

# 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)

## 手紙〜昭和三十九年のあなたに



高齢者生きがい創造学園  
講座 3B体操教室 講師

木坂 英子

今日のお昼休み、校舎の裏で泣いていましたね。お弁当も食べないで。体育の授業中、先生に頭を叩かれたことが、よほど悔しく恥ずかしかったのでしょうか。ますます体育が嫌いになっ  
てしまったね。

昭和三十九年、今から五十年前のこの年、東海道新幹線が開通、東京オリンピックの開催と、世の中が沸き立っているようでした。あなたの家にカラーTVが来たのは、オリンピックが始まる少し前でしたね。

この当時、平均寿命は男性六十八歳、女性は七十三歳。「大人になりたくない」あなただけで、「大人の時間」は今ほど長くはなかったのです。

半世紀を経て、男性八十歳、女性は八十七歳(世界一!)まで寿命は延びました。百歳以上の方も五万五千人。五十年前は二百人に満たなかったのに。東京オリンピックを契機に、「体力つくり国民運動」がスタートした事も大きいと思います。

でも、手放して喜ばない現実が見えてきました。平均寿命と健康寿命(日常生活を支障なくおくれる期間)の差が縮まりません。その差は、男性で九年、女性は十三年にもなります。

健康寿命を延ばすことは、最後まで幸せな人生を過ごすことにつながります。ご自分の寿命と健康寿命を、できる限り近付きたい。これはシニア世代の願いです。

運動嫌いのまま大人になった私ですが、3B体操に出会って初めて、「運動の楽しさ」を知りました。上手下手は関係なく、自分なりに楽しめる体操が大好きに。

どんな事も、「続けること」が大切。そしてキーワードは「楽しい」です。まだまだ力不足の私ですが、皆様に楽しみながら体操を続けていただきたいと思います。認知症予防の特効薬「笑顔」で、今日も「貯金」ならぬ「貯筋」にはげましましょう。

人生は「初めて」がいっぱい。失敗だらけ。でも、素敵な出会いもたくさん。次なる「若い」の舞台も明るく演じるからね。

日	曜日	午前	午後
4	火	絵手紙教室 書硯(書道) 山茶花(俳句) ドルチェ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)
5	水	書心(書道) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) 亀池A(陶芸)	ミニッツ(ハーモニカ) ショパン(ピアノ) 桃山B(卓球)
6	木	郷土を歩く 四季の組み木教室 サンシャイン(写真) ソナタ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) ウオークひうち 書龍(書道)	のこのこ(組み木) モーツァルト(ピアノ) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)
7	金	3B体操教室 弥生(生花) メヌエット(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	
10	月	コーラス教室 グラウンドゴルフ教室 書楽(書道) あすなる(俳句) さくら(茶道) いとこのこ(組み木) ハッピー(ダンス) 桃山D(卓球)	いずみ(短歌) 百描会(美術) ウッド(組み木) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)





# 楽しもう グラウンドゴルフ

(講座 グラウンドゴルフ教室)  
今年で三度目のグラウンドゴルフ教室の受講をしている。何時まで経っても、上手にならないので、練習をさせて頂いていると思っ  
ている。そこで、グラウンドゴルフについて  
思っていることを書き述べたい。

まず、『紳士淑女のスポーツ』と思う。ルー  
ルが十六条と大変少なく、しかも、第三条ま  
ではエチケツトに関する事。他人と勝負す  
ることより、自己実現・達成を目標にしてい  
ると感じている。

次に、『年齢性別に関係ないスポーツ』だ。  
一昨年の講座では九十歳を超える女性が元氣  
にプレーされた。また、地域の各クラブでは  
女性や超高齢者の活躍が多めで、「上手だ」と  
感心するばかりである。

また、『メンタルなスポーツ』でもある。体  
調や心持ちに左右されることが多い。これく  
らいと安易に嘗めてかかると痛い目にあう。  
プレー中に嫌な思いをすると、すぐに結果に  
表れる。集中して、一打も疎かにしないこと  
が肝要だ。

