

会誌

年輪

みなみ
第四十一号

令和七年八月

栃木県シルバー大学校南校

学生会自治会



も く じ

校歌・絵手紙	2
シルバー大学に通い、今、思うこと	3
「年輪」の刊行に当たって	4
介護保険もない時代の話	5
新しい相棒	6
「二歩前に」	6
「ソロ活」デビュー	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 (四四期生・四五期生)	9
レクリエーション大会 (写真)	11
ボランティア活動 (写真)	14
クラブ活動 (写真)	15
四四期生学科別 (写真)	19
四五期生グループ別 (写真)	23
随想一覧四四期生	28
四四期生随想	31
随想一覧四五期生	61

四五期生随想	64
会誌発刊に当たって (編集委員長)	96
編集後記	96

題 字 (表紙)	四四期生 書道部部长 杉江 透
油彩画 (表紙)	四四期生 絵画部部长 中島 好江
「夏みかん」	
知人宅で夏みかんがたわわに実っていました。	
その様を見て絵の画材に良いと思いきごと頂いてきて、	
絵を描いて見ました。	
絵手紙 (2ページ)	四四期生 絵手紙部部长 柴崎 和子
「野菜いっぱい。食べて健康」	
最近の健康志向には、野菜。	
なかなかサラダは食べても、根菜までは…。	
これを機に、いっぱい食べて、健康第一。	
写 真 (裏紙)	四四期生 写真部部长 堀田 秀男
「朝礼の時間」	
授業の始まる三〇分前が一番騒がしく活気のある時間です。	
みんな笑顔で、大笑いして素晴らしい空間です。	

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



シルバー大学に通い、今、思うこと

学生自治会長 赤羽根 則 男



人生の後半になってくると、時間の過ぎるのが早く感じるというが、学生自治会長となったこの半年は、これまで以上に毎日の過ぎるのが早くなっているように思われる。過去のことを振り返り、反省する余裕がなく、先のこと、これからの日程のことしか考えられなくなってきたためだと思うが、逆に、それだけ充実した毎日を送っているともいえるかも知れません。

私に限らず、クラブの部長さん方も、やはり、その運営について、日々時間を削り、頭を悩ましていないかと推察してきます。新しい仲間ができるのはうれしいけれど、組織を運営していくことの難しさを改めて感じているのではないのでしょうか。

仲間づくりに関しては、学生の皆さん、色々なクラブに加入し、活動を行う中で、新たな趣味、楽しみを見つけ、同好の学生同士、充実した日々を過ごしているのではないのでしょうか。私自身はというと、三つのクラブに属しているのだが、一つは学外で、OBの方々とのソフトボールクラブ、あと二つは、月に一度の、これもやはり学外でのウォーキングと山を歩こう会の活動ということで、自治会長である私は、授業の日以外は、ほぼ学校に行くこともなく、皆さんに比べ、他の学生との関わり合いが一番少ないのではないかと思っています。やってみたいクラブ活動は他にも

いくつかあったのですが、諸事情により、平日の学内でのクラブ活動に参加できなかったのが、今は、少し心残りとなっています。

ただ、その代わりといっちは何ですが、私が三〇代から六〇代前半にかけて、自らプレーし、あるいは、監督などとして長年かかわってきたソフトボールを、シルバー大学に入学することで、再び行うことができるようになったことが、何よりの収穫であり、喜びとなっています。五〇代に肩を痛め、自らプレーすることを諦めていたのだが、年月が過ぎ、いつの間にか肩痛も治り、ソフトボール好きの同僚、先輩方と一年中、汗をかきながらボールを追いかけることができるようになり、まさに、青春時代を思い出し、若さと健康を保つための術、生涯スポーツをみつけたと、心からシルバー大学の存在に感謝しているのです。

まもなく、私たち四四期生は、この大学を去っていくことになりませんが、私と同様、多くの方々が、シルバー大学に入って良かったと、改めて感じているのではないのでしょうか。

一方、四五期生の皆さんには、時間がまだまだ残されています（ただし、当初に述べたように、時の経過がどんどん早くなるのでご注意ください）折角、二年間という貴重な歳月をシルバー大学で過ごすのですから、将来の人生がより充実したものとなるよう、様々な出会いの機会を進んで作り、大学生活を「エンジョイ」していただきたいと願っています。

「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いておりますことに、深く感謝申し上げます。

本格的な人口減少時代に突入し、私たちを取り巻く社会・経済情勢が大きく変化している中、県におきましては、栃木の未来創生に向け、計画期間の最終年度を迎える栃木県重点戦略「とちぎ未来創造プラン」及び「とちぎ創生15戦略(第二期)」に掲げる各種施策を積極的に展開し、併せて、今年度は両計画を一本化した次期プランについて策定の検討を進めているところです。

また、栃木県高齢者支援計画「はつらつプラン21(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四十四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。



44期生 和久井 光晴

介護保険もない時代の話

南校教務部長 荒井勝浩



昨年のこと。テレビを点けると「となりのトトロ」や「天空の城ラピュタ」の主題歌で知られる歌手の井上あずみさんが、脳出血からのリハビリに励む姿が飛び込んできた。

二十年近く前になるが、井上さんには、担当するイベントのメインに出演してもらったことがある。笑顔と元気いっぱいのイメージが大会のテーマにぴったりだったからだ。後に本人がインタビューで「私って緊張しいんですよ。いつも本番前には過呼吸になるくらい」と語るのを読んだが、確かに、幕開き後と出番直前のギャップには目を見張った。会場の収容は百人余り。それでもしきりに精神集中を繰り返してくれる姿に感動した。あがり症だった私には、これでいいのだ、これがいいのだ、と勇気づけられたのを覚えている。

テレビを見ていて胸に響いたのが、同じく歌手になった若い娘さんによる献身的なボイトレ。ただしピリリと辛い。甘えを一切許さない強い言葉を投げかけて鼓舞。井上さん曰く「スパルタ娘」。親子逆転。でも親孝行が素敵に思えた。

若い時に新聞で見たこんな四コマ漫画が浮かぶ。並んで座る若いお父さんとお母さん。ハイハイをする赤ちゃんに身を乗り出して手を差し伸べている。「できたねえ」と二人で

嬉しそうに笑顔を注いであげている。

その子も大人になっていく。入学や結婚をお父さんお母さんが嬉しそうに祝福してあげる、記念写真のような絵が続く。

最後の四コマ目は、一コマ目と同じ絵が再び現れた。中央でハイハイをする姿、夫婦の優しい笑顔、夫婦の差し出す四本の腕すべて同じ。ポカンとなったが直ぐに呑み込めた。ハイハイをする人の顔に皺（しわ）があるのを見て。

あたかも人は赤子に帰るような、情感が異なる双方の世話も優しい日常として同化されるような、機械的な複写絵の表現が身にしみて感じた。将来にとっておこうと紙面を切り抜いたはずが今はもう無い。西条八十の『ぼくの帽子』風に「母さん、僕のが今も生きています。その光景が、これからも自分を力づけてくれるはずだ。感じてきた愛情や優しさを、たとえその人はなくともほかの人に同じように受け渡していけるように。」

先日、ショッピングモールにて赤ちゃんのハイハイレースなるものをやっていた。初めて見たが面白い。幼い兄弟までもが登場し一心不乱に誘導。思わず笑ってしまう。やつのことでゴール直ぐにお母さんが抱き上げる。「頑張ったねえ」と頬を寄せ愛おしそうに頭なでなで。そこを見たら何故か涙が出そうに。悟られないよう、そそくさとその場を離れた。出場者が溢れる中の第一レース。もつと見たかった。

新しい相棒

教務 小松崎 聖菜



今年の三月に、新しく車を購入しました。それまでは中古車に乗っていたので、人生で初めての新車です。

乗り始めて数か月経ちますが、家族や友人からはいまだに「新車の匂いがある」と言われます。所有者のわたしは慣れて感じなくなっていました…。笑（新車の匂いをたのしみたくて芳香剤はつけないでいたのに！）

ずっと乗りたいと憧れていた車で、見るたびに見惚れ、乗り込むたびにワクワクします。執筆時点ではまだ県内と隣の茨城県、群馬県内しか運転していませんが、愛車とともに日本各地を巡って、素敵なカーライフを送れますように。

「二歩前に」

教務 橋本 衛



年輪の寄稿前に、妻の誕生日ということと台湾旅行に行つて来ました。サラリーマン時代は中国駐在も含めて海外へは色々と行きましたが、夫婦二人で行くのは初めてです。少し不安だった中国語も意外と忘れないもので、熱気あふれる夜市や電車に乗つての名所散策などに役に立ち、妻にも少し尊敬され（笑）いい思い出が出来ました。三月に絶対行く…と決断して良かったです。

いま自分の行動で心がけていることがあります。それは「一歩前に」という言葉です。少し踏み出すことで見える景色も変わってきます。気になったこと、やりたい事、行きたい所など後回しにせず、この言葉を胸にポジティブに行動したいと考えています。

「ソロ活」デビュー

事務 小野口 裕子



最近、一人時間を楽しむ「ソロ活」をしています。

子育てが一段落してからは休日一人映画を観たり、お洒落なカフェでお茶したりと一人で過ごす時間が増えてきました。

若い頃は一人でいることを「寂しくてみじめ」とネガティブに捉えていましたが、「ひとり焼肉」や「ひとりカラオケ」、「ひとりキャンプ」など単身で外食やレジャーを楽しむ人が増えた今は、一人でいることに抵抗がなくなりました。「ソロ活」は好きな時間に好きな場所で、一人でしか味わえない贅沢な時間を過ごすことができます。誰かに合わせる必要もなく気楽で自由な「ソロ活」に魅了されています。自分時間を充実させるために次はどんな「ソロ活」をしようか考え中です。



44期生 山中 信明

自治会役員



44 期生 会誌会報委員



45 期生 会誌会報委員



社会奉仕委員



44期屋外清掃



45期屋外清掃



44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



45期 授業風景

Aグループ



Bグループ



Cグループ



Dグループ



Eグループ



第17回レクリエーション大会



第17回レクリエーション大会



第17回レクリエーション大会



ボランティア活動



アフリカン&レッツダンスクラブ
(デイサービスセンターきらら 太平町下皆川)



コーラスクラブ(あいの杜デイサービス)



ギター-ハーモニークラブ
(特別養護老人ホームゆうがおの丘)



盆ダンスクラブ
(特別養護老人ホームゆうがおの丘)



フラダンス&アフリカンクラブ
(宇都宮 お達者クラブ)

ク ラ ブ 写 真



パソコンクラブ (ノウハウコース)



パソコンクラブ (入門コース)



パソコンクラブ (基礎コース)



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



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

ク ラ ブ 写 真



絵手紙クラブ



俳句クラブ



蕎麦打ちクラブ 44 期生



蕎麦打ちクラブ 45 期生



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



よさこい健康体操同好会

44期 スポーツ・レクリエーション学科



44期 健康づくり学科



44期 福祉学科



44期 ふるさとふれあい学科



45期 Aグループ



45期 Bグループ



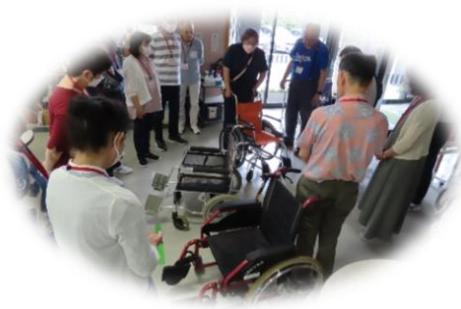
45期 Cグループ



45期 Dグループ



45期 Eグループ



随想一覽 四四期生

スポーツ・レクリエーション学科

一班 一〇名

私の地域活動の紹介	赤羽根則男
今を楽しく過ごす！	橋本 圭司
わが学舎シルバー大学南校	別井 典子
シルバー大学南校に入校して	渡辺 弘
あれから三年	大竹登茂代
これからの自分	齊藤 光子
ひな人形	高崎千恵子
「人生の扉」に想う	橋本 房江
趣味のそば打ちに思うこと	福田 茂
御朱印集め	大嶋 重子

二班 九名

ああ忙しい！	荒川 智
ピクニック	加賀谷貴子
ハッピーライフ	増田 芳久
愛犬 そら	柴崎 和子
人は老いると、思い出の中で	堤 康満
人生前向き	石川マツエ

健康づくり学科

三班 九名

旅の途中	五月女敏子
桜	土田 弘子
三年越しの胡蝶蘭	藤本 洋子
これからも	熊倉 陽子
最近笑いましたか？	古川 敏夫
人生の扉	村井 恵子
ま、いいかの私	早乙女紋子
恩師の言葉	大塚 京子
健康寿命と心の栄養	寺内 慶子
クラブ活動を通して	齊藤 武彦
学生生活	鈴木美代子
三つの楽しみ	斎藤 高明

四班 九名

『思い出すとは...』	土屋 孝子
ボランティアで会う子供の笑顔	小林 初枝
最近思うこと	増茂とよ子
シルバー大学 朝 散歩	村上 實
春のおとづれ	葛生 秀子
山登りクラブに入会して	大森とし子

シルバー大学 今を楽しむ 大出 佳正
小さな願望 小泉 栄子
出会いは宝物 折原 和美

入学理由と通学で得たもの 山城 光雄
七班 八名
シルバー大学での二年間 五十嵐加代子
心の居場所 武井 悦子
古希になって思う 高瀬 茂夫
魅力あふれるシルバー大母校 岡部トシ子
駅から貸自転車 櫻井 清
移住を夢見て 酒井 英子
シルバー大学に入学して 君嶋 裕子
シルバー大学に感謝 飯村 勝昭

五班 八名

その花の名は 小野 昌子
憧れの野球選手 野中 雅子
二年目の宝物 福田 全子
蕎麦打ちと私 三浦 孝子
木工の楽しみ 堀田 秀男
雑感 阿部 茂
シルバー大学に入学して 田所 光枝
シルバー大学で学んだ事 尾島 照美

八班 七名

私にも春が 田名網佳代子
出会いに感謝 二宮 幸子
ありがとう 小杉 洋子
本も好き 大塚美智代
お節介は伝染する 鈴木 正明
今日が一番若い日だから 手塚真由美
これからの楽しみ 関口 孝

福祉学科

六班 八名

あれから一年 江崎ひろみ
古いもの 熊倉千代子
大学校生活から得られたもの 船橋 康男
シンプルライフを目指して 増山 敏子
学び、そして感謝 佐々木吟子
革靴 坂井 茂夫
出会いに感謝 丸山 悦子

ふるさとふれあい学科

九班 八名

『ボケ防止』の目的達成のため	小松 清
足尾松木沢を訪ねて	村井 則彦
苺すきだなあ	谷本 淳一
これからの人生について!?	澤田 憲二
振り返って	岡 永子
今できること	野中 史雄
自分の運について	八畝 秋雄
大根ソバ	内田 昭男

一〇班 八名

勤務雑念	舛田 昌昭
今思ふこと	山中 信明
シルバー大学、二年目	和久井光晴
私の可愛い孫達	中島 好江
『和顔愛語』を忘れずに	池澤 輝夫
友達との出会い	中村由美子
懐かしい孫と剣道の思い出	福田 和美
うまいなあ	杉江 透

一一班 六名

奇跡的に助かった私	関口 幸雄
-----------	-------

同級生の絆	飯田 昌男
日常の当り前に感謝	久我 均
蕎麦	石塚 恵子
ある日の山歩き	望月 次夫
海外旅行に行くために	松井喜久江



私の地域活動の紹介

スポーツ・レクリエーション学科

一班 三番 赤羽根 則男

私は、栃木市の吹上地区というところに住んでいて、ここで生まれ育った私は、縁あって、この地区のまちづくり協議会の一役員として、日頃、活動しています。

同協議会では、数々のユニークな事業に取り組んでいて、大変なときもありますが、結構有意義な日々を過ごしているのです。

その一つとして、冬、近隣にはない屋外の田んぼを利用したスケート場（宮スケート場という）の運営に関わっています。屋外なので、冬の気温に左右されるのですが、今季は結構寒い日が続き、一月から二月初旬にかけて氷も厚くなり、土・日限定ですが、順調に開設でき、多くの来場者を迎えることができました。冷たい氷の上で元気に遊ぶ子供たちを見ていると、我々も本当にたくさんの元気をもらえ、このスケート場がいつまでも続くことを願うのです。

今を楽しく過ごす！

スポーツ・レクリエーション学科

一班 一五番 橋本 圭司

先日、渡良瀬遊水地のヨシ焼きを写真に収めようと初めて一人で出かけて行った。天気も良くヨシ焼き日和である。だがヨシ

焼き日和が裏目に出て風もないため、なかなか点火しない。側で犬を連れた七〇代位の男性が「迫力ないなあ？」とつぶやく。

「どちらから？」と聞かれ栃木市というシルバー大学三八期生とのこと。急に親近感がわき学校の話に花が咲いた。クラブはよさこいで今でもボランテニア活動しているとのこと、素晴らしいと思った。私も明日、下野国庁祭りが開催され、南京玉すだれで参加することを話して別れた。

翌日、祭り会場にその方が見に来てくれたのである。「玉すだれ、初めて見たけど感動したよ！」の言葉に私は凄く嬉しかった。これからも過去にこだわらず、未来に怯えず、今を楽しく過ごして行こうと思う。

わが学舎シルバー大学南校

スポーツ・レクリエーション学科

一班 一九番 別井 典子

あこがれのギタークラブ入部、はや二年目なんとか頑張っている自分にエールを贈りたい気持ちです。

週一から、二回のギター好きの仲間との和気あいあいの日が楽しみで待ち遠しい。

先日二度目の特養老人ホームへの慰問に参加させていただきました。

歌や、なぞなぞを一時間程入居者と共に楽しんでまいりました。別れには、プレゼントの交換、握手、そして「お元気で」「ありがとう」あちらこちらから聞こえてとても心あたたまる時を過ごせました。

人生の先輩方の生き方のお手本が肌で感じとれ、今の居場所で楽しく過ごすこと練習の成果を発表させて頂きありがとうございました。ございましたという気持ちで家路についた。家族の理解の下、わが学舎、シルバー大学に通える幸せを再確認しつつ。

シルバー大学南校に入校して

スポーツ・レクリエーション学科

一班 二八番 渡辺 弘

シルバー大学南校に入校して、はや一年五か月が過ぎました。人付き合いが苦手な私にとって、入校を決断するまでには、時間がかかりました。卒業生から情報も収集しました。皆さんが口を揃えて、沢山あるクラブの中で自分の遣りたい物を見て挑戦する事が出来るので楽しいよ！とアドバイスをいただきました。散々悩みましたが、今思い返せば一歩踏み出し入校した事は、自分にとって自信に繋がりました。学校の皆さんは親切な人ばかり！笑顔溢れる仲間たちに囲まれて、学生時代に戻った様な新鮮な感覚になり、金曜日が待ち遠しくなりました。現在、蕎麦とウォーキングクラブで楽しく過ごしています。講師の方々に感謝しながら、卒業まで一日一日を大切に充実した日々を過ごしていきたいと思っています。

あれから三年

スポーツ・レクリエーション学科

一班 五二番 大竹 登茂代

やったー低山ではあるが、もう一度登ることができた。感無量である。三年前難病となり、悪夢を経験したことで、今を大切に生きる意識が高まった。シルバー大学の先輩でもある夫に勧められて入学したが、夫は半年間入院、身障者となってしまった。今では、私と認知症の義母を共に支えている。そんな状況でもサークル活動への参加を促され、去年からのギターその他、脳トレの健康麻雀、念願の山を歩こう会とウォーキングに入った。また、一年時の四班の良き仲間とも引き続き楽しく交流させて貰っている。授業では、新しい知識やスキルを学ぶ意欲が高まり、オンタイムで学び直しの機会が与えられ、有意義な日々を過ごすことができて感謝の毎日である。

これからの自分

スポーツ・レクリエーション学科

一班 六六番 齊藤 光子

歳を重ねるごとに体力の衰え、気力が無くなるなど、歳だからと年齢のせいにしていた自分がいたような気がする。シルバー大学に通うようになり今の自分にできることは何かを考え今からでも遅くないという気持ちが生まれた。同じ世代の仲間と一緒に学び、おしゃべりしたり楽しい時を過ごせることに喜びを感じるようになった。これまで体調にムラがあったりすると、出かけるのも億劫な自分がいた。しかし、アウトドアな夫や友人子ども達に誘われ外出すれば気持ちが晴ればれとする。普段、当たり前だと思っている毎日を過ごしているが、周りの人々に支えられているんだと改めて感謝する。これからは、やればできる気持ちを持ち歳のせいにならない自分でいたいと思う。

ひな人形

スポーツ・レクリエーション学科

一班 七二番 高崎 千恵子

二月二日大安、ひな人形を飾った。

四八年前両親から孫へ、初節句のお祝い品である。その最愛の娘は、沢山の思い出を残し一五歳で逝った。あれから人形を出す事も娘を語る事も出来ずに今がある。

運転中のラジオから「うれしいひな祭り」の曲が流れてきた。誰でも一度は楽しく嬉しい気分で口ずさんだであろう作詞サトウハチローのこの歌が、実姉一八歳の婚約まもなく病で亡くなられ姉を案じて悲しみから作られた童謡だと知った。

この日、思い切って人形の箱を解いた。色あせる事もなく、昔のままの美しい姿に「お帰り」と、精一杯の言葉で胸が熱くなった。

三月三日、孫達とのパーティーも迎えられた。次の日「来年この場所でまた会おうね」と約束の言葉を掛けて箱を閉じた。

「人生の扉」に想う

スポーツ・レクリエーション学科

一班 七九番 橋本 房江

竹内まりやが歌う、「人生の扉」をご存じだろうか。歌詞の一節に「信じられない速さで時は過ぎ去る。満開の桜や色づく山の紅葉を、この先いつたい何度見ることになるだろう」とある。

強い衝撃を受け、数年前から全国の桜の名所めぐりを始めた。沖縄今帰仁、高遠、角館、弘前、五稜郭、今年は吉野山に出かけた。急な山道を何キロも歩いて廻れたことに感謝しつつ、体力の衰えを痛感した。

あと何回、満開の桜を見に行けるだろうか、いつまで家族と一緒に居られるだろうか。今まで幾つもの人生の扉を開け、何とか乗り越えてきた。好むと好まざるにかかわらず、誰もが平等に時は流れていく。

