



嬉しい会報 第2号

会長 中村 公治



25期同窓会も三回目の春を迎えました。発足後、みんなで知恵を出し合いながらの運営でしたが、昨年からは同窓会のイベントを各班主導で開催することになりました。

始まりは4班による新年会、5班は総会準備、6班はグラウンドゴルフ、7班は食と農の体験・天草バス旅行、そして8班は今年の新年会をそれぞれ担当して頂きました。どの班もチームワークを発揮し、素晴らしい企画力で、大変盛況でした。みんなで楽しい時を過ごし、私自身も本当に心強く感じました。

各期同窓会は年々会員も減少傾向にありますが25期同窓会は今後も太く長く存続することを願って、会報第2号の挨拶とさせていただきます。



『平成30年度 活動』  
事務局長 大継容子

会報誌発行が早いもので、2回目を迎えます。各班はもとより、25期会全体にも活気があり、「学習欲・追求欲を高めると共に、会員の生きがいづくり」という会の目的に基づき、其々の活動を展開しております。平成最後の年を迎え、会員皆さま、ますますのご活躍を楽しみにしております。

4月

25期定期総会  
熊本県総合福祉センター

同窓会会員数	85名
出席者数	63名
委任状	22名

- ☆ 20期主催 研修会  
「健康長寿はお口から」
- ☆ 25期総会と重なる旨を伝える  
25期さわやか同好会  
ゴルフコンペ 御船チサン
- ☆ 18期 自主講演会  
「地球温暖化と異常気象」パレア  
清田雅通副会長
- ☆ 計報 通夜・告別式
- ☆ 新年度 役員会議 福祉センター
- ☆ さわやか大学院主催  
「陸上自衛隊第8音楽隊演奏会」  
新都心プラザ

5月 さわやか長寿財団主催

「熊本県シルバースポーツ交流大会」  
菊池高原カントリークラブ

☆ 熊本さわやか大学校

熊本校各期連絡協議会定期総代会

会長・事務局長出席

☆ 「25期会」グラウンドゴルフ大会  
御船「華ほたる」

8月 市民公開講座 大西一史市長

明日を見据えた復興 パレア

☆ シルバー作品展 (数名出品)

10月 25期会 一日研修旅行

「食と農の体験塾」宮田農園

☆ 21期「歌声広場」

11月 大学院主催

映画「うつくしいひとサバ」

12月 公開講座 潮谷義子氏

平成31年

1月 「25期会」新年会

2月 パートナーシップ講演会

「音楽と健康を考える」



25期31年度同窓会役員候補を左記の通り、ご紹介致します。皆様方の益々の親睦と交流を図るため、頑張ってまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

役員紹介

会長	青柳正晴	3班	理事	
副会長	伊藤 巧	4班	西村實子	1班
〃	弓削祥子	1班	村上順子	2班
事務局長	坂田敬二	8班	高松和子	3班
理事	野口政子	2班	外田幸子	6班
〃	野村千代子	5班	尾田 猛	7班
〃	宮崎 敏	6班	日高三喜男	8班
〃	西 武宜	7班	野田羚子	9班
会計	今村紀久子	4班		
監査	菊川令子	9班		
退任役員				
会長	中村公治	6班		
副会長	新東道子	1班		
事務局長	大継容子	9班		



中村陽子	1班
森美恵子	2班
堀 敏幸	3班
山中紀恵子	4班
宮下陽子	5班
佐藤信子	6班
石塚規子	7班
阪井信喬	9班
川上廣子	2班
川上廣子	2班
上田静也	3班
野村千代子	5班
竹下民子	6班
渡辺暁美	7班

