

たかさご新聞

すこやか健康講座 開催のご案内

独立行政法人
国立病院機構金
沢医療センタ
ーのご支援により
「すこやか健康
講座」を開催し
ます。
フレイル予防
は、「食事」
「運動」「社会
参加」の3要素
から構成されま
すが、今回の講座は、それ
らをさらに深掘りした内容
で、専門家の先生が講師を
担当されます。この講座は、
自らの健康長寿を延ばすた
めの取り組みです。毎日健
康に暮らし、アクティブシ
ニアを目指す事が大切です。
多くのみなさんの受講を
お待ちしております。
講座の募集人員は、50名
です。申込は、1名様2講
座に限定します。申込場所
は、同窓会窓口へお越し
ください。
申込期間は、6月3日
(月)～7月31日(水)で
す。定員に達し次第、申込
は終了します。

すこやか健康講座のご案内

独立行政法人国立病院機構金沢医療センターのご支援により「すこやか健康講座」を開催します。今回の講座は、フレイル予防をさらに深掘りした内容で、専門家の先生が講師を担当します。多くのみなさんの受講をお待ちしています。

1. 受講日時 下記の開催スケジュールを参照してください。
2. 受講時間 1講座1時間程度
3. 受講場所 彦三館視聴覚室
4. 講座内容 フレイル予防を主として健康に関わるテーマ
5. 募集人員 1講座50名(但し申込は1人2講座限定です)
6. 既定の申込用紙で申し込んで下さい(同窓会窓口へ設置)
7. 申込受付期間 令和6年6月3日(月)～7月31日(水) 定員に達し次第、終了します。
8. 開催スケジュール

回数	月日	時間	講座名	講座担当者
第1回	7/05(金)	14:00～15:00	腰痛予防と腰痛体操	理学療法士長 辻原美智雄
第2回	7/18(木)	14:00～15:00	減塩とうまく付き合うためのポイント	管理栄養士 鈴木望愛
第3回	7/29(月)	14:00～15:00	お口と全身の深い関係	歯科口腔外科医長 丸川浩平
第4回	9/04(水)	14:30～15:30	スッパリ快便で快腸生活を送りましょう	臨床研究部長 加賀谷尚史
第5回	9/12(木)	14:30～15:30	最期まで好きなものを食べよう～飲み込み力を落とさないために喉を鍛えよう～	言語聴覚士 坂野千枝
第6回	9/19(木)	14:00～15:00	認知症 予防のヒント	主任作業療法士 西田大祐

フレール予防で 健康長寿を

令和6年度 高砂一座発表会

日時：6月19日(水) 午前10時～
会場：金沢駅東モテなしドーム
地下イベント広場



主催：高砂大学校同窓会
後援：金沢市教育委員会

笑顔と手拍子で一体感を

高砂一座発表会 のご案内

6月19日(水)10時～金沢駅もてなし
ドーム地下で開催します
多くのみなさんの来場をお待ちし
ています
笑顔と手拍子で一体感を

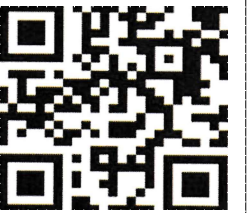
去年に引き続きもてなし
ドームの開催が2回目とな
ります。日々の練習成果を
皆さんに発表する機会とな
ります。
ステージからみなさんの
笑顔を引き出し、楽しい時
間に変えます。さらに拍手
や声援がステージとの一体
感を生み出します。
各サークルが、魅力的パ
フォーマンスをお届けしま
す。熱が入った練習を重ね
ています。
平成30年4月に福祉施設
や市民団体等と交流する



去年の琴好会のみなさん

「高砂一座」を高砂同窓会
が立上げました。
5年後の令和5年6月22
日(火)に初めて一般市民
に向けて発表会を金沢駅も
てなしドーム地下広場で開
催しました。発表会には10
サークル延べ130人が出演し、
11演目を披露しました。客
席では100人以上が見守り、
「良い声やねえ」などと漏
らしながら温かい手拍子を
送り、演ずる側と観る側が
一体となり、会場を盛り上
げていました。

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
(HP) <http://www.>



QRコードで
ホームページ

ランチタイム オンステージのご案内

6月21日(金)午後12時半～13
時に彦三館1階ロビーで「高砂金
沢ひびき会」による歌謡・相撲基
句オンステージを開催



元気なひまわり

金沢市中央公民館彦三館
のご協力によりランチタイ
ムを利用して、みなさんが
気軽に楽しめる企画を用意
しました。
各サークルに発表する機
会を提供
し、観客
のみなさ
んと一緒
に楽しい
時間を過
ごします。
多くのみ
なさんの
来場をお
待ちして
います。



