

生きがい

8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
(☎四四八二六)

健康の為にサークル活動

代表者会

体育委員長

藤坂 幹雄



月日は立つのは早いもので、学園の卓球サークルに入会して今年度で11年目となり、気がついて見れば自分より、古くからの会員さんは9名、新しい会員さんは27名という状況になり、自分自身も3月に後期高齢者の年齢になりました。

平成25年に学園の卓球講座を受講して、翌年に卓球サークルに入会させて頂き階段教室で、毎週2回の練習をさせて頂きながら、現在に至っております。

室内競技の中では、ラジボール卓球というのは手軽なスポーツで、誰でもが楽しめ、とっつきやすくやさしい競技のように思っていました。いろいろな技術的な打ち方を勉強しようと思えば、これほど奥の深いスポーツも珍しいのではないかと思います。

昨年初めて、学園のグラウンドゴルフ大会に、2週間ほど練習してから参加しましたがクラブで打つ、力の加減が微妙に難しく、強くなったり、弱くなったりして思ったよりなかなか難しいスポーツです。技術も

大切ですが、精神力、集中力、鋭いカンとそして日頃の練習の積み重ねが大事だと思いました。

学園のグラウンドゴルフと卓球のサークルでは年間に4回の、定期的な試合の大会予定があり、適度な運動量と緊張感もあり、心身ともに活性化して、高齢者の健康推進には大変役立つ最適なスポーツだと思います。

サークル活動の基本的な考えは会員相互の親睦・交流を図るとともに、共に学ぶ喜びを共有することにあると思います。サークルの皆さん今後ともよろしくお願い致します。

暑中お見舞い
申し上げます



令和6年度 桃山杯ラジボール卓球大会開催要領

1. 目的 新居浜市高齢者生きがい創造学園で活躍している、ラジボール卓球サークルの親睦、交流を図るとともに、共に学ぶ喜びを共有し、学園事業の推進に寄与する。
2. 主催 新居浜市高齢者生きがい創造学園
3. 主管 桃山会 (学園卓球サークルA・B・C・D・E)
4. 担当 サークル桃山A
5. 日時 令和6年9月10日(火) 9:00~17:00
6. 場所 新居浜市市民体育館 2階 大競技場
7. 参加者 創造学園卓球サークル桃山(A・B・C・D・E) 約100人
8. 競技方法 大会参加者を大きく2グループ(Aグループ、Bグループ)に分け、参加人数により更に細かく分ける。(4グループの予定)
各グループ共に3ダブルス総当たりのリーグ戦とする。
なお、競技方法・詳細は、合同会議で決定する。



令和6年度 高齢者生きがい創造学園グラウンドゴルフ大会実施要領

1. 趣旨 グラウンドゴルフを通じて、園生相互の交流を図る。
2. 主催 新居浜市高齢者生きがい創造学園
3. 主管 学園グラウンドゴルフ大会実行委員会
4. 日時 令和6年10月23日(水) 8:00~12:00 《雨天時:10月25日(金)》
5. 会場 山根市民グラウンド
6. 参加者 講座生、サークル生、講師、職員
7. 競技 団体戦及び個人戦併用とし、団体は講座、サークルごとに5名のチーム編制
2ラウンド16ホール 2チーム(10名)同伴プレーとする
ルール・・・日本GG協会規則に準ずる。但し、組合せ等、学園独自の競技方法とする。
8. 申込み 8月1日(木)~9月20日(金)・厳守
※参加者全員、AクラスかBクラスを確認して申込み。※クラス申告ミスは、全て入賞失格。
★Aクラス・・・広瀬GG、別子GG、新居浜市GG協会に加入しているクラブ在籍者
★Bクラス・・・上記以外の者《初心者、自治会等で練習している者》



(資料提供 生きがい創造学園事務局)

20	19	13	9	8	日
火	月	火	金	木	曜
篆刻教室 桃山E(卓球) みどり(茶道) 亀池B(陶芸)	わかち茶道 ウッド(組み木) 墨友(書道) 桃山D(卓球) 亀池A(陶芸) あかがねGGゴルフ	桃山E(卓球)	ねこやなぎ(川柳) ピアノ10(ピアノ) 桃山C(卓球) 広瀬GGゴルフ 本革で小物作り教室	書峰(書道) 亀池B(陶芸) 桃山D(卓球)	午前
桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	アル・コンテハーモニカ 桃山B(卓球) 百描会美術	短歌みらい(短歌) 桃山A(卓球)	なごみ茶道 山雄会カラオケ 桃山A(卓球)	のこのこ組み木 亀池B(陶芸) コーラスひろせ	午後

7	6	5	2	1	日
水	火	月	金	木	曜
書心(書道) 桃山C(卓球) 亀池A(陶芸)	家庭菜園教室 桃山E(卓球) みどり(茶道) 亀池B	いとこの組み木 桃山D(卓球)	ハッピーダンス教室 本革で小物作り教室 広瀬GGゴルフ 桃山C(卓球) メヌエット(ピアノ)	書龍(書道) 桃山D(卓球)	午前
	亀池A(陶芸) 桃山B(卓球)	書楽書道 アル・コンテハーモニカ 和音(ピアノ) 桃山B(卓球) 百描会(美術) ウッド(組み木)	山雄会カラオケ 桃山A(卓球)	桃山E(卓球)	午後

