

[発行] レイカディア大学同窓会大津支部

<https://lacadosokai.com>

目次

2

琵琶湖フローティングスクール (BFS) に勤務して

中央地域副支部長 釜淵 佳明

3

各部会だより

健康部会 研修部会
地域活動部会 文化部会

8

事務局からのお知らせ

9

わが町の歴史

大石富川の名所

10

会員投稿・俳句

16

会員動向・編集後記



コロナ禍の中、健康部会の室内スポーツ大会とグラウンドゴルフ大会が開催されました

滋賀県コロナ防止対策 「注意ステージ (ステージⅡ)」に引き上げられました

感染リスクが高まる「5つの場合」(詳細は滋賀県HPへ)

① 飲食を伴う懇親会



② 大人数や長時間に及ぶ飲食



③ マスクなしでの会話



④ 狭い空間での共同生活



⑤ 仕事から休憩室などへの居場所の切り替わり



琵琶湖フローティングスクール（BFS）に勤務して

中央地域副支部長 釜淵 佳明（35期 びわ環・膳所）

学校に勤務していた頃、BFS に派遣され勤務したことがある。学校とは全く違う環境に戸惑いながらも3年間環境学習船「うみのこ」で勤務した。

県内の国公立小学校の5年生全員を約100回の航海に分け、一泊二日の船上生活を経験させるものである。琵琶湖について、環境について、滋賀県について学習しながら仲間作りにも励むカリキュラムで、子どもたちにとって一生に一度の琵琶湖での船上生活である。県下各地から派遣された教員が3人グループで子供たちの学習をサポートし、思い出作りに懸命に励んだ。児童の学習の一つに琵琶湖のプランクトン採集と観察があるが、びわ環のフィールドワークでも琵琶湖博物館でネットを使ってプランクトンを採集した時は船上でやっていたことを思い出していた。



学校とは全く違う環境であったため、いろいろ変わった経験をし、話を聞いた。船には我々教員身分の者の他に船長を始め船舶の運航に携わる船員5名が乗船していた。時間を見つけてロープワークや手旗信号、カッター艇の扱い方などを教えてもらったが、中でも外洋の貨物船の船長であった中村船長から聞く世界の海の話は大変面白かった。

寄港した港で遊んだ話や、長い航海中時間を過ごすためにボトルシップに励んだ話、船に飛び込んでくる魚をさばいて食べた話、また琵琶湖大橋港で児童を下船させ船を停泊させた夜、誰もいないはずの船底の廊下を人が走る音が聞こえ・・・そんな怖い話も聞かせてもらった。

船員のAさんからは琵琶湖で一番うまい水は今津の沖合の水であることを聞いた。びわ環のフィールドワークで訪れた高島市の「針江の生水(しょうず)」にも近いことから、きっとあの生水が流れ込んでいるからに違いないと思った。



一方、船内食堂のシェフ Bさんは得意の釣りでブラックバスを釣り上げ、それをさばいて夕食に刺身にして出してくださいました。そんな贅沢な美味しい体験もさせてもらった。

その他にも児童の学習に役立てようと多景島や沖の白石にも上陸した。多景島には通いの住職がおられることや、沖の白石の「白色」は鳥の糞が原因であることを直に確認してきた。

人生にはいろいろなことがある。レイ大2年間の学生生活、その後の同窓会活動もそのうちの一つだろう。それぞれが貴重なものであり生ある間に経験できることであることを思えば、「楽しいものにするこ



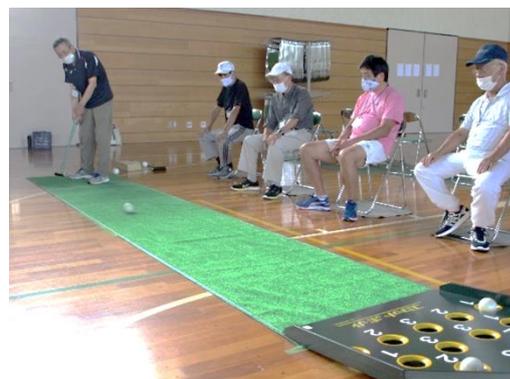
第1回室内スポーツ大会を開催

新型コロナウイルス感染症の影響で、健康部会の活動も春以降の自粛を強いられて来たが、ようやく社会活動が認められるようになったため、9月16日(水)の午後2時から皇子が丘公園体育館で、第1回の室内スポーツ大会を開催した。参加者には、当日の体調をチェックして異常のないことの確認とマスク着用をお願いし、受付では体温測定と手指のアルコール除菌をして頂いた。

参加者は支部会員27名と在校生5名の計32名で、競技としてディスコン、クロリティーとスカットボールを5組で競い各競技の順位点によって序列を決めた。チーム対抗とすることで大いに楽しむことができた。競技以外にバウンドテニスや卓球、バスケットボールシュートなどで楽しんだ。



競技に参加した方々



競技の様子

第1回グラウンドゴルフ大会を開催

健康部会事業の第2弾として、第1回グラウンドゴルフ大会を10月30日(金)午後、びわこ文化公園多目的広場で開催した。本来は23日に実施の予定であったが、雨による1週間の順延でこの日に変更し、39名の参加を得ることができ、皆さんにプレーを楽しんでいただいた。

当日は天候にも恵まれ、和気あいあいの中、途中で休憩を挟んで4ラウンドで競技を行った。優勝は40期・川田道紀さん。準優勝の40期・青山知江子さん、3位の21期・横川晴一さんとも日頃の腕前を發揮され、好成績を挙げられた。おめでとうございます！

