

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)

生涯現役を願って



愛媛県精神保健ボランティア連絡協議会 会長 藤田 五郎
新居浜市ボランティア連絡協議会 会長

生涯現役を願って実践している私の脳・心・体の健康法を紹介します。
☆毎日行っていること。

朝夕先祖に対し感謝の祈りをする。起床時・就寝時に畳上で上向きに寝て、頭・足をつけ、背筋を伸ばし、足の関節の運動をする。早朝山根公園で仲間と談笑しながらグラウンドゴルフを四ゲームする。食事は規則正しく取り、ひと口三十回以上噛む。食後歯磨きをする。外出から帰ると、手洗い・うがいをする。風呂は、三十七度から四十度の温度ではいる。近場の外出は、徒歩で・遠くは自家用車を運転し、瞬間的判断力を維持するように努める。禁酒・禁煙を守る。家事は、共同作業で行う。(高齢者生きがい創造学園の男の料理教室講座を二年間受講)

☆週一回行っていること。
自治会館で木曜日の夜、グループでカラオケを歌っています。腹から大声を出すのでストレスの解消になります。また日曜日の午後には、時間厳守で四時間、中休みも含めて、しかも禁酒・禁煙・禁賭の三原則を守り、マージャンを楽しんでいます。脳の活性化・老化予防に最適です。

☆月一回行っていること。
歯科医院で、歯の点検・清掃をしてもらっています。自分の歯を大切にすることが大事だからです。(私五十歳の時、胃ガンになり胃を三分の二切除したので、口が胃のかわりになり、歯で良く噛むようになりました)

☆年一回行っていること。
インフルエンザの予防接種。後期高齢者健康診察受診。

以上のような事を実践しています。「継続は、命なり」をモットーに続けていきたいと念願しています。当て職を含めて二十以上かかえています。多忙だから健康か。健康だから多忙に耐えられるか、わかりません。生涯現役で終わることが出来れば、幸いに思っています。見守って下さい。

日	火	水	木	金	月	火
曜	1	2	3	4	7	8
午前	絵手紙教室 書硯(書道) モーツァルト(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	男の料理教室 ピアノ教室 書心(書道) つつじ(俳句) ブルースカイ(ハーモニカ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	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)	茶道教室 弥生(生花) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) ハッピー(ダンス)	コーラス教室 墨友(書道) 山茶花(俳句) 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス)	短歌みらい 絵手紙たんぽぽ会
午後	絵手紙ひまわり シヨパン(ピアノ) 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	シヨパン(ピアノ) ミニッツ(ハーモニカ) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	ひろせ(コーラス) はつらつD(体操)	役員会 なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球) はつらつB(体操)	百描会(美術) はつらつC(体操) 桃山B(卓球)	代表者会 絵手紙すみれ会

平成二十二年度 **学園祭の実施要領** 決まる

(於 平成二十三年一月十一日 第三回代表者会兼第一回学園祭実行委員会)

【テーマ】 **学園は 新たな生きがい 出会いの場**

日 時 平成二十三年三月十九日(土) 十時～十五時

(バザーは十四時まで)

- ★ ラージボール卓球大会(市民体育館) 平成二十三年 三月 一日(火)
 - ★ グラウンドゴルフ大会(学園グラウンド) 平成二十三年 三月 三日(木)
 - (雨天の場合) 平成二十三年 三月 四日(金)
- 行事内容
- ★ 展示部 各講座・サークルの活動成果の発表展示
(書道・写真・短歌・俳句・川柳・陶芸・絵画)
 - ★ 公演部 各講座・サークルの活動成果の発表や公演
(茶会・ダンス・ピアノ・コーラス・カラオケ)
 - ★ バザー部 うどん・ばら寿司・おはぎ・お茶

④グラウンドゴルフ大会でのバザー引換券は、三月十日までに引換を終了してください。(三月十一日以降は、引換できません)

