

# 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)



## 傘寿超えウォークを目指して

高齢者生きがい創造学園 代表者会 総務委員長 大塚 茂雄

平成十四年に新居浜市高齢者生きがい創造学園の講座「郷土を歩く」の受講生として、市内各所を歩いたことが転機で、その後、「サークル」や「まびこ」を結成し、現在もウォーキングを続けて十周年を迎えることが出来ました。

サークル「やまびこ」には、傘寿をむかえた方が昨年と今年で三名となり、元気にウォーキングされ、私たちを引っ張ってくれております。サークル会員も元気のエキスをもらって楽しく活動出来ています。

傘寿とは、辞書によると傘の略字が「八十」に見えることから八十歳を呼ぶようになった。数え八十歳でお祝いすること。

傘寿になられた方々の元気なウォーキングの後姿を見て、あのようにならな情報、様々な風景、様々な出会いをより多く得ることが出来て、日々の生活も活性化されると信じています。

七十歳を過ぎると、年と共に体力が急速に落ちて行くこと聞いており、自身にも現実として感じていますので、体力の維持に努めて、先輩の皆様と同様に傘寿を超えても元気にウォーキングすることが私の夢です。

生きがい創造学園生で、傘寿を超えた方、近い方は大勢おられると思います。元気の源は何でしょうか。

やはり、沢山の趣味をお持ちのようで、これも元気の栄養源だと思います。これからは、健康な身体と趣味の活動で傘寿を超えましょう。

日	曜日	午前	午後
1	土	グラウンドゴルフ大会	
3	月	グラウンドゴルフ教室 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)	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)
4	火	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)	高齢社会を賢く生きる 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)
5	水	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)	ミニッツ(ハーモニカ) ショパン(ピアノ) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)
6	木	グラウンドゴルフ大会予備日 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	亀池B(陶芸)
7	金	茶道教室 弥生(生花) わいわいウォーキング 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) ハッピー(ダンス)	なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)
11	火	家庭菜園教室 短歌みらい	心とからだの健康管理 川柳教室

## 四つ葉のクローバー

(講座 心とからだの健康管理)

私は散歩の途中で採取した四つ葉のクローバー(和名しろつめくさ)を加工し、名刺代わりに使用している。始めたきっかけは、六年前前高血糖(糖尿病)が判明し、掛かり付けのお医者さんから、野菜を十分に摂取して糖質を減らした食事にする事、及び運動量をふやすよう薦められたからである。

しかし、私の体調ではゴルフやジョギングが出来ないわけがなく、交通量の少ない農道や河川敷でゆっくり歩くことにした。途中、偶然四つ葉のクローバーを見付け、周辺を探して見ると、意外にもたくさん自生していることを知った。以来、散歩の度に四つ葉を採取して押花、乾燥の工程を経て大きさによって、ストラップや葉等に加工している。

ものの本によると、アイルランドにカトリックを広めた聖パトリックは、三位一体の教義をクローバーを例にして、わかりやすく愛情・希望・信仰の象徴、四つ葉のもう一葉は幸運の象徴と説いた。花言葉の幸運はこの四つ葉にちなんでいる。と記されている。

花言葉の幸運を信じるのは人夫々であるが、私自身は四つ葉の採取から加工を通して、健康管理に大いに役立つっており、体力の続く間は作り続けたいと思っている。

(神郷 近藤 茂)

講座

心とからだの健康管理  
「バランスの取れた食生活について」

県病院松木秀美先生の講演



講座 生け花教室

「盛花基本花態」を学ぶ講座生  
(講師 鴻上美智子先生)



21	20	19	13	12	11	日
金	木	水	木	水	火	曜
茶道教室 きさらぎ(生花)	郷土を歩く サンシャイン(写真) フレッシュ2009 ウォークひうち 遊歩2007 楽歩2008 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	書心(書道) そよかぜ(俳句) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	四季の組み木教室 書峰(書道) サンシャイン(写真) ウォーカーズ別子 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) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	みどり(茶道) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス) 絵手紙うさぎ	午前
なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ)		シヨパン(ピアノ) ミニッツ(ハーモニカ) 桃山B(卓球)	ひろせ(コーラス)	コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球)	絵手紙さくら 桃山A(卓球)	午後

