



ざんぐり



京都SKY大学
同窓研修会会誌
第115号



滋賀県 多賀大社 新春バス研修旅行



一 目 次

バス研修旅行	「多賀大社・いちご狩り」訪問記……………	鈴木淳也(2)3
ミニ講座	「ようこそ動物園へ・・・2」に参加して……………	吉村辰江(4)5
共催講座	「人はどう死ぬのか」を聞いて……………	岩本照美(6)7
フェスティバル	「SKY人生100年 Festa・R5」に参加して……………	山本建三(8)
歩こう会	第50回目標歩数歩こう会の結果報告……………	(9)
事務局だより	令和6年度 通常総会・講演会のお知らせ……………	(10)
	同窓研修会 継続入会のお願い……………	(10)

発行 / 京都SKY大学同窓研修会
編集 / ざんぐり編集委員会

新春バス研修旅行 2024年1月19日

「多賀大社・いちご狩り」訪問記

京都見聞コース 鈴木 淳也

1月19日(金)・気温11度・天候はあいにくの曇り空でした。年末に歌っていた「もういくつ寝るとバス旅行♪」の念願の日がついに来ました。本日は2024年の恵方は東北東、縁起が良いという方向の滋賀県です。

まずは初詣の参拝者数が滋賀県一番の湖東の多賀大社へ。

大社の門前では、糸切り餅が名物です。



お賽銭は少な目に、願い事は多い目という、いつものパターンで心を込めて参拝しました。

そして待ちに待った昼食は、ブランド牛のすき焼き御膳。近江牛を食べていると思うだけで美味しさ倍増。これだけでも来た甲斐がありました。



そして次は「クラブハリエ」が有名なスイーツのテーマパーク「ラ コリーナ」。



ラ コリーナのユニークな建物



焼きたてバームクーヘン

広大な敷地に色々な施設があり、焼きたてのバームクーヘンが味わえます。そしてこの会社の凄い所は、バームクーヘンの製造工程を全て公開していることです。

「たねや」の和菓子も美味しいですよ。



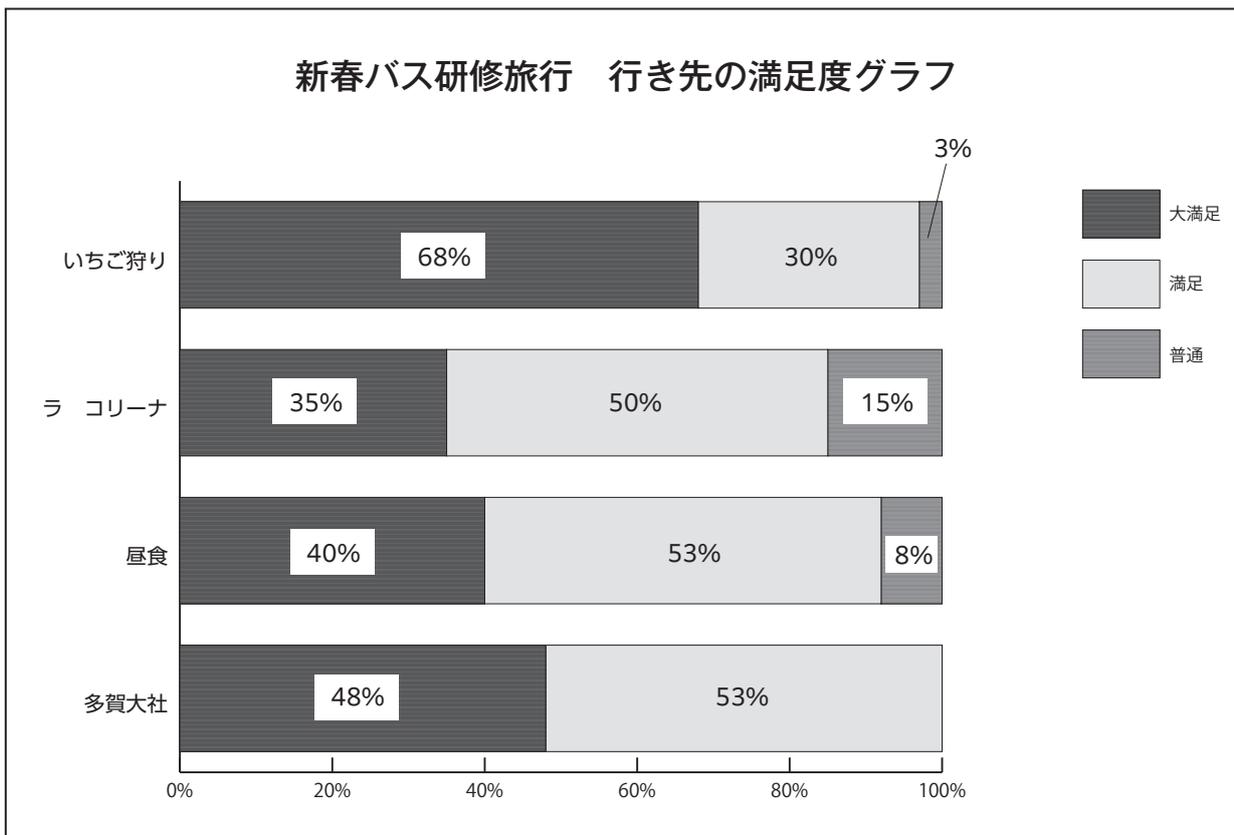
そして最後は、お楽しみの「いちご狩り」。農家さんが丹精込めて育てた高い糖度と味の良さ、新鮮、安全、安心の「竜王いちご」の食べ放題。心おきなく味わった後のバスの中でのゲップも美味しい竜王いちごの味でした。