展示販売 ★句碑歴史探訪案内・山野草・陶芸
計画書 行事を実施する各講座・サークル及び各部門などの実施計画書等は
二月一日(火)までに、学園事務室へ提出する。

実施細目 二月四日(金)の学園祭実行委員役員会(正副会長・会計・正副委員長
各部門正副部長)と二月八日(火)の学園祭実行委員会(代表者全員)を
経て決定する。

《お願い》 ※ 園生の当日の自動車駐車は、グラウンド(上下)へお願いします。

水	火	月	木	水	火	日
16	15	14	10	9	8	曜
ピアノ教室 書心(書道)	絵手紙教室 書硯(書道) 梅(俳句) モーツァルト(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	コーラス教室 書楽(書道) あすなる(俳句) さくら(茶道) いとこのこ(組み木) ハッピー(ダンス) 桃山D(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)	ブルースカイ(ハーモニカ) ソナタ(ピアノ) 桃山C(卓球) 広瀬GG(ゴルフ)	みどり(茶道) エリーゼ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	午前
陶芸教室 シヨパン(ピアノ)	絵手紙さくらんぼ シヨパン(ピアノ) 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	ウッド(組み木) はつらつC(体操) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	ひろせ(コーラス) はつらつD(体操) 亀池B(陶芸)	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)	午後

書道一年生

(講座 書道教室)

きっかけは、昨年学園祭の展示品を見て回り、上手に書かれている書道の作品が一番印象に残りました。丁度そのころ定年後何かをしたかと思っていた矢先で、これだ!と思ひ早速書道教室を申し込みました。

教室では、初心者対象で定員三十名だが申込者が多かったせいか三五名で一回目の教室が行われました。書道教室の年間予定は一回で三段階に分れ、一段階目は楷書の基本練習で、書き順・重要なポイント等の説明を受けて練習しました。

教室では既に経験を積まれた上手な方も見受けられましたが、私は殆んど経験が無く筆の持ち方も自己流で、これから先ついていけるのかと不安を感じました。

二段階目から楷書と行書を習い、今は三段階目でロビー展と学園祭の作品作り、満足した作品が清書出来るように練習していますが、書道はマラソンと同じで余り張り切り過ぎると息切れするため焦らず、こつこつと練習を続けることが上達の秘訣と思っております。

近年、パソコンの普及で筆離れは進み年賀状等殆ど印刷で味気無くなりましたが、ここ数年ヶ月習った成果を実践したいと、年賀状の宛名書きは手書きでと考えています。

(中萩 松本 義雄)



添削を受ける書道教室の皆さん

◇ご恵贈お礼◇

◎ロビー生け花(一月度)

鴻上 美智甫 様 (講師)

◎川柳にいはま 一月号

にいはま川柳会 様

◎注連縄

伊藤 保一 様

田邊注連一 様

◎門松

鴻上緑化園 様

日	曜	午前	午後
水	16	そよかぜ(俳句) ブルスカイ(ハーモニカ) 広瀬GG(ゴルフ)	ミニッツ(ハーモニカ) 桃山B(卓球)
木	17	遊歩2007 フレッシュ2009 やまびこ ウオークひうち ウオーカーズ別子 楽歩 はづき(句碑) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) はつらつA(体操)	ひろせ(コーラス) はつらつD(体操)
金	18	茶道教室 きさらぎ(生花) ハッピー(ダンス) 桃山C(卓球) 広瀬GG(ゴルフ)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球) はつらつB(体操)
月	21	コーラス教室 墨友(書道) ねこやなぎ(川柳) 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス)	百描会(美術) はつらつC(体操) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)
火	22	みどり(茶道) エリーゼ(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)

歌雑感(私にとって「歌」とは)

(講座 コーラス教室)

歌うことに一切無縁だった私が今、コーラスやカラオケで歌っているとは……十年前に妻がアルツハイマー病と判明。療養のため松山市から当市に転地させ、その半年後私が当地に転勤して来ました。一人も身内や知人の居ない土地で、仕事と慣れない家事におさまくられていました。

