

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
(844-4826)

コロナ禍の終息を願って

高齢者生きがい創造学園
代表者会副会長・総務委員長

近藤 茂子



新型コロナウイルス感染がまん延しはじめて、もう二年が来ようとしています。一向に収まりそうにありません。ワクチン接種も進んでいます。残念ながら、総務委員会が担当している最大の行事である親睦旅行は、今年もまた中止になりました。

ところで、毎日のように流れるワクチン接種の報道で、私には一つ気になることがあります。それは必ず65歳以上の高齢者という言い方をされることです。それを聞くと「あなたは65歳以上だから高齢者ですよ」と普段気にしていない年齢を改めて思い知らされているようで、嫌な気がします。自分では全く高齢者という認識がないので、テレビに向かって「65歳以上の方」でいいのにわざわざ高齢者と付けないで」と言いたくなります。

まわりを見ても65歳以上で、仕事や社会に役立つ事をしながら、生き活きと暮らしている人がいっぱいいます。そして、この学園で学ぶ方々は、皆さん若々しいです。

誰でも自由に学べる学園の存在が、体も心も若く

ありたいと努力する学園生にとってかけがえのない場所になっていることは、間違いではありません。広瀬の地にこのような学びの場があって本当に良かったと思います。その生きがい創造学園が今年で30年の節目を迎えました。今までの活動の記録を残そうと、記念誌を製作中です。

園長先生、講師の方々の協力のもと、代表者会会長、各委員会、広報委員の方々の努力により、着々と進んでいます。

コロナウイルス感染の終息と共に穏やかな日常を取り戻せる日を心待ちにしながらどのような記念誌が出来上がるのか楽しみを待ちたいと思います。



日	曜	午前	午後
1	水	いきいきアート教室 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) 書心書道 アルカティア(ハーモニカ)	陶芸教室 桃山B(卓球) コンテニュー(ハーモニカ)
2	木	郷土を歩く 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) 書龍(書道)	桃山E(卓球) 絵手紙あけぼの
3	金	広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) 弥生(生け花) ヌエット(ピアノ)	桃山A(卓球) 山雄会カラオケ
6	月	あかがねGG(ゴルフ) いとこのこ(組み木) 桃山D(卓球) 亀池A(陶芸) 墨友(書道) さくら(茶道)	桃山B(卓球) コンテニュー(ハーモニカ) ウッド(組み木) 亀池A(陶芸) 百描会美術 和音(ピアノ)
7	火	ピアノ教室 篆刻教室 亀池B(陶芸) 別子GG(ゴルフ) 絵手紙なでしこ 桃山E(卓球) みどり(茶道) ワルツ(ダンス)	桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)

卓球サークル 桃山A

卓球で健康づくり

私はスポーツが好きで、若い頃はソフトボールやサッカーで汗を流していました。

シニアになっても健康のため、何かスポーツをしたいと思い、ラジボール卓球教室を受講しました。最初はサーブ・返球の空振りが多く苦労しましたが、講師の方の熱心な指導により、少しはラリーが出来るようになりました。

今年卓球サークル桃山Aに入会させていただき、ダブルスの練習試合を中心に週2回行っています。先輩方のレベルの高さに驚き、卓球は奥が深いことを痛感すると共に、自分の技術の低さに不甲斐ない気持ちでした。「最初から上手い人はいないから気軽に頑張る」との温かい言葉をかけていただき、和気あいあいとした雰囲気の中で、少しでも皆さんに追いつくよう、意欲的に取り組んでいます。

コロナ禍でサークル活動にも影響していますが、早く例年通りの行事が出来ればと願っています。

卓球が健康づくりの役に立つ理由は、「肥満防止・体力の維持向上」「脳の活性化」「ストレス発散」のことです。

今後もラジボール卓球を通して、健康づくり、人とのふれあいを大切に過ごしたいと思います。

(中萩 木藤 茂徳)



練習試合の様子

14 火	13 月	10 金	9 木	8 水	日 曜
絵手紙教室 別子GG(ゴルフ) ハーモニー(ピアノ) 桃山E(卓球) 亀池B(陶芸) ワルツ(ダンス) 短歌みらい(短歌)	ねこやなぎ(川柳) 書楽(書道) あすなろ(俳句) 桃山D(卓球) 亀池A(陶芸)	グラウンドゴルフ教室 ラジボール卓球教室 茶道教室 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) ピアノ10(ピアノ)	四季の組み木教室 別子GG(ゴルフ) 亀池B(陶芸) ダ・カーポ(ピアノ) 桃山D(卓球) サンシャイン(写真) 書峰(書道)	書道教室 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) アルカディア(ハーモニカ)	午前 午後
桃山A(卓球) 亀池B(陶芸) リスト(ピアノ) 絵手紙はなみずき	桃山B(卓球) 亀池A(陶芸) コンテニュー(ハーモニカ) いすみ(短歌)	桃山A(卓球) 山雄会(カラオケ) なごみ茶道	桃山E(卓球) のこのこ(組み木) 亀池B(陶芸) コーラスひろせ モーツァルト(ピアノ)	桃山B(卓球) ピアノコンチェルト	