なお今大会では18個ものホールインワンが生まれ、賞品の数で主催者を慌てさせる場面もあった。ともあれ、楽しいひと時でした。



37～40期健康づくりの皆さん指導の準備体操



表彰式を終えての集合写真

令和2年度 研修部会 【ワークショップ】
大津における再生可能エネルギーについて
(大津市地球温暖化防止活動推進センター 出前講座)



9月29日(火)大津市生涯学習センター・視聴覚室にて43名の参加を頂き、講師に、おおつ環境フォーラム理事・森口行雄氏を迎えて実施しました。

第一部は昨年11月～12月大津市を中心とした湖南地方の住民と、レイカディア大学41・42期生を対象に実施致したアンケートの結果報告です。内容は、環境省CO₂排出抑制対策補助事業としての「地域で地球温暖化にどう取り組むか！ 家庭における省エネ・創エネ」に関するものでした。照明のLED化、省エネ電化製品推進、車のエコ化などの結果が報告されました。

アンケートでは、創エネに関して火力発電や原子力発電を減らし再生可能エネルギーを推進すべきとのご意見が多かったようです。

第二部では大津市における再生可能エネルギーについて森口氏の講演がありました。

パリ協定から脱炭素社会へ向けた世界の取り込みの説明があり、2050年の日本の電源構成を予測しました。

次いで本題の大津市環境基本計画について

- ① 人と豊かな自然環境が共生するまち
- ② 資源循環が構築されたまち
- ③ 低炭素社会を実現したまち
- ④ 健康で快適に暮らせるまち
- ⑤ 環境を大切に人が育つまち

を基本にしながらアンケートで非常に興味度の高かった再生可能エネルギーの一つ、水素エネルギーを取り上げ講演されました。



福島県浪江町の福島県水素エネルギー研究フィールド等の例を出しながらCO₂を一切排出しない水素社会(水素発電)の構築をしたい。何とか水素発電所を大津市に2030年に実現しようとの提案がされました。

休憩の後、皆様からソーラーと水素製造の関係など様々なご意見をお聞かせ頂きました。時間が足りなかったのが残念です。

付記：10月21日に中村研修部会長が森口氏とともに市役所を訪れ第1回目の話し合いをし、11月11日に森口氏が水素発電の必要性を説いた提案書を提出しました。(10月26日には菅首相から「温暖化ガス2050年ゼロ」の表明がされました。)

【今後の活動計画】

令和3年3月(日時未定)仰木の里・棚田の水循環システム見学会(健康部会と共同開催予定)



「地域活動部会」 ～無理しない 出来る時に 出来ることを 出来る範囲で！～



瀬田川クリーン作戦 10月25日 8:30～10:00 主催：琵琶湖河川事務所

瀬田川兩岸を12ブロックに分け、大津支部は水天宮バス停から新緑苑バス停までの区間を担当し、瀬田地域より3名、石山地域より3名が参加し、足元に注意しながら、けがのないようにゴミ拾いを行い、燃えるゴミ・燃えないゴミ・ビン缶類等に分類し8袋を回収しました。



今年度は事前に草刈りが行われていましたので回収作業はスムーズに進行し時間内に完了することができました。

スッキリ士隊 11月5日 14:00～16:00 主催：大津市都市計画課

鶴の里団地内の電柱の違反広告物の除去を総勢19名(レイカ大津から石山地域の6名)が参加し、3グループに分けて実施され、合計51枚(うち大津支部は15枚)を除去し終了しました。



今後の活動計画

- *市民ヨシ刈 令和3年1月31日 主催：大津市環境政策課
- *びわ湖毎日マラソン大会コース整備ボランティア 令和3年2月28日
主催：日本陸上競技連盟、毎日新聞社、滋賀県、大津市
事前説明会：2月21日(大津市役所別館1階 10:00より)

各地域活動状況

◆ 比叡地域

- *校庭美化活動(校庭の樹木・生垣の剪定と除草)
真野北小学校 10月1日 13名、真野小学校 9月3日 11名、堅田小学校 10月5日 8名
和邇小学校 9月10日 10名、伊香立小学校 11月9日 6名、仰木小学校 10月30日 10名
仰木の里小学校 10月14日 9名、仰木の里東小学校 10月15日 6名、
雄琴小学校 10月27日 7名、坂本小学校 11月15日 14名、唐崎小学校 10月22日 10名、
小松小学校 10月19日 10名、木戸小学校 11月7日 9名、真野北児童クラブ 9月7日 1名、
小野小学校 11月24日 15名
- *校庭花づくり活動(校庭花壇の花苗植え、枯れ花の片づけ、除草)
真野北小学校 11月8日 3名 11月9日 1名
- *新型コロナ対策(校舎内施設の感染防止除菌活動)
真野北小学校 9月度5日間、10月度5日間、11月度4日間 延べ14人
- *パソコン授業応援 真野北小学校 9月14日 1名、11月16日 1名

