

生きがい



音楽はひとつのコミュニケーション

高齢者生きがい創造学園
代表者会 音楽委員長

日野富夫

ご存じですか！

昨年より、「学園で学んだことを市内に広げ、元気に羽ばたこう」という趣旨のもと、文化委員会のあかがねミュージアム作品展示会に引き続き、音楽委員会による発表会「音楽の集い」を平成30年1月16日(火)文化センター中ホールの大舞台上で開催いたします。

音楽は人と人を結びつけるコミュニケーションのひとつだと思えます。教える人がいて、習う人がいる。演奏する人、歌う人がいて、そして、何よりも聴いてくれる人たちがいます。演奏する人、歌う人がいて、そして、何よりも音楽をきっかけに、心のやすらぎが訪れ、人と人とのコミュニケーションの輪が自然と広がってゆきます。

今回、音楽サークル(ハーモニカ・ピアノ・カラオケ)の学園仲間が、少しだけ勇気をもって、また心を込めて演奏し、歌います。それは自分のため、そして大切な人のために、日頃の練習の成果を発表します。学園生のみなさん！

1月中旬という厳しい寒さの折りですが、心に響く音楽発表会にしたいと出演者一同、頑張つて練習に励んでおります。出来れば学園生以外の人たちにもお声掛けしていただき、一人でも多くの方々が「音楽の集い」に会場して、音楽を聴いてくださることを切に願っております。



8 金	7 木	6 水	5 火	4 月	1 金	日 曜
ピアノ10 亀池B(陶芸)	ハーモニカ教室 書龍(書道) じやらんじやらん(歩く) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) 亀池B(陶芸)	書心(書道) アルカディア(ハーモニカ) 美味しんぼ(料理) 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) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ) 亀池B(陶芸)	墨友(書道) 山茶花(俳句) いとこのこ(組み木)	茶道教室 弥生(生け花) メヌエット(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	午前 午後
山雄会(カラオケ)	絵手紙あけぼの ベートーヴェン(ピアノ) 亀池B(陶芸)	3Bフリージア(体操) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	リスト(ピアノ) 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	ウッド(組み木)	山雄会(カラオケ) なごみ(茶道) 桃山A(卓球)	

グラウンドゴルフ教室に参加して

(講座 グラウンドゴルフ教室)
私は定年後すぐに、五十肩(六十肩?)になり、大好きなゴルフが出来なくなりました。その結果、運動量が減りお腹が出て来ました。なんとかしくなくてはと思っていました。肩の痛みもあり、他のスポーツを始める一歩を踏み出す事が出来ませんでした。そんな中、学園にグラウンドゴルフ(以下GG)教室があることを知り参加する事にしました。

GGとゴルフとの主な違いは、①ゴルフはカップに入れますが、GGはホールポストに入れません。この時、強く打つと通り抜け、弱いとリングに当たり手前で止まります。②ゴルフは、山あり谷ありのコースを何百ヤードも回ります。GGは、ほぼフラットで距離も15・25・30・50mです。

教室では、ルールとマナーを教えたばかり、すぐにグラウンドに移動しプレーを開始しました。最初は、距離が合わないとか、ボールが左右バラバラの方向に行くのです。でも薦田明世先生が優しく教えて下さるので、少しずつ良くなっています。

GGはルールも簡単です。平坦な場所でのプレーなので、膝の負担もありません。しかしながら、適度に歩きますので、運動になります。大会では60歳代〜90歳代の選手が参加されます。皆さんも、是非一緒にGGを、楽しみませんか!

(角野 尾藤 哲郎)

「男の料理教室」を受講して

(講座 男の料理教室)
学園の講座案内に応募して運よく受講が決まり、すでに5回の講座を受講しました。

講座では、2人の講師のご指導の下23名の受講生が4班に別れて、毎回異なるレシピで4・5品の料理を作ります。レシピには材料や料理手順が分かり易く書かれてあります。最初に講師から手際よく食材の洗い方、包丁の使い方、味付けや加熱等の料理方法の説明を受けます。その後、4班に分かれてレシピを見ながら料理を始めます。全員が調理ができるように話し合って交代をしながら野菜を洗い、包丁で皮をむき、野菜や肉を切り揃え調理をするようにしています。

毎回出来上がった料理はとてもおいしく、最後の食事は会話が弾む楽しいひと時です。私は、今まで家庭では料理の経験がなく、この講座を受講して非常によかったです。おられます。健康的な老後のために妻から料理を教えて貰おうかと考え始めている最近です。

