

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)



「絆」

高齢者生きがい創造学園
代表者会体育委員長

越智 和人

最近「人生一〇〇年時代」の言葉を見聞きすることが多くなりました。昭和一〇年+α生まれの私には想定外のことのように考えています。しかし年々平均寿命が延びる現在、人生一〇〇年は無理としても心身共に健康で一年でも長く人生を謳歌したいものです。

私は、転勤族で一〇回以上の転勤をした為、地域社会との「絆」がほとんどありませんでした。定年退職後は生まれ故郷に住むようになりましたが、四〇数年間の空白は如何ともしがたく、孤立をさける為に地域社会との「絆」を如何にして作っていくかが課題でした。最初に始めたのは、地域の自治会や老人会に加入し、行事等に積極的に参加すると共に、役員も引き受け少しずつ顔見知りも増え地域コミュニティでの居場所ができるようになりました。

次は、趣味等を通じての「絆」づくりです。「今日も行くところがある」「今日も用事がある」これは認知症予防に必要な要件の一つと言われています。退職後時間を持て余していた時、平成一七年に学園の存在を知り三年続けて、男の料理教室、コーラス教室、軽スポーツ教室を受講し、現在はグラウンド・ゴルフとコーラスのサークル活動を楽しく行い、同志としての「絆」を深めています。

当学園は、趣味を作る場、趣味を生かす場、未知の世界を学ぶ場で認知症予防に最適な所であり大いに貢献してきた歴史があります。この学園の良さは同じ屋根の下で学び活動することで生まれた強い「絆」ではないでしょうか。二〇数年続いてきた学園コミュニティや学園生の「絆」が分断されることなく、この「広瀬」の地で後に続く者の為にも一年でも長くこの学園が存続されることを願うばかりです。

日曜	1月	2火	3水	4木	5金	9火
午前	午前	午前	午前	午前	午前	午前
午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後
コーラス教室 グラウンドゴルフ教室 墨友(書道) さくら(茶道) のこのこ(組み木) 桃山D(卓球) 亀池A(陶芸)	コンテニュー(ハーモニカ) 百描会(美術) 桃山B(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) 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)	書龍(書道) サンシャイン(写真) じゃらんじゃらん(傘) 桃山D(卓球) 別子GG(ゴルフ) 亀池B(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)	短歌みらい 絵手紙なでしこ
午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後
生け花教室 リスト(ピアノ) 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	3Bフリージア(体操) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	絵手紙あけぼの ベーターヴェン(ピアノ) 桃山D(卓球) 亀池B(陶芸)	山雄会(カラオケ) なごみ(茶道) 桃山A(卓球)	幸齢社会を賢く生きる やながわ(川柳)		

生け花教室に参加して

(講座 生け花教室)
 猛暑が終わり、秋風の涼しさを感じる季節になりました。
 私は、今回初めて生け花教室に参加しました。

学園での教室やサークル活動が多くある事は聞いていましたが、活動の広さにびっくりしております。

月1回の教室で、まだ多く学習していませんが、先生のお手本を元に花を生けています。お手本を真似ても思うように生けられません。神野早希子先生の手直しで何とか帰っています。教材も知らない花が多く、名前をメモしながら覚えていく状態です。

同じ教材でも、個々により生け方が異なり、いく通りもの出来栄えに感心しながら学習の時間を楽しく過ごしています。

家に帰って即、生けていますが、なかなか同じようにできなくて……四苦八苦しながら、床の間に置いています。それでも花があるだけで、部屋が明るくなり心が和みます。

主人も生花に興味を示し、この花は？と聞いてきます。生け花を介して主人とのコミュニケーションが弾みます。又、学園に参加する機会が出来て、多くの方々とお会いして挨拶を交わしながら、人との輪が広がっているのを感じ嬉しく思っています。

月1回の参加ですが、楽しみにしております。頑張りながら、趣味として生かさせていただきます。

(中萩 誉田 小夜子)



