

新居浜市高齢者生きがい創造学園

第 10 回 趣味の作品 あかがねミュージアム展

10/1～10/6 於：あかがねミュージアム



17 月	14 金	13 木	12 水	11 火	日 曜
さくら(茶道) 墨友(書道) 組み木 桃山 D (卓球)	茶道教室 広瀬 G G (ゴルフ) 桃山 C (卓球) ピアノ 10 (ピアノ) しあわせパン(パン) ハッピーダンス	書道教室 桃山 C (卓球) 広瀬 G G (ゴルフ) カラダにいいことはじめま 専科教室 四季の組み木教室 別子 G G (ゴルフ) 桃山 D (卓球) 桃山 D (卓球) 書峰(書道)	書道教室 桃山 C (卓球) 広瀬 G G (ゴルフ)	篆刻教室 別子 G G (ゴルフ) 桃山 E (卓球) 亀池 B (陶芸) みどり(茶道)	午前 午後
アル・コンテハーモニカ 桃山 B (卓球) 組み木 和音(ピアノ) つれづれ俳句	四季の料理教室 桃山 A (卓球) 山雄会カラオケ	組み木 モーツァルト(ピアノ) 桃山 E (卓球) コーラスひろせ	桃山 B 卓球	桃山 A 卓球 短歌みらい(短歌) アリス(ピアノ) 亀池 B (陶芸)	

生きがい

11 月号

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

代表者会 広報委員会

(☎四四八二六)

趣味としてのハーモニカ

代表者会
副会長

藤田 哲夫



私は現在当学園に於いて日本ハーモニカ芸術協会公認指導員の埜田正治先生に10余年教えを受けています。この中でずっとハーモニカを皆様方に趣味としてお薦めしたいと考えていましたので、今回簡単にその理由を述べさせていただきます。

●手軽に持ち運びできる楽器

- 1.ハーモニカほど手軽に持ち運べる楽器はありません。
- 2.胸ポケットに入れていつでも持ち運べる楽器がハーモニカです。
- 3.もしあなたが散歩を楽しむのなら、休憩地点でひと吹き、登山を楽しむのなら山頂でひと吹きできます。
- 4.ハーモニカは手軽に持ち運べるため、ちょっとした外出から国内・海外旅行まで、「あなたの旅」に深みをもたらす、魅力的な楽器になり得ます。

●精神的にプラス効果

- 1.演奏が上手くなって、聴いてくれる人の縁ができたなら、ますます向上心が高まるものです。
- 2.向上心は、人生のモチベーションを高めるし、精神的にプラスになるのは音楽の大きなメリットと言えます。
- 腹式呼吸で健康に良い
- 1.ハーモニカは腹式呼吸を多用します。
- 2.腹式呼吸を行うと、副交感神経が優位になるため、「リラックス効果」が期待できます。
- 3.自律神経が整い、心身の疲れがほぐれてストレスの軽減につながります。
- まとめ
- 以上のとおり、ハーモニカの魅力を述べて来ました。この記事で「よし！ハーモニカをやってみるか！」「思ってももらえたら幸いです。

10 月	7 金	6 木	5 水	4 火	日 曜
オカリナ教室 コーラス教室 ラジボール卓球教室 桃山 D (卓球) 亀池 A (陶芸) さくら(茶道) ねこやなぎ(川柳) 組み木 書楽(書道) あかがね G G (ゴルフ)	広瀬 G G (ゴルフ) 桃山 C (卓球) メヌエット(ピアノ) ハッピーダンス	郷土を歩く 桃山 D (卓球) 別子 G G (ゴルフ) 書龍(書道)	俳句教室 広瀬 G G (ゴルフ) 桃山 C (卓球) 亀池 A (陶芸) 書心(書道)	家庭菜園教室 別子 G G (ゴルフ) 桃山 E (卓球) 亀池 B (陶芸) 音の輪 (オカリナ)	午前 午後
桃山 B 卓球 亀池 A (陶芸) 組み木 アル・コンテハーモニカ 百描会(美術)	山雄会(カラオケ)桃山 A (卓球) なごみ(茶道)	桃山 E (卓球)	桃山 B (卓球) 亀池 A (陶芸)	コモド(ピアノ) 桃山 A (卓球) 亀池 B (陶芸)	

