

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)



「生きがい」紙と共に

高齢者生きがい創造学園
代表者会 広報委員長

細川 衛

広報委員を仰せつかり「生きがい」紙の作成に携わって十年が過ぎます。内容は皆様からの投稿（年間で詩歌二百余首、エッセー七十余編、関連写真三十数枚）と講師の先生方の投稿から成っています。原稿は毎月校正のため広報委員全員で読み合わせます。校正というより対話の姿勢で、読み、考え、教わっているのが現状で、そこに広報委員としての喜びを感じます。十人十色、色々な考えや生き方を知り、学園の老人力、老人の底力を見る思いです。さて、春三月、生きものの総てに力みなぎり、輝く季節です。卒業や入学の季節であり、当学園も例外ではありません。新居浜市の小学生の詩集「子どもの詩、小さなひとみ」（新居浜 小さなひとみの会発行）にこんな詩があります。古稀を生き、すっかり忘れていたときめきを覚えます。

『春』

春になったら
新しい生活が始まります
幸せをめざして
だれもが旅立ちます
一つ前の春よりも
すてきな自分になるために
春になったら
だれもが旅立ちます
金子小 五年生

『友達』

「ありがとう」って言われて笑顔になった
「がんばれ」って言われて笑顔になった
そんななにげない一言で
どんどん私が笑顔になっていく
ふしぎだな
友達にまほうをかけられたみたいに
友達といるといつのまにか
こんなに笑顔
友達ってふしぎだな
泉川小 六年生

最後に、皆様の真摯なご投稿、広報委員の献身的なご協力に厚く御礼申し上げます。そして、学園生活では現場にこそ本当の面白さや感動がありますが、「生きがい」紙も学園生活の友として同行者として、ご利用いただければ幸いです。

日	曜日	午前	午後
1	火	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）	山雄会（カラオケ） 桃山A（卓球） 亀池B（陶芸）
2	水	ハーモニカ教室 書心（書道） 広瀬GG（ゴルフ） 桃山C（卓球） 亀池A（陶芸）	ミニッツ（ハーモニカ） シヨパン（ピアノ） 桃山B（卓球） 亀池A（陶芸）
3	木	書龍（書道） サンシャイン（写真） 別子GG（ゴルフ） 桃山D（卓球） ピアノ10	コーラスひろせ ベートヴェンピアノ 絵手紙あけぼの
4	金	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）	なごみ（茶道） 桃山A（卓球）
7	月	コーラス教室 墨友（書道） 山茶花（俳句） さくら（茶道） いとこのこ（組み木） 亀池A（陶芸）	百描会（美術） コーラスひろせ ウッド（組み木） 亀池A（陶芸）
8	火	短歌みらい 絵手紙なでしこ みどり（茶道） エリーゼ（ピアノ）	絵手紙はなみずき 亀池B（陶芸）

憧れのパート・ソプラノ

(サークル コーラスひろせ)

昨年度、百二十五名もの大家族「コーラスひろせ」に加えて頂きました。それも、ソプラノ(大それた事を、しでかしたものです)。練習初日の帰り道「どしたん!その声」裏返って、かすれきった声に、びっくりされるやら、呆れられるやら。とんだ幕開けだった事を思い出しています。私にしてみると、ヒメイ同然の声を張り上げている訳ですので、周りの方々に迷惑をかけてはなるまいと、まるで防音壁の様に楽譜を顔の前に立て、涙ぐましい努力です。最近、ヒメイの数は少なくなりつつあるものの、防音壁で、おおっついては、御指導下さる奥坂聰子先生、私の顔を見た事がないのではと心配です。

他のコーラスにも入っていますが、パートはアルトです。友達曰く「その歌は知っているよ。でも、アルトのパートは譜面を貰うまでは、分らんねえ」音感の鈍い私は、覚えるのに苦労します。で…曲目を聞いてメロディを口ずさめるソプラノに挑戦してみました。良いです!気持ち良いです。ある音までは。そんなこんなで、これからも、周りの方々の理解を請うて、楽しい家族の一員でいたいと思います。

(惣開 山内 典子)



