

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)

卓球三昧



公認スポーツ指導員
ラージボール卓球講師
鈴木 繁樹

私は、毎日の卓球が長生きの秘訣だと自負しております。健康を維持するためには動かなければなりません。と自分に言い聞かして、夜が明けると今日も元気で皆さん卓球の練習を楽しもう。これが三昧だと思っております。

今年のお盆明けに高校の同級会がありました。その時に先生が「鈴木日頃何をしているんぞ」と聞かれ「先生僕は毎日卓球三昧です」と答えたら先生は「馬鹿じやのう。三昧と云う意味を知って言うとか」と言われ、笑ってしまいました。私はムツとしました。そうして「先生、僕真面目に一生懸命に練習し、皆さんと楽しくしています」と云うと、ニツコリ笑ってはじめて誉めてくれました。

私は何故卓球かと言うと、良く動く、良く頭を使う、病気をしない。ぼけない、いつまでも若くていられる。そうして楽しい、と云う事です。

これからも元気で楽しく練習をし、一日でも長生して皆さんと楽しく過ごしたいのです。

三昧の意味は、心を一事に集中して他念のない、こと。又は、一心不乱に物事をすること。これは、私にとっては無理のようです。でも頑張ります。

7	6	5	3	2	1	日
水	火	月	土	金	木	曜
男の料理教室 つつじ(俳句) 書心(書道)	家庭菜園教室 絵手紙教室 書硯(書道) モーツァルト(ピアノ) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ)	四季の組み木教室 俳句教室 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)	グラウンドゴルフ大会	広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) ハッピー(ダンス)	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) ウォーク2005	午前
ハーモニカ教室 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	高齢社会を賢く生きる 書遊(書道) 絵手紙四季の会 シヨパン(ピアノ) 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	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)		パソコン教室Ⅲ 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球) はつらつB(体操)	はつらつD(体操)	午後



みなさんと集える幸せ

高齡者生きがい創造学園
代表者会総務委員長
枝尾 敏男

先般代表者会で、総務委員長をおおせつかりました。昨年の四月に、初めて高齡者生きがい創造学園に入園させて頂きまして、まだまだ西も東も分らない、新参ものが、この大役をおおせつかって、今だに何をどうして良いのやら分らず、先輩の方々に手とり・足とり教えてもらいながら引っぱって行ってもらっています。

これからも一生懸命頑張って参りますので、どうぞ皆様の御協力をよろしくお願ひ申しあげます。

学園では、講師の先生方から学ぶ事は勿論、仲間の皆様から学ぶ事が数多くあります。私も定年退職後三年余り、何もせず(病気のせいもあり)ただ家でぶらぶらの毎日でした。妻も私がボケるのを心配していましたが、学園に入園させて頂き、ほんとはよろこんでいる毎日です。とにかく学園に行けばみなさんと逢える楽しみ、これが一番です。

私は書道サークル(書峰)で、お世話になっておりますが、一向に筆字も上達せず、今ではあきらめ半分で、下手でいい上手にならなくても良い。ただみなさんと集える楽しみをと大切にしながら、これからの学園生活を大事にすごして参りたいと思っております。

よろしくお願ひ申し上げます。

日	曜	午前	午後
7	水	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)	シヨパン(ピアノ)
8	木	書峰(書道) 街道をゆく 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) はつらつA(体操)	ひろせ(コーラス) はつらつD(体操) 亀池B(陶芸)
9	金	趣味の料理教室 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	パソコン教室III 弥生(生花) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球) はつらつB(体操)
10	土	桃山土曜会 ピアノコンチェルト 絵手紙たんぽぽ会 短歌みらい みどり(茶道) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	午後桃山会 心とからだの健康管 理 絵手紙すみれ会
13	火		
14	水	書道教室 ブルースカイ(ハーモニカ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	ミニッツ(ハーモニカ) 桃山B(卓球)
15	木	書峰(書道) 桃山D(卓球) はつらつA(体操)	はつらつD(体操)

わたしの墨友

(書道サークル 墨友)

この静寂を破る人は誰もいない。教室の中は唯半紙をさわる音のみで、墨を含んだ筆の先に全神経を集中させ、一点一線に自分の総てをかけ、委ねて「出来た」と大きな息をすする。私はこんな瞬間が好きです。この一刻に魅せられて学園までの坂道を登り降りしてか
なりの年月になりました。

