

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)



健康に「食」を楽しみましょう

高齢者生きがい創造学園
講座 男の料理教室 講師

玉井 輝美

今年度より「男の料理教室」を担当させていただきます。

「男の」と名がついているだけに受講生がどの程度の料理経験と知識があるのかが、興味あるところでした。第1回目『楽しく料理をはじめよう!』をどのように進めればよいか考えた結果、あまり料理をした経験がないという前提で料理の基本的な資料を配布しました。

料理の説明は私がして、もう一人が材料の切り方、食品の取り扱い方などを目の前で分かりやすくデモンストレーションをして進めました。受講生の興味関心は想像以上に高く、途中で質問を受けるなど、熱心さに驚きました。そして、心配に及ばず、受講生の手際や料理の手つきは慣れたもので、予定の時間より早く終り、てきぱきと行動されていて驚きました。この先が楽しみな「男の料理教室」という印象で、第1回目をスタートすることができ、うれしく思いました。

「男子厨房に入らず」とは昔の話。団塊の世代が定年を迎えた今、男性がいかに自立できるかは食事がポイントだと思います。老いも若きも、自炊が出来るということは、自分の健康を考える上で大切なことです。平成17年に食育基本法が制定された社会的背景には、手作りの食事を用意できない家庭が増えたことや、食生活の乱れによる生活習慣病の増加などがあります。現代は食べ物に困ることはなくても、栄養バランスや食の安全性の問題など、「食の質」に関する様々な問題が起こっています。

私たちの身の回りは、テレビや雑誌などから発信される食に関する情報であふれかえっているのが現状です。だからこそ健康のために「何をどう食べるか」を考える力身につけることが大切なのではないでしょうか。ある研究では「料理は優れた認知症予防になる」ということが言われています。健康で長寿であるために「食」を楽しみたいものです。

8	7	6	3	2	1	日曜
水	火	月	金	木	水	
書道教室 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)	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)	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 書心(書道) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	午前
ピアノ教室 コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球)	桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	書楽(書道) 百描会(美術) ウッド(組み木) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	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)	午後

健康と体力

(講座 郷土を歩く)

私が健康に注意する様になった切っ掛けは弟の胃癌の手術に立ち会ったからです。癌は遺伝性があると聞いたことがあり、病院で検査を受けると胃癌と判明し手術を受け、その後元気を取り戻したのが切っ掛けです。

体を動かすことには、筋肉や骨を丈夫にするだけでなく血流を良くして脳の働きを活発にし、動脈硬化や肥満を防ぐといった認知症予防に効果があるのではと思いついてウォーキングを始めました。一日一時間歩くことにし歩くだけでなく、なにかすることがないか考えると、散歩コースに十ヶ所駐車場があり車の番号を記憶しておき、次の日から駐車場の前を通る際、車の番号を確認し頭の体操と思いついて知症の予防にと散歩に励んでいます。

退職後、なにか健康に良いものかと考え自然農園を借り野菜作りに励んでいます。畑には水の設備がなく三〇〇米水を運ばねばならず一苦労。私は農業の経験がなく農園の仲間々に教わり頑張っています。

7月17日の講座の多喜浜塩田跡見学で塩の出来る工程、天候特に雨対策、労働のはげしさ、人間関係、地名が多喜浜となった由来など聞き勉強になりました。次の郷土を歩く会を楽しみに待っています。健康と笑顔で体力をつけ残りの人生を頑張っていきます。

(泉川 国和 克彦)

「多喜浜塩田跡史蹟を巡る」 講座・「郷土を歩く」の皆さん



写真提供 = 学園・三浦孝信さん

20 月	15 水	14 火	10 金	9 木	日 曜
コーラス教室 グラウンドゴルフ教室 墨友(書道) ねこやなぎ(川柳) ウッド(組み木)	短歌みらい 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	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)	川柳教室 趣味の料理教室 3B体操教室 さつき(生花) ピアノ10 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	四季の組み木教室 書峰(書道) 街道をゆく ソナタ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	午前
いずみ(短歌) 百描会(美術) いとこのこ(組み木) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	ミニッツ(ハーモニカ) 桃山B(卓球)	絵手紙はなみずき 桃山A(卓球)	なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	コーラスひろせ のこのこ(組み木) モーツァルト(ピアノ)	午後

3B体操でアンチエイジング

(講座 3B体操教室)