(大生院 秦 豊敏)

日	曜	午前	午後
8	金	広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	桃山A(卓球)
11	月	コーラス教室 グラウンドゴルフ教室 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) さくら(茶道) 桃山D(卓球) 亀池A(陶芸)	いずみ(短歌) 百描会(美術) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)
12	火	家庭菜園教室 短歌みらい 絵手紙なでしこ みどり(茶道) エリーゼ(ピアノ) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ)	絵手紙はなみずき 桃山A(卓球)
13	水	川柳教室 書心(書道) アルカディア(ハーモニカ) 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)
14	木	四季の組み木教室 写真教室 書峰(書道) やまびこ(歩く) ソナタ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ)	モーツァルト(ピアノ) コーラスひるせ のこのこ(組み木)

ずっと楽しみたい

(講座 ラージボール卓球教室)

ある日「そうだ何か運動しよう」と思っ
た。目的はメタボ対策です。散歩もしてい
ました。趣味の木工に夢中になってあま
り歩かなくなったり、学園の男の料理サー
クル「美味しんぼ」の活動を家庭で復習を
したりで、最近腹回りばかりが成長を続
けているからでした。

卓球を思い立ったきっかけは孫。時々食
卓にネットを立てて卓球もどきを楽しんで
いました。

運動はするより見るのが好きという卓球
経験有りの相方(希望によりこの言い方)
に声をかけ、二人で申し込みました。

本年は、私のような未経験者から経験の
ある方まで三六名が、曾我部照正先生と野
口憲一先生に丁寧に教えていただしていま
す。

私の毎回の練習は、前回の調子を取り戻
すのに三〇分、それから当日のメニューを
少し、やがて疲れて小休止、そして自主的
な休憩が多くなった頃終了と、これでは全
くの運動不足だなど思いながらも、だんだ
ん卓球が楽しくなってきました。

昔好きだったサッカーなどはもうできま
せんが、卓球は楽しめそうです。サーブや
カットなども少しずつ覚え、メタボ対策で
なく、生涯スポーツとして、家族みんな
卓球を楽しめたらいいなあと思っていま
す。

(金栄 三浦 孝信)



卓球教室の練習風景

22	21	20	19	18	15	14	日
金	木	水	火	月	金	木	曜
ピアノ10 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	フレッシュ2009歩 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	書道教室 アルカディア(ホームニカ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	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)	墨友(書道) つれづれ(俳句) さくら(茶道) ウッド(組み木) クロワッサン(料理) 桃山D(卓球) 亀池A(陶芸)	メヌエット(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ)	3B体操教室 桃山D(卓球)	午前
山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	ベートーヴェン(ピアノ) コーラスひろせ	陶芸教室 3Bフリージア(体操) 桃山B(卓球)	やながわ(川柳) みどり(茶道) リスト(ピアノ) 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	いとこのこ(組み木) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	山雄会(カラオケ) なごみ(茶道) 桃山A(卓球)		午後

ゆつくり学んでいこう

（講座 ハーモニカ教室）
三月、今年は何か新しいことを学びたいと思いい苦手な講座が多い中、中学生のとき授業で吹いていたハーモニカなら何とかなるだろうと安易な気持ちで申し込み受講が決定しました。

一回目の講座では「宇佐美進先生のソロ」と「四人のアンサンブル」の演奏を聴いて、ハーモニカのすばらしさに感動し、その迫力に圧倒され、同時にこれらの講座についていけるだろうかと不安でいっぱいになりました。

練習が始まってからは、音階練習だけでも息がハーハー、フーフー。何か唇がヒリヒリすると思ったら擦り傷数か所。音階の並びも覚えられないし、音が混ざらないようにひとつのきれいな音色をだすことさえ難しく、気分が落ち込む日々でした。でも、なかなかできないことを年齢のせいにはしないで、くじけずゆつくり学んでいこう。年をとって挑戦するところが私のボケ防止になるのだからと開き直って、教室のみんなとハーモニカを楽しみたいと考えるようにしました。

早速、一月半ば文セン（中ホール）で開催される「音楽の集い」を楽しみに、練習に励んでいるところです。荃田正治先生、宜しくお願ひします。

（金子 片上 真知子）

ごちそうさま

（講座 趣味の料理教室）
「パン教室に行こやっ!」妻の誘いに「ええけど?」と軽く乗って出かけた最初の教室で発見したのは、男四名女二十名、各班六名ずつの四つのハーレムができていたことだった。

