

# 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)



## 「教わること」と「教えること」

### その難しさと楽しみ

高齢者生きがい創造学園  
図書委員会 委員長 三柴 三郎

大阪桜宮高校の問題を考えると、改めて「教わること」と「教えること」の難しさを痛感させられます。人間、生まれてから大人になるまでは、人の真似をしたり、教わったりすることがほとんどです。大人になると教えることが増えてきます。十人十色と言いますが、家族、地域、環境等により個人の考え方は異なってきました。一様に教えることは出来ません。

中学・高校の夏休み・冬休みには、近所の小学生に勉強を教え、大学の時には、中学生の家庭教師をしました。「大変だなあ」と思ったことはありませんでした。ただ、相手の能力がどれ位かを考えて教えていたと思います。また、教えるということでは、近くに住む高校の先生から教員にならないかとの助言もあり、教員免許を取りました。しかし、当時の経済情勢、社会情勢から会社員になってしまいました。東日本生まれの私が、約千km離れた西日本で、教わったり、教えたりすることは、いろいろ大変でした。

上司・先輩から教えられ、部下・後輩に教える毎日。仕事のやり方を聞いたり、読んだりしたことを文章化して教える。決められたことだけを教えるのでは進歩がありません。決められた範囲でも、常に「新しいことを教える」ことを求められる。しかし、新しいことをやる時には、常に危険が伴う。怪我、事故、災害が起こったら大変だ。万一、事故等が起こったら「以後、気を付けます」「初心に帰って頑張ります」とかの精神論では許してもらえません。手段・方法、人・組織を変える必要があります。今でもそう思っています。

もうすぐ七十歳になり、直ぐ忘れることが多くなってきた私ですが、今でも教わったり、習ったりしています。教えることはほとんど無くなりましたが、週に一度、甥の子の高校生に勉強を教えています。教えたことが、きちんとできた時、成績が上がった時に、ささやかな楽しみを覚えます。

8	7	6	5	4	1	日
金	木	水	火	月	金	曜
趣味の料理教室 わいわいウオーキング	書龍(書道) サンシャイン(写真) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) 亀池B(陶芸)	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)	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)	コーラス教室 墨友(書道) 山茶花(俳句) 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)	弥生(生花) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) ハッピー(ダンス)	午前
なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ)	ひろせ(コーラス) 亀池B(陶芸)	ミニッツ(ハーモニカ) ショパン(ピアノ) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	百描会(美術) ウツド(組み木) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	午後

平成二十四年度 学園祭の実施要領 決まる

(於 平成二十五年一月十五日 第二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 出合いの場

日 時 平成二十五年三月十六日(土) 十時～十五時

(バザーは十四時まで)

行事内容 ★ ラージボール卓球大会(市民体育館) 平成二十五年三月五日(火)

★ グラウンドゴルフ大会(学園グラウンド) 平成二十五年三月四日(月)

(雨天の場合) 平成二十五年三月六日(水)

★ 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)

絵手紙・生け花・組み木・山野草など)

★ 公演部 各講座・サークルの活動成果の発表や公演

(茶会・社交ダンス・ピアノ・コーラス・カラオケ・ハーモニカ)

★ バザー部 うどん・すし・おはぎ

★ サークル市 山野草・陶芸など

Ⓢ バザー券の販売は、二月二十八日(木)が締切りです。

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(水)までに、学園事務室へ提出してください。

実施細目 二月五日(水)の学園祭実行委員会(正副会長・会計・正副委員長

各部門正副部長)と二月十九日(火)の学園祭実行委員会(代表者会)を

経て決定します。

《お願い》 ※ 園生駐車場は、三月十一日(月)より三月十六日(土)十五時まで、

グラウンドとします。

日	曜	午前	午後
8	金	広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	桃山A(卓球)
12	火	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)	絵手紙はなみずき 桃山A(卓球)
13	水	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)	俳句教室 コンテニュー(ハーモニカ) ピアノ10 桃山B(卓球)
14	木	写真教室 四季の組み木教室 書峰(書道) 街道をゆく 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	ひろせ(コーラス)
15	金	さつき(生花) ハッピー(ダンス) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)
18	月	コーラス教室 墨友(書道) あすなる(俳句) ウッド(組み木) 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス)	書楽(書道) いずみ(短歌) いとこのこ(組み木) 百描会(美術) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)

