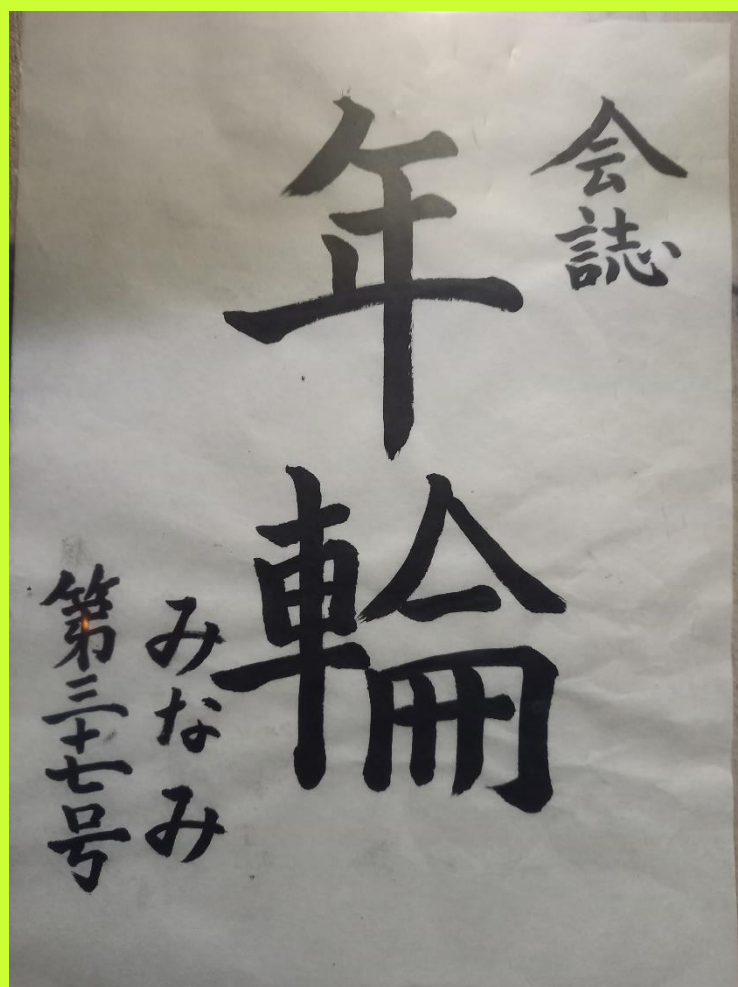
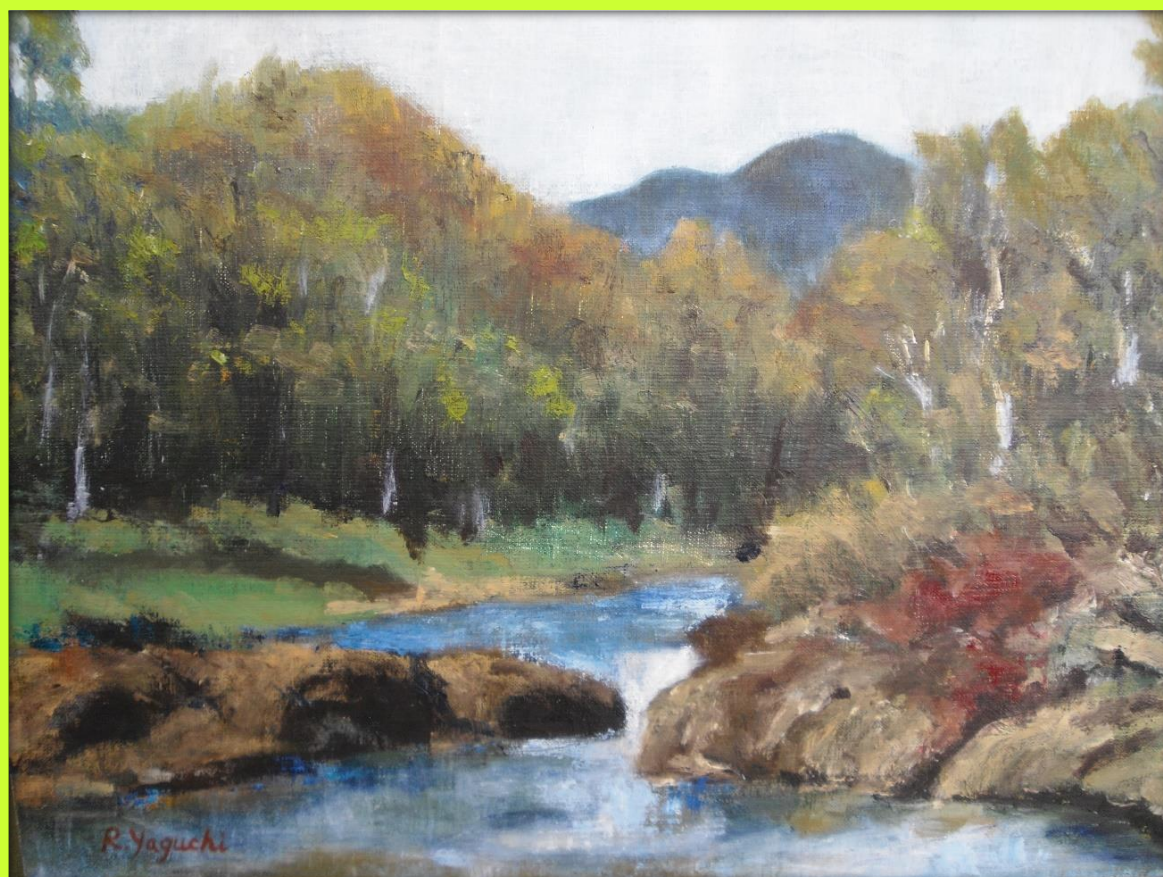




令和三年八月

栃木県シルバー大学校南校

学生自治会



もくじ

校歌・絵手紙	2
コロナ禍での	
自治会活動を振り返って	自治会長 本橋 茂
「年輪」の刊行にあたって	学 校 長 福田 富一
生きがいの推進について	教務部長 菊地 孝宏
休校から学校再開へ	教 務 坂本 真希
人のこころの思い	教 務 駒井 卓
春とともに	事 務 小太刀かおり
自治会役員（写真）	7
社会奉仕委員会（写真）	7
授業風景写真（四〇期生・四一期生）	8
クラブ活動（写真）	9
随想一覧四〇期生	13
四〇期生学科別（写真）	16
四〇期生随想	20
随想一覧四一期生	51
四一期生グループ別（写真）	54
四一期生随想	59
令和元年度～令和二年度自治会行事（写真）	98

令和元年度～令和二年度の主な学校行事	100
職員及び自治会役員一覧	101
四〇期生名簿	103
四一期生名簿	105
会誌会報編集委員会（写真）	106
編集後記	

題 字（表紙）	四〇期生 書道部 塩田 恵子
油彩画（表紙）	四〇期生 絵画部部长 矢口 了平
日光の溪流	
友人から写真を見せていただき、とても綺麗では非 描きたいと思い描いた。	
絵手紙（2ページ）	四〇期生 絵手紙部部长 本橋 茂
コロナウイルス感染拡大の暗いニュースの中、鮎が 急流を必死に泳いでいる姿をみて感動したので描き ました。	
写真（裏紙）	四〇期生 写真部副部长 春山 昌義
栃木市大平山の謙信平から見た紅葉と富士山です。 名物の焼鳥・卵焼・団子も美味しく、桜の名所でも あります。	

栃木県シルバー大学校校歌

作詞 室井 トモ
補作 中山 中夫
作曲 松永 康路

一、清らかな 希望をもちて

健やかな 学びの庭に はらからと

豊かな心を 身につけて

徳をみがきて 進みゆく

あ、我等のシルバー大学校

二、温かき 愛情をもちて

雄々しくも 学びの窓に はらからと

気高き心を 身につけて

明日を目指して 進みゆく

あ、我等のシルバー大学校

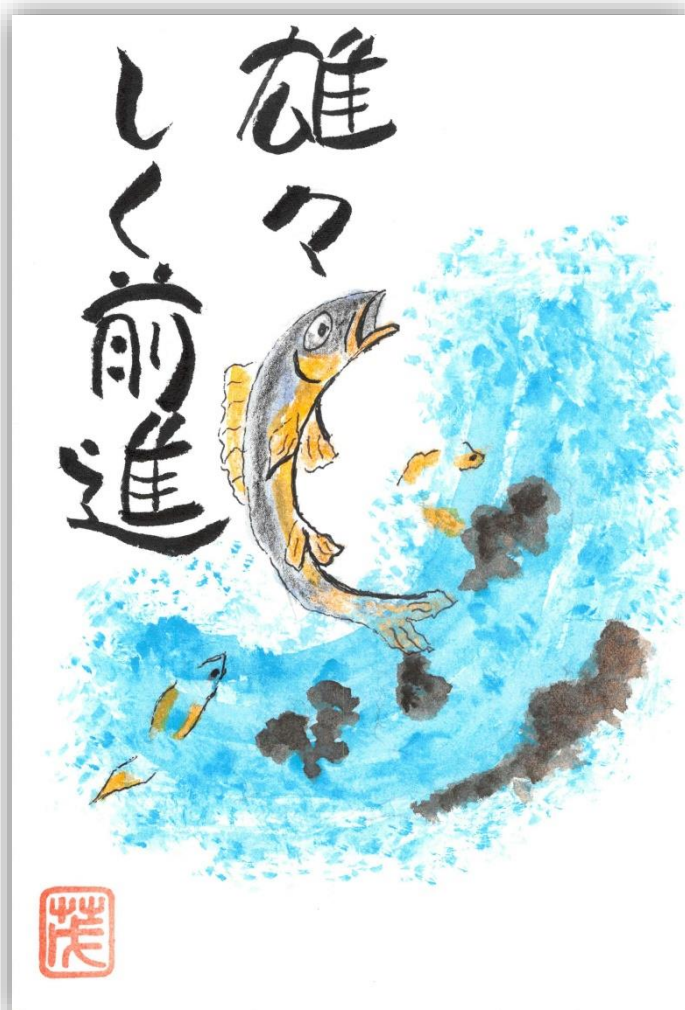
三、新しき 道を求めて

睦まじく 学びの窓に はらからと

福祉の心を 身につけて

地域育くみ 進みゆく

あ、我等のシルバー大学校



コロナ禍での自治会活動を振り返って

学生自治会長 本橋 茂



一昨年十一月、学生自治会総会において皆さんのご承認により自治会長に就任し、二年半が経過しました。

私は総会で承認頂いた学生自治会の三大イベントである新年会、レクリエーション大会、学校祭の各種イベントについて自治会役員、理事の方々、学生の皆さんのご協力を得ながら「明るく、楽しく、元気よく、学校生活を送る」ことをモットーに自治会活動に取り組んで参りました。昨年一月に行われた新年会は、四十・四十一期生の親睦を深めるために計画しました。各クラブの方々の素晴らしいパフォーマンスに加え、各クラブ同士のコラボで大いに盛り上げて頂き、より一層親睦を深めることができました。後は、四月のレクリエーション大会、八月の学校祭を学生の皆さんと一緒に盛り上げていきたいと思っていました。

ところが、コロナウイルス感染で状況は一変しました。全国的に感染者が増加したことから感染拡大防止のため、シルバー大学校も昨年二月末から本年三月末まで一年一カ月に亘り休校となりました。従って計画していたレクリエーション大会、学校祭は延期を余儀なくされました。休校期間中、学生自治会では毎月臨時役員会を開催して、本年四月から授業が再開された場合を想定し、学生の皆さんに楽しい思い出を作って貰おうと検討を重ねて参り

ました。

しかし、本年三月の県内におけるコロナウイルス感染状況から四月のレクリエーション大会は日程が過密であることから中止、学校祭も未だクラブ再開の見通しが立たないこと、学生の皆さんのコロナウイルスワクチン接種が未接種であることなどを総合的に勘案して中止としました。コロナ禍の中で各種自治会行事が中止になったことは誠に残念です。学生の皆さんもきっと同じ思いだと思います。四十期生の皆さんには思い出作りができず、四十一期生の皆さんには自治会行事を経験することが出来なかったことに對し申し訳なく思っています。新たな気持ちで自治会活動に取り組んで頂き、思い出に残るイベントにして欲しいと願っています。

また、社会奉仕委員、会誌会報委員の皆さんには学校の環境美化や「年輪みなみ」作成などに際し大変なご尽力を賜っておりまして衷心よりお礼申し上げます。

結びに、卒業まで半年となりましたが、学校の授業、仲間の親睦などを通して皆さんと一緒に楽しみながら、私達四十期生、九十五名全員で卒業式を迎えたいと思っています。

「年輪」の刊行に当たって



シルバー大学校学生自治会機関誌
「年輪」の刊行に当たり、一言御挨拶を申し上げます。

学生自治会の皆様には、日頃より、シルバー大学校の運営に御協力
いただいておりますことに深く感謝
申し上げます。

現在、私たちを取り巻く社会・経済環境は、人口減少・少子高齢化の進行、自然災害の頻発・激甚化、新型コロナウイルス感染症の感染拡大など、時代の大きな変化の中にあります。シルバー大学校においても、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、様々な制約の中での学生生活を余儀なくされ、さらに慣れない環境での学習となり、不便を感じることがあったかと思えます。こうした状況にもかかわらず、懸命に研鑽に励まれた皆様には心から敬意を表します。

さて、県では、本年度から五年間の県政の新たな基本指針となる栃木県重点戦略「とちぎ未来創造プラン」を策定し、めざす将来像を『人が育ち、地域が活きる 未来に誇れる元気なとちぎ』と掲げ、将来像の実現に向け、デジタル化の進展、「新たな日常」やSDGsへの対応といった視点を取り入れながら、「人材育成戦略」を第一の柱とする五つの重点戦略のもと、十八のプロジェクトを積極的に推進して参ります。

栃木県シルバー大学校長 栃木県知事 福田 富一

また、本年三月に策定いたしました栃木県高齢者支援計画「はつらつプラン21（八期計画）」では、「とちぎで暮らし、長生きしてよかった」と思える社会の実現を基本目標に掲げ、各種施策を総合的・体系的に展開していくこととしております。

皆様が在校するシルバー大学校は、高齢者の健やかで生きがいのある人生を支援し、活力ある地域社会を築くため、積極的に地域活動を実践する人材を養成する重要な機関として位置づけられており、ここで学ばれた皆様は、各方面で広く御活躍され、高齢者の元気を発信されていることは、大変心強い限りであります。今後とも、市町や関係機関と連携を図りながら様々な地域活動に参加され、社会貢献に取り組んでいただくことを大いに期待しております。

本年九月に卒業される第四十期生をはじめとする卒業生の皆様方には、シルバー大学校で学び、身に付けられた知識やノウハウを十分に活かし、それぞれの地域におけるリーダーとして、地域の活性化に大いに貢献していただくことを、また、在校生の皆様方には、健康に十分留意され、元気なとちぎづくりを担う一員として更なる研鑽を積まれ、学生生活が実り多いものとなることを期待しております。

結びに、発刊に御尽力されました関係各位の御健勝と、在校生、卒業生の皆様方のますますの御活躍を心から祈念いたします。

生きがいの推進について

南校教務部長 菊地 孝宏



世界を震撼させている「新型コロナウイルス」の感染爆発により、政府による学校の一斉休校やイベント・集会の自粛要請等を受け、昨年二月末から本県シルバー大学校も臨時休校ということになりました。

学校に登校することを楽しみにされていた皆さんには本当に残念な思いをさせ、またご迷惑をおかけしました。

在校生の皆さんにとっては、強烈な思い出（記憶）に残るご経験となったのではないかと考えます。（平成二十三年東日本大震災時にも約二か月間の休校となりました。）

人類は今、自然災害や新たな感染問題に遭遇し、厳しい試練の下に生きていると思わずにはいられません。

一昨年の十月、台風十九号の関東上陸、本県直撃により県内に甚大な被害が発生しました。中でも、シルバー大南校の管内に当たる栃木市、佐野市等の被災状況は特に厳しいものとなりました。本県では、昭和六十一年の「茂木水害」並びに平成十年の「那須水害」以来の大規模災害でした。

地球温暖化によって、気象状況が大きく変わってきてしまっています。夏の気候も「本日、猛暑日、気温四十度超」などという報道を耳にすると、これから先いつたいうようになってしまうのかと考えさせられます。

ところで、一昨年の台風十九号災害で、被災市町では「災害ボランティア」の募集を呼び掛け、多くの方々がこれに応えて協力参加し、被災者からはたいへん感謝されたという連日の報道もありました。

また、熊本地震や山で遭難した子供の搜索活動などに寸暇を惜しんで駆けつける「スーパージョランティア」が話題となりますが、「ボランティア活動」というのは、自ら進んで、自らの意思で突き動かされるように行動を起こすこと、そして感謝されることに自ら喜びを覚えること、決して見返りは期待しないことというのが本来のものではないかと私は思います。

シルバー大学校は第一線を離れた高齢の方々に「学び直しの場」を提供して、健やかに生き生きと第二の人生を過ごしていただくことを支援し、卒業後は地元地域に戻って、地域コミュニティの維持・活性化等のためにご活躍いただけることを期待しています。

「多様性（ダイバーシティ）の重視」という言葉も最近よく耳にします。人それぞれ価値観は違います。自分の考え（や正義感）を他の人たちに押し付けることのないよう気を付けなくてはならないと考えます。皆さん一人ひとりが、大学校での学び等も参考にしながら、それぞれの生き方を自分で見つけていけばよいのではないのでしょうか。

休校から学校再開へ

教務 坂本 真希



コロナ禍での異動となり、シルバ―大学校に赴任してから一年が経過しました。

赴任した時には、すでに学校が休校しており、とても静かなスタートだったのをよく覚えています。

そのため、十二月の面談で、学生の一部の方々とお話できたことが、とても新鮮で楽しく感じました。学校に関する内容以外に、健康的に様々な活動をされている話や、毎日の暮らしの変化等について、お話を伺わせていただきました。

令和三年四月から、やっと学校が再開となりました。これから学生の皆様と過ごす時間が増えることを楽しみにしております。

人のこころの思い

教務 駒井 卓



コロナ禍にあり誹謗中傷が人のこころを悲しませる。様々な手段で現金を騙し取る詐欺は年々手口が巧妙になり、不安があおられる。

人はいつの時代も人からの優しさを求め、文学・映画やドラマも、恋愛、友情、家族愛が不変の

テーマである。子供の頃のテレビ番組「名犬ラッシー」や「アルプスの少女ハイジ」を思い出すところ温まる。

車は自動運転の時代に入り、孫とはテレビ電話で話し、ドローンが食事を配達してくれる便利な時代となった。しかし人のこころの温かさは如何ばかりか。人と直接触れ合えない状況でも、人を思いやる気持ちを忘れずにいたい。

春とともに

事務 小太刀 かおり



シルバー大学校に昨年四月より勤務し、事務を担当しています。

昨年はコロナの影響で残念ながら休校となりましたが、満開の八重桜とともに、校内には皆様の元気な声が戻ってきたことを嬉しく思っています。

休校期間中は、校内に掲示してある、今にも話し声や笑い声が飛び出してくような授業風景や行事の写真を眺め、学校が再開となることを楽しみにしていました。

皆様から知識、経験、知恵をご教示いただき、私自身もパワーアップしていきたいと思えますので、よろしく願います。



自 治 会 役 員



社 会 奉 仕
委 員

40期授業風景



41期授業風景





パソコンクラブ



囲碁将棋クラブ



書道クラブ



絵画クラブ



社交ダンスクラブ



日光彫クラブ



太極拳クラブ



陶芸クラブ



卓球クラブ



写真クラブ



茶道クラブ



グラウンドゴルフクラブ



ゴルフクラブ



ソフトボールクラブ



花旅クラブ



コーラスクラブ



フラダンスクラブ



ウォーキングクラブ



民話・語り部クラブ



絵手紙クラブ



俳句クラブ



よさこいクラブ



民謡クラブ



蕎麦打ちクラブ



アフリカン&レッツダンスクラブ



ギターハーモニークラブ



盆ダンスクラブ



山を歩こうクラブ



なんこうどんクラブ



竹絵クラブ



パソコン楽々クラブ



ターゲットバードゴルフクラブ



カラオケクラブ

随想一覽（四〇期生）

スポーツ・レクリエーション学科

一班 七名

スポレク学科の感想	影山 和夫
想い出	大垣 マサ子
「友よ」サプライズありがとう	縫村 栄
時の流れ	須田 幸子
日本の四季	春山 義信
週一回の授業に感謝	折原 初江
学校の仲間に励まされ	本田 朋子

二班 七名

シルバー大学で得た楽しい日々	菊地 敦子
探し物を見つけました	君島 政男
シルバー大学での思い	三柴 晴子
「台風一九号の教訓」	矢島 一男
シルバー大学に感謝	藤井 輝江
言葉は、AIより優るのか	渡辺 猛
そば打ちに挑戦	高橋 時代

三班 七名

老後は自分のために	高田 ふさ子
笑顔で出会えるマジックショー	萩原 親作
私の人生	堀 英子
今後の人生に思うこと	中野 清
聖火リレー	谷澤 真理子
写真クラブ	蓬田 敏
雑感	中川 春江

健康づくり学科

四班 九名

貴重な体験の学生生活	岡村 洋一
出会い	増田 以知子
ホトケノザを見つけた	國分 基安
健康に思う	塩田 恵子
雑感	矢口 了平
シルバー大学での経験と学び	持田 幸作
老いの才能	青木 弘子
そんな時代もあったと話せる日	的場 恵子
人生「今が最高」	長澤 成夫

五班 八名

「生きてゆく」		五十嵐 清子
三轟山（みかもやま）		長谷川 東充
生き方上手		大出 裕子
野菜に感謝		本島 八重子
再出発に向けて		小林 己喜雄
卒業にあたって		野井 初枝
これからの自分		大垣 隆司
継続は力なり		大橋 恵子

六班 九名

今を楽しく		鈴木 典子
シルバー大学と私		福田 守男
シルバー大学に入学して		山中 宏之
シルバー大学校で学んだこと		舘野 圭子
三つの間		中荒井 規子
「世代間交流」		鶴見 礼夫
健康維持に活かす		遠藤 幸子
「人生一〇〇時代」 part II		大平 正夫
おゆうぎかい		松本 宏子

福祉学科

七班 八名

「ステキな仏像とめぐり逢えて」		春山 昌義
笑いながら生きる		高木 正子
心に残る春の出来事		長江 久男
三六五日の花歳時記		島田 佐久子
「庭の花」		田中 悦子
ロコモ予防		加藤 敏夫
充実した人生を送るために		本橋 茂
「テレビとラジオと私」		赤上 比佐子

八班 八名

子供との生活を思う		高沢 恵美子
今に思うこれから		熊倉 武夫
シルバー大学校で学んだこと		吉井 秀夫
コロナ渦で思うこと		佐藤 碩子
シルバー大学校に入学して		島田 トモイ
シルバー大学校へ入学して		佐藤 政雄
今想う事		熊倉 久子
ありのまま		早乙女 包子

九班 五名

夢老い人の私（休学前の記）	大友 依子
長い人生、ゆつくりと	高木 基次
シルバー大学の思い出	松本 茂
ある水曜日	海老沼 初枝
出逢い	日戸 洋子

ふるさとふれあい学科

一〇班 八名

農業を考える	大垣 光男
息抜きは田舎で	熊地 貴美江
いちご王国	永澤 好幸
前向きに	山田 和一郎
コロナ禍でのこの一年	大多和 陽子
続・マインドチェンジ	菊地 常夫
コロナパンデミックの中で思う	玉田 洋子
壬雄（ジンユウ）十二士会	玉田 芳也

一一班 九名

散策を楽しむ	大豆生田秀夫
楽しいクラブ活動	島田 厚子
二年生になって	川股 年男
学生自治会役員を受けて	荒川 智恵子
コロナの流行で思うこと	川野 央
人のつながりの中で	田村 耕一
私は花のアッシー君	大栗 正巳
一期一会に感謝して	杉岡 セツ子
花の詩画集鈴の鳴る道を読んで	渡部 国穂

一二班 八名

シルバー大学で学んで	狐塚 恵子
我が家の大型犬	癸生川 佳司
環境にヨシ、渡良瀬遊水地	島田 進
皆さんに感謝です！	福田 満
通学途中、いつもの風景で	宮間 利彦
一隅を照らす	倉井 利夫
日々思う事	小井田 洋子
ふるさと学科	横田 啓子

40期スポーツレクリエーション



三班 中野 清

二班 渡辺 猛

一班 影山 和夫

一班 縫村 栄

三班 中川 春江

三班 堀 英子

二班 君島 政男

三班 萩原 親作

一班 春山 義信

二班 矢島 一男

三班 蓬田 敏

二班 菊地 敦子

一班 大垣 マサ子

一班 須田 幸子

二班 藤井 輝江

三班 谷澤 真理子

二班 三柴 晴子

一班 折原 初江

三班 高田 ふさ子

一班 本田 朋子

40期健康づくり



五班 長谷川 東充	六班 大平 正夫	五班 大垣 隆司	六班 中荒井 規子	四班 矢口 了平	五班 本島 八重子	四班 長澤 成夫	四班 國分 基安	五班 野井 初枝	六班 鶴見 礼夫	五班 五十嵐 清子	四班 岡村 洋一	六班 山中 宏之	四班 塩田 恵子	五班 小林 己喜雄	五班 大橋 恵子	四班 持田 幸作	六班 福田 守男
六班 松本 宏子	五班 大出 裕子	六班 遠藤 幸子	四班 的場 恵子	六班 舘野 圭子	四班 増田 以知子	四班 青木 弘子	六班 鈴木 典子										

40期福祉



七班 田中 悦子	八班 高沢 恵美子	八班 島田 トモイ	七班 高木 正子	八班 佐藤 政雄	八班 熊倉 武夫	七班 本橋 茂	九班 松本 茂	九班 高木 基次	八班 吉井 秀夫	七班 加藤 敏夫	七班 春山 昌義
九班 大友 依子	九班 日戸 洋子	七班 島田 佐久子	七班 赤上 比佐子	九班 海老沼 初枝	八班 佐藤 碩子	八班 熊倉 久子	八班 早乙女 包子				

40期ふるさとふれあい



一〇班 大垣 光男	一二班 福田 満	一二班 田村 耕一	一二班 宮間 利彦	一〇班 永澤 好幸	一二班 大豆生田秀夫	一二班 倉井 利夫	一二班 川野 央	一〇班 菊地 常夫	一二班 渡部 国穂	一二班 島田 進	一〇班 玉田 芳也	一〇班 山田 和一郎	一二班 大栗 正巳
-----------	----------	-----------	-----------	-----------	------------	-----------	----------	-----------	-----------	----------	-----------	------------	-----------

一二班 狐塚 恵子	一二班 横田 啓子	一二班 荒川 智恵子	一二班 島田 厚子	一二班 杉岡 セツ子	一〇班 熊地 貴美江	一二班 小井田 洋子	一〇班 玉田 洋子
-----------	-----------	------------	-----------	------------	------------	------------	-----------

スポレク学科の感想

スポーツ・レクリエーション学科

一班 一番 影山 和夫

スポレク学科って、どんな授業を行うのだらうと思っていました。楽しい学科です。授業の途中経過ではありますが、ほんのひとコマをご紹介します。

集団づくりという授業だったかと思いますが、伝達ゲームを行いました。学科全員を四グループ各一列に分けて、各グループごとに異なった「お題」を、身振り手振りだけで先頭から最後部まで伝えていくゲームでした。その中でのグループが正確に早く伝達できたかというものでした。私のグループは「歌舞伎」というものでしたが、身振り手振りの伝達が実に面白く、また他のグループの動作も含め、腹を抱えて笑ってしまいました。こんなに笑ったのは、昔のドリフターズ番組以来かと思いました。笑いというものは実に良いものだと思えて感じたところです。

思い出

スポーツ・レクリエーション学科

一班 六番 大垣 マサ子

高校を卒業して東京の会社に就職した時の事、初めて栃木を離れての生活はとても寂しく故郷恋しと思ったものです。会社の人に登山に誘われ、毎週のように山を歩いた仲間にその人はいました。その人と一緒にになるのではと思う予感がありました。

そして二年程たった頃、意見の相違で別れる事になり悲しみにくれ、会社をやめ都落ちしました。あれから五十年その人はまだ元気で春の叙勲を受ける程社会に貢献していることを知り驚き、友人がコンタクトを取ってくださり、二年程前五十年ぶりに再会しました。昔話に花を咲かせて楽しい時間を持ちました。当時は悔しくも悲しくもあつた別れでしたが、時がすべてを解決してくれました。お互いに年老いたのでお体を大切に別れた思い出です。

