

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)

一年をふり返って



高齢者生きがい創造学園
代表者会 副会長 伊藤 勝美

去年5月より代表者会の副会長と、大変な役目を引き受ける事になりました。果たして私に務まる事ができるのかなと思いつつ、あつと云う間に一年が経ちました。何もわからないまま諸先輩方の後を追いながらでしたが、結果は役に立たなかつたと私の反省です。

定年退職後、何をして過ごそうかと思いつながら公民館に行ったときに、生きがい創造学園の講座を見つけて申込みました。運がよく一回目で趣味の料理教室に受かりました。友達と一緒に申し込んだのですが、友達は落選でした。次の時も友達はだめでした。講座が終わりクロワッサンのサークルに入ることが出来ました。このサークルも運よく一回で入ることができました。クロワッサンのサークルは、大勢の人が待っていてなかなか入れません。
さて今年も講座、サークルが新しく始まります。皆様、大きな夢や目的に挑戦することでしょう。

私達、代表者会・会員・講師・学園の皆様が一丸となって、この学園を盛り上げて、笑顔で楽しく、生き生きとして、手と手を取り合っていきたいと思えます。自分では若いつもりでも年には勝てません。適度な運動をして体力を保ち年齢よりも若く魅力的な人となり、そのためには自分自身努力をしなければなりません。
今年も会長と共に学園活動を活発に、より多くの人達と寄り添いながら進めて行きましょう。

去年は出来ないことが多かつたのですが、今年は身を入れて役員さん達に協力していきたいと思つています。

日曜	1 火	2 水	7 月	8 火	9 水	10 木
午前	書硯(書道) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ)	アルカディア(ハーモニカ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	墨友(書道) いとこのこ(組み木) 桃山D(卓球)	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)	郷土を歩く 四季の組み木教室 書峰(書道) ソナタ(ピアノ) サンシャイン(写真) じゃらんじゃらん歩く)
午後	生け花教室 桃山A(卓球)	桃山B(卓球)	コンテニュー(ハーモニカ) ウッド(組み木) 百描会(美術) 桃山B(卓球)	絵手紙はなみずき 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	コンテニュー(ハーモニカ) 3Bフリージア(体操) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	絵手紙あげぼの コーラスひろせ モーツァルト(ピアノ) のこのこ(組み木) 桃山D(卓球)

学園祭 ラージボール卓球大会



学園祭 グラウンドゴルフ大会
グラウンドゴルフ活動報告

第99回市GG協会親睦大会 4月21日(土)

【3R】 新居浜市GG場

団体 優勝 別子Dチーム 【293打】

政岡恵子 栗林正明 林アヤ子

藤原聖士 安永定子

個人 女性 優勝 政岡恵子 【45打】

総合 優勝 政岡恵子 【49打】

17	16	15	14	11	10	日
木	水	火	月	金	木	曜
書龍(書道)	桃山C(卓球)	家庭菜園教室 書硯(書道) ドルチェ(ピアノ) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ)	桃山D(卓球)	桃山C(卓球)	桃山D(卓球) 別子GG(ゴルフ)	午前
写真教室	アルカティア(ハーモニカ) 広瀬GG(ゴルフ)	男の料理教室 書心(書道)	ねこやなぎ(川柳) さくら(茶道)	弥生(生け花) 元気はつらつ(歩く) 広瀬GG(ゴルフ)	趣味の料理教室 俳句教室 ピアノ10	午後
桃山D(卓球)	3Bフリージア(体操) 桃山B(卓球)	やながわ(川柳) リスト(ピアノ) 桃山A(卓球)	いずみ(短歌) コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球)	なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)		

