会誌

年輪

みなみ

第三十八号

令和四年 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
シルバー大は人材の宝庫　自治会長　櫛淵　忠男　3
「年輪」の刊行に当たって　学校長　福田　富一　4
「今どきの若者」から　教務部長　荒井　勝浩　5
土曜の夜　教務　坂本　真希　6
まずは簡単な自己紹介　教務　早乙女　康夫　6
学ぶ心　事務　小野口　裕子　6
自治会役員（写真）……7
社会奉仕委員（写真）……7
授業風景写真（四一期生・四二期生）……8
随想一覧四一期生……9
四一期生随想……12
随想一覧四二期生……48
四二期生随想……51
四一期生学科別（写真）……81
四二期生グループ別（写真）……85
クラブ活動（写真）……89
令和三年度の主な学校行事……93
令和四年　自治会行事（写真）……94
会誌会報編集委員会（写真）……96
職員及び自治会役員一覧……97
四一期生名簿……100
四二期生名簿……101
南校付近の風景（写真）……102
編集後記……105

題　字（表紙）　四一期生　書道部部長　折原　誠

油彩画（表紙）　四一期生　絵画部部長　海老沼　修

「春光」

不思議な縁で入部の誘いを四〇期矢口さん・海老沼初枝さんから頂き、年輪の表紙を飾ることに感謝します。

絵手紙（2ページ）　四一期生　絵手紙部　黒尾　淳子

明るい陽ざしの中、色あざやかに咲くつつじの花。
子供のころ、甘い蜜を吸ったのも楽しい思い出です。

写　真（裏紙）　四一期生　写真部部長　渡辺　稔

栃木市巴波川「黄昏」

人々は家路につくころ、巴波川にも静けさが戻ってくる。

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
あゝ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
あゝ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
あゝ我等のシルバー大学校

シルバー大は人材の宝庫

学生自治会長　櫛淵　忠男

「豊かな、気高き、福祉の心を身につけて、徳をみがき、明日を目指して、地域育くみ　進みゆく」シルバー大学校に入学して最初に歌った校歌だ。コロナ禍の入学であった。小さな「武漢」の記事、クルーズ船のニュースが世相を賑わしたが、これほど私達の身近な生活に影響を及ぼすことになるなんて、全く想像の出来ないことであった。

永い四十年と言う歴史の中で培われたカリキュラムに従って学校生活は始まった。これまでの人生で様々な場面（政治・経済）での人間関係を経験して来たが、自分にとって新たに出会った仲間と知る学習は、新鮮なものがあり、まさに大学に入学した学生になった。

クラブ活動のオリエンテーションがあり、どれにも興味を持ったが、決め手に欠けて、傍聴している間に年を越してしまった。

学生自治会の役員の一員に加わることになり、活動は早速に開始された。自治会会費の徴収、年間活動計画の最初の行事である新年会の準備。「私たちの活動を今年は見ていて下さい」との会長の言葉、本部役員の指示に従って，登校日の朝、昼休み、休憩時間をフルに活用し四十一期生の他の役員と連携、夢中で準備、年を越しサンプラザでの「新年会」に参加した。

引き続きレクリエーション大会の準備に入り、一部（総務）の役員の負担の多いことが気になったが、学生の皆さんの協力で順調に進んだ。

そんな中、二月に入り「新型コロナ」により休校となる。クラブ活動も当然ながら活動停止となり、レクリエーション大会は中止に、学校行事の最大のイベントであるシルバー大学校創立四十周年事業が中止となった。

政府が「コロナ緊急事態」を発令、シルバー大は休校、分散登校による授業が十月末から開始。翌年四月、対面授業が再開されたがクラブ活動は認められなかった。集大成となる学校祭も中止となり四十期生は卒業の準備、四十一期生は組織づくりに（新役員選任）新理事と規約の見直し、運営の在り方等の検討に、存続が難しくなったクラブの継続（休部）が課題を残し九月引継。

十月に入り四十二期生を迎え新たな体制で、「役割を分担、企画運営を皆さんが参加し分担して実行」をスローガンに、県から示された「コロナ禍のクラブ活動のガイドライン」に従って開始された。「水を得た魚」の如く、四十二期生も加わり混然一体となり、待望の「スポレク大会」が実施され、シルバー大に笑顔と歓声が響き活気づいて来た。

シルバー大の学生生活は、コロナ禍で期待から迷いに、そして自治会、クラブ活動を通じ多くの仲間となった異業種異地域での豊富な人生経験を持った学生（社会人）と共通の趣味をエンジョイ出来、傘寿を迎えた今、新たな知識得る機会となり、私にとって人生の集大成、最大の収穫である。シルバー大は人材の宝庫、二年の学びを終えて、それぞれが地域福祉の生きがいサポーター（地域活動推進者）として活躍する未来に期待したい。

「年輪」の刊行に当たって

栃木県シルバー大学校長　栃木県知事　福田富一

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。また、シルバー大学校の皆様には、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、学生生活において様々な制約がかかる中においても、懸命に研鑽に励まれたことに心から敬意を表します。

今年は「いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会」開催の年であり、一月に開催した冬季大会に続き、十月には国体の本大会及び全国障害者スポーツ大会であるとちぎ大会の開催を迎えることとなります。シルバー大学校の皆様にも、県内外から訪れる多くの方々をおもてなしの心を持ってお迎えいただくとともに、本県の魅力発信をお願いいたします。

さて、私たちを取り巻く社会・経済環境が著しく変化している中、県政の基本方針である栃木県重点戦略「とちぎ未来創造プラン」では、ポストコロナを見据え、これまでとは異なる考え方や価値観を前提とする「新たな日常」の視点を取り入れた取組も盛り込み、本県版まち・ひと・しごと創生総合戦略「とちぎ創生15戦略（第二期）」との連携を図りながら、各種プロジェクトを積極的に展開しているところです。

また、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が、市町や関係機関と連携を図りながら、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。

本年九月に卒業される第四十一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、地域社会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。

「今どきの若者」から

南校教務部長　荒井勝浩

四月に着任早々、学生自治会主催のレクリエーション大会に出席させていただきました。お孫さんなどご家族の応援の姿に思いを巡らせつつ、活気溢れる学生の姿に格別なエネルギーを感じました。

報道等で皆様ご存じのことと思いますが、この四月から成年年齢が引き下げられ、十八歳以上は自立する大人として扱われるようなりました。これは民法の改正ですが、ちなみにお酒やたばこはどうかというと二十歳で変わりありません。数年前、「たしか未成年者飲酒禁止法とかいう法律のはずなのに、この矛盾を法的にどう解決するのだろう?」と興味をもってあたってみましたら、法律の名前が「二十歳未満の者の飲酒の禁止に関する法律」に変更される（喫煙もまた然り）のだと知って、少し肩透かしを食らった気持ちになったのを思い出します。

少し前まで「今どきの若者は」という傍若無人ぶりを表すようなフレーズをよく耳にしましたが、長引くコロナ禍で交流が制限され、学校生活も変貌を余儀なくされ、多くの若者が精神的に追い込まれる事態となっています。日本赤十字社が行った調査では、若者の半数が「何もしたくなくなる、無気力」な気持ちに変化しているとされ、ＮＰＯ法人「あなたのいばしょ」が行った調査では、二十代の四割が孤独感を抱えているという結果が発表されています。同法人のチャット相談には、「生きる目的がわからない」「何もしなくても涙が出る」といった悲痛なメッセージも伝えられます。

核家族化や情報化の進展などを背景として家庭でのつながりや地域との関わりが薄れている現代にあって、コロナ禍が座視できないほどの影響を与えているようです。若者が亡くなる原因として自殺が一位となっているのはＧ７では日本のみとされる中、令和二年は二十代と十代の自殺者数の伸びが顕著との発表もあります。

望まない孤独や孤立は、若い層にまで深刻な問題として確実に浸透しています。最近では、「ヤングケアラー」という言葉を随分と耳にするようにもなりました。また、これは若い層に限ったものではありませんが、「８０５０問題」（注：８０２０ではありません。）「ダブルケア」などといった、既存のセーフティネットでは救いきれない問題も顕在化しています。

「生きがいづくり」は高齢者だけの問題でないことを特に実感するようになっています。シル大の生きがい推進員がスポレクや文化活動など地域交流でふれあいを図ることが、高齢者のみならず広く社会全体の生きがいや居場所づくりに波及し実を結んでいくことを思い、教務として求められる役割の大切さを改めて認識します。

土曜の夜

教務　坂本　真希

両親が毎週楽しみに見ている「男はつらいよ」を一緒に見るようになりました。

見始めた頃は、寅さんのトラブルメーカーなところが気になり、あまり好きになれませんでした。しかし、気が付いたら、猫を小脇に抱えて夕飯を食べながら、笑顔でテレビに夢中な私がいました。

お世話になった人に何かあれば飛んで助けにいく気概や、嫌いなものは嫌いとはっきり言える寅さんが好きです。地方のお祭りの賑やかな雰囲気と、優しくてお節介な旅路の人たちとの交流は、現代の日常とかけ離れており、少し羨ましいと感じてしまいます。

まずは簡単な自己紹介

教務　早乙女　康夫

昨年十月に採用され、右も左もわからなかった私が、曲がりなりにもこれまで仕事を続けられたのも学生の皆さん、スタッフの皆さんのおかげです。この場をお借りしてお礼申し上げます。

ここで簡単に自己紹介。昭和三十七年、栃木市生まれ。趣味の魚釣りは子供の頃からですので釣り歴はかれこれ五十年。キャリアだけは十分ですが腕の方は下手の横好き。主に県内の川や湖でルアーを使ってヤマメやマス類を狙っていますが、最近はなかなか満足のいく釣果を得られていないことが悩みです。

皆さんの熱い思いにこたえられるように仕事に取り組みたいと思いますので、皆さんよろしくお願いいたします。

学ぶ心

事務　小野口　裕子

シルバー大学校南校に本年四月から事務担当として勤務しております。

勤務はじめの頃は、学生の皆様のパワーに圧倒されておりましたが、いきいきと活動されているお姿に元気をいただいています。

いくつになっても学び続ける姿勢はとても素敵で、私も何か新しいことに挑戦してみたい気持ちになりました。いくつになっても学ぶことを忘れずに成長し続けられる人間でありたいと思います。

人生の先輩方からいろいろなことを学ばせていただきながら日々邁進して参りますので何卒よろしくお願いいたします。

自 治 会 役 員

社 会 奉 仕 委 員

41 期 授 業 風 景

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

ふるさとふれあい学科

42 期 授 業 風 景

Aグループ

Bグループ

Cグループ

Dグループ

随想一覧（四一期生）

スポーツ・レクリエーション学科

一班一〇名

願わくば花の下にて …… 大根田和男
動けば次が …… 小川　弘
笑いの効果 …… 長　朝子
気を付けたい運転 …… 増山　博司
水泳を始めて …… 松永きく子
出会い …… 上野　久江
山歩き …… 杉戸　博
いつまでもお花を見に散歩を …… 寺内　伸予
適当なジャム作り …… 黒尾　俊夫
健康で笑顔の毎日 …… 久米　初美

二班　六名

戦争を知らない子どもだった …… 生澤　弘之
大学校に入学して、今 …… 谷田　芳照
今思うこと …… 渡辺美知子
自分らしく生きてみよう …… 谷原　全子
健康が一番!! …… 大木　洋子
大先輩に感謝 …… 桃内百合子

三班　八名

主人の姫リンゴ …… 七部　糸子
いちご一会国体開催にあたり …… 奈良部誠一郎
人生を楽しく歩こう …… 新村ヨシ子
卓球部に入部して …… 片柳　光子
ありがとう …… 下野　泰之
シルバー大学校での三年間 …… 田口　豊子
今日を大切に …… 森岡　和善
ガーデニング …… 黒尾　淳子

健康づくり学科

四班　一一名

シルバー大で学んだこと …… 生澤　和子
花のちから …… 大山　ノブ
笑顔に思う …… 柏崎　聡
集団検診に感謝 …… 松本　礼子
美術館へ …… 菊地テル子
幸せな出会いがあったから …… 橋本喜美子
歩くこと …… 河村　芳則
良き友に感謝 …… 岸　初音
シルバー大学に入学して …… 寺西　豊
老いの悟り …… 松嶋　岩雄
路傍の草花 …… 長濱　鈴代

五班　一〇名

ミモザの花言葉 …… 石井　明枝
孫の成長 …… 白沢恵美子
『きょういく』と『きょうよう』 …… 堀　信行

ギターを始めました。……三橋三枝子
年を取るという中で！……熊倉美江子
ターゲットバードゴルフ……渡邊　洋子
団塊の世代と私……清野　建一
ストレスは人生のスパイス……中川　均
楽しみながら生きる……中嶋　英子
卒業まであと半年……倉井　正男

六班　九名

友人の一言……青木　和子
「R・四年三月十五日」講話にて……伊東富美子
学びの場に感謝……畠井美恵子
愛犬と暮らしてみれば……栃木　和江
回想と未来……茂木　重雄
第二の人生での出来事！……佐々木明子
喜寿の手習い……露木　正夫
プーチン氏の人となり……橋本　博
コロナ禍の学びを生かして……髙田　啓子

福祉学科

七班　九名

健康ボランティアとは……中島　幸雄
同級生……青柳恵美子
親父への想い……櫛淵　忠男
一人散歩……宝示戸悦子
趣味について……森田　高司
厄年のない今後の私達の人生……小柳　捷次
百歳のつぶやき……栗原美佐子
楽しい老後生活……津久井　滋
庭園……石﨑　亙

八班　九名

初めての競技会……荒川　隆
傾聴の大切さを学んで……伊藤　チヨ
4・4・4の一コマ……小林喜久司
コミュニティの崩壊に想う……五十畑哲男
毎日の散歩……白石三枝子
「一隅を照らす」は死語だった……戸田　正義
時代の変化を感じる日々……野部　利平
犬との暮らし今昔……喜多　晶子
元気に下山……日西　茂

九班　九名

我が輩は亀である……大田和　茂
卓球との出会い……小花　洋子
ペットと野鳥は心の癒し……奈良　洪太
「初老のおっさんの夢物語」……小林　一男
四コマ　マンガで思う……永島　寿子
我が人生に悔いは無し……遠藤　好男
老いと共に……柳澤　敬一

高齢者の仕事 …… 折原　誠
大切なもの …… 中村　京子

ふるさとふれあい学科

一〇班　九名

朝の散歩 …… 飯田多賀子
二度目の断捨離 …… 熊倉　哲夫
学び …… 大島三枝子
「唐沢山城」は山城の博物館 …… 栗原　辰男
大学生活コロナと共存 …… 青木　典子
雑感 …… 海老沼　修
桜の季節 …… 大森　正男
庭の断捨離 …… 茂呂　悦男
人間、死ぬまで勉強です …… 篠原　信雄

一一班　九名

私とタバコ …… 今井　幸雄
楽しかった授業 …… 寺内　紀
地域活動に参加 …… 嶋田　信久
楽しいクラブ活動 …… 木村　モト
シルバー大学校での学び …… 赤木　悦男
趣味について …… 大里　誠二
夜空の星に願いを　☆彡 …… 佐藤　元樹
「車椅子」避難訓練 …… 山本　清
あなたの後輩です …… 石川眞知子

一二班　九名

私と家庭菜園 …… 古澤　利夫
シルバー大学に入学して …… 村上　文子
世帯を超えて楽しく学ぶ …… 亀山　洋一
シルバー大学での体験感想文 …… 津久井礼子
古文書を読む会 …… 天野　寿之
大学卒業を控えて思うこと …… 大角　耕市
やっとの二年生 …… 橋本　好文
偶然の出会いに感謝 …… 渡辺　稔
人生の楽しみに寄せて …… 折原　秀嘉

願わくば花の下にて

スポーツ・レクリエーション学科
一班　一番　大根田　和男

「願わくば花の下にて春死なむそのきさらぎの望月のころ」、「花よ降れ私が土に還る時」、西行はその望月の翌日亡くなったことも伝えられている。年が明け友人、何人か亡くなっている。いずれも癌であった。彼等は冷静で、謙虚で、冷徹に自分の死を見詰め、事実を認めていた。ある一時期から社会との関係を断った。見舞い、電話すべて断った。終活が終わってから一人は時代小説を終日読んでいた。一人は妻と二人だけの時間を作った。その奥様が悲しくて泣くと彼は「死ぬのは自分だ。お前がしっかりしないといけない」と笑いながら諫められたとの事。長寿になった事、医学の進歩で自分の死が納得が出来るようになったのか死生観や墓地の事など変わって来ている。私も願わくば春に終末を迎えられればと願っている。

動けば次が

スポーツ・レクリエーション学科
一班　二三番　小川　弘

田沼からの帰り道、皆川城址の桜が目に入ってきた。

「あったけかなー」なんて考えてる間に車は通り過ぎ、桜は消えた。

「よし、上まで登るか」。桜を見上げながら思った。

整備された坂道を、桜を見ながら歩く、景色が気に入った所では、最近覚えたスマホで写真を。

アルコール無しの花見を楽しんだ。

駐車場に戻ると、多くの方がいて、何事かと見ていると、目の不自由な方々が順に、白い杖を使って真っすぐに歩く練習を、横にはボランテアさん達がいた。

以前の私なら、Uターンする事なく、走り過ぎるだけで終っていたと思う。

南校の皆さん、ありがとうございます。「刺激」を受けてます。

笑いの効果

スポーツ・レクリエーション学科
一班　三一番　長　朝子

笑うことは免疫力を高め、病気のリスクなどを減らせるそうです。

私はコロナ禍以前に、笑いヨガ教室に何度か通いました。

講師は、腹から声を出して笑えば、作り笑いでも脳は錯覚し、効果があるとおっしゃいました。

会場中、あははと声高に歩き回りながら笑い続けました。あの頃はマスク不用で、密接、密閉で大声が出せました。

しかし、無理に笑い続けるのは、私にとってストレスでもあり、結局教室から遠ざかってしまいました。

現在の私は、シルバー大学のスポーツ・レクリエーション学科で学んでします。

スポーツと娯楽の名の通り、授業がとても楽しいのです。マスク越しですが、学友と共に、心から笑っています。

気を付けたい運転

スポーツ・レクリエーション学科
一班　三九番　増山　博司

最近は、飲酒運転が減った気がする。と言うのも、我が家の倉庫がカーブの所にあり当て逃げされる事がよくあった、事故は夜が多く被害が大きい時ほど、後日、飲酒の雰囲気を感じさせながら挨拶にきた。今は厳しい行政処分や生活が変わってしまう事を意識したからだろうか、事故が無くなった、非常に有り難い事である。確かに、統計上でも減ってはいるが、まだ、軽く考えてしまう人が多い様である。飲んだら運転しないを守ってもらいたい。

飲酒運転以外でも気を付けなければと思う事で錯覚による交通事故である。アクセルとブレーキ・逆走等、絶対無いと思っていたが、無いとは言えない年齢になってきた。老化を防止するうえでも学校で学んだ適度な運動や脳トレーニングを行い、ゆとりある運転を心がけていきたい。

水泳を始めて

スポーツ・レクリエーション学科
一班　五六番　松永　きく子

コロナの為に学校も、クラブ活動も中止となり、私の身体は太めに変化しました。これではメタボの一歩手前、何とかしなくてはと思い、水泳教室に入りました。

水の中でのアクア、ウォーキング、脂肪バイバイ、初級コースとインストラクターの指導を受け、水の中でもがいている状態です。なかなか体重は変化しませんが。

仲間と一緒に楽しく泳いだり、動いたりおしゃべりをしたりと、毎日通っております。年齢は皆違いますが、同じ目的を持って泳いでいると、負けずにがんばれる気がします。

残り少ない人生ですが、水泳を始めてよかったと思える今日このごろです。目標はクロールで一〇〇メートルを泳ぐ事です。

健康寿命を伸ばし、地域でのボランティアを続けていきたいと思っております。

出会い

スポーツ・レクリエーション学科
一班　八三番　上野　久江

四一期生として入ったシルバー大学では学びとクラブ活動の真っ最中。仲間が増え、楽しい学生生活を送っています。この素晴らしい出会いに感謝します。過去にこんな出会いも。二〇〇七年五月、散歩での出来事。「どなたか育てて下さい。」との呼びかけだった。生まれてどれくらいだったか。目は開かず、食も出来ず、スポイトでの牛乳やりをどれくらい続けただろうか。我が家の一員となり、クイッテイと名付けた。シルバー大学への見送りと帰宅時の出迎えはどれ程癒されただろう。あの時一緒だった散歩仲間の二人も時折遊んでくれる。それに答えて甘えるクイッテイ。私が病んで家に居た時に教えた「新聞持って来て。」「足拭き持って来て。」探してちゃんと持って来る。そんな可愛い愛犬も今年で一五年になる。全ての出会いに感謝します。

山歩き

スポーツ・レクリエーション学科
一班　九七番　杉戸　博

シルバー大学校に入って趣味が三つ増えた。「ギター」と「山歩き」と「アフリカンダンス」。特に「山歩き」では登山の経験豊かな学友に恵まれ、登山とまでは行かないが、山歩きの楽しみ方を学ぶ機会を得たことに感謝している。元々走るのが趣味みたい（・・・）だったので、長時間野外を歩くのには慣れていた。コロナ禍でランニング大会が全部中止となって、しかも、怠け癖が祟りジョギングまで止めてしまったため、体力が徐々に劣っているのを実感し、近場の山をハイキング気分で歩くことにした。一人で行くのが寂しいので、妻を誘ったところ、最初はイヤイヤで歩いていた妻は、靴も新調し、毎週出かけるようになった。勿論、日帰りのハイキングレベルの山歩きだが、これを始めてからは　歩きながらの会話も増えて、夫婦喧嘩の回数が減った。

シルバー大学南校山歩きクラブに感謝感謝。

いつまでもお花を見に散歩を

スポーツ・レクリエーション学科
一班　一〇二番　寺内　伸予

四季折々の花が咲いている色々な公園を友達と一緒に散歩する事が、日々のストレス解消に繋がっている。コロナ禍で出かけることを、自粛しなければならない時期もありましたが、感染予防を図り、咲き誇る花を撮影に出かけられる事に、今は感謝している。

写真部に入部してからは、カメラの扱い方や撮影方法を学ぶことが出来、また皆さんの撮影された作品を見せて頂き、勉強している。

六十代になっても、新しい友達が出来る環境、シルバー大学に通える事に、感謝している。

いつまでもお花を見に出かけられる様に、健康で歩くことが出来る私を鍛えてくれている筋トレや近くの遊歩道の散歩を続けて、楽しい生活を送っていきたいと思っている。

自分の身の回りの事が、自分で出来、穏やかな時を過ごしていきたいと思っている。

適当なジャム作り

スポーツ・レクリエーション学科
一班　一一九番　黒尾　俊夫

チャンチャカチャカチャカ　チャンチャッチャー・・・。　さあ、ジャムやマーマレード作りを始めよう。時間つぶしにぴったり。

果物を用意し洗おうね。適当に切ったら、それを鍋に入れ砂糖（重量比で３５％～５０％くらい）を加えるよ。そのまましばらく置くと果汁と砂糖が混じって液体が出てくる。そうしたら、加熱しよう。灰汁もすくい取ろう。かき混ぜて、水分が減り鍋の底が見えるようになったら、そろそろいいかな。

檸檬果汁を入れ、ものによっては、ラムやワインや蜂蜜やシナモンを入れるといいよ。

瓶を熱湯消毒しておいて、それに詰めて冷ませばできあがり。簡単だね。柚は苦みを除くのにゆでこぼしをしたり、皮の内側の白い部分を、匙でこそぎ取ったりするといいよ。

難しく考えないで、実験や工作のように、楽しくやればいいよ。失敗も楽しいし。

健康で笑顔の毎日

スポーツ・レクリエーション学科
一班　一二八番　久米　初美

私はこれまでの人生健康で病気もしない体に生んでくれた親にいつもありがとうと、感謝しての毎日です。

私が健康で過ごせるのは、夜友との一時間三十分のウオーキングです。

「ピンポン」のチャイムで出発、歩きながらその日の出来事を泣いて、笑ってのウォーキングがもう二十五年にもなります。

それと週二回のソフトバレーの練習も三十年近くなります。長く続けているのが私の健康の秘訣ではないかとおもっています。

その元気な体とシルバー大で学んだ知識をいかして地域でのボランティア活動、一人暮らしでも安心して生活出来るように、隣近所目配りをして皆んなが笑顔で過ごせる地域づくりを目指していきたいと願っています。

戦争を知らない子どもだった

スポーツ・レクリエーション学科
二班　一一番　生澤　弘之

僕らの名前を覚えてほしい、戦争を知らない子どもたちさ…などと歌っていた。自分たちは戦後生まれで確かに戦争を知らない子どもたちだったが、戦争があった時代の名残も少しは知っている。戦争傷病者が街角に立っているのも見たこともある。しかし、平和憲法のもと、戦禍に見舞われることなどないと信じて疑わなかった。

今、ロシアのウクライナ侵攻のニュースを見ると戦争が他人事とは思えない。とんでもない指導者がいると祖国が戦禍に見舞われることがあるのだ。

一人を殺せば殺人者、百万人を殺せば英雄だと言ったのはチャップリンだが、とんでもないあの指導者を英雄にしてはならないと思っている。

そして、あのウクライナに平和が戻ることをひたすら祈っている自分がいる。

大学校に入学して、今

スポーツ・レクリエーション学科
二班　三〇番　谷田　芳照

新型コロナウイルス感染症（武漢コロナ＝COVID―19）がパンデミックとなり、はや二年余。私もこの一年の間にワクチンを三回受け、「オミクロン株何するものぞ」、と開き直っている矢先の令和四年二月二十四日、ロシアのウクライナ侵攻の報道。その連日のトップニュースも既に二ケ月。世界はプーチンの「黒いカバン」に沈黙状態。

仮に、近未来に核兵器廃絶が成ったとしても、私達は「次なるプーチンが存在する限り」核の脅威から逃れることは出来なくなってしまった。

それならば、「我が国も核を持つべきではないか」という発言が出て来るのもやむを得ないことなのかも知れない。しかしながら、今は、一日も早く、プーチン・ロシアの侵攻を止めなければなりません。

「プーチンさんもうやめてください!!」

今思うこと

スポーツ・レクリエーション学科
二班　四四番　渡辺　美知子

令和元年シルバー大学に入学し順調に学校生活が始まったのも束の間、二月に入り突然コロナ禍と云う現象が起きました。それにより私達の学校・生活環境が大きく変わって、授業始め全ての学校行事やクラブ活動の中止により一年半の休学となりました。私達四一期生は、学校創設以来の初めての体験を数多く経験しました。良くも悪くも学校の歴史に残ることでしょうし、皆様の記憶に残ることでしょう。令和四年四月四日レクリエーション大会を行うことが出来たことは喜びのひとつです。しかし、五月の懇親会は中止が決まり残念です。七月末の学校祭、バザーが開催されることを楽しみにしています。四一期生は未経験の多い中、自治会を始めとし学生の皆様も精一杯頑張ってきましたことは卒業後の活動にも自信をもって取り組むことでしょう。

自分らしく生きてみよう

スポーツ・レクリエーション学科
二班　五七番　谷原　全子

生まれて、七〇年思っているほど、何かを残せてはいない、分岐点もあった。不安だらけ、前へ前へ、全力で歯をかみしめて、私だけではないのだから。父も母も通った道、泣いてもいい、笑ってもいい、今は受け入れよう、力を抜いて。

シルバー大学校に入学の時は、夢を持っていたが、すぐに水害に遭い、落着いて数ケ月こんどはコロナ、卒業できるのかしら、また学校に行けるようになって、うれしい、あえるのが、なにより幸せに感じました。生きていてくれたのだから、ありがとう。シルバー大学校も、大勢の命を守って下さり、ありがとうございます。

出来ないことも多かった、でも、たいせつなのは、人とのコミュニケーションがなによりも、良かったことです。

健康が一番!!

