

# 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)



徒然なるままに

高齡者生きがい創造学園  
代表者会広報委員長 山本 和一

えっ？ もう十一月？ 今年も後二ヶ月？ なんて早いのに、と感じたのは私だけで十一月を「霜月(しもつき)」と呼びます。文字通り霜が降る月の意味ですが語源は「奥義抄」(平安時代末期の歌学書。著者は藤原清輔)の中に「十一月(しもつき)、霜しきりにふるゆえに、霜降月というを誤れり」とあるように霜降月の変化したものとすのが定説になっていっているようです。

霜月と昔の人は呼びにけり十一月の暦ひんやりとして  
「霜月と昔の人は呼びにけり十一月の暦ひんやりとして、国民、消費者、住民など社会のいろいろな人々に向けて、自らの考え、計画、実際の諸活動を知らせること」を広報(こうほう)というそうだ。「日本大百科全書(小学館)」小難しい

理屈は置いといて、新しい三人(内紅二点)の委員を含む十三名の経験豊富で優秀な構成メンバーには、毎月一回「生きがい」紙発行の任務を携わっています。発行されて

等です。掲載される原稿は、主として年間投稿予定表に従って各講座・サークルの活動状況をお話や関係者を通じて、広く学園生等から募集しています。代表者の皆様には多大の

の皆様が、学園生、関係者におすがりする以外にありません。ご協力方宜しくお願いいた

たします。平成一五年一月五日に第一号が発行されて以来平成二十一年八月一日をもって二〇〇

委員を、平成一五年一月五日に第一号が発行されて以来平成二十一年八月一日をもって二〇〇  
全山紅葉と染まったりと散るもみじ  
時間を祈りたす。厚くお礼申し上げます。三〇〇号目指して、皆様が活  
紙を楽しまれたら、(中略)二〇〇号発行おめでとうございます。三〇〇号目指して、皆様が活  
頂きを祈りたす。厚くお礼申し上げます。三〇〇号目指して、皆様が活  
紙を楽しまれたら、(中略)二〇〇号発行おめでとうございます。三〇〇号目指して、皆様が活  
を楽しまれたら、(中略)二〇〇号発行おめでとうございます。三〇〇号目指して、皆様が活  
を楽しまれたら、(中略)二〇〇号発行おめでとうございます。三〇〇号目指して、皆様が活

9月	6月	5月	4月	2月	日曜
四季の組み木教室 俳句教室 ラージボール卓球教室 コーラス教室 書硯(書道) 書楽(書道)	社交ダンス教室 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) 弥生(生花)	サンシャイン(写真) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) はつらつA(体操) ウオーク2005	つつじ(俳句) 書心(書道) ソナタ(ピアノ) ブルースカイ(ハーモニカ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	グラウンドゴルフ教室 墨友(書道) 山茶花(俳句) アンダンテイノピアノ 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス)	午前
百描会(美術) ウツド(組み木) 亀池A(陶芸) はつらつC(体操) 桃山B(卓球)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球) はつらつB(体操) なごみ(茶道)	はつらつD(体操)	ミニッツ(ハーモニカ) 桃山B(卓球)	ウッド(組み木) はつらつC(体操) 桃山B(卓球)	午後



### ウォーキングで感じた事

(組み木サークル ウッド)

今年傘寿を迎えた。これからは余生である。余生を楽しく過ごすには、まず健康でなくてはならないと、寒い間休んでいたウォーキングを始めた。

朝五時頃家を出て国道十一号線バイパスを東へ、三本の陸橋を渡って帰る三十分の道程である。休む前まで会っていた仲間五名程の顔が見えないのが気になったが、新しい仲間が十名以上になり元気で挨拶を交わすようになり励みになる。

行程の二本目の陸橋で毎朝体操をしている婦人がおいでになる。「お元気ですね」と声を掛けると「足が不自由で杖が頼り、八十歳の太台でもあるので元気で死ぬるよりに頑張っています」との返事。健康管理にこのような考えで取り組んでいるのに驚き感心し、この婦人に元気をいただいた。

東の空が白み、近くの花々が徐々に紅を増して日の出を迎えている風景に心が洗われるような思いがしたり、時には南の山々が薄紅色のベールを冠り幽玄の里へと導いて呉れ心を癒してくれることも、この様な平和な土地で生活できる幸福を喜ぶ。

しかし、この様な情景も心が健康でなければ素直に満喫する事は出来ないだろう。余生は心の健康第一に明るく楽しく天寿をまっとうするよう頑張りたい。

(泉川 石井 和夫)

### 皆んなで楽しく歩いていきます

(サークル 遊歩2007)

学園の講座でウォーキングの楽しさを知り、サークルを結成、活動を始めて間もなく一年半になる。目的は健康の維持と、近郊の美しい自然や史跡・名所等を知り、再発見するということである。

先輩サークルから助言をもらい、規約を作り年間計画を立て活動を始めた。担当毎に下見や資料の収集等、初めての経験ばかりである。回を重ねるうちに行事もスムーズに実施出来る様になった。

