

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)



替え歌考・サークル賛歌

高齢者生きがい創造学園
代表者会 広報副委員長

渡部 悟

私が所属する広瀬グラウンド・ゴルフ会(以下広瀬GG会)は、平成五年に当学園が開園した際、サークル活動として発足しました。以来二十三年、多くのグラウンド・ゴルフ愛好者と会員の尽力により運営されて来ましたが、少し古い話になります、会の設立二十年に当たる平成二十六年、何か記念をとの提案があり、記念品と我がサークルの歌を作ることとしました。記念品は文字入GGボールとしメーカーに発注しましたが、歌は学園歌の替え歌として、歌詞を会員から募集。こうして出来たのが次の歌です。

- (一) 緑の風がさわやかに 広きグラウンド気は澄みて 一打一打に思いこめ 旗をめざしてボールを打つ 我らは広瀬グラウンド・ゴルフ会
- (二) 交わす挨拶和やかに 広瀬の庭に集いきて 気持ちは若くはつらつと 技をみがきてひたすらに 我らは広瀬グラウンド・ゴルフ会
- (三) 今日の日を元氣よく ルールを守りて励みあう 栄ある歴史二十年 かざせ目標高らかに 我らは広瀬グラウンド・ゴルフ会

歌ってみて下さい。そして作ってみませんか。

さて、我が広瀬GG会は、発足以来二十四年を迎えますが、この間学園事務室をはじめ、多くのGG関係諸団体の皆様のご支援、ご指導を賜わり成長しました。紙面をかりて深く感謝申し上げます。

9	8	7	6	3	2	1	日曜
木	水	火	月	金	木	水	
さつき(生け花) ソナタ(ピアノ) 街道をゆく	亀池A(陶芸) 美味しんぼ(料理) アルカディア(ハーモニカ)	ドルチェ(ピアノ) ワルツ(ダンス) 亀池B(陶芸)	墨友(書道) 山茶花(俳句) いとこのこ(組み木)	弥生(生け花) メヌエット(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	書龍(書道) サンシャイン(写真) じゃらんじゃらん歩く) 桃山D(卓球) 別子GG(ゴルフ)	書心(書道) ショパン(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) 亀池A(陶芸)	午前
コーラスひろせ モーツァルト(ピアノ)	コンテニュー(ハーモニカ) 亀池A(陶芸)	ピアノ教室 亀池B(陶芸)	百描会(美術) コーラスひろせ ウッド(組み木)	絵手紙なでしこ 山雄会(カラオケ) なごみ(茶道) 桃山A(卓球)	絵手紙あけぼの ベートゥヴェン(ピアノ) コーラスひろせ	絵手紙レッドパール ミニッツ(ハーモニカ) 3Bフリージア(体操) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	午後

3B体操始めませんか

(サークル 3Bフリージア)

皆さん、3B体操ってご存じですか。

サークルとして始めて二年目になります。

3B体操はボール、ベル、ベルターという用具を運動の助けとして使い、音楽に合わせて楽しく動く健康体操です。

ボール まるみ、はずみ、ころがり等を利用して、腹筋、背筋等を強化し、内臓の働きを促進します。また、バランス感を養います。



ベル 空間、クッションを利用して、呼吸運動や筋肉運動を行い、軽さを利用して、失われた機能回復と促進をはかります。



ベルター 各々の筋肉の柔軟性に合わせ、ベルターの適度な伸び縮みを利用して、関節の可動域を拡張、全身を整えます。



以上、三つの用具を使い、筋肉量を増し、筋出力を上げ、柔軟性を高めることで、筋肉がスムーズに動くようにして、生活の質を上げることが目指しています。

皆さん、日頃の運動不足解消に3B体操を始めませんか。木坂英子先生の優しいお人柄とユニモア溢れるご指導のもと、音楽に合わせて楽しく体を動かした後の爽快感は格別ですよ。これからも健康のために楽しく続けていきたいと思っています。

(中萩 岡田 公子)



