

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)

一日一日を大事に



公益社団法人

日本3B体操協会
公認指導者指導士

高瀬 順子

私は、転勤を繰り返した夫と、生まれ故郷の愛媛に帰ってきました。当初は生活基盤をつくるべく、仕事を探し、地域にとけこむ為、情報誌等を見て積極的に出会いを作ってきました。

還暦の年に縁あって、素晴らしい先生に出会い、3B体操指導者の資格を取得しました。第二の人生のスタートです。

この学園の講座は、前任者の活動を引き継いで、今年度からお世話になっていきます。主婦が、皆様と共に体操ができる喜びを実感しております。私が人前で指導するなど夢にも思っていませんでした。日々勉強の毎日です。

3B体操には三大スローガンがあります。それは、「健康で安らかな心」「健康で美しく」「健康で楽しく老いる」というものです。楽しい笑顔の体操を目指しています。常に興味ある事にチャレンジすることも、若さと健康の秘訣かと思えます。

「生きがいは日常の中にある」と、故松下幸之助氏の言葉があります。毎日の生活の中にあるその積み重ねで豊かな花が開くのではないのでしょうか。その時その時を力一杯に生きることに。その充足感が生きがいになるのではないのでしょうか。

「今日を生きる」ということをおろそかにしてはならないと。足元を見つめ、一日一日を大切にしたいものです。

人生一〇〇年時代を迎えています。そして今日が皆、一番若いのです。年令に関係なく、好奇心を持って前向きにとびこむと、新しい自分を発見したり、人との出会いに刺激を受けるものです。

「きょういく」(今日行く場所がある)、「きょうよう」(今日用事がある)が大事なのです。

今は地域活動が活発で、多くの方が参加できる環境です。学園は、正にそういう場であると感じております。学園の益々のご発展を願っております。

日曜	1 金	5 火	6 水	7 木	8 金	11 月
午前	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)	絵手紙教室 書硯(書道) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ) 桃山E(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)	郷土を歩く 書龍(書道) サンシャイン(写真) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	趣味の料理教室 ピアノ10(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	グラウンドゴルフ教室 ラージボール卓球教室 書楽(書道)
午後	なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	リスト(ピアノ) 桃山A(卓球) 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)	絵手紙あけぼの メロディ(ピアノ) 桃山E(卓球)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	墨友(書道) いずみ(短歌) コンテニュー(ハーモニカ)

令和元年度 グラウンドゴルフ大会成績報告

日時 10月23日(水)競技開始 AM 9:00~ 場所 山根総合グラウンド

参加者 224名 ※1R 8ホール (2R 16ホールで競技)

団体A	優勝	広瀬GG-D	193打	鳥井 京子	福岡 正子	北條千鶴子	宝利美枝子	池田 收
	準優勝	広瀬GG-B	200打	内田 悦子	河上富士美	河野 弥生	真田 靖枝	白石アヤ子
	3位	広瀬GG-A	203打	小野 秀人	久門 直之	津田 宣臣	藤田 司男	山田 新一
団体B	優勝	GG教室-A	201打	篠原 貢	尾藤 哲郎	高橋 孝昭	小山 公明	兵頭 広行
	準優勝	桃山A-C	221打	池田 章彦	池田 君子	石川美優貴	伊野 二郎	曾我部照正
	3位	桃山C-D	230打	稲本 貞一	神野 徹	片岡 哲朗	越智 正	山之口美智子

個人Aクラス				個人Bクラス			
優勝	石倉 謙二	33打	やながわ	優勝	稲本 貞一	34打	桃山C
準優勝	小野 秀人	33打	広瀬GG	準優勝	小野 博	37打	書楽
3位	宝利 美枝子	36打	広瀬GG	3位	深川 隆正	38打	コーラスひろせ
4位	河上 富士美	36打	広瀬GG	4位	小山 公明	38打	GG教室
5位	北條 千鶴子	36打	広瀬GG	5位	横川 正志	38打	桃山B
6位	池田 收	36打	広瀬GG	6位	高橋 孝昭	38打	GG教室
7位	日野 洋子	37打	別子GG	7位	三浦 重雄	39打	桃山D
8位	飯尾 邦彦	37打	別子GG	8位	篠原 貢	40打	GG教室
9位	矢野 幸治	37打	別子GG	9位	佐藤 泰弘	40打	いとこのこ
10位	真田 靖枝	37打	広瀬GG	10位	池田 章彦	40打	桃山A