お疲れ様でした。有難うございました。

「25期同窓会」会長退任によせて

平成31年3月吉日  
中村 公治

『せっかくさわ大に入学したのだから何か役を引き受けて積極的に関わってみたい』と25期会会長となりました。しかしゼロからのスタートは思った以上に大変で、暗中模索でした。しかも長年様々な分野で活躍してきた85名の会員の想いをまとめるのは時に荷が重く、ストレスを感じることもありました。ところがその困難を解消してくれるのもまた役員はじめ会員の皆さんでした。色々な場面での励みや協力があつたからこそなんとか3年間やってこれたと今しみじみ感じています。熊本地震後、自分の今後についても考えさせられることがあり、一昨年阿蘇ジオガイド研修を受講しました。今はまだかけだしですが、阿蘇の素晴らしさだけでなく災害の記憶も伝えられるガイドを目指しているところです。今後は地域でも役立ちたい思いで会長は退任しますが、これからも25期の仲間として同窓会の絆が末永く続くことを願っています。3年間ありがとうございました。



(2019年3月の阿蘇たかな漬体験 in 南阿蘇村)

# さわやか大学 第2回新年会



1月10日（木）12時より  
55名参加で盛大にスターライトで  
開催されました。

中村会長挨拶

大継事務局長



開幕



班ごと食べて飲んで生存確認と近況  
報告会で盛り上がりました。その後  
趣味の会の現状報告と会員募集！  
絵手紙の会からゴルフ、カラオケ、

黒ニンニクなどなどステージではミ  
ュージックのなかダンス、6班の南  
京玉すだれ等々。

最後に伊藤副会長より今年が皆さん  
に良き年でありませう様また来年の新  
年会でも元気にお会いしましょうと  
の締めくくり。

今年は8班でお世話させて頂きまし  
た。ありがとうございました！





今年もよろしく!!



「チコちゃんにほめられる?」

1班 中村 陽子

さわやか大学入学から3年。1班はほぼ毎月の会で集っています。内容も多岐にわたり、食事会以外にも『公民館の調理室で簡単クッキング』や柿、みかん狩り・泰勝寺の紅葉狩り等の他3回シリーズで高齢者住宅の見学会をしました。誰もが将来お世話になるかもしれない施設見学で現実とも向き合いました。ただ、そんな時にも優先されるのは『食べること』で、3施設とも実際施設で提供される昼食を試食しました。お味の方は…やっぱりおうちごはんが一番かな?

そして、一年の始まりは恒例となった書初めです。昨年同様、1班の深草さんの書道教室をお借りして準備までして頂き、前半は書初め、後半は新年会でした。

当然ながら後半が長目の設定です。お酒がまわってくると、深草さんの甘酸っぱい体験で大いに盛り上がりました。

みんな曰く「やっぱり元氣(ボケない)の秘訣は恋心を忘れないこと」だそうなの。

それに何と言っても今回の書初めで私達は『来年の年賀状』の練習をしたのです。

時間先取り、今年も一歩先を見据えて、ポーと生きていない元気な1班をよろしく願っています。



新年会&書初め  
乾杯!!



## 「新しい事にチャレンジ！」

2班 森 美恵子

私達二班は卒業して以来二か月に一回のランチ会、月一回麻雀、暑気払い、忘年会、恒例のボランティアを行ってきました。ランチ会において、ランチ会だけでは「どうか」と言う意見が有り、今年度は熊本県内で自分たちが行ってみたい場所、行った事のない名所を巡りその町の歴史等を学ぼうという事になり「ふるさと歴史探訪」を始めました。

第一回目は、五月に世界遺産の万田坑と南関あげ工場見学を行いました。万田坑ではボランティアの方から説明や案内をして頂き当時の過酷な労働を垣間見ました。南関揚げ工場は作る工程を見せて頂き、ちよっぴりお土産も頂戴しました。身近な所でこんな素晴らしい場所や、日本に誇れる食品がある事に改めて気づかされました。南関の道の駅で昼食を取り、見学したばかりの南関あげを買い求めました。

十二月には、卒業論文のテーマ「高齢者農家においてのミカン収穫ボランティア」を実施しました。今回は三回目のボランティアという事で、手際も良くおしゃべりな我が二班ですが、活動の時は無口で黙々とハサミの音だけがミカン山に響いていました。昼食は手弁当を持参し、地元のみかんちぎりの方々と和気相合美味しく頂きました。農家の方より非常に歓ばれ「来年も是非」という言葉を頂きました。

