

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

(044-4826)



卓球人生

高齢者生きがい創造学園
代表者会 体育委員長

工藤 浩志

退職後に卓球を始めてから約十年になります。卓球を始めた当時は、卓球をやる人が多く、狭き門でした。従って、私と家内が入会を申し込みましたが、入会が難しく、困っていました。なんとか入会が出来ました。

私の卓球は、入会してからしばらくのあいだ、ピンポンという感じで、卓球とは、御世辞にも言えない時期が続きました。

何年か経った頃、ようやく少し卓球らしくなってきましたが、やればやるほど奥が深く、上には上があつて、なかなか上達致しません。でも卓球は下手ですが、仲間とやっていると、人生最高と思うくらい、楽しくて仕方ありません。

自分の所属しているサークルの大会が年二回、四サークル合同の大会が年二回、新居浜市の大会が三・四回、それぞれ参加させて頂いておりませんが、自分の力の無さを感じながらも、さらに努力精進を続けたいと思っています。

年をとつてくると体力がおちてくるので、三年前から自宅の庭や、雨の日は倉庫内で、柔軟体操、ランニング、五十回の素振りなどをやっています。これだけでは充分とは言えません。しかしこれが私の体力の限界だと思っています。

現在週五日間卓球をやっていますが、卓球のない二日間は身体をもて余し、寂しくて仕方ありません。

私の好きな言葉に、ありふれた言葉ですが、「塵も積もれば山となる」があります。これからのコツコツと、日々精進を続けたいと思っています。

最後の予定ですが、以前経験のある、グラウンドゴルフを再開したいと思っています。最後にになりましたが、私が楽しい卓球人生を送れるのも、その場を提供して下さる生きがい創造学園のお蔭であることは間違いありません。感謝申し上げます。

7	6	5	4	3	日
金	木	水	火	月	曜
弥生(生け花)	郷土を歩く 四季の組木教室 写真教室 書龍(書道) じやらんじやらん歩く 桃山D(卓球) 別子GG(ゴルフ) 亀池B(陶芸)	書心(書道) サンシャイン(写真) シヨパン(ピアノ) 美味しんぼ(料理) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) 亀池A(陶芸)	絵手紙教室 書硯(書道) ドルチェ(ピアノ) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ) 亀池B(陶芸)	コーラス教室 グラウンドゴルフ教室 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)	午前
山雄会(カラオケ)	絵手紙あけぼの ベートーヴェン(ピアノ) のこのこ(組み木) 亀池B(陶芸)	絵手紙レッドパール ミニッツ(ハーモニカ) 3Bフリージア(体操) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	ピアノ教室 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	書楽(書道) 百描会(美術) ウツド(組み木) 桃山B(卓球)	午後

筆を持つ手でお箸を

(書道サークル 書龍)

最近の新聞によると、小学校低学年の「書道科」に力を入れる自治体が増えている。

心を澄ませて筆を握れば、集中力が養われて礼儀作法も身につく。そんな事から書道教育が見直され、昭和46年からは小学校の3年生以上から義務付けされた。又、現在では全国で指導要領にとられない独自科目などとして、1、2年生から「書道科」の授業を行う事ができる様にもなっている。

教育課程外の活動に書道科の授業を導入した地域で「姿勢を正し、静かに集中して取り組む書道の作法」はすべての学習に通じると言われている。

当学園では書道教育を修了して、サークルに入っている生徒は170名近くに、毎年増え続けており、大童である。

この様に学校教育の現場に限らず日本の伝統文化が見直されているのは喜ばしいことではあるが、一方ではこのよき風習が日々の食事に生かされないかと思う。最近の子供の食事風景を見ると、親指を除く4本の指でお箸を握り器用に食べている子がいる。これは幼児の時のスプーンとフォークの習慣からである。書道時の5本の指先が筆先の方を向いた握り方をお箸を持つ手に活かし楽しく綺麗な手付きで食事ができる人が増える事を望んでいる。

(惣開 森 武)

茶道で美意識を

身につけたい

(茶道サークル なごみ)