茶道サークル なごみ

お茶のお稽古



先生の前でのお点前の練習—なごみ



今年から茶道サークル「なごみ」に入会させていただきました。学園の皆様よろしくお願ひ致します。

茶道の「ちゃ」の字も知らなかった私が茶道教室に参加したきっかけは、市役所で偶然手にした学園の「講座のご案内」でした。パラパラとページをめくっていると「茶道教室」を見つけたのです。何か日本の伝統文化を体験してみたいなあ、と想っていた矢先のことでした。「初心者対象」の記事に勇気をもらって申し込みました。

教室では見るもの聞くもの初めての事柄ばかりでしたが、金村宗裕先生と社中の皆様は「真・行・草」のお辞儀から文字通り手取り足取り教えて下さいました。残念ながら私の手も足も指も、意のままになる年令はもうとくに過ぎていて、うまくできないことばかりでしたが、「繰り返しが大切よ、すぐできるよ」に

俳句サークル つれづれ

俳句の想像は無限大



私が俳句を始めたのは、もう十年近く前になりました。きっかけは生涯学習の俳句の講座を受講したことにあります。最初は何をどう表現するかもわからず、ただ十七音で季語の説明をしたようなものでした。「数をこなせば徐々にわかって来る」と主宰に言われたような気がします。今思えばただ季語を入れて字数を合わせただけのものだったのでしよう。私にとって、は、気の遠くなるような重圧感がありました。それと同時にこの十七音の奥深さを知った気がしました。

難しいと思うものの辞めようとは思いませんでした。風景を詠む、心情を詠むことにより想像を広げる。読む人がどんな感想を持つかも興味がありました。俳句は答えのない文学です。そして十七音は、無限大の世界へ誘ってくれます。

私は毎朝ウォーキングをしております。その道すがら「あっ」と思うような季節のうつろいに遭遇することがあります。その時の感動を句材に句のこころを連想してありますが、十七音に治めるのは意外とままならず思うようには行きません。

俳句は頭の体操と思い、認知症の進行を少しでも遅らせるものと信じます。これからも、生活の一部として句の心を大切に生きて行きます。

(浮島 青山京子)

なるから」

と暖かい言葉をかけて頂き、それを励みに教室を修了することができました。

サークル「なごみ」では、先輩方が和気あいあいとした中で凛としたお点前を見せて下さいます。私も一歩でも近付けるようお稽古に励みたいと思ひます。そしてできれば、毎回頂く一服のお茶とお菓子を心から味わうことのできる「ゆとり」を持てるようになりたいです。

(角野 小島 正年)

原稿募集



エッセイ(自由)
短歌・俳句・川柳・写真
字数は500字以内
出来ればパソコンでももちろん手書きもOKです
1行あたりの文字数やフォントなどの書式の制限はなし
写真・イラストなども大歓迎です
提出方法は、インターネットのメール
(madonnanet99@yahoo.co.jp)
またはUSBにコピーして、創造学園事務室までお届け下さい
手書きの原稿は、学園事務室まで
本紙はペンネームまたは匿名での掲載も可能です!!

おしらせ

高齢者生きがい創造学園サークル活動基準の改正により、本年度から、参加資格のある個人の、年度途中のサークル入会が可能になりました。
なお、サークル代表者を通じての届け出が必要ですよ。

学園事務室

料理サークルしあわせパン

「しあわせパンづくり」

家ではパン作りとは無縁で、もっぱらパン屋さん頼みの私ですが、サークルでは、混ぜたり、こねたり、丸めたり、延ばしたり...と、メンバーと助け合い(おしゃべりし)ながら、パン作りを楽しんでいます。



私にとって『しあわせパン』のしあわせは、まず、『作る』しあわせ。

梶智子先生が指導して下さいるパンは、味も中身もひと味違います。季節や行事を意識した具材を中に入れたり、混ぜ込んだり。形も色もひと工夫。サポートもバッチリで不器用な私でも美味しいパンが出来上がります。そのうえ、無添加の健康食次に、『仲間と共に楽しむ』しあわせ。

大ざっぱでも、忘れっぽくても大丈夫。フォローしてくれる先生や助手の宇野さん、同じグループの仲間と一緒に作ったり、片付けたり。家では一人で過ごすことが多い私には、楽しくて貴重な時間です。



しあわせパンづくりに励むサークルの皆さん



(宮西 一色 香里)

