

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)

体・脳・心を鍛えて長生きしましょう

高齢者生きがい創造学園
代表者会 体育委員長

奥坂 功



初めに体育委員長として、今月開催の学園の主要行事の一つグラウンドゴルフ大会には、多くの方にご参加の上楽しい一日を過ごして頂きたく、ご協力をお願い致します。さて、充実した生活を送るための一助として、学園の講座やサークルに参加されている方も多いと思います。健康・趣味・教養のためなど目的は違っても大勢で一緒に何かをするということは、一人でするのは違った楽しさ喜びがあります。

医者に行けば、「老化ですね」と軽く言われる年齢になると、あちこちの痛み、また視力や聴力、記憶力、内臓機能などの低下が現れ、薬が手放せなくなることもあります。老化には負けず焦らず仲良く付き合うことが賢い対処法かと思えます。

毎日数キロ歩いていて、足あるいは腰を疲労骨折した方たちがおられます。無理な運動でなくても、加齢による成長ホルモンの減少などのせいで修復力が低下し、疲労が蓄積され易くなるためこのようなことが起こることがあるとのことでした。

かつては、脳細胞は年とともに減少すると言われていましたが、最近記憶を司る海馬などは使うことによっては、減少を抑えるだけでなく増やすことさえできると言われています。

脳トレグッズも種々売られていますが、脳を鍛える簡単かつ最良の方法はおしゃべりだそうです。話す、聞く、考える、記憶する、時には感情を刺激するなど、脳全体を使うための効果抜群とのこと。ウォーキングをしながらすると体全体の血流が良くなり効果アップが期待できますが、話に夢中になり過ぎて交通事故に合わないようご注意ください。

「病は気から」と言われますが、本来の「気」は喜怒哀楽の心の働きをさすことをご存知でしょうか。哀しみや怒りが体に良くないのは分かりますが、喜樂の気分も度を越せば怒りと同じになり、安樂に過ぎるのも活力が減退し病気を誘発しやすくなるのとこのこと。

これからも頑張り過ぎず怠け過ぎず、心静かにのんびり愉しく長生きいたしましょう。

日	曜	2月	3	4	5	6
日	曜	火	水	木	金	
午前	午後	コーラス教室 墨友(書道) 山茶花(俳句) さくら(茶道) いとのこ(組み木) 桃山D(卓球) 亀池A(陶芸)	絵手紙教室 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)	書心(書道) アルカディア(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)	ハーモニカ教室 書龍(書道) じやらんじやらん歩く 桃山D(卓球) 別子GG(ゴルフ) 亀池B(陶芸) サンシャイン(写真)	茶道教室 弥生(生け花) メヌエット(ピアノ)
午後	午後	百描会(美術) ウッド(組み木) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	リスト(ピアノ) 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	桃山B(卓球) 3Bフリージア(体操) 亀池A(陶芸)	絵手紙あけぼの ベートーヴェン(ピアノ) 亀池B(陶芸)	なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)

不幸は音楽の肥やし?

(ピアノサークル ソナタ)

クラシックの著名な作曲家は不幸な人が多いように思います。たとえば、ベルリオーズ：貧困、凄惨な構想が湧いたが「私はこれで交響曲を書きたいが途中で餓死するだろう」。ラベル：記憶障害になり、頭の中で出来上がったものが作品に出来なくなる。滝廉太郎：結核で二十七才没。シューベルト：腸チフスで四十七才没。ショパン：病弱、不幸な恋愛や破局、祖国に帰る夢も叶わず結核で三十六才没。ベートーベン：耳が聞こえなくなる、片思い、自殺未遂など。シューマン：自殺未遂、精神療養所で四十六才没。マーラー：両親が同じ年に死亡、弟が自殺、病弱で神経衰弱に……など。

どれも哀しい話ですが、もし彼らが幸せな生涯だったら、今私達が親しんでいる多くの曲は生まれていなかったかもしれない。あのベートーベンの月光も、ショパンのノクターンも、シューベルトのセレナーデも……。

そんな事を考えていると、私達を取り巻く不幸も逆境も絶望も、音楽的には、あながち悪い事ばかりではないのだな、と思えてきました。私も、もし幸せだったら、これほど音楽に没頭してなかっただろうし、かけがえのない音楽仲間にも出逢えていなかっただろうから……。

(垣生 佐々木 邦康)

三つの楽しみ

(講座 郷土を歩く)

