

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

(044-44826)

元気に毎日をすごせる秘訣は



新居浜市高齢者生きがい創造学園
講座 グラウンドゴルフ教室 講師

薦田 明世

運動が苦手の人も、一度始めたらのめりこんでいき、いろんな人に出会い、新しい友人を得ることが出来ます。生活に充実感ができ、満足感があります。

実は私も平成十三年に、学園の軽スポーツ教室にお友達に誘われました。

「まだ若いから もっと先で」とか「お年寄りがするスポーツじゃないの」とか。「今までいろんな習い事をたくさんしてきましたが、これには宿題が無いから」ということで、仲良し4人と入会しました。ところが私だけが夢中になってしまい、一年後も退会せず、残ってしまいました。今では、市や県の大会をはじめ、全国大会にも参加しがんばっています。

中高年が、元気に毎日を送る秘訣は「キョウイク」と「キョウヨウ」だと言われます。教育と教養ではなく「今日、行く所がある」「今日、用事がある」だそうです。

中高年がスポーツを行う目的は、楽しみや健康、体力づくり、仲間との交流などにあると思います。グラウンド・ゴルフは、気軽はどこでも、誰とでも楽しめるという特性を持っている生涯スポーツだと思っています。

私自身、若い時は自分が「老いる」ことなど考えもしなかったのですが、七十歳の声を聞くようになって、体に支障が感じられるようになり「老い」を実感し始めました。物忘れが多くなり、探し物をする日がよくあります。足も痛くなり困っています。

でも「今日は練習日だ」と思うと、朝起きた時から、手際よく家事もこなし、疲れも忘れて元気に練習に出かけます。

「うまく入るかな」

「今日はいいスコアを出したいなあ」

といったワクワク・ドキドキする気持ちで夏のかんかん照りの暑い日も、冬の雪がちらつく日もがんばって出かけます。

広いグラウンドで仲間と笑いながらプレーし、心からリフレッシュしましょう。

8	7	6	5	2	1	日
木	水	火	月	金	木	曜
書峰(書道)	書道教室 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 グラウンドゴルフ教室 墨友(書道) 山茶花(俳句) さくら(茶道) いとこのこ(組み木) 桃山D(卓球) 亀池A(陶芸)	弥生(生け花) メヌエット(ピアノ) ウオークひうち(歩く) 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)	午前
四季の組木教室	ミニッツ(ハーモニカ) 3Bフリージア(体操) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	桃山A(卓球)	書楽(書道) 百描会(美術) ウッド(組み木) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	絵手紙あけぼの ベーターヴェン(ピアノ)	午後

エンジンヨイ! ラージボール

(講座 ラージボール卓球教室)
今から始められる運動って何だろう?あま
りハードな運動はついて行けないだろうし:
でも何かやってみよう。

丁度そんな時に、生きがい創造学園の講座
の中に「ラージボール卓球教室」の名を見つ
けました。ピンポンなら温泉とかで遊んだこ
とがあるし、卓球よりボールも大きいそうだ
し、何とか出来るだろう。

そう思って受講を始めたラージボール。と
ころが、私が簡単に考えていたのとは違い、
これがなかなか大変。遊びのピンポンとは違
つて、サーブやフォームなどきちんと教えて
下さるのですが、思うように出来ず、体も動
かず、空振りの連続。なんとか球に当てよう
と台に手をつくると「台に手をつくると、アウト
ですよ」ええーっ、知らなかったあーという
ことばかり。なかなか思うようにはいきませ
んが、鈴木繁樹先生のちよつとお茶目な指導
に、笑って心も癒され、何とか続けています。
先日は、初めて試合形式でご夫婦で参加さ
れている方と練習させて頂きました。まだ試
合になつていないとは言えない状態ですが、下
手ながらワイワイキャーキャー言つて体を動
かし、とても楽しい時間でした。
何とかこれからはがんばれそうです。

(船木 神野 由紀子)

研修旅行

(陶芸サークル 亀池B)
四月二十日の日帰り旅行は、二十七名の参加
で、高松市の丸二陶料と、鳴門市の大谷焼(矢
野陶苑、森陶器)に行った。

丸二陶料は学園の陶芸教室や亀池会で、陶芸
の用具や粘土・釉薬を購入している店なので、
皆さん到着するなり、真剣な眼差しで商品を見
て、あれこれと購入した。

大谷焼の矢野陶苑は、亀池会講師の篠原雅士
先生の師匠の窯元で、今回は篠原先生も同行し、
大谷焼の凄さを見学することが出来た。今まで、
砥部焼等、それなりに見てきたが、壺というか
鉢というかその大きさに圧倒された。

