

会誌
年

輪冊

みなみ
第四十号

令和六年八月

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
学び多き学生生活と卒業後	3
「年輪」の刊行に当たって	4
中華鍋への感謝	5
お仕事と推し事	6
低山歩き	6
パワースポット	6
三月の思い出	6
自治会役員・会誌会報委員 (写真)	7
社会奉仕委員・屋外清掃 (写真)	8
授業風景写真 (四三期生・四四期生)	9
レクリエーション大会	10
ボランティア活動	12
クラブ活動	13
四三期生学科別 (写真)	17
四四期生グループ別 (写真)	21
随想四三期生一覽	25
四三期生随想	28

随想四四期生一覽	62
四四期生随想	65
会誌発刊に当たって (編集委員長)	96
編集後記	96

題字 (表紙)	四三期生	書道部部长	青木 栄
油彩画 (表紙)	四三期生	絵画部部长	黒川 孝一
「棚田の朝焼け」			
千葉県の大山千枚田を訪れた時の風景です。朝日が昇るにつれて水面が輝きだして、とても美しい田園風景でした。			
絵手紙 (2ページ)	四三期生	絵手紙部部长	田上 茂喜
「身体があたたまるよ」			
「身体」とは心や精神を含めた「身体」のことです。			
心も温かくなる出来事に数多く出会いたいものです。			
写真 (裏紙)	四三期生	写真部部长	大貫 義見
「思い出の学び舎」			
多くの仲間と出会い、たくさんの友情をはぐくんできた校舎に、それぞれの大切な思い出が刻まれています。			

栃木県シルバー大学校校歌

作詞 室井 トモ
補作 中山 中夫
作曲 松永 康路

一、清らかな 希望をもちて

健やかな 学びの庭に はらからと

豊かな心を 身につけて

徳をみがきて 進みゆく

あ、我等のシルバー大学校

二、温かき 愛情をもちて

雄々しくも 学びの窓に はらからと

気高き心を 身につけて

明日を目指して 進みゆく

あ、我等のシルバー大学校

三、新しき 道を求めて

睦まじく 学びの窓に はらからと

福祉の心を 身につけて

地域育くみ 進みゆく

あ、我等のシルバー大学校



学び多き学生生活と卒業後

学生自治会長 山口 哲



シルバー大学設立の目的は、「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高齢者の方々を養成」と教室にも掲示されています。

私は入学して最初の組織づくりで座長を務めました。自己紹介で皆さんが何らかの目的をもって入学されていることを知り、自分を変えたいと言われた方に班長を引き受けて頂きました。

一年次は、その班長さんのリードでレクリエーション大会を終え、演芸会に向けての練習も楽しく、良い思い出作りが出来ました。しかし、一年次が終わろうとした頃、このままでは不完全燃焼で卒業になってしまうと思うようになっていました。

二年次の組織づくりでも座長を務めました。今回は自ら班長をやりますと宣言しました。

その後、自治会役員を決める集まりがありました。私はそれほど活躍もしていないし、自ら話しかけるタイプでもなく、多くの方を知らずに静かにしていました。すると私の一年次の班長が、私を推薦する声を上げました。私は尻込みする理由もないので承諾しました。

理事会では、卒業生のクラブ活動・演芸会における扱い等の話題があり、シルバー大学卒業生は他の学校と異なり、特有の伝統があることが分かりました。

四十四期生へ引き継ぐ案件になりますが、現在、ホームページの運営については、同窓生が運営しており、その運営改善を行かなければと考えています。

レクリエーション大会は、スポレクの方々を中心に、「皆が主役」で進めました。進める中、あれはどうしたと、気になる点もありましたが、それは全てを一人で段取りしている訳でないので、当然だと思います。

レクリエーション大会が終わったら演芸会・学校祭です。演芸会は、班・グループ・学科別・クラブの成果発表があります。特にクラブ以外の発表は、多くの練習時間を必要とします。で、その中で親睦・交流がより深まると思います。

当然、文頭の目的達成のための授業があり、すぐに役に立つ内容、後々役立つ内容があります。私たちは多くの支援をいただき、学んでいる事を忘れてはいけないと思います。

話は変わりますが、先般、幼稚園・保育園・小学校等で牛乳パックを利用して、タケコプターやヒコキ作り等のボランティアをされている経験豊かな方とお話する機会がありました。

そこでボランティア活動の意義を再認識し、見習わなければと強く感じました。

私は現在、二つのボランティア活動をしています。もともと地域活動の機会を増やそうと社会福祉協議会に、民話の語りと工作でボランティア登録もしました。

卒業後は、現在入部しているクラブの卒業生の会、もしくは新たな会を作り、活動を続けていこうと思っています。

「年輪」の刊行に当たって



シルバー大学校学生会自治会機関誌「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きありがとうございます。深く感謝申し上げます。

現在、私たちを取り巻く社会・経済環境は著しく変化し、深刻化する少子高齢化や大都市圏への転出超過による将来の地域社会の担い手不足など、喫緊かつ重要な課題が山積しております。こうした中、計画期間の四年目となる栃木県重点戦略「とちぎ未来創造プラン」では、本県の将来像「人が育ち、地域が活きる未来に誇れる元気なとちぎ」の実現に向け、人口減少問題の克服と地域の活力維持を目指す「とちぎ創生15戦略（第二期）」と相互に連携を図りながら、プランに掲げた各プロジェクトを積極的に展開しているところです。

また、本年三月に策定した栃木県高齢者支援計画「はつらつプラン21（九期計画）」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、高齢者支援のための各種施策を総合的・体系的に実施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

栃木県シルバー大学校校長 栃木県知事 福田 富一

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

中華鍋への感謝

南校教務部長 荒井勝浩



ある企画で学生のインタビューを担当した。入学動機の場面では、人と話すことが少なくなってしまうと「このままではダメ」と思ったと話される。この言葉にピンときた。

自分には食事を作る経験がなかった。魚屋の長男だが包丁を怖がり、妻の専

業主婦をよしとして何一つしない。しかしある理由から「妻がご飯を作れなくなったら自分は何をしてあげられるの？」という思いが強くなる。「このままではダメ」。その時、ホームセンターで見た本格的な中華鍋に背中を押される。四十歳の一念発起、「これから日曜日は俺が食事を作る」と宣言した。後戻りは効かなくなるが、子供たちを証人にして口に出すことが大事だと思った。

麻婆豆腐を極めたい。早速図書館で『料理の鉄人』陳建一の本を借り、同氏推奨の豆板醤を池袋で見つけ購入。中華料理人さながら持ち手をタオルで覆い鍋を振る。旨いのを食べさせた。ある日、コンロに具材が散乱する様子を見ていた息子が珍しく口を開く。「いつも脂っこいのはっかだね」。我に返る。

最初は辛く思うこともあったが、中華鍋を手入れしているとやる気が出た。やって気付くことも多く、フライパンにハンバーグを並べると、昔毎日六食も作ってくれていた妻のありがたさを痛感。休みが続くGWなどはメニューを考える大変さを知る。魚の

煮付けが出た日には正直あまり嬉しくなかったものだが、自分でやれば作りたいメニューの一つとなった。

三年前に家を新築し、キッチンにIHにした。鉄製の中華鍋は使えない。未練はあったが、二十年使い込んだ鍋肌は快く受け入れてくれる表情に見えた。子供が小さくても好き勝手遊びほうけていた自分も瞬時に浮かんた。心を込めて磨き上げリサイクルセンターに運んだ。

今はIHコンロを手入れして明日に繋げる日々。麻婆豆腐は変わらずに美味しい。インドカレーが上達中で娘がレシピを送ってと言ってきた。気のせいかな妻の笑顔も増えた。

「お久しぶりです」。先日、総合運動公園にて声をかけられた。当校の卒業生だ。「英会話と手話を習いたかったのだが、学校にはなかったからね」。独自に教室に通っているそうである。定期的に石川や富山に被災者支援に出かけているとのこと、避難所での障害者支援の課題について教えてくれた。目の輝きに驚く。

ほかの人を助けることに自身の「生きる意味」を感じるという分析を読んだ。自分が今こうして生きがいを持つことができ、家庭に居場所をつくられているのも、あの中華鍋のおかげかもしれない。

焦げた鍋肌を追慕しつつ、「父の日」にアレをプレゼントされるくらい頑張っているとうと決意を新たにしている。

お仕事と推し事

教務 小松崎 聖菜



四月より中央校から異動してきました。事務室に聴こえてくる学生の皆さんの楽しそうな声が、心を穏やかにしてくれます。

私の趣味はアイスホッケー観戦です。小学生の時、父が会社からもらったチケットを手に初観戦。スピードと迫力に圧倒され、一瞬で引き込まれました。「私もアイスホッケーがやりたい！」と両親に懇願し、当時習っていたスイミングを辞め、小学校卒業まで約一年半プレーしました。

現在は、週末にプロや大学生の試合を観戦しています。私の推しは北海道のチームに所属しているので、年二回の北海道遠征が楽しみです。一日一日を大切に、お仕事も推し事も頑張ります。

低山歩き

教務 橋本 衛



学生時代から山に登るのが好きでしたが、最近はおもっぱら妻と二人でゆっくりとした低山歩きを楽しんでいます。低山であれば午前中に登っても下りて来られ、お昼に近くのおいしいお店に行ったり、美術館や博物館にも寄ったりすることができます。

自分の体力チェック、季節の変化を感じられる、色々な方々との挨拶やお話ができる、オンオフの切り替え…等、メリットがたくさんあります。忙しい世の中、スローな人生も楽しいです。

パワースポット

事務 小野口 裕子



先日、数十年ぶりに実家近くの神社を参拝しました。子供の頃よく訪れていた場所で、夏休みの朝、ラジオ体操に参加するためにその神社の参道を横切って行っていたことや子供会の行事で肝試しに夜の境内を走り回った思い出が蘇ってきました。

当時と変わっていたことは、手水舎の水に花が浮かべられて花手水があったことや御朱印が用意されていたことです。御朱印は十種類もあって、どれにしようか迷ってしまうほどでした。伺ったところによると、SNS等の情報で人気が出て、この御朱印を求めて県外からも参拝者が来るとのことでした。杉の木が立ち並ぶ長い参道は厳かな雰囲気、近くにもこんな素晴らしい場所があったのだと思いつけず再発見することができました。

三月の思い出

坂本 真希



私は、過去に一度だけ転職をしたことがあります。退職する時に、お世話になった方から、ムクロジの種のついたプレスレットをいただきました。初めて見る黒い植物の種に驚いたのですが、羽根突き羽根の先であり、漢字で「無患子」と書くことを教えていただきました。新しい職場に勤めても、心と体を患わないで元気に過ごしていただきたいねと言う意味があると分かり、涙が止まらなかった思い出があります。

優しい気持ちを注いでくださった皆様への感謝と、新たな世界に飛び込んでいく勇気を忘れずに、四月からの日々を過ごしていきます。ありがとうございました。

自治会役員



43 期生 会誌会報委員



44 期生 会誌会報委員



社会奉仕委員



43期屋外清掃



44期屋外清掃



43期 授業風景



44期 授業風景



第16回レクリエーション大会



レクリエーション大会2



ボランティア活動と思い出



ボランティア活動

カラオケ・民話語り部（あづみ苑）



カラオケ・盆ダンス（咲くら館慰問）

カラオケ・盆ダンス（咲くら館慰問）



ギターハーモニー（あづみ苑）



民話語り部（あづみ苑）



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



健康麻雀クラブ



写真クラブ



カラオケクラブ

ク ラ ブ 写 真



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



陶芸クラブ



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



太極拳クラブ



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



竹画クラブ



ターゲット・バードゴルフクラブ



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



ハーモニカ同好会



ウォーキングクラブ



南京玉すだれ同好会



43期 スポーツ・レクリエーション学科



- | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| (栃木市)
二班 藤平 幸代 | 欠席者 | (足利市)
一班 和田 英雄 | (小山市)
一班 館野 栄男 | (栃木市)
一班 大豆生田清 | (栃木市)
二班 谷中 吉夫 | (栃木市)
二班 青木 茂 | (小山市)
二班 田上 茂喜 |
| (栃木市)
一班 多田 滋 | (栃木市)
一班 橋本 利行 | (栃木市)
一班 野原 順子 | (栃木市)
二班 中尾 文子 | (小山市)
二班 松岡 勝春 | (栃木市)
二班 田村 裕一 | (栃木市)
二班 荒川 敬子 | |
| (栃木市)
一班 宮田てる子 | (下野市)
一班 永井 典子 | (小山市)
一班 小杉 栄子 | (栃木市)
一班 森戸 信子 | (小山市)
二班 山野井芳江 | (下野市)
二班 上野 昌子 | | |



- | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| (栃木市) 九班 宇佐見 勉 | (栃木市) 九班 佐藤 修司 | (栃木市) 九班 小林 利行 | (一〇班) 片岡 稔 | (栃木市) 一〇班 小野寺 茂 | (小山市) 一〇班 板子 喜好 | (小山市) 一〇班 中村 信克 | (栃木市) 一二班 野中 章雄 | (下野市) 一二班 永井 秀治 | (小山市) 一二班 酒井 一行 | (小山市) 一二班 松崎 千枝 |
| (小山市) 九班 中田 博 | (小山市) 九班 早崎 善洋 | (下野市) 九班 荻原 篤人 | (壬生町) 九班 斉藤 晃明 | (小山市) 一〇班 宮田 博文 | (小山市) 一〇班 早崎 幸子 | (下野市) 一〇班 黒川 孝一 | (小山市) 一二班 仁平 充男 | (栃木市) 一二班 厚木 伸彦 | (壬生町) 一二班 安納 俊夫 | (小山市) 一二班 林 道枝 |
| (栃木市) 九班 鈴木 妙子 | (栃木市) 九班 松本千枝子 | (小山市) 九班 橋本 陽子 | (栃木市) 一〇班 白井 和子 | (栃木市) 一〇班 田中 禮子 | (栃木市) 一〇班 田中みどり | (栃木市) 一二班 大川美智子 | (栃木市) 一二班 速水扶佐枝 | | | |

44期 Aグループ



欠席者
一班 手塚真由美
(小山市)

一班 山中 信明
(栃木市)

一班 赤羽根則男
(栃木市)

二班 和久井光晴
(栃木市)

二班 小野 昌子
(栃木市)

二班 高崎千恵子
(小山市)

一班 櫻井 清
(佐野市)

一班 沼部 嘉雄
(小山市)

一班 市村 政行
(下野市)

一班 中村由美子
(小山市)

二班 坂入 和男
(上三川町)

二班 野中 史雄
(小山市)

二班 荒川 智
(栃木市)

二班 村井 則彦
(栃木市)

一班 鈴木美代子
(小山市)

一班 岡部トシ子
(栃木市)

一班 大塚 京子
(栃木市)

一班 五十嵐加代子
(栃木市)

二班 君嶋 裕子
(壬生町)

二班 二宮 幸子
(栃木市)

二班 折原 和美
(野木町)

二班 岡 永子
(小山市)

44期 Bグループ



- | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|
| (栢木市) | 四班 関口 幸雄 | (栢木市) | 四班 大出 佳正 | (壬生町) | 四班 関口 孝 | (栢木市) | 四班 増田 芳久 | (栢木市) | 三班 村上 實 | (栢木市) | 三班 須長 伸恭 | (栢木市) | 三班 高瀬 茂夫 |
| (栢木市) | 四班 久我 均 | (佐野市) | 四班 大竹登茂代 | (栢木市) | 四班 増山 敏子 | (佐野市) | 三班 堤 康満 | (小山市) | 三班 福田 和美 | (小山市) | 三班 齊藤 光子 | (野木町) | 三班 松井喜久江 |
| (栢木市) | 四班 武井 悦子 | (小山市) | 四班 酒井 英子 | (栢木市) | 四班 熊倉千代子 | (小山市) | 四班 五月女敏子 | (栢木市) | 三班 増茂とよ子 | (小山市) | 三班 橋本 房江 | (佐野市) | 三班 田所 光枝 |
| | | | | | | | | | | | | (壬生町) | 三班 内田 昭男 |
| | | | | | | | | | | | | (栢木市) | 三班 葛生 秀子 |

44期 Cグループ



(野木町) 五班 飯村 勝昭
 (小山市) 五班 齊藤 武彦
 (栃木市) 五班 飯田 昌男
 (栃木市) 五班 渡辺 弘
 (小山市) 六班 坂井 茂夫
 (小山市) 六班 八鍬 秋雄
 (野木町) 六班 斎藤 高明

(栃木市) 五班 橋本 圭司
 (小山市) 五班 丸山 悦子
 (小山市) 五班 小泉 栄子
 (鹿沼市) 五班 小杉 洋子
 (小山市) 六班 石川マツエ
 (栃木市) 六班 小松 清
 (栃木市) 六班 船橋 康男
 (栃木市) 六班 澤田 憲二

(佐野市) 五班 石塚 恵子
 (栃木市) 五班 大森とし子
 (栃木市) 五班 村井 恵子
 (栃木市) 五班 熊倉 陽子
 (栃木市) 六班 小林 初枝
 (栃木市) 六班 柴崎 和子
 (栃木市) 六班 佐々木吟子
 (佐野市) 六班 寺内 慶子

44期 Dグループ



八班 杉江 透
 (下野市)
 八班 望月 次夫
 (小山市)
 八班 池澤 輝夫
 (佐野市)
 八班 谷本 淳一
 (栃木市)
 七班 堀田 秀男
 (栃木市)
 七班 阿部 茂
 (佐野市)
 七班 福田 茂
 (小山市)
 七班 山城 光雄
 (真岡市)

八班 舛田 昌昭
 (栃木市)
 八班 土田 弘子
 (小山市)
 八班 尾島 照美
 (小山市)
 八班 中島 好江
 (栃木市)
 七班 大塚美智代
 (小山市)
 七班 藤本 洋子
 (小山市)
 七班 福田 全子
 (栃木市)
 七班 鈴木 正明
 (小山市)
 七班 古川 敏夫
 (栃木市)

八班 土屋 孝子
 (足利市)
 八班 野中 雅子
 (栃木市)
 八班 別井 典子
 (栃木市)
 八班 三浦 孝子
 (栃木市)
 七班 江崎ひろみ
 (足利市)
 七班 田名網佳代子
 (栃木市)
 七班 早乙女紋子
 (栃木市)
 七班 大嶋 重子
 (壬生町)

随想一覽(四三期生)

スポーツ・レクリエーション学科

一班 一〇名

一度の人生 …………… 和田 英雄
 シルバー大学に入学して …………… 大豆生田清
 感謝！ …………… 野原 順子
 素晴らしきシルバー大学校 …………… 橋本 利行
 楽しかったシルバー大学校 …………… 森戸 信子
 初孫にメロメロ …………… 多田 滋
 「続」あれから …………… 宮田てる子
 復興の祈り …………… 小杉 栄子
 今後の生き方 …………… 舘野 栄男
 災害に備えて小さな一歩 …………… 永井 典子

二班 一〇名

家庭菜園 …………… 青木 茂
 その先へ …………… 荒川 敬子
 楽しみを増やすため …………… 谷中 吉夫
 ガンバロー！能登 …………… 田村 裕一
 シルバー大学からの贈りもの …………… 中尾 文子
 スポレク学科に入って …………… 藤平 幸代

健康づくり学科

三班 九名

趣味や特技は？ …………… 田上 茂喜
 新たな経験に「バンザイ」 …………… 松岡 勝春
 愛犬レオとの別れ …………… 山野井芳江
 シルバー大学に入学して …………… 上野 昌子
 庭を楽しむ …………… 今井 秀雄
 確かにあった 青春時代 …………… 阿久津成子
 変な話、お墓 …………… 高瀬 健二
 彼岸花 …………… 福田 照美
 そば打ちクラブに入部して …………… 葉山 啓子
 シルバー大学に入学して …………… 飯田 利男
 つらい思い出 …………… 長濱 信幸
 出会いに感謝 …………… 中村 光子
 人の名前が出てこない …………… 舘野 守

四班 九名

今が青春・完全燃焼中です …………… 黒田 長久
 ギターとの出会い …………… 早乙女絹枝
 私とシルバー大学 …………… 早川 賢市
 出会い …………… 星加ひとみ
 七福神めぐり …………… 石川 悦子

今思うこと 稲葉 茂
見守りボランティア 細田 治成
民生委員と私 野澤 文子
古希後の楽しいチャレンジ 高野 順子

五班 一〇名

災害時の古井戸活用について 青木 栄
月日が経つのも早いもので 荒川 和子
ヨシ焼き 川又 静枝
はじめの一步 谷崎 芳子
昔懐かしい山の湯宿 永島 保男
何故？シニア婚活の先に 大塚 清隆
地球が青いために 小袖 初恵
シルバー大学に入って 増田 壽子
初詣 杉野 弘幸
あなたなら、どうする？ 高橋恵美子

クラブ活動の醍醐味 大谷 巧
人生の満足度は？ 松岡美代子
少しの勇氣 山口 哲
思い出を振り返って 田中 博子
随想 館野 仁美

七班 八名

自社で働きつづけて五十年 笠原 通子
犬二匹と私 横山くに子
山あり谷あり七十代 鈴木 充子
こころの筋肉 稲葉 登
生き方を学ぶ 大森真由美
新たな楽しみ 国府田芳江
顔が語る深淵にあるもの 鈴木 景子
音楽って何だろう 三浦 秀彦

福祉学科

六班 九名

栃木市総合運動公園にて 大垣 和枝
シルバー大学での二年間 大貫 義見
私の夢 渡邊 君恵
家庭菜園・美味しい果樹 松本みさ子

八班 八名

過去と現在と未来 荒川千枝子
東京タワーと友 大保寺和子
災害大国事前の備えが大切 関口 優子
思い出の手紙・今は 長谷川住子
地球温暖化防止活動推進員 神山 泰男
私の大切にしている花 関根 容子

知を深める 日向野 薫
 伊勢神宮の日の出 佐藤 和代

ふるさとふれあい学科

九班 九名

民の幸福度について思う 宇佐見 勉
 石裂山に登る 佐藤 修司
 最後の人生 鈴木 妙子
 出会いに感謝 松本千枝子
 いつかの旅立ちに思う 小林 利行
 今日も草のように 橋本 陽子
 禁煙について 早崎 善洋
 いつも心に夏を 荻原 篤人
 乗ってよし、撮ってよし 齋藤 晃明

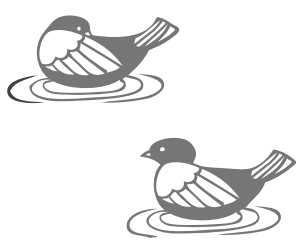
一〇班 一〇名

主人の叔母さん 白井 和子
 某病院駐車場係で思うこと 片岡 稔
 元気に生きていられる喜び 田中 禮子
 知識を広げる 小野寺 茂
 『こんにちは母さん』を見て 田中みどり
 浦賀レンガドックを訪ねて 板子 喜好

入学して思う 中村 信克
 時の大切さを痛感 早崎 幸子
 久しぶりの山歩き 宮田 博文
 大学生生活を振り返って 黒川 孝一

一一班 一〇名

残りの人生を楽しもう 大川美智子
 心得るべし 野中 章雄
 空を見上げて 速水扶佐枝
 家電は家事を楽にしたか? 厚木 伸彦
 ボランテニアの一人として 酒井 一行
 敬天愛人 仁平 充男
 どこでもドアがほしい私 林 道枝
 小さなつながり 松崎 千枝
 星人の黒船来航あるかも 永井 秀治
 少年時代の輝きを今に 安納 俊夫



一度の人生

スポーツ・レクリエーション学科

一班 三番 和田 英雄

昭和二十九年二月一九日生まれの私。赤ちゃんの頃の記憶は何も覚えていない。幼稚園の頃はいくつかのストーリーを覚えていた。小学・中学時代は印象に残ったストーリーが思い出せる。高校時代の記憶はかなりあるが、将来の事はほとんど考えず過ごした。その時に将来を考えていたらどうなっていただろう。多分、最後の学生時代の卒業もそうだった。きっとその時は東京で過ごすには東京で社会人になれば、としか考えていなかったのでは…。

