

# クラブ活動紹介

クラブ活動紹介コーナーです。皆さん、クラブを楽しんでいますか？  
 当コーナーは、各クラブの部長が、クラブの魅力や活動状況を紹介しています。  
 充実した学校生活や、卒業後もより豊かな人生を楽しむために、いろいろなクラブへの加入をお勧めします。ぜひ、クラブ選び・入部の参考にして下さい！

## パソコン



「出来ないよりは、出来た方が」

部長 市村 典子

今や、一人に一台、スマホを持つ時代。でも、ちょっと待って。どんなにスマホを使いこなしてもパソコンでなくちゃできない良いことがあります。前年度から引き継いだ絵画資料を作成したり、写真を取り込んでパンフレットを作るとなると、やっぱりパソコンが便利です。  
 パソコンクラブは三つのコースに別れて活動しています。初めてパソコンに挑戦する方のための「入門コース」では、電源を

入れることから始まります。マウスのクリック、ダブルクリック、ドラックの繰り返し練習。ローマ字で文字を打って、少しずつパソコンに親しんでいきます。

「基礎コース」は、キーボードで文字入力出来るけれどワードやエクセルの便利な機能を使いこなせていない方。子供や孫に頼らなくても自分で文書を作成する事を目標としています。

「ノウハウコース」は、より高度なテクニックにチャレンジです。卒業発表に向けてパワーポイントで華麗でスタイリッシュな発表なんていかがでしょう。

ぜひ、今からでも少しずつ新しい事に挑戦してみませんか。「出来ないよりは、出来た方が」きっとあなたのパソコンの世界が広がります。

## 囲碁・将棋

囲碁・将棋を楽しむ

部長 小森 一彦

囲碁・将棋は、二千年以上も前に発祥し、日本に伝来しました。

紫式部や清少納言の作品にも数多く登場しています。戦国時代には、織田信長など多くの武将が楽しみ、夢中になったものです。

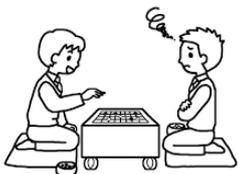
知らない方からは「なんとなく難しくそう・・・」というためらいの声がかれます。一度は覚えようとしたけれど、面白さがわかるまえにやめてしまった方もいるで

しょう。確かに、最初にクリアすべきハードルはあります。でも、決して高くありません。

入部された方の六割は初心者です。初心者の方には、講師の先生が面白くわかりやすい指導をしてくれます。半年もたてば、先輩や経験者の方との対局が楽しめるようになります。

頭の体操にも良い囲碁・将棋を和やかな雰囲気の中で楽しんでみませんか。

初心者の方、女性の方大歓迎です。皆様の入部をお待ちしています。



# 書道

続けると何かが見えるかも？

部長 長谷川 祐一



書道は静かな空間で墨の香りを感じながら目の前の文字を書く事に集中します。徐々に心が落ち着いていくのを感じます。慌ただしい日常から少し離れる事ができ、リフレッシュ、ストレスの解消にも良いと思います。指導者は書道家の先生をお招きし、毎月 楷書、行草書、実用書等のお手本を書いて頂き勉強しております。勉強といってもただ書くだけでなく、起筆、送筆、

収筆、墨液種類、筆の構造、硯、書の歴史等機会がある毎にきめ細かく、説明して頂き充実した時間を過ごしております。毎月二回、第一、第二、第四月曜日の午後一時から三時まで、第三教室で行っております。

栃木市の書道団体である「書友会」に入会しており、その機関誌の「書友」は課題作品を提出しますと審査を受けて、昇級・昇段することもできます。「書友」の競書成績の楷書部、行草部の欄に氏名が掲載されます。励みになります。見学に来てみませんか、大歓迎です。

# 絵画

仲間と絵を

部長 田澤 志津江

スケッチブックと鉛筆、筆と絵具が有れば、どこでも手軽に楽しめる趣味です。一人でも出来ますが、せっかくですから

絵画クラブに入って、先生、OBの指導を受け仲間との交流を図りながら、写生や美術館巡り、旅先で出会った風景、庭の草花等を絵にしてみませんか？興味のある方始めてみましょう。

