

レフネックだより

川西市生涯学習短期大学 OB 会報

(第23号)
発行 2011年11月

年中無休?のOB会

レフネック卒業生のOB会の中で、年間9回も活動するパワフルなOB会を紹介します。第13期健康スポーツ学科「健スポ会」(安井大樹会長)です。元気度は間違いないNO.1。

4月の総会の会場は、ゴルフ場のけやきヒルCC。コンペルームでの議事が進みます。前年度の活動報告は安井会長の撮影・編集した画像と、流れるように運んで20分で終わりました。万事がキビキビしているのです。

次はレストランでの懇親会なのですが、看板が健スポ会。プログラムが一味違います。「食べる前にまず運動」(棚橋勝則さん)と、会場の椅子を片付けて体操です。指導するのは会員でリズムダンス講師の大理石子さん。柔軟体操から始まり、最後は「フック、アッパー」と声を出しながらのボクシング体操でしめくりました。

「企画担当役員は9名います。企画はほとんど出てきます。ひとつの計画を検討しているうちに、派生的に別の面白い企画が生まれることもあります」と安井会長。企画センターはいつもフル稼働のようです。

5月はJRに乗って塚口に行き、近松の里散策と森永製菓(株)塚口工場見学です。ボランティアガイドの案内で近松記念館や墓をめぐり、昼食は茅ぶきの古民家「ひろ田」で田舎風ミニ懐石料理。今年で閉鎖になる森永の塚口工場は、ショッピング付きでにぎやかでした。

6月は昨年に続いて柏原の大阪教育大学に出かけて勉強会。健康スポーツ学科で主任教授だった三村寛一先生の講義と実技。昨年はノルディックウォーキングでしたが、今年は正しい歩き方とストレッチ。ひと汗かいたあと「学食」で昼食です。

7月は暑気払い。六甲山でバーベキューを楽しみ

健スポ会はパワフルです

高山植物園を散策しました。9月は大阪に出かけて、よみうりテレビと読売新聞の見学会。11月には氷上青垣町の丹波三山の紅葉狩り。12月は忘年会。年が明けた2月には寒梅見物の予定が組まれています。

「企画が新鮮で、いつも楽しい」と堀池富子さん。毎回20名を超える参加者がいて会員の評判は上々です。平成6年にレフネックが開校して今年で18年目。高齢化が進んで、自然解散や年に1度の食事会というOB会が多い中で、健スポ会のエネルギーはすごい。今年から規約を改正して、本会の趣旨を理解して入会を希望する場合は、役員会に諮った上で会員として認める」と、会員の友人などに門戸を開きました。3人の新加入者の一人、井上利克さんは経済・経営学科のOB生ですが、「この会は人に優しい。雰囲気もよくて居心地がいい」と話してくれました。

「タフでなければ生きて行けない。優しくなければ生きる資格がない」という言葉がありますが、健スポ会は、どちらも兼ね備えているようです。



レフネック (Rehunek)

= Recurrent Human Network City

Recurrent=回帰(社会人の学習)、Human=人間、
Network=団結、City=都市

の意味で、一人ひとりが、明るく、楽しく学び、元気に自己実現を図る2年制の生涯学習短期大学の愛称です。





暮らしては低くとも思いは高く

木津川 計

定年後の小遣い、一カ月一万円というらしい先輩がいた。何がえらいといって、その使い方である。

まずピースの両切りをまとめて十箱二千二百円で買い、一日三丁四本で一カ月持たず。彼は趣味に絵を画くが、絵具や画材に四千元、郵送費に千円ほど、残りの二千八百円で何回か喫茶店へ行き、あらかたの週刊誌を読んで情報を仕入れる。「余った金は不時に備える」と言っ。

窮屈な生活に見えるが、いつもどこぞつぱりした身なり。しかも精神的に悠々として若い、というのも近所の愛らしい少女をモデルに絵を画く楽しみが緊縮生活を忘れさせる。「モデルの志願者が多過ぎて困ってんねん」と言いながらつれしつれだ。ふーんと僕は感心していたのだが、上には上があるもので、「71歳、4畳半から新たな出発」という見出しの投書(朝日新聞、9月14日)に舌を巻いた。

自室は4畳半、起床すると布団をあげ、趣味に絵を画くスペースを作る。少ない年金から小遣いとして奥さんから手渡されるのは月7千円。この中から好きな酒、たばこ、絵具代を捻出するから、えらい。

「やり繰りはもつ神業に近い。妻は言下に言い放つ。『酒もたばこも、もつやめたらええねん』。その通りと思っ」

が、やめられない。奥さんが68歳でこのほど退職、孫の子守から解放され、やっと絵に専念できるようになった。「新しい出発である。うれしくあり

学長室から

がたい」

「71歳、4畳半、7千円。与えられた条件で若い頃よりもはるかに強い意志でキャンパスに立ち向かう。般若心経の266文字を絵画化するのが目下の目標だ」と。感嘆措く能わざる日常と目標に僕はただ唸るばかりだ。

人生は三期に分けられる。即ち、学習期・勤労期・休息期である。

朝の阪急梅田駅。次つぎ到着する電車からどどどと吐き出された乗客が、薙きながら地下鉄にとぎれなく向かう。あの大軍団の中にかつてのあなたがいた。

もう十分働いた。西翼を一杯に広げ、大空を飛び続けたのだ。リタイアしたのだから、これからの暮らしては低くとも思いは高く、地上をゆっくり歩こうではないか。

人生百年。老後は長い。誰もが先の二人のように絵を画けないが、こころの驚沢はどきん。

川西には青空がある。緑の山も魚の跳ねる川もある。花は咲き、図書館には読みたいくなる本がいっぱいある。

やっと辿りつけた休息期である。年をとつたよるこびは楽しい思い出を沢山持っていることだ。夢見る自由も手にしている。僕の尊敬する詩人の杉山平一さんは宝塚にお住まいだが、九十に近くなつて次の詩をよまれた。

