

高大同窓会
八尾 会報

なごみ

第21号

同窓会八尾

平成27年
10月20日

発行者/吉田知子
編集者/水谷 彰



二十七年 度

同窓会八尾講演会

本年度の同窓会八尾の講演会は、同窓会連協との共催という形で平成二十七年 度第1回教養講座として企画開催する運びになりました。

その趣旨は各地域同窓会で講演会が実施されているので連協各地域同窓会との交流を図る1つの方策として同窓会連協との共催にし、そして出来るだけ多くの同窓会会員が参加してもらえようという企画にしようと言う事で、今年度の第1回教養講座は八尾で十月十日(土)午前「八尾市内街歩き」、午後「講演会」が実施されました。

午前の「八尾市内街歩き」には各地域同窓会から約30名の参加を戴き八尾観光ボランティアガイドの案内で10時から近鉄八尾駅をスタートし「河内音頭記念館」→「常光寺(河内音頭の発祥地、大阪夏の陣の合戦場)」→「慈願寺(河内の浄土真宗の寺院として1280年に創建。当時は久宝寺に)」→八尾市役所→「環山楼(江戸時代の私塾)」→「今東光記念館(市立図書館3階)」→「桃林堂(江戸時代の萱葺き建屋)」→八尾駅前約4km弱のコースを見学して頂いた。

ボランティアガイドの詳しい案内で皆さん満足そうでした。

そして午後1時半から第2部の講演会が開かれた。演題は「ぜんぜん頑張らない「うんどう教室」と題して「うんどうの習慣化の必要性とその方法」というテーマで公益財団法人 体力づくり指導協会の西城真人様より講演して頂きました。先生は20年を超える高齢者向けのうんどう習慣化実践活動をされており豊富な知識と経験で多方面で活動されています。まず前半はユーモアあふれる話術で皆を笑わせ

ながらの講演で、何故人間には運動が必要か、寝たきりにならない為にどうしたら良いか、怪我を防いで心臓が止まるまで足腰

講演会 in プリズムホール



八尾寺内町めぐり

を動かせるようにするにはどんなうんどうが良いか、と話は続く。本日の聴衆約90名の皆さんは真剣に聞かれていた。要点は難しい運動で無く誰にでも出来る簡単なうんどうを毎日続けてやれば良いという話で、後半はその中の3つのうんどうを実践指導して頂いた。

1つ目は「おはよううんどう」で朝起きたらすぐにする準備うんどうで、5つの大きな関節をゆっくり回していねいに廻してやる。

2つ目は「ありがたいうんどう」で1日の終わりにする整理うんどうで、腕・肩の疲れを取り指のツボを刺激してやる。

3つ目は「ふらつかないうんどう」で体幹部をしっかりと安定させるうんどうで、全身の緊張で背骨、骨盤、大腿骨を腸腰筋で縛り直すことで体幹部がしっかりと姿勢が良くなる。

あと3つのうんどうは時間がないので出来なかったが、この6つのうんどうを「うんどう教室」で行って大阪では久宝寺緑地で月2回土曜日に開かれています。

この6つの簡単なうんどうを生活の中に取り込んで習慣化すれば健康でいられ、健康でいられてこそ素敵な老人になれ、国にたいして寄付をしている(医療保険を払わずに済む)事になるのですと講演を絞められた。1時間半の講演はあつという間に終わり皆さん大変満足して帰られました。今回始めて地域同窓会八尾と同窓会連協との共催の27年度第1回教養講座は成功裏に終わる事が出来ました。次の枚方で開催される第2回教養講座にも沢山の地域同窓会会員が参加される事を願っております。(三木捷弘)

第8回文化祭(平成27年度)

実施日: 28年2月23日(火)・24日
場所: 吹田市文化会館(メイシアター)

演芸出演及び展示出展受付申込締切日
十一月二十日(金)

担当役員(山村、岡)まで連絡下さい



行事・イベントのお知らせ

同窓会八尾関係

《親睦日帰りバス旅行》11月27日(金)
行先…かやぶきの里「美山」とトロッコ列
車で保津峡

《平成28年新年会》1月30日(土)
場所…石切「ホテルセイリユウ」

同窓会連協行事

《第2回教養講座》11月11日(水)