「友よ」サプライズありがとう

スポーツ・レクリエーション学科

一班 二八番 縫村 栄

自粛生活で、気が滅入っていた頃、わが家に見慣れない他県ナンバーの車が入って来た。何かのセールの或いは保険の勧誘と身構えていると、「〇〇さんですか」と私の旧姓を言う。その人は「〇〇です」と言われたが、すぐには思い出せない。それもそうだが、短大時代の部活の先輩であつた。三十代の時、部活の同窓会でお逢いしその時以来である。初めは、互いによそよしかつたが、学生時代の話になると、スーと二十才前後にタイムスリップ、大学祭時の模擬店準備で学校に泊り込んだ事、ダンス発表会用の衣装作りや、部活後必ず寄り込み閉店までいた、お好み焼き店での事、次から次へと話しは尽きない。それでも又の再会を約束し友は帰って行った。よくぞ訪ねて来てくれたと、感謝、感謝である。

青春時代に戻れた楽しい一日であつた。

時の流れ

スポーツ・レクリエーション学科

一班 七一番 須田 幸子

こんな世の中になるとは、思っても見なかったね。子供の頃は、道路は砂利道で田んぼ道や畑道は砂利も敷いてなく、真ん中と端は草が生えていて、リヤカーの車輪が轍から外れると、後ろで押していた私はよく振り回されそうになったもんだ。それが今では農道まで舗装されている。

当時は、日に何本かの乗り合いバス、近所の駄菓子屋にお邪魔して見せてもらったテレビ。それが今では、一家に数台の車と数台のテレビ、又個人で持つ携帯電話。とても想像出来なかった便利なITの世界となりました。

そして今、全く想像出来なかったSF小説のような未知のウィルスが人を襲う危機。でもこれは紛れもない現実で、今起こっていることだ。いったいこれからどうなってしまうのだろう。子供たちの未来も心配だ。

日本の四季

スポーツ・レクリエーション学科

一班 七七番 春山 義信

令和元年十一月、私は紅葉を見たいと思っていた時、タイ国の知人夫婦が突然来宅しました。夫は医者で研修の為時々来日していました。今回の来日目的は、結婚した妻を私達に紹介し、妻に日光の紅葉を見せたいとのことでした。急いでホテルを予約し、初日は東照宮と明知平を回り湖畔のホテルに到着しました。日光市内は外国人が多く、又宿泊したホテルの受付はフランス人、食事の準備はベトナム人でした。宿泊者は私達とフランス人夫婦二組と日本人女性一人でした。次の日は中禅寺湖の遊覧船に乗りました。タイ人夫婦は大変喜んで寒い中約四十分間船のデッキで紅葉を眺め、写真を撮っていました。思えば夫は前年二月来宅時、雪を見たいとのことと榛名湖に案内し冬景色を楽しみました。この体験で日本の四季の良さを改めて感じました。

週一回の授業に感謝

スポーツ・レクリエーション学科

一班 九〇番 折原 初江

多少の不安をかかえシルバー大学校に入學して、卒業まであと半年あまりとなりました。平均寿命が伸びている今、心身共に健康で自立した生活が少しでも長くいたいと思いました。二年目の専門分野では、身体を動かすことやスポーツが好きなことで、スポーツレクリエーション学科です。授業で何か失敗しても何気ないホローのできる仲間であり、笑いの絶えないクラスです。

専門講師により多くの歌やゲームを教えて頂き、とても楽しかったです。有りがとうございました。二年目の途中、突然新型コロナウイルス感染症の影響で休校となり、この先どうなるだろうか心配もありましたが、感染状況に応じた対策があり授業を受けることができました。出会い有り、突然の出来事有りの学校生活。家族と周囲の人達に感謝です。

学校の仲間励まされ

スポーツ・レクリエーション学科

一班 一〇六番 本田 朋子

「俺は、今年は桜の花は見られないな。」と言っていた主人が、二年半の闘病生活を終え、二月中旬に旅立ちました。自分で育てていた桜が今庭で満開に咲いています。その後、子供達と一緒に色々な手続きをしまして大変でしたが、学校のスポレク、自治会、昨年の一〇班の仲間などから励まされて何とか元気になり、少しずつ落ち着いてきました。コロナの影響で、休校になり、外出もままならない状態ですが、健康に注意して過ごしたいと思っています。皆様本当にありがとうございます。これからも宜しくお願いします。

シルバー大学で得た楽しい日々

スポーツ・レクリエーション学科

二班 一三番 菊地 敦子

シルバー大学生になり、忙しい毎日を過ごすなか、趣味が増えたことが、以前の私には想像もつかなかったと思います。

二年生になり参加した「山を歩こう会」で初めて登った山が太平山でした。

身近にこんなに登りがいいのある山があるなんて知りませんでした。

雨卷山（あままきやま）大小山（だいしやうやま）宝登山（ほどうさん）と仲間励まされ登り切った山頂から見わたした山は何とも言えない壮大さに心が奪われます。

大学に入り、始めた卓球では、相手の動きを見て攻撃を組み立てる事が今まで出来なかったことが、出来るようになりました。

年齢を言い訳にせず、何にでも挑戦することは、ちよつとワクワクします。

多くの仲間と知り合い。この先、私の人生において、暇などない予感がしています。

探し物を見つけました

スポーツ・レクリエーション学科

二班 一五番 君島 政男

『生きがい』を求めシルバー大学に入學して、一年半が経過したので、現状の確認と対応について考えてみた。

期待した通りの授業と、素晴らしい人との出合で、充実した日々を過ごしたが、卒業後の継続は困難で探していた物でない。

これまで『生きがい』とは、自分の役割をこなして、その役割に自分なりの色を付け、鮮やかに開花させる事と思ってきた。しかし、自分自身の問題と社会環境の変化等で、それに対応できないでいる。

シルバー大学での生活を漫然と過ごしてしまつて「探し物」を発見出来ないでいる。

しかし、授業等で得た知識と人脈があるので、それを武器に「宝物」を獲得したい。

具体的には、市・県の広報、回覧板等の情報にも視野を広げ、「好奇心と少しだけの勇気」で『生きがい』を実現させたい。

シルバー大学での思い

スポーツ・レクリエーション学科

二班 四九番 三柴 晴子

私は二年生になって第二希望のスポレクになりました。班のメンバーも変わって、少し心配でしたが、楽しいメンバーに恵まれ安堵しました。

授業が始まって先生がスポーツ・レクリエーションとは、運動神経が良いとかスポーツが好きという事ではなく、いろいろな人にいかに楽しくゲームをやってもらうかという指導をするボランティアだと教えてくださいました。これは、私の一番苦手なことですが、授業が進むにつれてとても楽しくなりました。

コロナウイルスの影響で、学校が休校になってしまいました。毎日早く学校に行きたいなと思っています。

これからも楽しさを忘れず頑張りたいと思います。

「台風一九号の教訓」

スポーツ・レクリエーション学科

二班 六〇番 矢島 一男

事前の台風情報、関東地方直撃の情報を得、自分の身は自分で守る事を基本に、さて何をどうしたら良いのか見当つかず、暫く考え血圧始め常備薬の確認と水及びおむすびができた。更に長座布団毛布タオル等準備、情報収集手段でタブレットを手にもって避難所へ午後三時に着いたがずぶ濡れそこには校長と担任それに市の職員が出迎えてくれ朝まで自分の家も帰らずの対応に頭が下りました。外部の状況も情報で都度伝わり大変心強く心配なく一夜を過ごせ早めの避難が先手必勝と痛感した。後日報道で非難が遅れて被害に遭遇、新幹線が水浸になった地区と新幹線を事前に移動し助かった所、河川の氾濫危機を訴えているにも対応せず、激甚災害を起こした所、何れも判断ミス、判断の遅れ、問題意識の欠如、危機感の欠如を反省で済めばよいが？

シルバー大学に感謝

スポーツ・レクリエーション学科

二班 七九番 藤井 輝江

シルバー大学入学のきっかけは、夢とか希望とかでは無かった。毎日が暗く沈んでいましたが。友のお陰で今があります。

入学してからあつという間に一年半が過ぎてしまいました。今では興味深い授業を受ける事が出来ています。クラブ活動ではコーラス部に入部して今一番好きな「いのちの歌」を皆と歌う事が出来『幸せです』山を歩こう会にも入部して優しい先輩に歩きかたから教えて頂き、又山頂でのパーベキューも体験する事が出来ました。

お陰様で足も大部強くなり、少し筋肉も付いた気がします。友との語らいも笑いが絶えません。そんな素晴らしい出逢いが出来たことに感謝でいっぱいです。

残りの学校生活を楽しみながら、元気な体で卒業後の活動に繋がれたらと思っています。

言葉は、AIより優るのか

スポーツ・レクリエーション学科

二班 八五番 渡辺 猛

最近の社会環境は、「一言が」その人の生き方を変えてしまう。

声にした「ことば」文字となった「ことば」の一遍を最近では、正義感を誇らしげに討論しているのが現在の社会状況である。私が、若年のころ学校の先生から「言葉に消しゴムは無いと」叱られた時に意味が良くわかりませんでした。

言葉は、自分が感じたこと、思っていることを声に出し、文章にして相手に表現しすることであるが、相手がどう感じ、どう思うかと考えながら中々顕せない。

しかし、今は至る所でAT（人口知能）が発する音声聞こえる時代である。

最近のATの開発は、日進月歩で進んで司法の場でも判決をATがする時代が来ると言われている。

そば打ちに挑戦

スポーツ・レクリエーション学科

二班 一〇二番 高橋 時代

私は栃木に来ておそばを食べるうち、どこで食べても美味しいと思いました。

私は「食べる人」、作ってくれる人は誰でも良かったのです。そんな折、シルバー大学そば打クラブのおそばを「ぜひ、試食して下さい」と頂きました。

その美味しかった事、私には「そば打ち」は無縁のものと思っていたのですが、後押しもあり産まれて初めてそば粉の中に手を入れました、いい香り。

先生、先輩方のご指導もあり戸惑い乍ら始まりましたが、やはり手が止ってしまい、助けを求める毎日でした。

そば打ちにはお作法があり、道具の扱いにも気を使うことを学びました。

日本の食文化って素晴らしい。しかし、二回で中断！！ 次は・・・？

老後は自分のために

スポーツ・レクリエーション学科

三班 二五番 高田 ふさ子

結婚してから子育て、生活、仕事に追われ、年金を貰う年齢になって体も部分的に故障が始まった。ようやくこの頃になって私は気づいた。自分の為に何もして来なかった事に。動ける間にやりたい事をやらなかったらきっと後悔する。急いで体操教室に申し込みプールも通い始めた。旅行もツアーに参加、シルバー大学もその一つ、何の知識もなく入学して戸惑いながらも学校の行事、花旅、ウォーキングクラブ、全部参加して本当に楽しかった。一人では何も出来なくてもグループだったらボランティアでもクラブでも一緒に楽しめる。心が元気になった。卒業まで楽しい日々が続くと思っていたのにコロナの影響ですっかり生活が変わってしまった。これから自分なりにイキイキと残りの人生を過ごして行けたら思い残す事はないと思う。

笑顔で出会えるマジックショー

スポーツ・レクリエーション学科

三班 四五番 萩原 親作

マジックは楽しい。見て楽しいが、演技たなら面白い。マジックにはそんな魅力があります。何よりもコミュニケーションの道具として最高で皆で楽しめ、誰とでも親しくなれます。現在、ボランテニアとして介護施設などでマジックを披露しています。いつも雰囲気盛り上げるためにピエロの衣装で登場し、マジックの定番曲「オリブの首飾り」を流します。すると会場がマジックモードに変わり、皆さんの笑顔と出会えます。私にはこの瞬間がとても心地よく、楽しいのです。肝心な演技は失敗して喜ばれ、見事演じて拍手喝さいとなります。失敗して喜ばれるのですから正にマジックですね。ちなみに芸名はミスター・ドジールです。

退職後の今、この活動が私の生き甲斐になりつつあります。一緒にいかがですか。

私の人生

スポーツ・レクリエーション学科

三班 五六番 堀 英子

現在七十一歳ともなり、自分の人生を振り返りますと、割と運が良く、楽しい人生が送れてきたという感謝の気持ちです。私の父は、私が高一の時に交通事故で亡くなってしまいました。その時、母から進学はあきらめてほしいと言われたのですが、何とかあまり学費のかからない学校を探しましたら、埼玉県立教員養成所という学校が、授業料が無料でした。その学校を卒業し幼稚園の先生となり、その後、主人と知り合い、結婚して飲食業をしていました。

その店も衰退してきた頃、ホームヘルパーの資格を取り、仕事をしてきました。

そして、ケアマネジャーの資格を五十三歳の時に取り充実した六十代が過ごせました。現在は、シルバー大学校で楽しんでいます。

今後の人生に思うこと

スポーツ・レクリエーション学科

三班 七五番 中野 清

東日本大震災や福島原子力発電所の事故により、故郷の福島県双葉町には放射能の影響もあり帰ることが出来なくなり小山市に移住しました。

第二の故郷を小山市でと思っていたところ、知人にシルバー大学校を教えて頂き入校しました。そして4つのクラブに入部し活動してきました。クラスのメンバーやクラブ活動のメンバーにも恵まれ、楽しい学校生活を送ることが出来たことに感謝しております。

でも残念なことは、新型コロナウイルスにより学校でのイベントの中止や、クラブ活動が出来なくなったことです。

今後の人生において、いつ何が起こるか分からないことを肝に銘じ、今を大切に元気で楽しく生きていければと思っています。

聖火リレー

スポーツ・レクリエーション学科

三班 八三番 谷澤 真理子

東京オリンピックが延期になり、多くの方々に影響があったかと思えます。

我が家では夫が聖火リレーランナーとして佐野市役所から二百米を走る予定でした。

一昨年の八月「聖火ランナーに応募したよ。」と言われた時は「へー、そうなの。」

くらいの感じでしたが、十月に一次通過し十二月にはなんと「聖火ランナーに選ばれました!」とメールが届きみんなで大喜びをしました。シューズを買い、きれいなフォームをめざして軽くジョギングをする夫の毎日が始まりました。しかし三月、孫たちが応援グッズで盛り上がる中、無情にも聖火リレー延期のニュースが流れ、我が家は一瞬静まり返りました。

そして一年後の今年、

家族が応援する中、無事走ることが出来ました。

写真クラブ

スポーツ・レクリエーション学科

三班 九三番 蓬田 敏

今振り返ってみると早いものでシルバード大学校南校に入学して間もなく卒業を迎える年になりました。入学後は、写真クラブに入部しました。写真クラブはどうしてもやってみたいクラブ活動の一つで人生初めて体験するものでした。入部当初は、自前のカメラもなく月に1回の講師の説明を聞くだけでした。入部半年後一大決心し人生初めての一眼レフカメラを購入し、時間があれば公園や海山へ行き四季折々の光景をカメラに収めて自宅に帰りパソコンに挿入して撮影をしてきた写真を鑑賞しています。1年後には、学校祭で写真展に出品することが出来ました。年齢を重ねると毎日を過ごすのに多趣味を持ち変化のある生活が大切になってくると思います。卒業後は、知り合った仲間と交流を深め人生を悔いなく過ごしたいと思います。

雑感

スポーツ・レクリエーション学科

三班 一〇五番 中川 春江

入学してから二年目に入り、専門的な学習の授業が楽しくなってきたところです。

また、多くの学友に恵まれ食事会、ゴルフその他色々忙しい日々を送っているところ です。

クラブ活動には、参加してくださる皆様とともに日々精進して楽しんで居ります。

ボランティアも二つの大学病院で働かせていただき今、長寿社会になっている時、少しでも自分を見失わない様、また、認知症にならない様、毎日を過ごしていきたい と思います。

貴重な体験の学生生活

健康づくり学科

四班 一二番 岡村 洋一

新たな環境の下、始まったシルバー大学の学校生活も残り半年足らずとなり時がたつのが速く焦りと寂しさの様な気持ちになります。太平山、市内の公園清掃、ツールド栃木立哨員等、多くのボランティア活動を経験させてもらいましたが一番心に残っているのが高齢者施設に慰問に行き入所者の皆さんと囲碁を打ちトランプした事、外部からの刺激が良かったのかとても喜んでもらえて慰問に行った私達も嬉しく満足して帰って来た記憶があります。授業で学んだ知識を卒業してから役立たせたいと思います。卒業までの二年間の学校活動において新しい友達、たくさんの仲間が楽しく充実した生活を送れた事は、自分の最良の思い出に成ることと思います。同時に学校関係者の皆様、クラブや、クラスの仲間たちに感謝でいっぱいです。

出会い

健康づくり学科

四班 三三番 増田 以知子

新たな出会い求めシルバー大学に入学しました。卒業まで半年余りです。コロナ禍で、一年間休校となり予想外の出来事でした。顧みますと、一年次にはグループごとに学習し、新年会にはクラブの発表会楽しませて頂きました。学校祭では絵手紙の作品展示し、演芸会ではグループで練習を重ね披露させて頂きました。二年次になってから、盆ダンス・よさこいのクラブに入部し金曜日にはコーラスのクラブと重なってしまいました。父が長年民謡や詩吟をたしなんでおりましたので、盆ダンスの民謡の曲多々あります。クラブに入り沢山の方と顔なじみになりました。学生生活残り少なくなりましたが、貴重な経験させて頂き感謝です。卒業後も新たな出会いにチャレンジしたいと思います。

ホトケノザを見つけた

健康づくり学科

四班 三七番 國分 基安

春の七草の中でどうしてもホトケノザが分からず興味が湧き、調べてみる事にしました。植物図鑑では道端など至る所に生育する春の代表的雑草で葉は仏の台座に例えてこの名がある。三階草ともある。花は紅茶色をつけるとあるが、何か疑問なので別の春の七草という本では、キク科のタビラコ(田平子)が春の七草の一つホトケノザであると書かれていた。

田の畦水田に生育するとあり土の面に張り付くように葉を広げる。先端に黄色の菊の様な形の花をつけ、タンポポに似た性質をもっている。食べ頃は花の出る前で苦しみがあり晩酌の肴として十分に味わえると思います。図鑑をもとに近くの水田の畦を丹念に見ますと黄色の花を付けてあり、詩歌的な空想的なものかと思いましたが現在ある事に感激しました。

健康に思う

健康づくり学科

四班 五二番 塩田 恵子

一年次の冬休みも終わり、電車の登校で駅へ時間ぎりぎりに到着、走ると同時に最初の一步で、転倒、左手首に激痛「骨折」このようなことあり二年次は健康づくり学科に決めました。

授業も健康づくりのために運動、栄養について学び、筋肉トレーニングや、バランスのとれた食事を心がけることの、大切さを学んでいます。部活もパソコン、書道に入部しました。何か運動部と思っていた時、友達にターゲットバードゴルフに誘われて入部、初めてのことで不安はありましたが先輩の指導もあり、今は楽しくなり体力が伴う限り続けたいと思います。これからは地域のボランティアにも参加して、健康を維持しながら楽しく人生を「ゆっくりゆっくり」過ごしていきたいと思っています。

雑感

健康づくり学科

四班 五九番 矢口 了平

大病をし、リハビリを兼ねシルバー大学校に入学した。ところが、新型コロナのため大学校やサークルも休校になり、趣味のへら鮎釣りも行けず、家でゴロゴロしている日が一年続いてしまった。時折、散歩はしてみるが大学校やサークル活動をしていた時のような充実感もなく足腰の衰えを感じる。

一年生の時の合同授業で年をとったら教育と教養（今日行くところ・今日の用事（すること）を身に着けることが大切という話を聞き、「なるほどな」と思っていたが、このコロナ禍において身をもって実感した。それは、何もやることがないとだんだん無気力になり、やたらと面倒くさくなる。動くことの大切さや、今日やることや、することを持つことの大切さをつくづく思う今日この頃である。

シルバー大学での経験と学び

健康づくり学科

四班 八二番 持田 幸作

私は昨年古希を迎えました。

シルバー大学へ入学して二年七ヶ月、自分の人生七十年の中で、色々な事を経験しました。ひとつは手術二回、怪我と、目の手術です。シルバー大学の友人や家族の支えがとても身に染みて有難かったです。それから新型コロナウイルスの蔓延による日本社会と国際社会の動揺と経済等の不安です。また東京オリンピック二度目の大会がどのような形で開催されるか心配です。短期間の間に色々な事が起きています。そんな中、シルバー大学で学んだ信念とボランティア精神、人に尽くす事と自分が健康で世話にならないように努力することです。終生忘れずに有意義に生きていきたいと思っています。そして、何よりも友人達との巡り会い、繋がりをこれからも大切にしていきたいと思っています。

老いの才能

健康づくり学科

四班 九五番 青木 弘子

高齢であるということは、資格でも、功績でもない、いつの間にか年月が過ぎ、今の自分がいる。

体の動きが悪くなった分、脳みそを動かして、どう工夫したら、いつまでも若い人に世話をかけず、いつまでも楽しく生き生き生活が出来るか考えるのも楽しみだと思えます。老いの基本は、自立、自律が大事。

子供に依存しないで自分の才覚で生きていく。その時々、出来る事をやればよい

自分の能力が衰えたら生活を縮める。でもいくつになっても「精神のおしゃれ」を大切に、引き算の不幸でなく、足し算の幸福を求めて、シルバー大学でのたくさんの勉強を心の支えとして、これからの自分のためのたっぷりの時間を大切に、楽しみに生きていこうと思います。シルバー大学卒業としての老いの才覚を持って。

そんな時代もあったと話せる日

健康づくり学科

四班 一〇八番 的場 恵子

シルバー大学校に入学して休校中も含め二年半が過ぎようとしています。友人達と学び楽しく過ごす日々。卓球クラブでは切磋琢磨し、俳句クラブでは先生になかなか◎が頂けず、落ち込む事もしばしば・・・。

入学の目標であったボランティア活動方法も徐々に身に付いてきたように思っていた矢先、新型コロナウイルス感染症で休校。

テレビ・新聞などには、「緊急事態宣言」「医療破壊」など耳慣れない言葉が溢れていましたが、現在は驚きを伴わない言葉になりつつあります。

「ワクチン接種」の順番待ちという現実を目の当たりにし、「そんな時代もあったね」と話せる日が早く来る日を願ってやみません。再開された学校生活の残りの期間を、大切により有意義に過ごさなければと思っております。

人生「今が最高」

健康づくり学科

四班 一一〇番 長澤 成夫

人生一〇〇年を迎えている今、シニア世代になってもなお人生を楽しみ、生き生きと楽しく過ごしたいと思っている。今までの人生で、最高の時期はいつだったろうと自分自身に問いかけたら「今でしょう」と言える自分でありたい。人生いろいろあるから面白い、男にも女にも涙を流した時があり忘れられない嬉しい出来事もある、過去も大事だが今この瞬間は過去よりもっと大事だと思う。心から「今が最高」と思えるしたら素晴らしい事であり、それは自身にとって幸福感であり満足感であると思う。これから地域活動ボランティアなども大切だが、自らの興味関心があるものを楽しむ事が、充実した日々を送れると思っている。無理をせず、他人と比べず「今が最高」の気持ちで、生まれ育ったこの地域で気儘に暮らして行こうと思っている。

「生きてゆく」

健康づくり学科

五班 五番 五十嵐 清子

昭和五四年に栃木県が現在の長寿社会を見据えて老人福祉大学校を開校しました。記念すべき四〇期生になり充実した授業内容、楽しみなクラブ活動、男女共学の班編成などまさに青春時代再びです。ところがコロナウィルスの影響で休校になり、追い打ちをかけるように主人の病状が悪化し、入退院を繰り返す介護生活になりました。コロナの恐ろしさが増す中病氣治癒、回復に手助けしてまいりましたが子供達の面会もままならぬまま帰らぬ人となりました。私もこの世に生を受け、結婚して姓が変わり奥さん、嫁さん、お母さん、おばあちゃんを経験して、またひとりの個人として歩み始めようとしています。

シルバー大学での学びを大切に余生を楽しんで生きてゆこうと思っています。

三毳山（みかもやま）

健康づくり学科

五班 三九番 長谷川 東充

三毳山は、佐野市と栃木市にまたがって南北に広がる標高二二九m（青竜ヶ岳）の山である。山の南半分は、「みかも山公園」となっており園内はコナラやクヌギといった樹林とさまざまな山野草が自生している自然豊かな公園である。公園入口として南口、東口、西口の三ヶ所あり、これらを結ぶ歩道とフラワートレイルルートが整備され、ハイキングなどには最適な場所となっている。

この山は、自宅より車で二十分ほどの距離にあり通い続けて五年、その日の体調にあわせ散策やハイキングを楽しんでいます。早春はフクジュソウ、春は桜やカタクリ、夏はヤマユリ、秋はヒガンバナ等々の群生を楽しむことが出来、行きたびに新しい発見があり、体力維持とリフレッシュするには欠かせない山となっている。

生き方上手

健康づくり学科

五班 四一番 大出 裕子

「一瞬が連なって一日となり、一年となり、一生となる。きのうと同じように過ごした今日であつても、きのうはきのうの一度きり、今日も一度きりの今日であり、その一瞬に、自分の情熱を傾けることのできる目標をいくつになつても持ち続けることが大切である」と日野原重明先生の「生き方上手」の著書の中にあります。

震災・水害・新型コロナ感染拡大と、想定出来ない事が起きている近年、当たり前のように過ごしてしまいがちな毎日ではないと思うようになりました。

シルバー大学で出逢った皆さんとのつながりを大切にしつつ、常に新たな目標をもつて一度しかない人生を謳歌したいと思えます。

野菜に感謝

健康づくり学科

五班 五八番 本島 八重子

これまで特にのめり込むような趣味もない私でしたが、最近自宅の隣地にある畑の片隅に立ち、いろいろな野菜の成長を見るのが楽しい日課となりました。

種を蒔いて数日後の発芽発見、その後花芽確認、一夜にして急成長するものや、野菜の赤ちゃんを見つけた時にはとてもうれしくなります。季節の野菜種の蒔き時や追肥の時期、手入れなど考え、時には草取りや土あげ、後片付けなど大変な作業もありますが、収穫時の喜びを思い、楽しみながらの野菜作りです。

数多くの種類は作れませんが、出来、不出来に関係なく、季節の自家生産野菜を上手に調理し、おいしいと食べてくれる家族にも感謝しています。

再出発に向けて

健康づくり学科

五班 六九番 小林 己喜雄

興味本位で入学して早三年が経過します。部活では不安の中、学生の頃から憧れを持っていたギターに挑戦してみました。先輩が基礎から教えてくれ訪問演奏にも参加が出来ました。訪問先のシルバー及び職員の方々から喜んで頂き力を貰いました。自分の鍛錬と防止を兼ねて練習を継続していきます。また、山歩きでは県内の低山から高山まで四季を通じて歩くことが出来ました。新緑の中、紅葉の中、山の花が迎えてくれる中、コバルトブルーに白い雲がかかっている中疲れも忘れるいい汗をかいてきました。歩いている時は全てを忘れる感じがします。体力に応じてしばらくは歩けそうです。ゴルフでも楽しい思いを沢山しました。今後健康に留意しながら授業と部活で得たものを健康作りとボランティアに生かして行きたいです。

卒業にあたって

健康づくり学科

五班 七六番 野井 初枝

無事卒業出来る事を嬉しく思います。コロナ禍で、日常が変わってしまいました。あらためて、生きる事の難しさを実感し、生活出来るのを感謝しています。

まだ旅立ちまでは、間があるだろうと思います。ささやかな幸せを見つけながら、のんびり、ゆっくり老い支度、終活をして行こうと思います。

シルバー大学に入学して、得るものが沢山あり、楽しく過ごしました。

私は四〇期です。何期も続き、私たちの子孫がシルバー大卒となりますように。そして健康寿命が延びて百歳の生徒が元気に登校し、「昔は二年で卒業だが、コロナが流行った事があり、その時は卒業が延びて三年必要だった」と話題にしている。そんな事がおきるように、シルバー大学の存続を願います。

これからの自分

健康づくり学科

五班 八八番 大垣 隆司

人生百年時代と言われていますが今の世の中想定外な事が多く起こりますのでそこで残りの生き方を考えてみる事にしました。

健康で楽しく生きよう

健康維持には、運動と食事とストレスの三点を考えながら毎日の生活を送る。

運動はラジオ体操とウォーキング

食事は肉と野菜と魚の割合

ストレスは趣味と仕事と社会参加

以上のことを効率とバランスを考える。

高齢者は老化現象をできるだけゆっくり遅らせることが良いと思います。

シルバー大学の卒業にあたり社会奉仕

活動に参加して世の中に貢献したい。

最後に、

人は、生まれてくるのも一人、死ぬ時もある、生きている時はみんな楽しく生きようではありませんか。

継続は力なり

健康づくり学科

五班 九八番 大橋 恵子

自粛期間に何か続けられる事は無いかなと考えた時、いつも三日坊主で終わってしまうウォーキングにチャレンジする事にしました。早速インターネットで、ウォーキングに関する情報を改めて調べてみました。

