みはら市民大学
ふれあい
第103号
発行・編集
みはら市民大学
ふれあい新聞
編集委員会
電話 64-6868

一年を振り返って

学長　屋敷　光

感染症に振り回された一年間でした。入学式ができなかったものの、感染状況に落ち着きがみられるようになり、四月から講座を始めることができホッとしました。五月からは、感染症の広がりで幾度となく休講をせざるを得ない状況になりました。十月の講座再開から不十分ではありますが学生のみなさんへ学習の機会を提供するためにW講座や振替講座を行いました。開始時刻や活動時間の長さに困られることもあったと思います。

昨年度はできなかった大学祭を学習の成果を発表する場として、何とかして開催したいと計画させていただきました。短い準備期間で作品を仕上げたり、発表の演技を仕上げることは、大変だったことと思います。

学生の皆さんが熱心に学習に取り組まれている姿には感動させられました。長年にわたって継続した学習の積み上げができるのが本校の特色の一つでありますが、積み上げられた経験を基にしたその演技や作品は近隣の市町からも高く評価されているところです。

次年度の学生募集が終わったところですが、リピーターの多さから市民大学が皆さんの中に根付いていることが読み取れます。新しく迎える学生さんとともに輝き学び合う大学になれるよう手をとりあい頑張っていきましょう。

脊柱管狭窄症になって

院パソコンE　松本　要

一年前頃、歩いていて足がなんとなく痛くなり、半年もたつと足から膝にかけて痛み、シビレが広がり、休まないと歩けなくなりました。

ネットで調べると、高齢者に多い腰部脊柱管狭窄症ではないかと思いました。

背骨には、脊柱管と呼ばれるトンネル状の構造があり、その中を脳から続く神経の束が通っています。この脊柱管がさまざまな原因によって狭くなることを脊柱管狭窄症といい、脊柱管の中を通る脊髄や神経が圧迫されると、手や足の痛み、しびれ、歩行障害を引きおこします。と書いてありました。三菱病院に行き、診察を受けてCT、MRI検査で脊柱管が圧迫されているのがわかり、即、手術をお願いしました。

以下のように家族と病状の説明を聞きました。

病名、腰部脊柱管狭窄症

一．病状の説明

腰椎の、L3/4, L4/5 椎間板の高さで、足に向かう神経が圧迫を受けています。圧迫の原因には椎間板、黄色靭帯、ずれたり変形したりした骨などがあります。

現在、神経が圧迫された症状としては両足の痛みが主体となっています。

足のしびれもあり、神経の圧迫を除く処置を希望されていますので、手術を行いますと言われました。

二．手術内容、方法の説明

腰椎の後ろから骨を削り、神経を傷つけないように注意しながら神経を圧迫しているものを取り出します。必要があれば、後ろに飛び出した椎間板の一部を切り取ります。手術終了時に手術創から血を抜き取る管を留置し、二日後に除去しますと言われました。

三．手術に伴う危険性、合併などの説明等、家族と聞きました。

一月二十日、手術は一時間十五分ぐらいで終了しました。

翌々朝ベッドに寝て腰の管を外してもらい、歩行器を借りて歩く練習をし、徐々に歩数多くして二月三日に退院しました。

先生、看護師さん有難うございました。

故人円谷幸吉について

院パソコンE　中島　功晴

一九六四年の東京オリンピックで銅メダルを獲得した故人円谷幸吉について触れたいと思います。

彼とは面識はありませんが共通点がある。陸上自衛隊幹部候補生部内選抜試験に合格し、福岡県久留米市にある幹部候補生学校を卒業した事です。故人とは幹部候補生学校の同窓生で、一年先輩です。

真面目で努力家で夜学に通学し中央大学経済学部を卒業し、向学心に燃えた青年であった。幹部候補生学校を卒業したことは昭和四二年八月入校して初めて知った。

東京五輪本番では陸上競技初日に行われた男子一万メートルに出場し、六位入賞と健闘、これは日本男子のトラック競技では戦後初の入賞であった。

男子マラソン本番ではその君原と寺沢がメダル・入賞争いから脱落する中、円谷だけが上位にとどまり、ゴールの国立競技場に二位で戻ってきたがトラックで追い抜かれ三位となり、銅メダルを獲得した。

これは東京で日本が陸上競技において獲得した唯一のメダルとなり、更に一万メートルと合わせて二種目入賞を果たして日本陸上競技界を救ったとまで言われた。

次の目標をメキシコオリンピックでの金メダルを獲得と宣言。しかし、その後は様々な不運に見舞われ続けた。

更に、幹部候補生学校に入校した結果トレーニングの時間確保に苦労し、その中で周囲の期待に応えるため、オーバーワークを重ね、腰痛が再発、手術したものの、全盛期の走りはすでに出来るような状態ではなかった。

メキシコオリンピック開催年となった昭和四十三年一月九日自衛隊体育学校の自室で自殺、二十七歳であった。日本のスポーツ史に最大級の痛恨事として記されている。

悲劇の後、日本オリンピック委員会や一部競技統括団体では、オリンピック出場選手などのアスリートに対するメンタルサポートやメンタルヘルスケアが実施されるようになっているが、これは自殺が契機となった苦い教訓の産物でもあった。

稲刈りで悪戦苦闘

院パソコンE　山下　敏子

皆さまに助けられた一日、今年、水害により田圃が流され、橋が石垣の上に乗っかっているだけ。石垣の裏には土がなくて…お隣さんの橋を渡らせてもらい、下の段へ下りる事が出来ないので、息子や孫達の考案で何とか刈り終えた。