絵画クラブは毎月第一、第三火曜日午前中、先生の指導を受け活動しています。どなたでも大歓迎です。入部お待ちしております。



# 社交ダンス

社交ダンスの魅力

部長 関谷 清一

社交ダンスは単なる娯楽ではありません。社交ダンスの魅力は、体を使うので心肺機能が強くなる、姿勢がよくなる、ストレス解消につながるなど様々な健康効果が期待できるスポーツです。

社交ダンスを楽しんでいる方々の年齢層は六〇〜八〇代の方が多く、誰もが生き生きとしています。まずは、ステップを覚え練習すれば結果が出て、美しく踊れるようになりますと楽しくなり気持ちいいですよ。

現在四二期生九名と四二期生四名で活動しています。新学期に入り初心者を対象に

基礎から学んでいます。

目標をもって取り組みハードルを越えていくのは達成感もありとても楽しいものです。未経験者の皆さん、健康維持に繋がる大人の趣味として新たな自分にチャレンジして学生生活を謳歌してみませんか。

練習日は月曜日と水曜日です、入部お待ちしております。



# 陶芸

想いのままに

部長 手塚 代孝子



こんにちは、陶芸クラブです。

皆さんは幼き日に泥遊びに夢中になった事は有りませんか。時間も忘れて。

陶芸は、芸術センスがなくても、手先が器用でなくても大丈夫です。作品を作りたいという想いがあれば粘土がかなえてくれます。出来は確約できませんが？

自作のカップでコーヒーをのみ、自作のぐい呑みで晩酌をする。お皿や、花瓶等が生活を彩ります。

南校には、第四教室の奥に、とても立派

な電気焼成窯があります。

素焼きは八〇〇度、本焼きは一二五〇度で焼き、窯出し時のドキドキ感は格別です。皆さんも味わってみたく有りませんか？

講師は、陶芸家の「毛塚養治先生」です。各地の窯元訪問もあります。もちろん作品も作ります。

さあ、皆さん、私達と共に和氣藹々楽しく粘土で貴方だけの作品を作りましょう。お待ちしております。

# 卓球

動いて汗をかいて健康になろう！

部長 鈴木 浩

卓球クラブの良いところは、一健康に良い

体を動かし気持ち良い汗をかき、ダイエットもできるので、体に良いこと間違いなしです。私は退職後あまり動かなくなったこともあり、体のあちこちが痛くなりましたが、卓球を始めてそれがすっかり癒えました。

また、卒業後もOB会や地域のクラブで続けられるので、一生のスポーツになります。二楽しい

明るく元気に和気あいあいとできるので、とにかく楽しいです。ナイスショットを打てるようになると爽快です。

三初心者指導コースがある。指導者がいねいに教えてくれるので、初心者でも少しずつ上手になります。

卓球クラブは、毎週月曜水曜の午後一時から三時まで体育館で行っています。見学、お試入

部も大歓迎です。是非お越しください。



# 写真

感動して貰える一枚の写真

部長 小曾戸 房雄

写真部は「見る人に感動して貰える一枚の写真」を目指しています。美しく・可憐な・幻想的・雄大な・躍動感等、様々ありその感動から日々の喜びや幸せに繋げていきたいと思えます。

活動日は、第一・第三・第五水曜日の午後です。撮影会は栃木市近郊へ出かけ、花や風景等を撮影します。読売写真クラブの江草講師が同行し、「構図」「カメラの設定

「等の指導をして貰います。勉強会の一時間は写真とカメラに関する基本を勉強します。二時間目は撮影会で撮った写真を紹介し合い、良い点・残念な点などの意見交換を行ないます。