六月十一日の一泊旅行は、二十六名参加し美
濃焼を見学した。ここは平安時代の須恵器から
発展し、現在に至つており、日本最大の陶磁器
生産拠点であり、志野焼、織部焼の国宝指定物
件がある。

翌十二日は、瀬戸焼中心の愛知県陶磁器美術
館を見学した。その広さ、展示している作品の
種類・数に圧倒された。外国の作品には、色使
いも、デザインも日本のものとは違い、刺激を
受けた。

篠原先生、田坂重只会長も同行され、往復の
バスの中でのビデオ勉強・会話、夕食後の宴会
も楽しく、裸の付き合いができ、素晴らしい一
泊研修旅行だった。

日	曜	午前	午後
8	木	ソナタ(ピアノ) 街道をゆく 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) 亀池B(陶芸)	モーツァルト(ピアノ) 亀池B(陶芸)
9	金	趣味の料理教室 3B体操教室 ピアノ10 さつき(生け花) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)
13	火	短歌みらい ねこやなぎ(川柳) 絵手紙なでしこ みどり(茶道) ミニツツ(ハーモニカ) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ) 亀池B(陶芸)	高齢社会を賢く生きる 絵手紙はなみずき 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)
14	水	書心(書道) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球)
15	木	グラウンドゴルフ教室 墨友(書道) あすなる(俳句) ウッド(組み木) フレッシュ2009(歩)	いずみ(短歌) 百描会(美術) いとこのこ(組み木) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)
19	月		

ウォーキング バンザイ フレッシュ2009

(サークル フレッシュ2009)

梅雨が明けた!!

とびつきり快晴の空の下、私達フレッシュ2009はウォーキングに出発した。

新鮮な空気、楽しいおしゃべり、おいしい手作り弁当。あつという間に帰路の時間。一日が過ぎ去るのが早く、来月の再会を元気で迎える様楽しみに待つ事にする。

ウォーキングのきっかけは主人の影響で各地域の大会に観光目的で参加しました。

学園の講座「郷土を歩く」を2度目の応募でゲットし、まったく知人のない中、なんと意外な近くにいたのが今の友です。

サークルは今年で結成6年目です。

健康である事に感謝しつつ、日頃のストレスも忘れ気分すっきり、明日から頑張ろうと思います。

学園のお手伝いも微力ではありますが少しでも役立ちたいと考えています。

年を重ねると一年は早く体力も衰えて行きます。サークルの皆様と共に元気に長く活動したいと切に思います。来年度の計画にはどこへ行きましょうか。

(金子 山田 洋子)



来年度はどこへ行きましょうか

サークル 2009の皆さん

(写真提供 山田洋子さん)

四国カルスト H27. 7. 25

26 月	23 金	22 木	21 水	20 火	19 月	日 曜
さくら(茶道) 書楽(書道)	桃山C(卓球) 広瀬GG(ゴルフ) ピアノ10 俳句教室	別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) 亀池B(陶芸)	郷土を歩く 書峰(書道) ソナタ(ピアノ) やまびこ(歩く)	亀池A(陶芸) 桃山C(卓球) 広瀬GG(ゴルフ) ハーモニカ教室	別子GG(ゴルフ) 亀池B(陶芸) ドルチェ(ピアノ) ワルツ(ダンス)	午前
桃山B(卓球)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	モーツアルト(ピアノ) コーラスひろせ 亀池B(陶芸)	桃山B(卓球) 亀池A(陶芸) 3Bフリージア(体操)	やながわ(川柳) 亀池B(陶芸) 桃山A(卓球)	午後	

体操位置陣取り

(講座 3B体操教室)

3B体操やつとるんだって、それ何やねん？
よく友達から聞かれます。

最初のうちは、よう分からんけど柔軟体操
やと説明をしていました。

月1回の開講で9月で5回目の受講になり
ます。最近やつと初回講座での資料を見て、
Bの頭文字のつく3種類の運動補助用具(ベ
ル、ベルター、ボール?)を使いながら音楽
に合わせ皆で躰を動かす健康体操だと一応説
明が出来る程度まで自分も理解出来ました。

説明は出来ても、私には3B体操に問題が
あります。日常生活の不摂生による膝・腰・
肩の痛みで現在もリハビリ通院中で音楽に合
わせ皆で躰を動かすメインの体操はバラバラ
で幼稚園児のラジオ体操そのものだと自分
も納得しています。

左右別々の動作を交互に繰り返す運動は特
に苦手です。いつも後ろに誰もいない位置を
陣取り前方の動きを追うのが目いっぱいです。
誰か同じ仲間が居ないか探す余裕もなく必死
です。でも講師の木坂英子先生のユーモアあ
る独特の助言と指導により自分に合った運動、
自発性、継続性が重要だと認識出来ました。
最後のクールダウン体操で運動を充分に出来
た事を実感しています。