私達もこのボランティアの楽しさと意義を知り、これからも続けていこうと話しています。この日は程よい疲れと共に帰宅しました。



## 「合唱をこよなく愛して」

3班 青柳正晴

今から15年前に、私は定年退職と同時に熊本市内で古くから活動しているデパート男声合唱団に入団しました。入団の動機は、自分の趣味と一致したことが一番ですが、そのほかにも仲間との触れ合いとお腹から声を出すことでボケ防止やストレス解消と健康維持に繋がるものと思ったからです。

仕事から解放されてこれからの残りの人生を如何にして過ごすかと思考される人は多いかと思いますが私にとっては渡りに船のような気がしました。年齢も老人と称される一歩手前でした。入団当初は現役の若い人も数名在籍していましたが最近では年齢が上がって現在の団員の平均年齢は73歳余となりました現在は団員数30人余で活動しております。

合唱団の活動は多岐にわたっております。毎週2回の定期練習があります。毎年県合唱祭に出場しております。隔年に定期演奏会の開催と県合唱コンクールに出場しております。その他、お誘いがあれば施設の訪問演奏や他団体の発表会にも賛助出演しております。又イベントの式典などにも積極的に参加しております。

さわやか大学校の精神であります「生きがい再発見」「仲間づくり」「社会参加・貢献」の一端を一人ではできませんが合唱仲間と一緒に少しでもありますが果たしているのではないかと自負しております。

今年4月にJAMCA熊本演奏会を開催します。又男声合唱団KGCの演奏会に参加します。5月には大分市の男声合唱団南蛮コールの演奏会にも参加します。そして、6月には県合唱祭にも出場予定です。高齢化が進み合唱団の将来が不安視されますが、男声合唱のたくましい歌声と洗練されたハーモニーに魅了された私は、これからも健康である限り仲間と共に歌い続けて行きたいと思っております。



### 「古代ロマンを求めて」

4班

老桜木の里、一心行パークにおいて六班と合同七名にてポカポカ陽気のもとパークゴルフに興じた。  
 グランドゴルフとは少し勝手が違い、戸惑いもあるものの思わぬ好プレイもあり、また珍プレイあり何が実力か首をかしげる場面もあった。

草枕温泉歴史探訪&グランドゴルフ(六月)朝から梅雨空の中、予定時間に集合し草枕交流館にて漱石の熊本での足跡や「草枕」の舞台となった前田邸のルーツ等しばし幽玄の世界へと誘われた。ランチを終えカ

ラオケに興じていたころ、突然空が明るくなり、諦めていたグランドゴルフのチャンスがやてきた。急遽マイクをステックに持ち替え、六班も交え対抗戦となった。Y・Nさんはレデースにも関わらずを力強い打球を放ち目を見張るプレイぶりだった。聴けば「ステックのせい」と謙遜気味。  
 阿蘇神社、中通り古墳群

歴史探訪(九月)



中村会長は、阿蘇神社の観光ガイドとして復興や神社の歴史について訪れる人間的確かな案内をされており四班も説明を聞きたいと一の宮町への遠征となった。短期間のうちに歴史の習得をされ、説明ぶりも板についたものだったと感心した。  
 昼食後、熊本県でも一〇〇の規模を争う古墳の里一の宮町へと出かけた。幸い古墳の存在する地権者と遭遇し、一通りの説明を受けた。さらに詳しく聴きたいと町学芸員を訪ね、この地方の有力豪族の存在が確認できた。古墳発掘は許可が下りないためまだまだ未知の部分が多いとのことだった。

馬方蕎麦&一の宮町手野の大杉(十月) 一、四班、六班合同で、雰囲気のあるお店「馬方蕎麦」で打ち合わせも兼ね、蕎麦の醍醐味を味わった。中村会長の案内で県下、で「一」と言われる大杉を国造神社にて見物した。神話の時代の速瓶玉命(はやみかたまのみこと)のお手植えとされており世間では「手野の大杉」として有名である。しばし神話の里で、いにしえに思いを馳せた。

