

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)



古代文明展鑑賞

高齢者生きがい創造学園
代表者会 体育委員長
鈴木 勝

十一月十日に久しぶりに娘家族と松山へ行った。展示期間が終了間近になった、考古学者吉村作治早稲田大学名誉教授の総監修「古代七つの文明展」を県立美術館へ見に行くためである。

展示の趣旨は、地球上に誕生した数多の文明の中から独自の神話・哲学を持った七つの文明を選んで約250点の資料を展示し「文明とはなにか」「人類はどこから来たのか」「人は何のために生きるのか」といった根源的な問いに向かい合う展示だった。子供から大人まで「文明」について学び、その意味を探ることが出来る体験型の展示だった。

展示された文明は、①エジプト文明 ②オリエント文明 ③ギリシャ・ローマ文明 ④シルクロードとインド文明 ⑤中国文明 ⑥中南米文明 ⑦縄文文明であった。

①エジプト文明では「人と空」がテーマで、供養碑やトキのミイラが印象深かった。②オリエント文明では「人と地」がテーマで、粘土板文章とコアガラスが印象的だった。

③ギリシャ・ローマ文明では「人と道」がテーマで、アプリア赤像式陶器とアツティカ黒像式陶器が心に残っている。④シルクロードとインド文明では「人と人」がテーマで、ナール式魚文田筒壺と仏陀座像などの展示があった。⑤中国文明では「人と地」がテーマで、加彩女人俑や十二支像などがあった。⑥中南米文明では「人と水」がテーマで、彩色双注口壺二点セットやティカル遺跡の石碑レプリカなどを見た。⑦縄文文明では「人と火」がテーマで、勝山遺跡三十号住居跡出土の土器で縄文文明中期のものらしい土偶

ヴィナス、土偶仮面の女神などが印象深かった。

今回のような古代文明の鑑賞は機会が少なく、大変勉強になった。

8	7	6	5	2	1	日曜
木	水	火	月	金	木	
四季の組み木教室 書峰(書道) 街道をゆく	男の料理教室 ピアノ教室 書心(書道) ブルースカイ(ハーモニカ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	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)	墨友(書道) 山茶花(俳句) いとこのこ(組み木) 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス)	茶道教室 弥生(生花) 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) ウオーカーズ別子 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	午前
ひろせ(コーラス) 亀池B(陶芸)	ミニッツ(ハーモニカ) シヨパン(ピアノ) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	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)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球) なごみ(茶道)		午後

「四季の組み木教室」に参加して

(講座 四季の組み木教室)

今年三月、初めて学園祭に行き、素晴らしい数々の作品に触れ、創造学園で学んでいるみなさんの、ものすごいパワーに驚きました。その中に、組み木の作品があり、何とも言えない手作りの木の暖かさに惹かれ応募しました。

入ってみて感じたことの一つは、講座生十五名に対し指導して下さる方の多いことです。白石芳美枝先生はじめ、ベテランのサークルの方々、三、四人が毎回丁寧に優しく教えてくださいます。電動の機械を扱うための配慮なのでしょう。行き届いていて安心です。もう一つは、簡単そうに見えて、なかなか難しいということです。上手な人は、思い通り魔法のように切っていくのですが、私は、丁寧に指導してもらっても、思わぬ所が切れてしまったり、刃が折れてしまったりと失敗ばかりしています。でも、少しぐらい形が変でも、できあがると嬉しくて自分の作品に何とも言えない愛着を感じます。

十二月で講座は終わりますが、楽しい数ヶ月でした。まだまだ上手くできないのは少し心残りですが、指導して下さった先生方・講座生の皆様ありがとうございました。

(高津 加藤 能子)



(電動糸のこを使って作品づくり)

師走の話

月日の経つのは早いものでいつの間にか十二月になってしまった。十二月は別名師走とも言う。

何故師走なのか、「師が走る」説が一般的。「誰も走らない、何々の終わり」という説がある。紙面の都合で細論は省略するが語源や由来を探ってみると意外に奥深いようだ。私的には、「師走は陰曆十二月の呼び名で師走は当て字、「語源不詳」説に惹かれる。師女を見連れの男を見て師走 高浜虚子