今では書道の道具の重さを感じる年になりましたが今もってあの階段を上っていくのです。私がかねてから何かの時に少しでも見やすく読みやすい字をと思いいちこの年で学園のお世話になりました。こうして教室では緊張した空気の中でみつけた私だけの喜びと満足感を味える事はこんな幸な贅沢はないと心からうれしく有難く思います。しかもサークルの中では教えられる事が多く、それぞれの方が自分のお宝箱を持って居られます。その宝物とは若い時から積み上げ築き培って来た人生の宝がたまっているものなのです。その中身と云えば言葉の宝箱、文章の宝箱、健康技能・知識・やさしい心等々あふれる程持ち合せているのが墨友の友達の間々でした。

こういう方々に囲まれて時にはその宝箱のお知恵も借りながらまだまだ筆と墨の中の幸を探しつづけ、残されたかけがえの無い大切な大切な時間を静かに穏やかに楽しく過ぎてゆきたいと思えます。

(中萩 宮川 千東美)

米寿の手習い

(ピアノサークル ソナタ)

昭和四十二年に初孫が誕生しました。三才を過ぎた頃近くのピアノ教室に連れて行くのが楽しみで、又発表会には必ずついて行きました。その孫も今では三人の母になり、ピアノは私の部屋に戻って来ました。今度は私が弾きたくなり、学園に申込み運よく入園出来ました。年の差など関係なく和やかな雰囲気の中で一緒に学べる幸を感謝しております。

この時想ったことは自分の体は自分で守ること。それには第一食事に気をつけること、第二規則正しい生活をする事、朝は五時に起床し十時に就寝七時間グッスリ寝ます。二階に娘夫婦が住んでいるので安心して暮らすことが出来ます。

十時頃スーパに出かけるのが日課で、万歩計をポケットに入れて二〇〇〇〜三〇〇〇歩は歩きます。私はどちらかと云えば和食で、中でも海藻類が大好きです。食後のデザートは楽しみの一つですが間食はしません。最近やっと標準体重になり、これを維持して行こうと思っております。

九十才に手が届くようになりましたが、体調もよくこれからも新しい曲にチャレンジしようと思っておりますが、覚えが悪く苦勞します。

高橋恵里先生はじめ皆様これからもよろしくおねがいします。

(宮西 山本 梅子)

日	曜日	午前	午後
15	木	別子GG (ゴルフ) 楽歩2008	いとこのこ(組み木) 桃山B (卓球) はつらつC (体操)
19	月	ラージボール卓球教室 梅(俳句) 墨友(書道) ウツド(組み木) さくら(茶道) ハッピー(ダンス) 桃山D (卓球)	書遊(書道) 絵手紙さくらんぼ みどり(茶道) 桃山A (卓球) シヨパン(ピアノ)
20	火	書硯(書道) あすなる(俳句) モーツアルト(ピアノ) 別子GG (ゴルフ) ワルツ(ダンス)	ハーモニカ教室 シヨパン(ピアノ) 桃山B (卓球)
21	水	書心(書道) ブルースカイ(ハーモニカ) ソナタ(ピアノ) 広瀬GG (ゴルフ) 桃山C (卓球)	ひろせ(コーラス) はつらつD (体操)
22	木	郷土を歩く はづき(句碑) ウオークひうち ウオーク2005 ウオーカーズ別子 遊歩2007 歩こう会	

絵手紙で心豊かに

(絵手紙サークル 四季の会)

退職してからは、毎日が日曜日で少し退屈していました。その頃、友人から生きがい創造学園の絵手紙講座のことを教わり、運よく二回目で入園できました。絵や習字が苦手な私には少し無理をしたらと思いましたが、講師の秋山登美子先生は優しく、「絵手紙はヘタでいい、ヘタがいいのよ、一生懸命に描こうとする気がいいのよ、一生懸命に描こうとする気がいいのよ、一生懸命に描こうとする気で取り組んだことが懐かしい思い出です。二年目に「絵手紙四季の会」のサークルができました。それから早四年目になります。

秋山先生は、自分の好きな書き方で自由に描けばよいと気長く教えてくれました。サークルの皆さんはとつても真面目で、ロビー展や学園祭の時、素晴らしい作品を制作します。私はどうも、まだまだ発展途中ですが、今日まで続けられたのは、秋山先生のご指導と皆さんのお陰と感謝しています。

お世話になった秋山先生も三月に退任され、今年度から加藤恵先生のご指導を受けています。加藤先生の教え方は、秋山先生と少し違うやり方なので気持ちも新たに組みんでいます。

絵手紙四季の会も今年度で卒業です。残りの六ヶ月で加藤先生の教えを習得して、少しでも感動的で心豊かになるよう絵手紙を描けるよう頑張ります。

(中萩 松本 千枝)