スポーツ・レクリエーション学科
二班　八五番　大木　洋子

今、夫の介護の毎日です。

昭和二十八年生まれという若さなのに、と思うとたまらなくなります。

病名は、アルコールによる肝不全です。歩くのもやっとで、体重も落ちて、骨と皮になり、薬づけの毎日です。

情けない毎日で、シルバー大学の方も、やめようかと思い悩んでいましたが、同期の友人達の暖かい励ましで、どうにかもっています。

一時は、腹水と目の黄疸がひどかったのですが、薬でどうにか良くなりましたが、先日、眼底出血がみつかりました。

会社の健康診断でひっかかっていた糖尿も知らん顔で毎日食べ、呑んでいました。

何を言ってもケンカになるだけでした。

健康が一番です。皆さん!!アルコールのとりすぎに注意ですよ!!

大先輩に感謝

スポーツ・レクリエーション学科

二班　一一二番　桃内　百合子

子供が独立し自分の時間が持てるようになった頃、社会奉仕活動に興味を持ち、朗読・音訳ボランティアの講座を受講しました。期間は三ケ月。発声から始まり、朗読の要点、音訳の指導など一から教えて頂きました。一年程経ちますと市の広報などを音読、録音した物を利用者の方に送ります。

このボランティアを始めてから今年で十一年目になります。

今では会のメンバーも大きく様変わりし寂しさもありますが、ここまで続いたのも仲間の支えと先輩の良きアドバイスのお蔭と感謝しています。

厳しい時もありましたが自分の成長に繋がり、大先輩の言われた生涯現役という言葉を目標に声の続くかぎり、これからも細く長く続けていこうと思っています。

主人の姫リンゴ

スポーツ・レクリエーション学科

三班　四番　七部　糸子

桜の花びらが舞い始めた四月のある朝カーテンを開けると姫リンゴの花が、いっぱい咲いていた。きのうはかわいいピンクのつぼみだった。二年前に亡くなった主人が植えたものです。桜に負けず「咲いているよ」と訴えているように思えた。去年はなぜか咲かなかった。枝が伸びすぎ葉っぱが多すぎたと思い、去年夏「来年は咲いてネ」と声かけながら剪定した。この木にエサ台を付けミカンなどを刺し小鳥が遊びにくるのを見て癒されている。姫リンゴと主人の好きだった苺と黒どら焼きを一緒に仏壇とお墓に供えた。「子供たちも孫も元気でやっています。シルバー大学も続いているよ、皆いい人達です」と報告した。花の写真を子供達にＬＩＮＥした。ビールで一息していると着信音が鳴っている。あーっ。明日はＴＢＧ行きま~す。

いちご一会国体開催にあたり

スポーツ・レクリエーション学科

三班　三四番　奈良部誠一郎

四十二年前の「栃の葉国体」の時、開会式を四コーナー芝生席で昭和天皇を迎え開催したことを今でも鮮明に覚えている。初めての国体で、すべての県民が選手団を迎えるため民泊させたりし、歓迎ムード一色であったと記憶している。

今年二回目として「いちご一会」国体が開催されますが、各県の選手団をお迎えするにあたり、県としてもかなりのボランティアを募集しております。自分も陸上競技の審判員として活動します。

学校の授業でもボランティア活動について沢山の学びがありました。国体を一つのきっかけとし、選手一人一人に「おもてなし」の心で歓迎したいものです。

そして、また栃木に遊びに来たいと思っていただけるような歓迎を心がけます。

人生を楽しく歩こう

スポーツ・レクリエーション学科
三班　五五番　新村　ヨシ子

楽しかった大学生活も、残り少なくなりました。振り返れば皆で楽しく笑い、充実した学生生活を送ることができました。

講義では、筋力トレーニング理論や、災害福祉、地域生活を通しての生きがい作り健康管理などと幅が広く、これからの生活習慣を考えさせられる内容でした。薬の服用の重要性などは、とても興味深かった内容でした。認知症にならないようにする健康管理や、運動の大切さを勉強することができ、知識を増やすことができました。

そして、何といっても多くの友人と出会えたことが、私にとって最高の学生生活でした。皆人生に意欲があり、活動的な方々で、私も新たな生きがいを見つけることができました。声をかけて下さり、一緒に行動していただき、楽しい生活を送ることができました。ありがとうございました。

卓球部に入部して

スポーツ・レクリエーション学科
三班　六〇番　片柳　光子

ルール知らず、おまけにラケットなしでの入部を昨年九月にしました。幸いにも部長さんはじめクラブの皆さんに恵まれ、今に至っています。

そんな中、去る四月十三日「ＯＢ交流親睦卓球大会」が二年ぶりに栃木市体育館に於いて行われました。

約八十名（主催者発表）の参加者で広い会場も熱気でいっぱい。

すばらしい試合を目の当たりにでき、楽しい瞬間を過ごすことができました。ありがとうございました。

あと半年の学校生活ですが「卓球」を生涯学習として行きたいと思います。

ありがとう

スポーツ・レクリエーション学科
三班　九六番　下野　泰之

私はシルバー大学校に入学し卓球部に入部、（一度退部した時期もありましたが）それをきっかけに卓球のおもしろさに目覚め、ほぼ毎日のように楽しんでいます。そして、そのことで多くの人たちと出逢い、また、多くの友人を得ることが出来ました。時々悩ましい事もありますが…。

卓球を続けてきたことで「メタボ」な躰も健康的な躰になったように思います。

今の自分は打ち込むものに出逢えて毎日幸せに暮しています。そのこともあなたに伝えておきます。

そして気になるであろう三人の娘たちも幸せに暮しています。今年十月吉日には、三女も「結婚」！今は幸せいっぱいのようです。あなたの苦労も報われたでしょうか？　本当に、本当に「ありがとう」。

シルバー大学校での三年間

スポーツ・レクリエーション学科
三班　一〇〇番　田口　豊子

シルバー大学校に入校し、何カ月も経たずコロナ蔓延が始まり、二年で卒業するはずが三年になってしまった。

でも、私にとって悪い事ばかりでは無い。経験しないであろうオンライン授業、分散登校等を経験した。又、休校の時は、携帯電話のラインでの情報交換やグループを作り、街巡り散策、ウォーキング、山歩き、読書等をして緊急事態時以外は充実して過ごす事が出来た。

何よりシルバー大学に入校して良かったと思う事はこれからの人生の生き方の知識を得、心の持ち様、そして、沢山の友が出来た事です。これらの事を心に刻み、これからも元気いっぱいで過ごしたいと思う。そして、この縁に触れた事に感謝します。

今日を大切に

スポーツ・レクリエーション学科
三班　一一三番　森岡　和善

新型コロナウイルスは自らの形を変えながら、感染を広げ、なかなか収束の気配を見せてくれない。それでも、長い休校を経てシルバー大学は再開された。手探りの中、仲間と共に楽しく学び、活動出来ることの喜びを今かみしめています。

二年次に入り、専門学科の授業内容はより専門的、より具体的になって来ました。レクリエーションの進行方法も、綿密なシナリオがあり、論理的な手順で作られている事を学び感心しました。授業を通して仲間との関わりを持ち、同じ時間を共有できた事は私の財産になりました。

九月の卒業までの残り少ないシルバー大学の学生生活を、有意義に過ごせるよう健康に充分に留意したいと思います。当たり前の日常が戻る事を願い、今の時間に感謝し、大切にしようと思う今日この頃です。

ガーデニング

スポーツ・レクリエーション学科
三班　一一八番　黒尾　淳子

春になると、我が家の庭には、ビオラ、スイセン、ガーベラ、キンギョソウなど色とりどりの花が、次々と咲き誇り見ごろを迎える。

私は趣味をあまり持たないが、花を育てることは好きだ。一年中花が絶えないよう花壇や鉢に、季節ごとに花を植えている。中でも、春先から初夏にかけては、色々な花が美しく咲いてくれ、私の目を楽しませてくれる。また、レモンや柚子、サクランボ、ブルーベリーなどの果樹も育てており、収穫した実で作ったジャムも食卓に色どりを添えてくれる。

花や果実を育てることは、季節の変化や自然の恵みを実感させてくれる。

これからも、花や果樹を育て、少しでも心豊かで、色どりのある毎日を過ごしていきたい。

シルバー大で学んだこと

健康づくり学科
四班　一〇番　生澤　和子

この原稿を書いているのは桜真っ盛りの四月初旬。町には真新しい制服を着た高校生が晴れやかな顔で歩いている。思えば、私が高校を卒業して五〇年が経った。

故郷に戻って三年になる。老後はご褒美の時間だから、好きなことをしてのんびり暮らそうと思っていた。時間があるからと入学したのが、このシルバー大だった。

初めは友だちができればなどと緩い気持ちでいたが、同級生の意識は違っていた。この時間はご褒美ではなく恩返しの時間だと。あるかないかは別にして、この年齢まで生きて得た知恵や経験を何かの役に立てたいと思うようになったのだ。

何をどうするかはまだ見当がつかないが、こう思うようになったことにシルバー大とそしてここでいっしょに学んだ仲間たちに感謝したいと思う。

花のちから

健康づくり学科
四班　二二番　大山　ノブ

令和三年四月から毎週木曜日に花を届けています。

オモト　マユミ　サザンカ　スイセン
アイリス　クリスマスローズ　カスミソウ
ヤグルマギク　ホタルブクロ　アジサイ
源平シモツケソウ　ジャーマンアイリス
ツバメスイセン　ナンテン　バラ　ユリ
ケイトウ　オミナエシ　センニチソウ
トラノウ　マホニアフューチャー　キク
ロウバイ　センニチソウ　アオキ
ギボウシ　ハラン　キンギョソウ
ヤマブキ　ヒマラヤユキノシタ　正木
グラジオラス　クチナシ　フロックス
アルストロメリア　セージ　ドクダミ
シラー　金魚ツバキ　老爺柿

季節の循環を意識しながら、草花を届けて気がついたことは、花が私を育てた事実です。ずうっと、ずうっと続けていけたら幸せです。

笑顔に思う

健康づくり学科
四班　二五番　柏﨑　聡

一瞬一瞬が連なって、一日となり一年となり一生となる、同じ一日は二度とこないから、一日が一生という気構えで毎日を楽しく・出会いを大切にしていかなければならないと思う。

今後の人生、いつ地震・水害・コロナウイルスなどの自然災害など、いつ何が起こるかわからない時代に、生きていくことは間違いないことです。だからこそ、あるがままを受け入れ楽しく生きて、そしていつも笑う。笑いたくなくても笑う、そうしていると運気が上がってくる・人も集まって来ると、千日回峰行を二度も満行した酒井雄哉氏の名言です。

これからは健康が第一です、毎日笑顔で健康に体力維持に努め、リフレッシュして生活をして行きたいと思います。

集団検診に感謝

健康づくり学科

四班　四〇番　松本　礼子

私はここ数年集団検診を受けています。昨年も九月に受けました。ほとんど異常なしですが、眼底検査が精密検査となりました。検査結果をかかりつけの医院で見て頂くと眼科受診を勧められました。

しばらくしてから眼科で検査を受けると「網膜前膜」と診断され手術が必要との事、詳しい説明を受けました。今思えば、台所では手もとが暗く二か所の照明を付けていました。手術を受けた後はひと月程家で過ごしました。幸い視力は落ちませんでした。とても嬉しかったです。自分の身体です、後悔のないようにしたいものです。

たくさんの人々が集団検診に協力し支えてくださっています。感謝に堪えません。これからも集団検診を受けていきたいと思います。

美術館へ

健康づくり学科

四班　四七番　菊地　テル子

白・ピンク。赤―。色鮮やかに咲き誇るコスモスの花。木々も色づく頃三世代で美術館へ赴きました。十六世紀の「男の肖像」どの作品も輝きに満ちています。はっと息をのみました。私の大好きな「睡蓮」です。印象派の巨匠クロード・モネ作品。

優しい色使いや光の描写、水面が呼吸しているようで豊かな感性が伝わってきました。

モネの家を訪問したかのごとく臨場感もありました。一流の「美」に触れたとき、素にもどれるのだ。と、当時印象派の作品は評価されず批判の的に。「生前は公開しないでほしい」との希望どおり一般公開されたのは一九二七年。パリ近郊ジヴェルニーにあるモネの晩年の家はダイニングルームに数々の浮世絵版画も。ゴッホを含め画家たちが日本の芸術に心酔し、糧としたことを嬉しく感じるとともに深く感動しました。

幸せな出会いがあったから

健康づくり学科

四班　七三番　橋本　喜美子

入学から半年経った頃、首に腫瘍を見つけ、受診。二カ月後、不安な気持ちで入院しましたが、担当医は元気で明るい先生でした。「僕と一緒に治しましょう！」この一言で、どんなに救われたことでしょう。その言葉通り、毎日、三回の回診、苦しいときは気持ちを受け入れ、寄り添ってくれました。どの患者にも平等で、病室に入るときの元気な挨拶は、隣室まで聞こえてきます。疑問点は丁寧に答えてくれ、この先生と共に大病を乗り越えることができました。しかしなかなか体力が戻らず、退学も考えましたが、ラインで班やクラブの仲間が励ましてくれ、復学できました。家族はじめ、たくさんの人に出会えて今の私があります。二カ月毎の通院はまだ続きますが、健康づくりで学んでいることを生かしながら、元気に活動したいと思っています。

歩くこと

健康づくり学科

四班　九一番　河村　芳則

私は、健康を目的に、時間を見つけ、歩くことを始めました。まだ始めて一年ちょっとです。最初は、三キロ位でしたが、今は五キロを超える距離を歩いています。歩き始めた頃は、単調でつまらないもの思いましたが、続けていくうちに、普段見慣れていると思っていた風景が、新鮮に見えてきました。

さらに、冬場の薄茶色から、緑が見え始め、桜をはじめとする咲きほこる花々、田植え風景、麦秋、麦刈り、濃緑な木々等、稲刈り等収穫風景、紅葉、木枯らし等の四季の移り変わり等を実感してきました。

週五日一回七千歩以上を歩くことを目安として、精神的にも肉体的にも、健康に過ごすため、今後も続けていくつもりです。頑張るぞ。

良き友に感謝

健康づくり学科

四班　九二番　岸　初音

私は、三十数年男性職場に勤めをやって来ました。友達といえるような人との付き合いを余りやって来ていませんでした。

でも、このシルバー大学に入学して、約三年になりますが、良き友に巡り会うことが出来、いろんな助けを受けました。

私は、スマホを持っていないので、連絡のつてがありませんが、それでも皆さんは、私のことを心かけてくださり、ショートメール等を送っていただきます。今までは、ただ携帯を持っているだけだったのが、メールが届けば返信をすることのつながりも多く出来る様になり、有りがたさを感じるこのごろです。又、介護についてのアドバイス等もおそわり元気があふれ出て来ます。

シルバー大学に入って本当に良き友との出会いに感謝するばかりです。

これからもよろしく。

シルバー大学に入学して

健康づくり学科

四班　一〇三番　寺西　豊

何を学び、何をするか理解ないままの入学。シルバー大に入学して得たものは何か、自分なりに振り返ってみました。学校生活では班を中心とした活動となり、お互い気心が知り、班内の連帯感、絆が深まっていき素晴らしい仲間になりました。

二年次専門学科は第一希望の健康づくり学科に入る事が出来ました。健康づくり学科は単に体力作りしていれば良いと簡単に考えていましたが、そんな生易しいものではなく、奥の深さ、幅の広さを感じました。特にロコモ、ＳＤＧｓなど聞きなれない言葉が健康寿命を延ばす大切な事を痛感しました。高齢社会を迎えて、高齢者の健やかで、生きがいのある人生を送るには、ロコモ対策を実践し、いつ迄も自分の足で歩く。そして地域のボランティアにも参加し、生き生きと過ごしたいと願っています。

老いの悟り

健康づくり学科

四班　一一一番　松嶋　岩雄

六八歳になった。最近､体のあちこちで「ガタ」が来ている。男の平均健康寿命まで五年位しかない。こんなに早いとは思わなかった。

退職したら、国内は元より海外旅行に行って、気ままな時間が持てると思っていた。しかし、二〇二〇年からのコロナにより世の中が一変した。今なおコロナ禍で、大きな不安を抱えていて、将来が見通せない。まさしく３Ｋ（コロナ禍･体のガタ･金が無くなる）だ。私たちの多くは、ストレスが溜まるとそれを家の外で楽しむことで発散して来た。しかし、今は・・・。ストレス発散の引出しを作るため、色々なものにチャレンジしてみる心境である。

神のみぞ知るこれからの人生を、感謝しつつ重荷にならぬよう、明るく過ごして行きたいと思っています。

路傍の草花

健康づくり学科

四班　一三〇番　長濱　鈴代

昨春にコロナ第三波が収まりつつある中、再開の知らせが届きました。

久しぶりの登校にウキウキしてハンドルを握りました。四号線を北上して左折、新真中橋の土手に差し掛かると菜の花の黄色の絨毯が広がっていて路肩にも春を告げる草花が。今までは通学路の車窓に広がる光景には無関心､自宅でも同じで気にも留めませんでした。

家では主体性がなく無色透明な日々を送っていましたが、自治会役員など思ってもいなかった変化に遭い戸惑いを隠せませんでした。しかし、授業やクラブ活動でのふれあいで新しい自分を発見しました。これからは自分を楽しみたいと思います。

自宅の門の傍らに青白い小さな花のオオイヌノフグリや赤紫の花のホトケノザが踏みつけられても可憐に乱舞している。

ミモザの花言葉

健康づくり学科

五班　一二番　石井　明枝

ミモザの花が黄色く咲き誇るころ、きっと思い出すだろう。アフリカンダンスと、シルバー大の友のことを。

音楽に合わせ、年を忘れ夢中で踊った。日頃の練習の成果をリクレーション大会で披露するはずだった。三曲目で観客の友に踊りに入ってもらい、ラストで大いに盛り上がるはずだった。が、一曲目から友が踊りの輪に入り、会場は歓声に包まれた。

踊り終えた友は頬を赤く染めていた。そして、笑顔だった。大成功だった。

アフリカンの友は「楽しいです」と練習に集まった。ラインで動画や近況報告しあい、桜の下で弁当を食べ笑った。仲間が出来た。一生の友にも出会えた。

シルバー大学の友に、感謝である

ミモザの花言葉は「感謝・友情・エレガンス・思いやり」である。

孫の成長

健康づくり学科

五班　二八番　白沢　恵美子

我家には二人の孫がいます。上の孫は小学六年生。生まれた頃は、弱々しく小さな泣き声で、随分と心配したものです。言葉を発するのも遅かったのですが、五歳の時恐竜が大好きで大人相手にずーと説明していました。それから戦国武将に凝り、今ではゲームに没頭しています。下の孫は、今年小学一年生。とにかく生まれた時から元気いっぱい。何にでも興味を持ち、確かめずにはいられない。一人でも、歌って踊ったりと、活発に動き回っています。

自分の育ての時と違い孫の成長していく過程がとても楽しみです。二人共ピアノを習っていて、上の孫が私の好きな「トルコ行進曲」を弾けるようになり、「継続は力なり」ですね。二人の孫達、これからも、元気に逞しく育っていってほしいと願っています。

『きょういく』と『きょうよう』

健康づくり学科

五班　三八番　堀　信行

運動不足解消の為、ジムに通い始めて8年位になる。始めは体力に自信があったのか、ランニング・筋トレと無理して腰を痛めたことも有った。

健康づくり学科では、健康寿命を延ばすとか、ロコモ予防・フレイル予防の授業を受けています。授業では、無理のない運動を継続する事が良いと言うことでした。

今では週7で、ジムに行き軽い筋トレ・ゆっくり歩き、レッスンは、ヨガにメガダンス。プールは毎日入っているが泳がないで、サウナやジャグジーで話をしている。

話し相手は同世代が多いが、インストラクターや若い人もいるので異世代交流も楽しんでいる。

これからは行く所が無いとか、用事が無いとかが増えると思うので、無理をせずジム通いを続けてゆきたいと思っています。

ギターを始めました。

健康づくり学科

五班　四一番　三橋　三枝子

二年生になって、音楽関係のクラブに入りたいと思っていたら、コーラスとギターに誘われました。コーラスクラブ、ギターハーモニークラブに入部。ギターは楽器も持っていないし、まったくの初心者なのに。

練習日初日、中古のギターと漬物石のように重いケースをゲット。次の練習日には、教本、譜面台、チューナー等、全部揃ってしまいました。さあやるしかありません。どこを押さえてドレミファを出すのか、右手はどうするのか、やさしく教えて頂いても頭と手が動きません。左手指先が痛くなるなんて知りませんでした。タコが出来てそれから柔らかくなるなんて、ああ大変。でも練習の後のランチは美味しいし、ギターの音色は綺麗です。今はちょうちょや春の小川ですがボランティアが出来るくらい上手になるのを夢に見て続けたいと思います。

年を取るという中で！

健康づくり学科
五班　四九番　熊倉　美江子

年を取るということは誰でも嫌なものですが、若者達がこれから歩く道を先に行くことであり素敵に年を取ることで若者達に夢と希望を与えることができると思います。

いつも新しい刺激を感じ楽しいことをやってわくわくし常に胸を踊らせ幸福感を持って生きていれば、老いて行くことを気に病んだりせずにすみます。

若さ自体には無限の可能性があります。その可能性は私達老人にも同じようにあるように思います。ただ期間（　健康寿命　）が短く病気などの障害の割合が多いということはいがめないです。

現在、置かれた境遇で最善を尽くすことで心豊かに幸福感を持って暮らし、持病は当たり前として健康感を持ち無理せずできる範囲の中で身体を動かし明るい日常を作って行きたいと思います。

ターゲットバードゴルフ

健康づくり学科
五班　七七番　渡邊　洋子

コロナの為一年留年。部活もほとんど休み。何も活動できずに二年に進級。二年になってすぐターゲットバードゴルフの部長さんから「説明会と体験があるから、参加してみなよ」と誘われ、興味もあったので何人かの友人と参加。ゴルフをした事もクラブを握った事もない私でしたが、楽しかったし、おもしろかったのですぐ入部。ストレス発散に最高。青空ばかりではないが、屋外の練習は健康によいし、ＯＢの先輩が沢山いて、やさしく指導してくれる。上手にできると「その調子」とか言って、失敗すると「ドンマイ」と励ましてくれる。「上達するには、練習が一番」との言葉でなるべく時間をつくり、練習しています。卒業してからも続けられるので、頑張って楽しく、続けようと思います。

団塊の世代と私

健康づくり学科
五班　九八番　清野　建一

団塊の世代の私は、一九四八年の生まれです。団塊の世代とは、一九六七年に作家堺屋太一氏の小説の題名『団塊の世代』から来たものです。シルバー大学にも多くの仲間がいると思います。

私の干支（えと）は子年（ね）です。いつも忙しそうに学内を動き回っています。私の行動を見て子年（ね）生まれですかとよく聞かれます。

最近は、喜ぶべきか反省すべきか一瞬考えます。いつも間近で見ている女房が言います。もっと落ち着いて、もっと時間に余裕を持って、あまり欲張らないで、身体を大切にしてと助言される事があります。余りにも、目配り、気配りに度が過ぎると言う事です。私もそう思います。最近は動き過ぎて疲れる時があります。七〇代半ばに向かい自分の体力と健康を考えた時、背伸びをせず、余力を持って行動する事を心掛け様と思います。

ストレスは人生のスパイス

健康づくり学科
五班　一〇四番　中川　均

ＮＨＫラジオ深夜便で、「絶望の名言」のコーナーを時々聴くことがある。

古今東西の偉人や文豪達が、出生や貧困に嫉妬し、失恋や事故、病気に挫折し、孤独に直面した時に残した言葉である。

感動や感銘は、何の変哲もない人生には存在しない。喜怒哀楽と言う幾つもの曲り角や扉を通り抜けて来た人に、享受できる感覚である。又、角や扉の多寡により、より深く味わうことのできる感情である。

表題は、セールスマン喪黒福造の言葉である。ストレスとスパイスの度合いは、感性の濃淡によりかなりの温度差を生じる。

平穏な人生は誰しもが望む願いであるが、時として破られることは間間ある。今のウクライナのように、人生山あり谷あり何が起こるか分からない。用意おさおさ怠りなく心の準備をせねばなるまい。

楽しみながら生きる

健康づくり学科
五班　一〇五番　中嶋　英子

シルバー大学校での学生生活も、卒業まで半年あまりとなりました。入学して、クラブ活動や学友に助けられ楽しかった生活を、コロナウイルス感染症の影響で休校になり一抹の寂しさを感じる日もありました。

シルバー大学校の授業、クラブ活動、学友との交流、すべてが新鮮であり有意義な時間でした。特に「そば打ち」は楽しかったです。蕎麦クラブで、御指導頂きました方々のお蔭様にて完成したそば、我が家の家庭菜園で育てた野菜の天ぷら、格別の味でした。そば打ちの道具を用意して始めてみましたが、うまくできず止めてしまいました。苦い経験があり感動もしました。

学校活動や楽しかったクラブ活動の沢山の仲間に感謝です。これからは、健康に注意してシルバー大学校で学んだ事を支えにゆっくり生活したいと思います。

卒業まであと半年

健康づくり学科
五班　一一七番　倉井　正男

シルバー大学校に入校して、順調に半年が過ぎた頃、世界的なコロナの大流行で、一年間の休校となってしまいました。本来なら二年間で終了のところ、三年間かかることになってしまいました。授業のカリキュラムも資料配布のみになったものもありました。しかし四〇期生を見送り、四二期生を迎へ、やっと本来の学校生活に戻る事が出来ました。先日は、一年生の時出来なかったレクレーション大会も、楽しくやれました。この後栃木市文化会館での南校祭があります。ここまで先輩、同僚、後輩に支え支えられ何とかくることが出来ました。

