

生きがい

編集発行

新居浜市高齢者生きがい創造学園

新居浜市上原二一八一

(☎ 四四一四八二六)

私とグラウンドゴルフ

高齢者生きがい創造学園
代表者会 体育委員長

原 義夫



小生のグラウンドゴルフとの出会いは、自治会の応援で出場したゲームでした。偶然にもホールインワンを決める事ができ、その日からすっかり病み付きとなり、ゴルフ人生が始まりました。

別子GG入会当初は、先輩方についていくのが精一杯で、取り残されない様にと打ち方もあれこれ工夫し、庭には小さなコースを作り、コツコツと練習をしました。

今日は学園での練習、明日は市の大会、来月は県大会と充実した日々を過ごしています。

中でも特に思い出深いのは、札幌での全国大会です。

20代の頃、自衛隊で過ごした思い出の地に50年後、再びこの様な形で来ることができ、感慨深いものがありました。

グラウンドゴルフを始めた事により、大勢の方々知り合えたのが何よりも嬉しい事です。楽しい仲間たちに恵まれ今日まで続ける事ができました。

今の目標は、東京オリンピックまで元気にゴルフをする事です。

それまでゆつくりと、和気あいあい、楽しみながら続けていけたらと思っています。

8	7	4	3	2	1	日
火	月	金	木	水	火	曜
短歌みらい 絵手紙なでしこ みどり(茶道)	フレッシュ2009(歩く) 山茶花(俳句) さくら(茶道) いとこのこ(組み木) 桃山D(卓球) 亀池A(陶芸)	茶道教室 メヌエット(ピアノ) 弥生(生け花) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	書龍(書道) サンシャイン(写真) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	書心(書道) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) 亀池A(陶芸)	絵手紙教室 書硯(書道) ドルチェ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス) 亀池B(陶芸)	午前
絵手紙はなみずき 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	百描会(美術) ウッド(組み木) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	ベートーヴェン(ピアノ) 絵手紙あけぼの	ミニッツ(ハーモニカ) ショパン(ピアノ) 3Bフリージア(体操) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	午後

組み木教室を

受講して

(講座 組み木教室)

板を糸鋸で切るぐらいは簡単だろうと軽い気持ちで臨んだのですが、第一回目の授業で愕然。直線、曲線を切る練習でしたが、これかと思うようになりません。直線が真っ直ぐに切れないのです。

何故？曲線も線からはみ出し、行ったり来たり連続。いくらやっても上手くいきません。授業の最後に次回は、作品を作りますとのお達し。不安の幕開けとなりました。

そして二回目の授業。ペンギンの親子が題材でした。案の定、思った通りに切れません。ペンギン親子の隙間もガタガタです。ペンギンの目をドリルで開け、最後にやすりで磨いて仕上げると親子の隙間がさらに拡大する始末。それでも親が子に口移しで餌を与える微笑ましい作品が完成しました。

この初めての作品は七月、ロビー展で先輩方のすばらしい作品と一緒に展示されました。もちろん比べものにはなりません。

それでも展示して頂いたことは、大きな励みとなりました。

その後、回を重ね、これまで八作品を手がけ十一月には卒業作品をロビーに展示することができました。

講座生十四名全員無事卒業の見込みです。藤井文江先生、飯塚さんを桧垣さん、はじめ諸先輩のご指導に感謝する次第です。

(中萩 伊丹 哲)

絵手紙を学んで

(サークル 絵手紙はなみずき)

私達、はなみずきは、和田静子先生の御指導のもと、十五名の仲間が

①は っとする美しさと出会った時

②な んとしてでも絵手紙に描きたくて

③み んな一緒に楽しくにぎやかに

④ず ーっと続けて行きたいと

⑤き ようから明日へと前向きに

一生懸命学んでいます。

私の絵手紙は、稚拙でヘタですけど、素敵な心のこもった絵手紙を受け取った時の感動と嬉しさを忘れられず、私もそんな絵手紙が描けたらいいなと思っています。そして、臨機応変に、その時々、まめに、ポストインできるように努めたいと思います。

和田先生は、「絵手紙は、自分探し、友達探し」と、教えて下さっています。その言葉のように、私は年を重ねてもまだまだ知らない事の多さに気づき、絵手紙を通して知る事が増えて行き、心豊かになっていくのがとても嬉しいです。そしてなにより大切なお友達ができ、楽しくおつき合いができるこの出会いに心から感謝しています。

そして、メンバーのみんなは、学園のロビー展と学園祭に臨む時、すばらしい作品を出品したいと心の励みにして、そしてそれが次のステップにあがれるチャンスだととらえ、精一杯頑張っています

