

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)



免許証と認知症

高齢者生きがい創造学園
代表者会 副会長

越智 和人

私が、自動二輪や普通車の免許証を取得したのは五〇数年前になります。この間道交法の改正が幾度もあり又免許証の更新を何回も受けてきました。しかし今回は七五歳以上の免許保有者に対し免許更新時に認知機能検査を強化する改正道交法が三月一二日に施行されたのです。この改正法での免許更新が九月にやってきました。現在の記憶力や判断力、体調等から検査にひっかかる事は無いと自信をもっていますが、更に年齢を重ねれば次の更新時にはと不安がよぎります。平均寿命が女性八六歳・男性八〇歳の時代、脳の活性化や身体機能の衰えを少しでも遅らせ「健康寿命の延伸」を図り、あと二、三回は免許更新をと思っておりますがこれを現実させる為にも更なる認知症予防対策を考えなくてはと思う次第です。

認知症予防対策の一つとして当学園を最大限利用することです。今私はグラウンドゴルフやコーラスサークルに加入し多くの人と接し楽しい時間を過ごしています。学園は趣味を生かす場、趣味を作る場、未知の世界を学ぶ場であり認知症予防に最適ではないでしょうか。この学園が生涯学習の学び舎として多くの市民に愛され利用されるよう役員の一員として微力を尽くしたいと思います。

園生皆様の力強い協力をお願いします。

俳句に挑戦中

霧晴るる朝陽野の我包みけり

脇川やゴール赤橋霧走る

ありがたい言って言われて年の暮れ

10	9	8	2	1	日	
水	火	月	火	月	曜	
川柳教室 書心(書道) アルカティア(ハーモニカ) 美味しんぼ(料理) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) 亀池A(陶芸)	短歌みらい 絵手紙なでしこ みどり(茶道) エリーゼ(ピアノ) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ) 亀池B(陶芸)	桃山D(卓球) フレッシュ2009(歩く)	コーラス教室 グラウンドゴルフ教室 書楽(書道) あすなる(俳句) ねこやなぎ(川柳) さくら(茶道) いとこのこ(組み木) フレッシュ2009(歩く) 桃山D(卓球)	書硯(書道) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ) 桃山A(卓球)	墨友(書道) 山茶花(俳句) 桃山D(卓球)	午前 午後
コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	絵手紙はなみずき 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	いずみ(短歌) 百描会(美術) ウッド(組み木) 桃山B(卓球)				

平成29年度 サークル一覧 1 (4月1日現在)

No	サークル名	代表者名	会員数(男・女)	主活動曜日	教室	時間
1	広瀬GG(ゴルフ)	越智 和人	59 (24・35)	毎週 水・金	グラウンド	午前
2	別子GG(ゴルフ)	奥坂 功	73 (32・41)	毎週 火・木	グラウンド	午前
3	桃山A(卓球)	田坂 重只	38 (20・18)	毎週 火・金	212・卓球場	午後
4	桃山B(卓球)	加藤 光雄	43 (12・31)	毎週 月・水	212・卓球場	午後
5	桃山C(卓球)	野々下 栄	43 (12・31)	毎週 水・金	212・卓球場	午前
6	桃山D(卓球)	伏見 英昭	49 (20・29)	毎週 月・木	212・卓球場	午前
7	山雄会(カラオケ)	徳本 勝彦	47 (10・37)	毎週 金	211	午後
8	サンシャイン(写真)	三柴 三郎	82 (55・27)	第1 木	123	午前
9	亀池A(陶芸)	星加 誠	58 (17・41)	月・水	112	午前・後
10	亀池B(陶芸)	岡 芳豊	68 (26・42)	火・木	112	午前・後
11	あすなろ(俳句)	横山 正和	16 (5・11)	第2 月	121	午前
12	山茶花(俳句)	神野 信美	10 (4・6)	第1 月	121	午前
13	つれづれ(俳句)	亀井 喜一郎	13 (6・7)	第3 月	121	午前
14	弥生(生け花)	伊藤 滋子	19 (0・19)	第1 金	111	午前
15	さつき(生け花)	高橋 順逸	16 (1・15)	第3 金	111	午前
16	書硯(書道)	宮崎 石一	21 (8・13)	第1・3 火	114	午前
17	書心(書道)	伴野 嘉彦	27 (4・23)	第1・3 水	111	午前
18	墨友(書道)	林 勇夫	29 (9・20)	第1・3 月	111	午前
19	書楽(書道)	藤原 年治	33 (6・27)	第2・4 月	111	午前
20	書峰(書道)	清水 早苗	28 (10・18)	第2・4 木	111	午前
21	書龍(書道)	下鳥 春雄	31 (7・24)	第1・3 木	111	午前
22	百描会(美術)	山田 茂	14 (5・9)	月	111	午後
23	さくら(茶道)	神山 安喜	16 (1・15)	第2・4 月	114	午前
24	みどり(茶道)	岡 憲朗	15 (2・13)	第2・4 火	114	午前
25	なごみ(茶道)	藤田 道子	14 (2・12)	第1・3 金	114	午後
26	コーラスひろせ(コーラス)	栗林 正明	116 (17・99)	第2・4 木	212	午後
27	エリーゼ(ピアノ)	桑原 梅信	12 (5・7)	第2・4 火	211	午前
28	ソナタ(ピアノ)	佐々木 邦康	11 (2・9)	第2・4 木	211	午前
29	ピアノ10(ピアノ)	野網 靖雄	12 (2・10)	第2・4 金	211	午前

