

# 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)



高齢者生きがい創造学園  
講座 男の料理教室 講師

近藤 恵美子

## 楽しい！美味しい！元気で長生き！

平成二十六年より玉井輝美先生と一緒に男の料理教室を担当させていただいて、早いもので三年が経とうとしています。

退職後は何をして過ごそうかと思っていました。できれば、好きなこと、楽しいことがしたい。仕事・運動・音楽・食べること、好きなことは沢山あります。嫌いなことは余りありません。強いて言えば、じっとしていることが嫌いです。そういえば、誰かに言われたことがあります。「近藤さんはマグロみたいね」と。

そんな時、玉井先生から「一緒に料理教室をしよう」と誘われました。料理は若いころから好きでしたので、不安はありませんでしたがお手伝いのつもりで引き受けました。それを機に野菜ソムリエの資格を取り、平成二十三年度から勤労者青少年ホームで料理教室をさせていただき、公民館などでも野菜料理教室を開催してきました。

これまでは女性だけの教室でしたが、男性だけの教室は初めての経験です。雰囲気も違つて新鮮な気持ちです。失敗もしながら二人で珍道中を繰り返しておりますが、お叱りもなく男性の器の大きい広い心で受けとめて下さり、毎回無事終了することが出来て心より感謝しております。

料理教室に参加して下さっている皆様は日々の生活の中で「食べること」に興味がある方々だと思います。私の目指すところは「楽しく作って、美味しく食べて、元気(健康)で長生き」することです。この教室を通して、食べる楽しさだけでなく、自分で作る楽しさ、皆で味わう楽しさも感じていただき、料理が好きになり、楽しいと思つていただけたら大変嬉しく思います。私も一緒に楽しい時間を過ごさせていたただきたいと思つています。どうぞよろしく願ひいたします。

終わりにになりましたが、いつもお世話になってます事務室のスタッフ、役員、代表者会の皆様に心より感謝申し上げます。

8 火	7 月	4 金	2 水	1 火	日 曜
短歌みらい 絵手紙なでしこ エリーゼ(ピアノ) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ) 亀池B(陶芸)	山茶花(俳句) 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) じゃらんじゃらん歩く 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	書心(書道) サンシャイン(写真) ショパン(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) 亀池A(陶芸)	郷土を歩く 書硯(書道) ドルチェ(ピアノ) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ) 亀池B(陶芸)	午前 午後
絵手紙はなみずき 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	ウッド(組み木) 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	絵手紙レッドパール 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)	ピアノ教室 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	

### 平成28年度 グラウンドゴルフ大会成績報告

日時 10月26日(水)競技開始 AM 9:00～ 場所 山根総合グラウンド

参加者 265名 ※1R 8ホール (2R 16ホールで競技)

団体A	優勝	別子A	199打/2R	原 義夫	矢野 幸治	星加多美子	相場 和也	飯尾 節子
	準優勝	広瀬A	211打/2R	越智 和人	内田 悦子	高倉 春江	大西 明美	津乗フミ子
	3位	別子B	211打/2R	薦田 明世	薦田 悟朗	政岡 恵子	仙波 広美	飯尾 邦彦
団体B	優勝	桃山C	216打/2R	能智 輝通	寺尾 澄子	久門 薫	飯尾せい子	矢野 敏雄
	準優勝	桃山A	231打/2R	国田 晋司	田井 初子	伊藤 博子	石川美優貴	真鍋 幸子
	3位	GG教室-G	231打/2R	松本 幸子	尾藤 哲郎	加藤 剛士	曾我部 宏	秦 昭義

