

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)



「生きがい」紙の三百号達成

高齢者生きがい創造学園
代表者会 広報委員長

細川 衛

先月「生きがい」紙は、平成五年一月の創刊から二十五年、三百号を数えました。

事務局の統計によりますと、当学園を利用された延べ在籍園生は、昨年の年実績で十七講座、五十八サークル、五五、二五三人。学園創業以降では、二十五年間で百万人を超えるとのことでした。

学園保管の創刊当時の数号に目を通しますと、「青春、友情、夢、喜び、意欲、躍動、飛躍」などの言葉が飛び交い、紙面からはそれらの言葉が匂い立っている気がします。

三百号は単なる通過点に過ぎませんが、二十五年の間、毎月発行され続けた「生きがい」は、学園に集った諸先輩の日々の積み重ねであり、夢に向かって歩いた足跡でもあります。

人は誰も、今が一番若いと申します。明日より今日が若いと。燈台下暗しで、人は自分のことは大変疎いところが有るようです。

学園の玄関を入ると、真正面にサミュエル・ウルマンの詩「青春」が掲げられています。書かれたのは、元学園書道講師の小野先生で、現書道講師小野博先生のお兄様です。

原作者サミュエル・ウルマンは、ドイツに生まれ、ユダヤ系アメリカ人として事業に成功した人物で、八十歳の誕生日に「八十歳の年月の高みにて」という詩集を自費出版して、その巻頭に、この「青春」が載せられました。彼は事業家としても詩人としても特に有名ではなく、昭和二十年に当時の人気雑誌、リーダーズダイジェストに紹介されて世に知られることになりました。

私も、学園にお世話になって十六年を迎えますが、今年の寒さには勝てず、炬燵の番人を自認しています。学園の桜の冬芽も目立ってきました。かがんだ背を伸ばし、重い足を一步前に踏み出したく思っています。

9	8	7	6	5	2	1	
金	木	水	火	月	金	木	曜
さつき(生け花)	さつき(生け花) サンシャイン(写真)	美味しんぼ(料理) ソナタ(ピアノ)	絵手紙教室 書硯(書道) ドルチェ(ピアノ) ワルツ(ダンス) 亀池B(陶芸)	コーラス教室 墨友(書道) 山茶花(俳句) いとこのこ(組み木) 亀池A(陶芸)	弥生(生け花) メヌエット(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	ハーマニカ教室 書龍(書道) じやらんじやらん(傘く) 桃山D(卓球) 別子GG(ゴルフ) 亀池B(陶芸)	午前
	コーラスひろせ モーツァルト(ピアノ)	3Bフリージア(体操)	リスト(ピアノ) 亀池B(陶芸)	百描会(美術) ウッド(組み木) コーラスひろせ 亀池A(陶芸)	山雄会(カラオケ) なごみ(茶道) 桃山A(卓球)	コーラス教室 絵手紙あけぼの ベーターヴェン(ピアノ) コーラスひろせ 桃山D(卓球) 亀池B(陶芸)	午後

いつまでも元気に格好よく歩こう

(元気はつらつウォーキング)

「元気はつらつウォーキング」。平成28年度
中心に結成されたサークルを紹介します。某
製薬会社のドリンク剤のキャッチコピーに由
来するサークル名ですが、文字通り「みんな
でいつまでも元気に格好よく歩こう」という
のが設立の趣旨です。

昨年12月末時点での会員は26名(男性8名、
女性18名)、平均年齢70歳の若々しいサークル
です。

活動初年度の昨年は4月の設立総会を兼ね
た西条水都巡りを皮切りに、旧別子登山(満
開のツガザクラ)、金子山古戦場跡巡り、煙突
山、龍河神社、下部鉄道跡、垣生ロマンロー
ド巡り、東平、角石原、上部鉄道跡など6回
の行事をこなしました。ウォーキングを通じ、
今まで気がつかなかった郷土新居浜の歴史や
自然のすばらしさを再発見する事が出来まし
た。今年度は年間12回の行事をめざして現在
計画立案を進めています。

高齢になれば健康が何にも勝る宝物、歩く
ことは少しの努力で誰もが出来る最も簡単な
健康法です。来る者は拒まずというのがサー
クルのモットー、一緒に歩こうという方は是非
ご参加ください。お待ちしております。

(中萩 村田 哲雄)



銅山峰の春を彩るツガザクラ



(写真提供：元気はつらつ)