◆ 中央地域

*校庭美化活動（校庭の樹木・生垣の剪定と除草）

逢坂小学校 10月12日15名、長等小学校11月9日14名

*校庭花づくり活動（校庭花壇の花苗植え、枯れ花の片づけ、除草）

平野小学校9月23日5名、10月21日2名、11月18日2名

*図書整理活動 平野小学校10月21日5名、11月18日5名

◆ 石山地域

*新型コロナ対策（校舎内施設の感染防止除菌活動）

晴嵐小学校9月度12日間 10月度17日間 11月度15日間 延べ44日間、116時間

*校庭美化活動（校庭の樹木・生垣の剪定と除草）

南郷幼稚園10月7日 6名 運動場周りの低木剪定・除草作業を実施

石山小学校10月14日9名（内在校生2名）低木剪定・除草作業・溝掃除を実施

晴嵐小学校10月20日8名（内在校生1名）前庭植込周りの低木剪定・除草作業を実施

南郷小学校10月29日15名（内在校生4名）裏門側低木剪定・除草作業・溝掃除を実施

青山小学校11月11日13名（内在校生5名）低木剪定・除草作業を実施

◆ 瀬田地域

*校庭・境内美化活動（校庭の樹木・生垣の剪定と除草）

瀬田小学校10月27日10名、瀬田南小学校11月10日11名、瀬田東小学校10月20日6名

瀬田北小学校10月13日11名、瀬田幼稚園11月18日7名、建部大社10月6日9名

*校庭花づくり活動 瀬田東小学校11月20日8名

*図書整理活動 瀬田南小学校9月度13名、10月度9名、11月度10名

*縫製授業応援 瀬田東小学校10月5日7名

「文化部会」

～趣味をふかめて たのしく学ぼう！～
大津市生涯学習推進フォーラム報告



日時：9月12日（土）

場所：大津市生涯学習センター 大ホール

（1）生涯学習推進フォーラム基調報告

報告者 大津市生涯学習推進会議事業部会長 植田 公威さん

演題 「大津市民による生涯学習推進のあゆみ」

（2）講演会

講師 元厚生労働大臣でジャーナリスト 小宮山 洋子さん

演題 「女（ひと）と男（ひと）豊かな生き方」

元厚生労働大臣で NHK 女性アナウンサーとして前例がないパイオニア的実績や、退職後のご自身のボランティア活動についての講演が主な内容でした。平均寿命も延びているが、健康寿命を延ばすよう毎日くよくよせず楽しく明るい暮らしと軽い運動に努力して、明日の目標を成し遂げ続けることが大切と訴えられました。この様にひとの豊かな生き方の例として参考になる感動的な講演でした。



大津支部からの出席者は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、各団体3名に限定されたため、藤田支部長、橋爪文化部会長、栗山文化部会副部会長が参加し、検温、消毒、連絡先提出、席を空けて着席など対策がとられての開催となりました。

令和2年度 小学校支援活動実績表（4月1日～11月30日）

地域	応援項目	学校名	回数	参加者数	内在校生	内協力者
比 叡	校庭美化	木戸小、仰木の里小、仰木の里東小、仰木小、真野北小、真野小、坂本小、堅田小、小松小、小野小、雄琴小、伊香立小、日吉台小、和邇小、唐崎小、真野北児童クラブ	21	148	23	2
	校庭花づくり	真野北小、堅田小、和邇小、小野小、伊香立小、仰木小、仰木の里小、仰木の里東小、雄琴小、日吉台小、坂本小、下阪本小、唐崎小、真野北児童クラブ	47	57	2	11
	パソコン教室	真野北小	2	2	0	0
	小学校除菌	真野北小	14	14	0	0
	比叡地域合計			84	221	25
中 央	校庭美化	長等小、逢坂小	2	29	4	0
	図書整理	平野小	2	10	3	0
	校庭花づくり	平野小	5	13	2	0
	中央地域合計			9	52	9
石 山	校庭美化	南郷小、石山小、青山小、晴嵐小、南郷幼稚園	5	51	12	0
	小学校除菌	晴嵐小	44	116	0	0
	石山地域合計			49	167	12
瀬 田	校庭美化	瀬田小、瀬田南小、瀬田東小、瀬田北小、瀬田幼稚園、瀬田北幼稚園	12	78	7	0
	校庭花づくり	瀬田東小	5	29	2	12
	縫製授業	瀬田東小	13	19	0	2
	図書整理	瀬田南小	16	45	3	5
	瀬田地域合計			46	171	12
大津支部 小学校支援活動 総合計			188	611	58	32

令和2年度 まちなか支援活動実績（4月1日～11月30日）

応援項目	回数	参加者数	内在校生	内協力者
滋賀短期大学ノートテイク支援活動	9	9	0	0
スッキリ士隊(違法広告物剥ぎ取り)	1	6	0	0
境内美化(建部大社)ボランティア	1	9	0	0
瀬田川一斉掃除ボランティア	1	6	0	0
唐崎やよい作業所ボランティア	3	16	1	0
大津社協支援ガーゼマスク縫製	1	1	0	2
大津支部 まちなか支援活動 総合計	16	47	1	2

【事務局からのお知らせ】

大津支部事務局からのお知らせ

新型コロナウイルス感染がここに来て拡大しています。関東・関西地域はじめ多数の地域で感染者が右肩上がりになっており、感染予防に全力を挙げています。

滋賀県は警戒レベルをステージⅡ（注意ステージ）に引き上げています。大津支部としてもマスクの着用、会議日は自宅での体温測定、うがい・手洗いの励行、消毒液での清掃等々の感染予防策を実施しています。

