会誌

年輪

みなみ

第三十九号

令和五年八月

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
人の輪を大きくしよう！　自治会長　鈴木　浩……3
「年輪」の刊行にあたって　学校長　福田　富一……4
前向きにいきたい　教務部長　荒井　勝浩……5
新しい習慣　教務　坂本　真希……6
よろしくお願いいたします　教務　橋本　衛……6
整う　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（四二期生・四三期生）……8
随想一覧四二期生……9
四二期生随想……12
随想一覧四三期生……43
四三期生随想……46
四二期生学科別（写真）……81
四三期生グループ別（写真）……85
クラブ活動（写真）……90
令和五年自治会行事（写真）……94
会誌会報編集委員（写真）……96
令和四年度の主な学校行事……97
職員及び自治会役員一覧……98
四二期生名簿……100
四三期生名簿……101
会誌発刊にあたって（編集委員長）……102
編集後記……104

題　字（表紙）　四二期生　書道部部長　長谷川　祐二

油彩画（表紙）　四二期生　絵画部部長　田澤　志津江

「古刹の春」

信州上田のお寺巡りをしたときの絵です。
のどかな春のお寺に心癒され、三重塔の美しさに見とれて
静寂なひと時でした。

絵手紙（2ページ）　四二期生　絵手紙部　市村　典子

「人は生涯学んで熟す」

シルバー大で出会ったのは、学びはもちろん、いろいろな
人生を歩んでこられた方々との大切なつながりです。

写　真（裏紙）　四二期生　写真部部長　小曽戸　房雄

学び舎の桜「大器晩成」

染井吉野が散り始める頃、シルバー大学校南校の遅咲きの
八重桜が花開く。

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

人の輪を大きくしよう！

早いもので、シルバー大学校に入学してから一年半が経ちました。コロナ禍もどうなることかと思いましたが、四月下旬時点では、収束の兆しが見えてきたかなという感じもします。我々は一か月ほどのクラブ活動停止期間はあったものの、幸いにも休校とまではいかず、ほぼ普通の学校生活を送ることができたのではないかと思います。

思えば、令和三年十月に入学した頃は、久し振りの学校生活が新鮮で、自分のできることはとにかくやろうという気持ちでした。週一の授業は正直言って退屈なこともありましたが、ほぼほぼ興味を持って受講できました。ワークショップを行う授業などは、各自の個性が少しずつ分かり、印象深かったです。今後も、自主研究や卒業発表など学生同士協同で行うことも多いと思うので、人とのふれあいは大事にしたいと思います。

私は班長でしたので、班の人にクラブ活動は三つ以上入るよう勧め、私自身も五つのクラブに入りました。クラブによっては授業より頻度が多いクラブもあり、そのクラブの人達とは、より親しみ深い関係を持つことができました。クラブの懇親会などでは、多くの人と話ができるので見聞を深めることができ、勉強になりました。

学生自治会長　鈴木　浩

自治会では、二度と経験できないことなので自分としてできることは精一杯やろうという気持ちでやってきました。去年、懇親会は中止になりましたが、レクリエーション大会、演芸会、学校祭は開催することができ、特に私は演芸会の実行委員会の一員でしたので、運営に深く携わり、実行委員会のメンバーや他の学科・グループの人ともいろいろ話をし、馴染みになることができました。今年も、懇親会は中止になりましたが、レクリエーション大会は、実行委員会及び関係の方々の努力により成功裏に終えることができました。これから、８月に演芸会・学校祭とありますので、実行委員会のメンバーや関係の方と密に打合せをし、思い出に残る行事にしたいと思います。

このような形で私はシルバー大学校での二年間において、多くの人と繋がりを持つことができ、今後の人生において糧になると思います。シルバー大学校の目的は、高齢者の生きがいづくりと、卒業後の地域貢献への方向付け、地盤づくりです。これらのことは、人との繋がりがないとできないことであり、今後も「人との繋がり＝人の輪」は大切にしていこうと考えています。

今、私は、地域貢献の一つとして、地元で「竹あかり製作実行委員会」の一員として、癒しの催しを定期的に開催しています。この活動も、人の輪を大きくすることにより、年々、バージョンアップして、更に多くの人に喜んでもらえる催しにしていきたいと思います。

「年輪」の刊行に当たって

栃木県シルバー大学校校長　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。

はじめに、昨年開催された「いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会」につきましては、県民総参加により大きな成果を収めて成功裏に閉幕することができました。シルバー大学校の皆様には、「とちぎ大会」開会式のオープニングプログラムにアフリカンダンスで御参加いただくなど様々な御協力をいただき、心より御礼申し上げます。今後は、スポーツを通じた地域活性化など、両大会を通して培われた有形・無形のレガシーを確実に継承して参ります。

新型コロナウイルス感染症につきましては、本年五月八日から、感染症法上の位置づけが五類感染症となり、コロナ対応は大きな転換点を迎えることとなりました。これまでの皆様の御理解と御協力に改めて感謝いたしますとともに、今後とも、県民の命と健康を守ることを最優先に、日常を取り戻すべく、各種対策に取り組んで参ります。

さて、少子高齢化、デジタル化やＳＤＧｓへの取組の進展など、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、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、高齢者支援施策については、栃木県高齢者支援計画「はつらつプラン21（八期計画）」に基づき、「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四十二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。

前向きにいきたい

南校教務部長　荒井勝浩

二階ロビーにあるクラブ活動の作品展示が楽しい。ときに思い出に浸ったり、挑戦心をくすぐられたり。

俳句が新しくなっていた。自分もと一句試みるもあえなく断念。ひとまず、母を謳う句を鑑賞する横顔には誰しも平和でのどかな表情が宿るものかな、と心に記す。

沖縄の平仲少年を思い出した。

少年は喧嘩ばかりして母を悩ませていたので、ある日ボクシング道場に連れていかれた。すねて帰ってくると思いきや、開口一番嬉々としてこう言ったという。「お母さん！ボクシングはね。レフェリーって人がいてね。危なくなったら守ってくれるんだよ！」。少年は後に世界チャンピオンになる。

私は昔大のボクシングファンだった。高一の時、来日した世界王者グティ・エスパダスの涙に感動し、他の階級にはどんな王者がいるかと調べたことに始まる。大学ではその手のサークルに身を置き、学生ラウンジでボクシング談議に花を咲かせた。

ある時具志堅用高の国民栄誉賞見送り決定と袴田巌さんの死刑確定が立て続けに起こる。すると勉強だ。先輩が根幹にボクシングへの偏見はないかと議論を始める。暗たんたる思いが渦巻くも、やがてこの平仲少年の素直な感想に勇気づけられていった。

具志堅用高の母とのエピソードはファンには有名だ。

具志堅は幼少の頃から母に「喧嘩はしてはいけない。人を殴ってはだめ」と教え込まれた。母はボクシングなど大嫌い。だが親元離れた高校ではボクシング部に入部せざるを得ないはめに。これが大会の優勝で母にばれ「帰ってこい」と怒られる。

具志堅の最後となる防衛戦は悲願の故郷沖縄開催で、会場は異様な盛り上がりをみせた。盛大な結婚披露宴が僅か二週間後に用意されるお膳立ても。しかし次第に力強さはなくなり、見たくない光景に移っていく。ついには倒れたコーナーでうなだれる。

リング下に母の姿があった。父がその手を握り何か言い聞かせている。「具志堅は母の前で幼い頃の教えを守ったのさ」。やるせない気持ちを紛らわせた。この試合の放映されることがない。

先日の昼休みに学生とその具志堅氏の話になった。今はバラエティでいじられ笑いを取るが、その姿に学生は「彼は頭がいい」と語る。ふと大切なことを一つ習った気がした。

「入学して本当によかった。シル大生は皆それぞれに経験を積んだ人たち。それだけに強い主張もあるよ。だけど意見を交わし合う中で自分の成長を感じ取れるの」。ある学生が話してくれた。

菜種梅雨も明ける。『いきいきとちぎ』に応募できるよう、今度こそ一句完成させたい。勇んで二階に上がれば、数人の学生がミーティングに励んでいる。奥には素敵な写真が飾ってあった。

新しい習慣

教務　坂本　真希

十年以上前から、適度な運動を続けましょうと毎回健康診断結果に記載されてきました。検査結果が気になり、週一時間程度の運動を始めて間もなく一年になります。本当は、週合計三時間程度の運動が理想ですが、無理なく楽しく続けられる範囲で実践しています。

運動が終わった後は、気分さっぱり良い気分ですが、お腹がとても空くのでよく食べます。よく寝ます。

今年の健康診断はこれからですが、検査の結果が改善していることを期待して、また十年後二十年後に健康状態に悩まない生活を目指して、運動習慣を続けていきたいです。

よろしくお願いいたします。（自己紹介）

教務　橋本　衛

一月より教務担当となりました橋本です。初めての投稿ですので簡単に自己紹介をいたします。昨年十一月に約二十五年間の単身赴任生活に終止符を打ち、栃木に戻って参りました。前職は製品開発（空飛ぶ車のリチウムイオン電池等）に長く携わってきました。

趣味は山歩き、博物館や美術館に行くこと、古墳を巡ること、そして集め過ぎて妻に怒られている古いラジオの収集です。

シルバー大学校では、皆さんが充実した学生生活を送れるように、熱い思いを持って仕事に取り組んで行きたいと思います。

整う

事務　小野口　裕子

シルバー大学校南校に勤務してから一年が過ぎました。日々、授業やクラブ活動に参加されている学生の皆様のいきいきとした姿を拝見していると私も何か新しいことを始めたいという気持ちがわいてきて、以前から興味があったホットヨガを最近始めました。三十八度前後の室温と湿度六十％程度の中で、滝のような汗をかきますが深く呼吸をしながら身体をほぐしていくので、終わった後はスッキリします。

また、ヨガの教えを聞きながら自分の内側を見つめることができます。心身ともに「整う」感じです。まだ始めたばかりですが、健康維持だけでなく自分自身と向き合う時間として続けていきたいと思っています。

自 治 会 役 員

社 会 奉 仕 委 員

42 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

43 期 授 業 風 景

Bグループ

Cグループ

Aグループ

Dグループ

Eグループ

随想一覧（四二期生）

スポーツ・レクリエーション学科

一班　八名

シルバー大学に入学して　……　川島　維英
二年になっての今　……　野田　笑子
肉じゃが　……　市村　典子
エッセンシャルオイルって？　……　荒井　孝子
きれいな交差点に　……　田口　時雄
思い出のふるさと　……　橋本　峰子
私の故郷「日光市」　……　山越美恵子
無償の愛情、奉仕　……　長谷川祐二

二班　八名

第三希望に決まった！　……　小田しのぶ
朝のＴＶをみて感じたこと　……　須長ちい子
江草先生　……　宮田　宏美
素話（すばなし）　……　國分美津江
春に思う　……　小島　正子
大小山に登って　……　星野二美恵
生かされて　……　田邊　英子
漢字を忘れる　……　岩村　聡

三班　七名

シルバー大を知って　……　小野　純子
ボランティア活動　……　齋藤　京子
山に魅せられて　……　新井　靜子
80歳まで走るぞマラソン　……　小森　一彦
シルバー大学に入って変わった私　……　松嶋　敏子
山を登る楽しみは　……　小堀　義勝
シルバー大学に入学して　……　伊藤由美子

健康づくり学科

四班　八名

花と雑草について　……　神永　庸子
シルバー大学の二年目　……　橋本　利雄
シルバー仲間達と健康寿命　……　長谷川静夫
私の失敗談　……　赤間　俊次
シルバー大二年生の春の一日　……　小島マリ子
癒し猫　……　森　勝
人の輪　……　鈴木　浩
竹林ボランティア　……　真壁きみ子

五班　七名

二年目のシルバー大学生活　……　臼井　義雄
シルバー大学生について　……　加藤　雅一

元気な幸齢者を目指して　……　関　美智子
シルバー大に学んで　……　岩崎　和幸
高齢者とスマホ　……　只木　弘子
「これからの人生設計」　……　須藤　和義
最近の政治に思う事　……　笹倉　政雄

六班　七名

人生の道しるべ　……　外塚　博信
津軽への夏旅　……　加茂谷　肇
老いへの冒険　……　五十嵐敏夫
青春18きっぷの思い出　……　田澤志津江
クラブに入部して思う　……　渡邉　正子
学生生活を振り返って　……　清水　利通
脱マスクに思うこと　……　中山　勝

福祉学科

七班　八名

「ありがとう」のおばちゃん　……　飯島　和子
美しい日本語　……　牛久　信子
あみむめも　……　熊倉　洋子
友は私の宝物　……　吉澤　幸枝
真鯛釣り　……　野村　英二
幸せな出会いに感謝　……　五十畑さち
生涯のライバル　……　小林　恒雄
つながり　……　葛西　壽司

八班　八名

健康であることに感謝　……　須藤　松美
シルバー大学に感謝　……　久保はつ江
この二歳　……　日向野好司
今を生きる　……　中島　富子
出会いに感謝　……　大島　英司
学校生活のふりかえり　……　桑藤　幸子
冬の陽だまり　……　小林みつ枝
安全運転を心がけて　……　星川千江子

九班　八名

シルバー大学の皆様に感謝　……　飯島　初枝
さくらに思う　……　大塚せつ子
初めての滝行体験　……　橋本　誠
日向ぼっこ　……　関谷　清一
至福の時　……　河村　敬子
学徒になって　……　原崎　友子
故人への想い　……　青木あや子
初めての腕時計　……　神永　幸子

ふるさとふれあい学科

一〇班　八名

助戸山 …… 鈴木　誠
朝のウオーキング …… 飯島　敏明
「桜梅桃李」の老後 …… 橋本　孝雄
後輩より贈られたときめき …… 阿部　道子
ターゲットバードゴルフ …… 大高　光雄
入学して今思うこと …… 福田　俊明
日仏医療事情、仏駐在の経験談 …… 宮地　正義
学生手帳を持つということ …… 手塚代志子

一一班　九名

シルバー大は明日への架け橋 …… 小曽戸房雄
老いの行く末 …… 黨　眞理子
想い …… 高瀬　政夫
ギターを友として …… 永島　清次
郷土佐野の芸能「牧歌舞伎」 …… 中村　稔
不思議に思うこと …… 内田　敏子
バードゴルフとの出逢い …… 須賀　保典
真逆の老活教育を受けて …… 林　繁
リフォームを終えて …… 刀川　尚美

一二班　六名

日本酒は世界でも珍しい酒 …… 板橋　幹夫
伊勢神宮 …… 小林　義男
料理の声 …… 中村乃里代
シルバー大学校とは …… 清田　和夫
六十年ぶりの再会 …… 沼部たか子
沢山のありがとうを …… 本橋　昭夫

シルバー大学に入学して

スポーツ・レクリエーション学科
一班　二番　川島　維英

足利市の広報誌「あしかがみ」の中のシルバー大学の生徒募集の案内に申し込み、入学許可通知書が届きました。何事にも興味を持ち新しい事にチャレンジしたいと思っています。勇気を出して多くの学友と共に良き仲間づくりをしたいと思います。

充実した授業が始まり、科目によりますが、色々の競技、実技等のながれの中で人の笑顔、親しみがわきました。四月のレクリエーション大会、七月下旬の二日間の南校祭、演芸会等、多くの思い出と楽しいことばかりです。シルバー大学へ入学出来てうれしく思っています。これからも学び、身に付いた知識を十分に生かしたいと思います。

二年になっての今

スポーツ・レクリエーション学科
一班　二三番　野田　笑子

一年生の時は、シルバー大に入った嬉しさで浮かれていて、日常生活に追われる中、ちょっと落ち着き、廻りがみえての二年生になっての学校生活は誰もが体力、体調色々抱えて頑張っている事を知り、だからこそ残り少ない日々をどう学び、末永く付き合える友達と出逢えるか、模索中です。又、一緒に学び、遊び、弁当と差し入れ楽しんだ皆さんには感謝しかありません。

この先はまだ書けない日々を想像して、ハッピーエンドを無事にむかえられたら又先輩達がよく言われる「シルバー大楽しいよ。」の言葉を他の人に伝えたいのが、今の私の願望でもあります。

仲間の皆さん、暇な時に思い出して呉れましたら、メールでも送り合えたら、尚、嬉しいです。

肉じゃが

スポーツ・レクリエーション学科
一班　四一番　市村　典子

子供達も独立し、夫と二人暮らし。朝、起きてきた夫に「おはよう。」と言うと「お・・・(聞き取れず)。」まあ、挨拶は返してくれている。

老夫婦二人きりの食事は何の華やかさもなく、せめて少しでも工夫したもので変化のある食卓を目指してSNSなどにあげられた料理にチャレンジしている。バター風味の洋風肉じゃが、柚子胡椒を入れた大人のポテトサラダなどなど。しかし、どんなに工夫しても夫の口には合わないらしい。トマトもおしゃれにスライスしてモッツァレラチーズにオリーブオイルで盛り付けてもトマトはくし形に切って、「アジシオ」をかけて食べるのが一番美味しいらしい。

昭和の男は、変化や工夫に弱いのか。とにかく、新作の料理におびえるので我が家の食卓はいつも同じでつまらない。

エッセンシャルオイルって？

スポーツ・レクリエーション学科
一班　五〇番　荒井　孝子

エッセンシャルオイルとは、植物からとれる天然百％の芳香化合物を言います。

私の使用しているエッセンシャルオイルは厳しい検査をクリアした物で、摂取、塗布、芳香を楽しんでいます。私は時折、朝方頭がぼうっとした時に、首の後ろにペパーミントオイルを数滴つけて登校します。すると、いつの間にか頭はスッキリとなり、気分も爽やかになり一日中元気で過ごす事が出来ます。寝付けぬ夜にはラベンダーオイルを空気散布させると、心地良い香りと共に深い眠りを誘います。筋肉痛などにはオレンジオイルをつけると回復へとつながります。これからの高齢化社会に向けて、認知症予防には、ローズマリーオイルが頭脳を刺激して、脳の活性化にも繋がるとされています。エッセンシャルオイルの効果を知りこれから楽しく過ごしたいです。

きれいな交差点に

スポーツ・レクリエーション学科
一班　六三番　田口　時雄

私の毎週水曜・土曜の日課は、朝七時からのゴミ拾いウォーキングです。

小学校・中学校の通学路と、国道五〇号線の下河原田交差点周辺を、約一時間かけてゴミ拾いをしています。

ゴミ拾いのきっかけは約一〇年前、国道の斜面にビニール袋数百枚等多量のゴミが放置されており、何とかしようと思ったからです。いきなり交差点のゴミ拾いはハードルが高いので、還暦の四月に身近な通学路だけのゴミ拾いをはじめ、九か月後国道に手を広げました。そしてすこしずつ距離を伸ばし、ゴミも少し減り現在に至ります。

自分の身体と心の健康のため、付近を通行する方々が気持ちよく通行できるよう、これからも続けたいと思います。

ゴミのない交差点等や雪の積もった冬の男体山・富士山を眺めるのは最高です。

思い出のふるさと

スポーツ・レクリエーション学科
一班　六七番　橋本　峰子

今テレビドラマで話題の長崎県五島列島福江島は、亡き夫のふるさとです。

二十一歳の時に夫の両親に挨拶に行った時、家のすぐそばに真っ白な砂浜があり無数のカニ穴があり沢山の白カニが歩いていて、いたずらして指を挟まれ大騒ぎしたものです。岩場では、ウニ・サザエ・カキ、浜では大きなハマグリが取れ、昔はクジラも取れ、解体場も残っていたそうです。五島サンゴでも有名で、遣唐使の寄港地・空海のゆかりの地でもあり隠れキリシタンの歴史もある素晴らしい土地です。

次に行った時、あの砂浜は護岸工事され景色が変わっていました。

島が有名になり発展するのは素晴らしい事ですが、さくら貝を拾った真っ白な砂浜がなくならない事を祈るばかりです。

私の故郷「日光市」

スポーツ・レクリエーション学科
一班　七六番　山越　美恵子

私が生まれ育った日光市は地形から「うなぎの寝床」と言われる街並みです。

世界遺産の東照宮をふくむ二社一寺や華厳の滝等あるので観光客は絶えませんがにぎやかな商店街は駅から一直線で売店の裏はひっそりとしています。

人口も足りないので何年か前から合併合併と福島県の手前まで日光となってしまい結局、今では土地の面積から言うと日本の市の中でも上位に入るそうです。

現在、日光の町並みは他県からの若者が出店し、お洒落な町並みへと変化しつつあります。町中は若い男女が着物姿でお土産を探していたりと活気が戻って来てます。

私が一番好きなのは、日光の山々で春夏秋冬色々な姿を見せてくれ日光が近づくと「お帰りと迎えてくれている様で故郷へ帰って来た観を感じさせてくれるから」です。

無償の愛情、奉仕

スポーツ・レクリエーション学科
一班　九六番　長谷川　祐二

私は優しい祖父母が大好きな小学生だった。夏休みに海に近い祖父母の住居で一週間を過ごす事が楽しみで、今でもその頃の思い出は鮮明に残っている。海に近いと言っても歩くと徒歩で三十分はかかる距離だったがウニを踏んで棘が足の裏に刺さった時は体が頑強でもない祖父がクスリを取りに往復してくれて治療をしてくれた事を思い出す。近所でも祖父母の悪口を聞いた事が無い。祖父母が他界して五十五年が経ち、気が付くと現在の孫と私の関係である。祖父母はこんな気持ちで孫への思いやりを持っていたのか等と気が付いた。無償の愛情、奉仕の最たるものであろう。

近所でも評判の良い祖父母夫婦はきっと他人に役に立つ事の生き甲斐を知っていたに違いない。

祖父母の様な人生を送りたい。

第三希望に決まった！

スポーツ・レクリエーション学科
二班　一番　小田　しのぶ

二年生になると、専門学科に分かれる。第一希望から第四希望までを、提出しなければならない。じっくり考え、決めた。

第一希望、ふるさと学科。第二希望、福祉学科。第三希望、スポーツ・レクリエーション学科。第四希望、健康学科。

結果は、第三希望、スポーツ・レクリエーション学科。エッ！そんな事あるの。第三希望なんてショック。グループの中に知っている人、ほとんどいない、不安だ。

しかし、授業が始まってみると、グループの優しい人達に恵まれ、不安は吹き飛んで楽しく学んでいる。私は、スポーツが大好き人間。企画や支援授業を考えるのは、苦手だが、スポーツ・レクリエーション学科が、一番合っているようだ。

今は、第三希望になった事に、感謝している。

朝のＴＶをみて感じたこと

スポーツ・レクリエーション学科
二班　二八番　須長　ちい子

今の若い人はほめられるのが嫌いという内容だった。よく聞いてみると、一人で目立ちたくないとか、出世欲がないとか、ターゲットになりたくない等があげられていた。私たちの時代は、競争意識が強く、先頭に立ちたい、目立ちたい、人をけおとしても、上になれ等と誰からも言われ、そういう風に育った感じが強いが、今の若者は一つの事を皆で協力して、作り上げるという教育理念があるらしい。またそういう教育姿勢のようだ。時代を反映しているが、私は昔の方がよかったと感じがするし、負けん気、勝気が後押ししたそんな時代が、あっていると思う。ほめられて成長した感じが否めないのだ。

最後に、文書を書くことの意義、人とのつながり等を教えてくれた、シルバー大学に感謝をしたいと思う。

江草先生

スポーツ・レクリエーション学科
二班　四七番　宮田　宏実

写真クラブの江草先生です。先生に指導を受けて六ヶ月がたちました。先生には撮影会での現場の授業と教室で技術の習得を勉強しています。先生はとても熱心に教えてくれます。なかでも頭が下がるのは撮影会の当日先生は午前中に現場を調査したくさんのカメラポイントを事前にチェックしてくれます。その後カメラ部員がのこのこ出かけて先生に教わりながら写真を撮るのです。事前の下見までして下さる先生には敬意を払わずにはいられません。先生の写真の実力は数多くの写真コンテストで金賞や入賞を獲得されていることでも明らかです。その先生の下で直接教わっているのですから上手くならないのが不思議なくらいですが事は簡単には運ばないのが世の常です。先生の熱心をカテにもっと精進をかさねてガンバッテ行きたいと思っております。

素話（すばなし）

スポーツ・レクリエーション学科
二班　五七番　國分　美津江

私は、十八年前から学校や図書館などで『素話』を語っています。素話とはグリム童話等の昔話を全部覚えて聴き手の子ども達の前で語るのです。聴き手の年齢によって語るおはなしは変えます。「おおかみと七ひきの子ヤギ」「赤ずきん」などは、小学校低学年に「ラプンツェル」など精神性の高いおはなしは高学年に語ります。

私は聴き手の子ども達ひとりひとりの目を見て語りかけていきます。素話は語り手と聴き手の両方で作り上げる世界です。目を輝かせておはなしを楽しんでいる子ども達を見るとやって良かったあと思います。あっという間に、子ども達の心をとらえてしまうおはなしの力は、何物にも代えがたいです。ひとつのおはなしを覚えるのは大変ですが、覚えたおはなしは輝き、私の宝物です。

春に思う

スポーツ・レクリエーション学科
二班　五八番　小島　正子

家のまわりの菜の花や梅が満開となり、春だなあと思っていたら桜の開花宣言が出た。そんな時にいつも思う事がある。

会社に勤めていた頃、この時期によく言われた言葉がある。「一月は行く、二月は逃げる、三月は去る」一月から三月は何かと行事や人の出入りが多く、あっという間に時が過ぎ去ってしまう。自分のやるべき事を見失うことがないようにと。

仕事をしていない今でも、昔の習慣のせいか、三月四月は年度替りソワソワ落ち着かず、何かやらなければと思ってしまう。

シルバー大学在学中の今は、よき友に恵まれ新しい体験やスポーツで楽しい日々を送ることが出来ている。

卒業後の自分がいささか不安だが、「もう年だから」を禁句に、今まで得た体験や出会いを大切に生活していきたい。

大小山に登って

スポーツ・レクリエーション学科
二班　七二番　星野　二美恵

大小山は、足利東部に位置する標高二八二メートルの山です。北部に隣接する妙義山から大小山へと登りました。

低い山だが、アップダウンが激しく岩場の多い山でした。

妙義山の山頂からは筑波山をはじめ名だたる山、街並み、田園風景が見渡せ、今までの疲れや苦しさが一瞬で吹き飛びました。

そして大小山へ。山頂の崖には、一文字七㎡のステンレス製の文字が揚げられ、間近で見ると、圧巻の大きさです。

登る前に運が良ければ、崖の上にトンビやタカの巣があるので見られるかもと聞いていたのですが、いました。崖の上から、我々の動向を見下ろすようにしていました。驚きと嬉しさが、こみ上げてきました。