日曜	午前	午後
8 木	別子GG (ゴルフ) 桃山D (卓球)	山雄会 (カラオケ) 桃山A (卓球)
9 金	わいわいウオーキング 広瀬GG (ゴルフ) 桃山C (卓球)	いずみ (短歌) 桃山B (卓球) 亀池A (陶芸)
12 月	コーラス教室 ラージボール卓球教室 書楽 (書道) あすなる (俳句) さくら (茶道) 桃山D (卓球) ハッピー (ダンス)	第三回役員会 川柳教室 絵手紙さくら 桃山A (卓球) 亀池B (陶芸)
13 火	家庭菜園教室 みどり (茶道) 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)	
14 水	書道教室 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)	コンテニュー (ハーモニカ) ピアノ10 桃山B (卓球) 亀池A (陶芸)
15 木	ウオークひうち ウオーカーズ別子 やまびこ 別子GG (ゴルフ) 桃山D (卓球) 遊歩2007 フレッシュ2009	亀池B (陶芸)

書は人なり

(サークル 書硯)

これまでの過ぎ去った歳月を振り返ってみると、その人の生き方や人柄を彷彿させる、幾多の素晴らしい作品に出会い、数え切れない感動と教えを受けてきた。

遙か昔のこと、忘れられない知人との思い出がある。私は、勤め始めたばかりで緊張の日々を送っていた。ある日の昼休み時、当時の上司が一枚の葉書を取り出し腕組みをして、しばし沈思黙考。

時を置いて、小振りの硯をいとおしむように、そっと机の上に置いた。まわりに繊細な龍の彫物がしてあり、漆黒のそれは手入れの行き届いた、持主のセンスの良さを感じさせた。

私は、一連の様子を見て、筆の動きを見たくなり、非礼を詫びながら彼の斜め後方に移動した。

筆は、水を得た魚のように紙面の表情を変えてゆく、目を奪う品格のある文字と余白の絶妙なバランスは見事だった。

後で伺うと自己流ですよ、と笑っていたが、天性のものに加えて、日々の地道な努力で磨いた鍛錬の賜物であることは確かである。

「書は人なり」を、衝撃的に始めて私に教えてくれた、彼も風の便りに鬼籍に入ったと伝え聞いて久しい。

(高津 本郷 敏子)

川柳で感性力アップ

(講座 川柳教室)

新聞の時事川柳を読んでなるほどと領いたり、時々耳にする古川柳に感心するなど以前より興味をもち、機会があれば「手習い」を考えていましたので、学園で川柳教室が開講されることを知り早速申し込みました。

五七五しか知らない全くの素人でしたので文字数の数え方から耳新しく、ついでに行けるのかと心配しましたが、井原みつ子先生の指導の下で作句をして仲間の句を読み、選句を繰り返すうちに少しずつルールやコツが解かってきました。

しかし、頭では解かってもいても川柳らしい句はできず、毎回の宿題に四苦八苦しんでいます。

また、耳にしていた古川柳と今詠まれている現代川柳とは表現が異なるようでこの点でも思うような句ができません。

それでも習うより慣れろで教室の回を重ねるにつれて、違いを僅かでも理解できるようにになってきたことは、少しは上達できたかと胸を撫で下ろしています。

作句を通じて今まで見過ごしてきた様々な出来事や、人の気持ちの見方を変えることが出来るようになり、忘れかけていた新鮮な感性を取り戻し、アップするきっかけになるのではと思っています。

(中萩 山本 博満)

日曜	午前	午後
16日	金	午前
19日	月	午後
20日	火	午前
21日	水	午後
22日	木	午前
26日	月	午後

なごみ(茶道)	山雄会(カラオケ)
広瀬GG(ゴルフ)	桃山A(卓球)
桃山C(卓球)	
ハッピー(ダンス)	
墨友(書道)	いとこのこ(組み木)
さくら(茶道)	百描会(美術)
ウッド(組み木)	桃山B(卓球)
ハッピー(ダンス)	
桃山D(卓球)	
絵手紙教室	みどり(茶道)
書硯(書道)	桃山A(卓球)
梅(俳句)	
短歌みらい	
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	陶芸教室
書心(書道)	シヨパン(ピアノ)
そよかぜ(俳句)	ミニッツ(ハーモニカ)
ブルースカイ(ハーモニカ)	桃山B(卓球)
広瀬GG(ゴルフ)	
桃山C(卓球)	
クロワッサン	ひろせ(コーラス)
歩こう会	亀池A(陶芸)
別子GG(ゴルフ)	
桃山D(卓球)	
生け花教室	書楽(書道)
ねこやなぎ(川柳)	桃山B(卓球)

お茶のお稽古

(講座 茶道教室)

私が久し振りにお茶を始めようと思ったのは、最近着る機会のない着物でお茶会に行こうかなという、軽い気持ちでした。以前習っていたとは云え、記憶の中にどれだけ残っているものかと、心配してしましたが、意外と大丈夫で、かえって新しく覚えることの方が大変です。