今の幸せが長く続くよう、次の人生の扉が開いた時後悔しないよう、残りの人生を、思いっきり楽しんで行こうと想う。

趣味のそば打ちに思うこと

スポーツ・レクリエーション学科

一班 八一番 福田 茂

そば打ちを趣味として始めてどの位たつだろう。始まった当初はとにかく上手になりたい一心で、一か月になん十キロも打った。当然廃棄することもある。当時はフードロス問題等についてあまり騒がれていなかったが、今考えてみると生産者の方々に申し訳ないことをしたものだ。その後はそば祭りや物産展でのデモンストレーションなど楽しんでいたが、新型コロナウイルスの影響もあり、すっかりそば打ちの頻度が少なくなった。

最近「趣味のそば打ち」とは何？を考えることが多くなったが、打ったそばを配った知人が喜んで食べてもらえることに新鮮な気持ちよさを感じる。

所詮素人されど美味しいそばを打とうという純粹な気持ちを忘れずにいろいろな面での「健康そば打ち」を続けていきたい。

御朱印集め

スポーツ・レクリエーション学科

一班 九二番 大嶋 重子

私が御朱印を集めるきっかけとなったのは、令和元年五月、伊勢神宮へ参拝に行つた時のこと。御朱印帳の最初のページは伊勢神宮が良いと聞き、いい機会だと思ひ御朱印帳を購入し御朱印を頂きました。それからは何処へ行く時も持ち歩いています。

神社やお寺によつてデザインは全く異なります。同じ神社やお寺が無いのと同じように、御朱印のデザインもひとつとして同じデザインのものはありません。

御朱印の魅力は、なんととっても朱色と濃い墨で構成された紙面の清々しさや美しさです。御朱印帳を眺めていると、参拝したその日のことだけでなく前後の行動まで思い出します。そして心を落ち着かせてくれます。期間限定の御朱印を求めて出掛けるのも楽しみの一つです。これからも御朱印巡りを楽しみたいです。

ああ忙しい！

スポーツ・レクリエーション学科

二班 四番 荒川 智

何で忙しいの？二年になって何でこんなに忙しいのかと思う。何故か部長、総務、班長、副会長、副部長を仰せ付かり、責任の重みを感じつつ何とか熟している？。年輪：、書いている時間が無いよ！、でも、クラブ活動の時間を優先します。山を歩いていて花の名前がわかる人を尊敬します。

自分もそう成りたいが覚えられない。忘れっぽくミスが多い、漢字が読めない書けない。年の所為にしてはいけない。それでも、今でも色々な発見があり、嬉しいです。

『赤毛のアン』シリーズも最終巻になり、相変わらず辞書片手に読み耽り、草むしりとギターハーモニに酔っています。何事もバンバン制御（今思い出した）をモットーにあちこちにシップを貼っていても、まだまだ若い、頑張るぞ！もつと書きたいがマスが無い。昨年と同じ事を書いている？。

ピクニック

スポーツ・レクリエーション学科

二班 七番 加賀谷 貴子

「きれいな公園を見つけたんだ、おやつを持って皆で行こう」との誘いで自転車を連ねてウキウキして出かけた。しばらく行くと緑の芝生が広がった。早速シートを敷き、おやつをポッキーを出しCMで流行る食べ方をマネて笑いころげ、ピンキートキラーズを歌い盛り上がっていたら、立派な大人から注意を受けた。小学生だった私達はあまり理解できなかったが「ゴルフ場だから入ってはダメ」という話らしい。あやまり、缶ジュースを飲み干し、スゴスゴと帰った。帰る道はペダルが重く、皆、無口だった。

夕食時、両親に「今日の出来事」を話すと、ピククリしながらも大笑いされた。

大人になり、太平山遊覧道路をドライブする度に、この辺りかなと小学生の自分を懐かしく、クスツと微笑んでしまふ。

ハッピーライフ

スポーツ・レクリエーション学科

二班 二三番 増田 芳久

六〇になった年から小学校の同窓会を
始め一〇回目が古希にあたる節目でもあり、
鬼怒川のホテルでの会合を解散会とした。

参加した女性の一〇数名がシルバー大学
を卒業しており、口々に「あの二年間は素
晴らしく、殿方たちも是非入学したら」と
熱心に勧めた。酔っぱらって聞いていた男
達五人が「そんなにいいんじゃないか」と
となり、そして宇都宮での入学式。来るべ
き四人が誰も来ていない。梯子を外された。
南校の初日に退学手続きをするために
登校したが、喫煙所に昔のゴルフ仲間が
いて「いつでも辞められるから、ゴルフを
楽しんでからにしたら」とのレコメンド。
結果として、五つのクラブに入部し、
多くの仲間に出会え、ハッピーライフを
堪能している。

愛犬 さら

スポーツ・レクリエーション学科

二班 三〇番 柴崎 和子

昨年夏、うちのわんこ（さら）が永眠し
ました。もうすぐ一八才でした。まんまる
の二ヶ月位から家族となり、子供同様で
した。ドライブも一緒に出掛け、泊まった
こともありました。

散歩も、リードをくわえ、飛び跳ねなが
ら走っていたのが昨日のこのようです。

だんだん歳をとるにつれ、歩くのもゆっ
くりになり、庭をうろうろするのが精一杯
になりました。それでもトイレは外でして
部屋を汚したりしませんでした。

ある朝、ワンワンと何回も私を呼びま
した。朝食の準備を切りのいいところまで
待たせてから行きました。最期でした。思
い出ただけで泣けてきます。呼ばれた時
に行つてればと、それだけが悔やまれます。
さら、幸せだったかな？お母さんは幸せ
だったよ。ありがとね。

人は老いると、思い出の中で

スポーツ・レクリエーション学科

二班 五六番 堤 康満

人は老いると感動することも、少なく
なる。自転車で日本一周、思い出づくりの
旅へ出る。日本の地図を赤い一本の線で
結ぶ！東西南北、日本の四隅、端っこには、
どんな景色が有るのだろうか、どんな風が吹
いているのか。人々の営みは？どんな美味
しいものが有るのか、思いは尽きない。日本
の東の端、納沙布岬、国後島が近くにあつ
た。日本の領土である。台湾国が見えると
いう西の端、与那国島、あらゆる看板に称
号の最西端が有るのが面白い。例えば、日
本最西端与那国中学校、最西端理髪店等
である。南十字星が見られるという最南端、
波照間島。宗谷岬には、白々と明けやらぬ
早朝に到着す。日本最北、北の端っこだ
ある。風と共に走り抜けた、すみっこ。
人は老いると思いい出の中で生きる。
人は老いると思いい出の中で。

人生前向き

スポーツ・レクリエーション学科

二班 五九番 石川 マツエ

シルバー大学南校卒業まであと数か月。

一般授業の一年生が終わり、二年生となり選択授業。

私はさて、どの授業にと迷い、そうだ人生前向きに考えよう。好きな運動で体を使おうと思い、「スポーツ・レクリエーション学科」に入った。

前期は、自分自身の疲れを自覚した時、学友の気の合う仲間が「大丈夫!」と。この一言がすごく嬉しかった。

心元気回復、これがレクリエーションで、スポーツから健康の実現につながる事を実感している。

人生は旅です。

残り少ない勉強、卒業に向かって、大学生活を送りたいと思います。

旅の途中

スポーツ・レクリエーション学科

二班 七一番 五月女 敏子

金婚の記念に昨年、ヨーロッパを旅しました。行先はドイツ・スイス・フランスの三ヶ国。どこも初めて訪れる国です。

一五時間の飛行機の旅は遠い国を実感しました。六組一二名のツアー、金婚の私達のために新婚が一組、その他は熟年夫婦です。

どこまでも続く大陸の地平線は北海道の風景をもっとも大きくした雄大な眺めでした。世界遺産の古城や教会、アルプスの山々、ゆったりとした河の流れ、どこを見ても何を食べても記憶に残る旅でした。

パリ五輪開催一ヶ月前の市内は混雑し、ルーブル美術館も大変な人混みでした。

思いがけず、添乗員さんから頂いた五輪マーク入りのおしゃれなポットは良い記念になりました。

金婚を過ぎてまだまだ続く人生、旅の途中です。

桜

スポーツ・レクリエーション学科

二班 七三番 土田 弘子

寒さがやわらぎ、春の気配を感じられる日が増えてきましたが、まだ芽吹きは時期。暖かい地域では、三月下旬あたりには桜が咲き始めるでしょうが、こちらでは桜が見頃になるのは、先になりそうです。

そんな春を待つ頃、子供の頃、家の近くの寺の赤門にある大きな枝垂れ桜を思い出します。桜の花の色が赤門に負けず鮮やかな紅色で、子供心にも満開の花に夢、狂喜を感じたものです。

桜の明るさを愛でながら、今年も元気でいられる事に感謝し、また、赤門の枝垂れ桜を愛でたいと思います。

三年越しの胡蝶蘭

スポーツ・レクリエーション学科

二班 八二番 藤本 洋子

三年前、会社を退社した時に知りあいの方から、三本立ての立派なピンク色の胡蝶蘭を頂きました。何か月も咲き続ける花を見るたび心が癒され自然の強さを感じました。リビングに置き温度・湿度・光の管理を注意し、翌年に花芽らしきものが二本伸び鮮やかな花が咲きそれからは育てるのが楽しみになり三年目の今年も二本花芽が花数は減りましたがピンクの花が咲きだしました。シルバー大学に入り「向き・不向きより・前向き」を合言葉に、人生の先輩方と交流を持ち幾つものクラブに参加し年を取るのも面白いことと実感しています。これからの自分の変化が楽しみになりました。残りの人生は、これまでのお返しのための時間なのかもしれません。社会や誰かと繋がる行動を教えてくださいシルバー大学と胡蝶蘭との素敵な偶然に感謝しています。

科 これからも

健康づくり学科

三班 九番 熊倉 陽子

読み聞かせボランティアとして、中学生と百人一首を楽しんでいます。

朝の読書の時間は一〇分間。ほとんどの生徒が未体験。一対一対戦型、時間内に五〇枚を取るを目標にスタートしました。私の役目は読み手です。

スタート時は、一〇枚読んで、一〇枚取るのが精一杯。それから、年を重ね、今では、どの学生も二年生の後半になると時間内に目標枚数が取れるようになってきました。

さらに、百人一首のもつ、声調の美しさに触れ、楽しむ中学生の様子がたくさん見られるようになり、嬉しくなります。「これぞ、ボランティアの醍醐味。」と思う瞬間でもあります。

これからもシルバー大学での学びを私のボランティア活動に生かし、その幅も広げていけたらと思っています。

最近笑いましたか？

健康づくり学科

三班 一八番 古川 敏夫

シルバー大学二年目も残り僅か？健康学科にて日々長生きの秘訣を学んでいます。

一番効果の発揮されるのが『笑い！』。笑うと脳の配線が変化しセロトミン等が増え元気で活発な人となるらしい。よって、認知症やうつ病から離れられるとの授業がありました。（日本笑い学会の講師さん）

オリンピックで金七個のカールルスは、あの短距離百mで、手前三〇m付近から笑いを取り入れ走るとの事。結果、歩幅が大股化され優勝出来るとは驚き！

日常生活でのお勧めは、心のこもったほめ言葉や駄じゃれ等で笑いを誘致するのが素晴らしい効果ありとのお話。

「よさこい舞 美人さんとの 笑い声」
白髪に顔しわ有のボケ叔父さん、このシルバー大卒業後もOB仲間達と笑いながらの楽しい生活を過ごしたいと想います。

人生の扉

健康づくり学科

三班 二四番 村井 恵子

竹内まりやさんの歌が好きで、この歌と出会った。今まで生きてきた記憶をたどり思い返してみる。

忙しい子供時代であった。お手伝いは当たり前。母親と一緒にいたくて草むしりも話をしながら楽しくできた。部活動をするようになってからは、運動部と文化部の掛け持ちで、土、日も活動するようになり更に忙しくなった。充実した青春時代を過ごすことができた。

結婚してからは、子育てと仕事、子供に何を食べさせていたのかも覚えていない。それでも救われるのは、子供達が寂しいことはなかったと言ってくれたことだ。

人生百年時代というけれど、時が過ぎるのはなんと早いことだろう。七〇代になった時健康で楽しく過ごしていたら幸せだ。

ま、いいかの私

健康づくり学科

三班 三三番 早乙女 紋子

シルバー大は、一度目は前代未聞のコロナで、閉じこもり政策にのり断念。フレイルになり、二度目の志で友と一緒に、四四期生として、楽しい出合いに感謝しています。

これという趣味がない私として、クラブには八つ入部、優しい仲間のご指導を受け、お陰様で趣味が見つかりそうです。子供怒るな来た道じゃ、年寄り笑うな行く道じゃ今まさに真っ只中で一人笑っています。おかしくてもおもしろいです。肉体は衰えど、年を重ねて、生きる知恵を授かり「ま、いいか」適当で楽な生き方を学び、多少のアドバイスが出来る歳になり、人生の幕切れまで私なりに生きる。今は最高です。日々感謝して居ます。ありがとうございます。卒業は、四国八八カ所巡り、などなど施しとボランティア的なことをしながら余命を。皆様の楽園が長く続きますように。

恩師の言葉

健康づくり学科

三班 四〇番 大塚 京子

小学五年生の時の先生から「あなたは、やればできるのに何故やらないのですか」と聞かれた事があった。

その当時の私は、なんの事、どういう意味かも全く考える事もなく過ぎた。

何年前前に芸能人のコンビの方が「やればできる」をキャッチフレーズにしていた事を思い出した。

私は難しい局面になるとすぐに投げ出し、積極的にチャレンジする事が無かったような気がする。

そんな私だから、担任の先生が私に言葉を投げかけたのだろうと思う。

当時の先生の言葉「やればできる」が脳裏にいつもあり、小さな進歩も喜ぶことができ、ほんの少しの成長でも自分の変化に気がつくことができ行動できるようになったのは、恩師の言葉だといつも感謝で一杯です。

健康寿命と心の栄養

健康づくり学科

三班 五七番 寺内 慶子

昨今、世の中では健康寿命の重要性が盛んに叫ばれています。健康寿命とは「元気に自立して」生活できる期間だとか。私もシルバー大学校に通い始めて健康寿命を次第に強く意識するようになりました。私にとって大学に通うこと自体が体力作り、新しい友人との交流、趣味やボランティア活動への参加等、健康寿命を延ばすことに大いに役立っています。加えて心の栄養も大切だと私は思っています。読書、映画鑑賞、旅、どれも私を豊かな気持ちにしてくれます。特に旅は刺激的でワクワクします。かつて永六輔さんが「横町を曲がったらそれは旅」と言いましたがその通り。最近の私の口癖は「歩けるうちは」です。歩けるならじっとしている場合ではありません。足が多少痛くても頑張って旅に出ます。新しい出会いと素晴らしい景色を求めて。

クラブ活動を通して

健康づくり学科

三班 六五番 齊藤 武彦

四五期生の前でクラブ勧誘の紹介を行ってから間もなく一年になります。「健康的に少しの闘争心を持ってみんな楽しんでむ！」をモットーに活動してきました。

おかげさまで今では部員も三〇名ほどに増えました。

ゲーム開始になるとおじさま、おばさまの真剣な表情や「チイ・ポン・ロン」と元気な声が聞こえてきます。

以前はギャンブル性が高いとの暗いイメージがありました。最近では高齢者向けのリハビリやコミュニケーションツールとして脚光を浴びています。

自信は三〇年以上牌に触っていませんでしたが、クラブ活動で当時の知識が役立つとは思っていませんでした。

これを機会に卒業後もサークル活動に参加していきたいと思えます。

学生生活

健康づくり学科

三班 七〇番 鈴木 美代子

私の学生生活で一番楽しかったのは、高校生の時です。特に三年D組は最高でした。男女共にみんな仲良く、体育祭、文化祭、修学旅行と楽しい思い出ばかりです。今でも三年D組のクラス会は続いています。私は平成元年に栃木に引っ越してきたので、クラス会がある時は、いつも池袋の娘の所に泊まってきました。そこまでも行きたいクラス会なんです。

学生生活っていいですよ。まさかこの年で学生になるとは思っていませんでした。あと半年で卒業なんです。なんか淋しいです。

この健康三班が、もっと仲良くなつて、卒業してからもクラス会をやりたいねって思えたらいいですね。

そうなって欲しいです。

三つの楽しみ

健康づくり学科

三班 九八番 斎藤 高明

新しいことを三つ始めた。

一つ目は、二年前に始めたトランペットである。音階を吹く練習をしている。

毎日少しずつ吹いているが、いい音がなかなか出ない。

目標は、ニニロツソ「夜空のトランペット」の演奏をすることである。

二つ目は、二ヶ月前に始めたターゲット・バードゴルフである。思ったようにはいかないが、青空の下クラブをおもいきり振っている。

三つ目は、一ヶ月前に始めた習字である。精神統一して書いているが教本通りの字が書けない。

どれも奥が深くて難しいが面白い。

楽しめることが増えることはいいことである。

『思い出すとは…』

健康づくり学科

四班 二番 土屋 孝子

『思い出すとは忘るるか 思い出さずや忘れねば』 「閑吟集」より

「思い出す」のは「忘れていた」からで、ずっと思っていたらわざわざ思い出さなくてもいつも心の中にある、という意味だ。

大切な友が逝ってしまった。

心がひどく疲弊している時に出会った。明るく、楽しむことが大好きな人だった。山や、ハイキング、ミュージカル、美術展など、色々なシーンを一緒に見、私たちは力一杯遊んだ。おかげで、出不精で、コミュ症だった私が山登りをし、美術展やお芝居にも足を運ぶようになった。さらに、ボルダリングをし、シルバー大学にも通っている。共有した四〇年近くの記憶は強化され、今は永遠の時となって私の心の中にある。彼女はずっと私の心の中にいる。だから、思い出すということはないのだ。

ボランティアで会う子供の笑顔

健康づくり学科

四班 一〇番 小林 初枝

三年前退職をきっかけに地域の学校関係ボランティアに誘われ参加することにした。小学一、二年生と学校から蓮華畑までいっしょに歩き、夢中になって花を摘み首飾りやかんむりなどを作り、「ここはどうやるの？」と聞いてくる『あどけない笑顔がかわいい』私も子供のころに戻ったよう。五年生の授業は【裁縫】家庭科室に入ると「よろしくお願いいたします」と挨拶されたのが男の先生!!波縫い・かがり縫い・半返し縫い・祭り縫い、動画で説明を見てから始まり、「じょうずね」と声を掛けると「おばあちゃんに教わったの」とのこと、出来上がったエプロンを見て嬉しそうにしていた。男の子もなかなか捨てたものではない。このエプロンをつけてお手伝いをするのかな。これからも楽しく参加して行こうと思っています。

最近思うこと

健康づくり学科

四班 二〇番 増茂 とよ子

シルバー大学校に入学すると、生きがい推進員に委嘱されます。開校したころの高齢者は時間があつて、のんびりと生活したのでしょうか。今は、七〇歳までの就業機会の確保が努力義務になりました。

先日、ウォーキングクラブで行った益子陶芸美術館は、高齢者の入館料が設定されていきました。東京・千葉・茨城に行つた時も高齢者の入館料の設定がありました。茨城・群馬はシニアカードがあり、お店などで特典があるようです。高齢者の入館料などが設定されていると、地域社会の「やさしさ」を感じます。

シルバー大学校に入学して授業、クラブに楽しい毎日です。いつまでも、時々、美術館へ行ったり、ランチを楽しんだり。何をすることも、「やっぱり健康が一番」と、思っています。

シルバー大学 朝 散歩

健康づくり学科

四班 二六番 村上 實

朝起きると、散歩に出かける。時間は日の出前後の時間帯である。春夏秋冬となると夏は五時〜冬は七時頃になる。所要時間一〜二時間ほどである。朝散歩を休むと、何か忘れ物をしたような錯覚に陥る。

私同様、朝散歩を楽しんでいる人は結構いるものである。同じ区域、同じ時間帯で少なくとも一〇人程と、顔を合わせる。初対面、時々対面、常連さんとの対面とまちまちではあるが、当然朝の挨拶を掛ける。出来るだけ自ら先に挨拶をすることを心掛けている。お互いが、今朝初めての挨拶、気持ち良く元気に挨拶をかわし、一日のスタートとしたい。こう思っているが、皆同様であろう。

散歩で清々しい朝を満喫！最高です。
朝散歩で一句（R七 三月四日）

朝散歩 初音耳にし 杜仰ぐ

春のおとずれ

健康づくり学科

四班 三八番 葛生 秀子

「あ!!太陽がぬすまれる」と、となりのおばちゃんが言っている。なんのことだろうと思つたら、今日は渡良瀬遊水地のヨシ焼きです。黒いけむりで太陽がかくれてしまいます。日中なのに夕方のような感じです。

となりのおばちゃんは、これのことを言っていたのです。どてまで、行ってみると赤い炎と黒いけむりで、すごいです。見学者もたくさん来ています。カメラで、このけしきを撮影したりしています。親子づれたちも来ています。遊水地のヨシ焼きが終わると遊水地のなかで、新芽がでえます。春がやってきました。たくさんのお花たちも咲きはじまります。いろいろな鳥たちもやってきます。楽しみです。

春がやってきました。

山登りクラブに入会して

健康づくり学科

四班 四四番 大森 とし子

私も人並みに後期高齢者になり、体のあちこちが老化し、少しずつ進んでいます。

先日は山登り会に入って唐沢山に登頂して来ました。ハアハアしながら一歩一歩山登りですが、こんなに大変なら山登りは、やらない方がよいのではと思ったり、皆さんも頑張っている、自分もやらなきゃと思う。一人では道も知らないし、もし、害獣にでも襲われたらと思うと、一人ではとても登る気がしません。役員さんにお世話になって、連れていって貰えるから登頂できるのです。ありがたい感謝です。

私にはきつい山登り会ですが、体を鍛えるために山登り会があるのかと思いました。「運動を行っている人は長生きする」と聞きました。大変さは解っているのですが、もう少して卒業です。卒業まで頑張ってみましようか。

シルバー大学 今を楽しむ

健康づくり学科

四班 六一番 大出 佳正

何事も先延ばしをしないことを考え、生活をしているが実現していない。

人生は短く明日何が起こるかは、誰にもわからない。ためらっているうちに大切な瞬間はあっという間に過ぎ去ってしまう。あれをやっておけばよかった。あの夢を叶えておけばよかった。あの楽しみを味わっておけばよかったと後悔しても遅い。いつも先延ばしにしているは、いつか必ず後悔する日が来る。

