

秋の日帰り研修旅行のご案内

秋の紅葉の季節、バス研修旅行を楽しもう
日時：10月27日（火曜日）

参加費：¥13,000 ※グループ・個人で申込

コース3「豊田兄弟」大河ドラマ館と黒壁スクエア散策

他のコースは満席となりました

申込受付日：10月6日（火）午後15時まで

第48回
高砂生きがい演芸発表会

日時：10月16日（金）9：30～

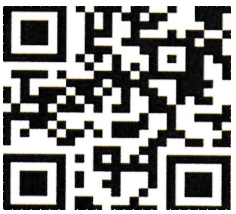
場所：金沢市文化ホール

入場無料 一般市民の方もどうぞ

34のサークルの発表会です

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

第48回高砂生きがい演芸発表会のご案内

高砂同窓会恒例の「第48回高砂生きがい演芸発表会」を開催します。

また、この発表会は、サー

クル活動の魅力に触れ、新

しい趣味や仲間づくりのきつ

かけとなる絶好の機会でも

あります。出演者への温か

い拍手が、今後の活動への

大きな励みとなります。会

員の皆様はもちろん、ご家

族やご友人をお誘い合わせ

のうえ、ぜひご来場くださ

い。芸術と文化に親しみ、

楽しいひとときをお過ごし

いただければ幸いです。

皆様のご来場を心よりお

待ちしております。ぜひ会

場で出演者の熱演をご覧い

ただき、心温まる時間をお

楽しみください。

令和8年度第2回各期クラス会長会議開催

9月1日（火）13時30分

より彦三館大研修室にて、

「令和8年度第2回各期ク

ラス会長会議」が開催され

ました。来賓として金沢中

央公民館館長の松本直様、

同彦三館館長の田鶴直人様

をお迎えし、全70クラス中

60クラス、82名の代表者が

出席しました。



祝辞を述べられる松本館長

続いて、来賓を代表して金沢中央公民館館長の松本直様よりお祝いのお言葉をいただいた後、報告事項および審議事項の説明が行われました。

質疑応答では出席者から複数の質問が寄せられ、活発な意見交換が行われた後、会議は予定通り終了しました。

第7回 9月3日（木）
テーマ 「スッキリ快弁で、快腸生活を送りましょう」

第8回 9月18日（金）
テーマ 「すい臓がんも、早期に発見します」
講師 小村卓也先生
参加者62名

第9回 10月21日（水）
13時30分～14時30分
テーマ 「最新の糖尿病治療とは」
第10回 10月29日（木）
14時30分～15時30分
テーマ 「あれ、認知症かな？と思ったら聞く話」

訂正
7月発行の「令和8年度協力事業店一覧表」において、以下の通り変更がありました。
【2ページNo.3の2】
■ホテル金沢様
特典内容の変更
飲食代 5%引き

すこやか健康講座開催
同窓会福祉・渉外担当
第6回 8月27日（木）
テーマ 「認知症予防のヒント」
講師 西田大祐先生
参加38名

講座では認知症による記憶・見当識・実行機能などの障害について説明された後、予防のポイントとして「体を動かす」「頭を使う」「人とつながる」の3つが提示された。特別な予防法を無理に探すのではなく、散歩しながらおしゃべりをするなど日常の中で3つを組み合わせ、楽しみながら自分にとって意味のある活動を継続することが重要であると強調された。

講師 加賀谷尚史先生
参加者32名
講座では、慢性便秘症が寿命の短縮や心血管疾患の発症リスクを高めることが解説され、日常の予防とケアの重要性が示された。

具体的実践法として、洋式トイレで足台を使って座姿勢を整える工夫や、水分・食物繊維の積極的な摂取、有酸素運動やお腹のマッサージなどが紹介され、多様化する最新の便秘薬についても触れられた。

高砂かがやき講座
第2回 工芸のまち・金沢
～金沢の工芸を知ろう～
日時：12月16日（水）
13時30分～15時
会場：中央公民館彦三館
視聴覚室
講師：多長希美氏

箸置きは、各サークルの皆さんが日頃の活動で培ってきた技や表現力を披露する晴れの舞台です。ダンス、朗読、オカリナ演奏をはじめ、さまざまな演目が次々と繰り広げられ、会場は笑顔と拍手に包まれます。

箸置きの起源は古く、神事にまで遡る。古代の神饌（神への供物）を捧げる儀式で用いられた素焼きの箸台や、貴族たちの華やかな宴で使われた鶴などの縁起物を模した装飾箸台がその原型とされる。鎌倉・室町



講演中の串岡さん

時代に確立された「本膳料理」では「耳皿（みみざら）」と呼ばれる小皿が箸置ききの役割を果たした。やがて近代に入り、家庭にちやぶ台が普及して一人ひとりの食卓が整えられるようになる。現代で見られるような多種多様な箸置きが一般家庭や料亭へと広く普及していった。