今の私はどうだろう、五年後、一〇年後、十五年後の事を考えながら生きている。

若い時にもっと将来の事、進むべき道を考えていたら今の私にはなれなかったかもしれない。でも今の人生はとて好きで楽しい生き方だと思っている。

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 一五番 大豆生田 清

自分がシルバー大学の学生になるとは、夢にも思っていませんでした。

入学当初は、不安ばかりでしたが、徐々にクラスの仲間とも慣れて色々話をしようになり、クラブ活動も卓球と蕎麦打ちクラブに入りました。

卓球は初心者でしたが、先輩たちに教えていただけてどうにか出来るようになり、蕎麦打ちも先生に教えてもらいながら美味しい蕎麦を目指して楽しく打っています。

その後、フラダンスに誘われ、始めは断っていたものの今では夢中になって、練習に励んで楽しく踊っています。

しかし、今年になって体調を崩して授業とクラブを休みがちになりましたが、仲間たちが心配していつも優しい言葉をかけてくれます。そのおかげで頑張ろうという気持ちになれました。皆に感謝です！

感謝！

スポーツ・レクリエーション学科

一班 二七番 野原 順子

シルバー大学に入学して二年目に入りました。二年生になり、スポーツ・レクリエーション学科で体を動かす授業も多く、二十名の学科仲間と毎週楽しんでいきます。

クラブ活動では、アフリカダンス、卓球、山を歩こう会、ウォーキングにと、多くの仲間と楽しく活動しています。

アフリカダンスは、リズムに合わせて踊る時間がとても楽しいです。

卓球もなかなか上達はしないけれど練習を楽しんでいます。

山を歩こう会では、初めは、無理かなと思いつつも仲間励まされて気がつくことになっています。

シルバー大学で学べた事、たくさんの仲間と出会えて楽しく過ごせた事に感謝しています。

素晴らしきシルバー大学校

スポーツ・レクリエーション学科

一班 二八番 橋本 利行

二年間の大学生活に憧れを抱き入学して一年半があつという間に過ぎ、残り半年を残すのみになってしまいました。

学業やクラブ活動に励みながらもやはり一番実り多かつたのは、退職後普通に生活していたのでは知り合えなかつた人生の先輩や同輩と行き会えた事です。

色々な業界で活躍されて育まれた知見を随所に見せて頂き、やはりこの学校にこられる方は素晴らしい人格者達で社会のリーダーになれる方達なのだと思つて認識しました。その中に混ざれた事が何よりでした。

思えば、全国広しといえど天皇皇后両陛下がご見学に来られた学校はそう多くはないはずで、どれ程素晴らしいのか興味を惹かれましたが、想像を遥かに超えた場所であつた事に関わつた方達に感謝の気持ちを述べたいと思います。

楽しかつたシルバー大学校

スポーツ・レクリエーション学科

一班 三四番 森戸 信子

シルバー大学を知つたのは、退職したばかりで何をするか迷っている時でした。栃木市の広報誌を見て早速手続きをしました。一年生の時は、色々な分野の先生方の授業を受け大変勉強になりました。

二年生になってスポレクを専攻し身体を動かす授業が多くとても楽しく受けています。現在の授業内容は、ウォークラリー。五人グループでコース作りです。実際に歩いてみて記号をつけてコマ図を正確に書き、チェックポイントでいくつか出題、そして他のグループがそのコースを歩いてきます。栃木市に長く住んでいても新しい発見が多いです。

部活動は、不器用な私なので卓球一つに絞りました。講師の方や先輩方に教えて頂いた卓球は生涯を通じて楽しめるものなので卒業後も続けたいと思っています。

初孫にメロメロ

スポーツ・レクリエーション学科

一班 四〇番 多田 滋

昨年末、私はおじいちゃんになってしまつた。七十歳過ぎてからの初孫である。娘は予定日より一か月早い帝王切開での出産であつたため、かなり心配したが、元気な女の子が生まれた。送られてきた保育器内の孫の写真を見て思わず手の指を数えてしまつた。同年代の友人から「孫は可愛いぞ」と言われ続けてきたが確かに可愛い。無責任に可愛いのである。俗に言う「目の中に入れても痛くない」の例えに納得の日々である。

さて、孫は五か月目に入り笑顔も見せるようになりそろそろ言葉を覚える時期に入ったようだ。そこで私はある計画がある。それは孫に「バーバ」より先に「ジージ」と言わせることである。妻と娘がいない隙に私は密かに孫の耳元で「ジージジー」と囁いている。

「続」あれから

スポーツ・レクリエーション学科

一班 五七番 宮田 てる子

一昨年十二月に受けた膝の手術が順調に回復すると、昨年五月から書道、アフリカダンス、卓球、山を歩こうクラブに入部した。さらにクラブ説明会で入部を決めたコーラス部と以前から習っていたオカリナとで一週間が慌ただしく過ぎて行く充実感。

そしてスキー復帰も果たす事が出来た。いつも協力的な主人と息子に感謝しつつのスキーは、いつまで行けるかな？あの白銀の世界と爽快感に飽きることはないが、重いスキー靴を履き、スキー板を担いで歩くことが嫌になったら、その時が引き際と考えるこの頃。来シーズンもパウダースノーを求めてスキーに行くのが楽しみである。

卒業後は、シルバー大学で育んだ友人との交流を楽しみ、健康で動ける身体に産み育ててくれた亡き両親に感謝し、微力ながら人の為に尽くせる自分でありたいと思う。

復興の祈り

スポーツ・レクリエーション学科

一班 六九番 小杉 栄子

東日本大震災後、私が住む地区では三月の総会で復興ソングの「花は咲く」を合唱するのが習慣になりました。

震災後一三年が経った今でも歌い続けています。

私たちは様々な大切なことを日々の忙しさに忘れてしまうことがあります。

しかし、震災で被災したことは、決して忘れてはいけないうのだと思います。

東日本大震災だけでなく、その後の熊本地震、今年の能登半島地震のこともしっかりと心に刻んで、有事の際の備えを常に考えていかななくてはと思います。

これからも復興への祈りを込めて「花は咲く」を歌い続けていきたいと思っています。希望を持つことが前に進んでいく力になると思うから。

そして一日一日を大切に・

今後の生きかた

スポーツ・レクリエーション学科

一班 七四番 舘野 栄男

私には、今年で九四歳になる友人がいます。その人は、私の勤務していた会社の大先輩です。その人と私は、月に一度くらい居酒屋で酒を飲み、いろいろな話をして、また別の店ではカラオケも楽しんでいます。

この大先輩は、今でも自転車に乗って子供や孫に逢いに行ったり、近所のグラウンドゴルフのサークルを楽しんだり、毎日、元気に過ごしています。

本人になぜそんなに元気なのかと秘訣を聞いてもはっきり答えてはくれませんが、自分もそんな大先輩を見習って、今は、ここでのクラブ活動を頑張りたいと思っています。

これまでシルバー大学で学んだ事を思い返し、これからの人生において友人、知人を大切にして決して後悔をしない前向きな人生を送っていききたいと思っています。

災害に備えて小さな一歩

スポーツ・レクリエーション学科

一班 九五番 永井 典子

私の家の庭に雨が降るとワカメに似たブヨブヨした物体が大量に発生するので調べてみました。

名前がイシクラゲと分かりました。三〇パーセントの粗タンパク質、〇・五パーセントの脂質、六〇パーセントの炭水化物が含まれており、なんと食べられるようすが味はないそうです。

調理の方法はスープ、混ぜご飯、天ぷら、炒め物、つくだ煮、酢の物、みそ汁に利用されます。スープやみそ汁に入れるとアオサのような感覚で食べられ、ご飯に入れて炊くとワカメご飯のようになるそうです。

今は食べる勇氣はありませんが、いつ来るか分からない災害に備えて、これからは身近にある野草の勉強をしていきたいと思っています。

家庭菜園

スポーツ・レクリエーション学科

二班 五番 青木 茂

我が家の庭のふきのとうが顔を出し、梅の花が咲き、さくらんぼの蕾もふくらみ始めた今、春を感じています。

小さな家庭菜園では、玉ねぎやさやえんどうが順調に育っています。

暖かくなってきたのでジャガイモを植える準備も始めました。畑に肥料を入れて耕し、ホームセンターで種芋を購入してきました。我が家では孫と植え付けをするのが毎年の恒例となっていて、天気の良い日に孫たちが揃うのを楽しみに待っています。大きくなっても植え付けの土いじりに大はしゃぎの孫と今年ももうすぐ楽しい一日を過ごせそうです。

孫の成長を願いながら、病気をせずに家庭菜園をいつまでも続けられるように、これからも健康第一で、元気に過ごしていきたいと思っています。

その先へ．．

スポーツ・レクリエーション学科

二班 八番 荒川 敬子

シルバー大学生活が、残り半年となった今、授業の他にアフリカダンス、フラダンス、俳句、陶芸、山を歩こう会、それらの活動で一週間があつという間に過ぎる。

二年生になって役職の雑務も担い、加えて会誌編集委員としての作業も増えた。

でも、こうして元気に動ける健康な身体と環境に感謝しながら一日一止を心がけてあと半年、駆け抜けたと思っています。

上手く踊れないストレスを抱え、作句に思い悩み、不器用な陶芸の作品のため息もつくが、選んだクラブが、自分にとって最良であったと思う。得たものはとても大きい。

部員個々が努力して協力し合うことで、チーム力が向上する楽しさを味わうことが出来たのもそのひとつである。

此処で出会えた気の合う仲間たちとこれからもずっと一緒に過ごしていきたい。

楽しみを増やすため

スポーツ・レクリエーション学科

二班 三五番 谷中 吉夫

出会いがあった。

入学当初は、何をすべきか考えていた。皆が困らないように、自分の出来ることで、喜んでくれる人を多くしたいと目標を決めた。

現在、チーフ班長、栃木在住者の会会長、ソフト部長を任せていただいているので、関わる全員に少しでも楽しんでもらえるように、求められる以上に全力で尽くしたいと思っている。そうすることで自分のねじれた心も穏やかにほじめていく。

昨日と同じが嫌だと思っていたが、今は、明日が変わらないことを願っている。

今後、余裕が出来ると思うのでプロストとセナ、ボルグとマッケンロー、ケニーロバーツとフレディスペンサー、ハグラートレナード、江川と掛布e t cの話題を共に楽しみたい方は、連絡をお待ちします。

ガンバロー！能登

スポーツ・レクリエーション学科

二班 四一番 田村 裕一

人が百年近く生きられる現代。とても長い時間の中で、経験するのは、極めて少ないと思われる悪夢が起きた。

令和六年元旦、能登地方で大地震が発生。膨大な被害を受けて多くの被災者が出た。途方に暮れて、絶望すら感じる人も多いことだろう。

交流が希薄な時代になっているが、多くの人たちの心を、復興に向け、つなげていくことがとても大切だと思う。

現地での活動は、とても厳しく、難しいと考え、募金での協力や北陸地方の名産品の購入等でお役に立てればと思っている。

四月に石川県・福井県へ旅行に行く予定だが、現地の実情を肌で感じ、励ましの言葉をかけて、前向きな気持ちになってもらえるエールを送りたいと思う。ひとりでは、みんなのために！ガンバロー！能登

シルバー大学からの贈りもの

スポーツ・レクリエーション学科

二班 四二番 中尾 文子

笑顔で生き生きと行動するシルバー大学の卒業生に魅了され入学しました。最初は緊張と不安でいっぱいでしたが、今では、授業のある日が楽しみになりました。

現在、四つのクラブに入部し、クラブ活動をとおして仲間づくりや趣味を楽しんでいます。その中で個性豊かな人との出会いは楽しくもあり、驚きでもあり、視野を広げる良いきっかけとなりました。人生はたった一度、陶芸にも挑戦して窯から出す瞬間のドキドキを楽しんでいます。

大学で学んで得た宝物、それは一生勉強、一生青春、一生感動！年齢に関係なく学び続ける事が人生を豊かにしてくれるということを教えてもらえたことです。

これからもいろいろなことに感動できる柔軟な感性を持ち続けるよう自分を磨いていきたいと思えます。

スポレク学科に入って

スポーツ・レクリエーション学科

二班 五〇番 藤平 幸代

脊椎管狭窄症から左股関節に激痛が走るようになり、昨年二月に人工関節置換術の手術を受けた。痛みは軽減されたが、支障なく生活が出来るには一年はかかるのとだった。

進級時にクラス編成があり、抽選の結果、まったく希望していなかったスポレク学科に配属された。まだ下肢に炎症があつて、歩行するのにも不安があつたので、事務局に学科変更を申し入れたが、無理な授業は行わないからと却下されてしまった。

しかし、授業が始まると体を動かすことは多いが、それ以上に楽しくて、心と体が躍るような思いで授業を受けている。

とにかくクラスの仲間がとてやさしく心温かい人たちで、自然と心身に力がみなぎるのが不思議なほど。この学校生活が生きがいになっている。

趣味や特技は？

スポーツ・レクリエーション学科

二班 七三番 田上 茂喜

趣味や特技は？と聞かれると困ってしまふ。なぜならこれといった趣味や特技が思いつかないからだ。仕方なくその時に関心があつて実際にしていることを話す。例えば、ドライブ、SF映画鑑賞、読書、野菜作り、ボーリング、スポーツ鑑賞などといった具合に。

また、スキーやギター、低山ハイクも好きだが、先輩や友だちの誘いで始めたもので自分から進んでやることもない。今では趣味の範疇にも入らないと思つている。

こう考えると「趣味」とは好きであり継続していること。そして「特技」は自分なりに秀でていることかなと思つている。

現在入部のクラブは、絵手紙、卓球、カラオケでどれも好きである。今後も続けて「趣味」と言えるようになればと思う。特技は「傘バランス」と言つてはだめかな？

新たな経験に「バンザイ」

スポーツ・レクリエーション学科

二班 八八番 松岡 勝春

毎日忙しく明け暮れるシルバー大学での学びは、盛りだくさんの内容で講義、レクリエーションや災害時、救急時の対応等の勉強である。

講義については、こちらの理解度には、待ったなしの時もあり「夢の中」の学生も見受けられたが。(失礼)

そんな状況でも、自発的、積極的に踏み込んでいかないと経験、体験できない。

クラブ活動の紹介、勧誘で入部して新しい仲間が出来て熱が入つていった。またOBとも関わり、人間関係の良き構築を次世代の若い人たちに伝えていく必要性も感じている。

シルバー大学での二年間の学習、体験で高齢者が「自由」から「拘束」に置き換えて経験できることは第二の人生の就活・終活になるだろうと思つている。

愛犬レオとの別れ

スポーツ・レクリエーション学科

二班 九三番 山野井 芳江

別れは突然でした。秋の昼下がり、主人と二時間ほどの外出から帰宅したとき、庭の芝生の上で静かに横たわっていたレオ、そっと触れてみたら息がありませんでした。体はまだ温かいのに・・・

亡くなる約半年前から、自分で立つことも出来なくなり介護の日々でした。床ずれができるので一時間毎に体を動かしたり、睡眠薬を飲んでも泣き止まない夜は、寝るまでずっと体をさすってあげました。

そして亡くなる前日のこと。帰宅した私を見上げて泣いていました。傍に座り体を撫でながら「つらいね、ごめんね、もう少し我慢してね」と慰めながら涙が止まりませんでした。その辛い気持ちが伝わったのか、翌日、十四歳と六ヶ月のレオは、旅立ちました。「最後に一人にしてごめんね、長い間一緒にいてくれてありがとう。レオ」

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

二班 九七番 上野 昌子

お茶飲み友だちから勧められてシルバー大学に入学して、早や一年五ヶ月になりました。はじめは、人見知りなので学校生活を続けられるかとても心配でした。

でも学友たちと良き仲間になりたいと思っても勇気を出してクラスの輪に入っていました。

そして一年が終わる頃には、本当に楽しいクラスの輪が出来ていました。

二年生になってスポーツ・レクリエーション学科での授業は、ゲーム的な運動も多く、ウォークラリーのコースを企画する等、毎回の授業がとても楽しいです。

ゲーム的な授業では、うまい下手は別として皆で協力し合って活動できたことが何より良かったと思います。

今後は、シルバー大学で学んだ事を生かして地域に貢献出来たらと思っています。

科庭を楽しむ

健康づくり学科

三班 一番 今井 秀雄

庭木のある暮らしは心豊かで四季折々の表情が楽しめます。真冬の庭には、芳香を放つ黄色い花のロウバイが咲き始め、花の少ない時期に目を楽しませてくれます。

春先には木々の芽吹きが始まり、葉が広がっていく様は神秘的です。庭木は生きていくので、植えた時には小さかった木も少しずつ大きくなり、樹形は時間とともに深みを加えていきます。

しかし、庭のスペースは限られておりその空間を維持することが必要になります。

その為には、剪定時期を木種別に進めていきます。特に、花木類は花芽のできる時期を確認します。また、実を楽しむ果樹も花芽を切り落とすと実がつかなくなり、時期を確認して剪定していきます。

自宅で採れる熟した果実は、新鮮で美味しくとても楽しみます。

確かにあった 青春時代

健康づくり学科

三班 六番 阿久津 成子

昨年末、アリスの谷村新司が突然亡くなり、大変衝撃を受けた。

五十年前、彼らの歌を聴き好きになり、ラジカセを買うきっかけにもなった。当時は青春時の切ない詩、その後は人生を励ます詩、壮大なスケールの詩を歌い続けて、聴く人を勇気付け魅了してきた。

また、ラジオの深夜放送では『天才・秀才・バカ』コーナーがあり、投稿された葉書が非常に面白く、よく聞いていた。

なぜだろうか、短い青春時代に出会ったものは、その後ずっと心の中に芯の様に残っている。その頃色々経験しておけば、今の生活も豊かであっただろうに……と、後悔しても遅い。いや人生百年時代、もしかしたら今の体験がこれからの人生を楽しく愉快にするかもしれない。

さあ！踏み出せ一歩、何かを掴むために

変な話、お墓

健康づくり学科

三班 二三番 高瀬 健二

変な話ですが、自分はお墓が好きです。菩提寺に通っては、墓前で焼香合掌し、先立った妻や両親の在りし日を偲び心の中で対話をしています。心が落ち着き清々しい気持ちになります。又、近くの親戚の墓に寄り先祖の没年に目を留め、生きた時代に思いを馳せ、どんな生活をしていたのか想像を膨らませます。命のつながりを強く感じる時です。更に歴代の住職の石塔を見つけては、お寺の成り立ちや由来を調べます。昔はお寺が、集落の人々の憩いの場所であり、心の支えであったことがうかがえます。お墓の前に立ち、手を合わせて祈っていると自然と命に対する畏敬の念が湧いてきます。命の不思議さ、はかなさ、尊さに気づかされます。お寺お墓は、これからの自分の過ごし方を暗示してくれる場所だと思っています。

彼岸花

健康づくり学科

三班 三一番 福田 照美

四季折々に咲く花。小さくて可愛い花。凜として美しい花。花は心に安らぎと感動を与えてくれる。しかし、ごく最近まで彼岸花は例外でした。

子供の頃、農家の祖父から「毒があるから触ったりしてはだめだぞ、死んじゃうぞ」と、きつく言われ、毒々しく、葉っぱが無く茎の上に真っ赤に咲く花が死に花、悪魔の花に思え、とても怖かった。

それが、六十五歳を過ぎる今では、むしろ妖艶で美しく思うようになり、わざわざ一面に群生する公園に出向き、真っ赤に咲きほこる彼岸花の眺めに感動するようになった。

心の変化は、「歳をとり黄泉の国までの道のりが短くなったせいかもしれない。」と苦笑いし、時を重ねると物の見方がこれ程変わるものと痛感した。

そば打ちクラブに入部して

健康づくり学科

三班 五二番 葉山 啓子

二年になり友人に誘われそば打ちクラブに入部しました。初めての例会の参加にドキドキしつつ教室へ、お揃いのユニホーム姿の男性が数人道具の準備をしていました。

その姿に圧倒されつつ部長の指示に従い私達も準備をし、ご指導頂く先生を囲み実際の作業を見て手順の説明を受け、手、身体の動き、力加減を教えて頂きました。

いよいよ作業開始。粉混、水入、こね作業、上手に手が動かずリズムもとれず、そんな姿を見かねた先輩が優しく助けて下さいました。最後は麺棒で等一に延ばし、たみ、細く切り分けます。ようやくそばの形にほっと一息！最近こんなに真剣になったことがない、だから美味しく食せるのだろう。初めから優しく見守り助けて下さった先輩に感謝致します。そして、これからもガンバレ！と自分に言いたい。

シルバー大学に入学して

健康づくり学科

三班 五五番 飯田 利男

初めての朝礼「起立、礼、着席」……え？あの時の号令は今でもわすれません。その後の班編成や係の選出など、戸惑いの連続でした。何の予備知識もなく入学した私は、シルバー大とは何ぞや？との思いを持ちながらの学校生活は驚きと気付きの連続でした。

そして二年生がスタート。すっかり油の切れたフシブシ、カーペットの端でつまづくフレイル、年々衰える感動や好奇心。好運にもくじ引きで入った健康づくり学科。多岐に互る講義や実技に一喜一憂しながら、クラスやクラブの仲間達、地区でのボランティア活動など、多くの人達との交流や学びがあります。これらが全部シルバー大だったのですね。半年後には卒業です。あとは実践と継続あるのみです。

つらい思い出

健康づくり学科

三班 七六番 長濱 信幸

学校生活も一年半が過ぎようとしています。入学時は、不安と期待でいっぱいでしたが、蕎麦打ち、カラオケ、アフリカダンスの三つのクラブに入部しました。

昨年七月に会社を退職して、翌月の八月五日の学校祭の朝、自宅での不注意で転倒して右肩腱板断裂で十日間入院するというショックな出来事がありました。半年以上好きな蕎麦打ちやアフリカダンスが出来なかつた事に悔いが残りました。

二年生になって健康づくり学科に入り、健康寿命をいかに延ばすか、運動・ストレッチ・食事と多くの知識を得て、フレイル予防のために新聞を読み、運動をしています。「継続は力なり」生涯現役で地域社会に貢献したいと思います。クラスメートやクラブ部員達と数多くの方々知りあつた事が、かけがいのない財産です。頑張るぞ！

出会いに感謝

健康づくり学科

三班 七八番 中村 光子

シルバー大学に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。年齢関係無く、知識が豊富な人達に出会い、色々な話が聞くことが出来て、楽しくも有り、驚きも有り、視野も広がりました。授業、クラブ活動、レクリエーション、学校祭、食事会、お出掛け、沢山の思い出が出来、有意義な体験をさせて頂き、クラスメート、クラブなど多くの人と知り合えた事に感謝しています。

人と話す事が苦手だった私が、栃木の街のウォーキングを自分から声かけられる様になり、自分の気持ちの変化にビックリしています。やれば出来るかな！

今、充実した学生生活を楽しく過ごしている事に感謝。

卒業後の交流を楽しみにしています。

人の名前が出てこない

健康づくり学科

三班 一〇三番 館野 守

最近会った人の名前が覚えられない。シルバー大学では名札が有るから何とかなるが、初対面の人に自己紹介され会話をしている途中から名前が出てこなくなり困ることが多くなった。また学生時代の友人に道路で突然出会い会話をしている、喉元まで出ている名前が思い出せず気まずい思いをすることが多々ある。テレビを視ているも出ているアナウンサーや、俳優さんの名前も思い出せずイライラするが、こちらはスマホでキーワードを入力すれば簡単に知ることが出来てスッキリです。

人名だけではなく漢字も然り、メモを取る時、さほど難しくもない漢字が出てこない、取りあえずカタカナで書きこんだ後にスマホの出番です。最近こんな感じです。便利なことは確かですが余りにもスマホに依存し過ぎていると思う今日この頃です。

今が青春・完全燃焼中です

健康づくり学科

四班 二番 黒田 長久

あつという間にシルバー大学の卒業まで半年になってしまいました。入学時点では二年間長いと感じていましたが、いやいや青春時代と同じくらい毎日がとても充実しています。私は足利から毎週、車か電車通学なので片道一時間かかります。一年生の時は週三日ぐらい仕事もしており、クラブも自治会も限定された活動しかできませんでした。去年仕事も卒業でき、二年生になったらクラブも自治会も何でもやろうと心に決めました。クラブはゴルフ部の部長としてクラブ員が一年間楽しくコンペに参加できることを目標に活動しています。自治会では会誌会報委員や自治会の会計として、少しは「四十三期生の黒田です。」が通用しているかなと感じています。同じ班の皆様には「忙しくて大変ね」と励まされながら、あと半年、完全燃焼いたします。

ギターとの出会い

健康づくり学科

四班 二一番 早乙女 絹枝

私とギターとの出会いは、山のサークルの友人がギターを教えていて、「ギターを習わないか」と誘われ、私にはハードルが高いなと、思いましたが、思い切って習うことにしたのでした。