※ホールインワン総数 60本



団体B 優勝 GG教室-A



団体A 優勝 広瀬GG-D

15	14	13	12	11	日
金	木	水	火	月	曜
さつき(生け花) メヌエット(ピアノ) 茶道教室 3B体操教室	桃山D(卓球) 別子GG(ゴルフ) ダ・カーポ(ピアノ) 書峰(書道) 四季の組み木教室	男の料理教室 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)	亀池B(陶芸) 桃山E(卓球) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス) エリーゼ(ピアノ) みどり(茶道) 絵手紙なでしこ 短歌みらい 家庭菜園教室	桃山D(卓球) いとこのこ(組み木) さくら(茶道) ねこやなぎ(川柳) あすなる(俳句)	午前
桃山A(卓球) 山雄会(カラオケ) なごみ(茶道)	桃山E(卓球) このこのこ(組み木) コーラスひろせ モーツァルト(ピアノ)	短歌教室 コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	幸齢社会を賢く生きる 絵手紙はなみずき 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	百描会(美術) ウッド(組み木) 桃山B(卓球)	午後

運動できるってすばらしい

(ラージボール卓球教室)

中学生で卓球、子連れでのバドミントン、
どうしてもしたくて六十四才から始めたテ
ニス。ラケット競技が好きで楽しんできま
した。

ところが体調不良で、できない時期があ
ったのでした。だから生きがい創造学園の
ラージボール卓球教室への参加が本当に嬉
しかったのでした。僅かな経験だけで不安
でしたが、基礎から教えてくださるので、
みんな真剣です。いくつになっても教えて
もらえるって幸せです。参加者が四十人
ですが、いろいろな人と卓球したり話をし
たりで、楽しい二時間があつという間です。

自分では、もう高齢者と思っていたので
すが、まだまだ年上の方がいっぱい。私も
負けていられないと奮起します。気持ちの
持ちようで身も心も若く元気でいられると
信じて、これからの人生歩んで行こうと思
います。

(角野 近江 悦子)

グラウンドゴルフ活動報告

第20回 愛媛県GG協会長杯大会

令和元年9月21日(土)

【3R】

県運動公園競技場

団体 優勝 別子GGIA

【284打】

政岡貞次郎 原 義夫 奥坂 功

矢野幸治 薦田明世

第105回 新居浜市GG協会親睦大会

9月29日(日)

【3R】

新居浜市GG場

団体 優勝 別子GGID

【304打】

加藤剛士 山本秀樹 津乘三保子

藤原聖士 安永定子

男性 二位 加藤剛士

【54打】

第31回 愛媛県GG大会

10月5日(土)

【3R】

県運動公園多目的広場

団体 優勝 別子GGIA

【281打】

相場和也 矢野幸治 薦田明世

原 義夫 奥坂 功

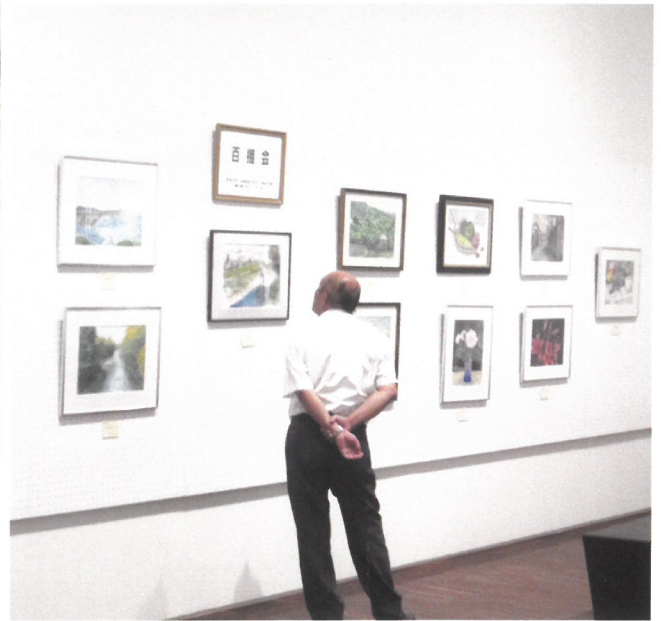
男性 二位 相場和也

【46打】

五位 加藤剛士

【50打】

日	曜日	午前	午後
15	金	広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	ピアノ教室 コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球)
18	月	コーラス教室 墨友(書道) つれづれ(俳句) クロワッサン(料理) のこのこ(組み木) 桃山D(卓球)	ピアノ教室 コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球)
19	火	絵手紙教室 書硯(書道) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ) 桃山E(卓球)	やながわ(川柳) リスト(ピアノ) 桃山A(卓球)
20	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)	陶芸教室 コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球)
21	木	写真教室 書龍(書道) フレッシュ2009(歩く) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	メロディ(ピアノ) フレッシュ2009(歩く) 桃山E(卓球)
22	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)
25	月	グラウンドゴルフ教室 ラージボール卓球教室 書楽(書道) さくら(茶道)	百描会(美術) コンテニュー(ハーモニカ) いとこのこ(組み木) 桃山B(卓球)



