

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)



広報あれこれ

新居浜市高齢者生きがい創造学園
代表者会広報委員長 山本 和一

亡父の供養を兼ね、月二回のペースで四国八十八ヶ所巡礼をしている。香川県善通寺市は、第七十五番札所善通寺があることで有名だが陸上自衛隊第十四旅団の駐屯地としてもよく知られている。ここに通称「乃木館」と呼ばれている建物がある。この建物は、明治三十一年旧陸軍第十一師団が四国全域を管区として編成された際、師団司令部として建てられたもので、乃木希典將軍が初代師団長として勤務した場所でもある。

先頃この乃木館を見学する機会を得た。迷彩服に軍靴を履き、腕に「広報」の腕章を着けた女性隊員が館内を案内してくれた。大柄で背が高く精悍そのもの。きびきびした行動や凛とした声での説明は正に陸上自衛隊の広報隊員だと感激した。

広報とは「官公庁・企業・各種団体などが、事業内容や活動状況を一般の人に広く知らせ、理解を求めること。また、その知らせ(大辞泉)という。広報隊員には負けそうな気もするが広報紙「生きがい」を通して、生きがい創造学園の活動状況を広く知ってもらおうべく広報委員一同英知を集め、使命感を以てより充実した紙面作りと取り組んでいる。

生きがい創造学園が発足したのは平成四年十一月であるが同年同月に「新居浜市高齢者憲章」が制定され、平成九年九月に新居浜市は、市政六十周年を記念して「生涯学習都市」を宣言した。市役所正面玄関横にモニュメントはあるが宣言内容を知っている人は少ないのである。生涯学習を推進している「生涯学習センター」には何故か、これが掲示されていないのが不思議である。宣言の内容については別の機会に譲るとするが一度は、モニュメントをゆつくりと見ておきたいものである。

余談になるが創造学園のロビー壁面に、千葉青珠氏の揮毫による「青春(サミュエル・ウルマン)」と題した扁額が掲げられている。この事に関して、生きがい紙十八号(平成六年六月)に《外題》としてその内容が解説されているが、これが掲げられに至った経緯については記されていない。ご存じの方は一報下されば幸甚である。

「生きがい」紙発行にあたっては、講座・サークルの代表者を通して広く学園生から原稿を募集している。代表者の皆様にはお世話や多大のご足労をおかけしているがより充実した紙面づくりの為ご理解とご協力をお願いする次第である。



9	8	5	4	2	1	日
火	月	金	木	火	月	曜
短歌みらい 家庭菜園教室	ハッピー(ダンス) 桃山D(卓球)	ハッピー(ダンス) 桃山C(卓球)	郷土を歩く 書心(書道) 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)	書硯(書道) モーツァルト(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	墨友(書道) 山茶花(俳句) 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス)	午前
絵手紙すみれ会 心とからだの健康管理	ウッド(組み木) 百描会(美術) 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)	はつらつD(体操) 亀池B(陶芸)	高齡社会を賢く生きる 絵手紙ひまわり 桃山A(卓球) 亀池A(陶芸)	山野草栽培教室 はつらつC(体操) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	午後

アトラクションと競技の様子



団体Bグループ優勝 桃山C-B

団体Aグループ優勝 別子A



22	19	18	17	16	日
月	金	木	水	火	曜
桃山D (卓球)	桃山C (卓球)	桃山D (卓球)	桃山C (卓球)	ワルツ (ダンス)	午前
さくら (茶道)	ハッピー (ダンス)	別子GG (ゴルフ)	ブルスカイ (ハーモニカ)	別子GG (ゴルフ)	
ねこやなぎ (川柳)	ハッピー (ダンス)	やまびこ	そよかぜ (俳句)	モーツァルト (ピアノ)	
書楽 (書道)	きさらぎ (生花)	遊歩2007	書心 (書道)	梅 (俳句)	
コーラス教室	茶道教室	楽歩2008	ピアノ教室	桃山A (卓球)	午後
桃山B (卓球)	はつらつC (体操)	フレッシュ2009	シヨパン (ピアノ)	亀池B (陶芸)	
はつらつC (体操)	山雄会 (カラオケ)	別子GG (ゴルフ)	ミニッツ (ハーモニカ)		
	桃山A (卓球)	桃山D (卓球)	桃山B (卓球)		
	はつらつB (体操)	はつらつA (体操)	はつらつD (体操)		

「生きがい」てなに

(ダンスサークル ワルツ)

「かきくけこ」
感動・興味・工夫・健康・恋の五つで、これが脳を活性化させるといい、ダンスは見事にこれを体現しています。

音楽と共に体を動かす感動、新しい出会いへの興味、うまくなるための工夫、自然に培われる健康、異性に心ときめかせる恋。如何でしょうか。一番良いのはダンス、七十%が認知症予防出来ると言われております。

