

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)



「二無・二少・三多」

新居浜市市民活動推進課

課長

岡部 嘉幸

本年四月から市民活動推進課に配属をされました。私は、これまで福祉、商工、税務行政などに携わってまいりましたが、市民活動・市民生活にかかわる仕事は初めてで、日々、新しい業務に戸惑い、課員の協力を得ながら頑張っているところです。今後ともよろしくお願い申し上げます。

新居浜市の人事異動は、通常四月一日付けの辞令により、正式に配置されるわけですが、その一週間位前に異動内示というものがありません。その内示があつてから辞令が交付されるまでに事務引継を行うこととなります。この原稿も、前任者から引き継ぎがあり、悪戦苦闘しているところですが、

また、異動になると自分が使っていた机やキャビネの中を整理して引き継ぎします。いろいろな資料などもファイルにして残しているのですが、廃棄していいものもありますので、異動までに片づけを行います。その中に、日本生活習慣病予防協会理事長の池田氏が提唱する健康習慣の記事がありました。誰からいただいた資料かも覚えていませんが、自分自身への戒めのように捨てられず、持って来てしまいました。

その内容は、日本人の健康習慣には、「二無、二少、三多」が最適。「二無(無煙)」はたばこのない生活。「二少(小食・少酒)」は食事量と飲酒量は少なめの腹八分。「三多(多動・多休・多接)」の多動は身体をできるだけ動かすことで、多休は休息・睡眠を十分に取り、心身ともにリフレッシュし、休憩や仕事をしない休日を取ります。多接は、趣味などで多くの人や物と接し、ストレスを発散することだそうです。

高齢者生きがい創造学園では、さまざまな講座やサークルが開設されており、「三多」ができる場所だと思います。また、「二無・二少」も大事だと思います。皆様方も健康には十分留意され、この学園で生き生きとした活動が展開できますよう一生懸命応援をしてまいります。

12	11	10	7	6	日
水	火	月	金	木	曜
書道教室 男の料理教室	短歌みらい 梅(俳句) 絵手紙たんぽぽ会 みどり(茶道) エリーゼ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	短歌教室 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) ウッド(組み木) ハッピー(ダンス) 桃山D(卓球)	弥生(生花) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) ハッピー(ダンス)	書心(書道) サンシャイン(写真) 山茶花(俳句) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) ウォーカーズ別子	午前 午後
コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球)	書硯(書道) 絵手紙すみれ会 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	百描会(美術) いとこのこ(組み木) はつらつC(体操) 桃山B(卓球)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)		



第十八回学園祭を終了して

新居浜市高齢者生きがい創造学園
代表者会副会長

飯塚 紀夫

第十八回学園祭が去る三月二十日、好天の中に二十講座、五十八サークルの学園生の総力によって盛大に開催されました。

今年、三月の第一週までは暖かな日が続き、「地球温暖化」と言うより「地球高熱化」の幕開けかと思えたのですが、第二週目からは一転して真冬並みの冷え込みと菜種梅雨の毎日となり、駐車場ライン引きや合唱その他の発表練習などの準備及びグラウンドゴルフ、卓球の試合催行に際し園生を悩ませました。

しかしながら、園生のそして関係者各位の情熱によってか、当日は最高の好天となり、春うらららの中で、晴れ晴れとした気持ちで迎えることが出来ました。

好天に恵まれ、お茶席も盛大に行われました。一階のロビー・教室では絵画、川柳、組み木、陶芸、山草などの展示発表が、二階の教室では社交ダンスの実演と写真、書画、生花、絵手紙、工芸作品等々の展示発表が、階段教室ではピアノ、カラオケ、コーラス、体操等々の発表がまさしく豪華・絢爛に行われました。また、恒例のバザー部門ではうどんは例年と同じく金栄校区婦人部の皆様により提供されました。

