

# 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)

## 人とは？



高齢者生きがい創造学園  
図書委員会 委員長

桑原 梅信

この度、図書委員会のお世話をさせていただき事となり、皆様と共に学園活動の手伝いをいたしております。

どの様なお世話であれ、自分の為、但し自分の物でない！との自覚を持ち、取り組んでいくつもりです。

近年思いますに、生かされて生きている。何事にも実意をこめてすべてを大切にとの心を持ち、人間としてその中でどうしてもわからぬことがあり、どうしようもないところがありますが、川の流れのごとし、その流れを見ながら、その動きが人生のごとしとも考えられます。

人生は天地の調べてくださる食物等をいただき、命をつないでいます。言い変えれば、それぞれの命をいただき生きています。天は父、地は母とも言われています。お礼と喜びの生活に導かれ立ち行くと考えます。

なかなか実践は難しいですが、一生懸命取り組んでまいりますので、よろしくご指導下さい。

私は、ピアノサークル・エリーゼに席をおいています。

9月	6金	5木	4水	3火	2月	日曜
書楽(書道) あすなる(俳句) さくら(茶道)	弥生(生花) メヌエット(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	書龍(書道) サンシャイン(写真) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	書心(書道) コンテニュー(ハーモニカ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) 亀池A(陶芸)	絵手紙教室 書硯(書道) ドルチェ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	コーラス教室 墨友(書道) 山茶花(俳句) いとこのこ(組み木) 桃山D(卓球)	午前
いずみ(短歌) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	山雄会(カラオケ) なごみ(茶道) 桃山A(卓球)	コーラスひろせ	シヨパン(ピアノ) ミニッツ(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)	百描会(美術) ウッド(組み木) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	午後

平成二十六年 度 **学園祭の実施要領** 決まる

(於 平成二十六年十二月十七日 第三回代表者会兼第一回学園祭実行委員会)

【テーマ】 **学園は 新たな生きがい 出合いの場**

日 時 平成二十七年三月十四日(土) 十時～十五時

(バザーは十四時まで)

行事内容 ★ グラウンドゴルフ大会(学園グラウンド) 平成二十七年三月二日(月)

(雨天の場合) 平成二十七年三月四日(水)

★ ラージボール卓球大会(市民体育館) 平成二十七年三月三日(火)

★ 展示部 各講座・サークルの活動成果の発表展示

★ (書道・写真・短歌・俳句・川柳・陶芸・美術・絵手紙・生け花・組み木)

★ 公演部 各講座・サークルの活動成果の発表や公演

(茶会・社交ダンス・3B体操・ピアノ・コーラス・カラオケ・ハーモニカ)

★ バザー部 うどん・すし・おはぎ

★ サークル市 陶芸

⑨ 講座・サークル団体のバザー券の販売は二月十七日(火)が締切りです。  
窓口での個人販売は三月五日(木)までです。

計画書 行事を実施する各講座・サークル及び各部門などの実施計画書等は

一月三十日(金)までに、学園事務室へ提出してください。

実施細目 二月九日(月)の学園祭実行委員役員会(正副会長・会計・正副委員長・各部門正副部長)と二月十七日(火)の学園祭実行委員会(代表者会)を経て決定します。

《お願い》※ **園生駐車場は、三月十一日(水)より三月十四日(土)十五時まで、**

**グラウンドとグラウンド南駐車場とします。**

日	曜	午前	午後
9	月	桃山D(卓球)	
10	火	短歌みらい 絵手紙なでしこ みどり(茶道) 亀池B(陶芸) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	第4回役員会 絵手紙はなみずき 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)
12	木	写真教室 四季の組み木教室 書峰(書道) 街道をゆく ソナタ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	コーラスひろせ のこのこ(組み木) モーツァルト(ピアノ)
13	金	川柳教室 趣味の料理教室 3B体操教室 ピアノ10 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)
16	月	コーラス教室 墨友(書道) ねこやなぎ(川柳) ウッド(組み木) 桃山D(卓球)	百描会(美術) いとこのこ(組み木) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)



# 初心者の書道に 学ぶ(まねる)

(講座 書道教室)