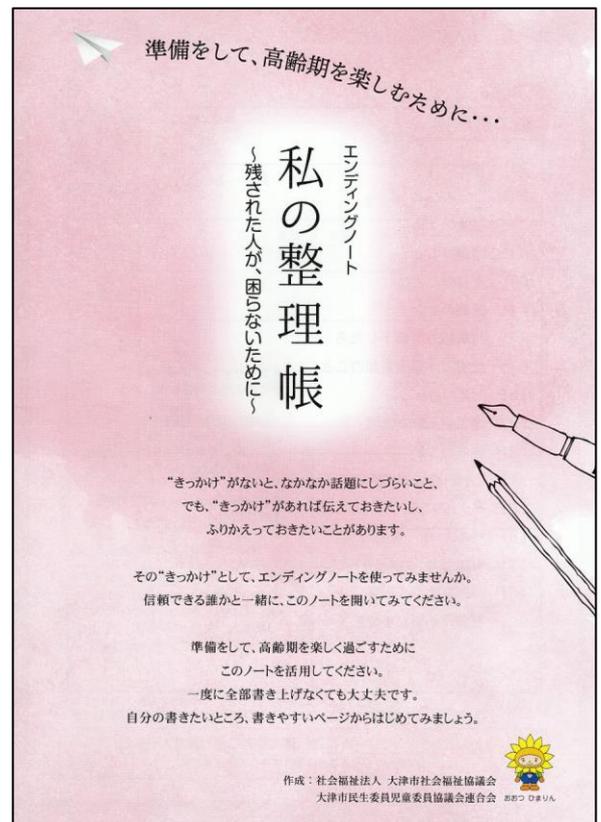
支部として皆様の健康・安全を最優先にし、活動を行ってまいりますのでご協力宜しくお願い致します。

同窓会本部関係

●「高齢者に役立つ講演会」開催

11月18日にレイカディア大学大教室に100名の同窓会員（大津支部からは20名）が参加し、大津市社会福祉協議会の井ノ口浩士氏の講演が開催されました。受講しましたので、皆様に報告しエンディングノート「私の整理帳」作成に繋がれば幸いです。

1. 現在の年齢と余寿命からこれからの人生を如何に過ごすか色々な生き方を皆さん考えておられると思いますが、高齢期を楽しく過ごすためにエンディングノート「私の整理帳」を作成しておけば、自分自身のこれまでの総整理と残された方への思いやりになります。
2. 大津市社協作成の「私の整理帳」の特徴
 - ① 大津市社協と民生委員協議会と一緒に作成（死後に必要な手続きもある）
 - ② 15項目と広範囲
自分、家族、健康、介護、医療、証明書・重要書類、財産、葬儀、大切な人へのメッセージ
3. エンディングノートは残された方への思いやり
 - ① 将来に備えることで「いま」を安心して過ごせます。万一の時、自分も家族も助かります。
 - ② 終活をスタートするきっかけになります。相続対策等も整理できます。



非常に有効と考えています。但し法的効力はありません。法的効力を求める場合は遺言書の作成そして公正証書保管の手続きが必要です。エンディングノートを見たい方は支部長、事務局長が保有していますのでお問い合わせ下さい。

レイカディア大学情報

- 12月から43期生の募集準備が開始される予定です。
- 12月18日、19日学習成果展示会の開催

19日10時～15時 学生が主体となって企画し、学習成果の発表・展示の場、また在校生同士、卒業生との交流の場となりました。参加者は在校生、卒業生、在校生の家族、講師の皆様限定されて開催されました。

【わが町の歴史】

大石富川の名所を訪ねて

永尾 正昭 (34期 地文・南郷)

大石は大津市の南端に位置し、曾束・東・小田原・龍門・淀・大石中・富川の7地区からなる。地区の大部分は標高 200～400m前後の山地・丘陵で占められ、その間を河川が深く細長い谷を縫うように屈曲して流れており極めて複雑な地形となっている。この結果平野部は極端に少なくわずかに瀬田川と信楽川と大石川が合流する地点に認められるだけである。今回はその中の大石東町から富川のところを紹介する。

「倉骨の地蔵」バス停倉骨停留所に建てられた小祠の中に祀られている。倉骨集落から信楽川に沿って 300m程川上に行くと、「白糸の滝」と呼ばれる大滝があり、この大滝の滝壺から引き上げて祀った石地蔵で地蔵堂の前では毎月決まった日に御詠歌があげられている。そこを越えて行くと元国体の時に使用された県立ライフル射撃場があり、そこからしばらく行った処に鮎を釣る場所がある。この奥の山のところに「耳だれ不動」と呼ばれる磨崖仏がある。

「弥陀三尊不動明王磨崖仏」一般に富川磨崖仏・岩屋不動と呼ばれている。田上山系の笹間岳南麓、信楽川北岸の山中に屹立する大岸壁、高さ約 30m幅約 20mに刻まれている典型的な三尊仏の構成で、本尊の阿弥陀如来坐像を岸壁の中央に脇侍の観音・勢至両菩薩を左右に配し浅い半肉彫で表現する。本尊の座高は 3.64mで、脇侍の像高はともに 3.93mである。さらに左下に不動明王立像を刻む。像高は 1.63mで線刻されている。岸壁の右下に長文の刻銘が記されているが、多年雨露に晒されて文字が不明である。その中に「応安二年十月日」(1369)と判読できるところがある。本尊の耳孔から鉱水が流出して淡紅色を呈していることから、俗に耳だれ不動と呼ばれ、耳の病に靈験があると庶民の篤い信仰を集め参拝者が多い。そこから再び街道に戻り、富川の村に入っていくと春日神社と常信寺がある。