駐車場につきましては、従来道路駐車等々の問題が発生していましたが、今年はグラウンド南側の広場が全面整理された事によって、駐車スペースが大幅に増強され、これによって十二時前後に多少の混雑を見たのみで、全般としてはスムーズな運用が出来ました。ただ、一台の車が、昨年同様に学園北の民家の門前に不法駐車しており、ご当家の好意により、警察沙汰にはなりませんでしたが、このような汚点行為は来年以降絶対に起こさないようにしていただきたく思います。

学園が掲げているテーマ「学園は、新たな生きがい、出会いの場」に相応しく園生それぞれが目指している高みに向かっての意義ある一年間の成果発表の場となった今年の学園祭。その成果が来年度以降における新たな出発点で有るようにと思っています。終わりにはありますが事務局並びに関係各位、学園祭実行委員及び学園生の皆様、そしてなによりもこの学園祭を観覧に来ていただいたお客さま方に厚くお礼申し上げます。

日	曜	午前	午後
12	水	つつじ(俳句) 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)	亀池A(陶芸)
13	木	写真教室 書峰(書道) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) はつらつA(体操) 街道をゆく ウォークひうち ウォーカーズ別子	ひろせ(コーラス) はつらつD(体操)
14	金	趣味の料理教室 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) はつらつB(体操)
17	月	ラージボール卓球教室 墨友(書道) ハッピー(ダンス) 桃山D(卓球)	亀池A(陶芸) はつらつC(体操) 桃山B(卓球)
18	火	家庭菜園教室 絵手紙教室 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)	絵手紙さくらんぼ シヨパン(ピアノ) 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)



学園祭のひとつま



24 月	21 金	20 木	19 水	日 曜
四季の組み木教室 書楽(書道) ねこやなぎ(川柳) さくら(茶道) ハッピー(ダンス) 桃山D(卓球)	茶道教室 きさらぎ(生花) ハッピー(ダンス) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	はつらつA(体操) 桃山D(卓球) 別子GG(ゴルフ) はづき(句碑) フレッシュ2009 楽歩2008 遊歩2007 やまびこ 歩こう会 書峰(書道) 郷土を歩く	桃山C(卓球) 広瀬GG(ゴルフ) ブルースカイ(ハーモニカ) そよかぜ(俳句) 書心(書道) ピアノ教室	午前
ウッド(組み木) 百描会(美術) 亀池A(陶芸) 桃山B(卓球) はつらつC(体操)	パソコン教室(I) なごみ(茶道) 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)	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)	午後

平成22年度 講座の応募者決定数 (4月12日現在)

講座名	定員	応募者(延)	決定者(延)	クラス	回数
1 高齢社会を賢く生きる	80	62	62	1	6
2 心とからだの健康管理	80	90	90	1	6
3 郷土を歩く	45	144	45	1	7
4 家庭菜園教室	40	35	35	1	8
5 男の料理教室	25	29	29	1	8
6 趣味の料理教室	24	69	24	1	8
7 パソコン教室(I:II)	26	98	26	2	10
8 四季の組み木教室	15	43	15	1	8
9 短歌教室	30	13	13	1	8
10 茶道教室	20	21	21	1	16
11 書道教室	30	37	37	1	16
12 絵手紙教室	30	71	30	1	16
13 写真教室	35	27	27	1	8
14 陶芸教室	20	61	20	1	8
15 山野草栽培教室	30	32	32	1	9
16 コーラス教室	45	47	47	1	16
17 ピアノ教室	15	46	15	1	16
18 グラウンドゴルフ教室	40	28	28	1	10
19 ラージボール教室	40	51	40	1	10

講座名	31	28	27	26	25	日
	月	金	木	水	火	曜
◇ 今月のロビー展 ◇ (五月六日～五月三十一日) つつじ (俳句) あすなる (俳句) 梅 (俳句) 山茶花 (俳句)	墨友(書道) いとこのこ(組み木) ハッピー(ダンス) 桃山D(卓球)	広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) はつらつA(体操)	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)	みどり(茶道) エリーゼ(ピアノ) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ)	午前
	書楽(書道) 桃山B(卓球)	パソコン教室(I) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球) はつらつB(体操)	ひろせ(コーラス) はつらつD(体操) 亀池B(陶芸)	パソコン教室(I) コンテニュー(ハーモニカ) 亀池A(陶芸) 桃山B(卓球)	絵手紙ひまわり 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	午後