『3B体操って何?』そう思われる方も少なからずおられるのではないのでしょうか。かく言う私も学園の講座案内欄で初めてこの言葉を目にした一人です。

3B体操は、学園の講座に満を持して登場した、木坂英子先生の初めての教室なのです。私たちは花の第一期生ということになります。ウオーミングアップから始まり、丁寧なストレッチ、ベルと言う3Bの道具を使つての実技等、音楽に合わせてリズムカルに体を動かすのですが、これがナカナカ難しく、あたふた、バタバタとただただ先生の言われるままに動かされていると言つたところででしょうか。月一回の教室ではバージョンアップなど上の空、毎回いつも頭も体も全くの真つさらなのです。先生には本当に申し訳ないことです。木坂先生、ごめんなさい。

でも、とっても楽しいのです。普段使わない脳と筋肉を動かし、四〇人の仲間とアンチエイジングに取り組んでいます。そして一年後には、今よりはしつかりとした体幹で、背筋もピンと、心も身体も少しは若返っているかなって厚かましくも期待しているのです。

木坂先生、これからも長い目でよろしく願います。

(角野 本田 早苗)

ウオーキングを楽しむ

(サークル フレッシュユ2009)

私はウオーキングのサークル「フレッシュユ2009」に所属し、毎月一回ウオーキングを楽しんでいます。個人では行けない所へも行けるし、大勢の人と行くので、おしゃべりもはずみ、楽しいものです。年数はかなりたちましたが、今でもウオーキングの日を心待ちにしています。

サークルに入るきっかけは、定年を機に夫婦で参加できる趣味を探していたところ、生きがい創造学園の「郷土を歩く」の募集を知り、応募すると二人揃つて入ることができたことです。

一年間は学園の指導にて郷土を歩きましたが、それもすぐに終わり、いよいよ卒園となったとき、お世話してくる方々があり、サークルを結成してウオーキングを続けていくことが出来たことに感謝をしています。

今までの行事で特に感動したのは、しまなみ海道の来島海峡大橋を歩いたことで、五月の風が気持ちよい、景色がよい、昼食のおにぎりもおいしい、とすべて最高でした。海道の橋の残りは因島大橋、尾道大橋ですが、最後まで歩くつもりです。

新居浜の象徴でもある銅山峰や東平へも行きましたが、最近は無理はできない状況なので、適度に歩き楽しむことで、ウオーキングを続けていきたいと思えます。

(金子 村上 敏士)

日曜	20	21	22	23	24	27
月	火	水	木	金	月	月
午前	桃山D(卓球) ハッピー(ダンス)	家庭菜園教室 絵手紙教室 書硯(書道)	書道教室 クロワッサン(料理) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	郷土を歩く 書峰(書道) ソナタ(ピアノ) げんき2012 フレッシュユ2009 25歩こう会 やまびこ	生け花教室 ピアノ10 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	ラージボール卓球教室 書楽(書道)
午後		高齢社会を賢く生きる やながわ(川柳) みどり(茶道) 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	絵手紙すみれ コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	モーツァルト(ピアノ) コーラスひろせ 亀池B(陶芸)	絵手紙うさぎ 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	桃山B(卓球)

書道の鍛錬

(書道サークル 墨友)

書道教室に、平成二十二年に入園してから現在まで約二年半お世話になっていきます。受講の理由は、字の上達が目的でなく、昔、出来なかったことを、ゆづくり学びたいと思ったからです。

子供の頃は、周りの人と比較して、少しでも上手になりたい、良い点を取りたい、人に認められたいと思っていました。周りの目を気にして、勉強の本当の楽しさをすっかり忘れていました。論語に「学んで時にこれを習う又よろこばしからずや」と言う言葉が有ります。学生時代、「この“時”というのは、たまに勉強すると言う意味ではなく、常にと言う意味です」と教わりました。この年になって、まさにそのとおりだと思うようになりました。

サークルでは小野博先生が二時間もの間休まず、全生徒の字を丁寧に指導してくれます。その正確さとはばやさは、朱筆に秘密があるのではと思うほどです。これは、先生の指導への日々の努力の積み重ねのたまものだと思います。また、何年もの自己鍛錬の結果が見事な書に現れるのでしよう。

そんな先生のご指導のおかげで、書に興味を持つようになり練習も楽しくなってきました。すこしずつの上達を目標に、これからも、静かに書道に親しみたいと思います。

(中萩 林 勇夫)

ラージボールに魅せられて

(卓球サークル 桃山D)

「週三日してるんよ」目を輝かせて話す友の声。今まで、何度も聞いていた言葉なのに……。

父を見送ってぼっぴかりあいた私の心になぜかその言葉が、飛びこんできました。「できるかもしれない」一瞬間をよぎりました。昔、子供の頃に遊んだピンポンです。「やってみよう！」早速、学園のラージボール教室に申し込んだのでした。新しい挑戦、出合いです。