ひびき会のみなさん

ランチタイム オンステージ

- 1) 開催日時 令和6年6月21(金)
午後12時半～13時
- 2) 開催場所 彦三館1階ロビー
- 3) 出演時間 15分～20分程度
- 4) 出演サークル
高砂金沢ひびき会による
歌謡・相撲基句

ランチタイムにみなさんと一緒に楽し
めるオンステージです。多数の来
場をお待ちしています。



ひびき会のみなさん

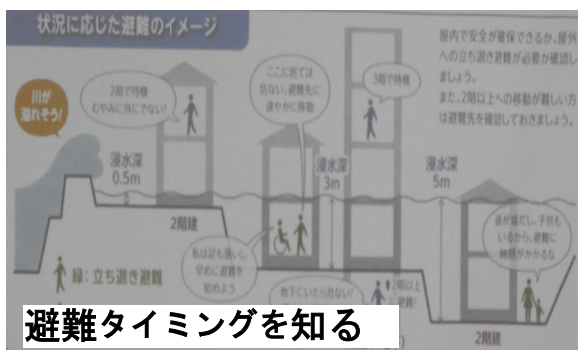
ランチタイムを 楽しいひととときに

講義の最後に、講師への
質問時間が用意されました。
さらに理解を深めて実践す
るにはどうすれば良いか？
校下単位のハザードマップ
の見方等を受講者が実際に
被災した視点で、熱心な質
問があり、理解が深まりま
した。
最後に分かりやすく丁寧
な内容で、講義をして頂い
た講師に感謝の盛大な拍手
を送り、終了しました。講
義の概要は、次の内容です。

- 能登半島地震があり、防災をテーマに
リーダー研修会を開催しました
- 「安心安全のため、災害への
備えについて」と題して
金沢市危機管理課より寺分
康二講師をお招きして、5
月2日(木) 13時30分より
防災講座を開催しました。
クラス会長およびグルー
プ代表者より代理者も含め
て76人が受講しました。
津波による被害や土石流
等による災害や地震発生リ
スク等で事前に避難経路を
「知る」ことが被害を軽減
する。さらに、災害発生時
にはTVやネット等から正
確な情報を掴み、冷静に対
応する事が重要です。
家族や近所さんとしてつ
かり話し合い、一緒に災害
について「考える」事が重
要です。
- 講義の最後に、講師への
質問時間が用意されました。
さらに理解を深めて実践す
るにはどうすれば良いか？
校下単位のハザードマップ
の見方等を受講者が実際に
被災した視点で、熱心な質
問があり、理解が深まりま
した。
最後に分かりやすく丁寧
な内容で、講義をして頂い
た講師に感謝の盛大な拍手
を送り、終了しました。講
義の概要は、次の内容です。
- (1) 知る (災害の危険性を理解する)
①大雨や地震の際における家の危険性を知る
(家の浸水度の深さ？耐震強度は？)
②避難するタイミングを知る
(どれくらいの雨で避難するか？情報の収集方法は？)
③災害の特徴を知る (大雨、地震の際の危険は？)
 - (2) 考える (災害に備えて準備する)
①事前のできることを考える
(避難所・経路は？ 非常持出は何を用意しておく？)
②災害時にできることを考える
(立ち退き避難、垂直避難どちらが良い？)



受講中の様子



避難タイミングを知る

同窓会仲間のアート作品を見に行こう！ 市内3カ所で仲間のアート作品を鑑賞できます。

- ①武蔵地下クロスピア
6月3日(月)～8月4日(日)
高砂同窓会、寿雪書道会、レザークラフト
- ②香林坊東横インホテル展示場
6月3日(月)～6月30日(日)
デジタルカメラ
- ③金沢医療センター内展示
5月22日(水)～6月19日(水)
創作絵画



クロスピア広場展示コーナー

すばらしいアート作品
を武蔵が辻交差点地下ク
ロスピア広場に展示中
作品展示副会長
112組3組 笹尾 登
今回は、武蔵が辻交差点
地下クロスピア広場の常設
展示コーナーを紹介しま
す。展示コーナーは地下通
路を、出口4近江町市場方
面に向かって進むと右手に
あります。
クロスピア広場は3ヶ所
中最大規模の展示コーナ
ーであり、多くのサークル
が2か月毎に持ち回りで展
示しています。
お近くにお出でかけの際
は是非お立ち寄りくださ