# 月一回仲間と逢える楽しみ

(サークル わいわいウォーキング)  
 わいわいウォーキングの十月例会として、  
 今治市主催のしまなみ海道スリーデーマーチ  
 の十キロコースに参加しました。それは来島  
 海峡大橋を大島まで歩いて渡り、フェリーで  
 今治港まで帰るコースです。

今治城広場、朝八時の受け付けで新居浜六  
 時十五分の出発は少しきつかったけど、会場  
 は既に全国から集まった大勢の老若男女の熱  
 気にあふれていました。

同じコースの人達と一緒に準備体操した後、  
 バリイさんや、わたる君に見送られ出発。天  
 気が良く、穏やかで最適なウォーキング日和  
 でした。点在する島々の間を大型タンカーや  
 遊覧船、漁船などが行き交う絵のような景色  
 を眺め、頬に当たる心地よい潮風を感じなが  
 らのウォーキングでした。また、サイクリン  
 グしている外国の人をたくさん見かけました。  
 島から島への自転車ツーリングもやってみた  
 と思います。  
 これからもわいわいの仲間と一緒に歩ける  
 限り、続けて行こうと思います。

(宮西 永易 貴子)



わいわいウォークの皆さん

(写真提供 永易貴子さん)

25	22	21	20	19	日
月	金	木	水	火	曜
コーラス教室 書楽(書道) ねこやなぎ(川柳) さくら(茶道) 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス) 亀池A(陶芸)	生け花教室 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	書龍(書道) フレッシュ2009 ウォークひうち ウォーカーズ別子 やまびこ 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	ピアノ教室 書心(書道) そよかぜ(俳句) ブルースカイ(ハーモニカ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	書硯(書道) ドルチェ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	午前 午後
桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	サンシャイン(写真) ひろせ(コーラス) 亀池B(陶芸)	陶芸教室 ショパン(ピアノ) ミニッツ(ハーモニカ) 桃山B(卓球)	第3回代表者会 やながわ(川柳) 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	午後

私と書道&「書道教室」の状況

(講座 書道教室)

私が書道を始めて習ったのは小学校時代。はるか半世紀以上も昔の事であるが、当時私に通った小学校では、放課後や夏休みを利用して習字教室が開かれていた。

先生や保護者も熱心で、半紙だけでなく条幅も書いていた。そしていろんな行事がある度に出品するのだが、時々「賞」を貰うのが大きな楽しみでありまた励みでもあった。

お陰で人並みの字が書けるようになりその後の人生生活で大いに役立った。

時を経て定年を迎え、また書道を習ってみたい!という気持ち湧いてきた。幸い「高齢者生きがい創造学園」の講座に書道教室があるのを知り早速申し込んだ。書道教室には、私のようにいろんな思いを抱いて三十名の生徒が集まっていた。

それでは講座の状況を紹介します。

講師は小野博先生。優しく熱心に時にはユーモアを交えてご指導頂き和気藹々として笑いが絶えない。生徒達も熱心で着席するや開始時間を待たずに書き始め、終了時間を過ぎても添削を受けているほどである。

先生には全員に「篆刻」を彫って頂いた。「落款」を押すと気分はもう書家である。講座終了時には、受講生の全員が各自の当初の目的を達成されている事と確信する。

(中萩 奈須 孝行)



書道教室の学習風景 (写真提供 奈須孝行さん)



日曜	午前	午後
26 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)
27 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 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(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)
28 木	書峰(書道) 歩こう会 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) 亀池B(陶芸)	ひろせ(コーラス) 亀池B(陶芸)