前々から退職したら、先ず習字を習ってみようと思つて応募したところ、運良く講座にすべり込むことができた。

始めてみると「とめ」「はね」「はらい」という基本的なルールを知ることこそ第一歩といえるが未だに分つていない。筆が思うように動かず、どうなることや四苦八苦しなながら回を重ねている。小野博先生の物腰の柔らかい射た指導に励まされ、できる限りその日に学んだお手本の漢字は、書体字典漢字の筆順をみて復習する。おかげで五月から十一月までの八ヶ月、十三回の受講で学んだ漢字は通算すると楷書五十二字、行書五十字にもなる。地道であるが毎日の一歩一歩着実に、手習いするしかない。

古人中国の書聖、王羲之の優れた「興福寺断碑」の筆跡お手本をみて、筆の動きを察知し、その動きをまねて書くこれを臨書と言うことも知る。現実に戻る十二月ロビー展当番で飾付けを手伝う。他の方々の作品をみると各々個性があつて自分の力量では到底真似のできない書体に圧倒される。小野先生からも「筆使いにやや難があるが淡々と書かれている」との批評である。筆使いの研鑽に努める。

これまで学んだ書体の数々を指導して下さいたことを糧にし自分なりの書体を見出し出していきたい。先生、スタッフ、教室の皆さん本当にありがとうございます。

(角野 日野 健次)

## ◇ 今月のロビー展 ◇

(二月一日～二十七日)

- 生け花教室 (講座)
- 弥生 (生花)
- さつき (生花)
- 短歌みらい (短歌)
- いずみ (短歌)



### 学園祭準備及び

### 当日の駐車場について

学園祭実行委員会

①三月十一日(水)～十四日(土)十五時  
学園西側・公園駐車場(第一駐車場)は  
許可証「発行条件は講師の車、届けを出し許可された車です。一般園生及び当日外来者には基本的に発行しません」のある方のみ駐車できます。

②十三日八時半～十時：お茶席・バザー会場設  
営担当者は許可証なしに第一駐車場に駐車出来  
ますが終了後は移動して下さい。

③展示作品搬入時は第一駐車場に入れますが、  
車から降ろしたら直ちにグラウンド南の(第三  
駐車場)に移動して下さい。

④当日は整理担当係の指示に従って下さい。

◎学園生全員のご協力をお願いします。

日	曜日	午前	午後
17	火	書硯(書道) ドルチェ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	第4回代表者会 やながわ(川柳) 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)
18	水	書道教室 男の料理教室 そよかぜ(俳句) コンテニュー(ハーモニカ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	陶芸教室 ミニッツ(ハーモニカ) シヨパン(ピアノ) 桃山B(卓球)
19	木	書龍(書道) げんき2012 ウオークひうち 25歩こう会 やまびこ 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	コーラスひろせ 亀池B(陶芸)
20	金	メヌエット(ピアノ) さつき(生花) フレッシュ2009 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)
23	月	コーラス教室 書楽(書道) さくら(茶道) のこのこ(組み木) 桃山D(卓球)	桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)



# スロージョギングと

## サークル活動

(サークル げんき2012)  
 我々は、平成二十四年の講座「郷土を歩く」を経て結成されたサークルで満二年になり、メンバーの平均年齢も二才高くなりました。二年の歳月は高齢者にとって長いのか短いのかわかりませんが、私自身は体力の衰えを感じてきました。糖尿病予備群となり十数年、好きなものを飲み食いしながらこの状態を維持できるように、スロージョギングを始め約四年です。

週に何度か近くの池田の池を二周(約六キロ)していたのですが、最近は一周がやっととなり速度も歩いている人よりほんの少し速い程度となってきました。

しかし全身運動が身体的な衰えを防ぎ大脳を刺激するので認知症予防にもなると信じ、体力の衰えは気になるものスロージョギングを続けています。スロージョギングは、個人で行いますが、サークル活動は特定の方と景色や会話を楽しみながらウォーキング、昼時の弁当等、違った楽しみがたくさんあります。

単調なスロージョギングが月一回のサークル活動でリフレッシュされ、何とか継続できていますし、逆に日常のスロージョギングで体力を維持し、サークル活動に参加できています。少しでも長くサークル活動を続けていきたいら良いと思っています。