利休百首に「手前には強みばかりを思うなよ。強気は弱く軽く重かれ」という言葉があります。これは「軽い物を持つ時は、重い物を持つ気持で、重い物を持つ時は軽い物を持つ気持で」ということで、茶碗一つ持ち上げるにもいいねいに行なえば、自然と落ち着いた仕草になり、余裕をもって行動できる重要さを説いています。これは生活の中に取り入れてていいねいに生きる」という事に繋がると思っています。

サークルで、色々なお手前を習っています。道具や手前が違っても大筋の流れはあまり変わらないのに、道具や手前が変わる度に頭が真白になり手の動きが止まってしまいます。スムーズに手が動き、成功体験が一つでも増えると嬉しいと思います。

茶道は色々な物が調和するという美意識が求められる世界だと思います。日頃より美意識が少しでも身につくよう努力したいと思えます。

(中萩 藤田 道子)

20	19	14	13	12	11	7	日
木	水	金	木	水	火	金	曜
書龍(書道) フレッシュ2009(歩く)	桃山C(卓球) 広瀬GG(ゴルフ) 書心(書道)	桃山C(卓球) 広瀬GG(ゴルフ) 趣味の料理教室 さつき(生け花)	桃山D(卓球) 別子GG(ゴルフ) 書峰(書道) 街道をゆく(歩く)	桃山C(卓球) 広瀬GG(ゴルフ) アルカディア(ハーモニカ) 書道教室 ねこやなぎ(川柳)	別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス) みどり(茶道) 絵手紙なでしこ 短歌みらい	桃山C(卓球) 広瀬GG(ゴルフ) メヌエット(ピアノ)	午前
	桃山B(卓球) 3Bフリージア(体操)	桃山A(卓球) ミニッツ(ハーモニカ)	山雄会(カラオケ) なごみ(茶道)	桃山B(卓球) 短歌教室 コンテニュー(ハーモニカ)	高齡社会を賢く生きる 絵手紙はなみずき やながわ(川柳)	桃山A(卓球)	午後

3B体操で健康維持

(講座 3B体操教室)

柔軟性や筋力の衰え、メタボ等が気になりだしてから十年余り。その間、いろいろ試みるのですが、一人ではどれも長続きせず・・・そんなとき、友人に誘われ目にした案内パンフレットの「※初心者対象です」という一文に魅かれ、これなら続くかなと飛びついたのが、本学園で開講三年目という3B体操教室でした。

3B体操は、赤ちゃんからお年寄り、障がいのある人まで、みんなで楽しめる健康体操だそうです。いろいろなコースがある中で、本教室は、高齢者・初心者向けメニューのコース。ウォーミングアップから始まりストレッチ、ベルという手具を使ったの実技、クーリングダウンとお手本を示しながら丁寧に教えていただき、音楽に合わせて楽しく体を動かすことができています。

教室が楽しいのは、木坂英子先生のあたたかい言葉かけ、ユーモアあふれるコメントのおかげでもあります。特に私は、「自分の身体とお話ししながら動かしたのでいいですよ」という言葉に救われています。人と比べることなく、今の自分の心身と向き合い自分なりに楽しめる時間となっています。

これからも、教室で学んだ体操を少しでも生活の中で続けていくことにより、心身の健康維持に努めていきたいと思えます。

(浮島 谷 洋美)



3B体操教室の受講風景

写真提供 事務室

28	27	25	24	21	20	日
金	木	火	月	金	木	曜
広瀬GG(ゴルフ)	ソナタ(ピアノ) アルカディア(ハーモニカ) やまびこ(歩く) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	絵手紙教室 家庭菜園教室 みどり(茶道) エリーゼ(ピアノ) クロワッサン(料理) ワルツ(ダンス) 亀池B(陶芸)	書道(書道) あすなろ(俳句) さくら(茶道) のこのこ(組み木) 桃山D(卓球) 亀池A(陶芸)	絵手紙うさぎ ピアノ10 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	午前
	コーラスひろせ モーツァルト(ピアノ)	書硯(書道) 絵手紙すみれ 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	生け花教室 いずみ(短歌) 百描会(美術) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)		午後

ふる里新居浜

(講座 郷土を歩く)