最後にスマホも性能が向上し、魅力的な写真が撮れる様になりました。写真部で「感動の一枚」を一緒に撮りましょう。



# カラオケ

「カラオケは健康増進効果あり」

部長 板橋 幹夫



皆さんカラオケクラブに入ってみませんか。初心者の方大歓迎です。

毎月二回、火曜日の午後一時三〇分から、二時間程度『カラオケ館栃木昭和町店』を利用して練習をしています。

カラオケには腹式呼吸で体感を鍛える、言葉とメロディーの同時進行で、脳を活性化、ダイエット効果(一曲約二〇キロカロリー消費)、血流改善で免疫力アップ、感情移入で豊かな表情にストレス減少などの効果があり、みんなで楽しく歌って心も体もリフレッシュしましょう。

何と言ってもカラオケは認知症予防にもなることです。

是非入部して、大きな声を出してストレスを発散しましょう。

# ゴルフ

健康ゴルフを楽しもう

部長 小林 恒雄



栃木市周辺には、ゴルフ場がたくさんあり、ゴルフを楽しむ人々には良い環境に恵まれています。コンペは近隣の安いゴルフ場を選んで毎月第三火曜日に開催しています。ゴルフは、同伴者に迷惑をかけないか心配される方もあるかと思いますが、楽しさ第一を目標としていますので気楽に参加可能です。青空のもと、たまに出るナイアショット、ロングパットカップインはスコアとは関係なく、忘れることができます。

最近、多くの女性プレイヤーを見かける

# ソフトボール

和気あいあいで明るく楽しく健康に

部長 谷中 吉夫

部員数二二名(四三期生三名含む)で、毎週水曜日午前中に本校から車で三分の距離の大宮グラウンドで練習を行っています。

年間行事としては、市の大会への参加や中央校との対抗戦を春と秋に年二回実施しており、今後は年三回に拡大実施を考えています。

部員は、六〇歳代七〇歳代が中心ですが八〇歳超えの高齢ハツラツメンバーも参加ソフトボールをそれ以上長い楽しみとするため、和気あいあいで明るく楽しく、健康維持・体力増進・知識向上ストレス解消を目的としたクラブです。きつとメンバー自身は、年寄とは思っていないと思います。そのため、ランニング、ラジオ体操、ストレッチやこまめな休憩を考慮し、細やかな年齢相応の各個人にあった無理をしない工夫をしつつ楽しみながら前向きに取り組んでいます。グラウンドで打って笑って一緒に青春しませんか。多くの方々の参加をお待ちしております。

ようになりまして。部員は男性ばかりと思われませんが、四三期女性二人が入部され、現在二十二人のメンバーで活動しています。経験者、最近始めた方も含めて、新しい仲間つくりのためにも是非一緒にゴルフを楽しみましょう。



# コーラス

コーラスは人を豊かにする

部長 須賀 保典



コーラスの魅力は、体全体を使い、自分のパートを精一杯歌い込むことはもとより、相手パートの音を聞き、ハーモニーの美しさを確認できる。これで、醍醐味と考える。自分の体が、楽器となって音を創り上げるなんと素晴らしいことであろう。

講師の中山先生を中心に、毎月、第一、第二、第四金曜日に練習を行っています。まずは、体操から始まり、ボイストレーニング、そして、課題曲の練習へと進みます。課題曲は、季節にあった曲など、中山先

生に選曲頂いた曲をパートに分かれて練習し、その後、ハーモニーを奏でます。時々音程が取れないこともありますが、上手くハーモニーが合うと何とも気持ちのいいものです。コロナ禍の中、発表の機会はシルバードの演奏会をはじめとする、各事業でしかありませんが、大勢の前でハーモニーを奏でることはとても気持ちがいいです。皆さん、是非コーラスクラブに来て下さい。お待ちしております。

# フラダンス

フラダンスで生き活きと

部長 伊藤 由美子

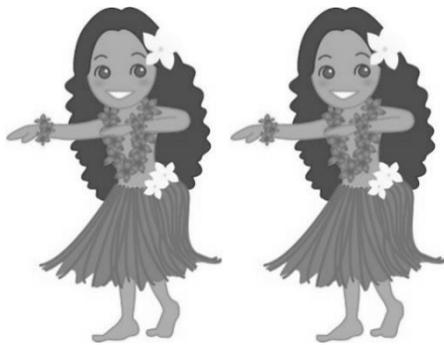


アロハー!