(船木 荒井 晋)



十二月十八日に忘年会を兼ねて、「別子ラインウォーキングと食事会」を実施。その後記念写真を撮りました。

(マイントピア別子にて)

写真提供 荒井 晋さん

日	曜	午前	午後
23	月	亀池A(陶芸)	
24	火	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)	絵手紙すみれ 桃山A(卓球)
25	水	書心(書道) クロワッサン(料理) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	ピアノ教室 桃山B(卓球)
26	木	書峰(書道) ソナタ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	モーツァルト(ピアノ) コーラスひろせ
27	金	生け花教室 なごみ(茶道) ピアノ10 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)

### ◇こ恵贈お礼◇

◎ロビー生け花 一月度

鴻上 美智甫 様 (講師)

◎川柳にはま 一月号

いはいま川柳会 様

◎玄関 注連縄飾り・門松

鴻上緑化園 様

### 私とピアノ

(講座 ピアノ教室)

平成26年最後のピアノ教室、冒頭で高橋恵里先生から入籍の発表がありました。おめでとうございます。反対に我々生徒たちは発表会の選曲も終わり本番に向けて不安で一杯。春に入園させて頂き、早いもので8ヶ月が経ちました。

さて、私と音楽について書いてみます。私の小学校1年生の音楽の時間、皆の前で歌わされた時声が出ず恥かしくてべそをかいた私も学年が進むに連れ、ハーモニカ、縦笛、鼓笛隊での大太鼓とどんどん楽器が好きになり、音楽が好きになっていき中学と高校時代は、エレキギターに大熱狂。そんな時ある場所でピアノを弾く事になりました。メロディーをバンド仲間が、私が自己流でコードを弾く事になりました。初めてなのにすごい音響に圧倒されました。その時からいつかピアノを弾きたいと思う様になりました。

月日は経ち、この歳になって偶然友人の勧めで当教室へ入る事になりました。友人の部屋の天井に張られた鍵盤の絵、それが私の背中を押してくれました。彼に習ってぼけ防止と生涯の趣味としてこれからもピアノ教室に通いたいと思います。

(金栄 近藤 國夫)

### 認知症と社交ダンス

(ダンスサークル ワルツ)

社交ダンスの効用については、これまで「生きがい」紙の中で諸先輩がいろいろ書かれておりますので、要点をまとめました。

- 一 姿勢が良くなり健康維持ができる。
- 二 音楽を聞きながら楽しく運動ができる。
- 三 その名曲は聴く人の心を癒してくれる。
- 四 性格が明るくなり、エチケットやマナーを大切にできるようになった。……など

認知症専門医はコラムの中で『社交ダンスを嗜む人は、ボケにくいと言われている。』

異性と手をつなぐことは脳を刺激するが、理由はそれだけにあるのではないらしい。社交ダンスの場合、音楽を聞きながらカウントをとり、曲に合わせてステップと方向を決めて動く。踊っていてよそのカップルとぶつかりそうになったら、それを回避する手段を瞬時に計らねばならない。まさに計算をしながら運動しているのだ。

社交ダンスには足腰の老化を防ぐ効果もあり、脳機能の衰えを止めてくれる認知症防止にもってこいの運動法といえよう』と述べておられました。

当サークルも後期高齢者が何人もおりますが、皆さんお元気です。健康のために始めたダンスは今では生活の一部になっております。

認知症にならず元気で一日でも長く踊れるよう頑張っています。

(中萩 青木 寛士)

### 書は楽なり

(書道サークル 書楽)

定年を迎えた直後に以前から約束をしていた自治会長を引受け、二年目からは角野校区の役員も兼務していた頃、時折開く同窓会の席で小野博峰先生と話すうちに、年来年賀状の時期になると苦勞をしていたから、毛筆が上手になりたくて「生きがい創造学園」で習いたい旨を相談し、その翌年から書道教室に入園させてもらい、もうすぐ六年になる。