以来、四人の男達はパンの団子相手にパン、ペタンと打っては捏ね、捏ねては打つの繰り返しなのでした。「確かにパン教室だな」と思いつつ横を見ると女性陣は副菜・デザート作りで大わらわ。なかなかのチームワークでその日のメニューの完成に邁進している。そしてその成果を舌で確かめ「ごちそうさま!」となるのだが、毎回思うのはその量の多さである。なかなか美味ゆえにほぼ完食してしまうので生活習慣病予備軍の我家では「また食べ過ぎてしまった!」「やせにやいかんね!」を繰り返している。

今まで、朝食パン・ブルマンブレッド・塩パン・ベーグル・レーズンパン・マヨネーズロール・酒粕食パン・あんパン等々どれも大変おいしくいただきました。ひとえに泉玲子先生と助手の方々の奮闘のたまものと思われます:「感謝」

夏が過ぎ秋を感じる間もなく冬となりつつある今年ですが、残念なことに我家では一度もパンを焼いたことがない。自分の怠け癖を反省しつつ「習ったことを試してみることができるかな」と時々思う今日この頃ですが:?

（角野 鴉 辰孝）

日	曜	午前	午後
25	月	コーラス教室 グラウンドゴルフ教室 書楽(書道) のこのこ(組み木) 桃山D(卓球) 亀池A(陶芸)	百描会(美術) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)
26	火	弥生(生け花) 絵手紙ひよこ ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ) 亀池B(陶芸)	さつき(生け花) 絵手紙すみれ 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)
27	水	アルカティア(ハーモニカ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	絵手紙レッドパール コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球)

◇ご恵贈お礼◇

◎ロビー生け花 十一月度 鴻上 美智甫 様(講師)
◎川柳にはま 十一月号 にはま川柳会 様

◇今月のロビー展◇

(十二月一日〜十二月二十七日)

書道教室(講座)
絵手紙教室(講座)
墨友(書道)

*来月の予定

短歌教室(講座) 陶芸教室(講座)
写真教室(講座) 川柳教室
ねこやなぎ(川柳) やながわ(川柳)

講師・学園生親睦旅行記

(川柳サークル ねこやなぎ)

平成29年11月9日講師・学園生親睦旅行に参加しました。天気に恵まれ非常に楽しい旅行でしたので、その状況をご紹介します。

まず、最初に行ったのは祖谷のかずら橋です。古文書によると、かつては7ないし13のかずら橋が存在したそうですが、今は観光用に1本存在するのみです。この橋は長さ45m、幅2m、谷からの高さ14mで重要有形民俗文化財だそうです。床面には「さな木」と呼ばれる荒木が設置されていますが、この隙間が大きく踏み外す恐れがあります。そこで「さな木」を確認しつつ歩をすすめのですが、「さな木」の隙間から川面が見えるので恐怖を感じます。その上橋が揺れるので皆「キャーキャー」と大騒ぎです。

昼食は「ドライブインかつお船」で摂りました。ここでは、各自で鰹を稲藁で炙って、鰹のたたき料理の一部を体験しました。さすがは本場の鰹料理だけあって大変美味しく戴きました。自分で炙った鰹だと思いと美味しさは格別でした。

昼食後は五台山公園へ行き牧野植物公園の見学と竹林寺の参拝です。公園内は広く説明書きを十分に見ずゆくり歩いただけですが、竹林寺を参拝する時間はありませんでした。

旅の締めくくりは高知城と商店街の自由観光でした。帰路は到着するまで、田坂代表者会会長の名司会でカラオケを楽しみました。

(金子 高橋 正明)



鰹の炙り



かずら橋「怖いよー」

グラウンドゴルフ活動報告

第85回東予GG四国中央市大会 10月27日

【3R】四国中央市川の江浜公園多目的広場
団体 優勝 別子Aチーム 【285打】

原 義夫 矢野幸治 白石泰啓
政岡貞次郎 相場和也

個人 女性 3位 政岡恵子 【56打】

第97回新居浜市GG協会親睦大会 10月31日

【3R】新居浜市GG場 【304打】

団体 3位 別子Aチーム

政岡貞次郎 矢野幸治 相場和也

白石泰啓 原 義夫

個人 男性 4位 政岡貞次郎 【52打】

第三十五回子規顕彰全国短歌大会の入賞歌

(十月二十二日 子規記念博物館)

