

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)

今が人生の本番



特定非営利活動法人
理事長兼現地代表

高山 良二

92年〜93年、カンボジアでの国連平和維持活動に自衛官として参加、任務を終えプノンペン空港を離陸、カンボジアの大地を見下ろしながら、「まだ、遣り残したことがある」「必ずここに戻ってこよう」と思った。それから10年が経った2002年5月、定年退官した3日後にNGOの一員としてカンボジアに。

ところが、活動は思うようにはいかず、不安定な精神状態に陥り、苦しい日々、不発弾処理活動はまもなく開始できたものの私の専門の地雷処理の活動が開始できない。2004年9月、遂に限界、帰国して精神異常を治療し、地雷処理活動が開始できる見通しを模索。1年3ヶ月が過ぎた頃、地雷処理活動ができるチャンスが巡ってきた。再びカンボジアに、2006年5月、念願の住民参加型地雷処理活動がバツタンバン州の村で開始できた。

ところが、2007年1月19日、対戦車地雷の爆発事故で7名の隊員が帰らぬ人になった。この事故は、全て私の責任と、遺族や村の方に謝罪、彼等の業績を後世に伝えたいと考え、活動を継続。そして5年が経過、現在は、学校、道路、井戸の建設、日本語教室、日本企業の誘致、地場産業、国際交流など、地域復興支援活動にも着手、この住民参加型の活動が内外から評価されるようになった。そんな折の一昨年暮れ、家内が脳腫瘍で倒れ、緊急手術を受けた。これまで活動してきたNGOを辞める決心をし退任した。幸い家内は手術に成功奇跡的な生還を果たし、元気な姿に戻りつつある。

これまで10年間も活動を支えて下さった方々と相談し、再びカンボジアでの活動を再開することにし、2011年7月、NPO法人国際地雷処理・地域復興支援の会(IMCCD)を設立、カンボジア北西部バツタンバン州のタイとの国境に接する地区で村人と一緒に地雷処理活動と、地域復興支援の活動を続けている。

| 日曜 | 2月 | 3火 | 4水 | 5木 | 6金 | 9月 |
|----|---|---|--|---|---|--|
| 午前 | グラウンドゴルフ教室 墨友(書道) 山茶花(俳句) 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス) | 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) | 男の料理教室 ピアノ教室 書心(書道) ブルースカイ(ハーモニカ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) | 書龍(書道) サンシャイン(写真) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) 郷土を歩く | 弥生(生花) わいわいウオーキング 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) ハッピー(ダンス) | 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) |
| 午後 | 山野草栽培教室 桃山B(卓球) | 高齢者を賢く生きる 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) | 亀池B(陶芸) | 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球) | いずみ(短歌) 百描会(美術) ウッド(組み木) 桃山B(卓球) |

新役員・委員会一覧表

| | | | | | | | | |
|----|------|--------|------------|-----|------|-------|------------|----------|
| 役員 | 会長 | 大塚 茂雄 | やまびこ | 委員会 | 総務 | 委員長 | 藤田 哲夫 | コンテニュー |
| | 副会長 | 飯塚 紀夫 | ウッド | | 副委員長 | 秋山 利代 | なごみ | |
| | | 真鍋 幸子 | ハッピー | | 委員長 | 山本 和一 | 高齢社会を賢く生きる | |
| | | 鈴木 勝 | ラージホール卓球教室 | | | 副委員長 | 日野 計保 | わいわいウォーク |
| | 会計 | 加藤 順子 | ウォークひうち | | 委員長 | 渡部 悟 | 広瀬GG | |
| | 会計監査 | 田中 博明 | 桃山D | | 副委員長 | 岸 寛 | 別子GG | |
| | | 井手上 和孝 | ウォーカーズ別子 | | | 委員長 | 三柴 三郎 | 郷土を歩く |
| | | 副委員長 | 高橋 一美 | | 弥生 | | | |