山登りが、辛くても、やめられないのは、こんな場面に出会うからでしょうか。

生かされて

スポーツ・レクリエーション学科
二班　八三番　田邊　英子

（続けられるだろうか？）そんな気持ちで入ったダンス教室に、八十六歳の未亡人がいた。彼女は年齢を疑う程元気でニコニコしていて場を、和ませてくれる。ある時「パーティで、白いドレスを着て踊るのが夢なの。」と嬉しそうに話してくれた。毎年梅の時期になると、熟すのを待って拾った梅をくれる。その梅を梅干しにすると本当においしい。初めて会ってから四年、今回逃したらチャンスが無いかも知れないと思ってパーティ券を見せた。尻込みするかも知れないなあと思ったが、彼女は来て踊って、帰って行った。そして電話で、「続ける気持ちが沸いてきたよ。ありがとう。」と言ってきた。凄い情熱と行動力に感動した。歳なんか関係無い。これからも応援して行こう。自分もこんな老後を送れたらなあと彼女を見ていてそう思う。

漢字を忘れる

スポーツ・レクリエーション学科
二班　九三番　岩村　聡

漢字を忘れる。パソコンで文章を打ち、スマホでメールを送る。漢字を忘れていても機械が勝手に変換してくれる。便利になったおかげで頭を使わなくなった。サラリーマン時代、私は片道二時間半の電車通勤（旅行）をしていた。行きは寝不足解消のため爆睡していたが、帰りはグリーン車で缶ビール片手に年間で二百冊近くの本を読み、新しい言葉や漢字を覚える日々を過ごしていた。

現役を離れた今は、本をあまり読まない。正確には、「読まない」のでは無く、「読めない」のだ。電車で読んでいた癖で、静かな環境では邪念が頭を駆け巡り、集中できなくなった。変な癖は治りそうもない。

変な癖　静かな部屋で　漢字忘れる

シルバー大を知って

スポーツ・レクリエーション学科
三班　一三番　小野　純子

シルバー大学校を知ったきっかけは、今から十数年前に知り合いの方から演芸会があるので是非観に来てほしいとお誘いを受けた時でした。彼女は劇にでていてまるで素敵な女優さんの様に演じていました。還暦を過ぎても、こんなにも輝ける場があるなんてとその時とても感心しました。

勤めが一段落したので願書を求めましたがコロナで一年待ちました。待った甲斐があり、楽しい仲間と共に学びや部活等で毎日楽しく過ごすことができています。また、他では聴くことの出来ない講師の先生方のお話もとても勉強になりました。

二年間、近年にない有意義な体験をさせていただき心より感謝をしております。皆様、ありがとうございました。そして、これからもよろしくお願い致します。

ボランティア活動

スポーツ・レクリエーション学科
三班　四四番　齋藤　京子

退職してから時間に余裕のある私は、ボランティア活動に参加している。

一つ目は、災害ボランティアだ。東日本大震災後に「ボランティアをやってみたい」という気持ちになったが、現職中のためにできなかった。令和元年の台風災害が地元の佐野にも起きてしまった。私の中に「やってみよう」の気持ちが高まり、若い人たちと共に災害ボランティアの活動をした。

二つ目は、全国障害者スポーツ大会のボランティアだ。東京オリンピックの時に、「私より年上の人たちもボランティアをしている。私にもできるかも」と思って、フライングディスクの介助員をした。合同練習会、大会中は競技者の方々と四泊五日を共に過ごした。

そして今、「やってみたい」から、「やってよかった」の私がいる。

山に魅せられて

スポーツ・レクリエーション学科
三班　四九番　新井　靜子

私は日光が大好きです。男体山、白根山、太郎山、その他たくさん登った山の中で初めて登った残雪の女峰山が今でも一番心に残っています。山の仲間と励まし合いながら、たくさんの苦しい道のりをやっとの思いでたどり着いた頂上は地上では味わう事のできない、今まで見た事のない別世界の素晴らしい景色に感動しました。男体山が父ならば女峰山は強さと優しさを持った母のような山だと思っています。

春夏秋冬その場所に咲いている可憐な花々に囲まれ、最高の景色、真っ青な空、気持ちのいい爽やかな風、登った人にしか味わう事の出来ない山からのご褒美だと思っています。

これから先も無理をせず、ゆっくりと山歩きを楽しみたいと思っています。

80歳まで走るぞマラソン

スポーツ・レクリエーション学科
三班　六一番　小森　一彦

令和5年1月8日午前9時、3年ぶりの指宿で、号砲を聞きました。

令和2年2月に椎間板ヘルニアで足が動かず、コロナ過も相まってランニングできない日々が続きました。昨年から何とか走ることが出来るようになり、やっとスタートラインに立てたのです。

結果は、5時間40分で何とかフルマラソンを完走しました。タイムは満足できないものの、新たなスタートを切ることで最高の気分を味わいました。

毎日の練習は、歳とともに厳しくなっています。身体のあちこちに、こりや痛みが出てきても、完走したときの快感が忘れられずトレーニングを続けています。

目標は、80歳でのフルマラソン完走？

シルバー大学に入って変わった私

スポーツ・レクリエーション学科
三班　七三番　松嶋　敏子

私はシルバー大学校に入学しましたが、ここでも今までのように「来る人は拒まず、去る人は追わず」という雰囲気はあるものの、少しずつ変化していることに気付きました。大学での人間関係も、以前は誰でも受け入れられていたというわけではありませんが、今はより多様性や適性を重視するようになってきたように感じます。また、去る人に対しても、理由や背景を尊重することにしています。ただ、一方で、シルバー大に入学した私は、新しいことに積極的に挑戦していこうとしています。このように、過去と現在を比べると、少しずつ大学に入学したということが気持ちの変化に通じているように感じますが、この変化にも前向きに対応していきたいと思います。なお、何かをする時に何でも一度はやってみようとする気持ちは以前と変わりません。

山を登る楽しみは

スポーツ・レクリエーション学科
三班　八一番　小堀　義勝

山に登る楽しみはと問われると、春の桜に、夏の花畑、秋の紅葉、冬の雪山ですと。

山を登り初めて三七年がたちましたが、山登りの魅力は今だ色あせることはありません。山登りには多くの楽しみや魅力があります。まず、山登りの一番の魅力は大自然の美しさを堪能できることです。登る山の高さに応じて、自然の様々な姿を見ることができます。山の上から見る景色は、平地とは違う広がりがあり、見るものを圧倒するような迫力があります。また、山登りは体力を使うため登る課程で自分自身と向き合うことができます。自分自身の限界に挑戦しなければなりません。山頂に到達する達成感はほかの何物にも代えがたいものです。

長い期間山登りを続けている私にとって、山登りは生涯を通じて楽しめるものです。

シルバー大学に入学して

スポーツ・レクリエーション学科
三班　九二番　伊藤　由美子

なんとなく入学してあっと言う間に二年目にはいりました。四三期生が入学して先輩扱いされるのがちょっとくすぐったいような今日この頃です。スポレクを専攻し身体を動かす授業が多く楽しんでいます。

クラブで未経験のフラダンス、あまりやったことのない山歩き、栃木近郊の町に行くウォーキングと仲間達との出会いがあり、刺激を与えてもらっています。

フラはまだ上手に踊れませんがハワイアンの曲に癒やされています。山歩きでは初めの頃呼吸が苦しくなり、もう無理と思ったのですが皆に励まされ、なんとか続けて参加でき山の良さを体感できました。ウォーキングは栃木に三十年住みながら知らない町に出かけいろいろな発見がありました。これからも仲間と共に精一杯楽しんでいきたいと思っています。

健康づくり学科　花と雑草について

健康づくり学科
四班　一五番　神永　庸子

私がもし花に生まれたら何の花に？たぶんペンペン草かな？、雑草はカンカン照りの暑い夏も水を飲まず、寒くて凍えそうな冬の日々も文句も言わず耐え忍んで、やっと春がきたと元気に地上に顔を出し、喜び感じてる事でしょう。でもどんなに、綺麗な花咲かせても花壇の中の草取り・・・。誰がいつ頃から、花と雑草に分けてしまったのか。「人間が余りに辛いこと、悲しいことが多く心穏やかになるよう綺麗な花が咲いているのだ」と聞いた事がある。

野山を歩くと緑の絨毯みたい自由に伸び伸びと楽しそうに雑草が生えている。植物も人間も環境で生き方が違ってしまう。

これからは、綺麗な花を咲かせ、通る人達に一瞬でも心がホッと出来るよう花壇造りを目指したい。そして、いつか小っちゃなオープンガーデン夢みて～。

シルバー大学の二年目

健康づくり学科
四班　二四番　橋本　利雄

コロナ過の入学でしたが、早いもので卒業を意識する時期となりました。

二年生では、健康づくり学科で学び、運動、ストレッチ、食事、口内ケア等沢山の知識を学びフレイルにならない様気を付けたいと思っています。

なによりクラブ活動が楽しく、社交ダンスでは、大島先生や先輩の熱心な指導で、一年生の時はステップを覚えるのに大変でしたが、二年生になり少し余裕が出てきました。卓球では、コーチや仲間のアドバイスで上達。パソコンでは、入門から基礎にレベルアップ。ゴルフでは、青空下一日一緒に回るので、親睦を深めています。

いつも皆さんに、パワーをもらっています。シルバー大学はスバラシイ。

シルバー仲間達と健康寿命

健康づくり学科
四班　三六番　長谷川　静夫

シルバー大学卒業まで六ヶ月となった。私の入学の目的は健康寿命を延ばすことにあった。地域で高齢者世帯を定期訪問し、見守りと相談相手を行うふれあい相談員を六年間勤めたが、高齢者のほとんどは巣ごもり状態である。グランドゴルフクラブに入り、加入を勧めるも賛同者は少なく仲間達の輪に入ろうとしないのが実情である。

私は入学して趣味を増やす為に蕎麦打ち、陶芸クラブに、健康維持に太極拳、ウォーキングクラブ、スポーツとして卓球、バードゴルフクラブに入部。上達はしないが、仲間達の輪の中で多くの人と出会い、楽しい時間を過ごしている。卒業後もＯＢの仲間達の輪に入り、これからの人生を楽しみながら健康寿命を延ばしていきたい。

週の半数以上をシルバー仲間達の輪に参加できており、家内に感謝している。

私の失敗談

健康づくり学科
四班　三七番　赤間　俊次

退職を機に在宅することになり、食事が一番の問題となった。朝食と夕食はかみさんが用意してくれるので昼食が問題である。外食かコンビニで買ってくるか二者択一となった。ある日、朝から雨がポツリポツリと降っている。昼食を買いに行く時間にはザーザーと横殴りの土砂降りに変わった。何かあるもので済ませるかと冷蔵庫を漁り、冷凍チャーハンを見つけた。電子レンジで６分温めると書いてある。電子レンジにセットし待っていると何か臭って来た。モクモクと煙まで流れてきた。電子レンジが燃えている。ヤバイヤバイ、調理方法を見ると袋から出してと書いて有り袋が燃えたのだ。部屋を消臭してチャーハンを紙袋に入れ捨てた。かみさんが夕食の時に「お昼にチャーハン食べた」と聞いてきた。私は素直に「はい」と返事する。

シルバー大二年生の春の一日

健康づくり学科
四班　五四番　小島　マリ子

先月三回目のラージボール卓球大会に出た。出場者名簿が渡されました。五組に丸印が付けられていました。五組が進行並びに記録の係なのです。今回私は五組でした。多少の不安はあったものの、ＯＢ大会に向けて、記録の仕方や試合進行について練習していたので、思ったよりスムーズに進める事が出来ました。わかっていると、とても楽しい事でした。

その上、五組は審判が免除されていましたがそれくらい忙しく、練習していなかったら、とても出来る事ではありませんでした。予習と言うか準備の大切さを今更ながら感じたとても有意義な一日でした。

結果は惨敗でしたが充実した一日が過ごせ、幸せな気分で家路につく事が出来ました。

癒し猫

健康づくり学科
四班　七五番　森　勝

シルバー大学卒業まで、はや半年となりました。入学前に愛犬との別れがありましたが、入学し一年が経った頃娘から子猫を二匹引き受け今に至っており、猫達は生後九ヶ月目を迎え、雄の「あま」と雌の「あずき」、妻共々癒されるこの頃です。

癒され生活が六ヶ月程経ち、以前の明るい生活が戻ってきたと実感しております。

猫との生活に必要不可欠なワクチンを行い、七ヶ月目に避妊・去勢手術を行い、今では元気に「家猫」として家中かけずり回っております。ただし夜の時間帯であり、日昼は寝ている事が多く、私達とは真逆生活である。猫は夜行性のためなのか。

そうこうしていると娘から生後三ヶ月の雌猫、一匹を引取る事になり、更に楽しく忙しい毎日になりそうです。妻共々「ガンバルゾ」精神で生活をエンジョイします。

人の輪

健康づくり学科
四班　八八番　鈴木　浩

家の近くのグランドで私より少し年上の方が良くグランドゴルフをされています。近くを通るとその中の一人が「鈴木さ～ん」と声をかけてくれます。距離が離れているのとマスクをされているのとで、私には相手の方がどなたなのか分かりません。でも返事しない訳にはいかないので、「あっどうも～」と大きな声で答えます。相手の方から「しばらくで～す。元気ですか～？」と返ってきます。同じようなことがこの半年で三度ほどありました。

私は定年退職後、七年ほど地元壬生町の町民活動支援センターという所に勤めていたので、その時に知り合った方だと思います。どなたなのかわからない自分が歯痒いのは勿論ですが、同時に嬉しい気持ちが溢れ出ます。これからも人の輪を大切に生きていきたいと思います。

竹林ボランティア

健康づくり学科
四班　九七番　真壁　きみ子

メンバーは、男性四人、女性三人と少なくなりました。参加して十年になります。月二回午前の活動で、シルバー大ほどの広さの敷地に孟宗竹と真竹が少しあります。高さ二十m、太さ十五～二十cmの竹を切り倒し三等分に切り、積み上げ腐らせます。

竹林は、四季折々の姿を見せてくれます。風の強い日は、頭上でゴーゴーと左右の葉を揺らし見上げれば葉がハラハラと降り、下の方は風も静かで幻想的です。

春は、竹の子掘りの季節。まったく生えてこない年もあり、毎週見に行きます。

一週間あけると竹の子が青竹に伸び生命力と青竹の美しさに魅了させられます。

今年も竹の子好きの友に届けます。

自然の中で仲間達と無理せず、汗を流し楽しんでいきたいと思います。

二年目のシルバー大学生活

健康づくり学科
五班　一〇番　臼井　義雄

私も皆様のお陰様で学生生活を楽しく過ごしております。

決まった日時に家を出ると云う区別（けじめ）ある生活に張り合いが出て来たこと・同期生と世間話など楽しみになってきました。

二年目から「健康づくり学科」に入り、ストレッチや健康のための効果的な運動の方法等を勉強し、現在は役に立っていますが、問題は卒業後どの程度実践できるかですが、それは来年以降の宿題といたしました。

クラブ活動は「蕎麦打ちクラブ」に入会し、先生方の指導を頂いております。蕎麦打ちは、奥が深いそうですが、自分はなんとか打てるようになり、家族で楽しくいただいております。

皆様はいかがでしょうか、シルバー大学の学生生活を楽しんでいることと存じます。

シルバー大学生について

健康づくり学科
五班　一四番　加藤　雅一

シルバー大学に入学して約一年半になります。個性豊かな色々な人との出会いは、楽しくもあり驚きでもあり、視野を広げることにもなりました。

様々な授業、そして多くのクラブ活動。シルバー大学生だからこそ味わえたものだと思います。役員同士、生徒同士で意見が合わず衝突することもありますが、それも全部含めての学生生活であると思います。

好きな言葉に「人は人と共にあり、人と共に成る」というのがあります。自分一人で生きている生きられるつもりでも、結局見えないところで支えられ生かされている。人は、一人っきりでは、進化も成長もないのではないかと思います。

残された学生生活、人と関わり、誰かの為に自分の出来る事をしていきたいと思う今日この頃であります。

元気な幸齢者を目指して

健康づくり学科
五班　一九番　関　美智子

和田秀樹さん著書の「80歳の壁」より。好きなことを我慢し過ぎることで、運動やコミュニケーションの機会が減り、フレイルや認知症、うつ病のリスクが高まり、人間が本来備えている免疫力が下がってしまう恐れもある。学ぶことをやめてしまった人は年老いる。学び続ける人はいつまでも若い。

作者が見てきた元気な幸齢者も例外なく「学び」の人でした。常に何かに興味を持ち、行動する。行動には思考が伴い、やれば必ず気づきがある。このことはシルバー大での学びにも繋がると思います。

シルバー大のクラブ活動ではウォーキング、コーラス、俳句、絵手紙に入部し、クラブ活動を通して学び、仲間づくり、趣味を楽しむことができたら良いと思います。

シルバー大に学んで

健康づくり学科
五班　四二番　岩崎　和幸

シルバー大で学んで、一年半が経過しようとしている。色々な経歴を持ち、入学してきた。そんな中で、出会いをキッカケに仲間づくりが始まっている。自分が入って良かったのは、同年齢層で皆が前向きに取り組んでいる姿が一番印象強く、シルバー大を選んで良かったと常に思っている。

実際に部活動を通して、目指すものは一つで、それに通じる思いと達成感が何よりも気持ちを満ち溢れさせてくれるからです。その一つで、入学して間もなく、栃木県に生まれ一度は登ってみたかった男体山に学校の仲間四人で、初登頂した時、この上ない喜びでいっぱいでした。

まだ自分にはやれるということが実証できた時の感動は、いつまで経っても忘れることのできない一つである。

高齢者とスマホ

健康づくり学科
五班　六五番　只木　弘子

情報メディアの一部としてのパソコン、コミュニケーションツールとしての携帯電話に触れてから約三十年、今は一台で兼ねてしまうスマホを主に使う様になっています。孫達は政府から提供されたタブレット端末を自由に扱い若い人たちの情報交換はラインです。スマホが使えない人がたくさんいます。高齢者がスマホを覚えるシステムが社会にないからです。ならば先にスマホを覚えた人が仲間に教えあって皆でスマホ上手 LINE 上手になれば良いと思うのです。人生の荒波を乗り越えてきた優秀な高齢者に LINE で孫と楽しくおしゃべりできるスキルを身につけて欲しいです。

私は将来 LINE お茶飲み会を開きたいと思います。高齢者がスマホという情報メディアを使いこなして活き活きと生きられる社会になってほしいと願っています。

「これからの人生設計」

健康づくり学科
五班　八二番　須藤　和義

定年を終えちょっと一安心してシルバー大学生、悠々自適な老後を満喫と思いつつ、ルンルン生活、しかし授業での「フレイル・ロコモ、サルコペニアなどを学び、人生百年時代へ重要な健康、栄養、社会参加や、福祉、介護などの無知さを痛感した。現役時代は年金生活第一に考えていたが、お金以上に大切なことフレイル予防を痛感した。

しかしその中で、特に介護については大きな疑問を持ち、奮起して六十歳過ぎての手習い介護福祉士実務者の資格を取得した。

介護や介護施設、介護保険、業界の実態、自分自身の将来の不安や問題点も知ることになった。こんな高齢者の私でも介護士としてフレイル予防の栄養、身体活動、社会参加をして行く覚悟が私のできる最後の社会貢献と思います。そして大好きなゴルフをより長く満喫したいかな～。

最近の政治に思う事

健康づくり学科
五班　九四番　笹倉　政雄

原発の再稼働や憲法違反の自衛隊の軍備拡張、祖国防衛の名のもとにおける軍国主義の復活や海外派兵の準備、それらを正当化するための憲法改悪の動きなど、自民党岸田内閣の暴走は常軌を逸失している。

端的に言えば、民主主義や常識、社会規範、羞恥心の欠如による国民への弾圧暴力である。小選挙区制や投票率の低さ、一票の格差問題等の選挙制度の不平等や情報の偏向によって、必ずしも国民全体の意思を的確に反映していない絶対多数による強硬政治の押し付けを見過ごしてはならないと強く反省し、この一文を草している。

我々高齢者が、自分自身の楽しみや健康、趣味やボランティアに現を抜かしている間に、平和な社会が変質し、思想信条の自由のない時代に戻させないために政治への関心を忘れないことを強く求めます。

人生の道しるべ

健康づくり学科
六班　二一番　外塚　博信

シルバー大学に入学し、早一年半が過ぎようとしています。光陰矢の如し、あっという間の時間でした。興味深い授業や入部した四つの部活動により心身共に充実した日々を送ることができました。今年度は上級生として責任重大ですが、精一杯がんばります。また人間関係においても大きな収穫があり、同級生やクラスメート、同じクラブの部員など数多くの方と知り合えたことは私のかけがえのない財産です。

シルバー大学に入って色々な人と知り合え色々な知識を身に付けたことは今後の人生の道しるべを見つけた気がしています。

年齢差を超えて前向きに勉強やクラブ活動を存分に楽しんでいる諸先輩方々を見ていると頭の下がる思いですし自分もそうなりたいと思います。年を取ることがどこか楽しみとなっている今日この頃です。

津軽への夏旅

健康づくり学科
六班　二七番　加茂谷　肇

秋田に帰省し、嶽「だけ」とうきびを買いに同級生を誘った。津軽ダムと白神湖に歓声が上がった。お目当ての嶽とうきびは岩木山麓の嶽地区で栽培され、山の寒暖差が甘みを育む。道路沿いに直売所がずらり車がびっしり、駐車行列ができてブランド力のなせる技かと。嶽温泉郷の売店で立ち食い旨い美味しいを連発した。このあと鰺ヶ沢に向かい行列のできる食堂汐風で海鮮丼、マグロ丼、うな丼の鮮度まさに納得。

隣の加藤鮮魚店では、マグロ、アジ、サザエ、ウニを刺身にしてもらい、一夜干しのイカも焼いてもらう。そこから五能線沿い日本海を走り気分ルンルン。能代市の天洋で酒求め、温泉壱ノ座で風呂浴びた。戻った一行は買い求めた刺身と酒で宴会、上機嫌で二次会はカラオケ店。能代から津軽白神へのふらっと夏旅だったが面白かった。

老いへの冒険

健康づくり学科
六班　三三番　五十嵐　敏夫

昨年の九月で七十歳になり、自分の未来が少し気になり始めています。現在、特に差し迫った健康上の問題は無いが、今まで蓄えてきた筋力・記憶力・ときめき等が明らかに低下している。しかし、このままでは負け戦になる、人生最高の七十代を目指したいと思いいくつか作戦を立てました。

一つ、自分の観察記録を作る、自分の失敗談・感謝されたこと・老化発見やそのときの心の状況などを書き留める、面白いかも。

二つ、刺激・ときめきの経験を増やす、車での一人旅計画は特になし、落語・歌舞伎・コンサート・ロケット打ち上げなど、考えるだけで少し心がハイになります。

これからは、「老い」は「負い」にあらずを心がけ、豊かに老いることを目指し冒険へスタート、どんなことが起こるかな。

青春18きっぷの思い出

健康づくり学科
六班　六四番　田澤　志津江

旅行が大好きな私。今迄で印象深かった旅は青春18きっぷで奈良、天理の三泊四日の旅でした。宇都宮、小山、大宮と出発地もバラバラ。その日の朝に計画書を渡されて、総勢四十数名の大集団。計画したのは八十歳過ぎのOさん。

天理に連泊して吉野山の桜見物。満開の吉野山でみんなにはぐれたことも時がたつにつれて懐かしい思い出です。大野室生寺駅から室生寺までのハイキング。帰りがけ京都御所見学。帰りも青春18きっぷでした。その後も青春18きっぷを利用して色々な所に旅をしました。

今は諸事情で日帰り旅しか出かけられないのですが、只見線の車窓からの雪景色とか水郡線の車窓からの春の風景とか日帰りで何とか行けないものかと「全国鉄道旅行」の地図を眺めて楽しんでいます。

クラブに入部して思う

健康づくり学科
六班　七八番　渡邉　正子

蕎麦打ちクラブに入部して一年五ヶ月がたちました。とっても上達したと思います。粉をこねるのが重要な事が解かりました。長く繋がり細く切れるようになり奥が深いです。友人や親戚に配り皆さんに上手になったね、以前より美味しいねと言われるようになりました。子供達もすごく美味しいと、母が打ったボキボキした太い田舎蕎麦が、懐かしいねと笑っています。私の手前みそですが自分が打った蕎麦が一番かなと少し誇らしく思っています。

蕎麦クラブ、書道クラブ、太極拳クラブ、ウォーキングクラブに入部して、たくさんの人達に出会い、色々な事に挑戦中です、シルバー大学に入学してとても楽しい時間を過ごさせて戴き感謝しています。

学生生活を振り返って

健康づくり学科
六班　八七番　清水　利通

入学して人生経験豊かで多趣多彩な仲間にふれ合い良い刺激を受けながら充実した学生生活を謳歌しています。

授業では多岐にわたる講義を受け様々な知識を得ると共に硬くなっている体をストレッチすることの大切さを実感しました。クラブ活動は、五つのクラブに入部し多くの仲間と楽しく活動しています。

特に、社交ダンスは、先生指導の下、練習を積み重ね少しずつ踊れるまでになり、成果を発表する南校祭での緊張感と踊り終えた後の達成感は思い出になりました。

どのクラブも心身を養い健康維持に役立っており、入部して大正解でした。

卒業後は、二年間の学びとふれ合いを糧に、今日行く、今日用を心がけ、社会との接点を保ち続けて生涯現役を目指し地域社会に貢献したいと考えています。

脱マスクに思うこと

健康づくり学科
六班　九五番　中山　勝

マスク生活もおよそ三年になりました。感染状況が落ち着いてきていることから、三月一三日から着用ルールを緩和するとの国の方針が出されました。着用の是非は「個人の判断に委ねる」とのことです。安堵すると同時に戸惑いも感じます。

コロナ禍当初「マスク警察」や「自粛警察」という言葉を耳にしました。生活の様々な場面でトラブルとなった事件がメディアで報道されることもよくありました。このような行動原因は、過剰防衛反応、正義感からくるものと言われます。

これから着用と非着用が入り交ざる生活が始まります。他者の判断を尊重することが大切になると共に、相手への思い遣りや寛容さが求められる気がします。私達の人間性が試されることになると思います。

「ありがとう」のおばちゃん

福祉学科
七班　五番　飯島　和子

係わるヘルパー内で通称「ありがとう」のおばちゃん。私が携わり始めた頃は、まだ出生地、家族の名前、そして嬉しそうにお孫さんの話をされていたのですが、それから二年足らずの間に徐々に言葉数が少なくなり単語が出てこなくなりました。それでもテレビの料理番組を見ながらレシピを書き取る姿を見ました。言葉の意味は理解できなかったと思いますが、字を写し取ろうとする行為は忘れていませんでした。