これからの半年を有意義に過ごし、健康講座で学んだことを実践し、自分自身の健康管理に努め、シルバー大ＯＢとして、地域のボランティア活動に参加したいと思っています。

友人の一言

健康づくり学科
六班　五番　青木　和子

シルバー大へ、入るきっかけとなったのは、ある新年会での事。前にシルバー大に入っていた方の一言でした。とっても楽しい所なのよ。で友人と二人で入学しました。

ところがコロナで一年休学になってしまい、友人は仕事の関係で、やめる事になってしまったのです。そこで、考えました。

自信のない私は一緒に辞めようかなあ？悩みました。でも同じ班の方が親切で、いろいろな意味で、協力して下さり、今は、やめなくて良かった！と心から思っております。

講師の方もやさしく、わかるように説明して下さり、充実した学校生活を送っております。この年になっても、学ぶ事はまだまだ沢山あるのだなあ、と痛感しております。卒業まで半年を切りました。これからも、皆様どうぞよろしくお願い致します。

「R・四年三月十五日」講話にて

健康づくり学科
六班　一五番　伊東　富美子

「エッ!!」司会進行の紹介で、いきなり杖で登場。しかも「車で来るのは恥ずかしいから」と言って居る。何の車やら？と思い乍ら聴いておりました。その車は、歩行用の車と分かり驚きの瞬間でした。いったい何歳なのか？!!　暫くお話が続き、間に休憩が設けられました。配られた資料をめくり、終わりの頁を見ると、出版本を沢山書かれ、さらに九十八歳になり、これから先の出版予定迄書かれてありました。この年代で立って歩いて居るだけでも感慨深い事ですが、先の予定迄立て、なんと前向きな生活を送っていらっしゃる事、「さあこれからの自分の人生」どう生きるべきかを考させる一日となりました。出来なくなった事を悔いるより、これからは、何事も前向きに考えようと思った事。私だけでしょうか？……

学びの場に感謝

健康づくり学科
六班　三五番　畠井　美恵子

学習予定表が配られた。とうとう学校もあと半年。コロナで留年（!?）もしたけれど着々と卒業に向かっている。

入学して始めたこと。

昨年の十月から俳句。三句提出の宿題はかなり大変だけど、十七文字で心に残った風景や心象を表現する「言葉」の重さに改めて気づく、句会での講師の批評も仲間たちとの時間も有意義で楽しい。

同じくアフリカンダンス。ダンスの後は脚が重かったりするけれど、音楽に合わせて身体を動かすのは、これまた楽しい。

入学してさまざま未知のことを学べたこと、新しい交流もできたこと。そう言った出会いを大切にして、残された学校生活も、卒業後からスタートする生活も丁寧に過ごして行こうと思う。

改めて学びの場に深謝。

愛犬と暮らしてみれば

健康づくり学科
六班　六四番　栃木　和江

四月一日から五ヶ月になる小型犬と暮らし始めました。愛犬は孫の希望により「あん」と名付けました。好奇心旺盛で人なつこい甘え上手の女の子です。

今回、我が家で犬を飼うと決心する迄には、自分自身の年齢や三年前愛犬を亡くして以来、二度と犬は飼う事は無いと決めており、今回犬を迎え入れる迄には、戸惑いや葛藤もありました。そんな時小学生四年生の孫が「もし面倒見られなくなっても、私がお世話するから飼ってみたら！」と背中を押され、長男家族の協力もあり飼う決心をしました。現在愛犬と暮らし始めて、生活も一変、可愛仕草に癒され安らぎの日々です。これからの愛犬との長き道のり、ルールを決め責任の中で守ってゆきたいと決心（愛犬に守られる時があるかもしれませんネ！）成長が楽しみです。

回想と未来

健康づくり学科
六班　七四番　茂木　重雄

人生百年と言われる昨今。もう七十年。まだ七十年かも。私の人生を振り返ってみると、幾つもの分岐点が有った様に思う。

ひとつは、小学生の頃、テレビに出ていた大工の棟梁に憧れ、手紙を書いて弟子入りを志願する。八年後に弟子入りを許されるも、棟梁曰く何んでも良いから、色々な事を学び、多くの資格を取ってから、職人の世界に入って来ても遅くは無いと言われる。五十数年前に、歌うことに自信も有って、某レコード会社のオーデションを受けて、最終審査迄残るも、次点に泣き歌手への夢は途絶えた。棟梁も後になってから、良い経験が出来たな。と、笑い話になった。

今は仕事は引退。その培った腕を活かしボランティア活動に役立っている。この先は、肩肘を張らず、欲張らず、悔いの無い人生を歩んで行けたらと思う。

第二の人生での出来事！

健康づくり学科
六班　七八番　佐々木　明子

還暦を向えてから、地域のフォークダンスのサークルに入って十三年になります。今までで千曲以上の曲で練習や他のサークルでのパーテイ（今はコロナで中止）などで踊って来ました。最初は健康の為に入ったのですが、なかなか覚えられなくて苦労しましたが、今は楽しく踊れるようになりました。シルバー大学では頭の体操にと思い初めて経験する囲碁クラブに入部し、今年の一月からは、蕎麦クラブにも入部しました。どちらのクラブも初心者なので、先生や仲間達に助けられて勉強中です?今は三つのサークルで頑張っています。

学校ではいろいろな事を学び、又素晴らしい仲間に出会い、食事会や花見に行った事など楽しい思い出が沢山出来感謝です。

卒業後は健康で余生を楽しみながら日々過ごして行けたらと思っています。

喜寿の手習い

健康づくり学科

六班　一〇一番　露木　正夫

二回目の学生生活も残り僅かになり、コロナ禍中、やっと二年生に進級、健康づくり学科を選択した。良き学友に恵まれ、充実した授業が始まったが、それとは別に、打ち込める「何か」を探していた最中、俳句部へのお誘いがあった。普段、接する機会の少ない分野に魅力を感じ入部したが、新しい事へのチャレンジには、少なからず勇気が必要でした。十一月、「喜寿の手習い」が始まった。何事にも、興味をもち、進んで好奇心を抱き、感性を研ぎ澄ませて俳句をつくる。そんな恰好良い事、できる訳がない。会則第一条に俳句を通じて、会員相互の親睦を図ることを目的にとある。まずは一安心、この文言に救われた。縁あって、俳句という共通の趣味人の仲間入りができ、新たに大切な絆が生まれた。感謝して良き仲間と学び続けたいと思います。

プーチン氏の人となり

健康づくり学科

六班　一〇七番　橋本　博

ロシアとウクライナの戦闘が開始されてから二か月以上、経過しています。第三次世界大戦に発展するかの如く危惧されています。コラムにプーチン氏の子供の頃のことが記載されていたので紹介します。プーチン氏は少年時代衝撃的な体験をした。当時プーチンの家はロシア・サンクトペテルブルクの共同アパートに住んでいた。お湯も出ず、風呂もなくネズミが群れをなして棲(す)んでいた。プーチン少年はよく友達とネズミを棒で追い回していた。ある時、大きなネズミを見つけ廊下の隅に追い詰めた。ところが『窮鼠猫(きゅうそねこ)を噛(か)む』の意味を自ら体験し、頭に刻み込んだ。余力が残っていると敵は力を回復し将来状況を逆転させるかもしれない。民間人も対象にした無差別攻撃にその考えを実践した感さえある。早く戦いが終結し平和が来ることを切に望む。

コロナ禍の学びを生かして

健康づくり学科

六班　一二三番　髙田　啓子

令和四年私はいつもの年以上に気が引き締まった。今年は二年間続いたコロナ禍が一区切りついて新しい生活が始まるきっかけの年になってほしいと期待したからだ。

新型コロナウイルスの厄介さは、ウィルスの感染力の強さだけでなく人間関係で不信感を蔓延させる所にもあると思っている。人を攻撃したからといって感染の恐怖が消える訳ではなく、むしろ、孤立感が強くなって、精神的に辛くなる。コロナ禍で起きた悲しい体験をした事で、人間的な触れあいの大切さを再確認できた。コロナ禍に限らず、私は人生の中で、苦しい状況に直面する。そうした時に諦めないで工夫をすれば自分らしく生きていく道を見つける事が出来る。その事を、コロナ禍を通して学ぶ事が出来た。この間の体験を生かして、先に進んでいきたいと考えている。

健康ボランティアとは

福祉学科
七班　三番　中島　幸雄

福祉の授業で傾聴について講義がありました。話し手と聴き手とオブザーバーの三名で語り合うと云う授業です。話をする人の内容に同調し話やすい様に聴き同調する事をオブザーバーの人が判定する事です。

自分の体験ですが、四年程前悪性リンパ腫を患いステージ四と診断されました。私は精神的に落ち込み入院先の獨協医科大学病院の相談コーナに行きましたら他病棟の看護師長さんを紹介されました。三十分程自分の心情や不安を話しましたら看護師長さんは黙って聞いてくれました。そして最後に「あなたの気持ちは家族の人も同じに持っていますよ」と教えてくれました。私は自身のことばかり考えて悩んでいたことが恥ずかしく感じました。

今後は聴く方の立場で傾聴ボランティアをして行きたいです。

同級生

福祉学科
七班　六番　青柳　恵美子

「古希のお祝い」でお伊勢参りをしましょう。中高一緒の同級生からのメールである。

私の郷里は岩手県南部、北上川沿いの山間部。「ああ上野駅」が歌われたころ、同級生の四割は郷里を後にした。「上野」は格別な思いがあるのだろう。四十二歳の時から、毎年、上野の同じ場所で、同級会をしている。数十年ぶりに会う人もいる。岩手からも参加する。遠かった郷里も今は近い。

シルバー大学に入学し、多くの人達との出会いがあった。話しを聞いてくれる人。声をかけてくれる人。学ぶことも多く、心が温かくなることも多かった。

せっかく出会えたのにもう卒業。大きな声でシルバー大学の校歌を歌い卒業したい。そして、年の違う同級生。「校歌斉唱」で始まる同級会が出来たらなァ・・と。私の願いである。

親父への想い

福祉学科
七班　二六番　櫛淵　忠男

「喜寿」を祝ってやろうとしたら「まだ早い」と、「米寿」に赤い頭巾にちゃんちゃんこを着て私達に指輪・ネクタイピンをくれた親父は八人の子供達を育て、晩年は朝起きると窓際に立って空を仰ぎ、ゲートボールを近隣の人達と楽しんだ。闘病中「この病気は治るのか」「家に帰りたい」と畳の上で天寿を全うした。

砂利道をリヤカーに家族を載せて自転車で『とちぎの秋祭り』に行った。小六の春大手術した診察帰りに「皆には内緒だぞ」とそばをご馳走してくれた親父、病院生活を送った半年前迄稼業であった箒の細工、畑仕事に勤しんでいた姿が脳裏に、感謝。

この夏傘寿を迎える今、八十歳代の親父や兄貴（九十一歳で逝去）の姿を思い、その年まで生きるライフワーク、体力、財力、健康寿命を考える日々である。

一人散歩

福祉学科
七班　三七番　宝示戸　悦子

私は、太平山の麓に住んでいます。

散歩コースは三コースです。近所の山に足を踏み入れただけで山道を歩いた気分になります。森林浴です。深呼吸。

次は永野川の土手です。橋が何本か架けられてその時の都合で一周します。水の音、うぐいすの鳴き声、水鳥が羽根を休めて泳いでいます。私の好きな橋は二杉橋です。歩行者、バス、車、自転車等、一寸と離れて眺めていると元気が出てきます。

最後は住宅街です。ブラブラ、くねくね通ったことのない道を歩きます。時々方向が分からない時もあります。手入れされた庭、住人のいない雑草だけが元気に育っている空家。一人散歩は「自由」です。

四季を感じ楽しみ、健康に感謝し、今日も一人散歩に出かけます。

趣味について

福祉学科
七班　四三番　森田　高司

趣味の一つとして、若かりし頃にギターを覚えたことがある。

いつしか年を重ねるごとにギターも弾かなくなり定年を迎えた頃、何か趣味を持とうと四十数年ぶりに、ほこりにまみれたギターを手にしたが、指は動かず昔の様にギターを弾くことが出来なかった。

その後シルバー大学に入学し、竹絵クラブの作品に魅せられ、幾つかの作品を完成させることが出来るようになった。

竹絵は竹材のみで、立体的な作品を作る為、指先を使い、試行錯誤することで認知症の予防にもなり、趣味の一つとしても、継続して作品を作ろうと思っている。

これからは、竹絵の他にも、木材に文字や絵柄を電熱ペンで焼き付けるウッドバーニングという、焼き絵の作品があることを知ったので、新たに挑戦し趣味を広げたい。

厄年のない今後の私達の人生

福祉学科
七班　五一番　小柳　捷次

シルバー大学に入学するには、一定の条件があり、例外を除いて六十歳以上の方である。人生百年と言われる時代に、人生六割を超えた者の入学条件である。厄年は人生のふしめふしめに健康に注意せよと言われ、厄年の最後の年齢は、男女共六十一歳である。生徒の多くは厄年を過ぎた人達で、毎年が禍に出会う可能性にある。

還暦、古希、喜寿、傘寿、米寿といった区切りが年齢の節目とされて重視されるが、高齢になると日ごとに体の変化に気が付く。

ある姿勢のまま長く動かずいると体がその形に固まり、次の動作に容易に移りにくくなっている。体力、知力の衰えである。

ある程度の年齢になったら一年、一年を小刻みに着実に積み上げて健康、長寿、幸せに生きることが最後の目標設定となる。

百歳のつぶやき

福祉学科
七班　六八番　栗原　美佐子

人生百年時代と言われて久しいですが、健康で生活できる健康寿命を目前に、体力気力の衰えを感じている今日この頃です。

先日、叔母の百寿のお祝いをしました。「長生きの秘訣はなんでしょう」と聞くと「好き嫌いがないのでいろいろ食べているが戦中は何もなかった」と今も食欲旺盛！「ゲートボールをしていた頃は友達が大勢いて面白かった。今はデイサービスに行くのが楽しみだが、世話になることばかりで　生きていると言う事は大変なことだ」と言うのです。編み物をしたり、押し車で歩ける百歳。天晴れです。

斯く言う私は、「山を歩こう」と「蕎麦打ち」クラブに入り沢山の友達ができました。山歩きでは里山の四季を感じ山ランチを楽しんでいます。蕎麦打ちは美味しい振舞いそばを目標に練習中です。

楽しい老後生活

福祉学科
七班　七〇番　津久井　滋

私は今、デイサービスの送迎の仕事に従事中、シルバー大学に入学した。

以前から介護について興味が有り、日々、利用者の介護を目のあたりにし色々な状況、症状、利用者さんの様子から、自らの近づく老後に自分はどうなるのか、置き換えると、不安がよぎり、福祉学科を選択。

家族への負担にならないような老後を迎えるには、まず健康管理、地域社会への参入等。クラブ活動では認知症予防の為指先を使う竹絵クラブに入部、体力増進の為にターゲットバードゴルフクラブに入部、地域のボランティア活動参加等が丁度今、福祉学科の勉強とマッチングした。

自分のこれからの、「健康で楽しく」と思い描くフレイル予防に習い老後を迎えるように準備して励みます。

庭園

福祉学科
七班　八二番　石﨑　亙

間もなく五月の連休だ。行楽地は人も交通も混雑状況になるが穴場がある。

都内の庭園で空いているし花も見頃です。その中から先ず、巣鴨の（六義園）松やツツジなど忠臣蔵の柳沢邸で都会の静寂さがあります。次に浜松町の（浜離宮庭園）。高層ビルに囲まれた庭園で東京湾に面し松原と岩石そして池のながれ模様が登山道の景観を散策して行くさまだ。さて地元は鹿沼の古峰神社横手の（古峰園）手前橋から山並みに囲まれた景色と池に落ちる滝そして赤松を見ると何度でも撮影したくなります。近くに前日光横根山と高原牧場や八潮ツツジ等々に囲まれた湿原があり、混雑を避けて散策コースが楽しめます。では苦手な書き物を置いて畑野菜の植え付けをしなくては遅れてしまう。人生下り坂（ＢＳこころ旅）健康で元気に楽しみましょう。

初めての競技会

福祉学科
八班　七番　荒川　隆

今日は、社交ダンスを習い始めて、初めての競技会に参加している。順調に勝ち進み準決勝まできた。決勝にアップできれば次回の大会には、上の階級に進むことができる。競技社交ダンスは、ボールルームダンスをベースとしつつ、スポーツ性を追求して独自に発展し、競技スポーツとして実施されています。音楽のジャンルにより、スタンダード種目（ワルツ、タンゴ、ヴィニーズワルツ、スローフォックストロット、クイックステップ）と、ラテン種目（サンバ、チャチャチャ、ルンバ、パソドブレ、ジャイブ）の十種目の競技があります。

ムーブメントが小さかった、表情が暗かった、音楽に合っていなかった、ホールドが崩れていたりすると、チェック（ポイント）が貰えない。パートナーとの思いは同じ。猛練習を思い出し、あとひと頑張り。

傾聴の大切さを学んで

福祉学科
八班　一四番　伊藤　チヨ

五年前のある日、福島県いわき市に一人で暮らす母親の老後を心配して、壬生町に住む娘さんから「近くに引越してきてほしい」と言われて「石橋町のアパートに引越したので、久しぶりに会いたい」と友人から連絡がありました。すぐに訪ねてみると疲れた様子の友人が「長年住み慣れた家の中の沢山の物を一人で仕分けして整理してきたが、どれも家族の思い出があり、手放す時、とても辛く悲しかった」と涙をうかべて話すのを、私はただ何も言えず黙ってうなずいて聞くだけでした。

その後、気になり会いに行くと「あの日私の話を優しく、よりそって聞いてくれたので、心身ともに楽になり安心したよ」と感謝されました。福祉学科で傾聴という事を学びましたが、友の話から改めて、その大切さを実感しました。

4・4・4の一コマ

福祉学科
八班　二七番　小林　喜久司

いつもの喫茶店で原稿に鉛筆を動かす。

レクリエーション大会の日である。開会式、準備体操、そしてゲーム、アトラクションへと進み、輪投げ、シャトル投げ等々、各々に楽しむが、見ている側は簡単そうでも得点するのは難しく皆必死であった。後半はアトラクションということで、クラブ活動の優雅な社交ダンス、盆ダンス、アフリカンダンスが披露されました。社交ダンス以外はリーダーの呼びかけで、観客席からの飛び入りが加わり、自発参加組の熱気と、会場をまさに満遍なく埋める躍動感あふれるダンスに、動きはどうあれ、やっている方も見ている方も楽しく、気分も盛り上がった。特に今日は雨混じりの寒い一日だったので、心も体もポッカポッカになり幸せで感銘を受けたレク大会となった。これからも明るく健康な人生を送りたい。

コミュニティの崩壊に想う

福祉学科
八班　四五番　五十畑　哲男

昨年四月、自治会役員である自治会長という大役を引き受けることとなった。現役時代は家を空けることが多く、班長以外の役員は辞退してきた経緯もあり、地域への貢献と思いこの三月まで活動してきました。

しかし、引き続き新型コロナの影響で自治会活動も制約を受けての活動にならざるを得ませんでした。児童公園の清掃や地区体育祭など地域の人々と顔を合わせる機会が奪われてしまい、どの地域でもみられる少子高齢化の波と相まって、地域コミュニティの崩壊に拍車をかけているのが現状です。こうしたなか会員の協力により新たな事業を立ち上げることができ、現在活動を継続している所です。栃木市のはつらつセンター事業で、高齢者の健康増進、介護予防等を中心に活動しています。これからも健康第一で地域に貢献していく所存です。

毎日の散歩

福祉学科
八班　五三番　白石　三枝子

遠くの八溝山脈、筑波山、近くには三毳山、岩船山、太平山の山々、西には、富士山も顔を出し、道端の草花、元気に虫達も動き出し、青い空にはハングライダーが、幾つも浮かび、雲雀、鳶がくるりと輪を描きながら可愛いい声で鳴いている。愛犬との散歩、途中すれ違う人達、自然に足が止まり、たわいない話に花が咲く。両毛線沿いには、県外ナンバー車の人達がカメラを抱え、列車が来るのを今か今かとスタンバイしている。のどかな風景だ。本来ならば春が来ると心がウキウキするが、誰も望んでいない戦争が始まってしまった。破壊された街を見ていると胸が張り裂けそうになる。空爆を受けることなく、日常生活を送れる平和の重み、有り難さ、各国の知恵を結集し早く戦いが終わることを祈っている。他人事でなく危機は常に付きまとう。

「一隅を照らす」は死語だった

福祉学科
八班　六一番　戸田　正義

令和元年秋、ボランティアを目指す一味同心の猛者（人生経験、知識豊富な者）が集う集団に、確たる志も無く、人生の楽園を夢見て参画した結果、半年で挫折。

個性強い猛者達の絆は強く結ばれ、淡い志しか持たぬ者は弱肉強食の世界で生き抜くには、厳しい歯がゆい月日であった。

そんな孤独感を感じながらも、同甘共苦できる仲間が細々と集い、仲間同士が精一杯努力し、お互いを思いやり助け合い、学生生活を後悔せず悔やまず、これから光輝ける楽園生活を志し続けられる、友を得られた。

もし、個性豊かな猛者達と、弱者達が共存出来た学校で、一隅を照らす事が出来たなら、後世に残る学年であったに違いない。

「ボランティア精神」を学ぶはずなのに、精神論を学んだ三年間であった。

時代の変化を感じる日々

福祉学科
八班　七二番　野部　利平

我々の生きてきた昭和・平成・令和を振り返れば、過去にこれ程大きく変化した時代があったのだろうかと思っている。

暮らしは豊かになり、便利な時代となったが変化は良いことばかりではない。特に中山間地域においては、高齢化・過疎化が進み地域の将来を心配している。

令和五年には、４つの小学校と２つの中学校が統合する事になっている。閉校記念誌への寄稿依頼を受けたが、過疎化が進むかと思うと複雑な気持ちになる。

今月は、総代長を務める神社の春祭り、五穀豊穣を願い、地域やそこに暮らす人々の安全を祈願する。平安時代より続く神社、時代が変わろうと存続を願っている。

人は先のことは見えていない。見ているのは全部過去。子供や孫の時代が平和で暮らしやすい時代であることを願っている。

犬との暮らし今昔

福祉学科
八班　九三番　喜多　晶子

私が生まれて物心がつく頃から、家にはいつも犬が居た。家族揃って生き物が好きで、それは皆、今も続いている。しかし近年の恐ろしい程の夏の暑さでは、動物も外で飼うのが難しくなって来たように思う。その上、住宅構造も変わり、犬の潜り込む縁の下も今は無く、勿論放し飼い等も有り得ない。昔は、父と近くの大学のグラウンドまで犬を連れて行き、放してボール投げをして散々遊んだ。横の崖には戦後の名残りの防空壕が、ポッカリと黒い口を開けていた。現在はそこにも校舎がギッシリ立ち並び、舗装道路に車が多く、危なくて歩くことも難しい。犬を取り巻く環境は厳しくなってきたが、医療の進歩で寿命は延びた。最近では、犬の寿命と自分の健康、また犬の為の通院等も考えに入れ、大切な家族の一員と生活を味わう時代となった。

元気に下山

福祉学科
八班　一〇九番　日西　茂

福祉学科の傾聴の授業で先生から紹介された五木寛之「元気に下山」を読んでみた。この本の主旨は、人生１００年時代「人生の前半期で５０年かけて山の頂を目指して登り、後半期、残りの５０年でゆっくりと下山をしていく」ことが大切とのこと。

山での事故は、登りより下りでの事故が多い。その原因は、時間への焦りと疲労による転倒事故や判断ミスによる道迷いが主な原因だという。昨年、自分も筑波山での下りで転倒、塩原前黒山で友人の道迷いの苦い体験を経験した。幸いにしてどちらもたいしたことはなかったが山下りには、登りにはないさまざまな危険が潜んでいる。

シルバー大学生活も残り半年、勉強やクラブ活動を通じて知り合った皆さんどうか健康に留意されて元気で下山ください。

自分も一緒に下山することにします。

我が輩は亀である

福祉学科
九班　二一番　大田和　茂

人間に与えられた能力の一つ走る、二キロも走ると汗ばみ、足、腰、心肺機能も全開になり体に氣が走る、田舎道を一人で山河を見ながら走るのもいいが、毎回これだと刺激が少ない。或る時友と飲む機会があり、そのことを話すと、皇居を走っているとのことで案内を頼み、月一走る事となった。色とりどりのユニホームを着たランナーが抜きつ抜かれつ、最高に刺激的。皇居は坂が多い、平坦、上り下りが三分割されているので一周五キロは楽しんで走れるが二周目はそう甘くない、でも完走した後の充実感を味わいまた来月にと続いていたがコロナ禍は一度も行かず、田舎道を五キロに落としウサギから亀に変身しタイムより完走。

しかし目標がなければと鹿沼さつきマラソンに挑戦、日々鍛錬し、いつ来るか分からない機会に備える昨今です。

卓球との出会い

福祉学科
九班　二四番　小花　洋子

私が小学生の頃、家族で温泉の行ったとき初めて卓球と出会いました。大きめな浴衣を着てスリッパをはいてバタバタと浴衣をはだけながら楽しく卓球をしたのを思い出しました。そして今、シルバー大にはいって卓球と出会い、まじめに卓球に向かってみようと思い挑戦しているところです。まわりの方々はとてもやさしく楽しく指導して下さり本当にありがたい思いです。

今このコロナ終了近く、娘家族と共に県北の温泉に行く事になりました。今の時代はもう温泉卓球などは無くなったと思っていましたが、あったのです。本当にビックリしました。孫たちといっしょに浴衣の前をはだけながらバタバタと、楽しい時間をすごしました。何十年ぶりの思い出と重なり楽しい思い出がひとつ、ふえたような気がしました。

ペットと野鳥は心の癒し

福祉学科
九班　三三番　奈良　洪太

毎日、朝のスタートは愛犬ポポとの会話と鳥のさえずりで目を覚まし、夜は一緒の床で枕元で添い寝。いつの間にかスヤスヤと、朝にはもぬけの殻、かあさんが猫撫で声で呼ぶと眠たそうにのろりのろりと鼻をスリスリ、腹を撫でろと孫より可愛いと二人で取りっこ、私達の心を癒してくれる我が家のやんちゃでいたずら娘は、ルイ十四世の王妃マリーアントワネットに寵愛された、パピヨン蝶の羽のような耳オーバーコートの被毛、優雅で繊細な体型まさに我が家のめんこいプリンセスは「ポポ」です。

過ぎ行く春、日々縁側の陽だまりで昼寝、春のさえずりひな鳥やモヒカン頭のホオジロが訪れ警戒心の少ないドバトのつがいが砂を啄み雀の集団が庭の餌場と水場に身を寄せ合う鳥達、お茶を飲みながらのんびり愛犬とＨａｐｐｙで過ごしておりまーす。

