

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)



「感動」を大切に

高齢者生きがい創造学園
講座コーラス教室 講師

奥坂 聰子

演奏者として「今日の演奏は、最高の出来だった」と思っても、「上手だったよ」と批評される、その演奏は、『失敗した』と思いたくない。逆に、たとえ自分としては、良い出来ではなくても「感動したわ」「涙が、出ました」等の言葉が、返ってきたら、その演奏は『成功』なのです。

私達は、機械じゃない、人間でしょ！ 感動出来る「心」を持っているの、感動のない音楽は、本当の音楽じゃないのよ…。

音楽に向かう時、いつも恩師の、この言葉が思い出されます。

さて、同じ音楽でもピアノやヴァイオリン等の「楽器」と「歌」には、ひとつだけ大きな違いがあります。それは歌が「詩」(ことば)をもっていると言う事です。言葉があると、悲しそう、楽しそう等漠然とした音楽の感じから、もっと具体的に話した限定された場面、心の状態を表現する事が出来、より直接的にその音楽を理解出来ます。

今年三月、学園祭での私達のコーラス演奏に、つたない演奏にも思いがけず、「感動しました」と言うお声を多くの方々から、いただきました。

コーラスとしては、まだまだの実力なのですが、団員の精いっぱい思いあふれる演奏が、音と言葉でお客様に伝わり、同じ世界にいたり、共に感動する事が、出来たのでしょうか、団員のみなさんが、すばらしく、キラキラ輝いていました。歌は、不思議な力を持っています。

学園での毎回の練習は、つまらない？同じ事の繰り返しですが、この繰り返しですが、大切に、一年たつと、大きな感動を生み出す歌に育つてゆくのです。まずは、一歩から…。そしてこの一歩一歩を大切に学んでゆきたいと思えます。

私達の毎回の小さな「一歩」の学びに「生きがい創造学園」の大切な意義が、存在する様に思えます。

日曜	1 金	5 火	6 水	7 木	8 金	11 月
午前	茶道教室 メヌエット(ピアノ) 弥生(生花) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) ハッピー(ダンス)	絵手紙教室 書硯(書道) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	書心(書道) 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) 山茶花(俳句) フレッシュ2009 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	趣味の料理教室 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	コーラス教室 グラウンドゴルフ教室 書楽(書道) あすなる(俳句) さくら(茶道)
午後	なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	ショパン(ピアノ) ミニッツ(ハーモニカ) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)		山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	いずみ ウッド(組み木) 百描会(美術) 桃山B(卓球)

萩の名所を訪ねて

(ウォーキングサークル 絆)

九月十九日、折りしも仲秋の名月のこの日、会員十九名が自家用車に分乗、観音寺市大野原の萩原寺へ行きました。

萩原寺近くの萩の丘公園に集合、公園の一部になっている大谷池(一周約2キロ)を巡り、萩原寺へ通じる遊歩道を、堤に咲く赤や白の彼岸花や眼下に広がる田園風景を楽しみながら約三十分で萩原寺へ。

萩の名所として知られている萩原寺は、大同二年(八〇七)弘法大師によって開かれたと伝えられ、境内には、本堂、仁王門など九つの建物があります。

また別名「萩寺」と呼ばれ、四国別格霊場十六番札所にもなっていて、遍路姿の参拝者も見られました。

境内には約二〇〇〇株の赤や白の萩が咲いて、丁度、萩まつりの開催中で、九月中旬から二十三日まで、茶席や骨董市などにぎわうようですが、今日は平日のためか見物客もまばらで、骨董市と饅頭を売る露店が一軒。

会員の皆さん、静かな境内で萩の花を見ながら弁当を広げて、秋の一日を満喫しました。

(高津 岡田 充)



萩の名所「萩原寺」にて

(写真提供 岡田充さん)

