

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)



ルール・マナーと高齢者

高齢者生きがい創造学園
図書委員会 委員長 三柴 三郎

「生きがい」紙の二十三年十月号に「車と私」を投稿させて頂きました。サークル活動や年齢等により、当時よりやや走る距離は少なくなりましたが、現在もほぼ毎日車を運転しています。半世紀前に比べれば、ほとんどの道路は舗装され、道幅も広くなり、本当に走り易くなったと思います。

交通ルール・マナーは誰もが守らなければなりません。特に、高齢者に対しては、特段の配慮が必要ではないかと思えます。田舎道を並列でお話ししながら自転車を走らせる高齢者、近くに横断歩道が無い自動車道を左右にゆったり横断する高齢者、時々自動車ブレーキが必要となります。これらも、元気で仲良く出かけているのだな、あの年で自動車道を歩いて横断できるんだなと、好意的に捉えています。又、国道や主要地方道を制限速度かそれ以下で走っている車に追いつくと、高齢者が運転している場合が多いです。

産直やスーパー等の駐車場は、ほとんど身障者用、高齢者用の特別枠が設けられています。幅も広く、直ぐにお店に入れるように、入口近くに設置されています。又隣の車との境界線も二重になっていて、乗降時の動作が楽になり、事故防止に役立っていると思えます。

改めて、学園の駐車場の課題を考えてみたいと思えます。まず駐車台数が問題です。同じ日の活動サークル数が多い場合、一部の車は、入口付近、公園上部への階段付近、広瀬歴史記念館用の所等に駐車しているのが現状です。又第二駐車場のグラウンドへの道路は、道幅が狭く、走り難く、急いでいる時には、事故の確率が高くなると思えます。学園生数、しかも高齢者といわれる人が多い学園の駐車場問題。これは改善する必要があると思えます。

最後に、個人的な意見・考えを述べてみます。高齢者が多い学園を、活動し易いように、バリアフリー化するとか、駐車場も高齢者用に広く大きく、台数も増やすように、付近住民・新居浜市に協力を依頼する必要があるのではないかと思えます。更に、一歩踏み込むと、新居浜市には、生涯学習大学、ウイメンズプラザ等同じ様な施設が複数あります。これらを統合し、中央地区に大きな施設を統一して作ることも考えられるのではないかと思えます。

10月	7金	6木	5水	4火	3月	日曜
書楽(書道) あすなる(俳句)	茶道教室 弥生(生花) メヌエット(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) ハッピー(ダンス)	書龍(書道) サンシャイン(写真) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	ピアノ教室 男の料理教室 書心(書道) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) 亀池A(陶芸)	絵手紙教室 書硯(書道) ドルチェ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	コーラス教室 墨友(書道) 山茶花(俳句) いとこのこ(組み木) 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス)	午前 午後
いずみ(短歌) 桃山B(卓球)	なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	ひろせ(コーラス)	シヨパン(ピアノ) ミニッツ(ハーモニカ) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	みどり(茶道) 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	ウッド(組み木) 百描会(美術) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	

平成二十五年度 **学園祭の実施要領** 決まる
 (於 平成二十五年十二月十七日 第三回代表者会兼第一回学園祭実行委員会)

【テーマ】 学園は 新たな生きがい 出合いの場

日 時 平成二十六年三月十五日(土) 十時～十五時

(バザーは十四時まで)

行事内容 ★ グラウンドゴルフ大会 (学園グラウンド) 平成二十六年 三月 三日(月)

(雨天の場合)

平成二十六年 三月 五日(水)

★ ラージボール卓球大会 (市民体育館) 平成二十六年 三月 四日(火)

★ 展示部 各講座・サークルの活動成果の発表展示

(書道・写真・短歌・俳句・川柳・陶芸・美術)

絵手紙・生け花・組み木など)

★ 公演部 各講座・サークルの活動成果の発表や公演

(茶会・社交ダンス・ピアノ・コーラス・カラオケ・ハーモニカ)

