

# 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)

## ゆっくり一生懸命



高齢者生きがい創造学園  
講座 書道教室 講師

小野 博

平成二十八年(丙申)の輝かしい新春を皆様お健やかに迎えられましたことを心よりお慶び申し上げます。心新たな気持ちでこの一年間それぞれの学びの場において更に精進発展されますよう祈念しております。

私は、当学園の書道講師をさせて頂いたのは、平成十八年六月からです。今年も十一年目の節目を迎えました。この間、園生の皆様並びに学園関係者の方々の温かいお力添えをいただき厚く御礼申し上げます。

さて、六十歳以降の生活を充実させるためには何が必要かというある調査がありました。それによりますと一位は趣味を生かすとよい。二位はしっかりと貯金をしておくこと。三位は健康維持することが大事。四位は若い時から計画や準備をしておく。五位は友人、知人をたくさん持った方がよい。とありました。この内三項目が学園の目的に合うものであり多くの講座、サークル活動が活発に行われているのが証です。まさに学園は高齢者の能力の開発及び健康の増進を図る最適の場です。

そこで大事なことは学ぶ態度、姿勢であります。先ず自己不完全であることを自覚し、他者から学びそして心を広げて学ぶことが大切な基本姿勢だと思えます。自身が学ぶ向上心無くさない限り芸術文芸関係は終生学習ができます。長く継続して自己の能力を向上させる為には少しづつ目標をレベルアップして取り組む必要があります。高齢になるとどうしても体力面が弱くなります。その為には学ぶ基本姿勢を念頭に「ゆっくり一生懸命」で学ぶことが長続きする秘訣です。ゆっくりと焦らず心を和らげ真剣に気持ちを込めて学び、仲間と楽しみを共有して生きがいを求めていただければと思います。私も今迄の経験を生かし微力ながら皆様と共に教え共に学び学園生の一人として歩んでまいります。

12	8	7	6	5	4	日
火	金	木	水	火	月	曜
短歌みらい 絵手紙教室	趣味の料理教室 俳句教室 3B体操教室 ピアノ10 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) 四季の組み木教室 写真教室 書龍(書道)	書道教室 いとこのこ(組み木) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) 亀池A(陶芸)	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)	コーラス教室 墨友(書道) 山茶花(俳句) 桃山D(卓球) 亀池A(陶芸) 亀池B(陶芸)	午前
絵手紙はなみずき 桃山A(卓球)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	ベートーヴェン(ピアノ) のこのこ(組み木) 絵手紙あけぼの	ミニッツ(ハーモニカ) ウッド(組み木) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	書楽(書道) 百描会(美術) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸) 亀池B(陶芸)	午後

## 二度とない人生だから

(カラオケサークル 山雄会)

私がカラオケサークル山雄会に入会したのは、七年ほど前、躊躇している私を後押しして呉れたGさんのお蔭です。途中講師の先生が変わられたり、山あり谷ありの山雄会の中で続けることしか出来ない私でしたが、諸先輩のはげましや、すばらしい先生に育まれ、何とか人前でも歌える様になりました。

私の当初の目標は達成したのですが、それと同時に、歌が心の支えになっていきます。心が沈んでいる時も、大きな声で歌うと明るい気分になれるのです。又着飾って舞台に立ち、別の私に変身なんてことも……。

山雄会の現在の会員数は四十数名、内、男性が九名と少ないのがさみしいのですが、練習曲はデュエットあり男性の歌ありナツメロありです。年二回の成果発表会、施設へのボランティアなども楽しみの一つです。昨年の十一月六日に養護老人ホーム慈光園へ、ボランティア公演に出かけ、皆様に喜んでもらいました。(写真)

二度とない人生だから坂村真民さんの詩を心の糧に、これからも楽しい仲間達と共に歌って楽しいひとときを過ごせたらと願っております。

人生は深い縁への不思議な出会いです。めぐり合った先生に友に感謝です。

(中萩 坂田 純子)



慈光園でのボランティア公演

写真提供 坂田 純子さん

日	曜日	午前	午後
12	火	ねこやなぎ(川柳) 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)	亀池B(陶芸)
13	水	男の料理教室 書心(書道) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) 亀池A(陶芸)	コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)
14	木	書峰(書道) サンシャイン(写真) ソナタ(ピアノ) 街道をゆく(歩く) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	コーラスひろせ モーツァルト(ピアノ)
15	金	メヌエット(ピアノ) さつき(生け花) フレッシュ2009(歩く) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)
18	月	コーラス教室 ラージボール卓球教室 墨友(書道) あすなる(俳句) さくら(茶道) ウッド(組み木) 桃山D(卓球)	いずみ(短歌) 百描会(美術) いとこのこ(組み木) 桃山B(卓球)

### 被写体に感動して

(写真サークル サンシャイン)

