

令和5年度 新居浜市高齢者 生きがい創造学園 グラウンドゴルフ大会 実施要領

- 1 大会の内容
- (1) 趣旨 グラウンドゴルフを通じて、園生相互の交流を図る
 - (2) 主催 新居浜市高齢者生きがい創造学園
 - (3) 主管 学園グラウンドゴルフ大会実行委員会
 - (4) 日時 令和5年10月25日(水) 8:00~12:00 《雨天時:10月27日(金)》
 - (5) 会場 山根市民グラウンド
 - (6) 参加者 講座生、サークル生、講師、職員
 - ※参加者全員、AクラスかBクラスを確認して申込む
 - ★Aクラス・・・広瀬GG、別子GG、新居浜市GG協会に加入しているクラブ在籍者
 - ★Bクラス・・・上記以外の者《初心者、自治会等で練習している者》
 - ※クラス申告ミスは、全て入賞失格。
 - (7) 競技
 - ア 団体戦及び個人戦併用とし、団体は講座、サークルごとに5名のチーム編制
 - ※団体Aグループ・・・Aクラスの人が1名以上で編制したチーム
 - ※団体Bグループ・・・Bクラスの人のみで編制したチーム
 - ※団体チーム編制で欠員・・・個人出場者、新規参入者より補充
 - 但し、団体の移動又は統合は出来ない
 - ※団体チーム編制が出来ない場合・・・個人戦出場
 - ※チーム編制が出来なくても、一人でも参加可
 - イ 競技・・・2ラウンド16ホール 2チーム(10名) 同伴プレーとする
 - ウ コース・・・赤、青、黄、緑 各8ホールの4コースの内の2コース
 - エ ルール・・・日本GG協会規則に準ずる。但し、組合せ等、学園独自の競技方法とする
 - オ 成績の申告
 - ※団体・・・A,Bグループ共に、所定の申告用紙に記入し全チーム提出
 - 《Aグループ=緑 Bグループ=青》
 - ※個人・・・A,Bクラス共に、成績申告規定該当者は所定の用紙に記入し提出
 - 《Aクラス=赤 Bクラス=黄》
 - (8) 表彰
 - ア 団体賞 A,Bグループ共に3位まで
 - イ 個人賞 A,Bクラス共に10位まで
 - ウ ホールインワン賞 達成者全員(1個/1人)
 - エ ラッキー賞 抽選により授与(数量限定)
 - (9) 申込み
 - ア 別紙申込書を事務室に提出
 - イ 8月1日(火)~9月22日(金) 厳守
 - ウ 申込時、個人クラス記入及び用具借用の有無
 - エ 締め切り後の受付は出来ない。変更については大会当日



14	13	12	11	8	日	
木	水	火	月	金	曜	
別子GG(卓球) 桃山D(卓球) サンシャイン(写真) 書峰(書道) ダ・カーポ(ピアノ)	別子GG(卓球) 桃山C(卓球) 亀池A(陶芸)	書道教室 広瀬GG(卓球) 桃山C(卓球) 亀池A(陶芸)	みどり(茶道) 別子GG(卓球) 亀池B(陶芸)	さくら(茶道) あかねGG(卓球) ウッド(組み木) 桃山D(卓球) ねこやなぎ(川柳) 書楽(書道)	茶道教室 ハッピーダンス教室 広瀬GG(卓球) 桃山C(卓球) ピアノ10(ピアノ) しあわせパン(料理)	午前 午後
桃山E(卓球) モーツァルト(ピアノ) コーラスひろせ のこのこ(組み木)	桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	幸齢社会を賢く生きる 亀池B(陶芸) アリス(ピアノ) 短歌みらい(短歌)	桃山B(卓球) アル・コンテ(ハーモニカ) いとこのこ(組み木)	桃山A(卓球) 山雄会(カラオケ)	午前 午後	

生きがい

9月号

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
代表者会 広報委員会
(☎四四四八二一六)

ガンバルンバ

代表者会
体育委員長
米山 英一



私は心臓の手術を機に63歳で会社生活に終止符を打ち、翌年から創造学園のお世話になっていま

最初は孫に雛人形をプレゼントしたく陶芸に入りました。また、その2年後からグラウンドゴルフに入っています。ただ最近年を取って来ているせいか同じ1年でも以前と比べると、体力が落ちて来たなど感じる時があります。でも、気力はしっかりとしなければガンバルンバと言う気持ちでいたいのです。