★ バザー部 うどん・すし・おはぎ

★ サークル市 陶芸

⑨バザー券の販売は二月二十八日(金)が締切りです。

計画書 行事を実施する各講座・サークル及び各部門などの実施計画書等は

一月三十一日(金)までに、学園事務室へ提出してください。

実施細目 二月十二日(水)の学園祭実行委員役員会(正副会長・会計・正副委員長

各部門正副部長)と二月十八日(火)の学園祭実行委員会(代表者会)を

経て決定します。

《お願い》※ 園生駐車場は、三月十二日(水)より三月十五日(土)十五時まで、

グラウンドとします。

18	17	14	13	12	10	日
火	月	金	木	水	月	曜
書硯(書道) 短歌みらい 絵手紙なでしこ ドルチェ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	ハッピー(ダンス) 桃山D(卓球) ウッド(組み木) 墨友(書道) コーラス教室 ねこやなぎ(川柳)	趣味の料理教室 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	写真教室 四季の組み木教室 書峰(書道) 街道をゆく 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) 亀池B(陶芸)	ソナタ(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	さくら(茶道) 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス)	午前 午後
第四回代表者会 やながわ(川柳) 絵手紙はなみずき 桃山A(卓球)	いとこのこ(組み木) 百描会(美術) 桃山B(卓球)	なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	のこのこ(組み木) ひろせ(コーラス) 亀池B(陶芸)	短歌教室 第四回役員会 コンテニュー(ハーモニカ) ピアノ10(ピアノ) 桃山B(卓球) 桃山A(陶芸)		

サークル活動に参加して

(サークル げんき2012)

我々は、平成二十四年の講座「郷土を歩く」を経て結成された新しいサークルです。歩くのが好きな方が多く、毎日の散歩など運動をしている人も結構いるようです。毎月第三木曜日に名所旧跡などを巡るルートを散策しており、身近にそのような歴史を感じられる場所があることを知り驚かされています。

普段、車でしか通らないところを歩くことによる発見、車が入れないようなところを歩くことによる発見、仲間と歩くことにより道端の草花の名前を教えて貰うなど思わぬ知識を得ることもあります。

特に楽しみなのは昼食です。午前中の散策後に屋外で景色を楽しみながら味わう弁当は特別に楽しく感じられ、心身ともにリフレッシュしてくれる様な気がします。

既に8回実施し、先日は忘年会を兼ねて東予国民休暇村に行ってきました。午前中は休暇村から海岸線を湯の浦ハイツ迄歩きました。天候にも恵まれ久しぶりに海岸線の景色を堪能しました。

午後は休暇村の会席料理に舌鼓をうちながら、おしゃべり・くじ引きなどで懇親を深めました(写真)。

次回は初詣を兼ねて讃岐の「こんぴら詣で」ウォーキングに行く予定です。

(船木 荒井 晋)



東予国民休暇村での「げんき2012」の皆さん(上記文章参照)

25	24	21	20	19	日
火	月	金	木	水	曜
絵手紙うさぎ みどり(茶道) エリーゼ(ピアノ)	桃山D(卓球) HAPPY(ダンス) さくら(茶道) のこのこ(組み木)	茶道教室 さつき(生花) メヌエット(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) HAPPY(ダンス)	書龍(書道) フレッシュ2009 ウォークひうち げんき2012 やまびこ 絆(歩く) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	ピアノ教室 書心(書道) そよかぜ(俳句) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	午前
桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	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)	ひろせ(コーラス)	陶芸教室 シヨパン(ピアノ) ミニッツ(ハーモニカ) 桃山B(卓球)	午後

私の料理教室

(講座 男の料理教室)

私と料理、今までの人生でスポーツおよび絵画をたしなんで来ましたが、春の講座で何故か「男の料理教室」が目にとまりました。三十年ぶりに新居浜に帰ってききましたが、自分としては信じられませんが。料理といえば卵焼き位でした。

