

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)

新しい年を向かえて

高齢者生きがい創造学園
書道講師

小野 博



「敬愛」「尊敬」「敬重」…など相手に対して
つつしみ、真心をこめてつとめることが、今
の世で少し忘れがちではないかと思う？

学園で学ぶ多くの園生が「敬」の気持ちを
大切にしながら、共に喜びを共有し大いに生
きがいを求めていただくために、この「敬」の一字を書かせ
ていただきました。

13	12	11	10	6	5	4	日
金	木	水	火	金	木	水	曜
興味料理教室 わいわいウォーキング	写真教室 書峰(書道) 桃山D(卓球) 街道をゆく 別子GG(ゴルフ)	書道教室 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)	短歌みらい 絵手紙うさぎ エリーゼ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) ハッピー(ダンス)	山茶花(俳句) サンシャイン(写真) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	書心(書道) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	午前
山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	ひろせ(コーラス) 亀池B(陶芸)	ピアノ10 コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	絵手紙さくら 桃山A(卓球) 書硯(書道)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	亀池A(陶芸)	桃山B(卓球)	午後

書道を学んで

(書道サークル 書峰)

三年前、初めて書道教室に参加した。道具は、文房具店で必要な一式を揃えてもらった。半世紀以上も手にすることのなかった毛筆で、半紙の裏表も分からない状態の折れ釘文字からの出発であった。そんな中、五ヶ月程経った時、不慮の事故で半年以上やむなく中断。続けられるか迷っていた時、当時の代表者高橋様からのサークルへの参加を暖かくお誘い頂き復帰を決意した。サークル「書峰」の一員として、私自身はあまり上達を見ないが今日あることを今さらながら感謝している。また今年度より新しく九名が加わり、総勢三十余名の大サークルとなった。毎回、笑い声の絶えないサークルでもある。

書道を楽しく続けられるのは小野博先生のお人柄に因るところ大だと私は思っている。先生はご指導もさることながら褒め上手なのだ。歳に不足はないとしても、師に付いて学ぶということでは子供と同じ、褒められるとやる気を起こす。また書道の魅力を付け加えるなら、練習に集中した時、周りの騒音や日常の雑念から解放される。私はそんな時間が好きだ。自作の句などを短冊、色紙に上手く書いたり、人前に恥ずかしくない字が書けることを目指して続けていきたいと思っ

(中萩 上村 扶佐子)

今年もみんな元気で頑張りました。

サークル活動は最良の健康法

(写真サークル サンシャイン)

加齢とともに体の不調も多くなり、健康への不安や健康情報への関心も増して来ます。しかし、種々雑多な情報の中には、適正なものから怪しげなものまであり、賢く取捨選択することが大切です。

お昼のテレビで、ある食材が体に良いと紹介されると、夕方、店頭では早々に売り切れるなどというものは、反応のし過ぎでしょう。朝一杯の水から、ミルク、各種果物や野菜ジュースは勿論、酒、ワイン、緑茶、コーヒー等々の効能が喧伝されたりしますが、これらを日々、大量に摂れば胃腸の弱い私など、早々に天国へ行けそうに思います。

また、歳を取るにつれて重要な体の構成成分が減少して来るので、サプリメントで補う必要があるなどと、飲めばすぐ体の中に増えるが如くの宣伝をよく目にしますが、それらの中には胃腸で分解され、そのまま吸収されないものも多くあります。高濃度の成分を必要以上大量に摂り続けたため、アレルギーなど副作用を起こした例さえあり、注意を要することです。

旬の食材中心のバランスの取れた食事、腹七分目食べ、適度な運動と十分な睡眠、そして、趣味の仲間との会話を楽しむことが効果的で金のかからない健康法だ、をモットーにサークル活動を続けたいと思

(船木 奥坂 功)

日	曜	13	16	17	18	19	20
	日曜	金	月	火	水	木	金
午前		広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	コーラス教室 墨友(書道) あすなろ(俳句) さくら(茶道) いとこのこ(組み木) ハッピー(ダンス) 桃山D(卓球)	絵手紙教室 梅(俳句) みどり(茶道) モーツアルト(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	ピアノ教室 書心(書道) そよかぜ(俳句) ブルスカイ(ハーモニカ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	遊歩2007 フレッシュ2009 やまびこ ウオークひうち 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	茶道教室 きさらぎ(生花)
午後		山野草栽培教室 百描会(美術) ウッド(組み木) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	第3回代表者会 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	陶芸教室 ミニッツ(ハーモニカ) 桃山B(卓球) シヨパン(ピアノ)	亀池B(陶芸)		なごみ 山雄会(カラオケ)