「コーラスひろせ」の皆さん

写真提供 山内典子さん

17	16	15	14	12	10	9	8	日
木	水	火	月	土	木	水	火	曜
書龍(書道) ウオークひうち(歩く) 街道をゆく(歩く) やまびこ(歩く) 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)	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)	書楽(書道) あすなる(俳句) ねこやなぎ(川柳) さくら(茶道) 桃山D(卓球) 亀池A(陶芸)	学 園 祭	ソナタ(ピアノ) のこのこ(組み木)	桃山C(卓球)	ミニッツ(ハーモニカ) ワルツ(ダンス) 亀池B(陶芸)	午前
	桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	やながわ(川柳) 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	いずみ(短歌) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)		モーツァルト(ピアノ) コーラスひろせ	コンテニュー(ハーモニカ)		午後

「高齢者」の ささやかな抵抗

(組み木サークル のこのこ)

三年前の本紙十二月号の拙稿で、「学園名の頭の高齢者に少々抵抗が…」などと生意気な事を記しておりました。ところが、瞬く間に昨年六十五歳となり、世界保健機関が定めた立派な? 「高齢者」を拜命することとなりました(何の連絡もありませんが)。

一般に「高齢=老い」というイメージですが、二十年前に比べて、今の六・七十代は十歳近く若く見えます。いや、外観だけではない、知的能力や身体機能が若返っていることが科学的にも証明されているそうです。やはり「高齢者」呼ばわりには、抵抗ありますね。但し、個人差があることは残念ながら否認しません。かく言う私も昨年来、体調が思わしくなく「年かな〜」等とついつい弱気になっておりました。

そうです! ご賢察の通り、これから先、年齢を重ねるに連れて健康格差は拡がるばかりです。現状を維持・改善又は老いの速度を鈍化させるには、食事や運動と並んで、「人との繋がり」が重要だと言われます。

私も意識して地域や同級生との関係を大切にしてきました。その中でも学園での活動は正に「生きがい創造」そのものです。今日も上下する糸鋸の先を注視する眼は邪心がなく少年のように輝いています(はずです)。

(高津 武田雅二)

退職後の活動の場

(書道サークル 書心)

会社生活を終えるにあたり、居住地を高松にするかそれとも夫婦の出身地である新居浜にするかで悩みました。

永年住み慣れた高松なら友人も多くまた便利な生活を予想しましたが、スーパーマーケットひとつ見ても広すぎて、中高年には住みにくいのではないかと考えました。一方、新居浜は身近に感じられるものの友人も少なくどうなるかと心配しましたが思い切って三年半前に移り住みました。

時間を有効に過ごすための方策を探していたところ、この学園のことを知りました。習字は小学生以来で多少不安がありました。二十六年度に書道教室を受講し、本年度からは書心に入っています。

書心は、書道歴の長い方や短い方が混ざったサークルですが、講師の小野博先生は等しく指導して下さいます。

書道のほか、他のサークルを掛け持ちしたり地域の活動にも参加して元気で頑張っている方を見ていると故郷へ帰ってきた私にとって心強く励みになります。

高松ではこのような全市をあげた活動はなかったのですが、中高年が活躍できるサークルに出会い、今では新居浜へ帰ってきてよかったです。思っています。

(高津 伴野 嘉彦)

日	曜日	午前	午後
17	木	フレッシュ2009(歩く)	
18	金	広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) 亀池A(陶芸) 亀池B(陶芸)	山雄会(カラオケ) 亀池A(陶芸) 亀池B(陶芸) 桃山A(卓球)
22	火	絵手紙うさぎ ミニッツ(ハーモニカ) みどり(茶道) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ) 亀池B(陶芸)	絵手紙すみれ 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)
23	水	クロワッサン(料理) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球)
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)
25	金	ピアノ10 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	桃山A(卓球) なごみ(茶道)
28	月	書楽(書道) ウッド(組み木) 桃山D(卓球)	いとこのこ(組み木) 桃山B(卓球)
29	火	ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ) ドルチェ(ピアノ)	桃山A(卓球)

不思議な楽器

(講座 ハーモニカ教室)

ほとんどの教室では女性が多数をしめるのですが、ハーモニカ教室は二十五名で男女半々です。六十名余りの応募者から抽選された幸運の仲間たちであることを知らされ、何が何でも途中下車は出来ない」と再認識しがんばっています。月二回で一年間の練習は進むのが早くついて行くのがやつとです。

おたまじゃくしが読めない私ですが、音符は全て1から7に數字化されていて、ハーモニカも数本ありコードやバスの大きなものもあり大勢で合奏します。大変奥の深い不思議な楽器です。

