

# 生きがい

12月号

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

代表者会 広報委員会

(☎四四一四八二六)

## 唄う、奏でると…

高齢者生きがい創造学園  
代表者会 音楽委員長

徳本 勝彦



令和3年1月19日、市民文化センターにて開催予定の高齢者生きがい創造学園主催「音楽の集い2021」が新型コロナウイルス感染症対策のため中止となり非常に残念に思っております。

令和4年には、2年分の充実した公演にしたいと考えております。

さて、歌、メロディーについて一寸考えてみましょう。歌は、古今東西、老若男女を問わず唄い続けて来ておりますが、何故でしょうか？ 喜怒哀楽等を半減以下に又は何倍にもして心を奮立たせる不思議な効果があるからです。

皆さん、幸せホルモン(エンドルフィン)なる言葉をご存じでしょうか。このホルモン分泌によって人は健康で老けにくく、色艶もよく、若々しく見られるのです。

では、どのようにして造ればよいのでしょうか。例えば、恋をしている人は幸せいっぱい色艶もよく、生き生きしており、結婚前は尚更です。このように自分を幸せ気分を持っていくことです。方法としては色々あると思われるですが、例えば音楽で述べてみましょう。

歌を唄う、楽器を奏でるためには、歌詞音符を

覚える、腹式呼吸で腹筋を鍛え、大きな声を出す等で脳の活性化を図ると共に健康体が自然に作れます。

一人カラオケ、一人演奏結構。そして人前で唄い奏でてみましょう。するとどうでしょう。唄えた、弾けたことへの満足感、ホッとしたときの達成感、拍手をもらった、楽しかった、嬉しかった、ウマくできた、そして、満面の笑顔等々もろもろの感性が幸せとなり、エンドルフィンが生成されるのです。人は唄うと幸せになれる生き物と言われています。

この原稿を書いているときに幼き頃の幸せの歌を思い出しました。

(お正月)  
♪もついくつねるとお正月  
お正月には風揚げて  
こまを回して遊びましょう  
早くこいこいお正月  
祝う今日こそ楽しけれ

(一月一日)  
♪年の始めのためしとて  
終わりなき世のためたさを  
松竹たてて門ごとに  
1月1日に登校し、この歌を唄い、紅白のお饅頭を頂いて帰るのが、嬉しくて、うれしくて、  
幸せ、幸せ…

日曜	1 火	2 水	3 木	4 金	7 月
午前	絵手紙教室 ワルツ(ダンス) 亀池B(陶芸) 桃山E(卓球)	川柳教室 書心(書道) 亀池A(陶芸) アルカティア(ハーモニカ) 桃山C(卓球) 広瀬GG(ゴルフ)	四季の組み木教室 書龍(書道) 亀池B(陶芸) サンシャイン(写真) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	弥生(生け花) 桃山C(卓球) 広瀬GG(ゴルフ)	墨友(書道) 亀池A(陶芸) いとこのこ(組み木) 桃山D(卓球) さくら(茶道)
午後	生け花教室 桃山A(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)	絵手紙あけぼの 亀池B(陶芸) 桃山E(卓球)	桃山A(卓球) 山雄会(カラオケ)	書楽(書道) 亀池A(陶芸) ウッド(組み木) コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球)

ハッピーヨガ体操教室

ヨガでハッピーに!!



インドの朝はとにかく早い。日が昇るより先に人は起き、寺院へお祈りに行く。そして街の軒先ではチャイや軽食が売られ、人々はそれらを手に楽し気に語らう。

私事で恐縮だがこのコロナをきっかけに早朝ヨガをするようになった。四時四十五分の目覚ましで起き、水シャワーを浴びる。身支度が整ったら目を閉じ静かに座る。その後、太陽礼拝と呼ばれる肉体の練習へと向かう。起床から約一時間少々の時間であるが実に豊かでたくさんのお恵みを受用することが出来る。日課となった朝ヨガをする度、以前見たインドの朝を思い出す。

ヨガとは、ポーズをとり柔軟性や筋力をつけることのように思われがちだが、実は内面への効能がとても高く、重視する点でもある。肉体的にも精神的にも健康であることが大切であり、クラスの中でもそんなお話をさせていただく。