常日頃から体を動かすことばかり考えていましたが、何か楽器もやりたいと思っていたので丁度よいタイミングでした。

以前から仕事を辞めたらシルバー大学に入りたいと思っていたので入学しました。

ほどなくしてシルバー大学のクラブ活動にギター部があることを知り、早速、入部しました。

練習する時間もなく、思うようにままならないのですが、いつまでもギターを弾いていきたいです。

私とシルバー大学

健康づくり学科

四班 二九番 早川 賢市

令和六年三月十四日の【シニア世代の健康と生きがい】（ピンピン→ヨタヨタ→へろへろ→コロリン幻想）九十三歳、青木先生の講義で、杖にもたれながら現れユーモアをたっぷり交えた講義は衝撃的でした。

今まで無意識で生活していた私に、活を入れてくれるものでした。

一日一日を健康で、楽しく、生きがいをもって生活すること。正にシルバー大学の教えです。どこまで出来るか分かりませんが、無理せずに頑張ってみたいと思っています。

大学卒業まで、はや六ヶ月となりました。楽しい授業、クラスメイトとのハイキング、クラブ活動では、ゴルフを楽しみ、太極拳で健康作り、そして、和気あいあいと健康麻雀、も楽しみました。

多くの友達と巡り合い、楽しい学校生活でした。「ありがとう」の一言です。

出会い

健康づくり学科

四班 三二番 星加 ひとみ

これまでの人生での出会いは、幼稚園からの友人、青春時代を共にした人、社宅で一緒に過ごした人、職場の人、沢山の方々と過ごせたと感謝していましたが、六十五歳でリタイヤし、家の掃除や片付け、体力作りの運動とやりたかった事をひとまずやってみたら、仕事を続けている人、姉妹で仲良く楽しんでいる人、国内外を旅している人が羨ましくなり、何かしなくてはと焦り出した時に、偶然三人の人から、次々にシルバー大学って楽しいよ、行ってみたら、良いよと誘われて、何の予備知識も無く入学しましたが、今は仕事や姉妹や旅と無いものねだりよりも大事な時間を大学で出会った方々と過ごせて本当に良かったと感謝しています。そして誰かに「シルバー大学って良いよ、楽しいよ」と伝えて、学んだ事を少しでも役立てられたら幸せと思っています。

七福神めぐり

健康づくり学科

四班 五九番 石川 悦子

去年の冬、友だちと開運のまちおやまを歩こうで、七福神めぐりをして来ました。どの寺も、おもむきがあつてすばらしかったです。落ちついた佇まいのある寺、きらびやかな寺など。特に最初にたずねた宝性寺は年代を感じる寺で、入口に大蛇が剣をのみこんでいる造作物があり、印象的でした。きらびやかな造りの現聲寺では、大正琴の演奏をしていて、近所の人たちなのか、その歌声と音色をうっとり聞いて来ました。思いがけず誘ってもらい、思いきつて、参加出来て良かったです。

途中、市役所の広場で出店が出ていました。食べ物、服、アクセサリなど、とてもにぎやかで、短時間しか見られなくて残念でしたが、米袋で作ったバックが衝撃的であんな風再利用が出来るのは、農家の私にも驚きでした。楽しい一日でした。

今思うこと

健康づくり学科

四班 六三番 稲葉 茂

両親を見送つてから、はや十三年が過ぎようとしています。長男ですから親を見送る心がまえはあつたのですが、その時は急にやつてきました。父が逝き、さらに二日後に、母も亡くなるとは思ひもありませんでした。悲しむ間もなく無我夢中で式を執り行ったことを思い出します。

父は多趣味でゲートボール、輪投げ、詩吟や菊の品評会に出席をしたり、年に数回は夫婦二人で数日、温泉に逗留していました。当時はうらやましく思っていました。若い頃は二度兵役に就きフィリピンで敗戦となり、捕虜収容所に送られて、一年後に帰還するという壮絶な人生でした。

今、私の子供三人も巣立ち、時々来る孫達の顔を見るのが楽しみでなりません。夫婦二人で暮らしてみると、以前のにぎやかな暮らしを懐かしく思うときがあります。

見守りボランティア

健康づくり学科

四班 八六番 細田 治成

ピカピカの一年生。送迎バスから、登下校は自分の足で・児童だけの集団下校はワイワイと遊びながら、道路に飛び出す子ども、この時期は、転んで膝等を擦り剥く児童が多く、泣きながら帰ってくる。応急手当不思議に泣き止む。大変なのは梅雨明けの猛暑、額から大汗「疲れた」と言つて、歩かなくなる。困るのは、児童のトイレ、帰るまで我慢してと。又普段、元気な児童が、泣きながら一人で下校「声をかける」うずくまってしまう、母親が迎えに来る。事情を説明、子供何も話していない様子、不審者が子供の後をつけて来た事もあり、卒業時、「ありがとう」の一言が記憶に残っています。学校から一・五kmで、ほぼ毎日の見守りが、抑止力となったと信じ、事故無く無事終えた六年間でした。今は、散歩時に見守る程度になっています。

民生委員と私

健康づくり学科

四班 一〇四番 野澤 文子

下野市では、認知症の人が多くその予防のため、民生委員にサロン開設を要請しています。四年前に「サロンやじっか」を始めました。月三回、健康体操、音楽療法、そして残りの一回は楽しいことを計画しています。先月はどじょうすくい踊りを見させていただき、最後に皆で踊りました。話の中でシルバー大学南校三二期生が卒業後、施設やサロンでボランティアをしている事を知りました。素晴らしい方々でした。また、シルバー大学の民話クラブの方々にも来ていただき、楽しい時間を過ごさせていだきました。皆さん深く感銘しました。これが出来たのも、私がシルバー大学に入り多くの方々を知り合えたからと感謝しています。サロンを風化させないように、皆さんの力を借りながら頑張ります。卒業までの七ヶ月、精一杯悔いがない日々を過ごします。

古希後の楽しいチャレンジ

健康づくり学科

四班 一〇八番 高野 順子

古希の祝いを兼ねた沖縄旅行で、シュノーケリングを体験した。以前何度か観光メイトンで訪れていたが、泳ぎの苦手な私は、海遊びは初めてだった。孫たちから勧められ、ライフジャケットを着け、完全装備で海に入った。初めは、恐怖心で口呼吸もままならず塩水を飲みながらのチャレンジだったが、気付くとサンゴのお花畑の中、カクレクマノミ、スズメダイ等の魚たちと一緒に泳いでいる自分がいた。その究極の癒しタイム、素晴らしい体験が、毎年の恒例となり、今年も夏を待ち遠しく思っている。

楽しい時間を持つことイコール、ポケ防止、健康の維持にもつながる。

これからも、元気で心豊かな日々を過ごせる様に、まだまだいろんな事にチャレンジして行きたいと思っている。

災害時の古井戸活用について

健康づくり学科

五班 四番 青木 栄

能登半島地震の発生には、自然の猛威をまざまざと印象づけられました。その様の中、復旧作業が懸命に進められているが、なかでもインフララインが壊滅的な被害を受け、復旧支援に重大な影響を与えている。

特に、水道管の破裂等による断水が大きくな問題となっている。しかし、「昔の大地震の時は、各家庭に井戸があり、水だけは困らなかつた」と話を聞きます。そこで、最近多くなっているのが、自然災害などの断水時の水源確保を目的とした井戸を新設しようとするケースが増えているが、今でも農家の庭先に古井戸が多くあるのが見受けられますので、水質検査など受け適切な管理をすればおいしい水として利用することも可能です。もう一度古井戸を災害時の井戸として活用を考えてみませんか、いざという時に使える井戸があると便利です。

月日が経つのも早いもので…

健康づくり学科

五班 七番 荒川 和子

月日が経つのも早いもので、残すところあと半年で卒業です。入学当時は緊張気味でしたが冗談を言い合える仲間めぐり会えました。そば打ち名人の豆ちゃんの家で何度かそば会を開いて頂き、おそばはもちろん、厚焼き玉子もとても美味しく、皆でワイワイと楽しかったです。これからもグループラインを通して長いお付き合いになる事と思います。

私の小六時には、一学年六クラスありました。卒業と同時に約四クラスは西中へ、残りニクラスは南中へと、私は南中でした。仲の良かった友達は、西中へと別れてしまいました。学区割でそうなったのですが、とても寂しい思いをしました。たれば、ですが、当時、携帯があればまた違っていたのかもしれませんが。年をとったせいかわつつかしく思ったりしています。

ヨシ焼き

健康づくり学科

五班 一八番 川又 静枝

三月上旬の日曜日、渡良瀬遊水地のヨシ焼きが実施されると聞き、ふと見てみたいと思いい立ち、家からは大分遠いが、懐かしい旧道に車を走らせた。

栃木市内から藤岡部屋までの曲がりくねった道を通り、いくつかの集落を過ぎて巴波川に架かるホタル橋を渡っていく。

この狭い道路を昔は路線バスが走っていた事を思い出し、集落の変貌にも時代の流れをつくづく感じた。

南部つつみ桜公園に着くと大勢の見物人やカメラマンで賑わっていた。

目前に真っ赤に勢いよく燃えるヨシ原と青かった空が真っ黒な煙で覆われていく、はじめて見るその景色に息をのんだ。

遊水地の土手を見渡すと多くの桜が植樹されていて、数年後には見事な桜並木になるだろうと想像しながら、帰路に着いた。

はじめの一步

健康づくり学科

五班 二五番 谷崎 芳子

あれは、一昨年の演芸会。私が衝撃を受けたのは、カラフルな衣装を身にまとい、リズムカルな音楽にのり、笑顔いっぱい踊る「アフリカン&レッツダンスクラブ」だった。入学後、アフリカンを見学。その日、遭遇したのは、クラブの写真撮影。先輩から、「入って、入って」と手招きされ、何故か、クラブの一員として、カメラの中に収まってしまった。ほどなくして、その写真は、体育館の、アフリカンコーナーに掲示された。そんな珍事件？が、私の「アフリカンクラブ」のスタートだった。

卒業まで、残りわずかとなった今、「アフリカン」という、未知の世界への重い扉を開けて下さった、先輩方、仲間達に感謝している。そして、それは、新たな世界への「はじめの一步」を、踏み出せたのかなあと、踏み出せたかもね!?

昔懐かしい山の湯宿

健康づくり学科

五班 五四番 永島 保男

昨年の九月下旬、娘と青森県にある「日本百名山」の岩木山と八甲田山に登る山旅をした。山からの景色も素晴らしかったが、八甲田の自然に包まれた昔懐かしい山の湯宿である酸ヶ湯温泉が心に残った。

三百年もの昔から開かれていた山の温泉で、十和田八幡平国立公園の北部、八甲田連邦の主峰「大岳」の西麓にある。世界的に有名な版画家「棟方志功」画伯にも愛され、「ヒバ千人風呂」と呼ばれる混浴の大浴場が有名である。百六十畳ほどの巨大な総ヒバ造り、柱が一本もない大浴場で、源泉の異なる浴槽が四つあり、中でも熱の湯は浴槽の底から湧く源泉で、名前に反してぬるめで体の芯まで温まることができた。

「日本百名山」へは、昨シーズンで六十座登頂した。今シーズンは、国内随一の険しさを誇る名峰「剣岳」を登頂する予定だ。

何故？シニア婚活の先に

健康づくり学科

五班 六五番 大塚 清隆

当初、南校に入学した時には、これっぽっちも長生きしようなどとは思っていませんでした。

ところが、学び初めて数ヶ月、なぜか？名古屋・横浜・新宿と妙齢!のご縁に慌ただしく翻弄されていきます。

婚活沼に棲む闇に遭遇しながらも、昨年度の年輪では希望を記した筈なのに……。

夏の作文では、婚活敗戦記を提出!

秋には学校と福島の実場の往復で疲れ果て、その社長の勧めで、人生初めて鍼治療を受けます。そこで親切な鍼灸師さんとの出会い、互いの介護の話で意気投合!

もうお解りですね!社長の思惑通り、小生恥ずかしながら再婚と相成りました。

皆様と週一回必ず会って、皆一緒に歳を取ってゆくように、今は一日でも長生きしていききたいと思っております。

地球が青いために

健康づくり学科

五班 七〇番 小袖 初恵

先日まったくの偶然から友人に誘われて自衛隊の音楽会へ行きました。定期的に行なわれているそうです。自衛隊員特有の動きと気迫を久しぶりに感じました。友人曰く「自衛隊員は戦争をするのではなく、戦争をしないために動いているのだ」と。今世界の状況をみるにつけ、ウクライナでは戦争をしています。国内政治は裏金疑惑で揺れています。子供達の生きるため、動物の生きるため、七十代を生きる私達は、生きるための知恵を、後から来る人達にどのように伝えるか?を考えます。ボランティアはその一つかと思えます。行動を通して今まで出会うことのなかった人達と言葉で交わり、この先の生きざまを後から来る人達に教える方法を共に学びたいと心より考えます。私がこの学校で学んだものです。「地球がいつまでも青いために」

シルバー大学に入って

健康づくり学科

五班 八七番 増田 壽子

シルバー大学に入って、もう半年で卒業となる。会うはずのない人との出会い、グループの皆さんの温かい人柄に触れて、楽しい時間を共有出来たこと、本当に感謝の気持ちで一杯だ。又去年の十月から始めた俳句は、私にとって、とても新鮮で、生活にも変化があった。庭の木々や草花を見ても、ちょっと立ち止まって観察してみる。季節の移ろいを感じられる幸せ。

人の心の機微に触れ考えてみる。句会では先生をはじめ、皆さんに共感してもらうと本当に嬉しいものだ。そして改めて日本の言葉の素晴らしさ、美しさに感銘している。これから先、一つ又一つと、出来ない事が増えていく。俳句は紙とエンピツがあればいい。楽しみながら続けていきたいと思う。これからは、ゆつくりと丁寧に暮らしていけたらと思う。

初詣

健康づくり学科

五班 一〇二番 杉野 弘幸

今年のお正月は、下野市にある下野薬師寺に行き、家族の健康と、このところ不安定な世界の平和を祈り、能登の大地震が早く落ち着くことを願い、手を合わせて来ました。

新年になり、下野薬師寺に撫で地蔵が、完成したとの事を聞いたので、早速拝見してきました。どこにあるのかと探していると、本堂の正面に鎮座しているではないか、頭を一撫でして、シルバー大学で成果が出るようにお願いをしていると、本堂の扉が開いて、和尚さんが声をかけてくださり本堂へ、「今年の干支の、龍の絵が、本堂の天井に有るから見て行きなさい」とのお話なので、拝見させていただきました。二七〇年前から飾って有るとの説明でした。皆さんも時間のある時に、寄ってみてください。

あなたなら、どうする？

健康づくり学科

五班 一〇九番 高橋 恵美子

友人は難病指定歴三十年。その夫は七五歳で脳梗塞と心臓の手術・リハビリで二年前に退院。残る言語障害とプライドで周囲との交流を避け、週二日の施設以外はTVと新聞の日々。要介護①なのにレンジも使えない夫の介護と暴言で、友は過呼吸！救急搬送から帰宅後も、本音は不明だが俺の世話をするのは当たり前と労りの言葉もない。あげく、この四月で施設は辞めると言う。

私は、大学に通える幸せを痛感するも、講義で得た少しばかりの知識を彼女に伝え、ひたすら話を聴く。そして、彼女がのぞむささやかな抵抗Ⅱ贅沢ランチにつき合いい、ひと時の笑顔に二人同時にため息をつく。今は離婚も視野に考えている彼女、せめて「ありがとう」の言葉が聞ければ・・・と。多分に口下手かも？の夫とのこれからの、あなたなら、どうしますか？

科 栃木市総合運動公園にて

福祉学科

六班 一二番 大垣 和枝

紅白の梅の花が咲き誇る運動公園のジョギングコースを歩いていると心が華やかになる。秋には、落ち葉と共にとちの実が転がって、色々な変化が楽しめる。

ここは、子どもたちのマラソン大会やフットベース大会の応援に来た思い出の場所である。そして体育館は、シルバー大でのレクリエーション大会、卓球大会の思い出の場所になるだろう。

もし、歩けなくなってしまうたら、車イスで連れてきてほしい。でも車イスを押してくれているのは、家族でない気がする。そうだ今のうちに、たくさん人の車イスを押してあげよう。引きこもりの人の背中を押してあげよう。

だって、外を歩くと、こんなに気分がいいのだから。

シルバー大学での二年間

福祉学科

六班 一四番 大貫 義見

シルバー大学では、学ぶことは楽しいこと、皆さまとのかかわりがとても大切であることを教わりました。消極的な私でしたが、温かく個性豊かで楽しいクラスの皆さまが私の学校生活の支えになっていました。私が私の学校生活の支えになっていました。

クラブ活動においても多くの方々とお会い、共に活動することで、楽しさや喜びを味わうことができました。存続が心配された写真部は、新入部員やOBの皆さまに助けられ仲良く意欲的に活動できるようになりました。一年目末に入部した卓球部は、協力的で楽しく充実した活動ができました。二年目に入部したアフリカンでは、温かく教えていただき、「人前で踊る」という私にとって未知の体験をさせてもらいました。皆さまのおかげでたくさん思い出を残すことができました。今後大切にしたい貴重な二年間になりました。

私の夢

福祉学科

六班 四三番 渡邊 君恵

春の扉が間もなく開こうとしています。桜が満開になる頃には、学校生活も残り僅かになりますね。

「後期高齢」その線引きを何時の間にか飛び越えた私ですが、一日も欠席せず焦らず無理せず、元気に付いて行けたのは、お仲間のお陰です。本当にありがとうございます。

授業で学んだ事を地域の為に、少しでもお役に立ちたいと思っています。私の歩みは、亀よりも遅く沢山の事を中々、一度に叶いません。

地域活動の「オレンジカフェ」が毎月二回開催されています。月に一回の出席でしたが、専門職の方々と福祉全般の情報交換出来る集いの場合は、高齢者が勉強出来るとても大切な時間です。健康に気を付け、陰しい道のりでしょうが、百歳になっても参加する事がとても大きな目標、私の夢です。

家庭菜園・美味しい果樹

福祉学科

六班 四七番 松本 みさ子

私は、家庭菜園が好きです。作業中、気が集まらずに落ちてしまいます。

退職後野菜や果物を育てることを始めた。以前からやってみたくてだったので、とてもリラックスできる時間となった。また、自分が育てた野菜や果物をいただくことは、美味しいし、季節を感じる。

自宅の家庭菜園には、キュウリ、トマト、ナスなどの夏野菜、カキナ、ネギ、大根などの冬野菜、シソ、ミョウガ、三つ葉などの香味野菜、何種類かのハーブ、果物では、何種類かのベリー類、サクランボ、キウイ、ぶどう、ポポー、柿、いちじく、みかん、レモン、キンカンなどいろいろ美味しいものがたくさんある。

野菜果物を育てることは、自然とのつながりを感じることができ、趣味でもあり、今後も続けていきたいです。

クラブ活動の醍醐味

福祉学科

六班 六四番 大谷 巧

クラブ活動の醍醐味は、日頃の練習成果を試合や発表会で発揮したり、熟練度を試すことにあるだろう。入学後三つのクラブで活動したが、ターゲットボードゴルフは三十年近く続けたゴルフの経験が生きたのかクラブ内の試合ではある程度の成績を残せるようになった。今後は更に高みの試合で活躍することを目指している。

民謡は市民文化祭や例会に参加できるまでになった。現在は唄だけでなく三味線をはじめ「津軽じょんから節」で舞台上に立てよう稽古している。

蕎麦打ちには段位認定制度がある。今年中には段位取得ができるよう、そば打ち道具を一新して練習している。試合や発表会また受験の時の高揚感や緊張感は本当に楽しいものである。このような機会を与えてくれた南校のクラブ活動に感謝している。

人生の満足度は???

福祉学科

六班 八九番 松岡 美代子

シルバー大学二年間は、満足なのか又充実しているのだろうか？答えは出せない？なんとなく「拘束」の言葉が付きまとう。しかし、二年目の「福祉学科」という選択は、私にとって多少なりとも気持の変化を見せ始めている。現在、福祉関係の経営者の私にとって講義内容等は高齢社会の適度な内容として再認識をした。福祉の現場は今、介護士等の人材不足、重労働、低賃金と、過酷さは増していく。

福祉施設等のそんな現状でも明るい話題は時折見受けられる。ボランティアの慰問である。ボランティアにブランクのあった私は今回を契機に再出発の決心をし、腹話術人形「ふくちゃん」との再会をし、また南京玉すだれの準備も万全。高齢者の笑顔が浮かぶ。今後の人生「私は我慢をしない自分なりに生きる。自分の人生だから」

少しの勇氣

福祉学科

六班 九九番 山口 哲

四十三期、四十四期生の朝の連絡会で「ハーモニカに興味ある方は、声を掛けて下さい」とお願いをしました。すると、その日のうちに数名の方に声を掛けて頂きました。

そして、ある昼休みにロビーで声を掛けられて話し込むと、あつという間に十数名のグループになっていました。少しの勇氣で、このような展開になり、ありがたい事に、多くの協力者が得られました。

話は変わりますが、シルバー大学の先輩で、民話の語りに大貢献した美寿々先生は、「言葉は人と人を結ぶ糸」という思いで、アナウンサースクールに入り、相手に伝える言葉を学んだそうです。

ハーモニカのように、全てがうまく運ぶとは思いませんが、自分の想いを、言葉に変えて相手に伝える少しの勇氣が、本当に大切だと思います。

思い出を振り返って

福祉学科

六班 一一〇番 田中 博子

シルバー大学校の入学当時は、不安や心配でいっぱいでした。しかし、一年次の班の仲間の協力で、楽しい日々を送らせてもらいました。レクリエーション大会、演芸会、学校祭等の行事に参加し、一つ一つクリアして、仲間と信頼関係を築きました。一番の思い出は、一年次の班と裏磐梯の旅行に行ってきた事が、印象に残っています。

二年次になり、福祉学科に入り、班で発表する事が多くなり、そこで生まれたチームワークは、今までにない素晴らしい出来事でした。また、クラブ活動では、益ダンスに所属して、皆と楽しく練習し、ボランティアにも参加して、喜ばれました。

これからの人生も挑戦し、楽しく活動していこうと思います。そして、シルバー大学校の思い出を大事にし、長く付き合いをしたいと思います。

随想

福祉学科

六班 一一一番 舘野 仁美

随想文寄稿のお願い

お願いされた人（私）は、ご辞退申し上げます。一年次お願いする人（会誌会報委員）は、駄々っ児になった私に負けた。二年次の其の人に、同様の手は通じなかった。仕方がないので書いてみましょうか。（一年次のSさん、万一にもこの文章を目にされたら：怒らないでね。）

さて、随想とは何ぞや？

辞書を引いてみた。思うままに書いた文章とあった。スマホで調べる人の方が多いと思われる昨今。何故か辞書派の私。

遠い昔、学生の頃（今も学生かな）、愛読書は？と云う問いに、辞書と答えていた事を、今思い出した。大抵の人は、変なのと返してきたけれど変かなあ。人間に負けない位の個性があつておもしろいけれど。辞書の読み比べ、お勧めです。

自社で働きつづけて五十年

福祉学科

七班 一六番 笠原 通子

結婚してすぐに自営業の会社で事務職の仕事を始め、五十年。その間三人の男の子を授かり、おんぶと抱っこをして、お得意先に届けものをしたり、集金したりと今思うと良く頑張ってきたと思います。昼食は三十分位で七人前程毎日手作りしていました。

長男は現在五十才。自社の社長として、次男は専務として働いています。我社は戦争で義父母が東京から栃木に疎開して来て看板の仕事を始め、義父の字が都会的だったので評判になり順調に仕事が続いて来たそうです。義父は仕事一筋、経営面は義母が頑張ったとのこと。今長男は四代目社長として次男は専務として仕事を引き継いでいます。会社の顔でもある看板で、会社の印象が変ってきます。いろいろな会社の内容等の印象を良くして、活動を助けられるよう、これからも一緒に歩み続けます。

犬二匹と私

福祉学科

七班 三六番 横山 くに子

我が家に一〇年前迎え入れたオスの犬のヨークシャテリアは、おとなしく私の言葉は理解していると思います。分からない時は首を左右に曲げ私をじっと見つめ何を言っているんだろうという顔をします。

二匹目は、三年前迎え入れたメスのマルチーズ。体全体が真白で目鼻口が黒で見るからにかわいいのですが、元気いっぱい活発なので、人や車を通るたびにワンワン鳴きルンバが動いても反応します。おとなしく静かなのは寝ている時だけです。

家の中で二匹の犬と暮らすとは私自身想像もしていませんでしたが、冬は最高、抱っこしているとポカポカ電気代節約に少し貢献しているかもね。又犬二匹と遊ぶことで癒され元気をもらい、この様な月日ははたしていつまで続くだろうか、犬が先か私が先か競争している様にも思います。

山あり谷あり七十代

福祉学科

七班 四九番 鈴木 充子

シルバー大学校での学びも二年目となりました。昨年の十月から希望の「福祉学科」で専門の教育を受けています。先日は、口コモ度テスト・体力測定があり、その結果自分の体力がフレイル二、との評価で愕然としました。数値で結果がでると、いかに日頃の努力が不足しているかと今さらながら思い知らされました。

またクラブは、一年時からの太極拳と民話語り部を継続しています。太極拳は動きを覚えて皆様と一緒に演舞すること、語り部は物語を暗記して皆様の前でお話することが求められます。

実はなかなか覚えられない原因が、脳の萎縮によるものではないかと思いい医師に相談してMRIの検査を受けました。「年相応の脳です」との診断でした。残り半年仲間と一緒に学校生活を楽しみたいと思います。

こころの筋肉

福祉学科

七班 五三番 稲葉 登

憧れの大学生生活もあと半年、仕事との両立も厳しい日々が続く。二年生になり学校行事やクラブ活動のイベント等、忙しさに追われ自分の時間を作るのが中々難しい。

授業、クラブと運動はしているものの、体力は落ち筋力が落ちていくのは致し方ないのか？冬のスキー・夏の神輿担ぎの回数も半減した。愚痴ばかりこぼし、それでは何故シルバー大学に入ったのか！失うもの以上に得るものが数倍あるではないか!!