(金子 八木 多賀子)

日曜	午前	午後
8 火	エリーゼ(ピアノ) ミニッツ(ハーモニカ) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ) 亀池B(陶芸)	コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)
9 水	書道教室 ハーモニカ教室 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) 亀池A(陶芸)	四季の組み木教室 写真教室 書峰(書道) ソナタ(ピアノ) 街道をゆく(歩く) やまびこ(歩く) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) 亀池B(陶芸)
10 木	俳句教室 3B体操教室 ピアノ10 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	コーラスひろせ のこのこ(組み木) モーツァルト(ピアノ) 亀池B(陶芸)
11 金	俳句教室 3B体操教室 ピアノ10 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)
14 月	コーラス教室 ラージボール卓球教室 書楽(書道) あすなろ(俳句) ねこやなぎ(川柳)	いずみ(短歌) いとこのこ(組み木) 桃山B(卓球)

コンテニューの紹介

(ハーモニカサークル コンテニュー)

月日の経つのは、速いものですがコンテニューのハーモニカ技術の進歩は遅いものだなあと感じたりするときもあります。

今年はずしぶりに入園してきた学園生や公民館生のおかげで大勢の仲間が増えました。みんな大変な刺激を受けて心機一転、月2回の授業や自主練習また発表会などに積極的に取り組んでいく覚悟をしております。

我々には、有難いことに優秀な先輩グループがいます。今まで以上にいろいろと教わることも出来ますし、授業前後に講師荃田正治の先生にお願いして高度なハーモニカ技術を教えて頂ける環境があります。さらに生きがい創造学園の先生方にも最適な雰囲気を作っていたいております。

こういう中でなにか一つでも先輩サークルとして示せるものを努力して作りたいたいなあとも思ったりしています。とにかくサークルの名前に負けないように、今までどおりみんなが困ったときは、たすけあって励ましあってハーモニカを継続して頑張ろうと考えています。

(中萩 藤田 哲夫)



22	21	18	17	16	15	14	日
火	月	金	木	水	火	月	曜
絵手紙うさぎ エリーゼ(ピアノ)	みどり(茶道) 亀池A(陶芸)	メヌエット(ピアノ) なごみ(茶道) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	ウオークひうち(歩く) フレッシュ2009(歩く) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	男の料理教室 書心(書道) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	家庭菜園教室 書硯(書道) ドルチェ(ピアノ) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ) 亀池B(陶芸)	さくら(茶道) 桃山D(卓球)	午前
絵手紙すみれ 桃山A(卓球)	書楽(書道) 百描会(美術) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	ベートーヴェン(ピアノ)	陶芸教室 シヨパン(ピアノ) ミニッツ(ハーモニカ) 3Bフリージア(体操) 桃山B(卓球)	やながわ(川柳) 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	午後	

ハーモニカ教室

(ハーモニカサークル ファイブミニッツ)

六年振りにハーモニカ教室が開設された。

今のところ全員が講座を受けていると聞く。

そこで後輩の皆様は今後のたどるだろうと思
う予定をお知らせして参考にしたい。

3月には学習成果発表の学園祭があり4曲く
らい演奏できるので今から練習を。次に引続き
学園に残り、講師の指導を受けたのならサー
クルを結成して活動の内容を学園に提出して承
認をいただく。又講師の所属する愛媛県ハーモ
ニカ協会に加入することも必要で年会費は三千
円必要。

さらに3月には新居浜地区のハーモニカ演奏
会がある。講師に師事している約80名が参加す
る。懇意になって欲しい。参加費は弁当含め約
千円必要。ハーモニカ協会の演奏会が年2〜3
回開催され各地のサークルが出演するだろう。
出演費用は一ステージ一人二千円。

そしてボランティア活動がある。主に、老人
介護施設や自治会の催し、企業の〇〇記念など
があるので演奏曲名を増やしておく事が大事。
この繰り返しで、練習又練習で熱心な人はさら
に伸びていくだろう。

皆さんと会える日を楽しみにしています。

(中萩 南 宏)

誰にも同じ年月

(ピアノサークル エリーゼ)