「アンデルセンの少女のように夢見ることのできるマツチを僕はまだ何本か持っている」と。

目次

年中無休?のOB会

暮らしては低くとも思いは高く

川西の思い出

「歯は健康の源泉」

原発問題の勉強会

恐竜のふるさと丹波への旅

楽しいな!五文会は

「京都薬用植物園」見学

涯友会の記録

私とゴルフ

故郷の廃家

鉄道の楽しみあれこれ その2

源氏物語・宇治十帖の舞台を訪ねて

こころの病氣

「心」について

海の旋律

ちよつとおたすね『北摂クイズ』

「クレープ」でお茶を

写真

川柳

々々

俳句

漢詩

南紀・串本4日の旅

南ドイツとザルツブルグを旅して

生まれながらの

「阪神タイガース」のファンです

阪大吹田キャンパス見学

レフネックに入学して

文化遺産学科

農学科

々々

編集委員会

木津川 計

上田 利治

楽友会

西本 敬子

原 尚弘

倉内喜美子

嶋 啓

涯友会

藤田 成英

足立 敏夫

喜澤 孝一

辻岡 克彦

植田 康子

山崎 耕滋

野村 雅和

編集委員会

高橋 恭子

河上 國彦

佐保田全弘

中根 達博

高田多恵子

中田千枝子

山本 朗

永島美智子

井上 利克

北堀 政幸

林 昭

小森 京子

大関 国子

山崎 耕滋

川西はゲンのいい街

上田利治元ブレーブス監督の思い出

プロ野球元ブレーブス（現オリックス）監督で野球評論家の上田利治さんが、川西の住民として過ごした5年間を振り返り、思い出の記を寄せてくれました。



西宮市の苦楽園から川西市の松が丘に引っ越したのは、阪急ブレーブス（現オリックス）の監督をしていた1974年の暮れのことでした。知人が家を新築したんですが、何かの事情で入居できなくなつて「代わりに住んでくれないか」というので下見に行つたんです。阪急の能勢口駅から徒歩10分ほどと近いし、景色がいい。空気はおいしいし、街並みがきれいで、近くにゴルフ場や水泳プールもありました。それぞれの家も立派で「上品な街」というのが第一印象でした。古田君（敦也）元ヤクルト捕手兼監督の出身地でもあるし、球団のマネージャーやコーチも住んでいました。その素晴らしい環境が気に入り、その日のうちに「ここへ引っ越ししよう」と決めました。

女房と子供と家の周辺の草むしりから始めました。実は引っ越しをしようと思ったのは私自身の気分転換もあつたんです。その年のパナント・レースでロッテに負け、優勝できなくてオフは何となくモヤモヤした気分でした。ところが翌年から4年連続リーグ優勝、日本シリーズでは広島、巨人に勝つて3年連続日本一になりました。川西市に住んでから運も上向いて、私にとっては至福の日々が続きました。5年間お世話になりましたが、近隣の人もいい人たちがばかりで、今も思い出しては感謝しています。

大阪方面から見ると、ちよつと田舎という感じがしますが、買い物に出かける梅田までは電車で20分ほど。全く不便さはありませんでした。ただ欠点は伊丹空港から近すぎて、遠征帰りにタクシに乗ると運転手さんが気分を悪くしているんじゃないか、と気を使いましたね。現在は東京でマンション暮しますが、2年前にちよつと肝臓を患いました。出来ればもう一度、あの素晴らしい川西に戻りたいと思います。私に元氣と勇氣、そして幸運をもたらしてくれた街。それが川西でした。（プロ野球元阪急ブレーブス 日本ハムファイターズ監督）

（写真はいずれもスポーツ報知提供）



「歯は健康の源泉」

楽友会 出前講座

レフネックOB会の連絡会・楽友会は10月14日午後1時から、生涯学習センター3階講義室で川西市歯科医師会の出前講座「高齢者の歯の健康 命を守る口腔ケア」を開催しました。楽友会構成メンバーの近史会・八けん会・現工会・古代史の会のほか、健スポ会や現役の学生が出席。熱心に聴講しました。

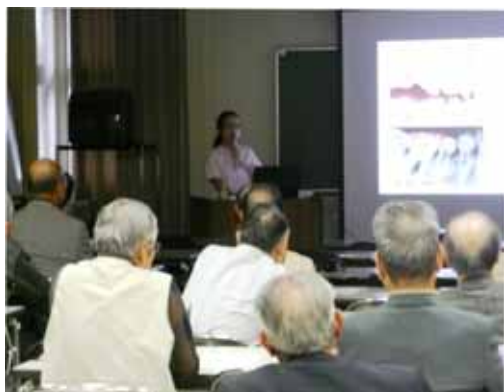
講師は八木由紀子先生。歯周病が糖尿病を悪化させたり、動脈硬化を促進するなど「命」にかかわる病いなのです、と画像を使って教えて下さいました。写真。

私たちの歯は、食事以外の時間にも働いています。「こまめの歯ざしり」「切歯扼腕」「臍（ほそ）を噛む」などの言葉があるように「歯を噛んで」いるのです。その結果、老化と共にヒビが入り、欠け、磨り減っていきます。「プラキシズム」という咬むための筋肉の異常運動による疾患もあります。ストレスも歯の健康につながっているそうです。

歯の磨き方、よく噛んで食べることなどの注意のあと、2人の衛生士の指導による、唾液腺のある場所のマッサージと「舌体操」の実技。希望者には八木先生の検診もあり、充実した講座になりました。

また、5月7日には川西市文化会館2階のレセプションルームで「新名神高速道路建設進捗状況について」のテーマで、小山敏明川西市議会議員を講師にお迎えして講演していただきました。

小山議長は完成予定コースのスライドなど、豊富な資料を使って5年後の「姿」を説明されました。出席者はおよそ50名。このテーマは「広報かわにし」でも特集されましたが、この小山議長の講演で「より深く理解できた」という声が聞かれました。