「初老のおっさんの夢物語」

福祉学科
九班　五〇番　小林　一男

現在私が所属している南校は生涯教育の一翼をになって地域の活性化におおいに寄与していると思う。その特徴というと年齢に幅があること。又出身地がつづうらうらである。特筆すべき点は多種多様な経歴の持ち主の集団である事である。人材の百貨店と言っても過言ではない。自営、サラリーマン、公務員、専業、兼業主婦と種々様々である。当然ながらそれなりに輝くものを持っている、学園生活の中から個々人の特技・特徴が見て取れる。それらが遺憾なく発揮されるのはイベントの時である。これらのメリットなんとか生かせないのか？

考えるに我々を取り巻く高齢化社会は以前にもまして地域密着のサービスが必要な時である。これらの人材を携えた地域密着一大、人材百貨店を出店出来ないかと夢見ている初老のおっさんの夢物語である。

四コマ　マンガで思う

福祉学科
九班　五八番　永島　寿子

もう何十年以上愛読しているかしら。読売新聞の「コボちゃん」下野新聞「あんずちゃん」の4コママンガが。両方共、マンガ「サザエさん」と同じ、三世代の家族で、犬猫まで登場してくるのです。我が家と同じようで、三十年以上連載が続いており、四季折々の日常茶飯事の出来事が絵と会話で描かれ、何年時が過ぎても、同じ年代なのですが、今の時勢で起きている事柄を、それぞれの世代の掛け合いが、我が家と重なり、温かく、面白くって、一人お茶を呑みながら、吹き出しています。

今日、この頃、核家族化が、進み、この様な光景が、少なくなりつつある時世に、懐かしさと、哀愁を感じさせてくれる、マンガです。皆様も一度、自分と重ね合わせて読んでみては如何ですか。

我が人生に悔いは無し

福祉学科
九班　六五番　遠藤　好男

人世を帰り見れば、まさしく山有り谷有り大きな海有り、まるで小説や映画になるような生き方でした。

中でも六十五才の十二月二十五日の朝八時頃ろの事でクリスマスの日でした。突然体が動きづらくなり倒れてしまいました。病院に行って診察の結果脳出血で左の頭に一円玉位の血の固まりがあるとの事。それを点滴で散らす事になり二週間の入院が必要となり年末年始がはいり点滴五十本も終り、リハビリ三日そして退院。右半身に後遺症が残り今は元の体に戻りつつあります。

残り少ない人生を多いに楽しみ又悲しみながら人生を全うしたいと思っております。

老いと共に

福祉学科
九班　七五番　柳澤　敬一

この世に生を受け生きている限り、何人も逃れることのできない「老い」。

白髪を見つけたとき、しわの数が増えたとき、皮膚に染みができたとき一晩中起きていることが難しくなったとき、気ばっかりが急ぐものの体がおもうようにうごかないときなど、毎日生活を送っている中で、ふいに「老い」を感じるときが、あります。

病気や怪我と違って治ったり回復したりすることはなくこのままである。

口では、年を取ったと言っても、実際に「老い」を受け入れ、人世最期のときを迎えるまで付き合っていかなければならないのである。

「老い」は「成長」の証である。

ということを生きる信念として、持ち続け日常生活の中で、目標をもってそれを生きがいとし、共に歩んでいきたい。

高齢者の仕事

福祉学科
九班　一二七番　折原　誠

シルバー大学校に入学して高齢社会の実情、その課題・対策等について学ぶ中で、ボランティア活動の有用性を再認識しました。高齢社会とは、高齢者が社会を支えるべきものであると捉えれば、高齢者ならではの活動を通して社会に貢献することが求められます。人間の歴史は英知の継承ともいわれますが、英知の継承は正に豊富な知識・経験を有する高齢者に相応しい高齢者ならではの仕事といえるでしょう。

地政学的に重要な位置にあるために世界の荒波から逃れられない資源小国のわが国では、人材の育成・活用が何より重要ですから、この分野を中心に現役世代では経験的・時間的に難しい所を高齢者が補うことが考えられます。日本の歴史、伝統・文化に根ざした知識・経験等の継承は、高齢社会での高齢者の有用な仕事でありましょう。

大切なもの

福祉学科
九班　一三一番　中村　京子

ロシアによるウクライナに対する軍事侵攻が続いて、戦闘が激しさを増している現在。こんな時、人間にとって大切なものって何だろうと思う。

以前読んだ「命より大切なもの」星野富弘著を思い出しました。

今日も一つ
悲しいことがあった
今日もまた一つ
うれしいことがあった
笑ったり泣いたり
望んだり　あきらめたり
にくんだり　愛したり
そして　これからの一つ一つを
柔らかく包んでくれた
数え切れないほど沢山の
平凡なことがあった

平凡な事って、本当は当たり前の事ではなく、かけがえのない有難いものです。

朝の散歩

ふるさとふれあい学科
一〇班　九番　飯田　多賀子

白みかけた玄関を出て、太陽の出る方角に向き手を合わせる。ホーホケキョ、ボーボーホッホッ、チョトコイ、チョトコイ等、小鳥の声に後押しされ歩き出す。交通量の殆ど無い信号機が連動し、川のせせらぎの中で故郷を忘れたカモ達は食事中。

太平山が若草色に染まり、大きな手を広げ地域住民を守っている様、老紳士の優しい笑顔、軽快に走る人達に元気を貰い帰る。

さくら草、濃紫の蘇芳、石楠花、卯木、山吹、エビネ、イカリ草等が咲き誇り、美しい季節の到来だ。四十年前は、赤ゲラが来たが、今は変わりにコゲラ、山鳩、目白、ヒヨドリ等がつがいで仲良く餌を啄む姿が、一日に何度も繰り返される。雀、尾長、エナガ等は集団でやってくる。シルバー大学でも、夫婦で学ばれている人達は、何とも微笑ましい。

二度目の断捨離

ふるさとふれあい学科
一〇班　四八番　熊倉　哲夫

私の両親は、短命だった。五〇歳代で亡くなった。急なことで若かった私には、辛い日々もあった。特に大変だったのは、家の中の整理でした。昔気質の両親だったので何でもとって残しておいた。書棚、食器棚、茶箱いっぱいの衣類、座ぶとん、ふとん類、趣味用品の品々が、戸袋や押入、物置等にぎっしりと詰まっていた。膨大な量に嫌気もさし、ほとほと困窮した。やっとの思いで、ほとんど全てを処分した。後悔したものも一部あったが、なければないで何とかなるもので、今は全く不便は感じていない。悩ましかったのは写真です。アルバムを開くと思い出がよみがえり処分できませんでした。大物俳優の断捨離も耳にした。次の世代へ苦労をかけず、一度目の経験を生かし、再度実行し、身軽になって、古希を迎えたいと考える今日です。

学び

ふるさとふれあい学科
一〇班　五九番　大島　三枝子

コロナ禍で休校になっていたシルバー大学校も、感染が少しずつ落ち着き授業も再スタートした今日この頃。一緒に学ぶ友たちと「ふるさと」について学び、自分が幼い頃に遊んだあやとりやベィごまなど、古き良き時代の遊びを振返るとなんとも言えないなつかしさが蘇る。老いてから学ぶ大変さもあるが、皆と学ぶことで勉強になることも多々ある。そんな経験ができるのがシルバー大学校の良さだと思う。

もう一つの楽しみは、「蕎麦打ち」を学ぶことだ。なかなか学ぶ機会のない蕎麦打ちを一から学び、出来上がりまでの過程を学び技術を得られることはとても貴重である。学んだことを家で実践し家族が試食した際にもらう「とても美味しい」の一言は学んで良かったと思う瞬間である。

楽しいシルバー大学校です。

「唐沢山城」は山城の博物館

ふるさとふれあい学科
一〇班　六七番　栗原　辰男

伝承では唐沢山城の起源は平安時代藤原秀郷に遡るとされるが、記録によると十五世紀後半に確認されている。

十六世紀後半に上杉謙信が何度か攻めており、本城を自分の居城の次に大切な城と書き残しており、北関東の重点拠点となっていた。戦国時代、佐野氏は上杉氏後北条氏の支城となり、その間、改修工事が重ねられ、その痕跡の一部を現在でも見ることができます。

まず、注目されるのは、山頂部の石垣であり特に、関東地方で珍しい織豊期に造られたとされる高石垣である。又、初期の算木積みも見ることができます。他、根小屋跡や屋敷跡も確認され、虎口、土橋、帯曲輪、竪堀等も見ることができ、本城を見るだけで、中世の城が理解でき、正に唐沢山城は山城の博物館と言えると思います。

大学生活コロナと共存

ふるさとふれあい学科
一〇班　七九番　青木　典子

シルバー大学は友人から色々な活動、人とのふれあいなど内容を聞き興味を持ち入学した。自身の計画では仕事も十一月で辞め大学生活を楽しもう、しかし入学してまもなく「新型コロナウィルス感染症」得体の知らない病、世界的に増え我が国でも緊急事態宣言が発令・世の中がストップ状態、何もかも変わってしまい自然界でも今までにない大災害、地震、ロシアとウクライナの戦争、予想もつかない世の中、何度かの危機、コロナの蔓延防止も解除されたが、まだコロナは終わってないが四月四日にレク大会が開催された。コロナの予防をしながらも楽しく出席できました。これから残り少ない大学生活ですが皆様にお会い出来元気で大学生活が出来たことに感謝。

雑感

ふるさとふれあい学科
一〇班　八四番　海老沼　修

昨今のコロナ感染症やロシアのウクライナ進攻などの禍（災い）は如何ともしがたい〝まさか〟の連続となっています。

シルバー大学校に入学し早三年。まさか三年在籍するとは思ってもいませんでしたが、卒業後の新たな旅立ち、何が待っているやら、想いを馳せる今日この頃です。

『春に百花有り　秋に月あり　夏に涼風有り　冬に雪有り　若し閑事心頭に掛かる無ければ　便ち是　人間の好時節』と禅書「無門関」にありますが、自然と向き合い、自然を手本とし、自然に委ね、ワクワク、トキメキと感謝の心を持って、自然体で過ごせていければと思っています。

桜の季節

ふるさとふれあい学科
一〇班　八九番　大森　正男

今年も桜がきれいに咲いています。

去年は花見も中止になり、静かに咲いていたのに。

今年は笑顔の上に、花びらが舞っています。何か桜も、うれしそうです。

桜を見ると、うきうきするのはなぜだろう。入学式で見た桜、卒業式で見た桜、色々な人生のスタートで見た桜、なぜか、ハレが似合う花ですね。

でも、あっという間に散ってしまう。

ピンクの絨毯を残して、みんなに仕合わせを残して、また来年もよろしくとね。

先日、一年生の時の班の皆さんと、花見をしました。久しぶりに桜の木の下で、お弁当を広げ、楽しい時間を過ごすことが出来ました。青空の中とてもきれいな、桜と菜の花。し・あ・わ・せ

庭の断捨離

ふるさとふれあい学科
一〇班　一一四番　茂呂　悦男

朝、窓を開ける。新緑が飛び込んでくる。狭き我庭。シンボル「株立ちもみじ」。

花の開花、鳥の鳴声、新緑・紅葉、四季の移り変わりの中で飲むコーヒーは格別の味。

日々癒してくれる。

数年前から庭木が伸びすぎ、病害被害。剪定と消毒作業では、高所に手が届かず、手入れが大変になってきた。一年かけて庭木と向き合いながら断捨離を行う。

まずは実家の庭木剪定、草花手入れ。風通しが良くなり、庭がすっきり。

我家の樹齢四十年の庭木を伐採。伐採後は、感謝の気持ちを込め清める。

これからも、四季折々で変化する庭木、草花の成長を楽しみたい。

人間、死ぬまで勉強です

ふるさとふれあい学科
一〇班　一二二番　篠原　信雄

下野新聞に掲載された学生募集の広告をみて、軽い気持ちで入学したシルバー大学校は、新型コロナのために二年を経ても卒業しないまま、三年目の学生生活を迎えている。

新型コロナのために休校がしばらく続いている間に、私は六十六歳で再就職し、今は週五日ほど警備会社で働いている。年金だけでは生活できず、毎月頂く給料は、とてもありがたい。

「人生一〇〇年時代」といわれる現在、長い老後の生活を考えれば、働けるうちはできるだけ長く働くことが、必要になってきているように思われる。

そんな訳で、警備会社に就職してからは、「勤労学生」として、仕事とシルバー大学校との両立をめざしてきた。シルバー大学校での学びは、とても役に立ちます。

私とタバコ

ふるさとふれあい学科
一一班　七番　今井　幸雄

母の実家が煙草農家で、小学生の時に手伝い、ベトベトになった。高校時代は先生に怒られ止めた。学生寮の十二人の仲間は小学校教師になった小川君以外は吸っていた。パチンコの景品でタバコに替え、麻雀荘で売っていた。小山城東の会社の事務所では女性社員が朝にお茶と灰皿を机に置いてくれた。後に喫煙所ができ、自分で掃除した。最後には外の駐車場しか吸えなかった。学生寮の仲間たちも禁煙した者が増え、三人だけになった。死んだら墓に線香がわりに煙草を上げてほしいくらいだった。しかし、庭でタバコを吸って戻ると、娘が「あ、臭え、くせぇ」とソファーに顔を埋め、妻は「孫を抱かせない」と脅迫してきた。佐藤元樹さんから「山のぼりクラブで吸っているのは、あんただけだ。やめろ」と言われ、ついに禁煙外来に通い始めた。

楽しかった授業

ふるさとふれあい学科
一一班　三二番　寺内　紀

二年次の専門科目は、ふるさとふれあい学科へ。地元の歴史にふれた講義は、新しい発見があり、興味深く聞きました。なつかしい昔遊びの授業では、おり紙やお手玉、あやとりなど。男性陣のコマまわし、ベーゴマ、上手で感心しました。青竹で作るケン玉は、手伝って貰って、完成。面白かったのは、割箸鉄砲です。皆的を狙って真剣そのもの。童心に帰って、ワイワイガヤガヤ。笑顔あふれる賑やかな授業となりました。

国分寺の埋蔵文化センターの見学では、勾玉作りにも挑戦。又、地下に貯蔵されている膨大な量の土器にはびっくり。圧倒されました。先人達の知恵と創造力に、感動です。遺跡として、今もそのまま残されている広大な敷地にも驚きました。

地域活動に参加

ふるさとふれあい学科
一一班　五二番　嶋田　信久

子供のころは山で遊び、田んぼで魚とりをして遊びました。しかし、今では田んぼ畑は後継者がいないため、荒れほうだい。ここ西山田地区では、農地水自然環境保全会と言う組織が出来ました。これは国県市からの援助を受け、草刈、休耕地には花や蕎麦を植え、地域がきれいになりました。この活動に参加し、汗を流し周りがきれいになると、清々しい気持ちになります。地域の人達と交流、親睦が深まりました。

十二月には蕎麦を収穫し、蕎麦会が開かれます。蕎麦打ちはシルバー大学ＯＢの皆さんが、地元の皆さんと天ぷらなどを用意して腹いっぱい食べ、カラオケなどで親睦をいっそう深めました。地域の環境が良くなることに参加できる喜びを感じ、シルバー大で学んだことを生かして、地域活動に参加していきたいです。

楽しいクラブ活動

ふるさとふれあい学科
一一班　六三番　木村　モト

コロナが落ち着いた令和三年十一月からウォーキングクラブに入部しました。最初は三毳山ハイキングで、自宅から近いこともあり慣れた山なので安心して参加することが出来ました。次は佐野市駅周辺の散策で、久しぶりの両毛線に乗り厄除け大師や街歩きを楽しみました。一月は足利市散策でしたが楽しみにしていた織姫神社の階段が上れず悔しい思いをしたのも良い思い出です。その後はコロナ感染拡大のため中止になり、再開したのは四月でした。

今度は東武日光線に乗り新鹿沼駅まで行き御殿山公園等を散策し鹿沼名物のニラそばを美味しくいただきました。お土産に買ってきた百合の花がとても綺麗で、昨年亡くなった夫の仏壇に供え毎日眺めて癒されています。これからも楽しく活動していきたいと思います。

シルバー大学校での学び

ふるさとふれあい学科
一一班　八〇番　赤木　悦男

我々四一期生はコロナ禍の影響で全員一年留年となった。卒業まで残すところ五か月を切り物寂しい思いだ。まさに光陰矢の如である。私の入学の動機は地元で複数の奉仕活動をしているが新しい知識を身に付け幅を広げたいとの思いからでした。又、人生経験の異なる人達と学科、クラブ活動を通した出会いと交流を深め残り少ない人生の励みに、卒業後も価値観を共有できる友を得、学生時代以上に交流ができ生きがいを感じたいものだ。さて学校での授業を振り返ると一年目は社会生活に必要な一般教養、二年目はふるさとふれあい学科に入り実践的な勉強になる。先頃は下野市の埋蔵文化センターを訪問した折は学芸員が出土品の土器、埴輪、古墳の説明の手本を示してくれた。卒業後は勉強の成果を生かし積極的に地域の奉仕活動に励みたい。

趣味について

ふるさとふれあい学科
一一班　八六番　大里　誠二

「生きがい」のひとつに、趣味がある。趣味を持つことは、心身の健康を保ち認知機能の維持に役立つことで知られている。

何よりも、好きなことに打ち込んだり、さまざまな人と関わっていくことは、人生そのものをポジティブに捉えさせてくれる。

現実ばかりを大切にして、好きなことを我慢してしまうと本当の意味で自分の人生を生きることができなくなってしまう。

苦しいだけでは、生きていけない。好きなこと、楽しいことがあるから明日も頑張ろうという気持ちになる。

趣味は時間とともに変化する人生を、より豊かにする。「面白い！」と思ったことを素直にやってみることが大切である。

・まずは　やってみること
・やってみて楽しければ続けること
・楽しめないなら辞める。三日坊主でよい

夜空の星に願いを　☆彡

ふるさとふれあい学科
一一班　九五番　佐藤　元樹

冬の夜空に燦然と輝くオリオン座と「昴」（スバル）は私のお気に入りの星座である。凛とした寒空、冬の大六角形と呼ばれる星座には、三ツ星を含むオリオン、おおいぬふたご座などがあり一目で眺められる。

特に昴は、清少納言が「星は昴」と一番に挙げており、「六連星」とも言われる。スバル自動車のマークである。オペラグラス程度ではっきりと見え、六～七個の明るい星が、宝石箱に詰め込んだように目に飛び込んでくる感動はいつも新鮮である。

満天の星々を眺めていると、平安時代の人たちと同じ光をみている不思議さ、毎日の生活に一喜一憂している自分の存在の小ささを、しみじみと思う。

みなさん、寝る前にぜひ星空探訪を。

俗世界の疲れを取り除き、安眠に誘う精神安定剤になることを保証します……よ。

「車椅子」避難訓練

ふるさとふれあい学科
一一班　一一五番　山本　清

私は現在、地域の自主防災会で活動しています。昨年末、歩行困難者の避難を想定して車椅子避難訓練を実施しました。ひなん場所は一キロ内にある小学校です。避難経路には坂道、国道、砂利道、段差、階段など色々なバリアがあります。

要支援者を車椅子に乗せて介助者三人で出発です。いきなり段差のある下り坂だ。車椅子を後ろ向きに、ゆっくりと下りる。

次は砂利道の上り坂、車椅子ごと三人で持ち上げてクリアした。段差の箇所は右脚でステップを踏み、前輪を上げて乗り越える。階段は幅が狭く迂回することにした。

交代で要支援者、介護者となった。互いの立場を理解し、貴重な体験となりました。

いざ、災害時は想定外も多々あるだろう。普段歩いている場所でも、違う目線で確認しておく事は大切だと思いました。

あなたの後輩です

ふるさとふれあい学科
一一班　一二五番　石川　眞知子

同い年の夫と私は何をやるのも、どこへ行くのも一緒で良くおしゃべりをする夫婦でした。七十歳の時、夫が癌と分り一年近い闘病の末、私の前からいなくなってしまいました。時間が止まってしまった様な毎日でした。ある日「私もシルバー大へ行こう」と思いました。夫は南校三十四期生で学校の事をよく話してくれました。卒業後もギター部の方と演奏会、施設訪問をしていました。「お前もいつか南校へ行くといいよ」と言ってました。夫と同じ思い出を作ろうと入学しました。学校は沢山の人との出会い、新鮮な授業、楽しいクラブと夫の言うとおりでした。入学して良かったと私は段々と、元気に前向きになりました。

卒業したら「あなた、私も南校の卒業生です。頑張ったでしょう。四十一期生。あなたの後輩です」と報告します。

私と家庭菜園

ふるさとふれあい学科
一二班　三六番　古澤　利夫

家庭菜園を始めて、今年で一七年になる。畑は、自宅から車で三〇分の所にあり、義父母が耕していたものであり、我々夫婦が引き継いだ。当初引き継いだ頃は、畑の片隅に茅が群生し、それを始末することがひと仕事であったが、いまでは、それも殆んどなくなり、まあまあの畑となった。

畑仕事は、二月の寒中のころ、寒起こしから始める。春になると土はふかふかとなり、野菜の寝床になる。我が家では、三月に、ジャガイモの植え付けから始める。そして四月には、ポットで育てた絹さや、スナックエンドウ、親戚の農家で頂いたレタス、キャベツ、トマト等の苗を植え付ける。その後は季節の野菜苗を適宜植え付ける。

野菜の成長に伴い、世話するのは大変であるが、手塩に掛け収穫した野菜が食卓に上り家族が喜ぶ姿を見るのは、格別である。

シルバー大学に入学して

ふるさとふれあい学科
一二班　四二番　村上　文子

どのように時代が移り変わっても、こんな時代だからこそ、人と人の結びつき、人間関係の大切さ、小さな思いやり、相手に対する気づかいを忘れることなく触れ合うことこそが、人間性を高めることにつながると思っております。心をゆるし合える友達仲間との出会い、シルバー大学に入学したからこその出会いでした。

毎週、学校に行くことが楽しく、喜びとなっておりました。

もう少しの時間で、終わりますが出会いがあれば、別れがあると、そう思いながら、日々すごしております。

淋しさもありますが、また素晴らしい出会いがあると信じつつ、元気に学校に行きたいと思っております。

世代を超えて楽しく学ぶ

ふるさとふれあい学科
一二班　六六番　亀山　洋一

私が、シルバー大学の存在を知ったのは、足利にある第二の職場にシルバー大学足利ＯＢ会の方々が、工場見学に来たことと、離職後地域のシルバー会を即、任され全く知識がなく四苦八苦しているさ中、役所に頻繁に出入り、その際シルバー大学に入学を勧められたことが切っ掛けでした。

人生としては、喜寿の直前まで勤められ、この年齢まで仕事に有り付けたことに感謝するしかない。後は地域社会に少しでも恩返しすると動いているが、自分自身との戦い年齢を重ねるに連れ、長年の不摂生からか気力、体力、記憶力の衰えは如何ともしがたい。シルバー大学に入り、これまでにない生涯学習を学べることは有難いと思っています。これからは、充実した日を送れるよう人と人との繋がりを大切することが肝要だとつくづく思う今日この頃です。

シルバー大学での体験感想文

ふるさとふれあい学科
一二班　七一番　津久井　礼子

シルバー大学。実は学校が掲げる趣旨とか、理解無く入学し五ヵ月経つ頃、新型コロナウイルス脅威的感染拡大、学校休業。日々の生活が一変し常識を覆す日常「コロナだからね!!」と我慢したり諦めたり、冠婚葬祭も執行出来ず戸惑いの日々でした。一年が経ち、やっと学校が再開され不安の中にも徐々にでしたが、改めて　人として素晴らしい経験、経歴を持った学友に気付き始め、南校リクレーション大会、グループ活動、親交を深めつつ、楽しく有意義な時間でした。お世話になりつつ残りの授業も無事クリアし卒業後は一緒に培った学校での体験や、色々な分野で元気に活躍をされている諸先輩を目標に進みたいと願います。「大らかな心で!!」をモットーに

三年間の学校生活にお付き合い頂き感謝致します。

古文書を読む会

ふるさとふれあい学科
一二班　八一番　天野　寿之

下野市の国分寺図書館に年季の入った「振り返ればそこに江戸が見える」というキャッチコピーのポスターが貼ってあります。これは下野市の古文書を読む会のポスターで、私も三年前に入会しました。

今やっていることは、江戸勤番武士の日記の読み合わせですが、手書き候文の、時には酒を飲んで書いたと思われる崩し字の日記を読むのはなかなか大変ですが、内容は豊富で面白いことが書いてあり、キャッチコピーの通り江戸の生活が見えてきます。

江戸時代は参勤交代制度のため、各地の武士が交代で江戸詰をしていました。ただ、基本的には平和な世の中の為、空きの時間には名所見物、神社参詣、花街探訪、飲み会他今と変わらぬ貧乏独身ライフを過ごしていたようで、当時の様子が面白く書き残されています。とても面白いですよ。

大学卒業を控えて思うこと

ふるさとふれあい学科
一二班　八七番　大角　耕市

大学卒業まで残すところ後6か月を切り、卒業後に何をするかそろそろ考える時期になってきましたが、その前に大学生活を振り返ると、コロナ禍で約一年授業が出来ずどうなることかと思いましたが、それなりに色々工夫して班やクラブの仲間と活動をし、色々楽しんで来たように思います。でもやはり充分ではなく、残す半年に大いに取り返したいと思っています。さて、卒業後どうするか、真っ先に思う事は、地域に密着したボランティア活動をすることです。今、地域で特に気になっているのが、私より年上の方々と年下の方々の繋がりが希薄に思え、ここを繋ぐ何らかの活動が出来れば地域の活性化に少しでも貢献出来るのではと思っております。この活動も一人でなく大学の仲間、先輩の方々との連携でより活発な活動になればと思っております。

やっとの二年生

ふるさとふれあい学科
一二班　一〇八番　橋本　好文

今頃は、卒業しているはずが、コロナ感染対策のおかげで3年を迎えることになった。

多くの同級生も残念なことに、退学を選択し離れていった。そんな中、残った仲間たちと一緒に残り少ない卒業までの日々を大切にしていきたい。

クラブ活動では、蕎麦クラブ、陶芸クラブ、山を歩こうクラブに入部し、大勢の仲間が増え、クラブ当日を迎えるのが、楽しみになったこの頃である。学校に入った第一目標の仲間作りは、これで達成できた。これからは、この仲間たちとともに人生楽しく過ごせたらこの上ない幸せである。

長かった進級であったが、分散登校やリモート授業など、今までに経験がないことを体験した。最後に四一期生たちと掛け替えない時間を共有出来たことに感謝したい。

偶然の出会いに感謝

ふるさとふれあい学科
一二班　一一六番　渡辺　稔

二〇一九年一〇月入学して五ヶ月でコロナウイルス感染防止の為休校になり二〇二一年四月まで十四ヶ月間も休校、その後も臨時コロナ休校を経験した。しかしこの事はかえって同級生と共に過ごす時間・新たに学ぶ知識や体験する事がどんなに楽しく掛け替えのないものかを実感する事になりました。そして「再開と再会」今まで以上にこの一日がなんと充実したものか、とても大切で贅沢な事なのかを感じながら過ごしています。友と後輩たちと過ごした写真クラブ活動もそれぞれの個性が現われてとても楽しく有意義なものでした。