又、メンバー同志が打ちとけ合い、話題もはずみ本当に楽しい時間を持てる様になった。

ウォーキングに行くと、この道は初めて通る!!とか、ここにこんなものが有ったのか!!という声を聞く事が多い。更に探してきた資料・説明を読むと見るものが新鮮に見える。新しい出会いである。朝夕の一人歩きにない楽しさがここには有る。

これ迄の行事を2、3挙げてみると、「黒島ソルトロード」この時は生涯学習大学の講師、真鍋篤正先生を始め八人の先生方の案内・説明を受け、一日で塩田の歴史と文化を学習する事が出来た。「石ヶ山丈・上部鉄道跡」では貯水池を越えて駅跡迄着くと積雪の中を歩く事となった。又帰りの魔戸の滝と紅葉にも感動した。

挙げるといくつも有るが近場で楽しめる所を捜して続けてゆきたいと思っている。  
(角野 清水 幸夫)

日	曜日	午前	午後
24	火	ねこやなぎ(川柳) みどり(茶道) エリーゼ(ピアノ) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ)	絵手紙四季の会 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)
25	水	書道教室 ブルースカイ(ハーモニカ) クロワッサン 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	ハーモニカ教室 亀池A(陶芸) 桃山B(卓球)
26	木	街道をゆく 歩こう会 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) はつらつA(体操)	ひろせ(コース) はつらつD(体操) 亀池B(陶芸)
27	金	生け花教室 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) はつらつB(体操)
30	月	コース教室 書楽(書道) いとこの(組み木) ハッピー(ダンス) 桃山D(卓球)	百描会(美術) 亀池A(陶芸) 桃山B(卓球)



選手宣誓



優勝 おめでとう  
ございます



六十を過ぎた自分に問いかける

(講座 郷土を歩く)

定年まで仕事をした。時にふと、空しい  
と言うか、物淋しい気分になったりする。  
じつとしていたからだ！ 何か「生きがい」  
を見出し、考えも変えたい。そんな気持ち  
から講座に入った。

自然の中で大きく息を吸ってみる。あせ  
る気もなくなり、心穏やかになってきた。  
人間生きている中で自然に触れる大切さを知  
る。初老になり、自分のこれからの生き方  
もしみじみと考える。若い頃苦しい事があ  
れば、「人生塞翁が馬」「我ただ足るを知る」  
など好んで使い、自身を力づけてきた。

今、美空ひばりの名曲「川の流れるよう  
に」ああ、これが私の望む生き方だと思  
ゆるやかに、何が起ころうとも、この身を  
まかせていたい。こんなに思っている人も人  
間いざ、となれば心とり乱していくのだろ  
う。心穏やかな時ぐらいこんな風に考えて  
もいいのだ。

運動や歩く事が苦手でも不安でもあったが  
仲間と歩く事は楽しい。特に休憩の食べて  
いる時、冗談を言う時は最高だ！ 九月の  
敬老の日に「人はただ生きていくだけで能  
ではない」「社会と接して生きる」など、  
再び考えさせられた。

この年になり学習することが多い。まあ、  
こんなに思っている気分屋の私の事、お  
そらく又何か起これば冷静さを見失うこと  
と解っている。  
ゆっくりあせらず、あきらめず行ってみ  
る事とする。

(船木 高橋 睦美)

20	19	18	17	16	日
金	木	水	火	月	曜
きさらぎ(生花) ハッピー(ダンス) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	ウオーク2005 ウオーカーズ別子 遊歩2007 楽歩2008 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) はつらつA(体操)	書心(書道) ソナタ(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) 書峰(書道) 郷土を歩く やまびこ ウオークひうち	絵手紙教室 書硯(書道) あすなる(俳句) モーツァルト(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	桃山D(卓球)	午前
山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球) はつらつB(体操)	健康管理教室 書遊(書道) 絵手紙さくらんぼ ショパン(ピアノ)	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) はつらつD(体操)	桃山B(卓球)	午後	

### 簡単なことを完璧に

(ダンスサークル ワルツ)

テニスのメツカはと言えばウインブルドン。では社交ダンスはと聞けば即答できる人は少ない。答はブラックプールの。いずれも英国の都市だ。このブラックプールで催されるダンスの全英オープンには、毎年五月の最終日から六月にかけて八日間開催される。ちなみに〇七年の参加者は、全世界から二九一組。うち日本からは一一二組。約四割を占めている。でもファイナリストはゼロ。このコンペを観察したプロ(アデルプレス)田中田中田中英和プロのパートナー)の記事を目にした。それは、嘆きともとれる内容のものだ。生徒達に、足はどのように使うかと質問すると多くは「床に向けてプレスする」と答える。この答えから「フライトの欠如とウエイトの投射がないことに説明がつく」という。さらに世界レベルで競うには「足を使うことの本当の意味を理解しなければならぬ」という。歩くことは簡単である。でも社交ダンスでは、その歩く足をどのように正しく使うかが問題なのである。

イギリスの有名な金言がある。

「むずかしいことを良くできるようにするために、簡単なことを完璧にやることだ」と。

(元愛媛県ダンス教師 船木 合田健逸)

### 学園七年生

(講座 趣味の料理教室)