それは多くの人達との出会いである。一・二年時のグループ、学科内の友、朝礼時の仲間。クラブ活動においては、先輩後輩との三学年分の仲間等々、数えきれない数百年との出会いであろう。

これは、まさに『こころの筋肉』が付いたのではないか。卒業後も多くの出会いを求め、こころの筋肉マンをめざしたい。

生き方を学ぶ

福祉学科

七班 六六番 大森 真由美

朝起きてトイレに入り大好きな松岡修造の言葉を呪文の様に頭の中で繰り返す。

一、過去を振り返ると後悔したくなる。

一、未来を考えると不安になる。

一、この瞬間に全精力を傾ける。

そして今日が元気で笑って過ごせるようにおまじないでトイレを磨く。これが私のルーティン。さあ今日も忙しくなるね。

シルバー大学に入ってからたくさんの人達と出会い私自身が成長している。私は年を取る事に焦っていたのだと思う。これからのような生き方をしていくのか。

大学の同期の人達は、私より年上が多いと感じているが、とにかく心が若く柔軟そして積極的、辛い事や悲しい出来事があったとしても元気にやさしく笑っている。

そうだ、シルバー大学の人の様に年を重ねていけばいいのだから。私は悟る。

新たなる楽しみ

福祉学科

七班 六八番 国府田 芳江

シルバー大学校に通うようになり、朝は雪をすっぽり被った、夕方はオレンジ色の夕焼けの中に堂々とそびえる富士山のシルエットを見るのが楽しみになった。

今回ベトナムのホーチミンに行く機会があり、海水浴の帰り道、渋滞の車の中から綺麗な夕陽を見る事が出来た。この時見た夕陽は、ベトナムの著しい経済成長のギラギラした雰囲気とその陰にある街の埃っぽさの霞が相まって、私を感じたベトナムを象徴するようだった。七十歳で退職し初めて経験した海外旅行は「美味しい」「思った以上に発展している」といった直感的な感想ばかりだったが、足腰を丈夫に保ち、また来年この地を訪れるのを楽しみに待とう。

六歳と四歳の孫には、もっと早くに海外を体験して、感じ、考え、将来の可能性を大きく広げて欲しいと思った。

顔が語る深淵にあるもの

福祉学科

七班 九四番 鈴木 景子

顔は人生の履歴書と言われる。年齢・体格・経験・環境等さまざまな要因、周辺事情で、人は本人の意向に関わらず別人の顔となる時がある。私はかつて、苦悩の底にある顔を目の当たりにしたことがある。それまで見知ったその人とは全く別人の顔に。どうして…何があつたの？ただ空になった。

時間はどんな時も最大の味方となる。問わず語りの時を共有しているうちに、潮が引くように、緩やかな慣れ親しんだいつもの顔に戻っていった。縁あって傾聴を学んで久しい自分。その時ばかりは成すすべなく、苦しく哀しいあの光景は、今も胸を掴んで離さない。人の心の深淵に秘められてある、普段は決して見せることのない、最も大切な、その人を守る、根源の生きる力、そのゆるぎない事実を、顔はその表情で語るということを学ばせていただいた気がする。

音楽って何だろう

福祉学科

七班 一一二番 三浦 秀彦

音楽って何だろう？音楽にはストレス緩和などの効能があると言われる。歌を唄うことや楽器を弾いているときは楽しいし、体にも良いのではと思われる。でも、それだけなのだろうか。

諏訪の御柱祭を見たことがある。山で切った御神木を神社まで曳くという、神事である。御神木を曳いている人々が休んでいる。大人は談笑し、子供は御神木の周りを駆け回っている。御神木の曳きを再開する「木遣り」がうたわれる、「さあ行こう」と。これまで弛緩していた大人の顔に緊張が走り、気力がみなぎる。子供は我先に引き綱へと向かう。つらく、厳しい作業にもかかわらず音楽一つで、なぜ変わるのだろうか。これからも、音楽の持つ力は何か、一つ一つ考えていきたい。

過去と現在と未来

福祉学科

八班 九番 荒川 千枝子

過去の思い出で一番は、三十年余り前の家族四人での北海道一周十日間の旅である。夫がアウトドア派の為、旅行・山川・海・キャンプ等思い出は、数えきれない程ある。今となつては、楽しい思い出を沢山作ってくれた亡き夫には、感謝している。

さて、現在は遅まきながら、自立を目標に一歩ずつ進もうと努力中である。シルバー大学入学も、自立への何歩目かになる。この二年間は自分で作った思い出となり、小さな自信に繋がる事を願っている。そして未来、シルバー大学で学んだボランティア活動、福祉学科で学んでいるロコモ対策で足腰の筋トレ、栄養のバランスを考えた食事を心がけ健康寿命を目指す。それから、気の合う友人とのお出かけ、趣味の作品作り、そして、孤独を楽しむ老人も理想としている。

東京タワーと友

福祉学科

八班 二二番 大保寺 和子

私は冬の寒い一日、東京タワーに出掛けた。東京タワーは昨年末六五周年を迎えた。一緒に訪れた友は、中学校の同級生八人とやや大勢だったが、我々と同い年の東京タワーに人知れず愛着を感じる仲間達である。昔来た時のイメージとは違い、リニューアルしたトップデッキは、スカイツリーに負けないくらいわくわく感が詰まっていた。無邪気に楽しんだ仲間も、今までの人生を振り返ると、定年を迎えて仕事の苦労から解放された人、予期せぬ病や怪我を克服して元氣を取り戻した人、みんな決して順風満帆ではなかったが、この日東京タワーに来ることができた喜びを噛みしめた。今、私は、学生時代の友とシルバー大学の新たな友と、大勢の仲間に恵まれ過ごす日々感謝している。大切なことを気づかせてくれた、心あたたまる一日となった。

災害大国 事前の備えが大切

福祉学科

八班 四五番 関口 優子

最近日本各所で地震が多いと思いませんか。我家は築年数のためか大工の手抜きか、飾り棚のガラス引き戸がいち早く私に地震を知らせてくれる。

一年程前に知人から一冊の本を渡された。地上波のゴールデン番組でも紹介されたらしく、ご存知の方も多いと思うが「私が見た未来」という本だ。一九九九年人類滅亡と予言したノストラダムスの終末予言が何事もなく過ぎた頃、大災害は二〇一一年三月という予言を描いた。出版から一二年後に東日本大震災が発生、一躍注目を集めた。たつき諒の予知夢集完全版。それには、二〇二五年七月フィリピン沖海底爆発が起き、日本の太平洋側を大津波が襲うとの事。自分自身や大切な人の命を守るため事前の準備が大切、最後には復興に向けて明るい未来像も見えたと記してある。命を大切に！

思い出の手紙・今は

福祉学科

八班 五一番 長谷川 住子

昨年十月、兄が他界しました。先日、書棚の奥に小さな古い鞆があり、エアメールが十通程ありました。亡き母からの手紙でした。異国の地での兄の身体の心配から始まり、近況報告。また当時、宇都宮の「いちはつ」という会に所属していて詠んだ短歌が、続け文字で流れるように記されていました。その手紙を書いて四、五年後には他界した母との思い出も蘇り、栃木駅に着くまで涙をマスクで隠し帰宅しました。半世紀近くも、数ヶ国を経て、東京でも数回転居しても一緒に移動した思い出の手紙。近年は、便利に無料で海外の友とも通話し、写真も指先で送信。年賀状もパソコン任せ。もう、思い出の手紙など存在してないのではないのでしょうか。両親と並んで奥都城に納まった兄。今頃思い出話に花が咲いているのでしょうか。

地球温暖化防止活動推進員

福祉学科

八班 五六番 神山 泰男

私はシルバー大学に入学するのと同じ時期に、地球温暖化防止のボランティアを始めました。現在地球温暖化に依りさまざまの影響が世界各地で出ています。南極の水が溶けて海の水が増えて、低い土地の国では水没の危機にさらされ、日本でもゼロメートル地帯等が水没するとされています。大雨に依り水害の被害も増えています。雨もだんだんと降らなくなり、これからの子供は雪を知らない子供達が増えることでしょう。防止活動として私たちに出来る事は、勝手場の流しの三角コーナーの水切りを、しっかりと水を切る事です。これだけで燃やす燃料の節約になります。出る二酸化炭素を削減する事が出来るのです。

地球が熱を出して苦しんでいます。是非皆様で、地球を冷まして下さい。我々の星地球を減ぼさない為にも。

私の大切にしている花

福祉学科

八班 七三番 関根 容子

私の大好きな花、ブーゲンビリア、ほとんど次から次へと、三六五日咲きほこつてくれる。赤、ピンク、白、黄色、色とりどりの花を咲かせて楽しませてくれる。

仕事から帰って来ても、花を見ると癒されつついつい笑顔になってしまふ。そして、有難うと言葉が出てしまふ。どんなに間違つて剪定しても必ず新芽が出て咲いてくれる花。

ただ欠点もある。寒い場所では、育たず枯れてしまふ。何時も温度に気を配り、枯らさないように育てながら楽しませてくれる花。私の元気な内は育てられるが、そろそろ孫達に、剪定、温度、水の与え方を教え、毎年咲かせてくれたら、嬉しいと思う。今この花の写真集を作っている。花は咲いては散り同じくは咲かない。咲くバランスを考えながら、剪定している。

知を深める

福祉学科

八班 八五番 日向野 薫

手に取るな

やはり野に置け 蓮華草

この句に初めて出会ったとき、私は幼い頃の田園風景と蓮華畑でみんなと遊んだ時の記憶を呼び戻しました。以来好きな句の一つになりました。しばらくしてこの俳句の作者と背景を知りとても驚きました。この俳句は瓢水という俳人が作ったといわれており、作者の知人から遊郭にいる女性を妻にしたいと相談されたときにその知人に答えて詠んだのがこの俳句だそうです。以来この俳句で幼い頃の記憶が呼び覚まされることはなくなりました。

これは一例に過ぎませんが、当たり前に理解していたことが背景や中身を掘り下げていくと最初とは随分と違った印象を持つものです。知を深めていくことは本当に大事なことだと考えさせられます。

伊勢神宮の日の出

福祉学科

八班 一〇七番 佐藤 和代

昨年の秋「伊勢神宮は天照大神をまつる神社だが、冬至をはさんだ前後一カ月の間だけ内宮の宇治橋に立つ大鳥居から太陽が顔を出す」ということを知り、冬至の少し前に伊勢神宮に出掛けた。

当日は朝も暗いうちから内宮を目指した。冬至近いので寒く、なかなか夜が明けない。うつすらと明るくなってきたところで、宇治橋を渡り五十鈴川で手を清め、お詣りを済ませた。宇治橋に戻り、太陽が昇るのを待つ。この頃になると急に人が多くなってきた。皆、日の出を待っている。

鳥居の先は森になっており、太陽はなかなか顔を出さない。そしてやっと現れた太陽はゆっくりと大鳥居の中を昇っていった。それはとても神々しくとても素晴らしい光景だった。この日の出を見られただけでも、はるばる伊勢神宮に来た甲斐があった。

科 学 民の幸福度について想う

ふるさとふれあい学科

九班 一〇番 宇佐見 勉

住む家がある、食べるものがある、家族がいる、それだけで幸福量世界一と言われるたヒマラヤ山麓のブータン国。最近その満足度が低下しているらしい。原因は、情報鎖国の解消によつて隣の芝生が緑に見えてきたためと言われている。現在、海外資本の呼び込みを画策しているようであるが、先進国に見習い経済成長によつて国民の満足度を回復しようというのだろうか。余計なお世話かもしれないが、我が国に於いては、幕末以降、西洋諸国の産業、文化をまね、ひたすら経済振興を図ってきたが、必ずしもすべての国民が豊かにはなっていない。美食をむさぼり、贅沢品を手に入れるために働きづくめに働き、労働時間の間隙を縫っては自然を求め、あるいはスポーツジムに通つて健康を維持している。

さて、豊かな暮らしはどちらであろうか。

石裂山に登る

ふるさとふれあい学科

九班 一九番 佐藤 修司

昨年十月、ふと思ひ立って鹿沼の石裂山（おぞくさん）に登る事にしました。加蘇山神社に車を駐めて、午前十一時位から登り始めました。最初の休憩所で私と同年配と思われるオジさんに会いました。他には登山者も村の人も居りませんので、二言三言交わし、ハシゴやくさり場を抜きつ抜かれつしながら山頂（八百八十メートル）に辿り着きました。北の青い空に男体山がきれいに見えました。私が先に山を下ったのですが、途中で道を間違えて時間を取ってしまった。加蘇山神社に着くと倉敷ナンバーの白いハイエースから手を振っている人がいます。オジさんでした。趣味で各地の低山を回っているのだそうです。お互いの名前を交換もせずに「ご縁が有ったらまたお会いしましょう」と別れました。その頃にはもう日が暮れかかっていました。

最後の人生

ふるさとふれあい学科

九班 二〇番 鈴木 妙子

「人生百年時代」という言葉を耳にするようになってきました。このような時代のなかで無理なく生き生きと人生を過ごすためには、時代に合わせて生き方も変化させていくことが必要になっていきます。

最近思うことは、家族に迷惑や負担をかけたくないです。体と頭が元気なうちにやるべき事を成し遂げなくてはならないと思います。まず、片付けや整理整頓をすること、気持ちもクローゼットもすっきりとし有意義な時間を過ごすことができます。

また、私にはもつとも大きな課題があります。それは、シルバー大学校に入ってから始めた卓球です。なかなか上達しません。それでも、自分を極めるために、体が動けなくなるまで卓球をやつていく決意です。

残り少ない人生を悔いが残らないように精一杯生きてみようと思います。

出会いに感謝

ふるさとふれあい学科

九班 三三番 松本 千枝子

友人に背を押されての入学でした。あつという間の一年半が過ぎようとしている。初期の頃は、四時間の授業に体が追いつかず日々苦痛の連続であった。地域を越え、年齢の差を越え、新しい友との出会い、励ましを受け温かい心に触れながら今日に至っている。「よく頑張ったね!」と自分自身を褒め、あと数ヶ月で学び舎を去る日が来る。

大声で笑った日、楽しかった茶会、「おはよう、お疲れさま」と手を振る友、別れに一抹の寂しさと愛しさを感じる。一頁目は楽しい思い出が出来た。さあ、次のステップを考えめぐらせながら二頁目を開かねば! 何が出来るか自問自答しながら今ここに立っている。多種多様学び体験学習してきたが、人生百年とはいえ、八十才を過ぎた私に残された時間は少ない。誰かの役に立つこと、私にもあるはず、きつと!!

いつかの旅立ちに思う

ふるさとふれあい学科

九班 三九番 小林 利行

七十数年生きてきて、ここ二ヶ月、疾患に因る不快な鬱陶しい状態(内視鏡検査結果は癌は無いと診断)を過ごしています。

三十年以上前、二回の手術や五回の入院を経て、二十年以上体の不調など自覚症状も無かったので、兄弟たちと会った時、姉達や兄達、そして自分も、認知や介護なしのまま卒寿を越えて生涯を終えた親に並ぶか、越えるかも!と話をしていました。

久々の同窓会のお誘いの電話や、シル大の同期生との談笑で、友人知人の情報や状況を聞き、還暦を過ぎれば誰しも多少の持病を抱えるようになるのだなと妙に納得しこれからの二十年?の過ごし方や自身の健康管理、地域との関わり方も前向きに再考せざるを得ないと思ひ知り、今回の体調不良は良いきっかけになったのかなと思う、今日この頃!

今日も草のように

ふるさとふれあい学科

九班 八一番 橋本 陽子

人生百年といわれる現在。振り返ると青春真っただ中の二十代は、仕事にも没頭し三十・四十代は、子育てと仕事に追われ、五十代からは介護と仕事に明け暮れた。幸せなことに人と健康に恵まれ、充実した日々を過ごすことが出来た。

あと百年までの三十数年を高見順の詩「われは草なり」のように過ごしたいと願っている。

「われは草なり 伸びんとす

伸びられるとき 伸びんとす

伸びられぬ日は 伸びぬなり

伸びられる日は 伸びるなり・・・」

無理せず素直に生きる事を大切にして、他人の評価を気にすることなく、自分で納得できる生き方をしたい。

今が一番充実した時間を過ごしている。そう思えることに感謝。今日も頑張るぞ！

禁煙について

ふるさとふれあい学科

九班 八三番 早崎 善洋

我々の年代は、男性は喫煙、女性は禁煙が普通だった。若い頃、モクモクと煙を吐き続けた私にお茶も運んでくれた同僚の女性になんと罪なことをしたのだと今更ながら後悔。

現在のシルバー大学では、喫煙に関する何の案内もない。また大学ですれ違う仲間の息、服からニコチン臭が全くしないばかりか、喫煙について話題にすらならない。タバコは多くの麻薬より強い依存性があり禁煙が極めて難しいことは、皆、御存じではと思います。私自身、禁煙のため多大な努力を行ったが達成されず、禁煙外来という医学の力でやっと達成。シルバー大学に來ている男性の大半が過去喫煙していたはず。私のように医学の力で禁煙するのではなく、強い意志で禁煙されたであろう仲間の方々に敬意を払おう。

いつも心に夏を

ふるさとふれあい学科

九班 一〇一番 荻原 篤人

二十代の頃、片岡義男の「彼のオートバイ、彼女の鳥」を読んだ。オートバイを愛する男と島育ちの女性が、夏の信州の高原で会い、オートバイを介して関係を深めていく内容だった。信州の夏と自然の描写に心を奪われた。オートバイが趣味の一つに加わった。風の心地良さ、体に伝わる振動と排気音、なにより季節を感じ、心が熱くなった。

私にとってオートバイは「夏」の代名詞に感じられた。しかし時が経ち、仕事に追われ、家庭を持つようになって、いつしかオートバイから遠ざかってしまった。気持ちから夏がひとつ欠けた事にも気付かなかった。

シルバー大学校に入学し、何事にも積極的に前向きな学友に接していて、小説の解説の一文を思い出した。「夏はただ単なる季節ではない。それは心の状態だ。」もう一度夏を取り戻そうと思う。

乗ってよし、撮ってよし

ふるさとふれあい学科

九班 一〇六番 齋藤 晃明

私は、県内の第三セクター鉄道で走る蒸気機関車をこよなく愛している。月に一度は会いに行く。

乗り鉄の立場としては、何より汽笛がいい。その時その時で聞こえ方が異なるのだ。胸が締め付けられるような切ない声の時もあれば、一気に元気にしてくれる頼もしい声の時もある。私の心とリンクしているようだ。

撮り鉄になると、どの季節でもカメラを構えたいくなる。桜が咲き誇る春も、陽炎が立つ夏も、コスモスが揺れる秋も、どれも素敵だ。そして、真っ白な雪景色をバックに黒煙を巻き上げながら走る力強い姿に胸が躍る。カシャッ、カシャッ。静寂な中にシャッター音だけが響く。至福の時間。

真岡鉄道の蒸気機関車は、魅力満載。私にとってかけがえのない宝物である。

主人の叔母さん

ふるさとふれあい学科

一〇班 一一番 白井 和子

令和五年五月、叔母が亡くなりました。約十年前、腰痛で一人暮らしが難しくなり老人施設に入所しました。未だ未だ、自分の事は、出来るので、本人は、仕方なしの納得です。主人は「初めの内は、皆さんが来てくれるけれど、段々来なくなるから、行ってやってくれ」と頼まれ、週二日行く様になりました。内科、整形外科、耳鼻科に通院、五年前からペースメーカーを使用、大腿骨骨折、コロナで面会も出来なくなりました。でも通院は、許可が出て、帰りには、行き付けのお店の駐車場で、ランチが出来ました。車の後部座席に主人特製の大きなテーブルで、美味しそうに食事残さず完食、今では、楽しい思い出です。

九十七歳 大往生
叔母さん、安らかに眠って下さい。

合 掌

某病院駐車場係で思うこと

ふるさとふれあい学科

一〇班 一七番 片岡 稔

四季折々、季節の厳しさと温もりを肌で感じつつ外に立ち老若男女、多くの人と接するこの駐車場の仕事は心身共に意外と老化防止に役立つかとも思っています。

日々、六百台余の出入庫車が有り数々のトラブルが発生します。駐車券紛失です。どこに入れたか忘れているだけの事。他に時間延長金に文句を言う方、満車時に暴言を吐く、障害者専用で駐車する方、この迷惑行為の大半が高齢者です。しかし「有難う・助かるよ・頑張つて」と心温まる言葉をかけてくれるのも高齢者です。

妻に「高齢者になると自分本位で頑固で注意も聞かない人が多いね。優しい心の方もいるけどね」と話したら「あなたも前者の姿が見え隠れしていました。ここで働く前は」と。『人の振り見て我が振り直せ』すぐ後期高齢者です。肝に銘じます。

元気に生きていられる喜び

ふるさとふれあい学科

一〇班 二四番 田中 禮子

令和三年二月に乳がんの手術を受けました。現在は元気ですが医師から告知された時は、目の前が真っ暗になり、頭の中が真っ白になりました。「何故」「どうして」私なのと「納得いかないよ」と受け入れることができませんでした。経験のある方のお話を聞いたり、本などで調べまくりました。

手術一ヶ月後に医師から説明を受けました。私の場合早期発見だったので今後何の治療をする事もなく定期的な検診で様子を見ろという事でした。その時は張りつめていた糸が切れた様に力が抜けてしまいました。「ヤッター」嬉しくてこれから元気に何でもできると生きる力が湧いてきました。シルバー大学に入学して多くの人と交流を通して楽しい日々を過ごしています。本当に元気に生きられるという事は幸せな事だと思います。

知識を広げる

ふるさとふれあい学科

一〇班 三八番 小野寺 茂

シルバー大学に入学した目的は色々な事を学び知識を広げるためです。ブルーカラーで働くこと五十年。コロナ禍で人と会う機会も少なくなり社会生活も変化しました。

授業では様々な分野の専門家の方の話を聞くことができクラブ活動もあり、多くの仲間と学び会社生活では得られなかった貴重な時間を過ごしています。

自分の苦手なことは文章を書くことや人と接するのを含めて人前で話すことです。二年生の授業で下田先生より自分の苦手な文章を書く時の基本やマイテーマの探し方、探求学習について知る本を紹介して頂き文章を書く時に参考に見ようと思います。学生生活も残り半分となり、これまで学んできたことを基に図書館の「日本十進分類法」のルールにより色々な分野の本を読んで知識を広げていきたいと思っています。