串岡さんは、箸置きには単に箸先を汚さないという実用性以上の役割があると指摘する。「箸置きは、季節の移ろいや伝統的な縁起物を食卓に取り入れるための『遊び心』そのものです。四季折々の花々や魚介類、あるいは九谷焼や硝子細工といった工芸品としての美しさを楽しむことができます」と語る。

さらに、管理栄養士の視点から健康面への効果にも言及。「一口食べるごとに箸を箸置きに戻す習慣をつけることで、自然と噛む回数が増え、早食いを防ぐことができます。これは満腹中枢を刺激し、肥満や生活習慣病の予防にもつながる優れた食習慣です」と解説した。

小さな一品でありながら、豊かな文化と健康意識を支える箸置き。日々の食卓に彩りと丁寧さを添える「小さな芸術」として、今改めてその価値を見直していきたい。

高砂かがやき講座開始
この講座は、金沢市が主催する「金沢かがやき発信講座」からテーマを選んで実施するものであり、多種多様なテーマを市職員の方から分かり易くご説明していただくものです。多くの同窓会会員の皆様の暮らしにお役立て頂きたいという趣旨のもと、企画いたしました。

高砂わくわく講座
第4回 ロマン広がる宇宙
日時：11月26日（水）
13時30分～15時
会場：中央公民館彦三館
視聴覚室
講師：小林幸雄氏

高砂わくわく講座
第3回 輪島朝市
失っても、なおつなぐもの
日時：10月30日（金）
13時30分～15時
会場：中央公民館彦三館
視聴覚室
講師：輪島朝市の方々

金沢マラソン2026
高砂大学校同窓会は金沢マラソンを応援しています
日時：10月25日（日）午前8:00
応援場所：近江町市場前、金沢ふらっとバス停留所
みなさん！私たちと一緒に応援しましょう！

赤い羽根共同募金
日時：10月1日（木）～7（水）
場所：①武蔵が辻エムザ前
②香林坊大和前
赤い羽根共同募金に、皆様の温かいご支援・ご協力をお願いいたします。

二年目を迎えて

高砂朗読サークル「本棚」
112期2組 北上 敦子
高砂朗読サークル「本棚」も設立2年目を迎えました。当初から会員数十名を超えるまでの道のりは長かったですが、現在は20名を優に超える規模となり、入会をお待ちいただく場合も出てきています。高齢者のサークルですから全員揃う日は数える程ですが、自身の体調を無理せず続けることを願っています。

発表会は自分で選んだ作品を朗読する形式で、秋に実施しています。またここ数年、三月に金沢在住の作家子母澤類さんを迎え、先生作品をグループに分かれて群読する日もありました。その後のお茶会では、題材の取り上げ方を話ししたり、サインを頂いたりしました。その時間は会員相互を知るに有意義な時間になっています。

お忙しい中時間をとって下さる大塚先生、押野先生のご指導のおかげで、二倍の勉強をさせていただき感謝の限りです。

私事ですが最初の頃は学生時代に耳にしたラジオの

煎茶でリフレッシュ

113期2組 神保美都
8月の作品発表会では、当クラブ「煎茶翠会」が担当いたしました煎茶席に、猛暑の中にもかかわらず大勢の皆様にお越しいただきました。同窓会の役員の方々をはじめ、ご参席くださった皆様に改めて心より御礼申し上げます。

私たちのクラブは現在、男性一名、女性五名の計六名で活動しております。毎週木曜日に一階和室にて、煎茶の美味しい淹れ方を学びながら、クラブ員同士で楽しく煎茶を味わうクラブです。煎茶の魅力は、何と

言っても茶葉の持つ旨味をじっくりと引き出し、季節のお菓子の味ととも

高砂煎茶翠会
日時：毎週木曜日
9時30分～16時
年会費：2000円
月会費：2500円
入会金：500円
お菓子
美味し

お茶の時間とともに過ごす仲間がいることのありがたさを、活動のたびに実感しております。

俳句・短歌

石蔭句会

秋茄子の若向きレシピアホにて 表和子
極上の刺身叶わぬ秋の茄子 桑本順子
大相撲テレビは爺の指定席 廣瀬照子
熱戦を見つめる美女や大相撲 中野吉隆
声援が悲鳴に変わる土俵際 松田翠風

雪椿句会

蟬螂を啜る我見る雀かな きよみ
せわしなく夜通し鳴くやちろ虫 陽子
甲子園球児の夏や終わりけり 高三
ばらばらのラジオ体操夏休み 鉄男
ラップ纏ひ赤い半月初西瓜 房義