旧別子登山 歓喜坑にて

16	15	14	13	12	10	日
金	木	水	火	月	土	曜
メヌエット(ピアノ) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) 亀池B(陶芸)	書心(書道) アルカディア(ハーモニカ) 桃山B(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)	書楽(書道) あすなる(俳句) ねこやなぎ(川柳) さくら(茶道) 桃山D(卓球) 亀池A(陶芸)	いずみ(短歌) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	午前 午後
広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	書龍(書道) フレッシュ2009(歩く) 亀池A(陶芸)	コンテニュー(ハーモニカ) 桃山C(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)		ベートーヴェン(ピアノ) 桃山D(卓球) 亀池B(陶芸)	

SOS

(コーラスサークル ひろせ)

従姉に誘われて入会しました。

サークル二年目には「役」が回って来る事も知りませんでした。

手足が痛くても出来る、副代表でパソコン入力を引き受けましたが、殆ど仕事が回って来ませんでした。練習終了後のモップ掛けに精を出しました。

三年目、新入会員が少ないので、再び同じ役を受けました。

今回は仕事が回って来てホッとしました。

昔、やっていた事を思い出しつつ、イラストを入れてみたり、けっこう楽しくパソコンに向かいました。

四年目、新入会員が増々減り三名!

金の卵です。しかも、役を引き受けてくれそうなのは一名のみ!

その一方では、知人が講座に申し込んだけど、入れなかったとボヤいていました。

講座って初心者対象だった筈だけど。ベテランの方が多く、超の付くベテランの方迄いらしやるとか。

このままではサークルはどうなるのでしょうか?

「SOS」お代官様、どうかサークルの実状を見極めて、公平なる御処置をお願い申し上げます。

(泉川 武智 文恵)

只今、ピアノに挑戦中!

(ピアノサークル モーツァルト) 私は古希を過ぎ、第2の人生、途半ばです。新しいものへの興味はまだまだ尽きることがありません。

昔、子供の頃、ピアノの音が流れてくる家が私の夢でした。結婚し、わが子に夢を託して、ピアノ塾に通わせ、傍で聴くだけの楽しみでした。その後、子供は嫁ぎ、ピアノは家の中で眠ってしまいました。70歳を過ぎてピアノを弾くなんて想像だにしていまいませんでした。

それが、一昨年のある忘年会で、ピアノサークルに誘ってくれる人がいました。「ピアノの音色は、孤独と淋しさを紛らわしてくれますよ。年をとって習うピアノは、時間がある年寄りだからこそできる、飽きることのない、心のやすらぎをもたらす、素晴らしい楽器ですよ」と誘われ、「ピアノ」という言葉にときめきを覚えました。そして、勇気を出して、教室のドアを叩きました。その後、山内恵里先生はじめサークルの皆さんの温かい励ましによって、「ピアノに挑戦してみよう」と私の決意は、日々、確かなものになってゆきました。

今では、人生の楽しみも、一つ増え、今、私はピアノの前で楽しく練習しています。そして心も、以前に比べて穏やかになっています。そしてピアノの前では、まだまだ、頭も目も指も迷走することがありますが、先生はじめ、サークル生の皆さんが上手く指導してくださり、とても感謝しています。そして、また、レッスンの日には、先輩達の上手な音色を聴かせていたいただき、夢のような時間を過ごさせてもらっていることが何よりも幸せです。

私も数年後は、先輩たちのように鍵盤を自由に操り、素敵な音色を奏でたいと想っています。「成せばなる 成さねばならぬ 何事も」からピアノも修行だと思いついて、日々、ピアノから小さな安らぎをもらっています。

(角野 東原 昌美)

日曜	19	20	22	23	26	27
午前	墨友(書道) つれづれ(俳句) ウツド(組み木) 桃山D(卓球) 亀池A(陶芸)	書硯(書道) ドルチェ(ピアノ) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ)	書峰(書道) サンシャイン(写真) ソナタ(ピアノ) やまびこ(歩く) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	ピアノ10 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	書楽(書道) さくら(書道) のこのこ(組み木) 桃山D(卓球)	みどり(茶道) エリーゼ(ピアノ) 絵手紙ひよこ ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ)
午後	いとこのこ(組み木) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	やながわ(川柳) リスト(ピアノ) 桃山A(卓球)	モーツァルト(ピアノ) 桃山D(卓球)	なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	桃山B(卓球)	絵手紙すみれ 桃山A(卓球)

自筆の絵手紙で年賀状を

(絵手紙サークル あけぼの)

自営業に携わっていたため自由な時間が少なく、習い事は封印してきました。退職を機にまず絵手紙に応募したところ、競争率が高いと言われていたにもかかわらず合格しましたが、私の中で他に優先順位の高いものが出来てその年は辞退し、翌年再度応募し、運良く受講出来る事になり、今のサークルの皆様と出会えました。