ポイントとしては、隣のマットの人と比べない。できないポーズであっても、それを受け入れ楽しむ。すぐに諦めない。痛みを苦しみに結び付けない。…など。つい日常においてもやってしまいがちなことを、マットの上で手離していき、心身共に健やかに元気な毎日を過ごして頂きたい。

よって私も精進あるのみだ!! 合掌

(講師 金丸 良子)

絵手紙サークル令和

「下手でいい、下手がいい」は魔法の言葉

魔法の言葉

仕事を辞めたら自分の楽しみとして色々やってみたかった事の一つが絵手紙でした。

六十歳になったのを機会に昨年春、高齢者生きがい創造学園の絵手紙講座に入会し、そこで知り合った明るい皆さんと今年春、「絵手紙サークル令和」を立ち上げ、月に一回ではあります引続いて励んでいます。

和田静子先生ご指導のもと「下手でいい、下手がいい」の教えに甘えつつ毎回和やかな楽しい時間を過ごしています。一方で腕前の方は、なかなか思い描くような絵図や色彩にならない事も多く、先生や皆さんの作品を見ては「なるほど」と感心し勉強させてもらっています。同じ題材なのに個性や人柄までも作品に出て面白いです。まだまだ私の中のベスト作品には程遠い出来でも、家族に見せると「すごい!上手に描けるとよ」と褒めてもらって自己満足しています。

今年は、新型コロナウイルスの影響で春から休園となり、いつ再開できるかもわからない状況でしたが、六月から感染拡大防止対策のもと再開され、皆マスク姿で頑張っています。学園行事はまだ再開されませんが、傑作が披露できる日を心待ちに、先生や皆さんの刺激を力に楽しく少しずつ上達していけたらと思っています。

(船木 鴻上 勤美)

日曜	午前	午後
8 火	絵手紙なでしこ 桃山E(卓球) 短歌みらい エリーゼ(ピアノ) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ) みどり(茶道)	絵手紙はなみずき 桃山A(卓球)
9 水	書道教室 アルカディア(ハーモニカ) 亀池B(陶芸) 広瀬GG(ゴルフ)	コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球) 亀池B(陶芸) ピアノコンチエルト
10 木	書峰(書道) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) ダ・カーポ(ピアノ)	モーツァルト(ピアノ) のこのこ(組み木) 桃山E(卓球)
11 金	なごみ(茶道) 桃山C(卓球) 広瀬GG(ゴルフ) ピアノ10(ピアノ)	桃山A(卓球) 山雄会(カラオケ)
13 日	フレッシュ2009(歩く)	
14 月	グラウンドゴルフ教室 ラーシボール卓球教室 亀池A(陶芸) 書楽(書道) ねこやなぎ(川柳) あすなる(俳句) 桃山D(卓球) のこのこ(組み木)	百描会(美術) コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸) いずみ(短歌)



組み木サークル ウッド

楽しみな組み木

私が組み木にお世話になって六年になります。きっかけは、施設に飾ってあった干支の置物でした。木を動物の形に切り抜き、磨き、とても可愛らしく暖かみがありました。

私も作りたいたいと思い、講座「四季の組み木教室」に申し込みました。そして、更に色々作りたいたいと思い、サークル『ウッド』に入れていただきました。

サークルでは皆さんのレベルが高く、「大丈夫かな?」と思いましたが、可愛いデザインの置物や、少し複雑なパズルや孫が喜びそうな玩具等、一枚の板から出来る作品はどれも愛着があり嬉しくなります。木目を生かして磨き、最小限の色を付けたり、人それぞれの工夫をします。

家に持ち帰り、玄関やテレビの前にさりげなく置くと組み木の持つ暖かみが伝わってほっこりします。

今はコロナ禍で、以前のような行事を開催出来ませんが、マスクを着け、楽しみなサークルで優しい藤井文江先生や先輩方と談笑したり、糸鋸に向かえることに感謝し、作品を作り続けたいと思います。講座、サークルが長く続きますように願います。

(中叙 松木 珠美)

新型コロナに厳重警戒を!!

