

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)



超高齢化社会を健やかに
健康・安全・安心・環境のすべてに向けて

全国生活改善推進員団体連絡協議会会長
生きがい創造学園「男の料理教室」講師

秦 榮子

「明日のために今日がある。未来のために今日がある。健康こそは幸せのその源に沸く泉！」と私達の会歌にあります。より豊かで健やかな生きがいのある人生はまず健康！「私達の健康は私達の手で」を合言葉に総ての人々が元気で長生きできますようにと四十五年ただひたすら活動を続けております。

創造学園当初より「男子厨房に大いに入る」の意気込みのもと、生活習慣病予防を中心とした食生活改善を目指し、「男の料理」を担当させて頂いておりますが、第二の人生をいきいきと輝いて、「学び集う」学園生の姿に私はたくさん元気をもらっております。又、自分の健康は云うに及ばず更なる食通とプロフェシヨナル？を指し和やかにそして一生懸命に汗をかいて取り組んでいる姿勢とお互いの連携や親睦を深めておられる様子に大変感銘を受けております。

と云いますのも、私自身二十代で生死を問う大病で四年間の苦しい闘病生活を。そして平成十三年と十七年には「癌」を宣告され、早期発見、早期治療の開腹手術も二度、三度と経験し、地獄の様な苦悩を人知れず味わいました。「生きて、生かされて、生き抜いて」の信念のもと、「命の大切」と、「食事の大事」と、常に「検診」をおこなう重要な性を深く痛感しています。私の長年のボランティア活動の最高の理解者であった夫も昨年見送り、現在は、子供達とその孫に優しく見守られ、同時に「よい仲間いるから続くボランティア」の全国生活改善推進員に励まされ、温かい行政の御指導やご支援のもと、「男の料理」の皆様と共に、「二人の百歩より百人の一步」を目指して頑張っております。

急速に変化する社会の中で今、最も大切なものは「心と体」の健康であると思っております。そして安全で安心、生きがいのある人生は、常に自分を見失う事なく自分の食事に知恵と手間をかけ手作りの食事をとる事と、サッカーの岡田ジャパンの言葉のように、「お互いの「信頼と絆」を大切に支え合い乍ら今日一日を新鮮な気持ちで我が人生に大きな花を咲かせてまいりたいと願っております。皆様ともに頑張りますよ！

8	7	6	3	2	1	日
水	火	月	金	木	水	曜
書道教室 ブルースカイ(ハーモニカ)	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)	グラウンドゴルフ教室 墨友(書道) 山茶花(俳句) ウッド(組み木) 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス)	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)	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)	ブルースカイ(ハーモニカ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	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)
パソコン教室II 亀池A(陶芸)	高齢社会を賢く生きる 絵手紙ひまわり シヨパン(ピアノ) 桃山A(卓球)	山野草栽培教室 百描会(美術) はつらつC(体操) 桃山B(卓球)	パソコン教室II 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球) はつらつB(体操)	亀池B(陶芸) はつらつD(体操)	パソコン教室II 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)	午前 午後

図書委員会便り

(図書委員長 三柴 三郎)
 学園には、講座・サークル活動に有用な図書(本・DVD)があります。学園生全員を対象に貸出しています。

- ・貸出冊(個)数 一人当たり二冊(個)
 - ・貸出期間 貸出日より二週間
- 図書を借りる場合、事務所の貸出ノートに記載し、返却時も事務所のノートにて確認しましょう。

本は、一階と二階の階段の踊場(ホールの前)にあります。また、DVDは事務所の中にあります。

尚、図書は学園生の寄付金やバザーの収益金を予算化して購入したものです。これからも学園生の講座・サークル活動に貴重な資料となるものと確信しております。但し残念なことには、返却期間を過ぎても返却されていない図書が多数あります。もう一度、自宅にある図書を見直し、学園の図書であることが確認されたら、速やかに返却をお願いします。

第四回 全国グラウンドゴルフレディース大会

開催日 六月十二日〜十三日
 場所 愛媛県総合運動公園
 入賞
 四位 星加多美子(別子GG) 三五打/2R

忘れていませんか?