18月	15金	14木	13水	12火	11月	日曜
ウッド(組み木)	メヌエツト	書峰(書道)	書道教室	絵手紙なでしこ	ハッピー(ダンス)	午前
百描会(美術)	桃山A(卓球)	四季の組み木教室	広瀬GG(ゴルフ)	みどり(茶道)	桃山D(卓球)	午後
桃山B(卓球)	山雄会(カラオケ)	ひろせ(コーラス)	桃山C(卓球)	エリーゼ(ピアノ)	ハッピー(ダンス)	
		のこのこ(組み木)	短歌教室	別子GG(ゴルフ)	ハッピー(ダンス)	
		絆(歩く)	コンテニュー(ハーモニカ)	ワルツ(ダンス)	ハッピー(ダンス)	
		別子GG(ゴルフ)	桃山B(卓球)		ハッピー(ダンス)	
		桃山D(卓球)			ハッピー(ダンス)	
		茶道教室			ハッピー(ダンス)	
		さつき(生花)			ハッピー(ダンス)	
		メヌエツト			ハッピー(ダンス)	
		桃山C(卓球)			ハッピー(ダンス)	
		ハッピー(ダンス)			ハッピー(ダンス)	
		ラージボール卓球教室			ハッピー(ダンス)	
		墨友(書道)			ハッピー(ダンス)	

瞬間を写す

(講座 写真教室)

退職したのを機に、長く続けられるような趣味を持ちたいと思っていたところ、学園の「写真教室」を知り、すぐに受講を決めました。写真に取り組むのはこれが二度目になります。

就職して間もない頃、職場の先輩に誘われて始めたのが最初ですが、当時は大阪に住んでいたこともあり、休日になると機材一式を入れたカメラバッグを手に京都や奈良方面に出かけ、古寺や仏像などを写して回ったものでした。

その後、次第に熱も冷め、バッグも押し入れの片隅に追いやられていましたが、心の内に残っていた何かがもう一度やってみようという気持ちにさせたのではないかと思います。ただ、現在はカメラもデジタル化され軽くて便利になっており、時の流れを感じています。

もともと、我流で通してきましたが、今回は、田尾忠士先生より基礎知識から丁寧な御指導を受け、どうすればよい写真が撮れるか、少しずつ学んでいるところです。

写真とは瞬間の勝負だと思えます。まさに「いつ撮ればいいの」「瞬間でしょう」の世界です。自分が写したいものをタイミングよく撮るのが醍醐味です。

これからは、紅葉のきれいな季節を迎えます。講座が終了する頃までには、自分で納得のいく一枚が撮れたらいいなと思っています。

(金栄 渡部 賢治)



広瀬邸で指導を受ける講座「写真教室」の様子

(写真提供：学園事務局)

25月	22金	21木	20水	19火	18月	日曜
コーラス教室 ラージボール卓球教室 書楽(書道) ねこやなぎ(川柳) さくら(茶道) のこのこ(組み木)	広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	書心(書道) そよかぜ(俳句) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	ピアノ教室 書心(書道) 家庭菜園教室 書硯(書道) ドルチェ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	クロワッサン 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス)	午前
桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	ピアノ10(ピアノ) 亀池B(陶芸)	陶芸教室 ショパン(ピアノ) ミニッツ(ハーモニカ) 桃山B(卓球)	やながわ(川柳) 桃山A(卓球)	亀池A(陶芸)	午後

高齢者を敬う

(サークル ウォークひうち)

「年寄りには家の宝」と言われるように日本には老人を大切にしている風習があります。昨今、日本人の平均寿命が延び、八十歳と聞いてもあまり驚かなくなりました。多くの高齢者が元気に活躍しているからでしょう。

八十歳で三度目のエレベースト制覇をした三浦雄一郎氏は、目標を持ってトレーニングをすれば年齢が高くても特段の効果を上げられるといいます。氏は両手足におもりをつけ、リュックに30キロの鉄アレイを入れて歩く訓練をしていたそうです。

他者のサポートを受け、健康管理をした上で、トレーニングだったのでしようが目標を持ち、努力をすれば歳を重ねてもできることがあると証明しました。

個人の努力と合わせて、家族の中でも、家族が互いに助け合って暮らせれば本当の幸せを感じます。そのためには、目上の人を大切に。上の立場の人は若い人達を信頼して任せていくことが大事だと思います。

