

生きがい

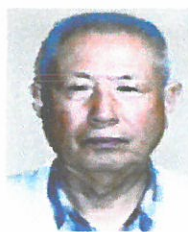
編集発行

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)

私と学園



高齢者生きがい創造学園
体育委員会 委員長

越智 和人

平成十七年四月に第二の職場を退職し完全な自由人になることを決めていたので何かしなければと考えていた時、高齢者生きがい創造学園のことを知り、まずは料理の一つや二つ造れなければ困ると思ひ男の料理教室と軽スポーツ教室を申し込み男の料理教室を受講することができました。

不器用な包丁使いをしながらも楽しく料理を造りました。第一回目は「元氣プラン21」(健康な食生活について)で主食、主菜、副菜のバランス献立でグリーンピースご飯、たけのこパング、ひじきの梅あえ、若竹汁でした。

次の年はコーラス教室を受講することができ、講座修了と同時にサークル「コーラスひろせ」に入会しアルトを担当しています。

アルトの歌声がしっかりしていればコーラス全体が良くなるとの奥坂聰子先生の話術の魔法にかかり早くも八年になります。毎回楽しく練習し学園祭での発表が今から楽しみです。

平成十九年には軽スポーツ教室を受講、グラウンド・ゴルフと卓球を習い、サークル「広瀬グラウンド・ゴルフ会」に入会現在に至っております。

今年度同会の代表を務めることとなり、同時に学園代表者会の体育委員長を仰せつかりました。同委員長の最大の任務は学園のグラウンドゴルフ大会の運営に参画することでありますが未経験のことも多く戸惑うばかりでした。しかし、学園事務局や経験豊かな実行委員の皆さんに助けられ、去る十月二十八日秋晴れの下、事故もなく無事大会を終えることが出来ましたことに感謝しております。

これからも楽しい学園活動が続けていけたらと思っております。
「サークルの名誉を賭けて打ち出す 気合鋭くグラウンド・ゴルフ」

日	曜	午前	午後
1	月	墨友(書道) 山茶花(俳句) いとこのこ(組み木) 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス)	百描会(美術) ウッド(組み木) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)
2	火	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)	桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)
3	水	書心(書道) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	ミニッツ(ハーモニカ) ショパン(ピアノ) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)
4	木	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)	亀池B(陶芸)
5	金	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)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)
8	月	コーラス教室 ラジボール卓球教室 書楽(書道) あすなる(俳句) さくら(茶道)	いずみ(短歌) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)

ハーモニカと私

(ハーモニカサークル コンテニュー)

ほっと一息、自分の時間の始まりです。窓際の小さなテーブルが私の指定席です。譜面台も楽譜も私を待っている場所です。今日の練習は何番から吹こうかと、低音ドレミから高音のファソラまで、繰り返し返してハーモニカと呼吸の具合を確かめてみます。ここから始めよう。こうして一本のハーモニカから始まって六年目、少し音は、しつかり耳に入るように思えるのは自己満足でしょうか。

つい先ごろのことでした。窓をコツコツ叩くので戸を開けてみるとジョギングの二人連れでした。「こんにちは、いつも懐かしい曲を聴かせて貰って有難う、昔を思い出して本当に癒されます。私もハーモニカ大好きです。ここで一休みして聴いています。練習中、邪魔してごめん」と言われるのです。それからの一刻はハーモニカや歌の話をして暫くの時間を過ごしました。確かに音がでるものなので人に聴かれるし自分で耳を覆うこともあります。そんな気おくれの中、無我夢中で過ごしてきた日々でした。ハーモニカ奏法が幾つかあって難儀の連続でしたが、焦らず諦めずコツコツ練習を重ねるほど、苦勞もあるけど楽しみも大きくなるのです。そして自分の音を楽しみ、聴く人に安らぎを感じてもらえる音の世界をもっと深く探りたいと思っております。教本の冒頭に次の様な記述があります。

「かなしさにやさしさを。よろこびにはなやぎを。いつも心にやわらぎを。そつ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。