17	16	15	12	11	日
水	火	月	金	木	曜
書道教室 男の料理教室 アルカディア(ハーモニカ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス) ドルチェ(ピアノ) 書硯(書道) 絵手紙教室 家庭菜園教室 桃山D(卓球)	ライジボール卓球教室 墨友(書道) つれづれ(俳句) 桃山B(卓球)	趣味の料理教室 ピアノ10 弥生(生け花) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	郷土を歩く 四季の組木教室 書峰(書道) サンシャイン(写真) ソナタ(ピアノ) 元気はつらつ(歩く) 桃山D(卓球) 別子GG(ゴルフ)	午後
陶芸教室 ミニッツ(ハーモニカ) 3Bフリーシア(体操) 桃山B(卓球)	やながわ(川柳) リスト(ピアノ) 桃山A(卓球)	桃山B(卓球)	山雄会(カラオケ) なごみ(茶道) 桃山A(卓球)	絵手紙あけぼの モーツァルト(ピアノ) のこのこ(組み木) コーラスひろせ	午後

平成29年度 サークル一覧2 (4月1日現在)

No	サークル名	代表者名	会員数(男・女)	主活動曜日	教室	時間
30	ドルチェ(ピアノ)	大西 武	12 (3・9)	第1・3 火	211	午前
31	メヌエット(ピアノ)	吉武 博	12 (2・10)	第1・3 金	211	午前
32	モーツァルト(ピアノ)	日野 富夫	11 (7・4)	第2・4 木	211	午後
33	ベートーヴェン(ピアノ)	島崎 里恵	10 (0・10)	第1・3 木	211	午後
34	リスト(ピアノ)	野村 隆志	13 (7・6)	第2・4 火	211	午後
35	ファイブミニッツ(ハーモニカ)	南 宏	13 (5・8)	第1・3 水	221	午後
36	コンテニュー(ハーモニカ)	藤田 哲夫	10 (6・4)	第2・4 水	221	午後
37	アルカディア(ハーモニカ)	原 恭介	17 (9 8)	毎週 水	221	午前
38	クロワッサン(料理)	伊藤 勝美	26 (1・25)	第4 水	113	午前
39	美味しんぼ(料理)	村上 眞佐逸	22 (22 0)	第2 水	113	午前
40	ねこやなぎ(川柳)	高橋 正明	15 (8・7)	第2 月	122	午前
41	やながわ(川柳)	岩下 節郎	13 (8・5)	第3 火	122	午後
42	やまびこ(歩く)	大塚 茂雄	29 (10・19)	第3 木	園外	午前～後
43	フレッシュ2009(歩く)	篠原 貢	30 (11・19)	第3 木	園外	午前～後
44	じゃらんじゃらん(歩く)	山本 公	28 (10・18)	第1 木	園外	午前～後
45	「元気はつらつウォーキング」の会	保田 学	32 (13・19)	第2 木	園外	午前～後
46	ワルツ(ダンス)	篠原 勝美	26 (11 15)	毎週 火	ホール	午前
47	3Bフリージア(体操)	伊東 マユミ	38 (2・36)	第1・3 水	ホール	午後
48	ウッド(組み木)	飯塚 紀夫	13 (5・8)	第2・4 月	128	午前・後
49	いとのこ(組み木)	桧垣 一夫	14 (6・8)	第2・4 月	128	午前・後
50	のこのこ(組み木)	日野 則幸	15 (8・7)	第4月 第2木	128	午前・後
51	短歌みらい(短歌)	徳永 康夫	23 (8・15)	第2 火	122	午前
52	いずみ(短歌)	山本 修三	14 (5・9)	第2 月	122	午後
53	絵手紙はなみずき(絵手紙)	近藤 茂子	14 (2・12)	第2 火	111	午後
54	絵手紙なでしこ(絵手紙)	砂田 實	19 (3・16)	第2 火	111	午前
55	絵手紙すみれ(絵手紙)	真鍋 耀江	33 (2・31)	第4 火	111	午後
56	絵手紙あけぼの(絵手紙)	秋山 徳孝	17 (3・14)	第1 木	111	午後
57	絵手紙レッドパール(絵手紙)	石倉 謙二	21 (6・15)	第4 水	111	午後
58	絵手紙ひよこ(絵手紙)	越智 正	26 (5・21)	第4 火	111	午前
合計 58サークル 1,579人 《昨年度》58サークル 1,534人						