歌の不思議

(カラオケサークル 山雄会)

未曾有の被害をもたらした東日本大震災から、はや十ヶ月が過ぎようとしています。被害者の方々のご苦労は幾ばくのものだったか、筆舌に尽くし難いものです。

人々は夢を失い、愛する人を失い、全ての財産までを奪われました。この方達に明日を生きる糧と勇氣、そして夢を抱かせるために、人々は様々な手を差し伸べ、色々なイベントが催されていますが、なかでも好評なのは歌を聞き、歌を唄うことではないでしょうか。

人と人との絆を強く結びつけた歌、唄うことにより、日ごとに明日への希望が芽生え、氣持がほぐれ、心にゆとりも生まれ、頑張るのだ、生きるのだと、勇氣が湧いてきたと思います。

このように歌には計り知れない不思議な力が潜んでいます。歌は世につれ、世は歌につれと言いますが、この世に生を受け、子守唄を聞いたのを皮切りに、今までどのくらいの歌を聞き、また唄ったのでしょうか。

嬉しいとき、悲しいとき、淋しいとき、その都度、場面はちがいますが、唄うこと、聞くことにより、嬉しさ、楽しさは倍以上に、悲しみや怒りは半分以下になります。歌にはそんな力があるようですね。何かと生きてゆくには難しい現在、明日を元気に生きる心の糧の為に、大きな声で唄ってみましょう。

(多喜浜 徳本 勝彦)



ボランティア公演

総合福祉施設「やすらぎの郷」にて

H 23年11月4日(サークル 山雄会)

27	26	25	24	23	20	日
金	木	水	火	月	金	曜
生け花教室 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	書峰(書道) 歩こう会 ウオーカーズ別子 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	書道教室 クロワッサン 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)	みどり(茶道) エリーゼ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	書楽(書道) ねこやなぎ(川柳) ウツド(組み木) 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス)	ハッピー(ダンス) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	午前
なごみ 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	ひろせ(コーラス)	ピアノ10 コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	いずみ(短歌) いとこのこ(組み木) 百描会(美術) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	桃山A(卓球)	午後

あんまりがんばらないで

(ピアノサークル モーツァルト)
 ピアノを習い始めてもう十一年になる、なのに今だに、つい楽譜から目を離して弾いてしまう癖が、なかなか抜けられない。
 「楽譜を見ながら、弾かないとだめですよ」と、ある先輩からも云われた。

自分もこれではいけないと思いつつ、曲のメロディーをたよって宙で弾いてしまう。自分の知っている曲ならまだしも、知らない曲になると、もうどうにもならない。それともう一つ気になるのが、リズムである。四拍子なら一・二・三・四と鍵盤を押しながら体のどこかで数えるのが、これもまた難しい。カラオケもやるが、自分は音感もリズム感もそれほど悪いとは思っていない。

元来、自分は音楽は好きである。ジャズでもクラシックでも演歌でも自分は声が悪いため、人前ではあまり歌はないが、口の中で歌をハモツタリ口笛を吹いたりする。CDを聴いたり、なま演奏を聴いたりもする。特に、テレビドラマなどで、ピアノのソロなどが入るとゾクゾク、ワクワクしびれるほど大好きである。大体これに魅せられ、ピアノがやりたくなったようなものであるから。残念ながら理想と現実のギャップはあまりにも大きく、ややもすると諦めたくもなるが、自分のやれる範囲、同僚のサークルの皆さんといっしょにやっつけていきたいと思う。

高橋恵理先生のいわく「習い事に近道はない」そうである。
 ピアノサークルの皆さん!あんまりがんばらないで、楽しくやりましょう。

(中萩 谷口 紀久雄)