### スペシャルオリンピックス

ボランテニア(十月)



さわやか大学在籍中にボランテニア経験のある四班に要請があるも、急な申し出のため、広報の時間も無く、三名での参加となった。中村会長、山中紀恵子、伊藤巧でのサポートは体操競技で、アスリートの中には昨年の世界大会に出場した人もいて、流石に他のアスリートとは趣が異なっていた。サポーターの声援に選手達の盛り上がりも一入だった。アスリートの皆さんの屈託のない笑顔がとても印象に残っている。

小浜みかん狩り(十一月)

十一月の好天のさわやかな日に、四班の中村隆光さん所有のミカン園にて待望のみかん狩りを四班と六班一〇名にて堪能した。中村さんの「思う存分持って行ってくれ」の言葉に満を持して千切り始めたものの瞬く間に箱は一杯になるが、どこをどう千切ったのか、みかんの木は一向に姿を変えないのには不思議な感覚。少々千切っても一向に減少しない沢山の実に一同ビックリでした。



## 「仲間との縁」

5班 宮下陽子

平成28年4月さわわ大生としてスタート、その時母が大病し、入院中でした。そしてあの熊本地震の発生。自分の心と身体バランスを取りながらの通学、その帰路母の見舞いに行っていました。

そんな時「気をつけて行きなさいよ」「お母さんに、言葉かけてあげてよ」「手の指、足の指のマッサージは、効果があるのよやってみて」などのアドバイスの声掛けが支えとなり、病院へ行く足が、軽くなったように感じたものです。

母が亡くなり、深い悲しみが長く続いたのですが、「あそこのお店 おいしいよ」「ガイドブックにのった店よ 行ってみたいよね」「行こう行こう」のお誘いのできるだけ出席しました。

5班の活動は、「ごはん会」とばかりに食べ歩きの実行。

美味しいもので胃袋をいっぱいにし、日常のあれやこれや、話題の多いこと。私はふんふんとうなずき・・・楽しい時間を過ごすことができました。

仲間に支えられながら、励まされた事の多い日々だったと、感謝 感謝の気持ちでいっぱいです。



## 「笑顔でつなぐ」

6班 外田 幸子

平成最後のさわやか大学期25新年会では欠席者が1名、その他9名は元気に顔を揃える事ができ、各班の持ち味が披露され大賑わいの中にわか仕込みながらも堂々と登場。「お目に留まれば元へとしどろもどろにやつと返し」た南京玉すだれでした。2018年春、花見で酒が飲めるぞうといざ菊池へ。夏は25期有志の皆さんと一緒に小雨の降る中でのグラウンドゴルフを実施。成績は兎に角親睦会ではカラオケやバナナの叩き売りの工場で盛り上がりしました。景品の大玉スイカはとても甘かったようです。暮れはワインで乾杯と締めくくりました。6班は飲んで食べてばかりですが個人々々の生活ではちよんかけごまを操り、月に2回は二の丸公園でその他施設訪問のボランティア活動をされている方。歩こう会、絵手紙を続けられておられる方や地域で学童の送迎ボランティアを介護仕事の傍らに実施されている方もあります。大病、難病と付き合いながらいつも笑顔をやささない方もあります。こころの電話やいのちの電話での傾聴役もあります。又、健康麻雀にはまり毎週楽しんでる方もおられ、片やその麻雀の指導をされている方もあります。そんな中運転免許証を返納された方がおられます。きっかけは交通事故に遭ってしまい家族と相談して決断したとの事。移動手段に不便さを感じておられるようですが転ばぬ

先の杖であり、この英断に拍手を送ります。ところで6班班長は役目とはいえ、南阿蘇村から月に何回もの熊本往復、活動された前半の病人の顔はどこかに吹っ飛んでいった様で6班員みんなが嬉しい限りです。阿蘇でもガイドのボランティア活動を頑張っておられ頭が下がります。毎年ひとつ歳を重ねる毎に病気に取つかれたり障害も出てきますが、かの松岡修造氏の「寄る年波には逆らうことなく乗っついてこうぜ」を合言葉として2019年の6班は新たな目標を求めて歩いて行きます。乞うご期待!!