「生活の質を上げることが目指して…」

|| 3Bフリージアの皆さん ||

17	16	15	14	13	11	10	日
金	木	水	火	月	土	金	曜
ピアノ10 広瀬GG (ゴルフ) 桃山C (卓球)	書龍(書道) フレッシュ2009 (歩く) 別子GG (ゴルフ) 桃山D (卓球) 亀池B (陶芸)	書心(書道) 広瀬GG (ゴルフ) 桃山C (卓球) 亀池A (陶芸)	短歌みらい みどり(茶道) エリーゼ(ピアノ) ワルツ(ダンス) 別子GG (ゴルフ) 亀池B (陶芸)	書楽(書道) あすなろ(俳句) ねこやなぎ(川柳) さくら(茶道) のこのこ(組み木) 桃山D (卓球)	学園祭	さつき(生け花)	午前
山雄会(カラオケ) なごみ(茶道) 桃山A (卓球)	ベートヴェン(ピアノ) 亀池B (陶芸)	桃山B (卓球) 亀池A (陶芸)	絵手紙はなみずき 桃山A (卓球) 亀池B (陶芸)	いずみ(短歌) 桃山B (卓球)			午後

魅せられて

(サークル コーラスひろせ)

「規則正しく美しく心に太陽唇に歌を」を心がけて、退職後の人生を歩み始めた。

音楽が趣味で音の出るものに魅かれる。クラシックから歌謡曲、風のそよぎ・谷川のせせらぎ・雨音さえも。楽器も弾く。

「高齢者生きがい創造学園」の入園案内を見て即申し込んだ。コーラス教室から「ひろせ」に入会。あれから十四年。続けられたのは、人との出会いがあったからだ。

指導者の奥坂聰子先生は人を惹きつける。美しく優しい。ウイットに富むお言葉で笑わせつつ納得させて指導される。下手真似が絶妙だ。時に師範される歌が素晴らしく毎回心奪われる。ピアノの音が出色であり、その伴奏で私達を誘導しある世界へ導こうとされる。男性陣バスのみそれに応えているようだ。私は口パクをしてその音色に聞き惚れた。一人舞台の謡曲や詩吟ではできないコーラスのよさである。

仲間の皆さんも各々個性的で楽しい。数人の友ができ、人生が豊かになった。

九十名超の団員が月二回の練習日に参集する。これこそ先生とよき雰囲気を醸す合唱仲間

の証だと思ふ。
発声練習を継続し、歌の言葉を大切にし、感情を込めて歌うように先生の御指導を身に付けて念願のソプラノ入りを果たしたいと願う。

(中萩 泉 幸恵)

音楽は楽し

(ピアノサークル ドルチェ)

楽しみにピアノ弾かむと始めしが

指は思わぬ音を叩けり

両手でピアノを弾きたいと、素朴に思つて、ピアノ教室に入りました。

それから六年ほどになりますが、両手を使うことは、なかなか難しいものです。何とか曲らしく弾きたいと思ひますが、しばらく先のようにです。

落ち込むことも多々ありますが、好きな曲を探したりするのも楽しい時間です。ゆっくりとしか弾けない私に、いつも気長にお付き合いして下さい。山内恵里先生には感謝です。指導の時に少し弾かれる音は、とても素晴らしくていつも聴き入ります。

いつまで出来るかと思いつつ、自分のペースで、今しばらく続けてみようと思つています。

(中萩 三並 桂子)

日曜	午前	午後
21 火	書硯(書道) ドルチェ(ピアノ) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ)	やながわ(川柳) 桃山A(卓球)
22 水	アルカディア(ハーモニカ) クロワッサン 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)
23 木	書峰(書道) サンシャイン(写真) ソナタ(ピアノ) やまびこ(歩く) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) 亀池B(陶芸)	モーツァルト(ピアノ) 亀池B(陶芸)
24 金	広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) つれづれ(俳句) 書楽(書道) さくら(茶道) ウッド(組み木) 桃山D(卓球)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球) いとこのこ(組み木) 桃山B(卓球)
28 火	みどり(茶道) 絵手紙うさぎ エリーゼ(ピアノ) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ)	絵手紙すみれ 桃山A(卓球)

初めてのチャレンジ

(絵手紙サークル なでしこ)

