

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)



利他的遺伝子

高齢者生きがい創造学園
代表者会 監査

高橋 正明

東日本大震災発生の一ヶ月後、電通総研が「震災一ヶ月後の生活者意識調査」を実施しました。題は『「日本新生」を支える「意識・ライフスタイル・社会システム」の変化予測』で副題が『震災で目覚めた「利他的遺伝子」』です。内容は『静かに耐えながら確かに強くなっている、人の心に備わっていた「助け合う本能」』について分析したものです。この論文は、Webサイトで公開されていますのでご覧下さい。

私は副題で言う「利他的遺伝子」に対して「利己的遺伝子」もあるのではないかと思いついてみると、生物進化を説明するために「利己的遺伝子」という概念があることを知りました。「利己的」とは、「自分の生存や繁殖を他のものより高めること」と言う意味で、遺伝子が何らかの原因で変異をした時、その遺伝子が従来の遺伝子より生存や繁殖を高める作用が大きければ、従来の遺伝子を持つ個体はその内淘汰される。生物はこのようなことを繰り返して進化してきたという学説です。

進化が進んだ動物は、群れを作って暮らすようになり、群れの中で生きるためには仲間に対する気遣いや協力・援助などが求められるようになります。これらの行動は、個体が群れの中で仲間として共同で生活することが認められ、更にパートナーを得て子孫を増やすことができれば、遺伝子から見れば己の繁殖を高めることであり「利己的」行動と解釈できます。人も「利己的遺伝子」を有し群れを作って暮らす動物です。従って本来利己的な生き物かも知れませんが、脳が高度に発達している中で、利己的な行動をすると何となく後ろめたさを感じ、利他的な行動をしようとすがすがしい気分になります。これは他の動物には無いことだと思います。そして、いろいろな場面に応ずる利己的行動や利他的行動に伴う感情が遺伝子に刷り込まれてそれぞれの群れ特有の感性(国民性や県民性)が育つのではないのでしょうか。日本は長い歴史を有する国で、温暖な気候に恵まれ、単一民族であることから、国民は温厚な気性で仲間意識が強く、この性格が代を追って遺伝子に刷り込まれ電通総研が言う日本特有の利他的遺伝子が育ったのではないのでしょうか。われわれはこのすばらしい遺伝子を誇りとして次の世代へ伝えて行きたいものです。

7月	4金	3木	2水	1火	日曜
					午前
グラウンドゴルフ教室 墨友(書道) 山茶花(俳句) いとこのこ(組み木) さくら(茶道) 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス)	茶道教室 弥生(生花) メヌエット(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) ハッピー(ダンス)	書龍(書道) サンシャイン(写真) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) 亀池B(陶芸)	男の料理教室 ピアノ教室 書心(書道) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	絵手紙教室 書硯(書道) ドルチェ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	午後
百描会(美術) ウッド(組み木) 桃山B(卓球)	なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	亀池B(陶芸)	ミニッツ(ハーモニカ) シヨパン(ピアノ) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	高齢者を賢く生きる 桃山A(卓球)	

ピアノなかまの集い

(ピアノサークル ソナタ)

去る7月の下旬、ある宴会場で六つのピアノサークルと教室それに高橋千代・恵里両先生も参加されて総勢40人余りの懇親会が開かれました。

事前には各代表者で日程や参加費用、催し物の内容など色々話し合いました。会の目標とするキーワードは「お互い知らない者どうしが打ち解け合える場」と「カラオケの外にみんなが面白く笑えるような余興がないか」の二つでした。

会場は、広い部屋に七つの丸テーブルそれぞれ6人くらいでお互い知らない者どうしが座り少々抵抗もありましたが、そこは同じピアノに親しむ者どうし、自己紹介が終わる頃にはお互い打ち解け合ってあちこちでお喋りも聞かれました。

さて、余興のことですが私自身何をしようかと悩んでいましたが、昔(昭和30年代の頃)テレビでやっていた「ジェスチャー」というゲームを思い出してこれをやってみようと決めました。

ジェスチャーというのは、言葉を使わずに人や動物の動作を演技者がものまねし、それを味方チームに当ててもらおうものまねゲームです。自分なりに色々考えましたが、エイツとヤマカンでなんとかなると決断しました。