【7班の活動内容】



月日	食事会	活動内容
4/5(木)	25期総会に参加	
5/29(火)	阿蘇市一の宮「森のどんぐり」	くじゅう花公園散策
6/21(木)	日本料理「世菜」	カラオケ
7/30(月)	かじゅある日本料理「はるか」	カラオケ
8/29(水)	和歌奇司館「食事処 五輪」	シルバー作品展観賞
9/25(火)	甲佐町「鮎のやなぼ」	サントリービール工場見学
10/24(水)	三角研修旅行に参加	
11/14(水)	Kitchen せりぐち	映画観賞
12/10(月)	郷土料理の店「七笑」	クリスマスお楽しみ会(カラオケ)
1/10(木)	新年会に参加	
2/27(水)	川尻町「料亭 まじま」	くまもと工芸会館・瑞鷹
3/15(金)	宇土市「ランチの店 さく羅」	ダーツ・パークゴルフ(案)

「日帰り研修旅行を担当して」

7班

さわやか大学を卒業して早2年。メンバ―が病気で入院したり、就職の為、参加できなくなったり、介護に忙しくなったり等しましたが、みんな元気なうちにいろいろなものを食べて、いろいろな経験して、見聞を広めようと、今年もまた毎月定例会を開きました。

中でも、今年度7班は、研修旅行の担当となり皆で取り組んだことが一番の思い出になっています。

5月の定例会で研修旅行の案を出し合い、三角で食と農の体験塾行きと天城橋見学を提案することにしました。その結果、7班のアイデアを採用していただくことが決まり、受ける以上は、皆で心一つに取り組みうと話し合いました。

7月からは、皆が1人1役できるような役割分担を行いました。バス会社と交渉する者、資料を集める者、下見に行く者、スケジュール管理、進行、バスの座席表を作る者、要綱を作成する者等々、皆それぞれ自分の役目に一生懸命でした。

初めての経験で心配しましたが、参加した皆様に喜んでいただき、また、好天にも恵まれ、事故や怪我もなく、とてもいい思い出ができました。

その日は、皆で打ち上げをして、疲れを癒したのは、言うまでもありません！

チームワークよく、皆的で何事にも前向きに取り組む7班の仲間に感謝です！



西・石塚・秋吉・佐藤・尾田  
加藤・松野・本田・渡辺

10月24日(水)食と農の体験塾  
日帰り研修旅行の思い出

「島原に行こう」

9班 加藤 忠昭

私たち9班は10名の班員で「みんな一緒に、仲良く楽しく」を目的に活動しています。

班仲間の最高齢者でもある、島原にお住いのKさん。色んな会食・お出かけ等にも、休む事無く、明るく・元気よく参加されています。皆で一度は「島原に行こう」という話がまとまり、昨年8月には、9班全員で島原の「みかどホテル」に観劇旅行に出かけました。班員そろって熊本港からの船の旅、みんな子供に帰ったようなにぎやか船旅でした。

到着すると、Kさんのお迎え。またまた賑やかな会話。早速「みかどホテル」へ。たくさん並んだバイキングをお腹一杯にした後・劇団の楽しい出し物に腹をかえて笑ったり、芝居の内容に感心したりと、楽しい時間は、あっという間に過ぎました。家族へのお土産の購入など、一日みんなと語り合い、結束を深める楽しい旅をすることができました。



