

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)

安全第一と健康



菟生老人会 会員 高橋 國臣

講座「郷土を歩く」の受講後、あるサークルに入会して七年になります。和やかで優しい会員の皆さんに支えられ、八十歳を少し過ぎた今日でも毎月一回の活動に喜んで参加しています。

健康第一、よく聞く言葉ですが視点を變えて安全第一という観点から自己の健康管理を考えてみました。

最近高齢者の交通事故が多くなっている為、地域あげて事故防止に取り組んでおり、事故に遭わないよう注意を呼びかけています。動物は生命を受けたその瞬間から、自分の身体を守るべく機能が備わっています。外部からの危険を防止するには、五感があり、内部では命を守り維持する五臓六腑の機能が、これをよく理解して身体の安全と健康保持をしなればいけないでしょう。

五臓は、肝臓・心臓・脾臓・肺臓・腎臓です。
六腑は、大腸・小腸・胆嚢・胃・三焦・膀胱です。
三焦とは、上焦・中焦・下焦をいいます。
上焦は、心臓と胃の付近の神経細胞。
中焦は、胆嚢、膀胱付近の神経細胞。
下焦は、腎臓、膀胱付近の神経細胞。

年齢を重ねると、視覚や聴覚が衰えて危険が迫ってきてても、避難が遅れて事故になります。また、変な匂いや味がする食物は危険です。熱い物や刃物などに触れる時は注意を要します。五臓六腑で、日頃の体調に少しでも変わった症状があれば早く手当てをするのが大事です。

胃は、身体のエンジンです。食べ物は人が生きる為が一番大事な物です。輸入頼みの低食料自給率で命が危ないです。食べ物を大量廃棄し粗末にしている現状を思うと、食は命と言う有り難さは全感に感じられない、とも思っています。皆さんはどう思われるでしょうか。

人間は、読んで字の如く人と人の間にいるから人間です。多くの人々に支えられ助けられ、元気で生きています。有り難く感謝、感謝の毎日です。多くの人々に支えられ助けられ、これからは安全第一、自己健康管理を推進し、楽しく日々を過ごせるよう頑張っております。

9月	6月	5月	4月	3月	2月	日曜
短歌教室 四季の組み木教室 書楽(書道) あすなる(俳句)	茶道教室 桃山C(卓球) ハッピー(ダンス)	桃山D(卓球) 別子GG(ゴルフ) サンシャイン(写真)	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) 桃山C(卓球)	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)	墨友(書道) 山茶花(俳句) 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス)	午前
桃山B(卓球)	桃山A(卓球) はつらつB(体操)	はつらつD(体操)	ミニッツ(ハーモニカ) 桃山B(卓球)	高齢社会を賢く生きる 絵手紙ひまわり 亀池B(陶芸) 桃山A(卓球)	山野草栽培教室 百描会(美術) いとのこ(組み木) はつらつC(体操) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	午後

平成22年度 ロビー展 計画表

展示月	期間(準備・片付け)	講座・サークル名	責任者(代表者)
7月	6月25日(金) 準備 10:00	書峰 (書道)	枝尾 敏男
	7月22日(木) 片付 15:00	書心 (書道)	細川 衛
8月	7月23日(金) 準備 10:00	亀池 A (陶芸)	伊東 雅男
	8月19日(木) 片付 15:00	亀池 B (陶芸)	佐藤 晃一郎
9月	8月20日(金) 準備 10:00	百描会 (美術)	近藤 一夫
	9月22日(水) 片付 15:00	書楽 (書道)	岡田 良平
10月	9月24日(金) 準備 10:00	組み木教室 (講座)	白石 晴美
		いとこの (組み木)	飯塚 紀夫
	10月21日(木) 片付 15:00	絵手紙 ひまわり	越智 親和
11月	9月24日(金) 準備 10:00	絵手紙 すみれ	藤田 貴美代
	10月22日(金) 準備 10:00	絵手紙 さくらんぼ	米澤 賢子
12月	10月22日(金) 準備 10:00	そよかぜ (俳句)	吉田 清美
	11月18日(木) 片付 15:00	書硯 (書道)	徳永 マサ子
23年1月	11月19日(金) 準備 10:00	墨友 (書道)	遠藤 隆一
	12月22日(水) 片付 15:00	ウッド (組み木)	石井 和夫
2月	11月19日(金) 準備 10:00	絵手紙 たんぽぽの会	山本 典子
	12月22日(水) 片付 15:00	絵手紙教室 (講座)	小野 廣子
2月	1月7日(金) 準備 10:00	ねこやなぎ (川柳)	伊藤 敏数
	1月20日(木) 片付 15:00	陶芸教室 (講座)	三柴 三郎
2月	1月21日(金) 準備 10:00	書道教室 (講座)	中 矢 強
	2月17日(木) 片付 15:00	写真教室 (講座)	藤坂 幹雄
3月	3月19日(土)	弥生 (生花)	大西 ヨシ子
4月	3月19日(土)	短歌みらい (短歌)	瀬崎 貞三
	4月21日(木) 片付 15:00	短歌教室 (講座)	馬越 千恵
5月	5月6日(金) 準備 10:00	きさらぎ (生花)	片岡 信宏
	5月19日(木) 片付 15:00	学園祭	
6月	5月20日(金) 準備 10:00	百描会 (美術)	近藤 一夫
	6月23日(木) 片付 15:00	つつじ (俳句)	逢坂 繁子
6月	5月19日(木) 片付 15:00	あすなろ (俳句)	真田 靖枝
	5月20日(金) 準備 10:00	梅 (俳句)	高橋 正明
6月	5月20日(金) 準備 10:00	山茶花 (俳句)	白石 多恵子
	6月23日(木) 片付 15:00	サンシャイン (写真)	伊藤 勲