平成30年度 サークル一覧 (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	58 (23・35)	毎週 水・金	グラウンド	午前
2	別子GG(ゴルフ)	奥坂 功	75 (34・41)	毎週 火・木	グラウンド	午前
3	桃山A(卓球)	野口 憲一	38 (20・18)	毎週 火・金	212・卓球場	午後
4	桃山B(卓球)	岡部 保清	38 (11・27)	毎週 月・水	212・卓球場	午後
5	桃山C(卓球)	久門 薫	40 (12・28)	毎週 水・金	212・卓球場	午前
6	桃山D(卓球)	伏見 英昭	51 (24・27)	毎週 月・木	212・卓球場	午前
7	山雄会(カラオケ)	徳本 勝彦	42 (9・33)	毎週 金	211	午後
8	サンシャイン(写真)	三柴 三郎	52 (31・21)	第1 木	123	午前
9	亀池A(陶芸)	星加 誠	42 (13・29)	月・水	112	午前・後
10	亀池B(陶芸)	米山 英一	75 (27・48)	火・木	112	午前・後
11	あすなろ(俳句)	横山 正和	15 (5・10)	第2 月	121	午前
12	つれづれ(俳句)	亀井 喜一郎	13 (6・7)	第3 月	121	午前
13	弥生(生け花)	越智 美智代	19 (0・19)	第1 金	111	午前
14	さつき(生け花)	千葉 佳子	16 (1・15)	第3 金	111	午前
15	書硯(書道)	宮崎 石一	20 (8・12)	第1・3 火	114	午前
16	書心(書道)	小野 静枝	27 (4・23)	第1・3 水	111	午前
17	墨友(書道)	林 勇夫	29 (10・19)	第1・3・5 月	111	午前
18	書楽(書道)	藤原 年治	34 (6・28)	第2・4 月	111	午前
19	書峰(書道)	石倉 謙二	30 (9・21)	第2・4 木	111	午前
20	書龍(書道)	斎藤 哲雄	30 (7・23)	第1・3 木	111	午前
21	百描会(美術)	山田 茂	14 (5・9)	月	111	午後
22	さくら(茶道)	近藤 茂子	20 (3・17)	第2・4 月	114	午前
23	みどり(茶道)	岡 憲朗	14 (2・12)	第2・4 火	114	午前
24	なごみ(茶道)	水野 加代子	17 (2・15)	第1・3 金	114	午後
25	コーラスひろせ(コーラス)	山内 美南子	103 (13・90)	第2・4 木	212	午後
26	エリーゼ(ピアノ)	小野 富子	11 (4・7)	第2・4 火	211	午前
27	ソナタ(ピアノ)	小山 満子	10 (1・9)	第2・4 木	211	午前
28	ピアノ10(ピアノ)	畑田 真智子	12 (2・10)	第2・4 金	211	午前

事務室からのお知らせ

《事務室スタッフの変更》
 昨年度末に田岡満が退職いたしました。それに伴い今年度より、森賀英樹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。

31	30	29	28	25	24	日
木	水	火	月	金	木	曜
別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	書峰(書道) 亀池A(陶芸) 桃山C(卓球) 広瀬GG(ゴルフ) アルカディア(ハーモニカ)	ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ) 亀池B(陶芸) 桃山A(卓球)	このこ(組み木) 桃山D(卓球) 亀池A(陶芸) さくら(茶道) 書楽(書道) ライジボール卓球教室 グラウンドゴルフ教室	桃山C(卓球) 広瀬GG(ゴルフ) ピアノ10(ピアノ) 山雄会(カラオケ) なごみ(茶道) 桃山A(卓球)	桃山D(卓球) 亀池B(陶芸)	午前 午後

