



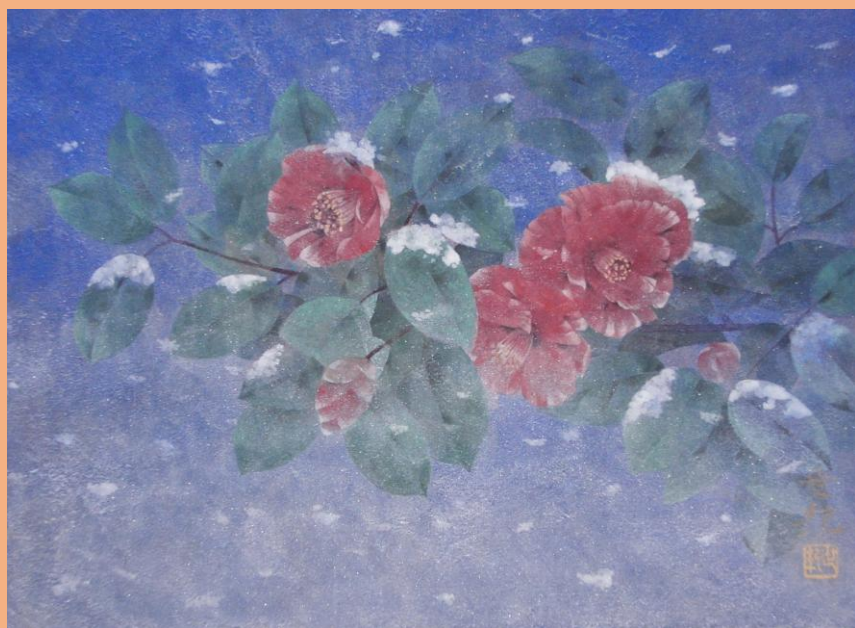
れいんぼー

第69号 2026年1月15日発行

特集

いまだから、始められること。

Feature Story – Finding New Beats in Life



「雪椿」 水彩いろいろ科 大豊世紀先生画

認定NPO法人 大阪府高齢者大学校
古矢理事長からのメッセージ

新年のご挨拶

講座案内

2026年を新たな挑戦の年に

受講生の作品紹介

コーダイGALLERY

「もったいない精神」の再発見

コーダイゆずりば

思いがけない“学び”に出会えるかも？

「市民公開講座」に行こう

コーダイ Friendly park



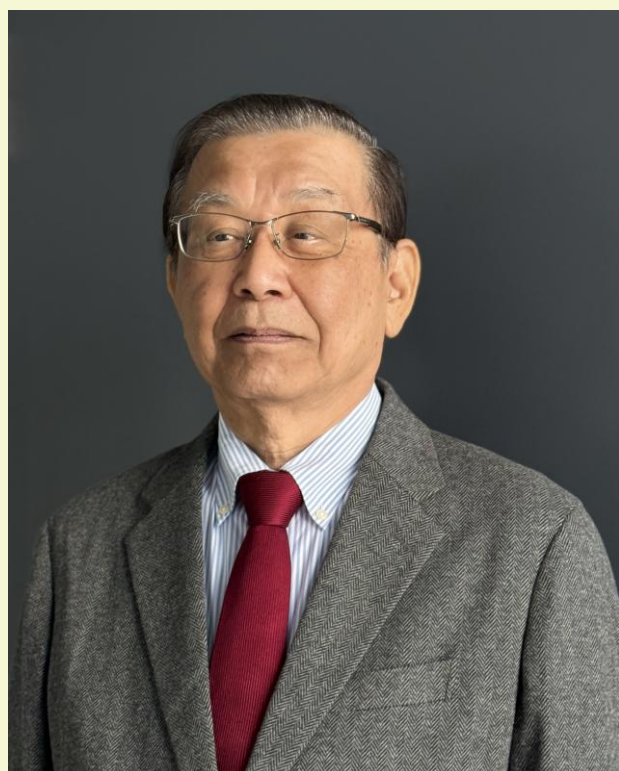
楽しい学びで、馬九行久一年に！

新年あけましておめでとうございます。
清々しい気持ちで新春をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。
今年の干支は「馬」。風を切って大地を力強く駆け抜ける馬の姿には、元氣と前向きなエネルギーが溢れていると言われています。また、仲間とともに息を合わせて走る動物でもあり、この力強さと仲間との調和は、コーダイが目指す楽しい学びの場にも通じるところがあるように思ったりします。
教室での学びはもちろんのこと、仲間とのちよつとした会話や笑いの中にも、心が和むような大切な学びがあります。コーダイの学習の場では、皆さんご自身のペースで学びを楽しみ、仲間と連携し合いながら一歩ずつ前に進む、そんな日々の積み重ねが、充実した生活に繋がっていくと信じています。

昨年も、コーダイ健康まつりやコーダイフェスタなどの活動を通じて、新しいことに挑戦する意欲ある姿、お互いに協力し合う姿や笑顔あふれる姿を見ることが出来ました。

一つひとつが、学びの力を感じさせてくれるものであり、これがまさしくコーダイの魅力です。歳を重ねても初めの体験や発見に心が弾み、意欲を高めることができ、また「学びたい」という気持ちは、いくつになっても私たちの心の中に息づき、それが若々しさの源ともなります。新しい知識を得ることも、人の話を聞いて共感すること、すべてが学びに繋がります。それが心身をリフレッシュさせ、人生を輝かせ、人生に彩を添える力になると考えています。

今年もこれまで以上に、楽しく、活気あふれる学習の場を提供し、皆さん



にとってコーダイが笑顔で集える「心地良い 居場所」であり、「誇れるコーダイ」であることを目指し続けます。