友からの暑中見舞

(講座 心とからだの健康管理)

暑中見舞といえは通常、印刷した簡単な文章で書かれているが、あの忌わしい太平洋戦争末期の二年近く、消耗品としての教育・訓練に堪えながら、生活を共にした仲間とのやりとりは若干異り、毎回コメントが付け加えられていてうれしい。

その一つ、相変わらず休日には弁当とお茶をリュックに入れ、生駒山山頂に向かって約三時間、頂上で子供達の遊ぶ姿を見ながら昼食を摂り、ケーブルで山を降りるお決まりのコースで、足腰を鍛えねばと汗を流しており「年は寄っても心は寄らず」と自分に言い聞かせながら、毎日を元気に頑張っております。と書き加えている。

もう一つには、八月十五日を迎えるたびに思い出すのは、巷では人生五十年と云われる中で、長く生きても二十才までと覚悟を決めていたこと。幸いにも喜寿、傘寿を過ぎた今、家族に迷惑をかけることなく、更に米寿、卒寿を目ざそう。とある。

両者とも自営業で現役続行中。晩年の過ごし方はみな同じ思い。体の老化は足腰から。そんな思いで毎日、少しずつではあるが、できるだけ歩いて用事をすませるよう心掛けています。同時に腹八分目ならぬ腹六分目、野菜中心の食事に切替えている。

(神郷 近藤 茂)

日曜	22	23	26	27	28	29	30
木	金	月	火	水	木	金	土
午前	午前	午前	午前	午前	午後	午後	午後
別子G G (ゴルフ) 桃山D (卓球) はつらつA (体操)	生け花教室 社交ダンス教室 広瀬G G (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) ねこやなぎ(川柳) さくら(茶道) いとこの(組み木) ハッピー(ダンス) 桃山D (卓球)	代表者・講師合同研修旅行 ワルツ(ダンス) 別子G G (ゴルフ) 書道教室 クロワッサン ブルースカイ(ハーモニカ) エリーゼ(ピアノ) 広瀬G G (ゴルフ) 桃山C (卓球)	ミニッツ(ハーモニカ) 亀池A (陶芸) 桃山B (卓球)	やまびこ 別子G G (ゴルフ) 桃山D (卓球)	広瀬G G (ゴルフ) 桃山C (卓球)	山雄会(カラオケ) 桃山A (卓球) 山雄会(カラオケ)

ねんりんに 夢を大志を 青春を

ねんりんピック北海道(札幌)大会
に愛媛県代表として参加したことは私の思い
たい。出のベスト10になる楽しい五日間でし
た。(九月五日〜九月八日)
別子GG 矢野 幸治

行進式・万人余りの規模の大きき・札幌ドームでの
た。子供たち・アトラクション等。参加してくれ
良か。つた。な。あ。と。感。激。し。ま。し。た。
で。す。札。幌。の。一。番。の。試。合。も。街。中。で。も。全。く。知
ら。な。い。人。が。こ。こ。に。こ。と。古。く。か。ら。の。友。人。の。様
に。笑。つ。て。話。せ。ま。す。街。中。で。ユ。ニ。ホ。ー。ム。を。着
て。引。が。あ。り。市。全。体。で。歓。迎。し。て。く。れ。ま。し。た。
割。り。若。い。人。も。い。ろ。い。ろ。の。丁。寧。に。教。え。て。く。れ。ま
居。る。で。は。い。く。つ。も。い。ろ。い。ろ。の。丁。寧。に。教。え。て。く。れ。ま
樽。の。た。倉。庫。街。の。夜。景。は。北。大。の。キ。ャ。ン。パ。ス。小
地。の。ま。た。ど。こ。か。で。お。し。い。た。い。ね。と。全。国。各
地。の。チ。ム。の。決。ま。り。と。別。れ。た。の。一。年。間。も
あ。つ。た。行。き。間。の。決。ま。り。と。別。れ。た。の。一。年。間。も
た。力。を。つ。け。足。を。鍛。え。て。お。こ。う。と。思。い。ま。し

第22回全国健康福祉祭 北海道・札幌大会
ねんりんヒップ北海道・札幌2009



全国グラウンドゴルフ大会に参加して

九月四日〜九月六日、「第二十二回全国
グラウンドゴルフ交換埼玉県大会」が熊谷
市で二千余名集まり、我々別子GGメンバ
ー七名も参加しました。

日本一の暑さで有名な又当日は猛暑の下
他県の人達と広い会場に整備された芝のグ
ラウンドでプレーし、交流も楽しく幸福な
良き思い出がメンバーと共に出来たことを
嬉しく、二度とない夢のような経験を心得
帰路につきました。