17	13	12	11	10	9	日	
火	金	木	水	火	月	曜	
ワルツ (ダンス) 別子 G G (ゴルフ) 梅 (俳句) 書硯 (書道) 絵手紙教室	なごみ (茶道) 桃山 C (卓球) 広瀬 G G (ゴルフ)	はつらつ A (体操) 桃山 D (卓球) 別子 G G (ゴルフ) 街道をゆく (書道) 写真教室	桃山 C (卓球) 広瀬 G G (ゴルフ)	ワルツ (ダンス) 別子 G G (ゴルフ) エリーゼ (ピアノ) みどり (茶道) 絵手紙たんぽぽ会	桃山 D (卓球) 家庭菜園教室 短歌みらい 短歌みらい	さくら (茶道) ハッピー (ダンス) 桃山 D (卓球)	午前
桃山 A (卓球) 絵手紙さくらんぼ	はつらつ B (体操) 桃山 A (卓球) 山雄会 (カラオケ)	はつらつ D (体操)	桃山 B (卓球) 亀池 A (陶芸)	亀池 B (陶芸) 絵手紙すみれ会 健康相談 心とからだの健康管理		午後	

ハーモニカ

(ハーモニカサークル ブルースカイ)
 ハーモニカの楽譜は数字音符です。私がハーモニカを習い始めたのは数字音符があつたからです。

学童、学生時代をつうじて、オタマジヤクシ楽譜を習ったことがあります。音楽(唱歌)はお口を揃えてチイパツパでした。

当学園に入園、卒園、サークル「ブルースカイ」を結成し七年経過しました。この間ずっと宇佐美進先生(ハーモニカ界では高名)のご指導を受けてきました。地方に居ながら幸運なことです。私達のサークルは現在十一名、六十二才から八十五才、平均年齢七十三才です。

先生のご指導の外、月一・二回技量優秀・熱心な仲間と会長に支えられ自主練習をして居ます。回数は多くありませんがボランティア活動で慰問演奏に出かけます。

五月十四日、愛媛労災病院看護週間行事ハートフルコンサートで十六曲演奏しました。観衆多数、患者さんに喜んで頂きました。職員のご配慮、先生のご指導、音響技術に依り実力の八十パーセントは発揮出来たと思います。

何事も永続きしないほうですがハーモニカは何故か続いています。まだまだ未熟ですが、永く続けるとそれなりになるものです。これからも楽しみたいと思っています。

(金子 寺川 治)



慰問演奏をするブルースカイの皆さん

24	23	20	19	18	日
火	月	金	木	水	曜
みどり(茶道) モーツァルト(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	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)	ハッピー(ダンス) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	遊歩2007 ウオークひうち フレッシュ2009 やまびこ 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) はつらつA(体操)	郷土を歩く 書峰(書道) サンシャイン(写真) 桃山C(卓球)	書心(書道) そよかぜ(俳句) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山B(卓球)
桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	ウッド(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)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球) はつらつB(体操)	はつらつD(体操)	ミニッツ(ハーモニカ) 桃山B(卓球)	午前 午後

卓球生活万歳

(卓球サークル 桃山C)