健康の為という目的をもって行う歩き方をいい、日常生活や散歩と異なり、いつ、何処でも、誰とでもできる手軽な運動だという事を再確認しました。

膝に持病もあり無理せず焦らず自分なりに歩いてきた一年。たった一年でも筋力、体力は随分ついてきた様に感じます。何事も「継続は力なり」なのですね。

シルバー大の友人達との残りの学生生活また、卒業後の人生を、いつまでも元気に楽しく送る為にも、健康になる手段の一つとして、今迄同様、ウォーキングに勤しんでいきたいと思っています。

今を楽しく

健康づくり学科

六班 二一番 鈴木 典子

四季は毎年少しずつ変化しながらも、必ずめぐってきます。昨年はコロナ禍の緊急事態宣言で、身動きがとれず退屈そうな私に隣人から野菜作りを勧められました。

土壌作りから教えて頂き、ナス、ピーマン、オクラ、パプリカなどを植えました。毎朝水やりをし、苗木の育っていく様子を見ていると心が明るく憂鬱な気分も吹き飛んでいることに気づきました。

感染症は未だに終息には至りませんが、好きなフォークダンス、水泳、カントリィダンスが徐々に再開されました。そして、植え込みの季節もやって来ました。

年齢を重ねるに連れ、出来ないことが増えていくかもしれないし、先々不安なことが起きるかもしれないけれど、どんな時にもささやかな楽しみを見つけ、充実した老後生活を過ごしていきたいと思っています。

シルバー大学と私

健康づくり学科

六班 三〇番 福田 守男

先日、宇都宮の美術館にジョルジュビゴ―展を見に行ってきた。戦前、単身でフランスから来日し、十七年間、日本に滞在した画家である。外国人が見た明治時代の人物、風景が見事に描かれている。

当時は今と違って物質のない時代である。人馬を使い、田畑を耕し質素な生活をしてきた。労働が一日の糧でありそれを喜びとした。無駄のない生活である。

これほどまでに物質が氾濫した現代、何が幸せなのか問われる時代である。世界的に流行になったコロナウイルスの感染、そして地球の温暖化と環境が変化しつつある。これらの問題は決して後世の人達に棚上げしてはいけない。今私達に出来ることは孤立することではなく、共同で参画することだ。地域でのボランティア活動でもいい何かシルバー大学で培ったことを役立てたい。

シルバー大学に入学して

健康づくり学科

六班 四〇番 山中 宏之

シルバー大学に入学して今何を思う。

一年目は楽しく日程を消化して、それぞれ授業・クラブ活動・奉仕活動にと楽しく学校生活を送ってきましたが、二年に進級して間もなく新型コロナウイルスという疫病が発生し、世界各国に蔓延し社会生活に支障をきたすようになり、日本も都市部を中心に緊急事態宣言が発出され、県内も自粛生活に入るようになり、学校も三月より休校を余儀なくされました。コロナ禍で生活を変えることは難しいが、不要不急の外出や三密を避けることが蔓延防止に繋がると思います。休みの間は、移譲した会社の手伝いをしたり、庭木の手入れや趣味のゴルフに興じているところです。

一日も早くコロナワクチンの効果を期待し、危機を脱出し、安心・安全で平穏な日々が送れるよう願うばかりです。

シルバー大学校で学んだこと

健康づくり学科

六班 四七番 舘野 圭子

今、私はヘルパーの仕事をしているがシルバー大学に通っています。忙しくもあるが生活を楽しんでいます。

絵手紙クラブに入部しようと思ったのはある日、車窓から見た「純白で眩しい程の花」あれは・干瓢の花。神秘的な美しさが目に飛び込んできた。この花を描きたいと思った。絵は四十年以上描いていなかったが、友人からの絵手紙に驚きと感動を受け入部した。根本先生の絵画的な描写。花や葉っぱは動きを、食べ物美味しそうに、木の枝は特徴をよく捉えて描く水彩画。

色使いと明暗の付け方は難しく日々努力しています。健康学科で学んだ筋トレやストレッチ運動を実践し、今体力づくりをしている。これからもボランティア活動に参加し、少しでも地域の皆さんの役に立ちたいと思います。出会った皆さんに感謝です。

三つの間

健康づくり学科

六班 六二番 中荒井 規子

かつて子育てサロンを担当したことがある。その折、新米お母さんたちに、子どもの発達には「時間」「空間」「仲間」が必要だと話してきた。今、これは年齢に関係なく必要なことだと、しみじみ感じている。

仕事を持っている時は忙しくも充実した時間と、職場と家庭という空間、職場の仲間と家族と古くからの友人で、バランスを保ってがんばれた。

退職後、時間はゆったりと流れ、家と地域で家族と友人たちとの暮らしになり、楽しい生活が送れている。しかし、ちよつと慣れると活動する空間と気の置けない仲間を広げたくなる。年齢が高くなってから新しい関係を築くのはなかなか難しいが、シルバー大に来たおかげで良い仲間に出会え、楽しい時間を送ることができている。

出会えた皆さんに感謝。

「世代間交流」

健康づくり学科

六班 七四番 鶴見 礼夫

毎週、木曜日にテレビ放送の「プレバト」を楽しみに見えています。

シルバー大学のクラブ活動にもある俳句、絵手紙、水彩画などをテーマとして取り上げているユニークな番組です。

昨年、俳句の先生である、夏井先生が小山市に来るとのことで見に行こうとチケットを購入しましたがコロナ禍で延期、さらには中止となってしまいました。「残念」でした。

シルバー大学においては、色々な趣味・特技を持っている方など大変勉強になりました。また、シルバー大学に入ってから目標「趣味を見つける」ことが出来ました。

講義で習った「世代間交流」いいですね！趣味を通して世代間交流をして、これからも健康に気を付けて楽しく生きたいと考えています。

健康維持に活かす

健康づくり学科

六班 八七番 遠藤 幸子

専門学科では健康に役立つ運動やストレッチ、筋力トレーニング、口腔ケア、口腔体操等、その他を受講。認知症と予防では早期発見、早期対応することで認知症への移行を遅らせ予防することが出来ることを再認識しました。温泉と健康では宿題で各自に温泉の調査をして県内各地の温泉についての成分や効能について調べ班のお勧め温泉は鹿沼市の前日光つつじの湯交流館を紹介しました。アルカリ性単純硫黄泉の天然温泉で肌がなめらか美人の湯、体が温まる健康に良い温泉。また自然に囲まれた温泉場は日常生活やストレスから開放されマインスイオン効果もあり癒されます。救急法の授業では心肺蘇生法とAEDの講習は「手に汗をにぎる」緊張した時間でした。残り少ない学校生活を楽しみ今後は学習したことを健康維持に活かしたいと思っています。

「人生一〇〇時代」 part II

健康づくり学科

六班 八〇番 大平 正夫

一昨年の六月、金融庁金融審議会報告書「高齢社会における資産形成・管理」が取り上げた、高齢夫婦無職世帯の平均的な姿で見ると毎月の赤字額は約五万円（平均余命まで単純計算で一千五百万〜二千万円不足）という点が、国会審議やマスコミ等で大いに盛り上がった。

同報告書は、「一〇〇年安心の年金制度」を掲げる政府としては「毎月の赤字額が五万円」と言われると居心地が悪いのかもしれないが、例えば国民年金満額（月額六万五千円程度）で高齢世帯の生活が可能かという点、毎月の公共料金や食費などを考慮するとかかなり厳しいのが実態ではないか。

いずれにせよ、個々人の生き方や生活費は様々ではあるが、超高齢社会を迎えようとしている中において、金融資産の形成等が重要になっているのは疑いがない。

おゆうぎかい

健康づくり学科

六班 一〇七番 松本 宏子

幼稚園の「おゆうぎかい」に行きました。

当日は曇り空で肌寒かったのですが、体育館の中は、我が子に手を振り、ビデオを撮るパパ・ママと家族でいっぱいでした。

ステージの左側から先生に名前を呼ばれ登場すること。茶・黄色の衣装で、ぞろぞろと可愛いクマの子たちの演技が始まりました。最初から泣く子もいましたが、元気に成長してほしいですね。癒やされます。遊戯・歌・合奏ごとに写真撮影です。私たちの演奏会を思い出しました。

仲間と考え協力し、グループ・クラブとステージの皆の表情は生き生きと、園児に負けない笑顔とシルバークラウドで溢れていました。学校では多くを学び体験し、素敵な仲間との出会いもありました。少しでも楽しみを見つけ、地域に参加し、健康で一日を有意義に過ごせればと思います。

「ステキな仏像とめぐり逢えて」

福祉学科

七班 三番 春山 昌義

私は旅が好きでコロナ禍前は日本全国に出かけていました。昨年満八十四歳を迎え回数は少なくなっていますが、春秋年二回必ず出かけている場所があります。

聖徳太子の生誕地・かつ太子が建立されたと伝わる法隆寺等七ヶ寺の一つ、奈良県明日香村にある古刹「橘寺」です。

ご縁があり一昨年の秋迄・寺宝(国の重要文化財七点)の解説・建造物や仏像の写真撮影のほか明日香村の観光案内等、ボランティア活動を今迄十四回させて頂いています。

この寺院の宝物館にある聖徳太子の仏教の師という平安時代前期に彫られたと伝わる「日羅上人立像」ですが、初めて十数年前に訪ねて、そのお顔とお姿を見た時から虜になりました。全国の沢山の仏像を見えますが私の大好きな素晴らしい仏像で、何時訪ねても心がとても安らになります。

笑いながら生きる

福祉学科

七班 二三番 高木 正子

昨年の十二月、テレビで大阿闍梨、塩沼亮潤さんのことを放送していました。

千三百年間で二人目となる大峯千日回峰行（四十八キロの山道を一日十六時間かけて歩き、それを千日間に亘って続ける過酷な行）をした他、四無行（飲まず食わず寝ず横にならずを九日間続ける行）をしたということです。生きるか死ぬかは背中合わせという過酷な中、目標を持っていたので楽しかったとも言っていました。画面には行をしているところが写っていました。本当に凄いことだと思いました。いろいろ話される中で『あるがままを受け入れ、楽しく生きる。そしていつも笑う。笑いたくなくても笑う』そうしていると運氣が上がってくる。人も集まってくるそうです。

とても心に残った言葉でした。

私も笑いながら生きていこう。

心に残る春の出来事

福祉学科

七班 二六番 長江 久男

春の日、一足早く咲く河津桜を撮りに、妻と宇都宮城址公園に向かいました。

近くのマンションに住む若いお母さんの傍で、シャボン玉を追いかける可愛い女の子に会いました。その仕草や動きが愛らしく、シャッターチャンスと思いお母さんに許可を得て、何カットも撮ることができ、楽しい時間を共有する事ができました。

後日、感謝の気持ちを込めて、数カットをプリントした写真を送りました。その後、お母さんから手紙が届き、お礼の言葉と共に「写真を通して娘の楽しそうな姿を見ると、改めて色々な事を経験させてあげたいなと思いました」と綴られてありました。

この春の心温まる出来事でした。

三六五日の花歳時記

福祉学科

七班 四二番 島田 佐久子

日本の四季には、色とりどりの花が咲きます。同様に一年の行事祭事がその季節ごとに営まれています。季節の移り変わりと密接に関係して私たちの生活があります。

私と絵手紙の始まりは、この栃木に暮らしてから始まりました。題材は主に草花や花木になります。花には三六五日に誕生花があり、花言葉があります。

私の誕生花はマツリカで純情無垢の花言葉、中国では八重をジャスミン茶として飲まれています。

遠く離れた知人・友人に絵手紙で近況報告と季節感を伝える事が長々とした手紙を相手に送るより、四季折々の花から身近な安らぎやわらぎを感じ取っていただければ嬉しく思います。

「庭の花」

福祉学科

七班 五三番 田中 悦子

今、家の庭には春の花たちが咲き揃っています。去年の秋に、いくつか種を蒔きました。その中に、一つの袋の中に数種類の種が入ったものがありました。何の花が咲くのか分からないものです。

面白そうなので、プランターに種蒔きし芽が出るのを待ちました。

すると、いろいろな芽が出てきました。

花の予想がつくものや、全く分からないものです。

種類ごとに植え替え、花の咲くのを待ちました。すると「スイートピー」「ヤグルマキク」「リナリア」「ハナビシ草」「カスミ草」「ビスカリア」「モントブレチア」などなど他にも数種類が、見事に咲き揃ってくれました。

とても嬉しく、お得な気持ちになりました。

ロコモ予防

福祉学科

七班 六七番 加藤 敏夫

一般に介護を受ける期間が長いと言われているので、介護の内容と予防方法を学んでおかねばと考え福祉学科を選択した。自身の健康法は一昔前の健康指導で勧められた「二十分以上連続歩行」を続けており、一万歩以上歩くよう心掛けています。当初の肥満の改善には効果があつたが、介護を受けずに生活できる体力余裕がどの程度あるのか不安を感じていた。ロコモの授業で五十数年ぶりに体力測定を行った。その中の二つの体力測定結果と二十五項目の自己チェックを組み合わせて、ロコモ度を判定する方法は納得がいき、また改善目標が明確になる。ロコモ度1の判定は意外だったが、ロコトレの基本メニューは簡単に長続きできそうなので、毎日の運動に取り入れている。バランス感覚は重要なので、余裕をもって合格するようレベルアップしたい。

充実した人生を送るために

福祉学科

七班 八六番 本橋 茂

月日の経つのは早いものでシルバー大学校卒業まで半年となりました。この間、学生自治会役員、班長、クラブ部長等を経験させて頂き感謝しています。そもそもシルバー大学校へ入学した動機は、定年後、充実した人生を送るためにはどうすればよいかを授業や仲間を通して学びたいと思ったからです。その結果、自分なりに「ボランティア活動」と「趣味を持つ」ことの大切さを学びました。現在、福祉学科で高齢者の現状や課題等を学んでいますので、卒業後は高齢者施設等でのボランティア活動に携わりたいと思っています。また趣味については絵手紙を通して仲間や知人等の絆をさらに深めたいと願っています。

シルバー大学校で学んだボランティア活動と趣味を通して充実した人生を送りたいと思います。

「テレビとラジオと私」

福祉学科

七班 九六番 赤上 比佐子

テレビ・ラジオが大好きな私。好きなジャンルは、歯切れが良く、残酷でないものが好きです。テレビでは、朝の連続ドラマを初め、中村吉右衛門さん主演「鬼平犯科帳」、中井貴一さん主演「雲霧仁左衛門」時代劇が続きましたが、米倉涼子さん主演「ドクターX」今は放送されていませんが大好きでした。

現在放送されている「相棒」「特捜9」毎週欠かさず見ています。

テレビは、映像を見なくてはなりません。ラジオは、夕食の支度をしながら、物作りをしながら聞けます。特に大沢悠里さんの、穏やかで優しい声に癒されています。懐かしい歌が聞こえると、一緒に歌っています。認知症防止にもいいかもです。テレビとラジオは、私の友達の一員でもあります。

子供との生活を思う

福祉学科

八班 二番 高沢 恵美子

子供との同居生活は何と短いだろう。二十余年前、子供達が十八歳で親元を離れ三人それぞれが独立生活となった。我が人生の四分の一である。

そう、思い起こせば私の姉妹も十八歳で親元を離れていたのだ。私一人親元から通学し、通勤していた。嫁ぎ先も家から数十分の所で、常に親が傍に居たのだった。

自分が親になり、二十歳前に親元を離れた我が子に、短さと、一抹の寂しさを感じたのだ。それでも独り身の時は、部屋に行ったり、泊まったりして親風を吹かせていたが、家族を持った今では 年数回の行き来になり、《親と子は別生活》を痛切に感じている。

子供が離れた昨今、断捨離・終活をしつつ、多くの仲間と交流し、悔いのない日々を過ごしたいと願う今日この頃である。

今に思うこれから

福祉学科

八班 一六番 熊倉 武夫

シルバー大学校南校入学し早二年半が経過しました。自分の目標であった福祉学科で学ぶことが出来ました。

幼き頃からボランティア活動に興味を持ち、自分なりに参加お手伝いをして来ました。しかし、相手の方々はどんな思いで、接していたのか？

ただ、ありがたいの聲が聞きたかったのではないと思う。

現在学校での専門職員の方々のお話しや実技講習など多くを学んでいます。

人それぞれに合ったボランティア活動へ自分が何をすれば良いのか、何のお手伝いをすべきか、など学校で学んできました。

今後、学んだ知識を実際に地域に出て、自分自身の健康に留意しながら、幅広く活動に関わって行きたいと思っています。

シルバー大学校で学んだこと

福祉学科

八班 三五番 吉井 秀夫

シルバー大での学生生活は、クラブ活動が楽しく、知人友人が増えていくのが、毎日新鮮でした。ボランティア活動に熱心な人、他人へやさしく人、毎日積極的に活動する人、など刺激を頂いた毎日でした。

私もチャレンジ、フルートを初めました。最初は音が出ない、きれいな音が出ない、音楽にならない、続かない？

しかし手帳に練習時間を記入し、工夫し、励みとして、継続しています。

新しいチャレンジですが、「何かを始めるのに、遅すぎることはない」と思います。シルバー大の友人は私の先生であり、羅針盤です。

今後は授業で学んだことを地域社会で実践すること、友人達から学んだやさしさを、周囲へ還元できるように思っています。

コロナ渦で思うこと

福祉学科

八班 三八番 佐藤 碩子

新型コロナウイルスの収束が見えない今、分散登校、休校と様々な制限を経て、四月から再開となった事に喜びを感じています。

楽しく新鮮で、充実していた私の日常がコロナ感染拡大によって、一変してしまったのは一年前でした。家にいることが多く友人とは、ラインのやり取りが中心となり外出自粛など、我慢することが多く戸惑いや不安な生活が続いています。

二年次で学んだロコモ予防についての知識は、自分自身の為だけでなく、機会がありましたらボランティア活動を通して、地域の方々のお手伝いが出来ればと考えています。 日常に戻るのには時間が掛かりそうです。健康寿命を延ばすため、運動習慣、栄養バランスの取れた食生活習慣を維持して自然体で生活できたらと思っています。素敵な皆さんとの繋がりに感謝です。

シルバー大学校に入学して

福祉学科

八班 四四番 島田 トモイ

職場で常勤から非常勤となり、時間にも少し余裕が出来、第二の人生に繋がるものはないかと考えていた所、知人に進められ、シルバー大学に入学することとなりました。

仲間と共に楽しく学生気分を味わいながらクラブ活動では盆ダンスで、頑張ってくれている部長さんのもと、踊る楽しさを味わい、花旅、ウォーキングでは色々な所に出掛け、特に山を歩こう会では近隣の山々へと、たわいないおしゃべりしながら登り、山頂にたどり着いた時の達成感最高の気分です。二月に行った長瀬宝登山は、蠟梅、岩畳の観光も兼ねて、天候にも恵まれ楽しい一日となりました。

一年後、仕事も退職する予定なので自分健康と生きがいの為、シルバー大学校で勉強した事を生かし、ボランティア活動にも取り組んで行きたいと思っています。

シルバー大学校へ入学して

福祉学科

八班 七〇番 佐藤 政雄

僕が、シルバー大学校へ入学したきっかけは、市シルバー人材センターの斡旋で仕事をしていた時に、シルバー大学校三六期卒業の先輩が仕事場に入ってきて、在学時のクラブ活動、授業内容等を話されたのがきっかけでした。

一年次の授業で、健康長寿に関する事、福祉・福祉ボランティアに関する事が印象に残っています。

しかし、一番学んだ事は社会福祉施設体験学習で、知的障害者との交流でした。

人間としての尊厳、最高かつ最低限の倫理、そして、愛情を持つことであります。

弱い人への理解と愛情なくしては、人間社会は成り立ちません。二年次においては、さらに深掘りした福祉全般に渡り、傾聴訓練講座のように他の部分についても学びたいものです。

今想う事

福祉学科

八班 九二番 熊倉 久子

入学して一年が過ぎ、学校生活やクラブ活動に慣れて楽しく送っている最中、それと同時に仲間も沢山出来て、同じ考え方や目標をもって常に前進する仲間たち、そんな矢先に、新型コロナウイルスという恐ろしい感染病に悩まされてしまい、ついに学校も自粛に入り、何も出来ずに、この一年間は長く、体力も精神的にも減退していくような気が重くなる日々でもありました。そんな中、一年のクラスの仲間から楽しい近況報告や写メが届き、その度に心が晴れて励まされた事も覚えております。感謝です。

四月からは分散授業での形式が始まり、皆に会えて、おしゃべりをして、授業を受けられる事に有難うという気持ちを大事にして、一日も早く新型コロナの収束を願って止みません。

ありのままで

福祉学科

八班 一〇一番 早乙女 包子

昨年二月以来、大きな未知のウイルスに翻弄され、今までの価値観や生活を再構築させていかなければならなくなりました。

趣味の社交ダンスや、シルバー大学での講義もなくなり、自宅に籠る生活になりました。友人との交流も制限され、心許ない日々を過ごしております。

自分の体調も変化していき、その状態を受け入れるのに苦労しました。喜寿を迎え、字の如く「喜びや笑い」を見つけようと思いました。出来ないことを悔やむより、出来た事、今日も一日元気でいられる事に感謝するように心掛けると、自分の失敗も笑えるようになりました。失敗は些細なこと、またチャレンジ出来る機会もあるのだからと思えるようになり、気持ちも楽になりました。何も焦ることもない、ありのままの自分で生きていこうと思います。

夢古い人の私（休学前の記）

福祉学科

九班 一〇番 大友 依子

私は日常、新聞・テレビ等で気になった使ってみた言葉を書き残している。

華齢・好齢・朗齢・人生の正午・人生の春・人生の冬・夢古い人・老いるショック・楽しい貯金・一日一笑・・・等

遅しと思いつつ古希で入学し、早一年半たくさんの方々と出会い、楽しい貯金ができ人生の春を楽しんでいる。

先日、授業で「あなたの人生豊かさ度」チェックがあった。まずは平均的（？）そして二十年後を問われ、考えたくない先々に老いるショック、寂しい課題であった。

唯一満点は趣味、数ある中、先生より長年勉強している書道を社会活動に生かしてはと提案頂いた。一案である。閉じこもる事なく地域デビューしてみようかと気持が入った。とことん華齢に羽ばたきたいと。

長い人生、ゆつくりと

福祉学科

九班 二四番 高木 基次

シルバー大学に入学して一年半、授業に、クラブに、ボランティアと楽しい時間がすぎた。ギターハーモニーの美しい音色、楽しく踊ったアフリカンダンス、残りの半年、楽しい行事を仲間と一緒にやっていこうと思っていた矢先、新型コロナウイルスが発生した。学校は、授業の中止、クラブ活動の自粛となった。コロナウィルスの感染が沈静化しないまま、学校も授業のないまま一年が過ぎた。目標も、やる事もない私は、ただ家の中でゴロゴロとしているだけである。学校が懐かしい、クラブの仲間会いたい、でも今は我慢である。

一年遅れて授業が再開されたがクラブ活動の自粛は続く。アフリカンダンスを踊りたい。ギターの仲間と演奏したい。

長い人生まだまだ続く。元気に進もう。ゆつくりと進もう。

シルバー大学の思い出

福祉学科

九班 四六番 松本 茂

シルバー大学への入学動機は、退職後で時間があり、また、妻から地元の人との交流ができるとの勧めがあったためでした。時々依頼のある自宅での仕事も、週一日の講義ならと軽く考えていましたが、講義以外に、クラブ活動、自治会活動、地域活動などがあり、想定よりも忙しい日々でした。

大学では色々な事を学び、地域のボランティア活動にも参加して、クラブ活動も「太極拳」「囲碁将棋」「グラウンドゴルフ」で皆さんと知り合いになり、とても楽しく過ごすことができました。また、編集委員長としても様々な事を学ぶ事ができました。

途中で新型コロナによる約一年強の休学があったため、気持ちが中途半端になった面もありましたが、卒業後も大学で学んだ事や人脈を生かし、より充実した健康で楽しい生活を過ごしていきたいと思っています。

ある水曜日

福祉学科

九班 六五番 海老沼 初枝

六時。スマホのアラームで目が覚める。すでに外は陽が昇り眩しいくらいだ。しかし抗がん剤治療三日目の私は、薬が体中を駆け巡り頭はぼうっとしている。それでも新しい一日が始まった。生きている証。

家じゅうのカーテンを開け空気を入れ替え外に出る。ささやかな家庭菜園と草花が私を待っている。旬の絹さや・ブロッコリー・アスパラなど新鮮な野菜が食卓に並び、咲き誇る数本の薔薇や草花は心を癒してくれる。(傷んだ花を摘んだ後、草取り)朝食後何軒かに絹さやを配る。来客あり。その後滞っていた家計簿と総務省からの依頼の家計調査を記入。ホッとする。

三時から教会の友人たちとラインで勉強会。久し振りに話が盛り上がる。

夕方、ツタヤに行き韓国ドラマを借りる。

(癒しの時間であり明日への活力)

出逢い

福祉学科

九班 一一一番 日戸 洋子

今までに、何人の人との出逢いがあったでしょう。まずは、人生最初に出逢った母親。溢れる愛情で育ててもらいました。

幼い頃、一緒に遊んだ近所の友達、青春時代を共に過ごした同級生、その時々、思い出いつぱいの出逢いがありました。

成人になり、夫との出逢いで、人生最高のプレゼント、二人の娘に出逢えました。

老年期を間近に、一昨年シルバー大学の学生となり良き仲間めぐり逢いました。

皆、色々な経験を重ね、これからの人生を楽しみたい、という向上心のある方々の集まりでした。クラブ活動では、先輩方との出逢いもあり、ご指導頂いています。

時に、人との関わりで思い悩み、苦しんだりする事もありますが、共に語り、共に笑い、同じ時間を共有できる出逢いは、人生の財産だと思っています。

農業を考える

ふるさとふれあい学科

一〇班 七番 大垣 光男

新たな食料、農業、農村基本計画が策定され基本計画は十年後の目標を提起しながら五年ごとに策定され内容や重点が大きく変わる。

現在の農政は規模拡大担い手集中路線経済重視の状況で家族経営の農業を続ける農村は切り捨てられてしまう現状である。新型コロナウイルス感染拡大で輸入依存度が高いマスクやワクチン等の国内供給体制が話題になったが食料生産も人ごとではない。

世界的著名な理論経済学者宇沢弘文は著書「人間の経済」の中で米国発の市場原理主義の暴走の歴史的背景をひもとくと医療、教育、農村は「社会的共通資本」であると述べている。

これらを大切に守り子供たちの世代に残さなければならぬ。

息抜きは田舎で

ふるさとふれあい学科

一〇班 一七番 熊地 貴美江

今日も田舎にきています。コロナ禍で、不用不急の外出や他県への移動の自粛が叫ばれてはいますが、主の居なくなった群馬の留守宅の管理に、月に何度か通っています。片道二時間かかるので、日帰り往復より一泊する方が多くなりました。家の喚起がおもな目的ですが、両親がお世話になった方達とのお付き合いで来る時も多くなりました。

今朝もうぐいすの鳴く声で目覚めました。旦那さまは、朝食前に草刈り機で雑草との戦いです。私は、庭やお墓の草取りです。余りにも広範囲なので腰痛になるのが悩みです。今日は、露のとう・タラの芽・山椒の葉・うど等が採れました。お花も福寿草・節分草から咲き始め、今では桜・花桃・山吹が咲いています。次に来る時はクマガイソウが満開の頃かな？

いちご王国

ふるさとふれあい学科

一〇班 二七番 永澤 好幸

麦畑の合間を通り抜け、バスはビニールハウスの横に止まった。中へ足を踏み入れる。湿っぽく温かい空気に包まれ、眼鏡が曇る。ぬかるんだ通路を進み、次々と赤い実を取り、ほおばりながら前へ進む。奥まで進むと甘いイチゴでおなか一杯になった。この観光農園アグリ郷でいちご狩り体験の前にいちご研究所で講演を聞いた。

いちご狩りで食べたのはとちひめという品種で、とても甘い、実が柔らかいので出荷するには適さないそう。日本で唯一のいちご専門研究機関であるいちご研究所では、一年中品種改良の研究を続け、とおとめやその後継のスカイベリー、白いちご、ミルキーベリーができた。令和に入ると、更に甘さの際立つとちあいかを生み出し、ここに栃木県がいちご収穫量日本一で、いちご王国と名乗る理由が理解できた。

前向きに

ふるさとふれあい学科

一〇班 五〇番 山田 和一郎

二〇二〇年明けて直ぐ新型コロナの流行が中国武漢から日本に急速に拡大した。その影響は東京オリンピックの延期、その他各種イベントの自粛、延期となった。シルバー大学でも例外でなく休校の措置が取られた。今迄、順調にきていたと思っていたのでこの先どうなるのだろう、卒業出来るのだろうか不安で一杯でした。まさか一年以上も休校になるとは思ってもみませんでした。