でも間もなく卒業です。この学び舎で偶然出会えた友、そして共に過ごした喜びの時間は私の一生の財産になっています。これからもお互い元気でいつまでも何でも話し合える友達でいましょう。

人生の楽しみに寄せて

ふるさとふれあい学科
一二班　一二六番　折原　秀嘉

テニスコートのボールの音が、気持ちよく響き渡り、心が弾む思いが沸き上がって来ました。中学時代から軟式テニスを始めて十年ぶりに、娘に誘われ夫婦で、バウンドテニスを昨年五月から本格的に始め、ボールの音に心が浮き立つ思いで汗を流しています。楽しい仲間の皆さんと、ダブルスを組み、ラリーにボレーにと夢中にコートを走り廻っていると、心と体の充実感を味わっています。今では週四日～五日程テニス漬けの日々を送っています。テニス仲間の皆さんとのお付き合いが広がり、更にシルバー大学の楽しい仲間の皆さんとのお付き合いを含めて、人と人の触れ合いの大切さを、実感しています。人生の楽しみとは、人との触れ合いであり、これからも仲間の方々と、一緒に楽しい時間を過ごしていきたいと思います。

随想一覧（四二期生）

Aグループ

一班　一〇名

皆さんと学ぶ …… 神永　庸子
青春とは …… 外塚　博信
人生、初の入院で想う事 …… 吉澤　幸枝
四つ葉のクローバー …… 永島　清次
趣味の切り絵 …… 野村　英二
シルバー大学と孫 …… 五十畑さち
歳を重ねて思うこのごろ …… 田澤志津江
集いて …… 林　繁
蕎麦打ち挑戦 …… 渡邉　正子
私は本当に運が良い …… 長谷川祐二

二班　一二名

入学しての感想 …… 小田しのぶ
我が町 …… 鈴木　誠
健康に感謝 …… 久保はつ江
シルバーの一年生 …… 橋本　利雄
日々楽しく過ごすために …… 阿部　道子
第二の人生・シルバー大学 …… 長谷川静夫
わんぱく公園の撮影会 …… 宮田　宏実
カタカナ言葉 …… 内田　敏子
春彼岸 …… 只木　弘子
私の人生 …… 日向野　進
私の生き甲斐 …… 青木あや子
母の遺したもの …… 本橋　昭夫

Bグループ

三班　一〇名

シルバー大学の存在を知って …… 須藤　松美
栃木城址公園を訪ねて …… 飯島　敏明
日なち薬（ひなちぐすり） …… 熊倉　洋子
自分で作る壁 …… 中島　富子
私の小さな楽しみ …… 赤間　俊次
入学の気持ち …… 本田　行雄
南校に入学して …… 小島マリ子
道しるべ …… 小林みつ枝
クラブ活動について …… 福田　俊明
豊さと貧困が抱える恐怖 …… 田邊　英子

四班　一一名

ある日の会話 …… 飯島　和子
春の小川 …… 板橋　幹夫
シルバー大学に入学して …… 関　美智子
『文芸』からＳＤＧｓを読む …… 日向野好司
渓流釣り …… 関谷　清一
遊行の旅へ …… 大島　英司
これからも …… 河村　敬子
『山ガール』に憧れて …… 橋本　峰子

激動の２０００年に、仏駐在 …… 宮地　正義
二代目です …… 神永　幸子
前期学習を終えて …… 清水　利通

Cグループ

五班　一二名

恩師との交流 …… 飯島　初枝
シルバー大学校入学について …… 臼井　義雄
老学生の思い …… 黛　眞理子
「リゾートしらかみ」で冬旅 …… 加茂谷　肇
学童見守り隊ボランティア活動 …… 清田　和夫
やさしい言葉 …… 市村　典子
ボランティアとの出会い …… 桑籐　幸子
自分史について …… 小林　恒雄
最後迄観ちゃった映画の理由 …… 原崎　友子
「ありがとう」の気持ち …… 森　勝
今、想うこと …… 鈴木　浩
ありがとう郵便局 …… 刀川　尚美

六班　一一名

出逢いは宝物 …… 牛久　信子
定年退職後の進路 …… 小曽戸房雄
シルバー大学に入学して …… 中村乃里代
人生あるがまま …… 高瀬　政夫
出会いを大切に生きること …… 岩崎　和幸
私の好きなテレビ番組 …… 齋藤　京子
ボケない為の一、十、百、千 …… 國分美津江
右足麻痺から奇跡の復活 …… 小森　一彦
シルバー大学に入学して …… 星野二美恵
カム・カム・エヴリバデー♪ …… 手塚代志子
ウォーキングは趣味？修行？ …… 岩村　聡

Dグループ

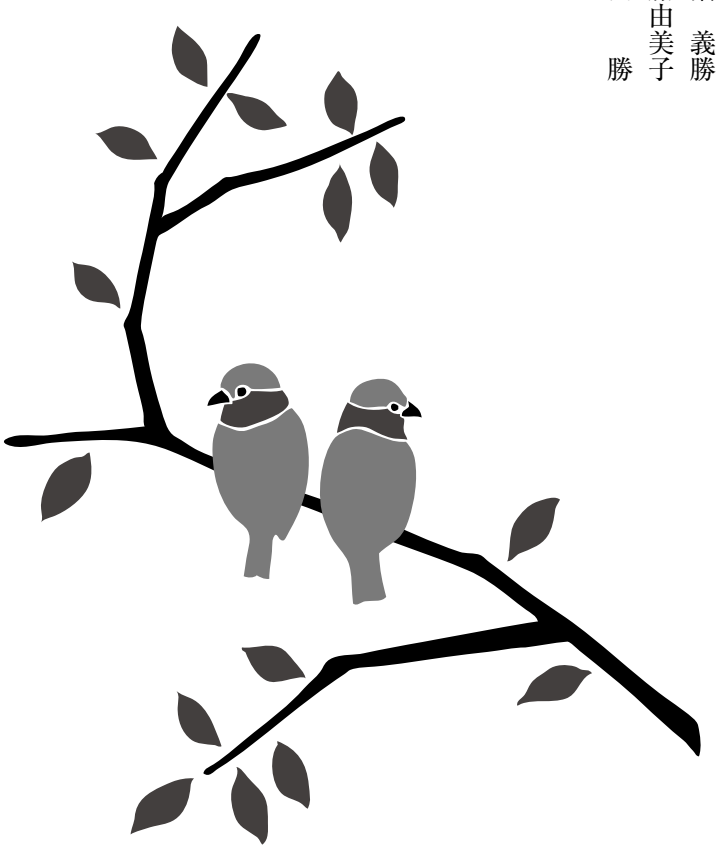
七班　一二名

桜 …… 大塚せつ子
最近思うこと …… 加藤　雅一
見せてあげたい場所 …… 野田　笑子
学生生活で得た物 …… 橋本　孝雄
一歩進む …… 大高　光雄
シルバー大学に入学して …… 新井　靜子
一人ウォーキング …… 小島　正子
新たな仲間との出逢い …… 須賀　保典
シルバー大学に入るきっかけ …… 松嶋　敏子
古河七福神めぐり …… 葛西　壽司
自分らしく最後まで …… 星川千江子
夢について …… 笹倉　政雄

八班　一二名

子供の頃 …… 小野　純子
パーキンソン病 …… 小林　義男

七〇才にして想う …… 須長ちい子
初めての老後 …… 五十嵐敏夫
ことば …… 中村　稔
シルバー大学に入学して …… 荒井　孝子
地球二周を目標に …… 田口　時雄
転ばぬ先の杖 …… 沼部たか子
D班のレクリエーション …… 山越美恵子
生きがいのある生活を楽しむ …… 小堀　義勝
金婚式を迎えて …… 伊藤由美子
シルバー大学に入学して …… 中山　勝



皆さんと学ぶ

Aグループ
一班　一五番　神永　庸子

わが家の庭先に三鉢のクリスマスローズがあり、その中の一鉢が数年咲きませんでした。友達が「脅すとビックリして咲くヨ」と教えてくれたので、「咲かないなら捨てちゃうヨ」と言いながら水をあげていましたが咲きませんでした。その後他の人から、「きれいな花を咲かせてネ！」と言った方が良いと教えられ「ありがとう、お疲れ様」と声をかけていたら今年は一番先に誇らしげに沢山の白い花を咲かせてくれました。その事を通して人間動物植物すべてにこころが通じ、優しく接する事の大切さを実感しました。テレビや電話もない時代に育った私達、日本人の優しさにあふれていた近所付き合い、今は淋しい限りです。物の豊かさに惑わされないよう、しっかり地に着いた日々を過ごしたいと思います。大学で皆さんと学ぶ事が楽しみです。

青春とは

Aグループ
一班　二一番　外塚　博信

昨年、長年勤めた会社を退職し、完全フリーの身となった。初めのうちはストレスから開放され、自由時間を謳歌していたが、次第にある種の不安を覚えるようになった。そんな時に出会ったのがシルバー大学への入学だった。先輩からの勧めもあり入学したのだが、今では授業や自治体活動を含めた学生生活がライフワークのメインとなっており、充実した日々を送っている。忖度不要の人間関係は学生時代を思い出す。　人生一〇〇年時代と言われる今、いくつまで元気でいられるかわからないが、健康寿命の許す限り青春を謳歌していきたい。　好きな詩の一節を紹介する。

「青春とは、真の青春とは、若き肉体の中にあるのではなく、若き精神の中にこそある」

サムエル・ウルマン

人生、初の入院で想う事

Aグループ
一班　三一番　吉澤　幸枝

昨年、私は人生に於いて初めての入院をした。一周年となる五月の事でした。自宅の階段から落下して右足首の三踝骨折、リハビリ期間も含め七五日間の入院でした。その日は赤飯を炊いて娘に届ける予定でした。特に何かお祝い事があった訳でも無く家族の好物で食卓に出している。入院して一週間後、六時間以上かけての大手術でした。まだ二〇本のプレートが足首を支えている。無理は出来ないが日常生活には支障なく行動している。入院中の私の元に姉からシルバー大への入学募集の話がありました。長い入院生活に心が折れそうだった私に明るい日差しが差し込んで来たような気がしました。そして、今、姉妹ふたり揃っての入学が叶ったのです。こうして楽しく登校できているのも姉のお陰と感謝しています。♡あ♡り♡が♡と♡う♡

四つ葉のクローバー

Aグループ

一班　三四番　永島　清次

春が来た。三毳山がやわらかな淡緑色に衣替えを始め、蓮花川が菜花とたんぽぽで岸辺を黄色に染めて、唱歌「春の小川」さながらにさらさらと流れている。

農村の原風景を思わせるこの地が私達夫婦お気に入りの散歩ルートだ。

思い出、これからの事、子供、孫達の事と次々に話題を変えながら歩を進めて行く。

ある日、二人で歩いていると妻が急に足を止め、屈んだ。そこにはクローバーが鮮やかな緑色をして群生していた。

間もなく妻は、その中から小さいが確かな四つ葉のクローバーを見つけ出した。少女ように喜んで、「幸せ」と言いながら差し出した。私は「幸せの四つ葉のクローバー」をパスケースに入れた。

これからも人生が健康で、二人仲良く歩めるようにと願いを込めて。

趣味の切り絵

Aグループ

一班　四六番　野村　英二

五・六年前から何かやりたい、自分で出来そうなもの、ある時切り絵の展示会見学切り絵を学ぼうかと思い、講習会があると聞き、参加、ナイフ刃の入れ方、かどかどの切り方を習った。最初は、お城、花、黒い部分を残して、切っていた、切り絵教室のこと聞き、月二回通っている生徒は一〇人位会話も楽しいです。先生に切り絵の元の絵をもらい、どういう所から先に切るか、また、切りぬいた、裏から和紙を糊付け、和紙の色選び難しい、和紙の糊付け、のりが乾くまで、別な所を切り裏から和紙を張此の繰り返しです。この切り絵は、間違えて切っても途中で諦めない事最後まで、切りぬく事だと思います。

二〇二二年切り絵カレンダーを作りました。来年も作ろうと切り絵続けています。

シルバー大学と孫

Aグループ

一班　五一番　五十畑　さち

シルバー大学南校に入学し、早くも半年が過ぎました。週一回の授業とクラブ活動とにかく楽しいです。クラブは最低三つは入るように言われましたが、私は孫二人の育児をしているため、残念ながら一つしか入れませんでした。仕方がないと思いながらもなぜか悲しいです。クラブは大好きな民謡クラブに入部しました。月三回の練習もコロナでしばらく休みが続き、やっと三月末から始まり本当にうれしいです。授業では、今まで知らなかった分野や珍しいスポーツなどとても新鮮で、仲間と一緒に学べることも自分自身の活性化になっています。また、家では孫の勉強を見たり、夕ご飯を食べさせたり、時には出かけたりすることもあり、これも大きな活性化になっています。これからも、孫とかかわりながら大学生活を楽しみたいと思います。

歳を重ねて思うこのごろ

Aグループ

一班　六四番　田澤　志津江

五十五歳で早期退職、その後は山三昧の日々でしたが自身の体力の衰えと夫の病を期に、シルバー大学校に入りました。何事にも前向きに取り組む仲間に出会えて、日々楽しく過ごしています。蔓延防止も解除になり楽しみにしていたクラブ活動も再開、絵画、ヨガ、盆ダンスに入部しました。三十代、四十代と子育てと仕事に無我夢中で過ごし、五十歳で山の会に入会、間もなく山に同行した先輩から「山は逃げないけど歳が逃げちゃうのよね。」と言われ、何と面白い事を言う方だと思いました。五十代は体力もあり、行きたい山に行けましたがこの言葉が身につまされます。最近は体力に合わせて四季折々山を楽しんでいます。「筋肉は何歳になっても鍛えればつく」を信じて少しだけ高い山を目標に健康に気をつけて健康寿命を延ばせたら幸いです。

集いて

Aグループ

一班　六八番　林　繁

もう半年が過ぎてしまった。年を取ると時間が走るのか、自分の気持ちが焦っているのか、判断が分かれる。入学して他のサークルで大学の卒業生が集まる毎に在学中の事を語り聞かされる。殆どの方が生き生きした眼得々と語ってくれる。楽しかったんですね！それでは私も行けば生き甲斐が作れるかと思い歳を無視して入学した。ところが意外と肩肘が張る、コロナが邪魔をしていたのですね。講義は真面目に聞いていますよ、今の所笑われたくないですからね？必死で通学しています。勿論これからが本番と思いますが、これからも大学の本旨に従い超高齢化社会の到来に対処した行動が取れる様、自活学習といった大事な方向性を見失わない様学んで行きたい。同窓の皆さんのご指導をお願いしたいと思っております。

蕎麦打ち挑戦

Aグループ

一班　七八番　渡邉　正子

子供の頃から母が良く蕎麦を打って家族で食べていました。その姿みて又蕎麦かーと思い嫌でした。父がとにかく好きで、母が打った茹でたての蕎麦をつけ汁出来てないのに待っていられなくて、醤油と七味と葱をからませて美味しそうに食べていたのを思い出します。私も年を重ねる度に蕎麦が好きになり今は大好物です。今は亡き母のあの頃の姿を見様見真似で蕎麦打ちを始め短い時長い時まずい時打つ度に違います。大学の蕎麦打ちクラブに入部四～五回参加してどうにかつながった蕎麦が出来るようになり、子供達に上手になったね美味しいと言われ、蕎麦打ち仲間に手つき良いなんて言われ調子者になっています。亡き母に感謝です。まだまだですが、もっと上手になって家族や友人にごちそう出来るように挑戦中です。

私は本当に運が良い

Aグループ

一班　九六番　長谷川　祐二

私は完全リタイアをして二年になります。現役時代は多忙を極め、月曜日に家を出て金曜日に帰宅する事もあり、ストレスもかなり強く、家族、特に女房には理不尽な言動をしていた様に思います。この時期は自由な時間を得る事に強烈な願望を持っており、自分の趣味等に時間を費やす計画を立てたりしました。しかし、実際に退職すると人間関係は極端に少なくなり、色々、活動を試みるも自分が納得出来る時間の過ごし方では無いと思っていたところ、友人からの勧めでシルバー大の存在を知り、数種類のクラブ活動に参加し、新しい友人に出会い、納得の充実した日々を過ごしております。この様な組織は全国的に展開していると思いきや調べると全国でも少ない、しかも県知事が校長である等、他県では有り得ない事だと知り私は本当に運が良い。

入学しての感想

Aグループ

二班　一番　小田　しのぶ

シルバー大学校に入学し半年が過ぎた。入学前に想像していた通りの事、少し違うなと思った事など、いろいろ感じるが、楽しく通っている。

半年前まで、全く知らなかった人達。一緒に授業を受けたり、交流していく中で、知り合いになっていった。そして、いろんな人が居て、楽しいと思った。

授業は、福祉、健康、レクリェーション、地域の事など、広い分野が学べて面白い。入学前は不安があったが、今は、入学して良かったと思っている。授業や友人に会う事を楽しみに、健康に注意し、これからも、元気に通学しようと思っている。

我が町

Aグループ

二班　三番　鈴木　誠

わたしがシルバー大学校に入学したきっかけは四〇期の卒業生H氏との出会いでした。H氏はかなりの高齢で、車で足利から授業やクラブに通うのはつらかったけど、シニアのための知識が増え、新しい友人もできてよかったと言っていました。確かに足利から通うのは大変ですが、他の地域の人たちと触れあうことで、逆に地元のよさを再確認することができました。

昨年の山火事で全国的に有名になった両崖山や行道山などの低山は四季を通してハイカーで賑わっていますし、歴史的にも室町幕府初代将軍、足利尊氏の先祖とゆかりの深い鑁阿寺（ばんなじ）や日本最古の学校、足利学校などがあります。ＪＲ両毛線の駅もできた、藤の花で有名な足利フラワーパークもあります。

未知のかたは是非訪ねてみて下さい。

健康に感謝

Aグループ
二班　一六番　久保　はつ江

先日の夜、テレビで若かりし西城秀樹のライブ映像を見た。なつかしさと、エネルギッシュな歌と動きに引き込まれ、寝るのを忘れて見入ってしまった。私にも、そういう若い時があったのだな、と、しみじみ昔を想い出した。

私は、一昨年、右足のつけ根がひどく痛くなり、横になること、足をふみ出す事が大変だった。お医者さん曰く、痛みは、腰からきているとのこと。あの痛みを思うたびに、毎日元気で過ごせる事に感謝です。そして、シルバー大学で皆さんと一緒に勉強できることに感謝しています。

シルバーの一年生

Aグループ
二班　二四番　橋本　利雄

長年勤めた会社を六十五歳で退職して、ゴルフや旅行になどと考えていましたが、退職してみるとコロナ禍、緊急事態宣言、自粛、自粛でやることがなくなってしまいました。そんな時シルバー大学校の募集を見つけて、以前からシルバー大学校の事は聞いていたので、パソコンでも習おう軽い気持ちで入学しましたが、皆さん熱心で何事にも協力的で団結力があり、Aグループはすばらしい。クラブ活動でも、パソコン、卓球、社交ダンスにチャレンジ、授業でも、知識、教養を身につけ、これからの人生に生かせたらと思います。

日々楽しく過ごすために

Aグループ
二班　三二番　阿部　道子

高齢者に必要な事は、きょうよう・きょういく・ちょきんと言われている。就労していた時は、難なくクリアしてきたこの三つも、退職と同時に崩れていった。

明日でもできることは後回し。とり溜めていたビデオを観ながらゴロゴロ。外出も減り、挙句パジャマのままでの一日で、生活のリズムが整わない。今日用事がある・今日行く所がある・貯筋の三つは遠ざかるばかりとなって行った。

とにかく、他者に頼らずこの三つを達成すべく、日々の過ごし方を模索していての出会いが、シルバー大学校であった。金曜日の授業、それ以外も部活に入ることにより、今日の用事が決まっていった。不足がちな貯筋も、運動のサークルに入り汗を流している。これなら大丈夫！まだまだ行けるかも…。

第二の人生・シルバー大学

Aグループ

二班　三六番　長谷川　静夫

一昨年、古希を前にして退社、又6年間の民生委員・児童委員も退任、民生委員としての高齢者の見守りも、見守られる立場となりました。毎日の会社通勤がなくなり、家庭菜園に勤しんでいましたが、昨年シルバー大学の説明会に参加し入学しました。

大学でのクラブ活動は趣味と健康作りのため、全て初体験ですが蕎麦打ち・陶芸・卓球・太極拳とウオーキングの各クラブに入部しました。五ケ所は多かったですね。又地元のグランドゴルフの仲間入りをしたので、クラブ活動日程の調整が大変です。家内の理解と支援が大切で感謝しています。

これからはシルバー大学での経験を生かし、高齢者の健康寿命を伸ばすための地域活動にも取組んで行きたいと思います。

わんぱく公園の撮影会

Aグループ

二班　四七番　宮田　宏実

先日、わんぱく公園での撮影会に参加しました。天気は曇りで雨が心配でしたが、写真を撮ることはできました。六人の仲間と花を写すことに熱中して時間の過ぎるのが早い程でした。撮影前に会長からアドバイスをもらいました。露出モード優先、ISOは一〇〇等々、そしてみんなはそれぞれ気にいった所に散ってスタートしました。公園は美しい花が見事に咲いていました。あまりにたくさん咲いているので圧倒され花々を目の前にして、いったいどうやって写せばいいのか途方にくれました。花との悪戦苦闘のなかくたくたに疲れ果て、ようやく反省点が浮かび上がりました。要はカメラの機能を熟知しておらず、それを駆使することが出来なかっただけのことでした。なんとも情けない結論となってしまいました。次回の健闘を心から誓う次第です。

カタカナ言葉

Aグループ

二班　五二番　内田　敏子

シルバー大学で「フレイル」や「サルコペニア」という言葉を学習した。「フレイル」は、かつて聞いたことがあるが、残念ながら意味を覚えていない。日本語の漢字なら、知らない言葉でも、字の持つ意味から多少推測できるが、カタカナでは推し図り様がない。「フレイル」とは、年をとって心身の活力が低下した状態をいい、「サルコペニア」とは年をとるにつれて筋力が衰える現象をいうとのこと。なぜ、日本語で言わないのだろう。その状態に向かっている私が理解できるように、ぜひ日本語で注意を促していただきたいと切に願っている。

春彼岸

Aグループ
二班　六五番　只木　弘子

車で四五分のところに住む娘の庭があまりに散らかっているので片付けて　きました。あっという間に昼がきて自分の三十代を思い出しました。当時、私の家は実家から歩いて五分の距離。共働きで忙しい私のために両親はよく草取りに来てくれました。その頃の私が母に言った言葉「あのね、昭和天皇が言ってるでしょ、この世に雑草という草はないの、うちの庭は緑の絨毯、草取りしないでいいよ、来るたびに片づけろって言われてる気がする！」今思えばなんというバチ当たり、親不孝の見本。親のありがたみなんて自分がその年齢にならなければ分からない。娘への無償のボランティアを終え道沿いの花を眺め、ああくたびれたと言いながら天平の湯に浸かり帰宅。「春彼岸湯気の向こうに母の顔」

私の人生

Aグループ
二班　七〇番　日向野　進

間もなく六七歳を迎える。思い起こせば、青春は南こうせつの「神田川」如き浪人生活を二年、ようやく満開の桜が咲いたっけなあ。就職は自動車、電器、ＮＨＫ、旅行業の究極四択に。結局自動車業界で四〇年。この長い年月で車社会はカッコイイに始まり、馬力、貿易摩擦、環境汚染、省エネ、安全、電動化、遂には自動運転、と時代に翻弄され変化を遂げる。しかも収益増大や生産性向上、海外事業拡大と合わせ技で、知恵と努力結集、冷や汗の毎日。辛い日々もあったけれど、今残るは楽しい思い出ばかり。情熱の国では多くの仲間と知合い、飲んで食って笑ったなあ。円満退職後の今はシルバー大学校で多くの友と共に学ぶ。弁当を届けてくれる車が自分で契約取った車とは何たる巡り合わせか。さあ、これから何をすっぺかなあ。

私の生き甲斐

Aグループ
二班　七九番　青木　あや子

日頃楽しみにしている事は何かな?と思い起こしています。私は約四〇年間一生懸命仕事に励んできました。仕事中心の生活でした。仕事を辞めて四年になります。そんな中で、シルバー大学校への入学は大きな転機となりました。今、私には生き甲斐と呼べる事が二つあります。

一つ目は、シルバー大学校での学びと皆さんとの触れ合う時間です。特に健康に関する学習では、新しい知識が増えました。また、先日参加した「レク大会」は夢中になって、心から楽しむ事ができました。

二つ目は、孫達が時折遊びに来てくれる事です。先日、孫と鬼怒川へ行きました。ホテルでの温泉や食事も非日常的で、楽しい時間となりました。少し先の「お楽しみ」が私にとって生き甲斐になり、潤いを与えてくれています。

母の遺したもの

Aグループ

二班　八四番　本橋　昭夫

今、我が家の庭には六年前に亡くなった母が植えた草木が、春の足音と共に次々に開花していきます。ロウバイが咲きマンサク、節分草、福寿草、一輪草、イカリ草、カタクリ、ヒヤシンス、ショウジョウバカマ、水芭蕉と、長く厳しい冬をじっと耐え毎年忘れずに見事な花の共演で、その画像を親戚や友人に送信して感動を共有しています。四季折々の花たちに触れ、可憐な花のたくましい生命力に九十六歳で他界した母を想い、母と同じように毎朝新しい花の蕾を探す自分です。珍しい花の名前を質問されることが有りますが、シルバー大学に入りスマホの機能を教えて頂き、ラインで送る画像に文字を差し込む事で花の名前を知ってもらえるようになりました。器用で多趣味な母に少し近づけた気がします。

シルバー大学の存在を知って

Bグループ

三班　四番　須藤　松美

退職して少しの間のんびりしてたらすぐに飽きて何かないかと、色々検索してたらシルバー大がヒットしたんです。内容を見たら「楽しそう、行ってみたい」と思ってしまいましたが、その年はコロナで募集されませんでした。一年待って説明会に参加して入学を決めました。ところが運転があまり得意ではない私には片道約一時間はとても緊張でした。半年過ぎてようやく慣れてきました。

ほとんどの授業が初めての事で関心を引きます。ボランティアとかあまり縁がありませんでしたが、講義を受けるうちに少しずつ興味がわいてきました。

私の住む地区から通学している人は少なく認知度も低いようで残念に思います。

知人には、大学の楽しい話等を伝えもっと知って貰えたらなぁと思って居ます。

栃木城址公園を訪ねて

Bグループ

三班　六番　飯島　敏明

ネイチャーレクレイションの授業で、城址公園に行き、学生時代に訪ねた事を思い出し、当時は公園として整備されておらず山は欠落し僅かな堀を残す貧相なものでした。内心寂しさが残る思いがありました。今回訪ねて城址公園として立派に整備されている事に驚き嬉しくなりました。