OB会の活動

原発問題の勉強会

近代史学科 西本 敬子

近史会は9月9日、生涯学習センター3階講義室で、神戸学院大学名誉教授の谷口弘行先生をお迎えして講演会を開催しました。谷口先生の講演は、昨年の「日韓の歴史認識問題を再考する」について2回目です。

今回のテーマは「日本における原発問題を考える」。先生は英国大使館からの情報も含めた14ページにわたる資料を配布され、3・11の東日本大震災で発生した福島原発事故の解明から、日本人の危機管理意識、原子力エネルギーの最終処理、今後の問題まで、講演は2時間半にわたりました。50名を超える出席者からは「テレビの池上彰さんより判りやすい素晴らしい講義だった」という声も聞かれました。

また、8月20日には同会場で、終戦を東京の陸軍の部隊で迎えた野口昌之さん（85歳、元航空士官）の「終戦秘話」を拝聴しました。勉強ばかりではありません。6月には、バスで永沢寺に出かけて蕎麦打ち体験と庭園鑑賞。さらに足を伸ばしてキリンビール工場見学を楽しんできました。

恐竜のふるさと丹波への旅

地球科学科 原 尚弘

5月27日、11期地球科学科OB会(なゆた会)の面々15名、丹波、篠山川の恐竜化石発掘現場をこの目で観察せんと貸切バスで川西市内を出発。走ること1時間、目的地の手前、川代公園でバスを降りて一服、篠山川の激流と緑したたる渓谷美に思わずシャッターを切る人も・・・。

ここから数分で現地に到着、さっそくボランティアガイドさんが詳しく説明して下さい。岸から川底を覗き込むと大きな岩から恐竜の化石を掘り出した様子がよくわかる。ここに恐竜が埋まっていたのだ。「2千万年前ユーラシア大陸の東縁が割れ始め、70万年前にやっと日本列島の原型が誕生したのだから、化石になった恐竜が活動していた1億数千万年前の白亜紀のこのあたりは大陸の一部だったのだ」ということを目の前の緑あふれる篠山川の自然の姿から想像するのは本当に難しい。

この後丹波市山南支所に開館したばかりの丹波竜化石工房(愛称ちーたんの館)を見学する。10メートルを超える大型草食恐竜ティラノサウルスの絵が展示してある。ごく一部の化石からよくぞ全体像を推定したものだと感じる。

皆さん見学に疲れお腹も空いてきた頃合い、丹波市立薬草薬樹公園の中にあるレストランで薬膳料理を賞味。よく冷えたビールで一息つき元気回復。次の見学地、本州で一番低い分水嶺、水分れ公園へ。南の加古川と北の由良川の源流が流れゆく様子を確認した後、最後の訪問地、柏原へ。柏原藩の陣屋、歴史資料館、太鼓楼を見学して全行程終了。バスに乗り込むと待っていたように雨が激しく降り出す。はるかな太古の時空から近世の歴史の街まで盛り沢山の体験でお疲れの皆さんは、バスの窓を打つ雨音を子守唄にお寝みの様子。川西に戻ると5時をまわっていた。



楽しいな！五文会は

日本文学科 倉内 喜美子

私達「五文会」の学びは、奇数月野外、偶数月屋内と決まっている。風薫る5月の野外活動、五文会のメンバーは、万博公園散策を楽しんだ。参加者は男性3人、女性4人。加齢と共に故障者が増えて、参加者が減っていくのは仕方がないと思いつつも淋しい。

広い公園内を歩くと、新緑の木々を渡る風は、肺の中まで若返りそうに気持ちが良い。小学生の遠足も多く、赤や黄色の帽子を被った子供達の弾んだ声が響く。ハイテンションの子供達に囲まれて、引率の先生は大変だろうと思った。

民族学博物館では、万博の跡地にこんな素晴らしい「みんぱく」の創設に尽力された、梅棹忠夫氏の特別展が開かれていた。氏の数々の活動の足跡を拝見し、沢山の写真、克明なスケッチ、フィールド・ノート等々に氏の情熱や、ご苦労や、人柄が偲ばれ見学時間が足りないのが悔やまれた。氏の著書数冊を求め、生前愛用された原稿用紙三枚を頂いた。奥様が託されたとか。

年齢には勝てない。歩き回り、民族学の勉強にへとへとに疲れてひと休み。色とりどりに咲き乱れたバラ園を眺めながら、「写真」昼食と、おしゃべりを楽しんで帰途についた。こんな素晴らしい一日を企画して下さい。感謝しながら。





しとしと降り続く梅雨の曼殊院みちを登って人家が切れた頃、広大な緑地が目の前に開けました。ここ左京区一乗寺の「京都薬用植物園」は「写真」、一般には非公開ですが、今回は特別な縁で現工学会の見学が許されました。

1933年に「京都武田薬草園」として創設され、現在薬用植物を中心に2400種の植物を収集・保存・栽培する規模は東洋一とのこと。

京都らしい和風の研修棟で園長の話を伺い、薬草園内の見学が始まると有り難いことに雨がピタッとやみました。ふかふかと歩き心地のよい芝生道をベテランのリーダーの引率で廻りはじめました。事務職3名以外はたった6名の作業者で2.8万坪(甲子園球場の2.5倍)の栽培管理をしているそうです。

私とゴルフ

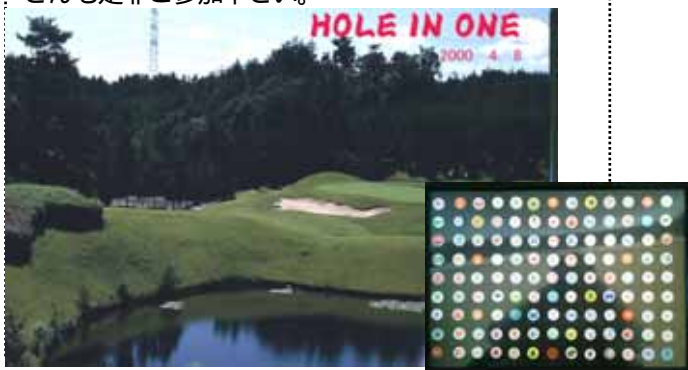
文学・文化学科 藤田 成英

2000年4月8日、センチュリー吉川ゴルフ倶楽部OUTコース3番、140Y、「ホールインワン」。現在も名前が銘板に刻まれており、この世に自分が生きた証だ！と人知れず感激したことを思い出します。