当学園の講座案内で「郷土を歩く」を見て、初心者対象との文言に少々不安もありましたが、趣味の別子銅山・産業遺産関係に興味を持ち参加しました。

別子銅山マニアの私ですが、まだ牛車道は通ったことがないため、事前に調べをしました。

講師の谷口淑子先生とは普段から付き合いがあり、教えてもらいました。

立川から石ヶ山丈までの牛車道を実際に歩いた人がいます。曾我隆広さん(別子山公民館主事補)です。興味のある方は曾我さんのHPで探してください。旧別子の歩き方のDVDも製作しています。「産業遺産・説明板のある風景」のフォトブック2冊も発行しています。

私は年間を通じ東平へ行きますが、天気の良い日は毎日上がっている人がいます。その方にもいろいろと教えてもらっています。ネットの「西岡政太郎」で検索してください。感動します。

新居大島には年に2〜3回同じ用件でもう4年くらい続いていると思います。

今までに3回講座に参加して新しい所にも上がりました。

えんとつ山倶楽部が整備した奥の宮社から生子山(庄司山)城址まで上がってきました。冬の東平(小マンブのツララ・雪景色)は一人だけの世界にのめり込めます。

(泉川 別宮 幸二)

平成28年度 創造学園 桃山杯ラージボール卓球大会



日時 平成28年9月16日(金) 9:00~16:00
場所 新居浜市市民体育館(2階大競技場)
参加者 生きがい創造学園卓球サークル 桃山(ABCD)78名

Aグループ①			
1位	鴨田 寿昌C	佐々木恵子B	塩見 薫 B
2位	石川 芳樹B	永易 宏一B	石川 玉江C
3位	曾我部照正A	国田 晋司A	十河 良幸A

Bグループ①			
1位	神野 徹 C	田村 裕子B	本郷扶美子B
2位	松木 政子B	小野 昇一D	篠原 康秀D
3位	野々下 栄C	篠原 健子C	三浦 重雄D

Aグループ②			
1位	三宅 康宏B	加藤 光雄B	笠崎多賀子C
2位	曾我部義子B	田井 初子A	酒井 起代B
3位	野口 憲一A	小崎多美子D	高橋 妙子D

Bグループ②			
1位	神野マリ子B	渡辺 照江C	永易由美子D
2位	宇高 操 C	西原 久子C	秦 朝子 D
3位	近藤 京子D	日野 玲子B	鴻上ヨシ子C

※ 総合優勝(会長杯受賞) 薦田 明世

個人 女性 第1位 薦田 明世 [57打]

第4位 星加多美子 [59打]

第5位 笠井貴和美 [61打]

第3回 新居浜市GG協会会長杯大会 8月27日 新居浜市GG場

第26回 南レク(愛媛)大会 7月21日

個人 男性 第5位 矢野 幸治 [54打]

グラウンドゴルフ活動報告

組み木教室(講座) ウッド(組み木)

いとこのこ(組み木) のこのこ(組み木)

絵手紙すみれ 絵手紙あげぼの

絵手紙なでしこ 絵手紙レッドパール

絵手紙うさぎ 絵手紙はなみずき

絵手紙なでしこ 絵手紙レッドパール

絵手紙すみれ 絵手紙あげぼの

絵手紙なでしこ 絵手紙レッドパール

絵手紙うさぎ 絵手紙はなみずき

絵手紙なでしこ 絵手紙レッドパール

絵手紙すみれ 絵手紙あげぼの

絵手紙なでしこ 絵手紙レッドパール

絵手紙うさぎ 絵手紙はなみずき

絵手紙なでしこ 絵手紙レッドパール

絵手紙すみれ 絵手紙あげぼの

絵手紙なでしこ 絵手紙レッドパール

絵手紙うさぎ 絵手紙はなみずき

絵手紙なでしこ 絵手紙レッドパール

絵手紙すみれ 絵手紙あげぼの

絵手紙なでしこ 絵手紙レッドパール

絵手紙うさぎ 絵手紙はなみずき

絵手紙なでしこ 絵手紙レッドパール

絵手紙すみれ 絵手紙あげぼの

日	曜日	午前	午後
31	日	ラージボール卓球教室 墨友(書道) つれづれ(俳句) ウッド(組み木) 桃山D(卓球) 亀池A(陶芸)	百描会(美術) いとこのこ(組み木) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)

◇こ恵贈お礼◇

◎ロビー生け花 九月度 鴻上 美智甫 様(講師)

