

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)



「思いやりの心」「感謝の心」そして「生きがい」

高齢者生きがい創造学園
代表者会広報委員長

亀井 喜一郎

「剣道は礼に始まり礼に終わる」は、剣道を習う最初に厳しく教えられます。道場に入る時、稽古や試合を始める時、相手と対峙した時に必ず一礼を行い、稽古や試合を終えた時、道場を出る時にも必ず一礼を行います。私も習い始めた頃、いつどんな時に礼をするか、頭の下げ方等を含め礼の「形」を教わりました。

試合や稽古で相手と対峙した時に、相手の心の動き、眼の動き、顔の表情、手足竹刀の動きに表われます。心も含め相手の動きに思いやり相手の動き等が読めると、それに対応することができ、剣道が強くなることと知りました。また、よく「打って感謝、打たれて反省」と言われております。そう相手を思いやる心、思いやりの心、感謝の心が大事であると気付きました。「剣道は礼に始まり礼に終わる」を「剣道は礼の形に始まり礼の心で終わる」その心とは、「思いやり」「感謝」であると自分なりに解釈して、今も豆剣士と共に稽古を続けております。

私達広報委員は、広報紙「生きがい」の発行活動をしております。毎月、提出された原稿を委員が手分けしてパソコンに打ち込み、校正、印刷、折り込み、配布を行い、一八〇〇部程発行しております。特に、委員が集まって校正を行う時に、もちろん、誤字脱字は直しますが、段落がない等読みづらい原稿は、筆者の意向を大切にしながら校正することがありますのでご了承ください。原稿依頼は、三か月前にサークルの代表者を通じて行っています。が、「生きがい」は皆様の原稿がないと成り立ちませんので、原稿の提出方をよくお願いいたします。また、「生きがい」は市内各公民館等に配布し、学園の広報紙として機能すると共に、サークル生等の情報を掲載することにより、学園内外のコミュニケーション造りに寄与しているところが大きいと思っております。

こうした「生きがい」の発行に携わるようになって四年になろうとしています。今後とも、剣道で習い覚えた「思いやりの心」「感謝の心」で携わって行きたいと思っておりますので、御協力の程よろしくお願いいたします。

日曜	1 金	4 月	5 火	6 水	7 木	9 土	11 月
午前	メヌエット(ピアノ) 弥生(生け花) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	コーラス教室 墨友(書道) さくら(茶道) いとこのこ(組み木)	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) 亀池A(陶芸)			書楽(書道) あすなる(俳句) ねこやなぎ(川柳) 桃山D(卓球) 亀池A(陶芸)
午後	絵手紙あけぼの 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	ピアノ教室 コンテニュー(ハーモニカ) コーラスひろせ 百描会(美術) ウッド(組み木)	リスト(ピアノ) 亀池B(陶芸)	3Bフリージア(体操) 亀池A(陶芸)	コーラスひろせ このこ(組み木)		いずみ(短歌) コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸) ベートーヴェン(ピアノ)

素敵な仲間を支えられ

(川柳サークル ねこやなぎ)

私が「川柳サークルねこやなぎ」のサークルに入れて頂き早四年の歳月が流れましたが、上手く詠めなくて未だに悩み四苦八苦しながら皆様についていつている現在です。

川柳を詠むテーマは人間が中心であり、人情、暮らし、人生、世間の出来事を詠むと教えられています。井原みつ子先生のご指導の下、先輩達や仲間を支えられ、教室はとってもし楽しく、和やかな雰囲気です。一度を楽しみにしています。又、年に二〜三回の吟行と場所を変えての教室も魅力的です。

毎月一度発行される「川柳にはま」の冊子を読ませて頂き、ひとつの題に対しても色々な見方、捉えたかがあるのかと感心し、皆様の表現力の豊かさを見るにつけ、上手く五七五の文字に言い表せる語彙力には驚かされるばかりです。

学生時代に戻り辞書を引き漢字や意味を調べ、助詞の使い方によって佳句になったり、おかしくなったりと、助詞や下五の大切さが少しは解りかけてきましたが、まだまだ自分の思いを一番良く伝える助詞がわからず迷っています。さっと詠める人が羨ましい限りです。

奥が深くて難しい川柳ですが、いつの日か十七音で人生観が詠めるように精進していこうと思っています。

(宮西 公文 眞美子)