ある日、入浴の介助時に浴槽の中から立ち上がる動作が出来なくなり、私が中に飛び込んだ事もありました。それ程に認知が進んでも最後まで残った言葉が「ありがとう」でした。私の問い掛ける言葉は解らなくても、どんな言葉にも「ありがとう」が返ります。〇〇さん、この五文字の温かい美しい言葉を有難うございました。感謝。

美しい日本語

福祉学科
七班　九番　牛久　信子

ヤバイと言う言葉を巷で聞くようになってめずらしくありませんが、あれは塀の中から伝わって来た言葉だと認識しておりましたが？　若者言葉の省略語。ニュースで流れて来る国を率いる国会議員、著名人の方々が使う英語、その他解読難解な言葉の羅列、たしかにそれらで表現すれば簡単に伝わりやすい場合もありますが、ここは日本国！　元来の解りやすい母国語、美しい日本語で表現してもらいたいものだ。ずうっと前に昔の邦画を観る機会が何度かあった時の俳優さん達の所作、使っていた上品、なおかつ美しい日本語に感動したのを憶えています。それらに比べ現在の世の乱れ切った言葉の数々に困惑しているのは私だけでしょうか？　私自身言葉の使い方に注意しながら日々精進して行くつもりです。

あみむめも

福祉学科
七班　一七番　熊倉　洋子

あみむめもは、十数年前から通う少人数の編み物教室です。職場の余暇活動のように始まりました。とても自由な教室で、先生が持参する本や編み図をもとに、自分の気に入ったものを作ります。難しい編み図もありますが、そこは保育士でもある先生が、優しくわかりやすく褒めながら教えてくださるので安心です。出来上がった作品は皆にお披露目し、素敵さや苦労を分かち合います。布と違い糸は解くことができるので、間違っても大丈夫、編み直せます。

私の初めての手編み作品は、小学生の頃。長編みだけのピンクのモヘアのひざ掛けでした。仕上げに母が縁飾りを編んで完成。五十年たち古びれましたが、今も健在です。

時間はかかりますが、一本の毛糸が少しずつ形になっていく様が嬉しくて、編んだり解いたりしながら楽しんでいます。

友は私の宝物

福祉学科
七班　三二番　吉澤　幸枝

あれから二年、月日の流れは早いもので残すところ半年となった。振り返れば、同級生の皆様と共に、楽しく可笑しく学ぶことが出来たことは、私の人生に於いて貴重な経験でした。ある詩人の詞に「その時の出逢いがその人の人生を根底から変える事がある」とあります。六十年以上もそれぞれが歩んで来た生き様は百人居れば、百通りの人生があった筈です。それが、たった二年の学校生活で、すべて知り得ることは全く未知の事。時には、意見のすれ違い、自分の事を主張する人、聞き役にまわる人、それも当たり前の事であります。私自身もひとりよがりの我儘もあったに違いない。

人生、百年と言いますがシルバー大学で出逢えたこと、同じクラスで学べたこと、これは私の人生で奇跡に等しい幸せな事と感謝しています。有難うございました。

真鯛釣り

福祉学科
七班　四六番　野村　英二

テンヤは真鯛を釣る仕掛けです。エサは生きたエビです。テンヤには、親針と孫針があります。エビのしっぽをハサミで切り、親針はエビの尾っぽから刺し、胴体を通して針の先端を出し、また孫針は甲羅にさします。ここで大事なことは、エビがまっすぐになることです。これを海面から約三十メートルの海底にゆっくりと落とします。錘が軽いためかなり難しいです。それからが鯛とのやりとりです。コーンコーンの引き最高です。

真鯛は上からひらひらと落ちて来るものに興味があるそうです。餌が海底に着いたら瞬間にあたりがあります。真鯛は口が固いので強く竿を上げます。食わないときは2メートル上にあげて、落とす繰り返しです。真鯛とハナダイの違いは、真鯛には目の上にアイシャドウがあります。

幸せな出会いに感謝

福祉学科
七班　五一番　五十畑　さち

私は、今まで、そして現在も幸せで楽しい毎日を過ごしています。と言いますのは素晴らしい人たちに恵まれ、いつも穏やかな気持ちでいられるからです。家族はもちろんのこと、長い年月を過ごした職場の人達、隣近所の人達、趣味やボランティアの仲間たち、その他多くの人達との出会いが私に幸せな人生を与えてくれました。これらの中には五十年来になる友人もいます。

また、新たにシルバー大学校での沢山の人達との出会いも増えました。

色々な出会いの中で、長い間には楽しいことや嬉しいこと、また、悲しいことも沢山ありましたが、私にとってはどれも忘れることのできない貴重な思い出ばかりです。

これからも色々な人達との出会いを大切にし、常に感謝をしながら、毎日を過ごしていきたいと思います。

生涯のライバル

福祉学科
七班　五九番　小林　恒雄

私には生涯のライバルがいる。それは同じ日に誕生した双子の兄である。幼少期は周りからいつも比較され、小学五、六年生以降は一緒に居ることを避けていた。

社会人になり私は栃木県、彼は横浜市その後、海外生活が長くほとんど会うことも無くなった。顔がそっくりであったことから何度か間違われて、困ったことがある。

『その一』私が北京へ向かう飛行機の中で、彼の会社の同僚に間違われたこと。

『その二』彼が東京で夫婦で歩いていた時私の友人が、見つけて声をかけたこと。

『その三』彼が成田空港から出国時、私の取引先の人から、先週はお世話になりましたと声をかけられたこと。などなど多数あります。今後は健康を維持してお互いに長生きしたいものです。葬儀の時、どちらか間違われないように要注意です。

つながり

福祉学科
七班　八〇番　葛西　壽司

学校生活もあと半年に迫ってきた。昨年は素晴らしき仲間と出会い楽しい一年を過ごさせて頂いた「感謝」。二年目の今年度は、授業内容が専門科目になりメンバーも大幅に変わった。知識豊かな何事にも積極、尊敬する人達である。学校生活も授業、クラブ活動の他に、下野市在校生の会が主導するボランティア活動を実施している。田川、姿川河川敷清掃を年四回の実施。在校生・ＯＢの協力のもと二〇一四年からの活動である。例年は、食事会・歓送迎会等ＯＢとの交流を密に実施していたがコロナ禍の為三年間中止となった残念なことである。

私自身卒業後は、シルバー大学同窓会南河内支部に在籍する予定。地域の人達との出会い・繋がりを大切に、地域貢献・ボランティア活動に積極的に取組んで活きたい。

健康であることに感謝

福祉学科
八班　四番　須藤　松美

先達ての事です。前日迄普段どうりでしたが、突然の高熱で痛みと共に身体が動かなくなってしまい、その後緊急入院となりました。症状は一週間程続き検査の連続でした。その間はあまり記憶に残っていません。後に徐々に回復に向かいましたが、体が思う様には動かないのです。以前授業で体験した重りを付けて階段の上り下りやトイレまで歩いたりした事を思い出しました。あの時は自分の思う様に普通に動いていたので楽々でしたが、実際に自分の筋力が落ちてしまうと、とても思い通りには動かない事に気付かされました。車イスのお世話にもなりました。今回の入院は何十年かぶりの事だったので体力はすっかり落ちてしまいました。入院前まで健康でシルバー大に通えていた事に感謝。そしてこれからも通えることを願います。

シルバー大学に感謝

福祉学科
八班　一六番　久保　はつ江

シルバー大学に入った頃を想い出します。緊張と不安でいっぱいでした。ところが今は、授業のある日が楽しみです。元気な皆さんに会えるからです。もちろん、勉強では、各分野の専門の先生方の講義が受けられ、幸せなことです。そして、お昼も楽しみです。ロビーで販売してくれるコーヒーのおいしいこと！ホッとします。

もう一つは、ギタークラブに入れたことです。去年の学校祭でギター演奏を聞き、「いいなあ」と思っていた所、勧められ、入ってしまいました。ところが、ギターを直接聞いたことも、ひいたこともないのです。七十才をとうに過ぎて習う。とは、自分でもビックリです。先輩方に教えていただき、ありがたいです。ギターにさそわれたことに感謝しています。

この二歳（ふたとせ）

福祉学科
八班　二六番　日向野　好司

『幾つかの恙（つつが）とともに去年今年（こぞことし）』
『雨に笑い風にも笑う今日春陽（はるひ）』

この二句は、歳の初めに詠んだ作品で、こう生きると言う意思を俳句にした。

私は六〇台半ばで健康を損ね、大怪我も重なり予定より早いリタイヤとなったが、妻の協力もあり数年かけて徐々に回復した。生活習慣を全く改め、人生の意味や心と体の繋がりを考えられた日々でもあった。

シ大では、お陰様で多くの仲間、多くの学びを得た●人生下り坂での学びは貴重だ。自分の老いを想像する事で、備えと覚悟ができる●学ぶ事は楽しく、趣味を得た事は人生の彩だ●知足・利他・恩送りは優れて人間らしい事だ。そして、語り合え、育ち会える友と出会えたことは望外の喜びだ。

私のこれからの目標は、『どんな時でも「ありがとう」と言えること』としたい。

今を生きる

福祉学科
八班　三五番　中島　富子

若い時は、年を重ねると物事に対する興味が薄れ、気力や体力が衰えてしまうのではないかと思い、歳を取るのが怖かった。七十代になった今、歳を取る負のイメージは、杞憂であったと実感している。

七十代、やりたいことは一杯あるし、頑張ろうとする気力も以前に比べ衰えたとは思わない。むしろ、持久力は以前よりも良くなったくらいだ。

結果にこだわらず、行動自体を素直に楽しむようになり、何でもやってみたいと思うようになった。

一日二十四時間を自分の意志で決定でき自分の意の儘に生きられる七十代は、人生で一番幸せな年代なのかもしれない。

今が一番幸せと、思える日を重ねて生きていけたら嬉しい。

出会いに感謝

福祉学科
八班　五三番　大島　英司

傘寿を過ぎて、学生としての学生生活は体力は衰えましたが、毎日をすがすがしく過ごしています。学校での授業は、グループ単位の授業、専門学科での授業、クラブ活動など、他生徒たちと楽しく受けたり活動して楽しい時間を過ごしています。時には知らないことを教えていただいたり指導を受けたりした友との出会いに感謝です。

人生百年という時代「老い」を避けることはできません。健康寿命を長く保つことが大切かと思って居ます。

シルバー大学で出会った友から教えていただいた行動や知識を思い出しながら楽しく自然に逆らわずに、心身共に健康を維持し前へと進んで行きたいと思っています。

気力、体力の衰えの防止には、なにごとにも「継続は力なり」と思っています。

学校生活のふりかえり

福祉学科
八班　五六番　桑藤　幸子

仕事とボランティア、同じサイクルの日常の繰り返しでは年齢的にも感性のリフレッシュは難しい。それならインバウンドの力を借りてポテンシャルを高めてもらおうと一石二鳥を考え入学しました。

一年目は、一般科目が主で二年目は専門科目という事で福祉学科を選択、専門というより広く一般的な学びです。

シルバー大学は、退職や子育て後の長い第二の人生を、ひきこもりや意欲減退、無気力等、空の巣症候群の予防、強いては健康寿命の延命が目的、そう考えると大きな目的は達成と言えます。

クラブ活動も授業のカリキュラムとは別に個々の希望で運動から趣味の分野まで幅広く楽しめ仲間作りも出来ています。

残りの学生生活、健康に注意し有意義に終える事が出来るように頑張りたいです。

冬の陽だまり

福祉学科
八班　六〇番　小林　みつ枝

冬日和の日曜日、愛犬との散歩の途中で春を待つ樹々の下を歩いていると、柔らかく暖かな陽射しを感じた。陽だまりの中でのんびりしていると在りし日の母を思い出した。母は笑顔のチャーミングな人だった。そして強い人でもあった。何時でもどんな時でも全力で子供を守り愛してくれた。自分が辛くてもだ。出生と同時に母親を亡くした母の晩年は少女に戻り、失った母親との時間を取り戻すかのように、娘と認識出来なくなった私に甘えてくれた。そんな母を見送って早や十年、私は心から母と向き合い、受けた愛への恩返しは出来ただろうか、母の一生は幸せだったのだろうか、そんな事を考える時間になった。

冬の陽だまりは、まるで私を包み込んでくれた母のようにとても温かくて柔らかい。

安全運転を心がけて

福祉学科
八班　九一番　星川　千江子

昨年、友人と私の運転する車でインターパーク方面に行った時、あと少しで目的の場所の手前のまっすぐな道路を走っていたところ、車の前に警察官が出て来て車を止められ、何で止められたか分かりますか？と聞かれたので、何故ですか？と聞き返すと、歩行者妨害だと言う。右側の駐車場に入って下さいとの事。違う警察官に免許証を提示し書類に押印、二点減点と九千円の違反金になると説明を受けました。その場をあとにするがすっきりしませんでした。

自分も高齢者になり、運転も危ない様な時が多くなってきました。気をつけていても何が起きるか分からない昨今です。

この件をきっかけに、さらに今まで以上に安全運転を心がけていかなくてはと、気をひきしめたところです。いつまで、運転できるかは分かりませんが・・・・・。

シルバー大学の皆様に感謝

福祉学科
九班　七番　飯島　初枝

如月に星となった実母の二十五回目の命日、妹弟達と墓参りをしました。私が五十歳の時、享年七十六歳でした。私は農家の長女として産れ、成人式をした年の十二月三日、夫の誕生日に結婚式をあげました。

高校を卒業し地元の農協に勤務、何も知らない私、両親は反対でした。大百姓の長男との結婚、十一人の家族との生活。米、麦、トマトハウス栽培。汗泥になって夜業。そして直売所出荷。ヘルパーと三人の子供、何とか社会人になるまではと自分なりに頑張りました。金婚式を子供達と孫に祝って頂き、その二年後、最愛の夫が入院三ヶ月で他界。享年七十五歳でした。農業をリタイヤして栃木県シルバー大学校南校に入学しました。学ぶことの多いこと、あっという間の二年間。卒業後は、身の丈にあったボランティア活動に貢献したいと思います。

さくらに思う

福祉学科
九班　一一番　大塚　せつ子

数日前、菩提寺の墓参りに行った時の事です。境内の大きな桜の木の枝が無残に切り落とされていました。

毎年、桜の花がお寺の空を薄桃色に染め、癒される空間でした。住職は、「長い時を経て弱ってしまった。桜が生きるための処置だ。」と話されました。

会話を通して、「生きる」ことについて、改めて考えさせられました。

以前、「生きる」と云う黒澤明の映画を見て、とても感動したことを覚えています。今回、石黒一雄が、「生きる」の原作から新たに御本を起こし、イギリスの映画を完成させたとのこと。「時代の閉塞感の中で、限界があっても、いかに生きるかを真剣に考えることで、人生が豊かになる。」との石黒氏の言葉に、自分も一歩づつ、しっかりと人生を歩いていきたいと思います。

初めての滝行体験

福祉学科
九班　二五番　橋本　誠

栃木市最北に位置する出流町に阪東十七番札所出流山満願寺があり、奥の院鍾乳洞より湧き出る落差八メートルの大悲の滝があります。古来より、多くの修験者が滝行を行っていました。私が還暦を迎えた頃に、出流観光会の店主達で大寒に滝行を体験しようとなり、商工会議所や観光協会の協力を得て実行しました。報道陣がカメラを向ける中、私の順番が来ました。零下五度の気温の中、足を滝つぼに入れるとガタガタと震え、「エイッ」と気合を入れて入水。不動明王の御真言「ノーマクサンマンダーバザラダンカン」と一心不乱に唱え、導師の住職が肩に手を添えたので、打合せ通り丹田に力を込めて「ヤアー」と一括し、清々しい気持ちで滝行を終了。その後、十年間も続ける事ができました。その時の写真を見る度に、あの時の気持ちが甦ります。

日向ぼっこ

福祉学科
九班　三九番　関谷　清一

小春日和の縁側で、ボーっと日向ぼっこをしていると、子供の頃の楽しかった一日を思い出した。

夏休みが始まったばかりの二十五日、町内のお祭りがあった。朝起きて朝食もそこそこに、子供用の祭半天を着て近所の子供達と神社へと向う。そこには多くの人が集まり、お囃子が鳴り響く中、神輿や山車が早く巡行にいこうとでも言っているようだ。

私達は山車を引っ張り、休みの度に貰えるお菓子やスイカ、ぶっかき氷を食べた。夕方になると提灯をつけ、七時近くまで巡行して終えた。体の心地良い疲れと満足した気持ちで家路に着く。二十七日には神明宮のお祭り。神輿を大人が担ぐのを見るだけだが、人々の熱気に圧倒されながら、くっついて見て回っていた。私も年をとったのかな?と思う日だまりの午後だった。

至福の時

福祉学科
九班　五五番　河村　敬子

春は、目にも心にも優しい季節です。待ちに待った春がやってきました。英国式ミルクティーを飲むお茶の時間が至福の時です。

娘時代、アガサ・クリスティーやマザーグースなど、イギリスの本を読んで、本の中のお茶の時間に憧れていました。お茶の時間の描写で、テーブルに並ぶスコーンやビスケットのおやつ。それに合わせる飲み物は、ミルクティーでした。

イギリス式の淹れ方はまず、カップにミルクを用意し、そこにティーポットから熱い紅茶を注ぎます。「ミルクが先」派と、「紅茶が先」派がいるようですが、私はいつも「ミルクが先」で淹れています。これは、イギリス人にならった友人から教えてもらったものです。さあ、あなたもいかがでしょうか。一杯の紅茶で至福のひとときを。

学徒になって

福祉学科
九班　六九番　原崎　友子

この学校に入り、もう少しで卒業になる。楽しくて、あっと言う間だと言う人がたくさんいる中、私はどうだろう?

この学校に来て感じたこと。皆さん素晴らしい才能・特技を持ち、人前に立ち発言行動の出来る人の多い事。私は人前は苦手、得意ではない。最近読んだ本で心に残ったWhere there is a will, there is a way.（意志あるところに道はある）という言葉。今まで諦めて挑戦しなかったことばかりなので、考えてみたいと思う。

先日、体育館での講義後、椅子を両手に持った私の後ろから、そっと片方の椅子を持ってくれた。久しぶりの体感、優しさに出会い、この学校の教えに従うボランティア精神の源を感じた。私もこれからどんな小さな事でも実行出来る様、努力しようと思う今日この頃だ。もう少しで春ですね～。

故人への想い

福祉学科
九班　七九番　青木　あや子

シルバー大学校への通学途中、父の眠る墓があります。この一年、墓参りの回数も自然と増え、この道を通る度に父との思い出が幾度となく蘇ります。

私の父は七十歳の時、大きな手術を受けました。その後、抗癌剤治療を頑張っていました。当時の治療は、今よりも副作用が強かったと聞きます。治療を途中で停止したいと主治医に相談し、その後の一年間を元気に過しました。その頃の姿が印象的で、ずっと私の心に残っています。父は、自身の強い希望で献体をしました。今後の医療に何か貢献できたと思いますが、家族としての気持は複雑でした。遺骨が戻ってきてから葬儀をし、やっと「お帰りなさい。」と言う気持になれました。

日毎に春めいてきました。墓参りをし、近況を報告しようと思っています。

初めての腕時計

福祉学科
九班　八六番　神永　幸子

セーラー服に革靴、黒い学生鞄、そして腕時計をするのが、中学生の証だった。

初めての腕時計はアナログ。シルバーのベルトに、薄紫色した文字盤はカレンダー付。時計盤を外側にして、時間を見るときに大きく腕を回すのがカッコイイ。私は、時計盤を内側にして、クイッと手首を返して見る。大人の女性になった気分だ。「カチッ、カチッ」という秒針音は、心を落ち着かせてくれる。時々リューズを巻き、時刻やカレンダーを合わせる。次第に、微妙な重さが心地よく、当たり前になっていた。その重さは、いつしかゴールドの腕時計に。そして一つ、また一つと、姿を変えてきた。

あれから五十年。ソーラー電波時計でエコ。デジタルは多機能で、通話や健康管理もできてしまう。驚くべき進化だ。これからまた、胸躍る腕時計を見つけに行こう!

助戸山

ふるさとふれあい学科
一〇班　三番　鈴木　誠

自宅の近くに助戸（すけど）山という山並みがあります。母校の助戸（現東山）小学校前の石段を登り切ると、雷電神社があります。子供の頃、神社の祭りの日には屋台が出て、けっこう賑やかで、手作りのアイスクリンがうまかった記憶があります。引っ越してからはこの山道が遠回りながら帰り道になり、何度か友人と歩きました。セメダインを吸いながらフラフラ歩いているおじさんに出会ったこともあります。

今はハイキングコースとして整備され、看板、ベンチもあり、一番高い東山山頂でも百十五メートルほどで、シニアにとって手頃なコースとなっています。

ところが今年の一月、このコースで落ち葉に滑ってしまい、右足首を骨折してしまいました。「転ばぬ先の杖」とはよく言ったものです。

朝のウオーキング

ふるさとふれあい学科
一〇班　六番　飯島　敏明

健康維持の為、朝のウオーキングを始めました。ゆっくり歩いていると、私を追い抜いて行こうとする女性が来ました。「ずいぶん速いですね」と声をかけると「だらだら歩いていてはだめなの」「毎日歩いているのですか」と尋ねると「大雨以外は毎日です」「歩きたくない日もあるのでしょう」と聞くと「休むと取り戻すのが大変なの」との事。何が大変なのか？戻ってきた女性の顔は何かに獲り憑かれたような、歩かなければいけないような表情に見えました。

あるウオーキング誌によると、時間帯にこだわらず気軽に継続するのが一番。朝歩きは太陽によりセロトニンを分泌、血糖をさげるそうです。夜歩きは呼吸法で副交感神経を優位にします。それぞれにメリットがあります。個人のライフスタイルに合わせて、私は「無理なく」を心がけています。

「桜梅桃李」の老後

ふるさとふれあい学科
一〇班　三〇番　橋本　孝雄

シルバー大学授業で福祉の貢献、自分自身の健康寿命を伸す授業を受けてきました。クラス員・クラブ員達と励まし合い、支えあいながらこの二年間を過ごすことができました。

卒業後は学校で学んだ数々の智慧を実践に移し進んでいきます。

春が近づき梅が咲き香り、桃が咲きかえり、やがて桜の美しい季節を迎え、美しい花を咲かせるように、また、李には味わい彩りがあるように、私達も老後には「桜梅桃李」の人生を生きようではありませんか。

授業の英知を基に私は残された時間を、つらい冬のような日々が来ようとも必ずや春が来て、開花の季節には百花繚乱のような老後の時間を、過ごしたいと思います。

後輩より贈られたときめき

ふるさとふれあい学科
一〇班　三二番　阿部　道子

高校時代友人に誘われて、高校野球県大会の応援に行ったことがある。部員も少なく例年一、二回戦で敗退していたこともあり、応援に行く生徒も少なく、いるのは応援団部と生徒会役員ぐらい、あの甲子園での応援団の華やかさは夢のまた夢であった。それでも母校はいとおしい、いつかは甲子園で校歌を聴きたいという思いはあった。

それが、五年前から春の選抜二十一世紀枠の出場候補にあがり始め、今年晴れて三度目の正直で、第九十五回記念選抜高校野球大会の二十一世紀枠での出場が決まった。

地元にいる友人からは、連日、新聞の記事や出場祝いの横断幕の写真が送られてきて、喜びを分かち合っている。心はいつのまにか高校時代にタイムスリップ、もうすぐ青春時代のときめきが訪れるだろう。後輩たちに感謝、石高健児、頑張れ！

ターゲットバードゴルフ

ふるさとふれあい学科
一〇班　四三番　大高　光雄

入学してすぐ先輩からターゲットバードゴルフサークルに入らないかと誘われましたが、ゴルフを楽しんでいる私は興味がありませんでした。

数か月間、会うたびに一度コースに見に来てみないかと、誘われ根負けしてコースに行きました。すると十八ホール、ウオーターハザード、バンカー、クランクコース、高台グリーン、オービーとゴルフ場と同じでした。

ただ、コースの距離は十分の一、幅は二から三メートルと狭く、ボールは羽根が付き飛距離を抑え羽根についたヒレは、方向性の安定と転がりを抑制しているとの事。

クラブ一本、マット使用、ホールは広いが、なかなか入らない。距離感、方向性、風の強さ、向きで変わりおもしろいと感じクラブに入る事を決め今は楽しんでいる。

入学して今思うこと

ふるさとふれあい学科
一〇班　七一番　福田　俊明

河津桜と梅の花が同時に咲いたとテレビのニュースで知り、春は近づいて来ていると感じていました。後期高齢者になった私には朝晩はまだ寒いと思っています。歳を重ねるごとに寒さが身に染みるようになっていくと近頃痛感しています。

シルバー大学を知り様々な事が学べると期待して入学しました。授業・クラブ活動当初は不安も多少ありました。しかし先輩同僚の助けがあり今日まで学生生活ができています。授業で学んだ栃木の歴史、物作りの体験は、幼少期に友達と遊んだ記憶を思い出させてくれました。

学校生活は、大勢の学生と交流することが出来て楽しい日々を過ごしています。卒業まで残り半年ですが、卒業後はシルバー大学での経験を活かし、地域社会に少しでも貢献したいと考えています。

日仏医療事情、仏駐在の経験談

ふるさとふれあい学科
一〇班　七四番　宮地　正義

ボンジュール。一九九八年から、約六年仕事で仏に駐在し、腸閉塞で入院・手術し、色々な経験をしました。

① 仏の医療費は、全額保険適用で、患者負担は無、日本は、年齢により、一～三割負担、総額は、仏は、十万円（日本は五十万円）日本は、五倍。腸閉塞のオペで七日で、退院し、通院で抜糸等、医療費軽減、

② クリニックは、予約制で、アパートの一室で、事務員・看護師無でドクターのみ検査は、近くの専門検査機関で、採血・レントゲン等を行い、結果をクリニックに本人が持参。設備投資軽減。

③ 帰国後も、安全を考えて、毎月の様に医大で、検査・診察を受けています。

コロナが収束し、パリ五輪、火災後の修復ノートルダム寺院訪仏を願い、シルバー大通学を楽しみながら。メルシーボクー

学生手帳を持つということ

ふるさとふれあい学科
一〇班　九〇番　手塚　代志子

シルバー大学校南校に入学して学生手帳を与えられた。何十年ぶりのことであろうか?週一回の授業しかなく、後はクラブ活動・ボランティア活動・自治会活動をしていた私には、単に学生である証明に感じられた。

ところが、なんと栃木県立美術館で学生割引をしてもらった。『えっ、学生割引?』驚きとともに、『学生なのだ』と、改めて感慨深い思いをしたと同時に学生として行動に責任を持たなくてはと、強く思った。