絵手紙サークル レッドパール

私の認知症予防

絵筆を持つのも学生の時以来です。友人からの絵手紙に心ひかれ、高齢者生きがい創造学園の絵手紙教室に入会しました。

下手ながら友人との絵手紙での文通と友人の言葉に後押しされ、和田静子先生から新しい手法・技法を教えていただき、挑戦しております。サークルの皆さんの素敵な作品に刺激をもらい、衰えていく頭に見たものを描く難しさ、色付け、短い文章で相手のことを思いながら言葉を選んで、ひとつひとつ無駄のない手作業に奮闘しております。

サークルで描いた絵手紙は、友人・先輩に送るために、サークルの帰りにポストに投函が楽しみになっております。しかし、最近はコロナウィルスの影響で、サークルの皆さんと顔を合わせる機会が減り、残念で寂しいかぎりです。

「下手でいい、下手がいい」のキャチコピーに甘え、自分らしさを個性と甘え、ゆるく、ゆるく、継続中です。また、今回の原稿依頼という大役も私にとっては、まさに認知症予防の好機、コツコツと書いて(描いて)コツコツと歩いていきます。

(中萩 佐々木 知津子)



ゴルフサークル 別子GG

パラリンピックに感動



コロナ禍で、グラウンドゴルフは中止になった。いつも出掛けているのが、当たり前だっただけに、行かれないとなると、なんだか落ち着かない。丁度その時、開催がやぶまれていたオリリンピック・パラリンピックが始まった。

これ幸いとテレビにかじり付いて、競技観戦三昧の日々。特に感激したのはパラリンピック競泳の選手。両肩から両腕のない少女の屈託のない笑顔、両下肢・両膝関節以下切断の車椅子バスケ選手達の奮闘ぶりには、私達に勇気と元気を与えてくれた。

色々な障がいを持つ彼らの活躍ぶりを見て、今から頑張ろうと思っているであろう障がいのある人達に、練習や活動の場を作って頂きたい。三十年前、生きがい創造学園を作って下さったように…。

新居浜市は、福祉やボランティア活動が活発で 私も十数年前には車椅子の介護ボランティアとして、障がい者と共に何度か旅行に参加した思い出がある。障がい者の方達のスポーツが、より盛んになり新聞や雑誌の福祉だよりなどに関連記事が載ることを期待します。

私事ですが、自身の足を骨折して治療中です。ひとりでトイレに行くのもままならず、車椅子運転の練習をしている。一日も早く良くなって、皆様のお仲間にもどりたいです。

(泉川 野中 榮子)

日	曜	午前	午後
15	水	いきいきアート教室 桃山C(卓球) 広瀬GG(ゴルフ) 書心(書道) アルカディア(ハーモニカ) 美味しんぼ料理	陶芸教室 桃山B(卓球) 絵手紙令和
16	木	写真教室② 亀池B(陶芸) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) 書龍(書道) フレッシュ2009(歩く)	桃山E(卓球) 亀池B(陶芸)
17	金	茶道教室 書道教室 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) メヌエット(ピアノ)	桃山A(卓球) 山雄会(カラオケ)
20	月	ラジボール卓球教室 あかがねGG(ゴルフ) ウッド(組み木) 桃山D(卓球) つれづれ(俳句) 墨友(書道) さくら(茶道)	幸齢社会を賢く生きる 桃山B(卓球) コンニエュー(ハーモニカ) 書楽(書道) いとこの組み木 百描会(美術) 和音(ピアノ)
21	火	ピアノ教室 篆刻教室 絵手紙教室 別子GG(ゴルフ) 桃山E(卓球) 亀池B(陶芸) みどり(茶道) ワルツ(ダンス)	桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)

料理サークル クロワッサン

かわいいパン屋さん(ごっこ)

食べる事大好き!美味しい物大好き!パンの焼き上がりの甘い香ばしい匂い大好き!パンを作りたいと学園の講座を経て、クロワッサンに入られて頂きました。とても楽しい美味しいサークルで、沢山のパンも持ち帰ります。「これおばあちゃんを作ったの?おいしいね。すごいね」と大評判です。