ピアノを始めてもう九年。年月は皆に等しく
与えられている。世の中にも身体にも、孫の歳
にも。でも昔の姿を保っているものもある。講
師山内恵里先生の若さであったり、私のピアノ
の技であったり。先生の若さは努力の賜物であ
ろうが、私の技は努力が足りなかった。全く足
りなかった。軽口はさておき、私も九年も経て
ばきつとあのようにと大先輩が弾いておられ
た姿を自分に重ねもしていた。しかし、現実は
甘くはない。あらゆる事が降りかかる。二人
から独りになって落ち込んだり、家族が増えて
喜んだり。でもこのようなことは違いこそあれ
誰の上にも似たり寄ったりのこと。そんな中で
も絵に描いた姿に近付けている仲間も多い。何
が違うのだろう。自問自答の中「自分に勝つ」
という答えが浮かび上がる。理由を探している
自分に「それは言い訳でしょ」と言ってきたか
どうか。そうしながらも厭きもせず止めもせず
続けてきた。そこには私に出来る範囲でしよう
という魔法の言葉があった。ピアノに割く時間
も極端に少なくなりながらも自分を納得させる。
そんな私を支えてきたのは仲間であったり、先
生の惜しみない愛であったり全てのこと感謝
の毎日である。

「決断の底へ沈めている迷い」美恵子

(中萩 山内 美恵子)

日曜	午前	午後
22 火	ミニッツ(ハーモニカ) クロワッサン 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス) 亀池A(陶芸) 亀池B(陶芸)	亀池A(陶芸) 亀池B(陶芸)
24 木	書峰(書道) ソナタ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	モーツァルト(ピアノ) コーラスひろせ
25 金	ピアノ10 さつき(生け花) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) 亀池A(陶芸) 亀池B(陶芸)	弥生(生け花) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球) 亀池A(陶芸) 亀池B(陶芸)

◇こ恵贈お礼◇

- ◎ロビー生け花 十二月度 鴻上 美智甫 様 (講師)
- ◎川柳にいはま十二月号 にはま川柳会 様
- ◎写真大百科事典 全10巻 サンシャイン 元講師 田尾 忠士 様

◇今月のロビー展◇

(十二月一日〜二十五日)
書道教室(講座) 絵手紙教室(講座)
墨友(書道)

*来月の予定

俳句教室 陶芸教室 写真教室
ねこやなぎ(川柳) やながわ(川柳)

自分でできる事

(書道サークル 書硯)

三十三年余り勤めた仕事も定年と言う区切りが近づいた二月頃、退職したら何をしようかと思っている時、市政だよりで、高齢者生きがい創造学園の事を知り、早速、書道教室と卓球教室に応募したところ、どちらも受け事ができました。

母の介護も施設に入所しているとは言え、やはり家族が行き様子を見て、できるかぎりの世話をし、病院も必要に応じて同行したりで、中々思うように時間もとれず練習不足で一年が過ぎ、書硯サークルに入って、早や、二年目。書道との出会いは、小学校、高校の授業と成人して和裁を習っている時、和裁の先生のお父さんに書道を習っていましたがお勤めで中断してしまい四十年余り過ぎてから、今回が四度目の出会いとなります。

もともと、じっくり座って書くと言う事が好きではなく、サークルの二日前に練習する位なので思うような結果がでません。それでも川本久美子先生、先輩の方々がやさしく、ご指導して下さいます。

昨年十一月末から、母が体調をくずし、入院が長期となり、施設も退所となり、母の病室へ昼間と夕方行くのが日課で、二、三時間居て、お風呂に入った時は顔や手足にクリームを塗ってあげたり、手をつないでテレビを見たりしてそばにいます。今は、自分でできる事を精一杯頑張る事です。

(中萩 伊東 みどり)

人生は楽しんだもの勝ち

(ピアノサークル ベートーヴェン)

私は「人生90年時代」に合わせた新しいライフスタイルの一つとして、生きがい創造学園の受講を選択しました。

昨年度からピアノ教室に参加し、今年度は教室のメンバーから9人の美熟女と優しい男の子の10人でベートーヴェンをスタートさせました。ピアノは右脳と左脳をフル稼働させてくれる最高の脳トレになります。高齢期を生きる上で重要になってくるのは『三つのK』です。一つは「健康」二つ目は「家庭・経済」三つ目は「心」です。

仕事が無くても趣味でもなんでもなすべき事があることが大事で、それらが『生きがい』になり心の充実感を得ることが出来るのではと思っています。また人生、楽しんだもの勝ちで自分の人生を幸せにするのは、自分でしかないと思っています。楽しく生きるための、また人生を幸せにする為に創造学園を利用し、人々との出会いを豊かにするのも素敵ではありませんか!