車と私

(講座 ラージボール卓球教室)

車は便利、車無しでは現在の生活は成り立たない。雨が降っても、風が吹いても、車があれば、学園、山根体育館、文化センター等何処にでも、何時でも行くことができる。

自動車免許は四十年以上前、新居浜で取った。通勤、遊び、買い物、旅行、帰省、各種用事等何一つ文句を言わず、走っていた。現在でも月平均約二千km走っている。本当にお疲れ様と申し上げたい。

生家、勤務地等が主要因であるが、新潟県と福島県より西の本州、四国、九州の全ての都府県を自分で運転し走ってきた。

現在の夢は、妻と二人で、気ままに全国ドライブ旅行をすることだ。その実現の為に、経済力、運転技術力、気力の三力が肝心だ。

最近、休日千円の特典が終了した。非常に残念だ。瀬戸中央自動車道の料金は、他の一般の高速道路の約三〜四倍の料金だ。償還も既に終了しているとの事、せめて他の高速道路と同じ料金にしてもらいたい。出来れば原則無料の先進国の仲間入りを果たすためにも無料化を望みたい。  
運転技術力もやや衰えたような気がする。現在の三力を維持しつつ、夢に向かつて、日々まい進している今日この頃である。

(神郷 三柴 三郎)

温故知「心」

(書道サークル 墨友)

開け放した窓から耳慣れない歌が飛び込んできた。斜向かいに幼稚園がある。後で知ることになるのだが、園児たちは「勿体無い婆さん」を練習していたのだ。子ども達に大変な人気のシリーズだとも教えられた。故ワングリ・マタイ博士が思い浮かぶ。

戦後の日本は物理的豊かさを追い求めてきたが失う物も多かった。その一つが「勿体無い」精神だ。ナイロビ大学教授で環境保護活動家。グリーン・ベルト運動の提案者で環境保護活動家。ノーベル平和賞受賞者でもある。二〇〇五年に初来日の際、日本語「勿体無い」に出合い感銘を受けた。

環境活動用語「三つのR(リデュース・リユース・リサイクル)」をたった一語で表現できるのだ。何より、美しい言葉を生み出した日本人が素晴らしいと「勿体無い」はもう一つの「R」(リスベクト)を含み今では世界の合言葉になっている。

義農名は作兵衛と申し国の秋。虚子の句だ。我家では「勿体無い」に代わる言葉として「義農作兵衛さん」に申し訳ない」と用いている。原点は、母親が子供に聞かせた「お話」にある。幼少年期の記憶は成人後も色褪せることが無い。作兵衛は伊予松山藩筒井村の農民だ。一七三二年(享保十七)に西国二帯を大飢饉が襲い、一万二千を超す餓死者が出た。厠の扉代りの延まで食べ尽くした。そんな中作兵衛は、一俵の種を残して一家で餓死した。  
この度の大地震は多くの国民をを目覚めさせた。子供達も多くを受感しただろう。  
雲で見えない世界はいざ知らず、市民の行動は世界から賞賛を浴びた。若い先短い身だ。出達を見守れないかと願っている。  
濁れる水の流れつつ澄む

(神郷 伊藤 晴敏)