創造学園の発行する講座案内で、開校日・内容・講師を拝見し、すぐに応募をしました。現段階で3回講座を受講しています。「中萩方面を歩く」「多喜浜塩田」「立川牛車道を歩く」3講座とも天候に恵まれて、有意義な一日を過ごせたと思います。タフなコースでしたが、講師の先生方の資料を基に、丁寧な説明を受けながら興味深く、理解することができました。また、公民館等で休憩、昼食をとりながら受験生全員が、途中リタイアすることなく完歩しました。驚くほどの体力ぞろいの受講生だと敬服しました。

私が思う三つの楽しみとは、一点目は「歩く」日々の健康管理が大切であること。二点目は「学ぶ」郷土の歴史・人物・産業遺産等の勉強。三点目は「交流」受講生、講師の先生、学園運営等に携わる先生、初対面の方々の交流があります。

残りの3講座を楽しみにしております。来年度は、友人を誘って受講したく考えております。

(泉川 近藤 憲二)

日	曜日	午前	午後
6	金	広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) 短歌みらい	高齢社会を賢く生きる やながわ(川柳) 絵手紙はなみずき 桃山A(卓球)
10	火	絵手紙なでしこ みどり(茶道) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ)	絵手紙レッドパール コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)
11	水	男の料理教室 書道教室 川柳教室 アルカディア(ハーモニカ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) 亀池A(陶芸)	コーラスひろせ のこのこ(組み木) 亀池B(陶芸)
12	木	四季の組み木教室 郷土を歩く 書峰(書道) ねこやなぎ(川柳) 元気はつらつ(歩く) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) 桃山B(陶芸) 亀池B(陶芸)	
13	金	趣味の料理教室 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)
19	木	写真教室 書龍(書道) フレッシュ2009(歩く)	絵手紙ひよこ

「高齢社会を賢く生きる」の講座を受講して

(講座 高齢社会を賢く生きる)
 もっと郷土のことを知りたいと思いつて、一昨年学園の「郷土を歩く」の講座を初めて受講しました。地元中萩、大生院、土居地区等の歴史や文化を学べてとても有意義でした。昨年からの「高齢社会を賢く生きる」の講座を受講しています。高齢者の心身や財産を健康に安全に維持、管理してゆくための講座はもとより、山本光博先生の楽しい歌の講座、枝廣篤昌先生の笑いの講座、そしてなにより聞いておきたい別子銅山関連の講座等豊富な演題を提供して頂いています。

私事ですが銅山の社宅で育った為、銅山関連の講座には特に関心を持っています。子供の時には知りえなかった内容を講座で教えられ感動を覚えることがあります。

日和佐初太郎氏の写真に近所の人が写っておりませんが、昨年の松山明子先生のお話に感じ入るところがありました。今年には新居浜南高ユネスコ部の生徒さんが、別子銅山の歴史などわかりやすく面白く説明してくれました。何度聞いても飽きることはありません。未永く歴史遺産を受け継いでもらいたいと思います。

本講座で学んだ事や過去の自分の歩みを土台として心身の健康を保ってゆきたいと思っと思っています。

(中萩 木山 功)

お茶を始めて四ヶ月

(講座 茶道教室)
 以前から茶道に漠然とした憧れがあり、いつか習いたいと思っっていました。敷居が高いイメージも有り、中々踏み出せないでいたところ、運良く茶道教室に入れば四ヶ月経ちました。

最初、不安でいっぱいでしたが、金村裕美先生より基本から丁寧に指導頂き「新しい事に挑戦したい」若々しい11名で励まし合いながら楽しく学んでいます。

茶道の動きには一つ一つ決まりが有り、型通りに動ける様、ただ一所懸命練習するのですがいまだにできません。心が折れそうになる事も度々です。

そんな時、思い出しました。子育てと仕事の両立でヘトヘトだった若い頃の事です。ある方がお茶席に招いて下さいました。

お床には、白い芍薬が凛と、でも優しく生けてあり、外界から隔離された様な静かな空間で、ゆったりと頂くお茶がおいしくて、心にしみました。何よりも、その時のお点前が美しかった事が今でも覚えています。「あんな風になりたい！」漠然とした憧れから始めて四ヶ月、やっと目指す姿が見えてきた様に思います。

これからも、型を繰り返かえしお稽古をして自然な振る舞いが身につくまで励みたいと思っっています。

(泉川 山崎 直子)

日	曜日	午前	午後
19	木	別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	山雄会(カラオケ) なごみ(茶道) 桃山A(卓球) 絵手紙すみれ
20	金	3B体操教室 ピアノ10 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	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)
23	月	グラウンドゴルフ教室 ラージボール卓球教室 書楽(書道) あすなる(俳句) さくら(茶道) ウッド(組み木) クロワッサン(料理) 桃山D(卓球) 亀池A(陶芸)	
24	火	郷土を歩く 書硯(書道) エリーゼ(ピアノ) ワルツ(ダンス) 亀池B(陶芸)	桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)
25	水	学園グラウンドゴルフ大会	
26	木	書峰(書道) ソナタ(ピアノ) やまびこ(歩く) 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