私は保健センターで市の健康都市づくり推進員を4年経験してがんとか心臓病は自分ではどうしようもない病気ですが、予防が出来るのに重篤な健康障害が出ている受講内容があったので紹介し

す。一つ目は夏場の熱中症です。この投稿は9月発行なので時期的には遅いかも知れませんが、年間の救急搬送が約7万人で千500人近くが亡くなりその8割以上が65歳以上の高齢者で4割が室内発症です。私が出ることを、今年からエアコンを付けて寝るようになっています。

二つ目は冬場の入浴中のヒートショックによる急死です。これは年間約1万7千人の死亡推計で5千人は溺死です。私は数年前から洗面所に暖房機を設置し、入浴前にはシャワーで浴室を暖かくしてから風呂に入っています。皆さんだったら2つの症例、予防策として何をしたら良いか、一度考えて見てはどうでしょうか。

最後に今年10月、4年ぶりの学園グラウンドゴルフ大会を計画しています。賞品も例年とは変更して準備していますので皆さんをこの期待を！

中秋の名月



今年中秋の名月は9月29日です

練習期間等の詳細は
事務室までお問い合わせ下さい

2 大会当日《10月25日(水)》の予定

時間	内容
6:30~	駐車場整理
7:00~	会場設営及び競技コース作り
7:30	
7:00~	受付及び用具貸し出し 開会式準備
8:00	
8:00~	開会式
8:50	開会宣言 学園歌斉唱 大会長挨拶 来賓挨拶 来賓紹介 選手宣誓 競技説明 準備体操 始球式
9:00~	競技開始
11:00~	閉会式 成績発表 表彰式 ラッキー賞抽選 大会副会長挨拶 閉会宣言

・7時50分整列完了
・競技開始は予定より早くなる
こともあります。

※本人授与のみ。不在者代理受取りはできない。
※閉会式は競技状況等により予定時間より遅れることもあります。

書道サークル 書心

習字を始めました



私が定年退職する頃、四半世紀前に、「濡れ落葉」と
言う言葉が流行しました。

趣味のない仕事人間であった夫が、退職してするこ
とがなく、妻にびったりくっついて嫌われること
です。私は、「濡れ落葉」になるまいと、創造学園の社
ダンス教室を申し込みました。続いてハーモニカ教室
に入り、ダンスとハーモニカを趣味として二十年余
楽しんできました。

ところが七年前から難聴が少しずつ進み、音が聞こ
えにくくなって、ハーモニカもダンスも継続が困難に
なり、学園のハーモニカサークル「コンテニュー」を
退会しました。そして耳が聞こえなくてもできること
を模索しはじめました。

電話の声も聞き取れず、友達との連絡はメールです
るようになりました。メールはすぐに漢字に変換して
くれるので便利ですが、慣れると簡単な漢字も書けな
くなり、文字を書く習慣が必要と気付きました。

習字なら耳が聞こえなくてもできるのではと、令和
三年春書道教室を申込み、令和四年から書道サークル
「書心」に入会しました。書心では小野博先生が一字
一字丁寧に朱筆を入れてくれます。指導する先生の声
は聞き取りにくいけど、朱筆を頼りに練習に励んでい
ます。

(若宮 大原 慶亮)

ゴルフサークル あかがねGG

グラウンドゴルフとの
出逢い



仕事を退職し、何かしたいと思っても何をしたらいい
のかわからず、家で「コロコロばかりしていました。
そんな時、近所の友達からグラウンドゴルフへのお誘
いがあり、早速教室に申込みました。

初日、教室に行くこと、なんと薦田明世先生は我が家
のお隣の方でびっくりしました。
なにをしても飽きっぽい性格で長続きしないので
すが、これは簡単にやめられないことになりました。
教室で一年練習をした後、あかがねGGで三年目
です。球はあっちこっちに行きフワー言いながら誰
よりもたくさん歩いています。

実は、五年前に庭の草引きで尻もちをついた瞬間
「痛っ!!」、圧迫骨折をしていました。
薬は痛み止めと湿布とコルセットで安静にしてお
くのみ。痛みで何も出来ずつらい毎日でした。