そして、『奥深いスポーツ』でもある。平地  
や芝生だけでなく、山や谷ありのコースもあ  
るそう。多分何年やっても、満足と思わな  
いのではないか。

ともあれ、コースに出て、クラブを振るこ  
とが大好きだ。今日も楽しくやろう。

(船木 岡部 恭三)

## 優勝おめでとうございます!!

### 平成26年度グラウンドゴルフ大会



団体Aグループ 広瀬GG-F



団体Bグループ GG教室-B

写真提供=学園 岡部真里さん



25	21	20	19	18	17	日	
火	金	木	水	火	月	曜	
絵手紙うさぎ エリーゼ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	桃山C(卓球) ハッピー(ダンス)	メヌエツト(ピアノ) さつき(生花) 広瀬GG(ゴルフ)	書龍(書道) げんき2012 やまびこ 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	書心(書道) そよかぜ(俳句) のこのこ(組み木) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	家庭菜園教室 書硯(書道) ドルチェ(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	さくら(茶道) 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス) 亀池A(陶芸)	午前
絵手紙すみれ 桃山A(卓球)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)		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)	高齡社会を賢く生きる やながわ(川柳) 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)		午後	

# ピンポンから卓球へ

(講座 ラージボール卓球教室)

仕事を中心の生活から解放され、時間に追われないのんびりと過ごしていました。

暫くして生活にリズム感がなくなり気持ちに満足感も感じられなく、このままではいけないと「何かを始めよう」と決心。生きがい創造学園のラージボール卓球教室の受講を申し込み、受講のチャンスが巡ってきました。

運動音痴の私が出来ると不安を抱きつつも緊張とワクワクする気持ちで参加しました。

指導をして下さる鈴木繁樹先生のユーモアを交えた技術指導。実際に始めてみるととても難しい。球は打てず卓球台の下を這ったり追いかけてたりする時間ばかり。

先生に教えて頂いたフォームで颯爽と卓球をする姿を描いていましたが、現実はかけ離れた格好でした。何回か教えて頂くうちに少し空振り、玉ひろいが減り、だんだん楽しくなってきました。新しい仲間もでき下手でも根気よく続けようと話し参加しています。

身体を動かすことが、こんなにも無心になれストレスも発散できとても爽快な気持ちになれるのでもとても楽しませて頂いています。

いつかは理想のフォームでピンポンから卓球になるような大きな目標を掲げ、これからも楽しく参加したいと思えます。

(金栗 佐野 房子)

## 平成26年度 創造学園 桃山杯ラージボール卓球大会

日時 平成26年9月17日(水) 9:00~15:30  
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) 80名

### Aグループ①

- 1位 武田重彦<sup>D</sup> 辻田笹代<sup>A</sup> 山内照美<sup>D</sup>
- 2位 石川芳樹<sup>B</sup> 曾我部義子<sup>B</sup> 工藤浩志<sup>D</sup>
- 3位 藤田悟郎<sup>C</sup> 羽多野和美<sup>A</sup> 笠崎多賀子<sup>C</sup>

### Aグループ②

- 1位 曾我部照正<sup>A</sup> 加藤光雄<sup>B</sup> 小野礼子<sup>C</sup>
- 2位 岡田尚<sup>D</sup> 野口憲一<sup>A</sup> 石川玉江<sup>C</sup>
- 3位 国田晋司<sup>A</sup> 中矢多喜子<sup>B</sup> 片上公男<sup>D</sup>

### Bグループ①

- 1位 松木政子<sup>B</sup> 近藤文子<sup>C</sup> 白川多枝子<sup>C</sup>
- 2位 永易美智子<sup>B</sup> 川田明美<sup>D</sup> 篠原捷子<sup>C</sup>
- 3位 田坂重只<sup>A</sup> 真鍋富久子<sup>C</sup> 加藤一美<sup>D</sup>