平成30年度 サークル一覧 (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
29	ドルチェ(ピアノ)	大西 武	11 (3・8)	第1・3 火	211	午前
30	メヌエット(ピアノ)	吉武 博	10 (2・8)	第1・3 金	211	午前
31	モーツァルト(ピアノ)	日野 富夫	11 (7・4)	第2・4 木	211	午後
32	ベートーヴェン(ピアノ)	田尾 朋子	10 (0・10)	第1・3 木	211	午後
33	リスト(ピアノ)	野村 隆志	12 (6・6)	第2・4 火	211	午後
34	コンテニュー(ハーモニカ)	藤田 哲夫	22 (9・13)	第2・4 月水	221	午後
35	アルカディア(ハーモニカ)	秋山 和雄	16 (9・7)	毎週 水	221	午前
36	クロワッサン(料理)	伊藤 勝美	26 (1・25)	第4 水	113	午前
37	美味しんぼ(料理)	秋山 和人	23 (23・0)	第2 水	113	午前
38	ねこやなぎ(川柳)	高橋 正明	17 (8・9)	第2 月	122	午前
39	やながわ(川柳)	山本 博満	13 (8・5)	第3 火	122	午後
40	やまびこ(歩く)	大塚 茂雄	27 (9・18)	第3 木	園外	午前～後
41	フレッシュ2009(歩く)	篠原 貢	30 (11・19)	第3 木	園外	午前～後
42	じゃらんじゃらん(歩く)	佐々木 則和	23 (8・15)	第1 木	園外	午前～後
43	「元気はつらつウォーキング」の会	保田 学	28 (10・18)	月1回 金	園外	午前～後
44	ワルツ(ダンス)	篠原 勝美	23 (10・13)	毎週 火	ホール	午前
45	3Bフリージア(体操)	米山 博子	22 (2・20)	第1・3 水	ホール	午後
46	ウッド(組み木)	飯塚 紀夫	13 (7・6)	第2・4 月	128	午前・後
47	いとのこ(組み木)	桧垣 一夫	15 (5・10)	第2・4 月	128	午前・後
48	のこのこ(組み木)	伊藤 敏	16 (7・9)	第4月 第2木	128	午前・後
49	短歌みらい(短歌)	徳永 康夫	21 (7・14)	第2 火	122	午前
50	いずみ(短歌)	山本 修三	13 (5・8)	第2 月	122	午後
51	絵手紙はなみずき(絵手紙)	岡田 良子	17 (2・15)	第2 火	111	午後
52	絵手紙なでしこ(絵手紙)	砂田 實	22 (3・19)	第2 火	111	午前
53	絵手紙すみれ(絵手紙)	小野 廣子	35 (2・33)	第4 火	111	午後
54	絵手紙あけぼの(絵手紙)	秋山 徳孝	21 (4・17)	第1 木	111	午後
55	絵手紙レッドパール(絵手紙)	伊丹 哲	22 (5・17)	第4 水	111	午後
56	絵手紙ひよこ(絵手紙)	越智 正	30 (6・24)	第4 火	111	午前
合計 56サークル 1,494人 《昨年度》58サークル 1,534人						

高齢者とダンス

(ダンスサークル ワルツ)

日本人の平均寿命が女性八十七才、男性八十一才の長寿国となった。又、健康寿命が女性七十五才、男性七十二才とその差、女性十二才、男性九才となっている。

これからの長寿社会を誰もが健康で長生きしたいと願っていることだと思ふ。

その為に必要なのは、バランスの取れた規則正しい食事と、適度な運動が車の両輪のように大切ではないでしょうか。

今、多様な運動ブームの中で高齢者とダンスについて考えてみたいと思います。

一、音楽に合わせて踊るから良いこと

① 中程度の運動強度なので持久力の向上

② 中性脂肪の減少などの改善が期待される

③ 脚の筋力やバランス機能の維持、向上

④ 転倒リスクの軽減

⑤ 音楽を聴きながら体を動かすという点

で生活の質や抑うつ状態の改善

二、注意すること

① 怪我の予防のため十分なストレッチング

② ゆっくりと自然な呼吸を心掛ける

③ 踊る前、運動中もこまめに水分補給する

三、効果

① 姿勢が良くなった、疲れにくくなった

② 身支度をきちんとするようになった

③ 音楽に身をゆだね軽快なステップを踏む

④ 気付いたら心身共に元気になっていく

これからの人生に交流の輪を広げ、潤い

と、張り合いのある生活を持続してゆきたい

と思っております。

(船本 篠原 勝美)

公演部
ハーモニカサークル



陶芸展示場

◇ご惠贈お礼◇

◎川柳にいほま 四月号
にいほま川柳会 様

◇今月のロビー展◇

あすなる(俳句) つれづれ(俳句)

*六月の予定

サンシャイン (写真)

短歌雑感

(短歌サークル いずみ)

短歌サークル「いずみ」は、泉寔先生を始め仲間一同、おらかな方達で、楽しい時間を過ごしています。

去年五月から、新しい仲間六人が加わりました。それぞれ個性のあるすてきな方達で、私としても刺激を受けています。又サークル以外に皆さんそれぞれで、短歌を学んでいると思います。