コロナ禍でサークルはお休み。月一度のお土産もなくなりました。「手作りパン食べたいよね」の声に押され、簡単なレシピを探し、いざ挑戦です。計量は正確に。手順はひとつひとつ丁寧に。一次発酵、二次発酵と・・・焼きたてはなんと美味しいこと。

すると、一緒に作りたいたいと言う声。最初は粉まみれ。パンパン叩くと手から滑り飛んでいったりハブニングの連続。成型では、「まんまる。ぎょうざ。うさぎ」と粘土遊びです。でも、やっぱり焼きたては、美味しく大満足です。

今では、小一の姉は皆の計量をし、年中の弟は、面粉を入れ、砂糖とイースト仲良しで塩は向う、オリーブ油真中、ぬるま湯はイーストめがけてザー。後はゴムベラでまぜまぜ♪掌に力を込めて捏ね、パンパン叩きつける音もリズムカルに大きな音がします。そこに三才の弟が♪発酵、発酵♪と、冬はこたつに、夏は窓辺に・・・楽しい美味しいパン屋さん(ごっこ)の始まりです。チビツ子ベーカーリーオープン!! (恒生 藤田 まつ代)

クロワッサンの活動風景



パンづくり挑戦中

日	曜日	午前	午後
24	金	茶道教室 広瀬 G G (ゴルフ) 桃山 C (卓球) さつき(生け花) ピアノ10 (ピアノ)	桃山 A (卓球) 山雄会カラオケ 弥生(生け花) なごみ茶道
23	木	ダ・カーポ(ピアノ) 書峰(書道) 絵手紙ひよこ	桃山 E (卓球) 絵手紙すみれ 亀池 B (陶芸) コーラスひろせ モーツァルト(ピアノ)
22	水	写真教室② 別子 G G (ゴルフ) 亀池 B (陶芸) のこのこ(組み木) 桃山 D (卓球) 絵手紙ひよこ	桃山 B (卓球) ピアノコンチェルト 亀池 A (陶芸) 絵手紙レッドパール

※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。



ピアノサークル ハーモニー

風に吹かれて



新聞の隅に毎日のように「ピアノ買い取ります」の広告。ストリートピアノなるものがあちこちに現れ始め、街角ピアノの演奏がTVで観られる。最近ではピアノを取り巻く環境も変化したように感じる。

私が生きがい創造学園の扉を叩いたのはナン年も前。「もしもピアノが弾けたなら」の歌にひかれたように仲間が集まった。「子が使ったピアノがあるが誰も弾いて無くて」などという声。そんな仲間と励まし合って楽しんだ。それからの年月、十年ひと昔というが、世の中も目まぐるしく変化。もちろん私にも年月は加算。体調や家族の事情などで少しずつ仲間も少なくなってゆくが、気心の分り合える仲間は何ものにも代えがたい存在ともなった。

そして今、新しい仲間と共に第二の門出。とても新鮮な風の中にいる。その皆さんの熱量の熱いこと。上昇気流はすばらしいものがある。内心、唯々ピアノを続けていたいと思っていた私の心を叱らんばかりである。私もその風に掴まっていた。振り落とされないように。その為には何が必要か。それは努力あるのみである。そして、願わくば気軽に一曲と言われた時にさりげなく弾ける……

それは希望であり、夢である。夢を見続けることにする。

(中萩 山内 美恵子)

ゴルフサークル あかがねGG

新サークルあかがねGG

グラウンドゴルフサークル「あかがね」は、学園グラウンドゴルフ教室の卒業生が主体となって、今年令和三年四月に発足しました。

人数が女性十三名、男性六名でベテランから初心者に近い人もおり、気軽に参加出来る雰囲気です。月二回の練習を基本としています。ただ、今年はおロナウィルスの関係上休みが多く、まだ五回しか実施していません。

今回の投稿者を決める時、代表者の兵頭さんから「誰か書いてくれませんか」と当たったところ、誰も返事しません。当然私も黙っていました。当日がコンペであったことから、優勝者が書くことに決めました。コンペは一ゲーム二十四点になるように、練習数回の点数からハンディキャップを決めます。

例えば 練習点平均値二十点→四点プラス
二十七点→三点マイナス

このようにして誰にでも優勝のチャンスがあります。残念なことに、一点差で私が優勝してしまいました。

新しいサークルですので、色々やりながら決めているところです。グラウンドゴルフ教室のない日曜日に練習しています。教室の方、初心者の方、ベテランでも新規加入をお待ちしております。

