



同窓会だより

滋賀県レイカディア大学同窓会 草津栗東支部

平成27年10月
NO.27-4号
総務広報部会発行
「かわらばん」改名
通算 117 号

新入会員歓迎交流会: 36 期卒業新会員と現役会員が参加

◆今年の同窓会入会者は 18 名（加入率 50%）でした。10 月 18 日（木）、栗東駅前のウイングプラザ 3F の大宝東コミュニティセンター会議室において開催の歓迎会には新会員 13 名（写真左参照）が参加、現役会員 159 名の内参加希望された 22 名との相互交流を図りました。当日はキャンセル・遅刻もありましたが、総勢 34 名を 5 グループに分かれ、略 2 時間の間、ケーキと飲み物で懇談と余興を含む交流を楽しみました。なお、グループ懇談に先立ち、開催の挨拶では支部長から同窓会に関する説明及び各部会の活動状況を総務広報部・健康スポレク部・文化研修部・地域活動部の代表が紹介しました。その後、参加新会員の自己紹介があり、さらに、36 期期別理事の選考では健康づくり学科の中橋民男氏が推薦されました。

後列：野村・中橋・丸林・西村・中瀬（敬称略）

前列：加賀爪・秋山・宇野・橋本・安原・古谷



第 36 期卒業の新会員(前列)と現役会員



期別理事推薦者のご挨拶

健康スポレク学科 中橋 民男



この度 36 期の期別理事に推薦されました中橋でございます。
レイカディア大学健康づくり学科に入るまではボランティア活動に興味無く、地域とのかかわりに無関心でした。レイ大入学後、各種活動に参加して初めて地域の方やレイ大卒業生の方々との交流ができました。これもレイ大先輩からの勧めでレイカディア大学に入学し、現役時代とは違った年齢も様々な仲間づくりができました。

卒業した今、課題学習「健康寿命を延ばすための活動」（寝たきりを防ぐ筋肉づくりと運動）の発表で苦労したグループ仲間が毎月 1 回会って、このテーマを無理せず、楽しく継続する事を約束しています。現在、くさつ健・交クラブのボランティア活動をしておりませんが、スポーツ好きの私には最高です。取組中の課題学習で平均寿命に健康寿命をどうすれば近づける事ができるかを考え、健・交クラブで健康バンド運動とノルデックウォーキングを実践しています。同窓会会員の皆様にもぜひお勧めします。36 期期別理事として、皆様の期待に添えるかどうか、又これからの活動をどうすれば良いのか分かりませんが、先輩諸氏の温かいご指導をお願い致します。これからの草津、栗東地区同窓会の皆さんとの交流を楽しみに自分に出来る事を頑張りたいと思います。

《1》地域活動部会実施報告

1 栗東福祉 (毎月1回実施)

☆『アウン』8月17日(月)
参加者3名が分かれて傾聴を行う。
他の施設より男性入所者が多く、
校長先生、空軍パイロット、大手
メーカー勤務の経歴者がおられ、
施設運営に意見を出し、こうした
意見を取り入れた運営を希望。

2 栗東和中散 (毎月第1土曜日に実施)

☆ 9月12日(土) 参加者5名で受付案内等を行う。
来館18名あり、昨年に比べて徐々に増加している。

☆『やすらぎ』9月24日(月)
参加者3名 入所者が多く
103歳の方もおられ皆さん
元気。多くの方と話をする
ためにテーブルを変える。



3 草津街あかり(準備作業)

☆9月5&6日 場所:草津商工会議所
参加10名で昨年使用した行灯の手
直し、紙の張替、絵の書き直しを行う。



4 草津常盤小学校

☆9月18日(金) 場所:運動場周り草刈
機械2台で草刈し、荊草の整理等を行う。



《2》健康スポレク部会実施報告

1 ノルディックウォーキング体験会

実施:10月1日(木) 場所:草津市民体育館
この運動は北欧生まれの新しいウォーキングで、
両手にポールを持って歩きます。まだ、普及し
ていないためか参加者は7名でした。
有酸素運動として、楽に歩いて健康効果が高い、
膝や腰の負担が少なく姿勢が良くなる等を実感。



2 グラウンドゴルフ秋季大会

10月15日(木) 弾正公園多目的広場
秋晴れの弾正公園多目的広場には36期卒業
の新会員4名と女性会員5名を含む33名が
集い、和気あいあいにプレーを楽しみました。
試合後の表彰式と懇談会では、大会の感想と各
人の活動状況や同窓会活動への要望などの発
言もありました。優勝は米本哲男さん、団体一
位には治田チームでした。





あなたの魔法のお手で 遊び心とときめきに チャレンジしよう！



34期健康レク 小幡恵里子（治田西学区）

平成24年、友人の強い勧めもあって34期生として「レイカディア大学」に入学「健康レクリエーション学科」を選択しました。あの憧れの大講堂で学ぶ機会を得られ、学友と会える嬉しさで、登校するたびにワクワク、ドキドキの中で前山先生の授業に、折り紙を折って、人に楽しさを伝える授業がありました。

幼い頃を思い出させる手軽さがみんなに受けて、常にバックの中に折り紙を忍ばせていたこともあって、気の勧まないまない講義には聞いているふりをして、実はこっそり手元で回し飲み？いや回し折りをしていたのです。講師の方には、すみませんと心の中で詫言ながらも・・・廻りを見渡すと、あちらこちらで気持ちよく船を漕ぐ人もいたことは言うまでもありません。

そんな或る日、日頃から利用している草津市の福祉施設である「なごみの郷」で折り紙教室があることを知り月1回、4回の授業を受け、いつでもどこでも気軽に折れる楽しさにいつの間にかのめり込んでいました。