慶福県「新型コロナウイルス感染拡大防止」

**3密せん!けん**

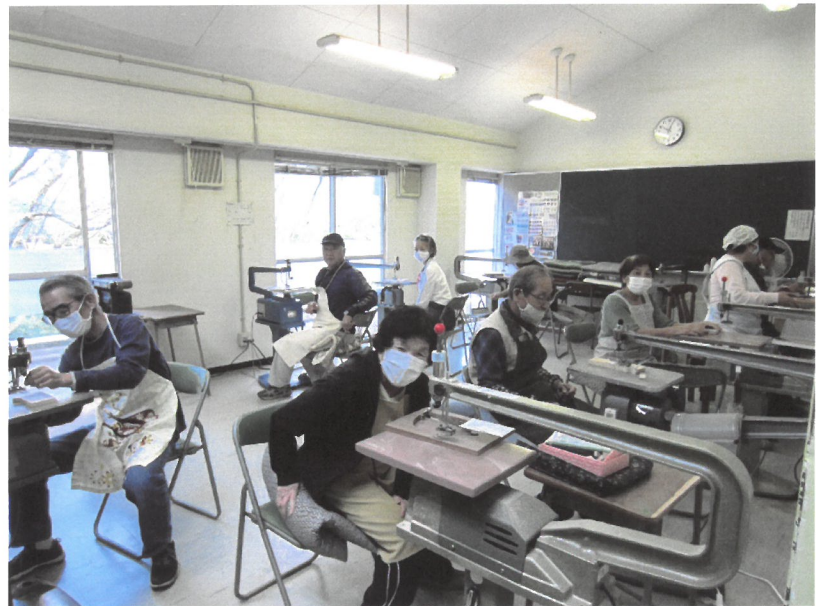
換気 **密閉** しとるけん

はなれとくけん **密接**

集まらんけん **密集**

みんなで一緒に 慶福を守る

QRコードとSNSアカウント情報



作品製作に集中!! ウッドの活動風景

22	21	18	17	16	15	日
火	月	金	木	水	火	曜
						午前
絵手紙ひよこ 桃山E(卓球) 亀池B(陶芸) ワルツ(ダンス) エリーゼ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) みどり(茶道)	さくら(茶道) ウッド(組み木) 桃山D(卓球) つれづれ(俳句)	墨反(書道) 広瀬GG(ゴルフ) ヌ又エット(ピアノ)	写真教室 書龍(書道) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) 桃山C(卓球)	書心(書道) アルカディア(ハーモニカ) 桃山C(卓球) 広瀬GG(ゴルフ)	陶芸教室 絵手紙令和 コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球)	午後 絵手紙教室 ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ) 亀池B(陶芸) 桃山E(卓球)
	生け花教室 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	ハッピーヨガ教室 百描会(美術) 和音(ピアノ) いとこのこ(組み木) コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球)	なごみ(茶道) 桃山A(卓球) 山雄会(カラオケ)	ヌロディ(ピアノ) 桃山E(卓球) 絵手紙すみれ	桃山A(卓球) やながわ(川柳) リスト(ピアノ) 亀池B(陶芸)	午後



陶芸 亀池B

### 自粛生活の中で



昨年の今頃は年末に向けての色々な準備等で気ぜわしくなる頃でした。年が明けて世の中が一変することを誰が予想できたでしょうか。新型コロナウイルスで外出、飲食、旅行等が自粛されることを予想もしなかったはず。こうした中で趣味の陶芸、サイクリング、園芸で自粛生活を過ごしてきました。特にサイクリングはあまり人と接触せず快適な時間を過ごすことができます。

リタイヤして、その後6年前から体力、健康維持で三日坊主にならない様に少々高めの自転車をはりこみました。最初は10<sup>分</sup>位走るとお尻が痛くなり、馴れるまでに1ヶ月位かかりました。今は1回当たり3時間を目安に30<sup>分</sup>〜40<sup>分</sup>程度走っています。つい最近西条、東予、丹原、大頭経由で55<sup>分</sup>を3時間半くらいで走行してきました。早くはないですが、まだまだ体力はあります。

