

新居浜市高齢者生きがい創造学園

第11回趣味の作品
あかがねミュージアム展

2 階

短歌・絵画・書道・陶芸

10月3日(土)～10月9日(金) 9:30～17:00

2階市民ギャラリー

※ 10/9(金)は 13:00まで

1 階

組み木・川柳・俳句

10月3日(土)～10月9日(金) 9:30～17:00

1階アート工房

※ 10/9(金)は 13:00まで

すべての展示作品は、サークルのみんなが一生懸命に
作った力作です。是非見に来てください。

【お問い合わせ先】

新居浜市高齢者生きがい創造学園 44-4826

2階市民ギャラリー

1階アート工房前スペース

14	11	10	9	8	日
月	金	木	水	火	曜
ラジボール卓球教室 あかがねGGゴルフ 桃山D(卓球) 書楽(書道) 亀池A(陶芸)	広瀬GG(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	別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) 書峰(書道)	美味パン教室 書道教室 桃山C(卓球) 広瀬GG(ゴルフ)	別子GG(ゴルフ) 亀池B(陶芸) みどり(茶道)	午前 午後
百描会美術 ねこやなぎ(川柳) 桃山B(卓球) アル・コンテ(ハーモニカ) 亀池A(陶芸)	桃山A(卓球) 山雄会カラオケ	コーラスひろせ 桃山E(卓球) 組み木 モーツァルト(ピアノ)	幸齢社会を賢く生きる 桃山B(卓球)	暮らし筆ペン教室 亀池B(陶芸) アリス(ピアノ) 短歌みらい(短歌)	午後

健康寿命を延ばそう

第11回あかがねミュージアム展

高齢者生きがい創造学園
文化委員長
木藤 茂徳

学園との出会いから6年が経ち、本年度文化委員
会のお世話をさせていただくことになりました。よ
ろしくお願いいたします。現在、組み木とラジボ
ール卓球サークルに所属しています。
「人生百年時代」と言われていますが、いかに「健
康寿命」を延ばすかが最大の課題です。
健康寿命を延ばす3つのポイントは、
① 適度な運動と筋力の維持
② バランスの取れた食生活
③ 社会参加と心の健康
学園内の活動を通して体を動かし、人とのつな
がりを持ち続けることは良い事だと思います。今日
行く場所や用事があるというのはありがたいこと
です。
食生活に気をつけ、十分な睡眠時間を確保して、
定期健診を受けることも大事です。私自身健診でい
ろいろ見つかり、治療をしています。これからも体
調を維持して、サークル活動などを楽しく続けてい
きたいです。
A「明るく、T「楽しく、M「前向き」の心

で日々を送り、心身ともに自立して過ごせる期間
「健康寿命」を延ばしたいと思っています。
文化サークルでは年間3回の作品展示会があ
り、学園外であかがねミュージアム展、学園内で
ロビー展・学園祭を開催しています。
趣味の作品あかがねミュージアム展は今年で
11回目となり、10月3日から10月9日の間で開
催されます。展示会に出展するのは、陶芸(亀池
A・亀池B)、俳句(つれづれ・ひぐらし)、書道
(書心・墨友・書楽・書峰・書龍)、美術(百描会)、
川柳(ねこやなぎ)、短歌(短歌みらい)、組み木
の13サークルです。
サークルの皆さんが、一生懸命に心を込めた作
品を展示しますので、ぜひ多くの方々に鑑賞して
いただければと思います。
展示にあたっては、サークルの皆さんのご協力
をお願いいたします。

7	4	3	2	1	日
月	金	木	水	火	曜
オカリナ教室 コーラス教室 あかがねGGゴルフ 組み木 桃山D(卓球) 墨友(書道) 亀池A(陶芸) さくら(茶道)	本革で小物作り教室 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) メヌエット(ピアノ) ハッピーダンス	カラダにいいことはじめ 専科教室 桃山D(卓球) 別子GG(ゴルフ) 書龍(書道)	広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) 亀池A(陶芸) 書心(書道)	篆刻教室 ピアノ教室 桃山E(卓球) 亀池B(陶芸) 音の輪(オカリナ) 別子GG(ゴルフ)	午前 午後
和音ピアノ 組み木 桃山B(卓球) アル・コンテ(ハーモニカ) 亀池A(陶芸)	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)	午後

昨年7月から一宮町にあるプラチナホールをお借りして自主練習会を実施しています。以前は、公民館でしたが、ランドピアノで、ホールで練習できるということと場所を変更しました。

参加できる時に参加するスタイルで、1人あたりの練習時間は長くはないですが、それでも良い練習になります。おかげで山内恵里先生にも、「皆さん、よく練習されていますね」と言っていただけです。

