

# たかさご新聞

発行  
高砂大学校同窓会  
会長 島田裕正  
〒920-0901  
金沢市彦三町1-15-5  
金沢中央公民館2F  
TEL(076)261-8101  
FAX(076)261-8149  
(HP)http://www.takasagoob.net

## 退任の挨拶

### コロナ禍の中、退任に当たり

#### 高砂大学校同窓会 第11代会長 島田裕正

令和2年4月コロナ禍により彦三館閉鎖のタイミングで会長に就任いたしました。しかし、同窓会事務所は市役所と同様開かれておりました。問い合わせも多くあり、新任当初、過去5年間のクラス会長経験以外、何もわからないまま勉強しながら毎日出勤いたしました。事務局長はコロナ感染に敏感な事情があり、顔を合わせて話し合う機会以外の理事の皆様同様ありませんでした。ほぼ毎日、事務局長の役と2足のわらじで窓口の対応に明け暮れました。陰に、理事の皆様のご助力があったることと感謝いたします。

2年目に入り、20名の理事の皆様の中から、5人も6人もアクシデントで理事欠員の状況になりました。不徳の致すところでその補充等対応ができませんでした。コロナ禍により大きな行事は出来ませんが、会費を払って会員になっている以上「何らかの行事をやってく

## 令和4年4月 実施行事

- 4月4日(月) 午前9時30分〜12時  
高砂大学校同窓会 総会  
彦三館大研修室
- 4月18日(月) 午後1時30分〜16時  
第1回クラス会長会議  
彦三館大研修室
- 4月21日(木) 午後1時30分〜16時  
第1回グループ代表者懇談会  
彦三館大研修室
- 4月28日(木) 午後1時30分〜16時  
リーダー研修講演会  
OB歴史会共催  
金沢市文化ホール

れ」との要望も強く、行政からも「何か代替事業を」とのことでした。

そこで、1年単位の行事を「金沢城周辺のスタンプラリー」をはじめ多数実施してまいりました。どの行事にしても、前例はなく、いちからのスタートでした。

高砂大学の定員が少なくなり、また、自粛生活により体力の減少が見られ、会員数の減少が見えました。会員の会費と金沢市よりの事業に關してのみの援助により運営されている当会は財政的に逼迫する状況になることを予想され、会長会議の上、やむを得ず会費の値上げを、申し訳なく思いながらお願いいたしました。

6月に行われる「体育祭り」に關しては新旧の体育担当理事の皆様でコロナ禍でも「中止は無いもの」としてその準備がほぼ完了しております。

コロナ禍の中でも彦三館では皆様元気に、お稽古や活動に参加されております。

彦三館は蔓延防止法により新規の借用は控えることになりましたが、毎週決められた活動は通常通り活動されています。皆様お元気です。

今のところ通われている方の中から、濃厚接触者が出て自主的に自粛された方は数名と数クラブはありますが、感染した方は今のところありません。

公民館の皆様のご協力と会員の皆様の自覚と意識により、コロナ禍が過ぎ去るまで「正しく恐れて」頑張りましょう。

諸々のアクシデントの中で大きな事故もなく務めを果たすことができたことは理事の皆様、クラス会長様グループ代表者様はじめ会員の皆様全てのご理解とご協力をいただいたことと感謝申し上げます。

会長職は卒業いたしますが、新しいステージで同窓会のお世話になることを楽しみにしています。

日本では「春の来ない冬はない」と申します。コロナ禍も、もう少しの辛抱と思ひ地道に活動したく思います。最後に浅学非才な私を、お支えくださった皆様方に感謝の気持ちをささげて退任のご挨拶いたします。



