ソンでの沿道応援が、10月27日(日)金沢

金沢マラ

(去年の風景)

えようというメ

ッ 越

のか等の質問がありました。

問やこの健康食品が正し

9月の3講座の

)概要

自分のやり方を確認する質

を意識した分かりやすい

座でした。

質問タイムには、

「共に」乗り

もに、震災を

前へ進んでいく

金沢マラソンがこれ

からも

ルス知識の習得が必要で

どの講座も受講対象者

このキャッチコピーには、

クするには、ベ

第 5 回

(44人受講)

9月

自分のへ

ルス状態を維持す

という思いとと

ラン

2024

震災へのメッセージを含みます

さが求められます。

FORWARD AS ONE (一つになっ

キャッチコピー

MOVE

が高い状態です。

困難に立ち向かう意志の強

重要な要素です。

強い忍耐力と精神力が

力できる人たちです。

金沢マラソン2024の

目標に向かって粘り強く努は、苦しい時でも諦めず、

参加しよう!

のモチベーション向上

にさせます。

マラソンは体力だけでな

頑張ろう」という気持ち、達成感の獲得を後押し、

に元気を届け 登半島の れています。 セージが込め

地

れる大会を目

10/27(日)8:20集合

第 4 回

9

第6回

「スッキリ快便 人受講)

19

日

金

予 9

食事を食べ

からなくなると認

知

症 誰

では、 「認知」

妻が

スマホ講座でもっと便利な暮らしを

今が学ぶチャンス

はけ

です。

きない、

あるいは写真が送

スマホの基本的な使い方から、さまざま な行政手続き方法まで。初心者でも安 心してスマホの活用方法を学べる講習 支援の手でスキルアップ

きていないことが総務省 歳以上の方の57. リカや韓国に比べると日 のデジタル機器を活用 が上がるにつれてスマ マホの利用ができず 7 8 %

年 が

ス

60歳代の方の25.

等

質問してスキルアップを実 くことが多いと思 信できないとよく聞きます。 L I N E 会 話 で 、 不明点は、 ションが豊富になり、 本当に理解するまで、 理解できるチャンス 時間に変えることが しっかり基礎や体 り います。 \hat{O} コミュニ

現してください。 講師2名配置の少人数体制 受講者を8名に限定し、 「スマホ講座」 を開催、 し

午後とも初級者 向

『沿道応援サポ

NEで文字は送信で お友達の登録がで

> 発 行

高砂大学校同窓会 会長 泉屋和雄

〒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

と G 心の講座になります。 なります。 キュリティを中心の 第2回 $W \mathcal{O}$ 全14回の予定で、 e b サイトのアクセス講座です。午前コース スはLINEと情報セ o o g 1 は、 既に開催済み e マッ 第 1 プを中 午後

少人数制で熱心に受講中

マホ講座の開催スケジュール(研修会場は、全て第1会議室Aです							
座開催日	回数	時間(午前)		回数	時間(午後		
/10(木)	第3回	9:30~11:30		第4回	13:30~		
/30(水)	第5回	9:30~11:30		第6回	13:30~		
/14(木)	第7回	9:30~11:30		第8回	13:30~		
/27(水)	第9回	9:30~11:30		第10回	13:30~		
/12(木)	第11回	9:30~11:30		第12回	13:30~		
/20(金)	第13回	9:30~11:30		第14回	13:30~		

音色を聞く事が出来ました。 シと観客席が近く、

開催 も検討しています。 15:30 15:30 15:30 15:30 15:30 15:30

魅了されました。

直接に ステー

を 解 テ 「葉っぱ」1

枚が奏で が演奏さ

薄くて弾力性がある葉っ



ームペ-

QR コードで 木·

「ランチタイムオンス

草笛の音色が観客を魅了

ランチタイムオンステージ(9月)

