



# みはら市民大学 ふれあい

第106号  
発行・編集  
みはら市民大学  
ふれあい新聞  
編集委員会  
電話 64-6868

さらに発展した市民大学を

学長 山田 恭樹



本年度、三年ぶりに入学式を行うことができました。また、マスク着用以外のコロナ感染対策も軽減された中で、講座開催ができませんことを大変喜んでおります。

市民大学は、これまで通り生涯学習の場として、中心的な役割をなっていると思います。市民大学の活動を、このような新聞やホームページなどを通して、より多くの方に知っていただくことは、大変意義のあることと思います。今後も学生さんの協力を得て、積極的に発信したいと思えます。

私は、これまでの活動の様子を掲載した新聞や、「あゆみ」を読ませていただき、学生の皆さんが、意欲的に活動され、楽しんでおられることが分かりました。人生100年時代と言われる昨今、日々の生活に学びがあることの必要性を、強く感じています。それぞれこのようすばらしい活動を是非知り合いの方に紹介していただき、入学のきっかけをつくっていただければ幸いです。

本年度は、ソシアルダンス入門が新規の講座になりました。学生のみなさんの生き生きとした学びを拝見できることは、とても有り難いことです。それぞれの講座がさらに充実し、豊かな内容になっていくことを期待しています。

「孫」  
院.パソコンI 金丸春枝

二人の息子が孫が二人ずつ、四人の孫がいます。十八年前、初孫誕生の時は、職場で携帯をポケットにマナーモードで忍ばせ、誕生の知らせをソワソワと待っていたものです。可愛くて二週間も顔を見ないと、会いたくてウズウズし、成長するにつれ、この孫に好かれるばあちゃんでありたいと思っていました。

嫁が仕事の為、研修旅行で家を空ける時は、泊まりに来てみて欲しいと、会う機会を作ってくれたりました。(実家がすぐそばにあるのですが)

息子達には厳しい母でしたが、気持ちに余裕ができた分、孫には寛容になれ、息子からも「俺たちには厳しく、怒ると怖い母さんだったが、孫は、ただ可愛いだけなんじゃねえ」と、言われました。

人懐っこい子、お茶目でしっかりした子、内気で優しい子、シャイな子。

その孫も、今年は一人大学、二人高校と、三人が受験の年を迎えました。見守ることしか出来ないばあちゃんでしたが。

高校受験の一人は、私立高校推薦で早く合格が決まり、もう一人は、私立高校特進コース合格したのですが、第一志望が弓道のある公立だった為、三月に合格が決まるまでハラハラしました。

大学受験の子も、志望科に合格出来る迄、頑張りました。

嫁がしみじみ「お義母さん、学資保険有難いです」と。生まれて間もなく勧めた保険を喜んでいました。

三人の合格が決まった時には、LINEのアイコンを、スマホ②で教わったCapCutで編集した動画にして、LINE友に見てもらいました。

初孫が大学生になった姿を見たい、そのささやかな願い、その想いは叶いました。

「大宇宙に 生きとし生けるもの皆は 生かされてある 理を 知れ」昔、お世話になった方から教えられたこの詠を、事ある毎に思い出します。

受講生の皆様の、意欲的でパワーみなぎる姿に、力をもらいな



ら、自分に出来ること、まだあるかな。

毎年正月恒例のビンゴゲーム、今年の景品何が良いかと、孫達の喜ぶ顔に想いを馳せながら、健康寿命を延ばせるよう、いい加減に過ごしています。

まだ、フォトショップやってます  
院.パソコンI 岡野純明

あつという間の10年間で、思い起こせば、知人の策略で、当時三原老人大学でしたが、写真部にはいり、初めて写真と言う作品に出合った気がしました。

よい作品作りには、よいカメラと紹介され、それなりの物を購入。またその周辺機器も、もろもろ揃えました。

時間の経過とともに、カメラと言うものが、どの様な機能を持って、どういった写真が撮れるのかが、分かるようになった時、画像の教室を事務局の方から勧められたのが、画像(フォトショップ・エレメント)の教室に入るきっかけでした。

当時は、画像初級・画像中級・画像上級・画像上級特別・大学院と画像コースの生徒さんはいっぱいでしたが、講師の重本先生や助手の方々も高齢となり最後は、パソコン院Iの1教室となり早くも8年の月日がたちました。

写真や画像に興味ありますか？

具体的には  
写真は展示会には出来る限り出かけ鑑賞していると、観察力が

養えます。質問やらして、その展示場の人との交流も楽しいですよ。

画像処理はピントの微調整、明るさや逆光調整・色合いや輝度調整・不要なものの削除・ボカシ・合成写真他もろもろあり、機能が多く、奥がとて深く、おもしろいです。

イラストではCorelDRAWを勉強しています。

やることはたくさんある教室です。興味があれば講座に参加してみてください？

切っ掛け  
院.パソコンI 塩田アサエ

「日本人は塩分を取り過ぎ」とテレビ・新聞で目にするようになって、私はもちろん、家族のために勉強をしたいと思っていた時、三原市の広報で募集していた「食生活改善推進員連絡協議会」に入会して、栄養士・保健師さんの指導を受けながら十年以上勉強をさせてもらった。

それは「減塩・栄養のバランス・色のバランス(見た目)に食欲が進む」料理と運動。

初めは、家族が「味が無い」と言っって醤油を足したりしたので、卓上に調味料を置かないようにした時期もあった。でも数ヶ月で慣れて、外食・弁当は味が濃いから「喉が渇くので水分補給」とか言い出したので効果 OK。この会に入って勉強出来て本当に良かったです。