当日、本番では「ピアノを弾きたいのだが、孫がくっついてきて邪魔をし、なかなかピアノの稽古をさせてもらえず困っているおばあちゃん」をやりました。一生懸命に「困ったおばあちゃん」をやりましたが、味方の男性チームには、なかなか、解ってもらえず苦労しましたが、7、8分ほどでしたでしょうか、

その間女性チームは大笑い、やっとなる男性が正解をあててくれました。当てる方も、当ててもらおう方も大変でした。おしまいは、「上を向いて歩こう」「月の砂漠」それに船木一夫の「高校三年生」をみんなで、合唱しました。

再会を誓いあい、おかげで楽しい懇親会となりました。ピアノなかまの皆さんどうもありがとうございました。

(中萩 谷口紀久雄)

ポレポレで行きましょう

(講座 ラージボール卓球教室)

卓球との出会いは中学生の頃です。卓球部員から一夏、公民館で特訓を受けました。そしてこの春から学園で卓球教室に参加させていたでいます。

卓球の技術を学ぶ事と同時に人との出会いを大切にしたいと思いい代表者をおひきうけしましたが、周りの方が協力的で楽しい時間をすごしています。

娘が小学生の頃、転勤で関西に引っ越ししました。その時出会った子育てサークルの名前が「ポレポレ」でした。関西弁でポチポチいこか、という事です。もちろん一生懸命ですが肩の力を抜いてという事でしょうか？

年齢的には先輩方で、皆さんに助けていただきながら、卓球を楽しんでいきたいと思っています。

ポレポレの心がまえで、いつの日か、スマッシュをビシッと決められるプレイヤーを夢みています。

(角野 平尾 恭江)

日	曜	午前	午後
8	火	家庭菜園教室 短歌みらい 絵手紙なでしこ みどり(茶道) エリーゼ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	絵手紙はなみずき 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)
9	水	書道教室 そよかぜ(俳句) ソナタ(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	短歌教室 コンテニュー(ハーモニカ) ピアノ10(ピアノ) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)
10	木	四季の組み木教室 書峰(書道) 街道をゆく 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	ひろせ(コーラス) のこのこ(組み木)
11	金	趣味の料理教室 さつき(生花) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)
15	火	書硯(書道) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	やながわ(川柳) 桃山A(卓球)
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)	いずみ(短歌) いとこのこ(組み木) 百描会(美術) 桃山B(卓球)

俳句は「脳の体操」に丁度いい

(俳句サークル あすなる)

第二の人生・これからの人生で、大切なのは「楽しく生きること」だと思っています。「楽しさ」は脳が感じることで、ボケてしまえば「楽しさ」は味わえません。

「生き甲斐」も「楽しさ」も脳の前頭葉の働きで感じます。ですから前頭葉を錆びつかぬよう刺激が必要です。それには俳句が打って付けです。

「俳句」は世界中で一番短い詩形で、何でも詠める驚異的な文芸であります。で私共にも親しみ易く、庶民の意志を示す武器でもあり、祈りでもあります。

：ああでもない？こうでもない：と五七五に作句することは、良い「脳の体操」になるのです。

次の句会までに、投句数(五句)を揃え、句会当日に投句し、句会の阪上史琅先生や句友の皆さんとお会いすることが楽しみで、選句く句評は勉強になります。

お会いした先生や皆さんからパワーを戴いていることは確かで、又明日への励みになっています。

俳句は、手帳とエンピツがあれば今日からでも出来ます。健康のため日々歩いていらつしやる方も多いですが、そこに俳句の目線が加われば、鬼に金棒、自然が向こうから語りかけてきますよ…。

まず健康を心に決めて、手足をよく動かして、ボケを遠ざけるよう心がけましょう。

(新居浜 福永 やすし)



俳句サークル「あすなる」の皆さん

(写真提供 福永やすし様)