20

日

12時30分

ぱが良くて、

口笛のように

立

9 10 日

看護学生との交流に4サークルが協力

護

将

今後の申込状況により 追 リズム感のある曲 る不思議な草笛演奏に観客 テ カコ 美しいメロディや力強 5 ージ」に高砂草笛愛好会

素敵な音色に魅了されました ます。 数 を

ハマ小神圧の	H
講座開催日	
10/10(木)	
10/30(水)	
11/14(木)	
11/27(水)	
12/12(木)	
12/20(金)	

すこやか健康講座で 自分のヘルス状態をチェ 「すこやか 関心度 ス判定やヘルス改善をヘルス知識を吸収し、 でした。 いう大変分かりやすい内容日々の生活が可能になると 出来れば、すっきり規則的に快便する。 すっきりとした これ

が

手紙を書く、

人に会う、

聞を読

適度な運動をす

る等が認知症

のポ

イン

トだそうです。

月と1月にも

は、

認知症では有りませ ヒントで思い出

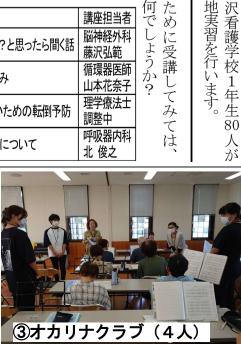
ません。日せる時

舌の筋肉を鍛えると必要な を動かす筋肉を鍛えること を鍛えよう~」では、喉やみ力を落とさないために喉 12 日 (木) ができます。 飲み込み力をキー なものを食べよう一飲み込 歌を歌うと ·) 「認知症 (47人受講) 「最期まで好き 「のど仏」 プできま

か防月

今後のすこやか健康講座の開催スケジュール						
回数	開催日	時間	講座名	講座担当者	何で	ため
第7回	12/10(火)	10:30~11:30	あれ、認知症かな?と思ったら間く話	脳神経外科 藤沢弘範	しよう	に受講
第8回	12/12(木)	15:00~16:00	心不全への取り組み	循環器医師 山本花奈子	つか?	し
第9回	R7年1/9(木)	14:00~15:00	寝たきりにならないための転倒予防	理学療法士 調整中	•	てみて
第10回	1/16(木)	13:30~14:30	大人のアレルギーについて	呼吸器内科 北 俊之		は、

④生け花クラブ (4人)





の活動を一緒に行

徴に応じて、 ムを設け、



の30分間でした。 出るそうです。 口元を引き締ると高い音が 薇一輪や紅葉饅頭等が手渡 披露されました。 最後にアンコー 曲説明が有り、 演奏前には、 全部で5曲 草笛ファンから赤い薔明が有り、曲の合間に 記憶に残る草笛演奏 1ールで1曲が囲が披露され、 司会者か

5

ので

が

を達成しました。

地実習を行い、

の来場 多 し ランチタイムオンステージ出演計画表

時間:12:30~30分程度					
	開催日	出演サークル			
1	10/24(木)	高砂琴好会			
2	11/13(水)	高謡会			
З	11/26(火)	高砂オカリナクラブ			

10 月 24 日 (未 イ 等特 ク

金 機 10 様メ バンバーの皆さん、協力された各サー でした。 月 16 日 次回は、 地実習を行います。 沢看護学校1年生8人が 構金沢医療センター附属 の皆さん、 (水) に国立病院 10 月 15 日 火