私も時々有名な歌人の作品について、鑑賞文を書くことを求められます。私は自分の歌を作ることに、汲々としているので、とても他の人の歌に、感想を述べる余裕などありません。それでも仕方がないから、あれこれと感じたことを書き連ねますが、人の歌をしっかりと読み取ることは本当に難しいです。

その人の背景を想像しながら、その人の心の内に入って、その人の気持ちになって……。でもこの様なことが出来れば自分の歌も、思いを込めた良い歌が出来るのだと思うのですが……。自分自身に心のゆとりを持たせ、物事をよく見て感じ、感動したことを、平明に詠って行くこと、いつも心に言いきかせています。

短歌は独特のリズムがあって面白いです。短歌教室が又開かれることでしよう。皆さんぜひ御参加ください。お待ちしております。

(多喜浜 柚山 君代)

私のピアノ

(ピアノサークル メヌエット)

友人との何気ない会話から、我が家へピアノが引越して来た。

友人の娘さんが小学校の頃習っていて、「先生から素質があるって褒められて期待しとったんよ」とのこと。四十年前のこと。

その後、ご主人の転勤で九州へ行き、子供はピアノにまったく未練が無かったそうので、実家に忘れられた様に置かれていた。

私は嬉しくて頂くことにした。高橋恵里先生のご紹介で運送屋さんにお願ひし、部屋を片付け受け入れた。調律師さんにも来てもらった。

さて、ピアノを開けてみると、鍵盤の間に挟んでいるフェルトはほとんどのじに食われていた。調律師さんが「これはいいピアノだけど修理代が大分かかります」と言う。でも、もう私のピアノだ、修理しかない。「サービスマスから」と鍵盤ごと持って帰った。

後日、黄色味がかかった鍵盤は真っ白にとりかえられ、組み立てて調律すると、見事なピアノになった。もちろん我が家の財政は相当苦しくなったが……。あれから三年経ったが私の腕は一向に上達しない。

しかし、ピアノの音を聴くだけで幸せな気分になる。先生は優しく指導してくださるし、サークルの仲間も仲良しだ。これからも足を引つ張りながら行きますね。

(高津 石井 和美)

うわあー！ 気持ちいい

(卓球サークル 桃山C)

今春も暖かい陽気により、木々も芽吹き、心も身体もウキウキ弾みますね。特に学園周辺の桜は自分が幼少期に両親に連れられて、花見に来た時の美しい情景が未だに脳裏に焼き付いています。

私は元来、体育会系が大好きで平成十二年度に定年退職し、体育振興事業団から各種スポーツ施設を管理してきました。その後十九年度に軽スポーツ教室を受講し二十年度に桃山C卓球サークル、二十七年に別子GGに入会させていただきました。何れのスポーツにしても指導を仰ぎ、楽しみながらすることが長続きすることだと思います。

桃山Cチームでは年に4回の大会を実施していますが、四十名の仲間が日頃の練習の成果を発揮してスーパープレー、珍プレーあり充分楽しんでおります。

十一年前に六十八才で始めた私の腕前では、全日本卓球ラージボール選手権大会には、当分の間、出場できません(笑)また桃山会4チームで桃山杯、学園祭で大会を持回りで開催していますが友好と親睦の和が広がり大変有意義であります。

最後になりましたが事務局の皆さんは、何時も気さくに明るい笑顔で接していただきありがとうございます。

本当にほんとうに

(大生院 野々下 栄)

詐欺メールにご注意を！

広報委員 高橋 正明

先日左のようなメールを受信しました。不審なメールは開いてはダメなのは常識として承知していただいていたのですが、差出人が三井住友銀行となっていた(と思っただけ)ので、疑問を持たずに開いてしまいました。しかも、ご注文にSNBCダイレクトインをクリックしてしまいました。

すると、銀行名、口座番号等を入力するようになつていたので疑問に思ひよく見ると差出人は三井住友銀行ではなく二井住友銀行でした。ありや！詐欺メールだと気付いた次第です。銀行名や口座番号等は入力しませんが気持ちは悪いので被害は無いと思っております。