今年も皆さんとともに楽しく学び、心が和むような笑顔を創りながら、お互いの幸せ感を周りの人たちにも分け与えられるような明るい一年を築いていきたいと願っています。そして、皆さんにとって健やかで実り多い一年となります。「万事馬九行久」ことを心より祈念いたします。

理事長 古矢 弘道



2026年 わたしの一步



長年、得意としてきたこと
を一から習いなおし
たい(編み物・洋裁)
こまねずみ

ハーフマラソン2時間、
フルマラソン4時間33分の
自己ベストに挑戦！
無謀なチャレンジャー

ドジャーズの試合を
観戦したい！
N・N

新鮮な野菜を食卓に！
野菜づくりに励む年に
ミニファームのM

テニスのダブルスの試
合で優勝する！
トミー

充実したボランティア
活動で心身ともに生き
活き！
コタロー

常にゴルフは
100を切る!!
ヒロ

サイクリングで年間走行
距離1000kmを達成する
Haru.Tadano

バンド演奏の
レパートリーを増や
したい
のりりん

自分手帳を365日
かかさず記録する
アナログ大事!!
boro

昨年の「コーダイ健康まつり」 優勝したアウトドア科のはじける笑顔！



始めるのに、遅すぎるなんてない



「和食を愛する科」 石野レイ子さん

古希過ぎて、ドラムデビュー
「やってみたい」の衝動が人生のリズムを変えた

「昔はね」と語るのも、悪くない。

若い頃の話や仕事、家族のこと。

誰にでも語りたくなる時間がある。

でも——今の自分が何をしているか。

何にワクワクしているか。

それを語る人の顔は、いつもとてもいい。

年齢を重ねると、「もう〇歳だから」と言い訳したくなる。

体力がない、記憶力が落ちた、若い人にはかなわない——

そんな言葉が、つい口をついて出る。

でも、今だからこそ始められることがある。

時間の使い方が自由になり、

人の目を気にせず挑戦できる。

若い頃にはなかった『自分のペース』で楽しめる。

今回は、そんな『これから』を楽しんでいる

コーダイ生お二人を紹介します。

「年齢はただの数字」と言うのは照れくさいけれど、

業「今がいちばん面白い」*と笑える人たちです。



古希を疾うに過ぎてドラムデビュー！

音楽教室でのポップスのレッスン後、ドラムセットを発見した私は、「やってみたい！」その思いだけで、即受付に体験レッスンを申し込み、受講を開始しました。

40 数年間の専門職業人としてのキャリアに終止符を打ち、好きなことに活きるフリーの身ではありますが、ドラムステックに触れたこともなかった素人。そして、古希を疾うにすぎた高齢者にも関わらず、です。笑