『こんにちは母さん』を見て

ふるさとふれあい学科

一〇班 四六番 田中 みどり

今日、とちぎ岩下の新生姜ミュージアムで『こんにちは、母さん』の映画を見て来ました。吉永小百合さん演じる母さんは、「死ぬことが怖いんじゃない。だんだん身体が思うように動かなくなっていくことが怖い」と言っています。我家にも今年三月で九十五歳になる義父がおり「足が悪くなって来た。動けなくなっちゃう」が口癖です。そのたび「また？」と感じていますが、綺麗な吉永小百合さんが言うのと、涙が込み上げてきました。

色んな本気には胸が熱くなり、グツとくるものがあります。学校で出会ったみんなは、自分のやりたいことに情熱を注ぎ、生き生きとしています。私も健康に気を付けながら、好きなことを楽しみたいと思います。まだまだ、人生これからですね。

浦賀レンガドックを訪ねて

ふるさとふれあい学科

一〇班 六二番 板子 喜好

昨年十一月に四三期のメンバーで遠征（日帰りバス旅行）を実施。一年目を無事過ごした慰労の意味合いも込めて、一〇人の参加者で決行。きっかけは、中央校・北校では、自治会主催の年一回の旅行を委員会組織で企画し、旅行を実施している、とのこと。南校自治会には、この様な仕組みが無いため、班というグループで実施することに。実施方法は、旅行会社のバスツアーに相乗りした。企画案を比較して、班員全員で討議し、決定。当日は、朝七時頃より小山・栃木駅前よりバスに乗車、東北自動車道を一路、横須賀へ直行。目的の一つ、昼食は、海鮮の浜焼き食べ放題を満喫し、本命目的地、浦賀レンガドック跡を訪問、当地のガイドさんより説明を受けた。帰路は渋滞に巻き込まれ、午後九時過ぎの到着となったが、印象深い一日となった。

入学して思う

ふるさとふれあい学科

一〇班 七七番 中村 信克

たくさんの職種をなされていた方々や現在も仕事をなさっている方がおりますが話をする中で色々な事がわかりとても楽しくおかしくまたびつくりする様な事を経験した方もおられます。知識が広まりとても良いと思っています。お会いできたことを嬉しく思います。授業の中では総合的に広く経験豊かな先生の話を聞きあるいは物づくりに等の幅広い教えをいただき本当に為になります。また、ウォーキング部で下野薬師寺跡さくら氏家ゆうゆうパーク日光杉並木だいや川公園古河の街並み結城の寺つむぎ館埋蔵文化センター繭玉作り等の見学や素敵な所へ皆さんと行きました。また太極拳など楽しくクラブ活動をしています。レクリエーションや発表会とあり大変ですが有意義な時間を過ごしていることに感謝しています。

時の大切さを痛感

ふるさとふれあい学科

一〇班 八二番 早崎 幸子

残りの学生生活が半年余と迫り、何と月日の経つのが早く感じられる日々だろう。去年の「年輪」では入学できた喜びを記したが、今思う事は「何故もっと早くアタックしなかったのだろう」と後悔の気持ちが大い。もしも十年早く入学していたらもっと充実の日々を過ごせていたのではないかとこの事だ。ただ、過ぎた日々を悔いても時は戻らないし、四三期生として入学したからこそ結び合えた友情は、何にも代え難いものだから決してマイナスだけではない。そこで、これから我が身の反省も込めてのんびり余生を過ごされている方がいたら「シルバー大学に入学したら、違う世界が見られて豊かな時間が持てますよ」と、心を込めて押し勧めたいと思う。まさに「光陰矢の如し」の二年間だった。

久しぶりの山歩き

ふるさとふれあい学科

一〇班 九一番 宮田 博文

猛暑で体調を崩していたが、秋めいてきたので数ヶ月ぶりに山のぼりに参加した。

果たして体力があるのか、メンバーに迷惑をかけないか、と不安を抱えての参加だった。行先は那須の姥が原、秋の紅葉が始まった頃か？と多少の期待をもって出かけた。然し、つい数日前に急な天候の変化で近くの朝日岳で四人の遭難者が出たこともあり、出発前はいつもと比較して、服装や食糧など慎重に考えての出発だった。

幸いにも、当日は前日の雨もすっかり上がり絶好の登山日和。気温も薄っすらと汗を掻く程度の登りで実に爽快な気分を満喫。紅葉も四〜五分程度の色付きで、何といっても大自然に抱かれながら生きていることの喜びを感じる幸せな一日だった。

大学生生活を振り返って

ふるさとふれあい学科

一〇班 九八番 黒川 孝一

シルバー大学生生活も早や一年半が過ぎようとしている。昨年の今頃は「シルバー大に入って」を書いていたのに、今は「大学生生活を振り返って」を書いているのだから時が経つのは早いものである。

私の入学の目的はクラブ活動を通して趣味を増やすことだったので、クラブをするために学校に来ていたといっても過言ではなかった。クラブ活動をやってきて今感じること、内容の上達もさることながら、クラブ仲間の生き生きとした姿である。発表会を目指して共に練習に励んだり、クラブのために献身的に尽くす姿は、もはや六〇、七〇歳の高齢者ではなく、若き青春時代の学生そのものであった。私もこれからやりたいことが見えてきたので、一生青春時代でいられるように、残り半年ではあるが充実した学生生活を送っていききたい。

残りの人生を楽しもう

ふるさとふれあい学科

一一班 一三番 大川 美智子

私の趣味は旅行です。有名な観光地にはそこそこ訪れました。昨年は二年前に亡くなった父が紅葉がとても綺麗と言っていた愛知県の豊田市にある香嵐溪という所に行ってきました。二年前もツアーに申し込んだのですがコロナの影響で催行されませんでした。昨年は一ヶ月前に申し込んだら土曜日出発が一席だけ空いていてなんとか行くことができました。私は友達とワイワイ行くのも好きですが、一人旅も気をつかわず自由に行動できるので好きです。

香嵐溪の紅葉はとても素敵で、シンボリック存在の待月橋からは五色のグラデーションが楽しめ、父もこの景色を見ていたと思うと感無量でした。父は突然の死でした。命がいつ尽きるかは誰にもわかりません。今やりたいことを後まわしにせず、残りの人生を楽しみたいと思います。

心得るべし

ふるさとふれあい学科

一一班 二六番 野中 章雄

昨春秋、山形県庄内地方へ紅葉を観に出かけた時田舎の蕎麦屋さんの壁に貼ってあった「心得るべし」が目にとまりました。三一条も書かれていましたが、その一部の言葉を紹介します。

少欲知足、日々是好日、人の長所を見つ
けよう、おかげさま、和やかな顔、親切な
言葉、ありがとうと言える人、尊い命、尊い
今日、継続は力なり、今・いま・今一度だ
けの今、今からでも遅くない、等の言葉：
蕎麦の味も良かったですが、張り紙の言葉
が心に残りました。当たり前に出来そうで
出来ない自分を改めて見直す一つのヒ
ントを頂きました。

これからは今の置かれている環境に感謝
し「心得るべし」を頭の片隅にシルバー人
生を健康第一に明るく楽しく過ごして生き
たいと思います。

空を見上げて

ふるさとふれあい学科

一一班 三〇番 速水 扶佐枝

四十年前、地鎮祭は青々とした麦畑の中
で長靴を履いて行った。「他に建てる場所は
無かったの？」街中で暮らす義母には驚き
だったろう。知人から譲られた樹木を植え
てそれなりの庭になった。剪定や消毒、手
をかけることが楽しかった。が、木々の生
長は早い。億劫になり、負担になった。

数年前、手に負えなくなった柿と栗の木
を処分した。大粒の栗を渋皮煮にして、親
戚や職場に配ることが恒例だったのだが。

「踵の骨折は治りが悪く厄介。作業は医療
機関の休診日を避けるように」と娘に脅か
されて以来、脚立の使用を控えてきた。思
い切って桜とハナミズキの伐採をシルバー
人材センターに依頼した。同じ考えの人が
多く、依頼件数が増えているという。

切り株だけの桜に腰をかけたら、空が一
層、広くなった気がした。

家電は家事を楽にしたか？

ふるさとふれあい学科

一一班 四四番 厚木 伸彦

「家事か地獄か」（稲垣えみ子著）という
本が話題になったことがあります。東日本
大震災で送電が止まり輪番停電となった時
著者は節電のために順次家電を手放しまし
た。掃除機を手放したら掃除が楽になり、
洗濯機を手放したら洗濯が楽になり、炊飯
器・電子レンジ・冷蔵庫を手放したら炊事
が飛躍的に楽になったと書いています。

家事を楽にするための道具が、それを使
いこなさなければとの強迫観念に駆られ、
必要以上の要求に束縛されてしまいます。
結果自分で決められる自由時間が無くなっ
てしまいます。極論すると江戸時代の長屋
生活のイメージになってしまいますが、実
際は手放せば手放すだけ自由な時間が取り
戻せると書いています。

「言うは易し行なうは難し」ですが、考
え方が参考になりました。実現は???

ボランティアの一人として

ふるさとふれあい学科

一一班 七二番 酒井 一行

私は、小学校で学校運営協議会の一員として活動している。

これからは、学校と地域社会、そして保護者が共に連携・協働していくことが大切だと考える。

この学校では、お助けボランティアというものがあり、図書室の本を借りる時の手伝い、ミシンの使い方を教えるなど、他にもいろいろあり「やれる人がやれる時にやることを！」を合い言葉に学校の教育活動をサポートしている。学校を支えている地域の方や保護者が集まって学校のため、児童のために協力しているのである。また空き教室を活用した「憩いの広場」があり一息できるのも楽しい。そういう温かい雰囲気の中で育つ子どもたちは幸せである。私も登下校の見守りボランティアとしてこれからも学校を支えていきたい。

敬天愛人

ふるさとふれあい学科

一一班 七九番 仁平 充男

私の座右の銘としているのは、明治維新に活躍した西郷南洲（隆盛）の『敬天愛人』である。

諸々解釈があると思うが、私はこのように理解している。

すなわち、私達の運命は天（神）から授かっており、すべて天の配剤と考えている。このシルバー大学に入ったのも、そこで出会った人も、会うべき縁と思っている。幸にも、素晴らしい人と出会っている。そして会った人とは愛（誠）をもって接したいと思っている。

しかし、他の人には、自分がどう映っているかわかりませんが、残り少ない学生生活（おそらく最後の）を、楽しく充実した毎日を送りたいと考えている。

どこでもドアがほしい私

ふるさとふれあい学科

一一班 八四番 林 道枝

数年前「空の巣症候群」という大病になりました。コロナもあり、毎日地図を眺めてのエア旅行中、先輩に背中を押されシルバー大学校に入学申し込みをしました。

本来は、寺社巡り大好き、温泉好きの外出好き。那須の北温泉、塩原の墨の湯、山梨のほったらかし温泉、伊豆や熱海、草津も四万温泉も全てが風景画のようで趣きがあります。特に故郷の鳴子日帰り温泉「しんとろの湯」は不思議に化粧水のようなトロミなんです。水で薄めず、桶でさましながら湯船に流しているからだそうです。私の中で一番好きな美肌の湯でイチ押しです。まだ三冊目の御朱印帳も番外編になる御城印も手にしてこれからも増やす予定です。大学の講義は、時折頭を悩ませ良い刺激と資産になりました。皆様に感謝し、これからは地域にも貢献していきたいです。

小さなつながり

ふるさとふれあい学科

一一班 九〇番 松崎 千枝

三年前の一月にウッドデッキを造設して、最初のお客様はお腹がオレンジ色、翼に白班のある小鳥だった。後に渡り鳥でオスのジョウビタキと知った。それまでにも縄張りの庭に来ていたのでしたが、辞職してのんびり外に眼を向ける時間が増えて逢えたのかも知れない。毎年顔を見せに来て、ジョウ君と呼び、冬の楽しみになった。脳科学者の中野信子さんが言っている。「幸せは、日々変わり続ける変化の中にこそ感じられるもの。未来よりも『いま・ここ』に集中し、味わう、それが『幸せに生きること』かも知れない」と。今年にはメスのジョウビタキも来たが、オスとは左右の離れた場所に居る。きつと縄張りが違うのでしょうか。今年も逢えた喜び、平穏をかみしめて「いま・ここ」の幸せを味わっている。

星人の黒船来航あるかも

ふるさとふれあい学科

一一班 九六番 永井 秀治

令和六年一月、JAXAの月面着陸成功、三月には和歌山県串本町で民間企業開発の小型ロケット初号機が発射から五秒後に爆発して打ち上げに失敗、下野市古墳調査で同じ三月に三王山南塚古墳群周囲の地面に七十センチほどの掘削跡を発見。「当時の権力誇示のためではないか」と古墳研究のヒントになりそうだというニュースを見ました。毎日いろいろなことを数多く知ることができますが、今さらですが気づかされます。もう少しで月のステーションから火星へ行く日が来て、私達の活動スペースは自然と広がります。地球人と外の星人、立場や視点の違いで、まったく別の物に見えることもあるかもしれません。地球内のゴタゴタを無くして、人類の叡智を集めて星人たちと楽しい会話ができるような生活したいですね！

少年時代の輝きを今に

ふるさとふれあい学科

一一班 一〇五番 安納 俊夫

私は昭和二十五年壬生町の十人家族の農家に生まれた。少年時代の風景や出来事は写真も無いのになぜか鮮明に覚えている。子供が絶えない一里塚、そこから続く杉並木、干瓢畑の中を走る汽車。町内中が集った黒川の夏、シジミや沢ガニ、カジカやウナギ、めだかやゲンゴロウもいた。鮮明な天の川に乱舞するホタル、小川のせせらぎと一面のレンゲ畑。キノコや山芋、アケビや木イチゴ、小鳥と昆虫の山。「お茶だよ」の声に一度に動く田植笠。家での葬式や結婚式。井戸で汲み上げ薪で焚いた桶風呂。町内の人口は五倍になった。童謡「春の小川」の風景が消えたことより、耀っていた少年時代の歴史が消えていくのが辛い。ボケる前の今、できるだけ多くの記憶を絵にして町内の公民館に展示し、あちこちの講演で耀っていた郷土を伝えている。

随想一覽(四四期生)

Aグループ

一班 一〇名

退職後は悠々自適?	赤羽根則男
シルバー大学に入学して	五十嵐加代子
余生を如何に生きるか	山中 信明
健康一番	大塚 京子
黒猫との出会い	岡部トシ子
桜桜さくらの由来	櫻井 清
出会い	鈴木美代子
ことば	手塚真由美
老いた自分に向かい合う	中村由美子
公共の場を大切に	沼部 嘉雄
二班 一〇名	
あの日を思い出す	荒川 智
初めての歌舞伎座	小野 昌子
父が残したチリトリ	村井 則彦
シルバー大学の入学と今	和久井光晴
楽しみながら学ぼう	二宮 幸子
シルバー大学校に入って	岡 永子
朝のウォーキング	高崎千恵子
入学してから	野中 史雄
草取りで思うこと	君嶋 裕子

時の流れの中で

Bグループ

三班 一三名

たあちゃん	加賀谷貴子
猫のちから	増茂とよ子
国旗に思う	村上 實
酒は控えめに	須長 伸恭
コウノトリの訪問	葛生 秀子
シルバー大に入学して思うこと	高瀬 茂夫
シルバー大学校に入学して	田所 光枝
人生最後のボランティア	堤 康満
出会い	齊藤 光子
ケガの功名	橋本 房江
いやな思い出	福田 和美
下野薬師寺跡を訪ねて	内田 昭男
私の好きな事	松井喜久江
四班 一名	
趣味	熊倉千代子
人生は山登り	関口 幸雄
入学して	増山 敏子
スローライフ	増田 芳久
愛がある言動	武井 悦子
毎日が日曜日	久我 均
二月のある日	大竹登茂代

折原 和美

時よとまれ 大出 佳正
 私を支える言葉 酒井 英子
 日々あれこれ 五月女 敏子
 新しい時代の担い手たちと 関口 孝

Cグループ

五班 一二名

花とともに 熊倉 陽子
 あの日、あの時私は 橋本 圭司
 いのちの歌 村井 恵子
 蕎麦打ち 渡辺 弘
 憧れの学生になれるまで 飯田 昌男
 生きる 大森とし子
 感謝と後悔 石塚 恵子
 私 小杉 洋子
 春の陽射し 小泉 栄子
 趣味の彫 齊藤 武彦
 ネコのいる暮らし 丸山 悦子
 さあ、何をしようか 飯村 勝昭

六班 一〇名

わたしの楽しみ 小林 初枝
 有意義な人生を送るため 小松 清
 「葛重と歌麿」を学ぶ 船橋 康男
 シルバー大学に入学して 柴崎 和子

甘酒の思い出 佐々木 吟子
 会社人生を終えて！ 澤田 憲二
 歳を重ねて 寺内 慶子
 リンゴと私 坂井 茂夫
 最近散歩で感動したこと 八俣 秋雄
 満開の河津桜 斎藤 高明

Dグループ

七班 一三名

三つ目のクラブ活動を考える 江崎ひろみ
 思うこと 田名網佳代子
 新しい百人の友人 福田 全子
 昭和百年を迎え 古川 敏夫
 楽友 早乙女 綾子
 プラモデル 堀田 秀男
 雑感 阿部 茂
 サルビアを咲かせ 大塚美智代
 免許皆伝のお節介 鈴木 正明
 感謝 福田 茂
 楽しく学び、出会いを楽しむ 藤本 洋子
 通学の覚え書き 山城 光雄
 初めての卓球 大嶋 重子
 八班 一二名 土屋 孝子
 ボルダリング 土屋 孝子

ワクワク・ドキドキの毎日へ	野中	雅子
古希の手習い	別井	典子
ファーストネーム今昔	舩田	昌昭
老化について考える	谷本	淳一
人生最後の学び場	三浦	孝子
私の第三(?)の人生の始まり	中島	好江
シルバー大学校に入学して	池澤	輝夫
小さなひとつの命を守れた事	尾島	照美
孫娘と卒業	土田	弘子
リタイアライフを楽しむ	望月	次夫
小田原散歩	杉江	透



退職後は悠々自適？

Aグループ

一班 三番 赤羽根 則男

私は退職し、無職のほすである。しかし、なぜか毎日の日程に余裕がなく、自由な時間が思うように取れないのである。

私はこれまで、地域で様々な役職、役割を担い、さほど暇なく活動してきた。委嘱されるまでもなく、生きがい推進員としての役割を十分に果たしてきたと思っている。

更に、シルバー大学に入学し、毎週の授業を受講するとともに、複数のクラブに加入したことから、より余裕のない日々を、自ら選択してしまう結果となった。

併せて、私は、遊休農地を所有している。そのため、冬季はよいのだが、春から夏、秋には、トラクターに乗り、草刈り機を使い、雑草対策に追われることとなる。

ああ、時間が取れない。ああ、どうしよう。そんなことを常々考え、悠々自適でない日々を楽しく過ごしている私である。

シルバー大学に入学して

Aグループ

一班 五番 五十嵐 加代子

シルバー大学は楽しいと、卒業生のみならずから、聞いていました。そんな大学なら入ってみようかなと思い、私も、ちょっと考えましたが申し込むことにしました。十月四日入学式、それから半年です。あつという間に、過ぎようとしています。今は、まだ楽しいと思うまでにはいっていません。提出物などが多いので、追われています。

大学には、慣れてきましたが、楽しみは、これからなんだなあといい、今は、四月のレクリエーションを楽しみにしています。

又、クラブでも、あれもこれも、やってみたいものが、たくさんあります。その中でパソコン、盆ダンスをえらび、時間がゆるすかぎり出ています。パソコンクラブは、一回でも休むと、ついていけませんのでガンバっています。常に出会いに感謝しながら過ごします。

余生を如何に生きるか

Aグループ

一班 二七番 山中 信明

若い時から、七十才まで仕事をしたら、後は晴耕雨読で過ごせればと思っていました。しかし、晴耕雨読だけで、残りの人生を過ごして良いのかと疑問を持つようになりました。それ迄、社会活動とは無縁の生活を送ってきましたが、元気が残っているうちに、何か社会に貢献し、惜しまれた最期を迎えたいと思うようになりました。

七十才で仕事を辞め、市役所に相談に行き、思いを伝え、シルバー大学を知らされ、その足で南校を訪れ、翌年入学しました。

現在、四つのクラブ、会誌編集委員としての活動、そして授業と、今迄体験した事の無い新鮮な事ばかりで、少し若返りを感じています。積極的に学生活動に参加して、有意義な学生生活を送り、体力気力の維持に懸念が有りますが、卒業後も何か社会に貢献する活動が出来ればと思っています。

健康一番

Aグループ

一班 四〇番 大塚 京子

私は昨年三月に永年勤務した職場を退職した。これから時間に余裕もでき好きな事ができると楽しさでいっぱいであった。自分の好きな事に夢中になる時間がある。ただ元々、歩く事は少なく少しの距離でも車を利用しており下肢の筋力低下を感じながら過ごしていた。

そんな中、今年一月に自宅階段の七段目から転落してしまった。幸い胸部打撲だけで済んだが痛みが持続し二ヶ月間は、痛み止めの薬と湿布を使いながらの生活であり改めて自分の体への意識の低さを考えさせられた。

これからは、自分が健康でなくては、家族にも不安感をもたらせてしまう為、健康一番と考え、心身ともに良好な状態を保ち、食事や適度な運動をして健康維持するように生活したいと思います。

黒猫との出会い

Aグループ

一班 四六番 岡部 トシ子

それは一年前のある日、私が洗濯物を干していた時に、足元に真黒な猫がなれなれしくうろついていたのです。目は黄金色で尻尾は長く、何となく気品があり、まるでアニメの世界から来たような不思議な感じでした。その日から毎日のように姿を見せ可愛いくて、勝手に「じじ」と名前をつけて、来てくれるのを楽しみにしていました。

しばらくしてお腹が大きくなっていく事に気づき、これからは飼主さんの所で休んでいてね、と思っていました。ある日、軒下で動かないで時々痛そうな鳴き声を出していたので「生まれるー」私は急いでダンボール箱を用意するとまもなく四匹の赤ちゃんが生まれていました。飼主探しをしたのですがわからず、家で飼う事に。可愛い子猫はわが家の癒しになっており、今だけに、黒猫がどこから来たのか不思議です。

桜桜さくらの由来

Aグループ

一班 五三番 櫻井 清

私の名前は桜井と申します。正書体では櫻井です。嬰（エイ）の略字体です。嬰は小さなという意味表現があります。櫻とは、木に小さい花が咲くや（さくら）から、来てますでしょうか。桜はどこから、大陸移動でインドがアジアにぶつかり、ヒマラヤ造山運動の環境的淘汰で、バラ科桜属（原種木）が出来、季節風（モンスーン）で東に流され中国、台湾、琉球（沖縄）を経て、日本に來たとも諸説が有ります。古くは飛鳥（古墳）時代に、天皇の側近に桜井の名が出てきています。

奈良時代（平城京）に、倭国から日本国と成り、花は梅から桜に変わりました。シルバー世代と成り、姓に国花の桜が付く名前に、益々良歎です。春になると一眼レフカメラを首に掛け、櫻の花追い旅人となります。

出会い

Aグループ

一班 七〇番 鈴木 美代子

「小山に引越してきて三十五年。知り合いもなく淋しい思いをしていましたが、娘のママ友とバドミントンのサークルに入ったのがきっかけで出会いが始まりました。旅行に行ったり、食事会をしたりして楽しい時間でした。その仲間の一人がウクレレを始め、一緒にやらない？と誘われ、仲間の何人かで古河まで通い始めることに。そこで又、ウクレレの仲間との出会いが始まったのです。男の人、女の人、年上の人、年下の人、いろいろな人と知り合いになりました。ウクレレの先生がフラをやっていたので、やりたいねと何人かで今度は小山で習い始めました。そこで又フラの仲間との出会いが始まりました。発表会、イベント、ボランティアとその練習で忙しい毎日ですが充実しています。これからはシルバー大学の友達との出会いを楽しみにしています。

ことば

Aグループ

一班 七四番 手塚 眞由美

「お手入れだけでも、いかがですか」買い物すませて足早に歩く私の耳に届いた声。いつもは素通りする私が、なぜかチャラシを受け取り話を聞き始めた。あの日からコンプレックスだった私の爪は、ネイリストさんの一言のお陰で、テンションをあげるアイテムの一つになっている。

生来人見知りで新たなチャレンジが苦手な私がシルバー大学で学び、未経験のクラブ活動を楽しむ姿は驚きだ。これは生きがいを使い悲しむ私の背中を押し、かけてくれた友人の言葉の力が大きい。