実は余談であり私事で恐縮ですが、週のうち3日は湖東の愛知郡愛荘町の古民家で田舎暮らしを楽しんでいる滋賀県人なんです。マイナーなイメージの滋賀県ですが、空気がきれいで自然が豊かで水がきれいなとっても良い所ですよ。

さらに最後に、本日無事に京都駅まで運行していただいたバスのドライバーさん。そして今回この素晴らしいバス研修旅行を企画運営していただいた同窓研修会の皆様、とっても楽しい一日でした。本当に有り難うございました。感謝・感謝

乱筆？ 乱文整顔失礼？

嗟峨のへっぽこ親父より



「多賀大社・いちご狩り」 2024年1月19日実施
 参加者51人のうち、回答された40人の結果から。
 「やや不満・不満」の回答はなかったので省略しました。
 (数字は四捨五入のため、合計が100%にならない場合あり)



日 時：2023年11月24日(金)
午前10時～12時

場 所：京都市動物園 レクチャールーム

講 師：京都市動物園
生き物・学び・研究センター長
理学博士 田中 正之 氏
京都大学野生動物研究
センター特任教授

受講者数：43名



「いのちがやく」動物園をめざして

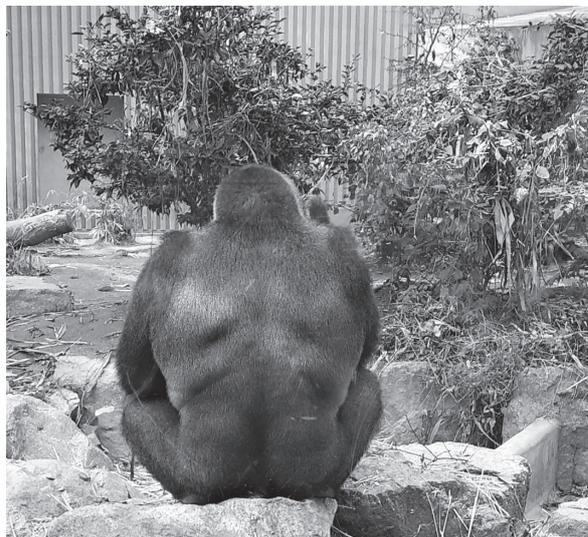
明治36年に国内で2番目に開園された公設動物園が京都市動物園です。その京都市動物園が今年度120周年を迎えます。それを記念して、開催される泉屋博古館とのコラボやシンポジウム等の紹介がありました。