2年間ご苦労様でした



QRコードでホームページへ

## フレイル 予防事業 第一回シルバー・リハビリ体操に 参加して 一三期一組 杉江友江

一昨年度以来の新型コロナウイルス禍の中、予定していた五大事業のうち、三事業が実施できず、それに代わる事業の一つとして計画されたフレイル予防事業に参加した。

前半、高砂一座の演芸を鑑賞。高砂シニア芸能倶楽部の「郡上八幡」「川崎春駒」「長崎ぶらぶら節」「花」の四人による民舞は優雅なしぐさの中に力強さも感じ圧倒された。

次は、ビデオ出演による、高砂フラダンスクラブの「ブア・カーネーション」

「ヴェリナ・オアフ」の演技で、とても同世代の方々とは思えぬ、華やかで若々しい身のこなし方に、感動した。

後半のシルバー・リハビリ体操では、理学療法士協会と職能局業務推進部の方々による講演と具体的なリハビリ体操を椅子に座った姿勢で行った。

人生百年時代と言われる中、健康寿命と平均年齢の間は男性九年女性一二年あり、その期間をいかに健康に過ごすかが問われている。健康を害するワーストスリーは、睡眠不足、孤独、運動不足で、六時間以上ぐっすり眠り、社会参加をして多くの人と関わることの大切さを教えて下さった。障害をおっても、年をとっても、最後まで人間らしく

あるためにはリハビリ体操がいかに重要であるかを熱弁してくださいました。

「今日は、いい勉強ができたね。少しの運動だったけれど、肩こりが和らいで気分も爽快だね。」と、この会に参加できたことに感謝し、気温六度、雪のちらつく中、帰途についた。コロナ禍の中、企画運営に御尽力された方々、大変有り難うございました。

楽しく歌った  
金沢の歌  
高砂金沢芸能研究会  
会長 轟 健正

フレイル予防事業  
リハビリ体操で健康に

（二月二十一日(月)）  
石川県リズムダンス協会 常任理事松永久美子先生の指導によるリズムダンスの後「金沢歌絵巻」と題して、会員五名が金沢にちなんだ曲を披露。

まず昭和二十年代に百万石まつりや盆踊りで市民に親しまれた「百万石ぶし」と「加賀ばやし」。田善次郎代表の指導で練習を重ねて 『次頁へ』

日時：令和4年4月28日(木) 13:30~15:00  
会場：金沢市文化ホール 金沢市高岡町15-1  
高砂大学校同窓会員であれば誰でも聴講できます  
主催 高砂大学校同窓会・大学院OB歴史会

リーダー研修講演会 参加をお待ちしております。

特別講演会  
【加賀藩の江戸屋敷と藩士の生活】  
地域文化総合研究所  
代表 はせがわ たかのり  
長谷川 孝徳

着物姿で「百万石まつり」を解説でおなじみの先生

日時：令和4年4月28日(木) 13:30~15:00  
会場：金沢市文化ホール 金沢市高岡町15-1  
高砂大学校同窓会員であれば誰でも聴講できます  
主催 高砂大学校同窓会・大学院OB歴史会

リーダー研修講演会 参加をお待ちしております。

いたものです。残念ながら感染予防で声を出せないため、会場の五十名の皆さんには、歌詞を見ながら心の中で口ずさんで頂きました。

公演の後、「六十年ぶりに聴いたけどメロディは覚えていた」「記憶の片隅にあった」「どちらも懐かしかった」「今でも踊れるわ」一緒に歌った「等」と声をかけて頂きました。

次に、出初式や百万石まつりでお馴染みの「加賀木遣りくずし」。最後に、金沢の名所を折り込んだオリジナル相撲甚句「新金沢名所」。

会場から、ドスコイ・ホイの合いの手を入れて盛り上げて頂き修了。次の「高砂ひまわり会」にバトンタッチしました。

昨年十月、「金沢の歌を研究し楽しく歌う」を目的に集まった十二名のメンバーですが、これを機に一層精進し、コロナに負けず元気に過ごそう！と話しながら散会しました。

### あつと言つ間に 終わった2時間 スマホ講習会 事務局 太田 衛

スマートフォン講習会開催にあたりデジタル活動支援推進事業（総務省・金沢市）及び、実施委託会社等との紆余曲折を経て最終的に金沢市からのご支援を頂き、参加費無料にて開催出来た事は市担当課の皆様にご感謝を申し上げます。さて、会員皆様の様子を

見るに、日頃館内のあちこちで女性同士がスマホを見ながら『これどうしたらいいがや』『どつか教えてくれるとこないかいね』等の会話のなかに要望がある事に気づき、これからのデジタル社会に取り残され無様のスマホに馴染み、老後ならえればとの思いから今回のスマートフォン講習会を企画しました。

講習会は、3月の全水曜日の5回、コースは基礎編・応用編に分け、定員各12名、講習時間2時間、講師3・4名体制で参加募集を行い、結果応募人数は5コース定員総数60名に対し59名の応募がありました。（定員割れは基礎編）