講座に申し込み、採用通知が来た時は不安でした。五月八日第一回講座で学習したテーマ、もう一度食生活の見直し、で健康長寿食、糖尿病予防食、食事は規則正しくと料理を作る以前の基礎的なことから教り、本当に講座を受講して良かったと思えました。秦栄子先生、千葉晶子先生の教え方も私ら初心者には丁寧に教えて頂きました。一回目の料理はタンドリブを作りました。人參は半月切りにして茹で、氷水にとり水気を取る。レモンは飾り切りにしておくとレシピに書いてあります。これを皆んなを集めて教えてくれました。レシピだけもらっても基礎のない私共には料理はできない。スポーツや絵画と同じ様に一緒に教わるのが大切だと改めて思いました。

次回は玉子丼、サラダ作りで楽しみにしています。残りの講座もグループの仲間と楽しみたいと思います。

(角野 得丸 利男)



講座開始の当初、料理の歌を歌っている男の料理教室の皆さん

日	午前	午後
25 火	別子GG (ゴルフ) ワルツ (ダンス)	コンテニュー(ハーモニカ) ピアノ10 (ピアノ)
26 水	書道教室 ソナタ (ピアノ) クロワッサン 広瀬GG (ゴルフ) 桃山C (卓球) 亀池A (陶芸)	桃山B (卓球) 亀池A (陶芸)
27 木	書峰 (書道) 別子GG (ゴルフ) 桃山D (卓球)	ひろせ (コーラス) 亀池B (陶芸)
28 金	広瀬GG (ゴルフ) 桃山C (卓球)	なごみ (茶道) 山雄会 (カラオケ) 桃山A (卓球)

◇ご恵贈お礼◇

- ◎ロビー生け花 一月度 鴻上 美智甫 様 (講師)
- ◎川柳にいはま 一月号 にはま川柳会 様
- ◎正面玄関 門松 鴻上緑化園 様

◇今月のロビー展◇

- (二月一日〜二月二十八日)
- 弥生 (生花)
 - さつき (生花)
 - 短歌みらい (短歌)
 - いずみ (短歌)

社交ダンスの効用

(ダンスサークル ワルツ)

音楽を聴きながら躰を動かす。哀愁をおびたタンゴ、リズム感あふれるジルバやチャチャチャなど音楽は聴く人の心を癒してくれます。躰を動かすことは、日頃の運動不足を解消してくれます。

肩の力を抜いて背筋をピンと伸ばすホールドは、姿勢を良くする。姿勢が良くなれば内臓に負担が掛からず血の巡りが良くなり健康維持の基本と思います。

友達(異性を含めて)も大勢出来るし、心の財産が増えた気分になります。又、レッスンの後の昼食は、気心の合った者同志が和気あいあいとして、世間話に花を咲かせるリラックスの場でもあります。我々シニア世代では、普段あまり派手な服装がしにくいのですが、パーティーや学園祭等の発表会では、エレガントなお洒落が出来るのも楽しみの一つです。ダンスは男性が女性に対して、ギャラントリー精神で、優しく大切にする気持ちで接することが大切だと思います。身なりを清潔にし、言葉遣いや立ち振る舞いに気を配る。つまりエチケットやマナーを大切にする健全なスポーツです。緊張感を持つこのような神経の使い方が、いつまでも明るく若さを保つ秘訣だと思います。是非皆様も、ダンスを始めてみませんか。

(中萩 山内 寿保)

遅蒔きのデビュー

(書道サークル 書楽)

主人が亡くなって二年後、遅蒔きの習い事でデビュー。人見知りと劣等感の固まりの私がかまさかの外の世界に…。

初めての受講日、誰も知らない人の中で、不安でドキドキしながら一番前の席に座っていると、「横あいていますか」と声を掛けてくれたのが松島さん。今でも仲良くしてもらっています。

あれから早や三年、教え上手でほめ上手な小野博先生のご指導の下、それでもなかなか字の方は上達しないのですが、周りの人にもめぐまれて書く事よりもおしゃべりしながら楽しい時間を過ごさせてもらっています。この年になって人の輪の中にいられるのは健康な体があつての事と思ひ「人は人、自分は自分」と心に言い聞かせて無理せずあせらず前向きな気持ちで続けていきたいと思うのです。このような穏やかな気持ちになれるのも書楽の温かいみなさんのおかげであると、つくづく感謝しております。

