

# 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)



### 学べる幸せ

高齢者生きがい創造学園  
代表者会 会長 細川 衛

先般の代表者会で会長をおおせつかりました。浅学菲才の身、この重責を全う出来るのか大変危惧しています。しかし、この上は学園事務局のご指導と新役員のご支援を賜り、精一杯努めて参りますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。今回退任された役員の皆様には、永年に亘るご尽力に厚くお礼申し上げます。これからも宜しくご指導の程お願い申し上げます。

さて、本年度は二十の講座と五十八のサークル、在籍者は延べ二千二百余名です。トトしました。

学園では講師の先生から学ぶことは勿論、仲間から学ぶことも多々あります。学園の仲間は非常に多彩で、そこには多くの出会いと感動があります。奥様の介護をしながら通う方。麻痺した指を紐で縛り書道作品を仕上げた方。病と闘いながら句作を続ける方。九十歳を過ぎて講座に通った方。愛媛出版文化賞を受賞された方。公園の清掃や市民の森の奉仕活動に汗するサークルの方。老人ホームの慰問を続ける音楽や絵手紙のサークルの方...

話は変わりますが、「六十歳のラブレター」という企画があります。二〇〇〇年十一月二十二日(いい夫婦の日)に始まって今年で九回目。夫から妻、妻から夫への素直な気持ちをラブレターという形式で綴ってもらうもので、多くの応募作品を毎年一冊の本にまとめて刊行。ここには、きれいな事だけではない夫婦間の人間ドラマが凝縮されています。

編集者は「若者を対象に募集しても、ここまで深い愛は描かれなかっただろう。それは、若い頃は『愛がすべて』と思うが、六十歳を過ぎると『すべてが愛』と思えるようになるからでは?」と記しています。

学園は学びの場であると同時に、互いに励まし合い支え合う場でもあります。今年も多くの出会いと感動が待っていると思います。学べる幸せに感謝しながら、ここに来て良かったと思える、そんな学園であればと願っています。

今生のいまが幸せ衣被(きぬかつぎ) 鈴木 真砂女

日	曜日	午前	午後
1	水	男の料理教室 書心(書道) つつじ(俳句) ソナタ(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	パソコン教室(I) ショパン(ピアノ) ミニッツ(ハーモニカ) 桃山B(卓球)
2	木	サンシャイン(写真) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) はつらつA(体操)	はつらつD(体操)
3	金	弥生(生花) 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) はつらつB(体操)
4	土	桃山土曜会 ピアノコンチェルト グラウンドゴルフ教室 墨友(書道) 山茶花(俳句) アンダンテイノ(ピアノ) いとこのこ(組み木) 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス)	午後桃山会
6	月	百描会(美術) 亀池A(陶芸) 桃山B(卓球) はつらつC(体操)	
7	火	家庭菜園教室 絵手紙教室 書硯(書道) モーツアルト(ピアノ) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ)	高齢社会を賢く生きる 書遊(書道) 絵手紙四季の会 ショパン(ピアノ) 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)

## 平成21年度 代表者会 新役員決定

《第1回代表者会 平成21年6月8日(月) 於123教室》

役員	会長	細川 衛	書心	委員会	総務	委員長	枝尾 敏男	書峰
	副会長	飯塚 紀夫	いとこのこ		副委員長	廣井 聖久	エリーゼ	
		伊藤 敏数	ねこやなぎ		広報	委員長	山本 和一	高齢社会を賢く生きる
	真鍋 幸子	ハッピー	副委員長			瀬崎 貞三	短歌みらい	
	会計	伊藤 純子	なごみ		体育	委員長	鈴木 勝	別子GG
	会計監査	田中 博明	桃山D			副委員長	渡部 悟	広瀬GG
		清水 幸夫	遊歩2007		図書	委員長	岡田 良平	書楽
						副委員長	峯田 和子	きさらぎ