そういえば、昨年には、新居浜市民文化センターのランドピアノ開放日に、サークルメンバーで参加、なんてこともありましたが、これもよい経験でした。今年は若い世代限定になって、高齢者が対象外になってしまったのが、非常に残念です。また復活してほしいものです。

皆、高齢者の集まりですので、歩行もぎくしゃくしたり、家族の介護で大変な時期があったり、体調を壊してお休みしたりと、いろいろあります。でも、ピアノ以外の事もおしゃべりしたり、野菜や



昨年撮影

プラチナホールにて

ピアノサークル 和音



プラチナホール

お土産をいただいたりして楽しくさせていただいています。

この文章を書いている今年の7月から8月にかけて、大変な猛暑ですが、無理せず、気長にピアノサークル活動が続けていきたいですね。

（若宮 塩崎 篤志）

楽しい時間

組み木サークル

私は小学生の頃工作が大の苦手でした。そんな私がなぜ組み木サークルに？自分でもよく分かりませんが、「組み木」という言葉に引き寄せられたのかも知れません。小さなパーツを組み合わせて出来たひとつの作品を見ると、誰もがニコッと笑顔になります。そういうものが私も作れたらなと思ったのです。



組み木の作品ができるには、下絵探しから始まります。これ可愛いなあ。こんなの作りたい。あれは無理かなあ。でもやってみよう。などと思いながら下絵を探す時間はわくわくして楽しいです。

次に下絵に沿ってのこ刃で切る作業です。これが一番緊張する時間ですが、他のことは何も考えず、ひたすら下絵とのこ刃を見つめて集中します。短い時間ですが、切った後は頭がスッキリして心地良い時間です。

最後はサンドペーパーなどで磨き、一つ一つのパーツを組み合わせて「組み木」に仕上げます。「できた!!」とうれしくなって達成感を感じると同時に愛着が湧いてきます。

工作が苦手だった私が続けられるのは、技術よりも組み木を作る時間が楽しいからです。

さあ、次はどんな組み木を作ろうかな!?

（金栄 岩田 美幸）

24	18	17	16	15	日
木	金	木	水	火	曜
郷土を歩く 書峰(書道) 桃山D(卓球) 亀池B(陶芸) 組み木 別子GGゴルフ	己書教室 広瀬GGゴルフ 桃山C(卓球) ハッピーダンス	カラダにいいことはじめ専科教室 桃山D(卓球) 書龍書道 別子GGゴルフ	家庭菜園教室 広瀬GGゴルフ 桃山C(卓球) 美味しんぼ(料理書心書道)	ピアノ教室 桃山E(卓球) 亀池B(陶芸) 墨友書道 別子GGゴルフ 音の輪(オカリナ)	午前 午後
生け花教室 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸) コモドピアノ	桃山B(卓球)	桃山E(卓球)			

30	29	28	25	日
水	火	月	金	曜
書道教室 広瀬GGゴルフ 桃山C(卓球) 亀池A(陶芸) ひぐらし(俳句) クロワッサン(料理)	ヘルスケア教室 別子GGゴルフ 桃山E(卓球) みどり茶道	グラウンドゴルフ教室 ラジボール卓球教室 桃山D(卓球) 組み木 亀池A(陶芸) 書楽(書道) さくら茶道	広瀬GGゴルフ 桃山C(卓球) ピアノ10(ピアノ) ハッピーダンス	午前 午後
幸齢社会を賢く生きる 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	桃山A(卓球)	桃山B(卓球) アル・コンテハーモニカ 亀池A(陶芸) つれづれ俳句 百描会(美術)	桃山A(卓球) 山雄会カラオケ なごみ茶道	

※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
にお問い合わせてください



原稿募集

エッセイ(日常の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)大歓迎です。
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。

駅通り死せるがごとき炎暑かな
火を見つめ己を見つめソロキャン
手に残る蟬の最期の叫びかな
咲き登り吾が丈越ゆる立葵

講師

猪瀬美智子

サークルつれづれ

ナイアガラ動画届くや遠花火
笑みはじけおでこに張り付く汗光る
道の駅晩夏の旅や土産物

文太郎
智
智敏

学園俳壇

サークルひぐらし

本当に握手したいは別の入
ハイチース遺影の準備まだ早い
やりくりが上手くなったね子の電話

井原みつ子
野上 哲也
山内 忠幸

学園柳壇

サークルねこやなぎ

年毎にこんなはずじゃが増えてきた

長曾我部久仁子

学園歌壇

サークル短歌みらい

子の暮らしインスタグラムに覗き見て今夜もへいね〜とエールを贈る
梅雨明けで猛暑続きの菜園はキュウリ・トマトの立ち枯れ多し
波しぶきに岩海苔をとる能登の老い競いて吾はトマトを植える