シルバー大学校南校は、自分たちの校舎を持ち、一年次（基礎課程）二年次（応用課程）一六〇コマ・三二〇時間・学ぶ。

後、半年間の学生生活であるが、折角の学生手帳を活用し、文化面の美術館・博物館等を見て回りたい。貴重な経験をした級友達との時間は私にとって永遠である。

シルバー大は明日への架け橋

ふるさとふれあい学科
一一班　一二番　小曽戸　房雄

四年前、住み慣れた宇都宮市を離れ栃木市に引越し、更に一年前には会社人生を卒業し職場からも離れ、生活が一変しました。そんな中、シルバー大南校の入学募集を知り、締め切り間近で願書を提出し、入学する事が出来ました。今振り返ると、入学していなかったら、目標の無い毎日を過ごしていたと思います。

現在二年次で地域のことを教わる為、ふるさと学科で学んでいます。また趣味のクラブ活動は写真と書道に在籍し、充実した時間と居場所を得ています。ボランティアや趣味の活動する上で、人とのコミュニケーションの大切さを実感しています

早いもので今年九月には卒業です。授業で学んだ事を実践する、次のフェーズに入ります。残り半年で卒業後の姿をイメージし、明日への架け橋にしたいと想います。

老いの行く末

ふるさとふれあい学科
一一班　二〇番　黨　眞理子

シルバー大に入って思ったことは、皆さん喜々として学校に来られることです。随分の年でしょうに、朝の集会は元気で明るさいっぱいです。老人らしさは全くなく昔の学生生活に戻ったようです。カリキュラムをこなし部活にも多数参加して、まるで少女時代のような感覚になっている私に、現実に戻ると内心笑ってしまいます。

福祉・ボランティア活動・ゲーム等多方面にわたり学習したことが、いろいろな事に気づかせて頂いて、これからの生きる道への選択肢が広がったのは確実です。

私は部活の楽しみはずっと続けて行こうと思います。また、地域のために何かやってみたいとも思います。

シルバー大、ありがとうございます。

想い

ふるさとふれあい学科
一一班　二九番　高瀬　政夫

今年も三月になると東日本大震災のニュースが話題となりますが、あれから一二年経っても、地震発生時の自分の状況、当時勤務先からどのように自宅に辿り着いたかまで鮮明に記憶しているものです。

実は、当時妻が入院しており、すぐに駆け付けたことを思い出します。その二週間後に妻は亡くなったこともあり、それらの出来事が一緒になって生涯忘れることの無い記憶として残っています。

一三回法要を終え、妻と過ごした楽しい時間を思い出している今日この頃です。

今年は、シルバー大学校の卒業の年、良い思い出を、そして、次のステージへ。

さあ、人生下り坂、ゆっくりまだまだ、妻の分まで生きるぞ。

ギターを友として

ふるさとふれあい学科
一一班　三四番　永島　清次

月日の経つのは早いものである。

シルバー大学校での、楽しく充実した日々も残すところ半年余りとなった。

学校生活の締めくくりは、演芸会と学校祭があるが、今年も昨年同様、ギターハーモニークラブの一員として、舞台でのギター演奏を楽しみたい。

ギターは多少の心得があるものの、シルバー大学校に入って久しぶりに手にしたことで、またギターの音色の虜になってしまった。六本の弦から生まれる哀愁を帯びた旋律、弾むリズム・・・ギターに魅せられて、寸暇を惜しんで課題曲や歌謡曲など弾いている。妻からは「上手になったね」と嬉しい一言。充実した至福の時間だ。

これからの人生も、喜怒哀楽様々な事があると思うが、ギターを友として楽しく歩んでいきたい。

郷土佐野の芸能「牧歌舞伎」

ふるさとふれあい学科
一一班　四五番　中村　稔

令和五年二月に郷土佐野の芸能「牧歌舞伎」定期公演が久しぶりに開催されました。定期公演は、令和元年秋に実施される予定でしたが、台風一九号襲来の翌日のため中止となり、さらにその後はコロナ禍で中止が続きました。「牧歌舞伎」は、江戸中期天保年間に江戸の歌舞伎役者「関三十郎」という人によって伝えられたと言われています。昭和三五年に栃木県重要無形文化財に指定されましたが、昭和四六年を最後に公演されませんでした。しかし、昭和五六年に地元保存会が復活し、平成三年から公演が再開されました。平成九年からは地元の中学一年生に指導し、子供歌舞伎も演じられるようになりました。今回も地域の方々と中学生による二幕が演じられました。これからも地元佐野の芸能「牧歌舞伎」が継承、伝承していくことを願っています。

不思議に思うこと

ふるさとふれあい学科
一一班　五二番　内田　敏子

なぜロシアとウクライナの戦争がおわらないのか？第二次世界大戦で戦争の悲惨さを学び、勝者は存在しないのに。

なぜ福島の汚染水を海に放出するのか？周りを海に囲まれ海の資源をありがたくいただいている国なのに。漁業に携わっている方たちの反対を耳にしているのに。

なぜ原発の新規建設や六〇年を超えた運転を可能にするのか。電力不足と安全安心を引き換えにはできないのに。

なぜ防衛費がどんどん膨らんでいくのか？世界には軍隊を持たない国が存在し、日本には憲法九条があり戦争を放棄しているのに。どこの誰と闘うというのだろう？

なぜ私のフラもギターも上手くならないのか？あれもこれもそれもと手を出した挙句の、かける時間の少なさがこの有り様。ご迷惑をおかけしていることを深く反省。

バードゴルフとの出逢い

ふるさとふれあい学科
一一班　六二番　須賀　保典

出逢いのきっかけは、私と同じ班の学生からの紹介です。バードゴルフクラブの部員が四名しか集まらなくてシルバー大学校のクラブ要件をクリアーできない、入部してくれるとクラブ要件をクリアーできるのだが、と誘われ、自分でよければ入部するよということで始まりました。

始めてみると、クラブ一本で一八ホールを回り、打数の少ない方が勝利というものです。ただゴルフと違うのは、打つのはバトミントンの羽の形をしたボールで、全力で打っても三十メートルぐらいしか飛ばないので、コースが市の公園の一角で出来るというものです。自分の好きな日の好きな時間でコースが回れるのです。それでも十八ホール回ると二時間以上かかるので運動量は十分です。打数を競うので競技性もアリお薦めです。今後も楽しんでいきます。

真逆の老活教育を受けて

ふるさとふれあい学科
一一班　六八番　林　繁

面白いものである。学校の講義で老活の仕方につき、まったく逆の講義を受けたのには驚いた。（去年一〇月一四日の随想舎の下田先生と今年の三月二日のカウンセラー協会の青木先生である）

講義の内容も先生方の年齢も大きな開きがあった。若手の下田先生の伝統文化の継承と保存、九二歳の青木先生の繰り出す近代文明の積極的な取り入れと熟知と横索である。しかし乍らもっともと思うが、受ける側からすれば複雑である。残り時間で答えが出せるであろうか。

いずれにしてもシルバー大の授業はおもしろい。バカじゃ卒業は出来ませんね。今後共選択幅のある時間の組まれる様、事務局の健闘を期待して通学を楽しみたいと思っております。

リフォームを終えて

ふるさとふれあい学科
一一班　八九番　刀川　尚美

築三五年の我が家をリフォームした。すでに始まっている老後に向けてのバリアフリー化だ。水まわりの工事に加え、断熱を施した。床や壁にも手を加えた。

俗に断捨離といわれるものからスタートした。もったいない、まだ使える、との戦いの毎日。いったい誰と、何と戦っているのか・・・悩ましい日々だった。しかも、自宅で生活しながらのリフォームだ。職人さんたちの作業部屋から聞こえる電動工具の音。家の中で生活スペースを転々としながら、四か月が過ぎた。

勢いあまって、インテリアまで新調してしまった。そして今は、とても快適な生活ができている。ますます家が好きになって、滞在時間が長くなった。物は少ないけれど、お気に入りのものに囲まれて生活している。

日本酒は世界でも珍しい酒

ふるさとふれあい学科
一二班　八番　板橋　幹夫

私は、酒が全く飲めないが、ある夜、友と料理屋さんへ行き、目の前にガラスの徳利（とっくり）とお猪口（ちょこ）が出され、お猪口に日本酒が注がれた途端、見る見るシャーベット状になっていったのです。

それはマジックみたいで、目に楽しく、思わず「わあ～」と大きな声が出てしまった。これは過冷却した日本酒にわずかの衝撃を与えると一気にシャーベット状に凍る「みぞれ酒」である。日本酒には、みぞれ酒、冷酒、冷や（常温）、ぬる燗（かん）、熱燗（あつかん）など温度によって、味の変化を楽しめる。世界でも珍しいお酒だ。

温度差で甘み、苦み、味み、が違って感じる。しかも、温度によって呼び方が変わるという繊細さがある。冷酒には、冷やすことで甘さ、独特の香り、スッキリ感があり温度で楽しめる珍しいお酒である。

伊勢神宮

ふるさとふれあい学科
一二班　一八番　小林　義男

会社を退職して三年、シルバー大学校へ入学して一年六ヶ月たとうとしている。この間、自分は何をしたかと言えば、病院通いと旅行が記憶に残っている。私は若い頃名古屋支店に勤務していたので、あちら方面への旅行はかなりしたが、出雲大社、伊勢神宮には全く行った事がなかった。ましてその頃は行こうとも思わなかった。歳をとってから行けば良いと思っていた。今この歳になって、初めて出雲大社、伊勢神宮に行った。出雲大社へは、本をよく読んで勉強して行ったので余り驚かなかった。しかし、伊勢神宮へは、大した勉強もしないで行ってしまったので、驚く事が多かった。伊勢神宮へは、今後何度も行くだろうが、今度は勉強して単なる観光見学ではなく、お伊勢参りとして行きたいと思う。

料理の声

ふるさとふれあい学科
一二班　二二番　中村　乃里代

「お玉」で作るハムエッグを御存じだろうか？

ガスコンロを使って作る人生初めての「料理」だった。テレビの『子供にも簡単で安全』という言葉に調子づき、火にお玉をかざし油を入れハムを並べた。しかしここで困った。お玉はフライパンのように自立しない。片手で持ったまま卵は割れないのだ。テレビでは最初に卵は割られて準備されていたのだと思うが、私の料理はすでに始まっていた。そうこうするうち、加熱しすぎたお玉から出火し、慌てた私はお玉ごと流しに投げ入れた。その後の顛末は想像に難くない。私は、普段忙しい両親に何か作ってあげたかったのだ。「料理」に託した声にならない私の言葉は、残念ながら届かなかった。懐かしい思い出である。

シルバー大学校とは

ふるさとふれあい学科
一二班　四〇番　清田　和夫

普段何げない、当たり前のように見えている庭の景色の中にも、木々や花が目覚め蕾の膨らみに春を感じられる。一昨年の十月にシルバー大学校に入学し早や二年。次の半年が過ぎようとする時期を迎えたが、振り返ってみると学業はとちぎの文化、歴史感、史跡、人物、特産物、昔遊び等々自分が見聞以上の多様に満載で先人の知恵知識を修得した。クラブ活動は初心ながら、ギター演奏、蕎麦打ち&書道等楽しく上達したいと習得中、皆さんともう少し頑張り一つ一つ確実に身に付いたら自分の技になるそこを目指している。また、他の地域やクラブ愛好者との出会いがあり縁を感じた。学内諸活動も残り半年間とわずか、夏から秋への季節の変わり目の頃になると「別れと寂しさ」を感じるだろうなとふと想いを抱いているのは自分だけだろうかな。

六十年ぶりの再会

ふるさとふれあい学科
一二班　六六番　沼部　たか子

現在カナダ在住の高校の同級生が里帰りしているというので、会いにゆきました。

田舎の中学から入学した私は、自分の事を「俺」、帰りは「さいな」と言葉の壁で皆についてゆけず、教室の隅でうつむいた日々を過ごしていました。そんなとき「この本読んでみない」、また誕生日に招待してもらい昼休みにはフルートを吹いて、その場を和ませて徐々に心が晴れたと、感謝を伝えました。「あらそうだったの」と大笑い。たちまち、一年一組のクラスにタイムスリップ。六十年の空白はなく、楽しいひと時はアッという間に過ぎました。彼女は、日本交通公社に入社、その後イギリスに渡り、インドの方と結婚。二人のお子様がいますが御主人は亡くなられたとのことです。

まだたくさんやることがあると、前向きの彼女にエールを送りたいです。

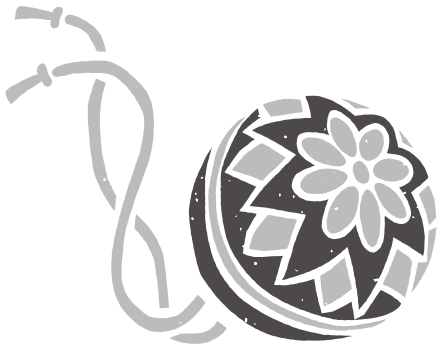
沢山のありがとうを

ふるさとふれあい学科
一二班　八四番　本橋　昭夫

シルバー大学に入学して早くも一年半が過ぎ、仲間たちと過ごした大切な日々は私の人生のアルバムに多くの想い出を残してくれました。一緒に出掛けた様々な場所や会話や食事、竹絵の作品作り等どれも楽しく、笑みが溢れ充実感に満ちた毎日でした。

ところが秋頃から両肩腱板断裂と言う痛みを抱え、手術をする憂き目にあいました。四十代から外科や内科を問わず、全身麻酔をしての手術には慣れてはいましたが、コロナ禍もあり入院は辛いものです。でも皆様の心のこもったお見舞いや励ましの言葉を沢山頂き、どれほど勇気づけられたかわかりません。眠れない時はラインを見ながら時間を紛らわせる事ができました。

学生生活も後半年、引き続き宜しくお付き合いの程お願いします。本当に本当にありがとうございました。



随想一覧（四三期生）

Aグループ

一班　一一名

「今」を生きる……阿久津成子
十分間のA子さんとの出会い……臼井　和子
共に学び合う……松本千枝子
入学して……長谷川住子
生き生きと生きる……永島　保男
唐澤山に魅せられて……神山　泰男
シルバー大学へ……大森真由美
元気な挨拶から始まる学校……酒井　一行
楽しみが増える……田上　茂喜
旅先での不思議な体験……荻原　篤人
私と書道？……高橋恵美子

二班　一一名

生きているだけで丸儲け……黒田　長久
学校生活について……青木　茂
一枚の色紙から……大保寺和子
今年で七〇才となる私……星加ひとみ
私の人生の中の猫……中尾　文子
新しい事への挑戦……葉山　啓子
再びの人生……小袖　初恵
振り返ってみて……早崎　幸子
山野草が大好きです……日向野　薫
明日への学び……杉野　弘幸
春について思うこと……三浦　秀彦

Bグループ

三班　一二名

私、猫飼ってます……大川美智子
クラブ活動に思いが膨らむ……大貫　義見
貯筋……高瀬　健二
スマホと私……福田　照美
私の宝もの……渡邉　君恵
愛犬『もか』……松本みさ子
オレンジの悪魔と蔡英文さん……板子　喜好
シルバー大学に入学して……稲葉　茂
第二の故郷……宮田　博文
これからの人生を楽しむ……山野井芳江
卓球を楽しむ……永井　典子
海外で知る珍しい国・日本……安納　俊夫

四班　一一名

大人の学友……和田　英雄
悪徳商法に用心する……青木　栄
私の楽しみ……田中　禮子
卓球クラブに入部して……森戸　信子
夢は続く……田村　裕一
太極拳……厚木　伸彦

シルバー大学入学思考 …… 中村 信克
しぬまでにやりたいこと …… 林 道枝
これから …… 松崎 千枝
忘れ得ぬ人 …… 鈴木 景子
保護活動を通して …… 野澤 文子

Cグループ

五班　九名

私の楽しみ …… 荒川 和子
母そして私 …… 大垣 和枝
戦争を知らない高齢者たち …… 多田 滋
願いを込めて …… 関口 優子
シルバー大学デビュー …… 大塚 清隆
最近思うこと …… 関根 容子
今の自分 …… 舘野 栄男
歴史もの、好きではないが …… 上野 昌子
趣味の山登り …… 森崎 姫子

六班　一一名

保存、活用 …… 今井 秀雄
今に至るまで …… 笠原 通子
ウォーキング …… 早乙女絹枝
健康第一 …… 野中 章雄
人生いろいろ …… 横山くに子
シルバー大学に入学して …… 田中みどり

シルバー大学 …… 石川 悦子
年輪を重ねて …… 仁平 充男
私の道標 …… 橋本 陽子
シルバー大学に入学して …… 永井 秀治
シルバー大学に入学して …… 齋藤 晃明

Dグループ

七班　九名

市民マラソンから引退します …… 片岡 稔
一期一会 …… 谷﨑 芳子
気になる言葉 …… 野原 順子
令和五年三月に思うこと …… 小林 利行
シルバー大学に魅せられて …… 稲葉 登
これからの目標 …… 宮田てる子
南校に入って …… 長田 満
孫のお泊り …… 長濱 信幸
人生のセカンドステージ …… 舘野 守

八班　一〇名

がんばらず！欲張らず！我を張らず！ …… 荒川 敬子
クラブに入部して …… 川又 静枝
楽しい出会いと道標 …… 早川 賢市
有意義な学生生活を …… 小野寺 茂
出会いから現在まで …… 国府田芳江
ジムで共感呼ぶ …… 小杉 栄子

退職後の歩み　……中村　光子
人生の満足感は??　……松岡　勝春
クラブ活動について　……黒川　孝一
学生生活を送れる今に感謝　……高野　順子

Eグループ

九班　一〇名

竹絵クラブに入会して　……荒川千枝子
無芸、無趣味、無職　……佐藤　修司
余白を埋める楽しむ終活　……橋本　利行
「ポリアンナ物語」　……石川ナミ子
古希をすぎて学ぶ　……鈴木　充子
この頃の私　……池田　勝子
入院で想うこと　……大谷　巧
生涯スポーツと私　……細田　治成
「第二の人生　春桜」　……松岡美代子
一瞬で状況変化　……山口　哲

一〇班　九名

入学の動機　……宇佐見　勉
生きがい　……鈴木　妙子
夏目と諭吉　……速水扶佐枝
ご近所さんの集える場として　……藤平　幸代
出会い　……飯田　利男
春　……石田　美鈴
我が家の防犯　……早崎　善洋
緩やかな時間　……稲葉　和己
追想　……田中　博子

「今」を生きる

Aグループ
一班　六番　阿久津　成子

「キンコン・カンコン」「起立・礼・着席」このチャイムと号令を何十年振りかに聞き、懐かしい光景が脳裏に浮かんだ。なぜ今私が、ここに居るのか考えて見ると、多くの時間を持っている事、未知なる世界を冒険してみたいと言う好奇心があったからです。同級生、職場の友とは違った人達と親しくなり、色々な事を教わり、共に協力し合いながら学校生活を送りたいと思う様になりました。

まだ半年ですが、変化のあるカリキュラムに感心を示しながら、自分なりに向上心を持ち、知識を得ています。初めての俳句・卓球・山歩き等に入部し、毎回楽しく参加しています。

心に刻む言葉は『過去を悔やまず、未来を憂えず、今日一日正直に生きる』です。

十分間のA子さんとの出会い

Aグループ
一班　一一番　臼井　和子

昨年の晩秋の夕方、辺りはもう暗い。いつもの散歩に出かけると、七十才位のおばさんが「学校は何処？」私は「小学校？中学校？高校？」「わからない」・とか、「交番へ行こう」と言うと「息子に叱られる」「親戚に警察官が二人いるから迷惑かける」「悪いことしていないから大丈夫だよ、でも夕方や夜は出歩かないほうが良いよ、歩くなら昼間ね」交番に着いても「帰る。帰る」の一点張り。お巡りさんに説得され、落ち着いたので私は帰宅した。三～四ヶ月過ぎて、やはり気になっていたので交番に寄って聞いてみると、パトカーで自宅まで送って行ったと記録がありますと教えてもらった。A子さんと昼間の散歩でもう一度会いたいなあ・・でも十分間位の出会いなので、お互いに分からないかもね。

共に学び合う

Aグループ
一班　三三番　松本　千枝子

昨年の五月、思いもよらぬ出来事が我が家に起きた。夫の死であった。悲しみと、この先一人暮らしの不安が付きまとう・・友人に背中を押されての入学である。五十数年家庭の主婦として安閑と過ごしてきた私にとって前期の授業は苦痛の連続でした。皆さんに付いていけるのか、迷惑をかけるのではないか、足手まといにならないだろうか、苛まれる日々でした。

ある日、共に学ぶ仲間から「皆な一年生です、心配することありませんよ。」と温かい励ましの言葉であった。年齢を越え共に学び合う喜びをこのごろ感じています。登校日が待ち遠しいくらいである。昼食時、隣りのお弁当を垣間見る、春の匂いがする。こうして元気に過ごせるのは有難い、私でも地域の何か役立つこと出来るだろうか、欲張らず、そう思いつつ二年間学ぼう。

入学して

Aグループ
一班　五一番　長谷川　住子

シルバー大学の説明会に参加すると、馴染みのお方ともお会いし、不安もなく入学を決意しました。講義も多種あり、興味深く受講しています。先日は、地域の清掃活動に参加、微力ながら美化活動が出来る喜びも感じました。

また、クラブの説明会では、作品に魅せられて入部。手先の不器用な私ですが、先生、先輩方のご指導を頂き、仕上がりが楽しみです。もうひとつのクラブでは、内容もわからないうちに役員になってしまい、戸惑いもありましたが、先輩方のお導きもあり、有意義な体験となっています。

これからも南校での充実した学生生活を、精一杯楽しみたいと思います。

生き生きと生きる

Aグループ
一班　五四番　永島　保男

シルバー大学校での授業やクラブ・自治会活動、家の仕事や地域活動、趣味の山登りなどが楽しめるようにと三月いっぱいで週三日勤めていた仕事を辞めることにした。

植木の手入れは私がしているが、畑仕事は母が頑張ってきた。その母も九十歳となり体も弱ってきたので今度は私が野菜作りを頑張っていこうと思う。また、小学生の登校時見守り活動、高齢者はつらつ事業等の地域活動も引き続き取り組んでいきたい。

趣味の山登りでは「日本百名山」へ昨シーズンで五十四座登頂した。登頂するには辛さもあるが、可憐な高山植物や素晴らしい景色との出会いがあり、頂上を極めた達成感を味わえる。今でも息子や娘が山登りに付き合ってくれ一緒に登れるのが嬉しい。

これからも健康第一で生き生きと生きていきたい。

唐澤山に魅せられて

Aグループ
一班　五六番　神山　泰男

私が唐澤山を歩き始めたのは、3年前の桜の咲く頃でした。持病がある為に、トレーニングで登り始めたのですが、登る度に、山の表情が変化して行くのが面白くなり、止められなくなってしまいました。春は、山笑う。その通り、ソメイヨシノ、山桜が咲き、芽吹き、新緑の色の柔らかそうな事、みんな天ぷらにしてみたいです。夏は、日中は暑いので、早朝4時半頃登ります。秋の紅葉、もみじはもちろん、雑木の色付きと言ったら、クレヨンで絵を書いているようです。冬は又、遠くの山々が真っ白く雪をかぶって、山の上からならではの眺めです。

なんと言っても感激するのは、御来光ですね。心が洗われるような気がします。

シルバー大学へ

Aグループ
一班　六六番　大森　真由美

私の趣味は運動する事で毎日を過ごしていました。数年前より股関節に違和感があり病院では体重を落とし筋力を落とさぬ様言われていた。昨年床の上での弾みや回転などで今までに無い痛みが出て整形の先生から二択だねと、我慢か手術との事。その時は痛みから解放されるならと手術をお願いした。じっとしているのが出来ない私はプールで歩きヨガに方向を変えていった。そうすると痛みが薄らいで来た。となると手術は今でなくてもいいや。となった。

本当は手術が怖くなっていたのです。

早速先生の所へ我慢出来そうなんで二年間シルバー大学で勉強をしたいと言い訳をしたのです。まあ決めるのはあなただからと苦笑い。いつでもいいよと言ってくれた。今は学校を選んだ事が良かったと思う程自分の人生に集中しています。

元気な挨拶から始まる学校

Aグループ
一班　七一番　酒井　一行

小山市の学校で、挨拶運動に取り組んで学校生活が向上している学校がある。

その学校は、次代を担う子どもを育てる学校像として「あいさつと笑顔のあふれる学校」作りを第一に掲げている。

具体的には、児童の代表が「挨拶運動」に取り組み、児童、教職員、保護者、学校運営協議員それぞれが啓発している。

現状は、学校内での「活気あふれるあいさつ」への取組が成長してきている。

具体的には、「廊下でのすれ違いでのあいさつ」や「授業開始、終了後のあいさつ」「下校時や校内の外部の方へのあいさつ」などの向上が見られる。当然、「笑顔」作りにも、児童、教職員を中心に進め、学習や体力向上に取り組む様子が見られる。

結びに、私も「笑顔」で、学校運営協議員の一員として、貢献していきたい。

楽しみが増える

Aグループ
一班　七三番　田上　茂喜

青空が広がる冬の早朝、大学に向かう。道の両側に立ち並ぶ店や家々の景色に関心もなく車を走らせる。

だが、大きな橋を渡る頃になると無関心ではいられなくなる。景色が変わるのだ。視界を遮るものが少なくなり、広い道が緩やかに曲がる。橋の下には朝日に輝く思川が流れている。正面には新緑を待つ山、遙か遠くに雪を頂く山々が顔を見せる。運がよいと左手に対象形を描く富士の山も見える。道に沿ってハンドルを緩やかに右にきれば、視界はいっきに開け田畑が左右に広がる。やや左手前方に白く輝く日光連山が出迎えてくれる。右手には朝夕に山肌の色を変えるという筑波の山も見えるのだ。

これから季節が変わるたびにその色合いを変えていく景色を見るだけで、大学に向かう楽しみが増えるのである。

旅先での不思議な体験

Aグループ
一班　一〇一番　荻原　篤人

二十代の頃、柳田國男の遠野物語を読み、岩手県の自然や風習に興味が湧き、遠野へ向かった。宿泊先の民宿の外観は岩手県の伝統的曲り家造りで母屋と厩がL字の形を成し、屋根は茅葺と古風然とした佇まいであった。受付を済ませ、部屋に案内された時、宿の主人から一言「隣の布団部屋に座敷童子が住んでいます。運が良ければ会えますよ」なるほど部屋には子供用の半纏が壁に掛かっている。囲炉裏を囲んでの夕食後、宿泊者で花火をしたりして楽しく過ごし眠りに就いた。夜中、物音に目が覚めた。隣の布団部屋からギシギシと廊下を踏む音が近づき私たちの部屋の前で止まった。隣は角部屋のはず、座敷童子のことが頭をよぎる。確かめる勇気も無くそのまま朝を迎えた。本当に現れたのか、主人の暗示のせいか、謎多き一夜の出来事でした。