川柳サークル ねこやなぎ

初心者向けの川柳入門



先日某会社から川柳教室を開催する計画なので教育をして欲しいと依頼がありました。この会社は自社宣伝のために書道や絵手紙などのカルチャー教室を設け、市内から希望者を幅広く募集しているそうです。この教室は初めて設けたもので参加者は初心者の方になるでしょうという事でしたので、多分高齢者の方が主体になるだろうと思っていました。

ところが教室に行くに参加者は若い女性3名のみでした。あまりに参加者が少ないのでびっくりしましたが、反面若い人達が来てくれているのかと嬉しくも思いました。

教育は川柳入門だからと思い、奈良時代の和歌、平安時代の連歌を捉え川柳のルーツを話し、俳句と川柳の違いを説明しました。引き続き川柳の基本である三大要素「穿ち」「軽み」「笑い」について説明しようとしたらハッと気がつきました。受講者は心ここにない感じなのです。初心者でもこれから真剣に川柳に取り組もうという人と川柳はどんなものか軽く体験してみようという人では教え方を変えなければならぬと思いました。そこで準備していた次のような穴埋めをすることにしました。

- ・誤解して〇〇〇〇理解して〇〇〇
 - ・結婚をしたと〇〇〇〇ホツとした
 - ・結婚をしたね〇〇〇が付いている
 - ・心地よい汗だ〇〇〇が待っている
- （〇〇にはひらがな一字）

これを実施すると色んな答えが出るだけでなく、笑いも出て大いに盛り上がりました。

初心者に対する川柳入門の導入部分の教育では理論的な話により、まず、穴埋め問題のようなゲーム感覚で遊べるような手法が川柳に興味を持つてもらい、受講者を退屈させず効果があったのではないかと反省しております。

（金子 高橋 正明）



茶道サークル さくら

花月の稽古



サークル活動で学園祭のお点前を経験し、薄茶点前もだいぶ慣れた頃、花月の稽古が始まりました。五人一組としか知りませんでした。

最初に皆で割稽古です。紙を折り畳んだ小さな箱折据（おりすえ）と亭主や客の役割を決める花月札に興味津々で初めて触りました。稽古の流れとして、折据を使って花月札を廻し、花を引いた人がお茶を点て、月を引いた人がそのお茶を頂きます。引いた札の花や月によって役割が決まり、これを四回繰り返して各々の役割が入れ替わります。折据は稽古を円滑に進める重要な道具であり、役割を公平に決める役目も果たしている事を学びました。手のひらに乗る折据から木の札を選びとり、次はどの役割が廻ってくるか、どう動けばいいのかわかるのか、ほんの少し先を考える。この予測不能な展開が面白いのかもわかりません。

次に席入りの足運びの練習です。四人の席入りの足の運びがそれぞれ違うのです。という事は全部覚えなくてはいけない、えー。右で越えて、左、右を詰めて、あれ、左で越えて良かったかな？足が宙に浮いたまま……つま先がどこに着地するの？と、その時「はい、もう一回やり直し」と先生の声、私は回れ右。なかなかスタスタと歩けないものです。慣れない花月の足に振り回されながらも、またやりた



いなと思わせてくれる楽しさもあり、皆で稽古に励んでいます。

いつも忍耐強くご指導して下さいいる金村裕美先生はじめ諸先生方、本当に感謝申し上げます。

（中萩 尾崎 市子）



お稽古中の さくら の皆さん



※状況により予定を変更する場合がございます。最新の情報または詳細は各サークル代表者にお問い合わせください。

28	27	日
金	木	曜
午前	午前	
別子 G G (ゴルフ)	別子 G G (ゴルフ)	
桃山 D (卓球)	桃山 D (卓球)	
書峰書道	書峰書道	
亀池 B (陶芸)	亀池 B (陶芸)	
カラダにいいことはじめま専科教室		
本革で小物作り教室		
桃山 C (卓球)		
ピアノ 10 (ピアノ)		
広瀬 G G (ゴルフ)		
午後	午後	
コラスひろせ	コラスひろせ	
桃山 E (卓球)	桃山 E (卓球)	
モーツァルトピアノ	モーツァルトピアノ	
亀池 B (陶芸)	亀池 B (陶芸)	
桃山 A (卓球)		
山雄会カラオケ		