画伯には、描く楽しみ、見てもらう楽しみ

高砂創作絵画会 代表

11期1組 浦 孝三

絵を描く楽しみ？

最近、絵の下手な人も「画伯」と言うらしい。上手い人も下手な人も「画伯」です。はいだしようさんの「歌のお姉さん」番組が発祥のようです。従って、私は「画伯」です。この「絵画クラブ」には、絵の上手い画伯も、それなりの画伯も一緒にあって絵を楽しんでいます。

私は大手町に住み、天気の良い日は金沢城公園や兼六園そしてその周辺を散歩しています。約4,000歩になります。そんな散歩の中から、絵の題材、構図を選ぶ楽しみ、四季折々の水彩画を描く楽しみを味わっています。桜の金沢城公園、石川門、白鳥路通り、兼六園、紺屋坂、百間堀、香林坊、武蔵地区、等を描く「地場画伯」です。

また、我が家ではいつも季節ごとに三から四点の自分の「画伯の絵」を飾って楽しんでます。お客様は誰も文句を言いません。むしろ、お世辞に「お上手ですね」と褒めてくれます。悪い気はしません。

もう一つ、絵の楽しみは、絵を展示してもらえることです。毎年、武蔵地下クロスピア、金沢医療センター、東横イン香林坊店、彦三公民館の作品発表会、そして、「きんしんギャラリー」の大イベンとやインターネット作品展等です。自分の作品を一般

誉めあう楽しみ有り

の人や知人に見てもらう楽しみは誰にもあると思う。絵画クラブの先生は、

「誉めて人を伸ばす」タイプの先生だと自分は思っています。まずそんな所は決してけなさない。むしろワンポイントレッスンしてくれます。クラブの仲間も同じように決して下手でも誉めてくれます。唯一けなす人は、自分の妻だけです。それはそれで、時々の得たりしているが、原則反論しないように心掛けています。

新入会員は5名弱人数に余裕があります。

クラブ活動は毎月第2と第4水曜日、彦三公民館の3階第2研修室にて、午後1時から3時までで、体験入学はいつでも開かれています。



高砂創作絵画会ランチミーティング 於、KKRホテル金沢 2023.11.22

インタビュースタイルでのサークル紹介

ビデオクラブ



宮本会長にインタビュー

今回は、同窓会広報部の担当（以下A子）がビデオクラブを訪問し、宮本会長（108期2組）（以下会長）にインタビューした時の様子をお届けします。

A子「2階のこの部屋には編集室と書いてありますが？」 会長「隣の視聴覚室に付随した室を間仕切り、編集室として独立したものです。ここがビデオクラブの活動の拠点です」

A子「ビデオクラブの特徴を教えてください」 会長「静止写真と違ってビデオ作品は被写体を撮るだけでなく音楽や文字やナレーションを加えるものです。被写体への感動や慈しみの心がベースです」

A子「DVDや動画はとても難しいと思っていました」 会長「感性を作品にするのに熟練は不要です。相手はデジタルなので誰でも同じレベルの作品が出来ます。そこが他の習い事と違うところです」

こののぼり川面にうつる万華鏡 八重子
山里とまごふ廊公声目覚め 姿婦子
ブロック塀のり越え緋な顔の花 明子
草萌えや旅のリュックの家族連れ 紀子
柿若葉朝日を受けて輝きぬ ひろみ

俳句・短歌 さんご句会

吉報の弾む声聞く梅雨晴間 八重子
山里とまごふ廊公声目覚め 姿婦子
ブロック塀のり越え緋な顔の花 明子
草萌えや旅のリュックの家族連れ 紀子
柿若葉朝日を受けて輝きぬ ひろみ

石路句会

こののぼり川面にうつる万華鏡 八重子
山里とまごふ廊公声目覚め 姿婦子
ブロック塀のり越え緋な顔の花 明子
草萌えや旅のリュックの家族連れ 紀子
柿若葉朝日を受けて輝きぬ ひろみ

雪椿句会

満開の桜しずけき妖気秘め 房義
朝の路うぐいすの声こたませり 高三
花筏ゆるゆる流れ我もまた 静子
蔵探り枯葉下よりひよつこりと 順治
水色のあじさい届き母の日に 陽子