陶芸も園芸も個人で黙々と手掛けることができ、ソーシャルディスタンスは無縁です。この時世で時間に余裕ができたので暇に任せて少し手の込んだ作品を作ってみたいです。趣味を上手く使うことで巣ごもり生活もストレスなく過ごすことができます。

まだまだ自粛生活が続きますがニューノーマルな生活で新型コロナに罹らないように頑張りますよ。

少し手の込んだ作品を… 亀池Bの活動風景



#### 第七回NHK学園短歌大会の入賞歌

（八月五日「学園短歌」誌上）

（秀作）  
分校の子等の放ちし鮭の稚魚令和の秋に群なしもどる  
高橋 征子

（佳作）  
二重線につきつき消されゆく予定どこへも行けず明日の米研べ  
高橋 征子

#### 第四十一回歌人クラブ全日本短歌大会入賞歌

（九月二十六日 明治神宮）

（秀作）  
路線バスまた間引かれて郊外の先祖の墓の遠のいてゆく  
高橋 征子

#### 第三十八回子規顕彰短歌大会の入賞歌

（十月二十五日 子規記念博物館）

（入選）  
猪（しし）よけに流すラジオの深夜便涼風（すずかぜ）に  
乗り我が家に届く  
尾崎 幸子  
雨乞いのへかぶと踊りくを伝承する媪の頬のはんなり  
紅く  
尾崎 幸子

サークル（短歌みらい）

#### 「」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）

◎川柳にいはま 十一月号

にいはま川柳会 様

日曜	午前	午後
24 木	書峰（書道） 別子GG（ゴルフ） 桃山D（卓球） ダ・カーポ（ピアノ） 亀池AB（陶芸）大掃除	さつき（生け花） 桃山E（卓球） コーラスひろせ 弥生（生け花） モーツァルト（ピアノ）
23 水	アルカディア（ハーモニカ） 弥生（生け花） 桃山C（卓球） 広瀬GG（ゴルフ） 亀池B（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） ピアノコンチェルト 亀池B（陶芸）

※状況により予定を変更する場合がございます。  
詳しくは各サークル代表者にお問い合わせ下さい。



グラウンドゴルフ教室

GGのよむていヨウキ

今年度のグラウンドゴルフ(GG)教室は新型コロナウイルスにより、当初の予定より2週間遅れて開講されました。3月頃蔓延しだした時は、GG教室は最悪中止になるのではと心配していましたが、学園からの吉報により「ガッツポーズ」が出たことを覚えています。

GGにはいいところがたくさんあります。  
一、屋外スポーツであり、3密(密集、密接、密室)に該当しない。

二、身体的健康・心理的健康になる。

①16ホール(約3千歩)を歩くことにより一日必要な歩数の約半分をクリアし、運動不足解消に繋がる。

②誰にでもホールインワンする可能性があり、この気持ちよさはたまりません。

③自分の思う通りにボールが転がった場合の気持ちよさもたまりません。一方ボールが思う通り転がっていないにも関わらずホールポストに嫌われたり、ポストの中をどこにも接触せず素通りした場合は、逆にストレスが溜まりますが…

三、安価な費用でプレーをすることが出来る。

こないだいところが一杯あるGGを今後とも続けていきたいと思っています。

(浮島 小寺 哲司)

次の一打に集中!! (GG教室)



グラウンドゴルフ活動報告

令和2年度後期普及指導員研修大会

【3R】

10月31日(土)  
新居浜市GG場

男性	女性
2位	5位
原 義夫	矢野 幸治
【54打】	【57打】
3位	2位
飯尾 節子	星加多美子
【59打】	【58打】
4位	3位
野中 栄子	飯尾 節子
【60打】	【59打】

組み木サークルのこのこ

組み木との出会い



高齢者生きがい創造学園の学園祭で組み木を見て講座「四季の組み木教室」を受講しました。

糸鋸は私の意志通りにはなかなかうまく動いてくれず、手をはさんでは血豆が出来たり、失敗も多くなりました。その都度、藤井文江先生の優しい御指導と御助言、そして先輩の皆様の温かい言葉にがんばる元氣と勇氣をいただきました。