講座「生け花教室」の授業風景

19	15	12	11	10	9	日
金	月	金	木	水	火	曜
3 B 体操教室	俳句教室	趣味の料理教室 ピアノ10 広瀬GG (ゴルフ) 桃山C (卓球)	郷土を歩く 四季の組み木教室 書峰 (書道) ソナタ (ピアノ) 別子GG (ゴルフ) 桃山D (卓球) 亀池B (陶芸)	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) 亀池A (陶芸)	みどり (茶道) エリーゼ (ピアノ) ワルツ (ダンス) 別子GG (ゴルフ)	午前
なごみ (茶道)	山雄会 (カラオケ)	山雄会 (カラオケ) 桃山A (卓球)	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) 亀池B (陶芸)	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)	午後

初めて学園に入園して

(講座 書道教室)

ずーっとと書道を習ってみたいと思つてい... ました。独身の頃に何度かペン習字をやつて... みました。思うように上手にならず、練習も苦痛になり結局は長続きせず終つてしま... いました。今回学園の書道教室の事を... お友達から聞き、是非私も習つてみたいと申... し込みました。

道具は特に決まった用意もいらず、子供... の使つていた物で充分との事でした。書道... を希望されている方は、きつと上手な人ば... かりだろうと思いましたが、恥をしのんで... 少しでもきれいな字を書けたらと願ひ、私... の書道教室は始まりました。

代表という役もありましたが、皆さんの... 習字にとりくまれる熱心な姿、又温かい教... 室の雰囲気にも包まれ、小野博先生の丁寧な... ご指導を受けて、始めは二時間が長く感じ... られましたが、今は、お隣りの方のをみせ... て頂いたり、心に余裕が出来、楽しい時間... を過ごしています。

時々の長い時間の練習より、短時間でも... 毎日の練習が上達の道と先生からのお教え... をなるべく実行をと心がけています。

来年产まれてくる孫の命名を筆で書けた... らと、夢に見、何事も一日にしてならずを... 心に秘めて続けていきたいと思ひます。

(宮西 加藤 康子)

平成30年度 創造学園 桃山杯ラージボール卓球大会

日時 平成30年9月11日(火) 9:00~15:00

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) 66名

Table with 4 columns: Rank, Group, Name, and Position. Aグループ① results.

Table with 4 columns: Rank, Group, Name, and Position. Bグループ① results.

Table with 4 columns: Rank, Group, Name, and Position. Aグループ② results.

Table with 4 columns: Rank, Group, Name, and Position. Bグループ② results.

Main event schedule table with columns for Date, Day, Time, Location, and Activity.

新居浜を歩こう

(講座 郷土を歩く)

私が、「郷土を歩く」を受講した目的は、退職後の怠惰な生活で過去最高にまで増加した体重の抑制のためでした。ただ年長者が多いだろうし、年六回と回数も少ないので、やらないよりはマシかな位の軽い気持でした。ところが、いざ参加してみると、受講者の方々の予想外の健脚ぶりや、今迄全く知らなかった各地区の歴史や、遺跡・旧跡の多さ等驚きの連続でした。

県外在住時、郷土の紹介と言うと、別子銅山で発展した住友の町である事、盛大な太鼓祭りの事位しか話すことの出来なかつた自分の無知を思い知らされました。大雨での延期もあり、未だ二回の参加ですが、次回以降を楽しみに心待ちにしています。

ひとつ希望を言わせてもらえば、市内全域を網羅して頂けたらという事です。現行プログラムでは、川西地区、川東西部地区等を歩く機会がありません。これらの地区にも必ず、すばらしい歴史や遺跡・旧跡が有るのではと思われて大変残念です。

スタッフの方々の日程や気象、安全面や講師の方の確保等、多くの難題があると思います。一年で無理なら二年計画にするとか、何とか工夫を凝らし、「郷土新居浜を歩く」にならないか、ご検討いただければ幸いです。

(船木 小野 賢一)



講座「郷土を歩く」の寸景(阿弥陀寺にて)

