

# 生きがい

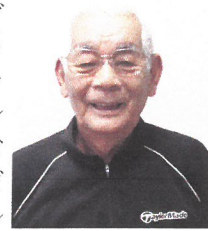
編集発行

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)

## グラウンドゴルフ二十年悔なし



高齢者生きがい創造学園

代表者会 体育委員長 真鍋 友一

グラウンドゴルフ(以下GG)と私との出会いは、退職後数年、目的も無くぶらついた時、誘われるままに、平成十二年、婦唱夫随で軽スポーツ教室を受講。翌年、別子GGに入会。講座から今日までGGに没頭できた所似は、

一 GGは、本ゴルフを彷彿する感覚でホールインワン減点法が成績を左右し、男女の差も無く、初心者も優勝可能な意外性のある競技である事と、適度な運動量と合わせて、自分にあつたスポーツと判断し、利便性と合わせ最適の当該クラブに加入できたこと。

二 競技の中で共通する話題は、場内を和する雰囲気をもし出すのと同じく、我が家でもGGを含む諸行事に同伴で参加することによって、共有する話題が豊富になり、夫婦のストレスの払拭につながつたこと。

三 役職に携わって、各種担当業務に同僚の無言の理解ある協力支えになつたこと。 ※特に一筆で書き尽くせない学園の支援助を得たこと。

四 GGを通じて同僚と数々の楽しい旅の思い出は癒しと励みになつたこと。反省すべき点は多々ある中で、二十年間GGを持続できたことは、周りの方々の支援の一言につきまます。

追伸  
できるかな グラウンドゴルフ 米寿まで  
(「別子GG投稿川柳集」より)

私自身、米寿に手が届く年齢となりました。最近ニュースなどで、高齢者の交通事故や違反運転が報道され、愛媛新聞の朝刊では、「高齢者事故、低血糖が原因も。脳の働きが低下、判断を鈍くする」という内容の記事を目にしました。

加齢とともに、認知症に限らず重複したリスクの危険性を考えると、現在の年齢と体調から運転免許の返納を予定しています。返納に伴って、GGの継続の妨げにならないか憂いから返納を置きます。

8	7	4	3	2	1	日
火	月	金	木	水	火	日曜
家庭菜園教室 短歌みらい	グラウンドゴルフ教室 墨友(書道) さくら(茶道) いとこのこ(組み木) 桃山D(卓球) 亀池A(陶芸)	茶道教室 弥生(生け花) メヌエット(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	書龍(書道) サンシャイン 写真 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	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)	絵手紙教室 書硯(書道) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ) 桃山E(卓球) 亀池B(陶芸)	午前 午後
絵手紙はなみずき	ピアノ教室 書楽(書道) コンテニュー(ハーモニカ) 百描会(美術) ウツド(組み木) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	絵手紙あけぼの メロディ(ピアノ) 桃山E(卓球)	コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球)	リスト(ピアノ) 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	

茶道の稽古を始めてみました

(講座 茶道教室)

そろそろ何か始めたいと思いつてもハドルが高く感じていた茶道教室に思い切つて申し込んでみました。まだ始めて数か月です。十代の時に少しは習つていましたが教室に入っても、まごまごするばかりです。

まずは基本の所作の一つ「帛紗さばき」を教わりました。何と難しいこと。久しぶりに真剣に練習をしましたが、これがなかなか難しい。

そうしているうちに、目にも舌にもおいしい和菓子をいただきました。

そのお菓자에付けられた名前がまたすばらしい、五月は岩間に咲くつつじの花を表したきんとん「岩根のつつじ」六月は氷に見立てた三角形のお菓子「水無月」でした。

また、茶花もすばらしく季節ごとの趣向がほどこされ和の花の可憐さに魅せられています。夏の花を代表する木槿の花は、竹のかごに入つており目にも涼やかでした。

毎回すてきな花を用意して下さいる金村裕美先生に感謝です。

少しでも人生が豊かになるといいなあと思つております。

これからも、ご指導よろしく願ひいたします。

(中萩 栗田 桂子)