迷っている暇があったら飛び込めてことです
よね 笑

為せば成る、なきねばならぬーの精神で

最初はエアードラムで練習していましたが、やがて電子ドラムセットが部屋を占拠するようになって3年になります。そんな風に何かとチャレンジしてしまう私を家族はかげながら応援してくれています。

週一回のレッスンを担当する講師は、私をふんわりと持ち上げ、心地よくドラムに向き合えるように指導してくれます。

音楽教室では、レッスンを受けている幼児から高齢者を対象にした年1回春の発表会と、秋にはライブハウスでの発表会を開催しています。楽しいという域には達していませんが、とにかく学んだ成果を発表する貴重な体験だと思って冷や汗をきながら参加しています。

やってみたい！

もう無理、やめる！

でも、ワクワクしてるんです

今春、喜寿にしてコーダイのJB Select (バンド)の誘いを甘んじて受けてしまい、コーダイフェスタに向けた練習にヒヤヒヤドキドキの日を重ねています。



JB Select のバンド仲間と演奏する石野さん

JB Select の練習は、よちよち歩きの私には高度で困難に感じて、「はやまった、もう無理、止めるー！」と嘆いた日もありました。

しかし、日が進むにつれて仲間と演奏することの意義を見だし、「とにかく諦めない、前向きに進むことのチャレンジ精神が芽生え、今わくわく感を感じ始めています。そして、また新しい困難にチャレンジしてもいいかなあと思える自分があります。

行けるうちに行っとかな！

76歳、カザフスタン秘境へ



風と空と テントとマンギスタウの白亜の台地

現役時は旅にあまり興味は無かったのですが、退職後はよく旅に出かけました。

国内も一人旅が多く現地でレンタカーを借りて隅々まで廻っています。海外は台湾一周の個人旅行以外は全てツアー旅行です。今年9月中旬にカザフスタンのツアーがあるのを知り旅行会社に申込みました。

特に名所、旧跡等があるわけではなく自然が凄いいという事しか知識を持っていませんでした。情報収集の為に8月に万博のカザフスタン館に行きました。日本語が話せるカザフスタン人にカザフスタンのマンギスタウ地域について聴いてみたのですが、南西部の遠いところなので行った事がないと言われました。

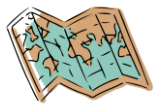


「自分流オンラインワンの旅づくり科」

近野雄二さん

9日間の旅程の内4泊はテント泊で、設営、撤去も自身でしなければならず、初めての経験で大苦戦。10人の参加者の中ではいつも最後でした。夜間は重ね着をして寝袋に埋もれて寝ます。内陸で寒暖差が大きいのは認識していましたが、寒さで何度も起きました。強風がテントを思い切り押すので、私も押し返したり、強風と格闘しました。ただ、全く電気のない世界の中、月明かりで自分の影を見た時と星座の美しさには本当に感動しました。

食事は現地スタッフの手料理が振る舞われ、馬等を堪能しました。肉と野菜の煮込み料理や白い蜂蜜などを堪能しました。4WDで道なき道を走破するのですが、石灰岩で出来た白亜の大地は見たことがない風景の連続でした。帰国後、友人に旅の話をすると『そんな苦労するのなら温泉旅館で美味しい食事を楽しんだ方が良い』と言う人が多かったですが、私はかけがえのない経験をしたと自負しています。



今回は9年前のベネズエラに次ぐ秘境の旅でした。次回は学生時代に経験したヨーロッパ一人旅を再度挑戦したいと思います。その為にジムで体幹、足腰を鍛えています。苦手な英会話も再挑戦です。残りの大切な時間を有意義に使い、旅を通して未知への出会いを求めて行きたいと思っています。

◇―◇―◇―◇―◇

喜寿でドラムを叩き、音に心を乗せる人がいる。76歳で秘境の地に立ち、風と星と格闘しながらも、未知の景色に感動する人がいる。ふたりに共通しているのは、「やってみたい」という小さな衝動を、迷わず行動に移したこと。そして、年齢を言い訳にせず、自分の人生を自分の手で鳴らしていること。