平成22年度 サークル一覧 (4月1日現在)

No	サークル名	代表者名	会員数(男・女)	主活動曜日	教室	時間
1	広瀬GG(ゴルフ)	渡部 悟	57 (23・34)	毎週 水・金	グラウンド	午前
2	別子GG(ゴルフ)	鈴木 勝	73 (35・38)	毎週 火・木	グラウンド	午前
3	桃山A(卓球)	加地 敏重	47 (17・30)	毎週 火・金	212・卓球場	午後
4	桃山B(卓球)	笠原 照久	49 (16・33)	毎週 月・水	212・卓球場	午後
5	桃山C(卓球)	能智 輝通	43 (12・31)	毎週 水・金	212・卓球場	午前
6	桃山D(卓球)	田中 博明	46 (15・31)	毎週 月・木	212・卓球場	午前
7	山雄会(カラオケ)	徳本 勝彦	51 (7・44)	毎週 金	211・221	午後
8	サンシャイン(写真)	伊藤 勲	89 (55・34)	第1 木	123	午前
9	亀池A(陶芸)	伊東 雅男	53 (17・36)	第1・4 月・水	112	午後
10	亀池B(陶芸)	佐藤 晃一郎	53 (14・39)	第2・4 火・木	112	午後
11	つつじ(俳句)	逢坂 繁子	10 (3・7)	第1 水	121	午前
12	あすなろ(俳句)	真田 靖枝	10 (4・6)	第2 月	121	午前
13	梅(俳句)	高橋 正明	12 (5・7)	第3 火	121	午前
14	山茶花(俳句)	白石 多恵子	12 (4・8)	第1 月	121	午前
15	そよかぜ(俳句)	吉田 清美	12 (6・6)	第3 水	121	午前
16	きさらぎ(生花)	片岡 信宏	12 (2・10)	第3 金	111	午前
17	弥生(生花)	大西 ヨシ子	20 (2・18)	第1 金	111	午前
18	書硯(書道)	徳永 マサ子	21 (8・13)	第1・3 火	114	午前
19	書心(書道)	細川 衛	20 (6・14)	第1・3 水	111	午前
20	墨友(書道)	遠藤 隆一	25 (11・14)	第1・3 月	111	午前
21	書楽(書道)	岡田 良平	31 (8・23)	第2・4 月	111	午前
22	書峰(書道)	枝尾 敏男	27 (7・20)	第2・3 木	111	午前
23	百描会(美術)	近藤 一夫	13 (7・6)	月	111	午後
24	はづき(句碑)	田邊 注連一	11 (8・3)	第3 木	会議室・園外	午前・後
25	さくら(茶道)	山内 幸子	13 (2・11)	第2・4 月	114	午前
26	みどり(茶道)	兵頭 厚美	13 (0・13)	第2・4 火	114	午前
27	なごみ(茶道)	秋山 利代	13 (0・13)	第2・4 金	114	午後
28	ひろせ(コーラス)	柴田 秀子	142 (13・129)	第2・4 木	212	午後
29	モーツァルト(ピアノ)	古川 千代美	11 (2・9)	第1・3 火	211	午前

いけばなとともに

(生花サークル きさらぎ)

若い頃から、いけばなに興味がありました。自己流で生けても、形にはならず、今になって念願が適う事ができうれしく思います。申し込むまでは戸惑いもありましたが、入会後実際に受講してみると分かりやすく指導していただけるし、回を重ねる毎に、いけばなが身近に感じられるようになりました。

花を楽しむながら生けた作品を見てみると心も癒され、また奥深さが見えて来てもっと学びたい、もっと上手になりたいという思いが強くなりました。四苦八苦している姿を見て、鴻上美智甫先生は「苦勞するといよいよ」と励ましの言葉をかけてくれます。稽古では先生が生けられるお手本の花が、魔法のよう見事に入るのが不思議で仕方ありません。