ボランティアで彼女は学び

健康に役立つ事を慰問

をしていた仲

間数人が発

砂か

が

同じクラスで、

同様な活

俳句・短歌

さんご句会

傾きの野仏に添ふ野紺菊 名月に名曲奏でるギター

亡き父の着物に触れて秋彼岸

ひろみ

白山の青黒く座す星月夜

骨董の壺に一

ことが口や喉の筋肉をきた

て

います。

8月には、

ル活動をリー

衰えます。

大きな声で歌う

膝等と同様に口の筋肉も

我々は年齢とともに、

現在は、

立

ち、コロナ禍が始まるま

で300回のステージに

を開始しました。

約 10 年

増えました。さらに、

評となり、

慰問するボランティア活

演歌を歌い、

福祉施設等

で続けていました。

教室に通いながら大きな声

声が戻ると歌謡

高砂かがやき懐メロクラブ会長

クラス会仲間でサークルを立上げ、

〇〇人を超えるに大成長

き懐メロクラブ」を立ちあ

ある女性が病気で声が出ある女性が病気で声が出

げました。

慰問ボランティ

アで習得した経験やノウハ

トギャラリー

絵画サー

-クルが展覧会を開催

で

ラリーで絵画展を開催しま 期間に南町のきんしんギャー日(水)から23日(月)の日(水)から25日(月)の18 創作絵画会は、 講師を二

指示で展示順や配置を決め 紀会の中井喜美子先生が務 たそうです。 合計で55点になり、 会員がそれぞれ出展し、 会員21人のサークル 先生の で

示され、 空間でじっくり絵画を楽し むことができます され、静かな落ち着いたフロアー全体に絵画が展

努力やスキルアップを目指 絵画が鑑賞できます。 次回は2年後ですが、 絵画展に向かって日々の それぞれの思いが詰まっ



静かな空間で絵画 を鑑賞 何処でも、 るまでの打数を数えるゲー がホールポスト内に静止 高砂グラウンドゴルフクラブ会長 ルフをアレンジしたスポ グラウンド 期2組 ルを打ち、

度試して下さい。 年齢、障害の有無に関わら 実施されています。 中旬より11月末まで、毎週 チケットを守って楽しくプ ず全ての人が、 国体の公開競技種目として ツとして誕生し平成27年に ができます。 年に「いつでも、 誰もできるスポ ルールとエ どうか一 毎年3月 性別、

多数の観客が来場しました。 てプレーを行っています。 ル単独で発表会を開催し

OB歴史会 会長

足立美術館と出雲大社を訪れて

107 期 3 組

藤堂

 \mathcal{O}

制で講師の指導を受けて練 第3金曜日の13時~14時と 14時15分~15時15分の2部 現在メンバーを募集中です。

9月5日



るのは格別であった。

ランティアガイドを3名手

見され、現在の本殿の高さ

本一組の巨大柱の遺構が発

24年前に本殿の南側で3

の2倍であったという神話

現地ではボ

し、万全を期した。 「記紀」にある稲佐

 \mathcal{O} 浜

が神話で終わらずに実在

童心で向日葵迷路散策す

老い夫は男の自慢

こころさびしき荒

妻の墓前に語り

陽 高子 三

OB短歌会

道沿いの山法師の花しろじろと青田ひろがる散居村なり

む時代は茂吉翁の「萬葉秀歌」をひもとき読まむ

信夫

らわのそらの私のこころは窓辺の紫陽花

わたくしに子がいてしみじみ悲しみはその子が母になれなかったこと

美代子

宏子

て戻り行きし珠洲から届く数多のさざえ

房義

地震から半年たち

である。自分で下調べをし

2日目はいよいよ出雲大社

明を受けた。

自分の目でその空間を眺め

いたがやはり現地を訪れて

めた。

その後神楽殿で大注

連縄(おおしめなわ)を見

拝殿、本殿へと進み説

立美術館を紹介することが

唱和し、

い給え、

兀

拍手一拝」を行い、

去って「手水舎」で身を清

最近はテレビの番組で足

多いので、よく目にはして

山陰の島根に向かった。

行42名で金沢を出発

ろ)」で大社独特の

重子

姿婦子 依子

かな

紀代 石蕗句会 月光の隈なく照らす花野かな

声にして草の名拾ふ花野かな

対話なき独り自露の夜の寂し 紫の雲の流れる自露かな 咲き乱れ花野美し照り光る

雅 和 悦 夫 子 子 敏隆 雪椿句会

砂浜に返す波音星月夜

友江 紫の桔梗凛と苔の庭 終戦日本 からびる葉陰にぶらり長胡瓜

歩数増加や健康な体づくりを継続し 元気に仲間とプ

情により退会し、たが、他10名は、

大変残念 諸般の事

107 期 1 組

会長 島田裕正

木) に恒例 (今回で10 富士山会では8月29

係で20名は予想していまし

名減りました。

年齢層の関

107 期 1

組が暑気払いを開催

交通安全に関する講和を全 署と交通安全協会の共催に ム終了後には交通一課長の クラブ会員がゲームの中に 毎年開催していただき我が では春の交通安全週間の東 点とする。 ゲームを競いゲー 年間を通じてのイベント ルを守り違反すれば減 大会を平成20年から

