

たかさご新聞

2年ぶりに「新春のつどい」を開催 楽しい会話で大盛り上がり

「新春のつどい」が1月14日（火）10時半から12時半にホテル金沢で179名が参加して開催されました。村山市長の代理として、山田副市長が出席され、式次第に沿って予定通りに進行し、終了しました。

新しい1年がスタートし、クラス会やサークルの仲間が各テーブルで、美味しい食事と楽しい会話で盛り上がり、今まで以上に親交が深まりました。着物の女性が見られ、華やかな雰囲気が広がりました。

新春のつどい式次第
◇年頭挨拶 同窓会長 泉屋和雄
◇ご来賓祝辞 金沢市長 村山卓様
◇ご来賓紹介 中央公民館館長 松本直様
中央公民館彦三館館長 田鶴直人様
108期1組 クラス会長 山本省三様
◇乾杯 4サークル出演
◇アトラクション 4サークル出演
◇参加者全員で「ふるさと」を合唱
◇中締め 114期1組 クラス会長 田中清之様

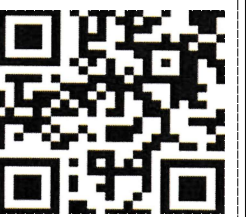
アトラクション



仲間と笑顔で盛り上げるテーブル席



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

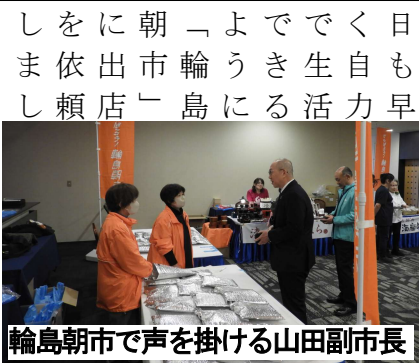


QRコードで
ホームページ

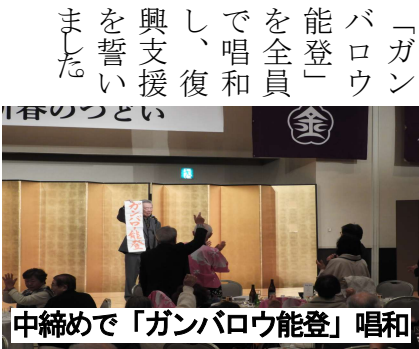
吟クラブの「新年の祝いの詩」「松竹梅」等の3曲から始まり、ハーモニカサークル、草笛愛好会、懐メロクラブの4サークルの出演し、手拍子や合唱によりステージと観客が一体となり、会場が盛り上がりしました。

みんなで復興を支援

被災した人たちが1



輪島朝市で声を掛ける山田副市長



中締めで「ガンパロウ能登」唱和

第9回すこやか健康講座を開催

【寝たきりにならないための転倒防止】

1月9日（木）午後2時～3時に彦三館視聴覚室で金沢医療センター理学療法士長辻原美智雄先生をお迎えして、19名が参加して第9回健康講座を開催しました。講義の概要は、次のステップ図です。

最後に講師の先生が、「まずは手軽な椅子スクワットを頑張ろう」と実際に椅子に座り、スクワットを体験しました。受講者は、スクワットをすることで、転倒のリスクを減らすことができたことを実感しました。

第9回受講中

受講者は、スクワットを体験しました。

転倒・転落により骨折となり「寝たきり」状態になる可能性が大きい。約6割が玄関、階段、廊下、浴室等の自宅で発生。段差をなくすや新聞を片付ける等危険を減らす必要あり。まずは手軽な椅子スクワットで筋力強化を頑張ろう。

高砂大学校修了生のみなさん

おめでとうございませう

1月15日（水）10時半より高砂大学校の118期の修了式が大研修室で行われました。1組68人、2組86人、3組44人の計194人が修了しました。前年度より14名増となりました。

村田生涯学習課長が式辞、山田副市長と泉屋同窓会会長が祝辞、118期の代表者が代辞を述べました。1組の代表者が代辞を述べ、最高齢の代表者が修了証を授けられました。代表者は、この修了証を授けられたことを大変うれしく感じています。