実際、ピンポンとは程遠いもので、ラケットに当てるだけでも大変、コートに入れるにも一苦労。大切な時間も、ボールを拾う事で終わりそうでした。教室の終わりの頃には、友達もでき、下手ながらも、少しずつ楽しくなってきました。

卒園後、桃山Dに入れて戴いたものの、とても不安でした。が、先輩達の楽しんでいる様子、新人の私に対しての心遣い、色々な事が、温かく伝わってきます。今ではラージボールはもちろんです。人と人とのかわり等、楽しい事で一杯の時間です。そのうちに、少しずつと、心に言いかけながら、日々頑張っています。人生の大先輩でもある方達に見守られ、教えて戴きながら、人生の、ラージボールのプレーを学びたいと思っています。

まだまだ未熟な自分と戦いながら……。

(角野 曾我部 登喜子)

日曜	午前	午後
27月	書楽(書道) さくら(茶道) のこのこ(組み木) 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス)	
28火	グラウンドゴルフ大会	
29水	広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	桃山B(卓球)
30木	別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	
31金	メヌエット(ピアノ) ハッピー(ダンス) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)

◇ご恵贈お礼◇

- ◎ロビー生け花 九月度 鴻上 美智甫 様(講師)
- ◎川柳にい はま 九月号 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
- 絵手紙はなみずき
- 絵手紙なでしこ
- 絵手紙すみれ

*十一月の予定
組み木グループ(組み木)
組み木教室(講座)
そよかぜ(俳句)

ピアノとの関わり

(ピアノサークル メヌエツト)
 一昨年、平成24年の春、「自分に果たして出来るであろうか？」と、不安を抱きながらピアノ教室の講座を申し込んだ。一念発起の決心であった。受講者14名でのスタートだったが、周りの人たちが、少しはピアノに通じているように見えた。自分ではゼロからの出発であった。

楽器の経験は、遠い昔の中学校時代、短い間楽器部でトロンボーンに触れた程度でこれでは経験が無いに等しい。音楽とオーディオに興味と関心は持っていたが、今までは専ら聴き役であった。最初は、両手でピアノの鍵盤を弾ける人が、手品師・魔術師のように見えた。開講日当日、早速、教本に沿って、実技に取り組むという実習が始まった。

以来、「試行錯誤」「悪戦苦闘」の練習が続いている。「前途多難」の気持ちに襲われた。「途中で投げ出すわけにはいかない」と、自分を奮起させながら、一二年間、講座を一回も休むことなく受講した。

昨年3月の学園祭の場で受講生全員がピアノを弾くというノルマ(?)が課せられた。

プレッシャーとはなつたが下手ながらも、なんとか事故を起こさずに弾くことが出来た。然し、今年4月のサークル発表会では、オープニングで躓き、敢え無く、ギブアップしてしまった。あらためて自分の実力と自信の無さを痛感した。

次回リベンジ(雪辱)に向けて練習を続けようと思う。

音楽は、人に感動を与え、心を癒やしてくれる。不透明感・閉塞感と混迷感の漂う、今の時代にこそ、音楽は、生活に潤いと活力を与えてくれると思う。

「初心貫徹!」「継続は力なり!」
 受講生の皆さん、切磋琢磨してがんばりましょう。

(角野 鴻上 濤希)

花かげ

(講座 男の料理教室)
 父の遺品から昭和二十年代のレコードが出てきた。その中に父との思い出の曲、川田正子の「花かげ」があった。当時、我が家には蓄音器があった。若い頃からつましい生活をしてきた父にとつては、かなりの贅沢品であったと思われる。ハンドルでネジを巻く箱型で、スローテンポになると急いでネジを巻いたり、たびたび針を交換した記憶がある。片面は川田孝子の「絵日傘」であったが、童謡はこれ一枚きりであったため何度もかけて聴いて聴いた。

十五夜お月さま ひとりぼち

桜吹雪の 花かげに

花嫁すがたの お姉さま
 俵にゆられて ゆきました

大村主計作詞、豊田義一作曲、海沼實編曲のコロムビアレコードである。作詞の大村主計(かずえ)は姉が嫁ぐ日、寺の境内の桜並木を通って隣村へ嫁入りする後ろ姿を涙ながらに見送った少年の切ない思い出を一夜で書き上げたという。俵(くるま)とは人力車のこと。昭和六年に作られていたが、戦後になって川田正子や歌のおばさんの松田トシらによって歌い継がれ大ヒットした。

当時は「はなかげ」というタイトルの意味も解らないまま聴いていた。それでも川田正子の澄んだ歌声と短調のちよっぴりもの悲しげなこの曲が結構気に入っていた。その後、娘の嫁ぐ日にはそつと思ひ出すなど折りに触れ口ずさむ事があった。今、ほぼ六十年の時を経て重みのあるレコードを手にした時、父の若き頃の姿と家族の思い出がよみがえってくる。