生物の多様性を目指す動物園の役割の一つが「絶滅種の保存」です。キリンやゾウでさえも絶滅の危機があるのです。

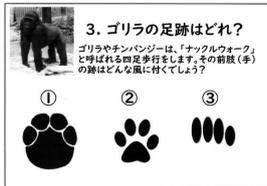
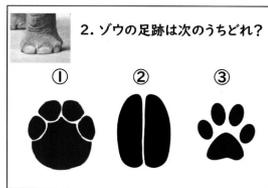
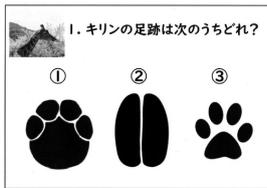
現在、京都市動物園では、約110種500～600頭の動物を飼育しています。動物の環境を守るためには、飼育数を減らしたいと考えているそうです。

少しでも自然に近い環境を造るために、キリン舎では近年の猛暑の対策として、日除けのための場所を造り、キリン舎内に種をまいて草を育てることも。さらに、エサの工夫。少しでも自然に近い環境を造るために、ゴリラ舎ではエサを一ヶ所ではなく、様々な場所に置いたり、隠したりするそうです。

動物が幸せに生きられるように環境を豊かにする。循環型社会のため、ゾウの糞の堆肥化、その堆肥で、動物園内で畑や田を造り、エサの一部とする。企業でできる商品化できない新鮮な野菜くずや豆腐の製造過程でできるおからの活用、里山保全活動でできる枝葉の利用等、フードロスの削減を行っています。



後半は、二班に分かれて、動物の足跡のクイズラリー、もう一班は田中先生の解説を聞きながらの園内散策。園内のガイドでは、キリン・フラミンゴ・京都生まれのカバ・チンパンジー・フンボルトペンギン・ゾウ等の見学。



動物足跡
クイズラリーの問題

1. キリンの足跡はどれ?
2. ゾウの足跡はどれ?
3. ゴリラの足跡はどれ?

キリンは大きくなると高さは5m、重さは1トンにもなるそうです。キリンは雄と雌や子供が柵で分けられています。これはキリンの繁殖の制限のためだそうです。

フラミンゴは池に写る自分の姿が、自分であると認識できないが(ほとんどの動物は認識できない)、仲間が多くいると認識して安心して繁殖するそうです。

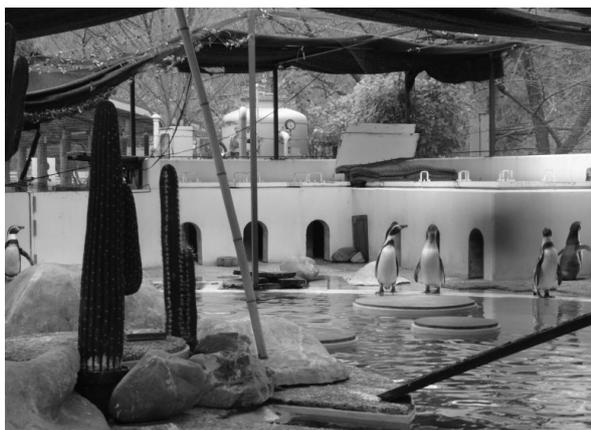
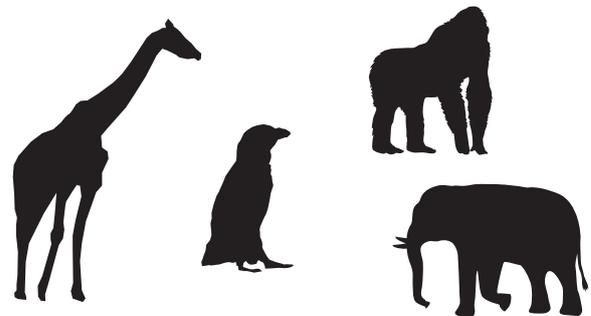
岡崎という地の利を生かして琵琶湖疏水から引いたプールで泳ぐフンボルトペンギン(南極ではなく、南米のチリやペルーの太平洋沿岸地域の乾いた温帯にすんでいる)のプールの上は黒いネットで覆われています。猛暑の日除けや枯葉対策でもあるのですが、一番は鳥インフルエンザの対策です。動物園にとってはコロナより怖いのが鳥インフルエンザだそうです。