初期に半紙に書いて提出した物を一年後に戻してもらった時の下手な書を見て少し上達を感じた事も良い思い出となっている。習字は当初よりお手本の予習と復習を地道に繰り返して現在に至っている。まだまだ未熟だが二十六年度は代表者を委任され、至らぬまでもサークルメンバーに迷惑をかけたたり助けられたりしながら、少し上を目指して和気あいあいやっている。

「書楽」の来歴は小野博峰先生のお兄さんの故義夫先生に始まり、一年後に講師を引き継がれ八年を経ようとしているとのこと。なおも進む高齢化社会において健康的に長寿を目指す人々のために、私共えんとつ山倶楽部が行っている煙突山の「里山運動公園整備」の目的とも似ていて、「生きがい創造学園」の役割と寄与は絶大であると思ひながら通わせてもらっています。

(角野 薦田 陽之助)



### 孫と料理を

(講座 男の料理教室)

「男子厨房に入るべからず」の世代ではないが、自炊の経験もなく、料理については特に関心はなかった。そんな私が古希にして初めて高齢者生きがい創造学園の、それも「男の料理教室」の門をたたいた。

講師は今年度から新任の玉井輝美先生、近藤恵美子先生のお二人、野菜ソムリエの制服が良くお似合いである。第一回目「楽しく料理をはじめよう！」では、料理の基本説明と実践としてピースご飯などのメニューであった。その後も七月には「夏野菜で夏バテ防止」、十月には「秋野菜で食欲モリモリ」、一月には「冬野菜で体ポカポカ」など季節感のある献立も楽しい。

二十五名を四班編制で、班ごとに数種類のメニューをこなす。準備、説明、調理、試食、片付け、生ゴミ処理、床掃除までを三時間の内に行う。私以外の班員は結構手際がいい。いつも時間内に余裕で終わる。私ときたら、隣の班の出来具合を偵察したりしながら、何とか役割を果たしている。

「食べる楽しみ」だけから「作る楽しみ」を加えることにより、健康のために大切な食を見つめ直すきっかけにしたい。また、仲間と夢中になれる時間を持つことも楽しい。最後の二月は「楽しく作って元気で長生きしよう！」である。大切な健康寿命を延ばす一助としたい。

長男は私と同じく「食べる専科」であるが、小四の孫の男の子が母親のお手伝いの料理が好きなのである。学んだメニューの中から得意料理を孫と一緒に作って、家族に食べさせたいと思っている。

(萩生 越智 秀延)

### 学園歌壇

サークル「短歌みらい」

私には叱ってくれる友のゐる六十余年の今も変わらぬ  
その時を見たくないのだこの子等が武器を携え  
戦さに行くを  
ころころと女子高生のよく笑うバス待つ時もバスに乗っても

サークル「いずみ」

稔り田の中をくねくね曲がり行けばアンパンマン列車前を横切る  
二十四の瞳の像の映画村思い出の中の昭和を映す  
山の端の夕日を待たせ稲架仕舞稔りの秋に酒酌み交わす

### 学園柳壇

川柳教室

若き日々輝いていた時思う  
孫欲しい小さな声はシカトされ  
木枯らしにメタボ忘れて焼き芋屋  
サークル「やながわ」

散り紅葉春の菖蒲へ掛け布団  
寝たきりの母の圧勝口喧嘩  
簡単に余生と言うな今からだ

サークル「ねこやなぎ」

歳を取る頑固もつれてお世話様  
平凡な日々こそありがたいと知る  
難しい聞かぬ振りする処世術  
下積みで耐えただけある粘り腰

### 学園俳壇

サークル「そよかぜ」

銀杏や一人本読む四阿で  
秋日濃し亡夫の表札そのままに着ぶくれてデイサービスの送迎車

サークル「山茶花」

誰れも来ぬ独り居慣れし冬童(すみれ)  
小鳥来る空港ホテルのレストラン  
父遺す句集読みおり夜半の秋  
亡き父のいつもの癖のふところ手  
添書きのびっしりとある賀状かな  
十年の月日つかの間古希の春  
新酒出荷揃ひの法被真新し  
餅を焼く匂ひ書齋の吾を呼ぶ  
浜の女ら日に一トンの牡蠣を打つ

講師 阪上 史琅