新役員の皆様、よろしくお願ひいたします。

平成二十一年度新役員の皆様



14	13	11	10	9	8	日
火	月	土	金	木	水	曜
短歌みらい みどり(茶道) 絵手紙たんぽぽ会	俳句教室 四季の組み木教室 コーラス教室 ラージボール卓球教室 書楽(書道) さくら(茶道) ハッピー(ダンス) 桃山D(卓球)	桃山土曜会 ピアノコンチェルト	趣味の料理教室 社交ダンス教室 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	写真教室 書峰(書道) 街道をゆく 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) はつらつA(体操)	介護教室 書道教室 ブルースカイ(ハーモニカ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	午前
健康管理教室 絵手紙すみれ会	ラージボール卓球教室 百描会(美術) ウッド(組み木) 桃山B(卓球) はつらつC(体操)	午後桃山会	なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球) はつらつB(体操)	亀池B(陶芸) ひろせ(コーラス) はつらつD(体操)	ハーモニカ教室 亀池A(陶芸) 桃山B(卓球)	午後

### 介護の心構え

(講座 介護教室)

世の中には老若男女を問わず、色々な介護を必要としている人々が日々居ると思われまふ。人は皆んな五体満足で元気に過ごさし終末は、子供、孫、他人様に迷惑をかけず、ピンピン・コロリと望んでいると思いますが、ままにならないのが世の常です。介護を実施するには、体力、知識、経済力、精神力など多種多様な力が必要と私は思います。そのために役立ちそうな本を読んだり、新聞の切り抜きを収集しています。

現在、義母の自宅介護を行いながら、ケアマネさんの力などもおかりして介護まっただ中ではありますが、何も分からない私なので、今回の介護教室に参加できて本当に良かったと思います。

まだこれから先、長い道のりがあると思えますが、少しでも分かってきたことがあります。それは出来る限り笑顔で接すること、相手に言いたいことを言ってもらえるようにすること、常に優しく問いかけるようにすることなどです。

また、一年三百六十五日の三食、及び一日二十四時間の身体介護の清潔、排泄の世話など試練が待っているかとは思いますが、家内と二人、及び組織の力もお借りして、最後は一人、人のため、また、自分のためにも根気強く介護につきあっていこうと思ひます。

(神郷 筒井 義隆)

### みんなで楽しく書道を

(書道サークル 書遊)

一年間の書道教室を修了して、サークル書遊に入会してから、はや十年になります。しかし家で書道の練習を十分にしないので、学園で書くだけですから、なかなか上達しません。「毛筆で年賀状を書く」の希望を早く実現させたいものです。

私たちのサークル書遊は名の如く、みんなが楽しくがモットーです。遊んばかりでなく宮崎代表を中心に、ロビー展や学園祭に備えて、作品の製作に励んでいます。

また年に数回のビール会で会員の親睦をはかっているせいも、サークル開催日の二時間は、楽しい雰囲気の中に、すぐに終わってしまいます。

お師匠さまの川本久美子先生の指導は親切で、毛筆ばかりでなく細字、かな、ペン字等も教えてもらえるので、会員は各々自分の好きな書体を練習しております。

悩みは毎年数名の退会者があり、活動の継続が難しくなっていることです。書道に興味のある方は、入会大歓迎です。二十五名くらいの会員数が望ましいのですが、慢性的に十六・七名しかいません。

学園の事務局にお願いですが、いたずらにサークルの数を増やすのではなく、書道教室の修了者を会員数の少ないサークルに振り分けて下さるようお願いいたします。

(高津 佐光 利幸)

日	曜	午前	午後
14	火	エリーゼ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ)	第2回役員会 シヨパン(ピアノ) ミニッツ(ハーモニカ) 桃山B(卓球)
15	水	介護教室 陶芸教室 書心(書道) ソナタ(ピアノ) ブルースカイ(ハーモニカ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	
16	木	郷土を歩く 書峰(書道) やまびこ ウオークひうち ウオーク2005 楽歩2008 遊歩2007 ウォーカーズ別子 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	はつらつD(体操)
17	金	きさらぎ(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) はつらつB(体操)
21	火	絵手紙教室 あすなろ(俳句) モーツァルト(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	第2回代表者会 絵手紙さくらんぼ シヨパン(ピアノ) 亀池B(陶芸) 桃山A(卓球)

# 私の狭心症

(ウォーカーズ 別子)

「狭心症」皆さんこの言葉をご存知ですか？大動脈から心臓へ血液を運ぶ冠動脈がコレステロールの蓄積等により狭くなつて、心臓に必要な血流を阻害してしまい、その結果、酸素不足となつて胸痛や呼吸困難、吐き気等を引き起こす症状です。