花と人、人と人を結ぶ縁になり、いけばなを通して会話を楽しみ、散策しながら草花をみると、いけばなを想像します。またサークルの皆さんと年一度の親睦旅行に出掛け楽しんでいきます。いきがいを求め、皆さんと一緒に続けられる事を願っています。

(角野 峯田 和子)

◇こ恵贈お礼◇

◎ロビー生け花(四月度)

鴻上 美智甫 様(講師)

◎川柳にいほま 四月号

にいほま川柳会 様

平成22年度 サークル一覧 (4月1日現在)

No	サークル名	代表者名	会員数(男・女)	主活動曜日	教室	時間
30	ショパン (ピアノ)	世良 賢克	12 (2・10)	第1・3 火・水	211	午後
31	エリーゼ (ピアノ)	吉川 純江	14 (5・9)	第2・4 火	211	午前
32	ソナタ (ピアノ)	小山 満子	11 (3・8)	第1・3 水	211	午前
33	ブルースカイ (ハーモニカ)	高橋 昌嗣	13 (8・5)	第2・4 水	221	午前
34	ファイブ・ミニッツ (ハーモニカ)	南 宏	18 (5・13)	第 1 水	221	午後
35	コンテニュー (ハーモニカ)	藤田 哲夫	22 (14・8)	第2・4 水	221	午後
36	クロワッサン (料理)	栗林 千恵子	25 (0・25)	第 4 水	113	午前
37	ねこやなぎ (川柳)	伊藤 敏数	13 (8・5)	第 4 月	122	午前
38	歩こう会	立石 貞彦	14 (9・5)	第 4 木	園外	午前～後
39	街道をゆく	稲見 尚佑	21 (7・14)	第 2 木	園外	午前～後
40	やまびこ	大塚 茂雄	30 (11・19)	第 3 木	園外	午前～後
41	ウォーク「ひうち」	吉村 孝一	23 (10・13)	第 3 木	園外	午前～後
42	ウォークス「別子」	杉野 信雄	31 (10・21)	第 3 木	園外	午前～後
43	「遊歩2007」	清水 幸夫	23 (10・13)	第 3 木	園外	午前～後
44	楽歩2008	小林 幸助	24 (12・12)	第 3 木	園外	午前～後
45	フレッシュ2009	篠原 貢	33 (13・20)	第 3 木	園外	午前～後
46	はつらつ A (体操)	篠原 昭子	27 (0・27)	毎週 木	ホール	午前
47	はつらつ B (体操)	伊藤 千世子	15 (0・15)	毎週 金	ホール	午後
48	はつらつ C (体操)	合田 君子	19 (1・18)	毎週 月	ホール	午後
49	はつらつ D (体操)	岡本 尚子	22 (0・22)	毎週 木	ホール	午後
50	ワルツ (ダンス)	渡邊 清義	43 (21・22)	毎週 火	ホール	午前
51	ハッピー (ダンス)	真鍋 幸子	17 (9・8)	偶・月 奇・金	ホール	午前
52	いとこのこ(組み木)	飯塚 紀夫	10 (5・5)	月	128	午前・後
53	ウッド(組み木)	石井 和夫	10 (3・7)	月	128	午前・後
54	短歌みらい	瀬崎 貞三	22 (6・16)	第 2 火	122	午前
55	絵手紙 たんぽぽ会	山本 典子	22 (1・21)	第 3 火	111	午前
56	絵手紙 すみれ会	藤田 貴美代	14 (1・13)	第 2 火	111	午後
57	絵手紙 さくらんぼ	米澤 賢子	21 (0・21)	第 3 火	111	午後
58	絵手紙 ひまわり	越智 親和	20 (3・17)	第 1 火	111	午後

合計 58サークル 1, 578人 《昨年度》58サークル 1, 587人

素晴しき歩こう会

(サークル 歩こう会)