教室では出席があまり出来ず、教材もたくさん残っていることもあり、もう少し作品を作ってみたいと思いました。

今年度より「サークルのこのこ」に入れていただき、月2回のサークルに通っています。

今年度の目標は十二支の干支を作ってみたいと思いい、今作成中です。

孫達が来た時に作品を見せると「かわいい」とか「これほしいわ」などと言ってくれると作る喜びを感じて又作ってみようと思う今日この頃です。

自分の技術の向上はもちろんの事ですが、サークル活動を通して、サークルの皆様方との出会いを大切に、和気あいあい作品作りが出来る様になんばっていききたいと思っています。

(中萩 村尾 たかえ)

川柳サークルやながわ

楽しい川柳仲間

平成23年度の川柳講座受講終了者で発足し、途中で数人の退会者や、また新規入会者を迎えてメンバーの変更はありましたが、井原みつ子先生の指導を受けて、月一回の例会を開催して学習しています。

例会では、毎月宿題が二題で二句ずつ作句して提出し、合評し作句の向上を図っています。同じ題でも、作者の感じ方や、使い方に違いがあり、十人十色の句が披露されます。自分では気付いていなかった解釈が出たり、又自分の理解が作者の意図と異なったり、日頃まじめな人が、クスッと笑える句が出されたりと、結構賑やかに例会が続いています。

私は講座から川柳を始めて十年になりますが事象の表面的な見方の句が多く、深層を捉えた深みの有る句が出来たら良いと苦戦しています。

現在「やながわ」は、会員十名ですが、もう少し人数が増えれば、よりバラエティに富んで、賑やかな広がりのある例会になるのではないかと思っています。川柳に関心のある園生の方に加わってもらい川柳で盛り上げられれば良いと思っています。

(角野 竹内 信夫)



学園歌壇

サークル「短歌みらい」

留守宅の庭にあまねく冬陽さし飼い犬静かにとろけてゆけり  
船越 順子  
コロナ禍に乗客居らずバス走る温泉施設の閉鎖はつづく  
竹内 芳子  
悔しいと叫ぶ心が駄々こねる包んでくれる母も居ぬのに  
尾崎 幸子

サークル「短歌いずみ」

十月の十一日はコンサートお大師堂に今朝も祈りぬ  
神野 優津子  
コロナ禍で太鼓の出ない秋祭りいかに過ごすか  
深川 隆正  
コロナ禍や触れ太鼓のみの村御幸産土神も神輿を自粛  
林 勇夫

学園柳壇

川柳教室

祭りから年が始まるカレンダー  
三並 桂子  
GOTOでうっぴん晴らす空の旅  
山内 忠幸  
テーブルに御馳走ならぶ孫来る日  
伊藤 京子

サークル「やながわ」

政府にも子にも頼らず宝くじ  
小野よしののぶ  
ゆっくりと生きていたい甘くない  
竹内 信夫  
付き添いの妻の背中に手を合わす  
村上 省二

サークル「ねこやなぎ」

わたくしの美術館なの道の花  
石田 恵子  
里帰りたんとお食べといとう母  
伊藤 純子  
一輪車操る子らの笑い声  
伊藤 たみ子  
労いに心から出るありがとう  
井原 みつ子

学園俳壇

サークル「つれづれ」

秋天や体育教師の笛高し  
高橋 智子  
宅配を解けば満つる蜜柑の香  
寺村 洋子  
来年も幸せあれと手帳買ふ  
服部 順子  
伸ばす手に雀遊ばす案山子かな  
猪瀬 美智子  
菊花展匠の正す姫の衿  
鐘の音や八百年の银杏散る

サークル「あすなろ」

天高し旅も解禁靴買ひに  
東原 昌美  
みどり児を鬼に差し出す里神楽  
真田 孝夫  
小鳥来て吾癒さるる窓辺かな  
越智 富貴子  
馬跳びの一つが高い冬日向  
講師 福永 立青  
城見えて日本晴れや文化の日  
深風にリンと咲きぬる冬桜