差出人: 二井住友銀行 kokuseinfo@acpttduirxirgnbgngmakrep.com
件名: SNBCダイレクト<>指定口座への振込入金のご連絡<>
日時: 2018/04/17 4:16:49
宛先: <masata2600@docomo.ne.jp> masata2600@docomo.ne.jp

いつも二井住友銀行をご利用いただきありがとうございます。

メール通知サービスです。ご指定の口座に振込入金がございました。詳しい内容は、SNBCダイレクトにログインして「通知履歴照会」よりご確認ください。

ご指定口座: 本店普通口座番号***5416
通知間隔: 都度通知
振込入金件数: 振込17件

2018/04/17 04:16現在 (通知番号: 000002131563)
(契約者番号: *****8453215)

SNBCダイレクトログイン
<http://duzddzxxiaroneidbfqk.games/>
IZHRZHNOUJ6K1G15MOQLLOKQ1PN8iteMlcifoELhyffo9aoTf

生きがい三月号 学園俳壇の訂正

サークル「あすなろ」

冬夕焼け真紅に染むる砲台跡 真田 孝夫
の作者を、真田 靖枝 に訂正いたします。

お茶を楽しむ

(茶道サークル なごみ)

学園の講座の中に、長年の夢である茶道を見つけ申し込んだのは十年以上も前のこと。講座終了後は「帛紗の四方捌き」に憧れサークルに入りましたが、今では当時の認識不足が恥ずかしく思います。

なごみに入って間もない頃の穏やかな日のこと。ゆったりとした静寂に包まれた部屋にお釜の湯がシュンシュンと音を立てていました。金村裕美先生から「皆さん何か聞こえませんでしたか」の問いかけに、先輩が「松風ですか……」と。その時に受けた、これぞ茶道だという新鮮な感動は、印象深いものでした。

稽古が進むにつれてお点前の種類も多くなり、複雑な花月手前ではいつも悪戦苦闘しています。形だけでなくお道具・書など数多くの伝統文化と深く結びついていることも折りにふれ、先生がお話ししてくださいます。

茶花やお菓子は魅力の一つでついつい話が盛り上がり、茶道の静のイメージから離れることも多いのですが、和やかな楽しい雰囲気でお稽古をしています。

茶道には「和敬清寂」という大切な奥深い、素敵な言葉があります。その心を習って、ゆっくりとお茶を楽しみたいと思います。

(船木 河野 佳子)

学園歌壇

サークル「短歌みらい」

つとつとと名も知らぬ鳥そばに来て草引く吾に話あるごと
伊藤 康子

「農家には連休なんか無いんだよ」田植え準備の父はつぶやく
竹内 芳子

燃え盛るとうどおくりをとり囲む人らの上にドローンがまわる
近藤 伸恵

サークル「短歌いずみ」

山奥のひなびた風情求め来て人間に会い心とめる
尾藤 文子

おい・あなたそう呼び合える関係を羨ましいと思う春風
加藤 高昌

禅寺の白木蓮の花芽(かが) 光る春へと向かう銀の輝き
林 勇夫

学園柳壇

サークル「やながわ」

ときめきは若さの証まだイケる
河端 輝満

オレはまだ枯れては居ても落ちてない
合田 修身

気が抜けぬどの兄弟も高齢者
竹内 信夫

サークル「ねこやなぎ」

鬼は外歯は丈夫かと豆が言う
公文眞美子

心にも開けておきたい非常口
近藤 茂

まつすぐに歩けば道はついて来る
白川 英男

学園俳壇

サークル「つれづれ」

草の芽の生き生きぶりに喝貫う
講師 井原みつ子

椿咲く樹下の花びらセピア色
片上 信子

葉桜の木漏れ日の下風抜ける
白石眞壽子

春立つや赤いベストの父卒寿
高橋 智子

雪嶺の裾野に古刹一茶句碑
森実みよこ

車窓より眼下に穏やか春の海
越智富貴子

朝寒の一日はじまる厨かな
石川伊津子

大鉄塔終日唸る寒の入
講師 阪上 史琅

夜は猪の鋤焼の出る狩の宿
餅の儼削る包丁の背を使い