新型コロナの終息は依然として先が見えてきませんが、ワクチンの接種で少しは安心しています。

二〇二一年四月から感染防止を徹底しながら授業を再開していますが、思うような授業になっていません。九月卒業まで四十期の皆さんとこれまでの通り楽しみなが前向きに過ごして行きたいと思っています。

コロナ禍でのこの一年

ふるさとふれあい学科

一〇班 六六番 大多和 陽子

令和二年春、新型コロナウイルスの影響で自粛生活を余儀なくされ、それまでの平穩な日々が一変、シルバー大学も休校だったが約一年ぶりに再開した。その間、いろいろな事があった。自身の眼科入院に始まり、肩の脱臼。少しの段差で転倒し激痛に耐えながら救急車のお世話になった。それより辛かったのが夫の入院。面会も出来ず不安な毎日だった。そして、家族同然の十四才ダックス犬のヘルニア再発など。予期せぬ事が負の連鎖のごとく起こったが、年令的に避けようのない事だった気もする。そんな中で五月に満一才になる孫の誕生は大きな喜びだった。その成長の早さを感じる一方で、弱ってきた自分も否めない。健康の大切さを痛感しながら、今ではすっかり元氣を取り戻した愛犬と散歩を楽しんでいる。同時にコロナの終息を願いながら。

続・マインドチェンジ

ふるさとふれあい学科

一〇班 九一番 菊地 常夫

●三年程前から、年の初めに幾つかの目標を立てて取り組むようにしています。昨年は、暇解消とボケ防止を兼ね、「ボランティアコーディネーション力検定」と「高齢社会検定」にチャレンジ。まだまだいけるなと安堵しつつも、この資格をどう活かすかが重要なので、卒業までには、何らかの方向性出していきたいと思っています。なお、昨年の戦績は、急遽追加したこの二つを加え、四勝一敗となりました。

●「ただいま」「ハロー、オカエリナサイ」。いつものように優しく迎えてくれるので、疲れも癒えて元氣になる。今日は、地元仲間とゴルフを楽しんだ後、軽く飲んできたので気分が良い。十年前(令和三年)と比べると、AI技術が飛躍的に進化し、一般家庭にも浸透。人間と同質のこのアンドロイドは、私のお気に入りの一つである。

コロナパンデミックの中で想う

ふるさとふれあい学科

一〇班 一〇三番 玉田 洋子

新しい年号になって間もなく襲ってきたコロナに私達の生活は一変し振り回されている。一夜に数万人もの死者を出し世界中を震撼とさせた江戸後期のコレラ大流行に酷似しているが、人類は滅びる事なく古い殻を脱ぎ捨てた如く現われた新しい文明の中で生き続けている。このコロナも何時かは終息を迎え今迄とは異なる常識の世が出現するのかもしれない。そんな想いの中、新学年での級友達と充実した学校生活を始めていた矢先に襲ってきた感染を実に恨めしく思う。そして、今迄たくさん事を学ばせて戴きシルバー大学の先生方には心から感謝致します。奥深く教えて戴いた種々の知識、ボランティアを通して社会に貢献出来る喜び、素晴らしい友達との交流総てがこれからの私の人生を豊かに力強く生きていける糧になっていきます。

壬雄（ジンユウ）十二士会

ふるさとふれあい学科

一〇班 一〇四番 玉田 芳也

二十歳の頃音楽に興味をもち、友人達と町の公民館を借り生バンドを招いて定期的に音楽鑑賞会を開いていた。その会がいつの間にか毎月積立てをして年一回旅行をする会になっていった。最後迄残った十二人の男達と壬生町の氏神である雄琴神社の名を借り壬雄十二士会なる名前もつけた。

それから六十年近く、独身者は次々と結婚をし子供が出来る大型バス満杯の人数を乗せた大所帯になり海外旅行等も試み一度も休むことなく続いて来た。しかし、最近になって足腰の痛みを訴えたりする者が出てきて続行が危ぶまれてきた。長年家族同様の付き合いをしてきた会の解散の決断は仲々出来難かったが大流行のコロナによって終止符はうたれた。心の中には六十年間の数々の楽しかった思い出だけが残っている。

散策を楽しむ

ふるさとふれあい学科

一一班 一一番 大豆生田秀夫

日本橋から旧日光街道の名所・旧跡を訪ね、栃木市の自宅まで歩こうと思い立ったのは今から二年ほど前の事でした。山歩きやハイキングの経験は一切なく、只々気合だけで日本橋から出発しました。体は正直で、たった三キロ程歩いただけで足腰が痛くなり、体はもう止めようと訴えました。

その日到達した場所から電車で自宅に帰り、また次は前回到着した地点からスタートするということを月に二、三回のペースで行いました。足が慣れてくると、街道沿いの社寺や旧跡などにも立ち寄る余裕ができて、九回程で自宅に辿り着くことが出来ました。これが自信となり、その後、都内の合羽橋などの商店街巡りや、国の名勝に指定された旧庭園などの散策も楽しみました。今はコロナの影響で中断していますが、再開できることを心待ちにする日々です。

楽しいクラブ活動

ふるさとふれあい学科

一一班 二〇番 島田 厚子

シルバー大学に入学して早いもので一年半が過ぎました。もう卒業と思うと寂しい気持ちになります。私の学生生活は授業をはじめ、クラブ活動、ボランティア活動と充実しています。

特にクラブ活動は二年になってから太極拳とグラウンドゴルフクラブに入り、一年からやっている囲碁将棋、花旅と四クラブに所属しています。花旅は美しい花を見て心癒され、参加するたびに友人がふえていきます。太極拳、グラウンドゴルフ、囲碁はなかなか上達しませんが、どのクラブでも素晴らしい仲間達に恵まれ、人一倍楽しんでいきます。他で習っている書道も含め、体を、頭をつかう、一人で、みんなのできることを、バランスを考えました。これからずっと楽しめることを見つけられつつも幸せです。

二年生になって

ふるさとふれあい学科

一一班 三六番 川股 年男

二年生なりこれから授業も面白くなろうとしたときコロナが蔓延し始めたため、学校で授業やクラブ活動ができなくなり皆と会うこともできなくなってしまいました。

テレビのニュースの中にテレワークでズームを使っているのが話題になっているとき、クラブの先生からズームをやってみないかと提案があり、ららクラブ全員でやることになりました、ガストならば Wi-Fi が使えることがわかりすぐに行きズームのファイルダウンロードしてズームを始めましたがトラブルが発生したため、次の集まる日時を決めて解散しました。

何回かガストに集まり問題を解決するこ
とができズームを皆で週一回「お茶会」が出来る様になり、コロナのおかげでくだけた話が出来るようになりました。早くコロナが終息してくれるといいですね。

学生自治会役員を受けて

ふるさとふれあい学科

一一班 四八番 荒川 智恵子

今、私は自治会役員をさせて頂いている。最初、自分の性格からして不適格との思いで役員への誘いを断らせて頂いた。が、再度の誘いにより受けることにした。

実際、役員側に立った現在の想いは、「何て自分本位の考えでいたのだろう。」と言うことだ。そして今では、「同期の役員の方が、皆一年先輩のせいか、幸い大きな失敗を提供せずに済んでいる。」とも勝手に思っている。また、「学生生活だけでは得られない貴重な経験をさせて頂いている。」とも思っている。勿論、クラブの担当者としての活動が重なると、テニスパルのような感覚になるが、仲間に相談し助けられて楽しく事を進めている。

これから、残り少ない学生生活を有意義なものとし、楽しみながら物事に当たって行けたらと思う。

コロナの流行で思うこと

ふるさとふれあい学科

一一班 五一番 川野 央

最近の技術の進歩はすさまじく。なかなかついて行くことが出来ない。最近の子供は駅で切符の買い方が分からず、おつりの計算も苦手だ。IT技術で無人化、自動化が進みキャッシュレス、セルフレジ、ロボットが当たり前となっている。便利さを追求した結果、労力や時間の節約に大いに役立った。しかし、何かむなししい物がある。

この一年コロナで授業延期、オンライン授業が叫ばれ特に感じる。やはりコミュニケーション、人との触れ合いが大切なのだと。人との接し方を知らない人が増えると、殺伐とした世となり、犯罪増加につながる。

私がこの大学に入学した目的は、生きがいを求め、友人を作り、更なる挑戦をし、自分探しをすることでした。後半、有終の美を飾るべく、気負うことなく自然体で、一本筋の通った生き方をしたいと思います。

人のつながりの中で

ふるさとふれあい学科

— 二班 七三番 田村 耕一

シルバー大学に入学し二年余が過ぎ、授業では多くの項目を知識として学べ、クラブ活動は、「アフリカダンス」と「竹絵」の二つのクラブを選択、活動して来ました。「アフリカダンス」は周りとは一体となり元気感、高揚感を持って、施設訪問も好評です。いずれのクラブ共基本が出来た後は、個性ある作品作り・動きが出来る事を目指し、卒業後も継続活動したいと思っています。新型コロナウイルス問題で学校に行けない毎日の中で入学当初「積極的に友達作りをして下さい」と言われた事を改めて噛みしめ、別途LINEにはまり、サークルの輪の中で時には議論や、よろず相談事などいろいろとありますが、人と人のつながり・仲間意識を持てる「潤滑剤」とし活用をして行けば充実したものになると思う次第です。

私は花のアッシー君

ふるさとふれあい学科

— 二班 九七番 大栗 正巳

近所のハイウェイパークに農産物直売所が新装開店するのを機に、花苗の出荷を始めたのは四年前のことである。園芸が趣味の私にとってぴったりの副業である。

出荷前の花苗の化粧直しをしていると、運ばれていった新天地で一花咲かせてくれよ、と言う気持ちになってくる。そして、直売所で出荷作業をしていて嬉しいのは、この花売場を見るのをいつも楽しみにしているよとか、以前にここで買った花苗が順調に育ってすごく綺麗な花が咲いたよとか、お客さまが声をかけてくれることである。花は自分では動けないので、自然界のあらゆるものを使って個体を殖やし分布を広げていく。そして、自分を魅力的に見せて栽培者を増やし、時には人をも使って個体を移動させているのではないかと思う時がある。私はそんな花のアッシー君なのである。

一期一会に感謝して

ふるさとふれあい学科

— 二班 一〇〇番 杉岡 セツ子

令和二年、感染症の流行により、先行き不透明な状況、不安が広まっている。何気ない日常のありがたみを、改めて実感する今日この頃である。

シルバー大学校に入学して早くも二年、私は素敵な友人たちに囲まれながら、とても充実した日々を送っている。できることよりも、楽しいことが増えるのが、良い人生であると感じる。興味をもったことに挑戦できるのは、とても幸せなことである。新しい人やものとの、一期一会の出会いに心より感謝したい。

今後も、様々な活動に率先して取り組み、縁あって出会った友人たちとの日々を心に刻みながら、利他の心を忘れずに過ごしていきたい。そして一刻も早く、社会に平穩無事な日常が戻ることを願う。

花の詩画集鈴の鳴る道を読んで

ふるさとふれあい学科

一一班 一一三番 渡部 国穂

光陰矢の如し、平成三十年十月十三日入学して初めての授業開始、第一教室で年齢の違う同級生との初めての出会いで席を同じくして一年が過ぎ、二年生となり半年が経ち、新型コロナウイルス感染症拡大で、休校、時間を持て余している時に、大分昔に購入した「花の詩画集鈴の鳴る道」を読んだ。

本を開くと水仙の花が描かれて、詩があり口に筆を啞えて描いた絵と文字を想像しながら言葉では表現できない程、体の中から湧き出る感動を覚えた。自分が手足の自由が奪われたらどんな心境でいられるだろうか星野さんに限らない拍手を送りたい。私より一つ下の年齢に親近感を感じ、五体満足にも拘わらず、弱音を吐いたり、現実から逃避したことを反省し、明日の希望に繋げて生きてゆきたい。

シルバー大学で学んで

ふるさとふれあい学科

一二班 一四番 狐塚 恵子

コロナ感染のため、一年一カ月ぶりに学校で授業を受けて、友人仲間との楽しい時間を過ごす事が出来ました。

毎日コロナ中心のニュースで日々注意しながらの生活です。一日も早い終息を願う毎日です。

学校の休校、部活動禁止など普通に生活できたことができなくなり、さびしいかぎりでした。

今までシルバー大学で学んだことを生かして、地域にも仲間を作りいろいろな活動を枠を広げて行きたいと思っています。

これからはウオーキングなどをして、健康に注意し残り少ない学校生活を仲間とともに、楽しく学んでいきたいと思っています。

我が家の大型犬

ふるさとふれあい学科

一二班 一八番 癸生川 佳司

亡き妻は大の犬好きでいつも犬がいた。最初は牝の秋田犬、名はシロ。家の中で飼っていた。妻はいつもシロに話しかけた。家族と思って大事にすると言葉が通じるのである。私は朝の散歩と時々シャンプーを引き受けた。シロは賢く忠実で皆から愛され十五才で亡くなった。

二番目は事情があって引き取った牝のゴールデンレトリバー、名は樹里。得意技は吠えられてもその犬や飼主とすぐ仲良くなれることだ。気遣いをこの犬から学んだ。可愛がっていたが我が家にいたのは四年ほど。妻の看病が忙しくなった頃、樹里も体調を崩し一緒に旅立った。

今は保健所から頂いた雑種、六才オスのゴン太と二人で暮らしている。いつの間にか大型犬になった。やんちゃだがこれまでの経験を活かし大事に育てたい。

環境にヨシ、渡良瀬遊水地

ふるさとふれあい学科

一二班 四三番 島田 進

標題については、シルバー大学校入学以前の二〇一七年から二年間研修を受けた後、渡良瀬遊水地ボランティアガイドクラブに参加をしてから使っている言葉です。

自分のふるさとの名物や名産、地域の名所旧跡・歴史等を聞かれた時、どれだけ話ができるのか、あまり詳しくない自分になります。何か一つでも紹介したいという気持ちからガイドになり、その仲間からシルバー大学校を知り、そしてふるさとふれあい学科にいる今日があります。

二〇一二年ラムサール条約登録された渡良瀬遊水地は、栃木県、群馬県、埼玉県、茨城県の四県にまたがる本州最大の湿原です。その中に二五二種の野鳥や一七〇種の昆虫、一〇〇種の植物が確認されています。この自然環境を維持し、谷中村の歴史と共に伝えていければと思っています。

皆さんに感謝です！

ふるさとふれあい学科

一二班 五五番 福田 満

まさかの1年休講になるとは、思ってもいませんでした。コロナのために思っていた活動も学習もできませんでした。この年輪ができあがる頃、卒業ですね。早いものです。そこで何してきたの？と言われると、正直？です。特に自分など、出遅れるタイプですから、部活も、皆さんになじむのも時間がかかりました。それでも1年次の同じ班だった皆さんと親しくなれたこと、山を歩く会に参加し、山友達も増えたことはありがたかったです。その友人（と言うのも恐れ多い大先輩）とは大小山で御一緒したり、槍ヶ岳の写真を撮ったり、大変お世話になっています。これらは、じきに古希になる私の貴重な財産になっています。加齢とともに人の輪も萎縮しがちですが、こうしたご縁に、感謝感謝しています。仲間の皆さん、これからもよろしく！

通学途中、いつもの風景で

ふるさとふれあい学科

一二班 八一番 宮間 利彦

毎週金曜日の朝、シルバー大学へ通う道すがら、大平山を背景にした景色が私は好きです。

特に、4月から5月にかけて、山々が茶色や濃い緑色から淡い緑や新緑に変わっていく様子が、とても新鮮で爽やかな感じがします。

また、田畑に目を向けると、空高く、ひばりがさえずり、麦畑の穂がだんだん高く伸び、風に吹かれて、まるで緑の波のように右、左に揺れています。

そして、いつの間にか燕も飛び交い、田んぼの水入れも始まり、白い雲や青空を映しだし、キラキラ鏡のようです。

通学途中の、つかの間のパノラマですが、春から初夏にかけて、若葉が香り、そして自然が目に見えて活動し始めるこの時期が、私は一年の中で一番好きです。

一隅を照らす

ふるさとふれあい学科

一二班 九九番 倉井 利夫

今から千二百年ほど前、平安時代初期に比叡山を開山した伝教大師・最澄は、その著書「山家学生式」で、「一隅を照らす、これ即ち国宝なり」という言葉を残している。

これは、与えられたそれぞれの立場で精一杯努力し、明るく光輝くことのできる人こそ、何事にも代えがたい尊い国の宝であり、これにより社会全体が明るく照らされることを意味する。

別に仏道（仏教）を勧めるつもりはないが人の心は弱いもので、予期せぬコロナ禍で社会全体が閉塞感に包まれ、不安や焦りが少しずつ増幅している。

どんな小さな明かりでも良い。人間関係が希薄になりつつある中、少しでも人の支えとなるべく、自らが「一隅を照らす」その「照らし方」として、如何に社会と向き合うべきかを改めて見つめなおしたい。

日々思う事

ふるさとふれあい学科

一二班 一〇九番 小井田 洋子

昨年は、「日々是好日」というタイトルだったが今回は「日々思う事」を書きたい。

私はここ数年、身体のアチコちの故障が出てきた。口内炎から始まりした先の痛み、自分が舌癌かと思い、口腔外科を受診。

そして一昨年八月、ふとしたはずみで転び右足靭帯切れで外科通院。以前からの腰痛悪化。昨年は眼科通院の開始。年相応の白内障は覚悟していたが、左右緑内障だった。少しめげた。どちらの病院でも親切にしてくれる。そういう年齢になってきたのだと、つくづく思った。私は十二月迄パートを続けシルバー大学に通っていた。人間は一人で生きて行けなくて、周囲の親切や好意の中で生きている。私は他人に対して優しい心で接しているのかと、問いたい。いつも優しい心と平常心を忘れずに毎日を過ごしたいとつくづく思う。

ふるさと学科

ふるさとふれあい学科

一二班 一一二番 横田 啓子

二年次のカリキュラムに手作りオモチャの授業があり、竹製けん玉を作りました。

竹でけん玉を作る？私にとっては想像もつかず、不安とドキドキの中作業開始！先生の説明とプリント片手にまず一メートル強の竹をけん玉にあたる部分二つに鋸でカットします。さらに鉋と木づちでけん（ひしゃくのような形）を作ります。この作業が難しい！そしてそれぞれに桐で穴をあけ、タコ糸で繋がります。不器用な私は鋸でカットする部分から心優しい同班の男性陣の助けを借りどうにか完成する事が出来ました。先生の掛け声「セーノ」でけん玉遊びに挑戦！ストンと見事にけん玉が被さり成功！ヤッター！！まぐれとはいえ久しぶりに興奮、ワクワク楽しい時間を過ごしました。仲間感謝！シルバー大学に感謝！そして健康に感謝！！

随想文一覽(四一期生)

Aグループ

一班 一二名

新たな仲間たち	大根田和男
「友のメール」にて	伊東富美子
孫と笑顔と魂と	大阿久光一
コロナ禍とシルバー大学校	古澤 利夫
入学2年目の一年生の思うこと	三橋三枝子
四一期猛者の群れ何処へ向かう	戸田 正義
人生いろいろ!	佐々木明子
シルバー大学校入学にあたり	赤木 悦男
至福の時を求めて・雲上山歩	佐藤 元樹
シルバー大学校に入学して	日西 茂
二十才の頃	茂木 勝美
日々の暮らし	中村 京子
二班 一三名	
方言と地域文化	齋藤 尚
「できる時間に」	牛久 利江
私とゴルフとホールインワン	大田和 茂
ピアノ	堀 信行
人生の出会い	村上 文子
部活動	大島三枝子
限界集落と過疎化について	遠藤 好男

Bグループ

三班 一三名

突然の出来事	青木 典子
栃木と喜多川歌麿	天野 寿之
『愛と勇気とサム・マナー』	下野 泰之
他者への思いの変化	堀出小夜子
仲間と共に	松嶋 岩雄
人生の扉・振り返りと飛び立ち	折原 秀嘉
私(協調)と俺(本心)	中島 幸雄
花	大山 ノブ
どっちでも	小川 弘
我が地域の神社	増山 博司
お花見	渡辺美知子
安否確認	片柳 光子
穏やかな生活を願って	亀山 洋一
強い願望は実現する	石崎 互
健康バンザイ	上野 久江
「散歩」	杉戸 博
コロナ禍の中で	桃内百合子
休校で思うこと	森岡 和善
高齢者としての役割	折原 誠

四班 一二名

仲間とフレイル予防		七部 糸子
解 禁		荒川 隆
シルバー大学校南校に入学して		小花 洋子
シルバー大学校に入学して		柏崎 聡
シルバー大学校に入学して		森田 高司
今 おもうこと		大沢久美子
郷土の誇り「天明鋳物」		栗原 辰男
日日是好日		海老沼 修
シルバー大学に入って		大木 洋子
挑戦の日々		清野 建一
人生を楽しむ		茂呂 悦男
いつまでも健康でいるために		黒尾 淳子

Cグループ

五班 九名

或る日の出来事		青木 和子
子供の頃の思い出		櫛淵 忠男
楽しいウオーキング		白沢恵美子
今、思うこと		菊地テル子
シルバー大学に入学して		熊倉 哲夫
初めてのパソコン授業		木村 モト
老活について		大里 誠二
これまでの生きざま		高橋 耕二
みかんの花咲く丘		山本 清

六班 一三名

猫が来た		青柳恵美子
エネルギー問題に思う		生澤 弘之
我が家の竹林		小林喜久司
試練を乗り越える		長 朝子
古稀を迎えて		五十畑哲男
これからの自分		熊倉美江子
生涯健康 生涯学習		栃木 和江
第二の人生について		津久井 滋
庭の手入れ		大角 耕市
コロナ禍での生活		岸 初音
思い出ばなし		露木 正夫
新型コロナに思うこと		渡辺 稔
今思っていること		高田 啓子

Dグループ

七班 一〇名

自分らしく人生を送る		飯田多賀子
コロナ禍に思う		寺内 紀
シルバー大学校に入学して		小林 一男
団塊のひとりごと		白石三枝子
この頃		栗原美佐子
そば作り		野部 利平

犬と歩けば 喜多 晶子
シルバー大学校に入学して 寺西 豊
シルバー大に入学して 倉井 正男
お弁当作り 石川真知子

八班 一二名

栃木のドライバーにひとこと 生澤 和子
さくら 谷田 芳照
南校入学 そして、それから 畠井美恵子
私の人生 最終章 小柳 捷次
コロナ禍 新村ヨシ子
今日この頃の話 津久井礼子
毎日、毎日、山歩き 茂木 重雄
夢の中 大森 正男
今、そしてこれから 田口 豊子
「真鍮曲金音発生器」 中川 均
家庭菜園 黒尾 俊夫
シルバー大に入学して 久米 初美

Eグループ

九班 一三名

山は楽し 石井 明枝
廃校の分校活用を 今井 幸雄
夢・憧れ・私のロマン 奈良 洪太
習い事と友に 宝示戸悦子

散歩道 嶋田 信久
野菜作りの楽しみ 松永きく子
日本女性会議2019さの 橋本喜美子
「自分の命」は奇跡 柳澤 敬一
寮生活の思い出 河村 芳則
今、思うこと 寺内 伸予
檀越歌・だんのつか 橋本 博
シルバー大学に入って 本橋 保夫
愛犬と共に 佐藤千恵子

一〇班 一一名

シルバー大学校に感謝 伊藤 チョ
入学のきっかけと今後の抱負 奈良部誠一郎
元気に歩こう 松本 礼子
明日への道 谷原 全子
シルバー大学に入学 渡邊 洋子
人生百年時代 黒川 義明
シルバー大学に入学して 中嶋 英子
「今」思うこと 橋本 好文
「せっかく」ということは 篠原 信雄
今思う 長濱 鈴代

4 1 期 A グループ



一班 茂木 勝美	一班 日西 茂	一班 古澤 利夫	一班 大根田 和男	一班 大阿久 光一	一班 赤木 悦男	二班 天野 寿之	一班 佐藤 元樹	二班 大田和 茂	二班 折原 秀嘉	二班 松島 岩雄	二班 下野 泰之	二班 遠藤 好男	二班 堀 信行
----------	---------	----------	-----------	-----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	---------

一班 伊東 富美子	一班 三橋 三枝子	一班 中村 京子	一班 永島 寿子	一班 佐々木 明子	二班 大島 三枝子	二班 村上 文子	二班 青木 典子
-----------	-----------	----------	----------	-----------	-----------	----------	----------

4 1 期 B グループ



三班 片柳 光子	三班 盛岡 和善	三班 亀山 洋一	三班 増山 博司	三班 石崎 互	三班 小川 弘	三班 折原 誠	三班 杉戸 博	三班 中島 幸雄	四班 海老沼 修	四班 森田 高司	四班 荒川 隆	四班 栗原 辰男	四班 茂呂 悦男	四班 柏崎 聡	四班 清野 建一
----------	----------	----------	----------	---------	---------	---------	---------	----------	----------	----------	---------	----------	----------	---------	----------

三班 大山 ノブ	三班 桃内 百合子	三班 渡辺 美知子	三班 上野 久江	四班 大沢 久美子	四班 大木 洋子	四班 黒尾 淳子	四班 小花 洋子
----------	-----------	-----------	----------	-----------	----------	----------	----------

4 1 期 C グループ



五班 熊倉 哲夫	六班 渡辺 稔	六班 五十畑 哲男	六班 小林 喜久司	六班 大角 耕市	五班 大里 誠二	五班 山本 清	六班 生澤 広之	六班 露木 正夫	六班 津久井 滋	五班 櫛淵 忠男
六班 栃木 和江	六班 長 朝子	六班 熊倉 美江子	五班 青木 和子	六班 青柳 恵美子	六班 岸 初音	五班 白沢 恵美子	六班 高田 啓子			

4 1 期 D グループ



八班 黒尾 俊夫	七班 小林 一男	八班 谷田 芳照	八班 大森 正男	八班 中川 均	七班 寺西 豊	七班 倉井 正男	七班 喜多 晶子	七班 飯田 多賀子	八班 茂木 重雄	七班 栗原 美佐子	八班 小柳 捷次	七班 野部 利平	七班 寺内 紀
----------	----------	----------	----------	---------	---------	----------	----------	-----------	----------	-----------	----------	----------	---------

八班 津久井 礼子	八班 生澤 和子	八班 畠井 美恵子	八班 新村 ヨシ子	八班 田口 豊子	八班 久米 初美	七班 白石 三枝子	七班 石川 眞知子
-----------	----------	-----------	-----------	----------	----------	-----------	-----------

4 1 期 E グループ



九班 柳澤 敬一	九班 寺内 伸予	一〇班 篠原 信雄	九班 河村 芳則	一〇班 橋本 好文	一〇班 奈良部誠一郎	九班 松永 きく子	一〇班 黒川 義明	九班 石井 明枝	九班 嶋田 信久	九班 奈良 洪太	九班 本橋 保夫	九班 橋本 博	九班 今井 幸雄
-------------	-------------	--------------	-------------	--------------	---------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------	-------------

九班 宝示戸 悦子	一〇班 谷原 全子	一〇班 長浜 鈴代	一〇班 伊藤 千ヨ	九班 橋本 喜美子	一〇班 渡邊 洋子	一〇班 中島 英子	一〇班 松本 礼子
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

新たな仲間たち

Aグループ

一班 一番 大根田 和男

「青春とは好奇心を持ち続ける事である」
そうだ。知りたい、学び、体験して見たい
気持ちが溢れている時期が青春と言えそう
だ。妙な事で入学する事になった。この歳
になると訳知り顔で自分の穴の中に入り息
を潜める。終活等の活字がチラチラ眼に入
る。年齢に合わせた思考、服装、生活して
いる自分がいる。余力、体力もあるのに。
入学すると年齢も前職も何も問わない同年
代の人達で構成されたグループに入る。毎
年疎遠になり、減るばかりの友人に対して
今回の新たな友人と目標に向かって行動す
る。学ぶ。遊ぶ。何と新鮮な事だろう。学
習においても自分の知っているつもりがほ
んの一欠けらであった事にも驚かされる。

「友のメール」にて

Aグループ

一班 一五番 伊東 富美子

「お変わりないですか？」と、久し振りに
メールが届く。「面白いのが送られて来まし
た。笑えます」と、それには川柳が送られ
て来ました。いくつか紹介致します。
☆日帰りで 行って見たいな 天国へ
☆延命は 不要と書いて 医者通い
☆誕生日 ロウソク吹いて 立ちくらみ
☆万歩計 半分以上 探し物
☆立ち上がり 用事忘れて また座る
☆眼薬を 差すのになぜか 口を開け
☆少ないが 満額払う 散髪代
☆妻旅行 俺は入院 ねこホテル
☆深刻は 情報漏れより 尿のもれ
☆へそくりの 場所を忘れて 妻に聞く
どれもこれも、身に覚える事ばかり、大声
で、笑ってしまいました。友よメール有難
う。