茶道教室の練習風景

15	11	10	9	8	日
火	金	木	水	火	曜
書硯(書道) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ)	趣味の料理教室 3B体操教室 ねこやなぎ(川柳) さつき(生け花) 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) ダ・カーポ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	男の料理教室 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A(陶芸)	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) 桃山E(卓球) 亀池B(陶芸)	午前
やながわ(川柳) 桃山A(卓球)	なごみ(茶道) ピアノ10(ピアノ) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	モーツァルト(ピアノ) コーラスひろせ のこのこ(組み木) 桃山E(卓球)	短歌教室 コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	午後

### 令和の初挑戦 書道

(講座 書道教室)

新元号令和になりなにか挑戦したいと思  
い、一番私の苦手な文字を美しく書くこと  
をやってみたらどうかと考え書道にいきつ  
きました。自分の可能性を信じてみるこ  
にしました。

かつこよく言ってみましたが、実は義父  
の遺品で道具があること。今やっている絵  
手紙に字はつき物であること。将来デイサ  
ービスに行った時に書道をして、お上手で  
すねと言われたりとか、車椅子になっても  
家で出来るからなど、もろもろの動機です。  
もちろん小野博先生がいい先生でやさしく  
ほめてくれると聞いていたからでもありま  
す。

初回5月22日、胸をどきどきさせながら  
教室へ向かいました。少人数に驚きました。  
これは、ラッキーかも、先生によく見てい  
ただける。でも、字がへたな私は、どんな  
ものか？ 一枚書くだけでヘトヘト、半紙  
は裏に書くは、書き順はハチャメチャ、ズ  
ボンは汗でびしょびしょ。自分の可能性を  
信じ、奇跡の一枚を求めていきたいと思  
います。

私と同じお誕生日の小野先生、皆様方、  
仲良く、楽しく、ほめあいながら、これか  
らもよろしく願います。特に先生、私  
の事をあきらめずに、引っ張って下さいま  
す様、お願い申し上げます。

(垣生 岡部 直美)

### 伝統ある広瀬に学んで

(コーラスサークル ひろせ)

勤めに慣れて、ほっとしていた時、長年  
の友人から誘われて、コーラス教室に入  
りました。夢中で過ぎた一年でした。奥坂聡  
子先生の優しく丁寧な指導にすっかりコ  
ーラスの魅力にはまりました。

迷わずサークルひろせに入会して、次々  
と美しいメロディを練習して、学園を通じ  
心通い合う大切な友人に巡り合うことが出  
来ました。

広瀬は新居浜でとても素晴らしい場所に  
立地しており、東には清流流れる国領川、  
南には産業遺産の別子銅山遺跡、西には四  
季それぞれに市民の喜ぶ広瀬公園、北には  
見晴るかす豊穡の燧灘が広がります。

人生の一つの区切りを終えた後、人生一  
〇〇年を目指して良い指導者、友達、環境  
に恵まれた今の日常が少しでも長く続くこ  
とが出来ますよう、また、今日も明日も皆  
様とご一緒に活動出来ますように願って  
おります。

(角野 平崎 久子)

### グラウンドゴルフ活動報告

第91回愛媛県東予支部大会 9月7日(土)

【3R】

西条市東部運動公園

個人 男性 5位 原 義夫【50打】

日	曜日	午前	午後
21	月	コーラス教室 グラウンドゴルフ教室 墨友(書道) あすなる(俳句) ウッド(組み木) クロワッサン(料理) 桃山D(卓球) 亀池A(陶芸)	いずみ(短歌) 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)
23	水	写真教室 書峰(書道) フレッシュ2009(歩く) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) 亀池B(陶芸)	コーラスひろせ フレッシュ2009(歩く) 桃山E(卓球) 亀池B(陶芸)
24	木	ライジボール卓球教室 書楽(書道) つれづれ(俳句) さくら(茶道) 桃山D(卓球) 亀池A(陶芸)	ピアノ教室 コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)
28	月	みどり(茶道) 絵手紙ひよこ のこのこ(組み木) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ) 桃山E(卓球) 亀池B(陶芸)	絵手紙すみれ 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)
29	火		