28	26	25	24	23	22	21	日
月	土	金	木	水	火	月	曜
ねこやなぎ(川柳) 書楽(書道)	ラージボール卓球教室 ねこやなぎ(川柳)	なごみ(茶道) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	郷土を歩く 書峰(書道) フレッシュ2009 げんき2012 絆(歩く) 桃山D(卓球) 亀池B(陶芸)	ソナタ(ピアノ) クロワッサン やまびこ 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	書道教室 ワルツ(ダンス) 絵手紙教室 エリーゼ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ)	ウッド(組み木) 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス)	午前
桃山B(卓球)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	ひろせ(コーラス) 亀池B(陶芸)	コンテニュー(ハーモニカ) ピアノ10(ピアノ) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	亀池A(陶芸)	午後	

脳がうまく働かないよ

(ピアノサークル メヌエット)

昭和二十七年私は十歳、男の子を相手に外を駆け回って遊ぶワンパクな女の子だった。ある日、同級生が隣へ引越してきた。彼女は一人娘で、当時は誰れも持っていないピアノを持っていた。彼女の弾くピアノの音が聞こえてくると、偶然の様な振りをして遊びに行った。そして一緒に歌ったり、ピアノにさわらせてもらった。

憧れ続けて六十年、昨年創造学園のピアノ教室の受講生になった。

身動きのとれない程忙しい身体なのに心はウキウキ、練習が足りないのではなかなか前へ進めない。何度も何度も同じところで間違い、私の脳は退化してしまっている。

右手と左手が思う様に動いてくれない。ピアノってこんなに難しいものだったのか。「バカバカここは4の指でしょう」「また間違った。一拍待って左手が入るでしょう」等と独り言を言いながら練習している。

仲間に遅れながら、おまけの花まるをつけてもらって無事卒業することができた。

サークル「メヌエット」の一員となり、高橋恵里先生の「大丈夫、大丈夫」に励まされて何とか続けている。ポロロンポロンとピアノを弾いている自分を想像して、もう少し頑張ってみよう。

(高津 石井 和美)

一生勉強 一生青春

(書道サークル 墨友)

一生勉強一生青春、私の好きな言葉です。高年齢者生きがい創造学園は、まさにこれに適した学び舎です。幸いに学園の近くに住んでいる私は、十五年程前に家庭菜園を受講したのが最初で、それからやりたかった事にチャレンジしています。

苦手だった書道(講座)に申し込んだのは四年前、その後、サークル墨友に入れて頂き、今日に至っています。講師の小野博峰先生の、うまく誉めて下さるご指導には感謝です。また、色々アドバイスを下さるすばらしい先輩や友にも恵まれ、楽しい時を過ごしています。ロビ―展、学園祭等にむけて、自分なりに頑張っていて、初めて仕上がった掛軸は、感激でした。一向に上手にはなれないのですが、継続は力なりを信じて、練習に励まねばと思っています。年齢と共に身体がついてゆけなくなる事もありますが、今出来る事をする。チャレンジの心は持ち続けたいと思います。

春は桜、秋は紅葉と学園のまわりの景色も素敵で、教室から眺めるメタセコイヤは、心を和ませて呉れます。ここで学べる幸せを感じ、巡り合った良き師、良き友に感謝しています。これからよろしく願います。

(中萩 坂田 純子)

日曜	28日	29日	30日	31日
午前	午後	午前	午後	午前
このこ(組み木)	みどり(茶道)	別子GG(ゴルフ)	ピアノ教室	ウオークひうち
桃山D(卓球)	絵手紙うさぎ	ドルチェ(ピアノ)	書心(書道)	別子GG(ゴルフ)
ハッピー(ダンス)	桃山A(卓球)	ワルツ(ダンス)	広瀬GG(ゴルフ)	桃山D(卓球)
			桃山C(卓球)	グラウンドゴルフ大会
			桃山B(卓球)	予備日

◇こ恵贈お礼◇

◎ロビー生け花 九月度 鴻上 美智甫 様 (講師)
◎川柳にはま 九月号 にはま川柳会 様

◇今月のロビー展◇

(十月一日〜十月三十一日)
絵手紙うさぎ(絵手紙)
絵手紙はなみずき(絵手紙)
絵手紙なでしこ(絵手紙)
*十一月の予定
組み木グループ(組み木)
組み木教室(講座)