自分にとつての幸せを見つけて、やりたいことをする行動力、明日に向かって昨日の自分よりも一歩でも前に進めたいのではないかと思いつつ充実した生活に色どりを添えてくれる生涯学習への参加は、実に有意義だと実感しています。これからも色々なことに挑戦していくつもりです。

(船木 島崎 里恵)

第2回新居浜市GG協会・協会長杯大会

9月29日 新居浜市GG場
個人 男性の部 5位 原 義夫 [5351打]
女性の部 4位 薦田明世 [5351打]

第22回東予GG協会・西条大会

10月3日・東予運動公園多目的グラウンド
団体 3位 広瀬Aチーム [290打]
高倉春江 越智和人 神野達乃
津乘フミ子 宝利美枝子
個人 男性の部 優勝 高橋寛昌 [44打]
女性部の部 優勝 ※ダイアモンド賞
2位 林アヤ子 [5145打]
神野達乃 [5145打]

愛媛スポーツ祭2015

11月1日・県総合運動公園多目的広場
団体 3位 別子Aチーム [287打]
原義夫 矢野孝治 薦田明世
個人 男性の部 5位 奥坂功 [5352打]
女性の部 3位 政岡恵子 [251打]
5位 飯尾節子 [5352打]
※以上いずれも3ラウンド

事務室からのお知らせ

本格的な冬の季節となり、暖房が必要な時期となりました。学園の暖房使用時は、室内と室外の温度差に気を付けて、適切な温度管理(目安は二十度くらい)をお願いいたします。また、退出時には電源の切り忘れがないか確認してください。併せて節電にもご協力よろしくお願ひします。

お詫びと訂正

11月号P2「グラウンドゴルフ大会成績報告」
団体Bグループ優勝
・(誤) 飯尾セイ子 (正) 飯尾せい子
11月号P5「組み木は楽しい」
(組み木サークル ウッド)

・(誤) 執筆者名未入力(正) 高津 岸 明

頭の体操

(講座 俳句教室)

六十歳もなかばになり、ボケ防止のために、以前より興味のあった俳句が頭の体操になると思ひ、今年五月より俳句教室を受講しております。

奇しくも、講師の阪上史琅先生は、私の中学時代の恩師であり、中学時代を思い出しながら学園生活を楽しんでおります。

俳句を始めて、まず感じたことは読めない漢字、知らない字句が多いこと。高校時代の黴臭い辞書と購入した歳時記とを毎日ならめっこしております。又、俳句五七五の中に季語、切字があり、その働きと効果を知るために、図書館通いをし、俳句入門書等を読みあさっております。そして、句を詠むうえで一番難しいことは、物事を見る感覚と、その感覚を五七五に表わす感性が在ることです。確かに、俳句を始めて、四季の変化、人が生活するうえで物事や心の動き等に、今迄とは異なつた感覚で見ている自分に気付いております。

始めて日も浅く、思うように句を詠むことができず悪戦苦闘しておりますが、句の良し悪しは別に、一句でも多く詠み続けることが、ボケ防止の頭の体操になると思っております。その中で一句でもよいから、感性あふれる句が詠めることを願つて、俳句を続けて行こうと思つております。

「天を切る飛行機雲に秋茜」

(中萩 亀井 喜一郎)

学園歌壇

サークル「短歌みらい」

ゴオーというウオシユレットの渦の音今日も健やか日課の始まる

石

青い空綿毛の様な白い雲吹く風さわやか心にそよぐ

いくたびも時費やして物探しいつからとなく老いを連れだつ

サークル「いずみ」

刺身にて鯖食べたり秋の夜のトロトロもちもち類に溶け込む

神無月なのに山茶花咲き満ちて今年の冬の早まる気配

古民家の「ときの屋」に集い居てむかしの保母は「もみじ」を歌う

学園柳壇

サークル「やながわ」

笑顔だけ味な女になれますか

玉音とその聖断に涙する

サークル「ねこやなぎ」

逢いたいよ飛んでいきたい黄泉の国

出不精が陽気につられハイキング

朗らかな人には病気寄りつかぬ

井原みつ子

学園俳壇

サークル「あすなる」

整頓されし父の仕事場菊日和

サークル「山茶花」

爽秋や無名の画家の野外展

沈下橋濁流が越す秋出水

女高生に赤い羽根付けられし今日の幸

第33回子規顕彰全国短歌大会

(特選) 子規さんも恋したことはあるかしら折り鶴ふたつお墓に置きぬ

(入選) 銅山は一万人の住みし町野面積みせし石垣遺る

ゆるキャラの次々生まるるこの国の憲法解釈ゆ

るびゆくなり

首のばし困いになじめぬ駝鳥達夕日のむこうに

サバンナ見えたか

第67回愛媛歌人クラブ短歌大会

(入選) 夜の空の流星となりたる宇宙基地に宅配のごと

物資の届く

母訪へば気持よさそに眠りをり又来るからとメ

伊藤 康子