受講の生徒さん達の様子をみるに、スタッフに積極的に質問され、和気藹々の楽しい講習会でした。講習後生徒さんに感想をお聞きしますと『優しい教えでも、私の頭じゃこの1回では無理！以後何回かやって欲しい』等の要望も多数ありました又、一部の方では有りますが『もう分からん！わしには無理』といつて帰られた方もいらつしやいました

がわざわざ講習会に向けスマホ買いましたとの意気込みに講師共々圧倒されました。全体的にはこれから、スマホ講習会を開催して下さいの声を多数を占める講習会でした。

時期開催へ繋げる為にも、今回のスマホ講習会が最初の一步になればと思っております。

### 歴史会 自主研究発表報告

#### 高砂OB歴史会 西尾欣一

3月17日（木）午前10時から第2研修室でOB歴史会自主研究部会の発表会が行われました。この日は小西優会員（88歳）の発表でしたが、コロナ感染症で2か月間休会であったため、小西さんは意欲満々でした。演題は日本人シリーズ「仏教」です。

日本人は浄土演題は日本人シリーズ真宗を始め非常に多くの仏教徒がいるにもかかわらず、本人は無宗教だと思っている人は非常に多い。実際に先祖から受け継がれてきた仏教行事に参加しているにもかかわらず、本人に信仰心がないからだとのことです。

仏教は釈迦の教えでありますが、何百年もたつてかいろいろんな人がそれを独自の解釈で広めたため、いろいろんなものがあります。これをホトケを中心とする西南北四つの方向にそれぞれ、釈迦・阿弥陀・薬師・大日による現在・未来・観念・實際・実利の世界について体系的且つ分かりやすく説明を受けました。

また、寺院建築、伽藍配置、仏像、お経、法名、参拝の仕方等一時間で実に多くの知識を得ることができました。それらの内容は日本人として知っていても知っていてもよいものばかりですので、皆さん本当に良い機会をいただいたという思いでした。

### 会員証はいつも 持参しましょう

#### かがやき11期3組の 総会を終えて かがやき11期3組 久米 憲子

「では、これから考えていかなければならない問題ですね。」という言葉で締めくくられた11期3組の総会です。考えていかなければならない問題とは、なんですか。通信費が大幅に群を抜いて予算オーバーです。皆様の期は、如何ですか？

会員へのお知らせはとて大切ですが、これで終わってしまったのは、活動が充実したものになっていきませぬ。通信費の工夫は、それぞれの期でなさっているようです。

それらを参考にしながら話し合いを深めていかなければならないでしょう。会費の値上げにたどり着くかもしれません。

この後、高砂金沢芸能研究会の相撲甚句、懐かしい「百万石ぶし、加賀はやし」などを聞き、マスクの中で小さな声で歌ったり、透き通った高音の相撲甚句に聞き惚れ、考えていかなければならない問題もしばらくは、忘れたのです。

いしかわ映像  
作品コンテスト  
高砂ビデオクラブ  
副会長 宮本 房義  
優秀な映像を手掛けた県

の製作者に送られる、石川映像作品コンテストの表彰式が3月6日 本多の森庁舎で実施されました。高砂ビデオクラブに所属の小屋忠男さん「真冬に和傘咲く」が最優秀賞として県教育委員会賞を受賞した。

「伝統工芸を記録に残すことは大変意義のあることです。好天で雪の照り返しが強いなかでの撮影は難しいところですが、美しい映像に仕上がっていました」と講評されました。

モチーフの和傘を制作された山田ひろみさんが花束を贈呈した。高砂ビデオクラブの藤平田友一さんの作品「思い出を語る」も奨励賞を受賞した。半世紀にわたり取り続けたビデオ記録は大変貴重なものだと言評された。