平成30年12月10日(月)坊ちゃん劇場「よろこびのうた」観劇

吟行を兼ねた坊ちゃん劇場観劇の川柳サークル「ねこやなぎ」のメンバー

19	18	15	14	13	12	日
火	月	金	木	水	火	曜
書硯(書道) ドルチェ(ピアノ)	墨友(書道) つれづれ(俳句) ウツド(組み木) 桃山D(卓球) 亀池A(陶芸)	メヌエット(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	書龍(書道) ソナタ(ピアノ) サンシャイン(写真) じゃらんじゃらん(歩く) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) 亀池B(陶芸)	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)	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) 亀池B(陶芸)	午前
やながわ(川柳) リスト(ピアノ)	コンテニュー(ハーモニカ) いとのこ(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)	絵手紙あけぼの モーツアルト(ピアノ) 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)	絵手紙はなみずき 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	午後

コーラスをどうぞ

(コーラスサークル ひろせ)
 コーラスひろせに入会して五年の月日が過ぎ、肉体的にはそれなりの老化が進みましたが、精神的には楽しいコーラスの効能で逆に若返った感があります。
 入会当初、皆さんが、初見ですらすらと歌っている様子を見聞きして、驚いたものです。

私も学生時代にコーラスの経験があるとは言え、半世紀以上も昔の話。果たして楽譜は読めるのか、声はしっかりと出せるのか等心配していましたが、奥坂聡子先生の丁寧なご指導に加え、ユーモアあるトークと良きメンバ―のお陰で練習に励むことが出来、曲が仕上がった時の喜びは何物にも勝るものがあります。
 声楽は、美容と老化防止に良いことが何かの記事に出ていました。「恋をすると美しくなる」と言いますが、歌の魅力も恋心とよく似ているそうです。

美しい音楽を美しいハーモニーで奏でると、感動で脳が刺激されて恋をした時と同じホルモンが分泌されるそうです。そう言えば、奥坂先生を始めサークルの皆さん、若くて美しい方ばかりですよ。
 如何ですか？読者の皆さん、コーラスで若く美しい貴女になりませんか。コーラスひろせはそんな皆様の入会をお待ちしています。

来る学園祭には楽しいコーラスと趣向を凝らした演し物でお楽しみ下さる様、皆様のご来場をお待ち致しています。

(船木 栗林 正明)

ピアノへの想い

(ピアノサークル モーツァルト)
 メゾピアノにメゾフォルテ、クレッシェンドにデクレッシェンド、テキストを開くと見覚えのある音楽記号や用語が並んでいる。意味は分かっている、それを自分の指で又は音で表現するとなると、何て難しいのか。音符を読むだけで精一杯の私には、記号が全く目に入らない。

小学生の何時の頃だったか、ピアノを弾いてみたいと思う様になった。しかし、その想いは心の奥にしまったまま娘に託した。そして娘の弾くピアノに楽しませて貰った十五年もあつという間に過ぎた。
 娘が巣立ち、ずっと放置されたままになつていたピアノだったが、熱心に声をかけて下さった方のお陰で、長年の夢がようやく実現した。

しかし、知れば知る程、音作りに大切なテクニクの必要性を痛感している。
 スラーからのスタツカート、アクセントからのテヌート、静かな優しい曲からリズムカルな曲まで、テンポ良く演奏している先輩方にはいつも感動させられる。
 そして山内恵里先生の奏でるピアノの音色にもうっとり、体の芯まで癒される。

私にとつてピアノは、今では生活の一部になりつつある。長年の想いをゆっくり長く、そして大切に楽しみたい。

(中萩 村上 まり子)

日	曜	午前	午後
19	火	ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ) 亀池B(陶芸)	桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)
20	水	広瀬GG(ゴルフ)	
22	金	ピアノ10 桃山C(卓球)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)
25	月	書楽(書道) さくら(茶道) のこのこ(組み木) 桃山D(卓球)	コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球)
26	火	みどり(茶道) 絵手紙ひよこ 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	絵手紙すみれ 桃山A(卓球)
27	水	アルカディア(ハーモニカ) クロワツサン(料理) 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)
28	木	書峰(書道) サンシャイン(写真) フレッシュ2009(歩く) 桃山D(卓球)	
29	金	元気はつらつ(歩く) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	山雄会(カラオケ) なごみ(茶道) 桃山A(卓球)

下手がいい、下手でいい

（絵手紙サークル はなみずき）

仕事をリタイアし、脊椎の手術を済ませ、脚が不自由でも出来る学園の絵手紙を申し込みました。テレビや雑誌で目にしたことは有りましたが、沢山の人がやっているのだから何とか出来るだろうと知識もなく始めました。