朝焼けや夕焼けの美しい風景を見たこと  
がありますか。撮影を始めた頃、舞子浜の  
朝日に光る干潟を見てその美しさに感動し  
ました。然し、この景色を先輩の助言なし  
では撮影することができなかったのです。

デジタル教室受講の動機は料理やお菓子  
の写真を上手に撮りたいとの思いで、最初  
は押せば撮れる位の気軽な気持ちでした。  
上手に撮るためには専門的な知識が必要で  
、その知識を深めようとサークルに入り現  
在に至っています。

昨年度までの講師である田尾忠士先生の  
基礎からの指導、元会長・前会長によるデ  
ジカメ勉強会受講、写真展での発表と鑑賞、  
今年度からは自然写真専門の北添伸夫先生  
による指導を受け、撮影の奥深さを感じて  
います。今は現会長を中心とした毎月実施  
の撮影旅行で自然風景や催し等の撮影を実  
践して研鑽に励んでいます。

変わりゆく自然の景観や地域の催し、ま  
た歴史や文化にも触れ、その時々の一瞬の  
感動を大切にし、最初の動機である手段と  
しての撮影ではなく現場で感じる写真を撮  
ることをこれからのライフワークとして続  
けていきたいと思っています。

(金子 中野 恵子)

### 夢のピアノリスト

(ピアノサークル ドルチェ)

「光陰矢の如し」と申しますが、私もそ  
ろそろ古稀が近づこうとしています。

今まで、仕事と子育てに明け暮れ忙しく、  
第二の人生をどのように暮らしていこうか  
と悩んでいた矢先、生涯学習があることを  
知りました。

以前から楽譜だけでも読め、ピアノが弾  
けたら、どんなに楽しい生活ができるか、  
いつも心の隅にあつたので、ピアノ教室は、  
何年も待たないと、入会できないという噂  
は聞きました。が、ダメもとで取り敢えず申  
込んだ所、入園の案内が届き嬉しかったで  
す。

自己紹介で、忘れかけている楽譜を読み  
たい。できれば「エリーゼのために」を弾  
きたい。と言っていました。「エリーゼ  
のために」を、子供の頃、鼻歌交じりに歌  
っていたリズムをそのまま弾き、何時の間  
にか自己流で編曲しています。左手はバラ  
バラ、右手もバラバラの癖が取れず、左手  
からの練習のやり直しです。心の中では、  
絶対、楽譜通りに弾きたいと思いつつ、ま  
まならず：(つらいっ) 四苦八苦していま  
す。

皆様も、認知症予防にピアノ教室へ参加  
してみませんか。お喋りやお食事会など楽  
しいですよ。

(中萩 近藤 久美子)

日	19	20	21	22	25	26
曜	火	水	木	金	月	火
午前	絵手紙なでしこ ドルチェ(ピアノ) みどり(茶道) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ)	書道教室 ハーモニカ教室 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	書龍(書道) ウオークひうち(歩く) やまびこ(歩く) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	茶道教室 ピアノ10 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	コーラス教室 書楽(書道) さくら(茶道) のこのこ(組み木) 桃山D(卓球) 亀池A(陶芸)	みどり(茶道) エリーゼ(ピアノ) ミニッツ(ハーモニカ) 絵手紙うさぎ
午後	書硯(書道) やながわ(川柳) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	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)	ベートヴェン(ピアノ)	なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	絵手紙すみれ 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)

### 忘れ得ぬ思い出(二)

(講座 茶道教室)

僅か六十年程前、お茶・生花・洋裁は嫁入り準備の一つとされ、どこの子女も稽古に励んでいた。我が家でも姉のために母親が月謝の捻出に苦勞していたのを覚えてい

る。季節の移ろいは玄関や床の間の花に感じられたし、殊に正月に飾られた花には、静寂の中にも凜とした空気を子供心にも感じ

たものだ。又、時の来客に供される茶に、なごむ話

がゆったりと静かに時間を刻んでいた。確かに花や茶はごく普通に私達の日常の生活に有った。貧しいながらも豊かな暮らしは有った。

いつかしたら、高度経済成長へ突入。マツチ箱のような家に住み企業戦士の大合唱、働きバチの生活には茶や生花は無用の理(ことわり)。

伝統、ゆとり、情操等はどっかへうっちゃられ、アメリカナイズへまっしぐら。効率至上、消費は美德、一億総中流の世の到来なればやんぬるかな。かくして古き美しい時代は失われていくのか?