できるかどうかより、やってみたいかどうか。うまくいくかどうかより、心が動くかどうか。そんなふうに、残された時間を『自分の色』で染めていく人たちの姿は、私たちに静かに問いかけてくれます。

「あなたは、何を始めますか？」

さあ、年齢なんて気にせず、心のままに。

小さな一歩が、人生に新しい音を灯してくれるかもしれません。

「アンニョンハセヨ？」このクラスでは韓流ドラマやKポップが好き、韓国の食べ物が好きなど様々な動機で集まった受講生の皆さんに、講師のウォン先生が韓国の文化や日本との違いなどを交えながら韓国語会話を楽しく教えてくださっています。



授業ではウォン先生の実体験や映画・ドラマの話題などが面白くていつも笑いが絶えません。市場での会話を学んでいると早く韓国へ行きたいくなります。「カッカチュセヨ。」(まけてください)「マシッソヨ。」(美味しいです)と言ってみてください。

3月の卒業旅行は受講生の希望で韓国旅行を予定しています。あつ「ファジャンシリオデイエヨ？」も覚えたい！(トイレはどこですか？)



最新のICTを楽しく学び・体験する科です。

講義資料やクラス内のやりとりは、LINE+ZOOM+掲示板をミックスしたDISCORDを利用して行います。ドローンは、プログラム抜きで操作して、楽しく飛ばす実践を体験します。

スクラッチは、プログラムブロックを組み立て、動きのあるゲームを創る無料ソフトです。当たり判定ゲーム、分岐するアニメーション、シューティングゲーム、そして迷路ゲームへと順に難しくなりますが、先生の説明を聞けば創りあげられ、楽しいひと時となります。ネット上に数ある中から適したオンラインゲームを取り上げて、個人での遊び方、グループでの遊び方を習い、同時に間違ったサイトに誘導されない耐力力を身につけて、ゲームの楽しさ実践します。

ユーチューブ、ブイチューバーは、ネット上に溢れたサイトですが、著作権や肖像権などの権利侵害に注意を払いながら、動画等を作成、編集そしてサイトへ掲載の仕方を学びます。情報通信技術を身近なものとして、体験しながら楽しく学んでいくクラスです。





当講座は初心者でも安心して、楽しく・明るく・分かり易く学べる事をモットーにしてパソコンの勉強をします。講師の先生は一人の落伍者も出さないとの熱意で分かり易く指導されます。

前半はWord(文字の入力、文書作成、図形・グラフィック、オンライン画像や写真の取り込み)を学び最終的にはオリジナルポスターを作成します。この頃になると不安でスタートした皆さんの目の色が輝き始め自信が芽生えてきます。中盤はExcel(表計算・数式、基本関数、グラフを作成して健康管理表)を作成します。応用編としてWordとExcelの連携迄出来る様になります。後半はPower Point。初めて経験すると言う方も多くおられますが、学期末には一番楽しかったとの感想が多く聞かれます。



スライド作成(アニメーション・音楽の挿入・プレゼンのテクニック)を学び自分だけのスライドを作成して成果発表会でのプレゼンを実施します。テクニック系講座の為多少のレベル差はありますがお互いに助け合いクラス全体のコミュニケーションが深まるのも当講座の魅力の一つです。さあ皆さん、シニアの第二ステージへ一歩踏み出しましょう！



基礎英会話科

CD 松永幹生

英会話が初めての方や英語をもう一度ゆっくり楽しく安心して学びたいシニアの方のための「基礎英会話クラス」です。

発音の仕方から物の名前、あいさつや自己紹介、買い物や旅行、道案内等で役立つ簡単なフレーズなど、日常で使える英語をわかりやすく丁寧に学びます。

授業では、オリジナルのテキストを中心に、プリントを使ったペアワークや講師からの質問に答える会話練習を多く取り入れ、実際に声に出して使うことで自然に身につけていきます。