太陽の光を全身に浴び、心地よい風に吹かれ、籾袋の確認をして、苦労が報われた一時であった。

心待ちにしている人達の笑顔を思い浮かべながら家路へ急ぐ。

セピア色のレシピ

院パソコンE　赤畑　荘子

正月の声を聴く頃になると、百合根がスーパーの店頭に顔を見せます。「あゝ今年も百合根の季節がきたか」と、嬉しくなります。

十六・七年前になるでしょうか、料理コースで「百合根と魚の卵とじ」と言う料理を習いました。材料は百合根と白身魚、三つ葉に卵で、色どりの綺麗な上品な味の一品でした。

何よりも手早くできる時短料理でしたので、以来たびたび我が家の食卓にのぼっています。骨はないし、食べやすいので、今は亡き姑や実家の母が喜んで食べてくれた思い出深い料理です。

又、銀杏の季節になると、翡翠色の銀杏を入れた「貝柱ご飯」も、家族に人気の料理です。

講師の瀬戸先生のお料理は、昭和的な懐かしいレシピがたくさんでしたので、今でも献立に困った時は、セピア色になったレシピを開いて大いに助かっています。

コロナ禍での東京オリンピック

院パソコンE　日山　朋子

コロナ禍で開催が危ぶまれていた東京オリンピック大会が、ついに七月二十二日から八月八日迄、開催された。毎日のようにテレビの画面を通して私達を楽しませ、感動を与えてくれた。多くのアスリート達に拍手・声援を送り感謝を伝えたい。その中でも、特に今でも私の記憶に残る四つの**金メダル**があった。

一つ目はスケートボード男子ストリートで、予選六位から発信するも、決勝ではハイレベルな技の構成力、決断力の上にそれらを大舞台で発揮することができる日頃の練習により、高難度技を連発し逆転優勝を果たし、初代王者となった堀米優斗選手。

二つ目は卓球混合ダブルスで、忍耐と日々の練習による努力により、七ゲーム目で攻めの打撃で逆転初優勝した水谷隼・伊藤美誠選手。

三つ目は柔道で、強い精神力と練習量で復活し、見事、兄妹同時優勝を果たした阿部一二三・阿部詩の兄妹選手。

四つ目は体操男子鉄棒で、冷静に且つ正確な大技を決めて優勝をした橋本大輝選手。

今大会では、それぞれの種目でアスリート達の努力、頑張りにより想像以上のメダルを獲得した。

改めて日本人ってスゴ～イですね。次回は、三年後のパリ大会。既にもう多くのアスリート達は練習を開始している。

次回も、**ガンバレ！　日本**

体力健康作り

院パソコンE　式部　和彦

昨年三原市でもコロナウイルス感染症が多発し、外出自粛するように発令された。自粛している時、コロナ・コロナでぼけそうになり体力が消耗、体力健康作りをする。

＊声を出して歌うことは、脳を活性化し認知予防になると聞いたので、長年歌っていない唄を歌い始めてみるとすきっとした。

＊自粛して年のせいか、足腰が弱くなったように思い、体力作りに三原八幡宮まで歩いて参拝。帰る時はスッキリ！

「三原八幡宮（西宮神社）」

永生七年（一五一〇年）に比大神・応神天皇・神功皇后をまつり、西町・西野村一帯の総氏神として建立。天正三年（一五七五年）小早川隆景によってこの地に移され、浅野時代、南側に広がっている宮沖新改築造の際に新田が寄進された。

三原は沼田川を母として、埋立の歴史により発展した。平坦地はかって海面で、埋立に伴う悲しい伝説もある。

境内には相撲場や、高さ五ｍの常夜燈が移され、古くから桜の名所として親しまれたこの地を飾っている。「しぐれ松」にちなんだ芭蕉の俳句や、連歌が行われていた天神社などがある。

眺める市街地は、西町一帯の古い家並みの続く旧山陽道が眼下に見え、城下町の面影がしのばれる。

デジタル社会

院パソコンE　浦谷　みどり

「ショパン国際ピアノコンクール」は一九二七年から続く現存する最古の音楽コンクール。五年に一回の開催ですが、新型コロナウイルスのパンデミックが収束しきらない中、一年延期の末、昨年ポーランドの首都ワルシャワで行われた。

コンテスタントたちが繰り広げた熱いステージは、連日連夜オンラインで生配信され、世界中の音楽ファンを沸かせた。

４Ｋカメラが六台。予備予選からファイナルまで、舞台裏も含めて配信され、クオリティの高い YoutubeLIVE やＳＮＳ活用が、大きな話題となった。

動画配信の技術向上により、誰でもリアルタイムで見られ、各国の視聴者の評価や感想が直ちに飛び交う。人々の物理的移動が難しい中、実に多くの人たちがオンライン配信でコンクールを見守り続け楽しむことができた。ネットでの聴衆の支持を広げている。このことは非常に大きな意味があったと思う。

今回、多くの日本人参加者が、決勝ないしその手前まで進出したことも注目を集めた。ネット配信の同時視聴者数が過去最高を記録。

今の時代、少し周りを見渡すと政治をはじめ世界にいろいろな問題がある。そんな中でも、ショパンの音楽を中心としたイヴェントに、これだけの人が世界から集まってくるというのはやはり凄いことだ。

又、「空港ピアノ」や「駅ピアノ」などのストリートピアノが至る所に置かれ、多くの演奏が動画で公開されている。

クラシック音楽の、しかもピアノコンクールに、デジタル技術のサポートによってこれまで以上に関心が高まったことは、デジタルと人間との共存に希望を与えてくれるものだと思う。

編集後記

ふれあい新聞「百三号」は院パソコンEが担当しました。

原稿をお寄せ下さいました皆様有難うございました。

早くマスクなしの日々が来て欲しいです。笑顔で再会しましょう。

次回「百四号」は院パソコンFの担当です。

よろしくお願いします。