慌ただしく朝の片づけを済ませ教室に行き、準備を整えて最初にお茶をいただくのですが、その一服の美味しさ、清々しさはコーヒーの様なリラックスとは異なり、穏やかに落ち着きます。普段の生活の中では持つことの出来ない、この一瞬に惹かれてお稽古に来ているような気がします。

お茶の基本は、一服のお茶を心を込めて点て、客にすすめ、客もその心をいただくとのことです。普段基本の練習をしていると、順番や形にとらわれ、ついその事に気が付かずにお茶を点ててしまいます。客に對しての心の現れがお茶の作法なんですよ。か。単調な所作の繰り返しによって集中し、雑念が取り払われるとのことですが、そこに到達するには時間がかかりそうです。

とりあえずはお茶を点て、お茶をいただくということ、普段の生活に取り入れていきたいと思えます。

(金栄 庄野 純子)

ピアノを弾く楽しみ

(ピアノサークル エリーゼ)

私達のサークルは、ピアノ教室の時から数えて六年目になります。ピアノの演奏にあこがれて初歩から始めた人、若き日を思い出して再び始めた人、そのきっかけは様々ですが、ピアノの演奏に興味を持って集まった人達です。

最初はみんな同じ曲から始めましたが、今では、各自が好きな曲を練習したり、練習曲集を順次演奏したりしています。家で練習をし、高橋恵里先生から御指導を頂いて、何とか一曲が弾けた時は大変嬉しく、次の曲にも取り組む意欲が湧いてきます。

ピアノサークルに集う楽しみは他にもあります。他の人が弾く色々なジャンルの曲を聴くのもその一つです。後期には、日頃の練習の成果を発表し合うエリーゼの仲間のミニコンサートもあります。また、ピアノを弾きたいという共通の趣味を持った人々と会話がでる楽しみもあります。

楽しみと言えば、前述の事だけではありません。サークルの親睦を兼ねて、春、桜の木の下での花見、秋は紅葉狩りの日帰り旅行などもあります。

若き優しい先生を囲んで、和気あいあいと活動をいつまでも続けていきたいと思えます。

ピアノが弾ける幸せに感謝しながら。

(中萩 千葉 富久)

日曜	午前	午後
26月	桃山D (卓球) ハッピー (ダンス)	きさらぎ (生花) 桃山A (卓球)
27火	弥生 (生花) 別子GG (ゴルフ) ワルツ (ダンス)	

◆ 今月のロビー展 ◆

(十一月十八日～十二月二十二日)

書道教室 (講座)

絵手紙教室 (講座)

墨友 (書道)

◆ 来月のロビー展 ◆

(一月六日～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)

◆ ご恵贈お礼 ◆

◎ロビー生け花 (十一月度)

鴻上 美智甫 様 (講師)

◎川柳にいはま 十一月号

にいはま川柳会 様

◎「中萩の歴史探訪」

中萩古文書を読む会 様

三年目を迎えて

(ハーモニカサークル コンテニュー)
 三年目を迎えた、私達の現況と、今後の
 目標を述べてみたいと思います。

①現況

構成メンバーは男性10人、女性8人で、
 お互いの気心も十分に判った現在は何事も
 みんなで助け合い協力をしながら明るく楽
 しくをモットーに教室での授業、福祉セン
 ターでの自主練習を頑張っています。又、
 技術的には宇佐美先生、荃田先生の熱心な
 授業のお陰で、各人の任意希望によるハー
 モニカ初級テストに50%強の人が挑戦し
 て見事に合格をしております。なお、演奏
 会には3回、慰問には2回訪問の経験をし
 たところですが、まだまだ、駆出しのサーク
 ルですが、アンサンブル、独奏は、一步一
 歩、前進していると考えています。

②今後の目標

先ず今までの技術をもっと確実にマスタ
 ーすべく、反復練習をしながら、更に、新
 しい技術の獲得を目指します。と同時に、
 先輩方の演奏を出来るだけ多く聞かせて頂
 くよう、心がけます。

又、なんといつても私たちのハーモニカ
 を始めた最大の理由は楽しく、ハーモニカ
 を永く吹きたいという、思いですから、こ
 の当初の目的を忘れずに今後もサークル活
 動を継続(コンテニュー)していきたいと
 いう気持ちです。ですので、今後とも、皆
 様方のご指導をよろしくお願いいたしま
 す。

(中萩 藤田 哲夫)



思惑外れた「スローな人生」

(陶芸サークル 亀池B)