26	25	21	20	19	18	日
水	火	金	木	水	火	曜
午前	午前	午前	午前	午前	午前	
別子 G G (ゴルフ)	別子 G G (ゴルフ)	別子 G G (ゴルフ)	別子 G G (ゴルフ)	別子 G G (ゴルフ)	別子 G G (ゴルフ)	
桃山 E (卓球)	桃山 E (卓球)	桃山 E (卓球)	桃山 E (卓球)	桃山 E (卓球)	桃山 E (卓球)	
みどり(茶道)	みどり(茶道)	みどり(茶道)	みどり(茶道)	みどり(茶道)	みどり(茶道)	
亀池 B (陶芸)	亀池 B (陶芸)	亀池 B (陶芸)	亀池 B (陶芸)	亀池 B (陶芸)	亀池 B (陶芸)	
音の輪(オカリナ)	音の輪(オカリナ)	音の輪(オカリナ)	音の輪(オカリナ)	音の輪(オカリナ)	音の輪(オカリナ)	
広瀬 G G (ゴルフ)	広瀬 G G (ゴルフ)	広瀬 G G (ゴルフ)	広瀬 G G (ゴルフ)	広瀬 G G (ゴルフ)	広瀬 G G (ゴルフ)	
桃山 C (卓球)	桃山 C (卓球)	桃山 C (卓球)	桃山 C (卓球)	桃山 C (卓球)	桃山 C (卓球)	
美味しんぼ(料理)	美味しんぼ(料理)	美味しんぼ(料理)	美味しんぼ(料理)	美味しんぼ(料理)	美味しんぼ(料理)	
書心(書道)	書心(書道)	書心(書道)	書心(書道)	書心(書道)	書心(書道)	
別子 G G (ゴルフ)	別子 G G (ゴルフ)	別子 G G (ゴルフ)	別子 G G (ゴルフ)	別子 G G (ゴルフ)	別子 G G (ゴルフ)	
桃山 D (卓球)	桃山 D (卓球)	桃山 D (卓球)	桃山 D (卓球)	桃山 D (卓球)	桃山 D (卓球)	
書龍(書道)	書龍(書道)	書龍(書道)	書龍(書道)	書龍(書道)	書龍(書道)	
ハッピーダンス	ハッピーダンス	ハッピーダンス	ハッピーダンス	ハッピーダンス	ハッピーダンス	
メヌエット(ピアノ)	メヌエット(ピアノ)	メヌエット(ピアノ)	メヌエット(ピアノ)	メヌエット(ピアノ)	メヌエット(ピアノ)	
桃山 C (卓球)	桃山 C (卓球)	桃山 C (卓球)	桃山 C (卓球)	桃山 C (卓球)	桃山 C (卓球)	
広瀬 G G (ゴルフ)	広瀬 G G (ゴルフ)	広瀬 G G (ゴルフ)	広瀬 G G (ゴルフ)	広瀬 G G (ゴルフ)	広瀬 G G (ゴルフ)	
ヘルスケア教室	ヘルスケア教室	ヘルスケア教室	ヘルスケア教室	ヘルスケア教室	ヘルスケア教室	
桃山 E (卓球)	桃山 E (卓球)	桃山 E (卓球)	桃山 E (卓球)	桃山 E (卓球)	桃山 E (卓球)	
別子 G G (ゴルフ)	別子 G G (ゴルフ)	別子 G G (ゴルフ)	別子 G G (ゴルフ)	別子 G G (ゴルフ)	別子 G G (ゴルフ)	
組み木	組み木	組み木	組み木	組み木	組み木	
山雄会カラオケ	山雄会カラオケ	山雄会カラオケ	山雄会カラオケ	山雄会カラオケ	山雄会カラオケ	
桃山 A (卓球)	桃山 A (卓球)	桃山 A (卓球)	桃山 A (卓球)	桃山 A (卓球)	桃山 A (卓球)	
なこみ茶道	なこみ茶道	なこみ茶道	なこみ茶道	なこみ茶道	なこみ茶道	
桃山 B (卓球)	桃山 B (卓球)	桃山 B (卓球)	桃山 B (卓球)	桃山 B (卓球)	桃山 B (卓球)	
亀池 A (陶芸)	亀池 A (陶芸)	亀池 A (陶芸)	亀池 A (陶芸)	亀池 A (陶芸)	亀池 A (陶芸)	

カラオケサークル 山雄会

— 歌でつながる
笑顔の輪 —

縁あって、昨年カラオケサークルに加入しました。私たち「山雄会（さんゆうかい）」は、毎週金曜日に仲間が集い、歌を通じて心身の健康づくりや仲間づくりを楽しんでいます。主な活動は、講師をお招きしての歌謡曲や演歌の新曲練習です。