私たちの絵手紙サークル「なでしこ」は、二十八年度に初めて西の端薬局のギャラリーで作品展を開くことになりました。

一年前から開催に向けて班ごとに役割を決定して、会員一同熱がこもりました。加えて、和田静子先生にはこの道の大家の小池邦夫語録を和紙に墨書していただき、絵手紙のほか石や折帳の制作にも取りくみました。一人一人がマイペースで頑張りました。

そうして迎えた展示会。沢山の方々に、熱心にご鑑賞いただき、温かいお言葉を賜り喜びでいっぱいになりました。また、絵手紙の先輩方の「各々の個性を發揮して、互いによかったね」という激励のお言葉にも感激しました。感謝と幸福感に浸る会でした。

この一年間、あれこれ思考錯誤しながらも、みんなでやり遂げた達成感は、言葉では言い尽くせません。何よりも、会員相互の仲間意識が高まり、その絆が深まったことは、大きな成果でした。打上げ会で美味しいお料理をいただきながら、みんなで過ごしたひとときは、本当に幸せでした。最後に、お導きくださった和田先生に心よりお礼申し上げます。

(角野 仙波 美代子)



作品作りに取り組み

|| 絵手紙サークル なでしこ ||

日曜	午前	午後
29 水	広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	桃山B(卓球)
30 木	別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	
31 金	ピアノ10(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)

◇ご惠贈お礼◇

◎ロビー生け花 二月度
鴻上 美智甫 様(講師)
◎川柳にいはま 二月号
にいはま川柳会 様

◇今月のロビー展◇

三月十一日 学園祭
*四月の予定
百描会 (美術)

お詫びと訂正 (2月号 P6)

サークル「短歌みらい」

(誤) 米寿の師は冷酒二合と**老母温泉**が好き
(正) 米寿の師は冷酒二合と**温泉**が好き
長寿の秘訣吾も学ばん
徳永 康夫

学園俳壇 サークル「つれづれ」

(誤) 父命日(はは) 医者通ひ春浅し 亀井喜一郎
(正) 父命日老母(はは) 医者通ひ春浅し 亀井喜一郎
お詫びして訂正いたします。

グラウンドゴルフを始めて

(ゴルフサークル 別子GG)

平成24年4月より、グラウンドゴルフを始め、はや5年が過ぎようとしております。

私は会社生活に入ってから、定年まで43年余り愛媛県外での勤務(内、30年単身)でした。その為、新居浜には親しい友達もいなく、中々さびしい人生となりそうでした。そんな時、私の嫁が学園のラージボールをやっていたので、その関連で学園のGG教室に入ったらとの勧めがあり、取り合えず運動になりそうなので入ることに決めました。講師は、谷屋峯凱先生でしたが、GGの歴史や流れ等、事細かく丁寧に教わったのが印象に残っております。

卒業後、別子GGに入会するも、70名という多人数で、最近やっと全員の名前と顔が一致するようになりました。

今年は、昨年GG全国大会で日本一になった薦田明世先生のトータル打数を上回ることを目標として、日々プレーに励んでいます。

今年も、はや2ヶ月が過ぎようとしています。が、学園生全員、ケガや事故ない一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

最後になりましたが、学園長はじめ事務室の皆様、心より感謝申し上げます。今後ともよろしくご指導賜りますようお願い致します。

(中萩 古佐小 正則)

和やかなサークル

(絵手紙サークル あげぼの)

絵手紙教室・サークルに通って早くも三年になります。

仕事から解放されドタバタな生活には無かったゆりの時間、たっぷりあるけどあれこれと思いましたが、年賀状を一枚からでも手作りで描きたいと思い始めました。絵や書の経験も何も持ち合わせて無い私、道具だけ揃えて長続きしないかもと不安の中、飛び込んでしまいました。

絵手紙は「ヘタでいいヘタがいい」のフレーズに促され、サークルの皆様も気さくな方ばかりで笑い声もあり会話もはずむ友達感覚です。つと言う間の二時間、和田静子先生の絵のある手紙は、いつもほっこり味わいのあるみずみずしさと、心の温かさを感じるとる言葉に感動しています。