「春日神社」主祭神は建御雷男神(たけみかずちのおのかみ)をはじめとする 5 柱である。『春日大明神紀』によれば久寿元年(1154)託宣により藤原重友が奈良から春日社を勧請した。文保 2 年(1318)に社殿を改築し康永 3 年(1344)にも改築され、これが現在の社殿である。春日神社本殿(重要文化財)は二間社流造・入母屋造・檜皮葺で、信楽道に南面して建つ棟木の記銘から文保 3 年(1319)に建立された二間社で、本殿中央に柱が位置するという構造は全国的にも類例がない。

「墓股(かえるまた)」社殿正面に 2 枚取り付けられ精巧な透彫が施されている。西側の墓股の内部の彫刻は唐草と宝珠で構成される意匠で、東側のものは唐草に揚羽蝶を配する意匠となっている。八幡神社(大石龍門)佐久奈度神社御旅所社殿(大石中町)の墓股、欄間とともに鎌倉時代の文様意匠を知ることが出来る好資料である。

「常信寺」法音山釈尊常信寺といい、もとは真言宗で明治 6 年(1873)天台宗に改め、本尊は釈迦如来である。天長 2 年(825)藤原重友が開基し、東に隣接する春日神社の別当寺と考えられる。

「木像釈迦如来及び両脇侍坐像」(重要文化財)『陀羅尼集経』に説かれる三尊形式で、蓮華座に坐す釈迦如来像を中心に獅子座に乗る文殊菩薩像と像座に乗る普賢菩薩像を左右に配す。像高は 88.5 cm、脇侍がともに 57.1 cm である。3 体とも寄木造の漆箔像で深く内割(うちぐり)し、像内まで漆箔・金箔を押す。春日神の本地は釈迦如来とされ、東隣する春日神社の本地仏と思われる。



「木像地蔵菩薩立像」寄木造りで像容は平安時代後期以降の造形であるが足に沓を履くのは珍しい。像高は 63.4 cm で木眼である。寺伝では仏師春日の作とあり、彩色されず檀像彫刻風仕上げである。鎌倉時代後期以降の作と考えられる。

「往生寺」西光山往生寺と号し、浄土宗に属し本尊は阿弥陀如来である。明応 10 年(1501)僧精誉浄光が開基した。ここには大石義民の彦治・源吾(富川村の庄屋)の墓がある。

児童見守り活動奮戦記

西 勝太郎 (34期 健レク・南郷)

平成16年3月、定年退職の後、7年間の嘱託期間を修了し、完全リタイアを契機として、通算48年間の公務員生活（警察の鑑識一筋）を、俗に言う、健康で大過なく勤め終えられたことに感謝し、世間に少しでも恩返しできることは何かあるかと考え、最も手っ取り早い方法として、町内の小学生を学校まで送り届ける「児童の見守り活動」を開始し、10年目に入りました。

我が町は、地形的には、川を挟み東・西に集落が点在しており、当時の児童数は両方合わせて20数名程度で、県道で全員が合流して小学校に通学している状況でした（自宅を出て、1.5km程度の距離）。

当時の私は、西側から10名程度の小学生の後を、通行する車などに注意を払いつつ、小学校校門まで送り届ける毎日でした（雨の日も風の日も）。

その後、少子高齢化の波をモロに受け、毎年の新入生はなくなり、一人減り、二人減りして、平成30年度末で西側の小学生がゼロになってしまいました。

そのため、これを機に一旦は活動を休止する決心をしたのですが、急遽、京都亀岡からの転入生が二人あったため引き続き見守り活動を続けております。

活動を継続して7年目の平成29年の秋、永年の地味な活動により、学区の自治連合会長の推挙により、びわ湖放送の「びわ湖ほのぼの大賞」（地域安心安全部門）の栄に浴することができ、びわ湖放送本社において、他の部門受賞者4名の方々とともに、顕彰を受けることが出来ました。

この栄誉を受けるために、やり始めた訳ではありませんが、誰しも褒められれば嬉しく思うのは人の常であり、更に頑張らなければとの思いを新たに、続けられているのが現在の姿なのです。

そのことが、自分の健康維持にも役立ち、微々たる活動ではありますが、少しは地域のお役に立っているのだと、都合の良いように勝手な解釈をしながら、同士の相方ともども頑張っています。

皆さまも、大なり小なり感じておられると思いますが、私もこの活動を通じて考えますに、我々

の生きてきた時代と比べ大きく様変わりし、仕方がないと思いつつも、学校（世の中）全体が子供達を少し甘やかし過ぎているのではと思いながら、日々、“あれ、なぜ”の出来事に遭遇しながら、こんなことで良いのかと自問自答しながら、見守り活動を続けています。また、この活動を永く続けるためには、誰かがやらなければとの自分自身の強い信念と、活動を陰から支える家族の協力、地域の方の支援なしには成し得ないことを肝に銘じて、自分の健康の続く限り、続けようと思う今日この頃です。



ウォーキングを楽しもう！！

長 幸雄 (40期 地文・瀬田)

体力維持のために始めたウォーキング、気ままに歩くとストレス解消になることを感じて何とか週3回ほど続けられている。思いつくままあちこち歩いてみて、今は瀬田川ぶらぶら散歩道コースとびわこ文化公園コースがゆったりして歩けるのでメインのコースになっている。

周りを探索しながら歩いたりして、季節の移ろい、花々、自然の変化を楽しめる。車を気にせずに歩けるいい散歩コースがあるのがとてもありがたい。

体力のない自分にとって、ちょっと頑張るように1か月に10万歩を目標にして、1回8000歩から1万歩、いろんな歩き方をしたり、休憩を何回か入れて2時間ぐらいかけるようにしている。歩いていると今まで見もしなかったことや、気にしなかったことが目に入ってくる。途中で気になるものや目についた花をスマホで写真に撮っていたが、花の写真も撮ってもほとんど名前がわからない。鳥を見ても鳴き声を聞いても名前がわからない。でも花の名前や野鳥の名前をスマホアプリを使えば便利に、手軽に調べられた。