初めての学園は平成十五年です。「高齢社会を賢く生きる」と「男の料理教室」を受講しました。料理教室終了後は食改の支部「男の食彩」で勉強を続けています。

平成十六年〜平成二十年は「高齢社会を賢く生きる」と「心とからだの健康管理」です。講座の数は少ないですが、六年間皆勤しました。自分で自分を褒めてやりたいと思います。講座の日は、大好きなゴルフのお誘いも涙を吞んで断りました。健康で過ごすために三つの事が重要であると考えています。①食事②運動③楽しみを持つことです。

平成二十一年度は前述の二講座と新しく「趣味の料理教室」を受講しています。自分で焼いたパンをメインにし季節の簡単な料理が学べるからです。決め手は講座のご案内に「男性もぜひどうぞ」と書かれていたことです。男性は四名です。泉玲子先生、分かりやすく丁寧なレシピの説明を受けた後、パン作りが始まります。

生地をこねるのが大変、手前から奥に伸ばしました一つにまとめる。数回繰り返して叩きつける作業を行う。手や台にくっついてなかなか離れない。生地が滑らかならばOKとのこと。

親切で優しいグループ員の女性に助けられながらパン作りを楽しんでいます。

(神郷 野村 英男)

### ◆今月のロビー展◆

(十月二十三日〜十一月十八日)

書硯(書道)  
墨友(書道)  
ウッド(組み木)

\*十二月の予定

生け花教室・絵手紙教室・絵手紙たんぼの会

### ◇ご惠贈お礼◇

◎ロビー生け花(十月度)  
鴻上 美智甫 様(講師)  
◎川柳にはま 十月号  
にはま川柳会 様

### お詫びと訂正

十月号六頁 学園俳壇で、杏は李の誤りです。お詫びして訂正させていただきます。



趣味の料理教室ご自慢のメニュー

私とピアノ

(ピアノサークル アンダンテイノ) ピアノを習い始めて九年。なんとか、とぎれず現在に至っております。CDやテレビで聞く名演奏家の奏でるピアノにはたまらなく、なんか心地よい気分になります。

「自分もあんなに、弾けたらなあ」と誰しも一度は思うんじゃないでしょうか。小生も初め、なにげなしに、右手の人差し指一本で、「もしもしかめよ」とか「ちようちよ」を自分流に勝手気ままにやっていたのをT先生に「ちゃんと言語を見てやりませんか」と勧められ、楽器店へ行き、事情を話してうちに、思いついたが吉日、その日のうちに当店のピアノ教室に入ることにしてしまったのでした。

先方さんは商売だから大歓迎、当方も若い女の先生をつけてくれるということになり、乗気満々、もちろん、楽譜なんかチンブンカンブンでした。この年(当時六十五歳)でピアノなんか?

自分自身、半信半疑でしたけど、二年あまりで、なんとか、両手が使えるようになり、簡単な譜面にもなれてきました。まあ、何事も好きであれば、続けられるもんだな!と思いました。

今はT先生に指導を受けながらサークルの仲間達と聴いたり聴いてもらったり、楽しくやっています。「ピアノやりたい」と思う方、遠慮なくいっしょにやりませんか。

お待ちしております。  
(中萩 谷口 紀久雄)

学園歌壇

サークル「短歌みらい」

廃校のテレビニュースに懐かしき旧友の顔あり歴史閉ず島 近藤八千世

思い切り球打ち返しし少年の白き歯こぼるテニスコートに 坂田 純子

拭きて終いぬ 石井 典一

浜辺へと寄せる波は沖合の珊瑚に阻まれ白く泡立つ 瀬崎 貞三

麦の穂はそよ吹く風に波をうち頭上はるかに雲雀さえざる 越智 麗子

学園柳壇

サークル「ねこやなぎ」

プロポーズ赤い火花が背中押す 細川 衛

灰汁は灰汁個性を生かす人の粹 石田 恵子

釣り仲間魚屋一人連れて行く 伊藤 彰英

見るからに誰もが思う事起こし 伊藤 敏数

戦後背負った肩を苛める風ばかり 伊藤 純子

講師 井原みつ子

学園俳壇

サークル「あすなる」

一望の砂丘遙かに秋の潮 真田 孝夫  
両の手に蛭包めば光りたる 石川伊津子  
土用蜺神話の湖を掘りてとる 青野 幸永

サークル「山茶花」

新盆や空家となりし軒に供物 鴻上 早苗  
軒下に犬長々と大暑かな 近藤 静  
踊り手の編笠深し風の盆 白石多恵子

サークル「梅」

古い二人静かな夕餉虫時雨 大山 房夫  
こうべ垂れ風待つ間合い薄かな 岡部 道栄  
防災日常備袋を点検す 小林タズ子

サークル「つつじ」

行きずりの風鈴の音や喫茶店 浜田美智子  
コーラスの野外ステージ秋高し 松本 義男  
秋天に吊られ働く架線工 永海 平三

般若心経三唱をして滝を出る  
今も使ふ鹹水の井戸島晩夏  
点字なぞる指美しや秋灯下

講師 阪上 史琅