日曜	午前	午後
21	金	日
24	月	火
25	火	水
26	水	木
27	木	金
広瀬GG(ゴルフ)	桃山A(卓球)	桃山A(卓球)
桃山C(卓球)	桃山B(卓球)	桃山B(卓球)
ハッピー(ダンス)	ハッピー(ダンス)	ハッピー(ダンス)
コーラス教室	コーラス教室	コーラス教室
ライジボール卓球教室	ライジボール卓球教室	ライジボール卓球教室
書楽(書道)	書楽(書道)	書楽(書道)
あすなろ(俳句)	あすなろ(俳句)	あすなろ(俳句)
ねこやなぎ(川柳)	ねこやなぎ(川柳)	ねこやなぎ(川柳)
さくら(茶道)	さくら(茶道)	さくら(茶道)
ウッド(組み木)	ウッド(組み木)	ウッド(組み木)
桃山D(卓球)	桃山D(卓球)	桃山D(卓球)
ハッピー(ダンス)	ハッピー(ダンス)	ハッピー(ダンス)
書硯(書道)	書硯(書道)	書硯(書道)
梅(俳句)	梅(俳句)	梅(俳句)
みどり(茶道)	みどり(茶道)	みどり(茶道)
エリーゼ(ピアノ)	エリーゼ(ピアノ)	エリーゼ(ピアノ)
別子GG(ゴルフ)	別子GG(ゴルフ)	別子GG(ゴルフ)
ワルツ(ダンス)	ワルツ(ダンス)	ワルツ(ダンス)
書道教室	書道教室	書道教室
ソナタ(ピアノ)	ソナタ(ピアノ)	ソナタ(ピアノ)
ブルースカイ(ハーモニカ)	ブルースカイ(ハーモニカ)	ブルースカイ(ハーモニカ)
クロワッサン(料理)	クロワッサン(料理)	クロワッサン(料理)
広瀬GG(ゴルフ)	広瀬GG(ゴルフ)	広瀬GG(ゴルフ)
桃山C(卓球)	桃山C(卓球)	桃山C(卓球)
ひろせ(コーラス)	ひろせ(コーラス)	ひろせ(コーラス)
亀池B(陶芸)	亀池B(陶芸)	亀池B(陶芸)
コンテニュー(ハーモニカ)	コンテニュー(ハーモニカ)	コンテニュー(ハーモニカ)
ピアノ10	ピアノ10	ピアノ10
桃山B(卓球)	桃山B(卓球)	桃山B(卓球)
亀池A(陶芸)	亀池A(陶芸)	亀池A(陶芸)
百描会(美術)	百描会(美術)	百描会(美術)
桃山B(卓球)	桃山B(卓球)	桃山B(卓球)
亀池A(陶芸)	亀池A(陶芸)	亀池A(陶芸)
いずみ(短歌)	いずみ(短歌)	いずみ(短歌)
いとこのこ(組み木)	いとこのこ(組み木)	いとこのこ(組み木)
百描会(美術)	百描会(美術)	百描会(美術)
桃山B(卓球)	桃山B(卓球)	桃山B(卓球)
亀池A(陶芸)	亀池A(陶芸)	亀池A(陶芸)

### 生涯学習をめざして

(サークル 短歌みらい)

私の生涯学習へのスタートは、平成十五年より始まる。六十五才で定年。第二の人生の目標を先輩に習い、生涯学習が最適と決めて受講を申し込む。以来、昨年までの八年間に、高齢者生きがい創造学園、生涯学習大学、県科学博物館講座、東予コミュニティ・カレッジで学ぶ。私の学びの記録を繰ると、一年目は九十八時間受講、二年目百三十時間、三年目は百四十八時間と積み重ね、八年間で受講計七百七十時間となる。

今かえり見ると、多くの先生、先輩学友に出会い、教わり励まされての学習。本当に有難く皆様に心より感謝申し上げます。加えて健康にも恵まれ、正によく学びよく遊べであった。

も一つ、私を支えているものにグラウンドゴルフがある。平成十六年に学園の軽スポーツ教室で知り、以来、生涯スポーツとして打ち込んでいる。グラウンドゴルフは、いつでもどこでも何人とも楽しめる。しかも自分で成否を判定する我々向きの運動である。この二つが、今の私の生活の大半となった。我が家の神様に「いなくてもいいよ」と言われながらも、グラウンドゴルフ愛好者の拡大を図りつつ、自身の技の向上を目指す。

生涯学習は受講時数一千時間を目標に、老体に鞭打つ心算。この拙文を綴っている時、愛媛県生涯学習センターより「シルバークイーン奨励賞」が送られてきた。次は「ゴールド」だ!!