もう一つの自慢(?)は、北海道から沖縄までの170近くのゴルフ場でプレイしたことです。当時の総理大臣が飛び込みでプレイしたいと言ってもメンバー同伴で無いと駄目！と断られた兵庫県三木市にあるゴルフ場、六甲山の山上にある日本最古のゴルフ場、日本中のアマチュアゴルファーが一度は行ってみたい宮崎県にある憧れのゴルフ場、キタキツネが茶店に現れる登別のゴルフ場等、思い出深いゴルフ場が沢山あり、自分の財産になっています。

これだけ数多くのゴルフ場を回って来た私のゴルフライフですが、始めた動機は極めて不純で30年程前、当時の若者には高嶺の花だったゴルフ社用族になればゴルフが始められると秘かに練習をし、念願の社用族の仲間入りを果たした事、これがゴルフ人生の始まりで今日に至っています。

ミスをして悪戦苦闘しながらでも、悪いスコアでも誰にも文句の言えない自分との戦い。大変なスポーツですが、横好きのまま、社用を離れ地域のコンペや17期の文学・文化学科、応用工学科の有志の皆様と「ぶんぶん会」を発足し楽しんでます。皆さんも是非ご参加下さい。



足下の小川が「一乗寺川という一級河川です」と聞き、見上げる大木の幹には「杜仲」「樹皮 強壯鎮痛・若葉 茶」と説明がありました。漢方処方園は「小青竜湯」「麻黄・芍薬・甘草」というように薬草が処方順に並んで植えられています。中央標本園、香辛料園、民間薬園、温室などを廻るうちに、ここは珍しい花などより地味な草根や木皮が主役なのだと思感しました。

神戸東灘で阪神地震に罹災し取り壊し寸前のうろこ壁の家を、武田薬品がこの地に移築修復した「百草迎賓館」では、生薬標本などが展示され、築百年の名建築が立派に蘇っていました。

同園のホームページには、年に数回(23年は5月と10月)「特別見学会」の公募があるようで、機会があればまた訪れたいものです。

涯友会の記録

7月29日(金)第75回涯友会は蒜山高原を訪ねる。定刻通り川西能勢口を出発、49人の善男善女を乗せたバスは陽光を背にして高速道路を一路西へ。最初の訪問地ハーブガーデン・ハービルに到着、200種のハーブが植生されている。ラベンダーもまだ花より蕾の方が多い。此処のロケーションは、蒜山三座を背景に蒜山高原全体が見渡せることだ。素晴らしい景色を堪能してから昼食場所の高原センターへ。蒜山名物のジンギスカン料理に舌鼓、食後の時間を利用して皆さん乳製品のデザート探しにも忙しそうだ。

ジャージー・ランドでは人懐っこいジャージー牛との対面を期待したが、牧場の彼方に数10頭がたむろしているの見えるだけだ。牛さんも夏休み？牛舎でお休みかな。ここからも大山が眺められるのだが、雲隠れて姿を見せないのは恥ずかしがりや？

最後にふるさとふれあい館へ。ここでも皆さんお土産の品定めに忙しそう。女性数人、花束を抱えておられる。大変お買い得だったそう。帰路、ビールには笹蒲鉾とチーズ、紅茶にはお菓子が配られ談笑に花が咲く。途中、流行のゲリラ豪雨にも遭遇したが帰着時には雨も止んでいた。

故郷の廃家

近代史学科 足立 敏夫

私の生まれた所は日本海（舞鶴）から一時間ほど内陸に入った日本で一番低い分水嶺と言われる丹波の氷上町である。水分（みわかれ）と呼ばれている。最近では観光で少しは知られた紅葉の円通寺があり、隣の町には高源寺がある。

私が生まれた頃は農林業以外に産業がない山村であった。父が分家し農業で私たち兄弟を育てたのである。本家は嘉左衛門、佐左衛門の名称を交互に何代も名乗っており、寺の位牌を見ても何代続いてきたのかわからない様だ。

私は8人兄弟の下から2番目で、学校を終えたと職を求めて大阪に来た。第二次世界大戦が終わりに朝鮮戦争は日本産業に息吹を与え始めた頃である。その後食料問題も順次改善が見られ農業ブームもあり、家を継ぐ者だけが農村に残り、他の者はそれぞれ農村を離れた。最近では農業だけでは食っていけず、農地を持つことが苦痛となり、荒れた耕作地が随所に見られる様になった。

本家も他閥にもれず、我々の従兄弟の代には家だけを残して農村を離れた。主人のいない家は風雨に曝され寂しく建っていたが、終に壊されることになった。家がなくなった屋敷地をみて、「兵たちの夢の跡」と言っべきか「盛衰」と見るべきか感無量である。

幸い私の生家は兄が、甥が頑張っているから救われる思いがあるが、本家を考える時、自分の今までの存在根拠、そのルーツが消された様で言葉に表せない無情（常）を感じるこの頃である。そのうち祀ってあった墓石も風雨に朽ち果てるに違いない。嗚呼寂しい限りだ。

源氏物語・宇治十帖の舞台を訪ねて

文学・文化学科 辻岡 克彦

台風一過の去る9月13日宇治の地を日帰りでバス旅行した。44名の参加となった。幹事の周到な準備のお陰でゆったりとした気分が平安王朝文化の一端に触れることが出来た。

久しぶりにこの地を訪れた人も多いはず。私もその一人である。バスを降り最初は源氏物語ミュージアムに入館した。一時間足らずで殊の外早く到着したので入館者も少なく、静かで香の漂う中、学芸員の特別講義が聞けた。館内平安の間では牛車の模型、大スクリーンによる源氏物語のエッセンスの紹介があり、宇治の間の仕掛や映画「橋姫」では源氏物語の世界を垣間見ることが出来た。