サラリーマン生活で全国を転勤、四年前早期退職し新居浜に居住。毎日が日曜日の生活になり、学生の時に卓球を経験したことからの生きがい創造学園の軽スポーツ教室を受講、終了後現サークルに入会させて頂きました。

軽スポーツ教室として三月の学園祭では、百戦錬磨の女性軍からコテンパに打ち込まれ、非力さを認識させられました。現在は週三回前後、卓球の練習に明け暮れています。キャーキャーと実に賑やかな中で、先輩諸氏から親切なご指導を頂き、明るく楽しく汗をかいています。又定期的に試合もあり、適度な緊張感を味わっています。この緊張感が脳を刺激、活性化し、ボケないと言うことも伝え聞いています。少しづつでも腕を上げていきたいと思っています。

中高年の健康維持促進、新たな出合いの機会を設けて頂いた創造学園の関係各位に深く感謝いたします。

今年一月には、不安一杯の中で愛媛マラソンに初挑戦。雨の中でしたが無事完走出来、達成感を味わうことが出来ました。

今後は自分自身の身体と相談しながら、ラージ卓球を中心にスポーツジムでのエアロビクス、プール等で汗を流し、健康の維持向上を図り、多くの新たな出会いを築きたいと思っています。

(金子 片岡 哲朗)

【家庭菜園教室】を受講して

(講座 家庭菜園教室)

四十年間務めた会社で無事定年を迎えることができました。会社時代は仕事がつく、日々の業務に追われ、何かしらの趣味を持ち楽しむと言った余裕はありませんでした。

で、定年を契機に以前から野菜作りに興味があったことから、第二の人生の初チャレンジとして「家庭菜園教室」を受講し、野菜の基礎知識を学び、自分の手で育てる新鮮な野菜作りにトライしたいと思い参加しました。

本教室は総勢三十四名で構成され、飯尾利治先生から基礎的な講習を受けた後、学園の畑で実作業を行います。作業は三班に分かれ、見知らぬ同士の班員が一致協力してトマト・胡瓜・茄子等の夏野菜・秋・冬野菜の種蒔きや苗を植え、水やり・肥料やり・支柱立て、草刈り等々の諸作業を行います。待望の収穫を体験する講座です。

現在は夏野菜が順調に育ち、和気アイアイで実りを収穫している最中です。とにかく楽しいです！新鮮です！美味です！

是非、皆さんも一度、新鮮な野菜作りを体験してみませんか！

(萩生 大西 康次)

◇ご惠贈お礼◇

◎ロビー生け花 (七月度)

鴻上 美智甫 様 (講師)

◎川柳にはま川柳会 様

七月号

日	25	水	26	金	27	月	30	火	31
午前	書道教室 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)	午後	ひろせ(コーラス) はつらつD(体操) 亀池B(陶芸)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球) はつらつB(体操)	書楽(書道) 桃山B(卓球)	書楽(書道) 桃山A(卓球)	書楽(書道) 桃山B(卓球)	書楽(書道) 桃山A(卓球)	書楽(書道) 桃山A(卓球)

◇今月のロビー展◇

(七月二十三日〜八月十九日)

- 亀池A (陶芸)
- 亀池B (陶芸)
- 百描会 (美術)

*八月の予定

組み木教室(講座) 絵手紙ひまわり
いとこのこ(組み木) 書楽(書道)

二年目の「楽歩二〇〇八」

(サークル 楽歩二〇〇八)

昨年度、二十六名でスタートした「楽歩二〇〇八」は順調に活動を継続中です。今年度の活動予定も早々に決定し、各月の活動内容は三名一組で計画、立案、準備、当日のお世話とすべてを担当します。

そのかわり、お世話は年一回です。すみません。今年度の活動計画を一部ご紹介いたします。

- 一、高知県牧野植物園
 - 二、銚子の滝
 - 三、島巡り
 - 四、鉱山鉄道跡を歩く
 - 五、西条八堂山周辺
 - 六、金子周辺
 - 七、石鎚ふれあいの里
 - 八、西条へんろ路
- などですが、新居浜近辺のウォーキングが一段落すると、だんだん活動範囲を広げたくなり、行先の選択もむつかしくなりそうです。
- 先輩たちが過去に訪ねた場所などを紹介していただける機会があればうれしいのですが……。
- 今後、全員が計画や準備に参加できるようにして「楽しく歩く」をモットーに活動を続けたいと願っています。
- 写真は五月に行った「牧野植物園」です。広い園内はオゾンが一杯でした。

(角野 小林 幸助)

↓ 楽歩 2008 の皆さん。(牧野植物園にて)