解らなくても大丈夫、講師や周りのみんなが親切に教えてくれます。

英語の発音やリスニングも基礎から指導しますので、聞き取りに自信のない方も大丈夫です。



和やかな雰囲気の中、学生時代を思い出し、仲間と一緒に英語を話す楽しさを味わいながらの学び直しにぴったりのクラスです。



挑戦はワクワクの始まり。学びを遊び心で彩れば、日常ももっと楽しく豊かに。あなたの一步を応援します！

GALLERY



ステップアップ！水彩画科 岡村純子

タイトル：やすらぎの庭園

慶沢園で水面に映り込む美術館の美しさに心惹かれました。透明水彩の綺麗な発色が好きで淡く描いていましたが、先生や仲間のアドバイスを受けて屋根・窓を細かく丁寧に描いてみました。少し新しい私が表現できたようです。



水彩いろいろ科 大神正二

タイトル：ポツンと一軒家

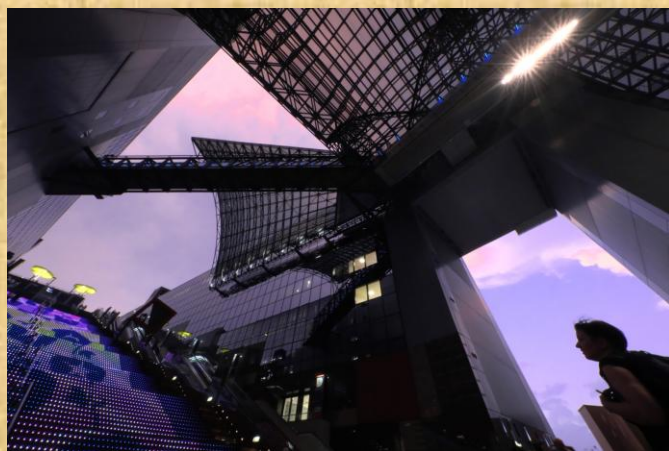
人里離れた場所に佇む小さな赤い一軒家、何故か懐かしさを覚える景色・郷愁にかられる幻想的な自然風景・心揺さぶる光景・美しい世界観・空気感がわたしの絵に対するテーマです。



写真表現科 横田叔久

タイトル：上りゆく視線の先に

エスカレーターの視線の先に広がる建築物が織りなす構造美と力強さに対して、射し込む柔らかな光との対比が美しい一瞬でした。



写真表現科 山田淑子

タイトル：京都駅夕景

実習での1枚です。京都駅のダイナミックな構造と夕映えの大階段のイルミネーションに人影が入り面白い一瞬が切り取れました。

コーディネート



写真表現科 鈴木久志

タイトル：やわらかな光

万博日本庭園の竹林をピントの合った写真とピントを外したぼかしの写真2枚を撮影、合成して幻想的で絵画の様に仕上げました。



写真表現科 近藤正明

タイトル：流れへのレジスタンス

流れに逆らい、自分を貫く若葉。まるで体制への迎合を拒むよう歳を重ねた身にはまぶしいが、静かな励ましを届けてくれる。



似顔絵まんが科 菊地美和

タイトル：阿部寛「そうだ、温泉にいこう！」

似顔絵の課題探しで、某家電量販店の炊飯器のパフレットで阿部寛を見て、テルマエロマエという映画が浮かびました。



似顔絵まんが科 栃尾実

タイトル：ガンバレ タイガース 熱烈阪神ファン（3人シリーズ）

2025年は阪神タイガースが優勝し、高市さんが女性で初めての総理大臣になられた年でした。高市総理は阪神ファン。今年もガンバレ！

市民公開講座へ行こう！ 知の贅沢を、無料で聴講できる学びの時間

知らなかったがお得に変わる人気公開講座

◇ オペラとミュージカルの違い

「歌を愛し、歌を楽しむ科」講師で オペラ歌手の小澤聖子さんと元宝塚歌劇団雪組娘役の麻樹ゆめみさんの演奏に作曲家平島勉氏の解説を交えながらの楽しい音楽講座でした。「それぞれの違いがよくわかり、今後の観劇がより楽しくなりそう」という感想を多くいただきました。

(2025/7/31)