絵手紙を学ぶ

(講座 絵手紙教室)
 ざっくりとした風合いで描かれ、ついつまみたくなるような桜餅の絵手紙が届いた。十一年前、Mさんからである。何時かは私も描きたいとその思いを募らせていた。

「ヘタでいい、ヘタがいい。大切な事は描き手の心です」加藤恵先生の象徴的なこの言葉に戸惑いながらも意義深い初日を迎えた。
 絵手紙にも基礎基本があり、筆の使い方色の出し方に着色の仕方など。肝心の所は繰り返し指導して下さるので有難い。

実作に入ると楽しみも格別である。班員との絵手紙の交換、誕生日には級友から多くの絵手紙が届く。西瓜にゴーヤ・朝顔と凡て回りの物がお手本である。いずれも個性溢れる作品で心が和み得ることも多い。

実は密かな願いを持っていた。それは私を俘にしてしまったMさんに処女作を届けることである。画面一杯に描こうと思っても自分の殻を破ることができず平凡な向日葵に終わってしまった。到底桜餅には及ばないが先生の教え通り迷わず投函した。

元来、無器用なため手づくりにはあまり縁がなかった。こうして学習を重ねていくと意識は自ずと変わってくるものらしい。手紙は人なり。潤いある余生をおくるために、右脳を働かせながらドキドキする心で長く描き続けたいとおもっている。

(中萩 今井 忍)

日	30	31
曜	月	火
午前	コーラス教室 書楽(書道) さくら(茶道) 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス)	書硯(書道) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)
午後	桃山B(卓球)	桃山A(卓球)

◆今月のロビー展◆

(二月六日〜一月十九日)

- 陶芸教室(講座)
- 川柳教室(講座)
- 写真教室(講座)
- ねこやなぎ(川柳)

◆来月のロビー展◆

(二月二十日〜二月十六日)

- 弥生(生花)
- きさらぎ(生花)
- 短歌みらい(短歌)
- いずみ(短歌)



「意欲」のある人生

(俳句サークル そよかぜ)

人は「意欲を失った時に老いる」と言う話を聞き、まったくそうだと思いました。私も元気で、認知症を予防し意欲を持って長生きしたいものだと思っております。

認知症の予防には、

一 頭を使うこと

二 有酸素運動をすること

三 多くの人との楽しいおしゃべりをする事が効果があるとの話を聞きました。そこで俳句を始めたしだいです。

最初の講座で阪上史琅先生から「俳句をしていると認知症になりませんよ」とのお話があり心強く思いました。俳句を始めると、なかなか難しいもので、家内に「よく分らんなあ〜」を連発しております。でも分らないなりに頭をヒネリ俳句らしきものを作っており、頭の体操になつていふように思っております。

サークルになつてから、俳誌「七曜」に投句するようになり、今月は四句載つたとか、サークルの俳句教室で特選がもらえたとか、一喜一憂しておりますが、これが良い刺激となり俳句を続けることができていると感じております。

これからも「そよかぜ」の皆さんと一緒に阪上先生の御指導のもと俳句に取り組み、頭の体操に励みたいと思っております。

(金子 横山 正和)

亡き友へ

(講座 コーラス教室)

コーラスを始めて早くも十年、少しは上達したかな?と自画自賛している。懐かしい思い出の歌や童謡、学園祭に向けての新曲も、奥坂聡子先生の御指導のもと楽しく練習している。練習後のお茶会や、おしゃべりも楽しくてコーラスを長く続けられたのだと思います。

その仲間の一人が突然逝ってしまった。彼女は「私は本当に歌が好きなのよ」と目を輝かせながら、十八番の「百万本のバラ」を歌っていた。私も時には歌わせてもらったが、やっぱり、あなたには叶わなかった。加山雄三の大ファンだったあなたが旅立つ時に、彼の歌が流れていたよね。この十年、二人で人生についての悩みや愚痴を話し合い、励まし合ってきたよね。あなたは「これからは前向きに、自分の為に生きていくからね」と言っていたのに、さぞ、悔しかったでしょう。

時々、星を眺めて、あなたの好きだった「見上げてごらん夜の星を」を、口ずさんでいます。たくさんの星の中に、あなたと、三年前に星になつた夫がいると思ひながら……。

もう落ち着きましたか?あなたのことだから、そちらでも楽しく歌っているでしょうね。私はこれからもあなたも大好きだった先生や仲間達と一緒にあなたの分もコーラスを生きがいとして歌っていきます。「さつきさん、長い間、本当にありがとう」

(角野 鈴木 静子)

六十の手習い

(料理サークル クロワッサン)

パン作りへの目覚め!!