今という一瞬一瞬をどれだけ充実させられるか。遠慮せずに、夢や喜びを形にするための行動を始められるか。

自分は何事も先延ばしにしてしまう。そして遠慮がちである。

残り少ない学生生活、素晴らしい仲間たちと後悔しないために、ためらわずに行動に移すと決めた。今を楽しむために。

小さな願望

健康づくり学科

四班 六四番 小泉 栄子

先日クリスマスローズの「おのればえ」が九本発芽しているのを見つけて、うれしくて、元のクラスメートに即行写真しました。というのは、昨年できた種を皆さんにお配りしたので他に芽が出ている人がいなかと確かめたくて気持が急いでしまいました。皆さんは、まだ出ていないとの事でしたが誰かの所には何本か？と期待。

一ヶ月が経ちましたが一本は虫に食べられてしまい少し残念ではありますが、残り八本は、二枚葉の間に三枚目の葉が伸びてとても元気です。すべてが育つかどうかは分かりませんが、二年先に思いをめぐらせ肥料、水やりをして花が咲く日を楽しみに待ちたいと思います。

今の私には、十分すぎる程の時間があります。草木を大切に育てていきたい。きれいな花が見たい。小さな願望です。

出会いは宝物

健康づくり学科

四班 九七番 折原 和美

最近友人達との会話の中で、出身地を話す機会があった。父の転勤で京都から栃木に転校してきた。地図を見て栃木県の位置を確認したり、県民性や特産物を調べたことを懐かしく思い出す。思春期だったせいか保守的な県民性に驚いたり窮屈さを感じたりしたが、友人にも恵まれ少しずつ京都訛りも無くなった。

シルバー大学校で栃木県を多く学ぶ機会を得て、まだまだ知らない第二の故郷となるこの栃木を訪ね歩きたいと思っている。とは言え親族が多く暮らす京都は、行く機会が今も多く懐かしい故郷として大切にしていきたい。

入学してたくさんの方々を知り合えたことは、長い人生の中の宝物だと確信している。これからの学生生活を大切に学び、楽しく過ごしていきたい。

その花の名は

健康づくり学科

五班 六番 小野 昌子

年を重ね心に余裕ができ、四季折々に咲く花の魅力を再発見している。園芸店では花の種や苗を買って楽しんでる。

昨年春、実家の母から花の苗をもらった。友人からもらったので、苗の名前はわからないという。私は楽しみに思いつつ、水をやり肥料をやった。

夏、すくすくと伸びた苗は房のようなものを持ち、その後開き始めた。オレンジ色の花弁はけしの花に似ている。次に開いた赤い花は光沢があり鮮やかな輝きを放っている。どれも初めて見る花だけど、最適。二、三日後には白やピンクと開き、我が家の庭は花園になった。友人やご近所にプレゼントすると、皆「何という花ですか?」と聞いてくる。

次の日実家の母に電話で伝えた。その花の名は「ゴテチア」。

憧れの野球選手

健康づくり学科

五班 一四番 野中 雅子

ヤクルトスワローズの応援をして五〇年以上になります、ここ二年間は最下位あたりをうろうろしていますが、たとえ最下位でも次の年の優勝を信じて応援をするのが決まりでした。もちろん毎年押しの手がいて、その選手の背番号のユニフォームを着て神宮球場で大声を出し傘を振るのが楽しみでした。しかし、そんな私がスワローズ以外の選手に夢中になるとは、自分でも信じられない出来事です。

その選手とは「大谷翔平」。今や日本で彼を知らない人はいないでしょう。野球の実力は勿論のこと、人としての魅力もあります。ロスに行つて試合を直接観てみたい欲求が日に日に強くなりました。今年目標は、一日本物の大谷さんにおめにかかることとヤクルトスワローズの日本一です。

二年目の宝物

健康づくり学科

五班 一六番 福田 金子

大仕事抱えて二年生に突入して大忙し、カラオケクラブ部長になり直に聞いた三校合同の当番校が南校の事実。経験ゼロ。然も四三期生卒業で中央校は部員ゼロ。開催出来ると信じ会場探し契約。但し解約違約金支払い無しの時を算出した。

一二月自治会役員三校交流会を利用して第一回カラオケ部長会で会場と開催日の承認貰い、開催日までの二回の会合を提案。二回目会合は合同講義日ランチで中央校四五期生四人と顔合せでホットした。

三回目は連休前日に歌唱曲・歌手名・長さを検討してプログラム組み、組み直しはスマホラインだけでできそうです。

連休に向け楽曲選び・練習・歌い込み続けて歌と話し合いながら六月一六日の記憶を二年目の大きな宝物に仕立て上げたい。

蕎麦打ちと私

健康づくり学科

五班 三六番 三浦 孝子

毎月第三月曜日は、蕎麦打ちクラブの日早朝から、天ぶらの下準備、我が家と娘家族へ蕎麦と一緒に味わっていたたく為です。「美味しかったよ」と言われると、又蕎麦打ちを頑張ろうと思います。蕎麦打ちクラブへ入部してから、約一年半になるが恥ずかしながらもまだ最初から最後まで自分一人では打てないのです。先生や仲間たちの手を借りながらやっと出来る。以前先輩の方が「自分で打った蕎麦が一番旨いんだよ」と話していました。本当にそう「旨い」のです。シルバー大学卒業までに自分一人の手で蕎麦打ち出来るように努力したい。

木工の楽しみ

健康づくり学科

五班 三九番 堀田 秀男

昔から、何か物を作るのが好きで、長い間プラモデルを作っていました。一〇年程前に帆船模型教室が銀座にある事を知り、早速入会し、週一で一年間講習を受けました。プラモデルとの違いは、自分で部品を作る事です。船体の骨組みを組立、その上に細い木材を張っていく訳ですが、幅五mm長さ三〇cm位の薄い木材を湯の中に浸し、柔らかくして隙間なく船体に削ったりして、曲がりに合わせて一本一本張って行き、最後に色を付けていきます。

一番大変な作業はロープ張りで、糸の順番を考えて張っていきます。小さな帆船模型で一年間かかりました。

今は、小山市の木工教室に通っています。目地をぴったり合わせる難しさと格闘しながら通っています。

雑感

健康づくり学科

五班 四九番 阿部 茂

雑誌で、マラソンの解説などをして
増田明美さんの特集を読みました。

増田さんは「知好楽」という言葉を大切にしているそうです。孔子の教えだそうで「何事をするにしても、知っているだけの人は好きである人には及ばないし、好きである人は楽しむ人には及ばない」という意味だそうです。

陸上選手時代の増田さんは「知」だけで、走ることが好きとか楽しむところまでは行かなかった。だから、自分で満足のいく結果が得られなかったのだと思っていたようです。この言葉に出会ってからは、人生いろいろあるけれど、自分の好きなことをやって、とにかく「今」を楽しもう、そう思っただけを過ごしているそうです。私も、今を楽しめば、物事が少しずつはよい方向に進んでいくような気がします。

シルバー大学に入学して

健康づくり学科

五班 五五番 田所 光枝

速いもので、シルバー大学での生活も、残すところ、あと半年余りになりました。入学する前は、会社勤めで上下関係に縛られて窮屈な生活でした。シルバー大学に入学してからは皆横一線、シルバー大学生と言う横並びに統一されて、上下関係が無い社会が、こんなに楽しい社会とは初めての経験でした。

週一回の授業も、クラブ活動もよき友に恵まれ楽しくて、一週間が慌ただしく過ぎていきます。二年生になり太極拳クラブに入部しました。練習を始めると、運動不足の為、翌日には足腰が痛くなります。でも私には優しい友がいて、痛いと言えば、大丈夫と心配してくれます。平凡な会話ですが、とてもうれしいです。シルバー大学で学んで、良き友と出会えた事に感謝したいと思います。

シルバー大学で学んだ事

健康づくり学科

五班 六三番 尾島 照美

シルバー大学南校に入学して一年半が過ぎようとしています。入学しようと思った動機は色々な事を学び、新しい事にチャレンジし、充実した老後を送りたいと思ったからです。

一年目は一般的な知識を学び、授業を通して班毎にコミュニケーションを図り、皆さんと有意義な時間を過ごす事が出来ました。又、クラブ活動もウォーキング、山を歩こう、切り絵に入部し楽しく活動をしています。二年目は健康づくり学科に入り、自分の健康を維持、推進していくための知識やスキルを学んでいます。色々な運動を自分のできる範囲で行い、健康寿命を延ばそうと頑張っています。卒業後は、介護予防教室や認知症予防等、回りの方々と地域のサポートが出来る様になりたいと思っています。

科 あれから一年

福祉学科

六班 一番 江崎 ひろみ

昨年四月、今年こそはと一念発起してスポーツを始めるはずだった。しかし初日、昔の感覚で気持ちは若く持っていたが、動きは思うようではなく思い切り転倒した。その結果、左手首を骨折し三か月の間スポーツはできなかった。

あれから一年が経とうとしている。手首の骨折はすっかり良くなった。だが今は、左肩と両膝の痛みに悩まされている。昨年の夏から始めたターゲットボードゴルフも今年に入ってから休んでいる。

先日、ゴルフの集合写真を撮るとのことです。で久し振りに足を運んだ。皆楽しそうに練習に励んでいた。私も痛みが増強しない程度に練習を楽しむことができた。

今年もまた暖かな季節がやってくる。身体の痛みと上手く付き合いながら、無理せず大好きなスポーツを楽しんでいきたい。

古いもの

福祉学科

六班 八番 熊倉 千代子

原稿用紙を前にして何を書こうかと考えていると「ポッポー」と鳩時計が鳴った。この時計は母が勤めていた会社から記念品として戴いた物で、わが家族を少し高い所から三七年間も見ていたことになる。

家は築三三年、結婚して四九年。そこで今、リビングにあるもので一番長く使っているものを探してみると、パソコン台として使っている机がある。これは亡き夫が会社の寮に入る時に買ったと聞いているので、約六〇年前のもので、

他に部屋にある古いものは何か：それは七一年間使い続けている私の身体です。いつの間にか古くなったけれど、お陰様で無事に動いています。

これからも元気に過ごせるように気持ちを前向きにして、若くいようとポッポ鳩に誓った。

大学校生活から得られたもの

福祉学科

六班 一七番 船橋 康男

二年前の一〇月、不安と期待を胸にシルバー大学校での学生生活が始まった。様々な人生経験を積んだ様々な年代の方々が同級生となり、同じ時間や空間を共有する世界は、刺激と驚きと発見の連続であった。

シルバー大学校設立の趣旨は、自らの生きがい作りと地域社会への貢献を目的として学習することにあるが、それにも増して、授業やクラブ活動を通して、新しい仲間や社会との輪を広げる数多くの機会や手段を得ることができた。リタイア後に求められる社会との繋がりの大切さ、高齢者や障害者福祉への理解、自分自身の新たな可能性等を再認識できたことも大きな財産となった。シルバー大学校での日々が、今後の人生の方向性を示す道標となり、更に有意義なものとする為の様々なヒントを与えてくれたことに感謝の気持ちで一杯である。

シンプルライフを目指して

福祉学科

六班 二二番 増山 敏子

我が家も、子供達が独立し、それぞれの荷物が残され、これらを処分。

片付けしながら懐かしい物発見、思い出に浸る時も、また楽しい時間だ。いつの間にか気持ちの整理もできている。

庭木の手入れも難しくなり、これらも処分、思い切りも必要だ。

断捨離って楽しい！

先日、友人が突然倒れて入院。

「明日は我が身」身に染みる言葉だ。

元気なうちに、出来る事から少しずつ。

よく聞く言葉だが、現実は…ね。

断捨離は自分のための片付け。

終活は、後のことを思つての片付け。

片付けは私の仕事。私には、やるべき事がある。シンプルライフ生活を目指してもう少し頑張ろう！

学び、そして感謝

福祉学科

六班 四二番 佐々木 吟子

私が学校と名が付くところに通つたのはシルバー大を含め通算二年である。中でも四〇代での学生生活は、子育て真っ最中の五年間であった。何足も草鞋を履いていた。一番下の娘が小学校に入学した頃、私も学生となり娘が卒業する頃、自身も卒業した。子どもにはだいたい寂しい思いをさせてしまったと後悔することもある。しかし、その娘も私と同じ道に進み、更に専門職の資格を取得した。長女も学びを研究し長男は学ぶ母を誇りに思っていたと言ってくれた。今、娘二人は育休を取って三人ずつの子育てにゆつたりと向き合っている。遠方に住んでいるが協力したいと思っている。私は今、人生で一番幸せな学生生活を送っている。七つものクラブに入っている。学ぶ機会を何度も与えてくれた栃木県、そして夫、子どもに感謝しています。

革靴

福祉学科

六班 六八番 坂井 茂夫

二月、葬儀があり礼服用の革靴を下駄箱で探し、目当ての革靴を久しぶりに靴磨きした。靴クリームの匂いを嗅ぎながら現役時代を思い出す。最近は軽いスニーカーばかり履いているが、ピカピカに磨いたばかりの靴を履いて歩いてみると楽しくなった。ついでに二、三足磨いて履いてみるとまだ履ける。春になったらこの靴を履いて出掛けよう、春が待ちどおしくなった。私は革の感触が好きだ。どのくらい好きかと言うと革細工の材料を手に入れ、革のカバンや眼鏡ケース等を手作りしている。使い込んだ革（エイジング）にぬくもりを感じ、なんとも言えない良さがある。妻の革靴も磨いたが、妻はあまりピカピカに磨くと言う、服とつり合いがとれないからだと思う。それでも私の手は止まらない、革靴はピカピカにするもんだと思ひ込んでいるから。

出会いに感謝

福祉学科

六班 八三番 丸山 悦子

ある朝の金曜日、西の方面に車で進行すると、その先には日光連山の山並みが出迎えている。真白に雪化粧した富士山も見える雄大な雪山に魅了されながらシルバー大学校へ登校する。友人の紹介で入学して一年半が過ぎようとしています。不安で入学しましたが出会いが待っていました。一年次のクラスは一二名です。皆思いやりがあり、どんな時でも助け合います。二年次になりクラスは別々になりましたが、皆でウォーキングクラブに入部し月一回楽しんでいきます。二年次は福祉学科を選んだ八名のクラスで半年が過ぎ、団結力ができました。今まで栃木県の素晴らしさを学んできました。これらも学校関係者の方々の配慮があったからだと思います。

最後に、出会った方々に感謝致します。

入学理由と通学で得たもの

福祉学科

六班 八六番 山城 光雄

数年前に高校の福祉科の教科書で使用している社会福祉基礎と学習ノート（実教出版）を勉強した。さらに、南校を選択し、地域福祉と介護の知識と技術について学んでいる。週一日の授業内容を大切に、要点を書き留め、今後の自分の展開を進めている。

通学は栃木駅から学校まで徒歩で、駅前には文学碑があり、路傍の石の一節「たつたひとりしかない人生を、…」が刻まれており、通る度に反芻する。偶然、市内の店で、「米・百俵」（山本有三、昭和一八年発行）の古本を得て、小林虎三郎の伝記を長岡で購入した。続いて、「真実一路」と「生きつづけるということ」（小田実）を読み、歩きながら自身を見つめ直す。毎週、無事に学校生活を過ごせればよいと思って通学している。

シルバー大学での二年間

福祉学科

七班 五番 五十嵐 加代子

一年次、無事終り、二年次、私は福祉学科を希望しました。福祉のこころ、地域福祉、介護予防、またロコモ対策。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延ばす。先生方の講義からたくさん事に気付かされ、その中に、自分にも起こりうる事だと思いました。ここで緊張、班ごとに発表する事が多くなり、私にとっては、とてもドキドキする時間です。また、クラブ活動では、パソコンは早くも落ちこぼれました。盆ダンス、頑張ってます。楽しく皆さんと練習しています。一二月にはボランティアにも参加させてもらい、喜ばれました。盆ダンスはとても楽しいです。もう一つはハーモニカクラブに入っています。童謡などを練習しています。

卒業まで半年、たくさん思い出を作ります。

心の居場所

福祉学科

七班 三三番 武井 悦子

じいじとばあばの家は不思議な存在らしい。「なーんかいいいんだよね。帰ってきたあ。心の居場所って感じ。」と孫。特別何があるわけでもないが、ただいるだけで落ち着くらしい。そして、やる気が出るらしい。そう考えると、シルバー大学校南校は：授業では、先生から学べる幸せにわくわくし楽しくてたまらなかった。民話クラブでは聞き手を引きつける語りの心を丁寧に伝えてもらった。社交ダンスやアフリカンダンスでは、覚えられず悩む私を励ましあきらめず指導してくれた先生や先輩の存在があった。笑顔や言葉かけで支えてくれるスタッフの皆さん。きつと一生の友となるであろう同期の仲間達。南校は、私にとって大切な心の居場所だったのだ。私も誰かの心の居場所として、ほんの僅かな羽を休められる存在になれたらと思う。

古希になって思う

福祉学科

七班 四三番 高瀬 茂夫

還暦の時には、五〇代と肉体的、精神的には、それほど違いは感じなかった。それが一〇年過ぎて七〇代になり、肉体的衰えを感じる様になり、これが老いる、年を重ねるといふことなのか？ シルバー大学で、フレイル、ロコモ、サルコペニア、健康寿命、人生百年時代等を学びました。シルバール大学の学生を見ても、みんな元気で生き生きしている様に見えて『すばらしい』と思っています。私といえは、あまり欲ばらず、小欲知多をモットーにしています。長生きは誰でも望みますが、誰でも長生き出来る訳ではありません。積極的に、無理をしてでも長生きを、という生き方には？ 自然の中で、自然の流れに生きて、自然に老いて、自然に消えていく、そんな生き方が出来れば幸いです。『メント モリ』

魅力あふれるシルバー大学校

福祉学科

七班 四六番 岡部 トシ子

入学して一年六ヶ月、あつという間に時が過ぎました。大学生活は充実感があり、授業は二年目になると専門分野に分かれて密度の濃い内容になっています。クラブ活動も数多くあり、迷いながらも歌が好きだった事もあってコーラス部に入りました。初めての演芸会の発表では、ドキドキしながらも楽しく歌えて、感動したことを覚えています。また、去年のクリスマススイブの日、訪れたデイサービス、笑顔と拍手に迎えられるドキドキしながら、北国の春や母さんの歌を歌った時には、昔を思い出したのか一緒に歌い、涙を流して感動されていて、私も歌いながら目頭が熱くなり感動してしまいました。歌の力つてすごい！と：残り少なくなった日々を、悔いのないよう全力でゴールしたいと思っています。

駅から貸自転車

福祉学科

七班 五三番 櫻井 清

栃木駅からレンタサイクルで、寄り道、脇道、廻り道です。シルバー大学通学、東方の思川、黒川に挟まれた花（さくら）祭りの天平の丘公園、西は紫陽花の花咲く太平山麓です。古くは、奈良県桜井市から通る山の辺道（古墳街道）、京都から東山道、例幣使街道、古今から交易の中心、栃木に来られるとは思いませんでした。私は小さな拓かれた平野を意味する安蘇（アソ）の地（旧安蘇郡田沼町）生まれですが、東側に葛生から三轟山に繋がる唐沢連山の山壁で、小京都と小江戸と二つの文化を持つ栃木に来る事が難しいことでした。僅か、電車で田沼駅から栃木駅に来る運びに成りました。中心に巴波川が有り、蔵作り街と郷土こけし火伏の獅子は、家財を火から蔵で守り、獅子で願掛けです。市民の云う火事防災の精神を遵守します。

移住を夢見て

福祉学科

七班 六七番 酒井 英子

「二四年全国移住希望地ランク本県人気三年連続三位」の新聞記事を目にした。栃木県への移住相談者が増加しているらしいとのこと。

十何年前、私も移住希望者だった。

移住先は「ペナン島」。なぜそこを選んだか、はつきりとした理由付けはできないが、青い海・青い空・白い砂浜：そんな所に憧れた事は間違いない。そう思ったらすぐ実行。休みを利用してマレーシアのクアラルンプールを経由してペナン島へ。

現地ガイドのセイムさんが、生活の支えとなる基本的な病院・銀行・役所・市場など案内してくれ、移住についての気持ちは一層高まり希望を託して帰路についた。

しかし突然、やむにやまれぬ事情で移住は夢になってしまった。移住が叶ったなら、今頃は〜と思うが全て想像するしかない。

シルバー大学に入学して

福祉学科

七班 九三番 君嶋 裕子

シルバー大学に入った動機は自分の世界を広げたい、人と繋がっていきたくてでした。壬生に越して三七年になりますが、職場と家との往復で地域の方との交流がなくポツンとした感じでした。

スタートした学生生活は何も分からず戸惑うことばかりでしたが、クラスの人と顔を合わせるたびに安心感が生まれ繋がってきました。ことにスポーツの授業では一体感が生まれ、レクリエーション大会の頃には一致団結していました。

クラブ活動では、残された一眼レフカメラを使いこなしたい、孫の写真を収めたいで入部しましたが、シャッターさえ満足に分らない状態でしたので、本当に先輩方にお世話になりました。

半年となった学生生活ですが、初心に帰り日々を大切にしていきたいと思えます。

シルバー大学に感謝

福祉学科

七班 九六番 飯村 勝昭

退職後の人生の生き方を考えるためにシルバー大学に入学した。大学では、健康維持、生きがい、仲間を作ることの重要性等を学んだ。健康寿命を維持するため、筋トレ、ウォーキング等をしており、現役時より体調が良いと思っている。生きがいは「朝起きた時、その日にやらねばならぬことがある」であり、極力やらねばならぬことを増やすようにしている。学校、会社以外に友人がいなかった私に、クラブ、班、学生会報編集委員会、野木支部の仲間ができた。

大学を卒業してからやりたいことがいくつも見つかり、どう生きていくかの答えが見つかったと思っっている。高齢者のため、シルバー大学を義務教育にすべきとさえ思っている。

出会えた仲間、シルバー大学に感謝！

私にも春が

福祉学科

八班 一三番 田名網佳代子

数年前に古希も過ぎて、更に覚えが悪くなってきた。これ以上、進まない様にとシルバー大学に入学した。脳が刺激を受ければ、少しは遅らせられるかな、認知症。授業の他、数種類の部活に入部したけれど、何に対しても動き覚えが悪い。