場所…枚方「メセナひらかた」

健康講座「枚方京街道ウォーク」

希望者は三木まで連絡下さい

秋の1泊親睦旅行

11月23日(祝)～24日(火)

山陰の「ハワイ温泉」「倉吉」～「境港」

申込み締切日十月二十日(火)

三木まで連絡下さい

美しきの国

「ニュージラランド」を旅して…④三木捷弘



今日は日本を出発して4日月の朝、クイーンズタウンのホテルを7・15に出発してこのツアーのもう1つのメインである世界遺産のミルフオードサウンドに向った。ここは14のフィヨルドの最北端、温帯多雨林地帯に位置する山と海に囲まれた渓谷、年間雨量が7,000mmとほとんど雨の日が多くで昨日も雨で今日も雨模様とか。ミルフオードサウンドへ続く路、ミルフオードロードは美しい自然が広がっており快適にバスは走る。バスの中で添乗員が色々話をしてくれたが、ニュージラランドは羊の数が人間より多いと言われるが近年は段々数が減り特にウール服地用のメリノ羊は昔60%を占めていたのが今は僅か5%に激減しており食用羊のロムニーが増え又食用牛とか最近では食用



にシカ牧場が増えているとかで、確かにこちらに来てあまり羊は見えていない。バスが進んで行くにつれブナの森林地帯となり険しくなってきた。

ホテルを出て5時間ほどでミルフオードサウンドに到着、幸い雨が上がっていたが雲が垂れこんでいた。約1時間半のクルーズ船でのフィヨルド観光となる。水上に出ると先ず目に入ったのが入江内の最高峰、海面よりの高さが1,710メートルと世界一高いと言われるマイター・ピークだ。

そして暫くすると左側に大きな滝が流れ落ちていて高さ160メートルにもなること、又今日の明けがたまでの雨で沢山の細かい滝を見る事が出来る。船内の観光案内放送は英語、日本語、中国語であった。なにせ中国人の観光客が多く半数以上占めており、その中国人に甲板でニュージラランド国旗を持って写真撮って貰った(結構上手く撮れてるでしよう)。

昼食は船内でのお弁当を戴く。あざらしが岩の上で寝そべっているのも見る事が出来た。クルーズ船での雄大なフィヨルドのミルフオード

ドサウンド観光を終えてクイーンズタウンへの帰路につく、又5時間かけて19・30頃にホテルに着く。本日の走行距離は約585kmで東京～姫路間に相当するとの事。夕食し就眠。

5日目はクイーンズタウンから本日の宿泊地であるクライストチャーチまでの484kmの長い距離を走る事になる。途中へイズ糊やフルーツ果樹園やワイナリーが多いクロムウェルに立ち寄って20・00前にホテルに到着。ホテルでの夕食が21・00からなので約1時間、隣接しているハグレイ公園の散策に友人とカメラだけ持って出かけたが、そこでトラブル発生。

ハグレイ公園は2日目に訪れているが何せ日比谷公園の23倍の広さでホテルを出て直ぐの入口から入り真っ直ぐ向って歩いて20・30分位で折り返して戻ってくる予定であった。

暫く行くと公園内にゴルフ場が有りそこでゴルフを楽しんだり散歩したりしていた。大きな樹木の中を歩いて行くと川(エイボン川)に出くわした。時計を見ると出発して未だ15分位しか経っていないので未だ帰るのは早いので川沿いに歩き美しい川べりの花や邸宅を見ながら歩いた。

そうこうしてぼちぼちホテルに変える一かとしたがホテルの方向が判らない。そこで歩いていたら若いアベックにこのホテルに帰りたいのだがどっちの方へ行けばよいかとホテルの部屋のキーを見せたところ、そのキーには部屋番号しか表示されてなくて裏面にはこのキーを拾った方はこの私書箱NOに投函してくださいと書いてあるだけでホテル名も電話番号も表示されていなかった。さあー困った。

アベックもどうしようもないのでこれから病院に入院している友人を見舞いに行くところで、その病院の近くにポリスボックスがあるのでそこへ行こうと言うので後を付いて行った。暫くすると何処か見覚えの有る所に来て我々のホテルらしき建物が見えたので確認に行くところであった。