我が「サークルワルツ」。年齢六十二歳から八十六歳、平均年齢七十五歳、男性二十名、女性二十二名、平成八年発足、はや十五年に成ります。

体育協会派遣の課外講師岡部氏、元教師真鍋氏、合田氏の三氏のご指導のもと一層技術の向上に励んでおります。

二〇一二年度から、中学校の保健体育に社交ダンスが必修科目になります、孫に負けないように。

パーティーで或る女性が有名ブランドの下着を初めて着け「一日中うきうき楽しかった」と話されました。

我がサークルの女性達、孫の衣装を借りたかと云われようと、少し派手目のドレスを纏い、皆九十歳台、一番早く誰が百歳になるか、その日まで元気に楽しく。スロー・クイック・クイック

(宮西 渡邊 清義)

入園後一年半を経過して思うこと

(ハーモニカサークル コンテニユー)

昨年入園して約一年半を経過した現在の状況、及び今後の目標は以下の如くです。

①演奏会を二回経験

②各人の手持ちハーモニカは最低三本

③テキストは初級、中級、上級、スタンダード曲集一の四冊

④先生から提供された譜面は十枚

⑤音階テストを各人が実施中

この状況は、昨年入園した当初から思うと、驚くべき進歩だと私は考えています。

そして、いつの間にかある程度の曲であれば、そこそこ演奏することが出来るようになってきています。今更ながら宇佐見進先生のご指導の素晴らしさに感謝しています。

さて、これからは演奏することが更に面白く楽しくもなり、又、同時に技術的な困難さも増えてくることが予想されます。

このため今後の心構えとしては、今まで教わったことを再確認しながら、二十一人全員が一丸となつて練習を継続(コンテニユー)していくことです。また、チャンスがあれば、学園祭以外の演奏会にも怯むことなく、参加させて頂き、勉強の機会を増やしたいと考えています。

そして、少しでも早く先輩グループのように慰問先などで、人に喜んで貰えるような演奏が出来るようになることを目標に頑張つて行こうと思つています。

(中萩 藤田 哲夫)

日	24	25	26	29	30
曜	水	木	金	月	火
午前	書道教室 ソナタ(ピアノ) 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)	歩こう会 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) はつらつA(体操)	広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	ラージボール卓球教室 書楽(書道) ウッド(組み木) ハッピー(ダンス) 桃山D(卓球)	みどり(茶道) エリーゼ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)
午後	コンテニユー(ハーモニカ) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	なごみ(茶道) ひろせ(コーラス) はつらつD(体操) 亀池B(陶芸)	なこみ(茶道) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球) はつらつB(体操)	百描会(美術) いとこのこ(組み木) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)

◇ご恵贈お礼◇

- ◎ロビー生け花(十月度) 鴻上 美智甫 様 (講師)
- ◎川柳にいはま 十月号 にはま川柳会 様
- ◎図書「関西写真年鑑2009」 田尾 忠士 様 (講座 写真教室 講師)

黄色の球を追って半年

(講座 ラージボール卓球教室)

人生六十余年始めて目にし手にする黄色の球、ラージボール教室に入ってから半年が過ぎました。

ラケットの持ち方すら分らなかった私には打って返す事等到底至難の技に近かった。ハエタタキの様なラケットさばきに笑われたりしながらも、お齡がいくつかわからない程に若々しい出立ちと、楽しい口調の鈴木繁樹先生の指導の下で、めきめき(?)と上達していく(自負)私は毎回冷汗と筋肉痛の連続でしたが、今では少し楽しさを味わえる様になりました。

教室の皆様はどの方もお上手で、時には世界選手権の様な技が飛び出し圧倒されっぱなしですが、何と言っても、生き生きと、若々しく、素早い動きは正しく青年そのものものです。

何かを始めるのに年齢は全く関係ないと昨今つくづく思うのです。世界でも有数の長寿国日本、今年には百歳以上の人が四万人余もいます。何歳生きるのではなく、どう生きるかが今後私達に問われてくる中、あまり運動に縁のなかつた私です。が、動く事、汗かく事の楽しさを知つた今、心身共に健康で何かに打ち込める物があるという事の素晴らしさを教えてくれたラージボールを通して(生きる挑戦)し続けようと思っております。球を打ち続けるだけでなく受けては返す人生もキャッチボールで行きたいな……と

(角野 伊藤 純子)

楽しい発見

(講座 グラウンドゴルフ教室)

少し高所に位置する生きがい創造学園は美しい桜の花で一年が始まるのでしよう。我が教室のグラウンドゴルフは、楽しいと多くの方々が実践されているスポーツです。春先きの天候不順で四回目を終えたばかりの心境を。

「手のひらに乗った小さなボールにそつとささやくのです。さあまっすぐ遠くまでとんでネ」と、願いはむなくかなかなか云う事を聞いてくれません。

毎回のメンバ―が変わります。どの方もそこそこのスコアを出されるのに、私だけが落ち込む事ばかりですが楽しい発見も有りました。スポーツによる瞬時の動作で自分の性格が押し計れる楽しさです。ラウンドを終えた夜はあれこれ思い返して自分をみつめ直しています。