絵は学生時代以来本格的に描いた事がなかったのですが、いつかは年賀状を絵手紙でという思いが強くなり、講座、サークルと4年経った今でも絵は思うように上達しませんが、和田静子先生が教えて下さる新しい技法が毎回新鮮で、月一回のサークルを心待ちにしています。念願になって、年賀状はすべて手描きで送ることが出来るようになり、自分なりに喜びを感じています。

もらってうれしい絵手紙、心癒される絵手紙、描いている時は日常の忙しさを忘れて子供心に返ったような幸せな気持ちになれる絵手紙。サークルの皆様の明るい笑顔に囲まれて楽しい時間を過ごしています。

(中萩 白石 眞寿子)

サークル二年目を振りかえって

(料理サークル 美味しんぼ)

男だけのサークルを立ち上げて二年目が終わろうとしている。一年目、十八名で立ち上げ二年目二十二名でスタート。新しいメンバーも加わり賑やかに二年目の第一回を迎えることが出来ました。

男だけのサークルですが、二人の先生(もちろん女性ですよ)に助けられ、わいわいガヤガヤ、しまった、間違った、これ日常茶飯事です。それでも楽しくわいわいガヤガヤ。毎回楽しく終わっています。

料理もメンバーの提案する一品を先生に入れてもらっています。(毎回ではないですが)。春には季節の野菜(タケノコ等)、魚(鯛)、夏は新居浜市の郷土料理に上げられているタコ、冬はいもたき。ちなみに私のリクエストは、魚料理です。今年も、三年目を継続して行きたいと思っています。

学園でお世話を頂いている園長先生他、スタッフのみなさんには、感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。

(中萩 村上 眞佐逸)

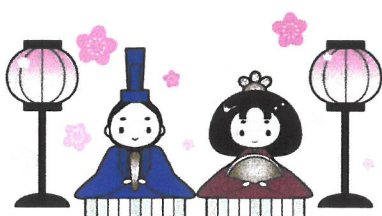
日曜	午前	午後
28 水	アルカディア(ハーモニカ) クロワッサン(料理) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	絵手紙レッドパール コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球)
29 木	別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	桃山D(卓球)
30 金	広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)

◆ご惠贈お礼◆

◎ロビー生け花 二月度
鴻上 美智甫 様(講師)
◎川柳にはま 二月号
にはま川柳会 様

◆今月のロビー展◆

三月十日 学園祭
*四月の予定
百描会 (美術)



川柳で自分史を目指す

(川柳サークル ねこやなぎ)

学園の講座で川柳を習い始めてから間もなく丸4年になります。

習い始め、自分の日本語の貧弱さにショックを受けた覚えがあります。

自分で望んで受講したはずなのに、これはすごい闇に迷い込んだのではと後悔もありましたが、とにかく前に進むことにしました。

肩に力が入る時期もありましたが、今は自分は初心者なのだから、思ったことを素直に表現すればそれでよいのでは、と開き直っています。

今はサークル活動にも馴染み、自分が言いたい、表現したいことの言葉探しが少し楽しみになっています。

講義の中で何度も教えられた「人の心情を五七五で読むこと」を心掛けています。

もう何年かすると私も終活を考える歳になります。自分史を川柳で綴れば面白いのではと考えています。

川柳の本質を知るのは今からだとも思っています。

サークルの皆様との係わりを大切にして賑やかに川柳を楽しみたいと思っています。

指折ってこれ脳トレと五七五

(船木 野上哲也)

お茶に出会えて

(茶道サークル さくら)

お茶を習い始めて五年余りになりました。年月を経てもなかなか覚えられず、右往左往するばかりです。

最初は歩き方、礼の仕方、お菓子の頂き方など一から学びました。

利休百首の一首目に「この道に入らんと思ふ心こそ我身ながらの師匠なりけれ」という詩があります。講座生になったとき、先生に教えて頂いた詩です。習おうと思う心があつて、お茶に出会うことが出来ました。

「この道に入らんとする心こそ」の教えはどんな事にも通じると思います。学ぼうと思う心が大切で、その心があれば道は開けて来るものです。

人生百年時代と言われていますが、健康長寿の秘訣はやはり明るく前向きに学び続けて行くことではないでしょうか。

お稽古の前に「ことば」を唱和しますが、それには感謝や思いやりの心を持ち、初心を忘れず、豊かな心で人々に接し、世の中が明るくなるようにと書かれています。

この「ことば」の唱和の度に心からこれを実行して、友人知人隣人と仲良く生活出来たら、少しはお茶の心に触れたのかも知れません。

世界が明るく平和でありますように！

(大生院 米澤 賢子)