生け花・俳句展示場

(あかがねミュージアム展)

絵画展示場



書道展示場

陶芸展示場

	29	28	27	26	25	日
	金	木	水	火	月	曜
◎ご恵贈お礼◎ ◎ロビー生け花 十月度 鴻上 美智甫 様 (講師) 神野 早希甫 様 (講師) ◎川柳にいはま 十月号 にいはま川柳会 様	広瀬GG (ゴルフ) 桃山C (卓球) 亀池B (陶芸)	書峰 (書道) ダ・カーポ (ピアノ) 別子GG (ゴルフ) 桃山D (卓球) 桃山E (卓球)	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)	みどり (茶道) エリーゼ (ピアノ) 絵手紙ひよこ ワルツ (ダンス) 別子GG (ゴルフ) 桃山E (卓球) 亀池B (陶芸)	ウッド (組み木) 桃山D (卓球) 亀池A (陶芸)	午前
	山雄会 (カラオケ) 桃山A (卓球)	モーツァルト (ピアノ) コーラスひろせ 桃山E (卓球) 亀池B (陶芸)	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) 亀池A (陶芸)	絵手紙すみれ 桃山A (卓球) 亀池B (陶芸)	亀池A (陶芸)	午後

健康な身体をめざして

(講座 3B体操教室)

「3B体操？」友人との話で初めて聞いた言葉でした。「3B体操楽しいよ」という事を聞き、よく分からないまま運動不足を感じていたので学園に申し込みました。初めての受講日に「3Bとはベル・ポール・ベルター」の事でその三つを使つての体操」という事をパンフレットで知りました。何も分からない私に高瀬順子先生が優しく丁寧に動きを説明して下さいました。

普段余り使わない筋肉や頭脳を使つて楽しく体操をしています。ゆっくりとした準備運動でうつつらと汗をかき、足や手を動かして体の末端から血流を促します。その後ポールを使い柔軟性を高める運動やベルを使ったスクワットなどを行います。運動がどの筋肉に効いているのかや健康寿命を延ばすために必要な知識も教えて下さいます。

指遊びや他の参加者の方々とのゲームを通しての触れ合いなどもあり、笑顔も増えてきます。また、懐かしい音楽に合わせて身体を動かすので無理なくできます。最後には先生が準備して下さる童謡を歌つて終わりとなります。

『継続は力なり』という言葉通り、これからは少しづつ身体を動かして健康に過ごせるようにしていきたいと思えます。

(高津 片山 尚美)

ピアノに青春を

(ピアノサークル エリーゼ)

中学時代から体育系の私は、毎日テニスコートで真っ黒になりながら走り廻り、休んでいた時、音楽室から聞えて来た「エリーゼの為に」の曲に凄く甘い青春の憧れを感じていました。

結婚！子育て！商売と忙しく過ごし、その間もテニスを続け、フト気が付くと子供は巣立ち、体が動かなくなっても、一人の時間を楽しめる何かをと考えていた時、学園の存在を知り、ピアノ教室へ通い始め、「キラキラ星」から始め、先生の指導の元、仲間にはげまされ舞台で「エリーゼの為に」が弾け感動しました。

我がサークルの誉れる処は、十何年も最初からのメンバーが続いている事です。でも皆んな年を取ったにもかかわらず、この教室に、仲間に、先生に会いに来る。練習の出来ていない日は休みたい！でも出て来る！サークルとは仲間とはそんなものです。

共存共栄！ピアノを通じて老いていく自分達にも、青春時代の情熱、努力や胸の高なる緊張を味わえる機会、人と接する事は、健康面、精神面からも大切です。

さあ今日はおしゃれして学園へ出かけましょう。我々にこの様な場を提供してくれてる施設に感謝して、未だこの施設を知らない友も誘いたいもの！苦勞の糧は喜びの糧に等しい七十代です。

(高津 古田 洋子)

絵手紙を始め

(講座 絵手紙教室)

いつか絵手紙を書いてみたい！そう思い始めて、気付けば四年たっていました。私がいメージする絵手紙は、絵心のある方がきれいに書いてある、美しい商品のような作品が憧れでした。