実物を見て描きますが、身近な花・野菜や果物(描き終えた後は美味しく食べる)を使って描きだす相手への気持ちも伝わってくれば良らかな、遊び心を作品の中へ、毎回の先生の違った技法の教えに驚き難しかったり面白かったです。優しいワンポイントアドバイスに感謝しています。

今年の正月には孫達と一緒に干支の絵付けをして賑やかでハチャメチャでしたが、楽しい一時が過ぎせました。今日もフレーズの心のままに、健康で穏やかな日々を、暮らす為に挑戦し、高齢化社会に前進です。

(大生院 日野 充世)

老後に向けて

(書道サークル 書硯)

老後の趣味とボケ防止の為に何か始めたいと思った時、昔少し習った書道のことを思い出し、書道教室を受講しました。その後、書道サークル「書硯」に入会してはや二年が終わろうとしています。

一枚書く毎に、線の表情・始筆・終筆等気になる事ばかりで、何とももどかしく気落ちするばかりです。でも、川本久美子先生の「こいいね」という言葉に励まされ、また私の質問に懇切丁寧に答えて下さる先輩方のやさしさに触れ、楽しいおしゃべりに慰められながら上達を目指して頑張っています。

お手本と比べる度に落ち込みながらも、「上手だったら習わなくてもいい、下手だから習うのよ。」という知人の言葉を思い出し、まだまだ先の長い老後に向けて、ここで知り会った多くの人々と共に、一歩ずつ歩き出したいと思えます。

まずは、明日の作品提出に向けて、今から練習。

(大生院 渡辺 誠子)

クロワッサン 今日の調理の流れ

（サークル クロワッサン）
泉玲子先生、8時40分、大荷物を抱えて到着。

今日はシナモンロール・イングリッシュマフィン
の二種類のパンと、ハト麦スープ・杏仁豆腐。

すぐ各献立に添って人数分に応じた材料の計量をする。まずシナモンパンの材料をニードリングする。攪拌と捏ねは器械を使う。捏ね上がったら温度28度で30分、第一発酵。次に分割。しばらく置いて生地をクレムダマンドを塗りシナモンを振りクルミを散らして紙ケースに載せて38度で25分の第二発酵をする。発酵は発酵器を使用。次に表面に焦げ目を付けるために卵を塗ってからオーブンへ。180度で10分。焼き上がったらアイシング（砂糖とシナモンを水で溶いた物）を塗って出来上がり。

マフィンに材料をニードリング。その間に型にサラダ油を塗っておく。第一発酵28度で50分。分割してシートを敷いた上にコーンミールを振った型をおき生地を入れ重しとして鉄板を乗せて第二発酵35度で25分。そしてオーブンへ。200度18分。焼き上がったら回りを切り、半分に割り、ジャム、バター、ベークン、エッグ等を挟んで出来上がり。

ハト麦スープは夫々の野菜を1cm角にきり一晩水に漬けたハト麦と一緒にスープで煮込む。杏仁豆腐を作りシロップをかける。

こうして美味しいパンとスープ等が出来上がり、泉先生に感謝しつつ頂きました。

（宮西 小野 長子）

学園歌壇

短歌教室

旅の風鳴るかうつろなこの胸に石和の里上笛吹川に
伊豫柚果かじり遊んだあの頃はみんな下駄はき風の子だった
尾藤 文子
帰省せし娘ら（こら）にあれこれ手土産を持たせる父はいつも熱燗
福嶋 桂

サークル「短歌みらい」

健康と美容にも良し「笑いヨガ」紳士も淑女もアツハハハホホホ
齊藤 哲雄
キャラ弁のくまもんの眉ゆがんでる今朝のかあさんご機嫌斜め
高橋 征子
白鳥は餌台に群がる鯉を見て口移しにてお裾分けする
三浦 忠光

サークル「短歌 いずみ」

裏白の香り漂う注連飾り座敷はすでに正月模様
林 勇夫
ひい孫はお墓参りに石段をトントン登り我が先を行く
横川 若水
「丘を越えて」軽やかに唄う矢野顕子メロディ変らずリズムに乗って
山本 修三