それから「さわらびの道」を散策し、世界遺産の宇治上神社や宇治神社を参拝した。全くの偶然だが炎天下の境内で神前結婚・記念撮影中の若いふたりと親族にも出くわした。その後朝霧橋を越えて中之島に渡った。橋の上から激しく流れ行く宇治川には一同大仰天。しばらく歩いて対岸の食事処「山水」に到着し昼食をとりながら歓談。

食後は平等院を見学した。鳳凰堂の優美な姿と定朝作の阿弥陀如来像、雲中供養菩薩像52体が伸び伸びと自由に楽器を奏で舞う姿には特に強い感銘を受けた。願わくばこの私も天女のような菩薩に迎えられ、西方浄土へ旅立ちたいものだ。

ふとこんな想いがよぎるのを感じ帰路につく。



レフネック文学・文化学科 宇治探訪 (H23.9.13)

鉄道の楽しみあれこれ その2

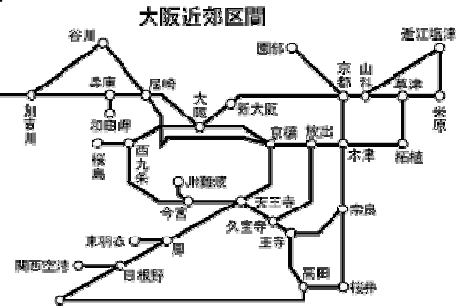
農学科 喜澤 孝一

今回は昨年10月の生きがい学習塾を中心に話したことを書いてみました。スピードを求める一方では、ローカル線の風景を楽しみながらゆっくりと歴史探訪、その地のご馳走、特産物を賞味しながら訪ねて歩くのも嬉しい限りです。それでは節約、シブチン、ケチ旅行を楽しみましょう。

1 青春18きっぷ 今年年間利用者が数百万人いるといわれています。1年に3回の利用期間しかなく夏休み・冬休み・春休みの期間中にJRを乗り回して1日中(0時~24時)乗ることが出来ます。乗り降り自由。5枚綴り回数券 11500円。

2 近郊区間大回り乗車

東京、新潟、大阪、福岡近郊区間内の乗車券、乗車経路を重複したり2度同じ駅を通らない限り乗車券の運賃は実際の乗車経路にかかわらず最も安くなる経路の運賃が適用できます。時刻表に詳細掲載あり。(120円で楽しめます)



※新幹線で新大阪~西明石間をご利用になる場合は含まれません。

3 ジパング倶楽部 旅行好きな方は是非入会を。男性は満65歳以上、女性は満60歳以上。JRのきっぷが最大30%OFF。パソコンで探す等いろいろな方法があります。目的地の面白い情報が得られます。

今年はNHKの大河ドラマ「江」も佳境に入り歴史のルーツを訪ねて先ずは滋賀県・福井県へ行かれた方も多いことでしょう。青春18きっぷと、ジパング倶楽部を使い分けて利用できます。

冬休み期間内に雪見、温泉、カニ、ふく旅行はいかがでしょう。これからも「ビバ！トラベル」

心



こころの病気

文化遺産学科

植田 康子

こころを病む人たちがいます。毎日の生活の中で、人付き合いなどに強くストレスを感じた時などに発症します。思春期に発病することが多いようです。発病率が人口の0.8パーセントの、だれにでもかかる病気です。今は統合失調症と言います。

2007年川西市社会福祉協議会主催の「精神保健ボランティア入門教室」に参加しました。当時、川西市で精神障害者保健福祉手帳を持っている人は約500人、医療補助を受けている人が約2千人いました。なのに、川西市には3ヶ所の診療所と、3ヶ所で定員70人の作業所しかありません。たくさんの方が、他市の医療機関にかかるか自宅に閉じこもって苦しんでいます。

ボランティア実習で、火打1丁目の「作業所わかば」へ行きました。登録者20人のうちの7人の利用者さんと、ボランティア3人と指導員2人でタオルの値札付けの作業をしました。利用者の娘さんに付き添って、ボランティアをしているお母さんは「世間に知られたくない家庭がたくさんあります。娘も父親が亡くなり妹が結婚してやっと作業所に来られるようになり、私の気持ちが楽になりました」と話されました。

まだまだ、病気への社会の偏見は強いように思います。やっと外国からの指摘などにより、国も動きだし、現在精神病院に入院している30万人を5年後までに7万2千人退院させる方針を立てました。

こころの病気を理解し、誰もが安心して住みなれた地域で暮らせるようにしたいです。

「心」の詩

農学科 山崎 耕滋

私たちは外面の美しさも必要ですが、何といても内面（心）の美しさが大切だと思います。人を愛することに加え、他人から愛されることが大事です。その為に、毎日自分の心を磨くことです。人の話をよく聞き、事の善悪を弁え、何事にもその道理を十分に知り、ハッキリと自分の考え、意見を何時でも述べられるように準備しておくことが大切です。今この時点でその判断も大切ですが、将来の見通しが大切です。過去の経験も土台にして将来の有り方を考える。人との話し合いからもよいと思ったことは、自分の考えに取り入れ、よく消化して自分のものにする。

社会の事象、変化をよく見て、時代遅れにならないよう、いろいろな事柄に関心を持ち、心を大きく、広くしておくことが、先にも述べましたが善悪の判断の基準を決める糧にしたいものです。

曹洞宗の開祖道元僧の教えの中に、「人間は全て生まれてきたときは、裸で生まれてきます。そして死ぬ時も、あの世には何も持っていきません。いつ病気や不慮の事故に会うかも知りません。いつ突然の死が待ち受けているかもしれませぬ。そのような自分であることを自覚して、世の無常を観じて、吾我（ごが）を離れなさい」とあります。吾我を離れるとは、ボランティアするのにも、「ボランティアの為にボランティアをする」ということです。善人と思われたいと思ってしまうのであれば、しないよりは良いのですけれども、本当のボランティアになりませぬ。それは自分の名誉の為です。何よりも無心になることで心の美しさが現われてくると思います。