孫の友達のおばあちゃんからのパンの差し入れが度々届きます。

「バーバもパン作って…」孫に背中を押されてパン教室に入りました。最初は感心しながら見ているだけでした。いろいろな種類のパン、それに料理も。三年目の今ではパン作りに参加しています。あんなパンを、こんな料理を作ってみたいと泉玲子先生にリクエストもしています。

添加物の含まれていない材料を使用し、安心できておいしいパン作りがすっかり身につくように親切なご指導。発酵の時間を利用して、パンに合う料理も指導して下さいます。自分でパンを作る楽しさ。

クロワッサンの教室は一ヶ月に一回だけですが最高に幸せな時間を過ごしています。家族の「おいしいね…」の顔を見て孫に背中を押された日を思い出しています。

(船木 宇野 嘉子)

県民総合文化祭短歌大会

日時 11月13日(日) 10時
場所 ひめぎんホール

(県教育長賞)
嫁になり妹になり娘になりて父と語らふ施設を訪ひて
坂田 純子

(松山市教育長賞)
長病みの夫は震えをなだめつつ延命治療に否と書き込む
高橋 征子

(入選)
老いたれば今に分かると憤り後にさみしき目をする母は
近藤八千世

第1回現代短歌セミナー四国

日時 12月3日(土) 10時
場所 にぎたつ会館

(秀作)

よさこいの踊りの連に別人の貌せし吾娘が晴れやかに舞う
尾崎 幸子
断捨離を亡夫の部屋より始めしがビデオの山に今日も進まず
近藤佳代子

悲しみは両手にあふれ持ちきれず器をさがし投げ入れる夕べ
松本 玉恵
津波から吾子を抱きて泥まみれ裸足の母はよくぞ逃れぬ
三並 桂子

冷蔵庫しばし開ければピーピーと今日も機械に叱られている
坂田 純子

学園歌壇

サークル「短歌みらい」

崖下り地下茎スピード増して来て竹の子二本屋敷を伺う
近藤 神恵
寝返りをうてばひやりとわが髪の冷たき朝初雪のふる
船越 順子
吾が庭に秋草しげりてそよげりと遠くに住みいる友に文出す
松本 玉恵

サークル「いずみ」

減農薬の良き林檎守るため老い受け入れて一部伐採と
桑原八重子
子や孫の分も作りし夕餉には皆の笑顔も合わせ頂く
安田 玉美
八つ当たり寝顔に詫びたその子等も今では四十路をとつくに過ぎぬ
藤田 育子

学園柳壇

川柳教室

メールだと素直にこめん言えるのにメール打ちながら自転車漕ぐ器用
宮部 照美
お互いにメール練習する夫婦
山本 嘉恵
渡辺紀美子

サークル「ねこやなぎ」

年の功聞いて聞こえず見て見えず支えあう日本の文化誇らしいためらった貴女の嘘に愛を知る
近藤 茂
白川 英男
高橋 正明
無党派でいこう政治も友だちも
井原みつ子

学園俳壇

サークル「あすなる」

秋暑し離農の納屋に農機錆ぶ
青野 幸永
歌評聞く膝に形見のシヨール掛け
石川伊津子
長居せし菊の座敷にいとま告ぐ
加藤 和子

サークル「山茶花」

ふるさとは廃農多し泡立草
白鳥 佳正
湯豆腐の湯気の向うに妻の居て
林 義廣
行く年や余りに多き国の難
迫田 三雄

サークル「梅」

かりがねや夜更けを渡る月あかり
大山 房夫
活け終えて茶の花よりの静心
岡部 道栄
積上げし廃車置場に彼岸花
佐々木俊行

まず座敷次は仏間と障子貼る
回転木馬急がす音楽秋日和
宮内庁御用達の紙漉いてゐる

講師 阪上 史琅

謹賀新年

旧年中はお世話になりました。本年もどうか宜しくお願いたします。

広報委員一同