新役員の皆様です。
どうかよろしくお願いたします。



| | | | | | | |
|------------------------------|--|---|---|--|--|----|
| 17 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 日 |
| 火 | 金 | 木 | 水 | 火 | 月 | 曜 |
| 絵手紙教室 書硯(書道) ドルチェ(ピアノ) | 桃山C(卓球) 広瀬GG(ゴルフ) 趣味の料理教室 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) | 書道教室 ブルースカイ(ハーモニカ) ソナタ(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) | 短歌みらい 絵手紙うさぎ みどり(茶道) エリーゼ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス) | 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) 亀池A(陶芸) | 午前 |
| やながわ(川柳) 桃山A(卓球) | 山雄会(カラオケ) なごみ(茶道) 桃山A(卓球) | ひろせ(コーラス) | 俳句教室 ピアノ10 コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球) | 心とからだの健康管理 絵手紙はなみずき 桃山A(卓球) | | 午後 |

2012年(平成24年)4月3日(火曜日)

(第3種郵便物認可)

カンボジアで撤去活動・高山さん

人の命 今も地雷の上

松山で帰国報告会

カンボジアで地雷撤去活動に取り組むNPO法人「国際地雷処理・地域復興支援の会」理事長で、元自衛官の高山良二さん(64)(砥部町高尾田)が、帰国報告会を松山市内で開き、約150人の支援者が聞き入った。

自衛官時代にカンボジアで国連平和維持活動(PKO)に従事した高山さんは、退官後の2002年から同国北西部に居住。寄付金をもとに地雷撤去の技術指導や小学校校舎や井戸、道路の建築に携わり、約2000畝で地雷を撤去してきた。

対戦車地雷がなお地中に埋まり、村民が地雷で体の一部を失うカンボジアの現状を、写真を示しながら報告。苦境を乗り越えようとする現地の人々を紹介し、「日本も経済だけを重視せず、他人を思いやる社会にすべきだ」と強調した。

また、カンボジアから青森県内の高校に留学するタン・チェンターさん(18)が招かれ、雪に驚きました。リンゴも甘くておいしい。松山の皆さんもぜひ」と暮らし向きを報告した。

(読売新聞記事より)



軽登山を楽しもう!

(サークル ウォーカーズ別子)

健康の為に運動を続けることは年齢に関係なく必要なことである。いろいろな運動の中で、ウォーキング、中でもアップダウンのある野山の軽登山が、四季を通じいろいろな変化があり私にとっては楽しい。若い頃のように、高い山や、長く滞在するのではなく、日帰りで十分である。私は数年前から若い時以上に歩く回数が多くなった。歩く会のサークル参加も楽しみである。

さて、生気かもしれないが、登山の基本である疲れず転ばない歩き方について少しふれてみたい。



登山と言えば上り下りのある傾斜地を歩くようになる。この時歩幅を小さくして、かつ斜面に対し足の裏をフラットに着地することにより接地面積を多くすることである。その為には、登りの時はかかとに重心を置き、下りの時は逆に爪先に体重を持ってゆく。登りより下りの方が恐怖心が働き、傾斜がきつくなればなる程後傾姿勢となり、転び易くなるのが一般的である。これは傾斜地を滑るスキルの要領と同じである。そこを思い切っ前の方に体重を移すのである。そうすれば自ずと転ばなくなり、楽しい登山が続けられる。

(神郷 野中 弘)

| 日 | 曜日 | 午前 | 午後 |
|----|----|--|-------------------------------------|
| 17 | 火 | 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス) | 陶芸教室 |
| 18 | 水 | ピアノ教室 書心(書道) そよかぜ(短歌) ブルースカイ(ハーモニカ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) | シヨパン(ピアノ) ミニッツ(ハーモニカ) 桃山B(卓球) |
| 19 | 木 | 郷土を歩く 書龍(書道) フレッシュ2009 やまびこ ウォークひうち ウォーカーズ別子 紳 | サンシャイン(写真) |
| 20 | 金 | さつき(生花) ハッピー(ダンス) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) | 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球) |
| 23 | 月 | 書楽(書道) ねこやなぎ(川柳) さくら(茶道) ウッド(組み木) 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス) | 百描会(美術) いとこのこ(組み木) 桃山B(卓球) |
| 24 | 火 | 家庭菜園教室 みどり(茶道) | 第2回代表者会 亀池B(陶芸) |

全日本川柳徳島大会参加報告

(川柳サークル ねこやなぎ)
先日、6月10日に全日本川柳徳島大会へ行きました。「ねこやなぎ」からは9名が参加しました。

大会は北は北海道、南は台湾から多くの方が参加されて盛大なものでした。また、アトラクションでは阿波踊りの連で最上級と言われている「うずき連」のすばらしい演技があり、大会を盛り上げてくれました。入選作品の発表を聞いてもすばらしいものばかりで大変勉強になりました。