栃木城は山城守皆川広照によって築城され栃木市の繁栄の基盤となった人物です。城址跡を見て当時を偲び歴史を紐解いていくといろいろな事が脳裏をよこぎり当時の生き様が垣間見えてきます。私達が現在こうしていられるのは先人達のおかげです。

現在城址公園は保存会が発足し市の史跡指定を受け、子供会、老人会が敷地の整備をしています。ありがとうございます。

この歴史の証を未来永劫にわたって伝えていってもらいたいと切に願います。

日なち薬（ひなちぐすり）

Bグループ

三班　一七番　熊倉　洋子

私のふるさとには「日なち薬」という言葉があります。日なちは日日（ひにち）の方言かもしれません。月日の経過が薬の代わりになる、という意味で使われます。栃木では「日がら」と言うのでしょうか。

昔、手術の創が痛い時や、高熱後体力が戻らず辛い時、母に「治療はしてもらったから、これからは良くなるばかり。あとは日なち薬やからね」と励まされたものです。先日、コロナワクチンの副作用に悩まされた時も、日なち薬日なち薬、と時が過ぎるのを待ち、回復しました。

日なち薬は、失恋や身近な人との別れなど心が傷ついた時にも、じんわり効きます。心の傷に塗る薬はないけど、せめて時間とともに辛い気持ちが薄れ回復してほしいという気持ちを込めて「あとは日なち薬やね」と。母からもらった大切な言葉です。

自分で作る壁

Bグループ

三班　三五番　中島　富子

高校を卒業した年、必要にかられてピアノの練習を始めた。初めのうちは、順調に進んだが、段々難しくなり、自分にはピアノの才能が無いと思い練習をやめてしまった。

あの時から五十年以上の年月が過ぎ、今までの自分の生き方を振り返る機会が多くなった。

色々な事に挑戦したけれど、高い壁に遭うと、色々な理由をつけて簡単に諦めてしまうことが多い生き方を、残念に思うようになった。

残り少なくなってきた人生を「悔いなく生きたい」と、思った時、もう一度ピアノに挑戦しようと思った。

何度練習しても思う様に弾けず挫けそうになることもあるけれど、自分の弱さに負けずに続けようと思う。

私の小さな楽しみ

Bグループ

三班　三七番　赤間　俊次

私の日課は愛犬の散歩である。散歩コースの途中に、私の好きな場所がある。鎮守の森に囲まれた羽黒神社である。昔から村の守り神として敬い五穀豊穣、お宮参り、初詣等機会有るたびに参詣してきた。ただ今はひっそりとしている。神社の脇に小川が静かに流れている。川面を覗くと小魚類がたくさん泳いでいる。小魚を目当てに青鷺、白鷺などが飛来し羽を休めている。

私の小さな楽しみは、川蝉に出会うことだ。月に数度見ることができる。川蝉は警戒心が強く先に散歩者が居ると、鳴き声だけで姿を見ることはできない。番いの川蝉に出会う事ができると、小さな楽しみが安らぎに変わる。　だが異国の空の下では貴い命が人道の危機に貧している。一日も早い平和を思う。本号が発行される頃には停戦が締結している事を願うばかりである。

入学の気持ち

Bグループ

三班　四八番　本田　行雄

私がシルバー大学を知ったのは定年後五年位の時でした。近所の方からの情報で但し詳細は確認せず、興味を持って入学を考え十年ようやく本年入学を果たす事が出来ました。

通学に少し距離がありますが今まであまり接する事がない栃木市近辺の方とのお話に興味をもって南校に通っております。私は栃木県生まれではありませんが栃木県の北南等々の生活環境風習等々を勉強させて貰っています。クラブ活動は趣味が色々あり参加出来ないのが残念です。

二年度はこの栃木の生活風習等の勉強をと考えており歴史関係のコースを選択して行こうと思っております。シルバー大学入学半年程ですが、残り一年半程皆さんよろしくお願い致します。

南校に入学して

Bグループ

三班　五四番　小島　マリ子

いい友達ができるから、絶対に行った方がいいよの声に押されて、確たる目的もないまま軽い気持ちで入学しました。しかしいろいろと頑張っている学友の姿に刺激を受け、私も頑張らなきゃという気持ちが湧いて来て、今出来ることを精一杯やろうという気になりました。クラブの入会も日程を調整しながら愉しめると思える会に入りそれぞれの会に入って良かったと感じられ充実した日々を過ごし、気付けば早くも半年が過ぎました。この半年間は何事にも、いきいきと一生懸命に取り組んでいる仲間達に出逢う事が出来、私もそうありたいと思える日々でした。努力できる楽しさを発見したり、寄り添える幸せを感じたりと有意義な事に多々気付くことが出来ました。

あと一年半、入学して本当に良かったと思える様、精一杯頑張ろうと思っています。

道しるべ

Bグループ

三班　六〇番　小林　みつ枝

私は十五年前、二年程寝たきりに近い生活をした事がある。治療法が無く悲観に暮れながらも、出来る事を模索する日々の中出会ったのがヨガだった。「無理をせず今の自分と向き合えばいい」私はこの言葉に救われ、その後に人生の師と出会い前向きになれた。この経験を通して、苦難に遭遇しても逃げずに向き合えば、その時に必要な人や物に出会える事に気付いた。スムーズではなくても乗り越えられる。

完治は無いが緩解した今、人生最後の時に「一生懸命生きた」と思うには、今後どう生きるべきかと考えるようになった。その疑問に恩師は「この世に生を受け、生きる機会を得た幸せに報いる為、世の中に恩を返すといい」とアドバイスをくれた。恩を返せる私になる為に、残りの人生は「報恩の心」が私の道しるべになるだろう。

クラブ活動について

Bグループ

三班　七一番　福田　俊明

シルバー大学の存在を知ってから、どのような事を学ぶ学校なのだろうかと思っているうちに何年かが過ぎてしまった。発掘の仕事をしている時にシルバー大学出身の先輩に出会って、勉強、活動などを聞く事が出来ました。より一層関心が高まり入学しました。授業が始まりクラブの紹介があって内容の説明等もありました。関心のあるクラブ、やってみたいと思うクラブやれそうなクラブの中でいくつかのクラブに入部しました。コロナの影響による活動の制限の中で思うように活動が出来ていない現状でしたが、最近コロナまん延防止が解除になり少しづつ活動が再開されています。入部したクラブ活動を長く続ける事が大事先輩たちの親切な指導同僚達の気遣い等があるシルバー大学、今の体力、気力を維持して地域に貢献出来ればと考えています。

豊さと貧困が抱える恐怖

Bグループ

三班　八三番　田邊　英子

２０２０年クルーズ船の旅を体験してきました。インド洋からスエズ運河までは海賊の怖さに。エジプトではテロの恐怖に合って、日本人の旅行客が狙われているのでエジプトの警察が護衛してくれたのに不安を抱えたままでした。ギリシャではクレジット番号がバックの中を透視されて盗み撮られて持ち歩けない。大陸続きの人々の恐怖と生きづらさ、を感じてきました。景色は最高に美しい地中海なのに。

平和な日本に生きて来てこんな事が、あるのだろうか?信じがたいことを目の当りにして思った事は、これからの時代はなんでもありの時代を生きるのだろうと薄々感じていたことを確信した旅でした。

こんなに大変だった旅でしたが、２年経って（シルバー大学終わったらまた行きたいなあ）と思っている自分がいます。

ある日の会話

Bグループ

四班　五番　飯島　和子

一、「私ね、ラブレターを持ってあの世に行くの。孫に柩に入れてと頼んであるのよ。戦争で青春も何もかも消えてしまったの。その後、東京から栃木にお嫁に来たのよ。」

この会話の二ヶ月後でした。帰らぬ人に「ラブレター持たれましたか。」

二、「九十五歳を過ぎてくると、息をつくだけでも辛いんだよね。死にたくても死ねないんだよ。」「そうね、神様しか分からないことね。」「だけど、死ねないのも辛いよ。」

息が荒くハアハアと。「辛いのね。」

三、「今日の用は買物だッ。」「ちょっと待ってください。メモします。」「何をやらせても遅いんだなあー。」

相手は苛立ち怒鳴る。私が振り向いてメモ用紙とペンを取るだけなのに…。心の置き場のない孤独な生活が怒鳴り声に。

私はヘルパー。

春の小川

Bグループ

四班　八番　板橋　幹夫

私にとっては「春の小川」は「農始め」だ。私が実家にいた少年時代の頃、毎年3月は、自分の家の田んぼの水を引き入れる「水口」まで小川の底に一年間たまった泥をスコップで彫り上げる「掘ざらい」があった。実家には田んぼがあちらこちらにあったので、父は私に「こっちの田んぼへ行って来い」と、兄には「あっちへ」等と割り振った。小川の泥を掘り上げるとよくドジョウやタニシが出てきた。これは、私にとっての唯一の楽しみだった。だから、私は必ず袋を持参した。川底がきれいになると、小川に水がとうとうと流れ出す。これぞ春だ。田んぼにもみずが張られ、代掻きをし、田植えの準備が始まる。春の小川は、農家の人達にとって田んぼへのゴーサインであったかもしれない。

一家を支えた、春の小川であった。　感謝

シルバー大学に入学して

Bグループ

四班　一九番　関　美智子

退職後は海外旅行に行ける事を楽しみにしていましたが、コロナ禍にて断念し市民講座等に参加をしていました。そんな時、友人よりシルバー大学校を紹介され、大学校を卒業後もクラブ活動ＯＢとの交流があり楽しく過ごしていると聞き応募しました。

大学校での授業は一般・健康・スポーツ福祉等多様な科目にて充実しています。

特に「生きがいのある人生と地域活動」「健康とＳＤＧｓ」「私たちの生活と社会福祉」は興味深い授業でした。

その中で「フレイル予防の3つの柱」というワードが繰り返しあり「栄養」「運動」「社会参加」をバランス良く実践することが、非常に大切であることが分かりました。

今後は学習やクラブ活動を通しての仲間作りやボランティア活動等地域貢献に役立てる事が出来たら良いと思います。

『文芸』からＳＤＧｓを読む

Bグループ

四班　二六番　日向野　好司

私は『ねんりん』の全文芸作品に目を通しましたが、琴線に触れる歌句が多く共に学ぶ方々の人柄に少し接せられた様で、楽しく豊かな時を過ごす事ができた。

家族愛・命の尊厳・友情・ユーモア・自然との関り・日々の気付・学生生活への期待喜び・自己実現等テーマは多彩だった。

その中でＳＤＧｓという地球的課題解決に繋がる内容の歌句があった。●地球という運命共同体の宇宙的俯瞰●感染症や環境破壊と人間の業・欲望の洞察●足るを知るとお陰様は、自他も社会も地球にも善の精神。作品からは何事も自分事として捉える共感力を感じた。現在、幾多の命や人生が奪われる現実に胸の奥深い処で疼く痛みを人本来の善として大切に育てたい。

学びを櫂として、友と真剣に楽しんでいる。ＳＤＧｓで拓く未来を信じて!!

渓流釣り

Bグループ

四班　三九番　関谷　清一

随想文の依頼がきた。今までの人生を振り返る良い機会と想い、色々と想い起こしてみた。そう言えば一時期渓流釣りに夢中になっていた事があった。会社の先輩と二人夜中に出発し、山の中の凸凹道を走り車を止めて置ける所に着いた。周りはまだ薄暗く、一休みしていると夜が白々と明けてきた。胴長を履き準備をすると逸る気を抑えて川に入る。清流の音を聞きながら期待を胸に一投目を投じる。一ヶ所に4、5回流し、あたりが無ければ釣り上がる。途中には断崖で川通しに釣り上がる事ができず山に登って迂回し又川に下りる様な所もある。午後2時位まで釣り上がり納竿する。釣り上がってきた川を下り車に着くとグッタリする程疲れてしばし休憩。釣果は少なく体は疲れていても、今日の釣行に満足し帰路に着く。

遊行の旅へ

Bグループ

四班　五三番　大島　英司

仕事を離れ、感謝の思い出を携えて遊行期に入った。『北帰行』の旅に出ます。

人生百年時代に入ってきました。

これからどう過ごすかと思っていた時、栃木県シルバー大学校を知り、即入学したいと考え手続きを進めました。

何十年振りの学生としての生活が始まりました。整列「起立」「礼」「着席」を行う事が懐かしく身が引き締まりました。早速授業が始まり、学習内容の説明、グループ編成の発表、クラブ活動の紹介等があり、当初は緊張の連続でした。しかし、班の仲間との交流、クラブでの優しい指導・説明で安心感が生まれました。

今後も、班・グループ・クラブの仲間と学びあい、睦みあいながらこれからの人生を毎日楽しく健康に送り、『旅』の目的、行動内容を見つける活動をして行きたい。

これからも

Bグループ

四班　五五番　河村　敬子

七年前ほど前から、市内の小学校で「読み聞かせ」の活動をしております。どの学校の子供たちも明るく、元気に、私たちを迎えてくれます。

本を読んでいると、シーンと静まり、目を輝かせて、食い入るように、ある時は、大笑いやガンバレコールが起こることも。私たちは逆に、子供たちから元気をもらい学校を後にすることが少なくありません。

ある日、買い物をしていると、「こんにちは」と挨拶されました。一年前に読み聞かせにいったH小学校の児童です。この時読んだ本が、「つなみとゴンとコン」という本です。東日本大震災の実話です。私を含めてクラス全員涙ぐんだ本でした。

災害、戦争、そして、コロナ禍の現在、子どもたちの成長を願い、私のライフワークとしたいと思います。

『山ガール』に憧れて

Bグループ

四班　六七番　橋本　峰子

十年前退職を機に、登山の会に入会しました。長年立ち仕事をしていたし、山ぐらい歩けるだろうと安易な気持で入会しましたが、あっけなく打ちのめされました。自分の体力の無さと、小さな身体では大きなリュックはとても歩き難いのです。

憧れは富士山・槍ヶ岳ですが未だに辿りつけません。白馬岳には登ることが出来ましたが大雪渓でカッパも役に立たない程のどしゃぶりの雨に降られました。翌日は快晴で山草の女王コマクサも見ることが出来ましたが、帰宅後急性喘息になり二か月位咳が止まらぬ状態になりました。斜里や羅臼では十一時間以上もかかりヘロヘロで下山しましたが、頂上で見た北方領土や景色に癒され又登りたくなるのです。転んで、怪我して、足底腱膜炎で二年位歩けない時があっても「山ガールはやめられません」。

激動の２０００年に、仏駐在

Bグループ

四班　七四番　宮地　正義

ボンジュール。私は、サッカーのワールドカップが仏で開催された１９９８年から、約６年半、仕事で仏第２の都市リヨン市に駐在し、色々な経験をしました。

① ２０００年に、仏・独・伊等の通貨が、ユーロ（１３０¥）に統合され、仏もフラン（２０¥）からユーロになり、独・伊等への出張もユーロ持参のみで便利になりました。

② 同時に労働時間も週４０から３５時間に短縮され隔週で金・土・日３連休になり教会等歴史建造物等見学を楽しみました。

③ 帰国後も毎年、海外詣出ですがコロナの影響で、３年前に、英国のロンドンから、パリまで高速鉄道ユーロスターでドーバー海峡トンネルを２時間で通過しパリで火災前のノートルダム寺院を観たのが最後に。コロナが収束し訪仏を願い、シルバー大学通学を楽しみながら。メルシーボクー。

二代目です

Bグループ

四班　八六番　神永　幸子

高齢化社会の中、母は老人福祉大学校に通っていた。当時は、陶芸や手工芸などの科目があり、特に七宝焼きや絵手紙を好んでいたようで、今でもブローチやペンダント、孫に宛てた絵葉書きが残っている。その影響もあってか筆まめな子供に育ってくれた。老大の友人とも手紙のやり取りをしていた。

シルバー大学校となり、高齢社会に突入。私も六十歳を過ぎたら入学しようと、秘かに決めていた。

幸いにも前からの知人もおり、気さくに話しかけてくれる先輩方や職員の方のお陰で、楽しい学校生活を送っている。感謝。

「お母さん、私も通っているの。あなたの丸い背中を見て、後を追いかけているみたい、二代目だね。私の時代、超高齢社会を豊かに生きていくために、がんばるね。」

前期学習を終えて

Bグループ

四班　八七番　清水　利通

人生百年時代、日常生活の変化を求めて入学しました。健康維持、社会参画などに関わる授業はこれからの人生を心豊かに送る道標となっています。また、学友に恵まれクラブ活動も楽しく充実した学生生活を送っています。講義を受けたＳＤＧｓについては認識を新たにしました。開発が進み環境破壊や異常気象が世界中で問題になっている現代、自然の恵みが損なわれ始めている時に経済・社会・環境の均衡が取れた持続可能な社会を目指し一人一人が共通認識を持ち、身近な取り組みから行動することが求められていると思います。

後期学習も自分の強み、弱みを認識し、学び、遊び、楽しみながら生きがいづくり推進に役立つ知識を身につけていきたいと考えています。運動習慣や食生活改善に心がけ、目指すは健康長寿です。

恩師との交流

Cグループ

五班　七番　飯島　初枝

私には、六十余年もの、お付き合いをしている先生がいます。小学三、四年と受け持って下さいましたＩ先生です。当時先生は大学を卒業して教師になったばかりの若い二十二歳でした。農家の長男、親には農業を継いでほしいと言われていたそうですが教師になる夢があり家を出たとの話をよくしていました。二年間お世話になった先生とは文通が始まり、私が農家に嫁いでからも続いていました。ある時、私に会いに来てくださった時に、大人になってからの生き方、子供の教育方針、近所との付き合い方など沢山ご指導頂きました。今日、普通に生活できる幸せを感じているところです。農家をリタイヤして自分の教育の足りなさを思い、この素晴らしいシルバー大学校に入学して、一日一日を有意義に学び、ボランティア精神で地域に貢献したいです。

シルバー大学校入学について

Cグループ

五班　一〇番　臼井　義雄

私は、数年で米寿を迎えます。周りの人から今更シルバー大学もないだろう！七三歳までほぼ単身赴任のような型でサラリーマン生活を送り、少し余裕が出来た頃から、栃木市の自治会や各種委員会等に参画し忙しいなかにも、それなりに楽しい生活をさせていただきました。現在は、庭の草取り、家庭菜園、読書等もサボリ気味、暇さえあれば転寝、体力気力も低下し、世の中の出来事に余り関心が無くなって来たような気がします。そこでシルバー大学に入学し同世代を生きてきた若いシニアの皆様と会話を交わし、勉強、運動をし、クラブ活動にも参加、新しい趣味を見つけ、現在の生活状態から抜け出し、自分なりに老いて行く生き方を捜しに参りました。捜しているうちに時間切れになるかも！

老学生の思い

Cグループ

五班　二〇番　黨　眞理子

実は十数年前からシルバー大学の事は知っていました。友人からいろいろな講座や部活等、とても楽しと聞いていました。私も入りたいと思いながら十余年、現在コロナ禍鬱々とした日々、孤独感、このまま人生終わるのではとうちに籠り外への関心が薄くなっていました。今私は七十歳、やっと入学することになりました。パソコン、レク、クラフト、福祉等毎日スケジュールに沿って進み、忙しい日を過ごしています。パソコンはアナログ人間にとってはちょっと難しいです。まるで昔の学生生活の様です。自分一人では行動できないことも学校の人たちのお陰でスムーズに進みます。部活もいくつも入りました。「遊びをせむとや生まれけむ」私は人生の締めくくりと再出発を考えています。

「リゾートしらかみ」で冬旅

Cグループ

五班　二七番　加茂谷　肇

皆さんこんにちは吉幾三です。左手の海岸線をご覧ください。美しさは五能線ナンバー1です・・。深浦駅を過ぎたら、そんな車内放送が流れた。快速「リゾートしらかみ1号」青森行き人気の電車に乗った。五能線の能代から岩館～十二湖～深浦～鯵ヶ沢に日本海の眺めは、絶景スポットだらけだ。岩館駅付近に差し掛かると、いよいよ絶景ポイントでは減速運転してくれる。先頭車の展望室では鯵ヶ沢から津軽三味線のライブ。2号車は、ボックス席でグループ旅行に最適。3号車は売店でドリンクスイーツ、お酒をカウンターで味わえる。私の4号車はブナや杉の木の車両。乗客の姿がガラス窓に反射して見える。微笑ましい若いカップル、はしゃいだ夫婦の声も聞こえてくる。日々の心を癒す旅だった。

夏場の景色もいいが、冬場がおすすめだ。

学童見守り隊ボランティア活動

Cグループ

五班　四〇番　清田　和夫

長年勤めた会社を退職し、生活スタイルが変った頃、近所の方からボランティア活動の話があり一緒に始める事になった。当初子供達にはただのおじさんとしか思われず上手くコミニュケーションをとれなかったが、ある日歩きながらなぞなぞクイズを出したところ皆んなが笑顔で答えてくれた。また明日も出してね、などと言われが切っ掛けで子供達との心のふれ合いと親しみも生まれた。四月から小さな体でランドセルを背負ったピカピカの新一年生の歩く姿は微笑ましくてたまらない、通学ルートの信号機のない横断歩道では一時停止しない車もまだまだあり安全確認してからの誘導は欠かせない。たかがボランティアと思っていたが、な～に子供達の笑顔と成長を観ながら歩くことが自分の健康に繋がり両手に花、まだ元気な限り今後も続けていきたい。

やさしい言葉

Cグループ

五班　四一番　市村　典子

「夕飯、簡単でいいよ。」

の夫の言葉。簡単「で」の文字にイラッときたが、「簡単なものって、例えば何?」と聞くと、

「うどんとか・・・。」

返ってきた答えに更にイラッ。

うどんが簡単だと思っていたのか。湯を沸かし、乾麺入れたら吹きこぼれないようにずっと鍋の前。冷蔵庫の中から汁に入れる物を探す。ネギ切って温泉卵作って……。

一杯のうどんにどれだけ労力がかかっているか知らないんだ。二十分かけて作った一杯を五分で食べちゃうなんて信じられない。もっと味わって食べてほしい。

私を思いやってのやさしい言葉なのは分かるから、せめて

「夕飯、卵かけご飯がいいな。」って言ってほしいな。

ボランティアとの出会い

Cグループ

五班　五六番　桑篠　幸子

ボランティアの扉を叩いて、この四月で二十年目になります。

優れているものなど一つも持ち合わせていない私が、細々と続けられたのは何故だろう…と自分でも驚いています。

初めは「少しでもお役に立てれば」と軽い気持ちだったような…今思えば何ておこがましい穴があったら入りたい心境です。

この二十年のボランティア活動を通し培ってきたものが、毎日の生活に処々生かされているように感じています。

社会情勢の変化が激しく、老若男女問わず生き難い、将来に希望がない、老後や健康への不安など、どの様な状況であっても優しく寄り添えるように、研鑽を積み備えたい。大切な仲間と共に!

ふりかえって思えば、このボランティアが私の生きがいの一つになっています。

自分史について

Cグループ

五班　五九番　小林　恒雄

早いものでシルバー大学入学後半年経過しました。昨年十月から小山市生涯学習センターにて、自分史講座を六名の方達と受講、三月には自分史の一部を発表する機会がありました。私と同年代の人たちの苦難の思い出、現在の幸せな生活など紹介していただきました。私は昭和二十四年以降の年表をもとに書き始め、生い立ち、子供時代、学生時代、就職後の仕事と悩み、結婚、家庭生活、定年後の中国駐在生活、趣味など題目はいろいろで現在七割程度完成しています。今後はシルバー大学生活など追加、年内完成を目標に執筆中です。自分史を書くことにより、今は亡き両親との思い出、若かりし日の出来事、結婚後の生活、悩みなど、それぞれの時代ごとに鮮明に思い出すことができました。この自分史を誰に読んでもらうかが課題です。

最後迄観ちゃった映画の理由

Cグループ
五班　六九番　原崎　友子

三月のある土曜日十一時頃スマホの音で眼ざめ眠れなくなりテレビをつけた。

ＮＨＫで映画が始まり眠くなったら消そうと思い観ることにした。宇宙開発センターで働く計算能力抜群の三人の黒人女性の話です。黒人差別がひどく三人は耐え忍んでいました。でも上司（役者はケビンコスナー）は白人専用のトイレの看板を叩き壊して人間おしっこの色は同じだ！と言って去って行く後ろ姿（カッコイイ）その上司に認められ、ロケットは打ち上げ、そして帰還の計算を託され成功し、周りの人達とも打ち解けめでたしめでたしのハッピーエンド。最後に三人の写真が映り、わぁー、実在する人物でした。何と素晴らしい事、胸が熱くなり私も残りの人生一日を大切に楽しく、と考えていたら窓の外が明るくなってきた。もうこんな時間、寝なくっちゃ!!

