



### 長い人生 余生をどう過ごすか？

(講座 グラウンドゴルフ教室)  
70才の手習いではないですが、今年初めて当学園グラウンドゴルフ教室に入学いたしました。

私も若い頃より野球、ソフトボール、今はゴルフとスポーツは大好きです。友人より「グラウンドゴルフしてみたら」と言われましたが、シニアスポーツくらいにしか思っていないでした。いざやってみると、大変繊細で頭を使うし体力も使うしルールもゴルフとは全々違うことがわかりました。

昔私の母がグラウンドゴルフに出会い、毎日楽しい楽しいと出かけていたことがやると私にも今はよくわかる様になりました。母が使用していたスチックとボールを私も使っている今日この頃です。グラウンドゴルフで体力を付けて公民館活動、自治会活動又学園活動に力を入れ、子供や孫に介護をしてもらわなくても良い体力作りをしてまいりたいと思います。

県でも本年より、スポーツ文化部を新設したそうです。トップアスリート、パラアスリート又ジュニアアスリートの育成又シニア団体と言われる『日本スポーツマスターズ2020』の開催、レクレーションスポーツの普及促進を通じた『まちづくり』など『スポーツえひめ』の実現を図っています。新居浜市も県に負けない『スポーツにはま』にいたしましょう。

(角野 内田 健二)

### 男の料理教室を受講して

(講座 男の料理教室)  
専ら「わたし食べる人」でしたが、「わたし作る人」という思いつきに一念発起して本講座に申し込みしたところ、受講が叶いました。

本講座は、講座名のとおり男性24名で、4班各6名の班別構成になっています。実習は、最初に講師から4〜5品のメニューにそって食材と調理手順の説明を受け、講師の指導を受けつつ料理を完成させ、試食・片付けの手順で行われます。

料理未経験の私でしたので少なからず不安でしたが、近藤恵美子・土岐和子両先生のお人柄による優しくわかりやすいご指導によつて緊張が解けました。また、各班員が各々手際よく役割分担して料理を仕上げていく様は、見事で感心させられました。私も後れないように付いていきました。

今や5回の実習を終えましたが、両先生の御指導と班員の連係で完成した料理は、毎回美味しく楽しく頂いています。

私の思いつきは未だ達成していませんが、この受講を契機に時々男子厨房に入り、妻の補佐を務めています。

両先生の御指導と班員のスキルを頼りにより一層実習に励みたいと思っています。

(船木 河野 義彦)

日曜	10月	11月	12月	13月	14月	17月
午前	書楽(書道) あすなる(俳句) ねこやなぎ(川柳) 桃山D(卓球) 亀池A(陶芸)	家庭菜園教室 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)	書道教室 アルカディア(ハーモニカ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) 亀池B(陶芸)	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)	俳句教室 3B体操教室 ピアノ10(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	コーラス教室 ラジオボール卓球教室
午後	桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	絵手紙はなみずき 桃山A(卓球)	コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球) 亀池B(陶芸)	コーラスひろせ モーツァルト(ピアノ) のこのこ(組み木)	山雄会(カラオケ) なごみ(茶道) 桃山A(卓球)	ピアノ教室 書楽(書道)

### 球を追いかけて

(講座 ラージボール卓球教室)

こんにちはわあ!

ラージボール卓球を始めて二年目になります。きっかけは、友人の誘いでした。最初は躊躇していた私でしたが、今ではとても感謝しています。

ラージボールのご指導して下さいさる曾我部照正先生、野口憲一先生は、とてもいいに優しく教えて下さいます。お陰様で、運動音痴の私ですが、一年目よりは少しは連打できるようになった気がします。

休憩時の友達とのおしゃべりも楽しく、そしてまた、汗を流し、月二回のラージボール卓球の日を楽しみにしております。

卓球を通し、体力作りに、そして何よりシニアライフを楽しみむ為に続けていきたいと思えます。

ひたひたと忍び寄る老いに負けてはいられないのです。

『私らしく 私以上に 今を生きる』  
皆様も一緒に、生きがいを持ってスポーツを楽しみましょう。

(高津 曾我部 すみれ)

### 誤りと訂正

11月号・6頁『想定外』 活動ストップの作者が「日野賢治」とあるを「日野健次」に訂正いたします。

### 小豆島親睦旅行

(ピアノサークル モーツアルト)

素晴らしい秋晴れの中、早朝の広瀬から小豆島向け出発しました。フェリーでは、たくさんバスの乗り、満席の状態でした。無事土庄港に着き、岩に書かれた「絵手紙」を鑑賞。続いてエンジェルロードへ、干潮の中、対岸の島まで歩いて渡りました。

ここには、恋人たちや、外国人もたくさん来て楽しんでます。そして旅行の最大のお楽しみ昼食は、エンジェルロードが眺められるホテルにて頂きました。二重の折り詰め料理、小豆島そうめん、鍋物他ご馳走を頂き、大満足。