老いも若きも共に相手を敬い、生活していきたいものです。

(泉川 高橋 笑美子)



ウォークひうちの皆さん

(伊予市谷上山宝珠寺にて)

写真提供 高橋笑美子さん

日	25	26	27	28	29
曜	月	火	水	木	金
午前	桃山D (卓球) ハッピー (ダンス)	みどり (茶道) エリーゼ (ピアノ) 絵手紙うさぎ 別子GG (ゴルフ) ワルツ (ダンス) 桃山A (卓球)	ソナタ (ピアノ) 広瀬GG (ゴルフ) 桃山C (卓球) 亀池A (陶芸)	書峰 (書道) 別子GG (ゴルフ) 桃山D (卓球)	広瀬GG (ゴルフ) 桃山C (卓球) ハッピー (ダンス)
午後	桃山A (卓球) 亀池B (陶芸)		コンテニュー (ハーモニカ) ピアノ10 (ピアノ) 桃山B (卓球) 亀池A (陶芸)	ひろせ (コーラス) 亀池B (陶芸)	山雄会 (カラオケ) 桃山A (卓球)

◇ご恵贈お礼◇

◎ロビー生け花 十月度 様 (講師)
◎川柳にいはいはま 十月号 様

◇今月のロビー展◇

(十一月一日〜十一月二十九日)

組み木教室 (講座)
組み木グループ (組み木)
そよかぜ (俳句)
書道教室 (講座)
絵手紙教室 (講座)

*十二月の予定
書道教室 (講座)
墨友 (書道)

第二の人生の楽しみ

(講座 陶芸教室)

在職中、定年後は、何をして暮らそうかと考えてみたりはしたが、これといった目標がないまま、昨年定年を迎えた。ただ漠然とではあるが、これからの人生は、何かを学びながら、健康で心豊かに暮らせたらと思うっていた。

昨年、初めて新居浜生涯学習に参加させて頂き新鮮な気分を味わい、今年、本来土いじり等、体と手先を使うことが好きなので、高齢者生きがい創造学園の陶芸に挑戦している。陶芸教室の受講生、十九名は篠原雅士先生及び田坂、秋月両先輩に手取り足取り教えて頂きながら、和気あいあいと楽しく物づくりに励んでいる。

手先を動かすことは、ボケ防止になると言われているが、実際に土をこねてみると何とも言えない感触があり、脳が活性化される気がする。子供の時代、粘土で遊んだ感覚も入り混じり、無心で取り組める楽しいひと時である。

前々回、先生方のご指導により、初めて手掛けた陶板が完成。皿として食卓に乗せてみると、重さだけは存在感がある。

これが素人かと納得したが、いつか独自の軽い器をと夢見ている。陶芸が、第二の人生の楽しみのひとつになるよう続けて行きたい。

(角野 真鍋 秀一郎)



講座「陶芸教室」の様子

(写真提供 Ⅱ 学園事務局)

加齢を華麗に

(組み木サークル ウッド)

長い間気になっていた白内障・飛蚊症の状態を調べるため眼科クリニックへ。眼底検査の結果、白内障は手術をする必要なく、飛蚊症は小さい黒点の一つあるだけ。加齢ですから心配有りませんと。様子見の為に月一回通院して下さいとのこと。水晶体の濁り、白内障の進行を抑える点眼液をくれた。

薬局で「白内障の症状と治療」の小冊子を見つけた。その中の「白内障の種類と原因」の項で、白内障に六種類があり、その一つが「加齢性白内障」で原因は「加齢」とあり納得。

また内科病院で身体の不調を診て貰った時「高齢者の人達が訴える状態と同じですね。『加齢』です」と言われた。

毎年歳を取り「加齢の比重」が増え続けるが、諦めるしかないか。否、「加齢」の為と言われる不調箇所を減らし、増やさない様「身心の健康」に精進し、華麗な余生を過ごせる様頑張ろうと思っている