個人Aクラス				個人Bクラス			
優勝	原 義夫	33打/2R	別子GG-A	優勝	能智 輝通	33打/2R	桃山C-B
準優勝	鈴木 洋三	34打/2R	別子GG-G	準優勝	伏見 英昭	37打/2R	桃山D-A
3位	相場 和也	37打/2R	別子GG-A	3位	田井 初子	37打/2R	桃山A-B
4位	越智 和人	38打/2R	広瀬GG-A	4位	鈴木 勝	39打/2R	山雄会-A
5位	河端 義雄	38打/2R	亀池B-A	5位	尾藤 哲郎	39打/2R	GG教室-G
6位	大賀 敏廣	38打/2R	フレッシュ2009	6位	国田 晋司	40打/2R	桃山A-B
7位	小林 一夫	38打/2R	サンシャイン	7位	秦 昭義	40打/2R	GG教室-G
8位	矢野 幸治	39打/2R	別子GG-A	8位	岩下 節郎	40打/2R	やながわ
9位	藤田 司男	40打/2R	広瀬GG-F	9位	加藤 一美	40打/2R	桃山D-A
10位	津乗三保子	40打/2R	桃山C-A	10位	矢原 光子	41打/2R	GG教室-C

※ホールインワン総数63本



団体Aグループ

祝  
団体優勝

写真提供 学園事務室



団体Bグループ

15	14	11	10	9	日
火	月	金	木	水	曜
ワルツ(ダンス) ドルチェ(ピアノ) みどり(茶道) 家庭菜園教室 絵手紙教室	桃山D(卓球) さくら(茶道) ねこやなぎ(川柳) あすなろ(俳句) 書楽(書道) ラジボール卓球教室 ゴルフ教室 コーラス教室	桃山C(卓球) 広瀬GG(ゴルフ) ピアノ10 趣味の料理教室	桃山D(卓球) 別子GG(ゴルフ) 街道をゆく(歩く) ソナタ(ピアノ) 書峰(書道) 写真教室 四季の組み木教室	桃山C(卓球) 広瀬GG(ゴルフ) 美味しんぼ(料理) アルカディア(ハーモニカ) 書道教室	午前
桃山A(卓球) やながわ(川柳) 書硯(書道) 高齢社会を賢く生きる ピアノ教室	桃山B(卓球) 百描会(美術) いずみ(短歌)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	絵手紙あけぼの コーラスひろせ モーツァルト(ピアノ) のこのこ(組み木)	短歌教室 コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球)	午後

一年生

(書道サークル 墨友)

人の勧めもあって楷書の基本を習得した  
いと思ひ、小野博先生の教室に入れていた  
だいたのは八年前でした。

始筆・終筆・側筆・逆筆・順筆などにこ  
だわりバランスなどには気配りする余裕は  
ありません。狭窄症の手術を二度、担当医  
の診察日の関係で二度サークルを変更させ  
てもらいましたが、小野先生には通算七年  
指導を受けています。指導日を含めてその  
都度精々五、六時間、1号の筆を半分程度  
おろし、半紙に主として楷書を習字してき  
ました。

今年、同じ筆を根元までおろしたところ、  
筆圧をコントロール出来ず側筆・逆筆以前  
の状態に愕然です。力量はやはり一年生。  
このままではあまりにも悔しい、筆を使い  
こなしたい。古人にならい日々筆を持つこ  
とを目標にあと少し挑戦してみます。  
ロビーでは運動で汗を流し、帰り支度を  
しながらさわやかに談笑している。仲間と  
充実した時間を共有したのだろう。そう此  
処は高齢者生きがい創造学園…。  
老後、時間だけは十分ある。子供や孫の  
世話以外に一つや二つ夢中になれることが  
あっても罰は当たらないと思います。

(泉川 神野 功男)

おめでとぅございます

講座・グラウンドゴルフ教室講師薦田  
明世先生が第71回国民体育大会岩手国体  
公開競技にてグラウンドゴルフ女子個人  
で優勝しました。

平成28年9月24日(土)〜25(日)

大船渡市 盛川河川敷グラウンド

【3R】53打(22・15・16)



グラウンドゴルフ活動報告

第93回 新居浜市親睦GG大会

9月17日

【3R】

個人 男性

第5位 藤原 年治

【52打】

女性

第3位 飯尾 節子

【57打】

第5位 星加多美子

【57打】

第82回 東予(新居浜)大会

10月1日

【3R】

団体

第3位

【285打】

別子A

原 義夫 矢野 幸治 相場 和也

星加多美子 藤原 聖士

個人 男性

第2位

【42打】

矢野 幸治

(ダイヤモンド賞受賞)