OB短歌会

生き死にの意味も知らずに子を生しぬ頑は無きと思ふ幼の涙 太田良子
ほととぎすの思ひはこの書にこめられて齢数でなく感じる年輪 山口秀子
初夏の風にかすめる山の緑に抱く姉の思いに添いぬ 宮松まり子
待ちに待った洪沢が群れてやって来て払いの波に消えて行く午後 湯淵義明
対照的な二人の祖母の持ち味が私を育ててわたしになった 國枝明美



煎茶翠会のみなさん

毎月、季節ごとのお茶会があります。例えば9月はお月見茶会が催されます。また、お茶に限らずランチ会なども実施しております。みなさんで趣味の共有やお悩み相談など、和気あいあいと時間を過ごしています。

また、着物姿での立ち振る舞いや足腰を鍛えながらのお稽古は、日々の生活に最適な緊張感と健康をもたらしてくれます。もちろん、正座が難しい方にも配慮し、テーブル席での参加にも対応しておりますので、どなたでも安心して楽しんでいただけます。

また、クラス会メンバーを「グループLINE」でつなぎ、イベント開催や演

で語り合い、互いの絆を深めながら、心なごむ豊かな時間を紡いでいきたいと思っております。

煎茶にご興味のある方は、ぜひ一度、私たちの和やかな空間を覗いてみませんか。温かい一杯のお茶とともに、皆様とお会いできる日を心より楽しみにしております。

この活動を支えているのが、年8回開催の「班長ミーティング」です。毎回15人程度の正副班長が集まり、イベント企画や同窓会行事の案内に加え、イベント終了後の「振り返り」を実施しています。

また、クラス会メンバーを「グループLINE」でつなぎ、イベント開催や演

暑気払い懇親会が一体感と笑顔を実現

114期2組 会長 岡田修一
114期2組（会員数39名、7班構成）では、人生の「林住期（黄金期）」を仲間と共に楽しむため、年間5回のクラス会イベント（ランチ懇親会3回、日帰りバスツアー、ウォーキングツアー）を企画・計画しています。

8月26日（水）の暑気払いランチ会（24名参加）では、高砂大学校時代の講

座振り返りクイズ大会を実施しました。あの日・あの頃の思い出や共通の体験をたどる問いかけに、会場からは「そういえば！」「懐かしい！」「声が上がりました。同期の仲間だからこそ伝わる共感」が絆を深め、「明るく、楽しく、笑顔で」活動を継続します



朗読サークルのみなさん

当日は終了時間を考慮し、通常より三十分繰り上げた午後一時開始としました。また開催時期についても、参加者の安全に配慮し、熱中症のリスクや足元の悪い季節を避けて九月に設定しました。

講師には金沢市元町福祉健康センターから二名をお招きしました。講義内容は、心の病気からの回復やこころをサポートする方法、丁寧な傾聴のノウハウ、参加者同士のグループワークなど多岐にわたり、受講者は最後まで熱心に耳を傾けていました。後日、全修了者



研修の様子

大盛會！心のサポーター養成研修

大学院OB生きがい会 副会長 106期3組 轟健正
九月十一日の学習会にて、厚生労働省が推進する「心のサポーター養成研修」を取り入れました。当会としては初となる二時間の本格的な研修であり、川西会長をはじめ全役員で検討を重ね、一年間という念入りな準備期間を経て実施に至りました。

現代のストレス社会において、メンタルヘルスの問題は益々大きくなっており、非常にタイムリーな企画であったと自負しております。これからの魅力ある題材を導入し、生きがい会の価値を高めてまいります。

高岡市内日帰りウォーク

高砂歩の、歩のクラブ 114期2組 流裕一
9月24日（木）、会員49名で高岡市内の名所旧跡をウォーキングしながら巡ってきました。当日は午前中雨模様の天気予報でしたが、いつも通り「歩の、歩のクラブ」の行事日は不思議と雨が降らず、曇りから晴れて汗ばむほどでした。シルバークの翌日だったため、幾つかの施設は残念ながら臨時休館日になっていました。それでも、近くの店舗が大勢でにぎわっていたため、めかお店を開けてくださり、展示品の説明などを詳しく丁寧にしていただいて、会員の皆さんも感謝し満足した様子でした。

今回は金沢駅から電車が高岡駅まで行き、駅前広場で今日の行程や今後の行事日程などの説明をしてから、準備体操をして出発しました。最後に参加者全員が体調不良や怪我もなく、無事に金沢駅へ帰ってこられて役員一同安堵いたしました。なお、11月には一泊二日で比叡山延暦寺、鞍馬寺、貴船神社、三千院を巡る「京都ツーデーウォーク」を企画しております。



ウォーク参加者のみなさん



同窓会仲間の
作品を見に行こう
①武蔵地下クロスピア
10月～11月
高砂大学校同窓会
寿雪書道会
デジカメクラブ
アートクラブ
②金沢医療センター
(9/20～11/20)
デジカメクラブ