### 私と生きがい創造学園との出会い

(講座 幸齢社会を賢く生きる)

大阪での単身赴任生活十七年を終わりに定年となり、家族のいる新居浜に帰って参りました。単身赴任の時に、あの恐怖の阪神・淡路大震災に住まいの西宮で遭遇し、あの惨状を目の当たりにしました。直下型地震で多くの家屋が一瞬にして潰れ、目も当てられない景色を今でも思い出されます。

退職の半年前から、これから先の人生設計を模索しており、退職のお礼状には、「行雲流水」の心境と書きましたが、なかなかそのような心境にはなれず、NHK放送大学で学んだりして、二年が過ぎても聴講授業に慣れずにいた時、妻から生きがい創造学園の講座生募集パンフレットを入手し、応募しましたところ、運よく、講座(郷土を歩く)に入園することができました。

講座の授業が始まる前に、当時の学園園長加藤先生から、講座の代表になるよう打診があり、何も判らぬまま代表となったのが、学園との出会いでした。そして、講座終了間際に、同期の講座生仲間とサークル結成の話になり、翌年、サークル(やまびこ)を結成したのが、平成十五年でした。

以後、学園とのつながりが続き、代表者会の役もこなすことになり、十七年お世話になり、令和元年の今年解散いたしました。十七年間、ありがとうございました。学園が、今後も存続されることを祈っています。

(中萩 大塚 茂雄)

## ♪第3回 生きがい創造学園ウォーキング大会♪

●日時 令和元年11月20日(水) 8:30~12:00頃 ※雨天中止

●コース 中萩コース

《学園グラウンド~白山神社~中萩小学校前~中萩公民館~学園グラウンド》

ウォーク距離: 約4km 所要時間: 2時間程度

●参加費 無料

●集合 学園グラウンド(車の駐車は学園グラウンドを利用すること)

●申込み 事前申し込みが必要。申込用紙は、事務所にあります。

申込み締切日は10月21日(月)

(締切日時点での申込みで交通傷害保険加入)

	31	30	日
	木	水	曜
	別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	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)	午前
	桃山E(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)	午後

#### ◇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

ウッド(組み木)  
いとこのこ(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

### ふるさとを歩いて思う

(講座 郷土を歩く)

最近ややマンネリ化の気配はあるが、NHKの「ブラタモリ」と言う番組は面白い。名所・グルメをさっぴいて、各地の歴史・地誌を見事に案内している。特に、岩石に言及することが多く、柱状節理やチャートなどは、何度も登場した。

昨年初めて「郷土を歩く」の講座に参加して、普段何気なく歩いている新居浜の各地を、専門的な講師の先生とともに歩いて訪れることの楽しさを実感した。

今年再びこの講座を受講して、本当に良かったと思う。昨年の中萩地区の回に、中央構造線の副断層について質問したが、本年も同じ講師の方が、昨年以上に詳しく解説して下さってより一層イメージが鮮明になった。ありがたいものだし、二年連続で受講したかいがあったというものだ。

今年は西条水めぐりの回が、雨で中止になったのは残念だが、個人で西条の弘法水に行き、俳句の先輩の句碑を見てきた。旧別子登山の回が他の予定とちか合って、参加できないのが残念であり、やや気楽な気がする。

本年度は、残り二回であるが、下部鉄道、多喜浜塩田の歴史等が楽しみである。この講座を機に、健康ウォーキングと郷土を知りたいことを、一石二鳥で今後も楽しんでいきたい。

(角野 高橋 秀樹)

### 組木を楽しむ

(組み木サークル いとのこ)

組木には図案が必要で、数年前から、認知症予防になれば？と自己流で作図を始めた。動くおもちゃ・組木絵・パズル等多種多様です。可能な限り、オリジナルで且つ立体になる様に心掛け、ネットで資料や画像を集めてイメージを固め、パーツ毎に木の種類や板厚を考え図案化していきます。特に動くおもちゃでは、駆動方法や作成可能？等と考えながら作図をしている時が、一番楽しいです。