(中萩 越智 秀延)

「生け花教室」を受講して

(講座 生け花教室)
 私の趣味はスイミングです。始めてもう二十年になります。

会社勤めをしていた頃は、あまり感じたことはありませんでした。退職をして毎日が休みだとスポーツクラブに行きたくない日もあります。

それで趣味を広げようと思い、市役所へ写真教室の講座を申し込みに行く、係員に三つまで受講が可能ですが、あと何を受講されますかと聞かれ、衝動的に生け花教室と言いました。

生け花をリビングのテーブルの上に置き、眺めていると心の癒しを感じ、生け花教室を受講して本当に良かったと思います。

(金子 高橋 順逸)

事務室からのお知らせ

|| 数年後が楽しみです ||

サークル生の方からアジサイの苗をたくさん頂きました。その苗は、音楽棟通路の西側に植えられています。

学園ではグラウンド入口にたくさんアジサイ・芝桜が植えられ、グラウンドを利用していらっしゃる皆さんに親しまれています。

アジサイは成長が早いので、こちらの苗も数年経てば、音楽棟を利用する皆さんの目を楽しませると思います。

講座生の皆さんも、卒業後はサークル生として是非これらの花をお楽しみください。

感受性を大切に

(俳句サークル あすなる)

平成六年俳句サークル「椿」の一員として俳句を始めてから丁度今年は二十年の節目の年になります。

サークルはその後部員の減少などで「つつじ」

へ、そして現在は「あすなる」で講師坂上史琅先生の熱心なご指導のもと月一回の句会を励みとして楽しみながらも頑張っています。私自身二十年も続けてこられたのは先生をはじめ句友の皆様のお陰と感謝しています。

いつも一日一句を目標にと思うばかりでなかなか思う様には作れないのが現状です。其れでも屋外の自然の中で畑仕事をしている時や、夜の静かなひと時にふっと句が浮んで来たりします。

いつも句帳とペン、歳時記と辞書を机上に置いておくと不思議と気が落ち着きます。

「俳誌七曜」の主宰、橋本美代子先生の言「俳句は自分への探求」「自然が自分に見せてくれた表情を掴む事」「俳人格」を得られるまで句を作り続ける事」

この言葉には俳句の奥深さが良く表されていると思います。

これからも自然や日常生活において「感受性」を大切にして句を作り続けたいと思っております。

(角野 泉 百合子)

学園歌壇

サークル「短歌みらい」

戦いに逝きて戻らぬ父の骨雨季の異郷のいずこさまよう
病院長の余技は落語の名人芸ファン癒さる福祉の高座
狼煙(のろし)鳴り心急ぐ子は小さめの財布をにぎり夜店へ駆ける
高橋 征子
石井 典一
三並 桂子

サークル「いずみ」

緑陰に長距離トラック止まりいて運転席より
足二つ見ゆ
月光をくぐり夜汽車の過ぎゆきてその一瞬の
光まばゆし
見物のために遠くの高台へ花火小さく音は後から
松本美智子
谷永 順子

学園柳壇

川柳教室

太鼓台空をふるわせ身もこがす
夜太鼓に灯りが点る美の極致
秋祭り元気な昔思ひ出す
秋山 徳孝
高橋 正一
金子 成規

サークル「やながわ」

老いて今話が弾む同い年
墨走る黒い芸術和の心
白球を追う子に容赦ない猛暑
宮部 照美
山本 嘉恵
藤田貴美代

サークル「ねごやなぎ」

人生を賭けて選んだ人と居る
五十年軋みながらも越えてきた
ハツとする長生きしてと孫の声
泣く場所とマツタケの巣は教えない
浮川 良美
岡田 文子
加藤 忠吉
講師 井原みつ子

学園俳壇

サークル「そよかぜ」

釣舟のペンキ塗るかふ麦の秋
母の日や年ごと仕草母に似て
新聞のコラム切り抜く夏の朝
横山 正和
越智富貴子
太田 稔

サークル「あすなる」

山百合や影つなぎあふ志士の墓
薫風や髪を短くカットする
ベランダがプラネタリウム籐寝椅子
福永やすし
岡 静子
東原 昌美

サークル「山茶花」

流れ来て目の前を去る散り紅葉
夏瘦や持ち古びたる歳時記と
生かされて九十六年月満ちる
大山 房夫
林 義廣
迫田 三雄

帰省子がまず井戸水で顔洗ふ
まくなぎを払う持ちゐし句帳にて
秋澄や糊の効きたる割烹着
講師 阪上 史琅