ご指導くださるのは、音楽を専門に学ばれた優秀な女性講師で、発声の基本から歌唱まで、あかるく丁寧にご指導くださいます。ピアノを弾きながらのレッスンは分かりやすく、マイクの持ち方から歌詞の感情表現のコツなどの丁寧な指導に、会員たちは上達を実感しながらカラオケに励んでいます。

そのカラオケですが、脳の活性化につながり、腹式呼吸で大きな声を出すことは心肺機能の維持・向上に役立つとよく言われており、私たちが「生きがい」を感じる源泉です。

お互いの歌声に拍手を送り合っている和気あいあいとした雰囲気は、新曲を覚えやすく、練習日を心待ちにできる喜びがあります。

また年 2 回の発表会は、とても楽しみです。

山雄会は今後も、歌う喜びを通じて会員同士の絆を深め、健康で豊かなセカンドライフを謳歌してまいります。



吸い込まれ

そうになりたる

にこ淵の

仁淀ブルーと

貴女の瞳

幸舟



右の写真は新居浜市ホームページでカラーご覧になれます。

生きがい学園の皆様、ぜひ一度、金曜日午後の活動を覗きにきてください。そして、一緒に新曲を覚えていきます。新しい仲間との出会いを心よりお待ちしております。

（角野 伊藤 孝郎）



練習中



山雄会の皆さん

晴れ舞台で熱唱中



この「生きがい」は新居浜市のホームページでご覧になれます。このQRコードをご利用ください。

ご惠贈
お礼

◎ロビー生け花 令和七年十月度
神野 早希甫 様（講師）
◎川柳にはま 令和七年十月号
にはま川柳会 様

学園歌壇 サークル短歌みらい
家並ふえ一枚残る早稲田をつばめが一羽 低空で飛ぶ
咲きほこる凌霄花揺らめきて鳥や蜂来るあなたは来ない
前撮りは「めんどくさい」という妻の半世紀をも埋もれし本音

近藤佳代子
坂田 純子
清水 哲夫

凌霄花
（ノウゼンカズラ）

学園柳壇

サークルねこやなぎ



孟蘭盆会孝養つくす母似の吾
残照をバックに秋の声を聴く
生きてれば子育ての不備見直せる
宝石を知らない指の高い節

講師 井原みつ子

学園俳壇

サークルつれづれ



未っ子の泣いて勝ち取る水鉄砲
草庵へ和装の女日傘（ひからかき）
下の名前初めて呼べた良夜かな
秋の田の水天一碧虚空かな

講師 猪瀬美智子

あとがき

秋色

すっかり秋の気配になりましたね。秋を色でイメージすると何色でしょうか。彼岸花の赤、紅葉の紅、銀杏並木の黄色、夕焼けの茜色など、まだまだ浮かびますね。秋は奥行きと深さのある季節ではないでしょうか。

私は最近、ヒンヤリした秋風に吹かれると、なぜか思い浮かんでくる言葉があります。「秋の日の、ヴィオロンのためいき（秋風）」という言葉です。これは、ポール・ヴェルレーヌの詩を上田敏が「落葉」と題して訳した詩の冒頭の部分です。

『秋の日のヴィオロンのためいきの身にしみて
ひたぶるにうら悲し。
鐘のおとに胸ふたき色かへて
涙ぐむ過ぎし日のおもひでや。
げにわれはうらぶれて
こゝかしこさだめなくとび散らふ落葉かな』

「秋」という愁いを含む季節に、自らの歩みが重なることで、私の心の中でこの詩の趣と響きあっているのだと思います。

（生きがい子）

原稿募集中



「窓」は読者の皆様の
自由な投稿コーナーです

エッセイ（日常生活について思うこと、人生についての所感）など自由です。
短歌・俳句・川柳 など
写真・イラストなども（単独でも）大歓迎



ペンネームまたは匿名での掲載も
可能です！！

字数は500字以内。出来ればパソコンで（Word、Excel、一太郎など）もちろん手書きもOKです。
1行あたりの文字数やフォントなどの書式の制限はありません。
提出方法は、インターネットのメールで送信
（データとして添付）
（madonnanet99@yahoo.co.jp）
（読み：マドンナネット99）

またはUSBにコピーして、
創造学園事務室までお届け下さい。
手書きの原稿は、学園事務室までお届け下さい。