その一つアフリカダンス。覚えが悪い上にリズム感も無し。気落ちする。自分にあきれ果て、退部も考えた。

正月に息子が帰省した。アルコールの手伝いも有り、アフリカダンスの「大地の踊り」を踊ってみせると、大いに受けて楽しんでくれた。私も楽しかった。夫に「夜遅くに、近所迷惑」と注意された。

何に対しても覚えが悪くて情けなく思っているけれど、シルバー大学の仲間を支えられて、頑張っている現在の私。

継続は力なり

出合いに感謝

福祉学科

八班 四五番 二宮 幸子

シルバー大学生活も早や一年半が過ぎようとしています。そんな日々の中の友等との出合いは、この先の私の人生の糧となり思い出と共に大きな生きるエネルギーとなるでしょう。そして、この冬のもう一つの出合いが遠い日に母から譲り受けた綿がいつぱいに入った「綿入れの袖なし」である。昨秋に体調をくずして以来めつきり弱気になった自分を、このところの厳しい寒さが身にしみる心身を、それは、やさしく包んでくれるのです。一針一針にたくましく強く生きた母を感じるもので、とても懐かしくて、嬉しくて、ありがたくて、ずっとそばに置きたい私のお守りです。

そして、春を迎えた今、多くの出合いに感謝し、授業・数々のクラブ活動等を通して達成感を得、楽しみながら残りの日々を大切に過ごしていきたいと思っっています。

ありがとう

福祉学科

八班 五八番 小杉 洋子

月日のたつのは早いもので、入学してから一年半近くたちました。漠然とボランティアがしたいと思っていた私は、福祉学科に入り高齢者福祉、障害者福祉、児童福祉等の知識を得ている所です。そして年々老々介護が多くなってきた現在、地元に戻りこれらのボランティアに参加、協力できるような今を頑張ろうと思っています。そして、もう一つの目的だった沢山の友達との出会いは：入学式の時の出会い一年次のグループの仲間、クラブ活動の仲間、そして二年次のグループの仲間などいろいろな場面での出会いがありました。携帯の操作が、パソコンが、横文字が、苦手な私をみんなが助けてくれています。お蔭様で学校生活を楽しくしています。本当に仲間に感謝です。

「ありがとう！」 「ありがとう！」

本も好き

福祉学科

八班 六〇番 大塚 美智代

シルバー大での生活もあと半年。ここでの新たな出会いには本当に感謝している。今までやったことのないことをと始めたクラブ活動は五つ。それぞれが楽しいのだが、二年になり、ふと時間に追われているように感じるがあった。

そのような時に出会った本が「ようこそヒュナム洞書店へ」ファン・ボルム作。ソウルの小さな本屋さんに関わる人たちが、お互いを思いやり、さりげなく見守り、緩やかに繋がっていく。その温かい関係の中で、少しずつ自分を肯定し、立ち止まりをやめて前に進んでいこうとする人たちの群像劇である。

読み終わってしまうのがもったいなくて、途中からは寝る前に二章と決めて読んだ。美味しい珈琲も飲めるヒュナム洞書店が近くにあればと思いつつ読んだ本である。

お節介は伝染す

福祉学科

八班 六九番 鈴木 正明

困っている方に何かお手伝い出来ることはないかと、聞いて回る。スケジュールが空いていれば、そこに予定を張り付ける。次から次に受けた順に入れてしまった結果、身動きが取れなくなる時が過去にはあったが、決して褒められたことではなかった。

振り返れば、私はいつも助けられてきたことを思い出す。体調が悪いと小学校の担任の先生が自宅迄自転車ですべてくれた。中学、高校の時でも助けてくれたのはクラスメイトや、先輩がいた。そんなありがたさを今でも忘れない。

きっと私の気持ち伝わっているのかと勝手に思う。お節介の気持ちと絆となり、連鎖することを、私は心に刻んでいる。

地域の見守り、助け合いも、相手を感じる気持ちであると思っている。身体が動く限り、私が受け取った気持ちを伝えたい。

今日が一番若い日だから

福祉学科

八班 七四番 手塚 眞由美

「老いを感じるのとはどんな時？」

友人に問いかけられた言葉である。日々体調は変わる。絶好調の日もあれば、なぜか不調に悩まされる日もある。そんな時は老いを受け入れざるを得なくなる。しかし友人の問いかけに真っ先に浮かんだのはなぜか漠然と「他人との約束が守れるか不安を感じる時」であった。

老いの不安が全くなかったころ、約束すること約束があることは元気の源であった。約束を洩る私を心配する友人に、今の気持ちを正直に伝えた。すると友人も同じように感じる言があると聞いてくれた。無理をせず、ドタキャンしてもお互い許し合おうということでは話は決まった。

生きていく今の時間を大切に、ゆっくり穏やかに老いを受け入れて生きて行こう。心も身体も今日が一番若い日だから。

これからの楽しみ

福祉学科

八班 九五番 関口 孝

一月からNHK大河ドラマ「べらぼう」を楽しんでいる。毎年大河ドラマを見ていくわけではないが、番宣の中で主人公が薦屋重三郎と知り「よし観るぞ！」と決めた。二〇年くらい通勤電車の中でいつも本を読んでいたが、好きな作家で哲学者である梅原猛の本「写楽仮名の悲劇」にこの薦屋重三郎が出てくるのを思い出した。歴史の謎解き本は面白い。昔読んだこの本を読み返したいと思った。卒業後にはスマホの無駄読みを止め、本を濫読しよう。そして時代劇のTVや映画なども楽しもう。これからの日々を想像するとわくわくする。

楽しみを作りつつ、健康な体を維持してシルバー大学校で学んだ知識、福祉の心、ボランティア精神を生かして地域社会に貢献出来れば残りの人生をゆったりと有意義に過ごせるのではないかと考えている。

『ポケ防止』の目的達成のため

ふるさとふれあい学科

九班 一一番 小松 清

『ポケ防止』を目的にシルバー大学で、二年間有意義に過ごすことができました。

この二年間、印象に残るものは四四期生の仲間と無事に過ごせたこと、また、一年の時、C班六グループの皆さんと巡り逢えたこと、二年のふるさとふれあい学科の仲間および九班の仲間といるような意味で取り組みが展開できたことが何よりも大切な思い出となり、素晴らしい時間を過ごさせていただきました。併せて、クラブ活動では、ターゲット・バード・ゴルフに入学し、岩舟地域や卒業生の皆さんとの交流を通し、運動することの楽しさなどを学び得たことなど、この二年間は私の一生の宝物になることは紛れのない事実だと思います。

そのことにより、目的の『ポケ防止』に有意義な時間を過ごすことができ、充実した学生生活を過ごすことができました。

足尾松木沢を訪ねて

ふるさとふれあい学科

九班 二五番 村井 則彦

それほど遠くない昔、松木川の山あいには、古くから続く豊かな村里、松木村があったそうです。足尾銅山が近代的な銅山として本格的に稼働し始めて僅か数年後に村はその歴史をとじました。銅山には大量の木材が必要で、度重なる樹木の伐採と煙害、山火事の被害が重なり樹木を失いました。木々のない山から土壌が流れ出し固い岩盤だけが骨のように残る無残な姿に変わり果ててしまった。昨年、山仲間誘われ四〇年ぶりに松木沢を歩いてきました。そこは眩いばかりの森が広がり、たくさんの小鳥が飛び交っていました。人の力は本当に凄い。数百年は掛かるといわれていた森が再生しつつあるのです。日本人は、古来一木一草にも神が宿ると自然観を大切にして栄えてきた民族なので、多くの人たちの共感と協力を得る事ができた結果なのかもしれない。

苺すきだなあ

ふるさとふれあい学科

九班 三四番 谷本 淳一

苺は、いつ頃から食べられていたのでしょうか。石器時代には、野生の苺を葉茎、根まで食べて、小粒で甘くなかったようです。七世紀には、ヨーロッパで一八世紀には中南米で改良しつつ栽培されます。日本には、江戸時代末期にオランダ船で長崎に入り、食用ではなく、観賞用として広まったようです。明治五年フランスから栽培用の苺の品種が伝わり、本格的に栽培が始まりました。当時の苺は、皇室への献上用とされ、庶民には高嶺の花で、昭和に入ると生産量も増え、庶民も食べられるようになり、栃木県では、昭和二〇年代から栽培が始まり、昭和三〇年代になると水稲の裏作として急速に広がり、早出し、無菌苗栽培、年内出荷などの取り組みを経て、地下水を利用したウォータカーテンの開発で急速に普及し、女峰の登場で飛躍します。苺万歳

これからの人生について!?

ふるさとふれあい学科

九班 四七番 澤田 憲二

シルバー大学に入学して、早いもので二年生になり、今思うこと。二年生に進級し、我人生初めて自治会の役員に就任して、孤軍奮闘している今! 学生生活も残り僅か。卒業した後は、現在活動しているクラブを継続すれば充実して過ごせると感じる今。ふたつのクラブ活動では、数多くのシルバー大学卒業生も同じフィールドで日々練習を行っており、私よりかなり年上の方々も活動している。私も、先輩方の年齢位まで活動できれば良いと思っております。今は充実感を楽しんでいる。最後に、体を動かすことで健康維持に配慮して、残りの人生をエンジョイして楽しく活動すること、今まであまり出来なかつた旅行等にも、妻と楽しく過ごす事が今の我々夫婦の夢であると思っている。

振り返って

ふるさとふれあい学科

九班 六二番 岡 永子

私の家が公民館に近いので、仕事をして
いる時も公民館主催の講座に参加すること
が多い。その中で三〇数年続いているのが
中国語講座です。最初は五〇数人ほどいた
クラスも、今は先生も含めて四人で学習し
ています。先生も六人変わり、現在は中国
の残留婦人であった方が日本に戻り、その
お孫さんが担当しています。夜七時から二
時間、月二回です。お孫さんも二〇代で
あったが五〇代になり、その子供達も結婚
され、月日の経つのが早いと実感していま
す。最初はかなり話せるようになるのでは
と期待しましたが、中々思うようには進ん
でいません。ただ中国語を学習して、日本
語は漢字、ひらがな、カタカナありでとて
も美しい言葉だなあと再認識しています。
最後にシルバー大での一年半、出会い
あり、又色々学ばせて頂き感謝です。

今できること

ふるさとふれあい学科

九班 七八番 野中 史雄

今は、近くの小学校の安全ボランティア
として下校時の見守りをやっています。元
は健康の為散歩をしていましたが、学校で
安全ボランティアを募集していたので、散歩
の時間を学校の下校時に変更して学校の周
辺を散歩しながら見守りをしています。健
康のためと人為と思いい子供達の元気な声
聞きながら続けていましたら、学校から運
営委員を委嘱され、年四回の運営協議会も
出席する事になり、枯れ木も山のにぎわい
位で顔を出しています。少子化により学校
は統合の危機にさらされています。今のと
ころ小規模特任校として、他学区から越境
通学で運営していますが、学校がこのまま
統合になると子育てが地元で出来なくなり
ますます人口が減ってしまいます。弱者が
安心して暮らせる田舎を残せる様に、微力
ながらできる事を探しています。

自分の運について

ふるさとふれあい学科

九班 八五番 八楸 秋雄

自分はくじ運が全く無い。年末の宝くじ
は今まで当たったことがないし、若い時は
勝負運もなかった。先輩に連れられて競馬、
競輪と金を注ぎ込んだが、金がかえって
こなかった。今はやったことがない。
でも生命運は健康で過ごせているのである
と思う。新聞を見ると陥没した道路に車ごと
落ちたり、自宅の近所では高齢な爺さんが
孫のコロナに感染し、病院をたらいまわし
にされ肺炎で亡くなったりと、生命運に見
放されたようで可哀想すぎる。人の運命は、
どのようにして決まるのか誰にも分からな
い。自分は時々神社を参拝します。家でも
毎朝仏様と神棚に手を合わせていることが、
生命運と繋がっているような気もしてい
ます。
喜寿を過ぎ、残り少ない人生を楽しく過
ごせるようにとシルバー大学に通っていま
すが、結果は卒業後の楽しみです。

大根ソバ

ふるさとふれあい学科

九班 九一番 内田 昭男

旧安蘇郡田沼町に生まれ、幼少の頃から大根ソバを食べて育った。好んで食べた訳ではなかったが、親から体にいいからと言われしぶしぶと食べていた。食べているうちに好んで食べるようになったが、大根を混ぜるのはかさ増しであることが判った。戦後、食料難で空腹を満たすための先人達の知恵から大根ソバが生まれたというのだ。しかし、食料が豊かになった今でもそれが引継がれ、佐野市やその近隣では食べられている。確かに喉ごしがよく、さっぱりとした食感が好まれ、あるソバ店では数あるメニューの中でも大根ソバが一番人気で、皆昔を思い出し懐かしんでいるように食べている。今シルバー大学でソバ打ちを習っている。いつか自分で打った大根ソバを食べようと頑張っているが、なかなか難かしくて大変である。目指す大根ソバはいつになるのかな？

勤務雑念

ふるさとふれあい学科

一〇班 二二番 舛田 昌昭

栃木市の歴史的施設「郷土参考館」に勤務し、施設管理業務を行っているが、様々な来館があるので驚く事も多い。県内はもちろん、日本全国各地から来られるが、外国からの来館者もいて、日本語が通じず戸惑うこともある。午後五時近くになって閉館の戸締まりが完了したのに、外から入り口を無理やりこじ開けて入館しようとした人がいた時は、独りで中に居て怖かった。また、歴史民俗や建築史に詳しい方には教えて頂くことも多く勉強になる。栃木の街は幕末に水戸天狗党の放火にあって、街のかなりの戸数が焼失したが、水戸市から来られた方が帰り際、「その節は申し訳ありませんでした」と言われて恐縮してしまった。栃木の歴史と文化に改めて関心が深まり、我らが栃木の先人達の営みに敬意を感じる昨今である。

今思うこと

ふるさとふれあい学科

一〇班 二七番 山中 信明

今、シルバー大学で色々な活動（授業、きりえ、蕎麦打ち、マーじゃん、将棋、在住者の会、会誌の編集）に携わることが出来、関わった皆さんに感謝しています。最近自分の体力・気力の衰え、物忘れを感じることが多くなり、シルバー大学に入って卒業したら何か社会貢献活動をしたいと思っていました。グループでの社会活動は、仲間に負担を掛けてしまうのではと思っています。よって一人で出来る事（近所の独り暮らし老人のケア、近所の小学校でのボランティア等）を考えています。自分のやる事を考えてみました。家庭菜園・終活・母の面会看取り・周りの人に迷惑をかけない・旅行・趣味・友人との付き合い等やりたい事は沢山ありますが、出来る事を見極めて取り組んでいきたいと思っています。

シルバー大学、二年目

ふるさとふれあい学科

一〇班 三七番 和久井 光晴

宇都宮での入学式より、早や一年半が過ぎ残り半年余りになりました。会社をやめてからは、出会う人より別れる人の方が多かった。寂しさすら感じる日々でした。それを一変させたのが、シルバー大学への入学と部活です。ここで多くの人に出会い、多くの事を知りました。人に会うこと、人と話しをする事で、話の内容は何でも良く会って話すことが重要で、これによって一日の時の流れが心地良い。これは学校に来るまでは、あまり感じなかった事で、入学以来、今まで時間の流れが早いです。

以下、誰かが言っていました

あつという間の人生、七〇代

行きたいところがあれば行く

やりたい事があればやる

会いたい人がいるなら会う

人生は自分が思うより短い 前をみて

私の可愛い孫達

ふるさとふれあい学科

一〇班 四八番 中島 好江

私には可愛い孫が五人おります。その中で一際愛らしい六歳の子、名前は風（こう）と申します。その風君がとても気になる存在です。というののもとても気が付き、誉め上手、男の子なのですが気持ちのやさしい所のある子だからです、例えば私の描いた絵を見て「ばあちゃんが一人でかいたの？上手だね」などと言ってくれ、その言葉を聞くと心が癒やされます、それと誉めるだけではなく「ここはこういう風にした方がいいんじゃない？」などと指摘もしてくれ、自分の絵を見直しするの役に立っていてとても有難い存在です、このまま素直に育ってくればと思っております。

一人、一人個性の違う孫達の将来の手助けとなる様、私のできる限りの応援をしてあげたいと願っている今日この頃です。

『和顔愛語』を忘れずに

ふるさとふれあい学科

一〇班 五〇番 池澤 輝夫

入学して一年が過ぎ、あつという間に残りが半年になってしまいました。学科は希望通り「ふるさとふれあい学科」に入ることが出来てふるさとの歴史の学習、おもち作り等を学んでいます。二年生になると各部署で責任のある立場も増え、自治会やクラブ活動、支部連絡会の活動のなかで多くの人たちとの出会いが多くなり活動の中で意見の違いなどもあり難しい場面も有ります。そんな時ふと思いついたのは、『和顔愛語』という高校生の時の校訓でした。これは「いつもやわらいだ顔で相手方の心をくみ取り相手方の心持ちを察してその人に接する」という意味です。活動状況の中でいろいろな場面がありますが、まず相手方と笑顔で接して相手方の意見を聞いてそれから自分の考えも伝えていくという事を忘れずに活動したいと思っています。

友達との出会い

ふるさとふれあい学科

一〇班 七五番 中村 由美子

月日の過ぎ去る事を止めるのは出来ないものです。止まってほしいと願いますが、毎日、仕事、学校、部活で一週間が精一杯で終ります。精神的に疲れていました。

自分の時間は自分で作る事が出来ませんでした、一年半ばもたちますと無理せず、ストレスをためない様に一週間を上手に使用する様に決めたことで、気持ちが楽になりました。

そもそもそこに気付いたのは、沢山の友が「おはよう」、「元気」などの大きな声が飛んできます。疲れた脳も心も笑顔になります。

一歩外にでなければ友達の声に会うことはできないことです。学校、職場の友に会うこともなかったと思います。友達が私の支えなっている事に気付きました。素晴らしい大切な友達に感謝です。

懐かしい孫と剣道の思い出

ふるさとふれあい学科

一〇班 八〇番 福田 和美

私に通っている剣道場に、小学三年生の孫娘が入門する事に成りました、週四回の稽古です。私は孫と稽古をする事が最高の楽しみであり、喜びでもありました。

道場での稽古は半年間、竹刀で面打ちの素振りだけです。でも稽古を嫌がらず一生懸命休まず、素振りに頑張って居ます。

そんな中私たちには、楽しみがあります。道場までの送迎車両の中で、私、妻、孫の三人で、童謡を歌い、輪唱したり、学校での出来事などを聞かせてもらい、本当に楽しく、忘れられない懐かしい時間でした。私の大事な宝物です。

そんな孫も今は一児の母となり、子育てに追われています。

道場では、女性ながらレギュラーに選ばれ中学で大将として活躍、高校では全国選抜剣道大会出場、頑張りました。

うまいなあ

ふるさとふれあい学科

一〇班 八七番 杉江 透

食べ物に好き嫌いはありません。いつも「うまいなあ」と食べます。

中でも印象に残っている食べ物というところ…。北海道根室の寿司屋で、日本酒のつまみで食べたイカの塩辛。これが甘い。イカの塩辛のイメージが壊されました。

ミュンヘンの白ソーセージもうまかった。そうつと皮をむいて、この土地ならではの甘いマスタードをつけて食べる。柔らかい食感を味わいながら、白ワインを飲むと、一段とうまさが増します。

佐賀県庁のレストランで食べたのが、佐賀市のご当地グルメ「シシリアンライス」。ご飯の上に炒めた肉とサラダ、マヨネーズをかけたもの。約三〇年前から市内の喫茶店、レストランの定番メニューで、それぞれ工夫を凝らしているという。今度は、食べ歩いてみたい。

奇跡的に助かった私

ふるさとふれあい学科

一班 二番 関口 幸雄

命は儂く、一方で信じられないほど恐ろしい状況から脱出するために、途方もない力と意志を持って生還出来る時もあると思う。

一〇年前、狭心症で救急車だと間に合わない所、ドクターヘリで搬送されて助かった。翌年狭心症の一年検診で大腸がんが見つかった。症状はレベル四、手術で切除した。

二年後肝臓に転移、これも手術で切除。又二年後に今度は肺に転移これも手術で切除して今に至る。でも人生は何が起きるかわからない。奇跡が起きた二月九日、場所はプレステージ練習グリーンだ。私がバターの練習中に竜巻が起きた。その時、私は竜巻の中心に居た。大きな霜除けシート二枚が私を包み込み、上空一〇メートルくらい巻き上がった時、咄嗟に藻掻いたら地面に落ち伏せて助かった。運があれば、人は信じがたい困難から脱出することが出来ると実感した。

同級生の絆

ふるさとふれあい学科

一班 二九番 飯田 昌男

私は、今まで出会った仲間の中でも、同級生が好きです。同級生とは、同じ教室で机を並べて学び、苦楽を共にした仲間です。

私には、中学から五〇余年つきあいのある同級生がいます。何でも話せる素晴らしい仲間です。退職してシルバー大学の入学時に誘われて、旅行や懇親会をするようになり、絆が更に固くなりました。

そして、シルバー大学校に入学して新たな同級生ができました。一年生の時に同じ班になった仲間です。入学以来共に学び、二年生になり専攻は違えども、クラブ活動や懇親会などで、絆を紡いできました。

私は今、中学からの同級生や新しい同級生に囲まれて、とても幸せを感じています。私にとって、皆がかげがえのない、素晴らしい同級生です。これからもずっと一生かけて、絆を固く繋ぎ続けたいです。

日常の当り前に感謝

ふるさとふれあい学科

一班 四一番 久我 均

蛇口をひねれば何時でもお湯が出る。この当り前の便利さは素晴らしいことだ。

師走のある日、エコキュート（給湯機）が故障し交換工事で、約二週間お湯が使えない生活が始まった。毎日お風呂に入れない、シャワーや洗面・食器を洗う水は冷たい。

幸いにも初めの数日は、隣の娘の家のお風呂を借りられた。その後一〇日程は、あちこちの銭湯を巡ることになった。ついでに食事や山歩きや買い物など、私には「湯と酒と行楽の日々」がせめてもの救いとなった。このツアーで飲酒後のドライバーを担当してくれた妻の感想はあえて述べない。給湯機の故障で生活が一変するのを身をもって感じた。蛇口からお湯が出る、リモコンで冷暖房、レンジのボタンで調理する。多少の病気はあるが家で生活し、シルバー大へ行ける。この日常の当り前に感謝する。