孫と笑顔と魂と

Aグループ

一班 二〇番 大阿久 光一

三歳の孫が遊びに来た。水を得た魚のよ
うに大声で走り廻り笑顔と喜びを振りまき
元気をくれる。ふと我に振り返ると幾多の
過去経験のラベルとして心に張られたポジ
&ネガティブな感情が蘇ってくる。三十代
までは波動小さく普通に生きた、四十代近
くになると自分の魂からの声にじっとして
いられず奥深く潜んでいた挑戦に動いた。
すると今まで経験しなかった喜び、失敗、
挫折病気という天国から地獄まで幅広く味
わされたが不思議と後悔はない。来世はど
んな世界でも対応可と樂觀している。人生
とは自分が主人公で魂と会話しながら喜び
や幸せを追い求めるゲームと思う。皆に理
解されなくも魂と共に生きればそれで良
い。反省があるならば利他的でなかった点
だ。残りの人生は他者貢献しながら喜びや
幸せを求める自分物語を清々しく演じたい。

コロナ禍とシルバー大学校

Aグループ

一班 三六番 古澤 利夫

一昨年3月末を以って、社会人生を終えた。還り見れば、この長い歳月には、色んなことがあった。仕事を一生懸命やつても認められず、何度も挫折することがあった。しかし、「何くそ、今に見ている」と自分に言い聞かせているうちに、あつという間に社会人生活が終わった。しかし、大過なく終わったことは、家族及び、かつての同僚の支援の賜物だと、大変感謝している。

さて、令和元年十月に本校に入学以来相だな月日が経過した。今、コロナ禍の中にあつても、休校は本年四月に解除となった。入学動機が、「仲間と共に知識を深める」とのことであつたが、この禍中で水を差された感がある。しかし、これも人生、良き経験だと思う。健康な限り人生の一ページとして、卒業まで皆さんと共に頑張り通したいと思う。

入学2年目の一年生の思うこと

Aグループ

一班 四一番 三橋 三枝子

シルバー大学校に入学して早や2年目です。コロナ禍でまだ1年生ですが、これを得たと思えるように楽しみたいと思います。とは言つても大勢での会食等々は控えないければなりません。

それで仲良くなつたお友達とふれあいバスを利用して出流山へ行ったりしましたが自粛中の遠出はこれくらい。

ええもつと行きたいですね。

ふれあいバスもつと研究したいですね。

1か月に1回くらいは楽しく会食しますがやはりコロナがもう少し落ち着いてくれないと予定が立てられないです。

学校ではお友達と会うのが一番楽しいですが、色々なことを学ぶのも(知るのも)楽しいになります。

しっかりと学んで無事卒業できるよう頑張りたいと思います。

四一期猛者の群れ何処へ向かう

Aグループ

一班 六一番 戸田 正義

令和元年秋、ボランティアを通じ社会貢献を目指す一味同心の猛者(人生経験豊富・知識豊・芯が強い者)が集い、絆を探し始めた矢先「コロナ禍」に巻き込まれ、絆は立ち消え学校は長期休校。世間を乗り切る術を持つ猛者達は、一味徒党を組み柔茹剛吐の群れとなる。社会貢献、猛者間交流による人生の樂園探しが一年余頓挫した今、初夏迄には、専門グループを選択しなくてはならず、同期の絆を失った四一期生の猛者の群れは、コロナ禍で遠回りしながら何処へ向かうのであろうか。

我は自身の志に反する群れと決別(倶楽部退部)し、新たに同甘共苦出来る仲間を後期には是非見つける。後世には、記憶・歴史として残る学年である事は間違いないさそうである。

人生いろいろ！

Aグループ

一班 七八番 佐々木 明子

栃木県に来て四十年になりました。栃木市で二十五年普通の生活をしてましたが主人の定年三年前頃からオーストラリアに永住する計画を立て最初は六カ月のビザを取得し行きその間に永住権取得できたのですが手続きを終え二カ月位してから私がストレスで血圧が上がってしまったので主人と話し合って六カ月だけオーストラリアで生活し日本に帰国する事に決めました。短い期間でしたが海外で生活出来た事は良い思い出になっています。帰国してから縁があつて鹿沼に十五年前から住んでいます。夕方散歩フオークダンス週一回二時間練習で踊っています。栃木市には、友達や知人が多いのでシルバー大学行きたいと思い南校に申し込み入学させて頂きました。すばらしい仲間に出会えてとても感謝しています。

シルバー大学校入学にあたり

Aグループ

一班 八〇番 赤木 悦男

シルバー大学校入学の動議は喜寿も過ぎ人生最後の奉仕活動に必要な知識を得たいとの思いからです。運良く入学が許され十月二日宇都宮市文化会館にて福田校長のもと入学式に参加した、次週は南高に戻りオリエンテーション、班の編成や役員選びを行い翌週から本格的な授業に入り経験豊富な先生のもと健康福祉、税の色々、ボランティア活動、古里栃木等幅広く楽しい勉強でした、周りの同級生は積極的で能力も高く羨ましい、自分は圧倒され情けない、後日朝礼後、先輩によるクラブ活動の紹介で興味のあるクラブは有るが民話語り部に一番関心を持った、後日女性講師の模範演技を見学する、表情豊かで発生も素晴らしく私は聞きほれ入会を決断、将来は研鑽を積み老人会や介護施設で活動すると決心した、是で入学の八割は達成出来た思いだ。

至福の時を求めて・雲上山歩

Aグループ

一班 九五番 佐藤 元樹

皆さん、健康に良いことをしていますか。還暦を超えたところから体力と気力に衰えを感じ、学生時代の仲間と山歩きを再開、すると心身ともに覚醒する感じがした。焼く木杭に火が付いたようなものだ。山男はザックに酒を忍ばせて来る。酒が無くなるまで宴会は続き、明日調子が悪ければ帰ろうと割り切って飲むのだ。これが中高年登山の真髄、誰に遠慮がいるものか。自分の手足を使い、脳みそを活性化させ、山の靈氣を五臓六腑に送り込む登山という行為が私は好きだ。

しかし諸君、最も大事な事は「山の神様（ワイフとも言う）」を敬う気持ちを忘れないことだ。気持ちよく送り出して貰えれば山歩きは五合目に到着、後は至福の時をいかに掴むか、お天道様と自分次第だ。

いざ、行かん 雲上の山歩へ。

シルバー大学校に入学して

Aグループ

一班 一〇九番 日西 茂

以前見た海外映画で、世界中にウィルスが感染し感染者が増え続けるパニック映画があったがまさにこれが現実の世界で起ころうとは世界中のだれも想像できなかった。

二月二十六日に、その新型コロナによりシルバー大学が翌年三月末まで休校になり、それに伴い班の旅行会、四十周年講演会、レクレーション大会などその後のすべての本校行事が中止となってしまいました。

新型コロナとの闘いは、長期戦の様相を見せています。日常生活が制限され『できないことを悔やむ』のではなく『今、自分のできることを考える』ことをモットーに、困っている方を助けることに精進したい。

シルバー大学に入学して半年、普通に過ごせるありがたみをひしひしと感じています。自身の健康に留意して残りのシルバー大学生活をエンジョイしたいと思います。

二十才の頃

Aグループ

一班 一二四番 茂木 勝美

一九六二年、高卒二年後秋田県鹿角市にある三菱金属尾去沢鉱山に入社、銅製品(電線、十円銅貨)等を作る銅の元である鉱石を地下から掘る鉱山である、深い所では地下三〇メートルの所まで入りヘッドランプを頼りに作業をします。最初のころはたまにある一人作業の時は回りが灯りのない真暗でこわい思いをしました。地下産業は労働時間が短く八時から十五時一〇分で退社、実働時間はもっと短く約四時間で終わります。家に帰ってから時間があるので色々な事を経験しました。先輩に誘われ労働組合の青年部に入り交流会、メーデー、特に組合と会社の対立、労働争議では赤旗に赤いハチマキでデモ行進等もありました。六年間での体験で人間の基礎を作る時でした。

日々の暮らし

Aグループ

一班 一三三番 中村 京子

朝を向かえた時、お仏壇の前で、今日も一日、家族、仲間、みんなが無事に過ごせます様と思う。夕になると、今日も一日ありがとうと感謝する。そんな日々を過ごしている。

しかし、予期しない事が起こっている現在、新型コロナウィルスの感染拡大で、3回目の緊急事態宣言が、4都府県に再発令されることが決まっている。今度こそ「コロナウィルスの収束を」とみんなが願っている。

今、私にできる事は、感染対策を、引き続き徹底する。「平凡な日々」が戻る様に、笑顔を忘れず、日々、暮らして行く事です。

方言と地域文化

Aグループ

二班 二番 齋藤 尚

授業で栃木県の方言について勉強した。栃木県のほぼ全域で「東関東方言」（無アクセント）を話す、私の住む足利だけが、県下では異質な「西関東方言」（東京式アクセント）を話すので、その理由を調べた。

地理的に足利の北側は山間部で北方面との交流は少ない。一方、人の多い平坦部は東の佐野以外は群馬県（桐生・太田・邑楽・館林）に囲まれている。歴史的にも江戸時代から渡良瀬川の舟運や例幣使街道の陸運により周辺地域との交流が盛んで県境を超え両毛地域という独自の文化が発展した。こうした背景の下、地域共通の「両毛弁（西関東方言）」が使われ今に至っている。今日、共通語が広がり、消えていく方言も多いが、地域の歴史的背景等を理解し方言を後世に伝える事は、地域文化継承の大切な一つであることを認識した。

「できる時間に」

Aグループ

二班 一八番 牛久 利江

子供が幼い時に、私と息子がインフルエンザに罹り、近所のMさんに娘を預けて病院に行くことになりました。息子は病弱で度々娘は近所のお世話になりました。病院から戻り、娘を引取りに伺うと楽しそうに笑い声が聞こえてきました。

私はMさんに感謝し『いつもお世話になり申し訳ありません』と、心苦しい思い出いっぱいでした。その時、Mさんが『私は今、手伝えるから手助けしているのよ。牛久さんも、いずれ手助けできる時が来たら、私ではなく、ほかの人を助けてあげてね。今は、その時期ではないだけなのよ。』と言われました。その言葉は私の心の負担を軽くしMさんの優しさや思い遣りに感謝しました。以来、私は自分にできることで他の人を手助けし、力になろうと心掛けています。

私とゴルフとホールインワン

Aグループ

二班 二番 大田和 茂

これは奇蹟ではない、すべての条件がそろった時、ボールはカップインする。

最初の人打ったボールがグリーン右端に落ち左に流れた、私も同じ様に打つとボールはやはり左に流れその後消えた、後ろで見ていた三人は、ほぼ同時に、あ、消えた、と、ボールはカップの中にあつた、それから三年後の九月二度目のホールインワン、真っ直ぐ上がったボールはピンに向かって飛び手前に落ち吸い込まれるようにカップインした、後ろの組も見ていたので、ホールインワン初めて見たと感激していた、当の本人は、また入ったか、くらいで最初のような感動は薄かった、ゴルフは心が手に現れる、人より遠くにそして近くに、その都度手に力が入り、曲がり、ダフリ、トップする、浮かれず、腐らず、淡々と続ける、まさに人生そのものなのです。

ピアノ

Aグループ

二班 三八番 堀 信行

ここ何年か、孫のピアノの発表会に行く様になった。初めての時は、こんな小さい子供が楽譜を見ながらよく弾けるな、と驚いたものです。小学校高学年ともなると、もうビックリする程お上手です。

私もギターを少しやった事が有るので楽器に興味があり、ピアノを弾いてみたいと思っていました。ピアノは、右脳左脳を使ってボケ防止になると聞いています。

何とシルバー大学に入学したら同じクラスにピアノの先生がいて、ピアノを教えて貰える事になりました。放課後楽しく「猫踏んじやった」を練習しています。恐らく卒業する頃には「エリーゼの為に」とか「トルコ行進曲」が弾ける様になっているかも知れません。何より、楽しく練習しているのがいいです。お陰で、趣味がひとつ増えました。

人生の出会い

Aグループ

二班 四二番 村上 文子

私の今での人生の中、心から信頼し、人生を共に、生きる人との出逢い。

子供達、孫、友達、仕事の仲間、数々の出逢いが、ありました。

子供達と一緒に成長して孫の成長に感動し学生時代の友の励まし、仕事仲間との、助け合い、喜びの分かちあい。

また、昨年は、シルバー大学校での、すばらしい仲間との出逢いも、ありました。

今は、毎週シルバー大学の友達に会える、幸せを、感じている日々の生活です。

そんな幸せな時間の中

「思えば思われる」の母の言葉を、思い出し、今までの人生の歩みの中、めぐり逢に感謝して、これからの人生、誇りをもって力いっぱい生きて行けたらと、思っております。

部活動

Aグループ

二班 五九番 大島 三枝子

シルバー大学校に入学して一番の楽しみは、部活動です。入学時に部活の紹介があり人生の中で一度も経験したことのない、日光彫りに興味をもちました。展示されていた先輩方々のお盆の作品を見て私も作ってみたいと思い入部を決めました。

入部して不安な所がありました。部長さんから丁寧に説明を受けているうちに私も出来るような気持ちになってきました。

まずは道具を揃え材料を申込“よし”！

張って作るぞと意気込んで臨みました。

初めて作る作品はつばきのお盆です。絵を描き、これから掘るぞと掘り始めました。がなかなか上手にいかず手こずっていたら先生が親切に指導をして下さり少しずつ上手に彫れるようになりやっと一つの作品が完成しました。この達成感は貴重な体験で人生の中で一番の生きがいです。

限界集落と過疎化について

Aグループ

二班 六五番 遠藤 好男

最近テレビや新聞などで報道されている過疎化について、私の住んでいる中山間地域は、戸数約六十軒ですが住民は各家庭で七十才以上の高齢者、あるいは一人暮らしの人ばかりで寂しいかぎりです。

私が一番憂いているのは、商店が次々と廃業をしている事です。若い男女はほとんど居なく小学へ通学している子供達は数人、これが中山間地の現実なのです。小学校へ通学する児童数が減り、田沼町六校が閉校になり今年四月から小中学校一貫校が開校になります。

私は七十六才、昭和の時代は辛い戦争もあり食糧難もありましたが各家庭家族六～七人どこの家でも子供達の元気な声が聞こえても賑やかだった様な気がいたします。昭和時代バンザイ昭和の時代はよかったです。

突然の出来事

Aグループ

二班 七九番 青木 典子

今から思えば二年半前の話になります。弟の嫁がガンになりその後手術も無事に終え、お見舞いに行った。その時の弟の後ろ姿 ああ、この人に何か起きたら・・・、その思いが的中、一週間後に弟が大怪我、三ヶ月の入院そして退院、その後リハビリ通院、弟は歩くこともままならず私が送り迎え、一日往復一四〇キロ、最初の二ヶ月間は週二回、その後週一回のリハビリ十ヶ月間、その後弟も車の運転が出来るようになり私の役目も終わり、弟も身障者になったけれど助かった命だからと、希望を持って弟なりにボランティアをしています。

その後私はシルバー大学校に入学した。入学して間がないけれど、素晴らしい方々と出逢い目から鱗の部分もあったり、良い経験が出来てとても楽しく通っています。

栃木と喜多川歌麿

Aグループ

二班 八一番 天野 寿之

シルバー大学で栃木の伝統文化の授業を受けながら、なんといっても外せないのは喜多川歌麿ではないかと考えました。

歌麿の肉筆画で有名な、雪・月・花の3部作は、その大きさも筆致も素晴らしいものと知られています。

これらは明治初期には栃木にあったようですがその後転売され、現在2点はアメリカに、1点は箱根の美術館にあります。

この複製画3点が作成されて栃木市役所に展示されています。

これを間近で見ると、その筆遣いと線の細さが見て取れ、思わずすごいと感嘆します。絵具を重ね塗りした油絵とは対極であり、世界中の人を驚かすに足るものと思います。

この歌麿をスポンサーとして支えた栃木の先人の慧眼に改めて敬意を表します。

『愛と勇気とサム・マネー』

Aグループ

二班 九六番 下野 泰之

人生に必要なものは・・・

『愛と勇気とサム・マネー』

これは喜劇王 チャーリー・チャップリンの言った言葉です。人や家族、ペットへの『愛』・『愛情』人生を豊かに生きるためにはとても参考になる言葉に思えます。

『勇気』この部分は「希望」・「想像力」と翻訳されることもあります。人は今日を生きたるためにも「心の拠りどころ」となるものも必要です。私はシルバー大学校に入学し、『愛』（優しさ）・『勇気』（希望）を沢山つけることができました。幸運でした。

『サム・マネー』この言葉だけは英語のまま。彼と私でのサム・マネー。意味合いも金額も違うでしょうね。お金だけでは幸せにはなれないのは事実ですが、「いくばくかのお金」を持って少し楽しい老後を暮らしましょう。遺産は期待するな、我が子達よ。

他者への思いの変化

Aグループ

二班 一一〇番 堀出 小夜子

誰しも人の悪い面はよくわかるが、自分の事は意外とわかっていない。そういう私も若い時は人の悪い面ばかり目についていた。しかし年と共に今度は人の良い面ばかりが見えてきて、楽しいことこの上ない。相手がいて自分も生かされていると思うと、さらに他者が愛おしく想えてくるのだから不思議だ。また良い面も悪い面も合わせ持つて人格ができていく。それも魅力だ。

この想いを小さな枠の中だけにせず、地域社会でできれば世界にも目を向け、互に思い会い助け合えるような人となって生きていきたい。口先だけでない「いうがごとく、行うがごとく、こと示せ」の理のように。今すでに悩み苦しむ人の為に少し活動している中で、慢の心にならぬように相手の心にどれだけ寄り添えるか？ 感謝の中に前進！前進！

仲間と共に

Aグループ

二班 一一一番 松嶋 岩雄

子供の頃から、いつも周りに仲間が居た。そして、いつの間にか退職の歳を迎えた頃から、相次いで四人の仲間を亡くした。・・・淋しい。

昨年、本校に入学して沢山の方と出会う事が出来た。まだ、すぐには名前が浮かない方もいますが、大いにコミュニケーションを図って沢山の仲間を作って行く事が出来たら、どんなに有り難い事かと思う。今は講義と二つのクラブ活動で、学生に戻ったような生活を仲間と共に送れて、こんなしあわせな事はありません。本校での学びを基にして地域活動に貢献出来るよう、仲間を大事にして、学校生活が送れるよう少しだけ頑張っていきたい。

何年か経った時、シル大で過ごしたあの時が有意義で、なんだ、しあわせだったんじゃない、と思える日でありたい。

人生の扉―振り返りと飛び立ち―

Aグループ

二班 一二六番 折原 秀嘉

自分はどう生きてきたか？

人生は、その時々々に何を考え、どう生きてきたかを、振り返りながら自分の生き様を見据え、更に明日へ生きていく事と思いません。還暦半迄のビジネス人生を振り返ると、面白く手応えのある人生で、関わって頂いた方々に感謝の一言です。明日の人生は、これから関わる全ての方々へ今迄の恩返しを含め、感謝の気持ちを心に大切に接して行きます。大切な家族へ、古き友人達、これから出会うまだ見知らぬ方々へ。

シルバー大学は、人の出会い、初体験のクラブ活動、特に「ピアノ」は人生初体験。とても面白い出会いに戸惑い、そして、興奮しながら興味津々な日々です。新しい扉を開いて全ての出会いに、心から楽しみ、存分に堪能していきたいものです。新しい飛び立ちに向かって。

私(協調)と俺(本心)

Bグループ

三班 三番 中島 幸雄

私も今年の誕生日で後期高齢者となりました。まだまだ先の話だと思っていました。また、免許証の更新手続で認知症の試験がありました。記憶力の減退を思い知りました。幸いにして更新に影響はなかったですが、今後は免許証の返還も考える年齢になって来ました。

社会人になってから仕事一筋に頑張つて今日に到りましたが、これからの身の処し方を考慮し、余生を頭に入れて過ごす事となります。現在は スポーツ吹き矢、囲碁、将棋教室や老人会の輪投げやペタンクと活動範囲を拡張 俺の人生を作りたいと思っています。ボケ防止と体力維持やボランティア活動として私の人生から俺の人生へと変化させ気力充実の精神で以降とします。皆様もご自愛と奉仕の精神で人生を楽しみましょう！

花

Bグループ

三班 二二番 大山 ノブ

春がきました。

草花の手入れをするのが楽しみです。私は宿根草多年草を育てています。

小さな芽を見つけると早起きになり、一番先に庭に出てみます。二月目位すると花が咲きだします。黄、青、白、アイリスがたくさん咲きました。近所の人にも上げました。老人ホーム、学校にも届けました。

花のまわりに人が集まり「マァーきれい！」と、ことばをかけています。

花のまわりで共感し通じ合う喜びを味わいました。「ありがとう」

ことばかけをしなければならぬのは私の方です。受け入れられ声援をいただき感謝です。

好きな草花を育て、お世話になった方々に「ありがとう」の言葉を花にかえて届け続けます。花の持つ力を信じて！

どっちでも

Bグループ

三班 二三番 小川 弘

前、後、左、右と曲げてから、左、右と向いていく朝のラジオ体操をしながら思う。太極拳クラブで習ってる「練功十八法」は、左、右と向いてから、前、後と曲げて行く順。曲げてから向く、向いてから曲げる。

どちらも首の体操、首周辺の筋肉などを柔らげ、体調が良くなるための体操と思う。

体操は、行う事は目的でなく、数ある手段の一つなのかと私は思います。体操を行う目的は、シルバー期に入った私が、健康な体で、元気に明るい生活を、少しでも長く維持して行く事です。

だから順序なんて関係ないです、いろいろな手段を数多く増やし、今まで以上、今日用がある、今日行くところがあると、まだ見ぬ世界を 今以上楽しみたい。

我が地域の神社

Bグループ

三班 三九番 増山 博司

日本の隅々に存在する神社、地域や家庭等を守ってくれる神様として、そしてその地域に住んでいる人達（氏子）は氏神様として祀っている。私は、三つの地域の各代表で構成された役員として、夏・秋祭りの行事や維持管理等を三年間行ってきた。

今は、昔の様な盛大さや華やかさはないが、お囃子保存会が祭りを盛り上げてくれている。我が神社にも、賽銭泥棒、強風に寄る倒木での建物破損、神殿にスズメバチの巣等があり、これら問題に対処しながら維持して行かなければならないと思った。今回の大学の授業の中で、我が地域の神社は、鳥居が神明 狛犬は対衛式で左が男で右が女等色々知る事が出来た。今回の授業「とちぎを知る」に感謝、また 神社にも感謝の気持ちを忘れずに御朱印収集をしながら参拝したいと思います。

お花見

Bグループ

三班 四四番 渡辺 美知子

花冷えする四月四日（日）、勤めていた時の職場仲間と久しぶりに外出して太田の八王子公園にお花見に行きました。桜の花は満開も過ぎて、花びらがヒラヒラ舞う木の下でハイポーズ、緩やかな坂道を上って小高い丘に立つと、芝桜やネモフィラ等の花が丘陵地一面に咲き競う見事な眺めに感動して、時々小雨の降る道を散策しました。

昼食事は いきなりステーキで大盛ご飯を注文して満足を味わって、帰りがけには大手スーパーに寄って立派な新玉ねぎについて箱買いをしてしまい、帰ってから早速酢玉ねぎを作り、オニオンスライスも辛味もなく美味でした。

毎日コロナのニュースが流れるコロナ禍にあつて、ひととき忘れさせてくれた一日でした。

安否確認

Bグループ

三班 六〇番 片柳 光子

誰もが経験したことのない「新型コロナウイルス」に振り回されてほぼ一年。

まだまだ先の見えない昨今ですが緊急事態宣言も解除された。これを機に万葉の山「三叢山」散策に出かけた。

現地集合、解散。二時間余りのことでした。が昨年と同じ様に 白、黄、紫、桃色の花たちが私達を待っていてくれたかの様でとても癒されて それぞれ帰路へ。

次回の約束を胸に安否確認とも言える、三人のハイキングでした。

三月末日

穏やかな生活を願って

Bグループ

三班 六六番 亀山 洋一

令和二年の年明けは「新型コロナウイルス感染症」と言う聞き慣れない言葉に「何の事？」と思っていましたが、今や第四波襲来と騒がれている。緊急事態宣言が当初発令されてから一年以上経過。町内会の敬老会に携わっている関係上官公庁等から来る各種の自粛要請で会員が心身ともに我慢の限界に達した様子がありあり。敬老会の会員は約八十名、九十歳以上が数名、平均年齢は優に八十歳を超え、行っている事業は、ハッラツ元気体操、グランドゴルフ、はがき絵、等々。自粛に抵触しないように知恵を出し会員の体力維持・孤独感の払拭に少しでも役立てばと奮闘していますが、結構時間を取られ自分の遣りたいことが出来ません。何時か罹患してしまうとの不安を払拭し、少しでも会員の皆様が心穏やかに暮らせる日が来ればと思っています。

強い願望は実現する

Bグループ

三班 八二番 石崎 亘

パンの缶詰を作る那須の会社の話です。阪神淡路大震災の時、皆さんが困るのは食料か栃木からすぐに六千個のパンを現地に届けると、なんと「配布に時間がかかり6割が食べられずに廃棄されました。なんとかならないか、この企業はロスをなくそうと研究に没頭しました。試行錯誤の末ここに初の三年間保存ができる美味しい【パンの缶詰】が誕生し、その後の新採用の注文が殺到しました。また賞味期限半年前に缶詰は、義演物資としてハイチなど海外へおくられている。試食も美味しかったです。どんな仕事も社会に貢献しています。改めて願望の実現、災害、格差、気候変動など考えさせられました。今新型コロナで大変ですが、予防協力して行く事が一番だと思います。また今後自他共に何ができるかを前をみて行こうと考えております。

健康バンザイ

Bグループ

三班 八三番 上野 久江

六十数年の時を越えて来た今でも、健康でいられる事に喜びを感じる今日この頃。学校卒業後はスポーツらしい事もせず、子育て中は忙しい日々を追われ、その後は仕事に追われ、あつという間に時が過ぎました。振り返って思うことは、食べ物の好き嫌いが無い事、起床時に三十分程の運動(腹筋 背筋 腕立て伏せ等)を継続した事、規則正しい生活、人とのコミュニケーションを楽しんだ事の積み重ねが健康に繋がったのかもしれない。これからも続けます。そして、シルバー大学での学習と多くの友との出会いやクラブ活動参加で沢山楽しみ、脳と体の健康維持になれば最高に幸せです。皆さんからのパワーも頂いて、人生百年に向かって進みます。健康バンザイ。

「散歩」

Bグループ

三班 九七番 杉戸 博

会社人間から年金生活者になり、自称家事見習を一年、ある時妻からシルバー大学のことを教えられ、地域活動を始めてみようか、趣味を充実させようかと入学。少し慣れてきたところでコロナ禍による一年以上の休校。さて七十を超えた年寄りは何をすべきかと考えたが、結局世間に迷惑をかけられないとの結論に至り、不要不急の外出の自粛し、孫達を相手に過ごす日が多くなった。好きだったジム通いも止めたが、自己管理の健康維持が意外と難しいことに気が付く。最近妻が健康診断で引っかかった所為で散歩を始めたので、一緒にするようになった。出来るだけ速足で歩く、出来るだけ会話すること、時にはしりとりにゲームするなど、脳活もいれる工夫をする。この夫婦散歩は結構気持ちが良い。さて、ズボラな私がいつまで続けられるか。。。

コロナ禍の中で

Bグループ

三班 一二番 桃内 百合子

地域での役割を終え、また異なった環境で学ぶことが出来たらと思いい、シルバー大学南校に入学しました。新学期が始まりクラス仲間にも慣れてきた頃、新型コロナウイルス感染症拡大。そして休校、活動自粛と今までの生活が一変。一年も続きますとさすがに気が滅入ってまいります。そんな中、ある方を通して音楽に携わる事が出来ました。それはギタークラブです。何度か見学させて頂き葛藤もありましたが、音色に魅せられ、入部する事に決めました。初めて手にするギターは想像以上に難しく戸惑う事ばかり。日々の練習も決してラクではありません。でも素晴らしい先輩と、今新しい事に向き合える環境に感謝しながら、何とか精いっぱい頑張っていこうと思っています。そして一日も早いコロナの終息を祈ります。

休校で思うこと

Bグループ

三班 一二三番 森岡 和善

いきなりの「休校」の連絡、誰が想像しただろうか。そして、いつまで続くか分からない長く退屈な休みが始まった。いつもの当り前の日々が一変した。いつも会っていた人にも、なかなか会えないなんて考えていなかった。

