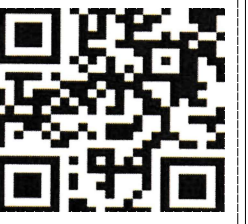


たかさご新聞

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.takasagoob.net



QRコードで
ホームページ

心ひとつに、最高の元氣と笑顔
『悠々健康クラブ』演芸発表会へ練習に熱
「『悠々健康クラブ』の西村会長は、約40名のメンバーが心を一つにして踊るリズムダンスは、見る人に元氣と笑顔をお届けします。」と熱意込みを語りました。



懐かしのメロディー、華麗なダンス、心に響く音色。練習の成果を披露します。

第47回生きがい演芸発表会
【日時】10月17日(金) 午前9時30分開場
【場所】金沢市文化ホール
【入場無料】【入退場自由】
ふらっと立ち寄るだけでも大歓迎です
【お問合せ】
中央公民館彦三館
高砂大学校同窓会
TEL (261-8101)



笑顔咲く、手作りの輪
創作の喜びを分かち合う 作品発表会

8月1日(金)2日(土)の両日、彦三館は年に1回の「作品発表会」の出展者の笑顔と活気に満ちあふれ、心のこもった力作の数々が、訪れた人々を楽しませていました。

会場では、作品展示のほか「お茶席」等の交流プログラムも用意され、多くの



村山市長が煎茶翠会のお点前を楽しみました

会場では、作品展示のほか「お茶席」等の交流プログラムも用意され、多くの



来場者で賑わう作品展示コーナー。足を止めて作品に見入っていました。

作品発表会に出展し、いきいきと活動するサークルを「紹介」します。
アイデアを形に新しい仲間と出会う『ものづくり会』
会場の一角でひととき温かい雰囲気だったのが『ものづくり会』の展示です。中でも人気を集めていたのは、猫の顔が描かれた可愛らしいずきん。「これは農家のお母さんたちのアイデアを、私たちが形にするお手伝いをしたのよ」と会長

サークルを率いる西村会長は、「私たちがステージで一番伝えたいのは、リズムダンスの軽やかなステップよりメンバー全員が心から楽しんでる姿です。」と語りました。
「生きがいづくり」「健康づくり」「仲間づくり」の健康重視の3テーマをベースにいつも通りの練習を重ね、出演者一人ひとりが練習の成果を発揮し、集団で踊るから生まれる大きなエネルギーとチームパワーを観客の皆さんに届けます。

講師の松永先生、桶村先生の指導のもと、同じ音楽を共有し、一緒に体を動かすことで生まれるこの一体感が、日々の活動の大きな原動力になっています。
この活動は、フレイル予防の3要素の1つの「社会参加」にもつながり、メンバーにとって「生きがい」や「生活のリズム」そのものになっています。
このサークルは、設立から創立60年。高砂大学院生向けの説明会やチャラシ配布やロコミで会員が集まるという暖かい雰囲気



練習の合間もこの笑顔。本番のステージでは、さらに輝く元氣と笑顔をお届けします。

スマホで広がる、楽しい仲間との時間
☆グループLINEで連絡がラクラク。「クラス会の連絡、いつも電話で大変…」「サークル仲間との日程調整が面倒…」と感じていませんか。旅行の写真も一斉に共有できます。
☆スマートフォンを持っているけれど、「電話だけで」使いこなせていない。ガラケーの方大歓迎。お得で便利な新生活へ。
☆文字入力が苦手でも大丈夫。マイクのボタンを押して話すだけで、スラスラ文字になる「音声入力」。面倒な文字入力から解放されます。