(図書委員会)
 現在、左記図書が長期貸出になっており返却されておりません。自宅等にありましたら至急返却くださいますようお願いいたします。

未返却図書

- 平成十七年度購入(六点)
 - ・私流絵手紙三六五日
 - ・珠玉の水彩画(風景・人物・静物)
 - ・短歌入門
 - ・四国花の山へ行こう
 - ・文字の書き方字典
 - ・嵯峨御流いけ花 秋1 冬1
 - 平成十八年度購入(五点)
 - ・合本 俳句歳時記 第三版
 - ・愛媛ゆうゆう山歩き 楽典
 - ・ラージボール卓球入門(DVD)
 - ・やきものの釉
 - 平成一九年度購入(八点)
 - ・えひめを歩こう
 - ・動物家族ズートピア
 - ・はじめての久しぶりの大人のピアノ(歌劇編)
 - ・禅林名句を書く楷/行/草書編
 - ・書愉道
 - ・釉薬と施薬がわかる 実践編
 - ・短歌用語辞典
 - ・焼き物実践ガイド
 - 平成二十年購入(二点)
 - ・動物家族ズートピア2
 - ・私というひとり 2000年12月発刊
- 尚、返却確認は調査時点ですので、行き違いで返却されている方がおりましたらご容赦ください。

日	曜	午前	午後
8	水	ソナタ(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球)
9	木	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)	ひろせ(コーラス) はつらつD(体操) 亀池B(陶芸)
10	金	趣味の料理教室 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	パソコン教室II 山雄会(カラオケ) なごみ(茶道) 桃山A(卓球) はつらつB(体操)
13	月	短歌教室 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) あすなる(俳句) さくら(茶道) ハッピー(ダンス) 桃山D(卓球)	はつらつC(体操) 桃山B(卓球) いとこのこ(組み木)
14	火	家庭菜園教室 短歌みらい 絵手紙たんぽぽ会 みどり(茶道) エリーゼ(ピアノ)	心とからだの健康管理 健康相談 絵手紙すみれ会

楽しく参加しています

(サークル 街道をゆく)

今年二年目になります。三月二五日の総会に初めて出席し、昨年度の事業報告、会計報告とスムーズな役員の方々の進行で、昼過ぎには無事終了。今年度の行事計画は四月歴史・自然探訪、五月多度津街並み散策、六月松山興居島巡り、七月鳴門の渦潮と大塚美術館、毎月ワクワクする様な行事です。その月の行事担当者が事前に行き先を調査し資料を作成して出発です。

私達会員は安心して参加させてもらっています。月一回の行事でも、出席できない時もあります。会長さんはじめ役員、会員の方が暖かく迎えて下さり、楽しく、有意義な一日を送り、又来月も元気で参加しよう和我が家に帰ります。

現在、会員が女性十五名、男性が八名の計二十三名です。行き先が市内の場合は、男性の運転する車に四・五人が分乗します。

県外の場合は旅行会社のマイクロで移動です。車中では人生の先輩の話がとても勉強になりコミュニケーションもとれて、楽しく明るく親睦が図れています。歩く習慣ができていない私ですが、精一杯頑張つて継続して行きます。先ず、健康は足からと申しますから!!

(垣生 稻見 啓子)

楽しみの短歌会

(サークル 短歌みらい)

私が短歌を始めたのは今から三年前です。短歌教室での一年間、そのまま止めるのもつたいたない気がしていたところ、「サークルに入って一緒にしましょう」と声をかけて下さる方がいて、何もわからないまま「短歌みらい」に入会しました。

皆さんと机を並べるのもおこがましいと思いつながら、会の雰囲気や吉田みのる先生の講義のおもしろさに引き寄せられ、二年間が瞬く間に過ぎました。

勤めていた頃の同僚も大切ですが、第二の人生において趣味をともにする人たちと交流し、励まし合うことも楽しいものです。

短歌を作る時、迷いに迷い、いつこうに上達しない自分に立ちあても覚えませんが、オリンピック精神の「参加することに意義がある」と、自分に言い聞かせ、月一回の例会を楽しみにしています。これからも生活の中に潤いを持ち、明るく楽しく過ごしてゆこうと思っています。