フラダンスって、ただ腰をふっているのだと思いませんか？実は違うのです。右から左へ、左から右への、体重移動なのです。そこに様々な意味を表す手の動きが付き、手と足、身体全体で人生を表現するのです。

音楽に合わせてゆったりと踊るうちに、身も心もほぐれていきます。理屈抜きに楽しめます。私たちシニア世代にはピッタリのクラブです。

講師は金賀先生。練習は第二・第四水曜日の午前10時から12時です。動きの鈍い私たちに合わせて、焦らず辛抱強く教えてください。それから、自主練習は第一・第三火曜日の午後1時から3時です。一緒に夢のハワイへ行きませんか！



# ウォーキング

有酸素運動のウォーキングを

部長 橋本 誠

シルバード大学校南校の皆さん、ウォーキングクラブで楽しい体験をしてみませんか。今年の秋は里山でも紅葉が大変綺麗でした。そんな時、多くの友達と歩くことは、気持ちのリフレッシュ効果が得られ、生活習慣が改善されることが予想されます。

定例会は、月一度土曜日に設定され、公共交通機関を利用して移動し、目的地ウォーキング、おいしい食事を頂いて、三々五々解散となる。尚、下見は例会の二か月前を目途に実施しています。

部員数は四二期生五五名、四三期生一七名の七二名です。

尚、健康維持目的にウォーキングを始めるなら二キロメートル以上の距離(三〇分以上)週三回以上を目標にやったらどうでしょうか。ウォーキングの習慣づくりが大切です。それには自分のホームグラウンドを見つけて、パートナーと会話しながらとか、リュック背負ってピクニック気分でも楽しみを取り入れて、水分補給を忘れないことも重要です。

皆さん、楽しいウォーキングで物見遊山を。



民話・語り部

民話を聴いて・語ってホッコリ

部長 小林 義典



絵手紙

「孫にも褒められ、

楽しみながらの絵手紙を」

部長 中村 稔

四三期の四名の方に入学していただき、クラブ存続の危機を免れました。ありがとうございました。

根本先生は八〇才を過ぎていますが、絵手紙に対する情熱は三〇才代です。

我々もこの情熱に負けず、しかも楽しみながら絵手紙を描いてみましょう。

「努力は裏切りません」

さあ、先生に褒められるような絵手紙が描けたら、初恋の人に絵手紙を送り、青春を取り戻しましょう。

現在は八名の少数クラブですが、アットホーム的な雰囲気があります。まだまだ、少人数の家族ですが、もう少し家族を増やしたいので、入部をお待ちしております。



# 俳句

俳句は楽し!

部長 日向野 好司



俳句は五・七・五のたった一七音で表す世界で最も短い「有季定型詩」です。俳句というと敷居が高いとか、プレバトの厳しい添削を思い浮かべられる方も多いかも知れませんが、それは誤解です。俳句は難しいものでも堅苦しいものでもありません。高浜虚子は「平明にして余韻のある句が良い」と言っています。

「閑けさや岩にしみ入る蟬の声」は、立石寺の全山覆うばかりに蟬が鳴き止切り、次第に岩にしみ入ると感じ、やがて心の底まで澄み渡る様な閑寂のひと時を感じ始めた。三百年前に芭蕉が詠んだ句が今も私達に瑞々しく伝わるのは、平明さと余韻故です。

# 民謡

民謡は心の故郷

部長 五十畑 さち



詠み手の思いや感動は『季語の力』と読み手の『想像力』で、大きくイメージが膨らむ。そこが面白いのです。誰でも、何時でも、何処でも、何歳になっても楽しめる、これからの人生の杖ともなります。一緒に俳句を楽しみませんか。

民謡は心の故郷と申します。若い頃は盆踊りや人が集まると、手拍子に合わせて民謡を唄ったり、聞いたりしたことが多くあったと思います。しかし、最近ほとんどなく、遠い存在になってしまった様な気がします。また、難しく唄えないと言っ

# 蕎麦打ち

蕎麦打ちで楽しく健康に

部長 森 勝

お蕎麦は健康食品として、日本の伝統食文化であります。

お蕎麦に含まれる栄養素である主にタンパク質、鉄分、ビタミン類、ルチン等が豊富に含まれ、中でも「ポリフェノール」の一種であるルチンは動脈硬化、糖尿病、脳梗塞等の「生活習慣病」の予防に優れており又、美肌効果が非常に高く気になるシミやシワ等の予防にも期待できます。

このような、お蕎麦を当クラブに入会し、楽しく蕎麦打ちをしてみませんか?