これを放置しておく、心臓への動脈の末端部から閉塞が起こり、恐ろしい心筋梗塞になつてしまいます。よつてこのような症状が起きたら、出来るだけ早く専門医に診てもらふ必要があります。

私は自分が実際に発病するまでは、まるで人ごとのように思っていました。

昨年ある時いつもと体調が少し違ふなと思つて病院に行き、種々の検査により狭心症であることを告げられました。

治療は、動脈にカテーテルというチューブを入れて、狭窄部二箇所にステント(金網)を入れて(入院は一週間で良い)もらいました。

以後通常の仕事や運動を行つており、この一年間再発は一度も起きていません。ただ、何種類かの薬を毎日服用せねばならなくなつたことと、定期的な検診が必要になつたことは、自分の年齢を感じます。

(神郷 野中 弘)



生け花教室の受講風景

28	27	25	24	23	22	日
火	月	土	金	木	水	曜
書硯(書道) みどり(茶道) エリーゼ(ピアノ) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	桃山D(卓球) ハッピー(ダンス) さくら(茶道) いとこの(組み木) 桃山D(卓球)	ピアノコンチェルト 書楽(書道) ねこやなぎ(川柳) 桃山土曜会	生け花教室 社交ダンス教室 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	歩こう会 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) はつらつA(体操)	梅(俳句) ブルースカイ(ハーモニカ) クロワッサン 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	介護教室 書道教室 ハーモニカ教室 午後
書遊(書道) 桃山A(卓球)	ウツド(組み木) 亀池A(陶芸) 桃山B(卓球) はつらつC(体操)	午後桃山会	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球) はつらつB(体操)	亀池B(陶芸) ひろせ(コーラス) はつらつD(体操)	亀池A(陶芸) 桃山B(卓球)	午後

### 座右の銘

(サークル 広瀬GG)

私は昭和三十六年に新居浜郵便局採用となりました。それまで切手には何の興味も趣味もありませんでした。丁度その頃に花シリーズ切手が毎月一種、季節に合わせて発行されていきました。こんな美しい切手があるのだと感心しました。そうだこの切手を郵便局へ勤めている間は全部収集しようと思ったのが、私の切手趣味の始まりです。それは退職した今も続いております。

「継続は力なり」この座右の銘を強く感じたのは、全日本切手展に五回出品した頃からです。今年で連続出品も三十五年になりました。一サラーリマンですから、高価な切手は買えませんが、大蔵省である妻の了解でウン十万もする正岡子規の葉書を手に入れたときには、嬉しさで眠れない日が続きました。グラウンドゴルフをしていない妻が、家で切手ばかりを見ていないで外でグラウンドゴルフでもしたら健康にもイイヨ！と……

お年寄りのするスポーツなんかと最初は馬鹿にしていきましたが、帰宅する度に楽しそうに話す妻を見て、イヤイヤ昨年春、学園の軽スポーツ教室に入りました。あれから一年、広瀬GGが楽しく雨の日は天を仰いで恨む自分に驚いています。今は切手趣味以上に熱を上げています。人の出会いも楽しく「継続は力なり」を実感しております。

(中萩 柴田 俊勝)

### ラージボール卓球教室に参加して思うこと

(講座 ラージボール卓球教室)

毎日が日曜日の生活を続けておりましたが、市立図書館で高齢者生きがい創造学園の講座案内を見て、ラージボール卓球教室に応募し、参加決定通知を受け取りました。五月十八日に第一回目の講座に参加させて頂きました。

山根体育館において、公認スポーツ指導者の鈴木繁樹先生と、助手の方お二人より簡単なルール説明と、実践形式の実技練習を見学しました。

その後、参加者は各々グループに分かれて、ラージボール卓球を賑やかに楽しみました。女性の参加者が多数だったので、童心に返ったように、無我夢中で取り組みました。初回でしたが、このような雰囲気でも今後受講できればと思っています。

参加者のほとんどの方が高齢者と呼ばれるメンバー構成ですが、講座終了の十一月までには、先生と練習できるように、レベルアップを目指しがんばって行きたいです。

また、ラージボール卓球を通じて、受講者の皆さんと一緒に明るく、楽しく、無理をせず、全員で楽しみながら、怪我なく学習を続けて行きたいと思っています。皆さんよろしくお願ひします。

