広島市老人大学院 OB会ニュース

発行責任者
ＯＢ会会長
天畠　重博

ご案内

平成28年度　開講式・第一回講座・定期総会の開催　Ｈ28年5月11日(水)
広島県民文化センター・ホール

年頭のご挨拶

ＯＢ会会長　天畠重博

明けましておめでとうございます。広島市老人大学院ＯＢ会会員の皆様には、お元気で明るい新年をお迎えの事と心からお慶びを申し上げます。昨年は、役員および先輩の方々をはじめ皆様から格別の暖かいご指導、ご協力を賜り、おかげさまで明るく、楽しいＯＢ会活動を送る事が出来ました。今年も引き続き宜しくお願い申し上げます。

先ず、中間役員会で決めた内容を改めて報告します。現在、Ａ班・Ｂ班の人員バランスが良くないので28年度の5月から、Ｂ班を5年間とします。従って34期生の方はもう1年間、Ｂ班をお願いします。

又、今年中には我々の学び舎の社会福祉センターが広島駅前ビルに移転する事になりました。皆さんには慣れ親しんだ千田町を離れることになりますが、今後は場所が駅前となりますので、殆どの人には交通の便が良くなると思います。新建屋移転については、時期も、利用方法もまだ明確になっていませんが、会議室の部屋数も現在と同等にありますし、活用方法も現行と同じように利用できるよう働きかけしています。サークル活動、ボランティア活動をもっと充実させるために、ＯＢ会だけでなく、大学、大学院を含めて老人大学グループとして、より一層の一体感を持った団体にしていきたいと思っています。社協も事務局もそれを望んで協力体制にあります。

『明るく・楽しい・生き甲斐づくり』を目的としたＯＢ会を目指し役員一同、皆様と共に邁進したいと思います。本年も宜しくご指導ご鞭撻いただきますようお願い申し上げます。

総務部ニュース

総務部長　坂本　照子

◆Ａ班Ｂ班合同懇親会の開催

秋晴の続く10月28日(水)Ａ班合同懇親会が開催されました。会長の開会挨拶の中でＡ班合同懇親会が1番盛り上がりますとの、言葉どおり会食、歓談、笑い声がたえず、カラオケは、美声の持ち主が、入れ替わり、歌を披露され大盛況。皆さん、青春を謳歌されていましたね。

大雨の降る11月18日(水)Ｂ班合同懇親会が開催されました。雨の心配もよそに、昨年を大幅に上回る参加者でした。Ｂ班は各テーブル毎に全員で歌い、5番テーブルでは「ぼけない小唄」を合唱され、懇親会は盛り上がりました。ある方が「懇親会はすべて参加する。楽しくボケ防止になるからだ。」と言われました。そのとおりですね。

懇親会で楽しまれた皆さん、大変ありがとうございました。

◆平成27年度の行事

下半期の残りの事業についてご案内します。

・1月5日(火)　安全祈願祭及び新年互礼会
・2月3日(水)各事業部部会予定
・3月25日(金)役員反省懇談会
・4月4日(月)　会計監査及び決算役員会

◆OB会会員の継続手続き

会員継続更新の案内文をA・B班ともに、1月の講座日に配布。申込み受付は2月と3月の講座日です。

・1月講座日　継続更新の手続き書類の配布
・2月講座日　継続更新の手続き開始
・5月11日(水)　平成28年度開講式及び第1回講座及び定期総会
　<広島県民文化センター>

平成28年度から班の編成が変ります

B班の所属期間を5年間とし、A班は6年目からとなります。詳細については、下記グラフと「OB会ニュース第43号」をご覧ください。

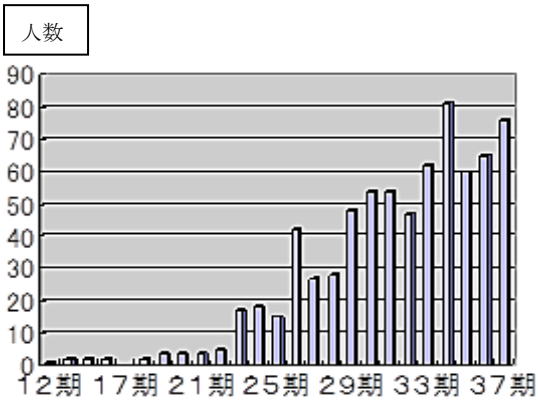
A・B班の構成予測

H27年度人数：720人

A班：412期～33期(438人)
B班：34期～38期(348人)