「ありがとう」の気持ち

Cグループ
五班　七五番　森　勝

第二の人生である会社を退職して、早二年が経ち自宅近辺の方々や限られた会社同僚との制限された範囲での付き合いへと状況が変化していきました。また新型コロナの発生と共に、人との関わりを自粛せざるを得ない環境、付き合いが減りました。更に十八年長生きしてきた愛犬「アイル」との別れです。家族にとっての癒し犬であり、落ち込んでいた時期でもありました。その頃、妻から友人の旦那さんが、シルバー大学に入り、友達・趣味が増え、生活環境が変わったとの話を聞き、之だと思い自分なりに即決し、入学の運びとなりました。

第三の人生歩むにあたり先ずは、愛犬に長くに渡り家族への癒し「ありがとう」。続いて妻です。シルバー大学への切っ掛けを「ありがとう」。本大学での皆さんとの関わり、拡大に「ありがとう」の気持ちを忘れずに。

今、想うこと

Cグループ
五班　八八番　鈴木　浩

去年十月シルバー大に入学して半年。授業あり、クラブ活動あり、自治会ありで、楽しく充実した毎日を送っています。

授業は週一ですが、何十年振りかで学校気分が味わえます。クラブ活動は、体を動かし、少し頭も使い、何より色々な人と色々な話をすることができます。自治会も然り、学校行事をいかに有意義に円滑に、皆に喜ばれるものにするか打合せ、準備をします。

卒業したら空しくなってしまうのでは、と思うと同時に、もしかしたら、自分がほんの少しでも輝くことができるのは、これが最後かも知れない、と思ったりします。本当は、卒業後がシルバー大の目的である地域貢献の時であるのに。

ほんの少し輝くにしても、自分自身が納得いく輝き方をしたい。こんなことを考えている今日この頃です。

ありがとう郵便局

Cグループ

五班　八九番　刀川　尚美

昨年の夏、私は郵便局へ行った。しかも、以前勤めていた職場の近くにある郵便局だ。理由はわからない。何となく、そこに行こうと思ったのだ。

用事を済ませたとき、聞き覚えのある声が聞こえた。振り向くと懐かしい顔。あのころ仲良くしていた同僚だった。

「あーっ」私たちは互いに叫んだ。

他に客がいなくて幸いだった。外での立ち話は三〇分以上。どうにも止まらないので、次に会う約束をして別れた。

考えてみると、この三〇年間、私の頭の中のどこかに彼女がいた。彼女の頭の中にも私がいたのかもしれない。

今は、その頃の仲間が徐々に集まり、時々、ランチ会で楽しんでいる。

そして今、私たちが再会するきっかけを与えてくれた郵便局に感謝している。

出逢いは宝物

Cグループ

六班　九番　牛久　信子

後期高齢期に入り振り返ってみれば、ずいぶんと長い道のりを歩いて来たもんだなぁと、感じ入っている今日この頃です。

考えてみればこの歳までたくさんの人達と出逢い恵まれた人生だったと思います。

先日、樋口恵子さんの『老いの福袋』と言う本の中でヘロヘロヨタヨタ期を楽しく明るく生きると言う箇所が妙に自分と重なって笑いながら読みました。

南校に入学し、たくさんの素晴らしい仲間と出逢い同じ学窓で学びクラブ活動等の楽しい充実した日々、人生百年時代に突入して、これからの迎える年月の糧として出逢いに感謝しながら前向きに穏やかに一日一日を過ごして行きたいと願っております。

定年退職後の進路

Cグループ

六班　一二番　小曽戸　房雄

今年一月、四十年以上勤めた会社を定年退職した。職場の仲間、目標責任、給与等数多く失う反面、有り余る時間が生まれる。退職後の生活に戸惑いを感じながら最終日を迎えた。皆から「悠々自適な生活で人生を謳歌して下さい」と送る言葉を貰い会社人生を終えた。改めて悠々自適を調べると、自分の思うまま心静かに生活する。

一方、人生を謳歌するは毎日の喜びを言動に表わす。今の生活は午前中体を動かし運動公園でウォーキングと栃木市近郊の散策。午後は手先と頭を使い、ＤＩＹ、読書、孫と遊び。今の生活に物足りなさを感じる。

シルバー大学では生きがいの推進を目的に社会貢献や福祉について学んでいる。来年卒業の頃、勉強した事をライフスタイルにどう取り入れ、生きがいのある生活をしている自分が楽しみです。　謝々

シルバー大学に入学して

Cグループ

六班　二二番　中村　乃里代

母はきっと我慢の人だったのだと思う。母の口癖は「どうせ無理」だった。やりたい事を諦め心残りのまま母の人生は終わってしまったのかもしれない。

だから私は、やりたい事をやろうと思うその一つがシルバー大学だった。人生経験の異なる人たちが週に一度同じ講座を学ぶという、この時間の何と楽しく有意義な事か。更に、課外活動のウォーキング部では、街の歴史や美味しいものを堪能し、書道部では静かに流れる時間と墨の香りの中、自分の文字と向き合う心地よさを知った。写真部では「美しい」物を記憶だけでなく残す素晴らしさや、コーラス部ではたくさんの声を響かせる楽しさを知ることが出来た。

人生の後半に、こんなにも多くの「友人」と巡り合えたことに心から感謝し、亡き母の分までこの時間を享受したいと思う。

人生あるがまま

Cグループ

六班　二九番　高瀬　政夫

シルバー大学校へ入学から半年を経て授業・部活にと楽しい時間を過ごさせていただいています。入学のきっかけは、会社勤めも定年に近づいた時期に受講したライフワークセミナーそのものでなく、そんな年代となったのかとの思いでした。しかしながら、定年後どうするかなどとあまり意識することもなく時を過ごしていました。その後、諸先輩の方々がリタイヤされましたが、それぞれ皆さんその後の人生設計はしっかりとされており、少々焦りの気持ちもありました。それから、定年後も会社人生を続けて来ましたが、幸いにもシルバー大学校の募集があることを知り、すぐに応募を決めて、会社人生に終止符を打ち、現在に至っています。人生いろいろ、長期プランはありませんが、その時々の流れに任せて生きるのも心地よい。人生あるがまま

出会いを大切に生きること

Cグループ

六班　四二番　岩崎　和幸

人生で人との出会いほど大切なものはないのではないかと思われます。私は今、第三の人生をスタートさせました。それはまさしくシルバー大学校に入学した事です。

第一の人生は誕生から定年退職する六十才と考え、第二の人生は、それから十年という年月です。そして、今まさしく、第三の人生七十才という節目です。

第一の人生では、生まれて親・兄弟・地域社会・学校・職場での出会い、私にとって人との出会いと健康に支えられ、充実した日々が送られてきたものだと考えられます。

だから、私の一番好きな言葉が、「一期一会」です。人との出会いはそのときどきを大事にすることです。今、シルバー大学校で色々な経歴、経験をされた方に触れ、生き生きと活動している姿勢にこれからも感謝の念でいっぱいです。

私の好きなテレビ番組

Cグループ
六班　四四番　齋藤　京子

「日本一ふつうで美味しい植野食堂」
BSフジで放送…仕事と子育てで手抜き料理をしていた私でしたが、今になってテレビを見ながら手書きレシピを作成中です。dancyu編集長の植野広生さんのダジャレも楽しいです。

「落語研究会」
CテレTBSで放送…コロナ禍で東京などの寄席や落語会に行けない私は、テレビを見ながら一人笑いをしています。
私の好きな噺家は、桂枝雀さんでした。

「すくすく子育て」
Eテレで放送…手抜き育児をしていた私でしたが、時間に余裕のある今になって熱心に見ています。ノートに書き留めた育児ヒントをこれからどう活用しようかと思いながら。

ボケない為の一、十、百、千

Cグループ
六班　五七番　國分　美津江

私のストレス解消はプールで泳ぐことです。水の中に入るとくよくよしていたり、悩んでいた心がスッキリします。

ある日、隣のレーンを泳いでいた年配の顔見知りの女性が、「いい事教えてあげようか?」と話しかけてきました。「教えて」というと、「ボケたくなかったら毎日一、十、百、千の事をするんだって!」というので「一、十、百、千って何?」と聞いてみました。すると一は毎朝一回快便、十は毎日十人の人とおしゃべりをする。百は毎日百文字書く。千は毎日千文字読むことを続ければボケないんだと教えてくれました。なるほどこれは簡単なようでなかなか難しい事だぞと思いました。特にこのコロナ禍において十人の人とおしゃべりするのは大変な事です。でもシルバー大学に来ている日は大丈夫。沢山の仲間ができましたから。

右足麻痺から奇跡の復活

Cグループ
六班　六一番　小森　一彦

令和2年2月14日いい気分で飲みすぎたにもかかわらず、右足に激痛が走り眠れぬ夜を過ごした。

翌日以降に、整形外科を梯子し検査の結果椎間板ヘルニアで緊急手術をしなければ、右下肢の麻痺は治らないとの診断結果。

足首が垂れ下がった状態であったが、手術をすれば還暦過ぎてから始めたマラソンは出来ないことを告知された。

藁をもつかむ思いで筋膜専門整体を受診し、手術は受けずに治すことを選択した。

週2回の施術は激痛が走り、術後は体重が1キロ程度減る過激なものであった。

15分のストレッチを1日5回2年間継続することで奇跡的に令和4年2月、完全復活を遂げた。

現在は、フルマラソン完走に向けて日々練習できる幸せを享受している。

シルバー大学に入学して

Cグループ

六班　七二番　星野　二美恵

地域で所属している卓球クラブの人達に強く押されシルバー大学に入学して、早くも七ヶ月が経ちました。

学生生活・仕事・親の介護と、超多忙な毎日ですが、大学で知り合った仲間達と充実した日々を送っています。

授業は眠気との戦いと聞いていましたがそんなことはなく、新しい知識や気づきを得ることができます。そして楽しみはクラブ活動です。

アフリカンは、躍動感あふれるリズムで踊ります。今後は学校祭等でみんなと踊るのが楽しみです。

ウォーキングでは、学年もクラスも違う人達と会話をしながら名所旧跡を周る。そしてその後の美味しい食事。これ又楽しみ今後も仲間達の手を借りつつ有意義な学生生活にして行けたらと思います。

カム・カム・エヴリバデー♪

Cグループ

六班　九〇番　手塚　代志子

カム・カム・エヴリバデー（みんな来い）昨年後半の朝ドラのタイトルである。

昭和・平成・令和へ。親子三世代のヒロインが共に歩んだ時代。それぞれが試練に遭いながらも恋に、仕事に、結婚に、自分らしい生き方で未来を切り拓いていく。

朝ドラのヒロインと同時代を生き、同じような経験を経てきた私たちが同じ場所（シルバー大学）で学び、職歴・経験・年齢差等を関係なく同期として、活動や各種イベントで交流することにより、様々な刺激を受け「生涯現役！」を目指して生きていくことの素晴らしさ、楽しさを今体験している。

クラブ活動（陶芸・ウォーキング・アフリカンダンス）の仲間たち、クラスメートたちと、この場所で和気藹々と想い出を作りながら、過ごして行きたいと思う。

ウォーキングは趣味?修行?

Cグループ

六班　九三番　岩村　聡

趣味の一つに、２０年位前に運動不足解消のため始めたウォーキングがある。最初は散歩程度だったが、偶然知ったＪＲ東日本主催の「駅からハイキング」に参加したことで本格的なウォーキングにのめり込み２０キロを食事もせずに約3時間半のペースで歩けるレベルまでアップした。絶好調の時は月に２００キロ以上を歩き倒したこともあった。今から思えば異常である。

最近は、脚力は落ちたものの『歩きたい！』という気持ちは変わらず「街道歩き」に挑戦している。メインは日光街道で、日本橋から宇都宮を経由して日光東照宮までの約１４０キロを2週間ほどで歩く。今まで4回踏破し、5回目に挑戦中だ。

ウォーキングは街を見ながら歩くことも目的の一つだろうが、私は黙々と歩くだけで街を見ない。修行なのかもしれない。

桜

Dグループ
七班　一一番　大塚　せつ子

今年は、たまたま訪ねて来た友人と、宵闇の中、川沿いの桜並木を見に行く機会を得た。

見頃の最盛期は過ぎたけれども、満開の桜のトンネルは別世界、歩きながら、特別な時間と空間を十分味わうことが出来た。

車のライトに浮かび上がる桜並木の幻想的なトンネル、ふと、母が夜桜を見に連れて行ってくれた昔のことを思い出す。あの子どもの頃、自分は何を感じていたのだろう。

桜にまつわる言葉は多々あるが、甘い物に目がない私は、桜見物の後、時季物の「桜餅」を思い出し、買いに走り、美味しく頂いた。

これからも、ゆったりと活きて、来年もこの桜のトンネルを歩いてみよう。その時は、何を思い、何を感じるのだろう。

最近思うこと

Dグループ
七班　一四番　加藤　雅一

他国を繰り返し侵攻する国が、実際にあるんだという事実には、びっくりさせられます。有ると分かっていてもどこか遠い国の話でしたが、今回のウクライナ侵略によって、目が覚めたように感じます。ロシアの考え方と同じであるかもしれない、中国、北朝鮮というヤバい国があって、しかも日本はそれらの国に囲まれている。なんと恐ろしい事実だろうか。平和ボケしている私たちに、チコちゃんが「ボーッと生きてんじゃねえよ！」と言っているようでならない。地震台風火山など、自然が人間に災害を与えてきた事実がありますが、人間自身が生み出す現実も、それらに引けを取らない打撃をもたらすと思う。戦争は人をおかしくする。コロナ、ウクライナ侵略、最近増えてきた地震等、何が起こるかわからない時代を迎えているのかな、と思う。

見せてあげたい場所

Dグループ
七班　二三番　野田　笑子

ある花見の計画を立て、準備から帰るまでの一日を書きたいと思います。花見と言ったら弁当、迷った結果、屋根のあるお店に決めました。集合場所でのラジオ体操、スマホから流れる音に合わせ、見晴らしのよい高台で、久々の深呼吸でした。いざ、皆さんを案内できるか不安の中、出発です。貸し切り状態の歩道を選び、スマホ片手に植物の名前や目的地を再確認してくれる人、頼もしい限りです。景色は、春の小川そのものでした。名所に着き記念写真、スマホのシャッターが上手に押せず、皆で大笑い。見せたい場所を後にして、食事処に伺いお茶で水分補給、お腹も満たされた後は、皆でゲームタイム、バードゴルフは難しかったです。そろそろ帰るときに雨が。降るのを待ってくれたかの様に！こうして、仲間と過ごした楽しい一瞬（とき）が……。

学生生活で得た物

Dグループ

七班　三〇番　椙本　孝雄

学生生活を通して、変わった事は人との関わりが多くなった事が挙げられます。班員との関わり、クラブ員との関わりが増えました。私が所属するクラブはコーラスクラブ、太極拳、ハイキング、山を歩こうのクラブです。特に人との関わりでは班員との交流が挙げられます、授業は「生きがい」を感じられる楽しい時間じゃ無いでしょうか。私は班員との関係を良くして、自分自身が疲れない時間を過ごしています。コーラスの時間が好きです。先生から歌詞内容を聴いて納得して、歌うことの楽しさです。先生の指導が理解出来なくても楽しんだもん勝ちです。ハイキングは自分では知らない場所を知り、歩きながら会話し知識得る楽しみがあります。此れからも積極的に行事に参加し、人に感謝し自分の天分を活かし、関わりを大切に学生生活を楽しみます。

一歩進む

Dグループ

七班　四三番　大高　光雄

定年までの四十数年間は仕事第一で、人間関係は、仕事関係の付合い、友人は学生時代の友、年に数回の付合いとなっていました。退職して一人旅や地元のボランティアとウォーキングクラブへの入会、いろいろ行動していました。コロナが流行りだし、庭の手入れ、野菜作り、孫のおともり、老後はこんなものかな?と思っていた。そんな時、シルバー大学を知りました。今更授業を受けたり、見ず知らずの人との付合いができるか不安でした。思い悩んだ末、入学を決めました。授業は、栃木の生い立ち、方言、苗字、家紋、福祉、観光ボランティア、世代間交流、パソコン教室など楽しいです。サークル活動では、ウォーキングや音楽、体育は何十年ぶり、クラスメイトは気配り、目配り、思いやりの心で接してくれ、楽しく通学しています。

シルバー大学に入学して

Dグループ

七班　四九番　新井　靜子

入学して早いもので半年が過ぎようとしています。最初は、久しぶりの授業についていけるのか、周りの人達と馴染めるのかと不安がありました。案ずるより産むがやすし、やさしく素敵な友達にも恵まれ、先生方には熱心な講義をしていただいています。毎週の授業では、今まで知らなかった事や経験した事もなかった事も勉強でき、新鮮な学生生活を送らせて頂いています。

また、いろいろな部活にも入部する事ができ、充実した毎日を送り、生活に張りができました。

シルバー大学に誘ってくれた友達に感謝しております。入学して本当に良かったです。今は、通学することができる貴重な時間を大切にしながら、残りの学生生活を楽しみ、若々しく人生を謳歌していきたいと思っています。

一人ウォーキング

Dグループ

七班　五八番　小島　正子

シルバー大学に入学し、何かと健康について考える機会が増し、とりたてて何も出来ない私でも『歩く』事なら出来ると思い始めたのが約三ヶ月前。週に三・四回一人で歩きます。最初は一人ではと不安もありましたが、長続きするためにはこれが一番と思い続けています。

幸いにも我が家のすぐ近くに散歩コースが有り、他の地区からも来ている人たちもちらほら見受けられ、顔馴染みになり、挨拶も交わすようになりました。

春真っ盛りの今、桜が咲き、道の両側に野生の菜の花が満開で、時折ウグイスの鳴き声も聞こえ、何んとなくほっとし、心地いい気分にさせてくれます。

最近は体のあちこちが壊れ始めていますが、上手に付合い、少しでも長くウォーキングが続けられたらと思っています。

新たな仲間との出逢い

Dグループ

七班　六二番　須賀　保典

今年はコロナの影響で二週間遅れの入学式で学校が始まりました。誰一人知り合いのいない中での不安のスタートでした。

そんな中、いきなり班の役員を決めて下さいとの指示、できれば役員にはなりたくないと思っていましたが、班の皆さんの事情を聞き、班長を買って出てしまいました。

自分の出来る範囲のことしか出来ないと、開き直り、班長を務めてきましたが、私がいる七班は、班員皆が全てにおいて協力的で、まとまりのある班です。半年たった今では、二月には「城下町古河」三月には「つがの里から長福寺」のウォーキングを自主的に計画し、実施できる状況になっています。七班の皆さんとの交流は卒業後も、続けていければと思っています。こんな仲間が出来たこと心から喜んでいます。

これからもよろしくお願いします。

シルバー大学に入るきっかけ

Dグループ

七班　七三番　松嶋　敏子

私の日常は身体に少し異常が有ったり、色々な障がいを持った方の手助け、お世話をする仕事です。喜ばれる仕事でも有り、充実もして来ましたが、古稀を境にふと自分自身に、別の楽しみもあるのではと、考えていた所に、知り合いの人からこの学校の事を聞き、説明会でも話を聞きました。内容やサークルに驚き、興味が湧き入学しました。学校以外では知り合う事などない人達の色々な人生の話を聞けて、新鮮で、楽しく、その上やってみたかったサークルに入り、体験をして、沢山の知識を身に付けてみたいと思いました。今では、温泉ピンポンから卓球らしく見え、見た事のない太極拳では身体の固さも知り、ウォーキングでは景色を見ながら歩く素晴らしさも知りました。何よりクラスの人達に恵まれてとてもエンジョイしています。

古河七福神めぐり

Dグループ

七班　八〇番　葛西　壽司

二月二六日一〇時古河駅集合、天気快晴総勢一一名、絶好のウォーキング日和となった。軽い準備体操、さあ出発。秋葉神社・大聖院・神明宮等を周り、鷹見泉石記念館へ、武家屋敷庭園が素晴らしい。続いて長谷観音・古河城の鬼門除けとして、古河公方が勧請した歴史を感じさせられる仏閣であった。美術館、歴史博物館等は、コロナ禍の為休館状態、残念である。楽しみのランチは、ホテルで美味く頂き、隠れ遊びなど企画され、楽しい時間を過ごした。みんなの顔が満足そうで、今でも思い浮かばれる。午後からは、諏訪八幡神社を参拝し、待望の古河名菓白玉・御家寶をお土産に。家族からは大変に好評。みんな満足し、駅にて解散。行程のすばらしさ・時々の何気ないイベント。企画して頂いた方々にお礼申し上げます。貴重な一日となりました。

自分らしく最後まで

Dグループ

七班　九一番　星川　千江子

人生一〇〇年と言われ、長生きが当たり前のようになった今、私達が望むのは、健康な体と健康な脳ではないでしょうか？

とは言っても昨日の夕食に何を食べたのか思い出せない。道で出会った知人の名前が分からない。キッチンに来たのに、何をしに来たのか忘れてしまう。この様なことが、最近ふえています。体の方も、あちこち痛みが出てきて、以前の様には動けなくなってきています。

でも、年だから仕方ないとあきらめてしまうのはどうでしょう？やっぱりやれる事はやってみようという気持ちが大切です。

脳には、適度な刺激が必要と言われてます。好奇心をもち、何かに挑戦し、ワクワクしたり、ときめく何かを見つけて、自分らしく最後まで生きていけたら、いいなあと願っています。

夢について

Dグループ

七班　九四番　笹倉　政雄

目覚めると、直前に何か夢を見ていた感覚は鮮明に残っているが、その中身は一瞬に跡形もなく消えてしまっていることが多い。それが普通である。

しかし、最近、私は、夢の中身を記憶していることが増えた。

夢は夢であり、現実のしがらみから解放され、自由奔放に、時間、空間を飛び越え、論理を超越し、普段の自分には無いバラ色の世界だと、漠然と思っていた。偶には、悪い夢見もあるが、それは例外で、大半は素晴らしいもので、『夢見ごこち』そのもので、幸せの象徴であったはずである。

でも自分の夢を分析すると、全く逆で、支離滅裂で、荒唐無稽なものではあるが、現実とあまり変わらず、ダサくて、ドジな自分が不安の中で、路頭に迷っていることが、実に多いのである。夢なのに何故？

子供の頃

Dグループ

八班　一三番　小野　純子

私の故郷は北海道の最北端にある海沿いの小さな村です。十一月中旬から雪溶けが終わる四月下旬まで長靴はかかせません。五月、山の小道から水芭蕉群を分け入るとイモリが沢山、行者にんにくが取り放題でした。六月と十月、じゃが芋の種まきと収穫の日は休校になりました。七月海開きの際はたき火を囲い震えながら参加したものです。お盆の花火大会には、夜風が冷たく毛糸の長袖上着を羽織って見に行きました。十月下旬から一ヶ月余り村ではスルメイカ漁が盛んになります。船主さんの所へ一家総出で加工作業を手伝います。又学校は休校です。冬の遊びは、雪で外に出られない時近所の子が集まり百人一首やカルタ、将棋で楽しく過ごしました。蛇使い水芸芝居等の旅一座が回ってくる日は、村が空になる程楽しみな娯楽でした。良い思い出です。

パーキンソン病

Dグループ

八班　一八番　小林　義男

週刊現代に暴走プーチンも苦しんでいる難病パーキンソン病はこんなに怖いという記事があったので読んだ。私も三年前から呂律が回らなくなり、自治医大病院に行ったのがそもそもの始まりである。私の今は手足が震え、睡眠不足、便秘、臭いがしない、転び易い等で苦しんでいる。これまでスポーツはなんでもやってきた。ゴルフではハンデ5でドライバーが二五〇ヤード飛んだが今は一八〇ヤードも行かない。一二〇で上がるのがやっとである。陸上競技やスキーもやった。しかし、今は体が言うことをきかない。若い時のつもりで手を出すと痛い目に合う。これからは体と相談しながら色々なことに挑戦していきたい気持ちでいる。そのためにも丈夫な体に戻りたいし、まだ七〇前である老け込むには早すぎる。これからも病と闘って勝ちたいと思う。

七〇才にして想う

Dグループ

八班　二八番　須長　ちい子

四二期生　シルバー大学に入るか迷った語呂合わせも悪い。でも野球の大谷選手の背番号でもあるし、これ以上悪い数字もないし、自分に言い訳をしていたが　入学してみたら満更でもない。授業はコロナで休みがちになると想っていたがそれ程でもなかった。同年代の人達と話をしたり行動をすることがボケ防止につながり継続ができているのかなと想う　また少しの仕事と週一回のボーリングはかかせない。

七〇才　昔なら古老なのに。丈夫に産んでくれた両親そして兄弟姉妹、子供達周囲の人に感謝しながら健康に気をつけ余生をしっかり生きたいと思う今日この頃である、年をとったら出しゃばらず憎まれ口は言わず、人の陰口は言わず、他人の事はほめる知ってることも知らんぷり　コラムで見たのかな？　できる様でできないな。

初めての老後

Dグループ

八班　三三番　五十嵐　敏夫

ここ数年、病院を受診する機会が多くなり診断結果のほとんどが老化現象ですねで終わる、理屈では理解できるが素直に受け入れられない自分がいて老いと抗っている。

しかし、老いと戦っても勝機は無いそれならば老後を楽しむ方法はないかと思い、本を何冊か購入し読んでみた。結果、手軽に出来る楽しみを二つほど始めました。一つは、自分の老化症状をカテゴリ一～カテゴリ三に分類しできる限り記録する、カテゴリ三が多くなったらかなり危険。二つ目は一人旅三日～四日ぐらい、自分で計画して地元の美味いものや絶景たのしむ、車中泊もありです、今計画中ですが楽しいです。ある本に、「人生の秋」という言葉がありました、秋が来れば次に冬が来る、冬が来れば春が来る、しかし老化に春は来ません残りの人生ジタバタしながら楽しみます。

ことば

Dグループ

八班　四五番　中村　稔

たった一言が人の心を傷つける。たった一言が人の心を暖める。

一つの言葉でけんかして、仲なおりもする。一つの言葉でよろこんで、泣かされもする。一つの言葉に癒されもする。

言葉はそれぞれに一つの心を持っている。若い時は何度失敗したことか。いえ、まだまだ失敗の連続です。話す前に考えよう。だれに何をどのように話したら良いかを。

シルバー大学に入学して

Dグループ

八班　五〇番　荒井　孝子

シルバー大学とは何を学ぶ所かなと思っておりました。四一期生の友人に勧められ入学いたしました。何十年ぶりかの学生気分になり毎日が楽しく生き生きとした生活が送れています。多方面からの学習内容に身を乗り出して聞く講義に興味をそそられます。クラブ活動にも今まで経験した事のないものに挑戦して脳を刺激して今までの生活とは打って変わるメリハリのある毎日が送れる事は嬉しい限りです。新しい出会いから交友関係が築け、シルバー大学とは素晴らしい所だと日々感じています。初めてのレクリエーション大会も和気あいあいと楽しめてアフリカンダンスを踊った時には、皆さんと一丸となり喜びを感じました。これからも学習に意欲を持ち、充実した学校生活を送りたいと思います。

地球二周を目標に

Dグループ
八班　六三番　田口　時雄

地球の一周は、赤道で約四万キロです。私は平成一七年一月一日から、毎日万歩計の歩数を手帳に記載し、今年で一八年目となりました。毎日一万歩を目標に歩き続け、昨年末の合計歩数は七千三百四十六万歩、一歩を身長×〇・四五の計算式から、一歩を七五センチの距離として五万五千キロ歩いた計算となりました。平成二九年中に地球一周を達成したことになります。

現在は地球二周目に入り、毎日一万歩を歩き続ければ、九年後には地球二周を達成することが出来ます。健康に生んで育ててくれた亡き両親に感謝するとともに、血圧が少し高く、高血圧の薬を飲むくらいで健康を維持しているのは「自称ウォーキング中毒」のウォーキングのおかげだと思います。

目指すぞ地球二周、残り二万五千キロ

転ばぬ先の杖

Dグループ
八班　六六番　沼部　たか子

先日のレクリエーション大会で盆ダンスを踊りクラスの人達から「一番上手だったよ」と嬉しい言葉をいただきました。

七十歳になった頃に突然股関節痛で歩行困難となり、杖をつきベルトで歪んだ股関節を固定し、まわりの筋肉をしっかりつける理学療法を行っています。

痛いし、物忘れはするし惚けもきたのかと憂うつになっていた時に、主人とシルバー大学の標識を視てここに行ってみたいと入学を決めました。

全く今迄とは異った環境で新しい友達にすごい元気をもらっています。消極的だった地域活動にも新しい発見が多々あり皆んなに喜んでもらえる活動が出来そうです。

転ばぬ先の杖と思って入った学校にも、体操教室で体が変わりつつあり、ある雑誌でみた「上手に転べる」学びをしている。

D班のレクリエーション

Dグループ
八班　七六番　山越　美恵子

授業で栃木市観光ボランティアガイド活動と言う題目で会長さんの講話がありました。私のクラスは早速、会長さんに依頼して観光を実施する事に成り、足の不自由な彼の移動に車いすを手配する事とし男の人達がすぐさま学校と交渉してくれ了解をもらい当日、彼の家へ迎えに行き学校で車いすを借り集合場所へ。会長さんの知識の深さに感心したり納得したりの見学でした。