24	23	22	19	18	日
水	火	月	金	木	曜
桃山C(卓球) 広瀬GG(ゴルフ) クロワッサン(料理) アルカディア(ハーモニカ) 書心(書道)	別子GG(ゴルフ) 亀池B(陶芸)	絵手紙ひよこ みどり(茶道) エリーゼ(ピアノ) ワルツ(ダンス)	さくら(茶道) ウッド(組み木) 桃山D(卓球)	写真教室 ハーモニカ教室 書龍(書道) やまびこ(歩く) 桃山D(卓球) 別子GG(ゴルフ)	午前
桃山B(卓球) 亀池A(陶芸) 絵手紙レッドパール コンテニュー(ハーモニカ)	桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	第1回代表者会 絵手紙すみれ	百描会(美術) いとのこ(組み木) 桃山B(卓球)	なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	午後



平成28年度 **学園祭**
 日頃の学習成果を
 遺憾なく発揮しました



平成28年度

★学園祭グラウンドゴルフ大会 平成29年2月27日(月)

学園グラウンド127名参加(男性 58名・女性 69名)

〈グラウンドゴルフ大会入賞者〉

男性の部				女性の部			
総合優勝	矢野 幸治	46打/3R	別子GG	優勝	大西 明美	51打/3R	広瀬GG
準優勝	仙波 広美	47打/3R	別子GG	準優勝	神野 洋子	51打/3R	別子GG
3位	飯尾 邦彦	48打/3R	別子GG	3位	鳥井 京子	55打/3R	広瀬GG
4位	原 義夫	50打/3R	別子GG	4位	林 アヤ子	58打/3R	別子GG
5位	白石 泰啓	52打/3R	別子GG	5位	白石アヤ子	58打/3R	広瀬GG

※ホールインワン総数 63本

★総合優勝 矢野 幸治【46打】(別子GG)

★敢闘賞 (GG教室のみ)

(男性)加藤 剛士【56打】・(女性)矢野 光子【62打】

★学園祭ラージボール卓球大会 平成29年2月28日(火)

市民体育館 78名参加(男性 31名・女性 47名)

〈ラージボール卓球大会入賞者〉(所属チーム)

〈A1-1グループ〉				
優勝	国田 晋司 (A)	近藤 進 (A)	高橋 信一 (D)	10点
準優勝	野口 憲一 (A)	鴨田 寿昌 (C)	武田 重彦 (D)	9点
三位	星加 卓美 (D)	塩見 薫 (B)	永易 宏一 (B)	8点
〈A1-2グループ〉				
優勝	三宅 康宏 (B)	加藤 光雄 (B)	神野 徹 (C)	9点
準優勝	林田 周子 (C)	笠崎多賀子 (C)	直野 幸枝 (A)	9点
三位	酒井 起代 (B)	小野 邦子 (B)	伏見 英昭 (D)	8点
〈B1-1グループ〉				
優勝	深尾美美子 (B)	小野 昇一 (D)	佐伯 梢 (C)	12点
準優勝	田坂 重只 (A)	篠原 康秀 (D)	三浦 重雄 (D)	11点
三位	佐藤 健司 (A)	古澤富貴子 (B)	藤原 菊子 (B)	9点
〈B1-2グループ〉				
優勝	岸 佐和美 (B)	丹下 準一 (A)	横川 正夫 (教室)	12点
準優勝	曾我部登紀子(D)	永易由美子 (D)	村上まり子 (D)	10点
三位	飯尾 典子 (A)	宇高 操 (C)	林 静恵 (D)	10点



サークル「やまびこ」の二十八年度

(サークル やまびこ)

サークル「やまびこ」を立ち上げて、本年二十九年度は十五周年となり、ウォーキングサークルでは古株となりました。これも会員一同の強い絆で、明るく、楽しくウォーキングした結果だと思っています。