ゾウは以外にも俊敏で、一日100kgのエサを食べ、50kgの糞をするそうです。

生物多様性とは、「生きものたちの豊かな個性とつながりのこと」をいいます。生物多様性には、こうした生きものの「種の多様性」に加え、生きものが棲む「生態系の多様性」、形や模様など、生きものの多様な個性を生み出す「遺伝子の多様性」という3つのレベルの多様性があります。地球上に存在する全ての生きものは、大気、水、土壌なども含めて、それぞれ複雑に関係しあいながら、バランスを保ちつつ、生態系を構成しています。

このように、生きものは、1つひとつに個性があり、互い支えあっていきています。

「京都市生物多様性プラン2021-2030」より



1の答え: ②
 キリンは偶蹄目(ひづめが偶数ある草食動物)の仲間。指(蹄)の数が2本あるので、その跡が残ります。

2の答え: ①
 ゾウの足には、クッションのような層があり、それによって衝撃をやわらげます。

3の答え: ③
 ゴリラやチンパンジーは、人差し指から小指まで4本の指をかくるようになり、地面には指の骨をつけて歩きます。

動物足跡
クイズラリーの
解答

共催講演会 2023年11月24日

「人はどう死ぬのか」を聞いて

副会長 岩本 照美

講師：小説家 医師 久坂部 羊 氏
場所：京都テルサホール

はじめに

人はどう死ぬのか・・・このテーマを受講生は、どのように受け止め、関心をもって講演会に参加されたのだろうか。この誰しもが逃れることが出来ない重いテーマに関心もあり、何か不安要素も感じながら参加されたのではないかと、受講者のつぶやく言葉の端々から、感じ取れるものがあった。

講演が始まると、医師でもある講師から、死への対峙を、軽妙な語り口で話が進められ、心の重さは、軽石が如くとなり、「死」という言葉を、あまり深刻に捉えず、軽やかに笑いを交えながら、受け止めることが出来た。

だが、単に笑いで済ますことなく、死に向かう様々な姿を話ながら、死に向きあう心構えを自分自身で整理して受け止められるようたくさんの言葉をいただいたように思った。

講義内容は、レジュメに記載されている文面からは確認をお願いしたい。

以下、受講者からの聞き取りなどを交え、受講後の感想を記述していきたい。

(A氏)

私自身、5人の身内を見送った。それぞれ旅立った者の死に至る道のりは様々である。

あっけなく亡くなった者、痛みや苦痛を抱えながら医師との対話の中で死を迎えた者、老いていく中で変わりゆく自分の姿を受け止めながら亡くなった者など様々な姿があった。果たして自分自身は、どのように旅立つ

のか不安に思う事もある。そのような中、送る側の立場として、強く印象に残ったことがあった。穏やかに永遠の眠りにつくよう患者の手を取りながら、見守る医師の一挙手一動から、送ることは、このような事かと印象深く感じ取れたことがあった。穏やかに安心してきったように眠る姿を見ながら、何かが伝わっているなど強く感じるものがあった。

送られる側、送る側の双方が、ほんとにこれで良かったと思えるような気持ちになれば、死に向かうことも安心して受け止めて歩いていけるのではないかと思える出来事であった。

講座を聞きながら、様々な思いを巡らしていた。

(B氏)

講演会の事前・事後に久坂部羊著「人はどう死ぬのか」(2022年)、「日本人の死に時そんなに長生きしたいですか」(2010年)、「人はどう老いるのか」(2023年)を読みました。

病気に注目していました。そして「生」に執着していました。

開き直りました。「いま」を大事にしたい気持ちが強くなりました。

「元気になれば健康になる」で健康の先を考えることにしました。

久坂部先生の講演で気づきを戴きました。有難うございました。感謝申し上げます。

次へのステップへ歩みを進めていきたいと思えます。

(C氏)

80歳代になって、身の回りの整理をしなけ

ればと思い、今、少しずつ整理しています。今回の講演を聞いて、死への向きあい方を、あらためてポジティブに捉えなければと思いました。生き方の道標ができたように思います。身辺整理をしながら、ゆったりとした気持ちで日々、生活をしたいと思えます。

(D氏)