観光時は誰と決まりも無く車いすを押す人、杖を持つ人、歩いている時は転ばない様に手を添えている人とクラス全員が彼を見守りながらの楽しい移動となりました。

お天気も良く桜の花も満開で巴波川を船に乗り頭上には可愛い鯉のぼりが風に泳ぎ何とも時を忘れさせてくれる一時でしたがそれ以上にクラスの仲間の心の優しさが心にしみ、ほっこりさせられる一日でした。

生きがいのある生活を楽しむ

Dグループ

八班　八一番　小堀　義勝

高年期の入口緑寿を迎え、職業を聞かれて「年金生活者」と答えるようになって数か月、これからの人生を見つめ直すために考える機会となりました。これまでも何事に対しても好奇心を持つようにしていましたが、これからはプラス「生きがい」を見いだすなど、積極的な社会参加を心がけるほかに、無理をせずにできる範囲での自分にあった健康づくりを行い、気持ちよく楽しい毎日を過ごす！！

そのためにどうするか。シルバー大学校があるじゃないですか。何を成すべきか考え、行動に移したら、ここでいろいろとやりたいことが山ほどあります。しかし、時間的余裕はなく大変だ。やりたいことを達成した時、一体どんな気持ちになるのか。夢は大きく持ち、いつか達成を楽しみに頑張りたい。

金婚式を迎えて

Dグループ

八班　九二番　伊藤　由美子

私達夫婦は今年の三月に結婚五十年を迎えました。娘と孫が那須への一泊旅行をプレゼントしてくれ楽しい時間を過ごしました。旅行中の会食の時に二十才の孫娘からじーじ（夫）のどこが良かったの?と聞かれ「あれ?」どこが良かったのかしらと答えがすぐ出てこず笑ってごまかしました。

お互いに二十二と若くいろいろ考えることもなく結婚したように思います。そんな二人が気がつけば半世紀という長い時を一緒に過ごしてきたのが本当に不思議な気持ちです。思い返すと夫は仕事人間で私は専業主婦で子育てと家事をするのがあたりまえと思って過ごしてきました。今子育ても終わり夫婦二人の生活は夫への不満が湧いてきてしまいます。それでもそれぞれが好きなことをみつけて楽しく生活していけたら幸せです。これからもよろしくですね。

シルバー大学に入学して

Dグループ

八班　九五番　中山　勝

一回目の緊急事態宣言がだされた時期、私は長年の会社勤めを終えました。自粛生活が続く中、無為に日々を過してました。そんな時、公報でシルバー大学のことを知って、入学願書を提出しました。

当初私は、暇潰し程度の考えで入学しました。しかし、皆さんと話してみると、ボランティア活動を実践している人、地域活動に関わっている人、多くの方が目的を持って通学していました。私は圧倒される思いでした。

地域社会のために、自分の出来ることは何か、自分のやりたいことは何かと自問してみました。未だ答えは見つかっていません。しかし、あせらず、急がず、じっくりと、シルバー大学での学びの中で回答を探したいと考えています。

41 期　スポーツ・レクリエーション学科

一班　杉戸　博
一班　小川　弘
一班　黒尾　俊夫
二班　谷田　芳照
二班　生澤　弘之
三班　奈良部誠一郎
三班　下野　泰之
三班　森岡　和善

一班　大根田和男
一班　松永きく子
一班　増山　博司
二班　渡辺美知子
二班　桃内百合子
三班　片柳　光子
三班　田口　豊子
三班　黒尾　淳子

一班　寺内　伸予
一班　長　朝子
一班　久米　初美
二班　谷原　全子
二班　大木　洋子
三班　七部　糸子
三班　新村ヨシ子（欠席）
一班　上野　久江

41 期　健康づくり学科

五班　堀　信行
六班　橋本　博
六班　露木　正夫
六班　茂木　重雄
五班　倉井　正男
四班　寺西　豊
五班　中川　均
四班　柏崎　聡
四班　河村　芳則
四班　松嶋　岩雄
五班　清野　建一

六班　栃木　和江
六班　髙田　啓子
六班　畠井美恵子
四班　橋本喜美子
四班　大山　ノブ
五班　白沢恵美子
四班　岸　初音
五班　渡邊　洋子
五班　中嶋　英子
四班　生澤　和子
四班　菊地テル子
五班　石井　明枝

五班　熊倉美江子
六班　青木　和子
六班　佐々木明子
六班　伊東富美子
五班　三橋三枝子
四班　松本　礼子
四班　長濱　鈴代

41 期　福祉学科

八班　小林喜久司
九班　大田和　茂
七班　小柳　捷次
八班　野部　利平
八班　荒川　隆
八班　日西　茂
九班　小林　一男
七班　石﨑　亙

七班　櫛淵　忠男
七班　津久井　滋
七班　中島　幸雄
七班　森田　高司
八班　戸田　正義
八班　五十畑哲男
八班　喜多　晶子
九班　奈良　洪太
九班　折原　誠
九班　栁澤　敬一
九班　中村　京子
九班（欠席）　遠藤　好男

七班　青柳恵美子
七班　栗原美佐子
七班　宝示戸悦子
八班　伊藤　チヨ
八班　白石三枝子
九班　小花　洋子
九班　永島　寿子

41 期　ふるさとふれあい学科

一〇班　篠原　信雄

一〇班　茂呂　悦男　　一〇班　海老沼　修

一〇班　熊倉　哲夫　　一〇班　大森　正男

一〇班　栗原　辰男　　一一班　今井　幸雄

一一班　大里　誠二　　一一班　佐藤　元樹

一一班　山本　清　　一一班　嶋田　信久

一一班　赤木　悦男　　一二班　大角　耕市

一二班　古澤　利夫　　一二班　渡辺　稔

一一班　木村　モト　　一二班　亀山　洋一

一一班　寺内　紀

一〇班　青木　典子　　一二班　橋本　好文

一〇班　飯田多賀子

一一班　石川眞知子

一二班　津久井礼子

一二班　天野　寿之

一二班　折原　秀嘉

（欠席）

一〇班　大島三枝子

一二班　村上　文子

42期　Aグループ

一班　長谷川祐二
二班　本橋　昭夫
二班　長谷川静夫
一班　外塚　博信
一班　吉澤　幸枝
一班　永島　清次
二班　日向野　進

二班　鈴木　誠
二班　橋本　利雄
一班　林　繁
一班　野村　英二
一班　川島　維英
二班　小田しのぶ
二班　青木あや子

一班　真壁きみ子
一班　神永　庸子
一班　田澤志津江
一班　五十畑さち
二班　阿部　道子
二班　内田　敏子
二班　只木　弘子
一班　渡邉　正子

（欠席）
一班　須藤　和義
二班　久保はつ江
二班　宮田　宏実

42期　Bグループ

三班　飯島　敏明
三班　橋本　誠
三班　本田　行雄
三班　赤間　俊次
三班　熊倉　洋子
三班　福田　俊明
四班　神永　幸子
四班　日向野　好司
四班　飯島　和子
四班　清水　利通
四班　板橋　幹夫
四班　関谷　清一
四班　大島　英司
四班　宮地　正義

三班　田邊　英子
三班　中島　富子
三班　須藤　松美
三班　小林　みつ枝
三班　小島　マリ子
四班　河村　敬子
四班　橋本　峰子
四班　関　美智子
（欠席）
四班　鈴木　喜子

42期　Cグループ

五班　臼井　義雄
五班　小林　恒雄
六班　小森　一彦
六班　高瀬　政夫
六班　岩村　聡
六班　小曽戸房雄
五班　加茂谷　肇

五班　清田　和夫
五班　鈴木　浩
五班　森　勝
六班　牛久　信子
六班　岩崎　和幸
六班　中村乃里代
六班　齋藤　京子

五班　原崎　友子
六班　星野二美恵
六班　國分美津江
六班　手塚代志子
五班　刀川　尚美
五班　飯島　初枝
五班　桑篠　幸子
五班　黛　眞理子
五班　市村　典子（欠席）

42期　Dグループ

八班　小林　義男
七班　大塚せつ子

七班　笹倉　政雄

七班　橋本　孝雄
八班　荒井　孝子

八班　田口　時雄

七班　葛西　壽司
七班　小島　正子

八班　五十嵐敏夫

七班　大高　光雄
八班　小野　純子

八班　小堀　義勝

七班　星川千江子
八班　伊藤由美子

七班　須賀　保典

七班　新井　靜子
八班　沼部たか子

七班　加藤　雅一

八班　須長ちい子

八班　中山　勝

八班　中村　稔
七班　野田　笑子

（欠席）
七班　松嶋　敏子
八班　山越美恵子

クラブ写真

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

卓球クラブ

写真クラブ

カラオケクラブ

ゴルフクラブ

ソフトボールクラブ

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

クラブ写真

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

竹絵クラブ

ターゲット・バードゴルフクラブ

陶芸クラブ

ヨガクラブ

太極拳クラブ

令和三年度の主な学校行事（令和4年6月以降は予定）

年	月	日	曜	主な行事名			場所等
				共通	41期生のみ	42期生のみ	
R3	10	15	金			・入学式	・南校体育館
		18	月	・新型コロナ感染症によるクラブ活動中止の再開説明が大学校から自治会役員に行われる。			・中央校会議室
		21	木		・2年次授業再開（新型コロナ感染症により開始遅れる）		
		22	金			・オリエンテーション班別座談会	・南校各教室
		下旬		・新型コロナ感染症拡大防止対策ガイドラインを各クラブが作成、承認を受け活動再開			
		29	金			・1年次組織作り	・南校各教室
		〃	〃	・新入生へ、クラブ説明・勧誘			・南校体育館
	11	11	木	・1・2年生合同授業（午前）			・南校体育館・第一教室
		〃	〃	・学生自治会総会（午後）			
R4	3	1	火	・会報「ねんりんみなみ39号」の発行			
		15	火		・3校合同授業		・宇都宮市文化会館
	4	4	月	・第14回レクリエーション大会			・栃木市総合運動公園体育館
	5	23	月	・懇親会（中止）			
	6	23	木		・同窓会活動（午後）		・南校
		27	月		・3校合同授業		・栃木総合文化センター
	7	1	金			・2年次進級説明会	・南校
		13	水			・3校合同授業	・栃木総合文化センター
		29	金	・第42回学校祭（開会式・演芸会）			・栃木市文化会館
		30	土	・第42回学校祭（展示・バザー）			・南校、教室及び体育館
	8	1	月	・会誌「年輪みなみ38号」発行			
		3	水			・2年次組織づくり	
		25	木		・地域活動学習		・同窓会各支部指定場所
	9	6	火		・卒業発表		・南校体育館
		15	木		・卒業式		・栃木県総合文化センター

レクリエーション大会

令和四年　自治会行事（写真）

41 期 屋 外 清 掃

42 期 屋 外 清 掃

41 期生　会誌会報編集委員

42 期生　会誌会報編集委員

学校職員・自治会各種役員氏名

1　学校職員

役職名	氏名
教務部長	荒井勝浩
教務事務	坂本真希
	五月女康夫
	小野口裕子

2・Ⅰ　自治会役員

役職名	期	氏名
会長	41	櫛淵忠男
副会長	41	柳澤敬一
	41	長濱鈴代
	42	関谷清一
	42	鈴木浩
総務	41	海老沼修
	41	生澤和子
	42	岩村聡
会計	41	桃内百合子
	42	五十畑さち

2・Ⅱ　自治会役員

監査	41	大角耕市
	42	須賀保典
理事	班長二〇名	
	委員長二名	
	クラブ部長二八名	

3・Ⅰ　正副班長　☆チーフ班長

学年	41　期											
学科グループ	スポーツ・レクリエーション			健康づくり			福祉			ふるさとふれあい		
班	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
班長	大根田和男	☆渡辺美知子	奈良部誠一郎	☆河村芳則	堀信行	橋本博	櫛淵忠男	戸田正義	☆柳澤敬一	海老沼修	今井幸雄	☆折原秀嘉
副班長	久米初美	大木洋子	七部糸子	橋本喜美子	中川均	畠井美恵子	栗原美佐子	日西茂	中村京子	栗原辰男	石川眞知子	天野寿之

3・Ⅱ　正副班長　☆チーフ班長

学年	42　期								
学科グループ	A		B		C		D		
班	1	2	3	4	5	6	7	8	
班長	☆五十畑さち	日向野進	飯島敏明	☆関谷清一	☆鈴木浩	岩村聡	☆須賀保典	小堀義勝	
副班長	真壁きみ子	阿部道子	本田行雄	神永幸子	森勝	小森一彦	星川千江子	荒井孝子	

4　委員会正副委員長

委員会名	委員長	副委員長	
会誌会報編集委員会	清野建一	杉戸博	
		笹倉政雄	
社会奉仕委員会	石井明枝	本橋昭夫	
		只木弘子	

5・Ⅰ　クラブ部長・副部長

クラブ名	部長	副部長
パソコン	橋本喜美子	野部　利平
		石井　明枝
囲碁将棋	天野　寿之	中島　幸雄
		小森　一彦
絵画	海老沼　修	五十嵐敏夫
書道	折原　誠	松嶋　岩雄
社交ダンス	荒川　隆	大根田和男
		関谷　清一
卓球	渡辺美知子	大森　正男
		野田　笑子
写真	渡辺　稔	茂呂　悦男
カラオケ	清野　建一	渡辺美知子
		板橋　幹夫
ゴルフ	生澤　和子	櫛淵　忠男
		小林　恒雄
ソフトボール	河村　芳則	奈良部誠一郎
コーラス	折原　秀嘉	五十畑哲男
		須賀　保典
フラダンス	石井　明枝	長濱　鈴代

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	古澤　利夫	熊倉　哲夫
		外塚　博信
民話・語り部	佐藤　元樹	中村　京子
絵手紙	黒尾　俊夫	中村　稔
俳句	桃内百合子	小柳　捷次
		日向野好司
民謡	奈良　洪太	櫛淵　忠男
		五十畑さち
蕎麦打ち	橋本　好文	石崎　亙
アフリカン&レッツダンス	長濱　鈴代	畠井恵美子
ギターハーモニー	杉戸　博	堀　信行
		中村　京子
盆ダンス	青柳恵美子	長　朝子
山を歩こう	大角　耕市	佐藤　元樹
		茂呂　悦男
竹絵	茂木　重雄	森田　高司
ターゲット・バードゴルフ	栗原　辰男	柳澤　敬一
陶芸	手塚代志子	橋本　好文
ヨガクラブ	中島　富子	田邊　英子

5・Ⅲ　クラブ部長・副部長

クラブ名	部長	副部長
太極拳	本橋　昭夫	小島　正子
マージャン	本田　行雄	飯島　敏明

6 会誌会報編集委員

学年	41 期								42 期							
学科グループ	スポーツ・レクリエーション			健康づくり			福祉			ふるさとふれあい			A		B	
班	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4
委員	杉戸博	谷田芳照	森岡和善	生澤和子	清野建一	露木正夫	青柳恵美子	喜多晶子	奈良洪太	茂呂悦男	山本清	古澤利夫	長谷川祐二	鈴木誠	小林みつ枝	日向野好司	小林恒雄	手塚代志子

学年	42 期							
学科グループ	A		B		C		D	
班	1	2	3	4	5	6	7	8
委員	笹倉政雄	五十嵐敏夫						

7 社会奉仕委員

学年	41 期								42 期							
学科グループ	スポーツ・レクリエーション			健康づくり			福祉			ふるさとふれあい			A		B	
班	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4
委員	小川弘	谷原全子	田口豊子	松本礼子	石井明枝	茂木重雄	宝示戸悦子	五十畑哲男	大田和茂	大森正男	寺内紀	村上文子	野村英二	本橋昭夫	本田行雄	大島英司	飯島初枝	高瀬政夫

学年	42 期							
学科グループ	A		B		C		D	
班	1	2	3	4	5	6	7	8
委員	増山博司	黒尾淳子	長濱鈴代	倉井正男	高田啓子	津久井滋	白石三枝子	小林一男	篠原信雄	赤木悦男	津久井礼子	吉澤幸枝	只木弘子	中島富子	飯島和子	原崎友子	牛久信子	野田笑子	須長ちい子

栃木県シルバー大学校南校 41 期生学科名簿

班	学籍番号	氏　名	住所（市町）
スポーツレクリェーション学科			
一班（10名）	1	大根田和男	足利市
	23	小川　弘	栃木市
	31	長　朝子	栃木市
	39	増山　博司	栃木市
	56	松永きく子	栃木市
	83	上野　久江	小山市
	97	杉戸　博	小山市
	102	寺内　伸予	小山市
	119	黒尾　俊夫	下野市
	128	久米　初美	野木町
二班（6名）	11	生澤　弘之	栃木市
	30	谷田　芳照	栃木市
	44	渡辺美知子	栃木市
	57	谷原　全子	栃木市
	85	大木　洋子	小山市
	112	桃内百合子	小山市
三班（8名）	4	七部　糸子	足利市
	34	奈良部誠一郎	栃木市
	55	新村ヨシ子	栃木市
	60	片柳　光子	栃木市
	96	下野　泰之	小山市
	100	田口　豊子	小山市
	113	森岡　和善	小山市
	118	黒尾　淳子	下野市
健康づくり学科			
四班（11名）	10	生澤　和子	栃木市
	22	大山　ノブ	栃木市
	25	柏﨑　聡	栃木市
	40	松本　礼子	栃木市
	47	菊地テル子	栃木市
	73	橋本喜美子	佐野市
	91	河村　芳則	小山市
	92	岸　初音	小山市
	103	寺西　豊	小山市
	111	松嶋　岩雄	小山市
	130	長濱　鈴代	野木町

班	学籍番号	氏　名	住所（市町）
健康づくり学科			
五班（10名）	12	石井　明枝	栃木市
	28	白沢恵美子	栃木市
	38	堀　信行	栃木市
	41	三橋三枝子	栃木市
	49	熊倉美江子	栃木市
	77	渡邊　洋子	佐野市
	98	清野　建一	小山市
	104	中川　均	小山市
	105	中嶋　英子	小山市
	117	倉井　正男	下野市
六班（9名）	5	青木　和子	栃木市
	15	伊東富美子	栃木市
	35	畠井美恵子	栃木市
	64	栃木　和江	栃木市
	74	茂木　重雄	佐野市
	78	佐々木明子	鹿沼市
	101	露木　正夫	小山市
	107	橋本　博	小山市
	123	髙田　啓子	壬生町
福　祉　学　科			
七班（9名）	3	中島　幸雄	足利市
	6	青柳恵美子	栃木市
	26	櫛淵　忠男	栃木市
	37	宝示戸悦子	栃木市
	43	森田　高司	栃木市
	51	小柳　捷次	栃木市
	68	栗原美佐子	佐野市
	70	津久井　滋	佐野市
	82	石﨑　亙	小山市
八班（9名）	7	荒川　隆	栃木市
	14	伊藤　チヨ	栃木市
	27	小林喜久司	栃木市
	45	五十畑哲男	栃木市
	53	白石三枝子	栃木市
	61	戸田　正義	栃木市
	72	野部　利平	佐野市
	93	喜多　晶子	小山市
	109	日西　茂	小山市

班	学籍番号	氏　名	住所（市町）
福　祉　学　科			
九班（9名）	21	大田和　茂	栃木市
	24	小花　洋子	栃木市
	33	奈良　洪太	栃木市
	50	小林　一男	栃木市
	58	永島　寿子	栃木市
	65	遠藤　好男	佐野市
	75	栁澤　敬一	佐野市
	127	折原　誠	野木町
	131	中村　京子	野木町
ふるさとふれあい学科			
十班（9名）	9	飯田多賀子	栃木市
	48	熊倉　哲夫	栃木市
	59	大島三枝子	栃木市
	67	栗原　辰男	佐野市
	79	青木　典子	小山市
	84	海老沼　修	小山市
	89	大森　正男	小山市
	114	茂呂　悦男	小山市
	122	篠原　信雄	壬生町
十一班（9名）	17	今井　幸雄	栃木市
	32	寺内　紀	栃木市
	52	嶋田　信久	栃木市
	63	木村　モト	栃木市
	80	赤木　悦男	小山市
	86	大里　誠二	小山市
	95	佐藤　元樹	小山市
	115	山本　清	小山市
	125	石川眞知子	野木町
十二班（9名）	36	古澤　利夫	栃木市
	42	村上　文子	栃木市
	66	亀山　洋一	佐野市
	71	津久井礼子	佐野市
	81	天野　寿之	小山市
	87	大角　耕市	小山市
	108	橋本　好文	小山市
	116	渡辺　稔	上三川町
	126	折原　秀嘉	野木町

2022 年（令和4年）6/30 現、41 期生総勢 108 名

栃木県シルバー大学校南校 42 期生グループ名簿

班	学籍番号	氏　名	住所（市町）
Aグループ			
一班（13名）	2	川島　維英	足利市
	15	神永　庸子	栃木市
	21	外塚　博信	栃木市
	31	吉澤　幸枝	栃木市
	34	永島　清次	栃木市
	46	野村　英二	佐野市
	51	五十畑さち	小山市
	64	田澤志津江	小山市
	68	林　繁	小山市
	78	渡邉　正子	小山市
	82	須藤　和義	下野市
	96	長谷川祐二	野木町
	97	真壁きみ子	野木町
二班（12名）	1	小田しのぶ	足利市
	3	鈴木　誠	足利市
	16	久保はつ江	栃木市
	24	橋本　利雄	栃木市
	32	阿部　道子	栃木市
	36	長谷川静夫	栃木市
	47	宮田　宏実	佐野市
	52	内田　敏子	小山市
	65	只木　弘子	小山市
	70	日向野　進	小山市
	79	青木あや子	下野市
	84	本橋　昭夫	下野市
Bグループ			
三班（11名）	4	須藤　松美	足利市
	6	飯島　敏明	栃木市
	17	熊倉　洋子	栃木市
	25	橋本　誠	栃木市
	35	中島　富子	栃木市
	37	赤間　俊次	栃木市
	48	本田　行雄	鹿沼市
	54	小島マリ子	小山市
	60	小林みつ枝	小山市
	71	福田　俊明	小山市
	83	田邊　英子	下野市

班	学籍番号	氏　名	住所（市町）
Bグループ			
四班（12名）	5	飯島　和子	栃木市
	8	板橋　幹夫	栃木市
	19	関　美智子	栃木市
	26	日向野好司	栃木市
	38	鈴木　喜子	栃木市
	39	関谷　清一	栃木市
	53	大島　英司	小山市
	55	河村　敬子	小山市
	67	橋本　峰子	小山市
	74	宮地　正義	小山市
	86	神永　幸子	壬生町
	87	清水　利通	壬生町
Cグループ			
五班（12名）	7	飯島　初枝	栃木市
	10	臼井　義雄	栃木市
	20	黛　眞理子	栃木市
	27	加茂谷　肇	栃木市
	40	清田　和夫	栃木市
	41	市村　典子	栃木市
	56	桑藤　幸子	小山市
	59	小林　恒雄	小山市
	69	原崎　友子	小山市
	75	森　勝	小山市
	88	鈴木　浩	壬生町
	89	刀川　尚美	壬生町
六班（11名）	9	牛久　信子	栃木市
	12	小曽戸房雄	栃木市
	22	中村乃里代	栃木市
	29	高瀬　政夫	栃木市
	42	岩崎　和幸	佐野市
	44	齋藤　京子	佐野市
	57	國分美津江	小山市
	61	小森　一彦	小山市
	72	星野二美恵	小山市
	90	手塚代志子	壬生町
	93	岩村　聡	野木町

班	学籍番号	氏　名	住所（市町）
Dグループ			
七班（12名）	11	大塚せつ子	栃木市
	14	加藤　雅一	栃木市
	23	野田　笑子	栃木市
	30	橋本　孝雄	栃木市
	43	大高　光雄	佐野市
	49	新井　靜子	小山市
	58	小島　正子	小山市
	62	須賀　保典	小山市
	73	松嶋　敏子	小山市
	80	葛西　壽司	下野市
	91	星川千江子	壬生町
	94	笹倉　政雄	野木町
八班（12名）	13	小野　純子	栃木市
	18	小林　義男	栃木市
	28	須長ちい子	栃木市
	33	五十嵐敏夫	栃木市
	45	中村　稔	佐野市
	50	荒井　孝子	小山市
	63	田口　時雄	小山市
	66	沼部たか子	小山市
	76	山越美恵子	小山市
	81	小堀　義勝	下野市
	92	伊藤由美子	野木町
	95	中山　勝	野木町

42 期生総勢95 名

南校付近の風景（写真）

蔵の町「栃木」

撮影：　健康づくり学科　河村 芳則（写真部）

シルバー大学校南校のある栃木市を象徴する風景の一つである。
この写真で学びの地を思い出せればと思います。

栃木駅 駅舎

撮影：　ふるさとふれあい学科　茂呂 悦男（写真部副部長）

栃木市の玄関口にふさわしい駅舎を見て撮影

編集後記

私達四一期生は、コロナ禍の中で足かけ三年に亘り、シルバー大学南校に籍を置きましたが、苦労の連続でした。ここに会誌『年輪みなみ三八号』を無事に発刊することが出来ました。皆様方のご協力の賜物と心より感謝を申し上げます。

四〇期生の先輩方が、満足いく活動が出来ないまま卒業となり、さぞ心残りであったかと思います。私達も経験が不足する中での、クラブ活動や自治会活動で再開した行事もあり、四二期生の皆さんには、幾分かの経験をして頂けたかなーと思っております。懇親会は中止となりましたが、更に演芸会・学校祭が開催できるということは、四一期生、四二期生の絆が深まり、自治会活動・クラブ活動の発展に繋がるものと思っております。

会誌発刊に際しましては、学校長の福田富市知事を始め、櫛淵忠男自治会長、荒井勝浩教務部長並びに学校職員の皆様には、ご多忙中にも関わらず寄稿等ご協力を頂き、厚くお礼申し上げます。

学生の皆さんも、一般授業や専門授業で学んだ事、また現役時代を振り返って随想文にまとめ上げたこの会誌は、今までのシルバー大学で生活や現役時代の集大成となるものと存じます。是非、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。尚、この会誌『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、皆様方の多大なるご協力とご支援により、発刊することが出来ました。学生自治会・学生・学校職員の皆様、そして、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、副編集委員長をはじめ「会誌会報編集委員」の皆様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　清野建一

会誌　年輪みなみ　第三十八号
令和四年八月一日発行

編　集　会誌会報編集委員会
発行者　櫛淵忠男
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
〒三二八―〇〇三三　栃木市神田町九―四〇
☎　〇二八二―二二―五三二五

会誌「年輪 みなみ」第三十八号

令和四年八月