OB短歌会

鳥春寒しグルーブラインまたピロロン河津桜にバッチグースタンブ美代子
奉納の灯籠処分と寺の門に仏の供養の生きたる証 有川明美
人間は母なる地球を痛めつけどこまで続けるやりたい放題 國枝明美
激震のあの日に涙腺も壊れしか涙零れて何につけても 宏子
スタンドを灯さんとして手を伸ばす身震う如き大寒の冷え 千佳子



数々の表彰状

ビデオ映像でサークル紹介や周年記念イベントを記録化できます。

A子「スマホの写真を集めて、スライドショーにしたいと思っています」 会長「撮りっぱなしのスマホの画像を文字と音楽とナレーションを加えて動画のアルバムにするのは一番簡単な編集です」 A子「最後の質問になりましたが、インタビューもビデオになるのでしょうか？」 会長「勿論です。魅力あるサークル紹介ツールとしてホームページにアップします。ある程度のシナリオを作って同窓会広報部へ申し込みください」

会長「現在、欠員4名の部員を募集しています。ビデオに興味をお持ちの方の入会をお待ちしています」 A子「今日はサークル訪問にご協力いただき有難うございました」

「もったいない」が起点でスタート

タンスに眠っている着物から洋服を作成

着物リサイクル会 会長

110期2組 塩土 加代子

皆さん初めまして、高砂着物リサイクル会のご紹介です。

高砂着物リサイクル会を立ち上げた理由は、着用していない着物を有効活用する事が目的です。

令和6年1月10日（水）に発足し、1月22日（月）から活動を開始しました。

1回目の活動内容は、以下の内容です。①ベレー帽の作成 ②年会費にて作品制作 ③50cm正方形布地を各自が持参しました。こちらでも準備しました。④次回作品を相談。①③④の項目を決めてスタートしました。

たくさんの方々の参加で当日を迎え、見学者も多く用意した教室では狭すぎる状況でした。

作成の仕方は、ベレー帽作成の時に、型紙通りにラインをなぞって裁断し、ミシンのところをしつけしてミシンをかけ、同じものを2つ作成しました。中表（なかおもて）にしつけをしてミシンがけをして、ひっくり返して帽子の周りの押さえミシンをして仕上がりです。いろんな布地を使用しました、私達の提供した花柄の布地やアイボリーホワイト、グリーン



リサイクル着物会のみなさん

ンとカラフルな作品が出来上がりました。たくさんの方々の参加で当日を迎え、見学者も多く用意した教室では狭すぎる状況でした。

OB歴史会 会長

107期3組 藤堂 昭雄

「河合谷村の禁酒物語」を聴いて

去る4月18日にOB歴史会4月月例会で「河合谷の郷通信」代表の長谷安次氏に表題の講演をして頂いた。

大正15年に河合谷の小学校が老朽化したので学校を建て替えるために自分達でその費用を捻出しようと村を挙げて禁酒を行い、毎日飲んだつもりでながしかお金を貯蓄し続けて5年間で目標額を達成した。

さらにその後も禁酒を継続し、昭和21年3月まで続けたことによる効果の波及などについての話をされた。

まず最初にこの「禁酒物語」を普及させる会の有志の方々と作成した紙芝居をプロジェクターの画像を使って紹介されたのでスムーズに話が入っていた。

禁酒のきっかけは村民がお酒に散財するお金を貯金すれば、学校を建てられるのではないかと提案から始まり、五か条から成る禁酒規約を定めて、全世帯298戸に配布し、村の意思を周知したとのことである。

当時、村には8軒の酒屋があったが、禁酒達成のために全て自主廃業したそうである。現在では営業権などの権利主張でとても実現できるはずもないものである。

河合谷村のような後世の子孫のために事を成し遂げようとする風潮が育たない現状が何とも残念である。

禁酒を断行し、

小学校を建て替えた河合谷村



禁酒の石碑

写真提供：津幡町

5年で目標額達成し、学校を建てた話は国の内外に伝わり、米国のTIME誌に紹介されたり、或いは日本国民禁酒同盟が「禁酒を断行した河合谷村」全国一の模範として賞賛し、禁酒運動に活用したのである。

また目標達成後もさらに5年毎を3回繰り返して、20年に亘って継続したことが当時の校長をして、「私は村の人たちに感謝している。禁酒は生徒に千語万語を費やすよりも大きな倫理を教えてくれた。生徒たちの希望、自負、緊張は涙ぐましいほどである」と語っているが、昨今の我が国の風潮は「自分さえ良ければ」という我欲ばかりが跋扈（はつ）している。

河合谷村のような後世の子孫のために事を成し遂げようとする風潮が育たない現状が何とも残念である。