フワツとなる心地は兎らとの朝の道タツチと笑顔ではじまるいちにち

合併の荒波うけしふる里は市と呼ばれるも過疎進みいつ

(多喜浜 馬木 由利子)

日曜	午前	午後
14 火	別子GG (ゴルフ) ワルツ (ダンス)	パソコン教室II 陶芸教室
15 水	ピアノ教室 書心 (書道) そよかぜ (俳句) 広瀬GG (ゴルフ) 桃山C (卓球)	ショパン (ピアノ) ミニッツ (ハーモニカ) 桃山B (卓球)
16 木	郷土を歩く 書峰 (書道) サンシャイン (写真) 遊歩2007 楽歩2008 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 別子GG (ゴルフ) 桃山D (卓球) はつらつA (体操)	パソコン教室II 山雄会 (カラオケ) 桃山A (卓球) はつらつB (体操)
17 金	茶道教室 きさらぎ (生花) ハッピー (ダンス) 広瀬GG (ゴルフ) 桃山C (卓球)	
21 火	書硯 (書道) 梅 (俳句) モーツアルト (ピアノ) 別子GG (ゴルフ) ワルツ (ダンス)	絵手紙さくらんぼ ショパン (ピアノ) 桃山A (卓球)

私とウォーキング

(講座 郷土を歩く)

私は越智郡大西町(現在の今治市)で生まれ、東京オリソピックの年、知らない土地新居浜の会社に入社。以後四十年余りの会社生活の中で新居浜に住居を構え娘二人をかたづけ、夫婦二人退職後の人生を過ごしています。

会社時代は、業務と生活に追われ、新居浜の史跡については全く知りません。また知ろうとする気もありませんでした。

そこで一念発起、十八年に学園の「郷土を歩く」に申し込みましたが不合格。仕方なく新居浜市保健センター発行のウォーキングマップを利用して、ウォーキングを兼ね、史跡めぐりをと思いました。

地理の判らない私が、市内をリュックサックを背負って歩くのは地域の人に不審者に見られながら、二冊十六コースを完歩しました。

しかし何か物足りなさを感じる日々でした。その間三年「郷土を歩く」に申し込みを続け、やっと今年受講ができませんでした。第一回中萩、第二回船木、第三回西条と三回の各コースを講師の方の説明と資料のもと、今までの一人歩きでは味わえない充実した新居浜の史跡の勉強をしています。

この知識を生かし、夫婦でもう一度楽しく史跡めぐりが出来ればと思っています。

(神郷 桧垣 一夫)

下手の歌好き

(ゴルフサークル 広瀬GG会)

生来音痴の私は何故か歌が好きで、若い頃は夜の巷で、高歌放吟の体たらくでした。

第二の人生は生涯学習へと決めていたもので、平成十五年の初講座の中に何か歌える講座をと思い「うた・歌・唄講座」に挑戦したのが始まりで、皆勤で修了。これに満足せず十七年に「コーラス教室」を学び、翌十八年にコーラスサークル「ひろせ」に加入させていただき在籍中です。

これとは別に二十年度から「懐かしの心の唄講座」を学び三年目を迎えています。

講座では発声練習に加えて、呼吸の仕方歌うときの正しい姿勢、そして歌の内容(作詞・作曲家の歌に込めた思い)を、表情に出すことが大切と学びました。機会があつて発表会で歌う前の緊張感、懸命に歌い終えた時の安堵感。先生や仲間の笑顔の素晴らしさは何物にも代え難いものがあります。

私の好きな歌ベストテン「故郷」「赤とんぼ」「里の秋」「荒城の月」「ともしび」「ステンカラージン」「テネシイワルツ」「奥様お手をどうぞ」「愛の讃歌」「枯れ葉」どの歌にも思い出があり、風呂の中で車の中で自然の中で下手な歌好きは歌っています。ご近所の衆、私奴の横好きが聞こえたら、味噌樽に蓋をお忘れなく。