蕎麦

ふるさとふれあい学科

一班 五一番 石塚 恵子

五年前から、蕎麦が食べられるようになった。物心がついたころ、母がよく蕎麦を打っていた。父の好みだったようだ。私は、そばで見ているのが好きであった。食べるのは苦手で、食卓に蕎麦だけの時は仕方なく食べた。大人になり嫌いなものとして、食わずに済んだ。ある時、職場のイベントで餅つき大会があった。餅のほかにはけんちん汁や蕎麦もふるまわれた。最後に食べた蕎麦で気持ちが悪くなった。やっぱり蕎麦はだめでアレルギーだと思込んだ。それ以来食わずにきた。ある日、花粉症になった。医者で検査をしたところ、蕎麦は陰性で単なる思い込みと判明した。それから安心して美味しく食べている。蕎麦の魅力は栄養豊富で健康にいい。そして麺の風味や香り、爽快感、蕎麦湯、一番は咽喉越しであろう。美味しい蕎麦屋さんをいつも探している。

ある日の山歩き

ふるさとふれあい学科

一班 八四番 望月 次夫

朝五時、目覚ましのブザーが鳴った。今日は長野県の湯ノ丸高原に出かけるのだ。準備は前日にほとんど済ませてある。朝に準備するものはメモに記しておく。山に必要なものを忘れるのは大きなリスクを伴う。今、メモは不可欠となっている。今日の目的は、山の中腹にある素晴らしいうつつジ群落地。山の会では、何が目的の山行か示して参加者を募集する。入会後三〇年近くになるが、前は山に登ることが目的であった。仲間が年齢を重ねるようになって、山と共にほかの目的も求めるようになっていく。グルメ、歴史、温泉、花など多岐に亘っている。同じ山でも季節によって目的を変えて楽しむことも多い。私の場合は、ワカンやスノーシューなど軽いスノーハイクに行っており、四季を通して楽しんでいる。

海外旅行に行くために

ふるさとふれあい学科

一班 九九番 松井 喜久江

義父母を見送ってから海外旅行に行けるようになって、でも今回はとても大変だったのです。まず海外保険を自分達で申し込みをしよと、限度額から内容の選択から人数分の情報入力と四苦八苦です。そして、飛行機に乗るためのチェックインをスマホで一日前からすることと座席をとることを同時にやりました。通路側や非常口の近くにとり友人のこだわりからです。初めてだったのは、入国手続きをスマホでやらなければいけないことでした。私の場合パスポートにある本籍地と住所の違いでなかなか受理されず、本当に行けるのだろうかと言った。旅行に行ける幸せに感謝して、好奇心旺盛な目を忘れないように、これからも生活していきたいと思えます。

随想一覽 四五期生

Aグループ

一班 八名

地域ボランティア活動に感銘	青柳 均
近くて遠かったシルバー大学	中沢 文雄
初めて栃木に来た日	館野由紀子
継続するということ	佐久間貞吉
今思うこと	八下田恵子
退職後の私	伊澤 淳
気力の維持について	西川 博和
公園美化ボランティア	須永 敏子

二班 九名

振り返ってみれば	島田 利江
生涯有意義に過ごすために	杉浦 利彦
先輩から学ぶ私の生き方	大塚 克子
骨芽細胞と破骨細胞	熊倉 正己
ライン川のほとりにて	大栗 典子
クラブに入部	小關 保男
入学後半年を振り返って	長谷川 修
食べることは生きる喜び	原 道子
人生の目標に向って	平 清子

Bグループ

三班 九名

自分にとっての節目	片野 盛充
古き、良き、昭和	葛生 正道
俳句部に入部して	大出 洋子
今思う事	猪俣 定一
ふりかえり	毛塚つぎ子
シルバー大学に入校して	前沢 治夫
オーロラを求めて	室橋 正枝
生きる希望	石原 清美
思う事	真瀬 悦子

四班 九名

シルバー大学で思うこと	怡土 青磁
我が人生	篠原 延元
大学校へのチャレンジ	棚橋 幸子
感謝『ありがとう』	島田 基治
バレーボールやってみない？	出井加代子
おもちゃドクター	金子 光伸
わたしの人生今が最高!!	鈴木 恭子
シルバー大学に入学してみて	所 純二
班長選出	三井 金次

Cグループ

五班 八名

雄大な山々と仲間との出会い	久保 紀江
---------------	-------

【想い出】

シルバー大学校に入学出来て 齋藤 信明
 長所を生かす挨拶で仲間作り 工藤 将雄
 振り返ってみれば 寺内 利夫
 人生はプリパレーション 今泉都美子
 シルバー大学校に入学して 真仁田増夫
 『いつやるか 今でしょ!』 渡邊 裕子
 野尻 祐子

六班 一〇名

席を譲られて 赤間シズ子
 あれから四十年 小山 豊
 クラスメートのやさしさ 藤沼紀伊子
 シルバー大学に入学して 渡辺 幸一
 新たな日々 伊藤 幸子
 カラオケ健康 笠原 繁
 今でも続く奇蹟の様なお話し 上村 芳子
 故郷の同期会 細田 澄恵
 やり通す人生を目指して 篠原 稔
 思いもよらない 出来事 出井 信子

Dグループ

七班 一一名

偶然?必然? 大塚 町子
 秘境駅悲喜交々 森戸 幸子
 実りの季節 吉田東美雄

栃木バンザイ 芦澤 清久
 シルバー大学に入学して 熊倉 節子
 ありがとう 川島 朗
 感謝、そしてこれから 小泉 紀男
 ホームベーカー 新田 善子
 真岡鉄道とSLと思いい出 青山 宏子
 老いても楽しい 下原 陽子
 無料食堂 河田 重春

八班 一〇名

人生百年時代 柏崎 光子
 最近の旅行事情について 鈴木 義明
 おもしろがって歳をとる 山内 和枝
 懐かしのそば、今打つそば 富田 昌敏
 「やなか」に想うこと 渡辺 一利
 シルバー大学校に入学して 尾花百合子
 シルバー大学の仲間に会えて 栗原 久雄
 初めての挑戦 増山 桂子
 オーロラ 阿部 優子
 訓練で一命を救う 板垣 篤

Eグループ

九班 一〇名

友達を大切に 片岡紀美子
 最愛なる兄 前田 宏

シルバー大学校入学	和賀井藤子
人生の岐路	乙供 繁信
三匹の犬	元島 俊彦
年を重ねて今思うこと	浅野やす江
勤め卒業後の時間割り	江口 浩
「幾歳になっても頑張ろう」	権守 明美
私の第二の青春	石井みどり
迷子老人放送	河田ゆり子

十班 一〇名

第二の人生	小島 正
シルバー大学校に入学して半年	坂本美知子
断捨離	狐塚 静江
今思う事	木村 広雄
私の家庭菜園	藤井 愛子
シルバー大入学の切っ掛け	高木 康弘
2024クリスマススイブ	大塚 昌彦
私の大好きな風景	熊倉 典子
スイカ作りの面白さと楽しみ方	稲葉 隆
大学生になった私	都丸久美子



44期生 増山 敏子

地域ボランティア活動に感銘

Aグループ

一班 二番 青柳 均

今年の下野新聞に「声なき声」に心寄せ
ての記事が載ってました。地域再生大賞に
輝いた「そらまちコアラ」地域ボランティア
活動の団体である。記事の中で「活動は
ありがとうの循環なんです。受賞は目的で
はなく、本当の意義が問われるのはこれか
らです。」と述べておりました。代表者の
心からのメッセージである。感銘です。
私は、小学高学年の頃から大相撲が大好
きです。初場所の栃木県の力士である十両
の生田目関の活躍に、強い安堵感を覚えま
した。子供の頃の生田目少年は、決つして
順風満帆では無かった。矢板高校で相撲道
に目覚め、二子山親方に誘われて、角界に
飛び込みました。人には云えない苦しい事
や悲しみを乗り越え、人一倍の稽古に励ん
で、やっと関取になった。今後、そらまち
コアラと生田目関の活躍を願っています。

近くて遠かったシルバー大学

Aグループ

一班 二五番 中沢 文雄

自宅が近いのでよく通る道です。今日も
次々と入っていく車、何が魅力なのかな
と、いつも疑問に思いつつ通りすぎるシル
バー大学の前の道。

学校の案内パンフレットには、高齢社会
を豊かに過ごすためにふさわしい知識を学
ぶとある。仕事をやめたあと、つりや山歩
き、旅行や卓球など、不十分ながら自分な
りに楽しんできたが、その反面何か物足り
なさを感じていたのも事実でした。

そんな時自分のまわりで、シルバーの話
を聞くにつけ、興味を持ち、年齢的には少
し遠回りをしたけれど入学を決意する。

入学後は、様々な出会い、経験豊富な人
達との交流、クラブ活動の充実など、とて
も貴重な時間を過ごしている。入学後約半
年が過ぎようとしているが、これからも視
野を広げて活動したいと思います。

初めて栃木に来た日

Aグループ

一班 三六番 館野 由紀子

私が初めて栃木の地に足を降ろしたのは
今から四八年前、友達四人で来た時です。
大阪から夜行列車に乗って、早朝に東京
へ着き、そこから東武電車で栃木へ。

盆地生まれの私は、山の見えない景色が
めずらしく、この平野はどこまで続くのだ
ろうと思っていました。そして、その平野
から登ってくるまっ赤な朝日の美しかった
事。盆地では、太陽は山から登って来るの
でまっ赤になる事はありません。

こちらに住む様になってからも、犬の散
歩のおり、今は少なくなってしまうこと
が、雑木林をシルエットにして登って来る
朝日を見るのが大好きでした。これを見ら
れただけでも栃木に来て良かったと思つた
ものです。

四季おりおりの美しい景色が、いつまで
も見られます様、祈らざるを得ません。

継続するということ

Aグループ

一班 四四番 佐久間 貞吉

私は、マラソンを一応趣味としているが、毎日走っているわけではない。しかしマラソンをやっていると言うとはほとんどの人は「毎日走っているの?」と聞いてくる。コロナ騒ぎからはとくに練習などほとんどしていない。月に一回か二回も走ればいい方である。三日坊主にもなれない練習を毎月繰り返しているようなものだ。しかしそれでも何年も続ければこれも立派な継続だと、誰かが言っていたのを覚えている。それでもマラソンを続ける理由は、視覚障害者の伴走をしているため止めるわけにはいかなからである。同じ人を三十年伴走しているので専属のようなものだ。走った後は必ず打ち上げと称して、たつぷりと生ビールを飲んでくる。これも立派な継続だと信じているが、実に身勝手な「継続するということ」の私の意見というか考えである。

今思うこと

Aグループ

一班 五八番 八下田 恵子

私は、ミュージカル鑑賞が大好きです。先日は娘や孫と「アラジン」を鑑賞してきました。当日は会場いっぱい響きわたる歌声に圧倒され、鳥肌がたつほどの感動を覚えました。

人は感動することがあってこそ生きがいを感じる事ができるといいます。私自身仕事を辞め、子供たちが巣立った後、シルバー大学校で皆さんとの出会いがあり、毎回元気をもらい、感謝の気持ちでいっぱいになります。

人生の宝物は「人との出会い」だと私は思います。今までは一番身近にいた三人の子供たちもそれぞれが独立し、これからは自分の人生を皆さんと楽しみたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。

『感動』・『出会い』・『感謝』

退職後の私

Aグループ

一班 六二番 伊澤 淳

在職中の頃から退職したら、のんびりと暮らそうと思っていました。しかし実際は春から秋は、狭いが庭と畑の雑草の処分だけで大変です。今まで親がやってくれていましたが、高齢となり私がやらなくなりました。有難さを今更ながら感じます。

また、退職すると人との関わり合いが少なくなり、つまらないものです。そこで、従兄弟からシルバー大学校は友達作りになるから、と言うことで入学する事にしました。私は少々内気で、あがり症な為、なじめるか心配でしたが、班の皆さんが明るくポジティブな方々で大いに助かりました。また、クラブ活動も二つ入っていて、そこでもコミュニケーションが取れて楽しくなっています。早くも四分の一が過ぎようとしています。早くもよい学生生活を送れるよう日々心掛けたい。

気力の維持について

Aグループ

一班 七九番 西川 博和

一昨年、長年勤めた会社を三月で退職しました。会社に勤務していた時は、仕事を通して目標に向かう気力がありませんでしたが、退職後は今まであまり出来なかった事を行っても気力の維持が難しいと感じていたところ、実家に近いクリニックで週三日設備担当として働かないかとお誘いがあり、仕事内容は今までの経験とは全く異なっていました。新たな挑戦と考え勤務しました。院長先生も建築設備に関しては業者お任せであり効率化が図れることが沢山あり、特に電力契約では補助暖房等の導入で改善が図られ自分自身の気力向上にもつながりました。

また、昨年からシルバー大学校に入学し今までにない地域活動等の新たな発見もでき、今後はシルバー大学校の授業・クラブ活動等を通して更に気力の向上に努めようと考えています。

公園美化ボランティア

Aグループ

一班 一〇五番 須永 敏子

朝七時から夏はほぼ毎週、冬は九時から近所の人達と公園の草取りをしています。疲れたら水分補給と、おしゃべりをし、楽しみながらボランティアをしています。春一年生全員が先生とやって来て、公園内の石拾いをして、終了後竹とんぼで遊びます。一時間程度の交流ですが、一年生に、こちらの方が、遊んで貰っている様でした。秋は、公園が落葉であふれ、熊手でかき集める作業です。毎年六年生全員で、ホームルームの一時、手伝いに来てくれます、終わると、子供達の考えたゲームで遊び、一緒にいい汗を流す、楽しいひと時です。ボランティアを続ける励みになっています。「応援しています。」と、絵手紙を書いてくれたり、先生方の理解と協力があってこそと深く感謝しています。これからも、力を合せて、公園美化を続けたいと思います。

振り返ってみれば

Aグループ

二班 一八番 島田 利江

今から遡り五十年。子育てと勤務の両立、二十四時間では足りない日々。若さもあり最も活気に溢れ一番充実した時期でした。五十半ばに退職し次々と両方の親四人の介護が始まりました。家族あつての私であるという使命感の下、大変でしたが恩返しもでき乗り切る事ができました。そのような中でも嬉しい事に四人の孫に恵まれ、今では私の宝物で生き甲斐です。

そして今の私は糸の切れた凧の様に何処に飛んで行こうが自由です。でもその気ままな毎日に何か物足りなさを感じ日々のリズムを求めシルバー大学に入り早五ヶ月。そこには授業に部活に一生懸命生き生き取り組む仲間達の姿があります。講師の先生方の熱弁にも感動し幾つになっても学びの必要性、奉仕の精神、出会いの大切さ等を今後の人生に活かしたいと思っています。

生涯有意義に過ごすために

Aグループ

二班 一九番 杉浦 利彦

私は、今現在七一歳になります。人生百年と考えた時に残り三〇年近くを有意義に生きて行こうと考えシルバー大学に入学することを決めました。自分の人生を現在から振り返った時に、三〇年前は四〇歳代の初めで、人生で最も楽しかった時期だと思いを返します。仕事での成功と失敗、また妻との子育てという楽しかった家族との時間を思い出します。

そこから三〇年が経った現在は七〇歳代です。残りの人生をどのように過ごすか、過ぎ去った時間を思い起こすとあつという間の時間でした。これから人生の中で今までに学ぶことのなかった「遊学」というものを学ぶために学校に入りこれからの学びの時間を人生の友と仲間を増やし喜び合える様な有意義な人生を見つきたいです。

先輩から学ぶ私の生き方

Aグループ

二班 三四番 大塚 克子

私には、一回り上の友人がいる。それは職場の先輩だ。退職されてから長いこと経つが未だに気にかけてくれて月に一回遊びに行かせてもらっている。

先輩の家で、お茶を飲みながら最近のでき事などを話した後、先輩からいろいろな情報を提供してもらおう。新聞からは、共感できる記事、本の紹介、雑誌やTVからは健康に関するもの、また先輩の友人からの話など、どの情報も為になるものだ。

先月のこと。先輩が言った。「私は、年を取るのが怖かったの。でも今の魂を少しでもきれいな魂になるよう精進しようと思った。と。めたら年を取るのが怖くなくなった。」と。先輩の座右の書である稲盛和夫著「生き方」を指針とした先輩の生き方であった。私は、これから先輩の教えの元、日々の暮らしの中で心を磨いて生きていきたい。

骨芽細胞と破骨細胞

Aグループ

二班 四三番 熊倉 正己

人間の体の骨組織には骨を作る骨芽細胞と骨を分解する破骨細胞があり両方の均衡の上に体はできているとの事で、破骨の方が上回れば体は弱くなってしまおうという事です。日々の生活の中で何が骨芽で何が破骨なのか考えましたが、浮かぶのは破骨ではないかという事ばかりです。上昇一途の食料品類、ガソリン、灯油、光熱費。米では産地表示のないもの、同じ銘柄なのに国内より輸出した米の方が安いという逆転現象まで起きているという。便乗値上はないのだろうか。でも少し冷静になって考えると、これらはブーメランとなって戻って来ているだけかも知れないとも思える。自分の選んだ人達が世の中を動かしているのだから。現在、諸事起きているが、破骨と思われる事に決して手を貸す事がないように過ごして行きたい。

ライン川のほとりにて

Aグループ

二班 六〇番 大栗 典子

「欧州の学生と交流をしながら、二カ月間で十カ国を巡る旅」何も考えずに申し込んだ。はて旅費は？まず両親の説得から始まり。パスポート・イエローカード取得の為宇都宮に通い。各地から集まった同世代の人達との顔合わせや、研修の為東京に通い。最初に訪れたデンマークは、まるで絵本の世界だった。言葉では表わせぬ感動を受け、さまざまに変化する風景に又感動し、楽しみ、二十四名の友情に感謝しつつ旅を続ける内、自分の語学力のなさ、知識のなさに、打ちのめされた日々等々。ライン川は穏やかな流れと共に五十三年前の若き日の一ページを運んできてくれた。そして今、自由にさせてくれた両親への感謝の気持ちの流れに託して別れを告げた。

令和七年 三月一日

オーバーヴェルの小さな街にて

クラブに入部

Aグループ

二班 七五番 小關 保男

入学して直ぐにそば打ちクラブに入部しました。初めてのそば打ちに期待と不安を抱きながら教室へ、そこには道具の準備をしている先輩の姿がありました。どうしていいのかわからずただいわれるままに。

いよいよそば打ち開始。先生の説明と指導を受け、粉をふる、水回し、捏ねる、上手に手が動かず悪戦苦闘していると、見かねた先輩が助けてくれました。最後はめん棒で延ばし切り分けて、ようやくそばの形になり一息、これだけ苦労して打ったそばを早く食べてみたいと思った瞬間でした。

そして、家路を急ぎながら天ぶらの材料を買ひ込み楽しい一時を過ごしました。

それから半年、いまだに上手に出来ませんが、先生と先輩の指導を受けながら、がんばってそばを打っています。

入学後半年を振り返って

Aグループ

二班 八一番 長谷川 修

会社生活四三年、特に後半約十五年は単身赴任だったこともあり、地元地域社会との関係があまりなく、今後どうやって残りの人生を送るか考えていました。

最近は自然災害等の発生が多く、仮に地元地域社会で自然災害等が発生した場合、何か貢献できることがないか探していたところ広報誌に防災士の講座募集とシルバード大学の募集を見つけ、新しいことにチャレンジすることにしました。防災士の資格は今年二月に認定され、今後の活動に繋げたいと思っています。

また、入学後、学校内には色々な人達がいる中で何か縁があって同じグループ、同じ班になったことに感謝して、Aグループ、二班の人達と協力して、今後の学校生活、クラブ活動を楽しく過ごして行きたいと思っています。

食べることは生きる喜び

Aグループ

二班 八二番 原 道子

私は、老人福祉施設で昼食を作る仕事をしています。食事には栄養を摂取するという役割の他精神的な満足感を得る役割もあり、日常生活の満足度は食事によって大きく左右され、特に体の自由が厳しくなってきた利用者様にとって、生活の中での一番の楽しみは食事であると私は思っています。又、命が有限である様に食事回数も有限です。利用者様の貴重な一回を残念な物にしない様、入念に準備を重ね工夫をしてひと手間をかけ、心のこもった美味しい食事を作る事を日々心掛けています。

利用者様が楽しく食べて「美味しかったよ。」と笑顔になってくれる事が私の仕事への活力になっています。美味しい物を食べている時が一番幸せで、生きがいを感じる瞬間である事を信じて、これからも仕事を続けたいと思っています。

人生の目標に向って

Aグループ

二班 九八番 平 清子

シルバー大学校へ入るきっかけは、昨年突然仕事が減り、特に趣味のない私は心っぽっかり穴があき、「この先の人生どうしよう」と迷っていた時、中央校を卒業する元同僚からシルバー大学を勧められたからです。その時初めてシルバー大学の存在を知りました。私の性格上気が進まず、何度か友人に背中を押され重い腰をあげ学校の門を叩きました。現在学校生活を楽しく過ごせているのは元同僚のおかげと感謝しています。

そして、自分を変える為には色々な事に挑戦しないと始まらないので、まずは学校生活を有意義に過ごしながら、やりたい目標を見つけて地域に活躍できるように努力したいと思います。

自分にとっての節目

Bグループ

三班 九番 片野 盛充

二〇二五年度は、私にとっての大きな節目となる年です。それは四八年間勤めた会社を、今年三月に退職する事に決め、一つの区切りをつけることにしたことです。

今まで七十年生きてきて、大きな節目としては、進学による東京での一人暮らしに始まり、社会人として就職、結婚、子供の誕生、そして会社の中でも、中堅社員になり単身赴任の始まり、それぞれの区切りに於いて思ったことは「さあ前を向いて頑張るぞ」と心に誓ったものでした。

Bグループ
今までは、会社中心の生活で友人関係も狭く、ましては地域社会との交流も妻任せで私には全く無縁、思えば寂しい人生でした。ここで心機一転し、過去は過去として、一つの区切りを明確にして、これからの人生を、ポジティブに、明るく考え行動し、この節目を有意義に通過したいと思います。