みんなで楽しくスキルアップ

スマホ教室開催日程一覧(9月～12月)受講制限無し(定員8名)					
回	開催月	日	曜	時間	会場
1	9月	4	木	09:30～11:30	第1会議室A
2		4	木	13:30～15:30	第1会議室A
3		5	金	13:30～15:30	第3研修室
4		8	月	13:30～15:30	第1会議室B
5		9	火	13:30～15:30	第2会議室
6		22	月	13:30～15:30	第1会議室A
7		24	水	13:30～15:30	第1会議室B
8		29	月	13:30～15:30	第1会議室B
9	10月	14	火	13:30～15:30	第1会議室A
10		20	月	13:30～15:30	第1会議室A
11		22	水	13:30～15:30	第1会議室A
12		23	木	13:30～15:30	第1会議室A
13		24	金	09:30～11:30	第1会議室B
14		7	金	13:30～15:30	第2会議室
15		17	月	13:30～15:30	第1会議室A
16		18	火	13:30～15:30	第1会議室A
17	11月	20	木	13:30～15:30	第2会議室
18		3	水	13:30～15:30	第1会議室B

受講内容	
基本	電源、ボタン操作、電話、カメラの使い方、困りごと相談
中級A	地図アプリ、LINEの使い方、困りごと相談
中級B	アプリのインストール、インターネット、LINEの使い方、困りごと相談
応用A	スマホでマイナンバーカードを申請しよう。スマホのマイポータルを活用しよう。
応用B	マイナンバーカードを健康保険証として利用しよう。生成AIを使ってみよう。
応用C	ハザードマップポータルサイトで様々な災害のリスクを確認しよう。浸水ナビを使って水害シミュレーションを見てみよう。
応用D	地理院地図を使って身近な土地の情報を知ろう。デジタルリテラシーを身につけて安心・安全にインターネットを楽しもう。



手作りの温もりが伝わるチャリティーバザー。大盛況でした。

高砂同窓会では、2年に一度、会員の長寿を祝う会を開催しています。
本年度は、昭和18年(1943年)生まれで、満82歳を迎えられる皆様をお祝いいたします。
対象となる皆様には、記

高砂同窓会では、2年に一度、会員の長寿を祝う会を開催しています。
本年度は、昭和18年(1943年)生まれで、満82歳を迎えられる皆様をお祝いいたします。
対象となる皆様には、記



落語で楽しい時間を

祝 満82歳
長寿のお祝いの会のご案内(令和7年度)

【長寿のお祝い会 詳細】
1.日時: 令和7年9月18日(木) 午後1時30分～3時00分
2.場所: 金沢市中央公民館彦三館 3階 大研修室
3.対象者: 昭和18年1月1日から同年12月31日までにお生まれの方(121名)
4.内容:
長寿の祝い贈呈式(同窓会会長挨拶、来賓祝辞など)
記念品(図書カード)の贈呈
祝賀アトラクション(落語会)
※当日ご欠席される方へ(記念品のお渡しについて)
当日ご都合がつかず欠席される方への記念品は、下記のとおりお渡しいたします。
お手数ですが、期間内にお受け取りください。
お渡し期間: 令和7年9月30日(火)まで
お渡し場所: 彦三館同窓会事務局

らく 気軽に落語を
トリーに、福祉施設や公民館などで笑いを届けるボランティア活動をされています。
当日は、巧みな話芸で面白おかしい噺の世界が繰り広げられ、会場が温かい笑いで包まれることでしょう。
「笑いは健康の源」とも言われます。大いに笑い、心豊かなひとときを共に過ごしましょう。対象の会員様と会員様のクラス会長のご出席をお待ちしています。どうぞお楽しみに。

切な仲間や家族とつながり、日々の生活を豊かにしてくれる温かい道具です。私たちがスマホを使いこなすこととは、これからの社会をより良くしていく力にもなります。
「難しそう」を「楽しい」に変えるこの機会に、多くの皆さんの受講をお待ちしています。

手編み好き、集まれ！仲間と一緒に、心温まる時間を過ごしませんか

手編みサークル 会長

11期1組 北野 博子

毎週月曜の朝9時半頃になると、公民館の3階の教室に、編み物好きの仲間たちが笑顔で一人、また一人と集まっています。ここは、私たちの手編みサークルの活動場所です。

「『好きな時間に来て、好きな時間に帰れる』のが私たちのスタイル」。午後1時半までの間なら、あなたの都合に合わせて自由に参加できます。

「でも、編み物は初めてで」という方も、どうぞご安心ください。私たちのサークルには決まった先生はいません。そのかわり、ベテランのメンバーがたくさんいるので、お互いに「ここはこう編むのよ」「その毛糸、素敵ね！」と

