

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)

講師・学園生親睦旅行のご案内



高齢者生きがい創造学園
総務委員長

近藤 茂子

顔を合わせると「暑いですわね」があいさつになる猛暑がやってきました。暑さが苦手の私は、どうやってこの夏を越そうかと頭を悩ませますが、学園生の皆様も熱中症等体調に気を付けて、元気に活動を続けて頂きたいと思います。

さて、時候もよくなる十一月に恒例の親睦旅行が催行されます。総務委員会で先行を検討し代表者会で承認され、左記の通り実施する事になりました。

記

旅行日時 十一月十六日(金) 七時十分発

参加対象者 講師・学園生

行先 小豆島

費用 九千五百円

募集人数 四十五名(先着順)

出発場所 学園バス停

申込受付 九月二十八日(金) 九時～十一時

申込場所 学園ロビー入口

募集人数に達した時点で、キャンセル待ちの登録をします。

今年石の絵手紙ロードがある小豆島という事で、絵手紙を学んでいる学園生も多いので、三ヶ所をコースに入れました。

詳しい行程表は三ページに記載しておりますのでご覧頂き、是非ご参加下さい。

日	曜日	午前	午後
1	水	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)	3Bフリージア(体操) 桃山B(卓球)
2	木	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)	絵手紙あけぼの ベートーヴェン(ピアノ) 桃山D(卓球)
3	金	メヌエット(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	絵手紙はなみずき 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)
6	月	墨友(書道) いとのこ(組み木) 桃山D(卓球) 亀池A(陶芸)	ピアノ教室 コンテニュー(ハーモニカ) ウッド(組み木) 百描会(美術) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)
7	火	書硯(書道) 短歌みらい ドルチェ(ピアノ) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ) 亀池B(陶芸)	みどり(茶道) リスト(ピアノ) 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)
8	水	書道教室 アルカディア(ハーモニカ) 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)

平成30年度(～2019年6月)

ロビー展計画表

展示月	期間(準備 12:00～・片付け 15:00)	講座・サークル名	責任者(代表者)
4月	3月10日(土) 準備 12:00 4月27日(金) 片付け 15:00	百描会(美術)	山田 茂
5月	5月7日(月) 準備 12:00 5月31日(木) 片付け 15:00	あすなろ(俳句) つれづれ(俳句)	横山 正和 亀井喜一郎
6月	6月1日(金) 準備 12:00 6月29日(金) 片付け 15:00	サンシャイン(写真)	大石 敏朗
7月	7月2日(月) 準備 12:00 7月25日(水) 片付け 15:00	書峰(書道) 書心(書道) 組み木グループ(組み木)	石倉 謙二 小野 静枝 飯塚 紀夫
8月	8月1日(水) 準備 12:00 8月31日(金) 片付け 15:00	亀池A(陶芸) 亀池B(陶芸) 百描会(美術)	星加 誠 米山 英一 山田 茂
9月	9月3日(月) 準備 12:00 9月28日(金) 片付け 15:00	書硯(書道) 書楽(書道) 書龍(書道)	宮崎 石一 年治 藤原 哲雄
10月	10月1日(月) 準備 12:00 10月31日(水) 片付け 15:00	絵手紙はなみずき(絵手紙) 絵手紙なでしこ(絵手紙) 絵手紙すみれ(絵手紙) 絵手紙あけぼの(絵手紙) 絵手紙レッドパール(絵手紙) 絵手紙ひよこ(絵手紙)	岡田 良子 砂田 實 小野 廣子 秋山 徳孝 伊丹 哲 越智 正
11月	11月1日(木) 準備 12:00 11月30日(金) 片付け 15:00	ウッド(組み木) いとのこ(組み木) のこのこ(組み木) 四季の組み木教室(講座)	飯塚 紀夫 桧垣 一夫 伊藤 敏 鶴川 文男
12月	12月3日(月) 準備 12:00 12月21日(金) 片付け 15:00	墨友(書道) 書道教室(講座)	林 勇夫 加藤 康子
1月	1月7日(月) 準備 12:00 1月31日(木) 片付け 15:00	ねこやなぎ(川柳) やながわ(川柳) 俳句教室(講座) 陶芸教室(講座) 写真教室(講座)	高橋 正明 山本 博満 和田 恒夫 真鍋 和正 藤田 悦弘
2月	2月1日(金) 準備 12:00 2月28日(木) 片付け 15:00	弥生(生け花) さつき(生け花) 生け花教室(講座) 短歌みらい(短歌) いずみ(短歌)	越智美智代 千葉 佳子 蒼田小夜子 徳永 康夫 山本 修三