私と書道？

Aグループ
一班　一〇九番　高橋　恵美子

時として、季節の変化に気づかない程、仕事以外に余裕のない職場を退き、何をしようか模索していた時に、先輩から背中を押され入学。緊張と同期生の発信力に圧倒され自信喪失の登校日。唯一、念願だった書道部に入部。無心に練習している私を見かけた同期生がギャップを感じたようで、高橋さんが書道？と、笑顔で聞いてきた。その素朴な問いかけが、妙に心地よい。

そうだ！　私には書道があった。

肩の力が抜け、自分らしさを取り戻せた瞬間だったように思います。素敵な笑顔で本音の彼女に感謝。蕎麦打ちにも入部、太麺細麺のミックスでも楽しみに待ってくれ、通学を応援してくれる家族に感謝。講義で視野を広げつつ、今、私は発展途上人。

生きているだけで丸儲け

Aグループ
二班　二番　黒田　長久

還暦を過ぎて早数年、思えばのんきな人生サラリーマン生活もそれなりに無事に卒業、暴飲暴食しても意外と健康で、大病もせずかかりつけ医者もおらず、体重は十八才からほぼ変わらない六十キロ！

さてあと何年こんな生活ができるかな？

明石家さんまの座右の銘でもあるこの言葉私もこの言葉のように、健康で人生楽しくやりたいことはやって、ピンころ地蔵にお参りして、あの世にはピンと行きたいものです。

ただし、この二年間はシルバー大学生活を満喫しようと思っている今日この頃です。

そして生きるほどに笑顔輝く人生でありたいものです。

学校生活について

Aグループ

二班　五番　青木　茂

シルバー大学で学校行事と部活を通して楽しい学校生活を送り始めました。部活では社交ダンス部に入り楽しく練習をしておりましたが、弟が今年の初めのころから体調が悪くなり通院の手伝いをする事になり、部活を休むことが多くなり練習不足になりみんなと一緒に踊ることが出来ず残念な思いです。

もう少し暖かくなれば、弟の体調も良くなり練習を頑張り、四月のレクレーションには、みんなと一緒に、参加出来ることが出来ればと思っております。

一枚の色紙から

Aグループ

二班　二二番　大保寺　和子

ある方から頂いた色紙を時々目にする。そこには、夏の暑さに負けないで誇らしく咲いている一輪のひまわりと、言葉が添えられている。「輝くあなたをいつまでも」と。そうありたいと願う私の座右の銘になっている。誰しも今までの人生を振り返ると、あの時が一番輝いていたかなと、ついつい昔の自分を懐かしみ、今の現実から抜け出したい気持ちに駆られる事がある。しかしシルバー大に入学してからの半年、周りを見渡せば、老いや加齢などとは程遠いはつらつとした方々ばかり。講義内容も充実しており、特に印象に残ったことが、第二の人生の自分時間と四十年間働いてきた労働時間が、約十万時間とほぼ同じであるということ。これには驚いた。今の時間を無駄にせず、大学での学びを活かして少しでも輝ける自分でありたいと思っている。

今年で七〇才となる私

Aグループ

二班　三二番　星加　ひとみ

今年で七〇才になる私でも、実感が有りません。今まで過ごして来た日々を思い浮かべ、幼い頃に目をつぶり次に目を開けたその時に大人になっていたいと想ったことが、昨日の様に思い出され今また目をつぶりあの頃に戻ってみたいなどと想ったりしています。長いようで短い日々九〇才を過ぎても元気で子孝行と言っていた両親も遂には年老いて亡くなり、寂しさともっとしてあげる事が有ったのではとしみじみ感じる日々です。我が子に私の生き様はどんな風に見えているのか心配です。何一つ人の為になる事もせず好きなように思うままに生きたと言われそう。小さな世界の中で生きて来たのでこれからはシルバー大学で少しでも視野を広げ沢山の人と知り合い、人としての生き方を学んで行けたらと思っています。

私の人生の中の猫

Aグループ

二班　四二番　中尾　文子

私と猫との出会いは昭和三十年代小学一年生の時でした。生後一ヶ月の子猫を頂き喜んだのもつかの間、三ヶ月後に天国に旅立ちました。死因は死ぬ十日位前に亡き母が足元でうろついている猫に気付かず、下駄で背骨を踏んだからだと自分を責めていたそうです。幼い私には衝撃的でした。

あれから五十年、今度は娘が家を離れる為、譲り受けた猫を私達夫婦が世話をする事になったのです。幸せをもたらし、落ち込んだ時に癒してくれた愛猫「チャコ」が一年前十五才でこの世を去りました。この別れが私の心をどん底にさせていた頃、通っていたジムで笑顔と元気をくれたのがシルバー大学の卒業生でした。大学に入ると「人生が変わるよ」との一言が入学のきっかけ、何十年ぶりかの学生気分で毎日生き生きエンジョイしています。猫よ有難う。

新しい事への挑戦

Aグループ

二班　五二番　葉山　啓子

長年勤めた仕事を辞め家の事も一段落、時間に余裕が出来た事で何か自分に出来る事はないか、余り積極的でなく人との交わりが苦手な私に何が出来るだろうか…と。

そんな時近しい友人から耳にしたシルバー大学の事を思い出し詳しく聞いてみた。友人は何とも楽しげに授業やクラブ活動やボランティアについて話し、県内各地から多方面の知識や経験を積んだ人が集まり第二の学生生活をエンジョイしつつ学んでいたと、そして数年経た今でもボランティア、趣味の会等で楽しく交流をしているとの事。

そんな話を聞き私も新しい物事や未知の人との出会いをしてみたくなり、最初の一歩としてシルバー大学に入学しました。

四三期二班の優しい仲間の一員となり、これからの二年弱の日々を楽しみながら多くを学んで行けたらと思っています。

再びの人生

Aグループ

二班　七〇番　小袖　初恵

古希です。日々過ごすことに喜びよりも、迷い落ち込み、悲しみの多い事を感じる日々でした。年を取ると重い物は持てず身体も疲れます。生あるものの当然のことです人生百歳の時代に生き、残り二十年余、一仕事を成し終えて、世の為人の為、生かされている我を感じます。さて、では今何をなすべきか？あせりに近い心があります。やり過ぎれば疲れるのです。過信せず手抜き足抜きで人生設計を見直し中です。今、この状態で大学の友に出会い、皆と行動できる別の人生を発見したのです。声を出して笑うことができるのです。一人、家の中では考えられません、大学の友よ、手を貸して、知恵を貸して、笑顔を貸して、そして歩みを合わせてと願っています。再びの人生、楽しい生き方を学びたい。大学に出会い、笑いと慈しみのご褒美を受け中。

振り返ってみて

Aグループ

二班　八二番　早崎　幸子

余り乗り気ではなかったシルバー大学での学生生活が始まって五か月が過ぎた。

まず入学に至った経緯は主人が友人に勧められ願書を書く時「あなたも家に居るばかりより、きっと得るのがあるから一緒に申し込もう」と誘われたのだった。

そして、いざ入学してみると、それぞれの分野に特化した講師の方々が真剣に講義して下さり、学習した事によりこれ迄、対して気にも留めてなかった場所や建物等が意義深い物として感じられるようになった。

そして、体育館でのレクリエーションはすっかり童心に帰りゲームに熱中して楽しい時間過ごす事ができた。

学生という身分を卒業して半世紀。今この年齢になって再び学友と机を並べる環境にいられるというのは、主人の一言があったればこそと、改めて思うこの頃である。

山野草が大好きです

Aグループ

二班　八五番　日向野　薫

私が以前住んでいたところは、「おらあ三太だ」の舞台になった道志川の近くでした。自然がとても豊かなところで、休日はよく山歩きをしました。野に咲く花にいつの間に魅了され、植物図鑑をもって山を散策するようになりました。自然に興味を惹かれ自然保護協会に入り自然観察指導員になったのは当然の流れだったのかもしれません。休みの日は県の環境保全センターに行きそこで野鳥の会をはじめ様々なグループと交流し、とても貴重な体験をすることができました。

現在私は障害福祉サービス事業所に勤めています。福祉に関わり戸惑うことが多くあったのですが、この仕事の大切さを実感しています。今はもっと福祉について学びたい思いです。ちなみに庭に野草園を作るのが夢で、今山野草を集めています。

明日への学び

Aグループ

二班　一〇二番　杉野　弘幸

紅葉の頃に入学し桜の頃となりました。生活に変化をつけようと入学した大学です。一緒に学んでいる。Aグループの、皆さんも生き生きしていて積極的で楽しそうです。

講義も興味深いものが多くあり内容も充実しています。ニュースポーツの講義も初めは適当にしていましたが一〇分もすると本気になって、熱中していました。

クラブも陶芸、蕎麦打ち、パソコンと入部して活動しています。今は、どこへ行っても、焼き物に目が行くようになりました。蕎麦好きから始まった蕎麦打ちクラブでしたが、諸先輩や同期に教わりながらどうにか打てるようになれればと思っています。

班の仲間とは、何か楽しみを見つけながら活動していきたいと考えています。

「老いて学べば、老いても、衰えず」で一年と半年、力を抜いてやっていきます。

春について思うこと

Aグループ

二班　一一二番　三浦　秀彦

寒い冬を超え、シルバー大学に入って初めての春が巡ってきました。そこで、「春」について連想するものを考えてみました。

「春の食べ物」で好きなのは筍です。あく抜きをし、筍ご飯にするのが好きです。でも、あく抜きに大根おろしの汁を使うので、副菜は必ずおろし煮になってしまいます。「春の花」では、桜が好きです。桜の種類を考えるのも楽しいです（特にソメイヨシノと違う種類の桜を見つけたとき）。また、田んぼのあぜ道に座布団くらいの大きさの芝桜が咲くのも綺麗と思います。「春の残念なもの」は花粉症です。二十年ほど前、発症しました。涙目と鼻水のマスク生活は、「つらい」の一言です。これがなければ、春が一番好きな季節なのに残念です。

これからも四季を感じながら、大学生活を送りたいと考えています。

私、猫飼ってます

Bグループ

三班　一三番　大川　美智子

二月二二日は、猫の日でした。

シルバー大の皆さんも、猫好きの方は多いのでは。私も二匹の猫を飼っています。

一匹は一〇歳の雄、ミータロウ。この子は野良猫が産んだ四匹の子猫の一匹で、この子だけ保護することができ、飼うことになりました。性格はおっとりですが、あまり人に慣れず、ツンデレです。

もう一匹は三歳の雄、チャタロウです。この子は、怪我をして弱っているところを保護しました。無事育ってくれるか心配でしたが元気に育ち、やんちゃで甘えん坊でとても可愛い子です。

猫は、容器に合せて変幻自在に体の形を変えて収まることができるので、個体かつ液体ではと言われますが、この子達も私の心にいつもジャストフィットしてくれます。そんな二匹が、私は大好きです。

クラブ活動に思いが膨らむ

Bグループ

三班　一四番　大貫　義見

これまでの趣味はバイク、ドライブ、スキーなどでした。バイクは高校生の時、家族旅行も難しく自分で行くしかないと始めました。風を切り風景を肌で感じるのが好きで、つい最近まで続いていました。本校に入学して「バイクに乗る人がいたら一緒にツーリングを」と思いましたが、無理なようで、バイクも他の人に譲りました。

十二月諸事情でクラブ入部が出遅れていました。ありがたいことに先輩からお誘いをいただき一月にやっと写真クラブに入部しました。それから二か月、古いカメラも新しくしていざ撮影。きれいに撮れると大きな期待をしましたが、二万円のスマホ写真のほうが美しい。下手の一言。先輩に学ぶ気持ちで、カメラ一年生になりました。

いつかきれいな風景や皆さまの明るい笑顔が写せるようになりたいと思います。

貯筋

Bグループ

三班　二三番　高瀬　健二

膝や腰の痛みを和らげるリハビリだと思いジムに通い始めて四年になる。ダンベルやマシーンを使った全身の筋トレ、さらに有酸素運動と水泳。これを約二時間ほぼ毎日続けました。一年目頃より体に変化が現れた。痩せて身体が締まってきて、歩行や階段の昇降が楽になった。嬉しくなりやる気が持続し一段と励みました。

食事にも注意し炭水化物を減らしてタンパク質やビタミン中心の食生活に。その結果、体重・腹囲・体脂肪が減り筋力量が増えて疲れにくい体質になった。以前『老後のために〇万円貯めよう』が話題になりましたが貯めるのはお金よりまず筋肉だと思います。筋肉は何歳からでも強化できます。自分の体力に合った筋トレで、健康寿命を伸ばし、元気な八十代を目指しましょう。身についた筋力は決して裏切りません。

スマホと私

Bグループ

三班　三一番　福田　照美

私の人生の中で最大ヒット商品はスマートフォンです。毎日、いや暇さえあれば写真、動画、ネット検索、通販サイトでの買い物、ｓｎｓで同じ趣味の方の投稿を拝見し、時にはメル友になり楽しんでいます。

しかし、こんな素晴らしい商品ですが、落とし穴があることを先日経験しました。ネット上で知らないうちに不正カード利用をされそうになりましたが、カード会社の配慮のお陰で被害を受けずに済みました。また、電話に出たところ、身に覚えのない請求をされ、もう少しで架空請求詐欺被害者になるところでした。

この様な経験をして少し怖くなりましたが手放すことの出来ない大切なスマホ。今後は安易に楽しむだけでなく、疑いを持って注意し利用したいと思います。

私の宝もの

Bグループ

三班　四三番　渡邉　君恵

今日から弥生。日課の早朝ウォーキングに、出発しましょう。東の空は茜色に耀き、朝日が間もなく昇ります。この瞬間は最高のご褒美です。一時間汗を流し、仲間に手を振りながら足早に運動公園を後にします。

自宅に戻ると、庭先の蝋梅に尾長鳥が群がっています。残り花が少し咲いています。これからは枝垂れ梅も、ほのかな優しい香りで迎えてくれます。ほっとして庭を見渡すと、牡丹の枝先には沢山の蕾が付いていました。今年は幾つなのかなと、一つ二つと数え始めると、「凄い、凄い、四十三」もう一度、数え直しました。やっぱり四十三個。

大好きな大輪の八重牡丹の花咲く日が待ち遠しい。そんな小さな幸せに満ちた朝のひと時が、私の宝ものです。

愛犬『もか』

Bグループ
三班　四七番　松本　みさ子

私の家には、十六歳となった愛犬『もかちゃん』がいる。次男が大学受験の時、姉は大学、兄は留学中で不在、共働きの私達は帰宅が遅いため、話し相手にと家族となった愛犬である。

『もかちゃん』は、さすがトイプードル、お利口で礼儀正しく人間の気持ちもよくわかる。ある時、私が彼女を抱っこしながらテレビを見て涙していると「悲しいの？」「泣かないで」と見上げて涙を拭かんばかりに見つめてくる。家族が全員集う時には夕食後一時間くらい皆で散歩に出かけるのだが、彼女は常に家族の中心にいた。

最近では、高齢となり認知症も出現、顔や口を拭いてあげる私に歯をむいて威嚇するようになった。それでも勿論、愛しくて抱きしめていると心が通い、ずーっと一緒に過ごしたい大切な存在なのです。

オレンジの悪魔と蔡英文さん

Bグループ
三班　六二番　板子　喜好

台湾有事云々、という言説が流れる中、昨年十月の台湾の国慶節に「オレンジの悪魔」と呼ばれる京都橘高等学校吹奏楽部が招請された。私は音楽、吹奏楽等には、門外漢なのだが、初めて、国慶節での十五分間の公演ビデオを観た。楽器演奏しながら、生徒たちが考え出したステップを踏み、ダンスを演じていても、全体の音質・隊列の統一性が保たれている〝異次元〟のパフォーマンスに驚嘆した。蔡英文さんが、オレンジの悪魔を国慶節に招いた訳は、動画サイトで彼らを観て、あの高校生たちのパフォーマンスを台湾の人々にも見てほしい、との熱い要望が実現へ。さらに現在の日台友好関係を若い人々に、末永く託したい思いも推測される。尚、彼らの公演後、台湾で、オレンジの悪魔旋風が巻起ったとのこと。是非、動画閲覧サイトで御覧あれ。

シルバー大学に入学して

Bグループ
三班　六三番　稲葉　茂

私は、昨年まで四十八年間、きゅうりのハウス栽培をしていました。でも、いざ辞めてみると寂しいものがありました。

そのような時にＯＢの方にシルバー大学の追加募集があるからと勧められ一抹の不安と微かな期待を胸に秘め入学しました。

でも、自己紹介の時には、いささか緊張感を隠せませんでしたが、皆さんとこれから学んでいくのだと思うと五十数年ぶりに学生生活を始めることが嬉しく、また学習意欲が湧いてきました。講義では福祉についてや、健康管理、税金の知識等、今まで関心を持たなかったことが学べて喜んでいます。クラブ活動も太極拳、パソコン、ゴルフ等、と楽しんでいます。

特にパソコンの便利さ機能の多さを実感しています。私は皆様との出会いと学べる喜びを感じています。

第二の故郷

Bグループ

三班　九一番　宮田　博文

遠い生まれ故郷を大学進学の為離れて上京しました。卒業後は故郷に帰って教師の道に、と志していましたが、時まさに高度成長の始まりの頃。英語を学びながら海外を見たい、その思いが強くなり結果、東京の某商社に就職しました。故郷へのUターンはいつでも出来る、と思っていましたが爾来今日までここ関東に生活しています。

去年故郷の母が逝去、帰省して実家に住むことを真剣に考えましたが、子達、孫達が関東に育っていること等を鑑み、ここ栃木を終の棲家にする決断をしました。

見渡してみると誰も友人はいないし、栃木県の風土も歴史も分かりません。そんな時、シルバー大学のことを知り、是非入学して多くを知り学び、第二の故郷と呼べるように後生を生きようと考えています。

これからの人生を楽しむ

Bグループ

三班　九三番　山野井　芳江

長く感じた定年までの人生、過ぎてみるとあっという間でした。振り返ると、子育てと両立しながらの会社勤め、子供たちが一人暮らしを始めるとほぼ仕事優先の生活でした。出張、転勤、単身赴任など当時は大変でしたが、今ではとても良い経験をしたと思っています。仕事を通して出会えた人たちは私の無形財産です。

そして定年を迎え、仕事に追われていた時間が自由な時間に変化し「待望」の第二の人生をスタートしました。しかし、身体は次々と故障をし始め思った通りにはならなくなり、健康の大切さを思い知らされました。今は、シルバー大学で一週間に一日の授業でも充実した日が過ごせることに、とても喜びを感じています。絵手紙クラブにも入部し、生涯の趣味として楽しみたいと思っています。

卓球を楽しむ

Bグループ

三班　九五番　永井　典子

旅行に行った時、宿での温泉卓球しか経験がなかったが、還暦を目の前にして、『元気わいわい南河内』で卓球を始めた。素振りから教えて頂き、最初は打ち返すこともままならなかった私が、今ではそれなりにレベルアップし、シルバー大学の卓球部に入り頑張っています。

ただ怪我と故障は付きもので、つい最近も腰部挫傷で一ヶ月も卓球ができなくなり大変な思いをしました。痛い思いをしながらも、治ればまたやりたくなる卓球。

色々な大会にもでることに意義があるので、負けても「今度こそは」と意気込みだけは人一倍。試合で得る多くの経験を活かして、これからも日々努力していきたいと思っています。

海外で知る珍しい国・日本

Bグループ

三班　一〇五番　安納　俊夫

五〇年前の今日、世界で一番・・・な国・インドへ一人旅立った。そこは五感で感じるもの全てが初めてで、一ヶ月の旅は衝撃と感動の毎日であった。目の前で焼かれる死体が動いたり、盲目で物乞いをする少女の無邪気な笑顔が忘れられないでいた。

このことが、駐在を含め二十数カ国を訪れる人生を生んだ。貧しさ故のひったくりや詐欺にも遭ったが、仕事仲間はもとより一期一会の人たちも良い人ばかりだった。そして日本がいかに特異な国かということを学んだ。当たり前と思っていた『一民族一言語一国家』が世界では類がなく、日本の常識は世界で孤立していることが多い。

「世界観」を知ることは、生き方を劇的に変化させる力があることを、自らの経験から痛感したので、今、孫達を海外へ連れて行くことが私の責務と思っている。

大人の学友

Bグループ

四班　三番　和田　英雄

四十数年間の東京まで電車通勤を経て、シルバー大学に車で通学を始める。初日は不安な気持ちで登校し、グループ・班編成の教室に向かい同じクラスメイト達と自己紹介を兼ねた会話が始まる。いろいろな経験をした同級生の会話である。話が進むにつれ徐々に不安や緊張が取れてくる。

小中高時代とは異なる雰囲気でした。入学時には何も様子が分からず通い始め不安な時が有ったが、今ではここに来るのが一つの新たな楽しみになっている。この仲間達と色んな行事をして、若い頃の学友とは異なる大人の学友と素敵な時間が過ごせる気持ちになっている自分に気が付く。今の学友達を大切にして、これからも新たな考えや気持ちを持ち続けて行きたいと、そんな今の自分が芽生え始めてきた。

悪徳商法に用心する

Bグループ

四班　四番　青木　栄

連日のように、詐欺事件が報道されているが、被害者が後を絶たない。

こうした悪徳商法に引っ掛かる人は、実は過去にも同じような詐欺に引っ掛かったことがある人が多いとのことです。一般的に人間は、印象の薄いささいなことから忘れる。しかし、たとえ印象が強烈なことでも「自分にとって都合の悪いこと」は、やはり忘れるという面がある。いつまでもクヨクヨしていては、そのストレスで参ってしまうからだ。心理学では能動的忘却と呼んでいる。自分にとって都合の悪いことは忘れ、また同じような手口に引っ掛かると言われているので注意を払いたい。

最近、家に居ることが多くなり、高齢者向けと思われる不信な電話が多く掛かって来るので、この様な事に巻き込まれないよう、常に心がけたいと思います。

私の楽しみ

Bグループ

四班　二四番　田中　禮子

私が毎日楽しみにしている一つがピアノを弾くことです。五〇年振りのレッスンを呆け防止と思い気楽に始めましたが、今では夢中になり毎日一時間程弾いており、だんだん上達を感じルンルン気分です。自分を褒めてあげたいです。

もう一つは日記を書くことです。還暦を機に三日坊主になるかもしれないがやってみようと誓って約十年になります。中身は他愛もないもので、今日何をしたとか料理のレシピを書いたり、花野菜の種を蒔いたとか、時には家計簿を書いたりとか全くの雑記帳ですが、後で読み返してみると役に立つこともあります。私の日記帳は思い出いっぱいのことが書いてあり私の宝物です。これからもピアノのレッスンと日記を書くことは続けていきます。

本当に「継続は力なり」です。

卓球クラブに入部して

Bグループ

四班　三四番　森戸　信子

卓球を始めたのは近所の卓球場、友だちと通い自己流でやっていました。

今回はシルバー大学に、入学しまして、卓球クラブに入り早半年となります。

講師の方に、ラケットの持ち方や足の向き、構え方、そしてツッツキやバックハンド等々、それらを野菜の切り方に例え、大根の斜め切りや牛蒡のささがきのようにラケットの角度を変えるという大事なことを教わりました。卓球のテクニックは無数にあり、又ゲームの駆け引き等知的な面もあることを教えていただいております。色々な技術を身に付けるとより一層楽しくなると思いますが、今は週二回の練習を休まず行くことです。卒業後はＯＢ会に入り、又友だちや地域の皆さんとも続けて行きたいと思っています。

夢は続く

Bグループ

四班　四一番　田村　裕一

二〇二三年三月、日本中が野球で、沸いた。侍ジャパンがＷＢＣ三度目の優勝、再度世界の頂点に上り詰めてすごいドラマを見せてくれた。大会にはダルビッシュ有投手、令和の三冠王村上宗隆など、数々のスター選手が出場。中でも大谷翔平が全世界に向けて、実力を遺憾なく発揮して、熱狂の渦を作る。大谷の所属するエンゼルスはカリフォルニア州アナハイム市。そこは本場ディズニーリゾートのある場所。私も二度アナハイムに行ったことがある。ディズニーは「夢と魔法の王国」世界一幸福につながる。大谷は一〇年前プロデビューして、まさに夢を掴んだ。今後より一層の活躍が多くの人を幸せにしてくれる。私達もシルバー大学で知識と経験を積み上げて夢に向かい続きを追い求めて、豊かでそして勇気も与えてくれる時季を作っていこう。

太極拳

Bグループ

四班　四四番　厚木　伸彦

シルバー大学に入り太極拳クラブに入りました。毎朝のラジオ体操に変わる運動を探していたところでした。月に三回程練習日があり練功一八法と言う健康保険体操と太極拳入門の練習が始まりました。半年経過した今なら腰と股関節と膝の運動がメインだと多少は流れがわかりますが、当初は全く分からず戸惑ってしまいました。その後、早く覚えようとyou tubeなどで勉強しました。中国でも国民の間に腰が痛い・膝が痛いという人が増えてきたので練功一八法が出来たそうです。又従来の武術の太極拳では習得が難しく期間が掛かるので此方も健康体操として簡化二四式太極拳が出来ました。足腰を動かし健康寿命を延ばすことがこれからの生活を充実させる道と思っています。

シルバー大学入学思考

Bグループ

四班　七七番　中村　信克

六十五才から三年間色々なところに行き美味しい物を食べ歩き回りました。そのころ叔母さんからシルバー大学の話を聞き、入学を薦められて入学しました。

素晴らしい講師の先生方の話を聞き非常に為になっております。クラスメイトのお話を聞き長い間、人生の経験を積んだ方々の生き生きとした行動に感銘を受け、自分もこれではいけないと思い自分自身を奮い立たせ元気を出して自分の持っている良い所を伸ばし行動したいと思っています。

素晴らしい方々との出会いがあり、有意義に二年間を過ごしたいと思っています。

しぬまでにやりたいこと

Bグループ

四班　八四番　林　道枝

一. 全身美容コースを受けたい
二. オーロラを見てみたい
三. マチュピチュ遺跡とウユニ塩湖で写真を撮りたい
四. 万里の長城を歩きたい
五. 青春十八切符で旅行をしたい
六. 一人で日本を車旅したい
七. 神社仏閣巡り御朱印帖を五冊集める
八. 温泉付別荘を購入し、無料で貸し出す
九. 金銭・書類整理をする
十. 足の痺れを治したい
十一. 一日一善をする
十二. ずんだ餅くるみ餅を仙台で食べる