クラス	入学生	修了生	終了率	皆出席数
1組	77	68	88%	32
2組	93	86	93%	38
3組	47	44	94%	21
合計	217	198	91%	91
前年度合計	197	184	93%	76



大学校（118期）修了式

第10回すこやか健康講座を開催

【大人のアレルギーについて】

1月16日（木）午後2時から3時に彦三館視聴覚室で金沢医療センター呼吸器内科北俊之先生をお迎えして、18名が参加して、第10回健康講座を開催しました。アレルギーを引き起こす原因をアレルゲンと言います。吸入性、食物性、経皮性（接触性）など3種類に分かれ、対策が重要になります。

アレルギーを引き起こす原因は、ハウスダスト、ダニ、花粉、排気ガスなど、さまざまな物質が混在しています。アンケート結果には、「たいへん良く理解できました。生活に密着した説明や講座内容が良かったです。」等がありました。

第10回受講中

受講者は、アレルギーについて学びました。

毎日換気をする。2日に1度は掃除機をかける。布団を週2回以上天日干すや丸洗いをします。ペットを飼っている時にはペット対策を実施。

令和7年度高砂大学校の募集開始

さらにアクティブなシニアライフを！
令和7年度高砂大学校
受講生募集
○対象者 昭和35年4月1日以前に生まれた金沢市民
○受講期間 令和7年4月下旬～令和8年1月下旬 週1回 全29回（夏休み有）
○受講日時 月曜日、水曜日、金曜日の13:30～15:00のいずれか
○受付期間 令和7年2月4日（火）～2月28日（金）まで（土、日、祝日を除く）9:30～16:00
※お問い合わせ先 金沢市中央公民館彦三館 TEL261-8100

高砂大学校修了式

科名	入学生	修了生	終了率	皆出席数
歴史民俗科	71	68	95%	23
花樹園芸科	80	75	94%	18
文学美術科	86	83	97%	20
悠々健康科	85	77	91%	15
合計	322	303	94%	76
前年度合計	309	289	94%	67



大学院（58期）修了式

煎茶会が新年の大福茶会を開催

1年の無病息災を祈る大福茶会が1月9日（木）午前10時から彦三館和室で開催されました。大福茶の由来は、平安時代の村上天皇の時代に、京都で謎の疫病が流行しました。当時は、今のように入浴剤もなく病名もわからず不安の中にいる方々を見かねて、空也上人（醍醐天皇の第2皇子）が、都の人々にお茶に梅干しを入れて振舞ったところ、疫病が鎮まったそうです。村上天皇は正月元旦にこのお茶を服されるようになり、皇服茶と呼ばれるようになりました。大ぶりのお茶碗に、強火で焙煎したお茶と小梅、結び



和室で大福茶会

高砂太極拳の魅力



体育まつりで演舞中

高砂太極拳クラブ
113期2組 反圃 桂子
七五歳で仕事から解放され自分の時間が持てるようになり、山の中の小さな畑

で始めましたが、猪を捕らえる穴に落ちて目を怪我するなどのアクシデントに遭い断念しました。読書は好きですが、体の衰えを感じるようになり、高砂大学同窓会サークルの中で自分に合う運動を探しました。そこで、太極拳のゆったりとした動きに出会い、自分にも出来るのではと、意を決して入会しました。

当初は、果たして自分に合っているのかとの不安から、重い足取りでの参加でしたが、続けることでバランス感覚への効果や呼吸の大切さを、先生は繰り返し

らくらくピアノクラブでクリスマスコンサートを開催

第2教室 副会長
11期2組 藪内 隆



クリスマスコンサート

ボード「思い出のアルバム」の演奏で始まり、「きよしこの夜」を合唱しクリスマスモードに。以降エンタリー音楽であれば何でもオーケールの楽しいコンサートです。声楽、オカリナ、弾き語り、連弾、民謡、詩吟等々。キーボード、ピアノ演奏では自宅で練習した成果を皆さんに聞いてもらおうと自信と不安を胸に楽器に向かいます。演奏曲目は「エリーゼのために」「アラウ