今年の夏は、日差しに負けそうになって日傘をさして歩いてみた。今まで日傘を使ったことがなかったが、日陰を持ち歩ける便利さは暑くて汗はでるけど、快適であった。

瀬田川・琵琶湖岸沿いは水と街路樹と草花がほどよくあって合間にベンチがあり街路樹が木陰を作ってくれるし柳の木が風になびくのもよし、桜の花を眺めるのもよし、鴨やオオバンなど水鳥を眺めるのもよし、ボートの練習風景を眺めるのもよし、子供を遊ばせている家族風景もよし。木陰でベンチに腰掛けて風景を眺めながら休憩するのはとても心地よい時間を作ってくれる。

びわこ文化公園は、里山の雑木林、自然をいかした管理と植樹を程よくされていて落ち着いた環境がある。

広々とした芝生のわんぱく原っぱやビオトープ、雑木林の中の遊歩道もゆったりした気分になれる。文化ゾーンは美術館が閉館中で残念ではあるが、図書館周りや階段を上ったところにあるこども広場や遊歩道もいい散歩道になっている。公園内をグルッと夕照の庭まで歩くと日々季節感を感じることができる。冬はツバキや山茶花と落ち葉と落葉した木々と池に浮かぶ水鳥、春は新緑と水仙や梅や桜やモクレンやツツジの花の色どり、夏は睡蓮や菖蒲やカキツバタ、しゃくなげやいろんな野草が花を咲かせる。秋はイチョウや紅葉の木々の鮮やかな色づきやどんぐりと落ち葉が楽しめる。

ウォーキングは朝だったり、昼間や午後とか時間決めず気ままに散歩気分でしているが、気楽に楽しみながら続けられている。ウォークマンで音楽聞きながら歩くのも楽しい。ウォーキングを続けていて、歩くことで身体と心のバランスが良くなったのを実感している。誰かが言っていた「ウォーキングはぶらぶら歩くよりちょっと頑張って歩くのが体に良い」もわかるが、私流では「気持ちよくリラックスして歩けるのが良い」が合っているようだ。



やってしまった圧迫骨折！ 骨粗鬆症 ころばぬ先の杖

澤島 玲子 (33期 地文・晴嵐)

一昨年12月19日、さあ寝ようとトイレへ。出た途端くずおれた。何が何だかわからず、床板のつめたさに立とうとしたが激痛で立てない。コタツのそばに布団を敷いてもらい何とかもぐりこむ。

夜半、トイレへ行こうとしたが、やはり立てない。無理すると吐き気がする。這ってゆくが便座の上に座るのがつらい。片手で便座に手をつけて腰を浮かすように、実際は浮かさないが。

トイレトペーパーは片手でちぎりにくい。便座から滑り落ちるようにして床に手をつく。もうトイレのスリッパの向きや、照明もかまっていられない。また這う。「人類は腰痛と引き換えに2足歩行を手にいれた」と言うのが良く分かった。

12月20日、一日横になっていたがよくなり、年末も近いし病院へ行くことを考える。立てないから救急車を呼ぶか？

12月21日、玄関まで這って行き何とか車の後部座席で横になる。ブレーキのたびに「痛っ！」。病院でも車イスに座っていられず、人が少ないので横になる。レントゲン撮影、骨密度測定。台の上にかかるのに痛みのため必死。そして血液検査。



医者は①骨密度がレッドゾーン（骨密度が大丈夫でも私のように骨折（ヒビ）だと骨粗鬆症と診断）

②血液検査でカルシウムは足りている（なぜ骨折？）

③ビタミンDが足りない（夏に日光の浴びすぎを心配したのに）など、心の中でつつこむ。カルシウム、小魚、牛乳が良いが吸収率が悪い。ビタミンD（医者のトーンが下がって）干し椎茸他にほしたものの、納豆・・・（ほとんど毎日食べている）。

その後、コルセット採寸、痛み止めの注射、薬をもらってなんとか帰宅。布団へもぐりこむ。

12月22日、トイレと食事、あとは横になっているのみ。座ると言う事がこんなに腰に負担をかけるとは！食事のとき、片肘をテーブルにつき上体を支える。それでもすぐに腰が痛く横になってしまう。1cmが届かない。電気のスイッチ・携帯・薬・水の入ったコップ。布団に仰向けで右、左にゴロン、はいはいが上下左右の水平移動は1cmでも痛い。くしゃみや咳は止められないだけ困った。一週間寝ていたら、つかまらなくても歩けるようになった。

12月23日、病院へ診察の前にコルセット装着。胸のあたりから腰まで。ステンレスの細い棒が4か所に入っている。最初に腰の部分をキュッと。あと、下1本、上2本。これで大分しゃんとした。前かがみになれず、洗面やズボン、靴下がはきにくい。寝るときは夜中トイレへ行くことを考えて装置したまま寝たが、上を向くと重さに耐えきれず、ゆるめて寝た。