私は若い時からの性格で興味は旺盛ですすぐ取組みますが長続きしない。但しこれも人生いろいろで広く浅くで、後悔はしていません。でも今回のハーモニカは終盤にかかった人生の習いごとであり、人前で披露出来るくらいの腕前をつけたいものだと思います。

生徒より熱心な莖田正治先生に恵まれ指導して下さる事に運命を感じています。

学園祭の発表が当面の目標ですが、その後、一年間一緒に学んだ仲間たちとサークルで吹き続けられたら幸いと思っています。

(金栄 秋山 和雄)

川柳との出会い

(川柳サークル やながわ)

川柳やながわに入会して早や四年。私が入会希望の年は、教室生徒募集がない年でしたが、学園卒業生ということでサークルに入れていただいたものの頭真つ白！指を折る構えは出来ていても、言葉が出てきません。先輩はサツサと作られています。指導される言葉も初めて聞く言葉だったりで焦り焦りの二時間だったのを覚えています。

その後、井原みつ子先生から教えていただいた「人を読む」という事と言葉の使い方、川柳の楽しみ方、川柳にはまの冊子や先輩方の句に「ふーん。なるほど」とうなづき乍ら、私の指折りもややスムーズになり始め、四年経ちました。出来た川柳には、日々の生活やこれまでに会った方達も登場し、又、目に飛び込む季節や行事、想い出を掘り起しながらの作句もあります。

家事の途中でも五・七・五と言葉を考えては忘れない様にメモします。そんな時思わぬ言葉が出てくると「賢い、賢い」と自分を褒めたり、本棚で埋もれていた辞書のお世話になったり……。

これからの七十代を楽しく、そして認知症を寄せつけないよう、指を折りながら頑張っていこうと思っています。

今年もいい年でありませうように。

(惣開 藤田 貴美代)

日	曜	午前	午後
31	木	桃山D (卓球)	
30	水	桃山C (卓球)	桃山B (卓球)
		のこのこ(組み木) 別子GG (ゴルフ)	

◇ご恵贈お礼◇

◎ロビー生け花 二月度

鴻上 美智甫 様 (講師)

◎川柳にはま二月号

にはま川柳会 様

◇今月のロビー展◇

三月十一日 学園祭

百描会 (美術)

*来月の予定

百描会 (美術)

うれしいひなまつり

あかりをつけましょ

ぼんぼりに

お花をあげましょ

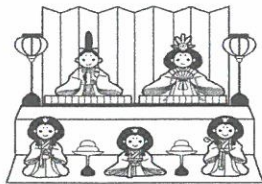
桃の花

五人ばやしの

笛太鼓

今日はたのしい

ひな祭り



絵手紙との出会い

(講座 絵手紙教室)

昨年の一月に退職して丸一年。当初は「濡れ落葉には絶対にならない」と決意したものの、日が立つにつれ時間をもて余し、どうしたものかと思案していた。

そんな折、高齢者は「教育」と「教養」が大切である。教育とは、「今日行く所がある」教養は「今日用事がある」との事。私も用事を作らねば……。一念発起。絵手紙講座を受講した。子供の頃より絵は、少しは興味があつたものの、中学卒業以来絵筆を持った事がなく、一抹の不安を抱えながらの出発……。

キャンバスは小さなハガキですが、図の配置、配色、文字の書き方、文面等々、錆びついた脳もフル回転。時として筆が止まり腐心していると、救世主のごとく、和田静子先生が現われ、タイムリーで適格なアドバイスが現われ、タイムリーで適格なアドバイスを優しく頂き、今まで停止していた脳も一挙に血が注がれたごとく生き返るのです。また回を重ねると欲も出て、余りに幼稚な出来に落胆もするが、絵手紙は「下手がいい」との教えを忠実に実践しているのだと、勝手に自己満足。

まだまだ緒に付いたばかり、これからは、遠近感、立体感、色の重ね方、喜怒哀楽、躍動感等を小さなキャンバスに描き出せることが課題である……。

言易行難

(高津 石倉 謙二)

音楽は楽しい!!