(中萩 高橋英隆)

### 3Bで無邪気に!

(サークル 3B体操 フリージア)

最近、年を取っていくのもまんざら悪いことじゃないな、と思えるようになってきました。三、四十代のまだ若かりし頃、上手になれるかもしれないと幻想を抱き、バドミントン、テニス、卓球、ヨガ、更には太極拳まで、仕事や家事もそこそこに体を鍛えねばと頑張っていました。そして結果は関節痛に。そんなときに出会ったのが3B体操でした。

3B体操は自分の体と心をじっくりと見直し、年相応のできる範囲で、頑張らなくてもいい楽しい体操なんです。

還暦をかなり前に迎え、自身の長い人生も含めて静かに振り返る余裕ができ、リタイア後の生活を謳歌していますが、楽しい運動なら続けたいと思っていました。ポップな曲、胸キュンの曲をバックに、カラフル過ぎる手具(ベル・ベルター・ボール)を手に、ステップがなかなか覚えられないドタドタの足音と笑い声。水曜日の午後のホールは、サンバ風、盆踊り風、ラジオ体操風と3B体操のメニューが私たちを飽きさせません。そして木坂英子先生のウィットとユーモアにあふれたコメントが絶妙のタイミングで飛び交います。フリージアの花言葉は「潔癖」と「無邪気」だそうです。潔癖さは問題ないので、(笑)「無邪気」あとはもっと無邪気に3Bで遊んでみたいと思っています。

(惣開 渡部 久仁子)

日	曜日	午前	午後
26	火	別子GG (ゴルフ) ワルツ (ダンス) 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)
27	水	書心 (書道) クロワッサン 広瀬GG (ゴルフ) 桃山C (卓球) 亀池A (陶芸)	
28	木	四季の組木教室 書峰 (書道) ソナタ (ピアノ) 別子GG (ゴルフ) 桃山D (卓球) 亀池B (陶芸)	モーツアルト(ピアノ) コーラスひろせ のこのこ(組み木) 亀池B (陶芸)
29	金	メヌエット(ピアノ) 広瀬GG (ゴルフ) 桃山C (卓球)	なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ) 桃山A (卓球)

### ◇こ恵贈お礼◇

◎ロビー生け花 十二月度

鴻上 美智甫 様 (講師)

◎川柳にはま十二月号

にはま川柳会 様

### ◇今月のロビー展◇

(二月四日～一月二十九日)

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)

### \*来月の予定

弥生(生花) さつき(生花)

短歌みらい(短歌) いずみ(短歌)

# 今日、この頃

(書道サークル 書峰)

曇り空の中、落ちこぼれた枯葉をかき集めながら、今年もあと少し、と眩きました。年を重ねると一年がまたたく間に過ぎていくように感じられます。

平成二十年五月十四日、書道教室が始まりました。本格的な大筆は、小学生以来です。緊張のあまり強く握りしめたのか二、三日あと、親指の付け根が、腱鞘炎になってしまいました。

祝儀、不祝儀の表書きを少しは「まとも」な字をと思いい立ち申し込みました。あれから七年あまり、小野博先生の「イイネ」の言葉に励まされ、楽しいおしゃべりに慰められ、癒され上達とは程遠い筆運びですが、何とか続けております。

庭の木々たちも、美しい花を咲かせ一年の営みを終え、冬支度を始めました。そして厳寒の中、力を養い、蓄え、春を待ちます。私もこの一年練習した努力を少しでも実らせ、学園祭に向け頑張りたいと思います。夢は小筆でサラサラッと文を書きたいナ。

(大生院 清水 早苗)

# ぐうたら人生

(講座 趣味の料理教室)

もう半世紀も昔の話です。私が洋裁を習いにいき、その後、人の洋服を仕立てる様になった時、久しぶりに高校時代の友人と会い、「今、何してるん?」「洋服仕立ててる」「うそ!! 高校時代、ブレザー提出がビリだった幸ちゃん?」「人の服を縫ってる?袖通るん?」……。

今年私が趣味の料理教室を受講でき、現在、泉玲子先生にパン作りと、料理を懇切丁寧に指導願っています。実は私、料理も苦手なんです。好きな物を作る時は、とことん頑張るんですが、めんどくさがりなんです。

こんな私が何故料理教室を受講したのか?実は、パンの嫌いな私が、主人に美味しいパンを食べて貰いたい為、パン作りに挑戦したのです。私は貧乏性で、伊予柑や甘夏の皮を捨てるのが勿体無く、甘党の私が砂糖をどっさり入れてジャムを作るんです。ジャムがあるからパンを食べるんですが、主人が美味しいパンが食べたと言います。そこで主人思い?の私がパン作りに挑戦した訳なんです。

口先だけで手の動かない私ですが、泉先生と助手の工藤仁江先生には、これからもご指導よろしく願います。今迄のご指導本当に有難うございました。ぐうたらな幸ちゃんですが、パン作り頑張ります。

(大生院 真鍋 幸子)