実作業は電動糸鋸で各種の木の板を直線や曲線に切り取りますが、作成途中で図案に不具合な点や不足が時々あり修正や変更を加えながら何とか作ります。最終的に上手く組み上がった時や上手く動いた時は作品の完成度に関わらず達成感があります。

最近、生涯学習講座で「からくりランドの大冒険」というイベントで七名の作家作品を見学しました。特に、木のおもちゃ作家の高橋みゆの氏の多数の作品の中で、約二米(2m)の巨大な作品には圧倒されました。ユニークな発想や木の加工技術の高さ・各パーツの作り方・組み方等大変勉強になりました。此のレベル迄は腕の差が大きくとも到達出来ないと思えますが、一歩でも近づきたいと思えます。

シニアライフを楽しむために・・・

(高津 岸 明)



「組み木サークルいとのこ」の活動風景

### 書の学びの奥深さ

(書道サークル 墨友)

人間は、生れて花を咲かし老いて枯れると言われますが、長年勤めた職場を二十二年前に退職し、人生の生きがいは、それぞれ人によつて多種多様で異なると思います。今回新しい年号令元年四月から書道サークル「墨友」の新会員となりました一年生です。書の習い始めは、職場の書道部への入会の勧めで諸先輩の指導を受けながら教えていただき、昭和六十三年七月瀬戸大橋開通記念書道展に出品し優秀賞を受賞したと、印象に残っております。

それ以来、日常での表書きなど、極力筆で書くように心掛けています。まさに、書は人生の縮図であると思います。

この度、学園での書を志す皆様と共に新たな視点に立って、小野博先生のご指導の下で、お手本を見て課題、書体の解説を学び、臨書して再び添削を受ける時、先生の筆さばき「手の動き」「筆圧」「穂先の動き」「筆勢」「点画のつながり」など、改めて書の奥深さを痛感しております。書を学ぶ事は、心も癒すことにもなり紙一枚の真剣勝負で精進したい。

(大生院 原 忠雄)



### 学園歌壇

#### サークル「短歌みらい」

炎空より見詰める鬼の眼と会ひぬ平山郁夫  
「広島生変図」 徳永 康夫

葉が繁りカーテンとなるも実のならずゴ  
ヤの佃煮、今年もだめか 近藤佳代子  
梅雨明けを知らせるごとくシヤワシヤワの  
声に炎暑の去年蘇る 三並 桂子

#### サークル「短歌いずみ」

この夏もノウゼンカズラ高く咲き空の青さ  
に映えて輝く 西原麻奈美  
インフルエンサー ネット社会で増殖中も  
はや私は感染せぬが 寺村 洋子  
ミュージカル座席の横の友達と涙がシンク  
口坊ちゃん劇場 福嶋 桂子

### 学園柳壇

#### サークル「やながわ」

娘との衣装共有まだ出来る 宮部 照美  
雑草の生命力を俺に呉れ 村上 省二  
人工の浜にもカニは住んでいる 山本 博堂

#### サークル「ねこやなぎ」

御先祖の苦勞振りを知る涙 竹内 睦子  
ミュージカル美声を浴びて酔いしれる 長岡我部仁子  
もう少しお痩せなさいと試着室 野口美智子  
分身の愛車を凶器にはさせぬ 講師 井原みつ子

### 学園俳壇

#### サークル「つれづれ」

しめ鯖や留守居の夫に作りおく 片上 信子  
法要に集ふ兄弟菊日和 白石眞壽子  
山宿の虫の宴や星時雨 青山 京子

#### サークル「あすなる」

ラムネ飲む遙か昭和の音たてて 真田 靖枝  
籐椅子や吾が半生を振り返る 石川伊津子  
夏つばめ暮天の街を低く飛ぶ 森実みよ子  
青高原人工降雨の気球揚 踊衣装の娘らデパートのなかぬける  
島の盆唄単調にしてもの哀し 講師 阪上 史琅

#### お詫びと訂正(9月号6頁)

学園柳壇において、竹内信夫様(サークル「やながわ」)の作品の一部に誤りがございました。謹んでお詫び申し上げます。訂正させていただきます。

誤 即宅人には言わぬかくし味  
正 付度は人には言わぬかくし味