毎月、受講を続けながら少しずつ身に付けて行きましたが「下手がいい」の言葉を頼りに講座からサークルへ続け、仲間との交流も増え、毎年更新し続けられています。休んだ時に次回の予定を連絡してもらったり、草花をもらったり、全員での食事会とかサークルならのお付き合いや冗談を言い合いながら楽しませてもらっています。

好き勝手な事を云う、おばさん・おじさん相手に和田静子先生も大変だろうと思いつつ、それでも楽しい時間を過ごしています。

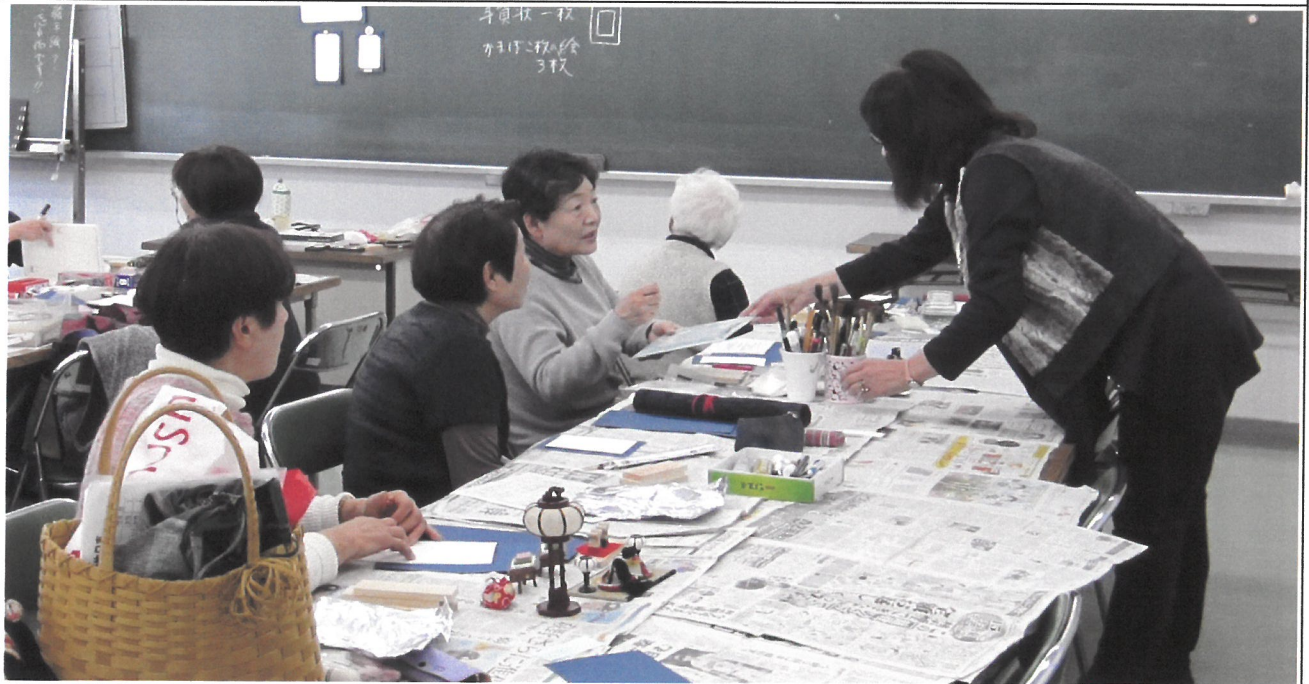
サークルでは仲間の誕生日に絵手紙をだし合っており、億劫な時でも、もらった時の楽しみを思い出し、またサークル以外の日常で描く楽しさも自然と身につく気がします。

やっていると色の希釈具合で色目が大きく変化したり、墨の濃さで線の感じが変わったりと毎回新たな発見があり、自分らしい絵手紙になればと願っています。

私は絵手紙らしい文字を書きたいと思っ

ていますがうまく書けていません。でも、のんびり下手を続けたいと思っています。

（金子 十亀 忠雄）



「絵手紙はなみずき」の授業風景

スマートフォン

買ったものの使いこなせない：

内容

友達がスマートフォンを使っているのが便利そうだと思い、携帯電話会社の店舗に行った。使い方も何もかも分からないことを告げると、使い方を教えてくれるというので契約することにした。すると、スマートフォンその他に「画面が大きく便利だ」とタブレットを、「まとめると安くなる」と光回線や電気の契約を勧められ、よく分からないまま契約してしまつた。しかし、スマートフォンもタブレットも使いこなせない。（70歳代 男性）