体は老化しても、心と頭は「成長」しよう。まだ楽しむことがいっぱい。大学校の皆さんと可愛い老人になるよう歳を重ねたいです。

これから

Bグループ

四班　九〇番　松崎　千枝

学校の前が通勤路で退職後は『シルバーの仲間入り』をと、漠然と目的もなく入学しました。入学誓約書には、「自らの生きがいづくりと地域社会への貢献を目的にする」とあります。

今までの学びは仕事上の専門的な片寄った知識でした。入学して半年、様々な知識に触れ、身体を動かしています。そしてシルバー同級生の色々な職業の人生の経験談を聞き、全てがワクワク新鮮で貴重な体験、学びです。

九十六歳の叔父は「スマホは直ぐに何でも教えてくれる」と楽しそうに操っています。叔父の歳まで二十年以上あります。日々の出来事に好奇心を持ち、新たな知識の吸収が「生きがいづくり」に通じます。「社会への貢献」はこれからの学びで何ができるかを考えていこうと思います。

忘れ得ぬ人

Bグループ

四班　九四番　鈴木　景子

才色兼備で非の打ち所のない人。その地に不似合いな、そんな彼女に出逢ったのは不安でいっぱいの初任地であった。

泣きながら行く所（遠く・不便）ほど、泣きながら帰ってくる（人情厚く、別れ難い）。その言葉の通り彼女がいたから辺境の地にも、溶け込むことが出来た。

落涙の別れ、異動間もなく、ガンの再発で入院したと知った。見舞いに行きたいと切望する私に、遠くて大変だから…と断り続けて四十歳の若さで星になった人。今生の別れ叶わぬ無念と心残りが、胸深く澱となって疼き続けて四半世紀になる。

図らずも加療服薬の為、私は立派なムーンフェイスとなった。時空を超えて今、彼女の真意が胸に迫る。亡くなってなお、灯となって憂いを消してくれた人。あなたへの思いを上書きして、前を向く。

保護活動を通して

Bグループ

四班　一〇四番　野澤　文子

二十五年前から、私は動物の保護活動を始めました。現在犬三匹、猫三匹との生活である。山や川に捨てられていた彼らを引き取って一緒に生活している。

ゴン太と名付けた犬の彼は、三本足である。山中で見つけた時は足に怪我をし、鼻から血を流していました。数日後、足は壊死し、切断しました。傷が治った矢先鎖が外れ逃走され　見つかったのは七日後、四キロ離れた道路の中央で車に跳ねられ、残っていた後ろ足は複雑骨折をしていました。獣医師から「歩くことは不可能」と言われましたが、手術とリハビリによって、現在元気に歩きまわっている。小さい時は、可愛いいと飼う人が多いと思うが、飼ったら、安易に捨てることはやめてほしい。最後まで看取ってほしいと願う。彼らには飼ってくれる人を選べないのだから。

私の楽しみ

Cグループ
五班　七番　荒川　和子

「きょう用」と「きょう行く」事が大切と最近よく耳にします。私は十年位前からフラダンスを続けています。始めた頃は、上手に踊りたいとか痩せられたないいなあと思っていましたが、今は足腰の為、ボケ防止、そして仲間と楽しくおしゃべりする為にと思っています。

去年シルバー大に入ってからは週三、四回出かけています。これも元気でないと出来ない事だと思います。

私の「きょう用」がない日の楽しみは、家事や新聞読んだり等の、ながら音楽です。ユーチューブで高校生の頃、よく聴いた曲を聴きながら楽しかった頃をなつかしく思い出したりしています。

子供の頃、テレビで「ハリマオ」「少年ジェット」などなど見ていた頃の曲も、今でも大好きです。

母そして私

Cグループ
五班　一二番　大垣　和枝

私の母は農家を嫌い、商家に嫁いできました。嫁として苦労しながら仕事と子育てを両立させました。当時としては珍しい女性ドライバーで、皆をあちこちに連れていき楽しませてくれました。

しかし、シルバー大学校にも入学したのですが病に倒れ、その後認知症を患ってしまいました。自分の力だけではどうにもならなくなり辛い晩年となってしまいました。

その娘は今、認知症に怯え始めています。自分の人生を振り返る機会も多くなっています。母に対しての後悔も多いのですが母が達成できなかった想いを辿りながら少しでも充実した日々を過ごしていきたいと思っています。

戦争を知らない高齢者たち

Cグループ
五班　四〇番　多田　滋

一九七〇年代フォークソング全盛の時代、ジローズの「戦争を知らない子供たち」がヒットした。私を含め多くの若者がギター片手にジローズに成りきった。当時戦争を知らない我々は両親から戦時中の体験談を聞き戦争の愚かさを知った。あれから五〇年、我々は戦争を知らないまま高齢者となった。しかも戦争を知るお年寄りも減り、戦争を知らない今の若者たちに真の戦争体験を伝えることができないのだ。

そんな現在、ロシアとウクライナは戦争を行い、亡国からはミサイルが飛来してJアラートが鳴り響き、尖閣諸島や台湾近辺では亡国の戦艦が巡回している。しかも日本は防衛費を増額し、あたかも戦争の準備をしているかのようである。戦後七八年間戦争をしなかった日本、どうかこのまま平和が続いてほしい。

願いを込めて

Cグループ

五班　四五番　関口　優子

先日福祉用具の授業があり帰宅後すぐに母が使用していた杖を物置から取り出し、底のゴムのすりへりを確認し自分の股関節の高さに伸ばし弱っていない方の足側に杖を持ち試して家の回りを三周程。杖、痛い方の足、もう片方の足、一歩一歩。正しい歩き方の予行演習ＯＫ！将来、世話になる事が無い様、願いを込めて又物置に戻す。

毎年春に菩提寺の施餓鬼が行なわれ住職のためになる話を聞くことができる。特に印象に残っているのがお守りの話し。一般に上部が斜めになっているのは末広がりの縁起が良い形。結び紐については表がロ、を表し裏が十、合わせて「叶」願いが叶うという願いが込められている。

幸いにも私は、温かい学友に恵まれ皆と共に健康で有意義な時をすごせたらと、願いを込める。

シルバー大学デビュー

Cグループ

五班　六五番　大塚　清隆

春先に親父が逝って、さあ東京に戻ろうが心に浮かぶも、正月までに仕事と相続にケリをつけないと駄目と頭が止めます。

あゝそれなのにシルバー大に入学してしまったのであります。初日に隣の席の大垣さんのお世話でソフト部に入部が許され、班の食事会の翌朝には気持良く記憶を無くした六十半ばの自分がいたのです。それからも班内では楽しくイベントが催され、まるで男女共学中学時代の様な・・・。

賢明なる読者がすでにお察しのとおり、もうひとつの秘事情も加わり、一年後には実家のリフォームの図面を嬉しそうに描いている自分がいるではありませんか。

昨今、義務から解放された人生最後のチャンスを黄金の十五年との事。お袋と暮らしたブロンズ（そしてブラック）俺の人生シルバーからゴールドに化けるかも？

最近思うこと

Cグループ

五班　七二番　関根　容子

時代の流れか、私は若い頃の遊び、食物、音楽等、こうゆう風に変わるものかつくづく思ってしまう。遊びを例に取って見ても今どきお手玉、おはじき、あやとり等私の子供の頃の遊びと全々違うという事。外で遊ぶという子供は少なく、スマートフォン、タブレット等でゲームをしたりしている。今核家族が多く、家の中にお年寄りが居ないせいかもしれない。現代の若い人達には申し訳ないがテレビで歌っている音楽に感動がない。それだけ年を取ったと言う事ですね。私は孫を預かった時は出来るだけ女の子ですがお手玉、リリアン編み、おはじき等一緒に行い、教えたりしています。忘れ去ろうとする遊びを残してほしい。孫が大きくなってこうゆう遊びを教えてもらったと、いつか思い出してほしいと思います。

今の自分

Cグループ

五班　七四番　舘野　栄男

何の目的も無く知人に誘われシルバー大に入学し半年が過ぎ班員やクラブのメンバーと楽しく過ごしている。

そんな中、自分には定年退職後始めた事が二つある。ひとつは社交ダンスである。ジルバ、タンゴ、ワルツ等覚えていくのが大変だが限られた時間の中で集中して練習している。早く人前でも踊れるようになりたいと思う。もうひとつは筋トレです。筋力アップと体力維持のためが最初は毎回の筋肉痛のためもう辞めようと何度も思いながら現在も続けています。

今後は卒業するまでの間今までの自分になかった知識、人とのつながりを大切にし、これから生きていく中で自分のライフスタイルを確立し、地域の人との交流、社会貢献活動を行い、生きがいのある生活を送っていきます。

歴史もの、好きではないが

Cグループ

五班　九七番　上野　昌子

昨年、ある番組でお笑いコンビの又吉直樹が薦める本として「燃えよ剣」と言っていた。さっそく読んでみて新撰組副長土方歳三の話、維新という時勢は新撰組を必要としなくなった。それでも土方は自分が考えている「武士」という理想に従った。そんな生き方は普通は出来ないし、するべきではないと思う。ただ間違いであっても自分の理想を貫く力強さを感じます。正直、私は新撰組はあまり好きではありません。途中まで土方の行動原理がよく分からなかった。土方の行動は少し常軌を逸脱していると思った。

読み終わってから思ったことは、土方は自分の理想を貫こうとしたことだった。

趣味の山登り

Cグループ

五班　一一三番　森崎　姫子

私の住む野木町の山の会に入会し十四年に成ります。この会は山登りの基礎を教えて下さいました。A～Eランクまであり、段階を経て自分に合ったランクの山に参加出来ます。お陰様で沢山の山に行く事が出来ました。一か月目に十四～十五回位の山行案内が発表されます。山登りだけじゃなく勉強会に出掛けたり、クリーンハイクに参加したりしています。私が一番登りたかった山は富山県の剣岳でした。岩の山でなかなか厳しい山でした。その日は天気が良く頂上での展望は最高でした。夢のようでした。もう二度と来れないからと、皆で一時間位過ごしたでしょうか？後ろ髪を引かれながら下山したものでした。これからも好きな山を登り続けたいと思っています。

保存、活用

Cグループ

六班　一番　今井　秀雄

足利には、歴史と文化、山や川と自然に恵まれた環境を活かした文化財庭園、個人所有の古庭園が残されています。

昨年十一月に四つの庭園の特別公開を実施しました。これまで市内の庭園調査、庭園めぐり、庭園修復など庭園文化の保存と活用に努めてきましたが、庭園を守り続ける難しさを感じております。

特別公開にあたり、四庭園の御庭守之印の配布事業を企画しました。文化財庭園所有者の維持管理を支援するための事業であります。デザインは、市内高校デザイン科の生徒の皆さんに製作依頼、数回のデザイン確認、選定、ゴム印制作、会員によるゴム印押し、墨書は、支援してくださる市民の手書きです。多くの方々に応援していただければ幸いと考えております。

今に至るまで

Cグループ

六班　一六番　笠原　通子

半世紀（五十年）勤めた自営業の会社を退職、二十代の頃は三人の息子の子育てをこなしながら、おんぶに抱っこで事務をしたり、集金に行ったりと我ながらよくやったと思います。今は長男と次男が自営業のあとを継いでくれ、三男は小山の企業に勤めています。退職後のことはあまり考えていなかったのですが、やっと自分の好きなことが出来ると早速シルバー大学に入学しました。女子高を卒業してから横浜の短大を出て、栄養士の仕事をし、その後東京の叔母の会社で働き、小山で主人と出会い結婚。主人が体操教室をボランティアでやっていたので子供と一緒に運動するようになり、ホノルルマラソンも完走しました。小さい頃病弱だった私しか知らない友達は驚いています。今は風邪も引かずスポーツジムにも通っています。

ウォーキング

Cグループ

六班　二一番　早乙女　絹枝

五十代の頃、職場の健康診断で総コレステロールの要検査の結果を受け、薬は飲みたくない自分の生活改善でコレステロールを減らしたいと思い保健師に相談したところ、であればスイミングかウォーキングというアドバイスを受けました。すぐに始めることが出来るウォーキングをやることに決めました。その日の夜から毎日歩き始めましたが最初のころは勝手が分からず歩きたくない日もしばしばありましたが今では携帯ラジオを聞き上半身のストレッチそして考え事をしながら家の庭を三〇周歩いています。ウォーキングをやっているうちに山に登ってみたいと思うようになり二つのサークルに入っています。山登りは健康にいいし筋トレ有酸素運動も同時にできるトレーニング今はコロナ禍であまり登っていませんが体の許す限り登っていきたいです。

健康第一

Cグループ

六班　二六番　野中　章雄

私は七十歳でサラリーマン生活を卒業してはや一年が経ちました。会社勤めを辞めたらシルバー大学に行こうと決めていました。それは先輩の方々から大学校の良さを聞き、新しい友達もでき部活もいっぱいあって毎日が楽しいとの話を聞いていました。私も二年間を精一杯同じ仲間たちと交流を図り、教えていただいた「きょうよう（今日用）ときょういく（今日行く）」を実践し楽しく健康第一に考え学生生活を送りたいと思います。

趣味で写真を撮っています。今まで見たことのない風景やいろいろな祭り、文化に触れ自分なりの目線で「こころの風景」を楽しく撮っていきたいと思っています。写真を通しても色々な方々と交流を図りレベルアップしていきたいと考えています。

人生いろいろ

Cグループ

六班　三六番　横山　くに子

二〇二一年の東日本大震災その二年後、肺の病気になり薬治療、又健康維持の為に体操を始め、そのおかげで今は元気を取り戻しました。そんな時、ボランティア活動でもしようかなと思いながら一歩踏み出せないでいた時に体操で知り合った方からシルバー大学を勧められました。

入学して経験豊富な方達ばかりで大丈夫かしらと、ちょっと不安になりました。

日々学校に通い始めて数か月が過ぎ、一週間の一日楽しみが増え、月一回季節を感じながらのウォーキング、山歩きがとても心地良いです。

又、学校クラブ活動で多くの方と知り合い出会えたことに感謝し、これからの人生は社会に貢献出来たらと考えています。

シルバー大学に入学して

Cグループ

六班　四六番　田中　みどり

毎週木曜日、お弁当を作ってシルバー大学、片道三十五分、朝ドラを見てから一息ついて家を出る。色々なことを考えながらの学校までの道のりも、なかなか楽しいものです。

全く出来なかったパソコンも、授業とクラブ活動のおかげで少しずつ覚え、楽しくなりました。授業で教えて頂いたストレッチも、お風呂上りの日課になりました。

散歩をして掃除に洗濯、庭の花に水くれをして、趣味の書を少しばかり書いて・・・そんな毎日に、楽しみがまた一つ増えました。

私の人生、まだまだこれから、色々なことを覚えたい、心も身体も健康で、新しい仲間との二年間を、楽しく過ごしていきたいと思います。こうした日々を送れる環境に感謝しながら。

シルバー大学

Cグループ

六班　五九番　石川　悦子

シルバー大学の話は聞いていたけど、私には縁のない事だと思っていました。

どういう所でどんな勉強するのかと初めは戸惑いしかなく、あまり乗り気ではありませんでした。何事もネガティブに考えてしまうので気が重かったです。

今ではグループやサークルの友達も出来楽しく過ごしています。サークルのアフリカンダンスは踊っている時、リズミカルな音楽で嫌なことが吹き飛んでしまいます。

でも、覚えることが多く、パソコンは難しかったです。今でも一度も使っていません。講義でも難しいことも多く解らないことばかりです。

でも色々話を聞けて新鮮です。

今の頑張っている姿を見て、主人は喜んでくれているかな？

年輪を重ねて

Cグループ

六班　七九番　仁平　充男

今回、年輪の随想文を書くことになり、改めて「年輪」を考えてみた。周知のとおり、年輪とは樹木の幹の横断面に見られる同心円である。そして一年一つずつ増加するらしい。そして寒いときには目が狭く、暖かい時には広くなるらしい。

私の年輪はどうなっているのだろうか。

辛い時は狭く、楽しい時は広くなっているのだろうか。ふと輪切りをして見たくなってくる。もうたくさんの目が入っているだろうが、おそらく交互になっているに違いない。

今、今後の年輪を考える。もう何本も重ねられないだろうが、間違いなくこのシルバー大学は広くなるに違いない。いい班の仲間、クラブの仲間等に出会えたのだから、学校が終わっても、充実した広い年輪を重ねて生きたいと思う今日この頃である。

私の道標

Cグループ

六班　八一番　橋本　陽子

三十数年間の勤めを退職した私に主人が「シルバー大学に入学したらいいんじゃないの」とポツリと話しかけた。大好きな仕事が趣味のようで、毎日が充実していた。しかし、生活環境が変わり、自分でやりたいことが見つからずに、焦りと不安を募らせていた私への主人からの道標だった。入学して半年を経て、年齢も人生経験も異なる方々と、共に学び合えることがうれしく、週一回の通学が待ち遠しい。また、課外活動のコーラス部では、部員の方々の素敵な歌声に感動しながら、私も先生の素晴らしい伴奏に合わせて、楽しく歌える歓びを感じている。陶芸クラブでは、土に触れて、不器用で乏しい創造力だが、世界に一つだけの作品作りに励んでいる。今、有意義な日々が送れることに感謝し出会いを大切に、学校生活を過ごしたい。

シルバー大学に入学して

Cグループ

六班　九六番　永井　秀治

コロナ前に、小学校からの友達たちとの飲み会で、友達の一人が、「シルバー大学は楽しくていいよ。」と勤務先の会社の先輩から誘われた話を聞き、興味が湧きました。同時期に、妻からも定年後、何もしないと「すぐボケるよ。」と言われたのが入学のきっかけです。

クラブ活動は陶芸に入部させていいただき初日の陶芸課題は「手びねりと紐作りの湯呑」制作でしたが、湯呑の形にならず、皿になってしまいました。無心になっている自分がいること、できないことを習おうとすること、粘土を触っている時、心の余白が広がっていくのを実感しました。

南校で、班のよき仲間と受講して、陶芸クラブの先輩、同期の皆様との活動で、今を、新鮮に思えることに感謝しています。

シルバー大学に入学して

Cグループ

六班　一〇六番　齋藤　晃明

私がシルバー大学校入学しようと思った訳は、在学経験のある会社の先輩が、「良い経験をした」と話をしていたからです。先輩の言葉通り、先生方の講義を聴いて色々な気付きがありました。私達シニア世代が健康を維持するために必要な知識（食事、運動、睡眠等）を学びました。インボイス制度、ＳＤＧＳ等の経済や社会問題に関する講義も、大変興味深く拝聴しました。

何よりも嬉しかったのは、友達が増えたことです。知り合いのいない中での入学はとても不安でした。しかし、始まってみれば、年齢も職種も関係ない、まっさらな状態でのお付き合い。趣味やたわいもない話題で少しずつ会話ができるようになり、友達の輪が広がりました。興味のあるクラブも見つかったので、クラブ活動を充実させ、有意義な学校生活を送りたいと思います。

Dグループ

市民マラソンから引退します

Dグループ

七班　十七番　片岡　稔

五十歳の時、転職を余儀なくされ人生の岐路に立った。その時マラソンとの出会いが始まった。それ以来二十年、東京・ホノルル・仙台・青梅等各地大会を市民ランナーとして走り続けた。しかし最近、軽い練習メニューでも激痛・痙攣が襲い眠れない日々。医者には散歩に切り替えてと言われる始末『寄る年波には勝てない』、同時に体の危険を感じマラソンから引退します。

運動音痴の私がこれほど長く続いたのは頑張る気持ちを忘れなかった事、仲間の叱咤激励があった事。三十キロからの苦しくて辛い時の声援と励ましが私の人生を大きく変えた。人間一人ではないよと。

先日、息子が東京マラソンに挑戦した。何で走るのと問いたら「親父の走る姿を見ていたから・・めちゃマラソンは辛かった」との返事だった。嬉しいですね。

一期一会

Dグループ
七班　二五番　谷﨑　芳子

五、六年前の出来事です。仕事を早く切り上げて孫の家へと向かう車中で、大きなスーツケースにTシャツ姿の女性が私の隣の席に座りました。今宵の飛行機で外国へ旅立つとの事。外国へは度々行くそうで、スイスでのトレッキングの様子も話してくれました。話を聞いているうちに、「アルプスの少女、ハイジ」に出てくる山々が、私の目の前に広がって行くようでした。女性は、要介護のお母様と同居。仕事。そして、時には、旅に出るそうです。

『次は、北千住、北千住』の車内アナウンスで私は席を立ちました。

仕事と趣味を両立されている輝く女性に出逢えた。

まさしく『一期一会』でした。

気になる言葉

Dグループ
七班　二七番　野原　順子

料理の「さしすせそ」はよく耳にします。人生の「かきくけこ」という言葉があることも最近知りました。「か」は感謝。「き」は希望。「く」はくよくよするな。「け」は健康。「こ」は行動。気になったので詳しく調べてみると、これはコシノジュンコさんが大切にしている言葉だそうです。

その他にも気になる言葉で、新聞の読者登壇に、一日一、十、百、千、万、と云う記事がありました。意味を調べてみると、「一読」一日に一度はまとまった文章を読もう。「十笑」一日に十回くらいは笑おう。「百吸」一日に百回くらい深呼吸しよう。

「千字」一日に千字くらい文字を書こう。「万歩」一日一万歩を目指して歩こう。と高齢者の健康法が書いてありました。どちらとも今の私に合った言葉でした。後はすぐに行動あるのみだと思います。

令和五年三月に思うこと

Dグループ
七班　三九番　小林　利行

昨年六月に退職しました。合計十三年の単身赴任（二軒の会社）と、五十三年の会社勤めから毎日が日曜日の状況。

シルバー大学へ（南校の四十三期生）入学し約半年に成りますが、カリキュラムの授業を受けて、思いもよらない現実を知ることになりました。サルコペニア？自分がその段階に？しかし日常の所作で、ああこれがチェック項目の〇〇に該当し、この状態は入口から中途の辺りかと思いました。そしてどの様な運動やトレーニングなどを始めようか、そしてなるべく持続可能な内容でと調べ、朝の起床したとき（布団の上で）五つの運動。夜は（テレビを見ながら）十二の運動。昼～夕はウォーキング。朝と夜の運動は始めました。昼～夕のウォーキングは意識と準備を整えて？四月からと思っています。（頑張ります！）

シルバー大学に魅せられて

Dグループ

七班　五三番　稲葉　登

夢と希望に満ち溢れて入学し、もうすぐ半年が過ぎようとしています早いモノです。「シルバーだからかな?」▼最初は皆初対面で緊張もしていましたが、授業の進め方も良く、徐々に打ち解け合う様になりました。グループ内では早々に友達感覚に成りましたが、他のグループとの交流は余り有りませんので、仲々知り合う機会が出来ません、其処で大切なのがクラブ活動でしょうか。部活では先輩の方々とも知り合えます。▼私は三つのクラブに入部しました。身体全体のバランスの為にアフリカンダンスクラブ。胸の肺活量を鍛える為のカラオケクラブ。足腰の鍛錬用に山を歩こうクラブ。▼キョウイク「「今日行く所」と、キョウヨウ「今日用事が有る」の在る事に感謝しつつ、これからの四半世紀、教育と教養を身に付けるべく、努力して行きたい。

これからの目標

Dグループ

七班　五七番　宮田　てる子

「シュプールと恥しか、かけないお母さんに原稿用紙がきたのよ」と、息子に言ったら笑われた。

そのシュプールも今シーズンは描けなかった。いつもスキーシーズンに合わせて、受けた四回の手術も今回は回復が見込めず十二月に再手術を受けた。

シルバー大入学を辞退すべきか悩んだ。留年を覚悟で（留年は無いことを後で知る）入学した。幸い再手術の経過は良好です。今後はシルバー大学で参加出来なかった行事のウォーキングや避難訓練等にも、参加して行きたいと思う。

そして、もうそこまでやってきている、アカヤシオやアオダモ、クリンソウ、シロヤシオ達にも会いたい。そのために、歩ける距離を延ばして行きたい。

そして、来シーズンにはスキー復帰を！

南校に入って

Dグループ

七班　六七番　長田　満

早いもので、入学してから三月で五ヶ月たち、この間色々戸惑うことばかり。初めの号令に始まり、終わりの号令まで学生生活以来のことで、忘れていたことを改めて思い出させてもらいました。

見知らぬ人達との交流、私達を毎日健康で楽しく過ごせるようにするプログラム、時にはどうかな?と、思わせることも有りましたが、それはそれで良いのだと理解しています。

これから先、いろいろな授業をはじめ、各部活等で、出来る範囲の中、頑張り楽しく過ごせれば良いな、と思う次第です。

孫のお泊り

Dグループ

七班　七六番　長濱　信幸

私の身内には外孫が七人います。上は高校三年生から下は三才迄、毎週金曜日となると代わる代わる二、三人泊りに来ます。テレビでおなじみの「ザワつく金曜日」となります。夕方になると、お姉ちゃんがおじゃましますと入ってくると下の子供達も真似をして挨拶をします。私達夫婦だけでは静かなものですが孫達三人が加わると火が着いたように大騒ぎ、家内も家族は多いほうが家の中が明るいねと言っています。お姉ちゃんが台所に立つと下の二人も真似をしています。孫達の姿を見ているといつの間にか成長しているように見えますが、土曜日の朝部屋を覗くと二人はテレビゲーム、一人は凄い寝相で爆睡しています。朝十時ころ自宅に帰ります。又、来週が大変ですが、来てくれるうちが華だと私達二人で話している今日このごろです。

人生のセカンドステージ

Dグループ

七班　一〇三番　舘野　守

シルバー大学南校に四三期生として入学してから半年が過ぎようとしています。昨年の六月に退職しました。仕事、組織から解放され誰にも邪魔をされない自分だけの時間を何に使おうかとワクワクしていました。まずは旅行だと何か所か行きましたが運悪くコロナ禍の為、何処へ行っても制限があり、思い描いた旅行とは違っていました。家庭菜園を楽しむ事も一つの目標で只今チャレンジ中です。シルバー大学の存在は知っていましたが数年先の入学予定でした。週一回の通学なら影響ないだろうと思い入学した処、クラブ活動、自治会役員、更に地元自治会の役員と忙しい毎日です。シルバー大学で学び感じることは、高齢社会を豊かに過ごすには、社会に携わり助け合いの精神がシニア世代には必要不可欠であると思います。

がんばらず！欲張らず！我を張らず！

Dグループ

八班　八番　荒川　敬子

再雇用での三年と併せて四十一年間、元気に勤めることが出来て去年、第二の人生がスタートした。今、自由きままなストレスのない毎日を満喫していることに感謝している。

現役中、バタバタと忙しかった毎日が、シルバー大学の授業と幾つかのサークルに入部したことで更に一日があっという間に過ぎ去っていく。

フラダンス、アフリカンダンスに加えて運動公園でのベリーダンス、ピラティス等。上手い下手は別として元気に動き回れる健康な身体と近くに居て支えてくれる大切な人たちへの感謝の気持ちを忘れずに・・

さあて今日も、欲張らず！我を張らず！「可愛げのあるシニアを目指して、毎日を楽しく過ごす！」をモットーにがんばりません!!