### Bグループ②

- 1位 小野邦子<sup>B</sup> 奥坂由利<sup>D</sup> 本郷扶美子<sup>B</sup>
- 2位 神野徹<sup>C</sup> 真田孝夫<sup>B</sup> 尾崎巖<sup>A</sup>
- 3位 野々下栄<sup>C</sup> 伊野二郎<sup>A</sup> 宇野昌子<sup>D</sup>

日	曜日	午前	午後
26	水	書道教室 クロワツサン(料理) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	ピアノ教室 コンテニュー(ハーモニカ) 桃山B(卓球)
27	木	書峰(書道) ソナタ(ピアノ) 25歩こう会 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	モーツァルト(ピアノ) コーラスひろせ
28	金	生け花教室 ピアノ10 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)

### ◇こ恵贈お礼◇

◎ロビー生け花 十月度 鴻上美智甫 様(講師)  
◎川柳にはま川柳会 十月号 柳川柳会 様

### ◇今月のロビー展◇

(十一月四日~十一月二十八日)  
組み木教室(講座)  
組み木グループ(組み木)  
そよかぜ(俳句)

\*十二月の予定  
書道教室(講座)・絵手紙教室(講座)  
墨友(書道)

### お詫びと訂正

10月号P6「感受性を大切に」で入力時の変換ミスがありました。お詫びして訂正いたします。  
「坂上史琅先生」↓「阪上史琅先生」  
執筆者と阪上先生には特にお詫びします。



# 「安芸灘とびしま海道」を訪ねて

(サークル ウォークひうち)  
とびしま海道をご存じですか。

結成十一年目を迎えた私達のサークルは、五月に呉市のとびしま海道を訪ねました。愛媛県の岡村島から西へ大崎下島、豊島、上浦刈島、下浦刈島：まるで早口言葉の様な名の島々が飛石を伝うように橋で結ばれ、その道が「とびしま海道」と名付けられています。私達は最初は大崎下島の御手洗町並み保存地区を訪ねました。

ここは江戸時代から風待ち潮待ちの港として繁栄した港町。今は当時の喧騒が嘘のように静まりかえっています。それぞれの時代の旧跡、町屋がまじりあい現代にすっぽり残された町並みは不思議な懐かしさに満ちています。江戸時代のお茶屋に船宿。愛らしい劇場、今もご主人が仕事を続ける時計屋、趣ある常磐町通り。静かに佇む町のそこかしこから、時代を懸命に生きた人々の息遣いが聞こえてくるようです。

熱心なガイドさんと共にそんな町を歩くことができて幸いでした。その後誰もいない「県民の浜」の浜辺で、水墨画のような海の景色を前に楽しいお弁当タイム。午後は、江戸時代に朝鮮通信使が度々訪れたという下浦刈島を訪ねました。

気心の知れた仲間と共に、又ひとつ心に残る風景に出合うことができました。連れて行って下さったことに感謝の思いです。

(金栄 石田 信子)



青空が迎えてくれました！

(ウォークひうちの皆さん)

四国カルスト ウォーク「ひうち」平成26年7月17日

## 学びは永遠に

(ピアノサークル ソナタ)  
早と言うべきか、もうと言うべきか。なんとサークルとしては7年目になるらしい。

他人ごとのようではあるが正に実感である。教室に在籍した当時は、まさか、これほど長きに亘るとは想像もしていなかった。60の手習いという言葉があるが、御多分にもれず「じゃあ、私も何か」と人並に考えた末のピアノだった。そして「この私がピアノを」と喜び励んできたつもり。が、しかし、未だに「やっただけあるわ」と自分の進歩が体感できず、「この次は絶対この曲を」との、その将来への希望も定かたなく...