絵手紙教室を受講して

(講座 絵手紙教室)

現在絵手紙教室では、男性3人女性23人の計26人と和田静子先生の教えの下、一生懸命描いております。人数も圧倒的に女性が多くやはり女性の時代だと痛感しています。90才代の女性の方も元気に来られて敬服しております。皆さん熱心に描かれており、全員和気あいあいの雰囲気です。

私がなぜ絵手紙教室を選んだかと申しますと以前絵手紙の展示会があり、その時作品を見て「ホッとする」と言うか、この手紙を受け取った人は、うれしいうらやましいと思いました。それ以後は中々絵手紙との出会いはありませんでしたが「生きがい創造学園」のパンフレットを渡してくれる方がいらして申し込んだ次第です。

教室も全16回の6回目ですが輪郭線とか色のつけ方、ことばを考えたりまだまだうまく出来ませんが絵手紙の「ヘタでいい、ヘタがいい」、「上手に描こうと思わずその人らしさが出たら良い」にかこつけて自分なりに描いています。これからは描いた絵手紙をすぐ出せる相手を見つけないと思いません。「継続は力なり」のことばの様に出来る限り長く続けられたらと思いますし、絵手紙との「ステキな出会い」に感謝しています。

(高津 松本 和孝)

平成29年度 創造学園 桃山杯ラージボール卓球大会

日時 平成29年9月12日(火) 9:00~16:00
 場所 新居浜市市民体育館(2階大競技場)
 参加者 生きがい創造学園卓球サークル 桃山(ABCD) 76名



Aグループ①			
優勝	武田 重彦D	岡田 尚 D	横川 正志B
準優勝	曾我部照正A	中矢多喜子B	野口 憲一A
3位	近藤 進 A	三浦 重雄D	小野 礼子C

Bグループ①			
優勝	永易由美子D	田村 裕子B	丹下 準一A
準優勝	田坂 重只A	西原 久子C	越智 忍 B
3位	神野マリ子B	川田 明美D	真鍋富久子C

Aグループ②			
優勝	酒井 起代B	寺尾 澄子C	直野 幸枝A
準優勝	神野 徹 C	篠原 康秀D	加藤 光雄B
3位	辻田 笹代A	本田 政信C	本郷扶美子B

Bグループ②			
優勝	金村 辰雄A	村上まり子D	藤原 菊子B
準優勝	渡辺 照江C	林 静恵 D	石川美智子A
3位	古澤富貴子B	二宮 朝子D	飯尾 典子A



◆今月のロビー展◆

(十月一日~十月三十一日)
 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
 絵手紙レッドパール 絵手紙ひよこ
 *十一月の予定
 ウッド(組み木)いとこのこ(組み木)

◆ご恵贈お礼◆

◎ロビー生け花 九月度
 ◎川上美智甫 様(講師)
 ◎川柳にいほま 九月号
 ◎にはま川柳会 様

31	30	日
火	月	曜
みどり(茶道) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ)	ラージボール卓球教室 書楽(書道) つれづれ(俳句) のこのこ(組み木) 桃山D(卓球)	午前
桃山A(卓球)	墨友(書道) 百描会(美術) 桃山B(卓球)	午後

新しい楽しみ

(講座 書道教室)

退職したら第二の人生を心身共に健やかに過ごしたいと始めた趣味がテニスと書道。

生きがい創造学園に講座があることを知り早速申し込んだところ幸運にも受講できたようになりました。久しぶりに学生に戻った気分です。毎回新鮮な気持ちで受講しています。筆に墨を含ませ筆の動きに集中している時間は、快い緊張感を与えてくれます。墨の香りは、心を落ち着かせてくれます。なかなか思ったように筆を動かすことはできませんが、教室に入り四か月、回を重ねるごとに教室に行くのが楽しみになってきています。

私のモチベーションアップの要因は、熱心に学ぶ皆さんが醸し出す教室の雰囲気とほめ上手の温かい小野博先生のご指導にあるようです。「この線いいよ」「よく書けているね」実力はさておき、ほめていただくとうれしくなり頑張ろうと俄然やる気がでます。

同じ教室の皆さんと素敵な小野先生との出会いに感謝し、基礎をしっかり学んで上達したいと思っています。

緊張と不安の中で仕上げた第一回目的作品『天地玄黄』は、講座終了時に返却されること。成長の跡が見られるかどうか楽しみです。

これからも、自分のペースでゆっくりと楽しんでいこうと思います。

(中萩 横井 真与)