(中萩 星加 英樹)

29	水	ブルースカイ(ハーモニカ) 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	広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) ハッピー(ダンス)	なごみ(茶道) 桃山A(卓球)

### 第六〇回 東予協会(西条)大会

(グラウンドゴルフ)

六月六日(土) 於西条市ひうち運動公園

個人 優勝 原 義夫

六位 篠原 義春

団体 五位 別子一A

原義夫・矢野幸治・薦田明世

直野時子・星加多美子

### ◆ 今月のロビー展 ◆

(六月二十六日～七月二十三日)

書遊(書道)

書心(書道)

### ◆ ご恵贈お礼 ◆

◎ロビー生け花(六月度)

鴻上 美智甫 様 (講師)

◎川柳にいはま 六月号

にいはま川柳会 様

◎「書心」研修旅行ビデオ

北須賀 洋 様

# 低血圧と朝の目覚め

(卓球サークル 桃山D)

私は低血圧なので、若い頃から朝の目覚めが悪い。起きるのに時間がかかり、起きたあともしばらく、頭が重く憂うつになる。こんな状態がずっと続いてきた。ところが、六十一才で会社勤めを辞めたあと、不規則な生活による健康への不安を無くすため、ある運動を始めたところ、これが結果的に健康への自信を深め、更に長年の懸案であった「朝の目ざめ」にも、大きな効果をもたらすことになる。具体的には、毎朝目を覚ますと十五分間ベツトの上で、次の運動を行っている。

① 関節を左右に回す(手と足の指をそれぞれ五回、合計一六〇回、毛管を刺激し、脳を活性化する)

② 足のウラの指圧(手の指で左右五回)

③ 腹筋運動(膝を立て、上半身をゆっくり起こす、一〇回。メタボ対策)

④ 両手と両足を垂直に上げ、手と足を同時に前後へ速く動かす、百回。(脳を刺激し頭がスッキリする)

⑤ コメカミの指圧(手の指五本で左右五回。視力を高める)

これらの運動は、健康誌やテレビなどから得た知識がもとになっている。朝の目覚めが良いと気分も明るくなり、明日もまた頑張ろうという意欲が、自然と湧いてくる。

(中裁 工藤 浩志)

## 学園歌壇

### サークル「短歌みらい」

米作りはボランテイアよと弟は農機  
に囲まれボソリつぶやく 近藤佳代子  
山間を谷渡りする鶯の声はさやけき  
青葉の中に 三好寿恵子  
入院の老いは看護師を痛罵する短気  
な性格は我が夫に似て 松本 玉恵  
春めきて桜せんせんは北上す酒肴携  
え友と向き合う 越智 麗子  
わが肩をふざけて叩く夫に向き怒り  
て吠えし亡き犬恋し 近藤八千世

## 学園柳壇

### サークル「ねむなき」

四捨五入しても止まらぬ妻の愚痴  
敗れても爽やかに去れ夏がある  
任せると言った上司にチェックされ  
ここだけと言った話が歩き出す  
目の前をぎぶとんが飛ぶ五月場所  
おめでとう同級生の勲五等

加藤 忠吉  
近藤 茂  
白川 英男  
高橋 正明  
竹内 陸子

講師 井原みつ子

## 学園俳壇

### サークル「あすなる」

六月の雨はしずかに牧草地  
放生池うごめくものに水温む  
電光ニユース仰ぐ浪速の春の夜

佐伯 嘉子  
森実みよ子  
真田 孝夫

### サークル「山茶花」

せんだんの花と知りたり池めぐり  
献体の登録終へし予後の春  
母の忌日近づく中や枇杷熟るる

白石多恵子  
上村扶佐子  
近藤 静

### サークル「梅」

病窓のこの静けさや糸桜  
雨意の風卵月曇のまゝ暮るる  
遍路行くボトルの水を顔にかけ

大山 房夫  
岡都 道栄  
小林タズ子

### サークル「つじ」

花見酒飲むもこの世一里塚  
辻堂の燈明に映ゆ桜餅  
切株に腰かけ写すしだれ梅

賀来志磨子  
浜田美智子  
眞鍋 房子

無意識に振ってみて買ふ種袋  
学校林野外授業に巣箱掛く  
限界集落墓地の中まで蕨生ふ

講師 阪上 史琅