会場で聞いてみたよ。

■ 参加者の声

「こんな話が無料で聴けるのは、本当にお得だと思います」

「初めて参加したけど、また来たい」

「おもしろいテーマだなと思ったら、都度足を運んでいます。もう、何度も来ています」
など、など…。



感情を歌うオペラ。物語を語るミュージカル。

受付中！

2026年1月30日実施予定講座！



◇ 酒造業界の過去・現在・未来 世界に誇る日本酒！

創業150年余りの老舗酒造が、清酒発祥の地・奈良で手造りに徹した酒造りの伝統と「お客様目線の酒造り」という企業理念を掲げ、時代の変化を捉えた挑戦をしています。人や文化と伝統を繋ぐ日本の「酒」をどのように受け継いできたのか、その歩みと未来への展望を語っていただきます。

詳細はコーダイのホームページをご覧ください。

気になるテーマがあったら、ぜひ一度のぞいてみてください。
思いがけない“学び”に出会えるかもしれません。

コードアイゆずりば

— もったいないを、つなぐしあわせへ —

コードイからはじまる、
やさしい循環のかたち



2025年12月「コードアイゆずりば」サイトが公開されました！「まだ使えるのに捨てられてしまうモノたち」を、必要としている人につなげることを目的とした無料の譲り合いプラットフォームです。

会員登録を行った受講生のみがサイトにサインインできます。※希望者にのみIDを付与。「譲りたい人」と「受け取りたい人」をやさしくつなぎ、お金のやりとりはありません。



- ・ シニアの生活の質向上と「もったいない精神」の再発見
- ・ まだ使えるモノを処分せず、必要とする人に届ける喜び
- ・ SDGs目標⑫「つくる責任・つかう責任」に貢献
- ・ ごみ削減・リサイクル推進・心の豊かさを育む

対象物品に関しては、出品者自身による事前の検品と取引相手への正確な情報提供が必要です。コードイは対象物品の品質等について、いかなる保証も行わないものとします。





歌うたび、つながる 校歌とともに

10年前、

コーダイに校歌が誕生しました。

「学びの場に、心をつなぐ歌を」という想いから始まり、作詞を担当した川口敦子さんは「ひとりじゃないよ。一緒に行こう!」というメッセージを込めました。歌詞には We aren't

alone. Walk on together. の言

葉もあり、聴く人の心にそっと寄り添います。この校歌は、いつしか誰かの背中を押す存在となり、受講生をはじめ多くの人に歌い継がれています。

今回は、その歌に魅せられて『校歌を歌う会』を結成したグループを取材してきました。とある土曜日、笑顔と歌声に包まれた練習場でお話を伺いました。

会員は約10名。月1回の練習には、似顔絵まんが科、近代文学科、素敵な歳の重ね方を学ぶ科など、現役・卒業生が集います。練習では必ず一度は校歌を歌い、仲間との絆を深めます。

We aren't alone. Walk on together!
ひとりじゃないよ。一緒に行こう!



参加者の声

- 歌うと気持ちが前向きになります
- みんなで歌うことが何よりも楽しい
- コーダイで知り合えた仲間だから「校歌」は大切にしたいんです

高津さんの言葉からは、仲間を思いやり、つながりを大切にする『校歌を歌う会』の温かな姿勢が伝わってきました。まさにそれは、学校が推奨する「仲間づくり」の理念を、日々の活動の中で実践されている例といえるでしょう。この歌が響くたび、私たちは思い出します。「ひとりじゃないよ。一緒に行こう!」歌を通じて広がるつながりの輪は、これからも大きく育っていくことでしょう。校歌が、人生の節目にそっと寄り添う存在であり続けますように。



歌が紡ぐ絆。

それが『校歌を歌う会』です。詩吟、ギター、合唱、漫才、ポップスバンド、オカリナ、ピアノ、腹話術。多彩な特技を披露し合い、設営から運営まで全員で創り上げます。互いの個性を慈しみ、無理なく響き合う。「この歌があったから出会えた」仲間との想いが、明日を鮮やかに彩ります。



写真左 グループ代表の高津吉博さん

コーダイ Friendly Park

認定NPO法人大阪府高齢者大学校は 泉州アグリ(農業支援機構)と協力し、お米作りを行っています。

今年も収穫したお米100kgのうち、40kgをひらかた市民活動支援センターを介し、子ども食堂に寄付させていただきました。(残りの60kgは大阪市社会福祉協議会へ寄付しています。)