ウォークでの色々な出会い・サプライズがあり頭の中を駆け巡っています。

二十八年度の「やまびこ」活動を省みます。

第一は、九月の西予市卯之町ウォークで、アイテレビの「よるマチ」ロケに遭遇し、ロケ撮影のインタビューを受け、集合写真を一緒にとることが出来、大喜びでした。以前にも、「龍馬が行く」で知名度が高い梶原村の広報誌撮影のロケでインタビューを受け、珍しいことが重なるものだと思います。

第二は、二月の総会で、二十九年度のスケジュールが、ほぼ、決まった段階で「やまびこ」解散の動議が出され、一瞬、寂寥感に襲われましたが、否決され継続することになり、心機一転、みんなで頑張ります。創立以来で、最高齢者八十六才の方の米寿、卒寿まで継続し、傘寿の方が大勢となるまで、明るく、楽しくウォーキングできることを願っています。

最後は、創立来、会の指導的役割とカメラマンで活躍され、会を柔らかなムードにくれていた方が急逝され悲しい二十八年度となりましたが、頑張ろう！

(中萩 大塚 茂雄)



九月十五日「よるマチ」ロケと共に

(九月二十八日アイテレビ

「よるマチ」で放映)

事務室からのお知らせ

《事務室スタッフの変更》

昨年度末に小野健治・田坂敏政・藤田みゆきの三名が退職いたしました。それに伴い今年度より、一色明繁・榎香織・安葉礼子の三名が新しくスタッフとして活動することとなりました。今まで同様よろしくお願いいたします。

グラウンドゴルフ活動報告

えひめ国体に矢野幸治(別子GG会)さん出場決定
去る2月25日に開催された最終選考会にて男子の
県代表として選抜認定されました。

9月の本番での活躍を期待します。

第1回 市GG協会選手権大会 2月26日(日)

【3R】 新居浜市GG場

団体 優勝 別子Aチーム 【279打】

原 義夫 矢野幸治 藤原年治

相場和也 奥坂 功

準優勝 別子Bチーム 【282打】

飯尾節子 藤原聖士 飯尾邦彦

薦田明世 政岡恵子

第6回 県年代別GG交流大会 3月18日(土)

【3R】 県運動公園(補助競技場)

個人 準優勝 75歳以下 政岡恵子 【52打】

ピアノを弾きましょう

(ピアノサークル モーツァルト)
早いもので、学園でピアノを本格的に習い始めて4年、この5月から5年目になります。きっかけは退職で時間を持て余し、何か生涯の趣味に打ち込めるものを捜して、創造学園の案内書を見て決めました。ピアノの良い所は、練習すればするほどなんと無く曲が弾けるようになることです。

僅か4年の経験で恐縮ですが、左手も1年を経つ頃には動くようになり、練習のコツは右手と左手の片手練習をみっちり行うことと、両手で弾ける速度を低速から徐々に上げていき所定の速度にしていくことです。上達は毎日弾くこと、継続は力なり、曲が弾けた時の喜びは大きいものがあります。

ピアノサークルには毎年、学園祭とサークル発表会の2回の発表の機会があり、発表できる楽しみがあります。この課題曲の練習も上達への道とっています。

一説によると、ピアノの練習は認知症予防に有効であると言われています。効果の程は身をもって体験するつもりです。

お家に眠っているピアノのある方は起こしてあげてはどうですか。今年度、ピアノ教室は開講していませんが、ピアノサークル・モーツァルトが優しくバックアップしますので、加入して一緒に楽しみませんか。ご希望の方お待ちしています。

(角野 品川 正)

社交ダンスと認知症(3)

(ダンスサークル ワルツ)
昨年テレビで放送されたものです。社交ダンスにより劇的に認知症が回復できた事例を紹介します。

現在七十八才の女性は、七十才頃から認知症と診断され、その後の症状は悪化の一途をたどるばかりで改善の兆しはみられませんでした。もうなすすべがないと思われていたのになんと二年後にはハワイ観光に行けるまで回復したといえます。その奇跡的な回復法が社交ダンスでした。

息子さんが病院から連れて帰る車の中での出来事でした。ラジオから流れるタンゴの曲に、今まで何もかも無反応だった母親がリズムをとり始めました。実は若い頃社交ダンスを少しばかり習っていたのです。

そこで息子さんは、社交ダンスを見せたら、少しは母親が笑顔を取り戻せるのではと連れて行ったそうですが、それがなんと二ヶ月後には自分でステップを踏んでダンスが踊れるまでになったといえます。

認知症研究の先生によると、社交ダンスが認知機能に良い影響を与えるという研究データが多数報告されているそうです。

我がサークルの真鍋久さんは、九十一才です。長年、公民館等でダンスのお世話をし、文化祭でも活躍されています。頭脳明晰であり、私達が目標とする姿なのです。

(中萩 青木 寛士)