いつまでもフレッシュで

(サークル フレッシュ2009)

学園の「郷土を歩く」講座を修了してから私たちのサークルを立ちあげ早や四年目に入りました。最初の会合でサークル名を何にするか話し合い多くの候補の中から、お友達にダンスか何かのサークル?と言われるようなとても若々しい「フレッシュ2009」という名のサークルを誕生させました。会員数三十二名のとても大きなサークルです。一年目の活動は新居浜、西条等の近辺を中心に散策ウォークを行って来ましたが、今ではバスを利用して県内外等の遠くへ活動を広げています。

当サークルの目玉活動は、毎年四月に「しまなみ海道大橋」を一橋ずつ歩いて渡り広島県本土まで到達しようという計画です。今年度ようやく多々羅大橋までたどりつきました。春はお花、夏はバーベキュー、秋はブドウ狩りと色々とても楽しいサークル活動が計画されています。

移動中の車内や歩いている時等も和気あいあいでは、〇〇さんと呼んでいたのが〇〇ちゃんになり、まるで家族旅行のような雰囲気でも楽しい仲間になっています。

私たちのサークル名同様いつまでもフレッシュな気分でも心身とも健康であり、このサークル活動をこの仲間と共に続けていける事を心から願っています。

(角野 大賀 久美子)

学園歌壇

サークル「短歌みらい」

玉音に気負いて一途の慟哭は特攻夢見し十六の夏
雨降りて雑草匂う日暮れ時猪の親子はぞろぞろと来る
競争馬にも心あるのか話しかけ愛しく撫でつつブラシをかける
松本 玉恵

サークル「いずみ」

黄昏の二人で歩む散歩道やすらぐ思い君いれ
ばこそ
赤トンボ大集団で巡回す凶か吉かとしばし思案す
「暑かった」今日も一日終わったとコオロギの声聞くしまい風呂
大西 武
横川 若水
金子由美子

学園柳壇

サークル「やながわ」

歩いて歩いてもまだ遍路旅
無限大キラリと光れ個性たち
消しゴムの跡追いかける迷い癖
山本 博満
桧垣富美子
宮部 照美

サークル「ねこやなぎ」

喜寿すぎて人の痛みが分かりかけ
口数が減って大人になる予感
枯れるまで泣いて女は強くなる
魂を磨く本代削れない
加藤 忠吉
近藤 茂
白川 英男
井原みつ子

講師 井原みつ子

学園俳壇

サークル「そよかぜ」

天瓜粉匂へる乳児優良児
蝉の声とだえ机上に風通る
鍬振れば土竜来たかと山椒の芽
越智富貴子
太田 稔
渡辺

サークル「あすなる」

夏雲の出てある午後の講義かな
うららかや今日一日聖書読む
誕生日むせかえる香の桃届く
福永やすし
塩崎 蓮長
東原 昌美

サークル「山茶花」

病窓に沸き上がりたる雲の峰
相槌をうまく打ちての夕端居
空蝉の透ける眼に光あり
大山 房夫
石川久美子
上村扶佐子
農具より雑貨の多し農具市
冷しタオル脂ぎつたる顔拭ふ
作務僧の遅々と進まぬ松手入
阪上 史琅

第76回 東予短歌大会 入賞者

日時 六月十六日(日)
場所 今治市総合福祉センター
(自由詠・秀作)
看病に乗り継ぐバスの時刻表折り目いたみぬ
二年目の秋
(課題詠・秀作)
百年を生きある父はおだやかにヘルパーさんに敬礼をする
猛吹雪に半ば埋(うず)もれ倒れたる父親(ちち)は少女を庇いつつ果つ
高橋 征子

「父さん」と一度は呼んでみたかつた軍服姿の遺影を見つつ
講師 吉田みのる
高橋 征子

今年も血湧き肉躍る秋が来た



四国 **新居浜** 愛媛

太鼓祭り

10/16(水)・17(木)・18(金)

大生院地区 10/15(火)・16(水)・17(日)

ふるさとがある

そこには

女衆が暮ら

祭りに魅せられる

男衆がいる

祭りに酔う

年に一度

素葺絢爛・太鼓台