治療法は①一週間に一度病院で注射 ②毎日自分で注射。どちらも最長2年。飲み薬はなく、世界的に注射のみと（私の症状で、人によっては違う場合も）。皆さんにお願い。

○骨密度をはかるチャンスがあったら気軽に受けてください（私のようにカルシウムは気を付けて、とっているのに・・・ではダメなようです。特に女性は気を付けて！）。

○もし要注意だったら、かかりつけの医者（眼科でも内科でも）に話してみてください（私のように痛い思いをしなくても良いように）。

○日光浴（手の平はメラニン色素が少ないので日光に当てても黒くならないそうです）

○病院の整形外科には骨に関する小冊子があります。もらって読んでください。

そして、自分とパートナーの食事の用意に慣れておいてください（買ってきたお惣菜でもOKです）。家事も少しずつ。洗濯物を干して、取り入れて、その他・・・。結局は自分のためです。

この頃思うこと

堀口 唯子 (26期 生活・日吉)

今年の正月には想像もしなかった、新型コロナウイルス感染症が世界中で大流行しています。この原稿を書いているときには、東京で500人を超える新規感染者が確認されたと、テレビや新聞で報道されています。2月頃でしたか、大きなクルーズ船の中で感染が広がり、下船することも出来ずに大勢の方が不安な日々を過ごされていることをテレビの生中継で見ていることが、ずいぶん前の事のように思われます。特效薬もなく、予防接種もない、年配者は重症化するなどと、恐ろしい感染症です。病院で働いておられる医療従事者の皆さんも大変なご苦労をされていることでしょう。



新型コロナの影響で、世の中は大きく変わりました。会社勤めの方は自宅で仕事をしたり、飲食店は持ち帰り客が増えたり。マスクや消毒薬を求めて、いくつもの店を回らないといけない時期もありました。春には、楽しみにしている人も多かったでしょうが、卒業式や入学式が中止となりました。我が家の孫たちも大学生ですが、通学出来ずに自宅でパソコンを使って、オンライン授業なるものを受けているようです。秋になって少しは通学できるようになりましたが、それでも週に2日位だけとなっているようです。



「新型コロナウイルスは、すぐそこにいるかも知れません。感染すると自分は症状が無くても周囲に広がって、リスクの高い方には生命の脅威となります。桜は来年も必ず帰って来ます。もし人の命が奪われたら二度と帰って来ません」(ある先生のメッセージより)。外出時には必ずマスクをして、帰宅後はすぐに手洗いすることを守っていても、ウイルスは目には見えないので不安になります。結局、買い物以外はほとんど家に閉じこもっています。

運動不足とか、シニアのフレイル*になります。仕方ないですね。

そのような日々押しつぶされそうになった時、何年か前に滋賀県の高齢者セミナーで、手作り紙芝居講座を受講したことを私はふと思い付きました。幼稚園、老人ホームなどにボランティアとして出かけたものです。園児たちは真剣に聞いてくれて、直ぐに反応してくれましたし、老人ホームでもお年寄りが喜んで聞いて下さいました。自作の紙芝居の中で、とっておきの宝物があります。



「お盆のお客さま」というタイトルで、我が家のお盆の行事を紙芝居にしたものです。その紙芝居を箕面の作品展に応募したところ、驚きにも入選してしまいました。あれから仕舞ったままでしたが、久しぶりに引っ張り出し、演じて楽しむことにしたのです。家には主人だけで、ほぼ無観客の状態ですが、閉じこもりの生活も一変しました。気分を変えて、毎日一回は演じて楽しんでいます。

我が家では毎年恒例で、お正月、お祭り、お盆の時に長男次男家族が集まり、私たち含めて10人で賑やかに食事をしているのですが、コロナになってからは密になるため、集まることはしていません。早くコロナ禍が収束して、再び集まれる日が来たら、四人の孫に私の紙芝居を見て貰おうと思っています。その日が来るのを楽しみに待っています。

*編集者注記：フレイルは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty(虚弱)」の日本語訳です。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指しますが、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があります。

俳句

(二九期文芸)

兼題「初時雨」「帰り花」「当季雑詠」

瀬田 大坪石山

初時雨間人漁港の舫い船

青春を未だ秘めおり帰り花



比叡 岡田一也

鳥の寄る葛籠尾峠初しぐれ

残業をやめて戻るや十三夜



石山 久保貞邦

神の待つ熊野の道や初時雨

山頂をめざす足元一葉落つ



瀬田 勝田幸川

傘二本子を追ふ母や初しぐれ

小春日や嬰の福耳褒めそやす



鶉飼敏彦(二七期文芸・平野)

稲妻や五穀豊穰の慶賀とす

思ひ出を燃やさば千の彼岸花



月天心透ける湖面に漁り舟



山田隆造さんをしのんで

佐瀬 章男 (25期 生活・瀬田北)

10月23日に山田さん突然の訃報を聞き、また人生のはかなさを知りました。

10月2日に自宅で療養中に、家族に看取られながらお亡くなりになったそうで、昭和10年12月10日生まれの84歳でした。

お聞きしたところでは、2年前より原因不明の難病(多系統萎縮症)で療養されて秋頃に発症した病は、入院治療も困難をきわめたようです。

その数年前から奥さんが入院したため、その介護でレイカ大津の活動には参加出来なくなっていました。どうしているか心配していたところ、こんな訃報が来るとは思ってもいませんでした。

山田さんは定年後も仕事を続け、70歳でレイカディア大学草津校の28期園芸学科に入学され、温厚な人柄から学科長を務められました。レイ大卒業後、同窓会大津支部に入会し、園芸を中心に多くのボランティア活動を推進されました。大津支部では当時の「ボランティア部長」に平成22～24年度、山田さんが提案した組織変更後の「地域活動部会」長を平成25年度と歴任されました。