アベックにこのホテルだと告げ礼を言ったが、今後は外出するときは必ずホテル名と電話番号が判るものを持って出るようにと注意された。

ホテルでの夕食集合時間の21時丁度に着き、皆に「ハグレイ公園に行つてはぐれた」と言つて笑つて貰った。

(次回に続く)



高大のスポーツ交流大会 参加報告

好天に恵まれた十月七日に、「エディオン」が命名権を得たなんば府立体育館で、大阪府高齢者大学の第5回スポーツ交流大会が開催されました。

今回の華は、三木さんが率いる八尾同窓会の「河内音頭を踊る会」のメンバー9名が、新調した目も鮮やかな紫色の法被のお披露目を兼ねて、全員参加の河内音頭踊りの取りまとめをしたことと、八尾同窓会会員の多田さんが率いる「にしき連」の阿波踊りが素晴らしかった。

競技会には、朝倉さんと山村が参加しました。東部、南部同窓会の方と6人の混成チームを編成して、現役チームと対抗戦をしました。3種目のゲームを、午前と午後の計6試合行いました。頑張りましたが、3勝3敗で、勝率五割では、入賞にも至りませんでした。

競技は、走ることも、飛ぶこともなく、軽く投げ、入るか入らないかを競う内容で、運動嫌いの人も楽しめます。対抗戦のうちの1種目「ニチレクボール」(輪の中にボールを投げ入れれば得点)ではチームの6人全員が成功した。パークエクストゲームには、思わず全員がガッツポーズで、喜びを味わいました。
来年は、運動嫌いのあなたも是非参加いただき、小さな喜びを味わって下さい。(山村 欣三)



新しい仲間が増えました

カメラ同好会

本年度から賛助会員制度がいき、当カメラ倶楽部にも一人入会されました。入会の動機は昨年7月の「わてがつくつ展」の写真コーナーで、私もこんな写真が撮りたいので仲間に入れてもらえませんかかと声がかかったのがきっかけで、それから1年間コンパクトカメラで個人指導を受けたりし本年9月に正式に入会されました。
一眼レフは初めてですが、先輩になる仲間たちの応援で月例の撮影会や作品の講評を中心とした月例会にも元気に参加されています。
まったくカメラは初めてという方でも大歓迎

のカメラサークルです。仲間のアドバイスで見違えるような写真が撮れます。ワイワイガヤガヤの楽しいサークルですが向上心は皆さん凄いです。いつでも声をかけて下さい。月例会は毎月第4金曜日、撮影会は毎月皆さんの都合の良い日を選んでいきます。

お問い合わせは
999-1469
中野まで

(写真) 姥谷、
(文) 中野治朗

【新入賛助会員
のお知らせ】
氏名：姥谷 郁子
住所：八尾市中田
同好会：カメラ同好会に所属



龍華地区の懇談会

8月2日(日)20名の参加で「カラオケパブ・エシャロット」で開催。「エシャロット」は龍華小学校の南西側にあり、外観は丸形の建物で(ちよつと不思議な?)中に入ると奥にはステージがあり、テーブルを囲んでのソファがいくつも並び昔懐かしい雰囲気が漂う。

ワインで乾杯の後懐かしのメロディ、想い出の歌謡曲等を歌って貰う企画でスタートした。先ず1番バスターは他地区からの参加の三木顧問が坂本九ちゃんの「見上げてごらん夜の星を」を朗々と歌われた。その後それぞれステージに上がり歌う姿は歌手顔負けの「歌唱力」と「迫力」に驚く。音響効果も

抜群で今日は皆が「スター」だ。お昼ご飯はテレビで何回も登場した「マンジエ」のトンカツ弁当で「美味しい!最高!」と好評だった。皆が楽しみにしている山本賢さんの「マジックショー」もステージもバックミュージックも整い、いつもにも増して盛り上がり「えっ、どうなってんの」と感嘆の声とともに拍手喝采!会場のあちこちでも話に花が咲き笑い声もたくさん聞こえた。

