頭の中だけに頼らず、便利機能を利用すると安心して活動出来ると思います。

健康学科 24 期生



シニアカレッジ考

2018 年 9 月から猫の「華ちゃん」との暮らしになりました。

以前から興味のあったシニアカレッジの東洋町移転を知り、2019 年 1 月、申し込み。初日、受付け時間をほんの少し過ぎていたため 2 日目受付に。先着順入学で初日の人は全員入学。2 日目は定員オーバーで抽選、見事に落選でした。昨今は定員割れの園芸学科、今昔の感がありますね。翌 24 期、前年落選者は無条件で入学。大喜びで授業日程など考えないで、入学手続き。共通講座が木曜日の午後。前期はコロナで休校。後期授業再開で共通講座が公的な定例会と重なることがわかり年度末に 1 年休学。翌年 25 期復学。「一緒に卒業しようね」と声をかけていただき楽しく過ごし、おもいたってから 6 年目で、無事卒業。同窓会入会。マイスター入会、受講。同時に、2 巡目 29 期で在籍中。おかげさまで規則正しい生活が送れています。体力、気力の衰えは高齢になれば当然のことと講義で聞くとホッと前向きな気持ちになります。

つくづく、シニアカレッジに縁があってよかったなと思います。

園芸学科 25 期生

マイスター教室；多様な分野、多彩な講師で開講

阪神シニアカレッジ同窓会

マイスター教室は、2002年、同窓会設立2年目にスタートしました。以来、新型コロナウイルス感染症の流行による1年強の中止があったものの、脈々として開講されてきました。これは、講座運営委員が知恵を絞り、粘り強い講師との交渉で実現してきたものです。

同窓会員の皆様には、このマイスター教室をご自身の継続した学びの場として受講していただきたいと願っています。さらに、マイスター教室の場を同窓同期と交流を深める機会にしていいただければと思います。

<マイスター教室の概要>

- ◇ 開 講 ; 概ね月2回の火曜日、午後1時30分～午後3時00分
- ◇ 会 場 ; 宝塚ソリオホール(阪急宝塚駅近接)、ベガホール(清荒神駅そば)
- ◇ 年間開催数 ; 20講座＋校外学習2回
- ◇ 分 野 ; 科学・歴史・社会・文化・経済・音楽・文学・健康など
- ◇ 講 師 ; 大学、公共機関、民間からの多彩な講師
- ◇ 2026年度前期講座予定

1	4月21日	我々の住む宇宙	齋藤貴之・神戸大学理学部准教授
2	5月12日	認知症にならない体づくり	扶川郁美・看護師
3	5月26日	イスラーム過激派の誕生と展開	黒田彩加・京都大学大学院アジア・アフリカ地域研究研究科准教授
4	6月9日	人生100年時代を豊かに生きる論語の知恵	山 泰幸・関西学院大学人間福祉学部教授
5	6月16日	【校外学習】兵庫津ミュージアム	田辺真人・兵庫津ミュージアム名誉館長、阪神シニアカレッジ学長
6	6月23日	地域再生	松村 淳・神戸学院大学人文学部講師
7	7月7日	私たちの健康を守ってくれる植物たちの力	田中 修・甲南大学名誉教授
8	7月21日	生活習慣病やエイジングを予防する食生活と健康について	小島明子・大阪公立大学大学院生活科学研究科准教授
9	8月4日	免疫力を高める発酵食品の賢い使い方	山下陽子・神戸大学大学院農学研究科准教授
10	9月1日	【ベガホール】チェンバロ演奏会	中田聖子・宝塚演奏家連盟
11	9月15日	中国皇帝の政治生活	平田茂樹・大阪公立大学大学院文学研究科教授

広報編集委員会よりのお願い

(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させていただきたいと思います。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 A 4 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です。イラストはご自身が書かれたものに限りです。

☆投稿先

・E-mail

根本 美智子 mich5008@keb.biglobe.ne.jp

・郵送される方は、つぎの住所にお願いします。

〒665-0032 宝塚市東洋町 2 番 5 号 兵庫県阪神シニアカレッジ内

同窓会広報担当係

(2) 同窓会ニュースや同窓会からの案内が不要になった方は、お手数ですが、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>

昨今の温暖化により四季に昔をしのぶ事が多くなりました。そのような中で、今号は記念すべき創刊第 50 号を迎える事が出来ましたことは、ひとえに会員の皆様のご寄稿と関係者の方々のおかげと感謝いたします。それに関して「阪神シニアカレッジ同窓会創設の経緯とあゆみ（抜粋）」を掲載いたしました。なお、詳しい事は阪神シニアカレッジのホームページ内の同窓会ページに「年度毎の同窓会のあゆみ」を掲載してありますので是非ご覧ください。同窓会の会員数も本年度で 1,617 名となり、その内マイスター教室受講者はコロナ以降増え続け 506 名となりました。“継続は力なり”と申します。次年度もまた楽しく明るいニュースを掲載したいと思いますので、今後も会員の皆様の投稿をお待ちしています。（編集子）