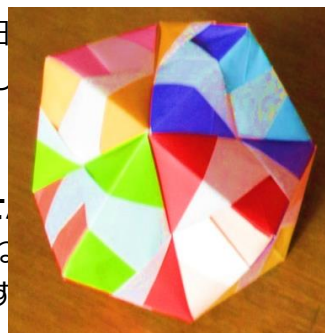


先生のユーモアあふれる会話を聞きながら折り図を見ながら指先で表現出来る面白さと苦痛とも思える“折り図”を必死に解読する時の、頭の中の前頭葉の動きがググツと動き出す体感を覚え、これば「ボケ防止」にはもってこい！と思えました。

一つの作品には必ず難しい所があり、作者、そうは簡単に折らせないよ！とでも言われているようで“・・・もう出来ない！・・・ギブアップや！くそオー 何でやねん、どうして出来ないんやあ・・・でも諦めずにしばらく触っている内に、アレ？なんか出来たわ！なんで出来たいやあ、きれいに出来たわ やったあ！と。廻りの人にも誉められ、その時の喜び！

達成感は最高の気分！ うん、分かる、分かるよ！ まあそんなこんなで、雨の日寒い日、用事のない日は勿論、寸暇を利用して、今もこっそりと一人だけの小さな楽しみと喜びを味わっています。是非皆さんにもお勧めしたい！

前回の三上様のエッセイにもあった**手先と頭をよく使い、刺激を持つ人ボケませ**の一言を思い出してください。そしてその 折り図 を考えた作者はもっとすごいですね。それを見て折る私は楽をさせてもらっているのですから・・・本当に感激でいっぱいです。



美しく仕上がった作品、大切な友人や、可愛い孫たちに、どうして折ったの？ すごいねえと誉められて受け取ってもらえる喜びも、**嬉しい絆の一役** となるでしょう。ただ、一つだけ悲しいことが …………… それは、そんな素敵な作品も、一晩寝たらすっかり、作り方を忘れてのことなんです。

でも、悲感せず、また、気合いを入れ直して難題の、折り図 にチャレンジ しましょう！

今後の部会活動計画

～奮って応募・参加して下さい～

◆健康スポレク部会

①筋トレ&ディスコン体験会

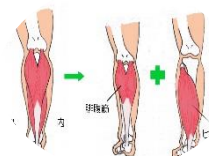
健康バンドの筋肉トレーニングで
いつまでも自分の足で歩き、寝た
きりにならないことを目指します。

日時：11月26日(木)13:20～16:30

場所：草津市民体育館 ☎563-1265

持物：上靴、飲み物（草津市野村3丁目）

申込：不要（参加費無料家族・知人もお誘いで）



②ハイキング（注）一部会員には11/19で案内しましたが、11/30に変更しました

膳所の名勝や街並み、琵琶湖畔を巡ってみませんか？みんなで楽しみながら歩きます。

日時：11月30日(月) JR草津駅9:20改札口に集合(9:44の電車に乗車、石山着9:52)

コース：京阪瓦ヶ浜駅→蘆花浅水荘→膳所の街並み・社寺公園→湖岸→京阪膳所駅

蘆花浅水荘は近代日本が断の巨匠山元春挙の別邸(重文建物)庭園は風景画の手法を採用

申込：石黒理事宛 ☎562-5407 [Eメール ishiguro932@maia.eonet.ne.jp](mailto:ishiguro932@maia.eonet.ne.jp)

参加：会員(家族知人もお誘い下さい) 持物：弁当・飲み物等(ノルディックポール)

費用：交通費・拝観料は参加者負担(諸経費は同窓会予算から、雨天中止等は申込者に連絡)

◆文化研修部会

恒例の作品展・活動展を開催(「同窓会だより」8月号ご案内)

日時：11月13日(金)13:～17:00・14日(土)10:～17:00・15日(日)10:～16:00

場所：草津市立図書館 3階大ホール 出展届書は10/31までに学区理事宛て提出
ご家族、お友達、ご近所の皆様もお誘い合わせの上、是非おこし下さい。

随筆投稿 “子供の頃のお盆”

25期園芸 葉山学区 国松 功(前支部長)

浄土宗だった母の実家のお盆 8月13日の夜は迎え火で、普段誰も行かない墓場に出かけ『しょうらい、しょうらい盆しょうらい、おじじも来い、おばばも来い』とおがらに火を点けて振り回した事は青田のすがすがしい香りと相まって懐かしい思い出でだ。

昔は地藏盆や盆踊りと共に宗教的行事が日常生活に溶け込んでいた。今『あなたの宗教は何ですか』と聞かれたら、8割以上が『無宗教です』と答えるようだが、私も『家は浄土宗ですが私は別に…』と言葉を濁す。

一番なじみある宗教は仏教だが、その経典をしっかりと勉強しているわけでもないし、親鸞も好きだし、空海(弘法大使)も尊敬していると言い、正月には神社に参ると言ういい加減さがある。しかし、孫には悪いことをしたら、お天道さまが見ていると言い、罰が当たると言う。怠けているとお天道さまにすまない、人生は自分の思うようになるわけではないが、努力していれば誰かが見てくれるとぼんやり信じている。

会員は各事業部門に参加を

支部長 谷口 岩人

本年度の草津・栗東支部活動活性化対策は、会員全員が事業部会（総務広報・健康スポレク・文化研修・地域活動）に参画し活動充実提案；早急に参加100%へ、未加入の方は地区担当理事へ第一に会員は希望の部に参画する、複数参画も可能です。第二に他の事業にも参加され楽しんで下さい。第三に多くの意見、希望を各部に提案して下さい。



編集後記

本号は全て投稿原稿私事ですが、暑かった夏は病院でしたが、久しぶりの囲碁入賞は、因果応報、今後の活躍を期待させています。投稿歓迎中 編集人