↑ 指導を受ける陶芸教室の皆さん

凄い先生の技

(講座 陶芸教室)

「陶芸教室にはなかなか入れない」と聞いていた。が、なんと今年一回目の応募で運よく選ばれた。定員二十人のところ六十一人が応募し、二十人が決定した。本当に良かった。

この原稿を書いている時点では、二回受講した。一回目は陶芸の分類、陶芸の歴史及び作品の工程等について、面白く解りやすく講義してくれた。最初の受講はお話しだけかと思っていたら、なんと一回目からお皿を作った。二回目の受講では鉢を作成した。鉢と壺の違いを正確に教えてもらった。何十年も皿や鉢を何気なく使用してきたが、皿と鉢では作成方法が全然異なることを初めて知った。

皿は土を丸め円盤状にしてから外を持ち上げていくが、鉢は太い紐状のものを順番に積み上げて作っていく。

皿の時も鉢の時もなかなか上手くできない。つい隣と見比べてしまう。篠原雅士先生や陶芸サークルの代表者伊東さん・佐藤さんのお世話になる。特に先生の技は凄い。四十点位の落第品と思っていた壺か鉢か分からないものが先生の手にかかると一瞬にして八十点以上の合格品になってしまうのだ。

最後、陶芸教室の皆さんは、先生の仕上げの一手を待っています。

(神郷 三柴 三郎)

茶道を習つて

(茶道サークル なごみ)

学園で茶道を習い始めて今年で六年目を迎えました。

金村宗裕先生のご指導の下、最初は先生の言われるままに手順を覚える事に必死でしたが最近になって、茶道の所作や動きが全く無駄のない合理的なものだという事が分つてきました。そして、先生がいつも仰っているように頭で覚えるのではなく何回も繰り返すことにより自然と体が覚えていくものだと実感しています。

また、先生のご好意で月次釜や講演会に足を運ぶうちに、茶道つて日本の伝統美の総合芸術ではないかと思うようになってきました。例えばお茶席でのお床の軸、お花、お茶碗等の陶器、おなつめ等の漆器など、どれも日本の伝統工芸のすぐれた技で作られています。これらの品物を見るだけでも目の肥やしになります。それとともにお茶席を設ける亭主の、お客をもてなすためのしつらいーこのために亭主は色々な道具を揃え、組み合わせ心配りをして準備しますーこのお客を喜ばせもてなす心こそがお茶の真髄ではないかと思つて思っています。お茶を習つて、改めてお客をもてなす心を学んだような気がします。この心をふだんの生活にもいかしていきたいと思ひます。

(大生院 秋山 利代)

学園歌壇

サークル「短歌みらい」

犬の名はケンタローと呼ぶ路地に「もう帰ろうか」と声の聞こゆる
三好寿恵子

ふさふさと残りし母の白髪を湯灌の人はていねいに梳く
瀬崎 貞三

会場に故人の好みし曲流れフランク永井はしみじみ唄う
近藤八千世

掃除機の音の迫りて已むなしと朝刊片手に席開けて待つ
石井 典一

すだれ掛け夏のもてなし涼やかに風にゆらいで風鈴の音
越智 麗子

学園柳壇

サークル「ねごなご」

体力が落ちて見え出す心の目
近藤 茂

インク消しで消せない命生きたいな
篠原 守

紫陽花に心の機微を見透かされ
白川 英男

過疎の地へあじさい祭り人出呼ぶ
竹内 睦子

盆栽の五ミリほどかもわが寿命
寺井ひとみ

講師 井原みつ子

学園俳壇

サークル「あすなろ」

老画家のタツチやさしき春の草
天空の山岳訓練夏近し
一輛車通過が時報棚田植う
佐伯 嘉子
真田 靖枝
森実みよ子

サークル「山茶花」

初夏の紫紺冷んやり 掌
磨鉢の牛車の道に空穂草
耕せば陽におどり土生きかへる
長尾 健治
白鳥 佳正
林 義廣

サークル「梅」

春昼の漁港は鳶の舞ふばかり
乙女子の白き項や夏めきぬ
山の子にはばたき強き夏の蝶
佐々木俊行
佐藤寿見子
曾我部剛生

サークル「つじ」

和菓子舗のからく吹かれて青すだれ
夜の海の光るときあり沖繩忌
朝風に大漁船の入港す
永海 平三
福永 靖
浜田美智子

炎天を戻り喪服を風に吊る
宿浴衣妻にはどれも派手すぎる
島の老医は昔の軍医甚平着て

講師 阪上 史琅