25	24	22	21	18	17	16	15	日	
金	木	火	月	金	木	水	火	曜	
ピアノ10	書峰(書道) ソナタ(ピアノ) アルカディア(ハーモニカ) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) 亀池B(陶芸)	絵手紙うさぎ エリーゼ(ピアノ) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ)	ラージボール卓球教室 墨友(書道) つれづれ(俳句) ウッド(組み木) 桃山D(卓球)	さつき(生け花) メヌエット(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	フレッシュ2009(歩く) やまびこ(歩く) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	書龍(書道) 桃山C(卓球)	男の料理教室 書心(書道) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	別子GG(ゴルフ)	午前
山雄会(カラオケ)	コーラスひろせ モーツァルト(ピアノ) 亀池B(陶芸) コンテニュー(ハーモニカ)	絵手紙すみれ 桃山A(卓球)	生け花教室 いとこのこ(組み木) 桃山B(卓球)	山雄会(カラオケ) なごみ(茶道) 桃山A(卓球)	ベートーヴェン(ピアノ)	ミニッツ(ハーモニカ) 3Bフリージア(体操) 桃山B(卓球)	陶芸教室		午後

### 新たな生きがい

(講座 写真教室)

去年の九月に四十二年間勤めた会社を退職し、解放感に浸り、のんびり過ごしていました。しかし、しばらくすると目的も持たず、だらだらとした生活でいいんだろうかと疑問を感じていました。

新年を迎えたある日、姉から猿の組木細工の置物をもらいました。誰が作ったのかと尋ねたところ、生きがい創造学園で姉が作ったと教えられ、とても驚くと同時に「これだ」と思いました。

三月になり、早速講座の案内書を手し、多くの講座があるのに驚きました。当初は、組木細工と考えていましたが、若い頃多少カメラをいじった事があったので、写真教室の講座を申し込みました。

デジタルカメラについては、ほとんど知識がなかったのですが、北添伸夫先生の親切なご指導で、色々なことが解り益々興味が湧いて来ました。早く写真技術を向上させて、良い写真が撮影できるように目指している現在です。毎月の受講は、今では私の生活の張り合いとなっています。今後も、受講生と共に楽しく学んで行きたいと考えています。

(神郷 加地 由喜尋)

### 第79回東予短歌大会の入賞歌

(八月二十三日 ウイメンズプラザ)

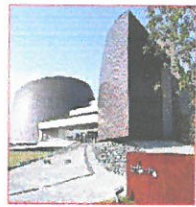
(特選)

奥伊予の谷間の鯉の吹き流し増えゆくほどに  
少子化するすむ 講師 吉田みのる  
亡き夫の羽毛のポンチョは温かくもう泣くな  
よと私を包む 尾崎 幸子  
研ぎし刃に親指なぞり切れ味を確かむ大工の  
二度領きぬ 石井 典一

(入選)

慈父のように元日本兵と話される陛下も兵士  
も背(せな)を丸めて 近藤佳代子  
一人の人の人ら住みいし銅山の劇場跡は樹林と  
なりぬ 齊藤 哲雄  
全壊の家屋の中より救われし嬰兒の指(おゆ  
び)かすかに動く 講師 吉田みのる  
タブレット使う農家の高齢者指一本にて注文  
を取る 竹内 芳子

### お知らせ



高齢者生きがい創造学園  
「第一回あかがねミュージアム展」が開催  
されることになりました。

期間 11月23日(水)～11月27日(日)  
※最終日は13時まで

場所 あかがねミュージアム市民ギャラリー  
文化系サークルの作品を展示します。

日	曜日	午前	午後
25	金	広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	桃山A(卓球)
28	月	コーラス教室 グラウンドゴルフ教室 書楽(書道) さくら(茶道) のこのこ(組み木) 桃山D(卓球) 亀池A(陶芸)	百描会(美術) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)
29	火	みどり(茶道) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ) 亀池B(陶芸)	桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)
30	水	書道教室 アルカディア(ハーモニカ) クロワッサン(料理) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) 亀池A(陶芸)	桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)