ある日、新聞のカラオケレッスンテープの広告がふと目に止まりました。試しにとテープを取り寄せ歌ってみました。歌った翌朝、会社へは鼻唄まじりで出勤でき、一日気分爽快でした。それから「そうだ。歌だ！歌だ！」と、一気にのめり込みました。私の歌唱力は「あなたが歌う歌手〇〇の歌は、良い歌だなあ」と云われるものでした。上手に歌いたいとの思いからコーラス講座を受けることにしました。コーラスは、カラオケとは、違います。歌うことには変わりありません。奥坂聰子先生のご指導は、基本を徹底され、ユーモア一杯です。毎月の受講が楽しみです。又、コーラスでは、「人の和」「人の輪」の楽しさ大切さが味わえ、新たな生きがいとなりました。三年前に妻を失くし、落ち込む時もありましたが、今では歌が「妙薬」となり、メリハリのある生活が送れています。歌に感謝・感謝です。

(泉川 和泉 正良)



練習に取り組むコーラス教室の皆さん



日	◇今月のロビー展◇			
	水	木	金	月
23	24	25	28	
書道教室 ブルースカイ(ハーモニカ) ソナタ(ピアノ) クロワッサン 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)	広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	コーラス教室 書楽(書道) ウッド(組み木) さくら(茶道) 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス)	
午後	午後	午後	午後	午後
コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	ひろせ(コーラス) はつらつD(体操)	なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球) はつらつB(体操)	いとこのこ(組み木) 桃山B(卓球) はつらつC(体操)	

(一月二十一日～二月十七日)

短歌みらい(短歌)
きさらぎ(生花)
弥生(生花)

雑感

(講座 男の料理教室)

一昨年、退職してハローワーク通いをしていた時。

そろそろ何か始めなくてはと思い、探して高年齢者生きがい創造学園の講座を知り申し込みました。

私も現役時代には、五年間単身赴任していたので料理もあまり多くないが、少しは出来るようになっていました。

しかし、もっとレパートリーを増やしてないと家内が寝込んだ時には、生活習慣病があり困ることになると思い男の料理教室の講座に入ることになりました。

参加してみると、講師の秦榮子先生とアシスタントの千葉晶子先生にお米の研ぎ方の基本から教えていただき、実際に家で実践してみると今までよりもおいしいご飯が炊けるようになりました。

また、調理実習も男性だけなので気軽に話し合いながら分担して作ります。

包丁裁きも、上手な人から初めて使うような人まで千差万別ですが、自分たちで力を合わせて作り上げた料理を味わう時が又楽しい。その日、作った料理の味や出来ばえなど批評しながら和気あいあいと食べることです。

(中萩 越智 秀敏)



講師の指導を受ける男の料理教室の皆さん

煙突山を開く

(書道サークル 書楽)

文字を書くのが上手になりたいとの思いで書道教室に、その後サークルでお世話になって足かけ3年、先生にも恵まれて少しずつですが上達を感じております。

さて、私は現在も校区連合自治会の役員をさせて貰っています。3年程前に市長が来て行われる「町づくり校区集会」の場で、荒れたままになっていた煙突山の整備を発表し訴えたことが縁で同志が集まり「えんとつ山倶楽部」の発足となりました。

ランドマークとしての煙突の復活と、山を健康づくりのメッカにという目的に向けて整備を続けており、最近も山上と日本庭園間に多くの参加者の作務で、新登山道の道普請が行われて完成しました。

一方、文化面では、発表した翌年が煙突から操業の煙が出た明治21年から120周年といこともあって、歌手のクレア&香さんに依頼して「赤いレンガの煙突」という歌を作り、「山根大通りストリートミュージアム」では、先人展等を実行し、昨年11月下旬には旧広瀬家邸で「別子往還道」に係る事業や、瑞応寺では「伊庭貞剛を語る会」等を催し、多数の人の参加と好評を得ました。

少子高齢化が急進する中で町の活性と元気な市民づくりの一助になればという思いで継続して活動していきます。

(角野 薦田 陽之介)

