

# 令和7年度 サークル活動届出書(手続き)について

※書類は第4回代表者会(2月4日)時に配布

1 書類提出期間 令和7年2月4日(火)～令和7年2月28日(金)

- 2 提出書類
- ①使用許可願
  - ②使用許可書
  - ③サークル活動計画
  - ④活動予定表
  - ⑤会員名簿
  - ⑥広報紙「生きがい」の必要数(概算)

「おらせ」

### 《違反等の事例》

- ・市外の者を入会させていた。
- ・届出の会員人数と実数が大幅に違っていた。
- ・活動日を勝手に変更し、他のサークルに度々迷惑をかけた。

- 施設・設備の使用は、「講座」優先。
- 同じ教室を利用するサークル代表者は、必要に応じサークル間で日程調整を行ってください。



17月	14金	13木	12水	10月	日曜
桃山D(卓球)	桃山C(卓球)	桃山D(卓球)	桃山C(卓球)	桃山D(卓球)	午前
ウッド(組み木)	ピアノ10(ピアノ)	亀池B(陶芸)	亀池A(陶芸)	ねこやなぎ(川柳)	午後
さくら(茶道)	しあわせパン(パン)	桃山D(卓球)	広瀬GG(ゴルフ)	ねこやなぎ(川柳)	午後
墨友(書道)	広瀬GG(ゴルフ)	別子GG(ゴルフ)	別子GG(ゴルフ)	ねこやなぎ(川柳)	午後
コーラス教室	桃山C(卓球)	書峰(書道)	あかねGG(ゴルフ)	ねこやなぎ(川柳)	午後
グラウンドゴルフ教室	ピアノ10(ピアノ)	書心(書道)	書楽(書道)	ねこやなぎ(川柳)	午後
和音(ピアノ)	しあわせパン(パン)	川柳教室	パン教室	ねこやなぎ(川柳)	午後
百描会(美術)	広瀬GG(ゴルフ)	家庭菜園教室	広瀬GG(ゴルフ)	ねこやなぎ(川柳)	午後
つれづれ(俳句)	桃山C(卓球)	別子GG(ゴルフ)	桃山C(卓球)	ねこやなぎ(川柳)	午後
いとのこ(組み木)	ピアノ10(ピアノ)	書心(書道)	亀池A(陶芸)	ねこやなぎ(川柳)	午後
桃山B(卓球)	しあわせパン(パン)	川柳教室	書心(書道)	ねこやなぎ(川柳)	午後
書楽(書道)	広瀬GG(ゴルフ)	家庭菜園教室	書心(書道)	ねこやなぎ(川柳)	午後
アル・コンテ(ハーモニカ)	桃山C(卓球)	別子GG(ゴルフ)	書心(書道)	ねこやなぎ(川柳)	午後

# 生きがい

2月号

編集発行

新居浜市高齢者生きがい創造学園  
 新居浜市上原二丁目一  
 代表者会 広報委員会  
 (☎四四八二六)

## 私がハーモニカを始めた動機

代表者会  
副会長  
藤田 哲夫



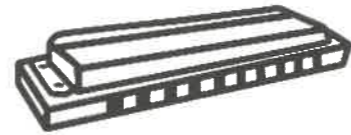
人は気分が落ち着かない時や、憂鬱になった時などに、ストレスを解消しようと、好きな音楽を聴こうとしたことがあるのではないだろうか。  
 人は意識的あるいは無意識的に、日頃から音楽をストレスの解消の手段として用いており、音楽に安らぎや活力を求めています。

音楽を聴くことは人間の心理・生理に影響を与え、更には感情や行動をコントロールする行動もあると考えられています。例えば音楽が感情に与える影響について検討した研究では、不快な感情が音楽を聴くことによって、低減することがわかっています。また音楽を聴くことによってストレスが軽減し、積極的な気分が喚起されますが、聴く音楽が好きな音楽である場合には、その効果が高いとされています。