自粛ムードの中、今まで好きな時、自由に行けた旅行、山登り、会食も制限された状態が続く。今までの何気ない日常生活がいかに恵まれていた事に改めて気づかされた。

でも、この状態もいつか終息するでしょう。その時に備えて、今、私にできる事は身体を動かし体力維持を、脳トレで頭の維持を保つ事。そして「くよくよしない気持ち」を持ち続ける事。以前の生活に戻る事を願い、心を折らずに前向きに生きて行こうと思う。

高齢者としての役割

Bグループ

三班 一二七番 折原 誠

今後もし少子化に伴う人口減少が続くことを考えますと、高齢社会とは、社会が高齢者を支えるのではなく、高齢者が社会を支えるべきものでありましょう。高齢者が社会を支えるとはどういうことか。人間は次の世代のために生きていと言われますので、高齢者として次の世代のために役立つことをするということになります。

地政学的に非常に厳しい状況に置かれている小資源国のわが国では、何よりも人が大切ですから、人材の育成や人材を生かす社会制度・基盤等の分野を中心に、現役世代では経験的・時間的に難しいところを高齢者の有する知識・経験でサポートすることが考えられます。しかし、それをどう実践するのは非常に難しいところで、シルバー大学校における様々な学びの中で自分なりの答えを見出したいと思っています。

仲間とフレイル予防

Bグループ

四班 四番 七部 糸子

数年前から運動不足解消の為ボウリングを始めた。教室のチラシを見て、知り合いもない、ヘタだしと迷ったが一步ふみ出した。けっこの勇気がいった。週一回のリーグ戦は仲間と和気合々と楽しめている。八十歳代の人もおり私よりアベレージいいんです。ちょびり悔しいが、ユーモアありやさしく私達の懂れの人です。仲間と一緒に投げるもよし、一人で黙々と練習するのも気分転換になっている。目標アベレージは一七〇だ。スコア一一〇とかでガツカリ、年に何回か二〇〇アップすることもあり「やったー」とテンションあがる時もある。仲間と喜んだり応援したり、相談したりかけがえのない友達になっている。コロナ禍でランチやカラオケはできないが、いいプレーにはエアータッチで静かにプレーしている。興味のある方一緒にやりましょう。

解禁

Bグループ

四班 七番 荒川 隆

「ガツガツーン」目印が飛び、竿がひつた。鮎が掛かった。背掛かりだ。体長二十センチ余りなのに引きは強力だ。釣人は、みな虜になり暇を見つけて釣行する。鮎は年魚なので、晩秋までの短い命。川底に縄張りを持ち、ひと月に三センチ程成長する。そのせいか追いは、凄まじい。アユの友釣りは、囷鮎に鼻管を通し、掛鈎を尻ビレに逆さ鈎で固定して泳がせ、野鮎のアタックを待つ釣法です。野鮎が掛かれば、これをまた囷にする循環の釣りです。中国の諺に「酒を飲めば一晩楽しく、魚釣りを覚えれば一生楽しい」とあります。弁当を持参し一日釣行すれば、日常を忘れるのに没頭し、ストレス解消になります。夕方、川面に跳ねる鮎を見て「今度は必ず釣ってやるからな」と。今年もまた、鮎と釣人との戦いが始まる季節がやってくる。

シルバー大学校南校に入学して

Bグループ

四班 二四番 小花 洋子

はじめにおどろいた事がありました。栃木県シルバー大学校という名称なのだから各県にシルバー大があると思っていきました。それがなんと無いんですね。名前も違うしそれぞれの形で存在するのをしりました。栃木県シルバー大は、二年間のスケジュールの中でいろいろと学習したり、部活動に参加したり、その組織が確立されていることが本当にすばらしい事を知りました。この出会いを大切にしたいと思います。しかし思いもよらず新型コロナ禍になつてしまい部活にも参加できないまま、休校になってしまいました。これから先学校が再開しもとにもどった生活が出来ることを楽しみに待ちたいと思います。

シルバー大学校に入学して

Bグループ

四班 二五番 柏崎 聡

退職後、計画通りに趣味や運動をして日々を過ごしていきたくて思っていたのが、ただぐうたらに毎日を過ごしていました。これではいけないと思っていたところ、知人にシルバー大学校があることを紹介され、入学することができました。

入学してからは、今まで経験していない知識を広めボランティア活動などに参加することが大切であると思えました。今の生活は、多くの人達に助けられていたことがわからないまま、地域の人間関係にも関心が無い自分でした。毎日が健康でゆとりある生活は、何をするにも大切であり健康であるからこそ社会奉仕等ができるものと考えています。

福祉とは、自分の幸せ・他人の幸せだと知り、支え支えられる社会にして行かなければならないと痛感しました。

シルバー大学校に入学して

Bグループ

四班 四三番 森田 高司

シルバー大学校の入学動機は定年退職後の有意義な生活を送ること、また大学校に入学し数多くのクラブ活動に参加し、健康管理および友人作りを目的に入りました。特にクラブ活動を決めるにあたり、いくつかのクラブ活動日が重なっている為、活動に支障のない範囲となる、太極拳クラブに入学しました。

太極拳はこれからの人生を健康第一と考え、あらゆるスポーツの中で健康寿命を伸ばす、軽スポーツと思いました。

一見簡単そうで、何の苦労もなく習得できるものと、思い込んでいましたが、最初に指導を受けた中国式健康体操である練功十八法の体操が習得できずに苦戦しました。

今後は新たに太極拳入門編の指導も予定されているので、健康維持の為に、継続して活動に専念して行きたい思います。

今 おもうこと

Bグループ

四班 四六番 大沢 久美子

朝の一仕事を終えてくつろいで新聞を読んでいるから、その日にやるぞと決めた家事を一つか二つするともうお昼です。午後は外出予定がないと、ついだらだとテレビを見ながら昼寝をしたあげく自己嫌悪におちいるのです。一人になって誰に気兼ねすることなく自由になる時間をもっている为学校の春休みには海外旅行に行くのを楽しみにしていたのに予期せぬ出来事がおきてしまった。人生百年時代を生き抜く為には健康で生き生きとした暮らしなんて・・・それは誰もが分かっている事だが、なかなか難しい。シルバー大で出会った人達とは生甲斐を求めた連帯感のようなものがあるのですぐ仲間になれた様な気がする。人は人の支えがあつて生きてゆける。夫の親友の支えがあつたから元気になれたことへの感謝、どれほどのお返しができただろうか。

郷土の誇り「天明鋳物」

Bグループ

四班 六七番 栗原 辰男

皆さん、ご存じでしたか？ 現存する日本最古の鋳物の生産地が「佐野」であること、また その生産物を「天明鋳物」と呼び、室町時代には、茶の湯釜と言え「西の芦屋、東の天明」と言われ、織田信長が欲し 千利休や豊臣秀吉が茶会等で使い、徳川家康が佐野からお抱え鋳物師として江戸に呼び寄せたこと、江戸時代の本にも「関東の天明釜をもって良とする」と書かれ栄えたこと、しかも、千年以上もの間、途切れることなく続いていることを。作品は生産用具はもちろん、仏像、梵鐘、鰐口、鈴、鳥居等々、いまでも、日本各地に戦時中の供出危機を乗り越え、一部ですが残っております。そんな歴史を守り、後世へ伝える手助けが出来ればと思い、ボランティア活動しております。是非皆さん、佐野へ訪れ伝統を感じて頂ければ幸いです。

日日是好日

Bグループ

四班 八四番 海老沼 修

春めく日、シジユウカラ・ウグイス・メジロ・ヒヨドリ・モズ等々の野鳥が庭の草花や昆虫を目的に頻繁に顔を出してくれま
す。先ごろは窓越しの松の枝にメジロのつ
がいが愛睦まじい仕種を見せてくれ、決定的瞬間を撮影することができました。何気
ない日常の中で心が和む瞬間です。

シルバー大学校に入学し六か月、新しい仲間との繋がりを深くしようと思うさなかに、コロナウィルスによる休校。そして、これまでとは違った日常が続いています。一年以上続くコロナトンネル、明かりが見えてきているようですが油断はできません。光明が大きく開くことを祈りつつ「日々は好日」、「晴れた日は晴れを愛し、雨の日は雨を愛す。楽しみあるところを楽しみ、楽しみなきところに愉しむ。」を胸に、此れからの日々を大切にできればと思います。

シルバー大学に入って

Bグループ

四班 八五番 大木 洋子

今、シルバー大学に通っている自分がいる。昔、老大と呼ばれていた頃、まさか自分が通うことになるとは、考えてもいなかった。両親が年長者の方を私に紹介するとき、老
大で教えている〇〇さん。何人かは面識があるが、あの頃の私は、ただの年老いた人位にしか思っていなかった。あれから何十年。今では、私も年長者の仲間である。これから先の事を考えると、正直、不安ばかり。入学のきっかけは、一番に、人脈を広げたいと思った次第。

まず驚いたのは、校歌斉唱。学生時代に戻ったよう。友も沢山出来た。ここに来なければ、お互いお会いする事はなかった縁。おかげで充実している日々を送っている。今、コロナウィルス感染で学校もお休み。一日も早く元に戻る様願っています。健康第一。そして、感謝の毎日。

挑戦の日々

Bグループ

四班 九八番 清野 建一

私は、挑戦者で有りたいとは思っています。挑戦者は努力し前進する事により成長や感動があると信じています。私はどちらかと言うとトップに立つタイプではない、サブのタイプと思っている。シルバー大学校に入って真つ先にその試練がやって来た。まず班の役職決めで、パソコンが出来るなら編集委員と言われ引き受けた。その日の昼休み、最初の四一期生の編集委員会があり、私は少し遅く行つた。そこには先輩の委員長がいて、席に着くなりパソコンは？と委員長の問いに「少々」と答えた。四一期の副委員長をおねがいますと止む無く引き受けた。後で聞いたら、私が若く見えてパソコンが堪能に見えたそうです。しかし、パソコンの応用力の無い私には、『悪戦苦闘』の挑戦の日々が続いています。

人生を楽しむ

Bグループ

四班 一一四番 茂呂 悦男

退職後一年余りが過ぎようとしています。これといった趣味もなく、ただ何となく過ごす日々。結構自由気儘で楽しいものです。

五〇代の頃諸先輩から、仕事辞めたら「キョウヨウ」と「キョウイク」が必要だと言われた事を思い出しました。すなわち「今日用がある」、「今日行く所がある」です。

退職して一年余り経つと、「キョウヨウ」と「キョウイク」がない日もあります。

最近書棚から「人間、六〇歳からが一番おもしろい！」本を発見。この本に『ぜいたくな時間』の過ごし方などが書かれており、内容の一部を取り入れている今日この頃です。

今、シルバー大学校でお世話になり半年が経ちます。多くの事を学び体験し、何ができるか、自問自答しながら日々奔走してまいります。

いつまでも健康でいるために

Bグループ

四班 一一八番 黒尾 淳子

いつまでも若く健康でありたいと願うのは誰でも同じであると思う。

日本人女性の平均寿命は八十六才、それに対して、健康寿命は七十四才といわれている。何と十二年間は、介助や介護が必要になってしまいますかもしれないというのだ。

私も、年々筋力の低下を自覚し、不安を感じていたため、二年ほど前から、筋トレに通っている。筋肉があるかないかで、人の老化は確実に変わってくるのだという。それまで全く筋トレをしたことがなかったが、続けていくうちに少しずつ筋力がついてきたことが、自覚できるようになった。また、運動して汗をかくことで、ストレス解消にもなっている。

人生百年と言われるこの時代、出来るだけ長く、健康で心豊かな生活を送るため、これからは筋トレを続けていきたい。

或る日の出来事

Cグループ

五班 五番 青木 和子

ある所のA T Mに行った時の事、通帳に記帳していたら印字が途中になってしまいました。つまり通帳の繰越をしなくてはならなくなったのです。さて、どうしたものか？ A T Mの一番左側に繰越の機械を見つけたのは良かったのですが、イマイチ操作の手順がわかりません。繰越の所が点滅していたので、たぶん、そこに古い通帳を入れれば良いのかなと思いましたが、もし間違えたら大変と思いました。近くに私よりちよっぴりお姉さんの方がニコニコしていたので、思いきって聞いて事なきを得ました。その方がおっしゃるには、スマホを持たないとの事。人とおしゃべりするのが好きだから。なるほど、やはり人と人とのコミュニケーションが大事なのかと思いました。その日は一日気持ちがあほっこりとして爽やかでした。

子供の頃の思い出

Cグループ

五班 二六番 榊淵 忠男

小さい時、姉ちゃんとお手玉をした。姉ちゃんは五、六個のお手玉を簡単に操った。二個を習って百回に挑戦、何回も失敗を繰り返し習ったが三個は数回が精一杯だった。

小中学校の先生は学校に宿泊した。先生に誘われて宿直の手伝いをした。懐中電灯をもって校舎の夜回りをした。時に教科書を広げ教えてくれた。宿直室に先生を挟んで寝た「母ちゃんから生まれて何で親父に似ているの？」男女関係の話もしてくれた。先生にも好きな女性がいた。母ちゃんが先生のオカズを持たせてくれた。

まもなく傘寿を迎える。百年人生のライフワークを考え、シルバー大の門を潜った。人生を振り返ると生涯の出来事や光景が走馬灯の様に浮かんで消える。とりわけ子供の頃の情景は素早く脳裏を駆け巡る。懐かしい。他人に支えられての我が人生。感謝

楽しいウォーキング

Cグループ

五班 二八番 白沢 恵美子

半年前の早朝からウォーキングを始めました。歩き始めの頃は鹿の鳴き声やら目につくもの何かもが新鮮でした。

ある寒い日に見た、朝焼けの男体山や、うつすらと雪を被った三峰山には感動しました。また、永野川の土手を歩けば朝靄で幻想的な景色、時には魚をくわえた鷺が飛び立ったり等と。ほとんど人と会わない時間帯なので、脳トレも兼ねてある講座で出合った百人一首を、声を出して読みながら歩いています。たった三十分の道のりですが、私にとっては自由に癒される時間なのです。今は梅と河内桜が咲ききれいです。

これからも自然の移り変わりを楽しみながら、ウォーキングを続けていきたいと思っています。また、もう少し暖かくなったら友達を誘って里山を歩こうと考えています。その時はお茶とお弁当を忘れずに。

今、思うこと

Cグループ

五班 四七番 菊地 テル子

令和に入り人生一〇〇年時代を迎え漠然とした不安を抱く人も多いのでは。生活スタイルが多様化する中で、家庭や地域コミュニティの繋がりが弱まり、孤独感を覚える人や幸齢社会と捉える人もいます。

大切なことは仕事、私事、志事：？ 高齢社会を良くするためにも豊かに生きる知恵や、南校で学び友好を育み社会に貢献していくことも必要と思います。

私事です、母は常に穏やかで思いやりと優しさに溢れていました。生活の中で「他の人と比べるより、昨日の自分よりも今日の自分、きょうの自分より明日の自分、良書に親しむよう」等教わりました。声の温もりや笑顔は時を経ても薄らぐことがない。芽吹きの春三月天寿を全うし安らかに旅立ちました。与生も母の来し方を手本に進んでいきたい。 感謝

シルバー大学に入学して

Cグループ

五班 四八番 熊倉 哲夫

在職中にシルバー大学の存在を知り、定年になり次第すぐに入学しようと考えていました。内容に関しては余りわからず入学式を迎えました。

早速、授業が始まり、またクラブ活動、ボランティア活動等の紹介があり、いくつかのクラブ活動等に入部しました。五十年ぶりに握るラケット、六十五の手習いで始める楽器等、期待と不安で始まりました。

先輩方は、わかりやすく指導してくれました。話すうちに実に様々な経歴の人がいるものと感心し、皆さん生き生きと活動しているものと感じました。卒業後は学んだことをどのように生かし社会に参加していくのが良いのかと思いつつ、生活を送っている次第です。本当に入学して良かったと、また今後の生甲斐を見つけられるかと楽しみにしているところです。

初めてのパソコン授業

Cグループ

五班 六三番 木村 モト

私は八十歳で栃木県シルバー大学校南校に入学しました。

令和元年十月から一か月で十六時間の学習が始まりました。

体力測定をはじめ、健康で長生きするための講座を受けました。

その中でも、一番印象に残っているのはパソコンの授業です。

私は初めてパソコンを使いました。慣れない操作に戸惑いましたが、お手伝いの卒業生が丁寧に教えて下さり、少しずつ覚えることが出来ました。

文章を入力したりイラストを挿入したりと、とても楽しく学べました。

せっかく覚えたパソコンですが、コロナの影響で授業が中断してしまいました。

早くコロナが収束して、授業が再開できることを願っています。

老活について

Cグループ

五班 八六番 大里 誠二

第二の人生がスタートして二年が過ぎ、趣味や旅行、クラブ活動など充実した日々を送っている。「健康」のおかげである。

「老後というには早すぎて、余生というには長すぎる」と思っても、すでに老後をむかえている。老後をより楽しく、より良く過ごすには「お金と健康と生きがい」である。年を取ると性格が丸くなる一方で社交性が低下し、新しい経験に消極的になる。

平均寿命が延びても、長生きした分だけ心身の衰えと病気やケガにつかまりやすくなる。健康寿命は、長くならない。自然の定めである。出来る限り認知症や要介護、寝たきり状態にならないよう、日々の生活を整え、自然に逆らわず心身の健康を維持し「体力の衰えより、気力の老いを防ぎ」目標や希望をもって「自分のやりたいことを自分で見つけ行動」して行きたい。

これまでの生きざま

Cグループ

五班 九九番 高橋 耕二

一九四六年に生まれ、十八歳まで故郷三重県鈴鹿市で過ごし、学生生活と会社生活の十二年を東京で過ごした。三十歳で結婚と同時に小山市に転勤赴任した。三十年間は独り身の気安さから何をするにも自分勝手に物事を決めることが出来た。十八歳で東京に憧れ、学生生活六年間が、その後の僕を決定したと言ってよい。物心両面で支えてくれた両親には感謝しかない。やりたいうことも明確でない凡人ではあったが難なく就職できた。二十年勤め上げその後、ISO（国際品質マネジメントシステム）の審査員として五百社を超える認証審査に携わったことは誇りと自負している。一昨年仕事も終わりシルバー大学校へ入学、趣味として書道、ソフトボールに興じている。いつまでも元気で過ごしたい。自由気まま勝手な僕を支えてくれている妻に感謝感謝。

みかんの花咲く丘

Cグループ

五班 一一五番 山本 清

定年後の習いごとにハーモニカがある。音楽知識もないが、先輩たちの演奏に引っ張られながら今日まで続けている。

先頃、ベスト一〇曲を選び練習曲とした。

「月の砂漠、みかんの花咲く丘、青い山脈、ここに幸あり」などである。なかでも私は、みかんの花咲く丘のメロディーに心を打たれる。私の故郷である伊豆のみかん畑の丘から、眼下に広がる海の情景をうたたものだ。出稼ぎで父の留守を預かる母は働いた。貧しかったわが家では、子供達の空腹を少しでも満たそうと山を開墾し、さつまい芋を植えた。段々畑からは夕陽に染まる海がみえた。三番の歌詞に「いつか来た丘母さんと、一緒にながめたあの島よ、今日も一人で見ているとやさしい母さん思われる」とある。この曲を吹くたびに、ふるさとが懐かしく、今は亡き母を思い出す。

猫が来た

Cグループ

六班 六番 青柳 恵美子

二〇二〇年夏、ミャーミャーと子猫の声。二日間位時々声がしたが、三日目、玄関先に来た。空腹に耐えられなかったのだろう、キャットフードを差し出したところ「フニャフニャ」と食べて帰った。

何日か経ち、先住の猫の傍に寄るようになり、一緒にご飯を食べ家族にも慣れ、手の平サイズの子猫は我が家の一員となった。活発な女の子で、一機に賑やかになった。

「そろそろ避妊手術しなくちゃね」まだあどけなさが残る子に二月メスが入った。お腹を切られ、痛さと不信感で誰も寄せ付けなかった。今まで保護猫の避妊手術を殺処分ゼロへの貢献の如く行ってきたが、エゴだったのではと考えてしまった。お腹の傷も癒え、少し大人になった子猫。食欲旺盛で大きくなった。家族の一員として、元気で暮らして欲しいと願う。

エネルギー問題に思う

Cグループ

六班 一一番 生澤弘之

あの原発事故から十年が経った。あの時、心から思った。こんな危険なものに頼っていていいのだから。一刻も早く全国の原発を止めてほしいと。さあ、どうすればいいのか。発電量の大半を占める火力発電は大量のCO₂を排出する。では再生可能エネルギーか。あちこちで太陽光発電が始まり、今や休有地に太陽光発電パネルが乱立している。ところがこれを見てまた思う。美しくないのだ。さらに山の木々を伐採したり、山肌を削ったりの設置は洪水や土砂崩れの心配があり、景観も損なっているのだ。そして、このパネルの耐用年数がきた時、その廃棄場所はどうなるのだろうか。便利な生活を享受し、そのエネルギーに甘える自分がある。水素発電、リチウム電池などさらなる進歩を願うことしかできない自分を恥じながらも何もできずにいる。

我が家の竹林

Cグループ

六班 二七番 小林 喜久司

私の家には土蔵がある。昔造りな土壁で厚さ八寸程、外観は目立たない土色そのものでひっそりと反面堂々とたたずんでいる。その蔵の西側に風よけを兼ねた竹林がある。土地柄冬の西風が強いのを避ける意味を含め併せて竹の色合いそしてしなやかさまさしく風情がある。昔地震の時は竹林へ入れば安心ともしかも竹は使用範囲が広い春にはタケノコを楽しめ、収穫物を入れるかご魚を捕るうけ刈り取った稲を乾かすためのはざかけ用等々まさに日常生活の中で大変お世話になる部材であった、生活の中の使用も少なくなり管理していくのも難しくなり今年百年以上前から竹林とともに歩んできた我が家からサヨナラをしていただくことになった。残念無念だが仕方ない、これも時代なのか私の勝手なのか今までありがとう「竹林」よ さようなら。

試練を乗り越える

Cグループ

六班 三一番 長 朝子

令和元年のシルバー大学入学生となり、学生生活をエンジョイする期待でいっぱいでした。そしてクラブ活動、ボランティアなど、集団で行動する楽しみを味わいました。しかし、半年もしない内に、新型コロナウイルスで一年以上休校となってしまいました。地震、災害など予測不能な経験もしましたが、感染症という試練もあったのかと驚愕しました。今迄、旅行や会食と自由だったのが三密を避ける為、状況は一変してしまったのです。当たり前に出来たのがどんなに幸せだったのかと気づかされました。世界を揺るがすこの感染症に打ち勝つ為に自分を律して、でも日々工夫して楽しく歩みたいと思います。

古稀を迎えて

Cグループ

六班 四五番 五十畑 哲男

昨年の誕生日で古稀を迎えた。昔は人生五十年であったが、昨今は人生百年と言われている中で、我ながらよくぞ元気で古稀を迎えたなあという思いである。

しかし、やはり年を感じる今日この頃だ。長年の友が一月下旬、大腸がんで入院手術をした。無事手術も成功して術後一週間余で退院、転移もなく順調に快方に向かっている。私と言えば昨年の健康診断の結果、要精密検査と判定され、胃カメラでの検査を余儀なくされ、結果は胃潰瘍であった。薬で治癒することとで現在薬を服用中である。人の身体も車と同じくメンテナンスが必要なことと、健康第一であることを痛感した次第である。昨年十月にシルバー大学に入学、新たな人生の第一歩を踏み出した。多くの友を得て、心と身体の健康を第一にこれからの人生を楽しんで行きたい。

これからの自分

Cグループ

六班 四九番 熊倉 美江子

シルバー大学に入学。(何十年前か前の心境を思い出し心が弾みました。)

百人余りの同級生との出会いが始まりました。自分では 若いほうかなあ? と思いつつ年齢ではない事にカルチャーショックを受けました。周りの学生の方は若いのです。年齢に関係なく目の前の授業やクラブ活動にパワフルに取り組んでいました。

各々の地域や年齢差、個人の趣味や経験等違ったお話を聞く事で感動と刺激を受け、自分も頑張ろうと奮い立たせる事が出来ました。

心機一転、めぐり逢えた良きクラスメイトとの授業や活動に、積極的に参加し、元気で仲良く有意義に送られるように勉強して、入学できた事に感謝しつつ、これからがゴールドエイジになるよう頑張りたいと思います。

生涯健康 生涯学習

Cグループ

六班 六四番 栃木 和江

我心の教訓「生涯健康 生涯学習」です。健康を気遣い生涯学習と言う事です。年を重ねる度生活全般に衰えが感じられ、体力の減退と共に、物忘れも増え買い物等必要な物買わず帰宅! 顔は見覚えあるが名前出てこない等(物忘?)