(大生院 渡部 悟)

### 上原考

(講座 高齢社会を賢く生きる)

日頃お世話になってる「高齢者生きがい創造学園」は上原に在る。中萩の古老は上原の地名より平目木の地名をよく使っていたそうだ。

平目木は白山神社前から南の上原一帯を総称する地名であった。「平目喜」とする説もある。目木という地名は全国に数多くあり柳田国男は日陰の土地の意味であるという。開拓前の上原は、砂礫混じりの台地で松や雑木が生い茂り、日陰の多い原野であったことが想像できる。

「西條誌」にも「平目木は上原の内なり、瘦地にて居民困窮す」とあるが西条藩は入植者を募集してこの瘦地の開拓を推進している。

嘉永十五年(一六三八)旧周桑郡北条村の越智仁右衛門が最初に入植した。高丸に居を構え原野の開拓を始めた。以後、宝永七年(一七一〇)同郡石田村から十河又兵衛門久道が同村の山内・武田・小笠原の三人と共に入植し開拓を進めた。

「西條誌」は「上原の在所は(中略)石田村より百姓数人來たり懇關して畠となし(中略)竿入れありて畝高極り(中略)。これ新關の御益なり」とあり、開拓に成功した喜びの様子を記している。

十河又兵衛門久道が後の国鉄総裁十河信二の祖先である。上原では親しみを込め屋号で越智家を北条屋・十河家を石田屋と呼んだという。

私もその内の一人であるが昭和四十年代後半から上原の農地は次第に宅地に替わり、平成年代になって大きな住宅街となった。

(中萩 山本 和一)

日曜 午前 午後

27 木 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)

28 金 代表者・講師合同研修旅行 生け花教室 山雄会(カラオケ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山A(卓球) 桃山C(卓球)

31 月 グラウンドゴルフ教室 桃山B(卓球) 書楽(書道) 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス)

### ◆今月のロビー展◆

(九月二十二日～十月二十日)

絵手紙さくら 絵手紙うさぎ

### ◆来月のロビー展◆

(十月二十一日～十一月十七日)

組み木教室(講座)

ウツド(組み木)

そよかぜ(俳句)

### ◆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

# 待ち遠しい例会!

(サークル フレッシュユ2009)  
 「どう、元気だった?」「今日もよろしく」と輝きの瞳を持って皆さんが次々と集合。出発まえの、なごやかな風景です。

「安全に楽しく」を念頭にサークル結成三年目。戦前、戦中、戦後と生まれた年代は違っても、雰囲気の良いさはバツグン!

学園への届出、保険の申し込みは大安の日に、人数確認は番号で、そして看護師が二名在籍というのも我がサークルの特徴です。最近では、瓶ヶ森での雪景色、ツツジの花に参加者感激しきり。しまなみ海道では、渦巻く潮流、橋を映す青い海面、ほおに当たる潮風。「いいねエ、瀬戸の海はキレイやね」と一同感嘆の声をあげました。

歩きながら「花の講座」「料理講座」「孫との対話集」の講座も開かれ、賑やかです。「タダで収入を得る方法」「歳を若くする方法」の講座はまだです。

ポツンと咲く桜に「この木、ドクレとんだらうか」「誰かと一緒に」野辺に咲く可憐な花に「ワア、わたしの若い時と同じ」固まる周囲。こんな軽口や言葉のやりとりに、起こる笑いの渦。漂う和やかさ。

次回が待ち遠しく感じられ、ゼヒ参加しようと思う瞬間です。これからも、学園の講座、サークルで繋がった人との輪、キズナを大切にしていこうと強く思います。

(角野 橋本 信人)

## 講座 高齢社会を賢く生きる



(講座受講生 伊藤純子さん提供)  
 元南海放送アナウンサー  
 松田はつみ先生の講演

(中萩 守谷 百合子)

## 講座 グラウンドゴルフ教室 パットの練習と取り組む



## ピアノサークルを通じて

(ピアノサークル ソナタ)  
 私が、ピアノを始めるキツカケになったのは、子供の頃、友人がピアノを習っていて両手で弾いていた事が羨ましく思ったからです。私も何時か習いたいと思いつながら、六十年余りの歳月が流れてしまいました。

四年前に、ピアノの事が忘れられず、学園のピアノ教室の講座を申し込み入園しました。しかし、なかなか上手く弾けず、高橋恵里先生と同じサークルの仲間に伝えると、色々励まして頂き現在に至っています。

恵里先生に、お尋ねした事があります。「ピアノを弾いていても、ピアノに馴れず曲がぎこちなく、硬い感じがしました」とすると恵里先生が、「ピアノと対話していますか?」と言われました。ピアノと対話?ええっ!!と思いました。