# グラウンドゴルフ結果報告

## 平成27年度・後期普及指導員交流大会

11月6日【3R】新居浜市GG場  
個人 女性の部 3位 薦田明世【58打】  
5位 野中榮子【59打】

## 第90回新居浜市GG協会・親睦大会

11月10日【3R】新居浜市GG場  
団体 準優勝 別子Aチーム【299打】  
原 義夫 矢野幸治 奥坂 功

個人 男性の部 準優勝 久門直之【52打】  
女性の部 4位 薦田明世【59打】  
5位 宝利美枝子【59打】  
星加多美子 永易泰司

## 第80回東予地区GG大会

11月28日【3R】今治市営球場  
団体 優勝 別子Aチーム【278打】  
原 義夫 奥坂 功 矢野幸治

個人 男性の部 優勝 原 義夫【46打】  
女性部の部 3位 白川多枝子【56打】  
グラウンドゴルフサークル  
星加多美子 政岡貞次郎

## お詫びと訂正

27年12月号P5「GG大会 成績報告」  
・(誤) 矢野孝治 (正) 矢野幸治

## 謹賀新年

本年も何とぞよろしく願っています。

学園事務室職員 一同  
広報委員会委員 一同

平成二十八年 元旦



### なぜ絵手紙なのか

(サークル 絵手紙あけぼの)

仕事をやめて十ヶ月後、生きがい創造学園に入園しました。その間しばらくは、仕事のない気楽さ、好きなゴルフを好きな時に出来る喜びを感じながらも、やがて時間を持てあます様になりました。暇つぶしの主役がテレビになり、女房殿には疎まれる様になりました。

そんな時学園の案内書を見て、書道、絵手紙、川柳の教室に入り、これで充実した日々を過せると思いました。でもまだ時間をもてあまし、陶芸、水彩画を友人と習い始め、何とか一日ペー配分も収まってきました。

その後三講座はすべて皆勤しましたが、どの講座も、どうしてもこれを続けたいという気持はありませんでした。サークルに進む時の基準は、気楽であること、書道は集中力が必要、川柳は頭をフル回転、この二つは自分には不向きであると断定。

絵手紙は下手でいい、気軽にやっつけていける。教室の皆様も同じ気持ちだった様で、サークルを立ち上げて絵手紙を続けることになりました。振り返れば二年弱、見知らぬ人と和やかに語りあい、いきいきと楽しく励んでおります。最後に私が代表になった理由を一言。前代表者に、突然指名され、なぜだ?「一番暇そうだから」でした。

(新居浜 秋山 徳孝)

### 学園歌壇

サークル「短歌みらい」

伊予の地をゆるがす深夜の地震(ない)のあり  
原発避難の備えを憂う 馬木由利子  
父の膝に座りて聞きし武勇伝岩見重太郎心の奥  
に 坂田 純子  
新緑に呼ばれ石段上りゆく風も緑も一人占めし  
て 松本美智子

サークル「いずみ」

真昼間にミカン畑を猿家族我が物顔に横切り行  
きぬ 深川 隆正  
お赤飯に秋の味覚の栗入れて少し豪華に楽しき  
食事 谷永 順子  
移築せしダム湖見下ろす古民家でシヨウジョウ  
ビタキ赤い実啄む 林 勇夫

### 学園柳壇

サークル「やながわ」

苔みどりもみじの赤とイチョウの黄  
大木のイチョウで化粧寺の道 加藤千代子  
本堂で寺の歴史を聞く正座 藤田貴美代  
宮部 照美

サークル「ねこやなぎ」

健康に勝る富なしVサイン  
人の知恵自然のパワーには勝てぬ 加藤 忠吉  
アマゾンも小川もルートツひと雫 公文眞美子  
近藤 茂  
叶えたい夢の誘導路が光る 井原みつ子

講師

### 学園俳壇

サークル「あすなる」

紅葉や鞍馬の山の赤天狗 泉 百合子  
団栗を屋根に降らせて一人住む 逢坂 繁子  
紅葉茶会一口啜り子にがっと 太田 稔

サークル「山茶花」

廃鉢の古きリヤカーに枯かづら 白鳥 佳正  
丸ポスト似合ふ町並菊香る 瀧本 隆子  
山に雪十指は陶土まみれなる 上村扶佐子  
大カボチャ子どもまたがり写真撮る  
濃竜胆奥の院までまだ遠し  
神紋の幕のはためく浦祭 講師 阪上 史琅

### 第五回 四国短歌セミナー

(短歌大会)の入賞歌

(十一月二十七日 高知会館)

(特選)

ころころと女子高生らよく笑うバス待つ時もバスに乗っても 竹内 芳子

(秀作)

「おばあちゃん それを言うのは三べんめ」線  
香花火ほとんと落ちた 高橋 征子  
長き足で荷物を挟みスマホ繰る(おのぼりさん)の  
ような外人 近藤佳代子

(サークル【短歌みらい】)