「大津祭り」の参加、「学校応援活動」の開始と活動拡大、「スッキリ士隊」の活動等々山田さんが切り開いてきた道は多々あり、大津支部はこれらをしっかりと継続していきましょう。

大津市社協とのつながりも長く、いつも自転車で浜大津の大津市社協まで走っておられました。

大津支部の現在の地域活動の基盤は、山田さんが構築したといっても過言ではありません。

同窓会活動全般にも関心は高く、故増田支部長時代には兵庫県の高齢者大学の調査に行き、その活動の素晴らしさや、運営面の良い点を大学事務局や同窓会本部にも伝達していました。

大津支部は大切な人を失いました。心からご冥福をお祈りします。 合掌



在りし日の山田さん

白石 進さん瑞宝双光章を受章

令和2年度秋の叙勲は、旭日章及び瑞宝章を合わせて全国で4100名の方々が受章されました中、中央地域平野地区の白石 進様(28期 生活)が瑞宝双光章を受章されました。

瑞宝双光章は公務等で長年にわたり従事して国家又は公共に対して職務の複雑度、困難度、責任の程度などを評価し、職務をはたし成績をあげた人に対して、授与される瑞宝章の内5番目の勲章です。

白石さんは昭和33年農林省(現農林水産省)に入省され、長年にわたり国の基になる農業政策発展の為、専門的立場から農業水利事業の整備促進に寄与されました。この間、昭和40年には北海道開発局勤務、昭和42年には近畿農政局勤務、そして昭和51年



JICAのフィリピン内閣調整委員会に出向、昭和53年近畿農政局勤務、昭和54年中国四国農政局勤務、昭和57年近畿農政局勤務を務められて昭和61年に退職されました。

白石さんは、今回想像も出来なかった、このような勲章を授与されたことに奥さんと2人して大変うれしく思っておられます。また皆様方からのお祝いの言葉に大変感謝されておられます。



【会員動向】

会員数

大津支部会員数 (11月30日現在) 247名

訃報

一里山地区の山田 隆造様(28期・園芸)が10月2日に逝去されました。満84歳でした。
晴嵐地区の日影 一正様(39期・陶芸)が11月5日に逝去されました。満70歳でした。

ここに謹んで哀悼の意を表し、心からご冥福をお祈りいたします

大津支部事務局からのお知らせ

令和3年1月度の執行役員会、役員会の開催はありません。

2月5日(金) 執行役員会 生涯学習センター 9時30分～

2月18日(木) 役員会 レイカディア大学大教室予定 9時30分～

3月4日(木) 執行役員会 生涯学習センター 9時30分～

3月24日(水) 役員会 レイカディア大学大教室予定 9時30分～

役員会会場はレイカディア大学との調整で予定が変更される場合があります

★メールアドレス開示のお願い

レイカ大津での諸連絡には、Eメール通信を活用しています。メルアドを開示されていない方にはFAXや訪問で連絡していますが非効率的です。是非メルアド開示にご協力をお願い致します。

連絡先：河村事務局長 E-mail: ryo-hiro280103@nike.eonet.ne.jp

広報部会からのお知らせ

会報誌「かけはし」は年4回発行しており、今回は令和3年3月下旬に発行の予定です。

原稿締め切りは2月27日厳守です。投稿の要領は従来の通りです。なお、72号には会員投稿の掲載はありません。内容は支部全体の活動、各部の活動報告と活動予定、各地域の活動を中心に編集します。投稿の要領はパソコンで作成される場合はWordで用紙はA4、本文の字体や大きさはMS明朝体・12ポイント、表題の文字の大きさは14～16ポイントと指定しています。原稿の文字数は1,200文字以内を厳守下さい。表題の下部に氏名(卒期、学科・地区名)をご記入下さい。写真があれば是非添付して下さい。写真の返却を希望される方は、その旨を写真裏面にご記入下さい。

《原稿送付先》 自筆・ワープロ打ち原稿は郵送又はFAXで

〒520-0043 大津市中央4丁目1-11

住若 富子 宛 TEL 077-525-7398

PCメールは 佐瀬 章男 宛 sase@opal.plala.or.jp

中村 健一郎 宛 knakamura4097@gmail.com

[編集後記]

各部会もコロナ禍の影響で活動が大変低調になってきています。今号は会員投稿で何とか内容を揃える事が出来ましたが、低調なのは疑いの余地ありません。広報部会ではネット会議など新しい活動方法で、「かけはし」の発行を維持しております。ご協力をお願いいたします。

編集委員

岩田和彦 藤田順一(以上、志賀) 福井かおる(唐崎) 和田紀久子(日吉) 清水初美(皇子山)
大塚庸行 住若富子(以上、打出) 松岡克実(晴嵐) 脇田進 遠藤修一 河野安明(以上、南郷)
中村 登(瀬田) 佐瀬章男(瀬田北) 河村良一 中村健一郎(以上、瀬田月輪)

レイカディア大学同窓会 大津支部会報71号(令和2年12月25日発行)

発行責任者 大津支部長 藤田 順一

編集責任者 広報部会長 住若 富子

*投稿・応募・申込み等の個人情報について

レイカディア大学同窓会大津支部宛の投稿・応募・申込み等(電子媒体含む。以下原稿と言う)で得た個人情報は事前説明無く、当該投稿等に関する用途以外に使用せず、適宜、適切に破棄します。投稿内容及び氏名、年齢、生年、域・地区、卒期・学科名は当会発行媒体に掲載することがあります。