尾崎 幸子
越智 和人
近藤佳代子



ご恵贈お

◎ロビー生け花 令和八年八月度
神野 早希南 様(講師)
◎川柳にはま 令和八年八月号
にはま川柳会 様

連日

暑い日が続いています。体調を崩された方もいらっしゃるのではないでしょうか。また、この暑さでは外出もままならず、予定の行動を狂わされた方も多いのではないのでしょうか。

酷暑の影響を受けているのは、どうやら人間だけではなく小鳥達もすっかり姿を見せません。ある人から「今年は蚊取り線香をあまり使わない」と聞き、酷暑と関係があるか色々調べてみました。『今年5〜6月は、むしろ蚊の発生が例年より早く増える傾向でした。ところが梅雨明けが早く、その後の猛烈な暑さによって事情が変わりました。蚊は25〜30℃程度で活発ですが、30℃を超えると活動が鈍り、さらに水たまりが干上がるとボウフラも育ちにくくなります。そのため、「今年の夏は蚊が少なく感じる現象は十分あり得ます...」(註・ウェザーニューズによると)なるほど、あまり歓迎しない虫達も酷暑の影響を受けているんだな...と妙な安心感を覚えました。それでもこの酷暑、早く終わって欲しいと願うのは私だけでしょうか... (生きがい子)

この「生きがい」は新居浜市のホームページでご覧いただけます。
このQRコードをご利用ください。



俳句サークル ひぐらし

十人十色



今年度より、俳句サークル「ひぐらし」の活動を始めています。テレビやラジオ、専門書等、俳句の情報は多方面から入ってまいります。経験豊かな人程うまく季語を見つけ、五七五にまとめあげています。俳句を目にすると面白い場面が浮かんできたり、楽しい会話に触れることが出来ます。歳時記片手に春夏秋冬を楽しむ時間は、自己を見つめることの一つになったらきっと良いことになると思います。サークル活動を共に進めていく「ひぐらし」の人たちは共に語り合い、共に勉強し、良きことを聞くの行動で参ります。

今年度は基本の勉強に重点を置き、

① 季語の大切さ、意味やリズムの流れに敢えて切れ目を作る表現

② 字余り、句またがり、字足らず、季重なり、オノマトペ、比喩

③ 古典的な「文語」と現代的な「口語」で作る俳句、新旧仮名遣いで作る俳句

この中で少しでも俳句に当たり使用してみようと思えば「良かった、良い句が出来た」に繋がれば目標達成です。学園での学びや交流が「ひぐらし」の日々が生きがいに繋がる一年になることを心から願っています。

(中萩 岩佐 智敏)

卓球サークル 桃山E

スーパー おじいちゃんを 目指して



昨年度、日頃の運動不足解消のためにラージボール卓球講座を受講しました。経験は、殆どありませんでしたが、講座で卓球の面白さに魅了され、もっと技術を磨いていきたいと思い、今年度からこのサークルに入会しました。現在は、週2回、皆さんと楽しく練習に励んでいます。

サークルは、講座よりレベルが高く、最初はラリーがなかなか続かず、ミスの連続でもどかしい気持ちの方が強かったです。しかし、優しい先輩方の丁寧な指導や励ましの言葉のおかげで、少しずつですが、ラリーが続くようになり、より一層卓球の楽しさを実感しています。サークルの皆さんは、若々しく親切な方ばかりでいつも沢山のエネルギーを分けてもらっています。

定期的に運動をすることで、基礎体力もつき、気持ちも明るく前向きになったような気がします。

これからも諸先輩方を見習い、健康に気を付けながら何事にも前向きで元気な「スーパーおじいちゃん」を目指して、長く楽しく卓球を続けていきたいと思っています。どうぞよろしく願います。

(金栄 山地 肇)

ゴルフサークル あかがねGG

エッセイ

私と手帳

私が手帳を付け始めたのが、23年前大阪単身赴任の時です。息子の会社が手帳を手帳を年末に客先へ配っていたものをもらい使い始めました。

初めは、私が営業だったため、毎日の訪問先および日程の確認などに使っていました。44年間務めた会社を退職した後は1日起きたことなどを日記帳および出納帳として使っています。その他に忘れてはいけないこと家族の誕生日(特に孫など)旅行先などその他色々メモしています。歳を取ってすぐ忘れてしまうのでメモを一覧にして毎年年末に作って手帳に貼り付けています。

その手帳の中で8年前より毎晩の夕食の献立を頭の体操と思いメモするようになりました。翌日にメモするのですが、初めの頃はほとんど覚えていたのですが、最近になって覚えていないことが多くなり、歳のせいと諦めることにしました。やめようと思うこともあったのですが、情性で続いています。

手帳を始めて良かったことは、手帳を見返して見たとき、その時々を懐かしく思い出されることです。これからも手帳を書き続けていくつもりです。



(金栄 山内 忠幸)