教え合いながら、和気あいあいと作品作りを進めていきます。だから、初心者の方でも安心して自分のペースで楽しめます。

「小粒でもピリツと」お互いに完成品を見比べながら切磋琢磨

高砂紙細工グループ 代表

105期2組 小島 美智子

高砂紙細工グループは、今年度から活動を午前中のみに変更しました。

私たちのグループは何年にもわたる長い歴史があり、以前は昼食を囲みながら、午前・午後と楽しく作品づくりやおしゃべりに花を咲かせていました。今では懐かしい思い出です。

近年はコロナ禍を経て、長時間の活動が難しくなり、現在は短時間で効率よく活動するようにになりました。

発表の機会も、従来の八月の高砂同窓会だけでなく、現在は年に四回に増えました。春は「武蔵地下道での

俳句・短歌 さんご句会

先を行く大照の刈田道 八重子
風うけて手招きたる薄かな 明子
日陰れば灯りのごとく万珠沙華 姿婦子
秋天や悟空の雲も流れゆく 紀代
口遊む中学校校歌秋の朝 ひろみ

石路句会

病葉を捲く風軽し石畳 翠風
病葉や往きて帰らぬ予科練生 吉隆
坂道をやつと上りて墓参り 照子
墓参り終えて安堵のそば処 和子
墓洗う話したきこと数多あり 素子

雪椿句会

友達と昔話や冷やし瓜 高三
扇風機 ベージをめくる寝落ちかな 房義
朝前の野菜収穫夏旺ん 順治
扇風機羽音聞きつつまじろめる 陽子
カーナビの市街図外れ蟬しぐれ きよみ

OB短歌会

夕餉終る最後の皿を片づけて自室に戻る舞台を降りぬ 美代子
すれ違うすんの女学生日傘さしてちらつと横目すバス停間近 妙子
十二単の花穂すぐ立ち竹垣を這う鉄線の花とふれあう 千佳子
コンクリートの片隅にニゲラ咲いて「ここに」と主張している 重子
亡き夫の友より貰いし笹百合上香りと共にとどけよ想い 洋子

加しています
横安江町の「いきいきギャラリー」をご存知ですか？
実は、私たちのサークルもこの展示即売会に参加させていたでいています。
心を込めて編んだ作品が、大変お買い得な価格で並びます。「次の販売はいつ？」と心待ちにしてくださいさる方もいる、ありがたいイベントです。
公民館から10分ほどの場所です。ぜひ一度、お気軽に足をお運びください。



編み物好きが集う手編みサークル

歌声と笑顔の輪響く懐かしのメロディー
かがやき懐メロクラブ「夏祭り」大盛況
猛暑を吹き飛ばすような、元気な歌声と笑顔が彦三館にあふれました。8月4日（月）、第2回高砂かがやき懐メロクラブ発表会（夏祭り）が彦三館大研修室で盛大に開催され、出演者と観客が一体となって楽しいひとときを過ごしました。
この日の主役は、会員90人のうち発表会に参加した40人の皆さん。グループに分かれてステージに立ち、「高校三年生」や「リンゴの唄」といった懐かしの名曲を次々と披露しました。気持ちよさそうに歌う出演者の姿に、約60人の観客席からは自然と拍手が起り、会場全体で大合唱する場面も。歌を通じて会場の心が一つになりました。
来賓の彦三館の田鶴館長