身内が次々亡くなり、自分自身もそのような年齢に近づいていると感じた時、残る家族に多くの負担が掛からないように身辺の整理をしています。先祖のことなど、お墓のことなど、できる限り元気な間に整理をしようと思ひ実行しています。講演内容受け止めは、悲観的にならずに考える。あらためて、自分自身の考え方の整理が、多くの事例を聞く中でできたように思います。

(E氏)

催された講演は、「死に対する疑問、死とは何か？」つまり、死という未知への道程の答を頂けるかも知れない。先生は様々な死者と出遇い、訪問看護を死に瀕する方々に施して居られる医師として多くの死に立ち会った経験から得た「死者の側から死を見詰める」事の重要性を説かれる。つまり、「八十歳を越えたら死を考えよ!」、「死を悟り、何もせず、死を迎えよ」。「死は苦に非ず」……と様々な死を迎える者に覚悟を説かれる。一方、「死に逝く者を尊重せよ」と死を見守る家族に対して説かれる。「医療は死に対しては無力で在る事を認識せよ」。「九十歳を過ぎたら病状が悪化しても救急車を呼ぶな。病院に担ぎ込んでも死を避ける事は出来ない」と。「投薬は病を治すことは出来ず、死の到来を遅らせるだけで在る」と医療の無力さを話される。また、患者が「食べたくないのは身体が食物を要求して居ない現れで、無理に喰わす事は無い」……とも。

「死は苦しまないで迎える事が出来る」はNHKテレビ番組のヒューマニエンス「人の

死を考える」でも出演されたドクターが仰られていた。「人の一生は、空気を吐いて始まり『生まれた時の産声"オギャー"』、血中酸素減少に伴う下顎呼吸つまり、空気を吸って終わる」と。また、下顎呼吸が始まると「エンドルフィンが体内で分泌されて苦痛が除去され更に、医師が神経ブロック薬『オピオイド』を投与する。此の様に苦痛が除去されるので死に瀕しても苦痛は伴わない」と仰る。「死に際に苦痛が無ければ死は怖くないのかなあ」と筆者は思う。「しかし、火葬される時は熱かろうなあ。其の前の腐敗を防ぐドライアイス冷却は冷たいやろうなあ」……。

講演を聞きながら、思いを巡らすのである。

さいごに

講演会の数日後に以前、講演の中でお聞きした東大寺の菩提樹を見たくて寺を訪れた。大仏殿、向かって左(西側)に大きな枝を広げて立つ姿を見ることが出来た。お釈迦様が菩提樹の下で悟りを開いたといわれているが、あれはインドボダイジュかなあ等と、思いを巡らせながら、晩秋の空の下で秋色に色づいた菩提樹を眺めていた。そして、是非とも行きたいと思っていた場所、東大寺の戒壇堂へ行った。耐震工事が終わり、堂内には、仏法の守護神である国宝の四天王像が静と動で忿怒を表現して立っている。受戒が行われる神聖な場所に立つ姿は、圧巻で、こころを見透かされるように思える。特に広目天の前に行くとき静かなまなざしの中に心の奥まで見られているような境地になる。だが、今回は、若い頃に受けた印象とは違い、鋭い眼差しの中にも優しさを感じさせる穏やかさがただよっているように思えた。年を重ねると、受ける印象も変わるのかなと、後期高齢者の域に入った私は、不可思議な気持ちで像を眺めていた。

人生100年フェスタ・R5 2023年11月11～12日 みよこめっせ

「SKY人生100年 Festa・R5」に参加して

副会長 山本 建三

始めに同窓研修会コーナーにお越しいただいた会員、来場の皆様に御礼申し上げます。

コロナ禍から4年ぶりのフェスタ出展となりました。準備不足で“ざんぐり”にコーナー開設案内文の同封も、例年楽しんでいただいた記念品、クイズ、ゲーム等も無く、無料お菓子の山積みだけの参加となりました。

バス研修旅行、研修ミニ講座、歩こう会、地域活動、同窓研修会企画・運営の見聞コース等の活動写真を展示しました。

また同窓研修会の会員募集案内も。

多くの皆様に立ち寄っていただきました。「あっ！ ココに私が、友達も居る！」「旅行楽しかったネ」「見聞コースは普段は拝観出来ない所も行けて良いですね」「植物園はガイドさんと一緒に楽しかったネ」「歩こう会は普段は一人で歩くのはキツイのに皆んなで歩くと楽しかったヨ」「地域活動、以前は吸い殻やゴミが沢山あったのに近頃少なくてゴミ拾いじゃ無くブラブラ歩きだね」など笑いや、励ましや叱咤等々をお聞かせいただいて、次年度参加の参考や励みになりました。