古き、良き、昭和

Bグループ

三班 一〇番 葛生 正道

自分が生まれ育った昭和の古き良き時代を、最近懐かしむ今日この頃である。それに比べれば今の時代はどうだろう。

隣り同士の付き合い、年代の相違もあるが、挨拶もそこそこに隣同士なんて名ばかりではないか。この風潮も全国的である。こんな日本になったのは昭和五十年代のころと思う。

昔は、地域が互いに助け合い暮らしてきた。躰も教育も、家族をはじめ地域の方々によって行われた。昔の子供は、いたずらもし悪さもして、よく怒られたものだ。

昨今は、子供から年寄りまで老いも若きも、パソコンやスマホなどに興じている。私は決して悪いとは言わないが、あまりに振り回されてしまいか。ああ、昭和の時代が懐かしい、今日この頃である。

俳句部に入部して

Bグループ

三班 三八番 大出 洋子

俳句は初めての挑戦でした。

世界で一番短い定形詩であり、右脳で景色や情景を読み、左脳で語数を合わせるため脳の活性化が図れると言われています。

石倉夏生先生のご指導を受け月二回の句会に参加しています。先生や先輩の方々から、俳句をただただ楽しんで下さい。の、メッセージを頂き学んでいます。

句会は、一投句（無記名）二清記三選句四合評五講評の五つのステップで進められます。石倉先生の講評は、厳しい中にもユーモアがあり知識の深さに驚きます。

俳句は十年で少し理解できるといわれていますが、言葉の持つ豊かさ、季節感や自然の情景を想像する楽しさは、初心者でも感じる事ができます。

最後に素敵な春の季語をご紹介します。鳥曇、風光る、利茶、などがあります。

今思う事

Bグループ

三班 三九番 猪俣 定一

私が生まれたのは、団塊世代の終わりのころだった。御多分に漏れず小さい頃は、木から木へ飛び移るような元気な子だった。

そんな中でも強烈な思い出として残っているのは、中学二年生の修学旅行前日に盲腸になり手術が長引き、全身麻酔の注射をした所、心臓が停止してしまった。その時亡き祖父が川の向こうで、「定一、こっちはいい所だからこい」と呼んでいた。私が行こうと思った瞬間目が覚めた。いわゆる三途の川を渡ろうとしたのである。あれから数十年、今では祖父や父の年齢を一回りも超えてしまった。

今後は、シルバー大学校に入学したことだし、好きなカラオケ、月に一度のゴルフ、そば打ちが出来る健康な体を維持しながら、終活に向かっていきたい。最後に家族の健康を祈っている。

ふりかえり

Bグループ

三班 五三番 毛塚 つぎ子

五十年以上ずっと働き続けてきた。後期高齢になる前に仕事をやめようと思っていたが、その日はすぐにやってきた。子育てをしながら夜勤をし、もちろん今のように育休などはなく、家族の協力なしに続けることは出来なかったと感謝している。大変なことや辛かった事も多かったが、それ以上に仕事が大好きで仲間に支えられ楽しかった。職場の間とは今でもつながっている。昔話をしては懐かしがり笑い声が絶えない。これからは、自分のために時間を使おうと思ひ、趣味や地域の活動と忙しい毎日を送っていたが、更にシルバー大学部活動が加わり、自分のスケジュールの管理が忙しく、一日何度も確認しながら、間違ひのないようにと気を付けている毎日である。

これからは健康に気を付け一日でも長く人生を送りたいものである。

シルバー大学に入校して

Bグループ

三班 八三番 前沢 治夫

私は昨年喜寿を迎えて、人生の区切りとして、七月に会社を退職しました。会社一筋五十五年、バブル崩壊、オイルショック、東日本大震災等、山あり谷ありでしたが、周りの人たちに恵まれて、無事会社を卒業出来ました。『心機一転』退職を期にシルバー大学に入校を決心しました。十月に入学式、オリエンテーション、班別に進み班は男女半数ずつ、出合いの輪が広がり、新たな一歩を踏み出すことが出来、同じ班の人達とは毎週木曜日に交流し、深い絆が出来ました。

クラブ活動もゴルフ、パソコン、麻雀クラブに入部しました。大学に入学して、六月あつという間に過ぎて沢山の友達が出来ました。人生家族に恵まれて、多くの友達に支えられ、会社の同僚に支えられ、最後にシルバー大学に入学し、また多くの友達の輪が出来、大事な宝物となりました。

オーロラを求めて

Bグループ

三班 八六番 室橋 正枝

高一の冬、NHK超高度カメラが捉えたオーロラの光の帯と動きに私は魅了された。いつか実物を見たいと十年前、アイスランドのオーロラ鑑賞ツアーに参加したが滞在中空は厚い雲に覆われ結局その姿を捉えることなく帰国した。そして今年二月、やはり死ぬまでにこの目で見たいと、今度はカナダのイエローナイフのツアーに申し込んだ。折しも地磁気の活動は活発となりオーロラ出現率も高い。晴天率も良く三日居れば九五%の確率で見られるという触れ込みで鑑賞機会は三日間。しかし現地に着くとまたしても空は無常にも厚い雲に覆われている。見られない五%に入ったのかと諦めかけた三日目の深夜一時過ぎ空が突然晴れ星空の中にオーロラは現れた。天頂から降るように次々と姿形を変えていく。求め続けたオーロラは確かに存在していた。

生きる希望

Bグループ

三班 九三番 石原 清美

シルバー大学校に入るきっかけは、友人に色々な面で勉強になるしクラブ活動も楽しいと勧められました。でも私は肺気腫を患っていたのでためらっていました。でも決心して入学しましたが、途端に喘息そして帯状疱疹神経痛に掛かってしまい、せっかく入った大学を随分休んでしまいとてもつらい毎日でした。でも、同じ班の皆様やクラブの皆様にお話しした言葉や、「待ってますよ」と言う暖かい言葉をいつもかけて頂いて、どれだけうれしく勇気づけられたか分かりません。今はだいぶ回復して授業もクラブも楽しく通っています。何回もあったことのない人たちの励ましは、とても感動し生きる希望になりました。

大学に入って素晴らしいお友達と一緒に学べることを、心から感謝しております。ありがとうございます。

思う事

Bグループ

三班 一〇六番 真瀬 悦子

無事に還暦を迎え、六六歳まで好きな福祉の仕事が昨年まで出来る事が出来ました。退職間近に「ふと。」人生を楽しんでいたのかな。栃木県に住んで四十数年経つが、『栃木県』のことが分からない。体が弱くクラブ活動をしていない事を思い出し、シルバー大学に通ってみようと思いました。

十月から通学すると、六〇歳以上の条件で楽しい授業を受け、様々な人生経験の知恵を持ち寄ってグループワークを受け、自分にはない価値観を知る事や、県南部の歴史・民族的な変換を知る事が出来ました。習いたかった、手打ちそば・太極拳・切り絵のクラブ活動に参加し、やればやるほど難しく先輩方に教えを頂き楽しく参加しています。後一年半健康で、多くの仲間と楽しく学びたいと思います。今後の人生に、地域での生活に結び付けたいと思います。

シルバー大学で思うこと

Bグループ

四班 五番 怡土 青磁

これからも、今まで体験して来なかった事が起きて新たな経験を積むことでしょうか。「何が起るかわからないから人生は面白い」という考えを持つ事がとてもできず、ビクビクしながら毎日過ごしております。予想がつかない故に不安を感じている私に知恵を与えてくださいシルバー大学は救いであり安らぎです。校長の県知事また専門の先生方、スタッフの皆様、活躍中の諸先輩の方々に心より感謝申し上げます。十年を一日とすると、人生の旅も七日以上過ぎて、残り少なくなりましたが、学んだ事を生かし、真珠の門で（もし天国が存在するならば）「おかえりなさい」といってもらえるように生きていこうと思います。

我が人生

Bグループ

四班 一七番 篠原 延元

高校卒業後某石油会社に四年間勤務、退職後自営業（肉食用養鶏業）に従事、しかし環境問題でやむなく十年間で廃業、その後三十二才から儀兄の経営する建設業社に入社三十七年間勤務した。その間取締役、専務取締役をへて代表取締役社長に就任、五年間任務し六十九才で退職又勤務中地元では某市議会議員の後援会会長、同氏県議会議員の後援会会長を務めた。町内に於いては自治会役員を平成十六年に着任し、令和元年から自治会長に任務し現在に至る。又昨年十月からシルバー大学南校に四十五期生として入学第三の人生をスタートした。思えば今まで出会った全ての人達に感謝。我が人生に悔いなし!!

大学校へのチャレンジ

Bグループ

四班 二四番 棚橋 幸子

あつという間の半年間でした。私の人生のチャレンジが始まって・・・入学してから不安もありましたが、運よく優しい仲間に出会うことができました。週に一度ですが学校に行くのが、楽しくて楽しくて仕方ありませんでした。週の始まりには、これとこれと用事を済ませ片付けをして準備をしておくようになりました。毎日が減り張りのある生活になり、仲間の話を聞くと自分とは全然違う人生なわけで、とても新鮮で勉強になります。クラブ活動も友人が増え、始めての事にチャレンジするので楽しいかぎりでした。

昔の言葉で「天衣無縫」いい言葉があり天女の衣には縫い目がないという意味があるそうで、これからはくよくよ悩んでいないで自分らしく、自然に、人生や仲間を大切に生きていきたいです。

感謝『ありがとう』

Bグループ

四班 五四番 島田 基治

シルバー大学に入学して半年が過ぎようとしている今、感じた事は、周りの人達に助けられ楽しく有意義な時間を送る事が出来て感謝の気持ちでいっぱいです。

『ありがとう』の言葉を口に出すのが苦手な自分ですが、改めて学校に行きたいと考えています。人に対しても、物に対しても感謝の気持ちを忘れることなく行動するのが大切だと感じています。これからも周りの人達と一緒に「明るく、楽しい時間」を共有出来る様にしていきたいと思えます。

バレーボールやってみたい？

Bグループ

四班 六三番 出井 加代子

娘達が小学生の頃、ママ友から誘われて始めたバレーボール、体育の授業でしか、やった事がなかったので、最初は顔面でボールを受けたり両腕は紫色のアザだらけ・・・メンバーの方達は皆さん社会人で経験者だったのです。どうにかこうにか続けてこられたのも、楽しいお喋りと試合後の反省会や、年に一度の旅行が楽しくて今でも続いています。毎月【旅行積立】をして北海道から沖縄まで二泊三日の旅を楽しんでいます。シニアになってからはチームの皆さんの実力で全国大会に滋賀県まで連れて行って頂き、とても感動したのを覚えています。現在は大会には出ず、週に一度の金曜日の夜、二時間余りの練習ですが、怪我をせずいつまでも楽しい仲間達とバレーボールが出来ますように！

おもちゃドクター

Bグループ

四班 六八番 金子 光伸

私は物を作ったり、分解したり直したり、そんな作業が大好きです。
プラモデルはもとより、真空管アンプ・ラジコン（飛行機・ヘリコプター）・日光彫・レジンテーブル等々。最近では軽トラに積む部屋（軽トラハウス）を作り日本中を走り回りました。
そんな私がシルバー大学校に入り、おもちゃドクターに出会いました。おもちゃドクターは文字通りおもちゃを直す人です。特別な資格は要りませんが、細い作業が必要です。これは私にピッタリだと思いつくと、シルバー大学校のすぐ近くにおもちゃ図書館があると聞きドクターの仲間入りしました。
福祉とは無縁で生きてきた私が、好きな作業で誰かの役に立てれば、おもちゃも、子供も、私も、みんなハッピー♪

わたしの人生今が最高!!

Bグループ

四班 七七番 鈴木 恭子

今まで仕事優先でやって来た私、ある日の仕事中に突然大腿骨骨折というアクシデントに襲われてしまいました。入院、手術そしてリハビリが日課となり一日でも早く復帰しなければ申し訳ないと後悔の日々でした。復帰しても骨折する前より無理は出さず階段はそろりそろり、歩くのもゆっくりに、これから先会社を辞めるべきか続いているのかと悩みました。そんな時以前聞いた事のあるシルバー大学が頭に浮かび入学する運びとなりました。まずお友達作りをと思い進んで声掛けしようと思いましたが。今ではクラスの方、クラブの方とも話が出て嬉しく又班の人達とも仲が良く木曜日に学校に来るのが待ち遠しい毎日です。シルバーで巡り合った人達とこの先何年たってもお友達でいられたらと思います。同期の皆さんこれからもよろしくお願いします。

シルバー大学に入学してみても

Bグループ

四班 七八番 所 純二

シルバー大学の存在自体を知ったのが、昨年の今頃でした。友人から、リタイアして暇そうな私を見て「こんなもんもあるよ」と言われ、学生時代に少しかじった麻雀で仲間作りをしようかと、入学を決めました。週一回の登校なので、軽い気持ちで入学してみたら、あにはからんや、思ったより厳しく、クラブ活動も含めると、月の三分の一位栃木に通う事になりました。家内からは「いつまで続くやら?」と言われましたが、むしろ今では登校、クラブ活動が待ち遠しくて仕方ありません。逆に家内は「私、淋しいから、来年は大学辞めてね」と言われる自分があり、不思議な気持ちです。何となく、若かりし頃に戻った様で、しかもテストも通知表もなく、好きな事を好きなようにやれば良く、これぞシルバー大学の神髄だと思えます。

班長選出

Bグループ

四班 一〇七番 三井 金次

シルバー大学初日班構成が発表され、初対面同士が何の情報もなく集まり、犠牲者を一人選ぶことになります。僅かな情報を明かす為、自己紹介をしていく事になりますが、当然口火を切ると、最初に自分の情報を与えてしまうので、誰も口火を切ろうとはしません。沈黙の時間が過ぎてゆき、時間の無駄になる事は目に見えていましたので、つい口火を切ってしまいました。馬鹿だとは判っていましたが、班長だけならたいしたことではないと思っていたので、引き受ける覚悟で口火を切りました。案の定、押し付けられることになりましたが、その後におまけで自治会の役員まで付いてくるのは、想定外でした。自治会の役員会では、目立たない様に無口で行こうと考えていましたが、見えない事があるので、つい余計な質問をしてしまいました。ヤバイ

雄大な山々と仲間との出会い

Cグループ

五班 一番 久保 紀江

主人が他界して十一年が過ぎました。落ち込んでいた時、私の心を救ってくれたのは山でした。ウォーキングの好きな友達と毎週土日、朝早く起きて両崖山に登るようになりました。悲しみも忘れ、登れた達成感、勇気と自信を持たせてくれました。それから、色々な山に登りたくなり、登山クラブに入りバスであちこち行くようになりました。山友もでき、那須にある朝日岳の絶景に感動しました。その日は天気もよく、山々がはつきり見え、あの感動は忘れられません。花々の綺麗な湯の丸、赤城山、安達太良山、一切経山は、なかなか見ることのできない魔女の瞳は最高でした。今は膝の不調で山はお休みしていますがまた登れる日を楽しみにしています。今シルバー大学に来て、新しい友に出会って学生生活を楽しんでいる日々感謝です。

【想い出】

Cグループ

五班 一四番 斎藤 信明

本年三月で四十八年間勤めた会社を辞めました。ある意味四十八年も勤めさせて頂き感謝しかありません。四十八年勤めた中で仙台に八年、東京に累計四年、単身赴任の生活を送りました。特に思い出に残っているのが仙台の八年間（正式には七年八か月）の生活。東北の人になかなか関東の人間を受け入れてもらえず、ある日系列の会社の原料が良くないので仕入れるなど指示、ところが半年足ってもそこからの仕入れがなくならない、担当者を注意すると「斎藤さんは二・三年で関東に帰るでしょ私たちはずっとここにいないといけない」「心配するな俺はずっとここで頑張るから」と言ったところ始めてパートさんがおかずを持つて来てくれて「工場長ろくなもの食べていないだろう」と次々と総菜を持って来て頂けた事が一番の思い出です。

シルバー大学校に入学出来て

Cグループ

五班 五〇番 工藤 将雄

やっと大学に入学出来ました。夢が叶い喜んでいきます。ありがとう。仕事仲間から今更大学でもないだろうと言われました。

僕は大学が憧れの夢でした。若き頃高校にお金も学もなく全日制に行けず横浜の定時に四年通い卒業しました。あの時の苦労と学生生活の起立、礼が再び出来快く満喫してる今日この頃です。八十過ぎの人は何人も入学してないらしいが、自分なりに色々苦労や経験もして来たが、今シルバー大学に行かなければ、一生悔を残すと思ひ入学しました。若さはないが親にもらった健康な身体で、シルバー大学で勉強をして友達を沢山作り、世のため人のためになることをやって行くつもりです。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て行きます。

長所を生かす挨拶で仲間作り

Cグループ

五班 五五番 寺内 利夫

七年前に三九期の先輩から、君に合った学校があるよと紹介され、七十才になり第二の人生のスタートと考え、胸が高鳴る中、シルバー大学に入学しました。

私は一生涯、数多くの人と接する事が出来るか楽しみに生きています。私の長所は挨拶を大切にすることです。山や湿原をハイキング中に、行き交う人に挨拶をした時の楽しさを知ってから特に強く思い、人と人との繋がりを広げるには、挨拶があつて出来る事と思つていきます。

社会奉仕で水やりをしている時に、挨拶の後に一言ご苦労様です、大変ですね、綺麗ですねと声を掛けられ嬉しくなりました。入学して半年が過ぎ、グループ、部活と話し合える仲間ができ、学校へ行くのが楽しみです。多種多様の挨拶を使い分け、在学中に多くの仲間を作りたいと思います。

振り返ってみれば

Cグループ

五班 六四番 今泉 都美子

退職してもうすぐ五年になりますが、子育てを、母と義母に任せて、母親としての「思いやり、やさしさ」の配慮が足りなく、三十代の時、次女一歳、長女小学一年生になったばかり、富士山の麓に引越して、一年間に、三度の転校したにも拘わらず、私の心配をよそに、新しい生活の中で「人見知りもせず、直ぐ友達も出来」、私の方が長女に助けられました。ありがとうございます。

現代社会、スマホ、パソコンは今の生活には欠かせないですが、一九九〇年頃に上昇普及したパソコンを四十の手習いで、仕事帰り栃木市に一年通いました。でも、もうすっかり忘れてしまい、今また、シルバー大学校パソコンクラブで頑張っています。

【人生百年時代】さまざまな紆余曲折を経て、知己に助けられながら残りの時を、日々、笑顔を忘れず過ごしたいと思います。

人生はプリパレーション

Cグループ

五班 八五番 真仁田 増夫

人生も終盤、夜中に先の行動と準備を考へ出すと朝まで寝られなくなる。自分に自信を持ってなくなった表われか。そして人生の大半は何かしらの準備活動…プリパレーションだったと振り返るようになった。

イチロー、大谷は日々の鍛錬調整を厭わない準備の天才であり、難問証明のために稀な閃きと無意味とも思われる膨大な論理の積上げに一生を捧げる数学者もいる。

学生時代の辛いバスケットの練習は試合の勝利のための準備、会社の仕事も広い意味での準備行動の連続だった気がする。

義務・規則に基づくモチベーション無き準備行動は感動がなくなつまらない。「七十にして心の欲する所に従いて矩を踰えず」が理想か。シルバー大学も純粋に学習や交流を楽しみながら第二の人生のプリパレーションを実践していければいいと思う。

シルバー大学校に入学して

Cグループ

五班 八七番 渡邊 裕子

ゴルフ場のボランティアの先輩からの紹介でシルバー大学に入学しました。ちょうど主人が昨年九月で定年退職し、タイミングが良かったので、二人で一緒にどうですかと提案していただきましたが、主人の方は他にやりたい事があったため、私ひとりを通うこととなりました。

大学に入学するまでは、ゴルフ三昧の日々を送っていましたが、週一回の授業とクラブ活動とボランティア活動、そして主人が平日も家にいるので家事労働が増えた日々を送っていました。学校に慣れてきた十二月初旬にボランティアをしているゴルフ場の練習場にて足を滑らせ左手をついたらなんと骨折してました。あまりに慌しい日々を過ごしていたので少し休む事も必要かしらと感ずるこの頃です。これからも学校生活を楽しくて行きたいと思っています。

『いつやるか 今でしょう』

Cグループ

五班 一〇〇番 野尻 祐子

「シルバー大学」ラジオから偶然流れてきた紹介に、不思議な縁とロマンを感じました。当時、コロナ禍で気持ちも塞ぎがちだった私にとって久しぶりの胸の高まりだったと思います。是非入ってみたい！大丈夫かしら？期待と不安が交錯する日々の中、林修先生の「いつやるか 今でしょう」が私の背中を押してくれた様に思います。

一大決心、入学を決めてからは難関である通学路を覚え、何度も練習、入学してからは朝礼、授業、サークル活動等の慌ただしい時間が過ぎますが、とても新鮮な気持ちでいます。教室移動では、難聴や足の不自由さに老いを感じつつも、今できている事、実行している事に幸せを感じています。多様な部活動は興味のある物ばかり一つずつ参加し、その経験が私の生きるエネルギーになれたらと思っています。

席を譲られて

Cグループ

六班 六番 赤間 シズ子

ウォーキングでの古河からの帰りの電車は粗満席。私達四人はそれぞれ空席を見つけて座ることにしたが一人だけ座れずうろしていたら、私の席の前の男性が彼女を見ながら席を譲る為、すっと立上った。でも彼女はやっと席を見つけて座ったのでそれを見て青年は安心した様に腰を下ろした。私は思わず「有り難うございます」と礼を言ったら、にっこり爽やかな笑顔が帰ってきた。友と青年の間が隣とか対面ならわかるが、対角で三m程も離れている。勿論、友は青年の行動を知る由も無し。下車してから彼女に青年の事を話したら「まあ全然知らなかった。でも有り難いね。素敵な人ね」と感激していた。四人の心は幸せいっぱい笑顔いっぱい。これも外に出たればこそその味わえた感動!!次回からのウォーキング、どんなワクワクがあるかしら?!