ピアノと対話して前に座ると、ピアノを好きになり、ピアノと一体になると、スムーズに弾けると言われました。その言葉が頭から離れず、ピアノの前に座るとすぐ曲を弾かず、一呼吸し、ピアノを暫く見つめ身体を落ちつかせ曲を弾くと、スムーズに弾けピアノと「一体」になり、対話が出来た様な気がしました。嬉しくて、先生にお伝えすると、喜んで下さいました。今では、ピアノの前に座って、ゆっくり、落ちついた気持ちで弾いています。

これからも頑張っていきたいと思えます。

# 京都俳句紀行

(俳句サークル あすなる)  
 約1200年余りの歴史を刻む古都、京都の旅を俳句で綴ってみました。

## 一、祇園界限と舞妓さん

祇園から八坂神社のある東山にかけては、祇園情緒豊かな街並み「花見小路」がある。紅殻格子に石畳の街があり、舞妓が行き交っている。

若葉風舞妓つれだつ朝詣り  
 舞妓ゆく今日は祇園の春まつり  
 格子戸の低き路地裏京の春

春愁や奥は見えざる祇園茶屋  
 堂塔を仰ぎて古都の春惜しむ

## 二、古都の桜

徳川幕府三百年の歴史を見届けた二条城、谷崎文学の名作「細雪」の四人姉妹が花見に繰り出した平安神宮、千本桜で有名な清水寺など、多々ある。

清水の花も満ちれば散りそむる

四條五條ぬけて二条の桜かな

古の雅を今も里桜

上賀茂の立砂仰ぐべに桜

## 三、ミレミアムの五山送り火

夏の風物詩、五山の送り火を大晦日に行う。着ぶくれて群衆つづく大文字  
 年越や点火間近し五山の火  
 大文字古都千年の年惜しむ  
 年の夜や京都慕情の詩たどる

(船木 真田 孝夫)

# 学園歌壇

## サークル「短歌みらい」

広島の八月六日の空の下あの朝と同じせみ  
 しぐれの聞く 馬木由利子  
 伊予訛のやさしき声のアナウン 坂田純子  
 劇場のおら幕開く 坂田純子  
 梟の番模様の手文庫を土産にくれし亡夫に  
 文書く 加藤千春

## サークル「いずみ」

雨風に負けじと鳴きし田の蛙台風一過気配  
 も見せず 小森登美  
 バーゲンのメールに釣られデパートへ欲し  
 かったものゲットしうれし 馬越千恵  
 青虫のパセリを食べて鮮やかにDNAに組  
 まれし模様 安田玉美

# 学園柳壇

## 川柳教室

祭壇の一番上で母笑う 合田修身  
 帰省した孫との握手久しぶり 酒井孝寿  
 政局も早期復興手を握れ 竹内信夫

## サークル「ねこやなぎ」

赤い靴捨てきれないでいる未練 村上美智子  
 幸せの青春切符フルムーン 細川恵子  
 派遣でも引けはとらない技術力 石田恵子  
 長寿化が夢の後押ししてくれる 井原みつ子

講師 井原みつ子

# 学園俳壇

## サークル「そよかぜ」

老医師の清潔な白更衣 越智富貴子  
 湯婆を足であやつる床の中 横山正和  
 炎天や選手励ます補欠の子 吉田清美

## サークル「あすなる」

綿あめ欲る幼の涙夜市果つ 塩崎蓮長  
 百合咲ける丘に科学博物館 真田孝夫  
 夏雲や坂の上には天守閣 東原昌美

## サークル「山茶花」

廃れたる山家や独活の花咲ける 白鳥佳正  
 大向日葵夏目雅子の好みし花 林義廣  
 谷深きダム湖に空と緑かな 神野信美

## サークル「梅」

父母の墓真白き沙羅の咲きはじむ 大山房夫  
 山里の空透き渡る風は秋 岡部道栄  
 五万本向日葵が咲く休耕田 小林タズ子  
 夏芝居女形が花の礼を述べ 夜蜘蛛這ふ壁におのれの影連れて 涼み将棋飛び入り少年みな負かず

講師 阪上 史琅