井原みつ子先生の入選句

・「鈴」 大野風太郎選

鈴チリリやつと独りに慣れました みつ子

・「燃える」 植野美津江選

燃えながら待つきつと来るきつと来る みつ子

「ねこやなぎ」からは伊藤純子さんが入選しました。

・「野心」 渡辺 梢選

若者よ野心忘れてぬるま湯に 純子

「ねこやなぎ」が所属している「にい

ま川柳会」からは、山内郁代さんが入選し

大会賞を受賞されました。

・「燃える」 植野美津江選

わたしはバラ今の美貌に飽き足らぬ 郁代

私は入選句の中で、この郁代さんの句が

大好きで、あやかりたいものと思えます。

私は今年年男ですので郁代さんの句をも

じって

わたしはタツ今のやる気に飽き足らぬ

私も次の大会では入選できるよう研鑽を

重ねたいと思います。

(金子 高橋正明)



先生も壇上で阿波踊りを踊られました。



平成24年6月10日 第36回全日本川柳2012年徳島大会

大会に参加した「にいま川柳会」の面々 ⇒

| 日曜 | 24 火 | 25 水 | 26 木 | 27 金 | 30 月 | 31 火 |
|----|---------------------------------------|--|---|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| 午前 | エリーゼ (ピアノ) 別子GG (ゴルフ) ワルツ (ダンス) | 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 広瀬GG (ゴルフ) 桃山C (卓球) 亀池A (陶芸) | 書峰 (書道) 歩こう会 別子GG (ゴルフ) 桃山D (卓球) | 生け花教室 広瀬GG (ゴルフ) 桃山C (卓球) | 書楽 (書道) ハッピー (ダンス) 桃山D (卓球) | 別子GG (ゴルフ) ワルツ (ダンス) |
| 午後 | 桃山A (卓球) | コンテニュー(ハーモニカ) ピアノ10 桃山B (卓球) 亀池A (陶芸) | ひろせ (コーラス) | 山雄会 (カラオケ) 桃山A (卓球) なごみ (茶道) | 桃山B (卓球) 亀池A (陶芸) | 桃山A (卓球) 亀池B (陶芸) |

お詫びと訂正

六月号三ページ「一枚の絵手紙を戴いて」で

・「挑戦し、」↓「挑戦中に」

・「感激一入です。」↓「感激いっぱいです。」

お詫びして訂正いたします。

災害の備え

(組み木サークル いとのこ)

昨今は、地震・集中豪雨等、自然災害が全国各地で、頻繁に発生しています。我が家での「自分の身は自分で守る」を念頭に考えた、災害の備えについて述べたいと思います。

一、先ずは避難先、妻と私の二人で決めた二つの避難箇所のどちらか、相手のことは考えず、自分自身の判断で避難する。その後、落ち着いてから連絡を取り合う。水の中でも靴を履いたまま避難すること。

二、食糧については、平成十六年の台風の時、物流が止まり、コンビニの食糧品が底をついたのを記憶しています。ご飯は「パック入りのもの」、水は「2リットルのペットボトル」それと「カセットコンロとガスボンベ」を揃えました。

そこで、「男子厨房に入らず」と高い理想を掲げている人に一言、自分の食べ物は自分で確保する必要があると思います。料理しなくても良い、「水」と「カンパンなど保存食」等、最低限のものは確保し、他人に迷惑を掛けないことが基本です。

三、携行品は ①懐中電灯で、手回しの発電式のもの ②ロソク、ライター ③携帯ラジオで、充電式と乾電池併用のもの ④充電器で、100ボルト電源用と手回し式のもの ⑤ナイフ、缶切り、ホイッスル等を袋に入れ、いつでも持ち出し出来るようにしておくとうと二人で決めました。

これだけで十分だとは思いませんが、取り敢えずの間には合うと思っております。

(神郷 桧垣 一夫)



講座「高齢社会を賢く生きる」の授業風景

◎事務局便り(人事異動)

○退職(園長) 沼口 洋征

沼口園長お世話になりました

○昇任(園長) 新居 健二

新居園長よろしくお願いたします

○着任(事務長) 伊藤 忠親

四月から学園でお世話になることになりました。何卒よろしくお願い申し上げます。

仲間を支えられて

(卓球サークル 桃山D)