(中萩 武田 幸生)

うまく老いたい

(卓球サークル 桃山D)

昨年、介護保険証が郵送されてきました。あな
たは高齢者で介護が必要ですよと言われたようで呆
然。我に帰り周りを見渡すと団塊の世代をターゲ
ットにした2025年問題がささやかれ高齢化社
会のマイナス面ばかりが取りざたされています。

長年の人生経験に裏付けされた知恵を持ち、落
ち着いて物事を判断できる人が多い社会と思っ
てますが、現実には高齢者の万引きやストーカー犯罪が
急増し、些細な事で切れる老人。生きがいがない
と心が荒んできてこのようなことを引き起こすの
でしょうか。

惚けると自分も困るが他人にも迷惑を掛ける。
そうならないように頭を使ったり運動したりとい
うのも高齢者の義務かもしれないと思ひ、桃山D
に入れて頂きました。そこには自分の十年後の手
本となるような諸先輩方が沢山おられ、自分の2
025年問題はクリアできそうです。しかしもつ
と将来をどうするかが問題のようです。

厄介なのが生きがいです。高齢者の生きがい
てなに?、朝起きて、今日一日を思い浮かべるこ
とが出来ると日々を送り、後は死ぬだけと思える日
が来ればと思う。

そして、亡くなる直前まで卓球をしていたと
願っています。

(中萩 小野 昇一)

日	曜日	午前	午後
26	月	のこのこ(組み木) 桃山D(卓球)	絵手紙すみれ 桃山A(卓球)
27	火	みどり(茶道) 絵手紙うさぎ エリーゼ(ピアノ) ミニッツ(ハーモニカ) クロワッサン	
29	木	別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	
30	金	桃山C(卓球)	

◇ご恵贈お礼◇

◎ロビー生け花 九月度 鴻上 美智甫 様(講師)
◎川柳にはま九月号 にはま川柳会 様

◇今月のロビー展◇

(十月一日〜十月三十日)
絵手紙うさぎ 絵手紙はなみずき
絵手紙なでしこ 絵手紙すみれ
絵手紙あけぼの

*十一月の予定

組み木教室(講座) ウッド(組み木)
いとこのこ(組み木) のこのこ(組み木)

図書委員会からのお知らせ

九月号でお知らせした購入図書のうち、
卓球王国発行の「ラージボール卓球入門」
は購入できませんでした。

たまゆらのとき

(書道サークル 墨友)

生来の悪筆を何とかしなくてはと思いながら長年を無為に過していた私ですが、遡ること五年前の春爛漫の頃、念願の書道教室に参加させていただいたことで「墨友」との縁ができました。

以来、降るような蝉時雨のなか自分の力量の拙さにため息を吐きつつ、また、木枯らし吹く頃にはロビー展、学園祭の作品に四苦八苦しながらも、サークルの皆さんの温かい励ましの言葉と共に巡り来る広瀬の里の四季折々の美しい風景に癒されながら今日に至っております。

人生の折り返し地点を遙かに通過した今、無心で半紙に向かう心静かな時間を持ち、気心の知れた友に恵まれ、ライフワークとするボランティア活動、そして、好みの本を読み、気が向けば好きな手仕事のできる日々を「人生のたまゆらのとき」と感謝して楽しんでおります。

サークルでは、小野博先生のお手本をなぞるばかりの進歩のない不肖の生徒ですが、先生が折々にかけてくださるお褒めの言葉(慰めの言葉?)に背中を押されながら、書くことを楽しみながら、ゆっくり歩んでいきたいと思っております。

(中萩 渡辺 美保子)

唇に歌を

(サークル コーラスひろせ)

幼い頃から歌う事が好きで親戚が集まるとみんなの前で「私の人形は良い人形、目はパツチリと色白で…」などと踊り乍ら歌っていました。

入学は国民学校、卒業は小学校の年代ですが音楽の授業が一番楽しかったです。中学ではコーラス部に入り、コンクールに向けて猛練習の放課後でした。課題曲は「友情」60数年前の事ですが今でも全部覚えています。

ソプラノ、アルトどちらでも歌えるようになっていました。

40歳の頃、あるコーラスに入っていました。その時の寄せ書に「体力の続く限り歌い続けます」と書いた事を思い出します。

この歳になっても歌わせて貰える「コーラスひろせ」奥坂聡子先生の優しく温かい、そして魅力あふれる御指導を受け「ある愛の歌」などロマンチックな気分にかけて戴き、ちよっと気持を若返らせ乍ら歌える事を本当に嬉しく思います。