学園柳壇

サークル「やながわ」

我が家では妻ファーストで平和なり
石倉 謙二
子の寝顔明日を生きるエネルギー
岩下 節郎
一票の重さを知った落選者
小野よしのぶ

サークル「ねこやなぎ」

空白む根拠はないが希望湧く
一服が思わぬ力目覚めさす
大切にしておくとランドセル贈る
石田 恵子
良識の限界いいえ世代の差
井原みつ子

学園俳壇

サークル「つれづれ」

松手入缶コーヒーで一休み
高橋 智子
地の野菜風花添えて無人売
青山 京子
踏まれてもなお蒲公英の咲きにけり
白石眞壽子

サークル「あすなる」

探梅や風が知らせる回り道
真田 孝夫
冬桜蒼穹極む銅の里
真田 靖枝
鍵束を腰に園丁の夕帽子
高橋 臻

サークル「山茶花」

石鏹や墨絵ぼかしの遠霞
白鳥 佳正
ぱりぱりと噛める幸せ新沢庵
長尾 健治
真つ新の荒神札や冬厨
石川久美子

蕎麦の花風に波打つ山斜面
木枯や午後休診の歯科医院
餅に徹独り暮らしの老の日々

講師 阪上 史琅

山雄会との出会い

(カラオケサークル 山雄会)

友人と山雄会の門をたたいたのは忘れもしない平成二十年の春。最初、山雄会の山？カラオケにしては？何か不思議な気がして会員の方に聞きましました。講師の名字の山をとり山雄会と名づけたとの事。納得。私の最初の先生は山本敏雄先生。キーボードを使つての指導でしたが、体調の都合でやめられ二人目の山根幸子先生をお迎え、先生の山も山雄会にピッタリ。私の琴の先生は「山根幸葉」。何か感ずる所がありました。

歌は今一の私ですが、十年頑張れば、頑張ろうと決心し、今日に至つております。カラオケは一からの私。ヨーグルト容器を使つての発声練習。先生からヨーグルトをいただき、中身は私達のお腹の中。容器を全員が口にくわえて……ご想像下さい。

次は、呼吸の仕方、声の出し方、基礎的な地声は個人差があります。私は女性らしい声でもなく男性の独特な声でもなく、決して上手ではない歌を楽しく歌っています。

最後に行事について紹介しておきます。九月と一月は成果発表会、三月の学園祭は全員参加で出演。日帰り旅行もあり楽しみの多い会です。何よりストレスが発散出来ますよ。現在、熱心な山根先生を囲み、面倒見のいい徳本勝彦会長を始め、スタッフ全員カラオケを楽しんでいます。一度教室を覗いて下さい。仲間になつて、創造学園の山雄会です。永遠に続く事を願いながら……

(中萩 北原 ナガ子)

★事務室からのお知らせ★

防水改修工事について

現在、学園本館西側のベランダ等を中心に防水改修工事を行っています。学園生の皆さまには、通行や駐車場等で大変ご迷惑をおかけしています。まもなく工事が終わりますので、ご理解・ご協力をよろしく願います。

平成二十九年度のサークル活動について

申請に必要な書類の提出は、二月一三日(月)から三月三日(金)までです。期限厳守でお願いします。

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。)

四月の活動は、第四週の一七日(月)から実施可能です。提出書類の活動予定表(カレンダー)にご記入の上、ご提出ください。

平成二十九年度 講座受講生募集について

講座受講生募集期間は、三月一日(水)から三月二十一日(火)までです。

◎三月号の「市政だより」にも掲載しています。

◎生きがい創造学園・生涯学習センター・市役所・各公民館・交流センター等に案内の「冊子」がありますので、必要事項をご記入の上、ご提出ください。

縁という

目には見えない

不思議な力に

導かれ

人の前途は

つくられていく

實美



第25回 平成28年度 学園祭実施内容

(平成29年2月13日 第2回学園祭実行委員会で決定)

<テーマ> 学園は 新たな生きがい 出会いの場

<日時> 平成29年3月11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27日(月)9:00~12:00(雨天時3月1日)【学園グラウンド】

☆学園祭ラージボール卓球大会 2月28日(火)9:00~15:00 【市民体育館】

◎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、時間内をお願いします。