人からかけてもらう言葉には、喜びは何倍にも膨らませ、困難な時は力強い杖となり立ち上がらせるパワーがある。私も出会った人の心にすっと入る言葉をかけ、そっと背中を押せる、たおやかな人になりたいと、切に願っている。

老いた自分に向かい合う

Aグループ

一班 七五番 中村 由美子

時代の経過が心にのしかかる、体は現実についていけない、脳は若い気持ちでいるこのごろの自分でございます。

目の前の現実には逆らえないと分りつつも、もがく自分でございます。

世も変わって来ています。人材不足で、仕事も定年も伸び、嬉しいのか、辛いのか、今も仕事、頑張っています。

学校と仕事の両立は、とても大変ですが、自分で決めた事なので、やり通すと決心した部活は、一部活だけで精一杯です、毎日何が何だか分からない日々が続きましたが慣れてきました。今、毎日何かやる事がある出来る事がある日々が素晴らしいと思う様に感じる事が出来る様になりました。学校、仕事、部活、とつても大変ですが、生きがいです。この先も皆様と共に活動していきたいと思う事が出来ました。

公共の場を大切にす

Aグループ

一班 七七番 沼部 嘉雄

公共を重んじ互いに協力し合う心の持主の人、又は身勝手でルールを守らず、自己主義な人、これをテーマに感じたことを発表したいと思います。私は約四百戸の自治会の役員をしています。その中でゴミ集積所の管理・ルール化を行っている者として現状について感想を発表したいと思っています。利用している家庭二戸が一組となつて一週間管理清掃を行つて違法投棄・分別の実態を当番記録表に記入し持回りの申し送りをしています。中には全くの部外者が勝手に違法ゴミを出し、当番の方が中を確認再分別・仕分けを行っています。どうしても出る生活ゴミ、回収業者は不法の物も持つて行きません。「可燃」「不燃」「再利用資源ゴミ」等きちんと分別をし、住み良い地域を維持し、公共の場を大切にす心、皆がそうあつて欲しいです。

あの日を思い出す

Aグループ

二班 四番 荒川 智

買物帰り、この建物何？シルバー大学？受付で聞いてみると、締切りを過ぎているが定員に空きがあるので入学可とのこと。毎日朝から飲んだくれ、アルコール中毒で入院したりしていたので思い切つて入学しました。そして、久し振りに多くの人と出会い、将来を見越した専門性の高い授業に参加出来、毎週のように映画館に通つていた学生時代を思い出し、何とか着いて行ける？と思つています。授業で校外に出た時、道端の植物名が全くわからず、情けなく思い、勉強を始めました。和気あいのクラブ活動には四つ参加させて頂き、「何でこんなに忙しいの」という毎日です。ここだけの話ですが、今は『赤毛のアン』シリーズにハマり、そのロマン（この言葉が使いたかった）性に興じています。まだまだ書き足りないですがマスが足りない。

初めての歌舞伎座

Aグループ

二班 六番 小野 昌子

そこは私にとって、夢の国でした。「推し」がいる訳ではないけれど、映像で見るたびに、いつかは訪れてみたいと、あこがれていた。三月大歌舞伎人間国宝主演というバスツアーを見つけ、チケット代は高額だけど、自分へのご褒美だと勝手に言い聞かせ、お一人様で参加を決める。図書館へ行き本を三冊借りて、にわか勉強。少しは演目の内容を理解した。当日は感動、感激、すごいのと、あつという間の三時間。花道のすぐ横の席という奇跡。手を伸ばせば届きそうな所にあの歌舞伎役者が……。幕間の幕の内弁当もおいしかった。優雅な時間を過ごす事が出来ました。またいつか出かけてみたい。

父が残したチリトリ

Aグループ

二班 二五番 村井 則彦

子供の頃、よく祖母から良い事をすれば神様がごほうびをくれるが悪い事をすれば罰が当たると教えられました。大切なことなのに大人になると忘れて さまざまな選択を迫られた時に自分にとって都合のいい楽な方に流されてきました。心の姿勢と行動が大切なのに忘れていました。

亡き父が八十二才の時、今まで無事に生きることが出来た感謝を込めて世間の人に お礼をすると言って檜のチリトリとまな板を作り五十数軒の家に配って廻った時があり、頑固で我が強く嫌われ者の父が一軒一軒、頭を下げて廻る姿を見て感動し自分を恥じました。父が残した重くて時代遅れのチリトリは自分に感謝と報恩の心を忘れずに人や社会とのつながりを大切にと教えてくれているようです。この学校で何か自分にできることを探すつもりです。

シルバー大学の入学と今

Aグループ

二班 三七番 和久井 光晴

令和五年十月四日シルバー大学の入学式は、小雨の降る少し寒い日でした。来賓の一連の挨拶の中で一番の印象は、福田知事の挨拶で、百歳になった人にお祝の言葉と共に、今までの人生で、一番の思い出は？との間に対して、シルバー大学に行った事ですと言う話がありました。

シルバー大学という言葉だけが頭に残り、何か大事な事のように感じました。私はサラリーマン時代より定年になったらシルバー大学に行こうと決めていました。どんな所か、何をやる所かと、ただ体験したいと、漠然とした気持ちでいました。しかし入学して同じクラスの人や、部活、地域の会、などを通して、皆さんとの出会いと共に、視野が一気に広がりました。一期一会の通り、皆さんとの出会いを大切にしたいと思います。

楽しみながら学ぼう

Aグループ

二班 四五番 二宮 幸子

期待と緊張の中で大学生活が始まり半年が過ぎようとしています。友等との出会いがあり、様々な授業で講師をされた先輩の皆様にも感動です。さて、今年も春の訪れと共に種々の野菜作りに精を出す時期が来たけれど、どうやら厳しそう。心に戸惑いを感じるこの頃です。授業もクラブ活動も良き仲間に出合えて頑張りたいし。「厳しくなってきたー、ゆっくりやろう。楽しみながらやろう」という声が聞こえてくる。何事にもしつかり力の抜けない自分からの仕切直しをしよう。一つ一つにゆとりを持って向き合えば、野菜作りも地域活動も学校の学びも、もつともっと楽しくできそうだ。それに生きがい推進員への学びも思い出もこの先、自分の心の糧となって人生に豊かさをもたらすだろう。さあ、感謝の心を持って、ほろから同胞と楽しみながら学ぼう。

シルバー大学校に入って

Aグループ

二班 六二番 岡 永子

シルバー大学校に入学し、早や半年になろうとしています。

きっかけは、昨年、中学校のクラス会があり、シルバー大学で学習しているという同級生から、六月に説明会があるので是非と声をかけられた事でした。また、以前、シルバー大学卒業の友人達からも、楽しかったと話していたのを思い出し、たくさんの人達の縁をもらいながらの入学でした。

楽しいよと言われても、年齢、性別の違いがあり、緊張と不安が数ヶ月続いています。だが徐々に顔なじみも増え、出会い繋がりに今は感謝している所です。

小山から栃木に向かう道すがら、日光連山の雪が十二月より積もり、その雄大な風景に力もらい通学しています。四季の変化を楽しみ、あと残り一年半心地良く、視野が広げられたらと思っています。

朝のウォーキング

Aグループ

二班 七二番 高崎 千恵子

毎朝七時十五分、「おばあちゃん行こう」孫の元気な声が響く。十キロはあるランドセルに体半分は隠れている。暑くても、寒くても弱音を吐かない子供達に元気を頂き校門までの見送り。その足で四季折々の景色を楽しみながらのウォーキングに向かう。その道のりには、自転車での通学路陸橋がある。立ちこぎで息を切らして上ってくる。

「おはよう」誰もが無視無言の状態が続いた。いつの日からか目礼をしてくれた。嬉しくて涙腺が緩んだ、年令も性別も関係ない、今では毎朝、マスクの顔に笑顔で挨拶を交している。

この未来ある子どもたちに、安全で安心な社会であるように、プラス自分には、充実した一日を過せます様にと願いながら「おはよう！気を付けていってらっしゃい」と、今朝も見送る。

入学してから

Aグループ

二班 七八番 野中 史雄

昨年、大田原を旅行中にシルバー大学校の学校案内を目にしました。以前に栃木市内を車で移動中、シルバー大学校の入口の看板と建物を見かけたことがあり、何となく馴染みがあり、何か新しいことでも見聞きできれば、これからの時間が少しでも有意義に過ごせれば、と思いい説明会に参加しました。

学校まで出かけたところ、案内の看板は、依然と同じところにあるけれど学校は住宅街に囲まれて通りからは見えなくて、時の流れを感じました。説明会では週一の通学とのこと。時間は余っているけれど、毎週通えるかプレッシャーを感じつつ、又、部活の熱の高さに戸惑いながら、入学申込書を送り、晴れて入学となり、週一が楽しみになりながら、通学ができています。

草取りで思うこと

Aグループ

二班 九三番 君嶋 裕子

今年も寒さの残る庭に、ちょこんと顔を出した水仙を発見すると、ほっこりしたものです。もう少し経つと、ひと雨毎に青々として来る、雑草との戦いが始まります。

どの草も土中では、地上に出ている部分よりも根をしっかりと張って、土を一杯つけているのも、この時期の特徴でしょうか。

また、つまみ取るにもつまみにくい株なのに、先端に花を咲かせ、次の世代の種子準備していること、生き残ることへの必死さ、たくましさを感じます。

ご先祖様から、父母へ、渡されたバトンを、今、持っています。渡し終わるまで雑草のように、必死に粘ってみようと思っっています。

縁あって、このシルバー大学校で、一緒にできることは、大きな喜びです。どうぞよろしくお願い致します。

時の流れの中で

Aグループ

二班 九七番 折原 和美

入学して半年が過ぎようとしている。登校時に言葉を初めて交わす方との笑顔の挨拶に嬉しくなる。

その後、顔なじみのグループの方に迎えていただき、安心感と共に一日が始まる。

『ゆく河の流れは絶えずして

しかも もとの水にあらず

淀みに浮かぶうたかたは

かつ消えかつ結びて

久しくとどまりたるためしなし

世の中にある人とすみか栖と

また かくのごとし (方丈記)』

常に流れ行く時の中で、この学校生活をこれからの人生に十分生かすことができるよう、人との出会い、経験、知識を積み重ねて行きたいと願っている。

たあちゃん

Bグループ

三班 七番 加賀谷 貴子

たあちゃんは甘えん坊で泣き虫。ママが見えないと不安になり大泣きした。その度に近所のおばちゃんが慰めに来た。たあちゃんとパパは仲良し。胡坐をかいている前に座りテレビを観ては大笑いした。

パパの鼻は高く恰好が良かったが「どうして私は鼻ぺチャなのか」いつも悩んでいた。口の悪いおばさんは「ママに似たんだよ」と言い、何となく納得した。

たあちゃんには年の離れた姉兄がいる。姉は「あんたは橋の下で拾われたんだよ」と言い、それを信じてずっと悲しかった。

読書好きの兄はいつも気難しい顔をして「チビ」と呼んだ。それでもたあちゃんは周りの大人たちに可愛がられ明るく育った。

そして今、両親は亡くなり、姉兄は遠方へ。「たあちゃん」は「ママ」になり、いつの間にか「ばあば」になっていた。

猫のちから

Bグループ

三班 二〇番 増茂 とよ子

ペットと触れあうと癒されると言われています。

私は、猫を飼っています。十歳になりましたが、今まで病気になった事がありません。元気な事も癒されます。夫と二人暮らしなので、猫を相手に話しています。餌がほしい時は、夫に猫がすりすりします。夫はうれしそうに、「猫もかわいがってくれる人は分かる」と言いながら餌をやっています。

先日、那須どうぶつ王国で猫のショーを観ました。猫の網渡りなどショーが順調に進んでいました。ショーの最後に猫のボール乗りで、猫はボールに乗らずに、床にゴロゴロ寝転がってしまいました。しかし、お客さんはみんな、にこにこしています。

猫のなにげないしぐさや表情は見ていただけで幸せな気持ちになります。猫は、不思議なちからがあると感じます。

国旗に思う

Bグループ

三班 二六番 村上 實

国旗を身近で見える機会が少なくなった。オリンピック、多くのスポーツの祭典、国際大会等、テレビ放映で見ることが多い。実物となると、なかなか見かけない。

私は毎年、祝祭日の日に、国旗を掲揚する事を心掛けています。新たな年を迎える毎に、一年の計として、年十六日あるこの日をつつがなく実行することを誓っているがまだ一度も達成した事が無い。今年も同様に行っている。一、二月が過ぎた今、四月の日々は、無事やり過ごした。

家庭で国旗を掲揚する習慣は、ほぼ無くなってしまった様だ。昭和の時代は多くの家庭で掲揚していた記憶が有る。町なかの国旗が旗めく光景が懐かしい。そんな光景が復活してくれる事を願っている。その為にも、我が家の国旗掲揚を忘れる事なく実施していきたい。

酒は控えめに

Bグループ

三班 三一番 須長 伸恭

シルバー大学に入学し親切で優しい同級生に出会えて感謝しています。話を聞くと皆さんは沢山旅行に行っていたみたいです。

自分は以前、年間に四〜五回、一泊または二泊三日の旅行会社のツアーに参加していました。愛知で紅葉が有名な香嵐溪に行った時の事です。バスで酒を飲み割と酔っていました。現地に着くと出店が多く並び観光客が大勢いました。同じツアー客の後に付いて出店を通り過ぎると美しい紅葉の木々や溪流が見えて来ました。「集合写真を撮るので集まって下さい」とバスのガイドの声が聞こえたので急いで撮影台に並びました。撮影直後に気がついたのですが、この団体は参加した団体と違っていたので、廻りを見回すと見覚えのない人ばかりで添乗員さんも別人でした。慌ててその場から逃げるようにして立ち去りました。

コウノトリの訪問

Bグループ

三班 三八番 葛生 秀子

ある春の日、家の裏のほうから、カンカンと音がしたので、ねこが何かいたずらをしているのか、家のまわりをみてみたが、何もなく、家の中に入っても、またカンカンと音がしたので気になって家の中をみたが何もなかった。

するとまた、カンカンと聞こえたので外に出ると、カンカンとまるで、だれかを呼んでいるようで、ふと、音がなるほうを見たら、電信柱の上で、コウノトリが、カンカンとつついていた。

まるで、だれかに私は「ここにいるよ」と言っているかのように。よくみると何羽かのコウノトリが、とまっている。

きつと、あのカンカンは、仲間たちへの合図だったのかな？

これから、どこに行くのだろう。

少し、楽しい気持ちになりました。

シルバー大に入学して思うこと

Bグループ

三班 四三番 高瀬 茂夫

シルバー大学に興味を持ち、先輩の印象も良かったので即入学。シルバーは色々な年代と色々な人が混ざり何か熱気のようなのを感じ圧倒されました。

学業とクラブ活動と忙しく、そして楽しく過ごしています。ただ少しずつ慣れてきた頃から、何かちよつと違つと少し違和感を感じる様になってきました。

それでも、何かと忙しくしているうちに、何とかなるかと思っています。この先、どんな授業や行事があるのかも楽しみで、期待しています。色々なことが、初めての体験で、わくわくどきどきと不安もあります。が、どちらかと言うと、楽しみたいと思っています。

ただ、もうすぐ古希になるので、特に健康に注意をして行きたいと思っています。

シルバー大学校に入学して

Bグループ

三班 五五番 田所 光枝

シルバー大学校に、入学しようと会社を退職する前から考えていました。退職すれば、時間に縛られる事もなくなるので嬉しいと思うよりも、何をして過ごしたらいいのか不安でたまりませんでした。入学して六か月が過ぎ、今では授業やクラブ活動に参加して、楽しく過ごしています。

授業では、地域活動に必要な基礎を学び生涯現役でいる事の大切さを認識しました。今更ではなく、これから行動に移す、行動改革が必要になる事がわかりました。

クラブ活動では、パソコンに興味があったのでパソコンクラブに入部し、目下練習中です。自分で文章を作成する事を目標としています。

これからは、シルバー大学校を卒業してからの生活を考えながら、新しい趣味を見つけて行こうと思っています。

人生最後のボランティア

Bグループ

三班 五六番 堤 康満

日本一周サイクリングの旅、そしてパラグライダーで、大空を飛び回っている者としては、危険とも隣り合わせである。いずことも知れぬ地の果てで、事ある時は、屍を拾って貰おう。そして、その身は、医学解剖学の為に役立てて貰おう。

私の人生最後のボランティアである。幾つかの条件をクリアして、篤志解剖全国連合会、栃木県獨協医科大学献体課に、登録が叶った。また、第二二三三として遺族会、白菊の会々員としても名を連ねた。この先は、健全な肉体をもって、学生諸君の負託に応えていけるようにと、努力と責任を感じている。「学生諸君、解剖の際には、何等躊躇すること無く、この身にメスを入れ、思いきり切り刻んでくれ」それを終えた時、私の人生最後のボランティアも終わる。

献体は、リボンの無い、送りもの。

出会い

Bグループ

三班 六六番 齊藤 光子

私は働き始めてから、ほとんど子ども達と関わる仕事をしてきた。いろいろな性格の子がいたが共に笑い、遊び過ごした日々は思い出深い。

特に印象に残っているのは自閉症のお子さんで自傷行為があったり、突飛な行動をとったりで最初は戸惑うことばかりだった。でも本気で向き合った時に、だんだん彼の純粹な心、可愛さが愛おしく思えるようになってきた。すると彼も次第に心を開いて受け入れてくれた。とても嬉しく明るい気持ちになった。

だんだん年を重ね疲れた時も出勤すると子ども達からエネルギーを貰い元気が出た。今、シルバー大学に入学して同じ年代の方々と交流ができ、改めてその前向きさとエネルギーに刺激を受け、新鮮な気持ちで勉強できることに感謝です。

ケガの功名

Bグループ

三班 七九番 橋本 房江

マッチポイント、あと一点、ラケットを振った瞬間、ぷつんと鈍い音がして床に倒れこんだ。卓球団体ダブルスの試合中、右小腿筋断裂全治三週間と診断された。

四十歳代から卓球を始め、シルバー大でも社交ダンス、太極拳を初心者で開始、足を酷使してきた結果だった。夫からはやりすぎ、年を考えると言われていたが、入学後三ヶ月間突っ走って来た。

松葉杖生活となり、散々だったが良い事もあった。夫が家事全般を嫌な顔せずしてくれた事、同期生や先輩方から優しい声かけがあり、絆を感じられた事、傷の治療や筋の構造、リハビリ法など学べた事などケガの功名か、貴重な経験や新しい知識が増えた。今後は学んだ事を無駄にしないよう、周囲の人達の話に耳を傾け、無理をしないで取り組んで行きたいと思う。

いやな思い出

Bグループ

三班 八〇番 福田 和美

私は自然が大好きです。

春は山菜採りに、溪流釣り、夏は鮎釣り、秋はキノコ採りに、秘湯の温泉巡りと、自然を相手に楽しんでいます。

此れからの時季、こしあぶら、たらの芽など、春の山菜の季節になり楽しみです。

話は、秋も終盤の頃の出来事です。

福島県の県境付近でキノコ採りを楽しんでいましたが、時期が遅いのか見つかりません。諦めて帰ろうとしたその時、キノコの大群生を発見。だが、食、毒、不明どうする。

私の見る限り、食べられそうな気がする。家に持ち帰り、少し不安ではあったが、試しに食べてみた。実にうまい。一安心。食後、妻に美味しく食べた事を報告した。その後が大変。家族を巻き込んだ大騒動。詳しく騒動の内容を説明したいが、文字数に制限があり、書けません。残念。

下野薬師寺跡を訪ねて

Bグループ

三班 九一番 内田 昭男

先日国の史跡である下野薬師寺跡を訪ねた。先ず御朱印をお願いすると住職さんには寺について話してくれた。寺は仏教僧となるため戒律を授ける日本で三ヶ所しかない戒壇院がある由緒ある寺で、奈良の東大寺、筑紫の観音寺そしてここ下野薬師寺で日本三戒壇と言われているそうだ。当時は東国仏教の中心地としておおいに栄えていたそうだが、残念ながら建物は戦国時代に焼失してしまったと言う。今でも当時の繁栄を物語るように付近の広範囲に渡り貴重な埋蔵物が発掘されているそうだ。更に住職さんは寺の境内にある樹木や草花についても話してくれ四季の変化を楽しませてくれるそうだ。話を聞いた後、境内の復元された回廊の一部や戒壇堂を見て当時の繁栄ぶりを想像しながら歩いた。ちなみに当日は梅が満開で充実した一日だった。

私の好きな事

Bグループ

三班 九九番 松井 喜久江

ストレスを感じた時、スポーツは私にとって一番の薬です。今まで色々なスポーツをやってきたなと振り返ります。

中学時代ソフトボールに始まり、ママさんソフトボール、テニス、ソフトバレー、現在バトミントン、インディアカ、フラダンス（スポーツといえるのかな）そして、シルバー大に入って卓球に挑戦中です。いつも側にスポーツがあり悩みや迷いを解消してきたと思っています。

私にはもう一つ、途中空白があるもの。茶道を長く続けています。たった一盃のものとなしとはいえ茶道には、たくさんの豊かな心を頂き、人々に交わり明るく暮らせるような学びがあります。

こうして好きな事ができる家族の理解と健康でいられることに感謝です。

趣味

Bグループ

四班 八番 熊倉 千代子

今まで履歴書に記入したり、自己紹介の時に悩むのは、趣味と言える程の趣味がない事でした。一応手芸と編み物はやっていましたが、年と共に肩が凝る、目が疲れると言いつつ人に話せる程はやっていませんでした。それからずーっと続けられるような何かを探していました。

そしてやっと見つめました。

「カラオケ」です。

以前は二次会で行っても聴き役でした。ところが五年前、ひよんな事から連れて行ってもらい楽しく歌えたのです。でも諸事情やコロナ時期に途切れましたが、カラオケ解禁でまた行くようになりました。歌って楽しく健康にも良いので続けています。

南校でもカラオケ、きりえクラブに入り趣味が増えました。人との出会いを大切にしたいです。

人生は山登り

Bグループ

四班 一二番 関口 幸雄

人生は山登りと似ていると心理学者ユングの言葉である。山登りはまるで長い人生、楽しい時もある日もあります。

仲間同士助け合い、心の交流を深めながら自分自身を鍛える山登りもあるでしょう。またそこでは、仲間が大切であり、一人での山登りは危険です。そして、仲間と山登りする場合は、目的が同じであることが充実に山登りの条件でもあります。

学生時代と言う山登りから、社会人となり自分の目的の山を目指して別れて行った友人と十年前から、また同じ山を登り始めた。半年前に友人が、シルバー大学と言う山に行くかと言われ、今シルバー大学の山に登っている。ここは大勢の人がいる。気の合う仲間が出来、全員が安全に頂上にたどり着いたときの達成感は素晴らしいものだと思う。

入学して

Bグループ

四班 二一番 増山 敏子

不安と戸惑いながらの入学でしたが、入学してすぐに友だちができました。

慣れない環境の中で、心細かった私にはとても大切な人です。心強い存在です。

今では、登校日が楽しみになっています。クラブ活動では、太極拳、ウォーキング、切り絵に入学し、どれも楽しく参加しています。特に切り絵は、作品として手元に残るのでやり甲斐があります。

カリキュラムを学んで、自分の無知さや視野の狭さにも気づかされました。

自分の成長のためにも、向上心をもって学んでいきたいです。いつか地域のために役立つ事が出来れば良いかな、と思っています。この南校で同期の皆さんと楽しんできたいと思います。

スローライフ

Bグループ

四班 二三番 増田 芳久

長い人生において個人差はあるものの、人の性格や人格はそれほど大きくは変わらない。しかし、心構え・モットー・生き様はドラマチックに変化するように思える。

人生の節目は、還暦（六〇）、古稀（七〇）、喜寿（七七）、傘寿（八〇）、米寿（八八）、卒寿（九〇）、白寿（九九）、百寿（一〇〇）、茶寿（一〇八）、川寿（一一一）、珍寿（一二二）、大還暦（一二〇）などとよばれている。私にとって、最も大きな変化点は仕事をリタイヤした喜寿の年であった。それまでは、巨人の星のようなスポコン根性物語に近いような感覚で「今日できることは、明日に延すな、やればできる絶対できる」を座右の銘として、精進してきた。しかし、今は「明日できる事は、今日は止そう」と人生の質が変化し、スローライフな幸せにどっぷりと浸かっている。