ひとこと助言

初めてスマートフォンを購入する際は、事前に、契約していない人でも参加出来るスマートフォン教室等を利用したり、周りの人に操作方法を聞いたりして、自分に合っているかを確認してからにしましょう。

契約の際に、光回線やタブレットなど目的以外の商品やサービスを勧められても、内容がよく分からないときは断りましょう。

一定の条件が認められた場合、契約を解除出来るケースもあります。契約を解除したいと思つたときは、すぐに携帯電話会社に申し出ましょう。

困ったときは、お早めにお住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください（消費者ホットライン 188）。

感謝

(歩くサークル 元気はつらつウオーキング)
 学園の郷土を歩く講座から立ち上げたのが二年前、お陰様でサークル活動は極めて順調です。この二年いろいろな企画を立ち上げ、菜の花咲く翠波高原を歩いたり、石楠花が満開の時は横峯寺の遍路ころがしに挑戦したりもしました。ツガザクラの咲く五月には毎年銅山峰の登山を実施しました。

30年度は少し地域を広げて、夏には東温市の皿が峰登山も実施しました。とてもすがすがしく、楽しいウオーキングでした。また、女性提案の讃岐富士と呼ばれる飯野山にも登り、うどんやパンの有名店にも立寄り、女性陣に大好評でした。

私が提案企画した新居浜市内に散らばる新四国八十八ヶ寺巡りをスタートもさせました。広瀬公園の周辺にあるお堂からスタートして、阿島の安養寺さんでは説法もお聞きし教養も高めました。萩生や大生院のお堂やお寺を巡り、合計で二十六ヶ寺を巡ることが出来ました。これからも数年かけて八十八ヶ寺すべて巡ります。お寺で頂いた接待や各所の公民館での昼食場所の提供など、感謝しています。

「元気はつらつウオーキング」は31年度に学園を卒業しますが、学園で学んだ運営の経験を生かし、元気はつらつ、楽しい仲間との活動を続けて行きたいと思えます。

(金子 山林 敏行)

七十からの手習い

(書道サークル 書楽)
 書楽サークルに 入れていただいた一年。一日一度は筆を持つとうを目標にしていたが、全然守れていない。一夜漬けが多い。実行は簡単ではなかった。

周りの皆さんは、サラサラ、スラスラと書かれて、いつもの文字も清書のようにある。どうしてあのように上手に書くことができるのだろうか。文字をみただけでイメージが湧くのだろうか。手が自然に動くのだろうか。などと思いを巡らせ、いつも感心しながら見せてもらっている。

自分のを見ると、縦画も左右に曲がっていて、真っ直ぐに書けていない。震えていたり、はらいも書く度に、上すぎたり下すぎたりと安定していない。点もまちまちである。とにかく書き始めの位置から迷っている。あれこれ考えるところが、息が出るが、気を取り直して集中して書いていくと、少し字の形になってきたような気がしてほっとする。毎回その繰り返しである。

小野博先生には、いつもほめ言葉で励ましていただき、手直して別人のような美しい文字に変えていただき、熱心な御指導に感謝しています。

これからも皆さんから教わった、気持ちを楽しんでもって練習！練習！を胸に、まずは、学園祭の作品を書くことにします。

(角野 河野基子)



書道サークル「書楽」の活動風景

やって良かった茶道教室

(茶道サークル さくら)

本学園にお世話になってほぼ2年になります。定年退職後、週三回のテニスと昼はテレビ、夜は酒を飲む姿を見かねたのか妻が本学園の講座案内をそつと私に差し出したことから茶道教室にお世話になりました。

茶道については各種の流派、着物を召しておごそかに無言で主客が相對峙して立派な茶碗をささげ持ち音も立てず、にこりともせず飲む儀式がなくらいの思いしか持っていないませんでした。それに加えて教室には着物を召した女性がほとんどだと思ひ恐ろしい世界かなと思っていました。

しかし、人生最後に近づいた男として勇気を奮い起こし、チャレンジしようとして飛び込んだわけです。

そうしたところ男性がほかに2名もおり、女性もやさしい人達ばかりで近づきがたくありませんでした。講師の先生は着物を召されて私が想像したとおりのお姿でした。教えは厳しいですが、笑いもあり楽しくさせてもらいました。

二年目にサークルさくらに入会させていただきました。少しは茶道とは……かなとか考えるようになったり、毎回唱和する言葉も暗記するように努力しております。

いつもおいしい菓子とお茶で楽しいかぎりです。

(金栄 石丸 好忠)