3月9日(土) 学園祭

2019年

4月	3月9日(土) 準備 12:00 4月26日(金) 片付け 15:00	百描会(美術)	山田 茂
5月	5月7日(火) 準備 12:00 5月31日(金) 片付け 15:00	あすなろ(俳句) つれづれ(俳句)	横山 正和 亀井喜一郎
6月	6月3日(月) 準備 12:00 6月28日(金) 片付け 15:00	サンシャイン(写真)	大石 敏朗

21	20	17	13	10	9	日
火	月	金	月	金	木	曜
家庭菜園教室 みどり(茶道) ドルチェ(ピアノ) ワルツ(ダンス)	亀池A(陶芸) 桃山D(卓球) ウッド(組み木) つれづれ(俳句) 墨友(書道)	桃山C(卓球) 広瀬GG(ゴルフ) 3B体操教室 俳句教室	桃山D(卓球) さくら(茶道) ねこやなぎ(川柳) あすなろ(俳句) 書楽(書道)	桃山C(卓球) 広瀬GG(ゴルフ) ピアノ10	別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) ソナタ(ピアノ) 書峰(書道) 写真教室 四季の組み木教室	午前
幸齢社会を賢く生きる やながわ(川柳) リスト(ピアノ) 桃山A(卓球)	亀池A(陶芸) 桃山B(卓球) いとのこ(組み木) コンテニュー(ハーモニカ) 百描会(美術) ピアノ教室	桃山A(卓球) 山雄会(カラオケ)	桃山B(卓球) コンテニュー(ハーモニカ) いずみ(短歌)	桃山A(ピアノ10) 山雄会(カラオケ) 絵手紙なでしこ なごみ(茶道)	桃山D(卓球) のこのこ(組み木) モーツァルト(ピアノ) コーラスひろせ	午後

心豊かに

(ピアノサークル ベートーヴェン)
音楽は、ストレスや不安を解消し、免疫力を向上し、認知症の予防になると言われています。その中でもピアノは、いろいろな面で認知症の予防にも効果的だそうです。

家族の介護をしながら認知症の予防は、大切だと思っていた時、運よくピアノ教室に参加する事ができました。

でも、思っていた以上の緊張の連続でした。新しい曲に入る時のプレッシャー、弾けた時の達成感、さらなる奥行への挑戦、日常生活では経験できない事でした。でも、ちよつとした充実感もあり、心豊かになりました。又、山内恵里先生の適確なアドバイス、御指導も励みになりました。

そして、ピアノサークルを、きっかけに知り合った仲間との出会い、会話もはずみ楽しい時間も過ごせます。

これからも心の豊かさを求めて、みんなで楽しんで続けられたらと思っています。

(神郷 上野 美鈴)

平成30年度 講師・学園生 親睦旅行のご案内

日時 平成30年11月16日(金) 7:10出発~19:00着

旅行先 小豆島

日程

Table with travel itinerary: 学園前 => 新居浜C => 豊浜SA => 高松西C => 高松港 ~~~ 小豆島 => ...

Table with 8 columns: Day (29-21), Day of Week (水, 火, 月, 金, 木, 水, 火), Time (午前, 午後), and Activity/Location details.

エツ もう 七年め！

(サークル 絵手紙なでしこ)
 先生が手にする筆から生まれてくる線、色が置かれ生き生きとしてくる様に、ウワー！ スゴイ！ ヘー！と同じ感嘆の言葉を繰り返して、気づけばもう7年目。平成24年5月、新任講師、和田静子先生と私達講座生30名のご縁のはじまりです。

翌年23名でサークルを立ちあげ5年、石の上にも三年：というけれど、ヘタがいい：ヘタでいい：という言葉に甘え先生の熱心なご指導にも拘わらず、進歩の少ない私ですがサークル仲間といつも笑顔あふれる先生の教室で楽しい時間を共有できる事を嬉しく思っております。

5年の間に親の介護、連合いの看病、自身の都合などで欠席したり、やむを得ず退会したりと仲間が半減し淋しくなっていたのですが、6名の若い仲間が増えました。きつと新しい風を吹かせてくれることでしょうか。

今、こうして生きがい創造学園という素敵な場所と良き指導者に恵まれ21名の仲間と7年目を迎えられることに感謝し「持ちつ持たれつ」しながらこのサークル活動が少しでも長く続けられるよう願っております。