私は、そういうことを常々考えていましたので、退職後にはじつじつと音楽を楽しもうと思っていました。そんな時、

かなしみに やさしさを  
 うれしさに はなやぎを  
 いつもこころに やわらぎを  
 そっと与えてくれる  
 ポケットの中の 小さなオーケストラ  
 それがハーモニカ  
 吹いてみませんか 一緒に



という、有名な言葉に背中を押されたことが動機となつて、ハーモニカを始めました。  
 さらにハーモニカは腹式呼吸で吹きますので、呼吸器官が強化され健康維持に大いに寄与します。まだまだハーモニカ技術は向上しませんが、確かに健康状態は良好になり、風邪はほとんどひかなくなりました。これもハーモニカの効用の一つだと思っています。

7金	6木	5水	4火	3月	日曜
桃山C(卓球)	書龍(書道)	川柳教室	家庭菜園教室	グラウンドゴルフ教室	午前
メヌエット(ピアノ)	桃山D(卓球)	広瀬GG(ゴルフ)	別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
	桃山D(卓球)	桃山C(卓球)	桃山E(卓球)	オカリナ教室	午後
		亀池A(陶芸)	亀池B(陶芸)	墨友(書道)	午後
		書心(書道)	みどり(茶道)	さくら(茶道)	午後
		別子GG(ゴルフ)	桃山D(卓球)	いとのこ(組み木)	午後
		書龍(書道)	家庭菜園教室	桃山D(卓球)	午後
		桃山E(卓球)	別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
		山雄会カラオケ	家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
		桃山A(卓球)	別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
			別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
			別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
			別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
			別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
			別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
			別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
			別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
			別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
			別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
			別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
			別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
			別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
			別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
			別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
			別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
			別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
			別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
			別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
			別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
			別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
			別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
			別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
			別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
			別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
			別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
			別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
			別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室	オカリナ教室	午後
			別子GG(ゴルフ)	墨友(書道)	午後
			桃山E(卓球)	さくら(茶道)	午後
			亀池A(陶芸)	いとのこ(組み木)	午後
			書心(書道)	桃山D(卓球)	午後
			別子GG(ゴルフ)	コーラス教室	午後
			家庭菜園教室</		



グラウンドゴルフサークル 別子GG

### グラウンドゴルフは 素晴らしい

私達別子GG会は、26年目になり、現在45名で活動しており、週2回の練習と月例会があります。外部大会としては、市の各種大会、山根杯、東予及び県大会があります。これらの大会に多くのの方が積極的に参加され、好成績をおさめています。和やかな雰囲気のもと、談笑しながらも、3ゲーム60打以下を目指して練習に励んでいます。

私は、長年将棋(四段)とゴルフを趣味にしてきました。ゴルフでは全く球が飛ばなくなり、ストレスが多いので、3年前にキッパリとやめました。

飛距離を求めないグラウンドゴルフなら楽しくやれそうだと思います。講座を1年間受講した後、昨年4月に入会させて頂きました。

レベルが高いとの噂通り、3ゲーム60打切りの方が毎回4割程いらっしゃるのには驚きです。私は、減多に切れませんが、なんと昨年12月の山根杯でホールインワン2回の50打で総合優勝することができました。ところが次の日、市の親睦大会では73打と振るわず、天から奈落に落とされた気分でした。

試行錯誤の日々ですが、健康的で偶然性が高く、生涯楽しめるグラウンドゴルフは素晴らしい!!

最後に、グラウンドゴルフに興味を持たれた方の入会を、別子GG会一同、心待ちにしております。

(泉川 上脇 忠義)



青空の下、練習に励む別子GGの皆さん



ピアノサークル メヌエット

### 私とピアノの7年間



67歳から始めたピアノによって、私の日々の生活は新たな一歩を踏み出しました。初めて鍵盤に触れたとき、指が思うように動かず、音も不安定でしたが、心の中には新しい挑戦へのワクワク感がありました。