### ◇ご恵贈お礼◇

◎ロビー生け花 十月度 鴻上 美智甫 様 (講師)  
◎川柳にいはま 十月号 にいほま川柳会 様

### ◇今月のロビー展◇

(十一月一日～十一月三十日)  
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)  
\*来月の予定  
書道教室(講座)  
絵手紙教室(講座)  
墨友(書道)

## 白と黒の世界に 魅せられて

(講座 書道教室)

数ある講座の中で書道教室を選んだのは、小学生の時代以来でなつかしさ半分、久し振りになぜか半紙に字を書いてみたくなり、書道教室にお世話になった次第です。

受講生も男女半々位でなごやかに、小野博先生の指導の元、取り組んでいます。

毎回の講座で課題の教材文字を全員で練習を行い、小野先生に不備の箇所を訂正をしていただき、練習を重ねて書き直していくのですが、中々思うように書けません。

講座も全行程の半分がすぎ、楷書と行書の講座に入り、難しい反面、習得出来る楽しさもあります。二時間の講座もあつというまに終わる感じです。次回の講座は、どんな文字の練習かと思うと、講座が待ちどろしくなります。

白い半紙に黒の墨色、集中力を高め一心に筆を運ぶ、それ自体精神修行にもなると思います。書道の道も、これで完成という域はないと思います。

今後も、練習に励み、出来ればサークルに入会して、書道の世界を楽しんでいきたいです。

(角野 小野 春雄)

## うまくなりたい

(サークル 絵手紙レッドパール)

かねてより、心に響いた言葉やスピーチを「絵手紙にして残せれば」と思っていたが、何せ、絵画と書道が大の苦手な私には「所詮、無理！」と諦めていた。仕事をリタイヤして二年、周りの勧めもあり、生きがい創造学園を訪れた。そこで手にしたパンフレット、「ヘタでいい、ヘタがいい」のキャッチフレーズに、思わず我が意を得た気分になり、恥を忍んで受講することにした。

いざ描き始めてみると、指先はブルブル震え、線は分厚く、文字は潰れて、何と書いているのか？、自分にさえ分からない。思わず心が萎えそうになる。そんな時は、仲間の「味があつていいよ」の慰めにも似た励ましの言葉が身に沁みだした。

サークル名の『レッドパール』は、苺博覧会で日本一を受賞した、西条の「うちぬき」で育てられた『名水いちご』からいただきました。講師の和田静子先生のもと、代表の石倉様他二十一名の『いちご家族』です。

授業は和気あいあいで、大きな笑い声が絶えない。こんな教室だからこそ、ここ迄続けられた気がする。この名の如く、思いの籠った絵手紙を、親しい人に届けられれば、どんなに喜ばしい事か。『ヘタでいい』かも知れない。けれど、やっぱり、うまくなりたい！

(角野 酒井 久典)

## 一期一会を大切に

(サークル フレッシュ2009)

フレッシュ2009は、平成二十二年度学園の「郷土を歩く」講座から通算して、本年で八年目を迎えました。会員数は三十名で、活動内容は結成の主旨から「歩こう」ですが、近年は主旨から若干離れて遠方へバスで行く機会が増えてきました。

もちろん現地でも、主旨にそぐべく、適切な距離を歩いていきます。これも結成当初より七年が過ぎ、殆どの方が高齢に達しており(平均年齢七十才)会の名称どおり、お世辞にもフレッシュとは言えないのですが、やむを得ないかも！

しかし活動自体は、総会で決定された月毎の年間計画に基づき、七年間以上毎月一回も欠かさず活動を続けています。活動範囲は、四国内を中心にしてはいますが、圧巻は二十二年から五年をかけて、しまなみ海道の五つの大橋を、歩いて渡り尾道まで行ったことです。いい思い出になりました。これも、今まで全く顔見知りでない人同志がいつのまにか、数年来の知り合いのように、楽しい雰囲気になれたのも学園の講座のお陰と深く感謝しています。