只今、「絵手紙なでしこ」六年生ならば、義務教育である中学をみんな揃って卒業できたらいいなと希っております。

(中萩 眞鍋 和子)

「黄色いピンポン球」に魅せられて

(卓球サークル 桃山D)
 卓球を始めるきっかけは「七十歳の女性が卓球を始め、八十才でマスターズ全国大会に出場できるまでになった」と言うテレビ番組を見て、高齢でもできることを知ったからです。

そんな時、この学園でラージボール卓球講座がある事を知り受講することもできました。一年を経て、四人で黄色の球を追いかけるのが楽しくなり、サークル桃山Dに加入させていただきました。

桃山Dは五十名余りの大所帯です。週に2回午前中の練習ですが皆さんのパワーと熱心さに驚いています。先輩方の元気でスピードのあるプレーにはたじたじで今は対応できませんが、少しでも追い付くべくコーチや先輩方のアドバイスを受けながら練習をしています。サークルの皆様には本当に感謝しています。

2時間の練習も、アツという間に過ぎ、流れる汗と少しの疲れも心地よく、充実感を味わっています。

この楽しいサークルで、まず一年間頑張つて、できれば八十才になっても先輩方のように、元気で楽しくプレー出来る事を目標に、努力してゆこうと思います。

この機会を与えて下さった学園、職員の皆様にご心より感謝いたします。

(多喜浜 波片 賢二)

日曜	午前	午後
29 水	桃山C (卓球) 亀池B (陶芸)	桃山D (卓球) 亀池B (陶芸)
30 木	書龍 (書道) 別子GG (ゴルフ) 桃山D (卓球) 亀池B (陶芸)	桃山D (卓球) 亀池B (陶芸)
31 金	広瀬GG (ゴルフ) 桃山C (卓球)	山雄会 (カラオケ) 桃山A (卓球)

◇今月のロビー展◇

亀池A (陶芸)・亀池B (陶芸)
 百描会 (美術)

*九月の予定

書硯 (書道)・書楽 (書道)
 書龍 (書道)

◇ご恵贈お礼◇

◎ロビー生け花 七月度

鴻上 美智甫 様 (講師)
 神野 早希甫 様 (講師)

◎川柳にはま 七月号

にはま川柳会 様

いい仲間と思い出作り

(歩くサークル じゃらんじゃらん)

歩くサークル「じゃらんじゃらん」も結成して2年が経ち、いい仲間と沢山の思い出作りを楽しんでいる。ちなみに「じゃらんじゃらん」とはインドネシア語で「ぶらぶらする」の意味で、まさにぴったりの名称である。4班に分け、順に工夫してコースを決めている。

乗る機会が少なくなった鈍行列車に揺られながら、ちよつとした旅行気分を味わった夏のアサヒビール園訪問。雪の金毘羅参詣とうどん打ち初体験。

また雄大な石鎚山系や芸予諸島を望みながらのしまなみ海道ウォーキング。市ノ川鉱山や銚子の滝までの新緑の中での溪谷歩き。

そして歴史の息吹を感じながらの西条永納山古代山城見学や内子・大洲・高知の街並み散策。

地元新居浜では、多喜浜地区の製塩体験や垣生山登山。金子山周辺散策。角野地区の常夜灯巡りや吉岡泉見学など、好奇心をくすぐられる貴重な体験をしています。

いい仲間といろいろな会話を楽しみながら、のんびり、ゆったり過ごすウォーキング活動は、自分にとってかけがえのない大切な時間です。

(角野 丸金 義夫)

任期満了

(書道サークル 書龍)

私は今年5月に保護司の任期満了を迎えました。保護司とは法務省より委嘱され非常勤の公務員で無給である。十六年間に省みますと、保護司になる迄は法を犯す人と交わった事がなく身近に意外と多いのに驚きました。

保護司の仕事も最近は報道で知られる様になったが、当初は守秘が優先され身分を話す事もなかった。信条は「過ちに陥った人たちの更生に尽くす」の主であるが、個人情報には固く守り他人にも家族にも話す事は無い。無事に保護観察を終了しても本人のその後の状況は殆んど不明である。稀に本人の親と出会いその後の様子を聞く事もあった。

自治会の役員会が終了し、帰ろうとした時「ご無沙汰しています。お世話になりました」と声をかけられた。私は忘れていたが、子供さんが学生の頃友達に誘われ窃盗幫助で高校を退学させられた。保護観察を受けながら、本人と親の努力で松山の高校を卒業した子の結婚を知らされ、嬉しく又安心しました。