(ピアノサークル モーツァルト)

「私は、英語を話せる人と楽器を弾きこなせる人を、無条件に尊敬する性癖があります……」。

これは、幸運にも参加出来ることになったピアノ教室での、開講時の私の自己紹介の一言です。それほどに英語と楽器演奏は、若い頃からの強い憧れでした。

あれから三年、いまでは難曲も弾けるようになりまして……と言いたいですが、現実には厳しく、教室修了後「モーツァルト」となったサークルにおいても、テキストの課題曲を二週間で弾きこなすことさえやつの状態です。それでも何とかメンバ―に置き去りにされずに付いて行けてますが、それは、なかなか上達しない不器用な私を呆れた顔もせず根気よく指導して下さいる山内恵里先生と、温かく激励してくれるサークル仲間のおかげだと感謝しています。でもこれから、ますます難しい曲になっていくことを考えると果たしてどこまでみんなと一緒にやっていけるか不安に思う昨今です。

そんな私が最近特に感じていることは、『音楽は楽しいんだ!!』ということ。『音

心にしみるメロディーを、自分が「音」として出せるという幸せを、ピアノという楽器を通して感じていきます。さらに練習に励み、将来は難しい名曲も弾けるようになりたい……。それが、今の私の目標です。

(中萩 大林 弘規)

楽しみながら

(講座 コーラス教室)

定年退職後2年程は勤めていた会社の体育館で運動をしたり気ままに散歩をしたり気が向けば家には田畑が有るので機械で耕したり自治会の役員を引き受けたりと退職後も退屈せず過ごしてきた。

数年前夜中に急に胸が苦しく呼吸困難となり救急車で病院へ搬送された。救急車の隊員はてきぱき親切に面倒をみてくれ感謝しているが生まれて始めて救急車にのり救急車とはトラックに乗った様にあんなに乗り心地の悪い車だと始めて知った。幸い病院での処置も良く大事にはいたらなかったが約半月入院するはめになった。入院中は合う薬が見つかるまで苦しい時も有ったが良い医者で苦しい時の我がままもやさしく聞き親切でやさしい看護師さん達のおかげで合う薬も見つかり手術もせず薬療法だけで半月すぎで無事退院できた。

今思ってもあの長い時間の点滴や体にいっぱいチューブを入れるのは二度と御免だと思いい無理をせず軽い運動や体に無理をかけない田畑の管理又歌うのも嫌いでないのでカラオケなどしていたが創造学園に講座・コーラス教室が有ると知り早速受講生になったしだいです。

入って見ると奥坂聰子先生のご指導も良く受講生の皆さんも歌が上手で自分も皆さんの足を引っばらぬよう楽しみながら頑張るつもりです。今後よろしく御願いたします。

(角野 松本 定男)

至福のとき

(短歌サークル いずみ)

もう六十余年も前、私は中学三年生の時、国語の授業で、正岡子規の「痰一斗糸瓜の水も間に合わず」等の三つの絶句を教えられました。その時の驚きと感銘は深いものでした。時折、名だたる俳句や短歌に出合った時は、それを読むことの楽しさも覚ええました。

長じて高齢になって、平成二十五年度の「高齢者生きがい創造学園」の短歌教室の生徒となりました。

初日に教室から見た高なすメタセコイアの若葉青葉から、短歌を学びたい私に、息吹をいただき背中を押されたような気がしました。その次年度に、短歌サークル「いずみ」に入会し、今日に至っています。

泉寔先生を師とし、いろいろな俳句、短歌などを教えられ、それ等の背景に在るエピソードなども興味深く、文学の世界が広まり、先生の穏やかなお人柄から静かな時間が流れます。又、会員の作品を評価しあうことも勉強になっていきます。月一回の、この時間は、「至福の時」です。

生活の中で、短歌の素材を見つけ、仕上げの楽しさも味わえるようになりました。

春には又、メタセコイアの芽吹き、若葉青葉を見ることを楽しみにしています。

(中萩 神野 優津子)

学園歌壇

サークル「短歌みらい」

車椅子この世のほこりうつつすらと玄関内に夏の陽を浴ぶ 船越 順子
ふりかえる乙未(いつび)の年は外界の風は 渡部 悟
厳しく傘寿まどひぬ 容師 悟
愛恋も破局も載りし週刊誌冗舌美 近藤 八千世
髪切る

サークル「いずみ」

雪深き白川郷のたたづまい観るはよけれど生 金子 由美子
活(たつき)忍ばるる 山本 修三
ポーランド不便不自由不親切まるこの国手 神野 優津子
のひらの雪 光り 明日
背をまるめ大師泉に洗いたる青菜 神野 優津子
は七草