今後も自分達の体力に見合った活動で十周年、二十周年を迎えられる継続した活動が必要です。私自身も会の存続と、気力、体力が続く限り、活動に参加したいと考えています。

(中萩 福井 完治)

### 継続が一番

(俳句サークル つれづれ)

今年三月で教室が終わり、引き続きサークル「つれづれ」(代表・亀井喜一郎、会員十四名)に参加して、阪上史琅先生のご指導のもと俳句を続けています。

教室で「句会」を知ったとき、「恥をかくことを楽しみとする」と決め、それなりに楽しんでいますが、ひと通り春夏秋冬を経ると、勉強不足も相まって新しい題材が見えてこず、阪上先生ご指導の多作の勧めに反して、月一回の句会の提出五句に四苦八苦しています。会員の皆様の句に接し、今更ながら、自分のボキャブラリーの少なさと、詩心の無さに呆れております。ボケ防止にでもと漠然と始めたこともあり、自分には不向きではないかと思ったりします。

この一年半を振り返ると、句は詠めなくても、花鳥風月・生活の一事一事に気を溜めたり、また、勉強不足といえども、それなりに過去・現在の感動の名句に接することがあり、続けることが大切だと自分に言い聞かせています。

最近、初孫ができ、一番気を留める事柄となつていますが、阪上先生曰く、古来「孫」を題材にした名句はまずない、とのこと。残念。

(角野 直野 光正)

### 学園歌壇

短歌教室

早暁の動く宝石芋の露手窪にうけし形崩れゆく  
高橋 綾子  
紫陽花の赤むらさきのほっこりと子供六人育て  
加藤 高昌  
し母は  
木も草もぐったりしている昼下がり宅急便の若  
近藤 美紀  
者走る

サークル「短歌みらい」

この駅に立てば鈴ちゃん思い出す道後まで歩いた十八の春  
瀬崎 貞三  
戦争を背負いて共に六十年余生歩まん夫に添いつつ  
三好寿恵子  
夕映えの中を戻りし春コート花粉と今日の出来事  
船越 順子

サークル「いずみ」

山頂のキリスト像に見守られ無事に終われりオリンピックは  
神野優津子  
晴れ舞台体操選手技さえて日の丸掲げ君が代歌  
横川 若水  
う  
緑濃きメタセコイヤのオアシスで暑さ忘れて短  
歌を詠う  
山本 修三

### 学園柳壇

サークル「やながわ」

子の寝顔あしたを生きるエネルギー  
岩下 節郎  
父よりも無言の母が倍怖い  
小野よしのぶ  
ご破算で始めなくても道はある  
河端 輝満

サークル「ねこやなぎ」

共稼ぎ末は御殿か海外か  
伊藤 純子  
贅沢な人だ焼き芋食べている  
伊藤 敏数  
多忙さが友とのお茶で生き返る  
岡田 文子  
後期でも活躍したいのよ総理  
講師 井原みつ子

### 学園俳壇

サークル「つれづれ」

一雨で色無き風が立ち始む  
片上 信子  
山村のバスの終点鴨生草(ゆきのした)  
山田 俊一  
読み返す癌の医学書そぞろ寒  
青山 京子

サークル「あすなる」

子規の忌や本から落つる正誤表  
福永やすし  
見守りは介護ロボット秋に入る  
泉 百合子  
ひたむきな我が人生に蟬時雨  
東原 昌美

サークル「山茶花」

秋の雨病みて人乞う母となり  
森 フサエ  
不意に鳴る眠れぬ真夜の秋風鈴  
瀧本 隆子  
参道の砂利踏む音や秋の声  
上村扶佐子  
行者窟千古のままや涼気満つ  
遠景に峰の鉄塔帰燕過ぐ  
高値なる伊予青石に萩の雨  
講師 阪上 史琅

### 第三十七回全日本短歌大会の入賞歌

(九月十七日 明治神宮)

(優良賞)

ピアノ弾く孫を時々取り出して携帯電話の画面に見てる  
船越 順子