山登りの思い出は沢山有る。登った回数だけ思い出も有る。石鎚山は八十以上。瓶ヶ森は三十程度。笹ヶ峰でも十五は下らない。四国以外の山まで数えれば、北アルプスの槍ヶ岳、穂高。南アの北岳、間ノ岳。中国地方の大山、氷ノ山。九州の久住や祖母・傾などいろいろ思い出が多い。

最近中高年者の登山や歩こう会が流行し、事故や遭難も多い。そしてそれらは険しい山で起こっているのではなく、こんな所でも思われる所でも起こっている。私も銅山峰で二回も道に迷った事がある。ひとつ間違えば騒動に成るところだった。

私達の「歩こう会」は現在活動している学園の歩こう会の中では、最も古い会だと聞いている。そのためもあってか会員の年齢は高い。しかし活動は非常に充実している。

理由は、会を率先して下さっている立石リーダのお陰である。長年ボーイスカウトのご指導をされた経験を生かして下さっているためである。そしてそれ以上に敬服するのは、これまでに何度も行ったコースでも行く前には必ず下見をして下さることである。安心、安全のため。この様な素晴しい「歩こう会」に入会させて頂いていることを誇りに思っている。

(船木 詫間 数義)

楽しき古希

(ダンスサークル「ハッピー」)
先日、地域の民生委員さんが申しわけなさそうに「独居老人の名簿を社協に提出しなければならぬので」と、来られました。

そうなんです。私、独居老人なんです。孫がいまませんのでお婆ちゃん感覚がなく、ましてや老人などと考えてもいませんでした。が古希のお祝いです。ゾーとしてます。なぜ、そう思うかお話しします。

六年前、主人を亡くし、同じ頃交通事故で左膝の靭帯を傷め、正座とんでもない。階段降りるのが大変。膝を曲げることができません。

退職後は暗い気持ちの毎日でしたが水中ウォークをリハビリで始めますと膝の調子がよく、水中で出来る事は陸でも出来るのではと思いい、二年前より社交ダンスを始めますと、このダンスのステップ・スロー、クイック・クイックのステップがリハビリになったのです。今や正座OK。階段・スミーズ・スキップ・ラランラン。何でも有りです。

生活の全部がリズムにのり、多くの仲間助けられ、気の合った友人との小旅行や食事会と有り難くそして機嫌よく、陽の暖かい毎日を過ごしています。

ですから老人という言葉は、もうしばらく大切に「風呂敷」に包んでしまっておこうと思つています。

さあ、今日も楽しくリズムに合わせて踊りに行こう・・・。

(角野 岡部 芙美子)

初心から学ぶ

(絵手紙サークル たんぼぼ会)
昨年の十月、日本絵手紙協会会長の小池邦夫先生の講演会「小池邦夫・感じる講座 in 松山」があった。

講演会には四国四県を中心に一二六〇人が参加した。小池先生は「技術よりも自分らしさを大切にしたい。素晴らしいものを見たり聞いたりして、感動することが大切。それが顔の表情のように絵手紙に表れる」と力説された。

絵手紙は心を伝える手紙だから「へたでいい。へたがいい」。見る目と心を養うために、古きよきものをよくく視る。豊かな書と絵をめざして本物に学ぶ。自然が手本。下書きなしの一発勝負。等の絵手紙の大事なところは以前より知識としてあった。

学園で絵手紙を始め五年目になる。そこで、今の自分に足りないことはと考えた時、描く枚数が少ない。展示する為の絵手紙が多い。出す相手のことを思つてかことが少ない。ポストインが少ないから人と繋がりにくい等、反省することが多い。今年手紙を出す人を思い浮かべながら、自由に自分らしく、楽しくかいて送ろう。

絵手紙を通していろいろな人に出会った。出会うは私の人生を豊かにしてくれた。絵手紙のおかげでいろいろ学び取る機会に恵まれ、感謝している。

(中萩 井上 和子)

自然体運動に参加して

(ゴルフサークル 別子GG)