糸鋸に向い、無心に切っています ↑
「組み木サークル いとのこ」の皆さん



↑ 講座「書道教室」の受講の様子

組み木に魅せられて

(組み木サークル いとのこ)

私が組み木に出会ったのは木のぬくもりのある「雛人形」でした。すっかり魅了され、何時か作りたい。けれど不器用な私でも作れるかなとずっと思っていました。

退職後「四季の組み木教室」を広報で知り、運良く受講することが出来ました。

糸鋸機械を使うのは初めてで、最初は戸惑い、苦勞しました。教室を経て和気あいあいのサークル「いとのこ」に入会して5年が経ちましたが、木の材質や厚みによっても違い、糸鋸は私の思うようには動いてくれません。直線がカーブに、丸いところがいびつな楕円に、原案と違った動物等になることも度々です。

糸鋸に向い、無心に切っていると下手でもとても楽しいです。出来上がりの作品はまだまだですが、少しは上達したかなと自己満足し、次の作品づくりに挑戦しています。材料の調達・図案の提供・ご指導等全ての面で講師の藤井文江先生やサークルの先輩達に支えられて楽しいひと時を過ごしています。

何時か満足のいく作品ができ、卒業できる日を夢見てこれからもがんばりたいと思います。

(神郷 緒賀 実知子)

五・七・五に魅せられて

(川柳サークル やながわ)

私達川柳やながわの13名は、井原みつ子先生のご指導の下結成された教室を含め7年目のグループです。

毎月一回の句会は、いはいま川柳会の会報へ提出する3句、月例会用の3句の合計6句を頭を絞って提出しています。

毎日使っている日本語は、なかなか思った字数に収まってくれず、助詞一字で全く違ったものになり、深く考えれば考えるほど解らなくなったりで、言葉が魔物となります。

一生懸命考えてもなかなか出来なかつたのが力を抜いた時、ふっとヒラメキが空から降ってきたりして、それだけに奥深い言葉の魅力を感じます。

月例会が終わってホッとしても又次の月例会に向かっての句作りが始まり、一ヶ月が早く感じます。

齢と共に硬くなる頭の体操に、常にボーとして過ごさず、感受性を養い、駄作ながらも読み手の心に少しでも響くような句が作れたらと日々努力しています。

五七五の持つ魅力に少しでも興味のある方は、私達と一緒に頭の体操をしませんか。

(角野 山本 嘉恵)

学園歌壇

サークル「短歌みらい」

青田風わたる風情の消えゆきて休耕田に
草生い茂る 尾崎 幸子
南極海に氷河の崩れ哀しかり水の惑星の
温暖すすむ 徳永 康夫
築百年の屋敷を更地に戻したり家族の暮
らしの歴史偲びて 加藤 千春

サークル「短歌いずみ」

苦瓜の蔓ふらふらあと空に伸び風に遊ば
れ迷子となりぬ 深川 隆正
子規さんの絶句を教わり庭先に糸瓜育て
し十五歳の夏 神野優津子
産土の宇摩出合ひて四十年振り向く夫の
笑顔変わらぬ 福島 桂子

学園柳壇

講座「川柳教室」

夜空舞う夏の盛りの風物詩 野口美智子
大盛りをすぐ平らげる食べ盛り 伊藤たみ子
母植えた苗次々と花盛り 高橋 智子

サークル「やながわ」

嬉々として足湯楽しむ旅仲間 宮部 照美
堅物を骨抜きにする孫の声 山本 嘉恵
朝ドラの昭和の香りいとおしい 石倉 謙二

サークル「ねこやなぎ」

寄り添うて他人同士が早卒寿
ともしびの温さを糧にして生きる
八十路過ぎ兄弟愛がよく分かり
胸張って生きる昭和の子の沽券
講師 井原みつ子

学園俳壇

サークル「つれづれ」

草茂る休耕田に売看板 遠藤 隆一
新涼やサンダルのと残る甲 直野 光正
寄せ太鼓男法被に秋動く 亀井喜一郎

サークル「あすなろ」

マネキンの全裸を運ぶ炎天下 福永やすし
反芻の牛の遠眼や雲の峰 真田 靖枝
卯浪寄す対岸島古戦場 那須口静子

サークル「山茶花」

御朱印を双手で貰ふ遍路寺 白鳥 佳正
肘枕句作のうちの三尺寝 長尾 健治
一歳の児を抱きパパは踊りだし 石川久美子

避暑の宿誓子の色紙掛けてある

かなかなや文字の読めない古き句碑
梅雨明けや古刹に苔の羅漢仏

講師 阪上 史琅