今回二つのサークルに参加させて頂きました。後期高齢者への坂を前に明るく美しくそして自立した人生で終わりたい。この思いがつの日々、次年度も又新しいサークルにお世話になりたいと切に願っております。先生はじめ明るい教室の皆様へ感謝申し上げます。これからも続けてゆきたいと思いま

(宮西 近藤 京子)

◆今月のロビー展◆

(十月二十二日～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
- 絵手紙教室(講座)
- 絵手紙たんぼの会

生涯青春目指して

(組み木サークル ウッド)

天命により一人暮らしを余儀なくすることに、皆さんに迷惑を掛けたくないよう、楽しく、明るく「生涯青春」をモットーに頑張らなくてはと、それには身心の健康鍛錬が必要と、高齢者生きがい創造学園に入り、まず健康維持のため「男の料理教室」で食事作りを身に付ける事にする(卒業後は体調の許す限り店屋物に頼らず楽しく料理に取り組んでいる)一年目から山野草栽培教室、「四季の組み木教室」(現在組み木サークル「ウッド」で和氣藹々と作品作り励んでいる)

次の「ハーモニカ教室」は体調不良で途中で止め残念であった。「郷土を歩く教室」では、新居浜市・西条市の史跡、旧跡巡りの勉強で、最初の二・三回は列のシンガリで皆さんに付いて行くのがやつとであったが慣れるに従い列の中程を歩けるようになる。(この経験を生かして今では殆ど毎日ウォーキングをし体力作り励んでいる)。次の「パソコン教室」は八回目目の挑戦でようやく夢がかなない張り切って勉強している。

(泉川 石井 和夫)

お知らせ 図書委員会より

「平成二十二年購入図書」について、左記二冊は絶版により購入不可となりましたのでお知らせします。

- ◎「野菜作りエキスパート・やさしい病害虫の防ぎ方」 日本植物防疫協会
- ◎「句集 水菓子」 角川書店

「短歌教室を受講して」

(講座 短歌教室)

四十年間の締切りに追われる生活から解放され、やっと自分の時間が持てるようになりました。

四月から短歌教室を受講しております。

これまでに短歌は一首も作ったことはありません。

教室に行く前に書店で短歌に関する本を購入し、図書館で各新聞に投稿された作品をたくさん読みました。上手な人の作品を読めば読むほど落ち込んでしまいました。

毎月三首の短歌がなかなか作れません。

毎朝のウォーキングの時デジカメで道端に咲いている草花や景色を写したり、旅行中は手帳に見たことや感じたことを書きとめました。

日常の小さな出来事に感動し、季節のうつり変わりを肌で感じる生活をとおして、一首作りたいと思っています。

五七五七七の三十一文字で表現するのはたいへん難しいですが、これからも短歌を勉強したいと思います。

みなさんいっしょに学びませんか。

(新居浜 馬越 千恵)

学園歌壇

サークル「短歌みらい」

風が来て風が止まって風が去るその音聞いて今日が始まる

三浦 忠光

耳遠き老いの会話はちぐはぐに言いたき事のみそれぞれ語る

尾崎 幸子

昏れそめし厨にタイマー作動して電子音たて炊飯はじむ

高橋 征子

日ざかりの静まる庭の水鉢に鳥しぶきあげ群てたわむる

三並 桂子

中学生になりたる三人の孫まぶし夢を身体にみなぎらせて

馬木由利子

学園柳壇

サークル「ねこやなぎ」

おかしいぞ財源のないマニフェスト おかしいと言える勇気が試される

近藤 茂
白川 英男

新人類僕も昔はそうだった
手入れせぬ我が家の庭は自然体

高橋 正明
竹内 睦子

途中からハミングになるうろ覚え
十五夜へなんだかんだと仲直り

永易 秀夫

講師 井原みつ子

学園俳壇

サークル「あすなる」

浦上の焦げしマリヤや原爆忌
大仏のまこと美男や萩の雨
山小屋に仰げば銀河胸に濃し

塩崎 蓮長
佐伯 嘉子
真田 靖枝

サークル「山茶花」

廃鉱の郷に帰りて山車を組む
早逝の吾子を偲ぶや沙羅の花
白萩のこぼれんとすを妻と愛ず

白鳥 佳正
迫田 三雄
長尾 健治

サークル「梅」

曝書せし本や不要の多かりき
林泉に影は流るる秋の雲
遍路行く背中のリュックにポトル吊り

大山 房夫
岡部 道栄
小林タズ子

サークル「つつじ」

侘び住まいちちろの鳴ける床の下
敬老日ミニバラ届く宅急便
父と子のキャッチボールや鯛雲

松本 義男
逢坂 繁子
泉 百合子

尾の切れてゐて青蜥蜴すばしこし
大夕焼け五島列島耶蘇の島
幕営やロープに水着干してある

講師 阪上 史琅