小林は静岡県静岡県の生まれで大学卒業後、明治26年に三井銀行へ入社したが明治39年に辞し、その後箕面・有馬鉄道に携わり、明治43年に今日の阪急電鉄を設立した。

小林は鉄道を敷いて沿線に住宅や遊興施設、スーパー、百貨店を作って近郊型開発を行い、後の大手鉄道会社のモデルケースとなった。

平澤は小林の経営方法を尊敬し、鉄道十遊興地のモデルケースに学んで同じようなことをおこなった。



いしかわ映像作品コンテスト最優秀賞  
審査委員岡野重和  
奨励賞 藤平田友市  
小屋忠男

### 北陸の宝塚」を 作った平澤嘉太郎 107期3組 藤堂 昭雄

3月20日、内灘町文化会館で金沢星稜大学の本康先生による「北陸の宝塚」と

題して講演があった。私は予てから「北陸の材木王」と呼ばれた平澤がなぜ栗ヶ崎の砂丘地に「北陸の宝塚」と呼ばれた遊園地を作ったのか疑問に思っていた。本康先生は平澤の栗ヶ崎遊園地の創設に関する経緯を、阪急電鉄・宝塚歌劇団を創設した小林一三氏の事業年譜を基に、年代順に説明した。まず出自から説明に入った。

平澤は鈴見村農家の三男坊として生まれ、尾張町の材木商平澤へ入社し、商才を発揮して婿入りして平澤を名乗った。

一方、小林は静岡県の生まれで大学卒業後、明治26年に三井銀行へ入社したが明治39年に辞し、その後箕面・有馬鉄道に携わり、明治43年に今日の阪急電鉄を設立した。

小林は鉄道を敷いて沿線に住宅や遊興施設、スーパー、百貨店を作って近郊型開発を行い、後の大手鉄道会社のモデルケースとなった。

平澤は小林の経営方法を尊敬し、鉄道十遊興地のモデルケースに学んで同じようなことをおこなった。

平澤は現役引退後にこの事業に投資をして、栗ヶ崎砂丘地に郊外遊園地十少女歌劇団レビュウを目玉にして大正14年と昭和16年まで営業を続けたが昭和26年オリピック博覧会開催を最後に幕を閉じた（旧本館は藤花高校同窓会館）。小

林は阪急電鉄グループを作ります。昭和15年に商工大臣にもなっている。平澤は現役引退後に始めたものに

### 夜間頻尿 110期2組 端河 潔

何かにつけて「老い」を意識することが多くなった今日、物忘れは日常茶飯事と気付いた。私の場合、午後5時以降の時間帯（夕食前）に実際に夜間に3〜4回トイレに立っている自分がいた。寝付きが良いためか、特に「苦」とは思っていないが、無は足上げの効果に影響がないようである。また午後3時以降の湯茶は控えた方が良いとの体験も学んだ。

夕食時に、生野菜のサラダを多く摂取することも、この足上げ効果の阻害要素が多いからではないかと思

う。高齢者集団である高砂大学校同窓会の会員にも「夜間頻尿」を思っている人が多いためかと推察

しているが、医薬に頼ることができず、今も月単位で日ごとに記録を続けて観察している。

きつかけは、2020年7月15日放送のNHKテレビ「ガックテン！」「夜間頻尿を解決」足上げ方法で快眠方法でと喜んでいたので、同病

を患ったのが、最近1〜2回になったから、快眠に足の下に柔らかいものをもつたが、稀にゼロ敷き、足先を10〜15cm程度回す時もあるが、「ゴール向上」に寝ると言う簡便なものである。頻尿の原因が、ふくらはぎに水が溜まることによる

の後継者がいないことや鉄道の沿線の人口の絶対的差とが相まって、衰退の道を進んだものである。

まだまだ試行錯誤の段階であるが、これを実行する時間帯も効果に影響がある今日、物忘れは日常茶飯事と気付いた。

私の場合、午後5時以降の時間帯（夕食前）に実際に夜間に3〜4回トイレに立っている自分がいた。寝付きが良いためか、特に「苦」とは思っていないが、無は足上げの効果に影響がないようである。また午後3時以降の湯茶は控えた方が良いとの体験も学んだ。

夕食時に、生野菜のサラダを多く摂取することも、この足上げ効果の阻害要素が多いからではないかと思

う。高齢者集団である高砂大学校同窓会の会員にも「夜間頻尿」を思っている人が多いためかと推察

しているが、医薬に頼ることができず、今も月単位で日ごとに記録を続けて観察している。

過去には夜間3〜4回起きていたのが、最近1〜2回になったから、快眠に足の下に柔らかいものをもつたが、稀にゼロ敷き、足先を10〜15cm程度回す時もあるが、「ゴール向上」に寝ると言う簡便なものである。頻尿の原因が、ふくらはぎに水が溜まることによる