先日、年に一度の骨密度の測定をしたらなんと、骨
粗鬆症の薬を飲んでいないのに正常値になっていま
した。「私はグラウンドゴルフとカープス(シム)と犬
の散歩をしています」と先生に言ったら、「その全部が
いいですね」と言ってもらい、もう少し頑張れそう
な気がしています。

人との出逢いも楽しみながら、「コッコツ(骨々)続
けられたらと思っています。

(角野 福田 香苗)

生け花サークル たんぽぽ

生け花を学ぶ

65歳で定年を迎え、何か習い事をしたいと思ってい
たところに、友人から「生きがい創造学園で色々な習
い事ができるよ」と情報をもらいました。市役所で応
募要領などを調べ、早速に入会することにしました。
昔、社会人になりたての頃に華道を習っていたこと
があり、また習ってみたいと思って「生け花教室」に
応募しました。

生け花教室は「茶道教室」と相互開催でしたが、3
回参加することができました。講師の神野早希甫先生
は花材の名前や生け方の基本は図解を交えて丁寧に
教えていただきました。花に対する興味も増し、とて
も勉強になりました。

本年度は「生け花教室」がない年でしたが、サーク
ルが立ち上がり前年度に引き続き生け花を習うこと
ができ、有り難く思っています。サークル活動は初め
てなので少し不安もありますが、皆さんと一緒にこれ
からも楽しく活動していけたらと思っています。

(高津 渡辺 幸子)



この「生きがい」は新居浜市の
ホームページでご覧いただけます。
このQRコードをご利用ください。



日	曜	時間	内容
25	月	午前	あかがねGGゴルフ のこのこ(組み木) 桃山D(卓球) つれづれ俳句 書楽書道 なごみ(茶道)
22	金	午後	桃山A(卓球) 山雄会(カラオケ)
21	木	午前	別子GGゴルフ 桃山D(卓球) 書楽書道
20	水	午後	陶芸教室 桃山B(卓球) 絵手紙令和
19	火	午前	幸齢アート教室 広瀬GGゴルフ 桃山C(卓球) 美味しんぼ料理 書心(書道)
15	金	午後	桃山A(卓球) 山雄会(カラオケ) なごみ茶道

日	曜	時間	内容
29	金	午前	書道教室 広瀬GGゴルフ 桃山C(卓球)
28	木	午後	桃山B(卓球) 亀池A(陶芸) 絵手紙レッドパール
27	水	午後	別子GGゴルフ 桃山D(卓球) ダ・カーポピアノ 書峰(書道) 絵手紙ひまわり
26	火	午後	ヘルスクエア教室 別子GGゴルフ 桃山E(卓球) 亀池B(陶芸) みどり(茶道)

※状況に依り予定を変更する場合がございます。
詳しくは各サークル代表者にお問い合わせ下さい

絵手紙サークル レッドパール

絵手紙と出会って



習い事、絵手紙と出会って、長く続いています。気が付くと、いつの間にか絵手紙が日常生活の中に入っています。孫達が親元を離れ学生生活を送っていた頃、勉学にスポーツに励んでいたため、私は孫達に、諦めないで、がんばれのエールを絵手紙に込めて、毎月送りました。楽しい思い出です。孫達も社会人となり結婚しました。

今はひい孫の成長願ひ誕生日に絵手紙を送ります。2歳になるひい孫は、絵手紙の自動車を喜んでくれました。そして、今はおいた母に「今日も一日元気で過ごしてほしい」との思いで書き、実家の玄関先に飾っています。母はそれを見て喜んでくれています。

私は絵手紙を通して、物の見方が変わりました。産直市で季節の新鮮な野菜、果物を見ると、これは書けるこれは書けないと絵手紙の材料として見て、楽しめます。絵手紙を続けて来て、目や心がよく動くようになり、小さな喜びを感じます。自分自身の心が広がりました。

レッドパールの和田静子先生、おしゃれでユーモアがあり、何より絵手紙に一生懸命です。絵手紙の奥深さ、そして今の絵手紙の流れを先生の絵手紙で表現し導いて下さっております。先生の絵に惹かれ、私もサークルの皆様も2時間熱心に作品作りに励み、それぞれの持ち味のある個性的な絵手紙となります。