新居浜生涯学習講座の最終日、三月三日文化振興会館で、実施された自然体運動で、頭、首から下へと順序良く足、足首というように、運動を、ボディトック協会の方の指導のもと二人一組で進むうちお互いに緊張感もなくなり、参加者全員一団となって、運動が出来たことを嬉しく思っています。

半信半疑で、初めは身体も固く相手の身体をマッサージする手もスムーズに動きませんでした。が、指導者の手際良いアドバイスで、少し緊張もほぐれ身体の固さもとれて、動きもスムーズに成り、マッサージの手も柔らかく、動かす指先も、相手の方の身体にも馴染んだかのようになり、身体全体が温まり、自然にリラックス出来る様になり、お互いにツボを覚えてまた機会が多ければ習い、自分以外の人にも役立てればと思ひます。

それが運動と並行して健康にもつながるものと思ひます。

仲間「一緒に講義を受けた人」など皆さんと出来る事ならいつまでも健康でいて楽しく運動が、続く事を心から願つて、素晴らしい人生に成る様に心より祈りつつ、私達高齢者が数時間で学んだ事を生かし少しでも長く健康を維持したいものです。

(惣開 鈴木 勝)

美しい百歳へ

(体操サークル はつらつB)

定年、熟年の入口に立つ節目に、あれもしたい、これもしたいと、料理教室、ステンドグラス、木目込み人形教室などなど、受講してきました。その後、体重が十キロ程度増加して、びっくり！

運動は苦手で不安もあつたのですが、健康美教室を受講することにしました。

高齢者受け入れで、青木三恵先生もさぞ案じられたことと思います。

学園祭の発表会の時は、先輩、同期の人達、何より先生の厳しくも、やさしく、根気のよいご指導のもと、無事に発表が出来た時は、とてもうれしく、心からの感謝で一杯です。大変よい思い出となります。

私は、後期高齢者ですが「自分の健康は自分で」とチェック表を毎日記入して、自己確認しています。まずは、健康でなければ、楽しく人生を過ごすことができません。

お陰様で、今はとても健康です。偏に、先生のご指導の賜物と、感謝致しております。

これからも、健康に留意し「継続は力なり」を念頭に、頑張りたいと思います

(中萩 田坂 知代)

学園歌壇

サークル「短歌みらい」

佛壇の中で並びし父と母五十年の差セピアとカラー

渡部 悟

一陣の風に桜の花ぶき水面に落ちて花筏ゆるる

佐藤 順子

屏風から貌を突き出し虎吼える「タイガーにせんと地球は減びる」

徳永 康夫

わだかまり胸に残りし朝の空飛行機雲のまっすぐに伸び

船越 順子

賑わったかつての集落の新年会ことは老女五人となりぬ

近藤 伸恵

学園柳壇

サークル「ねこやなぎ」

さりげなく包みさしだす品の良さ
一流の腕でも名前派遣です
思い出に取っておきたい包み紙
良い汗を掻くと元気が湧いてくる
町の名が変われど暮らし変わりなし

浮川 良美
加藤 忠吉
近藤 茂
白川 英男
高橋 正明

わたくしを置いとかないで花吹雪

講師 井原みつ子

学園俳壇

サークル「あすなる」

再びの砲台跡や青き踏む
初旅のアンケート書く膝の上
朧夜や追い焚告げるエコの風呂

佐伯 嘉子
森実みよ子
真田 孝夫

サークル「山茶花」

春の日や猫と行き合ふ橋の上
花菜漬餅もんぺの女房かな
囀りや三人乗りの乳母車

長尾 健治
林 義廣
石川久美子

サークル「梅」

青梅を漬けてロシアへ旅仕度
供花絶へし狸の塚の犬ふぐり
通り行く人をも見上げる寒椿

高橋 妙子
高橋 正明
中島 桂子

サークル「つつじ」

飛花落花歩け大会の列続く
草食系男子の前菜露のとう
氏神の社の森に初音聴く

松本 義男
賀来千賀子
泉 百合子

冬ざれや野に山積みの廃タイヤ
おしくら饅頭教師がいつも芯にある
山家には山家の暮し楮蒸す

講師 阪上 史琅