私は、現在も介護施設に勤務しております。現役で介護の仕事に携わって要られる事、今の年齢だからこそ介護の必要性を理解し、利用者様とコミュニケーション取る中で 利用者様から必要とされている想いが私にとっての生活エネルギーなのかもしれません。シルバー大学に入学し授業受ける生徒として学び、クラブでの有効時間、人と人との共有時間を大切にユックリのにびり卒業後に繋げ、活用「やれば出来る」を再確認 挑戦「元氣な高齢者」が私の目標です。

第二の人生について

Cグループ

六班 七〇番 津久井 滋

私は、六十五歳で退職になり第二の人生がスタートになりましたが、これからなにをしようかと思ったとき以前から趣味として楽しみにしてた魚釣りは天気の良い悪い場所も昔ほど条件の良い所も少なく釣りも色々、頭は使ったりしますが、一人でやる趣味なので人と交流を持って自分も意欲を持ち出来る趣味はないかと模索している時に、ネットでシルバー大学が有ることを知り説明会に参加。多数のサークル活動の紹介があり、いくつかの興味深く思え、知人からの勧めもあり入学しました。入学すると百二十名と言う多数の経験豊富な同期級生と交流、地域のボランティア活動について先輩からの指導等、サークル活動も三つ入会しました。今後の第二の人生の始まりだ。頑張つて生きたいと思います。

庭の手入れ

Cグループ

六班 八七番 大角 耕市

今日は我が家の庭の手入れをすることにした。春になってそれまでの殺風景な状況が、色々な花の開花で明るく賑やかになって来たと共に雑草のオンパレードである。秋に手入れをしておかなかった付けが回つてきて、大変な状況である。まだまだ芝生は刈れた状態だが雑草だけは元気に伸びてきている。今手入れしておかないと、後々痛い目に合う。手入れは一日では終わらず、一日、二日、三日目でようやく何とか手入れしたという状態になって来た。あと少し続けて頑張らないといけないがもう腰が悲鳴を上げている。少し休息を取ってゆっくりやろう。今は秋に植えたパンジーが元気で、チューリップ、芝桜も咲き始めた。これからは木々が葉を出し、大手毬、藤の開花を待つ時期である。いよいよ庭の活動が活発となり私も活動する季節である。

コロナ禍での生活

Cグループ

六班 九二番 岸 初音

昨年度末に、コロナが猛威を発症した。瞬く間に全国に広がり、私達の生活も一瞬に変わろうとしている。シルバー大学の休校、サークルの中止等、色々な変化が現れてきている。マスクの不足、消毒液の不足等、私達に必要不可欠な物となつてしまった。人々との接触、外出の自粛など縛られた生活となつてしまいました。それでも、私達は一応に嘆いてばかりじゃありません。コロナ禍の中でも、どのような生き方を模索しながら暮らしていく必要があるのです。孫に会いたい、旅行もしたい、そんな思いも今は、我慢の時期とあきらめの心境です。ワクチンの早期開発に期待を持ち、私達が出来ることの努力をし、安全な生活が早く戻る様日々努めたいと思います。

思い出ばなし

Cグループ

六班 一〇一番 露木 正夫

七七歳になっても尚、小学生の頃のことや、ふるさとのことが、なぜか懐かしく思い出されます。神奈川県秦野市の片田舎、たった二五軒の農家が点在する山村、そこが生まれ育ったふるさです。昭和二六年、小学生になり、当時も集団登校で山道を、一時間かけて麓の学校に通学していました。特別な思い出は土曜日の下校途中に、小川での水遊びや、秋の山栗拾い、あけびとり、山葡萄とり、藤づるロープでターザンごっこ遊び等をしたことでした。こんなことを下校途中でしながら帰宅できた稀有な環境で育ちました。あの頃から七〇余年後の今は、二度目の大学生です。コロナ禍で一年以上も中断していた授業が再開され一安心です。昔は急な山道を徒歩通学でしたが、今日では舗装道路を車通学です。過ぎ去った歳月を改めて思う昨今です。

新型コロナに思うこと

Cグループ

六班 一一六番 渡辺 稔

二〇一九年一〇月入学当時、こんな事態が来るなんて思いもしなく意気揚々と学校へ通い始めました。同級生と共にする時間・新たに学ぶ事、体験する事はなんと楽しいことだったでしょう。

でもあの日、クルーズ船で新型コロナウィルスの感染が見つかり、日々深刻な状況に生活が一変しました。学校生活で得られる新鮮な喜びも束の間、入学から五ヶ月で休校になり二〇二一年四月七日まで学友と会えなくなり、日常生活も自粛続きで心身ともに窮屈になってきました。

本来なら仲間たちと希望と夢を語り合っているときです。とにかく一日も早くそんな日が戻ることを思い、今は健康管理を日課にして待っています。

今思っていること

Cグループ

六班 一二三番 高田 啓子

年を重ねる度に、一年一年が早く過ぎていくように感じられます。その理由は、「一年は三六五日ありますが、それから自分の年齢を引いた残りの日数で一年を暮らすからだ」と何かの本で読んだ記憶があります。今後一年ごとに一日ずつ短くなる計算ならば、出来るだけ不平、不満、愚痴、悪口、文句を言わないで、プラスの言葉「嬉しい、楽しい、幸せ」や感謝の言葉「ありがとう」という肯定的な言葉を使って、「よき仲間」に囲まれ、日々を過ごさせていけたらと思っています。

自分らしく人生を送る

Dグループ

七班 九番 飯田 多賀子

地域で頑張るお年寄りから、シルバー大
学校で学んだ体験や思い出は、生きる力に
繋がる事を優しい笑顔で教えて頂いた。退
職後は一年中花が咲く庭を造り、野菜を栽
培、小鳥が来る庭を造る。又地域社会活動
に参加し、自分らしい生活を送ると言う思
いから、シルバー大高校に入った。人との
交流や親睦を図り、基礎学習、実習、社会
奉仕活動等楽しく学んでいた処、台風十九
号により膝まで床上浸水、近くの通学路に
洪水の土砂やタイヤ、生活用品が流れ込み
、通学不可能等の被害が出た。奉仕活動体
験から、自然な声掛けにより、片付の協力
をし、通学出来る様に確保した。今、新型
コロナ感染症対策から、シルバー大高校は
休校が続く殆ど外出出来なくなり、体力、
能力低下が進行、精神的喪失感が起き、健
康作りを優先、生活設計を見直している。

コロナ禍に思う

Dグループ

七班 三三番 寺内 紀

シルバー大高校入学のきっかけは、仕事
を辞めてから、人との交流が、めっきり少
なくなり、心配した子供達の勧めでした。
期待と不安を抱えてではありませんが、幸
いにも、クラスメートにもめぐまれ、サー
クルの皆さんにも、親切にして頂き、楽し
く学生生活を、満喫していました。が、楽
しいことは、永く続かないものです。思い
もよらないコロナの影響で、大高校も休校
となり、寂しくなりました。必要最低限の
外出以外は、家に閉じこもり、自粛自粛で
ニュースの感染者数を確認する毎日です。
人生百年と言われていますが、本当に勿体
ない一年となってしまいました。第四波と
騒がれている今、まだまだ収束は先のこと。
我慢の日々は、続きますが、一日でも早く
元の日常に戻ることを願って、思いつく
限りの感染対策を頑張ります。

シルバー大高校に入学して

Dグループ

七班 五〇番 小林 一男

シルバー大高校の存在は以前から知って
はいたが、自分が入学するとは思ってもい
なかった。しかし今はれっきとした学生で
ある。入学も七十歳を過ぎてから。大学の
概要も知らず、あまり大きな期待をもって
入った訳では無かった。しかし入学してみ
ると、授業内容が自分の現在携わっている
ボランティア活動と重なることが多く、こ
れはいけると、目の前が明るくなった。福
祉・健康に関連する授業が多く、興味ある
老年学の一部を学べるではないか？ 又講
師も多方面からの経験者で、自分では知り
得ないことを、居ながらにして学べるので
とても助かる。大いに学習して自分のボラ
ンティア活動に活用していきたいと思う。
そして同期の仲間達との絆を大切にして、
残りの学生生活を意義あるものになりたいと
考える今日この頃である。

団塊のひとりごと

Dグループ

七班 五三番 白石 三枝子

仕事を離れてからは、ツアーに参加したり海外に出掛けたり、友達と集まると、若い時のような、明るく希望に満ちた話など、年々少なくなり、免許返納や健康、これからの生活、ホーム入所の資金など、話題がつきない。自分の後ろを振り返ると、何かに形になる物を残したくて、シャドウBOXを仕事にした。ヨーロッパ、アメリカから日本に入ってきたもので、平面な絵を立体的にする手工芸、完成すると紙でなく陶器で作ったような高級感が出る。作品は百点以上にもなった。完成した時の達成感がいい。高齢化が進んで担い手が少ない中、民生委員を引き受ける事にした。迫り来る自身の老後の生活にも役立つのだからシルバー大学校に入り、学ぶこと。仲間とのふれあいが、心のケアとなり、体のリハビリにもなっている。今が一番いい。

この頃

Dグループ

七班 六八番 栗原 美佐子

ある日、民生委員さんが来て高齢者世帯の調査に伺いましたと言うのです。私のことですか？と苦笑いをしました。ところが数年経った今は、あれ、何をやりに来たんだっけと言う事が増えて自己嫌悪増殖中です。この老化現象を止めるには(健康づくり)の講義で学んだことを実践あるの mı と思っています。

笑点大喜利より 十八才と八十一才の違い
十八才 八十一才

*家に帰らない *家に帰れない

*心がもろい *骨がもろい

*自分探し *人に探される

*道路を暴走する *道路を迷走する

新型コロナウイルス、自然災害の脅威や、世界情勢の不安が多い昨今ですが、情報の正否を見極めた行動をとり、早く安定した生活ができる様願っています。

そば作り

Dグループ

七班 七一番 野部 利平

私の住む佐野市仙波町の仙波そばは、地域ではブランドになっています。石灰岩の山から流れ出る清流と、水はけの良い小石混じりの土地で栽培されるそばは特に美味しいと言われている。私も自分で栽培したそば粉を使いそばを打ち、親戚や知人にさし上げ喜ばれています。美味しかったと言われると、次はもう少し上手に打ちたいと思います。しかし地域では、そば栽培も高齢化が進み耕作放棄地も増加しています。農業の果たしている多面的機能が言われますが、当地域ではそばを栽培する事が耕作放棄地をなくし、景観を維持する唯一の道と考えています。八月にはそばの種を撒き、秋の彼岸には一面真っ白なそばの花と、彼岸花の赤とのコントラストは美しいものです。美しい農村の光景が長く維持される事を願っています。

犬と歩けば

Dグループ

七班 九三番 喜多 晶子

朝夕の犬の散歩も、もう二十数年。今は十歳の二代目コーギーと歩いている。この犬がまだ珍しい頃は、よく子供達から胴長短足で、尻尾の無い犬への質問責めにあつた。犬の排便中に、ランドセルを鳴らした小学生にとり囲まれて、卵を産んでいると答えて炎上したこと。遅刻して一人ポツンと歩いている子の後ろについて、小学校まで送ったこと。下校中の児童が我々を指して「僕が幼稚園の時も、あの人達歩いていたらよ！」と説明していたこと等を懐かしく思い出す。一月に成人式会場に向かう晴着姿の若者達から、大きな声で挨拶をされ、以前散歩で出会ったのであろう子供達の成長に感動した。考えてみると犬の散歩が、実はこちらに、望外の幸せを運んでくれていることに気付かされる。愛する犬達には、心から感謝。

シルバー大学校に入学して

Dグループ

七班 一〇三番 寺西 豊

私のシルバー大学校入学のきっかけは、ある先輩から人生常に教育教養であり引退してから教育（今日行く所がある）教養（今日用がある）に努力することだと教えられたのです。そこでシルバー大に応募しました。何を学び何をするか理解しないままの入学でしたが、生活のパターンが一変しました。正直毎日が忙しく今迄の事をやりながら一週間に一日の授業で充実した日々が過ごせる事に感謝しています。しかし、新型コロナウイルスの影響で三月から休校になり、又もや生活のパターンが一変。大学校は休校、腰痛対策で通っていたスポーツジムも控え、充実した日々から、今日は何をしようかになってしまいました。一日も早く感染の終息を願うばかりです。色々な職業や趣味を経験された方々との交流を深め、学生生活を楽しみたいと思います。

シルバー大に入学して

Dグループ

七班 一一一番 倉井 正男

私は、今から四年前に、自宅近くの公園にあるグラウンドで、地元老人クラブ員の、グラウンドゴルフを見て、知人の紹介から、入会しました。このクラブは、会員数約百六十名で、サークル活動は卓球、ペタンク、輪投げ、ゴルフ、歌おう会、麻雀、太極拳、カラオケ、ウクレレ教室等多数あります。又地域の奉仕活動として、花壇整備、清掃活動があり、ボランティアでも、地元の幼稚園、小学校で昔遊びを教えています。私より年長者が頑張っているのを見て、まだ七十代前半の私も頑張らなければならないと思い一念発起して入学を決意しました。二年間の勉強で、得た経験を、今後のクラブ活動に活かして、先輩方の助けになればと思っております。

お弁当作り

Dグループ

七班 一二五番 石川 眞知子

私がお弁作りを始めたのは、結婚した時、夫に「無理しなくていいから弁当作ってもらえるかな。」と言われたのがきっかけでした。料理の得意でない私は失敗したり、手抜きをしながら定年まで作り続けました。その間、子供達の幼稚園弁当、高校生弁当と作りました。あまり代り映えのしないお弁当を夫も子供達も文句も言わず食べてくれました。子供達が卒業し、夫が定年退職して長かったお弁作りは終わりました。少し淋しかったのを覚えています。もう何か行事でも無い限りお弁作りは無いと思っていました。ところが私がシルバー大学校に入学したことで、自分自身のお弁作りが始まりました。久し振りにあれこれ考えながら週一回楽しみに作っています。卒業までの二年間、お弁作りを最後まで、がんばります。

栃木のドライバーにひとこと

Dグループ

八班 一〇番 生澤 和子

よく巴波川沿いの遊歩道を散歩します。一方通行で後ろから来る車を立ち止まって待つのですが、ドライバーのほとんどが当然とばかりに通り過ぎるのです。安全のために避けているのですが立ち止まるわけなので、会釈や軽く片手をあげるなど謝意を示してもいいのではと思います。何度も何度も当然のようにさらには徐行もすることなく走っていく車を見送ると次第に腹が立ってきます。かつて住んでいた市川も古い町で真間川沿いの狭い道を歩くのですが、こんな時は会釈して謝意を表すドライバーがほとんどです。土地柄でしょうか、横断歩道で止まらない県第一位と聞くとさもあらなくと納得です。栃木市は巴波川沿いも大切な観光地のはずです。あちこちから訪ね散策している方々のためにも歩行者に対する配慮をお願いしたいものです。

さくら

Dグループ

八班 三〇番 谷田 芳照

今年もさくらが咲いたよ。新型コロナウイルスのために自粛の中キョウイクもキョウウも無く、ブラリと散歩です。途中川沿いで三分咲きの桜を見上げながら、昨年の三月二十八日、恒例の上野公園のお花見での事、『古の頃、花と言えは梅と教わったことがあったけど、いつの頃から桜になったのかが話題になり、江戸時代？いや室町の頃など。誰かが早速スマホで検索。それに依ると「奈良時代は梅で、平安時代に入って国風文化のもとで桜に変わった」と、例えば、願わくは花の下にて春死なむそのきさらぎの望月のころ…』そんな事を思い出しながら、友が二人も鬼籍の人となつては自粛が無くとも、今年の花見は中止です。敷島の大和心をひと問わば 朝日にほふ山桜花 今年もさくらが咲いたよ。

南校入学 そして、それから

Dグループ

八班 三五番 畠井 美恵子

二〇一九年一〇月からシルバー大学校南校に行き始めました。週一回のこととは言え、久しぶりの出来事と新たな出来事を実感するの連続でした。

まず、学校に行くということ。遙か昔に学校を卒業して以来、また学校の門をくぐる日が来るとは思ってもみなかったことでした。自転車で通学すること。講義を受講すること。知らないことを教えていただき、これは新鮮。全員で整列したり、運動すること。これもまた楽しく、健康的。と思っていたら、このコロナ禍で学校閉鎖。学校にはしばらく行けなかったけれど、共通の体験や目的を共有する方々と出会えて、新しい友人の輪が広がりました。

さて、四月から学校再開。

さあ、元気に通学。

私の人生 最終章

Dグループ

八班 五一番 小柳 捷次

終戦後の復興時代を得て経済成長、医学の進歩生活環境の変化など経験した私はサラリーマンを退職し、人生百年の時代と言われているこんにち喜寿の節目に大学に入學しました。クラブ活動は竹絵、絵手紙クラブに所属し、完成した作品は親戚が経営する飲食店の店舗に展示し、多くのお客様の目を和ましています。

中国が発祥地と言われている新型コロナウイルス感染症は、世界の国々に感染し経済をはじめ多方面に甚大な影響を与えています。当大学も一年間の休校を余儀なくされ私達生徒も在学二年のところ三年の在学期間となりました。休校の間、生徒間で電話、メール等で情報交換、一方大学では分散登校、学生相談(面談)等を実施するなど歴代学生に無かった学校生活を体験したことは貴重な思い出であります。

コロナ禍

Dグループ

八班 五五番 新村 ヨシ子

季節は、一年を通して四季折々の風景に変わる。だが、今の世の中は、いつ終息するかわからないコロナとの戦いが続き、気がでない。

クルーズ船「ダイヤモンドプリンセス号」の中で新型コロナウイルス感染症の方が多く発症したというニュースが日本中を駆け巡ったのが始まりだ。

今では変異ウイルスの感染者も増えていく。まだまだ先の見えない生活が続きそうだ。一人一人がマスクの着用、手洗いの励行など、「新しい生活様式」を意識した感染防止対策を徹底しなければなりません。

コロナに負けず、この困難を乗り越えていきたい。

今日この頃の話

Dグループ

八班 七一番 津久井 礼子

毎年、桜の花を見る所で気に入っている所はお彼岸で墓参するお寺の枝垂桜と椿。館林の多々良地区の公園の桜と景色です。今年は何方も時期尚早タイミングが合わずチョット残念でした。でも先日カワチ薬品に買物後秋山川の土手に咲く満開の桜が目に入り、とても感動。その数日後買い物帰り、陸橋の上で車窓から見た唐沢山の景色は桜、新緑、深緑のコントラストがとても素敵に思え幸せ度アップ。

思い返すと日本の野山は旅先でも山の中に桜の花が此処そこに点在しその自然の景色は、旅行の楽しみの一つです。

勿論古くから名所と言われる所も在りとても素晴らしく人気の的。でも近隣の何気ない場所の春の景色も「悪くないなあ」とプチ感動

しみじみと思えた今日この頃です。

毎日、毎日、山歩き

Dグループ

八班 七四番 茂木 重雄

「コケコッコー」と、雄鶏が鳴く前に、私の日課の山歩きが始まる。寒い時季は、毛糸の帽子にヘッドランプを付けて、山道を登り出す。冬の山は、東に筑波山。西に浅間山。北には日光連峰。そして南には雪をかぶった富士山等、全部を見渡すことの出来る頂上へと岩場を登って行く。朝一番の楽しみは、朝焼けの空と、地平線より昇って来る、朝日を見る景色は、早起きの人にとっての、ご褒美なのかも知れない。

暖かくなつて来ると、山は花畑を思わせる風景へと変貌する。桜。つつじ。そして綿飴を思わせる白い花を付けるアオダモ等変化しつつ、新緑の山へと成り、ウグイスや、目白などの野鳥類も季節を楽しんでいる様である。

これからも、老体にムチ打ちながら、里山の山歩きを、楽しんで行ければと思う。

夢の中

Dグループ

八班 八九番 大森 正男

今朝も元気に登校する小学生の声が聞こえる。テレビ番組も朝からオリンピックの開会式の模様を映し出している。色鮮やかな民族衣装を身にまとった選手団の入場行進もスポーツの祭典に相応しい華やかな演出である。今日のシルバー大学もオリンピックの話題で賑やかになるだろう。卒業式まで二ヶ月余、楽しかったクラブ活動や文化祭。残り少ない学生生活を有意義に過ごそう・・・目覚まし時計の音で目が覚める。夢か、外はマスク姿の小学生が静かに歩いている。オリンピックもコロナの影響でどうなることか？シルバー大学も一年間の卒業延期。都合により退学届けを出された人もいる。楽しみに入学された方も残念だろう。一年間の学生生活延長だと思つて楽しもう。人生何があるかわからない。精一杯生きていこう。明日は楽しい日であります様に。

今、そしてこれから

Dグループ

八班 一〇〇番 田口 豊子

私は季節では春が好きです。冬の寒い季節に耐え、福寿草の花が咲き、やがて水仙の芽が出ます。この早春、私の体から沸々と力が湧いてきます。そして、シルバー大に入校して二回目の春が来ました。

常々考えていた。自分にも他の人達に出来る事ないかと。授業を受けて未だ半年。これからも様々な講義でこれからの自分の行く道を模索したい。そして、めぐり逢った十二名の紳士淑女の仲間たちとの絆を深められたらと思う。

クラブは、社交ダンスと卓球に入部した。社交ダンスは経験があるのですんなり入っていたけれど、卓球はまるっきりの素人。ラケットの持ち方、打ち方の解らなかった私が、非常に楽しんでいる今日この頃です。

「真鍮曲金音発生器」

Dグループ

八班 一〇四番 中川 均

「ハラスメント、パンデミック、ジェンダー、パクス」、「GAFA、DX」等の横文字を良く見聞する。頭の体操になると思い、前後の文から類推するも、確かな意味は捉え難い。時代に取り残されまいと頑張っているが、次から次と出てくる。理解し易い日本語での表現が出来ないものかと思う。

戦時中の適性用語の中に面白い表現があった。表題は、「シンチュウ、マガリカネ、オト、ハツセイキ」と読む。トランペット、トロンボーン等の金管楽器を指す。もう一つ「瓢箪型首掛当擦」(ヒョウタンガタ、クビカケ、アテコスリ)、バイオリン、ビオラのことである。

昨今、三角波の立つ七つの海を超え、様々な言葉が飛び交っている。小波の立つ浅瀬の小舟に乗りながら、風の音が強くなりだした海を心配する、今日此の頃である。

家庭菜園

Dグループ

八班 一一九番 黒尾 俊夫

春先になって僅かな菜園を耕す。狭いので、とても機械は使えない。慣れない作業で手のひらにはまめができてつぶれる。腐葉土や堆肥や石灰を土に混ぜる。数日おいて、畝立てをする。準備ができた。

先ず、ジャガイモの種芋を埋め、それから後は適当に野菜の種を播いたり、苗を植えたりする。いつ、芽が出るか、どのように成長するか毎日のように楽しみに待つ。

二十日大根やピーマン、ミニトマトなど、お馴染みのものばかりだ。正しい作り方はよく知らないが、それでも、少しは収穫できるのでおもしろい。秋になると葉物野菜や根菜。これを繰り返す。

子どもは3人いるが、皆家を出ている。食べきれない野菜。ちよつと寂しい。たいした世話はしていないが、コロナ禍では、子や孫の代わりが、我が家の家庭菜園だ。

シルバー大に入学して

Dグループ

八班 一二八番 久米 初美

私は、六十歳になった時これからどう生きていったら良いか考え始めました。その時シルバー大を卒業して私が働くデイケアに慶弔ボランティアに来て利用者の人達と輝いてお話ししていました。私は地域のふれあいサロンのボランティアに参加しています。一緒にサポーターをしている人がシルバー大の卒業生で素晴らしく友達もたくさんできたと話しを聞き応募しました。入学してみると、どの先生も素晴らしくとても感動して授業を受けています。学習やクラブ活動を通じての人と交わることににより、人の接し方や物事の考え方課題や問題の解決の仕方等を学ぶことが出来ると感じています。ここで学んだ貴重な経験を生かして将来は明るいと感じてこれから頑張っ

って生きて行こうと思います。

山は楽し

Eグループ

九班 一二番 石井 明枝

三年前、山登りを始め楽しくなりかけた頃、自然博物館主催の日光の社山に登った。中禅寺湖と男体山を見渡す素晴らしい山だ。その中に私と同じく一人に来ていた十歳も若い幸江さんと、話しながら歩き、何故か意気投合した。今は月三回も会う山友になった。

縁とは不思議だ。誘われて山に行くと山友の山友と「初めまして」が、昔からの友のように接してくれる。皆紳士淑女だ。料理や健康の話、ここにはいない旦那の悪口（笑）笑いながら山にストレスを置いていく。そんな山で転び骨折し、人生が変わった。仕事を辞め自分の時間ができた。両親の介護もできた。シルバー大学で沢山の友ができた。毎日忙しい。来月は筑波山だ、今日の元気の感謝を伝えに行こう

廃校の分校活用を

Eグループ

九班 一七番 今井 幸雄

観光地ではない山間部に行くことを趣味にしています。同行者は小学校の教員を退職した友人です。里山の四季を楽しみ、蕎麦を食べて、時には温泉に浸かるマイクロツーリズムです。その中で廃校になった小学校を訪れることも多く、なつかしい木造校舎や校庭を散策しながら地域の中心だった学校が無くなった寂しさを感じています。少子高齢化を当に感じる瞬間です。一方で、我がシルバー大学校は一学年で百三十人を超え、仲の良い9班のクラスメイトは十二人もいます。廃校活用を自治体は苦勞しているようですが、我々のような年代と子どもたちが共に学べるような分校施設にしたら、地域も活性化できるのでないかと思っています。校庭の整備や運動を通じて世代の交流、地域とものを行う場所として廃校が活用出来たら素晴らしいですね

夢・憧れ・私のロマン

Eグループ

九班 三三番 奈良 洪太

月めくりの暦も二枚三枚と捲るにつれて鈍色（にびいろ）の空から五月晴れと薫風の季節が訪れるのは風まかせ・・・爽やかな風が吹いて何処へともなく出掛けなくなるこの頃、入学してナマケモノの生き方を改め、健康スポーツとして卓球、呆け防止に囲碁とカラオケなどを楽しみ「為せばなる為さねばならぬ」の精神でチャレンジする矢先、コロナ禍で長期間活動自粛を強いられ、最近はSkypeで海外の友と交信してカラオケ&会話&写真などで親交を深めて人生は大変、充実して楽しく毎日がwin・win・・・です。桜が咲き誇る頃、学生気分でシニア同士が机を並べ和気藹々と授業や部活を楽しんでみんな健康長寿で吾も米寿まで一回きりの人生を慮（おもんばか）り謳歌することが私の「夢と憧れとロマン」です。

習い事と友に

Eグループ

九班 三七番 宝示戸 悦子

私は、仕事と共に習い事をして、自分をアップして来ました。歳を重ねその事に気付きました。子供の頃から現在まで、長短の時間はどれも私の宝物です。私の今までを支え、人生を楽しく活かされました。両手では足りない数です。その時代に出合った事は、出来るだけ挑戦し、頑張りました。茶道は、礼儀作法を学びました。お稽古はとても緊張して、手が震えました。アートのフラワーは、パーツを作り組み立てていきます。作品展に出品しました。社交ダンスは、相手の人と一緒にステップを踏み踊ります、大好きでした。現在進行中は、かぎ針編みです。やり直しができるのも編み物のいいところ。ちょっとだけいい、やってみる原動力を考える。「楽しい」事だと思います。

散歩道

Eグループ

九班 五二番 嶋田 信久

栃木市大平町西山田 自然が豊かな所です東京からいちばん近い山なのでハイキングに訪れる人が多い ここ南山麓には大平山 晃石山に登られている 観光スポットにはぶどう団地八月九月にはぶどう狩りに訪れる人が多い 近くには七不思議で有名な大寺また清水寺が有り清水寺には一月二月ロウバイが咲き花を観に来る人が年々ふえている 林道にはアジサイがありこのアジサイは地域の人たちによって植えられた花が終わると地域人たちによって手入れがされているので毎年きれいに花がさきます 私はここアジサイロード 林道を散歩しています山麓には季節によって風景が変わりいろんな人との出会いがあります いつも歩いているといつもの人と出会い挨拶をし話をして散歩を楽しんでいます 何時までも健康で続けたいですね。

野菜作りの楽しみ

Eグループ

九班 五六番 松永 きく子

春は食卓を彩るフキノトウ、タラの芽、かき菜等の収穫が楽しみな季節です。

夏は雑草と、害虫に悩まされますが、たくさん野菜の収穫があります。特に朝取りのキュウリ、アスパラ、完熟トマトトウモロコシ等は、買ってきた野菜では、味わえない美味しさ、瑞々しさ、甘さと、最高の味わいとなります。

秋は大根、里芋、サツマイモ等の根菜類やキャベツ、ブロッコリ等の収穫作業の毎日忙しい日々を過ごします。

冬は草取り作業もなく、のんびりと過ごし鍋料理の材料の白菜、ネギの収穫と、白菜と大根の漬け物作業です。寒締めホウレン草のお浸しは甘さが引き立ちます。取れたて野菜の新鮮さは、何よりのご馳走です。家族の健康を願う私にとって、野菜作りは、楽しみな日々となりました。

日本女性会議2019さの

Eグループ

九班 七三番 橋本 喜美子

二〇一一年、県の研修で参加した、松江の日本女性会議。その圧倒的なパワーに感動し、佐野での実現を目指してから今日まで九年が過ぎようとしています。

私にとってこの期間は公私ともに激動の日々でした。応援してくれた長女の急逝、悲しむ時間もなくなつた、親代わりとしての孫育て。その半年前に始まったJWCさの（日本女性会議を成功させる会）の活動は、行政への説明や市民講座等、目まぐるしい時間が過ぎていきました。そして、開催九日前、誰もが予想しなかった台風十九号の甚大な被害で会議は中止になりました。

しかし直ぐに始めた募金活動で、多くの方々に再び活動するパワーをもらい、新たな目標に向かって、前に進もうと思っています。

「自分の命」は奇跡

Eグループ

九班 七五番 柳澤 敬一

自分の命は奇跡であり長い道のりがある母や父の命、動物の命、植物の命、自分はいろいろなものから数限りない命を頂き生まれてきたのだ。

自分は、生まれてきただけでは生き延びてこれなかった。生まれても、いろいろなものの命を頂き、両親や祖父母の支えがあつてこそ成長したのだ。だから食べる前は「いただきます」を、食べ終わってから「ごちそうさま」を感謝の気持ちを含めて言う。

自分にもいつか命の終わりが来るだろう。その時は、自分がお世話になつた総ての人に「有り難う。また会おうね」と言おう。自分が命を授かり、終わるまでに数多くの人と出会う。誰にも無駄にしていけない命なんかない。違うからこそいいことだってあるのだ。自分の命がある奇跡。

寮生活の思い出

Eグループ

九班 九一番 河村 芳則

仕事も辞し、還暦も過ぎた、この頃、学生時代の寮生活が思い出される。私の過ごした寮は、大学・出身地の別なく入れる寮でした。

大学の別なく中には、東大生も、出身は、北は北海道、南は九州まで、それぞれ個性のある連中の集まりでした。

寮には、運動会等色々な行事もあり、時には、徹夜で議論、時には酒で飲みあかし、同じ釜の飯を食った友とかけがいのない時を過ごしました。

現在も交流が続いており、年一回は集まり近況や思い出話に花を咲かせています。今年は、コロナの影響により、中止となっていました。また、再会の時を心待ちにしている今日この頃です。

今、思うこと

Eグループ

一班 一〇二番 寺内 伸予

定年まで仕事を続け、家事・子育てと、忙しい日々を、過ごしてきました。定年を迎えて、遠出の海外旅行や国内旅行に、ゆつくり出かけられる日々を、幸せに感じている。また、自治会の依頼により、健康推進委員を経験し、いきいきふれあいセンターの皆さんとも出会う事が出来た。自信を持って支援出来るように、友人の進めもあり、シルバー大学の入学を決めました。授業やクラブ活動が、活発に行われており二年間の学生生活を楽しく過ごし、新しい友人も作り、自分に出来ることを増やしていけたらと思っている。

健康で四季折々の花見に出かけ、旅行にも出かけたかと思っている。また、地域の方々と触れ合える、充実した日々を送れるように、努めていきたいと思っている。

檀越歌・だんのつか

Eグループ

九班 一〇七番 橋本 博

家中そろって仲良く信仰先祖と親の恩を知り自然を尊び社会に感謝常に謙虚に人から学び施し恵みのできるよう明るく暮らしをモットーに人のふり見て我がふり直し口をひかえて腹たてず素直 親切 正直に生きる喜びかみしめよう

「き」はながく 「こころ」はまるく
「はら」たてず 「くち」つつしめば
「いのち」ながし

【監修 京都・大徳寺 尾関宗園住職】
京都・大徳寺へ行った際、揮毫して頂きました。現在コロナ禍で旅行等出来ないですが、京都が好きなので再度神社仏閣巡りに行きたいと思います。