あれから四十年

Cグループ

六班 一三番 小山 豊

昭和六十年八月十二日、日航機が墜落した。十三日深夜出発、早朝に上野村に到着した。引き続き準備をして十四日深夜に出发、大破した機体や無数に散乱した遺体を横目に集合場所に急いだ。現場での諸注意を聞きさっそく検視の終了した遺体を二人一組でヘリポートまで搬送した。付近では遺体が山積みになっている。何度か往復し「昼食」運んでいた遺体を脇に置き食事開始、夕方になり作業終了。現場から離れ人気がない山中に入り野宿、水もなければ夕食も届かない雨衣を着て横になる。おきまりの雷雨そのまま就寝、無線で起こされたが「人員装具異常なし」報告又寝る。起床し現場に向う、同僚が一言「夜中現場上空見たら火の玉が無数飛んでいたぞ」よかった靈感なくて。四十年前の体験です。亡くなった方のご冥福をお祈りいたします。

クラスメートのやさしさ

Cグループ

六班 二七番 藤沼 紀伊子

「起立」の第一声が始まる。本当に学校なんだと感じた初日でした。体験もしないで入学し何を学ぶかさえも知りませんでした。ただ知人の「楽しいよ」と言う言葉を信じて、学生時代同様クラスの人間関係が良ければと願うばかりでした。しかしそんな事は稀有に終わりました。特に昼食の間は夫の日頃の鬱憤発散でストレス解消、話を聞いてくれるだけで皆のやさしさが伝わります。何より他人を思いやる心を持っている事に驚きました。アメリカ大統領のように自国第一主義、自分さえと思う心が主流の現代、やはりシルバー大学で学ぶ人は違うなと思いました。私も皆を見習うべくちよつとした事で腹を立てずいつもおだやかにいられたらと思っています。まだ半年足らずもつともつと学生生活をエンジョイしたいと思っています。

シルバー大学に入学して

Cグループ

六班 三二番 渡辺 幸一

「ハイ」と名前で呼ばれて返事した入学式から約六カ月が経過します。入学を考えたのは、会社を退職したら何をして過ごしたら良いか不安だった事。また、以前から蕎麦が大好きなので蕎麦打ちを習いたいと思っており、大学のクラブ紹介欄を調べたら蕎麦クラブがあつたので入学しました。今では授業やクラブ活動に参加して楽しく過ごしております。

同じ班のみなさんも親切で優しい人達ばかりで「マトマリ」があり、出会えた事を感謝しています。

クラブ活動では、蕎麦打ちクラブに入部し習っていますが、まだ自分一人で上手に打つことが出来ないのです、卒業するまでには上手になりたいと思っております。

今後、大学に入学した同じ年代の方々の交流を大切にしながら過ごしたい。

新たな日々

Cグループ

六班 四八番 伊藤 幸子

退職後は、念願だった朝ドラを見ながらゆっくり朝食を摂り、週一回ヨガ教室に通っていました。のんびりした生活に退屈してきた頃、義兄から「今まで一生懸命に仕事をしてきたのだからシルバー大学に通って新たな友人を作ってみては」と勧めて頂きました。「今更勉強なんて難しい」と悲観的な私でしたが、公開講座に参加後、教務の方からの丁寧な説明を受け、その場で知り合いになった方に背中を押して頂き、入学願書を提出しました。シルバー大学は「なるほど、そうなのね」の連続です。人生百年という言葉は、私には当てはまらないと思っていました。受講しているうちに「まだ、何か出来るかもしれない」と思えるようになってきました。まずは、健康に留意し、卒業できるよう頑張ります。私に関わって下さる皆様に感謝です。

カラオケ健康

Cグループ

六班 五二番 笠原 繁

佐野市田沼に「アリーナ・田沼」がある。春夏秋冬、カラオケ愛好家が百人程集い、自慢ののどを披露する。ケーブルテレビで放送されるので衣装も素晴らしい。

いくつかのカラオケサークルがあり、練習している。おばがやっていて私にも「やってみる」と言った。私は小林旭・杉良太郎が好きなので「熱き心に」を唄った。終わって引っ込むときに「アンコール」の声が上がった。一人一曲なので無理だがうれしかった。

年に五回くらい発表会があるので、毎日のように三龜山の運動場で走ったり踊ったりして、風邪を引かないようにしている。

今でも続く奇蹟の様なお話し

Cグループ

六班 六五番 上村 芳子

もう三十年程前になります。転勤族の夫が八戸に転勤になった時の事。スーパーでよくお会いする同年代の女性と知り合い、家も近くと分かり仲良くなりお話しをしていくうちに、名前が二人共「よしこ」歳も同じ、誕生日も一ヶ月違い。夫同士の名前も「ひろし」と「ひろき」遊び心で誕生日を聞いたら彼女と夫、御主人と私が同じ誕生日。ウォー。何と御主人と夫の会社のビルが道路を挟んで三階で何となく顔は知っていたそう。そのうち窓ガラス越しに手を口元に持ってうなずくと飲み会決定。誕生日には女性がお互いのお祝いをするという暗黙のルールが出来、勿論それ以外でも。子供たちも「今日はどっちで食事？」なんて!!この奇蹟の様な縁も数年後にはお互い彼女宅は新潟へ我が家は小山へ転勤に。この縁がずっと続くように願っています。

故郷の同期会

Cグループ

六班 八九番 細田 澄恵

十一月の初旬、友人達と上毛高原駅に降りた日は、谷川岳を近くに見て雲ひとつない青空に迎えられ、古民家を買った民宿を始めた友人御夫婦の元へと伺いました。

十数年前、脳梗塞で倒れた彼との久しぶりの再会です。小学校から半世紀以上の仲間達が、三十代の頃連絡を取り合い集まったのが今も続いている同期会です。五十数名からの始まりでした。当時は珍しかったのか釧路新聞の取材を受けて写真入りの記事になりました。四年に一度が、いつからか二年に一度の集まりになりました。

一人二人と早くに逝ってしまった友達、私も大切な親友を亡くした時は、あたかも呼んでいた様に札幌同期会の朝でした。

忘れられない夏です。今年も又、早々に「札幌駅前ピアガーデンが待っている」とのグループライン、行けるかな？

やり通す人生を目指して

Cグループ

六班 九六番 篠原 稔

昨秋、九七歳現役最高齢指揮者の演奏会を三度聴ける機会に恵まれた。毎年のように来日していたが、三年前は転倒した怪我明けでの来日、一昨年は直前のドクターストップで叶わず、誰もが危惧していたが欧州からの長時間長距離移動を行い、代役の指揮者を配置しての若々しく涙無くして聴くことの出来ない三プログラム六回公演であった。彼は人類の幸福を追求することが音楽家の人生であることを信念とし、人生の苦しみを抱える我々聴衆に慰めとなる音楽を届けてくれたのだ。恐らく彼は指揮中に倒れても本望なのであろう。今秋も彼の来日が予定されている。ぜひ再開して最強のパワーを頂きたい。私は昨秋、新たな冒険を求めてシルバー大学に入学した。幾つかの趣味もあるが「やり切る」というよりは「やり通す」何かを求めたい。

思いもよらない 出来事

Cグループ

六班 一〇二番 出井 信子

入学して二ヶ月が過ぎようとした十一月末に病気が見つかり、余儀なく入院、手術という私の人生で大きな出来事が起こりました。それまで、自分では年相応の健康状態と思いついに仕事に打ち込みましたが、突然の事でお先真つ暗になり無気力で何も手につかず、考える事は悪い事ばかり。

手術は年明けに決まりましたがお正月気分等味わうどころではありませんでした。手術は無事済み、一ヶ月後検診では、今後の治療は終わりになりますと言われた時は今まで張り詰めていた緊張が解れて、感謝の気持ちでいっぱいになりました。また、授業を休んでいた間もクラスの仲間たち、クラブの仲間たちが心配し励ましてくれた事も心の支えになりました。感謝です。これから残り一年半のシルバー大学校生活を悔いのないよう楽しみたいと思います。

偶然？必然？

Dグループ

七班 六番 大塚 町子

小学校から古希を過ぎた現在までの私の唯一の趣味は「読書」である。今はもっぱら電子書籍をスマホやKindleで読んでいます。文字がかなり拡大できるのでストレスにならないで読めて助かる。ジャンルは問わないが一年間で約三百冊位は読むので、年金暮らしでは話題の新刊はなかなか読めないのが悩みである。今までで一番読み返しているのは童門冬二の「上杉鷹山」。私は何か悩みがあるとまるで大好きな菓子を食べるがごとく本を読む。すると何冊か読むうちに必ず答えを得ることができてきた。それを「偶然」と表現した私に、それは「必然」だよと恩師が諭してくれた。ただ今まで睡眠よりは読書を選んできたが、残念なのは本を読むことが、咀嚼して知識の蓄積にはならず、活字中毒に拍車をかけていることではある。

秘境駅悲喜交々

Dグループ

七班 二九番 森戸 幸子

私の密かな楽しみ、それは秘境駅を巡る旅。二年前の六月稚内から最北の秘境駅宗谷本線「抜海駅」を目指し列車に乗った。

抜海で下車したのは私を含め三名。まず木造駅舎をパチリ。駅舎内には懐かしい昭和のテレビドラマの写真が掲示されており静寂で時間が止まっている様だった。思いを駅ノートにしたためた後駅周辺を散策すると、大型バイクの青年の姿が見えたので話しかけた。利尻に行くという青年はなんと地元が一緒、遠く離れた北の地での出会いにお互い驚いた。約一時間の滞在中のこの偶然は「抜海の奇跡」である。

こんな素敵な思い出のある抜海駅が今年三月歴史に幕を下ろした。致し方ないと思うが残念、寂しい。住民、鉄道ファンに愛された「バックカイ」なんていい響き、廃駅になったが永遠に記憶に残る駅である。

実りの季節

Dグループ

七班 三一番 吉田 東美雄

人間の一生を春夏秋冬になぞらえての話聞くことがある。即ち少年期を春、青年期を夏、壮年期を秋、そして老年期を冬というような捉え方である。しかし私は高齢者の現在こそが人生の秋、実りの秋、収穫の秋であると宣言したい。そして今日まで蓄えた物を躊躇することなく使い、遺された人生を謳歌すべきだと思う。

翻って自分の春夏秋冬を考えるに、二十二歳までを春、六十二歳までを夏、八十二歳までを秋と区切り、八十二歳を過ぎた現在は冬と位置付けている。即ち第二の定年八十二歳までの秋の季節は十二分に収穫物を消費し充実した生活であった。そして春・夏の季節を過ごした出羽・越後の生活から下野の地に移住して二十三年目、冬の季節と言われる老年期の現在、シルバード大学の門をたたいたことは正解であった。

栃木バンザイ

Dグループ

七班 三三番 荻澤 清久

栃木に移住して一年。目的は終活の場としてである。自分には、縁もゆかりもない所である。ある日、夜中にふと目が覚めたその時、栃木がひらめいた。そうだ栃木に行こう。早速栃木へ移住先探しへ。栃木に移住し一年、シルバード大学校に出会った。大学校の講義で栃木のシルバード大学校は東の東大だ、みなさんは宝くじが当たったくらい幸運ですと講師の方が言っていた。私にとっては、まさにその言葉の通りだと実感した。人生とは、不思議な迷路。せっかく頂いた命更に楽しまなくちゃ。命と時間は平等である。生きるを味わう、おしゃれを楽しむ、人との出会いそして繋がりを大切に。まだまだ楽しみは無限だ。先ずは、シルバード大学校での二年間を楽しもうと思う。楽しみが増えた気がする。今を楽しもう。栃木ばんざい、ありがとう。

シルバー大学に入学して

Dグループ

七班 四二番 熊倉 節子

昨年友達がシルバー大学を卒業しました。とても良い所だから、ぜひ入学した方が良いでしょうと言っていました。又以前近所の方がシルバー大学に行きたいと言っていました。病気になるって行くことができなくなりました。家族の人に会うたびに、それが心残りだと聞かされていました。今になって思うと、私はいつもその事を思い出します。入学して最初はとても不安でしたが、時間の経過と共に友達も出来て、今は沢山の事に支えられて楽しく過ごしております。これからは何事にも挑戦して、生甲斐のある人生にしていきたいと思っています。沢山の仲間が出来た事は、これからの人生にプラスになると思います。

ありがとう

Dグループ

七班 七〇番 川島 朗

小学三年生の頃だったと思う。母の手伝いをして、「ありがとう」と言われた。嬉しかったのを覚えている。子育て中もこの言葉ができるだけ使うようにした。親しい老夫婦と雑談中、昔の男は口数が少ないという話になった。いや少ないじゃなくて足りない私。どんな料理を出しても「美味しかった」と言わない。ところで、ご主人様、奥様に「ありがとう」と言ったことありますかと私。言わなくてもわかっているよとご主人。いや、声に出して言わないと、伝わりません。亡くなってから、手を合わせても遅いのですと私。とうとう観念したかご主人が深々と頭を下げて「永い間ありがとう」と言った。私は奥様の方を向いて驚いた。なんと大粒の涙を、ポロポロ流しているのである。どれほどこの人は待っていたのだらう。この言葉を。「ありがとう」

感謝、そしてこれから

Dグループ

七班 七四番 小泉 紀男

今振り返ってみると、子供の頃、父は小さいながらも会社を経営し、母は公務員、朝起きても両親は出勤していて、祖父との生活に寂しい思いをしたものである。反抗期もあった。ただ両親が一生懸命働いてくれたお陰で、何不自由なく過ごすことができました。今は亡き両親、祖父に感謝している。友人からシルバー大学の色々な様子を聞いて興味を持ち、十月の大学の入学に合わせて会社をリタイアした。早いもので入学してから半年が過ぎ、年代の違う人と出会い、授業やクラブ活動を通し仲間と知り合い語り合うことによって、今までより視野が広げられたように感じる。

健康で充実した大学生活を過ごし、地域社会に貢献していきたいと考えていた矢先に神社総代に推薦された。私の地域貢献の第一歩と思い四月から活動することにした。

ホームベーカリー

Dグループ

七班 八〇番 新田 善子

パンが好きだ。朝食には必ず食べる。時々自分で焼く。自分で言っても、私は材料をセットするだけ、後は機械が上手に焼き上げてくれる。食パン一斤用のホームベーカリーであるが、少し手を加えてやることで多種多様のパンを焼くことができる。具材を生地練り込んで焼く。数種類のジャムを彩りよく生地間に挟み、ミルフィーユ宜しく焼くこともある。具材の種類や量を替えることでバラエティーに富んだパンが焼きあがる。プレーンな食パンも、材料の増減により食味が変わる。この焼き器は十数年前、新品同様で友達からもらい受けた。年数が経ち色々と不具合が生じている。いよいよ動かなくなったら、私のパン焼きも終了しようと思っている。あと何回焼けるだろうか。

真岡鉄道とSLと思い出

Dグループ

七班 九〇番 青山 宏子

SLはわたしが小学校の頃も走っていたのである。たぶんあの頃は客車ではなく、まさに貨車だったのだろう。あれは確か、小学二、三年生だった。小学校の北の踏切までは三百五十メートル位なのだが、三時限目が終わって普通に歩いてくると、必ずSLの煙に巻かれてしまうのである。ダッシュで行って踏切を渡るか、学校を出る時間をずらしてゆっくり出発するかしないと必ず煙に巻かれるのだ。あの石炭の燃えた独特のにおいはいまでも記憶しているのである。

真岡市はSLには力を入れている。真岡駅のSLキューロック館には土曜日、日曜日になると小学生や幼稚園生を連れた、お父さんお母さんでいっぱいになる。

老いても楽しい

Dグループ

七班 九七番 下原 陽子

私は、死ぬまで健康だと信じていた。ところが、病気になる、体重も体力もぐんと落ちてしまった。青天の霹靂でした。反面、人生を振り返る機会になりました。色々考え、これまで出来なかつた事に挑戦しようとシルバー大学に入りました。

シルバー大に入るとクラブ活動の盛んな事に驚いた。幾つも掛け持ちして生々と活動している。私もさっそくクラブに入った。中でも蕎麦打ちが楽しみだ。蕎麦は繊細だ。気温や湿度、ほんの少しの水量で固さが変わる。四角にのしたいのに角が出なかったり厚さも均一にならない。でも、自分で打つたと思うと嬉しい。家族も月一の蕎麦の日を楽しみにしている。他のクラブも楽しい。クラスメイトにも恵まれ学校が楽しみだ。老いても楽しみは沢山あると実感する。

無料食堂

Dグループ

七班 一〇三番 河田 重春

先日、札幌で無料食堂を開いているキリスト教会の牧師へのインタビュー動画が目にとまった。タイトルに覚えのある名前を見つけたので閲覧してみたら、かつての同窓生Y君だった。彼は必ず講義に遅れて来て、着席するやいなや眠り込み、六年間ほとんど寝ていて卒業した。五十年間没交渉だったが、札幌でホームレスの人や生活困窮者に礼拝堂を開いて食事を無料提供し、社会活動に奔走する老牧師になっていた。インタビューによると、四五人ほどの人が食事に来ており、来ることができないう人の世話もしていて、六〇人分ほど用意するそうだ。町なかの教会だが、その活動を通して初めて町の人たちから認知されるようになったとか。シルバー大学の仲間にもことも食堂のボランティア活動をしている人がいる。私もうかうかしてはいられない。

人生百年時代

Dグループ

八班 七番 柏崎 光子

今年には昭和百年、先日NHKで昭和四十四年の紅白歌合戦が放送されていました。今から五十六年前の事です。白黒映像でしたが、とても懐かしく見入ってしまいました。その年はアポロが月面着陸した年で、とても印象深く良く覚えています。テレビに映る方々を観ていて時の流れを痛烈に感じてしまいました。

物覚え、忘れは格段に悪くなり思い込みからの失敗も日常茶飯事です。細胞の衰えには悲しくなります。これからの人生は楽しい事だけではないでしょうが、時間は勝手に過ぎて行ってしまう。健康を意識した生活習慣に心がけ、好奇心を持って行動できたらと思います。そして一日でも長く自由に過ごせたいからと願っています。特に何も起きない普通の毎日が幸せなのかなと、しみじみと感じています。

最近の旅行事情について

Dグループ

八班 二一番 鈴木 義明

二人の子供達の長きにわたる学生生活が終わったのを契機として、旅行を楽しむようになりました。海外は数回しか行っていませんが、国内は利尻・礼文島から石垣島まで、全国各地を周遊しています。旅行は妻と二人で計画を立案し、以前は旅行会社に基本行程や乗車券等の手配を依頼していました。しかし、最近では旅行会社の窓口が閉店する傾向が広がっています。このような状況から、現在は旅行行程を作成する際はユーチューブ動画を参考に、また航空券や列車の乗車券等もパソコンやスマホを活用し割安で取得、便利な旅行を楽しんでいます。社会環境が変化するなか、これからは我々高齢者も様々なことに興味を持つ必要があるとともに、自ら考えて対応していくことが、少しでも充実した人生が送れるようになる秘訣かも知れませんね。

おもしろがって歳をとる

Dグループ

八班 三〇番 山内 和枝

ピアノリストの反田恭平さんのコンサートに友達と宇都宮に出かけた。素晴らしい演奏に、帰りの電車の中でも、おしゃべりに夢中になり、友達が次降りるといいうので急いで降りると「あっ、違う！」よく見ると一つ前の駅で降りてしまった。「どうする?」「歩いて行こう。」という事になり、暗くなってきた道を二人で歩きはじめた。やっと駅に着いた時は、まっ暗になっていたが、おしゃべりしながらの夜の散歩は寒さも忘れ、「私たちも歩けるんだね」と笑い合った。そんな笑い合える友がいる幸せを感じた日だった。

樹木希林さんの本に「何にでもおもしろがって毎日を楽しむっていいらしい歳の取り方ができるんじゃないかと思う。」と言う文があったが、私も、そんな歳の取り方をしていけたらと思っている。

懐かしのそば、今打つそば

Dグループ

八班 四六番 富田 昌敏

子供の頃、毎年正月になると我が家には親戚一同が集まり、とても賑やかでした。父は八人兄弟の長男であったため、その数三十人以上もなり活気にあふれていました。

その中心にいたのが祖母でした。ふるまわれるのは、心を込めて打った手打ちそば。皆に食べてもらうため、せっせと打っていました。我が家の畑で栽培したそばを自家製粉したものです。皮ごと挽いたそばは、真っ黒で固くほそばそした食感でしたが、それがまた格別でした。大人になり、いろいろなそばを食べる機会がありました。祖母の打ったそばが一番です。

シルバー大学校に入り、蕎麦打ちクラブに入部しました。自分で打ったそばを食べるのはとても楽しいひと時です。祖母の打ったそばに近づけるよう楽しみながら励んでいます。

「やなか」に想うこと

Dグループ

八班 四七番 渡辺 一利

小学生の頃、父親と一緒に「やなか」にたびたび出かけ、「お化け沼」と言われた場所まで魚獲りをして遊んでいました。

「やなか」は、今は「渡良瀬遊水地」になっていますが谷中村があった場所です。谷中村は度々起こる洪水や渡良瀬川上流の足尾銅山から流れてくる鉱毒被害のため、明治三九年に廃村となり、私の先祖を含む谷中村住民は移転を余儀なくされました。

「お化け沼」は、旧渡良瀬川が蛇行して流れていたところの一部で、今は首都圏の渇水に備えた平地ダムの「渡良瀬貯水池（谷中湖）」になっています。魚釣り、水上スポーツやサイクリング等のレジャーを楽しめる場所にもなっています。

現在、私はここでボランティアガイドをして訪れた方々に旧谷中村の歴史や渡良瀬遊水地の自然などを伝えています。

シルバー大学校に入学して

Dグループ

八班 五一番 尾花 百合子

今まで、家で二十年近く、デイスーパー等を利用しながら、家族の介護をしてきました。その息抜きに、町内会の手伝いもしました。

やっと家の方も落ち着いたので、今度は自分のための勉強がしてみたいと思い、シルバー大学校に入学しました。

まだ半年、少しずつ慣れて来た所です。新しい学びの機会は、好奇心を満たし、興味ある分野について深く学ぶことが出来ます。また同じように学びを楽しむ仲間たちと出会えるので、刺激を受けたり楽しい時間を共有することもできます。

そして豊富な人生経験を持った方々と意見を交換したり、共通の話題で盛り上がるのは、素敵なポイントだと思います。

これからも、自分の健康を第一に、学校生活を楽しくしたいと思います。

シルバー大学の仲間にあえて

Dグループ

八班 七三番 栗原 久雄

私は金融機関に在職中はリフレッッシュを兼ねて、野球、ゴルフ、三十歳頃から自治会のソフトボールに誘われて、同時に役員を頼まれました。十年前に小山市のゴミ減量委員を委嘱されて、花火大会、渡良瀬遊水地の清掃作業に携わって来ました。ソフトボールの投手をしていたこともあり、腰の痛みを覚えて二十数年前近くのスポーツジムに週三日位通って来ました。昨年シルバー大学を卒業した元同僚から盆ダンスクラブは楽しいとの話を聞いて、入学を希望しました。現在クラブ活動は、盆ダンス、社交ダンス、俳句、絵画、陶芸、カラオケクラブ、で活動していますが、健康管理で卒業した仲間とクラブの活動をして行きたいと思います。