さわやか大学25期9班  
2018-10-24

さわやか25期9班 平成30年5月17日



美味しい地鶏高森にて



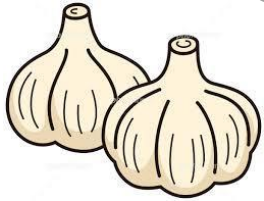


## 黒ニンニクの会

板垣 泰子

黒ニンニクの会も3年目になりました。年に数回程の作業ではありますが、南阿蘇村に向いて生産者さんと一緒に畑作業をして、にんにくの生育の工程が少しわかる様になり成長も楽しみになりました。3月には高菜漬体験の話もきております。私達も復興のお手伝いが出来ればと、考えているこの頃です。黒にんにく、高菜摘みと活動の輪も広がっています。これからも、小さい事「出来るしこ」で「人生100年時代」にむかい元気で明るく交流を深めながら活動していきたいと思っています。写真は昨年(会議とランチ)の写真ですがよく撮れています。皆さん、笑顔で表情が穏やかですよ。美人さんばかりです!!

お陰様で  
高菜漬体験は  
実現しました!  
好評でした!



### 黒にんにく効能

- インフルエンザ予防
- ノロウイルス予防
- 老化防止になる
- 活力・元気がでる
- 疲労回復する
- 寝起きが良くなる
- コレスレロール低下作用
- 抗酸化作用
- 滋養強壮
- 老化防止
- 精力がアップする
- 風邪予防になる



## 社交ダンスに恋して

吉嶋瑠美子

社交ダンスを始めて、まる二年になりました。基本ステップを習得したくて習い始めました。ダンス教室の中村先生から「名称は」?と尋ねられて「さわやかダンス初級講座」と即答しました。初心者が殆どでしたけど、半年後の「クリスマスパーティー」では「タンゴ」を披露するまでになりました。踊り子のワンツワンツ―聖夜―かな。今では「ルンバ」「ジルバ」「マンボ」「ワルツ」と踊れるまでに、上達できました。二回目の「クリスマスパーティー」も楽しく終わり、忙しい毎日ですけど、これからも社交ダンスを続けていきたいと思っています。 Shall we Dance 一緒に踊りませんか。



石原・中村社交ダンス教室 2018 クリスマスパーティー 2018年12月23日



# 「さわから会」のご案内

空桶 太郎

早いもので「さわから会」も三年目になろうとしています。  
 毎回10名前後の参加者を得ながら月二回(第一・第三木曜日)の例会を続けているところです。

カラオケの効用について「にこにこ会報 一号」に中熊氏が書いておられました。まさにその通りだと思います。  
 ストレス解消・認知症予防・安価・諸々あると思います。

しかもそれを25期の気心知れた仲間と一緒に、共有出来ることは素晴らしいことと思いい、「さわから会」の存在意識があると思われます。

口を大きく開け、大きな声で仲間と一緒に歌いましょう。  
 気持ち若返り、心が弾んで爽快な気分になれますよ。



絵手紙をしての感想  
 全てが難しい!! 少しづつ前進したい。  
 物をじっくり見る努力をしていきたい。  
 絵画より難しいけど、楽しい がんばろう。  
 観察する難しさ 思い込みをとる。



## 編集後記

「平成」が終わる：天皇陛下の退位に伴い元号が変わります。まだ新しい元号は決まっています。私にとつて、貴方にとつて平成はどのような時代だったでしょうか？働き盛りの時期、子育ての時期、個々色々な出来事が思い出される事でしょう。私事ではありますが、その中で阪神淡路大震災、東日本大震災を何処か他人事のように思っていたのですが、熊本地震は正に我が身に降りかかってきた大きな出来事でした。そして抗えない自然の脅威を改めて思い知ったのです。次はどんな時代になるのでしょうか！期待と不安ですが「平成」での経験を活かし自然災害には「備えあれば憂いなし」。終盤になった残りの人生を元気に謳歌したいものです。

末筆になりましたが、原稿を書いて頂いた皆様ありがとうございました。この会報で皆様のお元気なご様子にこちらでも元気を頂戴いたしました。極力原文のまま掲載したかったのですが、紙面、レイアウトの都合上割愛させて頂いております。

訃報  
 故・副会長 清田雅通 様  
 心よりご冥福をお祈りします

編集実行委員

9班  
 2班

大継容子  
 村上順子