あれから十年余りが過ぎました。軽スポーツからこのサークルに入会させて頂きました。本当に楽しい仲間達の集まりです。大きな声がまるでストレスをはき出しているかの様に、あちこちからとんでいます。その中で私も叫んでいます。

今年から後期高齢者と認定された私にもこんな素晴らしい場所が用意されていた事に感謝しています。十年余りの間、色々な事も有りました。何人かは黄泉の国へと旅立たれました。私自身も順調では有りませんでした。何度かの入院も有りました。その度に仲間達の励ましに助けられました。そしていつでも戻れる場所が有りました。

たくさんの方の仲間達からは上手になる為の技術も教えて頂きました。残念乍ら私の身体能力ではついていけない様でした。勿体ないと思っております。それでも私はこの卓球が好きなのです。同年輩の皆様と同じ歩みにはなれないと思っております。体調が悪い時も我慢をして付き合ってもらっています。本当に有り難い事です。

毎年、これで最後かと感じながらここ迄頑張りました。医師からも励まされています。もう少しラケットを振りたいのです。これからも宜しく御願いたします。

(金子 篠原 淑子)

第75回 東予短歌大会 入賞者

(自由詠・秀作)
存続か否かに揺るる原発の白きドームは黄砂にかすむ
高橋 征子

(自由詠・入選)
絹糸に露の光を鏤(ちりば)めて蜘蛛は密かに獲物を待てり
徳永 康夫
中空の銅山ヒュッテの冬支度薪割る音とチェーンソー響く
齊藤 哲雄
ググググイツと春をひきよせ届けたい媼がひとり雪おろしする
近藤佳代子

(課題詠・秀作)
生きてゐる貴方におくる年賀状たとえ八年意識無くとも
尾崎 幸子
雪しげき銅山峰はふかぶかと三百年のドラマと眠る
講師 吉田みのる

◇ご恵贈お礼◇

◎ロビー生け花 六月度
鴻上 美智甫 様(講師)
◎川柳にいはいはま 六月号
にいはいま川柳会 様

◇今月のロビー展◇

(七月一日〜七月三十一日)
書峰(書道)
書心(書道)
組み木グループ(組み木)
*八月の予定
亀池A(陶芸)
亀池B(陶芸)
百描会(美術)

学園歌壇

サークル「短歌みらい」

祖が積みたる石垣諸共崩しゆく猪の足跡残る段
畑
再会の「羊蹄丸」よ眼裏(まなうら)に津軽海
峽あゝあの絶唱
ふる里へもう帰ることのなき家屋敷
との茫茫と見ゆ
三好寿恵子

サークル「いずみ」

黒島に羊蹄丸の勇姿見て連絡船の時代懐かし
横川 若水
親不幸かけたねごめんと見上げれば変わらぬ母
藤田 育子
の遺影ほほえむ
桑原八重子
広瀬家の孫が牧師になった理由(わけ)知りたく集い賛美歌歌う

学園柳壇

サークル「やながわ」

晩酌に親しみすぎて瓶溜まる
酒井 孝寿
被災地にまだまだ溜まる汚染水
竹内 信夫
街路樹で一息入れている散歩
越智 輝通

サークル「ねこやなぎ」

干されてもそこしか居場所ない金魚
白川 英男
被災地の明日を信じて種を蒔く
高橋 正明
ばつちりとメッシュで決めているお洒落
竹内 睦子
わたくしに撮られた薔薇がかわいそう
講師 井原みつ子

学園俳壇

サークル「そよかぜ」

今年も来し馴染みの場所に野梅咲く
越智富貴子
夜桜へ月踏み渡る沈下橋
高橋いたる
迅雷や鋭き光窓を裂く
福本 蝶子

サークル「あすなる」

露を剥く指先灰汁色に染む
浜田美智子
毛蟹船鷗ひきつれ戻りけり
加藤 和子
轉りて森の閑けさそこははず
逢坂 繁子

サークル「山茶花」

若芽伸ぶ八百年の大銀杏
林 義廣
観光の間歩に棚なす花道草
白鳥 佳正
青鷺や営巢林に大集団
迫田 三雄

猪仕止め水筒の酒廻し飲む
遠景に花の土手ある自動車校
耶蘇寺や天草の海濃く霞む

講師 阪上 史琅