川柳

〇〇ハーモニカ腹式呼吸ダイエツト
〇〇ハーモニカ一本あれば人なごむ

竹内 睦子
(本文はコンテニューの共同執筆)



(ハーモニカサークル コンテニューの皆さん)

日	曜	午前	午後
8	月	桃山D (卓球) ハッピー (ダンス)	第3回役員会 絵手紙はなみずき 桃山A (卓球) 亀池B (陶芸)
9	火	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)	ピアノ教室 コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B (卓球) 亀池A (陶芸)
10	水	書道教室 男の料理教室 広瀬GG (ゴルフ) 桃山C (卓球)	コーラスひろせ このこ (組み木) モーツアルト(ピアノ)
11	木	写真教室 四季の組み木教室 書峰 (書道) 街道をゆく やまびこ ソナタ (ピアノ) 別子GG (ゴルフ) 桃山D (卓球)	
12	金	川柳教室 3B体操教室 ピアノ10 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)
15	月	墨友 (書道) ねこやなぎ (川柳) ウッド (組み木) さくら (茶道)	百描会 (美術) いとこのこ (組み木) 桃山B (卓球)

かみさんと一緒の 趣味になれば!

(講座 陶芸教室)
昨年9月に退職し、年内は今迄出来なかつた家の片付けとか花壇作りをしていましたが、日々の健康づくりが大切と年末から、かみさんと二人で散歩を始めました。

散歩コースは「創造学園」までの往復コースで、今年の3月15日は学園付近が人で一杯でした。今思えば学園祭当日で、以前の職場の先輩が偶然居て、「見物していったら」と言われ何にも知らず会場に入りました。

特に目を惹いたのが陶芸での「ひな人形」でした。こんな物が作れるなら埼玉の孫に作ってやりたい、かみさんも同じ考えの様で二人で新年度の講座を申し込みました。

10月現在で4回の講座が有り、エプロンを掛けるの粘土いじり、完成品はまだですが鉢とか壺を作りました。受講生20名が篠原雅士先生の指導のもとに作ってはいるのですが、私の場合粘土が中々言う事を聞いてくれず(不器用?)、後で先生の手直しが入ると見違える様になり、元の自分の作った物がどんな形だったかと思う位です。ただ世の中に一つしか無い作品です。

また陶芸歴一年先輩の作品を見ると腕の違いは歴然としますが、陶芸と言う物作りをかみさんと共有でき、来年か再来年の上達時には、最初の目標である「ひな人形」を孫にプレゼント出来ればと思っています。

(中萩 米山 英一)

サークル「やまびこ」の足跡

(ハーモニカサークル ファイブミニッツ)
ウォークとハーモニカの2サークルに在籍しているが、入会が早く期間も長いウォークサークル「やまびこ」について記述する。

「やまびこ」の足跡は平成十四年の「郷土を歩く」から、以後毎月の実施行事の写真集の表題で、年度の実績表、行事名、年月日や当日の行程と写真毎にメモを付したもので、写真と文字で綴った「やまびこ史」とも言える。

平成二十四年二月二日のやまびこ二十周年記念旅行を岡山苫田温泉「乃利武」で実施の際、アルバム6冊を持参し回覧するや、過ぎし日を回顧し歓喜。毎月の行事に会員が積極的に参加行動。二、三例をあげると、花見のプロ顔負けの「おでん」も食材調達、だし作り、下拵え、専用の鍋、ガスの持ち込み。恒例となった野外炊飯は炊込みご飯、豚汁、焼芋、杵と臼で本格的餅つき。夏の納涼演芸会、忘年会の余興の演し物で盛り上がる。楽しくなければサークルの価値無しと謳うが遊びだけではない。総会や忘年会は勿論のこと、活動は県内外に及び貸切バスで行く場合でも、必ずウォークのコースを設けるといふ徹底ぶり等多くの事例を「やまびこ」の足跡が如実に物語っている。

更に、ウォーク以外にボランテニア、カラオケ、登山、ハーモニカのクラブ等活動も多岐に渡っている。これまで楽しく続けられているのも、会長の人柄とリーダーシップ、役員の尽力のおかげと感謝している。