蕎麦打ち工程の流れを確認し、最終的には「自分蕎麦」を作り、家族と味わっては

とを聞きますが、決してそのようなことはありません。講師の先生が発声の基礎から丁寧に教えて下さいますので、自然と声が出るようになり、楽しく唄えるようになります。しかも、三味線・尺八・太鼓の生伴奏で唄うことが出来るのです。お腹の中から声を出して唄う民謡は、健康にも非常に良いと医学的にも証明されております。脳の活性化やほろよい線対策などの筋トレで老化防止を図ることや新しい仲間との輪を広げることも出来ます。毎月第一・二・四日曜日の一〇時から和室で活動をしています。皆様の入部を心からお待ちしております。初心者大歓迎です。



うですか。毎月、第三月曜と第四火曜、第四教室にて勉強会を行っております。卒業生講師、四二期生の指導の元、優しく蕎麦打ちが受けられます。皆さんの参加を心よりお待ちしております。

# アフリカン&レッツダンス

レッツダンス！

部長 橋本 峰子



アフリカダンスを知っていますか？  
アフリカンダンスとは 太鼓などの音に合わせて全身を使って ダイナミックに踊るアフリカ大陸由来の伝統舞踊です。心と身体を開放し、特に下半身を使って踊るのがポイントです。

まだマイナーな踊りですがダイエツト効果、ヒーリング効果、更にストレス発散開放と様々な効果が期待できます。

他の踊りよりも無理な動きが少ないので怪我や事故も少ないと言われています。身体の硬い人にもおすすめです。

性別、年齢問わず誰でも楽しむことができるダンスです。

皆様も是非体験してみませんか。一緒に踊ってシルバー大学生活を大いに楽しみましょう。

# ギターハーモニー

ギターが好きな仲間たち

部長 永島 清次



南校で唯一、楽器の演奏を楽しむクラブです。

ギターの音色に魅せられて、弾いてみた

いと入部された方がほとんどですが、初めはなかなか上手いきません。しかし、先輩方の熱心な指導で一年も経つと、綺麗な音色を奏でるギタリストとなります。

童謡、唱歌から、フォークソング、歌詞曲まで、幅広く合奏を楽しんでいます。

学校祭演奏の他、施設訪問を目指して月曜日の午前中が合同練習、水曜日の午前中が個人練習と、週二日の練習日は楽しく、互いに教え合いながら練習に励んでいます。

ギターの好きな人、それ以外でもキーボード、パーカッション等を演奏し、合奏に興味のある方も大歓迎です。

部員一同皆さんと活動できる日を楽しみに待っています。

# 盆ダンス

盆踊りの輪に入りましょう

部長 阿部 道子

子どもの頃、盆踊りの輪に入り踊ったことありませんか？踊りの輪に入り、誰に習うわけでもなく、周りを見ながら手足を動かしているうちに、いつの間にか踊りの輪は幾重にもなり、その一員であることが嬉しかったりしたものです。

そんな楽しさを今でも味わっているのが盆ダンスクラブです。

基本は、シルバー大の先輩でもある、藤間流名取の岸先生が優しく教えてくださいます。練習は、第一、第三金曜日・第一、

第四木曜日の午後三時一五分から約一時間大学二階の和室で練習しています。いずれ

は、ボランティアとして、高齢者等の施設に出向き、利用者の皆さんと一緒に楽しみたいと願っています。

和室から音楽が聞こえたら、踊りの輪に入ってみませんか、お待ちしております。



# 山を歩こう

安全に、大自然を楽しもう

部長 高瀬 政夫

私たちは、近隣にある低山を中心に活動をしていきます。皆さんが慣れ親しんだ山々を歩きますので、誰でも参加できます。決して高い山ではなく、日頃から見ている山を歩きます。