書楽に入会して想うこと

(書道サークル 書楽)

早いもので書道サークル「書楽」に入会して、もう少しで一年になる。早く上手く書けるようになろうと思ひ、毎日筆を握ってきた。しかし、この頃になってやつと、筆に慣れたくらいで、字になっていない。

喜寿から始めた手習い、そうは問屋が卸してくるはずがないのである。二年目に向かつて、あせらず気楽に、そして筆が持てなくなるまで続けたいと思っている。

書楽は総勢三十三名。月二回のペースで例会があり、その時、小野博先生に朱を入れて貰っているが、先生の懇切丁寧な指導と、レベルに合わせたアドバイスの頭が下がる。

また、サークルは明るく温かい思いやりのある雰囲気、自然と書こうとする意欲が沸いてくる。

広瀬公園は、市民の憩いの場であるが、別子銅山時代から変遷を経て、今日に至っている。とりわけ、短大が閉校した後、高齢者の学舎として蘇ったことは、今更ながら諸先輩の「先見の明」の賜であったと思っている。

昨今、「人生八十」「人生百年時代」が言われているが、老後の第二の人生を有意義に送る、重要な選択肢の一つとして、学園の存在は大変有難く心強い。

今後とも高齢者の福音となることを願っている。

(中萩 下岡 秀光)

相談急増 ハガキによる架空請求

内容

「総合消費料金に関する訴訟最終告知」というハガキが届いた。訴訟や差し押さえなどを書かれており、怖くなってハガキに書いてあった電話番号に連絡したところ、「あなたは買った物の代金を支払っていないため、企業から訴えられている。弁護士に確認したが取り下げに間に合わないので、示談金として10万円をコンビニで支払うように」と言われた。全く身に覚えがないのに支払わなければならないのか。(60歳代 女性)

ひとこと助言

ハガキによる架空請求に関する相談が増加しています。

行政機関を装い、「未納料金の訴訟最終告知」等と書かれたハガキが自宅に届き、文面に「訴訟を起こす」「差し押さえ」などと法律用語を使って不安をあおり、ハガキに記載のある連絡先に電話をかけさせようとするものです。連絡をするとお金を要求されたり、電話番号等の個人情報を知られてしまったりするケースもあります。

このようなハガキが届いても、決して連絡してはいけません。

少しでも不安に思ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください

(消費者ホットライン188)

(独立行政法人 国民生活センター)

学園歌壇

サークル「短歌みらい」

人の名の瞬間には出ぬ母笑いしにそのもどかしさ今吾にあり
声だけが行ってきますと投げこまれ隣の孫は部活へ走る
花と実をつみて孫とのままごとは泥水入れし
コーヒーも出る
近藤八千世
船越 順子
瀬崎 貞三

サークル「短歌いずみ」

初詣済ませて雑煮を三度食べ二人ぼっちの正月終える
アレンジ球！中華に洋食スイーツも御餅よあなたは変幻自在
無造作に我をば撮る夫いて小さな怒りをデジカメは写す
寺村 洋子
西原麻奈美
近藤 美紀

学園柳壇

講座「川柳教室」

思うことなんでも言える友が居る
向かい風追い風どちらでもお出で
検査後妻のやさしさおかしいぞ
中野紀代美
高橋 智子
田坂 重忠

サークル「やながわ」

ときめきを覚えた君が側にいる
お勘定財布出す人探す人
愛託すやがて巣立ってゆく子らに
岩下 節郎
小野よしのぶ
加藤千代子

サークル「ねこやなぎ」

醸し出す味の深さにひと目惚れ
詳しくはホームページと言われても
さばさばと気持新たに明日へ向く
身を躲す金魚の優雅習いたい
伊藤 純子
伊藤 敏数
岡田 文子
井原みつ子

学園俳壇

サークル「つれづれ」

野良猫の視線鋭き寒の入り
穴まどひ札所巡りの迷い道
犬連れて渡る吊橋谷紅葉
青山 京子
藤本 進
村上 泰雄

サークル「あすなろ」

転宅のひとりの窓に後の月
冬夕焼け真紅に染むる砲台跡
山容を見て冬將軍の来たりけり
那須口静子
真田 孝夫
福永 立青

サークル「山茶花」

鐘楼に瑞香ただよふ札所寺
寒風やヘリの過りて谷吼える
どっさりの雪のせてゐる大鳥居
白鳥 佳正
長尾 健治
近藤 静

マラソン部男女混成枯野駆く
音楽祭のポスター濡らす氷雨かな
旧子爵邸由緒ある松手入れする

講師 阪上 史琅

幸せホルモン

(カラオケサークル 山雄会)