(金子 村尾 正二)

日	曜	午前	午後
15	月	桃山D (卓球) ハッピー (ダンス)	亀池A (陶芸)
16	火	家庭菜園教室 書硯 (書道)	第3回代表者会 やながわ (川柳)
17	水	そよかぜ (俳句) 広瀬GG (ゴルフ) 桃山C (卓球)	陶芸教室 シヨパン (ピアノ) ミニッツ (ハーモニカ) 桃山B (卓球)
18	木	書龍 (書道) げんき2012 フレッシュ2009 別子GG (ゴルフ) 桃山D (卓球) 亀池B (陶芸)	山雄会 (カラオケ) 桃山A (卓球)
19	金	メヌエット (ピアノ) なごみ (茶道) 広瀬GG (ゴルフ) 桃山C (卓球)	桃山B (卓球)
22	月	書楽 (書道) のこのこ (組み木) 桃山D (卓球) ハッピー (ダンス)	生け花教室 絵手紙すみれ 桃山B (卓球)
24	水	絵手紙うさぎ ピアノ10 クロワッサン	

縄文人の感性は 現代人と変わらず

(陶芸サークル 亀池B)

私が土器との出逢いで大きな感銘を受けたのは、二十年ほど前旅先の群馬県嬭恋村の郷土資料館に展示されていた、地元「東平遺跡」から無傷の状態で発掘された縄文時代後期(3500年前)の大小2個の「黒色磨研注口土器」(水差しの様な器)であった。

この2個の土器は大きさこそ異なるが、形・文様・焼成など同じで、おそらくセットとして作られ使用されたものである。また驚くべきことに、この2個の土器は大きさも一定の法則をもって作製されていたのである。その法則はそれぞれの土器の縦横比が1対1.4、大小の比率も1対1.4である。

まさしく白銀比そのものである。
白銀比は古くは奈良時代から建築や美術に最も美しく安定した形として使われてきた秘伝の寸法比である。曲尺の表目に対する裏目に刻まれてきた。法隆寺や四天王寺の伽藍、金堂、その他の建物の平面、更に仏像の顔の寸法比もこの白銀比で造られている。また、現代においても新聞紙・雑誌・コピー用紙(A4ほか)等身近な物にも縦横の長さがこの白銀比である。

この様に縄文人も文明・文化の差は有るものの感性においては現代と何ら変わらぬ人間の本質を垣間見る思いである。そんな事に思いを馳せながら土を弄ることに楽しさを感じている次第である。

(中萩 安部 悟)

徒然なるままに

(講座 川柳教室)

嫌な気分になった。受講者の中に書いてくれる奇特な人がいるだろうか？

私の代表者と言う役は、誰もなる人がいなくて押しつけられたものと思っているからである。さっそく皆さんに「どなたか書いてもらえないでしょうか？」と、丁寧にお願ひしたが、予想通り「・・・」でしかたなく私が書くことになった。

さて、当学園には、高齢者となつてからお世話になつている。徒然対策として、初年度は「家庭菜園」を受講し、庭の芝生をとっばらつて畑に造り変え、いろんな野菜を作つてバアさんに喜ばれている(迷惑がられている?)。次年度は「郷土を歩く」に参加させてもらい、新居浜、西条、土居の興味ある歴史を教えてもらった。

今年、文系には興味がなかった(国語の成績が悪かった?)が、最近ラジオやテレビで俳句や川柳がよくとりあげられているのを見聞きして多少関心があった。そこで清水の舞台から飛び降りたつもりでやさしい方の(井原満子先生すみません!)川柳に申し込んだ。そして、現在毎月出された宿題を考え、提出し、皆に評価してもらった。あつかましくも他の受講者の作句に対して感想を述べたりしている。

(中萩 松木 俊幸)

24	水	広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	午後
25	木	書峰(書道) さつき(生花) ソナタ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	午後

◇こ恵贈お礼◇

◎ロビー生け花 十一月度
鴻上 美智甫 様(講師)
◎川柳にはま 十一月号
にはま川柳会 様

◇今月のロビー展◇

(十二月一日〜二十五日)
書道教室(講座)
絵手紙教室(講座)
墨友(書道)