(宮西 石川久美子)

六十の手習い

(講座 書道教室)

退職したら、昔少し齧っていた書道をやってみたいと思っていたところ、運良く講座に入る事が出来た。

始めは筆を握っても頭と手の神経が繋がってない感じで、講座の友達と「なかなか思ってたように手が動かんね」「お手本のように、なかなか書けんね」と四苦八苦しなからスタート。でも、小野博先生の適切な、また暖かいご指導に励まされ、講座の日を楽しみに学園へ通う。

ロビー展の前には、さすがにこんな字ではと、毎日少しずつ練習を始めた。一日のうち少しの時間でも集中して字を書いていると精神がすっきりし、気持ちが良い。(思ったように書けなくて、とほほ…と思う事も多いけれど…)

ロビー展で他の方々の書を見ると、その人その人の個性があり、流れる様に柔らかい自由な線質の人、堂々たる筆遣いの人等、自分には到底真似できない書きぶりで感心させられた。自分は思ったように書けないものの、先生や他の方々の書の素晴らしさ、書から伝わって来るその人となりを感じる事ができるようになったのが六十の手習いの良さかなと思う。自分なりのペースでこれからも書道をお世話になりました。

(中萩 福嶋 桂子)

ピアノサークルと私

(ピアノサークル ピアノ10)

早いもので、ピアノ10(テン)が結成されて今年で四年目を迎えます。

私にはピアノ講座が終了した段階で親しい仲間も出来ました。ピアノにも興味が湧き、このまま続けてみたいと思つて、不安な気持ちと好奇心で参加いたしました。

しかし古稀近くなると、頭と指が相反して気持ちばかり焦り、落ち込んだり悩むこともありました。

近頃は、人生には開き直ることも必要だと思ひ、マイペースで行っています。

一曲一曲には時間がかかりますが、毎日少しずつ練習を重ねると不思議に(上手下手は別として)弾ける様になりました。

今年の学園祭では、はらはらしながら無事に「渚のアデリーヌ」を弾くことが出来ました。他の方達の演奏も素晴らしく、気があらたに励まされました。

これからもピアノ10の仲間と切磋琢磨して行こうと思います。

(船木 高橋 綾子)

学園歌壇

サークル「短歌みらい」

生死さえ知る術もなく初恋の君の名簿はいつも空白
曙松は氷雨に耐えて生き残る種子あかあかと簪(かんざし)かざす
行く末の定まらぬ子の独り旅空繋がれどまなならぬ親(われ)は

サークル「いずみ」

寒風に吹かれて落ちる枯葉たちシヤンソンの曲思ひ出させる
モンタンの歌う「枯葉」が胸にしみシヤンソンの歌う「十七歳」
前籠に枯葉舞い降りはや十日なせか捨てれず共に走りて

学園柳壇

サークル「やながわ」

私には相照らし合う友が居る
吾照らす真つ直ぐ進む人の道
眩しいな親が照らしてくれる道

サークル「ねこやなぎ」

競走馬だつて生きたい自由率
お招きは馬耳東風で聞き流す
妻の手に手綱委ねている平和
目標へ静かに息を整える

講師 井原みつ子

学園俳壇

サークル「そよかぜ」

一人聴く鐘の音遠し遍路宿
園児の声向日葵の迷路に消えにけり
今年またしみじみ浸る柚子湯かな

サークル「あすなる」

造林の偉業の人の碑風冴ゆる
曲に合はせタオル体操秋日射す
煮ごごりの薄き一切昼の膳

サークル「山茶花」

詫び込めて返し賀状を書く三日
プロが来て納得のいく松手入れ
蠟梅の香りのなかにシャツを乾す

「故障」の貼紙自販機に初時雨
カラーコピー機吐き出す祖谷の冬景色
帰農せり春まですることなき村に

お詫びと訂正

一月号三ページ『クロワッサン』の高橋益美様の文章の表題が『「くろろさん」が聞きたくて』となつていますが『「ごちそうさん」が聞きたくて』にお詫びし訂正します。

講師 阪上 史琅