◎川柳にいはま 九月号 にはま川柳会 様

◇今月のロビー展◇

(十月三日〜十月三十一日)

絵手紙うさぎ 絵手紙はなみずき

絵手紙なでしこ 絵手紙レッドパール

絵手紙すみれ 絵手紙あげぼの

絵手紙なでしこ 絵手紙レッドパール

絵手紙うさぎ 絵手紙はなみずき

絵手紙なでしこ 絵手紙レッドパール

絵手紙すみれ 絵手紙あげぼの

絵手紙なでしこ 絵手紙レッドパール

絵手紙うさぎ 絵手紙はなみずき

絵手紙なでしこ 絵手紙レッドパール

絵手紙すみれ 絵手紙あげぼの

絵手紙なでしこ 絵手紙レッドパール

絵手紙うさぎ 絵手紙はなみずき

絵手紙なでしこ 絵手紙レッドパール

絵手紙すみれ 絵手紙あげぼの

絵手紙なでしこ 絵手紙レッドパール

絵手紙うさぎ 絵手紙はなみずき

絵手紙なでしこ 絵手紙レッドパール

絵手紙すみれ 絵手紙あげぼの

絵手紙なでしこ 絵手紙レッドパール

絵手紙うさぎ 絵手紙はなみずき

絵手紙なでしこ 絵手紙レッドパール

絵手紙すみれ 絵手紙あげぼの

絵手紙なでしこ 絵手紙レッドパール

絵手紙うさぎ 絵手紙はなみずき

絵手紙なでしこ 絵手紙レッドパール

絵手紙すみれ 絵手紙あげぼの

絵手紙なでしこ 絵手紙レッドパール

絵手紙うさぎ 絵手紙はなみずき

生け花といい仲間

(生け花サークル・弥生)

生け花を習い始めて何年になるでしょうか。月一度の教室ですが、仲間とお会いすることが楽しみで皆して、ひとしきり、話に花が咲き笑い声で賑やかです。

先生の「時間ですよ……始めましょうか」の挨拶で私たちは、生け花の生徒になります。

嵯峨御流、鴻上美智甫先生の御指導のもと基本を大切にして花の持つ自然の美しさと自分の感性で向き合い、それぞれの個性に合った生け花が仕上がります。その間は、凛とした時間です。最後に又賑やかで、楽しい一時、一人一人の作品指導です。

自分の作品は別として、仲間の生けた花の評価は、先生より先に、誉めてくれたり「あそこは、ちよつとね」と皆の評価。でも先生の「きれいに生けていますよ」で幾つになっても誉めもらった時は嬉しいものです。

今、生け花と同じように凛とした時間、仏像彫刻に凝っています。習い始めて日は浅いのですが、檜で彫るお地藏さま、観音さまは、香りも良く、可愛いのです。見る角度で表情が変わり、自分自身の姿を見ていると思う時があります。

生け花で季節の移り変わり自然の美しさを知り、仏像彫刻で心をいやされ、無心に彫っている時が好きです。

日々、感謝です。

(中萩 伊藤 待子)

一喜一憂

(組み木サークル いとのこ)

四季の組み木教室を卒業した隣の方に、物作りの楽しさ面白さを聞き作品等も見せていただいた。その影響を受け趣味の少ない私でも出来るのではと始めた次第である。又、意に反して女性が多いのには驚かされたものである。そしてアツという間に二年半が経過しようとしている。

組木は簡単なものと考えていた。しかし、さにあらず作った作品の大半が納得のいかない失敗作品となっている。従ってその後の手直しに多くの時間と労力を費やす羽目に陥っているのである。切る工程がなかなか上達しない。黒く焼けが入ったり上下の大きさが違ったりすると長時間かけただけに気持ちガククリと落ち込むのである。

廃棄したものの、未だに中途で未完成のものもある。反面、先生や指導者の方の助言があつて作品らしいものが出来上がるとうれしくなり、次はもっといいものをと元気が出て前向きになり、更に難しく複雑なものへと挑戦していくのである。又、余暇には本や原図を眺めたりして次に作る作品はどんなものにするのかと想像するだけでも気持ちワクワク高揚するのである。

今後共に究極の課題を乗り越え、いい作品が作れることを夢見て生きがいのある高齢化社会を邁進してゆきたいと思っている。宜しく願います。

(中萩 佐藤 泰弘)