ニューイヤークンサートとして実施しています。第2教室ではピアノ、キーボードの演奏にこだわらず音楽であれば何でもオーケールの楽しいコンサートです。声楽、オカリナ、弾き語り、連弾、民謡、詩吟等々。キーボード、ピアノ演奏では自宅で練習した成果を皆さんに聞いてもらおうと自信と不安を胸に楽器に向かいます。演奏曲目は「エリーゼのために」「アラウ

イターズ」がらくらくピアノ講師笠間先生の伴奏で「岬めぐり」を熱唱して喝采を浴びました。女性グループ「八人のおとめ」が「赤鼻のトナカイ」、「ジングルベル」を熱演。当日は皆さん準備の段階から頭に赤いサンタ帽子、トナカイカチューシャを付け、教室にはクリスマスグッツを飾りクリスマスモードが盛り上がっています。終盤に笠間先生のピアノ演奏。曲目はグノーの「アヴェマリア」素晴らしい演奏でした。最後に全員で「高校三年生」をうたつて約二時間のコンサートが無事終了。楽しかった！

115ゴールド会
115期3組 クラス会長
流 一八
金の様に輝くクラスにと115ゴールド会と証し「明るく、楽しく、健康に！」をモットーに、個々には、アクティブシニア、クラス会として光輝くが目標です。すべてのクラス会活動は発足以来、月一回開催している班長会議に諮り、総会で決定する。本年度クラス独自の行事はミニ散策ツアーと親睦昼食会の2つ、同窓会の5大行事を実施する事と決め、それぞれの活動行事は担当班によって実行されます。例えば1班は演芸発表会、2班は散策ツアー、3班は昼食会の担当班として実行推進して参りました。5月8日（水）金沢歴史・文学・花樹散策午後一時半中央公民館彦三館出発。彦三緑地 遠田のつづじ、主計町界隈 明かり坂、暗がり坂、秋声のみち、滝の白糸碑など巡り、歩行距離約一里、締めは寺島蔵人邸庭園を眺めながら森八茶寮で上生とお薄を頂きました。

令和6年度の活動
6月4日（火）すこやか体育まつり 昨年はクラス旗を作成、今年はビブスを作り、そこに本年は新たに応援賞を設けるという事で、大、小旗、ボンボン、鉢巻、襷、ジャケットで学生服擬きを作り、数種の声援パターン、そして練習し、お陰さで最高賞を頂きました。9月18日（水）親睦昼食会は金沢味食亭「よし久」で行われました。食後には温泉地ビンゴゲーム、クイズ大会、ジャンケン大会があり、楽しいひと時を過ごしました。10月4日（金）生きがい演芸発表会12時20分ゴールド会の「元氣な歌声喫茶」それは5月より制作、脚本、プロデュース、そして十数回の練習を重ね、皆が歌い切った。これらの活動によって目標に少し近づいたかな。来年度の活動行事については句会、麻雀、競馬、ボーリング、グラウンドゴルフ、温泉ツアー等が新たに候補に上がっている。さて何に決まりますか？

拝啓 わがクラブ「高砂民謡会」について一筆申し上げます

高砂民謡会 副会長
113期2組 朝日向 恵子

昭和63年4月、結成、現在講師の加賀山 紋先生の指導の下、とても歴史のあるクラブです。会員18名、10年以上の先輩会員さんが数名おられます。民謡が好きで大きな声で唄いたくて、三味線の音色に惹かれて、ちよつと覗いてみて、人に誘われたから、水曜日が都合よかったので等、入会の動機はまちまちです。

さて民謡は、日常生活の中で唄われてきたので日々の生活と密接に繋がっています。口伝えで歌い継がれているため同じ唄でも歌詞や旋律が幾つか有ります。そして地域ごとに特徴がありその土地ならではの音階や方言で表現されているところがとても面白いです。

最近習ったものでは「珠洲酒屋配（もと）すり唄」、「能登むぎや」で字余り、アップテンポ、早口で口角を一杯上げて唄います。先ず先生の三味線の伴奏で会の唄をうたい声出しから始まりです。次に皆の希望の曲や先生からの提案曲三曲