最初のころは、基礎的な音階や簡単な曲を練習することから始めました。毎日の練習は、時には苦痛でしたが、少しずつ音楽の楽しさを感じるようになっていきました。

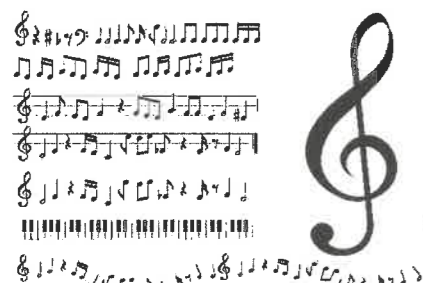
ピアノを通じて、私は多くの素晴らしい経験をしました。学園のピアノ教室から始まり、サークルで出会った仲間たちと共に、お互いに励まし合いながら成長していく過程は、私にとってかけがいのない宝物です。発表会では観客の前で演奏するハラハラドキドキ感を体験することができました。

また、今では、ピアノは私にとって心の癒やしでもあります。毎日の楽しみになっており、特に今年、昨年から練習曲「ひまわりのテーマ」を演奏できるように頑張りたいと思います。これからも山内恵里先生、メヌエットの皆さんのお借りして前に進んでいければと思っています。

(中萩 尾藤 寛子)



ピアノ室での練習の様子



メヌエットの皆さん



個別レッスン中  
先生の前で弾くので緊張します。  
でも、楽しい時間です!!

※状況により予定を変更する場合がございます。  
最新の情報または詳細は各サークル代表者にお問い合わせください

28	27	日
金	木	曜
広瀬GGゴルフ 桃山C(卓球)	別子GGゴルフ 書峰(書道) 亀池B(陶芸) 桃山D(卓球)	午前
なごみ茶道 山雄会カラオケ 桃山A(卓球)	桃山E(卓球) モーツァルトピアノ 亀池B(陶芸) コーラスひろせ	午後

26	25	21	20	19	18	日
水	火	金	木	水	火	曜
学園祭卓球大会	このこ(組み木) 桃山E(卓球) 学園祭GG大会	広瀬GGゴルフ 桃山C(卓球) メヌエット(ピアノ)	別子GGゴルフ 書龍(書道) 桃山D(卓球) 亀池B(陶芸)	幸齢アート教室 広瀬GGゴルフ 桃山C(卓球) 美しんぼ料理 亀池A(陶芸)	別子GGゴルフ 桃山E(卓球) みどり茶道	午前
学園祭卓球大会	アリス(ピアノ) 桃山A(卓球)	山雄会カラオケ 桃山A(卓球)	桃山E(卓球) コーラスひろせ 亀池B(陶芸)	桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	生け花教室 コモド(ピアノ) 桃山A(卓球)	午後



# 窓 原稿募集

エッセイ(日常生活について思うこと、人生についての所感)など自由です。  
短歌・俳句・川柳 など  
写真・イラストなども(単独でも)大歓迎です。

ペンネームまたは匿名での掲載も可能です!!

字数は500字以内。出来ればパソコンで(Word、Excel、一太郎など)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ありません。  
提出方法は、インターネットのメールで送信  
(データとして添付) (madonnanet99@yahoo.co.jp)  
(読み: マドンナネット99)

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、学園事務室までお届け下さい。



## 卓球サークル 桃山C

### わくわく! 卓球にチャレンジ!



「楽しい!」  
まさか、私が卓球ができることになるなんて...  
十三年前に腰を骨折し、さらに左右半月板損傷になり、車椅子、松葉杖生活が長く、歩くのがやっとで、スポーツはもうあきらめていました。

でも、先輩や友達の話聞き、「やってみよう」と一言で、とんとん拍子に桃山Cのサークルに参加することができました。  
スポーツは大好きでしたが、卓球は全くの初心者でラケットの握り方から打ち方、ルールまでやさしく丁寧に教えて頂きました。初めは、失敗ばかりで大変でしたが、少しずつラリーができるようになった時の爽快感は最高!(全然下手ですが)