◇こ恵贈お礼◇

- ◎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
- ◎正面玄関 門松 様 鴻上緑化園

◇今月のロビー展◇

- (二月一日〜二月二十八日)
- 弥生(生花)
  - さつき(生花)
  - 短歌みらい(短歌)
  - いずみ(短歌)

## 私のいきがい

(書道サークル 書楽)

いつも思うことは元気な身体と強い心です。月に二回の書道の勉強は、楽しく緊張していません。二時間半の間、無心に書きたいと思えば思うほど、無心になれませんが。無心になれたら、楽しくて、美しく綺麗な字が書けるのにと、自分の心と向き合っています。

白と黒の二色の中に無限の世界を作り出す先生のお手本の字、その中に込められている心の世界を感じながら勉強しています。

教室の皆様は表面上ゆったりしていても、内に秘めた情熱は素晴らしいです。今も現役の人、趣味の世界に入っている人、また、ご主人や奥様の介護をしている人、皆様さまざまですが、生きがいを以って生きていらつしやいます。

私も六十歳を過ぎても現役で仕事をしながら楽しく過ごしています。でも不安もあります。その不安も修行だと思つて、すべてを受け入れ、自分を磨き、常に向上心をもちながら生きて行きます。

素晴らしい先生のお手本の字を見ていると「老いる自分と向き合つて、ゆうゆうと生きろ」と書かれていますように思いました。

書の道も、生きる道も同じだと思います。人生まだまだこれからです。諦めないで、奥深い書の世界へ情熱を以つて、元気な身体と強い心で自分の夢に向かって行きたいと思いません。

(金栄 高津 美代子)

## 長生きの秘訣は

### 食と運動から

(講座 男の料理教室)

料理にはまったく無関心だった人生が、この年になり、やつと鍋と包丁を相手に楽しんでみようかとの心境になり、料理に挑戦。

教室ではなに事も初めての事ばかり。まずはしっかり手洗いから。次に三六五歩のマーチの曲に合わせて、替え歌で『健康は歩いてこないだから自分で作るのさ 味噌汁一杯梅干一個合わせて食塩三グラム』と三番まである歌を皆で歌つて日々の心がけを確認し合い、次は当日の役割分担を決める。

秦栄子先生と千葉晶子先生のご指導のもと昼食作りが始まる。

今度は失敗しないよう頑張らなくては。十月三日の料理教室では海老天作りを習つたが、出来上がりが他のグループと少し違う。なぜだろうと皆で話し合つていたら、横にスキムミルクが残つていた。あわててふりかけようとしたら、先生に「もう遅い」と注意を受けた。

ワイワイガヤガヤと失敗もしながらの食事作りだが、皆で作る、皆で食べる昼食はなかなか良いものだ。

我々の料理の腕と食の健康に対する意識は、毎回の先生方の熱心な指導のおかげでたしかに上達はしている。

いつの日か自分の作った料理で家族や友人に料理を振舞えるようになりたいものだ。

(多喜浜 松原 豊和)

## サークル活動の意義

(ダンスサークル ワルツ)

私が所属するサークル「ワルツ」の会員は、現在三十六名(男性十八名、女性十八名)で、学園のホールの広さと男女の比率と共に、最適の状況です。ただ平均年齢が七十六才と、やや高齢化しており、数年後には現状維持が困難な状況です。

練習は、月四回で三回は自主練習を各々自分に合った方法で行つており、月一回は市体育協会より、岡部俊一先生に来て頂き、基礎から応用まで幅広い内容を、分かり易く丁寧な指導を受けていて技能の向上に大変役立っています。

ところで、私が社交ダンスを始めたきっかけは、定年退職後健康維持のため、高齢に成つても続けられるスポーツをと考えていた頃、偶然あるテレビ放送で、最近高齢者の間で社交ダンスが大人気で、各所のスポーツ教室などで行われている事を知り、これなら自分も出来そうだと思ひ、始めることにしました。