詩

海の旋律

健康スポーツ学科

野村 雅和

音もなく静まりかえった海
わずかに風に揺られてそよぐ波
荒々しく岩にぶつかる力強い波
そして夕日に照らされ輝き尽す
金色の海

あらゆる波が形を変え
姿を変え

あらゆる角度から
岩場に立つ私の心を揺さぶる

なんと美しき

それは旋律よ

あらゆる声を過去を消し去ってしまう
自然の創造

そして確かに聞こえる

その旋律に合わせ歌う

澄みきつた歌声

それは人の声ではない

なにか・・・

あゝまたしても心は瞳をとじる
そして海の旋律に魅き込まれる
岩場にひとつ人影を残して

まちの歴史をたどる

『北摂クイズ』

現在の川西市や、北摂近辺の成り立ちについて思いを巡らせてみませんか。

第1問

近畿最古(縄文晩期)の物殻のある浅鉢土器が見つかり、稲の発祥との深い交わりがあると言われる、川を見下ろす標高40mの台地にある旧石器時代から平安時代の集落跡を何と呼ぶでしょうか？

答え

第2問

川西市最北部の黒川地区は、炭の原材料となる良質のクヌギが入手しやすいことから、室町時代ごろから炭焼きが盛んに行われていました。池田から出荷されるので池田炭と言われたこの炭が「茶の湯には最高の炭」として茶人に賞用されたわけは、火力が強くて火持ちが良く立ち消えしないこと、香りが優れていることのほかに、その形の美しさから別名「炭」と呼ばれました。

答え

第3問

明治24年に「川辺馬車鉄道」が尼崎から伊丹間に開通し

た後、明治26年にはこの馬車鉄道を伊丹から池田まで延ばした「摂津鉄道」が作られ、始発駅は旧国鉄尼崎港駅でしたが、終点になった池田駅の場所は次のどれだったのでしょうか？

- A 現在の阪急池田駅
- B 現在の川西能勢口駅
- C 現在の川西池田駅
- D 真服橋の西詰

答え

第4問

次の地域を通る古い街道を何と呼んだでしょうか？

- イ 十三・庄内・岡町・池田・木部・多田・一の鳥居

答え

- ロ 北ノ口 北伊丹・下加茂・小花・火打・阿古坂・多田神社

答え

- ハ 勝尾寺・松尾神社・泉流寺・天満神社・中山寺・売布神社

答え

- ニ 尼崎神社・伊丹・宝塚小浜・生瀬・有馬温泉

答え

(答えは10ページへ)

「クレープ」でお茶を

現代工学科 高橋 恭子



(家庭用フライパンで作りました)

材料 (約10枚分)

お玉杓子の大きさや手加減で調整してください。

- 小麦粉・・・100g
- グラニュー糖・・・20g
- 塩・・・ひとつまみ
- 卵・・・2コ
- 牛乳・・・1C
- 練り胡麻・・・大さじ1強
- 果物・ジャム・キウイ・林檎・フレッシュコンポート
- 黒カシスのブランディー漬けなど

作り方 分離させない方法

練り胡麻を使用しない時は無塩バター10gを湯煎にして使用

作り方

ボールに卵を溶きほぐし、グラニュー糖を溶き混ぜる。塩も入れて均一にする。

に粉を2~3回に分けてよく混ぜあわす。ホイッパーよりゴムベラで丁寧に混ぜる方が気泡が入らないのでベター。練り胡麻に牛乳を少しずつ加え、の生地と同じくらいの粘度に混ぜる。

とを合わせ、更に残りの牛乳を少しずつ加えて溶き混ぜる。完成した生地を漉し器で漉し冷蔵庫で1時間休ませる。

焼き方

1. 23cmくらいのフライパンを熱し、油を廻し、丁寧にペーパーで拭き取り濡れ布巾に底を下ろし、生地をお玉杓子に軽く1杯を円くながし中火に掛ける。薄焼き卵の要領で、裏返して裏面に軽く焦げ目をつけて焼き上げる。
2. 焼き上げたクレープは、まな板にキッチンペーパーを敷き並べて熱をとる。
3. 好みの形に整え(置く、巻く、重ねるなど)仕上げる。カスタードクリーム、チョコレートクリーム、ホイップ生クリームも。また生地のグラニュー糖を減量しサラダを巻き込む。クレープを巻き、カレーを添えたり、ホワイトソースでグラタンにいろいろな楽しみ下さい。



写真

中国雲南省の菜の花畑 と 棚田
文学・文化学科

河上 國彦



川柳

社会生活学科 佐保田 全弘

被災地へ支援・義援の橋架かる

この句は、旅行誌7月号川柳コーナーで
特選に選ばれました。

趣味悠々

古代史学科 高田 多恵子

十ほどは若く見せたし麻の服

千木あげて社あまねく新樹光

首洗ひ池とも知らず水すまし

夏の朝二十の胸の蜻蛉玉

繕ひし書体字典や涼新た

最後の句は平成22年度NHK
全国俳句大会で入選されました。

俳句

漢詩

経済・経営学科 中田 千枝子

望加奈陀氷河

かなだひょうがのせ
加奈陀氷河を望む 【徴】 韻

雪峰重疊碧湖圍

せつぽうじゅうおひろく
雪峰 重疊 碧湖を囲む

一脈氷河映旭暉

いちみやくへいごう
一脈の氷河 旭暉に映ず

縹渺秘疆果天外

へんめうひみつ
縹渺たる秘疆 果つること天外

遊人自覺此身微

ゆうじんじかくこみみ
遊人自ら覚ゆ 此の身の微たるを

【大意】

カナディアンロッキーの雪の峰々は碧湖を囲み旭日を受けた一筋の氷河がひかり輝いている。天外にまで果てしなく広がる雄大なこの光景を望み、旅人(私)は感じた。自分の存在などなんと小さいものであるつかと。