は、「歌うことは心と体の健康につながります。公民館フエアでの素晴らしい熱唱に元気をいただきました」とエールを送りました。
会の魅力は歌だけではありません。途中には「高砂ひまわり会」による民謡舞踊も披露され、発表会に華を添えました。
フィナーレでは、講師や観客も巻き込んで全員で『炭坑節』の輪踊りを披露。みんなで一つの輪になって楽しむ姿は、まさにこのクラブが目指す温かい交流そのものでした。
副会長の清水良子さんは、「私たちのモットーは『観客に見せる』ことより『自分たちが楽しく歌う』こと。歌が好きなら、上手い下手は関係なく大歓迎です」と笑顔で語ります。現在、



友情出演『ひまわり会』の皆さん。華麗な舞踊が会場を魅了しました。



役員の皆さんによる力強い合唱で、発表会が華やかにスタート。

一乗谷朝倉氏遺跡を学ぶクラス会研修旅行
11期2組 会長 藪内 隆
朝倉氏は戦国時代に越前に入国し応仁の乱を契機として、越前の国を治める戦国大名となり、5代・100年余りにわたって治政を行いました。この間朝倉氏の拠点一乗谷城下町には京の貴族や僧侶などの文化人が訪れ北陸の小京都と呼ばれるほど隆盛を誇りました。
天正元年織田信長との戦に敗れ朝倉氏は滅亡し城下町も灰燼に帰した。その後一乗谷は農村となり、いつしか土に埋もれ、その上に水田が広がりました。
水田化により地下にある一乗谷の城下町遺構は良好な状態で保存されることになりました。
クラス会では2年ぶりに日帰り研修旅行を計画し福井市一乗谷朝倉氏遺跡復原町並みと遺跡博物館、ドクタリーエローの展示が始まったトレインパーク白山等を巡るコースを7月10日（木）に実施しました。
朝倉氏遺跡復原町並みでは帽子や日傘で熱中対策は、歯の表面に付着するネバネバした『歯垢（プラーク）』です。これは単なる食べかすではなく、細菌が自分たちを守るために作った『バイオフィルム』という強力なバリア膜。非常に頑固で、うがい薬や洗口液などの化学的な作用だけではほとんど除去できません。バイオフィルムを破壊し、

をしながら保存協会のガイドさんに案内して頂きました。昭和42年一乗谷の水田は土地改良事業のため発掘調査が始まり四百年を経て城下町遺構がその姿を現すこととなりました。
一条谷城下町は南北1.7kmに及び谷間に道路を配し、武家屋敷、寺社、町屋が計画的に配置され中心に朝倉氏当主が住んだ朝倉館が配置され、戦国時代の城下町全体が遺跡として残っているのは希たそうです。
今回一条谷朝倉氏の歴史の一部がガイドさんの説明で勉強できたことは大変有意義な研修旅行になったと感じています。



一乗谷朝倉氏遺跡を学ぶ111期2組のみなさん

お口のケアで、生涯元気に「歯と全身の健康」すこやか健康講座レポート
8月6日（水）のすこやか健康講座では、金沢医療センター歯科口腔外科の丸川先生が登壇。「お口と全身の深い関係」と題し、口腔ケアがいかに私たちの健康寿命に直結するかを分かりやすく解説しました。
お口の健康は、ただ食事をおいしく食べるためだけのものだと思っていまいませんか？ 実は、歯周病が糖尿病や心筋梗塞、さらには認知症のリスクまで高めることが、近年の研究で明らか



丸川先生の講座に、参加者は熱心に耳を傾けていました。

は、歯の表面に付着するネバネバした『歯垢（プラーク）』です。これは単なる食べかすではなく、細菌が自分たちを守るために作った『バイオフィルム』という強力なバリア膜。非常に頑固で、うがい薬や洗口液などの化学的な作用だけではほとんど除去できません。バイオフィルムを破壊し、細菌の塊を除去する最も効果的で唯一の方法は、歯ブラシの毛先で丁寧にこすり落とすこと。毎日の正しいブラッシングこそが、全身の病気から体を守るための最も重要な対策なのです。
お口は、全身の健康を守るための大切な入り口です。ご自身の歯磨きを見直してみたいかがでしょうか。