四年前の、この時期のことである。定年を
 間近に控え気分は弾んでいた。「いよいよとな
 ると寂しいだろう」。何人かに尋ねられたが、
 私はそうは思わなかった。マスコミの仕事で、
 時間に追われ日祭日もない多忙な日々を過ご
 してきた。四月からは毎日が日曜日。「これか
 らはのんびりとスローな人生を送りたい」。こ
 れが念願だった。

ところが、である。思惑は大外れだった。
 これまで仕事にかこつけ家庭の事は殆んど女
 房まかせだったが、結構雑用の多い事を再認
 識させられた。カレンダーには公私を含め予
 定行事がピッシリ。定年から四年を経るが、
 ある意味でかつてより色んな事に忙殺され、
 スローな人生とは程遠い毎日。

油絵や囲碁、陶芸。そしてガーデニング；
 と趣味はいっぱいあるが、思うようにやれな
 いのが現状。唯一、サークルに所属し趣味を
 実践しているのが陶芸だ。実は三十代後半、
 ロクろに魅せられ一年半ほど陶芸をかじった
 ことがある。その後遠ざかっていたが定年を
 機に再開。しかしブランクは大きく、かつて
 のようにロクろを回せない。

未だに納得する作品が出来ていないが、ま
 あスローな人生をモットーに、せめて陶芸だ
 けでもゆったりと楽しみながら作陶に励むと
 しようか。

(角野 酒井 嗣典)

幸せのハーモニカ

(ハーモニカサークル ファイブミニッツ)
子供達も、独立して時間に余裕がで、残
りの人生自分の楽しみを見つけたと思っ
て、

第29回子規顕彰全国短歌大会

日時 10月23日(日)
場所 子規記念博物館
講師 秋葉四郎(日本歌人クラブ会長)

原発の事故の取材に子が行ける被災地今日も
余震に揺る

吾退(ひ)くも常のごとくに回りゆく職場を
思ふひとりランチ 尾崎 幸子
日常と非日常との境界を指している 時計は地震
(ない)に埋もる 船越 順子
山峡の銅山社宅は森となり丸太の椅子に木漏
れ日ゆるる 齊藤 哲雄
フクシマが福島にもどるを願うように去年と
変わらぬ滝桜咲く 近藤佳代子

学園歌壇

サークル「短歌みらい」

黄昏るる雲の流れを窓に見て田を休みおり
点滴しながら 三好寿恵子
自在なる鉄砲百合のたくましく凜として咲
く孤高の横顔 石井 典一
薄れゆく霧に浮かびし山里に紅葉マークの
車行き交う 近藤佳代子

サークル「いずみ」

霧纏う石鎚さんの原生林ブナの枝振り千手
観音 深川 隆正
石蕨の花の黄ほどにはつきりと意思ださぬ
まま社交辞令吐く 上村扶佐子
八百年の銀杏大樹を見上げたり わが生涯は
十分の一か 金子由美子

学園柳壇

川柳教室

毎日を輝きながら過ごしたい 岡田 文子
輝きを放つ人から逃げる老い 岡田 千恵
窓からの輝く光り今日も浴び 桧垣富美子

サークル「ねこやなぎ」

フル稼働エコへ昭和の知恵を持つ 加藤 忠吉
年の功聞いて聞こえず見て見えず 近藤 茂
ペン持てばふつふつ正義感が湧く 白川 英男
秋夜長仮想世界に招かれる 井原みつ子

学園俳壇

サークル「そよかぜ」

ゴルフアールが風をよみとる冬桜 中川 清
芙蓉咲く庭より流るワルツ曲 工藤 孝子
古戦場示す石碑に落葉舞ふ 徳原 洋一

サークル「あすなる」

秋微雨素靴べたつく板廊下 松本 義男
異常なき健診結果秋刀魚焼く 森実みよ子
宇宙より映像で見る稲光 富田 明子

サークル「山茶花」

従ってくる子猫哀れや冬隣 長尾 健治
一日終え幾重に放つ秋夕焼 森 フサエ
コスモスに真つ責な莞ありにけり 石川久美子

サークル「梅」

秋風や亡父の表札そのままに 高橋 正明
通夜の席読経終れば虫時雨 那須口静子
流木の掛かる橋桁秋出水 細川 衛

糸瓜水灘の銘酒の壘に採る
紙で切りし指先痛しそぞろ寒
虫すだく城の鬼門に石祠

講師 阪上 史琅

平成23年度 講師・代表者研修旅行

== 神戸・未来に語り継ぐ『震災の記憶と命の尊さ』 ==

日時 平成23年10月28日(金)