役員、同僚、家族、皆んなに感謝いたし
ます。
全国より集う愛好者の
グラウンドゴルフ
はじける声は熊谷の空に

グラウンド・ゴルフ



日	曜	午前	午後
31	30	土	金
ピアノコンチェルト	桃山土曜会	午後桃山会	なごみ(茶道)

◆ 今月のロビー展 ◆

(九月二十五日〜十月二十二日)

- 絵手紙すみれ会
- 絵手紙さくらんぼ
- 俳句教室(講座)
- *十一月の予定

- 書硯(書道)
- 墨友(書道)
- ウッド(組み木)

◆ ご 恵 贈 お 礼 ◆

- ◎ロビー生け花(九月度)
鴻上 美智甫 様 (講師)
- ◎川柳にいはま 九月号
にいはま川柳会 様

◆ 新型インフルエンザについて ◆

◎ただの風邪ではありません。

*個人でできる対策

- ・うがい、手洗い、マスクの励行
 - ・不織布製マスクは大切
 - ・正確な情報の収集
- (新居浜市の公式HPより抜粋)

短歌への私のあゆみ

(サークル 短歌みらい)

早いもので短歌教室を受講してから四年目に入りました。生きがい紙からの投稿依頼に苦慮し、ノートをひっくり返し、この機会が無ければ陽の目を見ることができない、少々恥ずかしい私の歌でお茶を濁します。

西行に並ぶ辞世の一首をと

通い始めぬ短歌教室

百日の修行をせむと決意する

一日一首師の教え受け

四日目で途切れることの悔しくて

何もなきこと一首に詠みぬ

本当はダンスの方が似合いかも

短歌教室の帰りに覗く

歌会に家出るときは素直に聴く

妻の一言身なり整え

牛歩でもぎゆうぎゆう宝石詰まりゆく

今日の歌会一点入り

意外にも吾が作品に十人が

点を入れたり今日は記念日

共感して呉るる友ある楽しさよ

月に一度の歌会待たるる

ふり返れば殊勝な決意で短歌教室へ通い始め、吉田みのる先生には「毎日一首の短歌づくりを百日続けなさい」との教えを頂いても、ヤッパリ三日坊主。ダンス教室の方が楽しそうと横目に睨みながら、家内にも冷やかされながら、仲間にも励まされここまでできました。ありがとうございます。

(高津 徳永 康夫)

学園歌壇

サークル「短歌みらい」

狭庭にも八十八夜の声聞かば番茶作りの筵を広く

三並 桂子

誕生日忘れていたと友来たりダイエツトする吾に洋菓子

加藤 千春

濃淡のみどり萌え立つ山あいに石州瓦の家

尾崎 幸子

点在す

尾崎 幸子

髪あらう美容師の息せまり来てシャンプー

高橋 征子

台に目をかたく閉ず

みお 高橋 征子

フアスナーを開くがさまに白鳥は水脈ゆつ

三浦 忠光

くりと曳きながら行く

三浦 忠光

学園柳壇

サークル「ねこやなぎ」

ゴミ箱に動く時計が捨ててある

白川 英男

縛れても切れそで切れぬ赤い糸

高橋 正明

金などに心動かぬ清き粟

竹内 睦子

孫なみに動けばメタボにはならぬ

永易 秀夫

振り袖の孫のうなじについ見とれ

村上美智子

天向いて泣くのが男だと思ふ

講師 井原みつ子

学園俳壇

サークル「あすなろ」

杏の実触れば落つるほど熟れて
箸置は山りんどうや峡の宿
お使い賃の氷菓舐め舐め戻り来る

真田 靖枝
佐伯 嘉子
森美みよ子

サークル「山茶花」

防空壕ここに在りたり枇杷熟る
石原に鉄弾しかれる炎天下
夕焼けの残照街はセピア色

今井ヨリ子
長尾 健治
上村美佐子

サークル「梅」

傷跡を秘めて斜めに夏帽子
放流のサイレン響き梅雨猛る
西日返す隣家の単車のミラー眩し

那須口静子
細川 衛
山崎 敏慧

サークル「つつじ」

万緑の道どこまでも歩きたし
真夏日やゴリラのタイヤぶらさがる
兎より宇宙遊泳 夏の月

守谷日代子
福永やすし
賀来志磨子

当番がゐるて教室に金魚飼ふ
家を継ぐとは農を継ぐこと田水引く
空蟬のすがる名もなき遍路墓

講師 阪上 史琅