あれから十年、はじめのうちは冷や汗の連続でしたが、近頃では気軽にだれとでも踊れるようになりました。何事にも言えることですが継続する事が大切です。そのためには、勿論本人の努力もありますが、周りの人の協力、援助も必要と思われれます。社交ダンスは、男女がペアを組んで音楽に合わせて楽しく踊ること、若さと健康維持に最適のスポーツです。

(中萩 桑嶋 喜明)

### ダイアリー考

(グラウンドゴルフサークル 広瀬GG)

私が愛用しているダイアリーはA5判のものである。現役時代はB5判のものを使っていたが、退役してからは同じ発行元のもので、やや小さいが何故か使い易く十数年重宝している。

内容は、①年表(前後三年)・②年間計画表・③月間計画表(前年12月より翌年3月まで16ヶ月)・④週間ブロック(全53週)・⑤自由設定罫ページ・⑥方眼ページ・⑦住所控・⑧参考資料(印紙税類一覧、度量衡換算表など10項目)で構成され、枚数は表紙を除き百五十五枚である。

表紙は汚れの目立たない黒色ビニール製。価格は十年前のものが千五百五十円(税別)で来年度のもの何と千五百六十円(税別)である。これは初めて知った。驚きながら有難い。毎年十一月に購入する。

まず手に取って内容に変わりにないか点検。おもむろに氏名、住所、生年月日、電話番号、家族構成、各種の登録番号を確かめながら記入する。次いで住所録、これが大変だ。来信を繰りながら転記する。そして持病の治療歴、愛車の点検記録、所属する団体の成績記録を確認して特記等や多岐に亘って、これから年末年始の時間の余裕をみつけ新しいダイアリーを埋めてゆく。  
過日某紙に「夢を日記に託そう。三百六十五日分の回数券を備えよう」とあった。同感である。

(大生院 渡部 悟)

### 学園歌壇

サークル「短歌みらい」

MRIの検査を待つは我ひとり冬陽さす廊下に  
音ひびき来る 三好寿恵子  
天正の歴史とどめぬ生子城 看板のみがただ一  
つ立つ 瀬崎 貞三  
夕飯を食べたる事さえ忘れゆく母は眠れり電燈  
を消す 近藤八千世

サークル「いずみ」

自販機のホット・コーヒー熱すぎて豎笛吹くよ  
うに指上下さす 藤田 育子  
信楽の里の狸はそれぞれに丸い目玉をこちらに  
向ける 林 勇夫  
山の雪溶ければ遥か旅立ちに揺れし心の青春の  
日々 大西 武

### 学園柳壇

サークル「やながわ」

夕食に一本つけて仲直り 宮部 照美  
マンネリを避けようと見る料理本 山本 嘉恵  
旅の本開けて楽しむ夢時間 桧垣喜美代

サークル「ねこやなぎ」

上げた手を下ろすチャンスを見失い 近藤 茂  
嫌なこと嫌だと言えぬのも絆 白川 英男  
ご近所という穏やかなお付き合い 高橋 正明  
点滴と今ラブラブの間柄 井原みつ子

講師 井原みつ子

### 学園俳壇

サークル「そよかぜ」

花屋ほど肉屋に並ぶ菊花鉢 工藤 孝子  
キャンバスに向かふ妻の背秋日射す 徳原 洋一  
木枯しにラーメンの幟強く鳴る 太田 稔

サークル「あすなる」

年忘れ胸に沁み入る平家琵琶 真田 孝夫  
冬落暉バックミラーにきらめきて 佐伯 嘉子  
子規の街高き城山紅葉光 篠原幸太郎

サークル「山茶花」

思索して眺めることも松手入れ 大山 房夫  
虫喰ひの仁王立ちある紅葉寺 近藤 静  
借景のここが正面紅葉山 石川久美子

パレットの絵の具の乾く四温晴  
冬銀河最終バスはがら空よ  
切り干しの干しあがりある寺の縁

講師 阪上 史琅