(大生院 渡部 悟)

日	曜	午前	午後
22	水	書道教室 ソナタ(ピアノ) ブルースカイ(ハーモニカ) クロワッサン 歩こう会 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	桃山B(卓球)
24	金	桃山C(卓球) 広瀬GG(ゴルフ)	なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球) はつらつB(体操)
27	月	グラウンドゴルフ教室 書楽(書道) ねこやなぎ(川柳) さくら(茶道) いとこのこ(組み木) 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス)	ウツド(組み木) 百描会(美術) 桃山B(卓球) はつらつC(体操) 亀池A(陶芸)
28	火	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)
29	水	広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	パソコン教室II 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)
30	木	別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	ひろせ(コーラス) 亀池B(陶芸)

花のある生活

(生花サークル 弥生)

生花サークルに入れてもらって、もう八年目になる。最初からの人は五人になってしまったが、家に花がちゃんと生けられているのはいいものだ。玄関に入って花があると心が潤う。古屋も少し良く見える。夏は花もちが悪いが、涼しい季節の木は一ヶ月ももつ。萎れた花を取り除き、庭に咲く花や葉を使って生け直す。

自治会の文化祭や絵のグループ展で頼まれて、断らずに生けられたことは、お蔭様です。陶芸サークルで作った花瓶に生ける時は、学園へ二重の感謝です。

生花の花材を挿し木して、我が家の植木になったのも、何本かある。狭い庭に雑多な木や花を植え、たくさん鉢やプランターを並べている。そして花や実の写真を撮って楽しんでる。そのうち、我が家の花の写真集を作れたらと思っている。

近所はもちろん遠くの友人に、花の種や苗を送ったり貰ったりする。その花が咲いたと、写真付メールが届くのも、嬉しいことだ。花は私の画材にもなってくれる。

剪定や植替え、夏の水やり、蚊に螫されたりと大変だが、花づくりをやめることはないだろう。そして家の中にも外にも、花のある暮らしをしたいと思う。それにしても庭が狭すぎるが……。

(中萩 大西 ヨシ子)

花の六十年代 あれから七年

(体操サークル はつらつC)

退職間近のある日、一通の便りを手にした。私の目をひいたのが考えても見なかった花の六十年代でした。この一言に感動し、早速高齢者生きがい創造学園の門をたたいたのです。中でもメインとなったのが、健康美教室でした。健康の後に美がついていたんです。しかし、そんなに甘くありませんでした。ややもすると食べ過ぎたり、運動もそこそこのと、余所見しそうなそんな私を、叱咤激励し、時には厳しく時には優しく、体重がおちたといっっては、一緒に喜んで下さったのが青木三恵先生でした。継続は力なり、先生の熱心な取り組みとご指導のもと、六十キロ近くあつた体重も、少しずつ少しずつスリムとなりました。

「わたしはキリギリスでないぞ」と、食卓の向こうから聞こえてきます。食事内容の変化が、家族の健康につながり、大病もなく今日を迎える事が出来たのではないかと思います。食事と運動 健康バンザイ。

・学び舎に太鼓ひびかせ玉の汗
今は、秋の体育祭のアトラクションに向けて、練習に励んでいます。今日も、先生の「もう少しだから頑張ろうね」の言葉が、心地よく耳に響いてきました。
さあ 次は花の七十年代へ。

(高津 中島桂子)

◇ 今月のロビー展 ◇

(八月二十日〜九月二十二日)

組み木教室(講座) 書楽(書道)
絵手紙ひまわり いとのこ(組み木)
* 十月の予定
絵手紙すみれ 絵手紙さくらんぼ
そよかぜ(俳句)

◇ ご 恵 贈 お 礼 ◇

- ◎ロビー生け花(八月度)
鴻上 美智甫 様 (講師)
- ◎川柳にいほま 八月号
にはま川柳会 様
- ◎図書「季節便り」
眞鍋 都子 様 (六頁参照)
- ◎グラウンド手洗所設置
眞鍋 友一 様