場所 神戸市

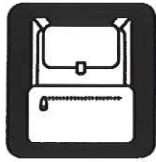
◎阪神・淡路大震災記念 「人と防災未来センター」

◎神戸ハーバーランド

◎神戸元町南京街



平成23年度 講師・代表者会 研修旅行 2011年10月28日 於：神戸市



非常持ち出し品 チェックリスト

check day: _____

name: _____

1次持ち出し品

「1次持ち出し品」とは、避難時にすぐに持ち出すべき、必要最低限の備えで、被災時・非常時の最初の1日間をしのぐための物品です。

1. 基本品目31点 ●あらゆる家庭に共通して必要。

番号	品名	数量		備考メモ
		大人 2人分		
1	非常持ち出し袋	1個		家の中の取り出しやすいところに置く。各家庭で最低1つは用意。
2	缶入り乾パン(110g)	2個		水砂糖入り。最低限の食料として。
3	ペットボトル入り飲料水(500ml)	6本		水は「1人1日3L」の備えが必要と言われるが、持ち運び時の重量の点から、半分の「1人1日1.5L×2人分」程度が妥当とした。保存性の良い「スーパー保存水(500ml)」もある。
4	懐中電灯	2個		さまざまな種類があるが、自分が使い慣れたもの、使いやすいシンプルなものを目安に。電池式は予備電池の備えも忘れずに。電池不要・手動発電式もある。1人1個がベスト。
5	ローソク	2本		長時間の使用に耐えている。
6	ライター	2個		ローソク・暖房器具への点火などに、マッチより使い勝手が良い。
7	携帯ラジオ	1台		被災時の情報収集は不可欠。予備電池も忘れずに。
8	万能はさみ	1セット		ハサミ、ナイフ、カンキリ、セissorsなどの機能がある複合ツールがひとつあると便利。「サバイバルナイフ」など、各機能ごとの単品の用意でも可。
9	軍手・手袋	2対		軍手なら熱にも強い綿100%のものを、皮手袋は、ガラスの破片の片付け等で役に立つ。
10	ロープ 7m～	1本		救助用、避難はしごの代用となる。人の体重を支えられる強度のあるものを。
11	救急袋	1枚		12～20をまとめて収納する。
12	毛抜き	1本		・とげ抜き、ピンセット等として使える。 ・12～20をまとめて、11(救急袋)に収納する。 ・防寒用としても重要。 ・あわせて処方箋のコピーも。
13	消毒薬	1本		
14	脱脂綿	適当量		
15	ガーゼ(滅菌)	2枚		
16	ばんそうこう	10枚～		
17	包帯	2巻		
18	三角巾	2枚		
19	マスク	2枚		
20	常備薬・持病薬など	適当量		
21	レジャーシート 2畳	1枚		1人あたり1畳分程度がほしい。避難先のスペース確保に。
22	サバイバルブランケット	2枚		非常時の軽量防寒ブランケット。
23	簡易トイレ	2枚～		非常時において、トイレにいけないことはかなり深刻。「簡易トイレ」として市販されている袋型のものを備えておきたい。
24	タオル	4枚～		汚れの拭き取り、ケガの手当て、下着の代用など、用途は広い。汎用性が高いので、少し多めに用意するのがおすすめ。
25	ポリ袋	10枚		大小合わせて10枚程度。物を入れる、雨具の代用としてかぶる等、汎用性が高い。
26	トイレトペーパー	1ロール		水に溶ける。トイレのほか、多用途。
27	ウエットティッシュ	2個～		水がない時、役に立つ。
28	現金(10円玉)	約50枚		公衆電話用。100円玉があっても良い。(非常時、携帯電話・自宅電話とも機能しない可能性がある。カード系の機種は電気が落ちていると使えない。)
29	ガムテープ(布製)	1個		伝言メモを貼るなど。
30	油性マジック(太)	1本		伝言を書く。
31	筆記用具	1セット		メモ帳と、ペン類。

●袋の重量目安は一般的に、男性15kg、女性10kgと言われますが、個々の事情に合わせた調整が必要です。(ちなみに当リスト基本品目セット「大人2人分」の重量は約8kgになりました。)

各家庭でいざという時に備える「非常持ち出し品」です。リストを参考に、あなたのご家庭で必要なセットの検討・用意をぜひ進めてみてください

2. 必需品・貴重品類

1	現金
2	車や家の予備鍵
3	予備メガネ・コンタクトレンズ等
4	携帯電話
5	預金通帳
6	健康保険証
7	運転免許証
8	パスポート・外国人登録証等
9	印鑑
10	証書類
11	住民票
12	
13	

資料提供

阪神・淡路大震災
記念
「人と防災未来
センター」