幸せホルモン(エルドルフィン)なる言葉ご存じでしょうか。人生百年と言われる昨今、心身とも健康でいかに高齢化社会を健康で、賢く上手に生きてゆくか非常に関心があると、思っています。

そのためには皆さんいろいろなことを実行されて居られるのではないのでしょうか、食習慣の改善、運動、スポーツ、趣味等々への参加です。

ここに、老けにくく、いつまでも健康で若々しく見られることが、簡単にできることがあろうか、と紹介してみました。

体内ホルモンを発生させることです。このホルモンの発生、生成させるには気持ちを幸せにしてやることです。

そのためにはいろいろな取り組みがあるようです。手取り早いのは趣味を生かすことでしょうか。

例えばカラオケをします。腹式呼吸をし、力いっばい声を張り上げることによる、腹筋の強化、ストレッチの解消、体力の強化維持、歌詞やメロディーを覚えリズムをとることにより脳内活性化ができます。

この後の作業が幸せホルモンの分泌を大いに促すのです。

一人カラオケも結構、人数の多少に関係なく、一人前で歌う等々、唄う場所はいろいろあります。達成感、満足感、上手に唄えた、拍手の笑顔が、楽しかった、上手に唄えた、拍手の笑顔が、幸せホルモンを多量に生成させるそうです。

このように、この生活からプラス志向に切り替えるようにしよう。

一日に一度は「ウフフ、エヘヘ」の笑いを、さあ今日もカラオケだアー。

(多喜浜 徳本 勝彦)



あかがねミュージアムでの第一回「音楽の集い」の一風景

★事務室からのお知らせ★

平成三十年 度

受講生募集について

講座受講生募集期間は、三月一日(木)から三月二十三日(金)までです。

三月号の「市政だより」に掲載予定です。

講座冊子の配布は三月一日からです。

生きがい創造学園・生涯学習センター・市役所・各公民館・交流センター等に「冊子」がありますので、必要事項をご記入の上、右記の申込先に提出してください。

※今年度再募集はありませんので期間内に必ず提出してください。

平成三十年 度サークル活動について

平成三十年 度サークル活動開始は四月十六日(月)第三週目からとなります。

サークル生のみなさまよろしくお願ひします。

お詫びと訂正 (二月号 P8)

学園柳壇 サークル「やながわ」を次のとおり修正します。

ふと思う私と同じ歳の母 山本 嘉恵
 嫌な過去だけ忘れた物忘れ 藤田 貴美代
 カラオケのエコーが俺を巧くする 石倉 謙二

第26回 平成29年度 学園祭実施内容

(平成30年2月13日 第2回学園祭実行委員会で決定)

＜テーマ＞ 学園は 新たな生きがい 出会いの場

＜日時＞ 平成30年3月10日(土) 10:00～15:00 (バザーは14:00まで)
(雨天決行)

☆学園祭グラウンドゴルフ大会 2月26日(月)9:00～12:00(雨天時2月28日)【学園グラウンド】

☆学園祭ラージボール卓球大会 2月27日(火)9:00～15:00 【市民体育館】

◎展 示 10:00～15:00

〈美術〉ロビー 〈俳句〉 111教室 〈書道〉 123教室
 〈川柳〉ロビー 〈生け花〉111・121教室 〈写真〉 123教室
 〈組み木〉ロビー 〈絵手紙〉 122教室 〈陶芸〉 112教室
 〈短歌〉121教室

◎公 演

演 目 〈ハーモニカ〉 10:00～10:55 212教室(階段教室)
 〈カラオケ〉 11:05～12:00 212教室(階段教室)
 〈ピアノ〉 12:10～13:05 212教室(階段教室)
 〈コーラス〉 13:15～14:10 212教室(階段教室)
 〈社交ダンス〉 10:00～11:30 本館2階ホール
 〈3B体操〉 11:30～12:30 本館2階ホール

◎バザー 〈うどん〉 10:00～14:00 学園北駐車場
 〈すし〉 10:00～14:00 学園北駐車場
 〈おはぎ〉 10:00～14:00 学園北駐車場
 〈陶芸サークル市〉 10:00～14:00 112教室前

◎茶 会 10:00～14:00 南側通路(雨天114教室)

☆お願い☆

◆園生の駐車場は、広瀬の池(亀池)西側のグラウンドとグラウンド南駐車場を利用してください。

◆バザー・茶会は、時間内をお願いします。