(だからもつとおおらかな気持ちで生きていく)

文学・文化学科 中根 達博

ふり返えりや 我が人生は コンニヤク系

古池や かわず飛び込み 頭打つ

可愛さは 飼い主の顔 逆比例

熊蟬に 省エネせよと 言し朝

せかされて 地デジ買ったが 見るものない

南紀・串本4日の旅

健康科学科 山本 朗

東日本大震災から40日ほどたった4月下旬、食いしん坊で釣り好きの仲間に誘われて串本に出かけた。男だけ9人。共同で借りている家で3泊4日。釣って、食べて、飲むという老人たちの合宿である。

震災後、和歌山への中国・韓国の観光客が激減している情報は得ていたが、串本の街は活気がなかった。借家の近くに住む喫茶店のマスターの話では、あの3月11日、串本にも高さ1メートル20の津波が押し寄せて、湾内の鯛の養殖イカダを滅茶々にした。イカダから鯛が脱走兵になって逃げた。(翌朝の釣りでその脱走兵を確保。話が実証された)という。

朝食後、釣り好きは船で鯛、波止でアオリイカを狙い、観光組は青岸渡寺・熊野大社詣でや潮岬に車を走らせる。夕食は3人の料理自慢が腕をふるつ。京都の北部で獲れた猪肉の牡丹鍋。釣り上げた鯛の刺身と鍋、牛スジを半日煮込んで作ったカレー…。酒が大いにすすんだ。

3日目の晩は、打ち上げということでカラオケバーに出かけた。貸し切り状態のところ、中年の男性が2人入ってきた。宮城の被災地で1カ月間、医療のボランティアをやったお医者さんとその友人。「お疲れ様でした」と、たちまち慰労会になった。たて続けに歌うお医者さん。心労の深さが耳に残った。

旅から5か月、和歌山は台風12号、15号の被害を受けた。新緑の大島から望んだ青海原を思い出す。山青し、海青し、南国の五月晴れこそ豊かなれ」と歌った佐藤春夫の昔に戻ることを祈る。

8 p クイズの答え

- 1・加茂遺跡・同遺跡は、もっとも栄えた弥生時代には20ヘクタールもあったようで、現代の住宅地(50~100坪)に換算すると1000戸の町に匹敵するとの事です。
- 2・菊炭・・・焼き上がった炭の断面が菊割れ(菊の花びらのように見える)することから「菊炭」と呼ばれていました。
- 3・D・・・摂津鉄道の終点は当時賑やかだった池田の街に近い呉服橋の西詰めで、川西村小戸にありながら川西駅と呼ばれず、池田駅と言われました。
- 4・イ・能勢街道(能勢妙見詣で) 口・多田街道(多田神社詣で)
 八・巡礼街道(那智青岸渡寺から播州清水寺への札所回りの一部)
 二・有馬街道(別名 湯乃山街道)

南ドイツとザルツブルグを旅して

総合情報学科 永島 美智子

合唱団のアルト仲間6人で、6月に南ドイツとオーストリアのザルツブルグを旅行した。

ウルムはドナウの水運で栄えた町。14世紀から500年以上をかけて完成した大聖堂は高さ161mと世界一。768段の階段で141mまで上る。人がやっとすれ違える程の狭い階段で、下りる人があれば片側に身を寄せる。「ダンケ」「サンキュー」等の言葉に励まされ、息を切らして上り着いた展望台からは、好天の日にはアルプスの山々を望める。当日は雨。でも上りきった満足感を胸に見下ろす景色は、素晴らしかった。

世界遺産のレーゲンスブルグ旧市街

にそびえる大聖堂は、13~14世紀に建てられた。日曜ミサでは、「大聖堂の雀たち」と呼ばれるレーゲンスブルグ少年合唱団の、ウィーン少年合唱団にもひけをとらないと言われる澄んだ歌声に耳を傾け、そして敬虔なひとときを過ごした。

ザルツブルグはモーツァルトで有名な町。その大聖堂は明るい光が差し込む丸天井が印象的。そこでモーツァルトは洗礼を受けオルガン奏者を務めたとか。

出会った人達は温かかった。列車で大きな旅行カバンに困っていると、ひょいと網棚に上げ、下車間際に隣の車両から現れて下ろしてくれた男

性。乗車するホームを尋ねると、ちゃんも行けるかいつまでも目で追ってくれた婦人。ザルツブルグで、Tシャツに「大阪、好きやねん」と書いた男性に、大阪弁の単語の羅列で話しかけられたのには仰天したけれど。

南ドイツの地方都市の魅力に触れ、よく食べ、ときには(?)飲み、よく歩いた楽しい旅だった。



スポーツ観戦記

私は甲子園球場へ歩いて 10 分程の所で生まれ育ちました。小さい頃より甲子園球場は遊び場の範囲内で、当時の球場管理は今のようには厳しくなく、タイガースの練習時などは、比較的自由に出入りが出来ました。そして阪神パーク（遊園地）の子供の会に入っていれば、甲子園球場の外野席は無料で入場でき、よく行ったものです。また縁があつて中学 1 年の時、甲子園球場のボール・ボーイ（当時スタンドに入った球や



生まれながらの「阪神タイガース」のファンです

経済・経営学科 井上 利克

ファールボールを拾う係)の経験もしました。そんな訳で自称?「生まれながらのタイガースファン」と名乗っています。

毎年実家へ帰るのを兼ねて、年 4 ~ 5 回は妻と 2 人で甲子園球場へタイガースの応援に出かけます。野球音痴だった妻も年を追うごとにうさくなり、今では勝因・敗因を評論家気取りで語っています。

近年は応援もカラフルになり、7 回のラッキーセブンと勝利の瞬間時に放たれるジェット風船は、甲子園球場の風物詩となっています=写真=。このジェット風船はワンセット(4 個入り)200 円で売られており、4 万 ~ 4 万 5 千人のファンが一斉にジェット風船を飛ばすものですから、2 百数十万円が一瞬にして甲子園球場の夜空に消えるのです。驚くのは阪神ファン全員が風船を持って参加していることです。相手チームが「甲子園球場のファンは 10 番目の選手」と表現するゆえんです。