絵心もない、絵画の経験もない、字に自信もないことへのためらいから、なかなか始めることが出来ませんでした。が、今年度は元号も変わることもあり、これを機に思い切つて入会させて頂きました。

いざ始めてみると、グループの皆さんは同年代の方が多く、みんな親切で緊張も直ぐ解きました。和田静子先生のご指導のもとで何枚か書いてみましたが、自分のイメージした絵とはかけ離れた仕上がりに、がっかりの連続でした。筆を持つと思ひ通りの線が引けない、思っていた色合いが出せないなど失敗続きです。しかし、失敗作なりに、私らしきと思ひ、私の作品として残していこうと思つていきます。

初心者ですので試行錯誤の繰り返しですが、困った事があれば先生が直ぐ親切にご指導下さいますし、先生のお陰で自信が無かつた私も続けて行けそうです。

これから、楽しみながら私らしい温かみのある作品を書いていきたいと思つていきます。

(中萩 塩崎 啓子)

第三十四回新居浜市民俳句大会入賞句

(十月四日 新居浜市市民文化センター)

【特別賞】

(株)ハートネットワーク賞

花の城バス誘導の笛止まる

福永やすし

大会会長賞

被せてもすぐ脱ぐ園児夏帽子

東原 昌美

【特選賞】

海鳴りのとどく砂丘や秋風裡

真田 靖枝

月涼し黒人霊歌流るバア

寺村 洋子

花冷えや喪服で降りる無人駅

東原 昌美

【複数選者入選賞】

今は無き峡の家々栗の花

長尾 健治

流星や電波時計の楽が鳴る

真田 孝夫

学校のチャイムが青田渡り来る

越智富貴子

ためらいの傷の筈貫いけり

岡 静子

月光のレースカーテン風の影

亀井喜一郎

睡蓮や水面に溶ける雨の色

青山 京子

【会長単独入選賞】

息かけて拭く鏡台に寒椿

片上 信子

嬰兒抱く母乳(ちち)の匂ひや藤の房

泉 百合子

父の日や金粉入りの酒届く

石川伊津子

父母恋し疎開児童に鹿の鳴く

那須口静子

帰郷して島の踊りの音頭とる

森実みよ子

蓮池や読経流るる浄瑠璃寺

村上 泰雄

【副会長単独入選賞】

夫と居るただそれだけや日脚伸び

石川伊津子

伝来の石臼で搗く蓬餅

和田 恒夫

草を食む山羊の乳房や豊の秋

藤本 進

俳句サークル活動報告

学園歌壇

サークル「短歌みらい」

「イグアナの背中みたい」となぞりつゝゴ
ーヤに幼なは首横に振る 石井 典一
地球温度わずか一度の上昇に世界の氣象暴
れ狂いて 馬木由利子
澄み渡る青空のもと競い合うグランドゴル
フ一打に泣けり 坂田 純子

サークル「短歌いずみ」

夕焼けを今日も見たくてカメラ持ちいつも
の道を海へと向かう 加藤 高昌
断捨離を始めたものの想い出に話しかけら
れ先に進まず 尾藤 文子
恋ぐらいはしたろうかフィリピンで戦死の
叔父は二十八歳 近藤 美紀

◇今月のロビー展◇

ウツド(組み木)
いとこのこ(組み木)
のこのこ(組み木)
四季の組み木教室(講座)
※十二月の予定

墨友(書道)
書道教室(講座)
絵手紙教室(講座)

学園柳壇

サークル「やながわ」

潮の香を嗅ぐと飛び出す海の歌
昭和の歌なぜか哀愁帯びている
匙加減ひとつで変わる道もある

山本 嘉恵
石倉 謙二
岩下 節郎

サークル「ねこやなぎ」

不穏だが地球は青いまだ青い
子を叱る妻の迫力思い知る
あの頃のリストにもない妻と居る

寺井ひとみ
服部 幸二
細川 衛

いつの世も銅山峰に見守られ

講師 井原みつ子

学園俳壇

サークル「つれづれ」

子のいない校庭蟬の声あふれ
春雨やあの日のままのカレンダー
坂の上鶏頭立てり父母の墓

服部 順子
高橋 智子
明星 妥子

サークル「あすなる」

廃坑の坑道涼しかご電車
声までも日焼けしてゐる島漁師
卯波寄す源平合戦ありし島

泉 百合子
福永やすし
那須口静子

新酒利き酒コップの底に渦模様
善農の田に悪相の案山子立つ
和服美女馥郁菊の園遊会

講師 阪上 史琅