提供先の子ども食堂から届いた感謝のお便りを紹介します。

地域の人々と共に、心身ともに豊かなコミュニティづくりを目指すコーダイの理念に沿った、心温まるボランティア活動ですね。

子ども食堂で、ご寄付いただいたお米を使わせていただきました。お米の高騰で大変助かりました。

3日のお弁当配布は68人、17日の食堂では51人の 子ども達に食事を提供させていただきました。子ども食堂は色々な方の寄付に支えられてやっています。今回のご厚意に深く感謝いたします。(本文抜粋)



編集後記

今月号では、年齢をもろともせず新しいことに挑戦する人を特集しました。歳を気にするな、人生は今からやで——そんな姿勢こそが、毎日を輝かせる力になるのだと思います。小さな一歩でも踏み出せば、そこから新しい景色が広がります。

今年も一緒に笑って、学んで、挑戦して、紙面から元気をお届けします。

春は挑戦のはじまり。皆さんからの面白いネタ、お待ちしております。

「わたしの推し活!」「ひとり時間の過ごし方」で記事を募集しています。(T)

<送付先>

takechi@osaka-koudai.com

今週の表紙(日本画)

大豊世紀先生は日展や日春展で数々の受賞歴を持つ日本画家です。

第10回日展(2023年):「暦」第8回日展(2021年):「池」など近年にも数々の作品を出品。

2025年は日展では第1科東京都知事賞:「温室」を受賞されました。現在、水彩いろいろ科で指導していただいています。

ご協力ありがとうございました。



コーダイ同好会・クラブ紹介



コーダイの「クラブ活動」は、現役受講生及び修了生(OB)で編成したクラブ活動です。趣味を通して仲間づくりや社会参加活動に繋げることを目的にしています。「どんなクラブ活動があるのかな?」と興味を持たれている方のために、いくつかのクラブ活動の中から今回は「みんなでオカリナを楽しむ会」を紹介します。

『みんなでオカリナを楽しむ会』

自然から学ぶ科 有馬行廣

クラブを立ち上げて10年。「楽譜読めない」「オカリナって何?」から始まった仲間も今じゃ立派に施設演奏に行って相乗効果を楽しんでいます。(どちらがボランティアと言われながら。笑) 頭・口・指を使って認知症予防もして、第2の人生を楽しんでいます。音楽ってほんといいですね。



年をとるとは、
未来。

シニア向け
新築分譲マンション
供給戸数 近畿圏全域
NO.1 ※1

シニア向け分譲マンション
中楽坊

現在分譲中の〈中楽坊〉

兵庫県神戸市

明石海峡大橋を望む丘の街
神戸ジェームス山 中楽坊



大阪府吹田市

北摂・千里の頂の“隠れ家”
ちさと村 中楽坊



奈良県奈良市

日本のはじまりの地、奈良へ
奈良 学園前 中楽坊



※1.2000年以降に分譲された近畿圏全域におけるシニア向け新築分譲マンションにおいて、マスターズマンションシリーズが供給戸数第1位となります。(不動産経済研究所調べ 2025年6月現在)

《 中楽坊の主な特徴 》

- 中楽坊専属シェフのいるレストラン
- 日常の相談対応、各種お取次
- 入居者専用送迎バス運行
- 温泉大浴場・露天風呂
- 24時間緊急時対応
- 外部の医療機関・介護事業者と提携
- 大切なペットと同居可

資料請求・お問い合わせは〈中楽坊〉の総合窓口へ

0120-15-8124

◎営業時間／10時～18時 ◎定休日／毎週水・木曜日定休(祝日は木曜のみ営業)

ホームページにて詳しい情報をご覧ください

中楽坊

検索

豊かなシニアライフのための
情報をお届けいたします。



<中楽坊>
LINE 公式アカウント

友だち追加はこちら→



ハynesコーポレーション株式会社

本社 〒541-0044 大阪市中央区伏見町四丁目2番14号 WAKITA藤村御堂筋ビル4階

TEL:06-6223-2424 (代表)

《 近 畿 圏 》