最近、事件の件数は減少傾向にあるが再犯率が高くなっている事がかりである。子育ても非行防止も、時代が変わっても家庭環境が最も大切だと思っております。

(高津 齋藤 哲雄)

私の人生を変えたハーモニカ

(ハーモニカサークル アルカディア)

平成二十六年早春のある日、夜中に脳梗塞状態になり、早朝に仕事から帰宅した主人に発見され、住友病院で二か月の入院とリハビリを経て退院しました。

心房細動からくる脳梗塞で、右半身にマヒが残り、外出する気力もなく、自営の会社を手伝う事も出来ない、そんな苦しい気持ちで過ごしていた時、友人から腹式呼吸の練習になるから、ハーモニカを習ってみたらどう？と話がありました。

中学校時代に音楽部で大原勉先生の指導のもとハーモニカを吹いていたので、軽く考えて「生きがい創造学園」に応募しました所、運良く受講できる事になりました。しかし、始めてみると昔の時とは全然違う複音ハーモニカでの練習だったので、これは大変な所にやってきましたよ？と思いましたが。

右手の動きが悪いので上手にハーモニカを二弾に持つ事が出来ず大変でした。でも荃田正治先生の熱心なご指導とグループの皆さんの優しさに甘え、今日まで頑張つて来れました。練習に片道三十分かけ歩いて通っています。

これからも練習に励み、少しでも上達する様に努力します。荃田先生、グループの皆様、今後共よろしく願います。

(角野 佐伯 京子)

組み木で楽しい時間を

(組み木サークル のこのこ)

ものづくりが好きで、定年後には何かやりたいと思っていました。創造学園の講座を知り、「四季の組み木教室」に参加、その後サークルで3年続けさせてもらっています。

自分の腕前と相談しながら、次は何を作ろうか、木目をどう生かすか、どの順番で切るかなど、考えるのも楽しい時間です。

組み木は糸鋸盤で木を切り抜くのですが、下絵の通りに切るのが結構難しいのは、やってみて初めてわかります。丸は手を途中で止めることなく一定のスピードを保たねばなりません。このようなコツは講師の藤井文江先生やベテランの先輩がやさしく教えてくれます。

機械が空くまでの時間も作品や世間話など雑談が楽しいサークルです。作品も皆さんの個性が出て、細かい図案を根気よく作っている人、大き目で存在感のあるものを作る人など多彩です。

一番の楽しみは、作品を玄関に飾ったり孫達にあげたりする時です。作品展で「可愛い・すごい」などの声が聞こえた時も楽しく、うれしい時間です。

皆さんも組み木で楽しい時間を作ってみませんか。

(惣開 服部 幸二)

学園歌壇

サークル「短歌みらい」

狙いたる必殺技の間にあわず老いを知って
かゴキブリ逃げる 三並 桂子

広角の防犯カメラが凝らす目は二十四時間
瞬きのなし 石井 典一

愛おしい山鶯よ鳴き声は出し惜しみせず幾
度(いくたび)も鳴け 高橋 正一

サークル「短歌いずみ」

コンビニのネット決済立ち往生川面を流る
草舟の如 寺村 洋子

十二秒電光石火のカウンター夢を繋ぎしワ
ールドカップ 西原麻奈美

上流からころがりころがりここに在る一つ
の石ころ長き時抱く 福嶋 桂子

学園柳壇

サークル「やながわ」

忍び寄る老いは楽しく生きる糧 山本 嘉恵

そだねえとジジババ孫といい笑顔 藤田貴美代

評論家深くも知らず口を出す 石倉 謙二

サークル「ねこやなぎ」

こもごもに愛注がれて大家族 細川 衛
スマホでも教えてくれぬ人の道 石田 恵子
一芸が笑顔と元氣醸し出す 伊藤 純子

まだ胸が燥ぐ心に老いはない 井原みつ子

講師

学園俳壇

サークル「つれづれ」

冬鷗海峡静か台場跡 藤本 進
身心に湿気染み入る長き梅雨 村上 泰雄
百選の棚田百枚青田風 青山 京子

サークル「あすなろ」

山つつじ鉦山遺構赤煉瓦 真田 靖枝
母の忌や空の高みへ黒揚羽 高橋いたる
商店街更地が目立ち梅雨に入る 那須口 静子

薬師如来の薬壺に秘薬うららけし
麦秋や裏道知りし道草児
虻唸り入りて出て行く写経の間

講師 阪上 史琅