九州方面で大暴れの時、

方6時に集合してフリー

バタ

辻

の中華レストランで、暑

気払いランチ会を開催しま

た。今までのランチ会の

執行部メンバ(役員)

正副班長

正副班長

班メンバ④ 班メンバ③ 正副班長

班メンバ② 班メンバ①

で最大人数の参加者とな

いたしました。台風10号が

[1期2組「いいよ水曜会] 8月28日 (水) 11時半か

期2組 監査 岡田 修一

コロナ禍が明け、

最大人数の32人が集合

班長が決まりました。その 間作りIの講義で班長・副

後は班内でLINEでの会

期2組が暑気払いランチ会

32人が参加して、

武蔵が

話を継続しています。

ゴルフは、

ります。 員で拝聴します。 お世話をしていただいてお各班の班長の方々には大変 クラブ活動の運営等には

現を目的とするスポーツで 見寿を目指し、日常生活の実 のラブの目的である健康 あることを確信しておりま

今年度、クラブ会員が

30 交通安全協会等と共催

練習開始前の集合写真

ごしました。

イキングで楽しい

時を過

を見に行こう同窓会仲間の日

アー

作品

ました。

り中

0

(の拡大を目指した結果で参加を呼び掛け、参加人

連絡を取り、ランチ会へ 班長が小まめに班メンバー

市内3カ所で同窓会仲間のアート作品を鑑賞できます サークル名 金沢医療 武蔵地下 東横イン ホテル (10月分) センター クロスピア 手編みサークル 0 ものづくり会 0 0 寿雪書道会 0 石蕗句会 雪椿句会 0

「祓いの社(はらいのやし 門前に着いた。まず 国譲りを話しながら大社 自身の穢れを拭い 清め給え」を三度 三拝 なるほどと納得した次第で 示してある柱の遺構を見て 古代出雲歴史博物館内に展 が印象的であった。 てきたという説明を聞き、 ていたという現実話に変わっ 参加者の満足げな顔

> る り

がスター

トしました。

なり②語り合って友達とな

「①人は出逢って知人と

③活動しながら仲間とな

大しめなわの前で記念撮影 順治

						The second	1000	Allen V	
1	5	抈	6,	月		7月	8月		9月
行部MT	班	ΙΜΤ	執	行部MT	班MT	執行部MT		班MT	
会&ランチ会			ゥ	ォーキング研	修		暑気		
月		11月		12月	1)	-		2月	3月
行部MT		班M	Т	執行部MT	班	班MT		執行部MT	班MT
帰りバスツアー	-				新	新年会ランチ会			
班MT⇒正副班長ミーティング。執行部MT⇒執行部ミーティング(役員会)。									

4月 執行 総会 10 J 執 刞 ΧĮ

の表のように執行部MT (ミーティング)を偶数月、 クラス会の運営では、 班長 ネットワーク

クが参加者拡大につながっ

います。

す 数 \mathcal{O}

親密な班長ネットワー

クラス会活動は、

数月で、 性化を目指しています。 ようにパターン化し、総会 くなり、クラス会活動の活 が1班、ウォーキングが2 4月に総会&ランチ会等の 正副班長ミーティングを奇 班等の班輪番制で各イベン を開催しています。 コロナ禍の行動制限も無

レザークラフトサークル

や前後の席で班が構成され、

0

年度入学ですが、隣同志11期はコロナ禍の202

1年間一緒に学習し、講義

の言葉通りに仲間づく 仲