来年は記念品、景品、ゲーム等盛り沢山でお迎え出来るよう早準備を始めます、ご期待下さい。勿論 キャンデー等も豊富に！



準備作業中



準備作業終了



「笑顔でお迎え」

第50回 目標歩数歩こう会の結果報告

2023年10月～11月の2ヵ月間に亘り「目標歩数歩こう会」を実施しました。17名の方より貴重な実績報告をいただきました。皆様ありがとうございました。

目標歩数を決めて毎日少しでも歩くことで健康を維持し健康寿命を延ばすのが目標です。目標を決めて歩こう会に参加することで自ずと効果が出ています。

今回は4月～5月です。皆様の更なる健康とご参加を期待しています。



順位	氏名	合計歩数	1日平均歩数	目標歩数	達成率
1	小田 和昭	1,222,376	20,038	15,000	134%
2	赤塚 信雄	1,037,860	17,014	15,000	113%
3	上地 浩司	804,970	13,196	12,000	110%
4	松本 雅彦	781,989	12,819	10,000	128%
5	田中 三郎	768,400	12,596	12,000	105%
6	木村 高志	702,200	11,511	10,000	115%
7	藪内 豊造	679,824	11,145	10,000	111%
8	木下 明美	640,016	10,492	8,500	123%
9	堀井 信一	636,175	10,429	10,000	104%
10	亀山みさ子	631,585	10,354	9,000	115%
11	井上 昌幸	613,800	10,100	8,500	119%
12	内藤 彰	555,102	9,100	9,000	101%
13	清水 将由	514,372	8,432	7,000	120%
14	谷川 稔	484,074	7,936	5,000	159%
15	近藤 輝雄	405,395	6,646	5,000	133%
16	中曾 偉人	293,060	4,804	5,000	96%
17	堀 正子	172,905	2,882	3,000	96%
合計		10,944,103	179,494	154,000	117%
平均		643,771	10,558	9,059	117%

(敬称略)

(健康福祉担当理事 木村 小林 中曾)

今回一言コメントを頂きました。

KOさん：入院していたものですから遅くなり申し訳ありません。

MMさん：日々元気に過ごせました。

TKさん：今日用事・今日行く所があればこそ毎日外出できる。

TYさん：熱中症の前科のある私には暑い日は要注意でした。高齢の私には61日が終わって解放感!!です。

MIさん：残暑が続きましたが、よく頑張って目標達成!

MHさん：歩かねければと心がけも中々実行できずふるいたたせてくれるこの企画有難く参加してます。今後も頑張ります。

事務局だより

行事予定

令和6年度 通常総会・講演会

日時：令和6年4月26日(金) 午後1時30分～

場所：ハートピア京都 3階 大会議室

講演会 講師：京都府立図書館司書

演題：松蔭の詩 初三郎の図

—京都府立図書館を彩る”詩碑”と”鳥瞰図”から広がる探索の世界—

(詳細は別紙を参照してください)

春のウォーキング

開催日：令和6年4月15日(月)

行先：嵯峨野方面

(詳細は別紙を参照してください)

春の地域活動

開催日：令和6年5月31日(金)

行先：蹴上駅から日向大神宮へ

(詳細は3月中旬に郵送します)

春のバス研修旅行

開催日：令和6年5月17日(金)

行先：名古屋方面

(詳細は3月中旬に郵送します)

京都見聞・こぼれ話

第11号「三条大橋はなぜ造られたのか？」をお届けします。

同窓研修会 継続入会のお願い

2024年度(令和6年度)も継続して同窓研修会に入会していただきます様、お願い申し上げます。詳細は別紙を参照してください。

次号「ざんぐり」(第116号)の予定

発行日：2024年6月3日(月)

「ざんぐり」は同窓研修会会員の機関誌です。自由にどしどし投稿してください。