H28年度予測人数：786人

【期別会員人数】H27・3・31現在



※平成28年度、34期の方はB班のままで残ります。（B班は5年間所属、A班は6年目から）

◆平成28年度に向けての諸準備

・1月18日(月)　平成28年度OB会新入会員募集説明会
・1月25日(月)　OB会新入会員入会申込手続きの開始
・3月9日(水)　平成28年度事業計画・予算編成会議
・3月17日(木)　テキスト及び総会議案書作成委員会(1)
・3月24日(木)　テキスト及び総会議案書作成委員会(2)
・4月8日(金)　テキスト及び総会議案書校正委員会
・4月15日(金)　テキスト及び総会議案書最終校正
・5月2日(月)　平成28年度総会準備役員会及び新任役員会
・5月10日(火)　開講式会場事前打合せ、備品等の確認

学習部ニュース

◎赤い羽根共同募金活動

学習部長　大村　和子

11月10日（火）広島共同募金会（福祉センター総務部事務局）主催の街頭募金活動に大学、大学院と共にOB会も執行部、学習部14名が参加しました。紙屋町そごう前やエディオン付近で、12時から約一時間、善意の心を呼びかけました。募金額は過去最高額で、5万4千円余り集まりました。

ご協力ありがとうございました。

◎平成28年度の講師選定

11月11日(水)学習部会を開催し、執行部と協議のうえ、推薦講師16名の中から11名を内定しました。

後日、講師内定者に依頼、日程調整を経て、2月に28年度の講座計画を確定する予定です。

◎ 平和記念公園クリーン ボランティア活動

12月4日（金）やや曇り空の中、9時50分に集合。年末恒例の清掃活動を、大学・大学院・OB会総勢250名（OB会は98名）の参加で行ないました。慰霊碑前に集まり黙祷、天畠会長の挨拶、その後、約40分間にわたり清掃活動を行ないました。

寒い中、朝早くから多くの参加を頂き大変ありがとうございました。

■ OB会講座概要

【第6回（10月）講座の概要】

「いつまでも たくましく しぶとく 美しく 生き抜こう！」

松村循環器・外科医院　松村 誠

(1) 2013年の日本人の平均寿命は男性80・21歳、女性86・61歳で世界一の長寿国を誇り続けている。しかし、健康寿命は10歳下がっている。健康寿命を延ばすため、生活習慣をより良くし、老化を遅らせ、天寿を全うしよう。

(2) 新・早死防止の生活習慣術

①タバコ（タバコ1本で14分30秒寿命短縮。全がんの30％、肺がんの70％はタバコが原因。喫煙者は勃起不全になる可能性が非喫煙者より4倍高い。）

②食事（肉、魚、卵、牛乳、豆腐の動物性・植物性タンパク質をしっかり摂り、あっさり塩・脂身。植物繊維の豊富な緑黄色野菜をたっぷり、ご飯を中心に豊富なおかず。）

③運動（メタボリックシンドローム対策には、毎日OR1日おきに20～30分間の運動を。ニコニコペースで心と体をリフレッシュ。体力の基本は筋力、1日10分間のダンベル体操で、内臓脂肪型肥満を防ごう！）

④休養（7時間台の睡眠時間台が最も死亡率低い。午後2～3時の間で15～30分の昼寝）

⑤ストレス（うつ病は5人に1人はかかる「脳のカゼ」、とにかく寝て体を休める。頭を使い気は使わず物事ほどほどこだわらず。ユーモアと趣味を持ち、生きがいを見つけよう！）

⑥酒（敵酒は「ビールなら1本、酒なら1合、ワインなら2杯、ウイスキーならダブル1杯」で死亡率低下。日本酒は1合半で4時間後には肌がしっとり、肌荒れ改善。）

(3) 健康づくりは生き方革命！

習慣を変えることは、人生を変えることである。「人生を変えなければ」の考えなしに、食生活の改善とか運動を始めても、三日坊主で終わる。目的を持った習慣がいつか結果を生み、毎日欠かさず続けていれば、人生は必ず変わる。

【第7回（11月）講座の概要】

「広島カープ創生期の秘話」

広島カープOB会 名誉会長　長谷部 稔

広島カープは昭和25年に誕生しました。初代、石本監督を先頭にその時代の苦労を、NHKプロジェクトXの映像を基に話されました。

昭和25年長谷部さんは皆実高校から捕手として入団されました。自分自身は入団するつもりもなく、石本監督から強引に入団させられた話、またお金がない、選手もいない、いつ廃止されるか分からない状態、それを市民のたる募金によって継続できた話。

それだけに、カープが初優勝した昭和50年の日（10月15日）、長谷部さんの誕生日は特別な想いがあったと思います。

今年はマツダスタジアムのスタンドはいつも真っ赤に染まっていました。広島カープの貧しい時代があるから、今があるのだと改めて思いました。

【第8回（12月）講座の概要】

「ボランティア活動について」

広島市社会福祉協議会 ボランティア情報センター 所長　坂本 泉

ボランティア活動は自分の意思で行う。強制されたり、義務で行うものではない。ボランティア活動によってさまざまなことが得られる。ボランティアの力により、よりよい社会を作り、創造的な活動である。