ある時は評論家として、ある時は選手として、時には監督となつての楽しいひと時です。

阪大 吹田キャンパス見学

応用工学科 北堀 政幸

応用工学科は、本年度の自主活動として 8 月 26 日に、大阪大学大学院工学研究科地球総合工学専攻 長谷川和彦教授の案内で、各種船舶海洋試験水槽施設等の見学会及び懇談会を実施しました。
施設は大木・竹林等に囲まれた丘陵地区に配置されており、下界よりかなり涼しい環境での見学会でありました。

見学した各種施設は、長谷川先生の講義で紹介・説明して頂いたものですが、実物を身近に見学することで一層の理解が出来ました。主要施設を以下に説明致します。
船型試験水槽(全長 100m)：暗室の大きなプール内に、人工造波・消波装置を設置し自由自在な大波の向波・追浪等の実験を再現して、模型の船型試験を行うもの。
新幹線より精度良い曳引台車：前記プールを左右縦目なしレールを介して台車で

跨ぎ、これにテスト模型を設置して船型試験を行う曳引台車。又、レール・車輪面は共に鏡面であり振動が皆無も実感できた。
回流試験水槽：各種回流を発生させて、船の性能設計評価を行う装置。

自由航走試験池：建物の外に設置されたリモコン航走等を行う人工の池。池には大きな鮎(鱈)も見かけられた。

海洋波動を再現する波浪水槽(A MOE B A 水槽)と各種波浪の実演：本装置は波を吸収しながら造波する「プンジャー式造波機(要素型吸収造波機)」を、水槽内に円形に 50 台独立制御方式(パソコン制御)で配置した世界で初めての波浪水槽。波による「文字波(各種文字表示)、円筒波等の波動を自在にあやつる」実演をして頂いた。

又、見学会後のコーヒー懇談会では、長谷川先生の英知溢れたユーモアある説明等に、講義時とは一味違った「学ぶ楽しさ」を感じることが出来、有意義な一日を過ごしました。



原稿募集について

OB 会 会報誌「レフネックだより」を年 2 回発行しております。

皆様のご投稿をお待ちしています。

募集内容

- (1) OB 会の活動状況 (2) 生きがい
- (3) 健康法 (4) 趣味 (5) 介護
- (6) ボランティア (7) 旅行記
- (8) エッセイ (9) 俳句、川柳、短歌、詩、書、絵画、写真など
- (10) その他

文字数 600 字程度

写真 1 枚(写真はお返しします)

送り先 生涯学習センターへ。

「いつまでも青春をモットーに」

川西市生涯学習短期大学「レフネック」の第18期生の入学式は、平成23年5月14日午前10時から丸の内町の生涯学習センターで開かれ、農学科・文化遺産学科各70名に入学許可証が授与されました。これでレフネック入学者は延べ2099名になりました。

木津川計学長の式辞についで、入学生代表の農学科・猪澤洋之さんが「人はいくつになっても挑戦することで、生きる喜びを得ます。素晴らしい講師陣のもと、気分はいつまでも青春をモットーに、気負うことなく、穏やかに楽しく学習して、実りの秋を目指します」と宣誓しました。



農学科



文化遺産学科

文化遺産学科

競争率の高い中、入学出来ました事を大変うれしく思っております。入学式における木津川学長の講話をはじめとして、各講師のユニークで、豊かな内容に聞きほれています。そして学友の真摯な姿勢に感動しております。高齢者として、このような機会に恵まれ、学ぶことができる人生を楽しんでまいりたいと思っております。

林 昭

小森 京子

レフネックの中で文化遺産学科に心ひかれて応募しましたところ、幸運にも入学が叶い、新一年生となりました。お歴々の先生方の講義を身近に拝聴し、時には頷き、又破顔することもあり、満足し、楽しい気持ちで学習出来る喜びに浸っております。課外学習の陶芸にも挑戦、一日中無心で制作に打ち込む事が出来ました。

レフネックに入学して

農学科

大関 国子

時間ができたら何か学びにいきたい。再度大学へと思っていたときに、レフネックを知り、入学できたことを大変喜んでいました。久々の講義では若い頃とは違った学び喜びを感じています。深い内容に理解が追い付かない部分も多々ありますが、楽しめばいいと割り切って学習しています。年齢の幅の広いのもいいですね。

山崎 耕滋

農学科のプログラムを見て「食」の話が多くありましたので入学したいと思いました。健康を保持することは、食事からと常々思っています。最近は、他の欲は捨て、食欲のみに専念しています。調理もしています。食生活の社会的背景、農業についての日本のあり方、これらの仕組み等を学び、毎日の食について考えたいと思います。

編集後記

健スポ会には健康家が多いようです。役員さんたちの食事場所の選定がいいのですが、皆さんよく食べ、よく飲みます。よみうりテレビと読売新聞の見学会の日は、残暑の厳しい日でした。昼食はMIDタワー3階の店で「点心膳」をいただきましたが、見学を終えて梅田に向かう途中「ビール」の声が上がりました。ビアホールで「3時のオヤツ」です。会の活動をたどっていくと、美味しいものが現れます。

友人の仲介で、元阪急ブレーブス監督・上田利治さんに「川西の思い出」を寄稿していただきました。編集委員会は感謝の気持ちでいっぱいです。ちなみに、上田さんの故郷は徳島の穴喰です。もう一つ、関大時代は後の阪神タイガースのエース・村山実とバッテリーを組んで「大学日本一」になりました。京都の言葉で、人柄が重厚で深みのある人を「まったりしてはるお人」と表現するそうです。まさにその言葉通りの「大人」編集委員の安永俊文さんが鬼籍に入られました。痛切の極み。ご冥福を祈るばかりであります。(R)

編集発行

レフネックだより編集委員会

川西市生涯学習センター

川西市丸の内町六 一

電話(077)757 8481