学園歌壇

サークル「短歌みらい」

梅の木のひとつの枝に鈴なりの蕾膨らみ開花待ちおり
高橋 正一

老いの身に起こる変化の耐えがたく無事との言葉に心安らぐ
三並 桂子

満九十九日誕生日の恙なし余白の限りは未だ見えざり
石井 典一

サークル「短歌いずみ」

年末に開きし梅の小枝をば活けて家族で祝う
初春 金子由美子

ひい孫はかけっこ早し年越の家族の話題賑わい添える
横川 若水

年末に豆台風がやって来た歌って踊り元旦に去る
山本 修三

学園柳壇

サークル「やながわ」

喜寿過ぎて照れくさいけどペアルック
竹内 信夫

せせらぎの静かな音に癒される
村上 省二
来し方を雲の形にかいま見る
山本 博堂

サークル「ねこやなぎ」

枯れ葉にも幹を育てた自負がある
高橋 正明

旧友の土産一番良い笑顔
竹内 睦子

老いたとて恋を求め身で居たい
長谷我部仁子

新しい命貰った手術あと
講師 井原みつ子

学園俳壇

サークル「つれづれ」

冬麗や合格祈願に鶯応ふ
長尾 健治

まま事のお客は一人冬ぬくし
直野 光正

ゆずり葉や二歳指立てVサイン
亀井喜一郎

サークル「あすなろ」

群れて咲く手折れば匂ふ野水仙
石川伊津子

堂々と筆圧強き賀状来る
越智富貴子

つくばいへ次々降りる初雀
太田 稔

天空に虎落笛鳴る廃鉱山
神護今も厚し廃山雪深し
鉱山(やま)跡は鳥獣保護区四温晴れ

講師 阪上 史琅

男の料理 私の場合

(料理サークル 美味しんぼ)
 私たち『美味しんぼ』は、男の料理教室
 講座生を中心に、平成二十八年に設立した
 男ばかりのサークルです。

会員には調理経験のある人もいますが、
 ほとんどの人が初心者なので、「玉ねぎのみ
 じん切りは根元を残しておいて切るとよい」
 なるほど。「卵をゆでる時は回しながらゆで
 ると黄身が真ん中になる」そうなんだ。「根
 を食べる野菜は水から煮るが、葉を食べる
 野菜は湯に入れる」知らなかった。「出汁を
 とった鰹節は自然に沈む」こさなくていい
 んだ。など、奥様方には常識でも、私たち
 には新鮮な驚きです。

例会は各調理台ごとの班活動になるので
 会員の交流が少なくなりますが、そこ
 は班の再編成でカバーし、みんなで和気あ
 いあいと活動しています。

私はこのサークルに、美味しい『あて』
 でお酒を飲みたいとの思いで参加しました。
 気に入ったレシピは家でも復習しています。
 春は鯛で飲み、秋になれば、太刀魚の梅肉
 巻き天ぷらで飲む。冬は鍋で飲む。「いやし
 んぼ」と言われそうですが、好きな木工と
 同様、これも私の趣味となっています。

これからも暴飲・暴食とならないよう、
 気をつけながら料理を楽しみたいと思っ
 ています。

(金栄 三浦孝信)



料理サークル「美味しんぼ」の活動風景

★事務室からのお知らせ★

平成三十一年度

～受講生募集について～

講座受講生募集期間は、三月一日(金)から
 三月二十二日(金)までです。

三月号の「市政だより」に掲載予定です。
 講座冊子の配布は三月一日からです。

講座のご案内冊子は、高齢者生きがい創造学
 園・生涯学習センター・市役所・各支所、公民
 館、交流センター等にありますが、必要事項
 をご記入の上、右記の申込先に提出してくださ
 い。

※再募集はありませんので期間内に必ず提出し
 てください。

平成三十一年度サークル活動開始は四月十五
 日(月)第三週目からとなります。

サークル生のみなさまよろしくお願いま
 す。

◇ご恵贈お礼◇

◎ロビー生け花 二月度

鴻上 美智甫 様 (講師)

神野 早希甫 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◇

三月九日(学園祭)

*来月の予定

百描会(美術)

第27回 平成30年度 学園祭実施内容

(平成31年2月12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31年3月9日(土) 10:00~14:30 (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25日(月) 9:00~12:00【学園グラウンド】
(雨天時2月27日)

☆学園祭ラージボール卓球大会2月26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
 〈陶芸サークル市〉 10:00~14:00 学園北駐車場

◎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。