クラブに入部して

Dグループ

八班　一八番　川又　静枝

シルバー大学に入学して約半年が経ち、学校生活にも少し慣れてきました。

たくさんあるクラブの中からいくつか選んで入部しました。早速、山を歩こうクラブで両崖山と天狗山に登ってきました。

風の強い日で帽子を飛ばされそうになりながらも多少のアップダウンと岩場もある変化に富んだ山を歩き、とても楽しいハイキングでした。次回はどこに行くか、とても楽しみです。

さらにウォーキングクラブでも月に一度の街歩きを楽しんでいます。

他にも社交ダンス、アフリカンダンスにも所属して練習を楽しんでいます。動きを覚えるのは大変ですが、クラブ活動を通しての仲間との交流をシルバー大学校生活に加えて楽しんでいる感謝の毎日です。

楽しい出会いと道標

Dグループ

八班　二九番　早川　賢市

平成元年、私は転勤族を辞め栃木に戻りました。野球を知らない私が、それから十五年間、子供たちの野球に付き合いました。甲子園にも二度出場出来ました。

蛙の子は蛙、孫が昨年、千葉県代表で全国大会出場ベスト四・神宮球場まで応援に行ってきました。

私はサラリーマンを六二歳で退職、妻と友人にシルバー大学を勧められ入学しました。授業やクラブ活動を通じて、新しい友達がたくさん出来ました。思いやりと気遣いを感じながらの学校生活はとても楽しく、一週間を計画的に行動できるようになりました。

孫たちに元気をもらいながら友達との交流を深め、楽しく生きたいと思っています。

シルバー大学での教えは、私の道標です。

有意義な学生生活を

Dグループ

八班　三八番　小野寺　茂

退職をしてから二年が過ぎ、コロナ禍生活と合わせて五年が経ちました。入学して半年が過ぎ入学前は不安でいっぱいでした。

一日の授業が終わると緊張感もあって帰宅するとホッとしました。

授業内容は、レクリエーション、物作り、パソコンなど幅広くわかりやすい内容でした。講師の方や職員の方々の毎回親切で丁寧な指導のお陰で入学前の不安もいつの間にか払拭されていました。

先日は、栃木市文化活動交流会という展示会を見学し、絵手紙、絵画、書道など、どれも素晴らしい作品ばかりでした。これからのクラブ活動を決めるのに参考にしたいと思いました。

新しい環境に一歩踏み出したことで沢山の仲間と出会えたことをプラスにして残りの学生生活を有意義に過ごしたいです。

出会いから現在まで

Dグループ
八班　六八番　国府田　芳江

シルバー大学校を知ったのは、三六期生の先輩が民話クラブに在籍中に、色々な会場での発表の折、見学させて頂いたのがきっかけです。美寿々先生の民謡や語りを聞く事も出来て、とても感動したのを覚えています。先輩は現在も語り部を継続していて努力する姿を見せてくれています。

先日、ウォーキングクラブで古河市内の文化施設・史跡を散策する機会がありました。身近な所に想像以上の感動する場所があり、もう一度行ってみたいと思いました。皆で食べた鰻もとても美味しかったです。

アフリカンダンスでは、偶然にも小中高の同級生との再会がありビックリしました。

半年前まで知らなかった人たちと話をし、共に食事をし、身近な所に様々な感動が有り、張りのある生活を過ごしています。

〝すべてに感謝します〟

ジムで共感呼ぶ

Dグループ
八班　六九番　小杉　栄子

私は、八年前から、女性のスポーツジムに通っています。十五台のマシーンを二周し、三十分の筋トレで五百mℓの水を飲みます。健康のために食事と運動、そして水分摂取の重要性をいつもコーチが話をしていてトレーニングルームの壁にもそのようなポスターが貼ってあるのです。

新聞にも「健康の秘訣は水分摂取」との記事がありました。年代別の体の水分量や一日一、五ℓの水分摂取の必要性、水を飲むタイミングなどが書かれてあり、コーチにも見せたところ、ジムの二ケ所に貼り出してくれたのです。記事を読んでいる方も沢山増え、参考になったと感想も話してくれて嬉しくなりました。

これからも周囲の人との友好的な毎日を楽しんでいきたいし、そのための活動に挑戦していきたいと思います。

退職後の歩み

Dグループ
八班　七八番　中村　光子

令和元年に退職して、まもなく栃木市に災害が有り、令和二年に小山市に移住したが、コロナで活動できませんでした。

令和三年に交通事故に遭い、九ケ月通院。めまいと首の痛み腕のしびれが有り、ほとんど散歩も出来ずに途方に暮れていた矢先、伯母の勧めと市の広報紙で知り、シルバー大学の説明会に参加して、なんとなく入学する事になりました。

はじめは、これから通いきれるか、とても不安でした。しかし、授業に参加するうちにシルバー大学に入学しなかったら、知らなかった話を聞く事も出来ず、多くの体験も出来なかったなと思うようになりました。

体調も良くなってきて、好きな散歩もできるようになり、残りのシルバー大学生活を楽しみたいと思っています。

人生の満足感は??

Dグループ

八班　八八番　松岡　勝春

後期高齢者を目前にしている自分。時代の流れには逆らえない。目の前に高齢のわが身の姿がある。これからの人生これでいいのか?シルバー大学に入学してふと思う事がある。自問自答の日々、自分は満足なのか?いや満足という事はない。常に物足りなさがある。法人創業して三十二年、あれもやりたい、これもやりたい、いろいろな苦難を乗り越え今がある。人との出会いと自分磨き?そんな経験が次のステップになると思う。まだまだ残された人生、日々年齢を重ねていく自分の成長と人生をどう納得するかで人生観が変わってくると思う。今、自分は健康だと思っている。しかしいつどんな病魔に襲われるかわからない。

人それぞれ人生の語りは健康でなければならない。健康であるがゆえに改めて人生の価値観も決まる。と、思います??

クラブ活動について

Dグループ

八班　九八番　黒川　孝一

シルバー大学へ入学した動機の一つに、クラブ活動を通していろいろな趣味を増やしていきたいという思いがありました。そこでオリエンテーションで紹介されたクラブを見学して回りました。どのクラブも熱心に勧誘していただいたのでその場で入会してしまいました。気がついたら全部で五つのクラブに入っていました。どのクラブもレベルが高くついていくのが大変でした。

特にギタークラブでは音符も読めない私にとってはつらいものがありました。途中、家の不幸もあり一ケ月程欠席が続きました。何か理由をつけて辞めようかと思っていた矢先に部長さんから連絡があり、私のために特別なメニュ―を組んでもらうことになり何とか続けることができました。心遣いに感謝すると共に、シルバー大学入学の新しい意義を感じる今日この頃です。

学生生活を送れる今に感謝

Dグループ

八班　一〇八番　高野　順子

通学途中、寒く空気の澄んだ朝、左前方に真っ白な富士山が現れ、感動!!この景色にこれからの学生生活の幸先良さを感じた。

入学の一番の目的は、沢山の人達と接する事で残りの人生をより豊かにしたいと。が、人生を長く生きてきた人達とうまく交流が持てるか不安であった。しかし、同じスタートラインに立ち、同級生といった感もあり、年齢、職歴など何の忖度もなく自然に交わる事ができた。

また、グループ最初のカリキュラムがスポレクで体験活動を通して、皆で協力しながら和気藹々と受けられ緊張感も緩和され、早期の不安解消につながったのではと思う。沢山の出会いの中で精神的に若返り、健康寿命の延長効果あり?今、遅ればせながらの楽しい第二の青春を迎えている。学生生活を送れる今に感謝である。

竹絵クラブに入会して

Eグループ
九班　九番　荒川　千枝子

私は、どちらかと言うと身体を動かす事より物作りが好きで、一つは制作活動クラブをと考えておりました。先輩方の竹絵作品を見学して、こんな素敵な作品が自分にも作れたなら・・と入会を決めました。制作に入るとやはり繊細な所もあり難しい！でしたが、講師の親切丁寧に段取り良く指導あり、竹の材料、作業のし易い小道具まで新会員に揃えて下さるのでした。難しい所は補助をして貰いながら何とか、二月二十一日に一つ目の課題作品が完成となりました。家族には「いい感じに出来たね」「すごい！」「3D？」「次の作品も見せてね」とそれぞれで嬉しい限りです。『竹の材料を焦がす絵』とても渋い趣味が見つかり有難く、そして講師や先輩方の様に長く続ける事、作品を増やす事もできる根気のある人になりたい！とも思いました。

無芸、無趣味、無職

Eグループ
九班　一九番　佐藤　修司

私は根っからの無芸、無趣味です。昨年七月からとうとう無職も加わりました。

常々、老害にならないうちに退職したいと言っていた事を実行しました。（と思っているのは自分だけかも知れませんが）二十歳から五十年間、一筋に勤めた会社の仕事から外れてしまうと何もできる事が無いのを改めて思い知る事になりました。

仕事をしないでブラブラしていると徘徊老人と思われるのは忍び難いので、昨年十月に「シルバー大学校」に入学しました。旧名称の「栃木県老人福祉大学校」だったら入学していなかったかも知れません。

会報「ねんりん」に俳句を寄稿するのを機に買った「歳時記」も机の上に置いたままで、今の私は未だ「無色」なのでもう一度、少しずつ新しい色を付けていきたいと思っています。

余白を埋める楽しむ終活

Eグループ
九班　二八番　橋本　利行

入学から半年を過ぎる時が経ち「ねんりんみなみ」に寄稿した川柳と短歌に込めた入学時と卒業時の心持ちを想うと、まだまだ仲間から友達の域には至ってはいないですが希望を持ちつつ活動をして行こうと考えています。班と三つのクラブに在籍し同胞（はらから）を探すのは至福の時間でも有ります。

プライベートな二・四輪ドライブやスキー、自転車、自称家庭菜園サーを名乗り四季折々の野菜や花を三百坪の畑で育てお配りし、その出来の評価を頂きながら次期作物や栽培量を検討し、それらを鋤（かすがい）として社会と繋がり、パブリックでは、共同墓地管理人や次期神社氏子総代として微力を尽くして楽しめる活動をして行きたいと考えます。

さて生産年齢を間近に控えて余白を埋める事、叶うや叶わざるや。

「ポリアンナ物語」

Eグループ
九班　三七番　石川　ナミ子

四十五年位前、テレビの世界文学集の中の一つです。日曜日の夜七時半、子供達と必ず見ていました。

「ポリアンナ」は、母を亡くして父と二人で生活が大変な中、明るく暮らしています。毎日二人で、「よかった」「うれしかった」を探し合っていました。私の記憶違いなら、ゴメンなさい。昔々の話なので。

私も最近大切な人が、体を壊して入院しています。最初病院の帰り車中、泣いてばかりいました。でも私も「ポリアンナ」を思い出し、「よかった」探しをしてみようと思いました。コロナで面会は出来ません。けれど携帯でメールが出来ています。朝「おはよう」、夜「おやすみ」、返事は「了解」ですが幸せです。洗濯物をしている時、近くに感じられます。

今日も会えないけれど、病院へ行きます。

古希をすぎて学ぶ

Eグループ
九班　四九番　鈴木　充子

シルバー大学校への入学を希望したのは定年後、今まで学ぶ機会のなかった分野の知識を得たいと考えたからでした。

共通の趣味の少ない夫と一緒に入学しようと相談していたのですが、夫が体調を崩してしまった為、私ひとりでの入学となりました。古希をすぎての新入生です。学習カリキュラムは想像以上の量の多さと緻密な企画におどろかされました。

講義の中で、自分の育った地域の学習では今まで気づかなかったことも多く、興味深く学びました。身体面では、ウォークラリーやダンスなど体力や筋力維持のための実技では、久しぶりに汗を流しました。

校内にある二七のクラブではいろいろと悩んだ結果、下肢の筋力を鍛える為に、と考え、太極拳に入部し、四月十七日レク大会での発表にむけて全部員で頑張ってます。

この頃の私

Eグループ
九班　五八番　池田　勝子

入学して半年になろうとしています。私は個人事業主として仕事をしています。数字に追われている毎日を送っていました。入学して一ケ月間位は、クラブ活動は欠席ばかりでした。

二ケ月、三カ月と立った頃から、「これでいいのか・・・」と思うようになりました。二年間の「想い出」を作ろうと、考えを変え、仕事上のセミナーを減らしました。

今は、ハンドルを握れば民謡が流れ・・・机の上は、俳句の本が・・・汗をかきたいから太極拳・・・をと、みんなとのふれあい、クラブ活動が、楽しくなりました。

数字を追って過ごしていた私。今は、人とのふれあいに喜びと幸せを感じている、この頃です。

大好きな俳句のおかげで一人での時間を楽しんでいます。

入院で想うこと

Eグループ

九班　六四番　大谷　巧

持病の脊柱管狭窄症が悪化したため手術をすることにした。以前にも手術の経験があったので心の準備は出来ていた。術後に点滴などの管がつながれ、寝返りも打てない状態は苦しいが、三度の食事を楽しみになんとか過ごした。そして数日後に異変に気づく。毎回完食しているのに出るべきものが出ないのだ。快食快便がモットーの私にとって手術よりも一大事である。急いで緩下剤や浣腸を試したが効果なし。出したい意欲はあるものの腰を切っているためかおなかに力が入らないのだ。すると女性の看護師が「指を入れますか」と言う。これが「摘便」という医療行為であることを後日知った。マスク越しなので定かではないが、恐らくうら若き乙女であるには違いない。いかに業務とは言え看護師の偉大さに改めて敬意を表した次第である。

生涯スポーツと私

Eグループ

九班　八六番　細田　治成

定年・・・毎日が日曜日。初めに、「男の料理教室」「ガーデニング講座」を受講一年間の課程で修了。その後、カメラ・水墨画・ハイキング・麻雀・地元大学の公開講座等、色々と受講はしたものの、講座が終わると終了となり、そこで、日頃より、活動している、静かなる運動の「太極拳」（6年間活動）と「ターゲット・バードゴルフ」（略称・TBG）の体験会を受講。

特に、TBGは、いつでも・一人でも・そして、仲間達と、気軽に遊び感覚で健康維持ができる事に魅力を感じ、後期高齢者二年生の私でも、ゴルフ感覚でプレーを楽しみながら指導・活動しています。

又、遊びの中のコミュニケーションが、人生を豊かにし、生涯スポーツとしての、TBGに出会えた事に感謝し、体験会を通して、伝えたいと思っております。

「第二の人生　春桜」

Eグループ

九班　八九番　松岡　美代子

今年七月で満七十歳、古希である。

某病院の勤務時代を過ごし現在は介護施設経営者で二十一年目を迎える。夢中で疾走てきた人生、人生の後半にさしかかり後五年もたてば後期高齢者である。考えられないが現実。いつも「四十歳半ば？？？」自慢が真っ赤なウソ（笑）毎日がより一層の多忙な日々。健康ボーリングやシルバー大学での講義、倶楽部活動等、新しい仲間もでき楽しみの実感。先日、外での授業のとき偶然高齢の女性が垣根越しに私たちを見ていた。声をかけると「私はシルバー大学の一期生だ。歳は百歳」と言って笑っていた。その元気な顔を見たときはびっくり「あんたもがんばりな」といわれ「大先輩に脱帽」あと三十年はたして元気で生きられるのか、と苦笑をした。自分の人生悔いなく自分らしく生きられたら最高ですね。

一瞬で状況変化

Eグループ
九班　九九番　山口　哲

私はシルバー大学校入学後、登校日、クラブ活動日もありスケジュール調整に悩む様になってしまいました。それは大学の他にシルバー人材センターの仕事、地域自治会、複数のボランティア活動もあるからです。入学して4カ月が過ぎた二月に入り、予期せぬ出来事が起きてしまいました。それは自分自身の胸椎圧迫骨折です。

すると一瞬にして何もかも出来なくなってしまいました。人の助けを借りなければ起き上がる事も出来ません。人は本当に弱いものだと痛感させられました。

安全第一、健康第一と常々言ってきましたが、肝心な時に役に立ちませんでした。やはり一寸先は闇と言うことです。

改めて、一日一日大切に過ごし、お世話になっている方々に、感謝をしつつ精一杯楽しんで暮らして行きたいと思います。

入学の動機

Eグループ
一〇班　一〇番　宇佐見　勉

早いものでシルバー大学入学後半年が経過しました。本校への入学の動機は先輩から入学を勧められたことがその一つです。一方で農業を営む傍ら一年の半分は農閑期で時間を持て余しており、地元の親睦会や地囃子など趣味の会に入会し、それはそれで有意義な時間ですが、それでも空虚な時間を引きずっておりました。

崇高な理念に基づくシルバー大学の開校の目的のもと、暇つぶしのために入学したといったら皆様から顰蹙を買うだろうと思いますがこれが本当のところです。

「発心正しかざれば」ですが、動機はいずれにしても、入学した以上は開校の精神を頭の隅に置きながら、そして巡り合った同期のメンバーたちと部活などを通じ親睦を深め、後輩たちに勧められるような学校生活を送りたいと思っています。

生きがい

Eグループ
一〇班　二〇番　鈴木　妙子

「おはよう」と、三人の孫たちの元気なあいさつから私の一日が始まります。

幼稚園の送迎をします。家では、私を「ママ」と呼び、主人の事は「じいじ」と呼んでいますが、幼稚園では、私を「ばあば」と言っているそうです。賢いですよね。

因みに、孫たちの両親の事を「お父さん」「お母さん」と呼びます。

日々孫たちに教えられることが多いです。

私は、小学校で読み聞かせをしています。その時に、本の選定は欠かせません。孫たちに読んであげたり、それぞれが読んでみたりして一緒に本の選定をします。

この本は「おもしろいね」や「悲しい気持ちになるね」など正直な感想を言ってくれる頼りになる孫たちです。

これからも、健やかに成長をしてほしいと願います。

夏目と諭吉

Eグループ
一〇班　三〇番　速水　扶佐枝

一昨年の十月、動物病院から貰い受けた雌と雄の子猫の名前が夏目と諭吉である。福を招いて欲しいと、紙幣の顔になっている方々のお名前を頂戴した。

家には十四歳になる姉妹の先住猫もいるので正直、飼うかどうか迷った。数年前、相次いで虹の橋を渡った雌猫は、二十年近く生きた。今から子猫を育てたら、私は何歳になるのだろう、面倒をみられるだろうかと、不安にもなった。「猫によって空けられた心の穴は、猫でしか埋められない」などと、勝手な理由を付けて娘は連れてきてしまった。一度見てしまったら、絶対にノーとは言わないだろう。作戦勝ちである。

弱々しかった子猫はすっかり貫禄を増して「どすこーい諭吉」の愛称がよく似合う。元気で長生きしなければならない理由が、また増えたのかもしれない。

ご近所さんの集える場として

Eグループ
一〇班　五〇番　藤平　幸代

五十一歳から老人ホームの介護員として、働くことになり入所部、デイサービス、訪問介護、ケアマネなど二十年間勤めてきました。介護職は三Kなどと言われていましたが、私には初めての経験だったので、無我夢中で大変なこともありましたが、自分自身が成長できる良い職場であったと思います。人生の大先輩の方々から多くのことを学ばせて頂きました。退職してから独居老人である私に何か人の役に立つことがないものかと考えた時に、我が家をご近所の高齢者の集まれる場所にならないかと思い、散歩している顔見知りのお年寄りの人達に声を掛けたところ、あまり会話する機会の少ない人達も集まってくるようになりました。我が家の庭のベンチに腰を掛け、たわいのない話で盛り上がり、今は私自身も楽しく過ごせる「集える場」になっています。

出会い

Eグループ
一〇班　五五番　飯田　利男

それは、市役所の待ち合いロビーから始まった。その日、そこに行かなければ、その時、僅か数分の待ち時間がなかったら、この出会いはなかっただろう。

それは市広報パンフレットの棚にあった「シルバー大学校入学案内書」である。そして、私が今ここに居ます。

じつは私、仕事を続けながらの通学で、当初は生活のリズムに苦心することが多く両立に危惧するも、最近では登校日を心待ちしている自分に笑顔。また登校すれば、学校行事やクラブ活動に積極的に参加している仲間との出会いがあり、遅ればせながら、自分も、もう少し学校活動の輪を広げたいと思う此の頃です。

サクラ咲く　いつまで続く　このマスク

春

Eグループ
一〇班　六〇番　石田　美鈴

「ああ、いい匂い！」
ベランダの鉢植えを見ると、白い花が五つ、ぽつりぽつりと咲いている。沈丁花だ。
母は六十年ほど前、新築した実家の庭に沈丁花を植えた。小さい頃から、この花を愛でる母の横顔と、得も言われぬ豊かな香りとともに春が巡ってきたことを実感したものである。
この沈丁花は、母が九十一歳で他界した十四年前の七月、実家の庭から一枝もらい挿し木にしたものだ。この歳月の間、存亡の危機が何回かあったが、それを乗り越えて今に至っている。小株ではあるが、世界中の未曽有の出来事を知ってか知らぬか、今年も馥郁たる香りを放ってくれている。
そんなことを思いつつ、青空を見上げると、母の声が聞こえる、
「みすちゃん、元気け？」

我が家の防犯

Eグループ
一〇班　八三番　早﨑　善洋

シルバー大学に通えるのも安心安全な社会があるからです。昨今、我が家のまわりにも不信な人物がうろつき始め、不安を覚えるようになりました。就中、東京狛江市の老女強盗殺人は拷問による皮膚から骨の露出との報道に震撼。犯行を行ったのはどこにでもいる素人集団とのこと。いつなんどき　我々が被害に合うかもわかりません。何をしでかすかわからない犯人達に犯行を思い留まらせるには、誰にでもわかる強い防犯シグナルを凶悪な素人集団に知らしめる必要があります。それで考えたのが防犯カメラ、テレビ付きインターホーン、ダミーカメラ設置などで、防犯機器等々はクリアー。残された問題は我が自治会区域内に事件を起こしそうな不信者を近づかせないよう　自治会に防犯カメラ設置など提案していきます。

緩やかな時間

Eグループ
一〇班　一〇〇番　稲葉　和己

いつもと違って朝の時間の流れが遅い。ゆっくりと家を出て学校へ向かう、そこは競争とは無縁な和やかな空気が流れている。たまのレクリエーションの授業では競争心が出ることもあるが・・・
想えば、小学校からの学校生活は全てが競争だった。そして、社会に出てからも競争の連続。そんな生活を半世紀以上続け、定年後も競争に巻き込まれながら仕事を続けている。
週1回の大学は、自分の心をリセットできる貴重な日だ。仕事との両立は難しいと諦めていたけれど、会社のご厚意で通学させてもらっている。この貴重な時間を思う存分楽しみたいと思う。

追想

Eグループ
一〇班　一一〇番　田中　博子

「博子ちゃん」と呼ぶ声が、ある日聞けなくなりました。そばの会の先生が突然亡くなったからです。一からそばの打ち方、ゆで方、食べ方まで細かく教えていただいた方でした。私と先生の出会いは二十数年前、蕎麦会を立ち上げた時からの付き合い。会でのイベント、ボランティアなども指導していただき、とても大きな存在でした。私が蕎麦を打つようになったのは昔、母が得意で勤め先の人に振舞い喜んでもらっていたからです。母は早くに亡くなり、教えてもらうことができませんでしたが、私も家族、友人に美味しい蕎麦を食べてもらいたいと思うようになりました。今も定期的に練習をし、家族、友人に喜んでもらえるくらいまでになりました。いつまでも楽しく会の仲間と美味しいそばを打ち続けたら先生も喜んでくれると思います。

42期　スポーツ・レクリエーション学科

三班　小堀　義勝
三班　松嶋　敏子
二班　國分美津江
二班　宮田　宏実
二班　岩村　聡
一班　田口　時雄
一班　長谷川祐二

三班　新井　靜子
二班　須長ちい子
二班　星野二美恵
二班　小田しのぶ
一班　野田　笑子
一班　川島　維英
一班　市村　典子

三班　齋藤　京子
三班　伊藤由美子
三班　小野　純子
二班　小島　正子
二班　田邊　英子
一班　山越美恵子
一班　橋本　峰子
一班　荒井　孝子

（欠席者）
三班　小森　一彦

42 期　健康づくり学科

六班　田澤志津江
六班　外塚　博信
六班　清水　利通
六班　五十嵐敏夫
五班　岩崎　和幸
五班　笹倉　政雄
四班　長谷川静夫
四班　赤間　俊次
四班　橋本　利雄

六班　加茂谷　肇
六班　中山　勝
五班　加藤　雅一
五班　臼井　義雄
五班　須藤　和義
四班　森　勝

六班　渡邉　正子
四班　神永　庸子
五班　只木　弘子
五班　関　美智子
四班　小島マリ子
四班　真壁きみ子
四班　鈴木　浩

42期　福祉学科

九班　原崎　友子
九班　大塚せつ子
九班　神永　幸子
九班　青木あや子
九班　河村　敬子
九班　飯島　初枝
八班　小林みつ枝
八班　久保はつ江
八班　須藤　松美
八班　中島　富子
八班　大島　英司
七班　吉澤　幸枝
七班　熊倉　洋子
七班　飯島　和子
七班　野村　英二
七班　牛久　信子

九班　関谷　清一
九班　橋本　誠
八班　日向野好司
八班　星川千江子
七班　小林　恒雄
七班　葛西　壽司
八班　桑籐　幸子
七班　五十畑さち

（欠席者）

42期　ふるさとふれあい学科

一二班　本田　行雄　一二班　清田　和夫
一二班　板橋　幹夫　一二班　福田　俊明
一二班　本橋　昭夫　一一班　須賀　保典
一一班　中村　稔　一一班　永島　清次
一一班　小曽戸房雄　一〇班　大高　光雄
一一班　高瀬　政夫
一〇班　宮地　正義　一〇班　橋本　孝雄
一〇班　飯島　敏明　一〇班　鈴木　誠