次の目的地は大観音です。はじめに有難い説法を拝聴して、大観音のご神体の中をエレベーターで上がり 頭部から周りの景色を楽しみました。

そして寒霞溪へ。ここでは、観光客であふれていて、ロープウェイに乗る待ち時間が1時間後。フェリーの時間を考えて、バスで降りました。このおかげで、紅葉のトンネル内を、山頂は最盛期過ぎ、中腹は素晴らしい最盛期。そして麓はみどり残りグラデーションが良かったです。

最後の観光地はオリーブ園。スタッフの方に説明を聞きながら園内を散策、そしてお土産を買い込み、帰宅の途につきました。大きなトラブルもなく大いに楽しんで、全員で無事帰りました。さあ、来年はどこに連れて行ってくれるのでしょうか。

(中萩 尾藤 哲郎)

日	曜	午前	午後
17	月	墨友(書道) つれづれ(俳句) さくら(茶道) ウツド(組み木) 桃山D(卓球) 亀池A(陶芸)	百描会(美術) コンテニュー(ハーモニカ) いとこのこ(組み木) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)
18	火	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)	やながわ(川柳) リスト(ピアノ) 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)
19	水	書心(書道) アルカディア(ハーモニカ) 広瀬GG(ゴルフ)	陶芸教室 3Bフリージア(体操) 桃山B(卓球)
20	木	写真教室 書龍(書道) フレッシュ2009(歩く) のこのこ(組み木) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	ベートーヴェン(ピアノ)
21	金	メヌエット(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)
25	火	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)	生け花教室 絵手紙すみれ 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)



サウスポーのピアノニスト

(講座 ピアノ教室)

幸か不幸か私は左利き(サウスポー)である。世の中、右利きの人が圧倒的に多く、数ある道具(例えばハサミ)が右利き用である。左手ではまともに使えない。不自由を感じないのは、ハンマーとノコギリ位だ。さて、今年度は運よく、初めての応募でピアノ教室に入ることができた。五月から講義が始まった。山内恵理先生はやさしくチャイミングだ。自分が小学生にもどった様な不思議な気分だ。でも右手が思うように動かない。当たり前だが、メロディは右手中心だ。鏡に写したような左利き用のピアノがあったら、もう一寸ましな音が出せるのと思ったがどうしようもない。練習あるのみと思うのだがモチベーションが上がらない。先日何気なくパソコンをググッたら何と、あのショパン、バッハ、またジャズのビルエバンス、それに私と同年年の坂本龍一も左利きらしいとのが判明した。

何か希望が出てきたぞ。俺にもできる。ポールマッカートニーだってギターは左手だけど、ピアノを弾きながらレット・トゥ・ビーを歌っているではないか。

そうだ、すぐには出来ないけど、あせらず、ゆっくりマイペースで地道に練習して行けば、そのうち何とかなるだろう。

ただ、家族やご近所にはまことにすまない。

(中萩 永山 洋一)



ピアノ教室の授業風景

日曜	午前	午後
25	火 亀池B(陶芸)	
26	水 弥生(生け花) 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) 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B(卓球) 亀池A(陶芸)
27	木 書峰(書道) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) 亀池B(陶芸)	さつき(生け花) コーラスひろせ モーツァルト(ピアノ) 亀池B(陶芸)

◇今月のロビー展◇

墨友(書道)  
書道教室(講座)

\*一月の予定

ねこやなぎ(川柳) やながわ(川柳)  
俳句教室(講座) 陶芸教室(講座)  
写真教室(講座)

◇ご惠贈お礼◇

◎ロビー生け花 十一月度

鴻上 美智甫 様(講師)

神野 早希甫 様(講師)

◎川柳にはま 十一月号

にはま川柳会 様

### パンをつくらうかな？

(趣味の料理教室)

主婦歴30と〇年、パンは買う物と考えていた私が、教室に参加。泉玲子先生のメニューがすごいと聞いたからです。

アメーバのようなパン生地が打ちつけられる度に形が変わって、きれいな形へと変化していく。「凄い小麦粉グルテンの力」

受講生24名(男性7名も)4グループに分かれて、先生のメニュー(毎回パン以外にデザートを含む4品)に添って「これした?」「あれは?」とワイワイ・バーンとにぎやかな教室です。あっという間に3時間が経過、いい匂いの中試食「いただきませ」同じグループには自宅で復習し、先生にアドバイスをいただいている人もいるのに:。

私はまだまだ一人でパン作りはできないが、終了後には一人でできるようになりたいたいと思うようになったので眼と耳・手そして脳を働かせて行こうと思っています。

泉先生・工藤仁江先生、御指導よろしくお願ひします。

そして教室の皆さんもいっしょにワイワイ・バーンバーンとにぎやかに学んでいきましようね。

(角野 石井 千恵子)

### 孫と共にもう少し頑張ろう

(ピアノサークル ドルチェ)

早いもので、ピアノを習い始めて八年になります。きっかけは、定年退職後しばらくブラブラしていましたが、「何かしないと」と思っていた所、創造学園の教室の募集を知り、聞くのは好きだけど苦手だった音楽に挑戦してみる事になりました。