*平成二十七年一月の予定

川柳教室(講座)・陶芸教室(講座)
写真教室(講座)・ねこやなぎ(川柳)
やながわ(川柳)

事務室からのお知らせ

暖房が必要な時期になりました

立冬から約一か月が過ぎ、本格的な冬の季節となりました。日ごとに昼が短くなつていきます。今年もあと少し。二十二日には冬至を迎えます。今年「朔旦冬至(さくたんとうじ)」といつて、十九年に一度、新月(朔日)と冬至が重なる大変おめでたい年だそうです。学園でも暖房の必要時期ですが、使用時は、室内と室外の温度差に気を付けて、適切な温度管理(目安は二十度くらい)をお願いします。

組み木との出会い

(講座 四季の組み木教室)

木工細工、木彫りなどに興味はありましたが、四季の組み木教室に参加するまで「くみ木」と「つみ木」の違いは、わかりませんでした。

組み木教室、参加初日、実習室に入ると、中学の時、技術科教室にあった機械(電動糸鋸機)が並んで置いていました。

老眼鏡をかけ、「いざ、実習」です。電動糸鋸機で波曲線、折線の下図を貼った板を切っていくのですが、下図通りに、手が：、板が：進まず波曲線が直角に、折線が波線となってしまうました。うん、残念！

実習を重ね電動糸鋸機にも慣れてきました。「組み木」は幾つかのパーツを切り、そのパーツを組み、一つの作品に仕上げていきますがパーツの切り口は、下図とは違い、大波、小波と波打っています。

波うちを磨き、凹凸を少なくし、組み合わせてみますが、隙間ができ愛嬌のある作品となってきました。

難しいが面白い！

悪戦苦闘し、凹凸の残る作品は、学園祭に展示いたします。見るに堪えないかもしれませんが、木の温もりを感じて頂ければと思います。

(角野 山本 公)

書道事始め

(書道サークル 書硯)

ひとに誘われて始めた書道は、教室で小野博先生にあたたかいご指導をいただいて早や二年目、今度は別のひとに勧められて今年から書道サークル書硯に参加させていただいております。

初心者としては、特に何の考えもなくただひたすらお手本を真似るのみですが、正しく真似ることなどできるはずもなく、ごくわずかでもお手本に近づけることに楽しみがあるものと信じて悪戦苦闘しています。

上達はもちろん到底思うに任せませんが、それはともかくとして、普段から姿勢が悪く、特に緊張感のない日常の中で、一時的にせよ姿勢を正し、衰弱した集中力を駆使して書道の練習に励んでみるのも悪くないと思う今日この頃です。

そもそも、筆の扱いを始め、書道の基本から未だよく分かっていない、私のような初心者にも川本久美子先生はいつもの確なご指導を下さり、また先輩の方々も何かと親切に教えて下さることに心から感謝しております。

このように恵まれた環境にいられるのも、さまざまな人々との出会いのおかげであり、これからも大切にしていきたいと思っています。

また、今年はずいぶん還暦なので、六十の手習いとして、ゼロからスタートのつもりで、これからも楽しく無理なく続けることを目標にやっています。

(浮島 實谷 善則)

ピアノと私

(ピアノサークル エリーゼ)

どの家庭も食べることに精一杯の時代、小学生だった私にとってピアノは豊かさや優雅さそのものでした。放課後学校のピアノを弾いている子もいましたが、それに触れる勇氣もなく、ピアノはあこがれのまま。

後年、収入を得るようになって私自身のために買った「あこがれ」。でも子育てと仕事に追われていた私にはピアノを楽しむ余裕はありません。短い時間を見つけては探り弾きで好きな映画音楽や童謡を楽しんだものです。

生きがい創造学園のピアノ講座に入ってから8年余。子供なら難曲を弾きこなせるに十分な期間ですが、「ボチボチ仲間」のエリーゼのおかげで焦らずにレッスンを楽しめています。みんなが言います、「ちゃんと弾けよったのに一ヶ月弾かんかったら、もう弾けん！」