愛がある言動

Bグループ

四班 三三番 武井 悦子

「あのね、私、かわいいねとかいい子だねって言われても嬉しくないんだ。それって、私の行いについてほめているんじゃないよね。」なかなか深いぞ孫娘。

つい先日、その孫が初潮を迎えた。娘からは、家族で祝う写真がラインで送られてきた。孫は、「ママ、お赤飯でお祝いして」と言ったそうだ。果たして、どの家庭も祝福しているのだろうか。

確かに性同一性障害の人もいる。女性は子どもを産むのは当たり前と考える時代でもない。多種多様な考え方が認められ、人権に配慮したよい時代となった。A Iが、よりよいアドバイスも与えてくれる。しかし、子どもの成長を素直に喜ぶ、愛から生まれる温かな言動まで否定されるのはいかなものか。昭和は好きではないが、愛情に裏打ちされた、昭和の価値観は懐かしい。

毎日が日曜日

Bグループ

四班 四一番 久我 均

毎日が日曜日の生活を始めてから、もうすぐ一年になる。昨年三月末に退職し、待ちに待った超大型連休はまだまだ飽きない。

連休には①米と野菜を作る（非営利）②孫の面倒を見る③地域に貢献する。これは日程も到達目標もない気楽な行動計画だ。

春から秋にかけての稲作は、好きな機械を使って収穫した新米の美味しさに感激する。二歳の孫娘は、毎日我が家に来て「ジイジイおいでアポポ（遊ぼう）」と私を相手してくれる。今秋には3人目の遊び相手が増える。地域貢献は、その心と基礎をシルバー大で学び模索中。今はその殆どがギターとアフリカンダンスのクラブ活動だ。何れも初挑戦だが、やり甲斐を感じている。連休に突入し、孫や学校の同期・先輩の方々との新たな交流を通して、地域貢献の道筋を見つけて行きたい。毎日が楽しい。

二月のある日

Bグループ

四班 五二番 大竹 登茂代

久しぶりに散歩に出てみた。二月に入ってから我が家に大事件が起こり、落ち着く暇がなかった。外はいつの間にか春、いや初夏の陽気。水仙が咲き梅の花の香りも漂い、空では雲雀が鳴いている。

先日、シルバー大学の健康科目でウォーキングについて学んだ。私は、二年前から歩くことも思うようにできなくなり、少しずつ歩く練習をしてきたが、速く歩くことは怖くてできなかった。だが、みんなと一緒に歩くことで速歩ができ、とても嬉しくなった。チャレンジしてみても良かった。そして、これからの散歩は速歩もしてみようという前向きな気持ちになれた。

そして今日は、病院からの呼び出し電話もなかった。それがあると、生きた心地がしない。本当に良かった。幸せな気分が家に着けた。平穏な日に感謝。

時よとまれ

Bグループ

四班 六一番 大出 佳正

仕事をリタイア後、他の仕事の依頼があり、数年間は充実した日々を過ごしていた。しかし、それも辞めて、暇な老人になった。

先輩の誘いでシルバー大学校に入学した。ほかの皆さんも色々な理由で、家族や友人に勧められて入学を決めたようだ。

Bグループ四班という十一人のクラスで半年が過ぎた。学生生活にも慣れて、授業や部活動を楽しめるようになってきている。

「えっ！なんか変だよ」この十一人って、いつの間にか友達、仲間？になっているよ。話をしていても楽しいし、授業の日以外でも、顔を合わせるとホッとしてしまう感じだね。心が癒されるよ。それって、本当の友達、仲間だよ。シルバー大学校の授業が楽しい。そして、十人みんな大好き。

この素敵な仲間達と、今を大切にしたい。だから、時よとまれ！

私を支える言葉

Bグループ

四班 六七番 酒井 英子

一緒に下宿していた友が、卒業と同時に故郷の九州に戻り、会えないまま数十年が過ぎてしまった。ある日の電話の後に、「そのうち会いたいね。」と言うと、「そのうちに：：はいつになっても来ないよ。」との言葉。その言葉にいろいろな事が思い起こされた。「そのうちに：：。」と、会えないまま親しい人を何人か見送ってしまった事。「そのうちに：：。」と、言い訳して後回しにしてきた多くの事。取り戻せない日々。

「そのうちに：：。」と、思っていたシルバー大学の入学もその言葉に後押しされ決意した。大学では新しい事を学び体験し、多分一生出会はずもない多くの人（仲間）とめぐり会うことができた。「そのうちにではない。」その言葉が今の私の生き方・考え方を支えている。その友とは今、一年に一度会う。「そのうちに：：。」ではなく。

日々あれこれ

Bグループ

四班 七一番 五月女 敏子

私より一年近く前に仕事を辞めた主人。以前は料理する事などなかったが、昼に戻るのためによく昼食を作ってくれました。簡単なチャーハン、焼そば、カレーなどの他、冷蔵庫にある食材を使ったもの、ネットで見つけた料理などが食卓に並びました。手際も腕前も少しずつ上がった様になります。気遣ってくれた主人にはとても感謝しています。その後私も仕事を辞め、主人の料理の出番は少なくなりました。シルバー大学の事は友人から聞いていたので、退職したふたりは迷わず入学しました。私は近くの南校。主人はやりたいクラブがある中央校へ。おかげで世間という夫源病にはならず済みました。今はお互いの学校の様子やクラブ活動の出来事を話したりして、多忙な日々を送っています。時に主人の手作り料理を食べながら。

新しい時代の担い手たちと

Bグループ

四班 九五番 関口 孝

子供たちのざわめき。床に座り翼の形にレゴブロックを組み立てている。テーブルで漢字練習の子、タブレットで掛算九九の問題を解いている子、画面とにらめつこのゲームの子もいる。オセロで遊ぼうと誘われた。おやつの間だよと声が。

放課後学童保育の現場で約一時間の体験をした。シルバー大学校で学童保育スタッフ募集の説明会を聞いたのがきっかけだ。こんな爺でも役立つのかとの問いに歓迎しますと言われる、四月から小学校の学童保育スタッフの一員として働くことにした。

働くママを支援し、見守りながら時には生活指導を通して、これからの社会を担う健全な人に育つことを願って児童と楽しく触れ合っていくつもりだ。仕事ゆえ緊張感を持ちつつ、人、地域に役立つことなので、ボランティア精神で励みたいと思う。

花とともに

Cグループ

五班 九番 熊倉 陽子

河津桜が満開になった。十年程前、伊豆方面を旅した記念に買って帰ったものである。少し濃い目のピンクと大ぶりの花は華やかで、本格的な春の訪れを告げてくれる私のお気に入りである。きれいに咲いた花々を愛でる時、とても幸せな気分になる。反面、水やりに始まり、除草、剪定、落ち葉の処理等、様々な作業が一年を通してある。それらのどれか一つでも手を抜くと結果が違ってくる。そんなことから、草木の世話は、年を重ね、緩んだ私の生活を引き締め、癒してくれるアイテムの一つとなっている。

わが庭の草木はこれから、次々に花をつけてくる。今年の咲き具合を想像しながら、庭の仕事に勤しむのはとても楽しい。咲く花に力をもらいながら、これからも、花とともに歩んでいけたらと思っている。

Cグループ

あの日、あの時私は

Cグループ

五班 一五番 橋本 圭司

そう、それは十三年前の三月十一日、栃木の会社で会議中でした。ガタガタと尋常ではない揺れに私は外に飛び出していた。電柱が大きく揺れ道路が動いているように見えた。やや揺れが収まりテレビを点けると岩手県沿岸の海面がみるみる上昇し津波が町を襲う様子が刻々映し出され唖然とした。その内、停電になり、ケアマネジャーをしていた私の頭をよぎったのは一人暮らしで高齢者の在宅酸素導入の利用者さん、車を飛ばして向かっていた。信号が消え真っ暗な街は予想以上に渋滞していた。利用者さんのアパートは一階で二階の水道管が割れて水浸し、本人は酸素が切れ苦しそうに喘いでいた。外出用の酸素ボンベに切り替え救急車を呼びました。

あの日、「普通」ということがいかに尊いものか身をもって痛感させられました。

いのちの歌

Cグループ

五班 二四番 村井 恵子

私はコーラス部に入部し、初めてこの歌を知り大好きな歌になった。先生が歌詞の意味や、どんなふうにかうのか、と問いかけてこられるので、感情を込めて歌う事を考えるようになった。

歌詞の一節に、「この星の片隅でめぐり会えた奇跡は、どんな宝石よりもたいせつな宝物」とある。まさに今の状況である。何かのご縁で結ばれた人達がシルバー大で出会った訳である。退職後、家で好きな事をやるのも楽しいだろう。だが、こんな風に年代も違う人達と一緒に学んだり、話したり、レクをしたりと、これほど楽しいとは、予想以上である。

最後の歌詞に「このすべてにありがとうこのいのちにありがとう」とある。私は、感謝をしているのだろうか？ありがとうという気持ちを持ち、声に出し生きていこう。

蕎麦打ち

Cグループ

五班 二八番 渡辺 弘

私は蕎麦が好物です。雑誌や口コミでも車飛ばしてよく行ったものです。食べ歩きをしているうちに、自分で蕎麦を打つてみたいと思うようになりました。それが蕎麦打ちを始めたいきっかけです。たまたま蕎麦打ち名人が知り合いにいて、打つているところを見せてもらい、必要な道具を揃え手探りで始めました。そば粉とつなぎの割合、水の量、こね方などで蕎麦の出来具合がその都度違います。何もかも未知の世界です。何度も何度も失敗を重ね挫折しそうになったり、上手く打てた時は「よし！やった!!」と絶好調。友達に試食してもらおうと最近「上達したね!」と言ってもらえるようになりました。これからも皆に笑顔で食べてもらえるよう、もつともつと上手になりたいです。

憧れの学生になれるまで・・

Cグループ

五班 二九番 飯田 昌男

初めにシルバー大学校南校に入学を考えたのは五年前でした。その時は、六十歳に達して定年退職する時期でした。

日頃より学生生活に憧れがあり、いつか機会があれば、大学に入学してみたいと考えていました。しかし、その時の情勢が許してくれませんでした。人手不足で上司に、再雇用制度を使い継続してくれと懇願され、コロナ禍にも巻き込まれ、結局は任期満了まで、五年間が経ち退職しました。そして愈々、憧れの大学生になれると、シルバー大学校南校に入学しました。

此処に住み、此処で生活して六十五年、もつと此処を知りたいとの思いで、入学して半年が過ぎようとしています。振り返ってみると、最初はどのようなことと不安でしたが、素敵な仲間に出まれて、楽しく素晴らしい学生生活を満喫しています。

生きる

Cグループ

五班 四四番 大森 とし子

「人はなぜ生きるのか」と言われても親にもらった命だから。前向きに一生懸命に生きていけば良いのだと思っていました。生きていくことの目的は定かではなかったが、友人が言うには「少しでも楽しい事、嬉しい事」があれば生きていく価値があるということでした。シルバー大に入ってスポレクをやり少しでも勝てると嬉しい。麻雀をやつて一回でもツモれば心がホッとして今日は来たかいがあつたと思える。また、友人達に誘われ、美味しい物を食べ、話が盛り上がり楽しかったと思う。最近は食事会、食事会で体重が増えてしまうのが悩みですが、幸せ太りです。

シルバー大に入り、多くの人と交流し、知らない事をすべて素晴らしいです。シルバー大に感謝、友人に感謝、ありがとうございます。

感謝と後悔

Cグループ

五班 五一番 石塚 恵子

就職、結婚も両親の意に反して、自分で考え自分で決めた。夜勤のある仕事と三人の子育ての両立で毎日カオスであった。親に愚痴は言えず、歯を食いしばって頑張った。結局は姑、両親、夫の援助があつて子供達がまっすぐ育つたと感謝している。

退職を待つように母が脳梗塞で入院、介護に合わせて父の生活の世話も始まる。母は立位保持まで回復したが、一年三ヶ月で旅立った。父の生活介護が約六年続き、九十二歳で肺炎の為亡くなった。姑は父が亡くなる頃から認知症を発生、九十四歳老衰で亡くなった。

私は親を看護、介護をするために勉強してきたと気づかされた。感謝の言葉を伝えられなかった私は恩返しと思ひ、一生懸命に介護したが後悔の連続であった。

私

Cグループ

五班 五八番 小杉 洋子

七十一才、仕事をやめた私が少しだけ後を振り返ってみた。友人達と会社を始め、あつという間の二十五年、仕事一筋の生活、人々との出会い、勉強、大変だったけど楽しい日々でもあつた。そして七十二才の私、なんとなく暮らす日々の中、今の私に何か出来ることはないかと思つた時「シルバー大学校」の文字が目に入った。「よし！私も大学生になろう」孫達にも背中を押され入学「わくわくドキドキ」の学生生活が始まりました。幅広い内容の講義、専門科目の勉強、一番心配な初心者パソコン、そして数えきれない程のクラブ活動がありました。早いものでもう六ヶ月が経ちます。まだ今の私は何もわからずウロウロしています。七十三才、七十四才の私がどうなっているか楽しみです。皆さんよろしくお願ひします。

春の陽射し

Cグループ

五班 六四番 小泉 栄子

何となく春を感じるようなやわらかな陽射し、霜柱の解けた庭、どこからともなく梅の花の香り、草木が芽吹く音が聞こえるような感覚さえ覚える。

私はこの明けきらない春が好きです。何かが始まる予感さえします。七十余年という長い年月を過ごしてきて、今だに何かを期待するとは、「少々欲が深すぎるかな。」とも思うし、人並みに幸福なのかと感謝もしています。

これからの世の中がどのように変化していくのか想像も出来ません。でも世界中の人達が平和で平等な生活が送れるように、ほんの少しでもお役に立てたらと考えると、何かを始めなければ、何かに参加しなければと思うようになりました。

春の陽射しには、そんな事を思わせる不思議なエネルギーを感じます。

趣味の彫

Cグループ

五班 六五番 齊藤 武彦

素材に向かい、彫刻刀を持ち、気持ちを整えて「えいっ！」あとは集中して作業を進める。

あつ！説明が遅れましたが私の趣味は「日光彫」。趣味歴はコロナの時期を挟んで六年余り、実力は中級の一步手前と言ったところ。作品は植物を中心に最近では「蝶々や小鳥」など様々です。

最初の頃は、何をどのようにしたら良いのか分からず困惑していましたが、講座に入会して講師の指導や皆さんとの交流を通して進歩を感じております。

無趣味だった私が「日光彫」と出会え、「浮かし彫・沈み彫」等の技法を知ることができ、人との交流もできました。

何事も継続が大事と思う今日この頃、七十代の自分にガンバ!!

ネコのいる暮らし

Cグループ

五班 八三番 丸山 悦子

我が家には昨年夏から暮らす二匹のネコがいます。名前はみいちゃん、けいちゃんの姉妹です。朝起きると最初に爪を研ぎます、それから水を飲んでトイレを済ませてえさを食べ一日が始まります。

いつも一緒に室内で暮らしています。ネコのおもちゃで仲良く遊びます。見ているとお茶目で笑ってしまいます。

お昼のえさを食べて、少し遊んでからおふとんに入って二匹くっついてお昼寝します。ぐっすり眠り、起きるとエネルギー蓄えて、猛ダッシュで追い掛けっこして遊びます。賑やかです。

夜は、今は寒いので、炬燵の中に湯たんぽを入れてあげて、二匹でくっついて朝まで寝ています。ネコのいる暮らし、幸せを運んでくれて、ホッとできる日々感謝しながら暮らしたいと思います。

さあ、何をしようか

Cグループ

五班 九六番 飯村 勝昭

四十八年間務めた会社をこの三月で退社する。朝五時に起きて夜八時前に帰宅するという生活が一変する。二年程前に、退職したらテントを担いで好きな山歩きをしようとして山道具を一新したが、毎日山歩きをするわけにはいかない。シルバー大学の授業でユングの『幸福論』五つの幸せの一つが「朝起きた時、その日にやらねばならぬことがある」と聞き、会社勤めは「生きがい」の一つであったと改めて認識した。その「生きがい」の一つが無くなる。退職後、何をすれば良いか解らなかつたため、それを見つけるために大学に入学した。入学して良き仲間に出会え、生きがい一つできたが、週に一日だけである。毎日「やらねばならぬことがある」生きがいのある生活を送るために何をしようか？大学で学びながらも少し考えてみようと思っている。

わたしの楽しみ

Cグループ

六班 一〇番 小林 初枝

二年前から自律神経が乱れ、はじめは週一、今は月一で受診しているクリニックがあります。そのクリニックで毎月一回「クリニック通信」が発行されており、私は毎回楽しみにしています。この「クリニック通信」は、看護師さんが各自で手書きの自己紹介文を書き、愛犬の事、好きな音楽の事、美味しいお蕎麦屋さんの事、お勧め温泉の事など、バラエティーにとんだ内容なのです。子供が巣立って「ソロ活を始めます」と宣言する師長さんの話や、院長の医者になったきっかけや研修医時代の話など、人生を考えさせられる内容は、自分の随想文を考えるうえで参考になりました。ひとまず、私の目標は、シルバー大学で友達をたくさん作り、楽しく過ごしながら元気にボランティア活動が出来たらよいだろうと思っています。

有意義な人生を送るため

Cグループ

六班 一一番 小松 清

現役を退いてから六年、ボケ防止を考え近くにシルバー大学がある受講しようと思案に考え、入学願書を提出。

大学に入学して授業を受けていく中で、年齢を重ねたからこそ学べるのがこんなにも沢山あるのだということに気づかされたのは紛れもない事実。授業を受ける日には、今日はどんな新たな発見はあるのか、自分の興味を引くものがあるのかと楽しみながら授業を受ける日々。現役を退いても学べるのがこんなに沢山あるということに後悔をすることが多くある。

幸運にも、シルバー大学で学べるのがこれからの自分にとって有意義になるような気持ちを引き締め、努力していこう。そして、学んだことが地域のために生かされるか考えることを念頭に過ごしていきたい。

「蔦重と歌麿」を学ぶ

Cグループ

六班 一七番 船橋 康男

二〇二五年のNHK大河ドラマが「べらぼう〜蔦重栄華乃夢斬〜」に決定した。蔦重（つたじゅう）とは、栃木市ゆかりの浮世絵師喜多川歌麿を世に送り出した江戸時代の敏腕プロデューサー蔦屋重三郎のことである。以前、栃木市役所ロビーや栃木市立美術館に展示された歌麿の代表作である大型肉筆画の三部作「雪月花（高精細複製画）」を目の当りにした瞬間、その美しさに魅了されたものである。今般、大河ドラマの放送の前に、栃木市の市民団体が、蔦重と歌麿をテーマとしたシリーズの講演会・学習会を企画し、先日、その第一回講演会では、寛政の改革下、浮世絵の表現規制が度々行われる中、蔦重と歌麿が次々と新機軸を打ち出す姿が語られた。今秋まで続く講座を通して、二人が歩んだ足跡とともに、歴史と文化を学ぶ好機とした。

シルバー大学に入学して

Cグループ

六班 三〇番 柴崎 和子

シルバー大学に入学して感じたことは、①私より年上であろう皆さんが、すごく元気な事

②その人達が向上心に満ち、スポーツに励んでいる事

私はというと、家事をこなして、テレビを見て、夫が帰るまで時間をつぶす。そんな毎日。でも、入学してからクラブに入り、卓球、バードゴルフ、絵手紙、パソコンと、何かしら予定が入っている。卓球・バードゴルフは、なかなか上達しないが、いい汗かいて、楽しく続けている。なにより、先輩方が卒業しても続け、現役でやっていることが励みとなり、私もそうしたいと思っている。

そして、ほとんど出掛けて留守だった夫に、「今日はシルバー？」と予定を聞かれる事。ニヤリ、ガッツポーズの瞬間である。

甘酒の思い出

Cグループ

六班 四二番 佐々木 吟子

私は甘酒が大好きである。それも酒粕で作ったものと米麴で作ったものと両方が好きである。それはいずれも、今は亡き父母との思い出に繋っていく。父の生家は造り酒屋であった。新酒の仕込みの時期ともなると越後から杜氏がやってきて賑わっていた。幼い私はよく父の生家に行くとき大きな白瓜だったろうか、両手で抱えて運び奈良漬作りを手伝った記憶がある。新潟訛りや父が若い衆がとか言って話していたのが甦る。最近、テレビで宮尾登美子の「蔵」の小説の映画を見たがまさしく酒蔵の様子はそれと同じで懐かしさで胸が一杯になった。日光の東照宮に奉納していた事なども同じような描写であった。一方、烏山の母の実家に行くといつも米麴の甘酒が作っており晩年の母はそれを懐かしんでいた。ちなみに父は吟醸酒から吟をとり私の名とした。

会社人生を終えて！

Cグループ

六班 四七番 澤田 憲二

私は、入社後、四五年弱を会社人間として邁進して来ました。昨年、会社時代の先輩からシルバー大学のことを聞いて興味を持ち、学校説明会に参加して入学を決めました。入学当初は、会社と学生生活を両立して行こうと思っていました。クラブ活動を四クラブに入部したこともあり、会社を年内で退職して学生生活に邁進する事としました。在職中は、会社と家の往復だけで特に趣味もなく、ただただ仕事しかとれない自分でした。家の事は全て妻に任せっきりで過ごした四五年間でした。この大学に入学して、クラブ活動を通して会社時代とは違った友人も出来、また多くのシルバー大学の卒業生も引き続き体を動かすスポーツを見て、自分も健康を維持してやりがいのあるこれからの人生にしたと考えております。

歳を重ねて

Cグループ

六班 五七番 寺内 慶子

ただ日々を一所懸命に生きてきてここにたどりつきました。幼い時は父母の庇護のもとに、おそらく他に比べような愛情をもって育ててもらいました。思春期には時には反抗し、自己主張し、それでも認められることに甘えながら成長してきたように思います。人生の厳しさを先輩である大人たちはきつとそれとなく教えてくれたのでしよう。書物で得られるはずの人生の機微も若い時には心に届くはずもなく、今考えると惜しいことをしたと後悔するばかりです。歳を重ねて身体のあちらこちらに衰えを感じる今、この歳にならなければ分からなかったことがはたと腑に落ちることもあります。だから若者たちには、分からないことだらけでも後悔を恐れずに「今」を大切に精一杯生きて欲しいと思います。いずれ分かる時が来るのですから。

リンゴと私

Cグループ

六班 六八番 坂井 茂夫

リンゴは買うものと思っていた私が、リンゴを栽培し出荷まで担うことになったのは二〇一〇年頃です。妻の実家が長野の農家で、妻と私が農業を引き継ぐことになり、それから約一〇年の間、月に二〜三回栃木から長野へ通いました。会社が終わった金曜夜出掛け日曜夜帰ります。果樹のことは随分勉強しました。春、花が咲き、花摘みから秋の出荷（六品種）、冬の剪定までの一連の作業は農協さんや近隣の畑の方々に随分教えて頂きました（感謝）。美味しいリンゴの見分け方や糖度の測り方、畑で食べたりリンゴのなんと美味しいことか。通う事が困難になったので、リンゴの樹を放置出来ず伐採する事になり、さすがに自分で切るのは忍びなく人に依頼しました。当時は大変でしたが、移動の車中で妻との会話やリンゴ畑の二人作業は楽しい記憶です。

最近散歩で感動したこと

Cグループ

六班 八五番 八鍬 秋雄

最近すばらしい出会いがありました。畑の農道をいつものように散歩していたら、奥さんが足の具合が悪いのか車イスで旦那さんがその車を押しての散歩のようでした。ただ私と違っていたのは旦那さんが奥さんの車イスを押しながら左手にゴミ袋を持ち右手にタンバサミを持って農道に落ちていいるゴミを拾って歩いているのです。私には想像もできませんでした。あまりの感動に何人かにこの出来事を話しました。シルバー大学を卒業したらこの旦那さんのような行動がとれるのだろうか？毎日家でゴロゴロしているのが嫌でシルバー大学に入学してもう四か月たちました。卒業後のことはまだ何も考えていませんが人の為になにかやったら、やった後の達成感は想像ができます。何ができるのか考えて行きたいと思います。

満開の河津桜

Cグループ

六班 九八番 斎藤 高明

今年の三月九日朝、妻とラジオ体操に行った。体操仲間から河津桜が満開だと聞いた。満開の河津桜を見に行こうと妻に話した。年を重ねるとブレーキの踏み方がうまくなる。ブレーキを踏むのではなく、アクセルを踏む気持ちを持ちたい。