ピアノ教室に入ったものの音符すらまともに読めず、まして指など思う様に動きません。気持ちが落ち込み、劣等感にさいなまれましたが、山内恵理先生の励ましや皆さんの和やかな雰囲気の中でどうにか続けてこられました。しかし、サークル仲間も、ご自身の体調やいろいろの事情で続けられない方もおいでます。私自身、最近疲れやすく根気が有りません。もう潮時かなと思つた矢先、練習をしていると孫が「弾かせて」と言うので「ピアノしたい?」と聞くと「したい」と言います。そんなわけで一緒に頑張ろうという事になり、小学一年生の孫と共に無理しないで楽しんでみようと思つています。

今後、サークルは別れる事になるかもしれませんが、本当に居心地よく過ごさせて頂いて感謝しています。又、一緒に出来る事を願っています。

(宮西 小笠原 秀子)

### 第三十六回子規顕彰短歌大会の入賞歌

(十月二十八日 子規記念博物館)

(入選)

寒村に一年生はただひとり四人の教師に目守  
(まも)られ学ぶ 尾崎 幸子

戦地から亡父(ちち)の最期の葉書には生ま  
れ来る吾に名が付けられて 高橋 征子

サークル(短歌みらい)

### グラウンドゴルフ活動報告

平成30年度後期普及指導員研修・交流大会

10月25日(木)

【3R】 新居浜市GG場

個人 男性 5位 奥坂 功 【54打】

女性 2位 飯尾節子 【59打】

3位 大賀久美子 【59打】

5位 白川多枝子 【61打】

第3回新居浜市GG協会選手権大会 11月8日(日)

【3R】 新居浜市GG場

団体 3位 別子GGA 【295打】

相場和也 矢野幸治 薦田明世

政岡貞次郎 原 義夫

愛媛県スポーツ・レクリエーション祭2018

11月17日(土)

【3R】 愛媛県総合運動公園

個人 女性 優勝 薦田明世 【51打】

### 人生にも張り合い

(卓球サークル 桃山A)

何か趣味と運動不足解消を兼ねたスポーツをと思っていたら、高齢者生きがい創造学園の講座でラージボール卓球というスポーツがあるのを知り、軽い気持ちで受講しました。

最初のうちはピンポンと続けていたが、少しずつ感触にも慣れ、面白く楽しくなり、いつの間にかラージボール卓球の魅力のとりこになってしまいました。

一年間の講座を皆勤し、縁あって本年の四月に『卓球サークル桃山A』に入会させていただき、ペンホルダーからシェークハンドに変え、なんとか体も慣れてきて卓球らしくは成って来ましたが、技術はまだまだといった感じです。私より年上の方々が華麗に、かつ真剣に卓球する姿に魅了され負けるものかと奮起しているところです。中でも八十九歳で姿勢が良く、生き生きとしたプレーをする姿には頭が下がります。

『桃山A』に入会して早々に新規入会者の歓迎会を兼ねたお花見会や夏にはビール会のイベント等も催され、暖かく快いメンバーに囲まれてありがたい限りです。週二回の練習ですが、日々の生活にもメリハリが出来、人生に張り合いが出来たように思います。これからも気持ち良い汗をかきながら、ラリーが続いたり、良いボールが打てるなど、少しずつ技術の向上に努力したいと思っています。この快く暖かいメンバーと共に元気でいつまでもラージボール卓球が出来たら幸せです。

(角野 本田 省三)

### 学園歌壇

サークル「短歌みらい」

法師蟬につぎてこおろぎ鈴虫と夜更けかすかに太鼓打つ音  
近藤 伸恵

さらさらと葉擦れの音の青田波田毎に色の際まりてゆく  
伊藤 康子  
稲の穂の黄金波打つ棚田には威銃鳴り雀飛び立つ  
竹内 芳子

サークル「短歌いずみ」

亡父の背にゆられゆられて夢の中下駄の音のみさやけく聞こえし  
柚山 君代  
晩学の父の背小さく見ゆる部屋天狼の光(ひ)の仄とさしこむ  
寺村 洋子  
やっと出た時代小説続編のページを捲る静かなる秋  
福嶋 桂子

### 学園柳壇

サークル「やながわ」

避けたいがでも世話かける時は来る  
宮部 照美  
さあお飛び我が家心の空港だ  
山本 嘉恵  
思い出が邪魔で断捨離また延ばす  
藤田貴美代

サークル「ねこやなぎ」

脳トレと孫が宿題持つてくる  
服部 幸二  
スマホでも案内できぬ人世路  
石田 恵子  
八十を生きて長くて短くて  
細川 衛

つらにいた道から安らぎをくれる  
講師 井原みつ子

### 学園俳壇

サークル「つれづれ」

秋立ちぬ老々介護に明け暮れて  
村上 泰雄  
切削油匂ふ夜業の鉄工所  
藤本 進  
またひとつ訃報のメール秋の暮  
青山 京子

サークル「あすなろ」

銀漢や風の流るる開拓地  
真田 孝夫  
門灯を雪に灯して留守の家  
高橋いたる  
新涼や熱き味噌汁美味き朝  
那須口静子

祖父の遺愛の松より始む松手入  
禅寺に人影はなし萩に雨  
紅葉狩峠の茶屋よりカレーの香  
講師 阪上 史琅