スポーツジムにはこれからも通いたいと思います。

初めての挑戦

Dグループ

八班 八四番 増山 桂子

私はシルバー大学に入学して、今までやった事のないクラブ活動に入りました。

一つ目は山を歩こう会です。月に一回で低い山、そして遠くない場所でした。初めて登ったのが太平山です。頂上に着いた時の達成感は最高でした。

二つ目はコーラス部です。友に誘われて入部。声を出す事が苦手な私ですが、参加して声を出すうちに、少しずつお腹から声が出るようになり嬉しくなりました。

三つ目は麻雀です。ボケ防止にいいなあーと思い入部。どんな事をやるゲームなのか少しずつ勉強中。先輩からは数をこなすことだと助言されました。

今は学校の授業、三つのクラブと毎日、楽しい日々を送っています。これからも周りの人達に感謝して過ごして生きたい。

オーロラ

Dグループ

八班 九一番 阿部 優子

スウェーデンの北部にあるハシユダの町でオーロラを見た。二十時頃、「オーロラが出ているよ。」の声で慌てて外に出た。星が出ている空の北から東側に緑色の帯が見えた。その帯がカーテンの様に棚引いている。今年オーロラの二十年に一度の当たり年とのことで期待はしていたが本当に見られるかどうかは半信半疑だった。感動で声が出ない。

太陽から飛来したプラズマ粒子が地球の大气と衝突した時に光を放すのがオーロラだという。オーロラが発生する高度や大气中の成分によって色や明るさが変わる。

地球も宇宙の一部であり、その小さな地球に暮らす自分の小ささに失望した若いころの自分がいた。今はその小さな自分が一生懸命に生きてきたことに感動している。オーロラよ！ありがとう。

訓練で一命を救う

Dグループ

八班 一〇一番 板垣 篤

街の中を歩いている途中で高齢者の方が私の近くで急に倒れた。よく見ると顔に意識、呼吸が無かった！え！私がやるの？瞬間に私は頭が真っ白！私は大声で手を貸してくださいと、周りの人に助けを頼んだ。中には関わりたくないと言っている人も居た。至急救急車呼んで下さい。AEDを探してくださいと叫んだ。

その間、一生懸命に心臓マッサージを繰り返した。AEDが届き胸にパットを装着させて、初めて大丈夫かなと思いつつボタンを押した。その後も心臓マッサージを繰り返し、救急隊員に引き継いだ。

隊員が来るまでの約5分の時間は長く感じたが、夢中でやった。早く隊員が来ないかと思いつつ体力の限界も感じた。普段何も知識が無かった私は、救急救命訓練で学んだおかげだった。

友達を大切に

Eグループ

九班 八番 片岡 紀美子

私のふる里は山梨県の甲府である。栃木に嫁いで来てからも四十数年となった。過日久しぶりに高校の時の友達二人と会うことができた。彼女達とは高校卒業以来ずっと会うことはなかった。三人の集合場所は東京駅。人混みと雑踏の中で午前中からお昼、そして夕方までおしゃべりが続いた。帰り際に一人が

「ああ、今日一日楽しかったね。」
「またもう一人も
「本当に楽しかった。また会おうね。」
と言って別れた。私も一日心安らぐ時間があった。友達って本当にいいものだ。この友達を大切にしたいとつくづく感じた。
そしてシルバー大学校でも新たな出会いがあり、友達ができるような気がしている。これからの新しい友達も大切に、楽しい日々にしていきたいと考えている。

最愛なる兄

Eグループ

九班 二八番 前田 宏

私には三つ年上の兄がいた。本家の長男として祖父から薫陶を受け、前田家の跡取りとして育てられた。昭和四七年七月八日結婚式の打合わせに婚約者と一緒に我が家に来ることになっていた。しかし、待ち合せの盛岡駅の四〇分手前でトラックと衝突。二九歳の若さで逝ってしまった。兄の背中を見て育ち、囲碁、将棋、ゲーム、トランプなど兄に追いつき追い越せと頑張ってきた。ようやく肩を並べたのに。兄には色々教わった。一人生の三大岐路、学習の仕方や方法、友の作り方と接し方、苦難の乗り越え方、生きる基本など。厳格で自分に厳しい人だった。生きていればどんな起業をなし、どんなにか素晴らしい人生を送っただろうにと、残念でならない。本人の無念さと思うと悲しい。頼りになる兄だった。今も兄の教えを胸に秘め生き続けている。

シルバー大学校入学

Eグループ

九班 三七番 和賀井 藤子

今思えば三年前のことでした。シルバー大学校入学を希望していましたが、コロナ期の為入学募集は延期、との事。二回目もコロナ。しかし三度目の正直、友人より大学校の追加募集がある事を聞き、すぐさま入学願書を取りに行きました。しかし追加募集の為人数の関係で許可通知が来ないかも。祈る気持ちで伝わったのか入学許可の通知が届き、入学式は宇都宮へ。電車の時間、経路など事前のシュミレーションをし無事入学式に参加でき一安心。亡き母が卒業できなかったシルバー大学校。私は頑張つて卒業しようと思います。仕事をしながらの「学生生活」職場での嫌なことも仲間に話すことで解消されました。グループ皆で和気あいあいの今「このままで卒業までよろしくお願ひします。」すばらしい大学生活が送れそうです。

人生の岐路

Eグループ

九班 四一番 乙供 繫信

雪国青森に七人兄弟の末っ子で体が小さく病弱で運動苦手により中学は文化部に在籍。背が伸び高校でバレー部へ。卒業後も続けたい私に明治生まれの父は「バレーボールで飯が食えるか！」反対を押し切り兄弟初の県外、栃木の会社へ。全国大会・日本総合にも出場し、特にミュンヘン五輪金メダリスト日本のエース大古選手との試合が感動的であった。仕事ではマレーシア・中国・ブラジル・インド等六十回程の海外出張で貴重な経験をし、社内で妻と出会い子供二人孫三人となった今、シルバー大で卓球等を始め充実した日々を送っている。もし父の意見に従い青森に残っていたらどの様な人生を歩みどの様な家庭を築いていたのだろうか？ 人生の岐路で青森に残った私に聞きたい！「今、幸せですか？」『……………』『えーっ！本当に！』

三匹の犬

Eグループ

九班 五七番 元島 俊彦

一匹目は平成四年九月隣の子が拾ってきた犬だった。名前は「コロ助」。当時小学生の子供達が名付けた。秋田犬と洋犬のミックスで雄、白地で両耳と右目そして背中がこげ茶色、三二kg飼い主以外身体を触らせなかった。平成一八年三月老衰で永眠。

二匹目は平成一八年七月宇都宮の動物愛護センター譲渡会で三家族と競合し、ジャンケン勝負のチョコキで勝ち「ぴいす」とした。ゴールデン系のミックスで雄、薄茶色、二八kgとてもフレンドリーでよく一緒に旅行をした。令和元年八月前立腺癌で死去。

三匹目も令和二年五月譲渡会で家族の一員となる。甲斐犬系のミックスで雄、来た日の夕陽に照らされた金色を見て「琥珀」と名付けた。背中が黒、両側こげ茶、お腹白色、一八kg今横のソファでぐっすり。一日でも長く一緒にいてくれ。

年を重ねて今思うこと

Eグループ

九班 六一番 浅野 やす江

今までに引越し六回。後はないだろう！
小山市に移住して三十年余り、そして子育てが終わり今思うことは・・・

若い時から「何でも体験したほうが良い！
経験は財産だ！」と強い思いで数々の習い事、運動、山岳、旅行、絵画、そして蕎麦打ち等、数え切れないほどの体験をして来ました。

そんな中で多くの人達と交流を持ちながら、今も現役で仕事ができることに喜びを感じています。

今、後期高齢者となり、この機をきっかけにシルバー大学校に入学しました。

新たな教えと人生の復習、ボランティア活動等を学びながら、更なる知識と教養を身につけ毎日を楽しく過ごして行きたいと思えます。

勤め卒業後の時間割り

Eグループ

九班 六六番 江口 浩

四十数年過ごした勤めを卒業した後は、家に引きこもりとなった。雨が降っても雪が降っても気にならず、夜中に窓から外をのぞくこともなくなった。また時計の目覚ましをかけなくても普通に起きている。朝御飯を食べず一日二食で過ごす日が増えたが、家食なので料理する回数は増えた。昼間は居間で寝て過ごし、飽きたら趣味の間です。家の窓のシャッター閉めてオカリナ吹いたり、色鉛筆持ってぬり絵帳に色ぬりをしたり、その他色々やってみました。もうひとつ物足りなさを感じていました。

シルバー大学校に入学してからは、授業やクラブ活動で他の人と話をしたり聞いたりして刺激を受けました。

これからは引きこもりをやめ、もっと人と接して、やりたい事ももっと探して人生を楽しんでゆきたいと思えます。

「幾歳になっても頑張ろう」

Eグループ

九班 七六番 権守 明美

私は夕方にカーブスへ運動しに行きます。ドアを開けると「あけみさん、こんにちは」大きな声でコーチが迎え入れてくれます。カーブスは皆さん下の名前で呼ばれ、名字は知りません。でも顔見知りです。

入会初めの頃は黙々とマシーンを使っただけ汗をかきストレッチして帰っていました。現在は入会八年目。カーブス友が出来て、みんなとおしゃべりして帰ります。さらにランチ会や花見の会をしたりして楽しんでいきます。

カーブスは月初めに体測定があり、この日は足取りが重くなります。みんなとの合言葉「体重は減った?」「体脂肪は減った?」毎月変わらない自分にヘコミます。

来月は痩せようと思う自分がありますが、これがなかなか難しいです。でも私はめげずに「幾歳になっても頑張ろう」です。

私の第二の青春

Eグループ

九班 九二番 石井 みどり

シルバー大学校の入学を楽しみにしていた私ですが、孫の誕生や遠方にいる義母や長男家族の引越しの手伝いで、三ヶ月間の休みからのスタートになりました。

初めての登校は経験のない転校生気分でしたが、班の皆さんの笑顔と声かけで不安はいつしか消えていました。

授業は各分野のエキスパートが資料を使ってわかり易く説明され、実技もあつて楽しく、多岐に渡り視野が広がります。

チャイムが鳴り「起立、礼」から始まり、少々疲れた頃にお弁当タイム。皆で話が弾み、放課後は帰宅部、クラブ、委員会活動と其々に。まさしくタイムスリップしたかの様な一日。そして忘年会、新年会、メンバーの蕎麦食事会で親睦を深め、この年齢で新たに学校生活を謳歌している。私は今まさに第二の青春を送っています。

迷子老人放送

Eグループ

九班 一〇四番 河田 ゆり子

私の郷里は静岡県沼津市。老々介護状態になっていた両親と祖母のため長年の東京暮らしを終えて親元に帰った。沼津市ではいつ頃からか迷子老人放送が頻繁に聞えるようになった。父は医者のお勧めで毎日散歩していたが時々「迷子」になり、ついに私は困り果て迷子放送を願い出た。「河田〇さんという八十歳の男性が〇時に自宅を出たまま行方が分かりません」と放送され、たまたま警察署付近を徘徊していた父はそれを聞いて署にどなりこみパトカーで帰宅した。また、冬のある日行方不明になった時、大勢の方の捜索協力の末、真夜中になって自宅から八km離れた海沿いの路上で保護された。二十余年の歳月が経った今、私自身かつての父のような状態になりつつある。在住の壬生町にも沼津市のような迷子老人放送のシステムがあつたらなと思う。

第二の人生

Eグループ

十班 一一番 小島 正

いつの間にか高齢者の一員に仲間入りした私。正に『光陰矢の如し』である。

五十代半ば、妻との永遠の別れが私の「第二の人生」のスタートになった。

数年後、定年退職。と同時に南インディアナ大学への留学の機会に恵まれた。六年間の留学中にアート（絵画、陶芸等）の専攻や人との出逢いは奇跡的であり、その後の人生を歩む上では必然的な事だったのだと感じている。あの時、心身共に人生のどん底を体験した出来事がその後の人生を味わい深く、心豊かにしてくれている。

帰国後は色々なボランティア活動等の社会参加を楽しみ、これらの学びの場を通して素晴らしい人達や物事、環境などにも巡り会っている。今ここにこうして、「第二の人生」を謳歌し、生かされているこの命に感謝しつつ筆を置くことにしたい。

シルバー大学校に入学して半年

Eグループ

十班 一五番 坂本 美知子

シルバー大学校に入学し半年が過ぎました。一月に観光ボランティア講座で「観光案内を企画しよう！」との課題に取り組みました。

そして、その後しばらくしてこの企画を実際に十班女子五人で、散策する事になりました。横山郷土館↓山車会館↓神明宮↓幸来橋まで。市内に住んでいる私ですが、ガイドさんに説明を受けながら見学したのは初めてで、とても勉強になりました。何より五人でうずま川の側を水の流れを観ながらゆっくり歩いたり、食事をしながらおしゃべりに話はずんだり、とても楽しく過ごしました。

この散策を通して栃木市の魅力を再発見しましたが、まだまだ知らない事が多いと感じているので、今後も更に探求していきたいと思えます。

断捨離

Eグループ

十班 三五番 狐塚 静江

今、一番やらなければと思っていることは断捨離です。

去年の一月から部屋ずつ始めました。二人の娘と夫の物をそれぞれ手伝ってもらい、寝具、衣類、本類、書類を片付けました。頭の中も少し整理できました。

大変だったことは、夫と二人で使うキッチンです。必要なものと置き場所で見解が食い違いお互いに思うようにいきません。いろいろな事を話し合い、夫の意見も取り入れ私も妥協し片付けました。

私達団塊の世代の子供の頃は、物を大事に使いなさいと教えられ、どんな物も捨てることができませんでした。

二人の娘家族は離れて暮らしているので私たちの「物」で負担はかけられないと思っています。これからも「物」を増やさず、ミニ断捨離は続けていこうと思えます。

今思う事

Eグループ

十班 四九番 木村 広雄

ある先輩からシルバー大学の存在を知った。躊躇しながらも強く勧められ入学しました。そして現在半年が過ぎようとしている。クラブ活動もソフトボール部に入り毎週水曜日九時半から十一時半まで練習していますが、今になって少々自分の力不足に嫌気がさしてきた。もう少し自分は上手と思っていたが、やってみるとそれは四十年前の自分と大きくかけ離れているからである。今は守備をしてはエラー、打つては三振、こんな筈じゃなかった……なぜだろう！それは年令による機能低下なんだ、と気づいた。「やめようかな、どうしようかな」と悩んだ。でも先輩から「だれでもそんなうまくいく訳にはいかないよ。運動のつもりで楽しくやろうよ」と言われ心が安らいだ。楽しみながら気長に怪我しないよう頑張ろう。

私の家庭菜園

Eグループ

十班 五六番 藤井 愛子

私の家庭菜園は、庭に畳三枚位のミニ畑と、プランター十個位、合わせて四畳半の広さです。

三月初旬の今、畑にあるのは、かき菜、春菊、水菜、ブロッコリー、サニーレタス、ニラ、それに、エンドウ豆の芽が元気に育っています。

暖かくなれば、一気に種類が増え、賑やかになります。

毎朝雨戸を開ける時、ベランダに洗濯物を乾かす時、このミニ菜園を眺めて嬉しくなります。

初物が取れた時は、仏壇にお供えし、家族に自慢して、食べさせます。

クズ野菜などで、肥料も作っています。こんな生活が、すごく好きです。

シルバー大入学の切っ掛け

Eグループ

十班 五九番 高木 康弘

家から少し離れた、ひざつきアングーゴルフに入会し、そこで知り合った私より一回り年下の女性から「シルバー大に行きなさい、楽しいですよ」との言葉が始まり。その後、会う度に勧められ、初めは色々理由を付けて断って来たが、断る理由が尽き、心の入学の扉が開いた。入学を申し込み、入学許可証が届き、心浮き浮きと不安が交差する。不安とは、老いと耳聞こえの悪さ。入学して見ると不安通り。しかし、同期生の皆様初めグループ班の方々、クラブ活動においては、部員皆様のお世話になり、楽しく過ごさせて頂いています。いつか来る死、その前の時間を子供達に少しでも世話にならない様健康に注意し、老いに負けない様少しでも若さを保ち楽しい日々を送りたいと考えております。字数に限りがあり、纏まりませんがこれでペンを置きます。

2024クリスマススイブ

Eグループ

十班 六七番 大塚 昌彦

コーラスサークルに所属して、クリスマススイブは老人ホームの慰問にうかがいました。当日の事を講師の山中眞理子先生が作詞作曲していただきました。題名はOh！フロイデです。歌おう歌おう、声を合わせて、歌おう歌おう、心を合わせて、歌う仲間は、笑顔に満ちて 生きる喜び Oh！フロイデ 第二の人生 今ここで新たな仲間と歩みだす 初めての経験 歌うということ 戸惑いながら つまづきながら やがて楽しみに 皆で訪ねたデイサービスの初めてのステージ クリスマスコンサート 笑顔と拍手に迎えられて 晴れがましさと 恥ずかしさで膝が震えた ピアノに合わせ 歌い出せば声は弾み心は踊る 歌う楽しさ 響き合う嬉しさ 生きる喜び Oh！フロイデ 歌う喜び Oh！フロイデ 学校祭等で披露出来る日が楽しみです。

私の大好きな風景

Eグループ

十班 七二番 熊倉 典子

定年退職を数年後に控えた六月の休日、以前から幾度となく行ってみたかった山里を訪れた。そこは、小高い丘の南斜面に小さなログハウスが規則正しく建ち並ぶ集落「クラインガルテン」、ドイツ語で小さな庭を意味する滞在型農園だった。長閑な風景と野菜作りに魅了され、週末通いの生活を始める事に……。ここに暮らすシニア世代は、都会と行き来をする人生経験豊かな二拠点生活者で、共通の野菜作りや手作り感溢れる季節イベントを通して交流できる素敵なコミュニティに癒された四年間だった。周囲の山々や田んぼの四季の変化に加え、収穫できた野菜を分け合い、デッキで茶を飲みながら語り合う人達。田舎育ちの私にとってとても居心地の良い大好きな風景として心に残っている。Tさん、今年も栗拾いのお誘い待っています。

スイカ作りの面白さと楽しみ方

Eグループ

十班 九四番 稲葉 隆

スイカ作り歴は三〇年です。知人の畑を借り、その一角に小玉スイカ、大玉スイカを作ったのが始まりです。スイカは種類により、着果後四十日前後で完熟しますが、それを知らない盗人は大きさだけで選ぶので、結局廃棄されてしまい、無念でした。当時は仕事も忙しく、休日は草取りで体力を消耗し畑を手放す決断もしています。その後は家庭菜園の中でのスイカ作りでしたので、物足りずに感じていました。そこで新たに鉢植えスイカに挑戦しました。若干苦労しましたが、根の張り具合と肥料の調整で、中玉スイカまで作ることが出来ました。そんな中、年初に子供食堂向けスイカ作りの依頼を受け、二月から指定の土地に四〇個以上の大玉スイカ収穫を目指し耕作を開始しています。ボランティア活動の一環で楽しみにしているこの頃です。

大学生になった私

Eグループ

十班 一〇八番 都丸 久美子

ごく普通の専業主婦生活を過ごして、夫婦二人の生活となり十年余りを過ぎた頃に、心の中に「これでいいのかな？」という思いが広がり始めました。別に取り立てて不満もなく、古くからの友人知人もおります。ただ今までは「〴〵さんの奥さん」「〴〵君のお母さん」と私個人ではない呼び名の場合が多かったように思います。昨年シルバー大学を知り反対を押し切って入学させて頂きました。新しい友人知人が出来て、行動範囲も広がり、自分自身の予定を書き込む手帳が埋まってくだけで楽しくなる今日近頃です。夫も少しずつ協力してくれるようになりました。まだまだ知識を積み上げる必要があるし、ボランティアや福祉について学ばなければなりません。健康に気を付けて自分に何が出来なのか？考えながら頑張れたらと思います。



会誌発刊に当たって

会誌会報編集委員長 飯村 勝昭

本年度事業として、文芸集の会報第四二号『ねんりん』を令和七年二月に、随想集の会誌第四一号『年輪みなみ』を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、赤羽根自治会長、柴崎社会奉仕委員長、各クラブ部長、写真部の皆様にはご協力いただきありがとうございます。また、多くの随想文を寄稿いただいた学生の皆様に感謝いたします。

このような刊行物の製作には全く素人の編集委員で会報、会誌をなんとか発刊できました。入学当初は極力よいなことはしないようにと思っていました。一年次に編集副委員長になり、文芸作品の収集で人との繋がりが深まり、二年次で委員長になり、その繋がりが広まり、大変でしたが楽しい経験ができたと考えております。また、編集に当たり、すべての皆様が積極的に対応いただき、ご協力に深く感謝しております。

最後に今年度の編集委員の二名の皆様、本当にお疲れ様でした。おかげさまで、良き「年輪」が刻めたと考えております。

編集後記

会誌会報編集委員リーダー 齊藤 武彦

本誌はついに四一号を迎えました。これは長い年月の積み重ねと、多くの方々の支えがあったからこそ成し遂げられたものだと思います。

表紙に描かれた「年輪」の文字と油絵の写真、二頁目には手書きの絵が掲載されており、一層の味わいと深みを感じられます。

木は毎年、年輪を刻みます。同じように四一号目の今、四四期生・四五期生の皆様の様々な社会経験とこれまでの歩みに敬意を表します。

来年度以降も会報誌を継続していただけるよう後輩へのエールを送りたいと思います。

個人的には会報誌の編集作業は初めての経験であり戸惑いもあったのですが印刷会社との打ち合わせの中で校正作業の注意点やポイントを伺い、スムーズに作業が進むようになったのはとても勉強になりました。

改めて各編集委員の協力とチームワークのおかげで発刊までこぎつけられたことに感謝申し上げます。ありがとうございます。

会誌 年輪みなみ 第四一号

令和七年八月一日発行

編集 会誌会報編集委員会

発行者 赤羽根 則 男

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

〒三二八〇〇三三 栃木市神田町九一四〇

☎ 〇二八二一三二一五三三五