新聞記事に臨床心理士の「心の健康を保つポイントについて」の話があったので抜萃

・心の健康を保つ上で重要なのは、どんな場合でも自分を責めないこと。

・楽観主義的な考え方を身に付けるのも、心の元気を保つ上で重要なポイント。

・人を尊敬するのは大事。ただ、その前に誰よりも自分自身を尊敬しよう。自分を尊敬して初めて、相手を心から尊敬出来るからだ。

(泉川 石井 和夫)

桃山杯ラージボール卓球大会

開催日 平成25年9月25日(水)

場所 新居浜市市民体育館

入賞者

A1ブロック

優勝 高梁賀意 森松功 鈴木良子

準優勝 岡田晋司 岡田尚 飯尾せい子

三位 鴨田寿昌 佐々木恵子 高橋享子

A2ブロック

優勝 武田重彦 深尾笑美子 野口憲一

近久幸恵

準優勝 岸寛 林田周子 中矢多喜子

三位 森紀彦 矢野敏雄 小野邦子

B1ブロック

優勝 松垣富美子 野々下栄 篠原捷子

準優勝 和田雄作 三宅康宏 眞鍋富久子

三位 田坂重只 神野徹 秦朝子

B2ブロック

優勝 石川玉江 佐伯梢 加藤一美

準優勝 古澤富貴子 松木政子 白川多枝子

三位 永易美智子 久門薫 藤原菊子

第19回 愛媛県グラウンドゴルフ協会 東予大会

開催日 平成25年9月14日(土)

場所 西条市東予運動公園多目的広場

団体優勝 279打/3R 別子IA

原 義央 星加多美子 矢野幸治

藤原年治 飯尾邦彦

学園歌壇

サークル「短歌みらい」

吉野山花には逢えず葉桜の下に求める葛きり一
椀 船越 順子

篠笛の「荒城の月」流れきて昔の人の息吹に包
まる 佐藤 順子

谷からの流るる水で洗車する父子は時折首冷や
しつ 近藤 伸恵

サークル「いずみ」

くまぜみは光の中で鳴き続け今は動かずお腹を
見せる 林 勇夫

ないまぜのスパイスの香が流れ来て次のバス停
の賑わい聞こゆ 桑原八重子

洗い物干した乾いた早いこと日風の力おそれい
ります 長谷部文子

学園柳壇

サークル「やながわ」

はつらつと歩む人生目指したい
ばあちゃん公園デビューお菓子つき 山本 嘉恵

無尽蔵だな三歳のエネルギー 藤田貴美代

サークル「ねこやなぎ」

反論をしない女房の目が怖い
モミジの手上手に口へ五本箸 高橋 正明

明日という夢を枕に敷いて寝る 竹内 睦子

黙ってはおれなくなった少数派 細川 衛

講師 井原みつ子

学園俳壇

サークル「そよかぜ」

秋灯や細かい文字が見えづらく 菅野 謙二

白タオル被りて僧は梅を干す 工藤 孝子

サンダルも白靴も並ぶ足湯かな 高橋いたる

サークル「あすなる」

お遍路が佇む子規の句碑の前 森実みよ子

塾に行く子に鳴り出せり揚花火 青野 幸永

青春は昨日の如し遠花火 真田 孝夫

サークル「山茶花」

色鉛筆削りて揃えて夜長かな 林 義廣

墓地の道霊呼び寄せる彼岸花 森 フサエ

赤のままことさら紅き過疎の村 瀧本 隆子

西瓜投げ売りトラックでやって来て 西瓜 隆子

鳩レースかの大青嶺越えきしか 兵の墓みな同じ型カンナ燃ゆ 講師 阪上 史琅

お詫びと訂正
10月号5頁学園俳壇サークル「あすなる」
でパソコンのシステムエラーによる意味不明
の文字が挿入され、第76回東予短歌大会入
賞者の最後2行が削除されました。

最後の2行は次のとおりです。
「父さん」と一度は呼んでみたかった軍服
姿の遺影を見つつ 高橋 征子
誠に申し訳ありませんでした。謹んでお詫
び申し上げます。