音楽の不思議な力

(講座 高齢社会を賢く生きる)

年間8回の当講座も3回を残すのみとなりました。

先月の講座は「歌の想いによせて」と題し「赤とんぼ」「里の秋」など代表的な童謡の合唱でした。

講師は中学校で長く教鞭を執られ、新居浜を代表する音楽家の山本光博先生と、新居浜合唱団などで活躍の、魔法の指を持つピアノの荒井仁美先生です。

山本先生は、発声の指導からその歌の時代背景、知られざるエピソードと話題豊富で脱線の名手です。

さて、読書には音読と黙読がありますが、歌は声を出さない訳にはいかず、特に声は腹から出せとの指導にだんだん口が開き始めました。

合唱も最初の小さな声が次第に大きくなり、最後には40数名の歌声が渦となつて階段教室に響きました。それは歌うことの楽しさを実感した瞬間であり、スポーツの後の爽快感に通じるものでもありました。歌と話に酔いしれた2時間は、あつという間に終わりました。

(中萩 細川 衛)

十七文字に

想いを込めて

(川柳サークル ねこやなぎ)
私は、川柳に出会ってはや十年、まだ十年。
何年経っても上達しませんが、仲間十六人(男
八人女八人)で日々切磋琢磨し、日本の言葉
の奥深さに魅了されています。

個性溢れる十六人をご紹介します。

男性は

Mさん

Sさん

Hさん

Mさん

Tさん

Kさん

Tさん

Tさん

女性は

Kさん

Fさん

Hさん

Mさん

Kさん

Jさん

故Yさん

個性豊かな十六人を指導して下さる井原み
つ子先生は、この度全日本川柳会から功労賞
を受賞致しました。

(ここに)ご報告させて頂きます。

(角野 伊藤 純子)

学園歌壇

短歌教室

「今日からは秋」ときつぱり風の言う台風
一過の高き空より 寺村 洋子
風が止む号砲響き渾身のバトン パス冴える
歓喜の銀 西原 奈美
古賀メロを夜明にラジオで聞き入って「た
れか故郷を想わざる」夢 小野 兼市

サークル「短歌みらい」

ヒイヒイと泣く洗濯機修理してお前の番だ
と手術日決める 坂田 純子
枇杷の木は葉を煙らせてぬれぬたり父と食
べしは遠き夏の日 松本 美智子
塩水に浸かりヌベツトと寛ぎて 浅瀬は白く
舌を出しおり 近藤 佳代子

サークル「いずみ」

寒風山トンネル越えた先に見ゆ木の香温泉
昔の貌して 柚山 君代
真夏日が続いて花も夏ばてか顔 下向けてお
日様除ける 谷永 順子
恐竜の背骨の形に並ぶ雲西の空には茜差し
くる 金子 由美子

学園柳壇

サークル「やながわ」

お茶の間が湧く初孫の初歩き 山本 嘉恵
見直した案外強い古希の足 藤田 貴美代
夫婦でも以心伝心まだ遠い 石倉 謙二

サークル「ねこやなぎ」

七変化きれいな露を手を受ける
もつ泣かんこれまでと泣いて来た
喧嘩後はペット介して仲直り
もう少しレールの先を見て歩く
講師 井原みつ子

学園俳壇

サークル「つれづれ」

庭隅の狭き畑や瓜の花 村上 泰雄
売り土地の立札埋む夏の草 直野 光正
天を切る飛行機雲に秋茜 亀井喜一郎

サークル「あすなる」

音楽会夕日呑みこむ湖畔にて 真田 靖枝
助手席に母の日の母の眠りゐる 高橋いたる
卯波寄す対岸島は古戦場 那須口 静子

サークル「山茶花」

禅寺の犬塚囲む秋桜 白鳥 佳正
プール行くイルカも行くとして孫来る 長尾 健治
特急が普通車を待ち稲の花 石川 久美子
紋幕や伊予水軍の宮涼し
売りに出てる別荘に合歓の花
中央構造線といふ断層に青芒
講師 阪上 史琅

お詫びと訂正

9月号P6「短歌教室」
(誤) 徳丸 利夫 (正) 得丸 利男
お詫びして訂正いたします。