を二か月程かけて習います。始めはよく分からないけれど、繰り返しの練習で上手になります。ある時、私はNHKテレビ「民謡魂ふるさとの歌」を見ていました。そこで聞きなれた曲がところどころに出てきて思わず口ずさんでいました。先生の出演舞台や放送番組も見えています。毎年4月は県立音楽堂で加賀山会公演に全員で出演、3曲、10月高砂演芸会で2曲唄います。9月から新企画をとりいれました。毎週四週目を自主練習としてカセットテープやCDを持ち寄って習った民謡を復習して経験長い会員さんから民謡の話を聞

けるのも参考になります。この企画良い評価を得ています。そして翌年2月の新年会では各自好みの一曲を決め、本番近くになると立派に仕上がっている人、そうでない人色々ですが、そこは和気あいあいの雰囲気です。春と秋の親睦会も楽しみの一つです。越中おはら、山中節、南部じょんから節、会津磐梯山、北海盆唄と民謡はまだまだ沢山あります。先生曰く「民謡はお囃子が一番大事ですよ。」練習の成果は必ず出ます。難しいと思いがちですが皆で唄えば何とかなるもの。是非体験しにきてみて下さい。私の一句「能登むぎや 唄いて三弦冬日向」

OB歴史会 幹事
114期2組 岡田修一
副会長の西尾欣一さんが1月23日（木）に「金沢の坂道のいわれ」をテーマにスライドを使って講義しました。1番好きな坂は、鈴木大拙館、本多の森ホールへの大乗寺坂との事でした。歴史には、過去の出来事

OB歴史会自主研究部会の紹介
や人物等に想いを馳せる歴史ロマンがあります。毎月会員が交代で研究成果を発表する自主研究部会を開催しています。入会や聴講を希望される方は、発表会場（3階第2研修室）へ直接お越し下さい。受付スタッフにお声掛けをお願いします。

OB歴史会自主研究部会の紹介
や人物等に想いを馳せる歴史ロマンがあります。毎月会員が交代で研究成果を発表する自主研究部会を開催しています。入会や聴講を希望される方は、発表会場（3階第2研修室）へ直接お越し下さい。受付スタッフにお声掛けをお願いします。



演芸発表会で歌唱中

俳句・短歌 さんご句会

道譲るだけの縁や梅真白 八重子
立春の狭庭に野良猫ゆるりゆく 姿婦子
春浅し割烹着の髪つやめきて 紀子
春立つや小型飛行機一直線 紀代
真夜中の窓に光りや寒の月 ひろみ

石菰句会

平穏な余生に感謝初明り 義景
万感の思ひを乗せて初明り 敏隆
初明り子達の声に幸もらう 照子
福寿草余生まずまず見守られ 素子
玄関に笑みの挨拶福寿草 翠風

雪椿句会

焼餅や懷妊の予知ふつくらと 房義
今日の雨寒く供なれ戸を叩く 悦子
地震後の隆起海岸波の花 陽子
こぶ締めのみみ出てる歳暮かな 高三
寒晴や伊勢神宮を参拝す 順治

OB短歌会

省みれば我は足りないことばかり人への思いと感謝のこころ 洋子
剪定終えれば曲がりし姿現れて息づくように鎮座する松 明美
彼岸に入りてもホールの気温三十四度十五分で運動は中止 輝子
吉野家に独りあさめし気楽なり呟きさまに小鉢の追加 妙子
新涼の厨に能登の栗を剥くおいしくなれと心をこめて 宏子

研究成果のテーマと発表者(直近半年間)

月日	発表者	期組	発表テーマ
10/17(木)	田上 稔	98-1	北加賀の北前船の活動
11/21(木)	小西 優	98-2	日本人の食2
12/19(木)	藤堂 昭雄	107-3	小笠原諸島の領有化
1/23(木)	西尾 欣一	105-1	金沢の坂道のいわれ
2/20(木)	島田 裕正	107-1	愛本加橋(あいはなばし)について
3/13(木)	木下 幸子	102-3	日本最初の洋方内科医 吉田長瀬と加賀藩

※4月と8月はお休みです。



発表者（中央）と受講者



親睦昼食会「よし久」での参加者



「元氣な歌声喫茶」を演芸発表会で熱演