第二十三回 全国フリージボール大会

開催日 平成二十二年六月十日〜十三日
場 所 鹿児島アリーナ
表 彰
◎連続十回出場 高橋 賀意 (桃山B)
◎女子ダブルス一四〇歳代
第三位 高橋 賀意 (桃山B)

第七十三回 東予短歌大会

と き 六月二十日
と ころ 今治市民会館

☆大会詠 今治市長賞(秀作)
高齢化進む漁村にト口箱は積まれしままに浜
辺に乾く 竹内 芳子
外泊の許しの出たる夫を待ち風呂吹き大根時
かけて煮る 高橋 征子

☆大会詠 今治市長賞(入選)
耳遠き老いの会話はちぐはぐに言いたき事の
みそれぞれ語る 尾崎 幸子
古墳跡に土器掘る人は身を屈めかけら合わせ
てロマンを繋ぐ 佐藤 順子

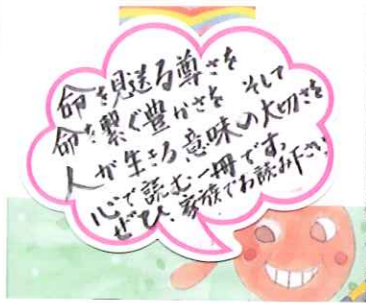
☆課題詠 今治文化協会会長賞(秀作)
年の瀬の宝くじ売場の列に入り遊びごころに
億の夢買う 齊藤 哲雄

☆課題詠 東予歌人協会会長賞(入選)
年の瀬を不況の波に流されて職無き人らテン
トに籠る 加藤 千春
水軍の雄叫(おたけ)びのごと音高く能島守
りて波は渦巻く 佐藤 順子

ご寄贈図書「季節便り」

季節便り

真鍋都子



学園歌壇

サークル「短歌みらい」

小雨降る山のつつじのトンネルは紫にけ
むり麓へ続く 近藤佳代子
水軍の雄叫びのごと音高く能島守りて波
は渦巻く 佐藤 順子
夫の背に合わせてつけし柵や釘いますト
レッチと思ひ家事する 近藤 伸恵
盛岡のわんこの蕎麦は休みなくお国訛で
かけ声かける 松本 玉恵
こんなにも大きかったか昼寝の児 夏の
座敷にひとり転びて 船越 順子

学園柳壇

サークル「ねこやなぎ」

後期でも末期でも良い達人なら 永易 秀夫
分身のように似てきた老姉妹 村上美智子
大海を独り占めして魚釣る 細川 衛
シルバー席譲られ急ぎ鏡見る 石田 恵子
その昔贈った指輪そのまんま 伊藤 敏教
轟音の街に住むしかない怒り 講師 井原みつ子

学園俳壇

サークル「あすなる」

お転婆もテニス部員や山笑ふ 真田 孝夫
簾吊り部屋に落着き戻りたる 石川伊津子
漁休み盆の踊りの櫓組む 青野 幸永

サークル「山茶花」

検眼の字が歪むほどの極暑か 石川久美子
風鈴の重なる音色裏通り 近藤 静
一輛車陽炎ふ中へ消え行けり 上村扶佐子

サークル「梅」

小窓開け紫陽花色の風通し 高橋 妙子
涼しさや笑みし乙女の真白き歯 高橋 正明
ヤゴ見付け凶鑑に見入る川の中 中島 桂子

サークル「つつじ」

清盛像音戸の瀬戸は夕風げる 松本 義男
夏草に埋もれ在す石仏 逢坂 繁子
格子戸の残る町家に伊予すだれ 泉 百合子

サークル「そよかぜ」

無聊かな午後は独りの一夜酒 中川 清
春霖や発破警報鳴り響く 横山 正和
散歩道ここも売り土地草茂る 福本 蝶子
創業は慶応味噌蔵仕込み終ふ
レモン吸ふテニス少女の鬢の汗
水母累々伊予水軍の船隠し

講師 阪上 史琅