(特選)

コンビニの灯めざして里山より猪来たるがらしの夜を 徳永 康夫

第六十九回愛媛歌人クラブ短歌大会の入賞歌

(十一月五日 ひめぎんホール)

(特選)

急逝の妻の無念を想うとき 姫沙羅白く夕闇(やみ)に泛きたつ (講師)吉田みのる

(入選)

冬ざれの銅山ヒユツテにほのぼのと薪ストーブの煙が上がる 齊藤 哲雄

またやった背中の湿布を貼りそこねいまだに慣れぬ独りのくらし 高橋 征子

毎日はいいと云はぬが時折に顔を見せよと言ひし父逝く 伊藤 康子

黄色の球を追って

(卓球サークル 桃山A)
 創造学園へは十三年前、社交ダンスサークル「ワルツ」に入会し、六十名余りの先輩方と練習を続けていました。その中でラジボールをされている方が三人おられ、皆七十代後半なのにとても元気で生き生きと話をされており、折にふれラジボールの魅力私には、三十年余り前に夫と訪れたオーストラリアでの思い出があります。ホテルのプールサイドに置かれた卓球台で、言葉も十分通じない方達と卓球に興じた時、ラケットを握ったことの無い私でも楽しく、卓球は世界に通ずるスポーツであり、いつかは本格的に通ずるスポーツでありました。そこで、桃山Aへ見学に行きました。ベテラン揃いでとても無理と断念していましたが、切れず、三年前に講座を受け、昨年桃山Aに入部。やはりベテラン揃いで魔球が飛び交っています。思う様には打てず、悩むばかりですが、継続は力なり、諦めないをモットーに頑張っています。

先輩方は皆、健康的で、年齢よりずっと若く見えます。打ち込めることが有る為でしようか。和やかで仲の良い、笑いの絶えないサークルです。健康で何時までも続けられるよう願っています。

(追伸)今、学園は落ち葉が舞っています。先日、駐車場の落葉かきをしている方がいました。園内にもゴミ一つ落ちいず、落ちていたら拾わずに居られないほど清潔です。スタップの皆様のお陰と感謝しています。

(高津 横山 真澄)

学園歌壇

サークル「短歌みらい」

価値観のちがいに敢てこざわらず子らの意見に軽くうなずく 石井 典一
 真夜深し眠りは浅くさめしかばコロコロ 高橋 正一
 口と興柵の鳴く 高橋 正一
 ばあちゃんと呼びかける子に 一斉に敬老席の人の振り向く 三並 桂子

サークル「短歌いずみ」

中秋や奇岩くつきり妙義山満月出でて黒々と見ゆ 林 勇夫
 車椅子横一列に四台並びスマホしている十月の朝 加藤 高昌
 友の名をお悔やみ欄で見る度に故郷だんだん遠くなりゆく 尾藤 文子

学園柳壇

講座「川柳教室」

やさしさに老いを感じる雨の午後 中村紀代美
 やさしさが何処に消えたか反抗期 服部 幸二
 見守りのいかがですかに安堵する 赤松 信子

サークル「やながわ」

先見えぬ免許返納するやがて 竹内 信夫
 傘寿だがまだまだ夢を捨てきれぬ 村上 省二
 弱点はあるが欠点だけでない 山本 博堂

サークル「ねこやなぎ」

大木を抱く空蟬の力瘤 高橋 正明
 歌唱力何処で息継ぐ虫しぐれ 竹内 睦子
 信じると子育て中はよく使い 長富真都子

講師 井原みつ子

学園俳壇

サークル「つれづれ」

父の背や仏具磨きの盆支度 高橋 智子
 散紅葉寺の参道赤く染め 白石眞壽子
 友送るひとりの夜は月白し 片上 信子

サークル「あすなろ」

感激は子規と漱石草の花 泉 百合子
 黄落や集合場所は四阿に 太田 稔
 新刊書遺影に供ふ秋彼岸 岡 静子

サークル「山茶花」

秋うらら園児が追へば逃げる猿 石川久美子
 秋霖や明治の刻の避雷針 森 フサエ
 山柿の俳画の気品和菓子買ふ 瀧本 隆子

カンナ燃ゆる海女の集落寂として
 大ダリヤ仏に似合はぬ花なるよ

講師 阪上 史琅