そういうものらしいですよ。ピアノを指す学園の皆さん、ゆつくり行きましょう。

私自身で使えるたくさんの方があって、音符がまばらに並んだ簡単な曲なのに、ため息が出る演奏をされる高橋恵里先生がいて、難曲を何年かかっても自分のものにしようとする先輩がいて、ラフマニノフのピアノ曲に涙する親友がいて、とぎれがち私の「サバの女王」に拍手してくれる仲間がいて、今、私は充実しています。

(船木 吾川 純子)

第21回日本クラウンドゴルフ協会 四国ブロック大会

日時 11月12日〜13日
会場 高松東部運動公園

優勝

別子一A 372打/3R
藤原年治 原義夫 薦田明世
津乘三保子 飯尾邦彦 矢野幸治

子規顕彰全国短歌大会入選歌

日時 10月26日(日)
場所 子規記念博物館

(特選)

金髪と青い瞳の甥の嫁茄子のぬか漬け色よく
漬ける 尾崎 幸子

(入選)

認知症行方不明者の一万余情報社会のすきま
にありて 船越 順子
廃校の決まりし校舎をひびかせて児童全員校
歌をうたう 竹内 芳子

県民文化祭短歌大会入選歌

日時 11月9日(日)
場所 ひめぎんホール

キャンバスとの別れに棺の止(とど)まれば
かたえを若きら輝きて過ぐ 船越 順子
草引けば利き手にささる小さき棘 独りの暮ら
しはじまつたばかり 高橋 征子
夕闇にひとときわ映ゆる電飾の老人ホームはハ
ピネスと言う 三好寿恵子
わが里に二十年ぶりの鯉のぼり新緑の中ぐい
ぐい泳ぐ 尾崎 幸子
戦争への不安高まる夏暑く(同期)の桜(また
ひとり逝く 吉田みのる
(講師)

学園歌壇

サークル「短歌みらい」

威勢良く声の飛び交う魚市場くりくり魚の目光
りて並ぶ 近藤八千世
うろこ雲の浮かびし空にがおがおと当り前のよ
うにオスプレイ飛ぶ 近藤佳代子
古き民家の残りし丘にたたづめば胸あつくなる
ふる里の家 三好寿恵子

サークル「いずみ」

市長さん長寿祝いに訪れし迎えた母は笑顔で対
話 横川 若水
鶏頭の萼より種がこぼれ来ぬ夏は終わって風透
き通る 金子由美子
夕顔の白い花びら月明かり一夜の花は限りを尽
くす 林 勇夫

学園柳壇

川柳教室

頑張つて光輝く日にしよう 松木 敏幸
遠い日の母のぬくもり思い出す 高橋 正一
おかえりと声がやさしい通学路 藤本 進

サークル「やながわ」

一年の手抜きで松の型崩れ 竹内 信夫
レシピなし妻の好み口合 村上 省二
踏絵さえ世界遺産になる時代 山本 博満

サークル「ねこやなぎ」

敬老会若く着飾り笑顔咲く 竹内 睦子
貧しさが良かつたのかも昭和の子 寺井ひとみ
組んだ手を離さずに来た五十年 細川 衛

古本の匂いはネットでは買えぬ 講師 井原みつ子

学園俳壇

サークル「そよかぜ」

恙なき日々の暮らしやオクラ花 工藤 孝子
秋に入る古書の整理や捨てがたく 越智富貴子
モーツァルト聞かせて新酒仕込みけり 菅野 謙二

サークル「あすなる」

とちの実や深山の平家かくれ里 那須口静子
不意に声頭上よりする松手入れ 浜田美智子
秋桜揺れる小径をくすり売り 福永やすし

サークル「山茶花」

予科練の鎮魂の碑に散る銀杏 白鳥 佳正
ダム二つ越えたる奥の山粧ふ 森 フサエ
東屋へ導く径のこぼれ萩 神野 信美

往診医木犀匂ふ路地に入る

新聞休刊日手持ちぶたさやそぞろ寒
番外寺なれど古刹や紅葉濃し

講師 阪上 史琅