それでも「止めよう」とはけっして思わなかったことが素晴らしい。いや、私だけを誉めているのではない。素晴らしいのは何と言っても、私に先んじて頑張る仲間であり、又、微妙な生徒であろうこの私をあきれず見放さず、しっかりと指導してくださる高橋恵里先生である。そして何よりも学園祭におけるライブ演奏を耳にするのと「やっぱりピアノはいいなあ」との想いを新たにさせられること大である。そんな私を後押ししてくれる言葉に最近出会った。

それは「自分の命は明日が無いと思え、されど学びは永遠にあると思つて生きよ」

(大生院 野口 幹代)

### 創造する喜びと挑戦

(組み木サークル ウッド)  
 組み木教室で糸鋸に初めて触れて3年半ですが約五十個弱の作品を作りました。

私は「組み木絵画」の様子が好きで、込み入った物だと数カ月掛かる事もあります。物作り事態が好きなのでその間しつかり楽しみ、自分なりに新しい工法に挑戦しています。

例えば、「象嵌細工」(引き抜いた所に別の種類の木をはめ込む)、「フライス加工」(旋盤用語で同じ高さで平らに削る)等々です。

木彫りの醍醐味は立体的に仕上げるので、色々な工具を集めては可能性を探っており、多少お金は掛かりますが色々な手法が増えるのも楽しい事です。

現在挑戦中の物は①庭の四季の花を切り取り額に飾る！(梅、椿、牡丹、百合)②仏像！作る時にお経を唱えながらノミを握ると、別な世界が見えてきます。

(中萩 眞鍋 道文)

### 事務室からのお知らせ

●学園祭のバザー券が発売されます!!  
 平成二十七年三月一日(土)に開催される学園祭のバザー券が、十一月四日(火)から二月一日(火)まで発売になります。券の種類は、「おすし」「うどん」「おはぎ」「お抹茶」で、各三〇〇円です。

●講座、サークルとも代表者の方がとりまわりますので、是非お問い合わせください。特に年内で活動が終了となる講座生の方にはご注意ください。また事務室販売や当日券販売は、売り切れになっていない場合がありますのでご了承ください。

### 学園歌壇

#### サークル「短歌みらい」

学童の登校列に入りこみて話し歩めるときの楽しき  
 七百万閉じ込め空爆繰り返すアンネのバラがまた泣いている  
 白鳥になって飛びたて君はもうアヒルではない  
 耀いている  
 坂田 純子

#### サークル「いずみ」

枯蟻螂 足長蜂を捕らへたりもかく獲物を頭より食ふ  
 同窓会始める歌は校歌なり「燈(ひうち)の海中(わたなか)高鳴る潮の」  
 アサガオのオーシャンブルーの清々し鉢植えの中に海広がる  
 深川 隆正  
 山本 修三  
 林 勇夫

### 学園柳壇

#### 川柳教室

昔顔今は輝く頭頂部  
 大相撲輝き放つ逸ノ城  
 やさしさが出世街道には邪魔だ  
 岩下 節郎  
 千葉 元夫  
 野上 哲也

#### サークル「やながわ」

退職後ぼつかり空いた予定表  
 簡単に余生と言うな今からだ  
 人生に疲れて歩くへんろ道  
 小野 貴啓  
 河端 輝満  
 合田 修身

### サークル「ねこやなぎ」

夢と欲灰になるまで捨て切れず  
 土壇場で明日を見返す底力  
 美辞麗句聞くのが好きな赤いバラ  
 いないいないばー十五夜の出来心  
 近藤 茂  
 白川 英男  
 高橋 正明  
 井原みつ子

### 学園俳壇

#### サークル「そよかせ」

つくばいに鳥のはばたく薄暑かな  
 四つ五つフェンスに重き南瓜生り  
 風信子片肘張って咲いてみよ  
 高橋いたる  
 工藤 孝子  
 菅野 健一

#### サークル「あすなろ」

闘病の夫の背まるき桃をむく  
 大粒の雨が過ぎれば虫時雨  
 人去りて残る座布団秋の暮  
 加藤 和子  
 石川伊津子  
 逢坂 繁子

#### サークル「山茶花」

農事捨てぶらり出で来し秋野かな  
 新涼や浮かせて掬う絹豆腐  
 風に揺れ光に揺れて蜘蛛の網  
 女性も取る猟銃免許猪殖えて  
 藁塚を組む一丈の棒を立て  
 百僧の朝の勤行霧流る  
 長尾 健治  
 石川久美子  
 上村扶佐子

講師 阪上 史琅