日	曜日	午前	午後
29	月	ラージボール卓球教室 書楽(書道) ウツド(組み木) 桃山D(卓球)	墨友(書道) コンテニュー(ハーモニカ) 百描会(美術) いとのこ(組み木) 桃山B(卓球)
30	火	みどり(茶道) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ)	桃山A(卓球)
31	水	書心(書道) アルカディア(ハーモニカ) 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)

◆今月のロビー展◆
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
ウツド(組み木) いとのこ(組み木)
のこのこ(組み木)
四季の組み木教室(講座)

◆ご惠贈お礼◆

◎ロビー生け花 九月度

鴻上 美智甫 様 (講師)
神野 早希甫 様 (講師)

◎川柳にいはま 九月号

にいはま川柳会 様

幸齢社会を楽しく生きたい

(講座 幸齢社会を賢く生きる)

高齢者：私にはまだ程遠いものと思
っていました。退職した後はストレスも無
く、好きな旅行もして楽しいことがいつぱ
い待っている、と暢気にかまえて。
確かにストレスは大幅に減り、のんびり
過ごすことができました。

しかし、突然病に見舞われ入院。ようやく
退院できたと思えば、今度は母が急逝。
「そうか。年齢を重ねる、とはこういうこ
となんだ。着実に高齢者に向かっている」
と認めざるを得なくなりました。

「幸齢社会」何て絶妙なネーミングでし
よう。第一回の山本光博先生の「歌」の想
いによせる情熱と変わらない歌声に、生き
る力を頂きました。

また、白石友子先生の講義では「健康と
は、からだどころと周りの人との関わり
が良い状態のこと」納得です。「不幸自慢
をしない」の言葉には、思わず頷いていま
した。

そして、谷口淑子先生の学ぶ・遊ぶが一
体化した生き方は、尊敬しかありません。
私も、週四回の軽い運動を続けながら、
脳活性化のため講義をいくつか受け、高齢
社会を「賢く」は難しいかも知れないけれ
ど「楽しく」生きたい思います。

(金子 酒井 真理子)

一枚の板が大変身

糸ノコで組み木のおもちゃを作ろう

(組み木サークル いとのこ)

一枚の板から生まれる不思議なおもちゃ。
組み木に挑戦しよう。一枚の板を糸ノコで切
り出し、組み木のおもちゃを作るプランです。
デザインシートの中から好きなものを選び、
板に貼りつけます。シートにそって糸ノコで
切る作業は慎重に、ていねいに。紙やすりで
断面をすべすべに磨き、最後に好きな色をぬ
ります。又、講師の藤井文江先生のサポート
で楽しく製作できます。洗練されたフォルム
はインテリアにもお勧めです。

世の中には「組み木作家」なる人がいて、
型紙付きの木もたくさん出ています。自分で
デザインを考えられればいいのですが、私に
はそういう才能は無いらしいのです。残念！
ですが作るのとはとても楽しいので、私はやっ
ぱり職人タイプなのです。

最近TVゲームが全盛となり、手を使って
遊ぶ事、創る事が極端に減ってきた今、子供
達の豊かな創造力を育む木のおもちゃ「組み
木」の普及を通し、ものづくりの復権と子供
の未来を想像する事の一助となるとも考えて
います。

良き師、良き仲間の出会いに感謝しつつ、
これからも楽しめていけたらと思います。

(中萩 島本 信子)

あこがれのピアノ演奏

(ピアノサークル ソナタ)

ある旅行先のホテルのラウンジでゆった
りとコーヒー等飲みながら…素敵なピア
ノの演奏を聞いたことが今でも心に残って
いる。何とも落ち着いたメロディでひと
きを癒してくれた。

その時、私もあのように人に聞かせるピ
アノが弾けたらいいのになあ。弾けるよう
になりたいなあと思っただけがきっかけ。

定年後に暇が出来たら習いたいと思っ
ていたが、なかなか思うように弾けない。ま
ずやる気が起こらないと出来ない。何回練
習してもスラスラ弾けない。感情のこもつ
た演奏が出来ないが、仲間がいるから頑張
れる。