(中萩 浜田 育朗)



あかがねGGのみなさん

グラウンドゴルフ活動報告

新居浜市GG協会30周年記念大会 10月31日(土)

【3R】 新居浜市GG場

女性 優勝 政岡 恵子 【57打】

四位 松木 道子 【58打】

第98回東予支部協会新居浜市大会 11月6日(土)

【3R】 新居浜市GG場

団体 2位 別子GG会A

矢野 幸治 奥坂功 野々下栄

飯尾 節子 薦田 明世

個人

男性 優勝 奥坂功 【48打】

女性 優勝 大賀久美子 【49打】

※個人総合優勝 奥坂功

書道サークル 書心

学園での楽しいひととき



「書心」は平成13年に発足して今年で20年を迎えた女性29名男性4名の書道サークルです。

大人が始める書道は単にきれいな字を書くにとどまらず、書く人の個性を表現する楽しみがあります。

もちろん自由自在に表現するためには、基礎となる技術も習得する必要があります。

「書心」ではサークルのみんながそれぞれの個性を表現するために褒め上手で親切に指導して下さる小野博先生の下で楷書・行書・草書を習い、その練習成果をロビー展や学園祭に出品しています。

ここまで読まれたみなさんは、このサークルは堅苦しいと思われたかもしれません。しかし、そうではなくて、私たちは筆を持って紙に向かうときの緊張と集中力が2時間も持続することなど到底できなく、途中で筆を持つのも忘れてお喋りに花が咲くことも多々あります。こんなサークルだからこれまで小旅行を楽しんだり、毎年暮れには忘年会(昨年はコロナ禍で中止)を開催したり、サークルのみなさんとの交流も大切にしています。

来年は学園の改修工事のために学園での活動ができなくなりますが、別の場所での活動が決まっています。再来年の新しく改修された学園での活動ができることを楽しみに書道に励んで参ります。

(中萩 白石 寿久)

←サークル活動中の書心のみなさん



滝の宮公園・遊歩道

絵手紙サークル ひよこ

わよひつゝとわよひつゝ

仕事を辞めて、まず始めたのがウォーキングです。滝の宮公園八時集合、滝の宮カントリー迄の往復十(プラス)池一周のコースです。私の足で約九千歩。友達とお喋り三昧の楽しくて、ちょっとしんどい有酸素運動です。

木漏れ日の中、木々の紅葉や鳥の囀りに季節を体感し、今ではすっかり鳥見に魅了され、双眼鏡やカメラ持参の週三回のウォーキングになりました。

コロナ感染症の自粛生活が長引く中、学園は度々休園となり、生活のリズムは「屋外でいつも会う友達とマスクをしての滝の宮ウォーキング」が支えてくれています。

年若い父親を見守る高校教師の従弟からの年賀状の定番の言葉に「年をとって大事な事は、きょういくときょうようです」があります。教育と教養ではなく、

【きょういく】とは、今日行く所が有る事。
【きょうよう】とは、今日用事が有る事。
だそうです。なるほど。

高齢者生きがい創造学園での絵手紙と書道、篆刻と鳥見ウォーキングは私にとって正にきょういくときょうようなのだと思えます。

絵手紙や書道を始められるよう、一日も早いコロナ感染の終息を祈る毎日です。

(金子 波多野 淑子)

生け花サークル 弥生

私とお花の出会い



私は高齢者生きがい創造学園講座に平成十八年五月に生け花教室に入りました。

講師は嵯峨御流、鴻上美智甫先生です。テーマは盛花の基礎知識、右盛体、左盛体、瓶花の基礎知識、斜成体、横成体、その他の応用、そして技術と習得に努め講座を平成十九年三月に卒業しました。

平成十九年五月、生け花サークル「弥生」に入会しました。活動の内容は季節の花々に接し、サークル仲間との交流により人生を豊かにすることです。私の目的は講座を学んだ事に成果を上げる計画です。

サークルは月一回、二時間です。盛花も瓶花も日を重ねる毎に奥深さを感じます。今でも先生の助けを求め、何とか形になるものの上達せず、気持ちの沈む時もあります。しかし、先生の手にかかればどんな花材でも魔法の手。

生け花を始めて十六年を経て感じることはお花が楽しいのは鴻上先生の温かい人柄、明るい、サークル仲間の笑いが絶えない楽しい充実した時間です。これからも学園で出会った多くの人達のつながりを大切にして、いつまでも元気で趣味に目標を持ちサークルの皆さんと元気で体に気をつけて頑張りたいと思います。