日曜	午前	午後
21 水	広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) 書心(書道)	桃山B(卓球)
22 木	書峰(書道) 桃山D(卓球)	桃山E(卓球) モーニングト「アノ」 コーラスひろせ
23 金	小ツビ「ダンス」教室 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	なごみ茶道 桃山A(卓球) 山雄会(カラオケ)
26 月	ラージボール卓球教室 あかがねGG(ゴルフ) 書楽(書道) のこのこ(組み木) 桃山D(卓球)	アル・コンテ「ハーモニカ」 桃山B(卓球)
27 火	ヘルスクエア教室 桃山E(卓球)	アリス(ピアノ) 桃山A(卓球)
28 水	書道教室 広瀬GG(ゴルフ) 亀池A(陶芸) 桃山C(卓球)	桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)
30 金	広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) ハッピーダンス教室	桃山A(卓球) 山雄会カラオケ
29 木	桃山D(卓球) 亀池B(陶芸)	桃山E(卓球) 亀池B(陶芸)

そして、『食べる』しあわせ。

出来上がったパンの試食を兼ねた「コーヒータイム」。サークルのみんなでテーブルを囲んで、パンとコーヒー、他愛のないおしゃべり。自然と笑顔になります。

次もしあわせな気持ちでパン作り、頑張ります。



コーラスの講座を2年受講した後、本年「コーラスひろせ」に入会しました。最初の練習時は、ドキドキしていましたが、皆さんとても優しく、歓迎してくれて嬉しかったです。今をもって、なおざりにしている、基本の発声練習、横隔膜の筋肉をつける練習など、いろいろ思い出させてくれました。こういう地味な練習が、一番肝要なのだと思います。初対面の方とも、おしゃべり出来て楽しかったです。

今回の練習曲は、「地上の星」「ヘッドライト・テールライト」「鳴采」と、私のカラオケの十八番の曲ばかりで感激です。少しでも、皆様のお役に立てるよう、練習していきます。

昨年度は、初めて学園祭に参加させていただきました。練習不足で、もっと歌えたかなと、反省もあります。今年度の学園祭では、「ご指導してくださいさる奥坂聰子(としこ)先生やお仲間の皆様と一緒に、「やったあ、うまくできた」と、心の底から喜べるステージになればと思います。

(角野 武智 貞由美)



「元気で楽しく美しい」コーラスをモットーに活動中のコーラスひろせの皆さん



学園祭を楽しみにしていますよー！！

陶芸サークル 亀池A



古希を過ぎても思いこやなぎ

私は、2年前に古希を迎えました。その頃から残りの人生の生き方を、どんなふうにしたら良いのだろうかと思いましたが、結論も出さず情性の生活でした。しかし、昨年に母が亡くなり、葬儀を終えた頃から、今後の生き方を真剣に考えるようになり、これまでの自分の人生を振り返ってみました。

小さいころから体は丈夫でこれまで大病を患うこともなく、体力には自信を持ってきましたが、少し前に、ジョギング中に左膝の半月板を痛めて、完治するのに2年近くかかりました。

そつだ、80歳過ぎたら、体力、気力も減少します。まだ体が元気な70歳代に体を鍛えておくのが、良いと考えました。

私は、孫たち全員が20歳になる82歳、それまでは元気でいようと決めたのです。

そのために必要な、項目を考えてみました。ウォーキングを行い健康維持に努める。陶芸も頑張る。色々な事に挑戦してボケ防止を図る。怒らないで、なるべく笑顔でいる。以上のことを実行し健康寿命を延ばしていきたいと考えています。

(神郷 加地 由喜寿)

◎ロビー生け花 令和六年七月度
神野 早希甫 様(講師)
◎川柳にいほま 令和六年七月号
いほま川柳会 様

学園歌壇 サークルみらい

薄紅の刷毛を広げる合歡の花水浴びしてた川の辺に
深山の劇場跡に着いたならタイヤモンド水までもうすぐだから
草芽えて足裏やさしい山畑に淡あわと咲くミツマタの花

竹内 芳子
徳永 康夫
船越 順子



学園柳壇 サークルねこやなぎ

梅雨の空田の蛙たち嬉し鳴き
言ってよね何食べたいと妻がいう
不便さと自然楽しみ生きてます
時という特効薬は今と知る

講師 井原みつ子



学園俳壇 サークルつれづれ

老二人程よき距離の冷奴
みはるかす道前平野早苗満つ
婿と呑む鯉の天麩羅熟きうち
杓草覆干しある籬梅雨晴間

講師 猪瀬美智子



編集後記

数週間前、のこと、明け方5時前でしようか、ベランダで空を眺めました。東の空は日の出直前でまだ暗いまま。それなのに空全体はすでに明るくなっている。不思議に思っ東の空を見渡すと、やや西よりの山脈の真上に、満月から少し欠けた月が輝いていました。空が明るかったのは、この月の光のおかげだったのかと合点がきました。青い空、山々の緑、黄色い月の光が美しく調和して輝いているところに、赤い太陽が昇ってきました。なんとも神々しい風景を見た思いがして、感激！ふとこれは「有明の月」なのかと思いました。私の好きな言葉です。ネットで調べてみました。有明の月とは、「夜が明けてもまだ空に有る月のこと。満月より後、新月の前までの月のことを指す」とあり、やはりそうかと嬉しく思いました。でもさらに調べてみると、どうもそうではないらしい。「有明の月は淡く光る」歳時記では秋の季語「...この記述があったのです。残念！秋の満月の頃になったら、ぜひ有明の月を見たいと思いました。(生きがい子)

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