学園柳壇

サークル「やながわ」

石橋を叩くところをまらず探す 合田 修身
前向こう痛みは時が消していく 竹内 信夫
玉音とその聖断に涙する 村上 省二
サークル「ねこやなぎ」

熟年期どちらか留守で平和です

お見舞いの花のひとつになる笑顔 長曾 我部 久仁子
天然のプラネタリウム独り占め 寺井 ひとみ
肩凝りが一挙に飛んだ高揚度 竹内 睦子

講師 井原みつ子

学園俳壇

サークル「あすなる」

風光る巨大タンカードック入り 佐伯 嘉子
男かと思えば美女よ春の雪 真田 孝夫
蠟梅の薫り故郷遠きかな 真田 靖枝

サークル「山茶花」

初詣嬉しき人に出会ひたり 長尾 健治
正式の晋山祝ふ初茶湯 白鳥 佳正
ファックスで届く寒中見舞いかな 石川 久美子

冬ざれや五坪に足らぬ畑を打つ
往診の医師の毛深き冬帽子
小春日や旅の一座の幟立つ

講師 阪上 史琅

感謝

雨の日に感謝

晴れの日に感謝

今、生きてる

ことに感謝

實美



事務室からのお知らせ

平成二十八年度のサークル活動について

一 申請に必要な書類の提出は、二月十六日(火)から三月四日(金)までです。期限厳守でお願いします。

(一) 提出書類

- ① 使用許可願(右上日付は記入不要)
 - ② 使用許可書(右上日付は記入不要)
 - ③ サークル活動計画
 - ④ 活動予定表(カレンダー)
 - ⑤ 会員名簿(原本を赤で修正・訂正)
- 追加した名簿を提出してください。

二 四月のサークル活動について

サークル活動は、本来五月からの活動ですが、平成二十八年度は諸事情により、四月の第三週・第四週の活動を許可することとなりました。活動を希望されるサークルは、次の**事務手続き**を行ってください。

- (一) 三月十八日(金)までに必要書類を学園事務所に取りに来てください。
- (二) 三月二十八日(月)から三月三十一日(木)の間に許可書を事務所まで取りに来てください。

市役所職員の名前をかたって、「保険料の還付金がある。ATMでお金を受け取るように」と電話連絡して、知らない口座にお金を振り込ませる還付金詐欺事件が**相次いで発生**しています。新居浜市から還付金をお支払いする場合、ATMでの手続きをお願いすることは**絶対**にありません。このような不審な電話がありましたら、すぐに消費生活センターおよび警察署へご連絡ください。

「新居浜市消費生活センターHP」より転載

市内で還付金詐欺被害が多発!

言うとおりに操作してください

「還付金があるのでATMへ」と言われたら、**還付金詐欺**です。
すぐにご家族や警察へ相談しましょう。

第24回 平成27年度 学園祭実施内容

(平成28年2月16日 第2回学園祭実行委員会決定)

<テーマ> 学園は 新たな生きがい 出会いの場

日時 平成28年3月12日(土) 10:00~15:00 (バザーは14:00まで)
(雨天決行)

☆学園祭グラウンドゴルフ大会 2月29日(月)9:00~12:00(雨天順延) 【学園グラウンド】

☆学園祭ラージボール卓球大会 本年度中止(市民体育館耐震工事の為)

◎展 示 10:00~15:00

〈美術〉	ロビー	〈俳句〉	111教室	〈書道〉	123教室
〈川柳〉	ロビー	〈生け花〉	111・121教室	〈写真〉	123教室
〈組み木〉	ロビー	〈絵手紙〉	122教室	〈陶芸〉	112教室
〈短歌〉	121教室				

◎公 演

演目 〈ハーモニカ〉	10:00~10:55	212教室(階段教室)
〈カラオケ〉	11:05~12:00	212教室(階段教室)
〈ピアノ〉	12:10~13:05	212教室(階段教室)
〈コーラス〉	13:15~14:10	212教室(階段教室)
〈社交ダンス〉	10:00~11:30	本館2階ホール
〈3B体操〉	11:30~12:30	本館2階ホール



◎バザー 〈うどん〉	10:00~14:00	学園北駐車場
〈すし〉	10:00~14:00	学園北駐車場
〈おはぎ〉	10:00~14:00	学園北駐車場
〈陶芸市〉	10:00~14:00	112教室



◎茶 会 10:00~14:00 南側通路(雨天114教室)

☆お願い☆

- ◆園生の駐車場は、広瀬の池(亀池)西側のグラウンドとグラウンド南駐車場を利用してください。
- ◆バザー・茶会は、時間内にお願いします。