(金栄 福羅 勢津子)



卓球サークル 桃山A

出会いに感謝

3年前に仕事を辞め、健康の為に何か始めたいと思っていた時に、現在のサークル仲間から講座のことを教えてもらいました。

是非受講したいと思い、卓球とピアノ講座を申し込み、幸運にも両方とも受講出来ることになりました。ところが、開講直後にピアノ講座は都合により続けることが難しくなり、残念ながら途中で断念しました。いつかまた、必ず再チャレンジしたいと思っています。卓球は市民体育館での講座で、比較的自宅から近か

ったため、遅刻しながらも続けることができました。現在は桃山Aに入り、先輩方から細かいアドバイスをいただき、段々と出来ることも増えてきました。練習中は笑いが絶えず、このグループの中にいることが本当に楽しく、ますます卓球が好きになりました。



(垣生 天野 明美)

ピアノサークル 和音

ギプスがくれたもの



あれは一年前の梅雨の頃、人生初のギプス生活。それまで当たり前のように動いていたのが嘘のように不自由になってしまいました。床に座れない、湯船に浸かれない、まともに歩けない、動けない、やる気が起らない。どこへも外出できず心も痛みそうでしたが、幸か不幸か右足は健在。車の運転はできる。そう考えるだけで気持ちは楽になり、愛犬の散歩は息子一家に、「出し」と買い物は娘一家に任せると、何とかがままな自由な暮らしが手に入ったではありませんか。

好きな時に好きな事ができるーピアノが弾ける！「コロナギプス生活」にはもってこいのピアノレッスンでした。「サークルに入っていてよかった」と心底思い、山内恵理先生と仲間に感謝です。

グループラインで情報交換したり、励まし合い、気持ちも上向きになり楽しんでいきます。憩開公民館での自主練習日は自由参加。練習は勿論ですが、女子(何



私は、先生とサークルの皆様に引っぱり張っていただき、今も続いています。これからも和田先生の下、小さくファイトを燃やし、大好きな絵手紙を楽しく書いて行こうと思っております。

歳でも女の子(ト)ークにも花が咲いています。あっ男子もです。

こんな五年目のサークル和音です。今年度は新メンバーも加わり嬉しさ二杯です。ピアノで繋がる縁を大切にしていきたいと思っています。



(角野 南 紀子)



学園歌壇

サークル短歌みらい

足の萎え先祖に詫びつつ曇じまい読経のような蝉時雨の中秋路まえ東赤石山(あかいし) 目指しトレーニング吾が人生の胸のときめき

高橋 征子
高橋 正一
竹内 芳子

学園柳壇

サークルねこやなぎ

何にでもなれそうなほど青い空 寺井ひとみ
戦時中懐かしさなどありやしない 野上 哲也
使い捨て社会に人も飲み込まれ 高橋 正明
反戦の握り拳は胸にある 井原みつ子

学園俳壇

サークルつれづれ

ゲーム機の横はガラポン夏休み 直野 光正
大合唱歌ひ切りたる顔涼し 長尾 健治
無人駅舎時刻表這う守宮かな 藤本 進
端居して星座の話きりもなし

講師 猪瀬美智子

ご恵贈お礼

◎ロビー生け花 令和五年八月度
神野 早希甫 様(講師)
◎川柳にはま 令和五年八月号
にはま川柳会 様



彼岸花

我が家の小さな池の隅っこに毎年この花がやって来るのを楽しみにしていますが、今年はまだ顔を出してくれません。家の周囲でも彼岸花を見かけません…。雑草達の勢いに圧倒されて、咲くことを遠慮しているのかもしれないね。

(少し硬い話)

「彼岸」とは冥りの世界、私たちが居るこの世は「此岸」。そこから彼岸に行くことを「到彼岸」と言い、その方法を教えるのが仏教です。またこれが「彼岸会」の語源になります。お墓参りのとき本来の「お彼岸」の意味を考えるのも、また大切なことではないでしょうか。さて皆様、まだまだ残暑が続きます。暑さに負けずに、また、新型「コロナ」に負けずに頑張りましょう。

(生きがい)

編集後記