日々の生活を一時忘れ、時には、山頂から眺める四季折々の田園風景や遠くに見える山並みを見るときと満足できるものと思います。

安全第一を心がけ、山の経験が無い方も気軽に参加できますので、一緒に参加しませんか。

当クラブは、月一回の日帰りでの開催です。四二期生は、一五名。四三期生は、一九名の総数三四名が会員です。皆さん。「一緒に山を歩きましょう」



# 竹絵

完成品は最高の贈りもの

部長 岩崎 和幸



竹絵と言われて「皆さんどう思われますか」。竹に筆と絵具を使って書いた絵を貼り合わせて、一つの完成品に仕上げたものだと思います。ところが、竹絵という完成品を見たらなんと、竹のみの素材を、原画から形を写し、その型紙を竹板に貼りカット、紙やすり等で加工、鉄板の上で焦がし陰影で奥行きを出し、パーツを貼り合わせて完成させた白川郷の合掌造りが竹材だけで表現されており、私では無理だと感じたのが、ウソも隠しもない事実でした。でもそれ程のものが出来なくても、自分

皆さんの入部お待ちしております。

にも何か出来るのではないかと言う思いで入部して、講師や先輩方の指導やアドバイスをうけ、ひとつの作品を作り上げた時の達成感と感動はわすれることのできないものとして、今でも脳裏に残っています。是非皆様の入部をお待ちしております。

# ターゲット・バードゴルフ

フルショットの醍醐味

ホールインワンのそう快感！

部長 大高 光雄

TBGとは簡単に言えば、羽根付きのボールにバトミンントンのシャトルを一回り大きくしたような形状をゴルフクラブで打ってかごに入れるゲームと言えます。

ボールはプラスチック製、羽根が付いているので、空気抵抗により飛距離が適度に抑えられ比較的狭い場所でも思い切りボールを打つ事ができます。

ホールに何打で入れるかを競い、全ホール合計打数の少ない人が勝ちとなります。

ゴルフ用のピッチングウェッジ又は専用クラブ一本のみを使用し、ショットマットの先端にボールを乗せてショットし十八ホールを回ります。

技術面やマナーなどは、ゴルフとほぼ同じですが、通常のゴルフに比べ飛距離を抑え、狭く短いコースながらボールが軽量の為、風に左右される為技術をも要するスポーツです。



# 太極拳

今現在の太極拳クラブ

部長 本橋 昭夫



太極拳クラブを紹介します。現在部員数は四二期生二名、四三期生一人の二五名が所属しています。月三回体育館で練習を行っています。先生は栃木県武術太極拳連盟からの女性講師二名で一年生・二年生と別れての講習を受けています。

太極拳の目的は呼吸法により内面の気を養い健康を保つことを目的としています。体力に自信のない人でも誰でも出来る運動です。

太極拳の特徴は中国の武術の一つで伸びやかで大きくゆったりとした動作が特徴で連綿とした滞りのない動きの中に精神を集中して行うものです。

太極拳の効果としては健康の促進としての効果があり筋肉の柔軟性や安定した運動睡眠の深化、身体のバランスの強化、転倒リスク低下などが期待できます。

心と体の健康作りの場として共に太極拳を通して、出会いを作り、健康を促進してこの学生生活をエンジョイしています。

# 健康マージャン

「ボケ防止」

部長 本田 行雄

五月にサークルとして始まり、七月にクラブになったばかりです。

現在会員は男性一〇人、女性三人です。健康マージャンは現金を賭けない、お酒は飲まない、タバコは吸わない、そして長時間やらない、それが健康マージャンクラブです。

マージャンは頭を使い、指を使うためボケ防止にもなり、今では高齢者の間でブームになっています

昔を思い出して、楽しくゲームをしています。やりたいと思った時がやる時です。リーチ、一発ツモ、ドラ、ドラ満貫！

気持ちいいですよ。待ってま〜す。