周りの先輩方も根気よく教えて下さり、「ここが上手!」「こう打ったらいいよ」と、やさしく笑顔でアドバイスを下さるので、本当に楽しく感謝の気持ちでいっぱいです。  
また、だらだら過ごしていた普段の生活にも張りが出てきて、練習日が待ち遠しくなりました。広瀬公園の自然に触れ、心身共にリフレッシュし若返った気分です。これからも、わくわくとときの卓球に体と相談しながら、チャレンジしていきたいです。

(中載 近藤 美行)



桃山Cのメンバー集合!! 親睦も大切



練習試合の様子

### ご恵贈お礼

◎ロビー生け花 令和七年一月度  
神野 早希甫 様(講師)  
◎川柳にいほま 令和七年一月号  
こいはま川柳会 様

### 学園歌壇

サークル短歌みらい

発表会のデュエット曲は「二輪草」シニアの指のV字が揺れる  
スーパを五店舗まわるも品切れ中令和の御代に米騒動とは  
鐘降ろし年越し出来ぬ能登の地へ平穏祈る鐘の音届け

越智 和人  
近藤佳代子  
清水 哲夫

### 学園柳壇

サークルねこやなぎ

吊るし柿お日様食って美味くなれ  
物あふれ心淋しい平成子  
難聴の内緒話が丸分かり  
夕焼けの色よ私も変わりたい

井原みつ子

### 学園俳壇

サークルつれづれ

うらつらつと茶の花咲くや母の里 明星 受子  
黒猫の過(よれば明(なせ)か石路の花 長尾 健治  
スパルタの父の手作り竹の馬 藤本 進  
冬の海沖の小島へ日矢一閃

講師 猪瀬美智子

### 編集後記

**此頃** 都二ハヤル物 夜討 強盗 謀(にせ) 編旨(天皇の命令) ...  
「二条河原の落書」と呼ばれている古文書の冒頭の部分です。書かれた時代は1334年・建武新政が始まった頃とされています。当時の物騒な京都の世相をリアルに表しています。庶民は日々大きな不安に怯えています。庶民は日々大きな不安に怯えています。この当時以上に深刻だと思えます。  
「近頃日本に流行る物、SNS YouTube これらが広める偽情報...」  
SNS YouTubeは、私達の生活に大きく寄与しています。しかし情報拡散型である為大きなトレンドを作り出すことも可能です。もし、ある目的を持った人がこれを利用してたらどうでしょうか、私達はその一端を昨年来目撃しました。なので、これらで得た情報だけを鵜呑みにせず、他の情報なども参考にし、自分自身の責任で、真偽を判断しなければ危険だと...ヘビーユーザーの私は、自覚を籠めて考えています。(生きがい子)

### 組み木サークル いこのこ

### 私の好きな 学園と大学



14年前、学園との付き合いが始まりました。記念すべき第1号は、組み木教室だった。作業場はいつもほこりっぽく、冬は寒く、夏は暑い。当時は1台の糸のこを2人で使った。最近はメンバーも減り、1人1台たっぴり使える。騒音の中、自分の世界にひたひた、ひたすら糸のこを使う。形が出来てきてわくわくする。

ある日教室の仲間から、生涯学習大学の話を聞いた。そちらにも、しっかり頭をつっこみ今に至っている。学園と大学、それぞれ特徴があり甲乙つけがたい。今、学園ではグラウンドゴルフにはまっている。ゴルフもさることながら、グラウンドから見える空、山、海、遠く船まで見える。景色が最高のうえ、好ブリー、珍ブリーにみんなの歓声があがる。暑さ寒さも苦にならない。大学では科博や高専の分野に興味がある。また、現地集合の観察会も見逃せない。

学園と大学で、たくさんのお出合いと友達が出来た。近所の友からは、遠くまで行っているねと、言われる。でも私にとっては、この道も季節が感じられ大好きである。どちらにも、未永く通える様元気でいたいと思う。

(垣生 高尾 妙子)

この「生きがい」は新居浜市のホームページで「算」になります。  
「QRコード」を利用してください。