次は 地域での貢献を進められて私は、体を動かすことが好きなので体操をすることにしました。地域の人に声をかけて、公民館で始めた。

それは、広島県保健所栄養士協議会と広島大学教授の指導の元で制作された体操で「さわやか体操」です。

十七名集まった。

手も動かしながら前後左右に動くので、地域の公民館だから人数的には狭くて、でもそれなりに……その後、都合で止める人もいて十人になって丁度動きにも良かったので、十人を限度で続けている、他に四種類の体操も入れて楽しく体を動かしている。

体操を始めて、今年の四月から二十二年目に入った。

本当に良く続いていると自分でも感心しているが、皆さんが「近くで体操が出来て助かるので止めたくない」と言ってお下さる、休んだら体が鈍るとの事。

これも、一人では続かない事が皆さんと一緒にだから長く続けられるのだと思ひ感謝している。

骨折

院。パソコン I 田尾邦子

昨年九月末、毎日続けているストレッチをしていたところ、運悪く尻もちをついてしまい、左手首を痛めてしまいました。あまりの痛さにすぐに病院に行くと、骨折と診断され、それ以降は電気をかけるため毎日通院となりました。結果、骨は順調に一か月余りでく

つつき、やっとギブスも取れ、後は動かさなかつた指先のリハビリに専念することになりました。この時点ではすぐに元のようには回復するだろうと、安易に考えていたので、こんなにも長引くとは夢にも思いませんでした。

半年たつてもしびれと痛みと腫れが引かず、いったん病院から引くことにしました。その後は自分で毎日リハビリはしていましたが、相変わらずの状態であつたところ、いつも通つている内科の先生の御紹介で、別の病院で診ていただく事になりました。すでに骨折から半年以上経過しているの、元の状態に戻すことは難しそうですが、お薬とリハビリで、しびれと痛みは軽減されたので、少し気分も楽になりました。

先生も今まで固まつてしまつたものを少しでも元に戻すべく、短期集中のリハビリを、担当者に支持をされているので、今は日曜日にも休みなく通院して頑張つております。毎日の通院は他のことを犠牲にすることも多々ありますが、希望が持てる限り、頑張つてリハビリを続けていこうと思ひます。

どん欲人生

廣勢二三

ある新聞に「懸命に昭和、平成生き抜いて八十路になりて迷う

生き方」との短歌が載つていました。

八十路になると体力、気力、思考力等が減退し、何事も控えめになると思ひます。

これは自他ともに認めるところかもしれないが、少なくとも自分は認めないことです。

私の好きなテレビ番組に「水戸黄門」があります。何故好きかと言うと主題歌の中に「何もしないで生きるより、何かを求めて生きようよ」と言う歌詞があるからです。

私ごとですが、散歩をしながら写真を撮りパソコンで遊んでいますが、写真に俳句を添え書きしようと思ひ、八十歳で俳句コースに入學し、五年間お世話になりました。

(その結果は言いませんが)

八十五歳になると、運動をしながら多くの人とお話しが出来るグラウンドゴルフのメンバーに入れてもらひ五年間楽しく、プレーしてきました。

計画していた五年は過ぎたのですが、もう少し楽しみたいとメンバーに置いてもらうことにしました。

卒寿を迎えた今は、一日に「十・百・千・万」を心掛けたいと思つています。

「万とは万歩計のことで、散歩をする。千とは千文字を読む、百とは百文字を書く、十とは十人の人と話をする、一とは一回大笑いをする」と言うことです。計画は何処まで出来るか分かりませんが、

兎に角「どん欲」に楽しく過ごしたいものです。

五重塔・千三百年は桧の力

高井二千六



今や、人間と議論をするAIができたそう。科学の進歩についていけない83歳だが、悠久な時の流れの貴さをじんわり感じる本に出合った。法隆寺の宮大工・西岡常一棟梁の「木の命・気の心」だ。太古、飛鳥の大工は法隆寺と32mの桧を心柱にして、五重塔を建てた。桧の樹齢は千三百年後の現代もキリツと天をついて建っている。「古来からの技法に従つて桧材を組むと、塔は材の年齢数だけシッカリと建てるんや」と棟梁は言う。

今、現代建築のトップに立つ建築家が、桧以外の科学の粋による材料で、この五重塔と同寸、同重量、同基盤面積の塔が造れるか、また、千年余りも建ち続けるか。駄目のようだ。現代の鉄もコンクリートも必ず劣化する。また、木材でも桧でなければ千年など、持たないそうだ。太古の大工は永い祖先たちの経験を学んで、既に多くを知つていたという。棟梁は道具を研ぎ、木を知り、風土を読み、多大な時間をかけた。そして、塔

を組む技術と、それを支える知恵と経験を積み、勘を働かせて仕事をした。千年の桧は千年塔を建てる。普通の民家ならば細くも高くないので、更に持つ。険しい山地で風雪に鍛えて育つた桧は、五十年六十年ものでも、木の癖をシッカリ読んで組み上げ、管理さえよければ三百年は大丈夫。そんな民家を文化財に指定することができた昔からの在来工法が一番だ。

今の若い人に、法隆寺の塔を見上げてほしい。「曲がつた木も曲がつたなりに、しかるべき個所に使う」。西岡常一の本、日本の伝統に出会ってほしい。

新事務局長 岡野 和史



本年度からお世話になつています。学生の皆さんの生き生きと活動される姿に元気をいただく毎日です。大学のテーマにあるように「楽しみから喜びへ、学んで輝き、伝えて輝く」が実践できるように微力ながら尽力してまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。

編集後記

ふれあい新聞「百六号」は院。パソコンIが担当しました。原稿をお寄せくださいました皆様、ありがとうございました。次回「百七号」は院。パソコンAの担当です。