◁「ボランティア健福17」の取り組み紹介

健康福祉大学17期の人達が、健福大で学んだことを地域で生かしていきたいという趣旨で結成された。

できることを、出来る時に、出来る人と楽しく一緒にやろう。

広島市社協のボランティア情報センターの情報をもとに活動。主として、障害者の介助、支援、独自のルートの開発による活動で、主に演技を中心に活動。演技はフラダンス、どじょうすくい、傘おどり、お人形の踊りと大変楽しませていただきました。

研修部ニュース

◎長府の紅葉名所を訪ねて

研修部長　岡本 剛毅

11月27日㈮老大ＯＢ会では、今年度二回目の研修旅行を、下関市長府方面に１０３名が３台のバスに分乗し、広島を８時に出発しました。

早朝は市内北西部の山は白く冠雪し、雨も降っていましたが、その時間には雨も止み、天気は回復し、バスは予定通り11時30分頃、長府に到着しました。

早速、ＮＨＫの大河ドラマ“花燃ゆ”ゆかりの高杉晋作・騎兵隊誕生の地東行庵、明治天皇崩御の際、夫婦で殉死した乃木将軍を祭った乃木神社、長府毛利氏の菩提寺国宝の功山寺、白壁と純和風建築の長府毛利邸等を巡り、どこも紅葉が美しく、長府の町の落ち着いた風情を堪能して19時前、全員無事に広島に到着しました。

三月には第三回研修旅行を別掲の要領で実施します。お楽しみに。

◎春季一泊二日研修旅行の案内

研修部長　岡本 剛毅

▼実施日：3月15日㈫～16日㈬

▼行き先：「コウノトリ郷公園・伊根の舟屋遊覧・天橋立」夕日ケ浦温泉(泊)

▼参加案内配付：1月の講座日

▼申込み受付日：2月の講座日

初日は鳥取の東条湖／豊岡で昼食、買物を行い、コウノトリの郷公園を見学、夕日ケ浦温泉に泊ります。

２日目は、ＮＨＫ朝ドラマ“ええにょぼ”の舞台になった伊根の舟屋を遊覧します。

午後は日本三景の天橋立をケーブルで山頂へ、丹後の景色を堪能します。

多数の参加をお待ちしています。

文化部ニュース

◇きずなＯＢ（第17号）の発行

文化部長　滝口 明弘

平成28年3月講座日発行を目指して、部員一同すこし戸惑いながらも現在、編集・校正作業を進めています。会員の皆様から多くの投稿を戴き非常に感謝しております。

趣味のサークル活動

◆ゴルフ紅寿会

紅寿会100回大会を終えて

去る平成27年11月ゴルフ紅寿会100回記念大会を行いました。

振り返ってみますと、安佐南(アサミ)会の有志が、ゴルフ同好会を立ち上げまして14年。ようやく達成致しました。

紅寿会がこのように長く続くとは思いませんでしたので会員の皆様のおかげと喜んでいます。

現在、会員は55名（女性9名）ですが、当初からのメンバーも歳を取られ、現在は10名ばかりが活躍されておられます。しかし、現在は大学、院のメンバーの人が多く、毎回20～25名の参加者でプレーを行っています。場所は広島安佐ゴルフ場（中央ゴルフ）で行っています。毎月一回の予定ですが、一月、二月、八月は行っていません。常時会員を募集していますので是非ご参加下さい。

モットーは規約にありますように「同好の趣味を通じて永続的親睦を定期的に図るために開催する」とあります。ハンディも40迄作って会員皆様に優勝のチャンスがあります。参加賞も作っています。

（2班27期　川本 勝之）

訃報

3班26期 酒井 勇 様（84歳）

平成27年11月1日

ご逝去されました

会員一同 謹んでお悔やみ申し上げます

編集後記

H28年度は、広島市社会福祉センター移転に伴い、ＯＢ会も新たな環境が予定されています。機関紙「きずなＯＢ30周年記念特別号」で振り返ってみると、ＯＢ会が結成されたのはＳ55年4月です。以降、H5年に二部制実施、芸能発表会開催、H12年にＢ班を4期制に変更、H17年度から「ＯＢ会ニュース」「きずなＯＢ」発行、H23年2月にはＯＢ会30周年記念式典が挙行されています。

文化部の使命である事業計画・行事活動・会員動向等の情報伝達・記録・保存に、少しは寄与できたのではないかと思います。皆様のご支援ご協力を頂き感謝いたします。

（文化部一同）