楽しい墨書

(書道サークル 書楽)

若者と違って、家に閉じこもりがちで私達高齢者は、出来るだけ外に出る事が大事だと教えられました。それは三年位前に受講した高齢者向けの集いでのお話です。今日行く所がある(教育)、今日用事がある(教養)。語呂合わせの教育・教養の二つの言葉を念頭におき、生涯学習に参加しています。私はコーラスを十年間続けて来っていますが、この辺で新しく何かを始めたいと考えていた矢先に、「書楽」の存在を知りました。書を楽しむ「書楽」のサークル名にもひかれ入会し、一年が経ちました。

小野博先生のご指導のもと、先生の美しく凛々しい楷書が大好きで、行書や草書の練習は程々に楷書ばかりを書いています。又、細字の難しさにも苦しみ乍ら楽しんでいきます。今では良き先輩方や良き仲間にも巡り逢う事が出来た上に新年度から一挙に七名の方が入会され、総勢三十三名の大所帯となりました。今後は、皆様方と生きがいに繋がる時間を共有し、学べる幸せを分かち合い乍ら、体力の続く限り楽しんで行きたいと、強く願っています。

(中萩 安藤 惇子)

二時間の楽しみ

(卓球サークル 桃山C)

さあ今日はいくぞ！ 今私はルンルン気分
で出かける準備をしています。最近めまいが
原因で毎回出席出来ず、月一の時もありませ
が、シューズは常時車に積んでいりしバッグ
の中はいつも必需品が入っています。ちよっ
とだけ若づくりなどして、頭の中にみんなの
笑顔を思い浮かべながら、いざ出発です。

五年前、山根体育館で、一年間講座を受け
てサークルに入れてもらいました。入会の際、
「うちのサークルは、みんなが仲良くスポー
ツを楽しむ事を重視しているの、勝ちたい
とか、強くなりたいとか思っているのなら余
所のサークルに行つて下さい」との言葉に、
思わず感動。まさに私の希望と一致、その場
で入会を決めました。

サークルに参加してからは、増々ラジボ
ールが好きになりました。ゲームだけでなく
新入会員の歓迎会や、忘年会や、他にも色々
あって、それぞれに満足しています。これも
陰で支えて下さっている役員の皆様や、メン
バーの方々のおかげと、本当に感謝していま
す。何より嬉しいのは、皆と一緒にいると心
が和み、幸せ感が気持が明るくなることです。
居心地のよい時間を体調と相談しながら、
少しでも長く味わっていききたいと思っていま
す。

(船木 鴻上 ヨシ子)

学園歌壇

サークル「短歌みらい」

顰(ひそ)まれし都政の天気図様変わり都
知事の器量冴えた刮目(かつもく)石井 典一
夜にいらりて河川敷よりみるコン ビナート好
況のごと灯りきらめく 高橋 正一
田植えする人らの賑わい消えゆきて静もり
のなか青田ひろがる 三並 桂子

サークル「短歌 いずみ」

訪れる人も少ない如月に大山祇神社冴え冴
えとして 谷永 順子
遍路道三角寺へと二人づれ陽はあたたかく
背をつつむなり 神野優津子
塩田で栄えし街の雛祭座敷の奥に享保雛見
ゆ 深川 隆正

学園柳壇

サークル「やながわ」

残り火にまだこれからと炭を足す
わが家では一番軽いオレの椅子
強くなれ大志咲かせと期待の芽
河端 輝満
合田 修身
竹内 信夫

サークル「ねこやなぎ」

退職後自由時間がまだ足りぬ
制服を脱げば今日から自由人
明日はない行きたいところ今行こう
伊藤 純子
伊藤 敏数
岡田 文子
井原みつ子

講師 井原みつ子

学園俳壇

サークル「つれづれ」

汐千狩りいつかの干潟今は無く 片上 信子
早咲きの桜の下で野点てかな 服部 順子
点描の鳥帰る空風立ちぬ 寺村 洋子

サークル「あすなる」

雑木林更地となりて強時雨 那須口静子
たんぼぼや杭打ちすすむ測量士 福永やすし
髪切つて匂ふコロシや春隣 東原 昌美

サークル「山茶花」

菩提寺の読経の後に初音かな 森 フサエ
梅の香や一瞬よぎる鳥の影 瀧本 隆子
春愁や地軸傾く星に住み 上村扶佐子
大寺の静寂笹鳴き二度三度
まだ椅子の一つあいてる日向ぼこ
書齋ぬくし棟方志功の額掛けて

講師 阪上 史琅