弾きたくない時は弾かない。仲間とわい
わいさわいで食事して、また少しづつピア
ノに向かってみる。そんな生徒を山内恵里
先生は叱りもせずいつも変わらず優しく教
えてくれる。一年に一回の発表会には、練
習の成果を発揮して先生に喜んでいただき
たいのに何年たってもうまく弾けたと思っ
ていない。

でも私の夢は二、三曲でもいい。自宅に
お友達を呼んで、お茶をしながらゆったり
と私のピアノ演奏を聞いてもらえるように。
スラスラ弾ける曲を目ざして今日も暑い
けどピアノに向かって頑張りたい。リズム
とメロディと感情に乗って、楽しい人生を
送れるようにしたい。

(高津 矢野 春美)

「はるちゃん」のこと

(川柳サークル やながわ)

今治に、山の仲間から「はるちゃん」と呼ばれ、親生まれ、尊敬されている人がいる。御年93才の現役山男である。2016年2月25日の朝日新聞愛媛版に、四段抜き、カラー写真付きで特集されている。

記事によると、高知新聞社提唱の「四国百山」を完登し、愛媛県内の地図に名前が載っている1000m以上の山110余りにも立ったそうである。

90才を超えてからも、厳冬の石鎚や寒風山にも登られているばかりでなく、私のようなヘナチヨコ愛好者には手も足も出ないような、どうも鼻肩目に見ても人間の歩く道には見えない悪路、難路をも歩かれています。

私の憧れの「スーパージョッキー」であるが、一番の驚きはその経歴である。若い頃から山岳部で鍛えられたバリバリの山男かと思いきや、「はるちゃん」が山登りを始めたのは、70代の中頃、5年余りの長患いの後、健康回復の助けになればと、近場の山に登り始めたことからだそう。で、「地図で、登った山に印を付けるのが楽しくて…」続けるうちに、ピークハンターになつていたとか。GPSやパソコンを使いこなし、ネットに登山記の投稿をされている。

最近では単独行が多いようであるが、いつまでもお元気で山登りを続けてほしいと思う。私は一度だけお会いしたことがあるが、また、いつかどこかの山でお会いできることを楽しみに、ヘナチヨコ登山を続けて行きたいと思つている。

(船木 合田 修身)

学園歌壇

サークル「短歌みらい」

核がもつ惨さを二度も受けし国これでよいのか
態度曖昧
渡部 悟

しずかなる朝の霜晴れ葉桜の散りそむるなり
秋は立ちゆく
三好寿恵子

庭隅で始めて採れたる茗荷を刻みソーメンに暑
さふきとぶ
近藤佳代子

サークル「短歌いずみ」

マネキンに古着を着せし案山子なり目はぱつち
りと薄紅付けて
林 勇夫

若き日の郡上踊りに酔い痴れて見よう見まねで
夜更け忘るる
深川 隆正

空澄みてトンボ飛び交い秋めきて太き向日葵う
なだれ見ゆる
金子 由美

学園柳壇

サークル「やながわ」

昇き夫には命がけだぞ太鼓寄せ
見栄張って据えた庭石今は邪魔
思い出がふあつと座る写真帳
合田 修身
竹内 信夫
村上 省二

サークル「ねこやなぎ」

悲喜みんな半分こして半世紀
悪友というが一番好きな友
わたしは水あなた好みが変わります
白川 英男
高橋 正明
竹内 睦子

生きる火を消させはしない支援の輪
講師 井原みつ子

学園俳壇

サークル「つれづれ」

清らかに目覚める今朝の古代蓮
スーパージョッキーのチラシにうなぎあふれけり
夏休みデイズニーで光るペアリング
寺村 洋子
服部 順子
明星 妥子

サークル「あすなろ」

連日の猛暑にうだる半円球
合歓咲くや行きて戻りの通る道
青空やビルの跡地に植木市
泉 百合子
石川伊津子
横山 正和

鯨墓拝みて海女が海に入る
耕耘機爪にげんげのついてゐる
札所まで一里の標石蔦からむ

講師 阪上 史琅