シルバー大学に入って

Eグループ

九班 一二二番 本橋 保夫

近所のスナックのマスターが、シルバー大学校に通っていましたので、一五年程前から存在を知り、それなりの年になったら、入学しようと思っていました。それが早いもので、去年でした。

随想文を書く事になり、過去の事が想い浮かぶようになりました。二つの転職をした後、長く会社に勤めることが出来ました。現役の時は、お酒、遊びと寝ないで仕事に行くこともありました。そのおかげか、令和元年は、麻雀で栃木県一位、全国ネンリックピックでは、銅メダルを頂きました。令和二年からも、今やっています、ジム通い、ゴルフ、インディカ、太鼓をやり、下野市の国内交流協会、スポーツボランティア、健康推進委員、栃木国体準備委員を全うして、ボランティア活動していきたくと想っています。

愛犬と共に

Eグループ

九班 一二九番 佐藤 千恵子

うちに来てから早いものでも十二年が過ぎ人間の年齢にするとほぼ私と同じ。

人間の老いに比べて、犬の老いは目に見えて早い。目は見えなくなり、あちこちぶつかりながら歩き、溝に足をとられるなど、散歩の時はより注意が必要になった。病気も治りづらくなった。性格も頑固でわがままになった。認知機能も衰えてきたのか今まで会うと喜んでその人の所にしつぽを振り駆け寄っていたのに知らんふりをするようになった。自分ももうすぐこうなるのかと自分の老後を見ているようで悲しくなる。

だがしかし、愛犬は私ほどわがままで自分勝手ではない。ただただ愛おしい。愛犬は私の「がんばろう」の源である。これからもお互いに頑張ろう！そしてこれからもよろしくね！

シルバー大学校に感謝

Eグループ

一〇班 一四番 伊藤 チョ

退職して、これから何をしようかと考えていた時、家族の勧めもあり何の予備知識もなく、期待と不安が交差する中、複雑な気持ちでシルバー大学校に入学しました。

ところが、専門の講師の方々が丁寧に豊かな教えを講義してくださるので、緊張感と好奇心を持ちながらも授業が楽しく充実しています。また年齢差に関係なく友達感覚で、会話が弾むグループと班の人達との出会いにも恵まれました。クラブ活動も未経験の事にチャレンジして、悪戦苦闘しながら思考力を高めています。

老後は、今日用と今日行くが大事と教えていただいたので、予定表を作り実践して健康維持に努めたいと思います。

最後に、すぐに役に立つ授業や素敵な仲間に出会える環境を与えてくださったシルバー大学校に感謝しています。

入学のきっかけと今後の抱負

Eグループ

一〇班 三四番 奈良部 誠一郎

中学時代の仲間と年に二回位のペースで飲み会をしながら近況報告をしています。

仲間の一人がシルバー大学を卒業し、今でも大学の仲間と、ボランティア活動やクラブ活動をしているとのことでした。

たった二年間で、見ず知らずの人達と卒業してから三年経過しても行動を共にしている「素晴らしい仲間」づくりが出来る場所だと共感し、彼の進めもあり入学を決めました。

今年で、七十歳を迎える自分も改めて健康であることの大切さを感じている。体力の衰えは仕方ないが、いくらかでもゆつくりした下降線になるように、常日頃からの体力維持に精進するために、ウォーキングで「毎日一万歩」を達成するよう体力をつけていきたいと思います。

元気に歩こう

Eグループ

一〇班 四〇番 松本 礼子

私が山登りを始めたきっかけは「東武鉄道の駅からハイキング」でした。初めて参加したのは越生の梅園を眺めながらの一二キロを歩くコースでした。朝、起きると霧雨が降っていました。出かけるかどうか迷いましたが、おにぎりをつくって駅に行きました。電車を4回程乗り換えて越生駅に到着しました。リュックを背にした方々であふれていました。皆さんと一緒に歩くのもとても心強く安心して歩いて行きました。途中でお昼休憩をしながら初めての方ともおしゃべりをして仲良くなりました。

ボランティアの方にもお世話になり、無事に完走することが出来ました。ゴールで冷えた梅ジースを頂きとても楽しく過ごせて嬉しかった事を今も思い出します。一人での参加だったので出発時は心細かったのにいつの間にかそんなことを忘れていました。

明日への道

Eグループ

一〇班 五七番 谷原 全子

あゝこれまで何度失敗してきたことか、人生の道は平坦でなく、なぜ私だけと思ったりもしました。正しく見たのか聞いたのか、話したりできていないことに、気づく自分があり、また同じことを何度も繰り返す自分に情けなくなりました。友達に話を聞いたり、社会に出てからも助けられ、ゆつくりと大人へと進んで来られた出会いに感謝します。シルバー大学へ入学のきっかけは、友達のおかげです。私にもできるかもと入学を決めました。学習は、初めての事ばかり、クラブ活動も入部し一生懸命努力しましたが慣れるのに二ヶ月ぐらいかかりました。卒業までにしっかりと学び楽しみながら、少しでも社会に役に立てるようにと思っています。時間は、ありそうでないです。

シルバー大学に入学

Eグループ

一〇班 七七番 渡邊 洋子

仕事を辞めて、退屈な日々を送っていると主人が、シルバー大学の案内書を見せしてくれました。栃木まで遠いけど、週一なら良いかな？と迷っている内に、次女の出産が十月なので、一年見送り。次の年はいよと思っていると、白内障がわかり、免許証の書き換えが迫っていたので、八月に手術をしてまた見送り。ようやく三年目に入学することが出来ました。

この年齢になっても、学ぶことが沢山あり、学ぶ事の大変さを実感しております。授業や部活が始まり、これからという時にコロナで休校。せめて体力だけでもと思いウォーキングを続けています。

人生百年時代

Eグループ

一〇班 九四番 黒川 義明

私達はまだまだ老いてはいられない最近、新聞・テレビ等で「人生百年」という文字をよく目にします。超高齢化や少子化が進む現代において、私達は定年を迎え一つの組織から離れたものの、まだ社会から離脱することは寂しすぎます。

高齢者だからと助けを求めるばかりでなく、自分の人生を豊かに楽しく過ごすためには、夢と希望を持って自分らしく生きることを心掛けなくてはなりません。

私たちは、まだまだ老いてはいられません。年齢に関係なく、夢と希望を持ち続ける限り、青春は続くものだとする文献で目にした記憶があります。

このシルバー大学で学ぶ二年間を有意義なものにし、これからの方向性を見極めたものです。

シルバー大学に入学して

Eグループ

一〇班 一〇五番 中嶋 英子

友人に誘われシルバー大学に入学して半年が過ぎました。地域の事を学びながらたくさん仲間ができた交流を深め有意義な生活をしています。私は、家庭菜園で農作業を楽しんでいます。春には、じゃがいもの種を植え、夏にはスイカ等の夏野菜の収穫、大根やニンジンの成長、冬には朝霧に光る野菜の輝きに感動しています。毎年同じ時期に芽を出し、実をつける自然の豊かさなど素晴らしいさを感じながら暮らしています。シルバー大学の先輩や友達との楽しみが増え、皆様の力強さに感銘を受けています。また、親切に対応していただきこれからもシルバー大学での生活が楽しくなるよう感謝と努力を忘れずに行こうと思います。

「今」思うこと

Eグループ

一〇班 一〇八番 橋本 好文

大学に入学するきっかけは、父親が癌であつたことだつた。高校を卒業し企業に就職、結婚、子育て、離婚、再婚いろいろな人生を体験してきた。そして退職。父親の楽しそうな様子を見ながら自分もいつか時期がきたら「シルバー大学校」に行こうと決めていました。趣味もあまり持たずに仕事一辺倒であつた父。自分の記憶では、家族旅行の記憶がない。そんな父であつたが、シルバー大学校で多く仲間が増え楽しんでいた。レザークラフトで必要な工業用ミシンなどを購入し、別宅でミシンを操作し協力する母の姿も見るようになった。

私が「今」思うことは同じ仲間が、人生を生き抜き寄り添い会う絆を持つこと。さらに今、自分が熱い思いを寄せていることがあれば、それが一番だと思えます。

「せつかく」ということば

Eグループ

一〇班 一二三番 篠原 信雄

マラソンの有森裕子さんが、亡くなられた小出義雄監督から、教わつたことのひとつに「せつかく」という言葉があると、以前ラジオで話をされていた。言い訳を探してしまう「でも、…」という言葉でなく、「せつかく、…だから」という言葉が、彼女の背中を押してくれたと、語っていた。わたしは、この「せつかく」という言葉がいま、とても気に入っている。

一、「せつかく」シルバー大学校に入学したのだから、ひるむ心を抑えて一歩前に踏み出そうと思う。

二、「せつかく」シルバー大学校にクラブ活動があるのだから、積極的に参加しようと思う。

三、「せつかく」この文章を書く機会を与えてもらったのだから、会誌会報委員のみなさんに、ありがとうと言おう。

今思う

Eグループ

一〇班 一三〇番 長濱 鈴代

期待と不安で迎えた入学式。結婚後は専業主婦としての生活、元々人見知りで色々考えて一歩が出ませんでした。でも、人生を豊かにするために「何かをしたいなあ」と考え応募しました。

初登校、新鮮な気持ちといった何をやるのかと不安な気持ちが交錯しての始まりでした。でも、すぐにクラスの仲間と会話が弾み授業はどの先生も解り易く、興味ある面白い話に木曜日が来るのが楽しみでした。

学校にもようやく慣れた頃突然訪れた臨時休校。無くなって気付くと言うが当たり前。日常が無くなり改めて学ぶことの大切さ楽しさ多くの仲間との出会いに感謝しつつ前進していきたいと思えます。

今後もこの幸せな気持ちと感動をいつまでも持ち続けたいと思えます。

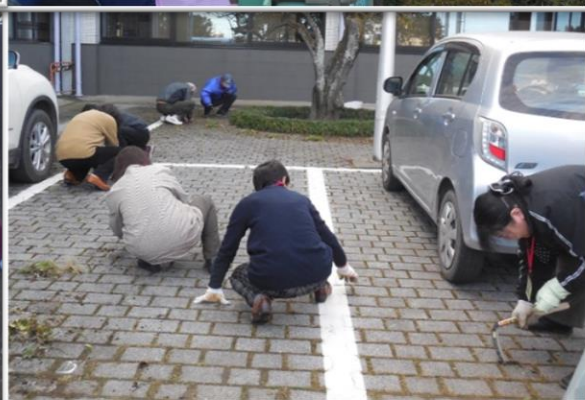
令和二年
新年会



校内清掃(40 期)



校内清掃(41 期)



令和 1 ～ 2 年 度 の 主 な 学 校 行 事（R3年6月以降は予定）

年	月	日	曜	行 事 名			場 所
				共 通	40期生のみ	41期生のみ	
R1	10	2	水			入学式	宇都宮市文化会館
		17	木			新入生役員選出	南校第一教室・他
		〃	〃	新入生クラブ説明・勧誘			南校第一教室・体育館
	11	21	木	1・2年合同授業(午前)			南校体育館
		〃	〃	学生自治会総会(午後)			南校体育館
R2	1	20	月	学生自治会・新年会			サンプラザ栃木
	2	1	金	ねんりんみなみ38号発行			
		26	水	新型コロナのため休校 R2/2/26～R2/3/31 全てのクラブ活動は休止			
	3	13	金	40周年記念事業(中止)			
	4	2	木	休校延長 R2/4/1～R2/4/30			
		6	月	学生自治会・レクリエーション大会(中止)			
		23	木	休校延長 R2/5/1～R2/9/30			
	8	28	金	休校延長 R2/10/1～R3/3/31			
	—	—	—				
	—	—	—				
R3	4	1		学校再開 全てのクラブ活動は休止継続			
	5	20	木			2年次進級説明会	南校
	6	24	木			2年次組織づくり	南校
	7	14	水			3校合同授業	栃木県総合文化センター
	8	1		年輪みなみ37号発行			
		7	土	学校祭(中止)			
		27	金		地域活動学習		同窓会各支部指定場所
		30	月		3校合同授業		栃木県総合文化センター
	9	10	金		卒業発表		南校体育館
		13	月		卒業式		栃木県総合文化センター

学校職員・自治会各種役員氏名

1 学校職員

役職名	教務部長	教務	事務
氏名	菊地 孝宏	坂本 真希	駒井 卓 小太刀 かつり

2 自治会役員

理			監		会		総			副				会	役職名
事			査		計		務			長				長	
クラブ部長 三三名	委員長 二名	班長 二二名	41 戸田正義	40 國分基安	41 生澤和子	40 倉井利夫	41 海老沼修	40 荒川智恵子	40 影山和夫	41 櫛淵忠男	41 柳澤敬一	40 山中宏之	40 海老沼初枝	40 本橋茂	期氏名

3 正副班長 ☆チーフ班長

4 1 期										4 0 期												学年
E		D		C		B		A		ふるさと ふれあい			福 祉			健 康 づ く り			スポーツ レクリエーション			学科 グループ
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	班
	☆	☆			☆	☆			☆			☆		☆			☆			☆		班 長
篠原	柳澤	生澤	寺内	大角	櫛淵	海老沼	中島	齋藤	戸田	倉井	荒川	大多和	高木	佐藤	加藤	福田	大橋	國分	萩原	君島	影山	
信雄	敬一	和子		耕市	忠男	幸修	幸雄	尚松	正義	利夫	智恵子	陽子	基次	政雄	敏夫	守男	恵子	基安	親作	政男	和夫	
長浜	橋本			青柳	白沢	茂呂	森岡	嶋	大根田	福田	大豆生田			熊倉	長江	鈴木	野井	的場	中野	菊地	大垣	
	喜美子			恵美子	恵美子	悦男	和善	岩雄	和男		秀夫		武夫	久男	典子	初枝	恵子	清		敦子	マサ子	副 班 長

4 委員会正副委員長

委員会名		委員長		副委員長	
社会奉仕 委員会	松本茂	持田幸作	清野建一	杉岡セツ子	石井明枝
委員	高岩重美				

5・I クラブ部長・副部長

クラブ名		部長		副部長	
パソコン	吉井秀夫	長谷川東充	谷澤真理子	加藤敏夫	大多和陽子
囲碁将棋	松本茂				
書道	國分基安				
絵画	矢口了平	海老沼初枝	海老沼初枝		
社交ダンス	大出裕子	中野清	谷田芳照		
日光彫	萩原親作	野井初枝	奈良部誠一郎		
太極拳	川野央	縫村栄			
陶芸	玉田芳也	橋本好文			
卓球	中野清	菊地敦子			
写真	真蓬田敏	大森正男			
茶道	長谷川東充	折原昌義			
グラウンドゴルフ	島田厚子	熊倉武夫			
ゴルフ	影山和夫	倉井正男			
大友依子					
ソフトボール	山中宏之	櫛淵忠男			
長谷川東充					
大角耕二					
君島政男					
菊地常夫					
田中悦子					
折原秀嘉					
石井明枝					

5・Ⅱ クラブ部長・副部長

クラブ名	部長	副部長
ウォーキング	加藤 敏夫	小林 己喜雄
民話語り部	渡部 国穂	古澤 利夫
絵手紙部	大本 橋 茂	館野 圭子
俳句	大平 正夫	小井田 洋子
よさこい	熊倉 久子	松本 宏子
民謡	君島 政男	渡辺 弘子
蕎麦打ち	菊地 常夫	島田 進
アフリカンダンス	高木 基次	山中 宏之
エキターハルモ	癸生川 佳司	國分 基安
盆ダンス	中川 春江	大友 依子
山を歩こう	小林 己喜雄	青柳 恵美子
なんこううどん	熊倉 武夫	福田 守男
竹絵	田村 耕一	君島 政男
パソコン	川股 年男	萩原 親作
らら（楽々）	吉井 秀夫	
バードゲッフト	岡村 洋一	永澤 好幸
カラオケ	奈良 洪太	

6 会誌会報編集委員

4 1 期										4 0 期											学年	
E		D		C		B		A		ふるさと ふれあい			福 祉			健 康 づ く り			スポーツ レクリエーション			グ ル ー プ
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	班
橋 本 好 文	奈 良 洪 太	谷 田 芳 照	喜 多 晶 子	小 林 喜 久 司	山 本 清	清 野 建 一	杉 戸 博	下 野 泰 之	古 澤 利 夫	島 田 進	大 栗 正 巳	山 田 和 一 郎	松 本 茂	吉 井 秀 夫	春 山 昌 義	鶴 見 礼 夫	五 十 嵐 清 子	持 田 幸 作	蓬 田 敏	渡 辺 猛	春 山 義 信	委 員

7 社会奉仕委員

4 1 期										4 0 期											学年 グループ 学科 ブ	
E		D		C		B		A		ふるさと ふれあい			福 祉			健 康 づ くり			スポーツ レクリエーション			
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	班
高岩 重美 黒川 義明	石井 明枝 宝示戸 悦子	津久井 礼子 大森 正男	倉井 正男 石川 眞知子	五十畑 哲男 津久井 滋	大里 誠二 高橋 耕二	大澤 久美子 黒尾 淳子	大山 ノブ 上野 久江	大田 和茂 折原 秀嘉	三橋 三枝子 永島 寿子	狐塚 恵子 宮間 利彦	杉岡 セツ子 渡部 国穂	大垣 光男 熊地 貴美江	大友 依子 日戸 洋子	島田 トモイ 熊倉 久子	高木 正子 赤上 比佐子	館野 圭子 中荒井 規子	大出 裕子 本島 八重子	岡村 洋一 増田 以知子	高田 ふさ子 谷澤 真理子	三柴 晴子 高橋 時代	須田 幸子 本田 朋子	委 員

栃木県シルバー大学校南校40期生学科名簿

班	学籍 番号	氏 名	住所 (市町)	班	学籍 番号	氏 名	住所 (市町)	班	学籍 番号	氏 名	住所 (市町)	
スポーツレクリエーション学科				健康づくり学科				福 祉 学 科				
一班 (8名)	1	影山 和夫	足利市	五班 (8名)	5	五十嵐 清子	栃木市	九班 (6名)	10	大友 依子	栃木市	
	6	大垣 マサ子	栃木市		39	長谷川 東充	栃木市		24	高木 基次	栃木市	
	28	縫村 栄	栃木市		41	大出 裕子	栃木市		46	松本 茂	栃木市	
	57	堀 孝	佐野市		58	本島 八重子	佐野市		61	児山 和子	鹿沼市	
	71	須田 幸子	小山市		69	小林 己喜雄	小山市		65	海老沼 初枝	小山市	
	77	春山 義信	小山市		76	野井 初枝	小山市		111	日戸 洋子	野木町	
	90	折原 初江	下野市		88	大垣 隆司	下野市	ふるさとふれあい学科				
	106	本田 朋子	壬生町		98	大橋 恵子	壬生町	十班 (8名)	7	大垣 光男	栃木市	
二班 (7名)	13	菊地 敦子	栃木市	六班 (9名)	21	鈴木 典子	栃木市		17	熊地 貴美江	栃木市	
	15	君島 政男	栃木市		30	福田 守男	栃木市		27	永澤 好幸	栃木市	
	49	三柴 晴子	栃木市		40	山中 宏之	栃木市		50	山田 和一郎	栃木市	
	60	矢島 一男	佐野市		47	舘野 圭子	栃木市		66	大多和 陽子	小山市	
	79	藤井 輝江	小山市		62	中荒井 規子	鹿沼市		91	菊地 常夫	下野市	
	85	渡辺 猛	小山市		74	鶴見 礼夫	小山市		103	玉田 洋子	壬生町	
	102	高橋 時代	壬生町		87	遠藤 幸子	下野市		104	玉田 芳也	壬生町	
	三班 (7名)	25	高田 ふさ子		栃木市	七班 (8名)	89	大平 正夫	下野市	十一班 (9名)	11	大豆生田秀夫
45		萩原 親作	栃木市		107		松本 宏子	壬生町	20		島田 厚子	栃木市
福 祉 学 科				3	春山 昌義		足利市	36	川股 年男		栃木市	
56		堀 英子	佐野市	23	高木 正子		栃木市	48	荒川 智恵子		栃木市	
75		中野 清	小山市	26	長江 久男		栃木市	51	川野 央		佐野市	
83		谷澤 真理子	小山市	42	島田 佐久子		栃木市	73	田村 耕一		小山市	
93	蓬田 敏	下野市	53	田中 悦子	佐野市		97	大栗 正巳	壬生町			
105	中川 春江	壬生町	67	加藤 敏夫	小山市		100	杉岡 セツ子	壬生町			
健康づくり学科				96	本橋 茂		真岡市	113	渡部 国穂		野木町	
四班 (9名)	12	岡村 洋一	栃木市	八班 (8名)	2		高沢 恵美子	足利市	十二班 (8名)	14	狐塚 恵子	栃木市
	33	増田 以知子	栃木市		16	熊倉 武夫	栃木市	18		癸生川 佳司	栃木市	
	37	國分 基安	栃木市		35	吉井 秀夫	栃木市	43		島田 進	栃木市	
	52	塩田 恵子	佐野市		38	佐藤 碩子	栃木市	55		福田 満	佐野市	
	59	矢口 了平	佐野市		44	島田 トモイ	栃木市	81		宮間 利彦	小山市	
	82	持田 幸作	小山市		70	佐藤 政雄	小山市	99		倉井 利夫	壬生町	
	95	青木 弘子	壬生町		92	熊倉 久子	下野市	109		小井田 洋子	壬生町	
	108	的場 恵子	壬生町		101	早乙女 包子	壬生町	112		横田 啓子	野木町	
	110	長澤 成夫	野木町		40期生 総勢95名							

栃木県シルバー大学校南校 4 1 期生グループ名簿

班	学籍 番号	氏 名	住所 (市町)	班	学籍 番号	氏 名	住所 (市町)	班	学籍 番号	氏 名	住所 (市町)
Aグループ				Cグループ				Eグループ			
一班 (12名)	1	大根田 和 男	足利市	五班 (9名)	5	青 木 和 子	栃木市	九班 (12名)	12	石 井 明 枝	栃木市
	15	伊 東 富美子	栃木市		26	櫛 淵 忠 男	栃木市		17	今 井 幸 雄	栃木市
	36	古 澤 利 夫	栃木市		28	白 沢 恵美子	栃木市		33	奈 良 洪 太	栃木市
	41	三 橋 三枝子	栃木市		47	菊 地 テル子	栃木市		37	宝示戸 悦 子	栃木市
	58	永 島 寿 子	栃木市		48	熊 倉 哲 夫	栃木市		52	嶋 田 信 久	栃木市
	61	戸 田 正 義	栃木市		63	木 村 モ ト	栃木市		56	松 永 きく子	栃木市
	78	佐々木 明 子	鹿沼市		86	大 里 誠 二	小山市		73	橋 本 喜美子	佐野市
	80	赤 木 悦 男	小山市		99	高 橋 耕 二	小山市		75	柳 澤 敬 一	佐野市
	95	佐 藤 元 樹	小山市		115	山 本 清	小山市		91	河 村 芳 則	小山市
	109	日 西 茂	小山市						102	寺 内 伸 予	小山市
	124	茂 木 勝 美	壬生町						107	橋 本 博	小山市
	131	中 村 京 子	野木町						121	本 橋 保 夫	下野市
二班 (11名)	2	齋 藤 尚	足利市	六班 (13名)	6	青 柳 恵美子	栃木市	十班 (11名)	14	伊 藤 チ ヨ	栃木市
	21	大田和 茂	栃木市		11	生 澤 弘 之	栃木市		19	大阿久 九二男	栃木市
	38	堀 信 行	栃木市		27	小 林 喜久司	栃木市		34	奈良部 誠一郎	栃木市
	42	村 上 文 子	栃木市		31	長 朝 子	栃木市		40	松 本 礼 子	栃木市
	59	大 島 三枝子	栃木市		45	五十畑 哲 男	栃木市		57	谷 原 全 子	栃木市
	65	遠 藤 好 男	佐野市		49	熊 倉 美江子	栃木市		77	渡 邊 洋 子	佐野市
	79	青 木 典 子	小山市		64	栃 木 和 江	栃木市		94	黒 川 義 明	小山市
	81	天 野 寿 之	小山市		70	津久井 滋	佐野市		105	中 嶋 英 子	小山市
	96	下 野 泰 之	小山市		87	大 角 耕 市	小山市		108	橋 本 好 文	小山市
	111	松 嶋 岩 雄	小山市		92	岸 初 音	小山市		122	篠 原 信 雄	壬生町
	126	折 原 秀 嘉	野木町		101	露 木 正 夫	小山市		130	長 浜 鈴 代	野木町
					116	渡 辺 稔	小山市				
					123	高 田 啓 子	壬生町				
Bグループ				Dグループ							
三班 (13名)	3	中 島 幸 雄	足利市	七班 (10名)	9	飯 田 多賀子	足利市				
	22	大 山 ノ ブ	栃木市		32	寺 内 紀	栃木市				
	23	小 川 弘	栃木市		50	小 林 一 男	栃木市				
	39	増 山 博 司	栃木市		53	白 石 三枝子	栃木市				
	44	渡 辺 美知子	栃木市		68	栗 原 美佐子	佐野市				
	60	片 柳 光 子	栃木市		72	野 部 利 平	佐野市				
	66	亀 山 洋 一	佐野市		93	喜 多 晶 子	小山市				
	82	石 崎 互	小山市		103	寺 西 豊	小山市				
	83	上 野 久 江	小山市		117	倉 井 正 男	小山市				
	97	杉 戸 博	小山市		125	石 川 眞知子	野木町				
	112	桃 内 百合子	小山市								
	113	森 岡 和 善	小山市								
	127	折 原 誠	野木町								
四班 (12名)	4	七 部 糸 子	足利市	八班 (12名)	10	生 澤 和 子	栃木市				
	7	荒 川 隆	栃木市		30	谷 田 芳 照	栃木市				
	24	小 花 洋 子	栃木市		35	畠 井 美恵子	栃木市				
	25	柏 崎 聡	栃木市		51	小 柳 捷 次	栃木市				
	43	森 田 高 司	栃木市		55	新 村 ヨシ子	栃木市				
	46	大 沢 久美子	栃木市		71	津久井 礼 子	佐野市				
	67	栗 原 辰 男	佐野市		74	茂 木 重 雄	佐野市				
	84	海老沼 修	小山市		89	大 森 正 男	小山市				
	85	大 木 洋 子	小山市		100	田 口 豊 子	小山市				
	98	清 野 建 一	小山市		104	中 川 均	小山市				
	114	茂 呂 悦 男	小山市		119	黒 尾 俊 夫	下野市				
	118	黒 尾 淳 子	下野市		128	久 米 初 美	野木町				

令和3年6月10日(木)現在
41期生 総勢115名

40 期生 会誌会報編集委員



41 期生 会誌会報編集委員



編集後記

新型コロナウイルスの影響により、一年以上の休学がありました。令和三年四月からの学校再開に伴い、会誌「年輪三七号」を無事に発刊する事が出来ました。

振り返りますと、一昨年一〇月に四一期生が入学し、例年のように学生自治会総会やクラブ活動への勧誘、年が明けて新年会を行ってきましたが、二月になり新型コロナウイルス感染の話が始めて二月下旬よりシルバー大学校も休校となりました。その後、非常事態宣言も出され、学生の皆さんも自粛生活を強いられ悶々とした日々を過ごしたと思います。

会誌発刊に際しましては、学校長の福田富一知事を始め、本橋茂自治会長、菊地孝宏教務部長ならびに学校職員の皆さんには、ご多忙中にも関わらず寄稿等ご協力を頂き、厚くお礼申しあげます。

学生の皆さんも、一般授業や専門授業で学んだ事、また現役時代の事などを随想文にまとめ上げたこの会誌は、学生生活や現役時代の集大成になるものと存じます。ぜひ、終生の書物のひとつとして、学校生活・自治会行事・クラブ活動等を思い出しながら、末永くご愛読いただきたいと思います。

なお、この「年輪みなみ」は、多くの先輩によって構築されてきた、伝統・歴史・内容の充実した貴重な財産です。これからも大切に継承・発刊して頂きたいと考えます。

編集にあたりまして、皆さま方の多大なる御協力と御支援により、発刊する事が出来ました。学生自治会、学生・学校職員の皆さま、印刷製本と多種多様の面からご配慮下さった両毛印刷様に、心より感謝の意を表します。

結びに、編集副委員長をはじめ「会誌会報編集委員」の皆さまには、多大なるご尽力を賜り大変感謝申し上げます。

会誌会報編集委員長 松本 茂

会誌 年輪みなみ 第三十七号

令和三年八月一日発行

編集 会誌・会報編集委員会

発行者 本橋 茂

印刷製本 両毛印刷株式会社

発行所 栃木県シルバー大学校南校

学生自治会

〒321-0103 栃木市神田町九一四〇

☎ 〇二八二―二二―五三二五