電車なら東武線鷺宮駅から歩いて五分、車なら久喜市鷺宮神社からすぐのところ。その日、車で鷺宮神社に向かった。鷺宮神社の駐車場から満開の河津桜が見えた。

河津桜は青毛堀川沿いに咲いていた。川の左岸の桜を見ながら三十分歩いたら一番桜に着いた。一番桜から鷺宮神社まで戻りながら桜を数えた。百六十五本の桜が見られた。両岸合せると三百本あるだろう。あまり知られていないので人混みは見られない。早起きは三文の徳。

満開の河津桜が見られて幸せだった。

三つ目のクラブ活動を考える

Dグループ

七班 一番 江崎 ひろみ

昨年十月よりシルバー大学校南校で学習する機会を得た。様々な分野にわたり学んでいる。各担当の先生は本当に皆優しく丁寧に教えてくださる。今はパソコンの授業を受けている。私は初級コースだが、他に九名の仲間がいる。あちこちから次々と手が挙がり、先生は大忙しだ。少人数だが笑いもあり、クラスはとても明るく和やかだ。分からないながらも笑顔で皆楽しんでいく。授業が終わると皆各々のクラブ活動に移る。沢山のクラブに入って活動している仲間はとても輝いていて素敵だ。私は月一回のクラブと登校日に練習があるクラブ活動に参加している。

入学して半年、寒さも和らぎ最適な季節、三つ目の入部を考えている。末長く楽しいクラブに挑戦していこう。

思うこと

Dグループ

七班 一三番 田名網 佳代子

最近、本やテレビ番組等で認知症について、見たり聞いたりする事が多くなりました。それらの情報によると驚いた事に、二〇二五年には、国内の認知症患者は、七百万人を超えるそうです。私は七百万人の一人にならない為に、自分なりに何をしたらよいかと考えました。

軽度認知症障害の可能性のある人は、運動、食事、認知トレーニング等を組み合わせる事で、悪化の抑制効果のみならず、改善効果があると本や健康番組で学びました。

生活習慣の改善をし、趣味や仲間との活動を通して、楽しみや生きがいを持ち、前向きに積極的に生きなければと、改めて思いました。努力をし、無理のないシニアライフを過ごそうと思います。

新しき百人の友人

Dグループ

七班 一六番 福田 全子

昨年の入学時十年前の大学との変化に驚きました。コロナ禍の影響なのでしょう。

部活動五個は大変ですが約百人の友と話せて、そのさりげない言葉に多くの勇気や気付きを得ることができています。

足利ウォーキングでの気付きは方丈の座敷徳川將軍一十一代の位牌にアレツ？翌日足利学校に電話。十二～十五代位牌が無いのかを問う。徳川幕府からの賜り物であり送られ無かったか焼失か不明の回答。更に電話で幕末多忙説等々推理話を楽しみました。最近「史跡足利学校参観案内」に江戸末期には、『坂東の大学の役目を終え…』の記載。朱子学が幕府の学問の中心となり古典所蔵の役割が変わって行った。平和な時代に易学や兵学が衰退していく。然し、日露戦争勝利祝う東郷平八郎手植えの月桂樹も栃木県民として誇らしいもの。

昭和百年を迎え

Dグループ

七班 一八番 古川 敏夫

来年は、昭和百年を迎えます。

『いのち輝く未来社会へ』をテーマに、大阪万国博覧会が開催されます。春の四月から十月までの六ヶ月、会場は大阪湾に浮かぶ人工島「夢洲」です。世界中から一人でも多くの方が快適に大阪を訪れ、未来社会を体験でき、心わくわくするような万国博覧会の開催を念願しています。

野球観戦に興味を持っていた昭和五十三年、ドラフト会議の江川事件に驚きました。当時応援していた下手投げの小林繁投手を阪神にトレードするとの違法に憤慨！タイガース応援を即決しました。小林さんは、悲劇のヒーローとして翌年巨人戦に8連勝し、沢村賞を獲得、元エースの怖さを痛感した一大事件でした。昨年は、我が岡田阪神がアレアレ日本一、「昭和百寿」も優勝を熱望し甲子園に出張したいと思います。

楽友

Dグループ

七班 三二番 早乙女 紋子

ある日、三人で永野川に、川蟬を見にサイクリングに出かけた。帰際に一番若い君ちゃんが転倒し左膝骨折、三ヶ月の入院を余儀なくされ、君ちゃんは、ひばりお葬式に参列した。保護猫五匹と生活している。入院中は、いっちゃんが猫の世話、洗濯物など行ったり来たりした。いっちゃんも、保護猫二匹と生活、そのうちの二匹は、糖尿病。いっちゃんの特技は猫の毛並を撫で蚤を取ることが出来て、すごいことだと思う。いっちゃんの実家は福島、近くに八十六歳の長女が大きな家に一人で住んでいる。

いつも旬の野菜と美味しい大根の漬物をいっちゃんからおすそ分けに頂く。そんな友と、君ちゃんが買ってくれた、ひばりのTシャツを三人で着て、三春桜、汐屋崎灯台のひばり記念碑を見に、ドライブしようと、楽しみにしている日々です。

プラモデル

Dグループ

七班 三九番 堀田 秀男

子供の時からプラモデルを作るのが好きで暇を見ては、飛行機や戦車のプラモデルを作っていました。組立説明書を見ながらバリを取ったり、塗装をしたり時間も忘れて組み立てをしていました。今、作っているのは、かなり古い形の「シビック」です。去年の春に久しぶりにプラモデル屋をプラブラ覗いてみていたら棚の隅にあり、衝動買いをしました。十八歳で普通免許を取り一番最初に親に買ってもらった車がシビックで、当時蒲田に住んでいたのですが、悪友と夜中に横浜の馬車道まで行き、喫茶店に行つて朝まで話しをしたり、何台も連ねてスキーと一緒に رفتたりとか数々の思い出が詰まった車でした。今回は、当時とそっくりに作ろうと思ひ、のんびりつくって完成したら、永久保存にします！

雑感

Dグループ

七班 四九番 阿部 茂

卓球の世界選手権大会女子団体の準決勝
日本対香港戦をテレビで観戦をしました。

日本のトップバッターは一五歳の張本美和、相手は香港のエース杜凱琴。試合前半は緩急をつけた相手のバックハンドに苦戦し、二ゲーム先取され窮地に負けもちらついていたが、第三ゲームから短く手前に落とすサーブも出して主導権を奪い返す。ラリーもバックハンドをうまく散らしてコースを読ませない。張本が技術の高さとメンタルの強さを見せつけた。三ゲーム連取し逆転勝ち。中学生とは思えない堂々の戦いぶりに感動した。勢いづいた日本は、第二試合早田ひな、第三試合は平野美宇が底力を発揮し勝ちを収めた。香港に三対〇のストレートで勝ち、五大会連続で決勝に進んだ。この日の日本チームの戦う姿は、多くの人へ勇気や希望を与えてくれたと思う。

サルビアを咲かせ・・・

Dグループ

七班 六〇番 大塚 美智代

「退職後のことは今から考えておかない」と言った先輩は退職前から着々と準備を進め新たな道を歩みだした。翻って私は退職後のことを聞かれると「晴耕雨読と片付け」と言ってお茶を濁してきた。そんな時、シルバー大の入学案内を届けてくれた人、背中を押され入学してみることにした。

入学して良かったと思うことは、新たな出会いである。一つは授業のグループの人達との出会い。合言葉は「あ・な・た」二つ目はクラブを通しての出会い。楽しく活動できるのもクラブの雰囲気の良いと先輩方の面倒見の良さのお蔭と感謝している。

「サルビアを咲かせ老後の無計画」（菖蒲あや）これはまさに私のこと・・・と思わず笑ってしまっただけである。先のことは無計画のまま卒業してしまいうさであるが、出会いというサルビアは大切に育てていきたい。

免許皆伝のお節介

Dグループ

七班 六九番 鈴木 正明

「あなたの特技は何ですか？」と聞かれ、私は「免許皆伝のお節介」と答えます。

母の遺言は「貴方は、体が弱く、色々な方にお世話になったのだから、今度はお返しをする番よ。」と言う事でした。私は言いつけを守り、まずは行動を起こすことにしています。シルバー大学に入学したのもそんな行動が起因したのかもしれませんが。

現在、地域の民生委員を委嘱され、高齢者の見守り活動が続いています。敬老会の皆さんとグラウンド・ゴルフや輪投げや、【友愛サロン】に参加し、カラオケや折り紙等を行い、共に楽しむ事になっています。

課題は、いかに高齢者を一人にさせず、皆さんの輪に入って頂く事かと思ひ、地域活動の難しさはありますが、せつせとおひとり様やお二人住いのご夫婦を見つけては、お節介歩きを続けています。

感謝

Dグループ

七班 八一番 福田 茂

「痛い！」指に噛みつかれたような激痛！？カニのハサミで挟まれた。十円玉程度の大きさだが、片方のハサミが異様に大きい。浜辺で捕まえたカニをかまっっているうちに挟まれた。振ってもなかなか離れない。やつのことで外したが指から血が滲んできた。近くで遊んでいた孫たちが「ジイジ大丈夫？」。

今年の冬、沖繩へ旅行に行った時のプチハプニングだ。

子供たちに誘われ、妻と「この齢になったら二度と行けないから」と、重い腰を上げての旅行だった。事前準備から現地での行動もすべて子供たち任せの呑気な旅。

昔を思い返しても親を誘って旅行に行った記憶はない。そんな時代の違いを感じつつ古希を過ぎて小さな幸せに感謝している。

楽しく学び、出会いを楽しむ

Dグループ

七班 八二番 藤本 洋子

シルバー大学校に入学して早くも半年が過ぎてしまいました。学習内容も、福祉、ボランティア、とちぎを知る、世代間交流など、六十代という黄金時代を日々過ごす私にとっては、毎回楽しい学び舎です。

特にグループワークでの授業は、年齢、お住まいの地域、様々な経験を持った皆様と沢山のアイデアを出し合い、自由な発想で企画書を作成し発表するという、すばらしい出会いを楽しむことが出来ました。

現在は、パソコン授業が始まり、毎回自分の頭の中と葛藤していますが。文章作成まで教えてもらいながら我が家で年賀状を作成できることを楽しみにしています。

二年間の学校生活が、これからの自分の人生に大きな財産を残してくれると思います。

通学の覚え書き

Dグループ

七班 八六番 山城 光雄

昨年十月シルバー大学校に入学して五月が経過し、週一日の授業内容が身についた知識の一部となっている。毎週、栃木駅まで電車で、駅から学校まで徒歩で通学する。駅前には文学碑があり、山本有三作の「たった一人しかない自分を、たった一度しかない人生を・・・人間、生まれてきたかいが無いじゃないか」が刻まれており、通る度に眺めて反芻する。途中、巴波川で鯰（とちぎ蔵の街観光館で購入した木彫りの二匹の鯰）を探し、通過する。また、手持ちの五冊の本「一日二四時間をどう使うか」と「三六五日をどう生きるか」、「強く世に生きる」、「現代を深く考える」、「よいこととわるいことって、なに？」を読み込んだ要点をもとに、歩きながら自分を見つめ直す。このまま、二年間、学校生活を無事に過ごせればよいと思つて通学している。

初めての卓球

Dグループ

七班 九二番 大嶋 重子

シルバー大学に入学してまさか卓球をやるとは思ってもしなかった私。何か体を動かすクラブに入りたいと思い一ヶ月遅れで卓球部の体験に参加しました。その日は丁度写真撮影の時だったらしく一緒に入りましょうと言われ撮影に参加しました。家に帰って、まるで卓球の経験のない私でも大丈夫なのかと不安になってしまった。次の練習日に行った所、コーチがラケットの持ち方から足の向き、構え方まで丁寧に指導して頂き、これなら初めての私でもやっていけるかもと安堵した。先輩の方々も教えてくれ感謝しています。こんな私でもダブルスの練習試合に参加しています。

今は週二回の練習日を休まず行き少しでも上達するよう頑張りたいと思います。

そして卒業後卓球が楽しみの一つに加わる事を望んでいます。

ボルダリング

Dグループ

八班 二番 土屋 孝子

ボルダリングをしている。どうしてもやりたくて、年齢をしながらの挑戦だ。十級から始めて、今、五級ができるようになった。とはいえ、難易度は上がる一方。テクニクが必要だし、頭も使う。難しいコースが登れた時は本当に嬉しいが、できない課題の方が多い。若者や子ども達は上達が著しく速い。できない私はよく落ち込む。時々、疲れや歳のせいにして逃げる。「自分のペースでいい」と、ジムの店長さんは前向きな言葉をかけてくれる。ジムで出会う人たちは、私の年齢を聞くと、「勇気をもたえる。目標になる。」と、言ってくれる。娘もまた応援メッセージをくれた。

「壁面の 色とりどりのみちしるべ」

辿り着く先 決めるその手で」

応援してくれる人達がいる。だから、まだ頑張れる。歳はちよっとお預けしておく。

ワクワク・ドキドキの毎日へ

Dグループ

八班 一四番 野中 雅子

子どもの頃から本を読むことが大好きでした。漫画・雑誌はもちろんのこと、特に好きだったのは子ども向けに書かれた文学全集です。父が月の初旬に買ってきてくれるのをワクワクしながら待っていました。

自分が主人公になれる空想の世界は、スリルとロマンにあふれていて夢を見ているような毎日だったことを覚えています。

それから六十年、最近目は疲れてぼやけるので活字を読むことが苦痛です、本当に必要な書類に目を通すことが精一杯。

この先、平均年齢まで生きるとすると二十年余り、再びワクワク・ドキドキするような事に会えるのか不安があります。が、健康で楽しくシルバー大学に通っていると不思議となんとかなると思えます。

ワクワク・ドキドキの日々にきつとまた出会えることを信じてがんばります。

古希の手習い

Dグループ

八班 一九番 別井 典子

古希を迎えて、そろそろ定年後の生き方を考え始め、シルバー大学の説明会に参加しました。

大学の目的でもある「高齢者の健やかで生きがいのある人生」私が求めていた生き方でした。迷いなく入学を決めました。

盛りだくさんのクラブ活動の中から以前から興味があった「ギターハーモニークラブ」に入部しました。

先輩の丁寧親切なご指導のもと、四苦八苦しつつ、日々頑張っています。

ボランティア活動の地域施設等での慰問演奏の為にも頑張りたいと思います。

「音楽は人の心が和みます」この素晴らしい仲間と、いつまでも、いつまでも、続けていきたい。

ファーストネーム今昔

Dグループ

八班 二二番 舛田 昌昭

今年の大河ドラマの主人公、紫式部の本名(下の名前)は分かっていない。下の名前は諱(いみな)と言って、みだりに他人に明かさないのが常識だったからである。

諱は忌み名であり、秘すべきもので、本人の丸裸の分身と同様に考えられていた。

時代は下って維新の英傑西郷隆盛の本名の諱は「隆永」だったようで、本人不在時に友人が誤って父親の名を新政府に届けたとの逸話が残る。つまり、近世以前は、親しい友人でさえ諱を知らなかったのが常であり、他人がファーストネームを口にするのは明治以降、我が国に西洋文明が入ってからである。因みに、普段は「吉之助」などと通称名を口にした。

友人同士、たとえ年上の女性に対しても、ファーストネームで「○○ちゃん」などと呼び合える現代の我々は幸せである。

老化について考える

Dグループ

八班 三四番 谷本 淳一

老化とは何か。生物学的には、生物が死に至るまでの間に起こる機能低下かその過程を指すとの事。ただし、その原因は諸説有り、はっきり説明されていない。

老化のスピードは個人差が大きく、一般的には中年期(四〇〜六四歳頃)から機能的低下が見られてくる。つまり、まさに老化の只中にある現状です。

身体的症状としては、認知症、高血圧、呼吸機能の低下、関節炎などがあり、特に認知症は、七〇歳以上の一割、九〇歳以上の五割がなっている。予防は、言わずもがなですが、生活習慣の改善を中心として規則正しい食生活、禁煙、適量の飲酒などです。ちなみに老いるのが早い人は、睡眠不足、過度の飲酒、運動不足、野菜嫌い、スイーツの食べ過ぎ、姿勢が悪いなど。この機会に改善して元気に長生きしよう。

人生最後の学びの場

Dグループ

八班 三六番 三浦 孝子

退職後、仕事から解放され、ゆったりとした時間が流れ・・と思いきや、コロナが流行し、家に閉じこもる日々が続きました。

やがてコロナも下火になり、ふと以前から友に聞いていたシルバー大学を思い出しシルバー大学を訪ね願書を提出して受理され入学出来ました。入学して感じた事は、生徒さん達が皆、若々しく元気。シルバーとは思えません！私も新しい事にチャレンジしようといくつかのクラブに入会し、その中で先日特別養護老人ホームボランティア活動でカラオケと合同で歌や踊りを披露させて頂きました。ホームの皆さんに喜んで頂けたと思います。先生、ホームのスタッフの皆様、先輩や仲間の皆様と同じ時間を過ごさせて頂き感謝です。

又機会がありましたら喜んで参加させて頂きます。ありがとうございました。

私の第三(?)の人生の始まり

Dグループ

八班 四八番 中島 好江

昨年の九月末、勤続三十四年で私は退職致しました。何故九月末で？それはシルバー大学の入学に併せたからです。叔父、叔母のお二人からシルバー大学での様子を良く聞かされていました。特に叔母からは「趣味で一人前になるには時間がかかるよ。」と、その事からすると私は相当遅くなりましたが、前々から絵を描きたいと思っておりしたので絵画クラブに入部し、現在活動を始めております。兼ね兼ね後輩達には「畑の中で絵を描いている人がいたら私だよ。」と申しておりました。まだ写生については実現はしていませんがそれがようやく実現する事となりました。四月にクラブで写生の会が催される事になったからです。早春の山々の緑、山桜のピンク、淡い緑と濃い緑、想像するだけでもワクワク感が日に日に増している今日この頃です。

シルバー大学校に入学して

Dグループ

八班 五〇番 池澤 輝夫

昨年の八月で会社を退職し特に退職後の事は決めていませんでしたが、会社の先輩が進めてくれていたシルバー大学の事を思いつき調べてみた所、丁度良いタイミングで追加募集をしていたので入学する事が出来ました。クラブ活動が色々あると聞いていたので、学習よりクラブ活動の方を楽しみにしていましたが、前期学習の福祉、ふるさととの授業を受けていると特にふるさととの歴史に興味を持ちこれから二年次に先行して学習したいと思う様になりました。クラブ活動については趣味でギターを弾いていたのでギターハーモニークラブに入部しました。全員で楽譜通り合わせてギターを弾くのはとても難しく苦戦していますが練習をして先輩に追いつこうと思っています。又、地域のボランティア活動にも参加して学生を楽しんで行きたいと思っています。

小さなひとつの命を守れた事

Dグループ

八班 六三番 尾島 照美

シルバー大学に入学し、半年が過ぎました。まだ一回も欠席していない事に感謝しています。その為健康に気を付けて週三・四回、八千歩を目標にウォーキングをしています。そして二月のある日、いつもの様に田んぼ道を歩いていると横から急に飛び出して来た小たぬきが私の目の前で軽トラックにぶつかり道路の中央に倒れ、その後何台かの車が避けて通り過ぎました。

私は、咄嗟に小たぬきをだっこして車にひかれない様に道路脇の草むらにそっと置きました。まだ体は暖かく鼻から血を流して脳しんとうを起こしている様でした。家に連れて帰る事も出来ず少しの間見守り、心配しながら家路に就きました。そして次の日同じ道をウォーキングに行くとその場所に小たぬきはいなかったのが付いて立ち去ったと一安心して帰って来ました。

孫娘と卒業

Dグループ

八班 七三番 土田 弘子

令和六年三月十五日、孫の小学校卒業式がある日です。十三年前、東北震災の年に生まれました。孫が成長するにつれて、被災地の復興も進んでいるように見えます。

しかし、被災地の方々は今も苦労されていると思います。あの日、あの夜、寒々とした空に青白い月と星が見えました。その空を見上げながら、人々は何を思ったのでしょうか。私は皆さん、何とか生きてほしいと思います。孫の誕生日が来るたび、震災から何年目と思います。震災地の子供たちの成長で震災地の復興と被災された方々の気持ちが悪化する事を願います。時間が流れるのは、速いようで、遅いとも感じますが、孫の成長は速く、私の身長を抜くのも近いでしょう。卒業と進学祝いを孫の好きな店で、両親、ジジとババ、いとこ達と行ないます。

リタイアライフを楽しむ

Dグループ

八班 八四番 望月 次夫

四十年余のサラリーマン生活リタイア後、どうするか漠然と考えていた。ゴルフなど付き合いでしていたことはやめ、山歩きや写真撮影などを楽しもうと。

しかし、現実に退職後に待ち受けていたのは自治会活動参加でした。私の居住地域は活動発源自治会でかなりの日数を割っていた。趣味の楽しみもかなり制限を受けたが反面、現役時代は交際のなかった多くの方と知り合いになれ、いい財産となりました。また、活動を通じて地元小山市の歴史に興味を持ち、二年間の市民大学講座を受講、以後小山市のボランティアガイドをしています。そば打ち、カラオケも趣味に加わりました。昨年からはシルバー大学に入学、仲間も増え一段と楽しみが増えました。「今日、行く所がある」「今日、用がある」をモットーに、もつともつと楽しもう。

小田原散歩

Dグループ

八班 八七番 杉江 透

思い立って、半年ぶりに小田原を訪れた。小田原城、報徳二宮神社、白秋童謡館、川漁港といずれも歩いて行けるのがいい。

小田原城から伊豆半島や大島を眺める。「すんずせん」という名称が面白い「駿豆線」（三島〜修善寺）に乗ったのは、何年前だろう。大島へは、熱海からの船だったかなあと思いが尽きない。

また、食べ物も楽しみの一つ。駅近くの「ミナカ小田原」三階の「小田原吉匠」。アジのから揚げ、「これがうまい!」。報徳二宮神社のカフェで尊徳翁が食した「呉汁」を味わい、さらに早川漁港で新鮮な魚介類に舌鼓を打つ。

忘れてはならないのは北原白秋。小田原で過ごした八年余りで、「からたちの花」をはじめ多くの童謡を残した。次は、駅から白秋童謡館への散歩道を歩くつもりだ。



会誌発刊に当たって

会誌会報編集委員長 黒田 長久

本年度事業も、文芸集の会報第四一号『ねんりん』を令和六年二月に、随筆集の会誌第四十号『年輪みなみ』今回発刊いたしました。

発刊に当たり、学校長の福田知事、新井教務部長はじめ職員の皆様、山口自治会長、大川社会奉仕委員長、各クラブ及び各部の部長にはご協力いただきありがとうございます。また今年度の編集委員の十九名の皆様には本当に感謝申し上げます。

さて今回で四十号と言うことは、およそ四十年前、昭和五八年に第一号が発刊されたこととなります。さてその当時は、どんな時代であったのかと検索してみると、日経平均株価はやっと一百万円の大台を突破、現在使用している紙幣が発行された年でもありました。

現学生の大半が二十代の青春真っ最中の時代に、栃木県老人福祉大学校として開校したという歴史の重みに敬意を表したいと思います。

最後に、来年以降も素晴らしい『年輪』が発刊できますことを切にお願い申し上げます。

編集後記

会誌会報編集委員リーダー 杉野 弘幸

年輪四十号の発刊の運びとなりました。

編集委員会において話し合いを持ち、四十号は諸物価高騰の中、思い出に残る会誌「年輪みなみ」にしたいと考え、随想文以外は、写真を増やし思い出に残るものにしたいと考えました。

発刊に当たり、校長である福田富一知事、自治会の山口哲会長、荒井教務部長初め、教務、事務の方々には色々ご協力頂き、感謝しております。

会報「ねんりん」に続き、休む間もなく「年輪みなみ」の準備作業が始まり、委員で校正もして、時間との競争のような、慣れない仕事の連続でした。写真部の大貫さんには撮影はもちろんです。写真の修整などご無理を聞いていただきました。

両毛印刷様には、色々とおアドバイス頂き感謝申し上げます。

四十三期・四十四期会誌会報委員の皆様さん、慣れない仕事、ありがとうございます。

会誌 年輪みなみ 第四十号

令和六年八月一日発行

編集 会誌会報編集委員会

発行者 山口 哲

印刷製本 両毛印刷株式会社

発行所 栃木県シルバード大学校南校
学生自治会

〒331-0033 栃木市神田町九一四〇

☎ 〇二八二二二一五三二五