一二班　小林　義男　一二班　沼部たか子
一二班　中村乃里代　一一班　内田　敏子
一〇班　手塚代志子　一一班　林　繁

（欠席者）
一一班　黨　眞理子　一一班　刀川　尚美

43期　Aグループ

一班　神山　泰男
一班　荻原　篤人
一班　田上　茂喜
一班　酒井　一行
二班　黒田　長久
二班　三浦　秀彦
二班　日向野　薫

一班　高橋恵美子
一班　大森真由美
一班　永島　保男
二班　中尾　文子
二班　大保寺和子
二班　杉野　弘幸
二班　青木　茂

一班　長谷川住子
一班　松本千枝子
一班　臼井　和子
一班　阿久津成子
二班　小袖　初穂
二班　葉山　啓子
二班　星加ひとみ
二班　早崎　幸子

43期　Bグループ

三班　稲葉　茂
三班　福田　照美
三班　板子　喜好
三班　永井　典子
三班　高瀬　健二
三班　山野井芳江
三班　大川美智子
三班　渡邉　君恵
三班　大貫　義見
三班　宮田　博文
三班　松本みさ子
四班　野澤　文子
三班　安納　俊夫
四班　林　道枝
四班　青木　栄
四班　森戸　信子
四班　田村　裕一
四班　中村　信克
四班　松崎　千枝
四班　和田　英雄
四班　厚木　伸彦
四班　鈴木　景子

（欠席者）
四班　田中　禮子

43期　Cグループ

六班　齋藤　晃明
六班　野中　章雄
六班　永井　秀治
五班　谷中　吉夫
五班　大塚　清隆
五班　舘野　栄男
五班　中田　博

六班　今井　秀雄
六班　仁平　充男
六班　田中みどり
六班　橋本　陽子
五班　大垣　和枝
五班　関口　優子
五班　大豆生田清
五班　多田　滋

六班　石川　悦子
六班　早乙女絹枝
六班　横山くに子
六班　笠原　通子
五班　荒川　和子
五班　森崎　姫子
五班　関根　容子
五班　上野　昌子

43期　Dグループ

七班　宮田てる子
七班　長田　満
七班　片岡　稔
七班　佐藤　和代
七班　長濱　信幸
七班　野原　順子
七班　稲葉　登
七班　増田　壽子
七班　館野　守
七班　小林　利行
八班　国府田芳江
八班　小杉　栄子
八班　早川　賢市
八班　高野　順子
八班　中村　光子
八班　小野寺　茂
八班　荒川　敬子
八班　松岡　勝春
八班　川又　静枝
八班　黒川　孝一

（欠席者）
七班　谷﨑　芳子

43期　Eグループ

九班　松岡美代子
九班　佐藤　修司
九班　山口　哲
九班　細田　治成
九班　鈴木　充子
九班　荒川千枝子
九班　大谷　巧
九班　池田　勝子
九班　舘野　仁美
九班　橋本　利行
十班　速水扶佐枝
十班　早崎　善洋
十班　藤平　幸代
十班　飯田　利男
十班　田中　博子
十班　宇佐見　勉
十班　稲葉　和己
十班　石田　美鈴

（欠席者）
九班　石川ナミ子
十班　鈴木　妙子
十班　山崎　綾子

パソコンクラブ

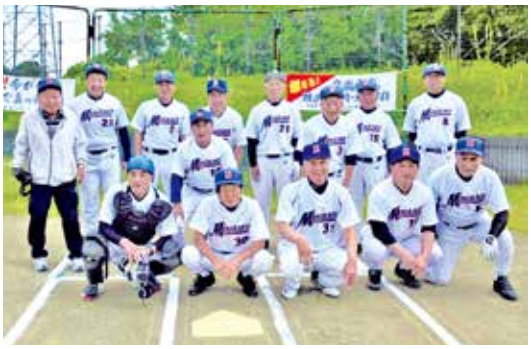
囲碁将棋クラブ

書道クラブ

絵画クラブ

社交ダンスクラブ

カラオケクラブ



ソフトボールクラブ

写真クラブ

クラブ写真

ゴルフクラブ

フラダンスクラブ

コーラスクラブ

民話・語り部クラブ

絵手紙クラブ

俳句クラブ

ギターハーモニークラブ

蕎麦打ちクラブ

民謡クラブ

山を歩こうクラブ

盆ダンスクラブ

ターゲット・バードゴルフクラブ

健康麻雀クラブ

竹画クラブ

太極拳クラブ

陶芸クラブ

クラブ写真

きりえクラブ

卓球クラブ

アフリカン＆レッツダンスクラブ

ウォーキングクラブ

レクリエーション大会

令和五年　自治会行事（写真）

42 期 屋 外 清 掃

43 期 屋 外 清 掃

42 期生　会誌会報編集委員

43 期生　会誌会報編集委員

令和四年度の主な学校行事（令和5年6月以降は予定）

年	月	日	曜	主な行事名			場所等
				共通	42期生のみ	43期生のみ	
R4	10	6	木			・入学式	・栃木県総合文化センター
		13	木			・オリエンテーション 班別座談会	・南校各教室
		20	木			・１年次組織作り	・南校各教室
			〃	・新入生、クラブ説明・勧誘		・クラブ活動紹介	・南校体育館
	12	9	金	・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）			・南校体育館
R5	2	15	水	・懇親会（中止）			
	3	1	火	・会報「ねんりんみなみ40号」発行			
		15	火		・３校合同授業		・栃木県総合文化センター
	4	17	月	・第15回レクリエーション大会			・栃木市総合運動公園体育館
	6	2	木		・同窓会活動（午後）		・南校
		16	金		・３校合同授業		・栃木県総合文化センター
		22	金			・２年次進級説明会	・南校
	7	14	金			・３校合同授業	・栃木県総合文化センター
	8	4	金	・第43回南校祭 (開会式・演芸会)			・栃木市文化会館
		5	土	・第42回南校祭 (展示・クラブ紹介)			・南校、教室及び体育館
		7	月	・会誌「年輪みなみ39号」発行			
		10	木			・２年次組織づくり	
		25	金		・地域活動学習		・同窓会各支部指定場所
	9	8	金		・卒業発表		・南校体育館
		27	水		・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	氏名
教務部長	荒井勝浩
教務	坂本真希
教務	橋本衛
事務	小野口裕子

2 自治会役員

役職名	期	氏名
会長	42	鈴木浩
副会長	42	手塚代志子
副会長	42	刀川尚美
副会長	43	田村裕一
副会長	43	舘野守
副会長	42	岩村聡
総務	42	小林恒雄
総務	43	永島保男
会計	42	五十畑さち
会計	43	大谷巧
監査	42	森勝
監査	43	中田博
理事	班長	二二名
理事	委員長	二名
理事	クラブ部長	二八名

3 正副班長 ☆チーフ班長

学年	学科グループ	班	班長	副班長
42	スポーツ・レクリエーション	1	田口時雄	市村典子
42	スポーツ・レクリエーション	2	☆岩村聡	星野二美恵
42	スポーツ・レクリエーション	3	小森一彦	松島敏子
42	スポーツ・レクリエーション	4	☆鈴木浩	真壁きみ子
42	健康づくり	5	加藤雅一	岩崎和幸
42	健康づくり	6	加茂谷肇	清水利通
42	福祉	7	☆五十畑さち	葛西壽次
42	福祉	8	日向野好司	中島富子
42	福祉	9	関谷誠一	飯島初枝
42	福祉	10	大高光雄	飯島敏明
42	福祉	11	☆刀川尚美	須賀保典
42	福祉	12	板橋幹夫	小林義男
43	A	1	☆永島保男	阿久津成子
43	A	2	三浦秀彦	小袖初恵
43	B	3	☆板子喜好	松本みさ子
43	B	4	田村裕一	野澤文子
43	C	5	☆中田博	舘野栄男
43	C	6	仁平充男	永井秀治
43	D	7	舘野守	稲葉登
43	D	8	☆松岡勝春	中村光子
43	D	9	☆大谷巧	松岡美代子
43	E	10	早崎善洋	石田美鈴

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	笹倉政雄	手塚代志子
		稲葉和己
		本橋昭夫
社会奉仕委員会	只木弘子	臼井和子
		大川美智子

5・I クラブ部長・副部長

クラブ名	部長	副部長
パソコン	市村典子	須永ちい子
		橋本利行
囲碁将棋	小森一彦	小野純子
		日向野薫
書道	長谷川祐二	宮田宏実
絵画	田澤志津江	神永庸子
社交ダンス	関谷清一	原崎友子
陶芸	手塚代志子	刀川尚美
		高野順子
卓球	鈴木浩	野田笑子
		永井典子
写真	小曽戸房雄	中村乃里代
カラオケ	板橋幹夫	大島英司
ゴルフ	小林恒雄	黒田長久
俳句	日向野好司	板橋幹夫
ターゲット・バードゴルフ	大高光雄	本橋昭夫
		細田治成
コーラス	須賀保典	小林恒雄

5・Ⅱ クラブ部長・副部長

クラブ名	部長	副部長
フラダンス	伊藤由美子	内田 敏子
		中尾 文子
ウォーキング	橋本 誠	外塚 博信
		清水 利通
民話語り部	小林 義男	川島 維央
絵手紙	中村 稔	日向野好司
		田上 茂喜
太極拳	小島 正子	荒川 和子
		田中 禮子
民謡	五十畑さち	神永 庸子
		大谷 巧
蕎麦打ち	森 勝	長谷川静夫
		長濱 信幸
アフリカン&レッツダンス	橋本 峰子	星野二美恵
		稲葉 登
ギターハーモニー	永島 清次	長谷川祐二
		田澤志津恵
盆ダンス	阿部 道子	田中 博子
		小堀 義勝
山を歩こう	高瀬 政夫	加茂谷 肇
竹画	岩崎 和幸	関谷 清一
健康麻雀	松嶋 敏子	大塚 清隆
ソフトボール	谷中 吉夫	黒川 孝一
きりえ	野村 英二	大塚 清隆

6 会誌会報編集委員

学年	学科	班	委員
42 期	ふるさとふれあい	12	中村乃里代
		11	内田 敏子
		10	手塚代志子
	福祉	9	神永 幸子
		8	小林みつ枝
		7	小林 恒雄
	健康づくり	6	五十嵐敏夫
		5	笹倉 政雄
		4	森 勝
	スポーツ・レクリエーション	3	小堀 義勝
		2	田邊 英子
		1	長谷川祐二
43 期	E	10	稲葉 和己
		9	佐藤 修司
	D	8	荒川 敬子
		7	小林 利行
	C	6	野中 章雄
		5	多田 滋
	B	4	厚木 伸彦
		3	安納 俊夫
	A	2	杉野 弘幸
		1	荻原 篤人

7 社会奉仕委員

学年	学科	班	委員
42 期	ふるさとふれあい	12	本橋 昭夫
			沼部たか子
		11	林 繋
			永島 清次
		10	福田 俊明
			阿部 道子
	福祉	9	青木あや子
			河村 敬子
		8	大島 英司
			久保はつ江
		7	熊倉 洋子
			飯島 和子
	健康づくり	6	中山 勝
			外塚 博信
		5	関 美智子
			只木 弘子
		4	橋本 利雄
			神永 庸子
	スポーツ・レクリエーション	3	伊藤由美子
			小野 純子
		2	小島 正子
			須長ちい子
		1	野田 笑子
			川島 雅英
43 期	E	10	飯田 利男
			速水扶佐枝
		9	舘野 仁美
			池田 勝子
	D	8	高野 順子
			黒川 孝一
		7	佐藤 和代
			谷崎 芳子
	C	6	橋本 陽子
			田中みどり
		5	上野 昌子
			関根 容子
	B	4	松崎 千枝
			中村 伸克
		3	高瀬 健二
			大川美智子
	A	2	日向野 薫
			葉山 啓子
		1	神山 泰男
			臼井 和子

栃木県シルバー大学校南校 42 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・レクリェーション											
一班（8名）	2	川島　維英	足利市	二班（8名）	1	小田しのぶ	足利市	三班（7名）	13	小野　純子	栃木市
	23	野田　笑子	栃木市		28	須長ちい子	栃木市		44	齋藤　京子	佐野市
	41	市村　典子	栃木市		47	宮田　宏実	佐野市		49	新井　靜子	小山市
	50	荒井　孝子	小山市		57	國分美津江	小山市		61	小森　一彦	小山市
	63	田口　時雄	小山市		58	小島　正子	小山市		73	松嶋　敏子	小山市
	67	橋本　峰子	小山市		72	星野二美惠	小山市		81	小堀　義勝	下野市
	76	山越美恵子	小山市		83	田邊　英子	下野市		92	伊藤由美子	野木町
	96	長谷川祐二	野木町		93	岩村　聡	野木町				
健　康　づ　く　り											
四班（8名）	15	神永　庸子	栃木市	五班（7名）	10	臼井　義雄	栃木市	六班（7名）	21	外塚　博信	栃木市
	24	橋本　利雄	栃木市		14	加藤　雅一	栃木市		27	加茂谷　肇	栃木市
	36	長谷川静夫	栃木市		19	関　美智子	栃木市		33	五十嵐敏夫	栃木市
	37	赤間　俊次	栃木市		42	岩崎　和幸	佐野市		64	田澤志津江	小山市
	54	小島マリ子	小山市		65	只木　弘子	小山市		78	渡邉　正子	小山市
	75	森　　勝	小山市		82	須藤　和義	下野市		87	清水　利通	壬生町
	88	鈴木　　浩	壬生町		94	笹倉　政雄	野木町		95	中山　　勝	野木町
	97	真壁きみ子	野木町								
福　　祉											
七班（8名）	5	飯島　和子	栃木市	八班（8名）	4	須藤　松美	足利市	九班（8名）	7	飯島　初枝	栃木市
	9	牛久　信子	栃木市		16	久保はつ江	栃木市		11	大塚せつ子	栃木市
	17	熊倉　洋子	栃木市		26	日向野好司	栃木市		25	橋本　　誠	栃木市
	31	吉澤　幸枝	栃木市		35	中島　富子	栃木市		39	関谷　清一	栃木市
	46	野村　英二	佐野市		53	大島　英司	小山市		55	河村　敬子	小山市
	51	五十畑さち	小山市		56	桑藤　幸子	小山市		69	原崎　友子	小山市
	59	小林　恒雄	小山市		60	小林みつ枝	小山市		79	青木あや子	下野市
	80	葛西　壽司	下野市		91	星川千江子	壬生町		86	神永　幸子	壬生町
ふるさとふれあい											
一〇班（8名）	3	鈴木　　誠	足利市	一一班（9名）	12	小曽戸房雄	栃木市	一二班（7名）	8	板橋　幹夫	栃木市
	6	飯島　敏明	栃木市		20	黛　眞理子	栃木市		18	小林　義男	栃木市
	30	橋本　孝雄	栃木市		29	高瀬　政夫	栃木市		22	中村乃里代	栃木市
	32	阿部　道子	栃木市		34	永島　清次	栃木市		40	清田　和夫	栃木市
	43	大高　光雄	佐野市		45	中村　　稔	佐野市		48	本田　行雄	鹿沼市
	71	福田　俊明	小山市		52	内田　敏子	小山市		66	沼部たか子	小山市
	74	宮地　正義	小山市		62	須賀　保典	小山市		84	本橋　昭夫	下野市
	90	手塚代志子	壬生町		68	林　　繁	小山市				
					89	刀川　尚美	壬生町				

42期生総勢93名

栃木県シルバー大学校南校 43 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（11名）	6	阿久津成子	栃木市
	11	臼井　和子	栃木市
	33	松本千枝子	栃木市
	51	長谷川住子	栃木市
	54	永島　保男	栃木市
	56	神山　泰男	佐野市
	66	大森真由美	小山市
	71	酒井　一行	小山市
	73	田上　茂喜	小山市
	101	荻原　篤人	下野市
	109	高橋恵美子	壬生町
二班（12名）	2	黒田　長久	足利市
	5	青木　　茂	栃木市
	22	大保寺和子	栃木市
	32	星加ひとみ	栃木市
	42	中尾　文子	栃木市
	52	葉山　啓子	栃木市
	70	小袖　初恵	小山市
	82	早崎　幸子	小山市
	85	日向野　薫	小山市
	102	杉野　弘幸	下野市
	112	三浦　秀彦	野木町
Bグループ			
三班（12名）	13	大川美智子	栃木市
	14	大貫　義見	栃木市
	23	高瀬　健二	栃木市
	31	福田　照美	栃木市
	43	渡邉　君惠	栃木市
	47	松本みさ子	栃木市
	62	板子　喜好	小山市
	63	稲葉　　茂	小山市
	91	宮田　博文	小山市
	93	山野井芳江	小山市
	95	永井　典子	下野市
	105	安納　俊夫	壬生町
四班（11名）	3	和田　英雄	足利市
	4	青木　　栄	栃木市
	24	田中　禮子	栃木市
	34	森戸　信子	栃木市
	41	田村　裕一	栃木市
	44	厚木　伸彦	栃木市
	77	中村　信克	小山市
	84	林　　道枝	小山市
	90	松崎　千枝	小山市
	94	鈴木　景子	下野市
	104	野澤　文子	下野市

班	学籍番号	氏　　名	住所（市町）
Cグループ			
五班（12名）	7	荒川　和子	栃木市
	12	大垣　和枝	栃木市
	15	大豆生田清	栃木市
	35	谷中　吉夫	栃木市
	40	多田　　滋	栃木市
	45	関口　優子	栃木市
	65	大塚　清隆	小山市
	72	関根　容子	小山市
	74	舘野　栄男	小山市
	75	中田　　博	小山市
	97	上野　昌子	下野市
	113	森崎　姫子	野木町
六班（11名）	1	今井　秀雄	足利市
	16	笠原　通子	栃木市
	21	早乙女絹枝	栃木市
	26	野中　章雄	栃木市
	36	横山くに子	栃木市
	46	田中みどり	栃木市
	59	石川　悦子	小山市
	79	仁平　充男	小山市
	81	橋本　陽子	小山市
	96	永井　秀治	下野市
	106	齋藤　晃明	壬生町
Dグループ			
七班（11名）	17	片岡　　稔	栃木市
	25	谷崎　芳子	栃木市
	27	野原　順子	栃木市
	39	小林　利行	栃木市
	53	稲葉　　登	栃木市
	57	宮田てる子	佐野市
	67	長田　　満	小山市
	76	長濱　信幸	小山市
	87	増田　壽子	小山市
	103	舘野　　守	下野市
	107	佐藤　和代	壬生町
八班（10名）	8	荒川　敬子	栃木市
	18	川又　静枝	栃木市
	29	早川　賢市	栃木市
	38	小野寺　茂	栃木市
	68	国府田芳江	小山市
	69	小杉　栄子	小山市
	78	中村　光子	小山市
	88	松岡　勝春	小山市
	98	黒川　孝一	下野市
	108	高野　順子	壬生町

班	学籍番号	氏　　名	住所（市町）
Eグループ			
九班（11名）	9	荒川千枝子	栃木市
	19	佐藤　修司	栃木市
	28	橋本　利行	栃木市
	37	石川ナミ子	栃木市
	49	鈴木　充子	栃木市
	58	池田　勝子	小山市
	64	大谷　　巧	小山市
	86	細田　治成	小山市
	89	松岡美代子	小山市
	99	山口　　哲	下野市
	111	舘野　仁美	野木町
一〇班（10名）	10	宇佐見　勉	栃木市
	20	鈴木　妙子	栃木市
	30	速水扶佐枝	栃木市
	50	藤平　幸代	栃木市
	55	飯田　利男	佐野市
	60	石田　美鈴	小山市
	83	早崎　善洋	小山市
	92	山崎　綾子	小山市
	100	稲葉　和己	下野市
	110	田中　博子	壬生町

43期生総勢110名

会誌発刊に当たって

会誌会報編集委員長　笹倉　政雄

本年度事業として、文芸集の会報第四十号『ねんりん』を令和五年二月に、随筆集の会誌第三十九号『年輪みなみ』を今回発刊いたしました。

発刊に当たり、なぜ私達は四十二期又は四十三期生なのか、会誌と会報の号数に違いが何故あるのかを含めて、会誌の歴史をたどってみました。

ちなみに、『ねんりん』の創刊号は、栃木県老人福祉大学校南校学生自治会名で、昭和五十八年七月二十八日に、B四版四ページで発刊されていたことは二月に報告した通りです。

会誌の創刊号は昭和五十九年九月に同自治会が『会誌ねんりんみなみ』の名称で発刊していました。これは、第四期生の卒業に合わせた記念文集として七十四ページで作成されていました。この一年の遅れが号数の違いの原因でした。また、期の数え方が、中央校の一期生を基準にしているので、南校の一期生から三期生は存在していないことが判明しました。

内容は、全員の文芸作品が掲載されていました。ちなみに名簿等はありませんでした。第二号からは、全員の住所氏名、男女の別、生年月日、電話番号が全て記載されていることが今と大きく異なっています。個人情報の拡散悪用の心配のない時代だったことを改めて思い出します。

『会誌ねんりんみなみ』は、毎年八月に第二号から九号が発刊されました。

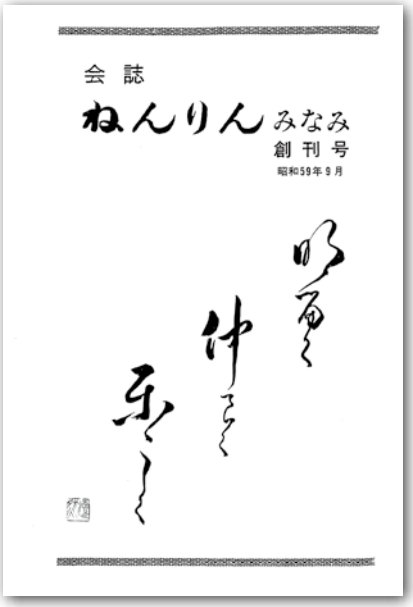
そして、栃木県シルバー大学校と名称を変更した平成五年八月に『会誌年輪みなみ』第拾号が一〇二ページで発刊されました。この名前が現在も踏襲されています。号数の表記は、第参拾号まで、難しい漢数字を使用していました。平成二十六年第三十一号からは、この号数表記となっています。

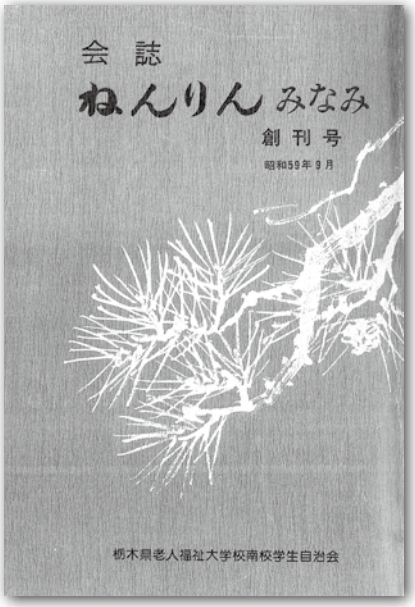
発刊月は、第二号から第拾参号までが八月で、第拾四号から第三十六号までが七月、その後は八月に戻っていました。ただし、平成二十三年の第二拾八号だけが、九月発刊であり、当時の会誌会報委員会が苦労したのかなと推察しました。

住所が、市町のみになったのは、平成二十七年の第三十二号からです。

ページ数が一〇〇ページを超えたのが、平成二年の第七号で一一二ページでした。最高ページ数となったのは、平成二十五年の第参拾号の一七五ページでした。私たちが発刊した昨年の第三十八号は、一〇四ページでした。

各会員の随筆文に顔写真が添付されているのが、平成八年の第拾参号から、平成二十七年の第三十二号で、同じ文集でも顔があった方が読んでいても親しみを持つことができました。予算の関係だと思いますが、出来れば復活させたい伝統だと思います。





まえがき

老大南校学生自治会々長　鳥海竹雄

私は自分の性格を反省してみて、幾つもの欠点を数えることが出来ますが、特に理屈っぽく物事を考える性癖があることに気がつきます。会誌刊行にあたっても、この会誌が自治会にとってどのような意味があるのか考え込んでしまいました。第一期生から毎年刊行していることだからと云うだけでは貴重なお金を使ったり、慣れない原稿書きを全員にお願いするのに一寸理由が薄弱だと考えました。そんな風に悩んでいた或る日、読書していて次のような文章を読みこれだと強く感じました。

「老人が草木の世話をすることは確かに望ましいことではある。しかし草木は黙って育つか黙って枯れるかするので本質的にはそれほどきびしい精神的な働きを必要としない。そこへいくと人間同志が心を通い合うむずかしさは比べものにならない。人間は決して単純ではない。嘘もつけば矛盾するさまざまの要素を同時に心の中に持っている。しかもその心理は外界に影響を受け変化する。中略ー生きるとは、人間の只中にあって強く生き抜くことを云うのである。」

私達が老大でおくる二年間は正に、温かな血の通い合った人間同志の只中で生き生きと送る二年間です。「文は人なり」と云う言葉があるように、この会誌に寄せられた文章や文芸は各人が在学して考えていたことの凝集したものと云っても過言ではないと思います。相当慣れ親しんだ学友のつもりでも会誌でその人の文章に接すると目を見張る思いがする人もいると思います。そして一層親交が深まるものと考えます。

卒業して時が過ぎ、或る日無聊の時この会誌を手に取って頁をめくれば、あの人この人の楽しい想い出が温かな泉のように湧き出てくると思います。そして思考の世界で老大と云う人間集団の中へしばし引き戻されるに違いありません。

楽しく美しい想い出は多ければ多いほど、晩年の心の糧として充実感を与えてくれます。この会誌とアルバムが、何よりの想い出の索引になることゝ信じております。

終りにこの会誌刊行にあたり校正その他御苦労を掛けた成子編集委員長と編集委員の皆さんに自治会を代表して心より御礼を申し上げます。

編集後記

二〇二〇年に始まったコロナ禍は、その後八度の感染拡大の波を乗り越え、感染状況もやっと収束、本年五月から第五類になりました。まだ学校では、マスク着用が続いていますが、ここに『年輪みなみ三十九号』を発刊することが出来ました。

四十二期生は東京オリンピック、パラリンピックが終わった二〇二一年十月に入学しました。入学当初、四十一期の卒業が一年遅れたこともあり、授業が満足に実施できるか心配しましたが、お陰様で、無事に授業、クラブ活動も実施でき、残り五カ月を残すのみとなりました。懇親会は二度中止になりましたが、レクリエーション大会、学校祭は無事開催。学生間の親睦、クラブ活動発表の場として楽しいひと時を経験しました。

会誌発刊に際しましては、学校長の福田富一知事を始め、鈴木浩自治会長、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いただき、厚く御礼申し上げます。

学生の皆さんも、一般授業や専門授業で学んだこと、また現役時代の事を随想文にまとめ上げたこの会誌は、学生時代や現役時代の集大成に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。卒業後は、培った仲間との絆を大切にして、学校設立の目的である各地域での生きがい推進委員として、活躍されることを期待します。

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、そして印刷製本として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、編集委員長はじめ、「会誌会報編集委員」の皆様には、多大なるご尽力を賜り感謝申し上げます。

会誌会報編集委員リーダー　小林恒雄

会誌　年輪みなみ　第三十九号

令和五年八月一日発行

編　集　会誌会報編集委員会

発行者　鈴木　浩

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―〇〇三二　栃木市神田町九―四〇

☎　〇二八二―二二―五三二五