皆さんの笑顔を見ながら、時々場所を変え隠れた才能を見せて頂くのもいいなと思っ

た。
次回は十一月七日(土)二町会集会所で開催。たくさんの方の参加を待っています。(後藤廣美)



八尾地区の地区懇親会

十月二日爽やかな秋日和AM9...30八尾市役所を出発。今回の参加者は7名で男性は私と三木さんの2人だけでした。

「せせらぎの道」と長瀬川沿いをおしゃべりと軽い汗をかきながら40分程のウォーキングで八尾市立リサイクルセンターに着きました。職員の出迎えを受け2階の学習プラザ「めぐる」に案内された。ここはゴミや環境について学習するコーナーで、また不要になった紙や布を使った「紙すき」や「布草履」等の工芸教室が開かれているとの事。

三木さんはここでボランテアをされてるとか。感心々々。マスコットロボットの「めぐりん」よりお出迎えの挨拶から始まり当センターの仕事の内容をDVDで見せて貰う。

続いて女性の職員の案内で工場見学へと。説明の合間には質問をされる方もおられ皆さん和やかな雰囲気でした。八尾市はゴミを8種分類しており、こりサイクルセンターには2種（燃えるゴミと埋め立てゴミ）以外の6種のゴミを燃やさずリサイクルしているとのこと。

私たちが出す粗大ごみ、資源ごみ、e-goが衝撃破砕機や金属選別機によって処理されています。容器包装プラスチックでは人間の作業で選別しておられる方の現場を見学させていただき、日頃利便的に出している物品について、身近な思いがつのりました。屋上には緑化スペース、太陽光発電パネルは、家庭の6,7軒分の電力に相当するとの事でした。約1時間半の工場見学を終え、歩いて運動機能、学んで脳機能の活性化、外的刺激によって促進された。食事会で乾杯。楽しい1日でした。(井西普靖)

地区懇親会のお知らせ

*** クラブ・同好会で楽しもう! ***

クラブ名	代表者	開催日	
ハイキング	朝倉 瑛一	毎月 第三金曜日 2月は休み TEL072-997-0483	11/20紅葉の名所、武庫川上流のJR廃線トンネルと武田尾温泉街の散策
歌おう会	鬼村 昌男	毎月第4月曜日 12~17時 費用 1000円 TEL 072-991-6919	エシャロット (竜華小学校西)
カメラ同好会	庖刀 崇浩	第4金曜日 13:30~16:00 撮影会月1回	高井公園内「高保庵」 10/7 亀山コスモス園での撮影会
グランドゴルフ	中村 惟紘	YYクラブ会 毎月第4水曜日 8:45~11:30	安中青少年広場
		ビーバー会 月3回 1回300円	安中青少年広場 南木ノ本防災公園
踊ろう会	三木 捷弘	本年度雨天のため中止。来年度7月頃から練習開始	
おもちゃ作ろう会	唐木 不二夫	毎月第4火曜日 10時~12時 会費 3000円	龍華二町会 集会所
ディスコン	長谷川 秀一	例会第2木曜日 13~15時 例会第4木曜日 1回200円	南木ノ本防災体育館 龍華コミセン
卓球クラブ 悠卓会	鬼村 昌男	毎月第2、3日曜日 月200円 半期1,200会費	龍華二町会 集会所

山本地区十一名・9(月)西武(百)の懇親会に10名参加
 次回12月西武百貨店「五旬」
 曙川地区七名・次回は山本地区と合同
 曙川南地区二十名・6(25)長居公園植物園観賞6名参加
 次回は12(6)日銀大阪支店見学
 八尾地区十七名・10(2)八尾リサイクルセンター工場見学(7名)ゴミを減らす必要性を感じた有意義な日でした
 竜華地区三十三名・8月2日エシャロット(20名)カラオケで盛上る
 次回は11(7)竜華二町会集会所

編集後記

秋風が心地よい時節となりました。行楽の秋!紅葉狩りや味覚の旅に出かけることが増えそうです。アウトドア派には、じっとしてられない季節、仲間とハイキングや温泉・グルメツアーもいいですね!
 「同窓会八尾のバス旅行」も楽しみなイベントです。多くの仲間と共に参加して秋を満喫しましょう。

編集/水谷 彰