(中萩 白川 多枝子)

「短歌大会入選歌(令和3年度)」 「サークル 短歌みらい」

- ◎第82回東予短歌大会 9月24日今治市公民館(誌上)
 - (入選) 妖精の現れること孫からのうれしい報せ “結婚するよ”
星降りて堅香子の花咲くといふ赤星山に今朝は雪ふる
坂田 純子
 - 次の角曲がれば言おう だんだんと胸の高なる告白のとき
徳永 康夫
- ◎第39回子規顕彰全国短歌大会 10月24日子規記念館(誌上)
 - (特選) 春レタス手で挽きながら生き方をこわしてみたき感情生まる
松本美智子
 - (入選) 糸瓜忌に生まれし吾の幸運を噛み締めながら八十路に入る
尾崎幸子
 - 知り合って一年経つのにまだ知らぬマスクの中のあの人の顔
尾崎幸子
 - 地図を手に畑(はた)の媪に尋ねれば泥の指にて史跡を押さう
船越順子
 - ワクチンの接種終えたる梅雨明けを水玉模様のマスクに変える
高橋征子

学園歌壇

サークル「短歌みらい」

田畑で電気を作る世となりてソーラーシステム天を見上げる
三浦 忠光

形代を布団に敷きて一年(ひととせ)の息災を願ひ茅の輪をくぐる
三並 桂子

塵出しも食事の用意もルール決め令和の若きはスマホ生活
加藤 千春

夏寝床ゆめと妄想混じりおる吾は俊敏いつもヒロイン
清水 哲夫

立秋を過ぐるも真夏日続く日々涼風恋し木陰の下へ
馬木由利子

坑夫らの「別子銅山せつとう節」は黄金掘りつつ涙を落とす
齊藤 哲雄

サークル「短歌いずみ」

遅まきのマリーゴールドに蝶の群れ日がな一日心慰む
深川 隆正

散歩道学童の合唱流れ来る昔偲びつ我八十路前
山川 功次郎

嘴に銜えしパンを他の鴨の奪おうとして波立つ水面
林 勇夫



学園俳壇

サークル「つれづれ」

秋暁や一番鶏の声高く
音もなく落葉舞う庭黄に染まる
子是不惑我喜寿となり秋立ちぬ

村上 泰雄
白石眞壽子
片上 信子

花の精になりたる心地大花野
螭螂の哲学者めく面構え
塩田の名残りの浜や厚岸草

講師 猪瀬美智子



サークル「あすなろ」

長き夜に病棟めぐるナースの灯
宙を舞うおどしの風や稲穂波
逢へずとも同じ空見る冬銀河

那須口静子
横山 正和
東原 昌美



灯卓せば母在る」とし冬晝

銀杏落つ客のなきバス折り返す
恙なく一日(ひとひ)終わりにてむく蜜柑

講師 福永 立青

学園柳壇

サークル「ねこやなぎ」

凄腕の若年層に夢を見る
体力も知力も皆無暑い日々
進駐軍にチヨコをねだった幼い日

伊藤 純子
伊藤たみ子
小田登美子

障害物競技が得意マイウエイ

講師 井原みつ子

農作業クラス上から狙ってる
老いの坂まさかの坂が待っていた

竹内 睦子

細々と生きているのになぜなぜ太る

寺井ひとみ

戦犯と合祀じゃ父がかわいそう

講師 井原みつ子



編集後記

わが家

の山茶花の木が、赤っぽい花をたくさん咲かせています。小ぶりの木なのですが色鮮やかさが目立ちます。

私は、この花を見る時なぜか小学唱歌「たき火」を思い浮かべます。「さざんかさざんか 咲いた道、たき火だたき火だ、落葉焚き」…昭和の懐かしい冬の風景とメロディーが蘇ります。師走を迎え、「コロナ禍もようやく収まったようにみえます。でも、「マスク・消毒・3密回避」の初心を忘れず第6波に備えましょう。油断大敵です。(いきがい子)



山茶花(さざんか)

花言葉は幾つかありますが、そのなかに「困難に打ち克つ」と云うのがあります。コロナ禍に打ち克つようというメッセージを送ってくれているようです。

ご惠贈お礼

◎ロビー生け花 令和三年十月度
鴻上 美智甫 様(講師)
神野 早希甫 様(講師)
◎川柳にはま 令和三年十月号
にはま川柳会 様

この「生きがい」は新居浜市のホームページでご覧になれます。このQRコードをご利用ください。