唇に歌を 忘れず大きな声を出す事で健康を維持し、少しでも長く続けられるよう願っています。

(中萩 藤原 伝恵)

第89回 新居浜市GG協会親睦大会

平成27年9月11日 新居浜市GG場

団体 優勝 別子Aチーム 297打/3R

星加多美子 原義夫 矢野幸治

奥坂 功 飯尾邦彦

個人 男性 9位 藤原聖士 56打

10位 原 義夫 56打

女性 8位 真田靖枝 59打

9位 薦田明世 59打

第21回 愛媛県GG協会

東予「新居浜」大会

平成27年9月12日 新居浜市GG場

団体 準優勝 広瀬Aチーム 278打/3R

越智和人 鈴木光子 神野達乃

真田靖枝 宝利美枝子

個人 男性 9位 矢野幸治 53打

女性 優勝 真田靖枝 47打

準優勝 薦田明世 50打

4位 宝利美枝子 52打

グラウンドゴルフサークル



永遠の平和を

(俳句サークル あすなろ)

今年は終戦後七十年になりました。大阪で生れ育った私ですが物心がついた頃は戦時でした。小学校が国民学校になり昭和十六年には第二次大戦となり、六年生には児童疎開で奈良市へ親元を離れて行き、夜になれば親恋しく布団の中で皆が泣いたものです。防空頭巾を被って卒業写真を撮ったのですがそのアルバムは学校が空襲に遭って灰になりました。

女学校に進学しても教室にはミシンが並び上級生の方々は軍服を縫って居られました。私達下級生は駅から反物を運ぶ役目でした。途中の道で空襲になり神社の森へ逃げ込む事が度々でした。通学列車が米軍のグラマン機に襲撃を受け急停車した列車の窓の上に弾丸の跡が残りその窓の外は表が美しく熟れた田が広がっていたのを思い出します。

終戦になっても日本中が貧しくて物が無くて勉強をするにも本が無く有っても墨で塗りつぶされていたりしたものです。勉強をしたくても出来なかつた学生時代を思つて何からでも学びたいと思ひ、学園に御縁を頂き俳句教室にお世話になりました。俳句を何も知らない私ですが阪上史琅先生の熱心な御指導を給わり継続は力なりの教えを胸に十年余りを過して居ります。

俳句を愛される良き俳友の日々御精進のお姿を励みにして今の平和が永遠に続く事を願つて学ばせて頂き度いと思つています。

(神郷 那須口 静子)

学園歌壇

サークル「短歌みらい」

朝顔の仕舞花咲く神無月国のかたち
に秒針刻む鴨田 光弘
細胞が縮みゆくのが認知症かなしき友の肩を抱
けり加藤 千春
戦争に行かざる人のおもわくで戦争に行く法決
めるおかしさ徳永 康夫

サークル「いずみ」

猿たちよ駆除の放送流れてる早く奥山深山へ帰
れ横川 若水
高校の傘寿を祝う同期会白髪増えれど青春偲ぶ
深川 隆正
終戦後七十年の思い込め祭壇の前老いは涙す
谷永 順子

学園柳壇

サークル「やながわ」

無駄な事考えるのも脳トレか
少々のトラ刈り我慢妻床屋
クールビズ財布はすでに実施中
藤田貴美代
岩下 節郎
小野 貴啓

サークル「ねこやなぎ」

ああついに人も数字にされそうだ
円安のポディーブローが効いてきた
譲ったら思いと違う人座る
寺井ひとみ
野上 哲也
服部 幸二

苦の末に掴んだものは良い笑顔

講師 井原みつ子

学園俳壇

サークル「あすなろ」

夏燕真民詩碑をかすめ飛ぶ
同級会終へ長き夜となりにけり
沖あいに黒きタンカーある残暑
真田 靖枝
高橋いたる
那須口静子

サークル「山茶花」

菜園をととのへ夏を送るなり
石鎚を原流となし水の秋
病室の消灯早き夜長かな
近藤 静
白鳥 佳正
上村扶佐子

魚網繕ふたばこ臭き日焼漁夫
古道具屋睡蓮鉢に目高飼ふ
原爆忌駅の喫泉なまぬくし

講師 阪上 史琅

事務室からのお知らせ

現在、学園本館北側屋上の防水改修工事を行つています。八月末にはロビーの天井もきれいに塗装できました。

ロビー展や通行等、関係者の皆さまには大変ご迷惑をおかけしました。尚、工事は十月初旬までの予定ですが、引き続きご協力よろしくお願ひします。

