

# 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)



## 私の「生きがい」

新居浜市高齢者生きがい創造学園  
講座・郷土を歩く 講師

濱田 直

二十一年九月二十日の朝日新聞「天声人語」にショッキングな報告が記載されていました。一つは、警視庁の調査によると、万引きをした高齢者の動機では、「孤独」や「生きがいが無い」と答えた人が目立っていたとのこと。また、約九割が友達は「いない」・「少ない」と答えたそうです。

一方、秋田大学等の研究によると、人生への絶望感は、脳卒中等の危険を高め、「生きがい」のある人は、脳卒中等のリスクが低いとのこと。

さて、私の過去を振り返りますと、学生時代は「勉学」が、就職をしてからは「仕事」が生活の中心であり、それが私の「生きがい」だったと思います。その間に、子供の成長を中心とした家庭生活の喜びがあったと思います。

子供も独立し、退職してから十年余りを過ごした今、私の「生きがい」は何かと問われた時、答えに困ります。幸せなことに、退職後も現職時代の延長のような仕事をさせていたでいて、いるせいでしようか、今の仕事は私の「生きがい」のような気もします。

しかし、完全にフリーになった時、私は何を生きがいに、どのように生きていけばよいか、未だ結論は出ていません。

たった一日ですが、生きがい創造学園の講座「郷土を歩く」(旧別子)のお手伝いをさせていたでいます。その時の参加者の皆さんの健康で明るい笑顔に満ちた姿に接し、私も皆さんにあやかりたい気持ちです。この講座の受講生の皆さんだけでなく、それぞれの講座で、自分の趣味と特技を生かして受講されている皆さんを羨ましく思います。

私は、油絵に多少の興味をもち、年一回のグループ展を目標に描き続けているものの、それが私の「生きがい」と言える段階ではありません。

ある人は、「生きがい」とは他者への奉仕だ。他者に喜んでもらって自分の満足感が得られる。これが真の生きがいだ」とも言っています。

悔いのない余生を送るために、真の「生きがい」を模索している今日この頃です。  
脳卒中で倒れないためにも。

8月	5金	4木	3水	2火	1月	日曜	
コーラス教室 書楽(書道)	弥生(生花) アンダンテイノピアノ 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス)	書峰(書道) 桃山D(卓球)	ブルースカイ(ハーモニカ) サンシャイン(写真) 別子GG(ゴルフ) はつらつA(体操) 桃山D(卓球)	男の料理教室 つつじ(俳句) 書心(書道) ソナタ(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	絵手紙教室 書硯(書道) モーツァルト(ピアノ) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ)	山茶花(俳句) 墨友(書道) 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス)	午前
ウッド(組み木) はつらつC(体操)	第4回役員会 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球) はつらつB(体操)	ひろせ(コーラス) はつらつD(体操) 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)	書遊(書道) 絵手紙四季の会 ショパン(ピアノ) 桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	はつらつC(体操) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	午後	

平成二十一年度 **学園祭の実施要領** 決まる  
 (於 平成二十一年一月五日 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 出会いの場**

日 時 平成二十二年三月二十日(土) 十時～十五時  
 (バザーは十四時まで)

★ ラージボール卓球大会(市民体育館) 平成二十二年三月二日(火)

★ グラウンドゴルフ大会(学園グラウンド) 平成二十二年三月四日(木)  
 (雨天の場合) 平成二十二年三月五日(金)  
 (予備日) 平成二十二年三月九日(火)

行事内容 ★ 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・ダンス・ピアノ・コーラス・カラオケ  
 健康美体操・ハーモニカ)

★ バザー部 うどん・ばら寿司・おはぎ・サークル市

④グラウンドゴルフ大会でのバザー引換券は、二月末日までに引換を  
 終了してください。(当日、引換できない場合があります。)

計画書 行事を実施する各講座・サークル及び各部门などの実施計画書等は  
 二月二日(火)までに、学園事務室へ提出する。

実施細目 二月五日(金)の学園祭実行委員役員会(正副会長・会計・正副委員長  
 各部门正副部長)と二月九日(火)の学園祭実行委員会(代表者全員)を  
 経て決定する。

《お願い》※ 園生の当日の自動車駐車は、グラウンドへお願いします。

日	曜	午前	午後
8	月	さくら(茶道) ハッピー(ダンス) 桃山D(卓球)	桃山B(卓球) 百描会(美術)
9	火	短歌みらい 絵手紙たんぽぽ会 みどり(茶道) エリーゼ(ピアノ) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ)	第4回代表者会 桃山A(卓球) 絵手紙すみれ会
10	水	ブルースカイ(ハーモニカ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	ハーモニカ教室 桃山B(卓球)
12	金	趣味の料理教室 社交ダンス教室 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) はつらつB(体操)
15	月	コーラス教室 梅(俳句) 墨友(書道) いとこのこ(組み木) ハッピー(ダンス) 桃山D(卓球)	桃山B(卓球) はつらつC(体操)
16	火	絵手紙教室 書硯(書道) あすなる(俳句) モーツアルト(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	絵手紙さくらんぼ ショパン(ピアノ) 桃山A(卓球) 書遊(書道)



### 歌で心の老化をストップ

(講座 コーラス教室)

「歌は世につれ、世は歌につれ」と申します。最近の歌は、リズムもテンポも実に速く難しくとてとてもついでゆけなくなりました。講座コーラスは月一回(一、三月は二、三回)残念ながら今は余り歌われなくなった童謡や唱歌なども歌って若かりし日を懐かしみます。

奥坂聰子先生のユーモアのある又専門的な指導の下毎回楽しく和気あいあいの時間です。男性陣が僅か四名と少々寂しいですが。腹筋を使つての発声練習の後はそのままでよりも驚く程?高い音や大きな声が出るようになりますし、合唱のハーモニーがピッタリ合うと最高の気分です。

例年学園祭で大合唱を聴き感動される方も多いと思われませんが、本年も又皆様に感動して頂けるよう練習にも一段と力が入っております。乞うご期待!

歌は苦しい時悲しい時又嬉しい時私達を支え励まし癒してくれました。又新しい挑戦へのエネルギーを与えてくれる特典にもなります。医療や介護の分野でもその効用が実証されていますね。

年と共に体の老化はいたしかたありませんが、心の老化はストップしたいものです。時々大きな声を出しておもいつき歌ってストレスをぶっ飛ばしましょう。

(浮島 西原 佳子)

### 私とウオーキング

(サークル ウォーク2005)

昭和五十八年、我家で飼っていた犬を、おもに娘が世話をしていたが、その娘の大学入学を機に飼犬の世話が私に廻つて来ました。

その朝晩の犬の散歩が私のウォーキングの始まりです。以来約二十五年間、毎朝食事の前に約四キロの道程を妻と一緒にウォーキングを楽しんでいます。

会社を退職して、なにかと思つていた時に、公民館で平成十七年度生きがい創造学園での「郷土を歩く」講座申込書を目にし、妻の勧めもあり、申込をした結果、幸い参加出来る事となりました。それから今日まで「郷土を歩く」講座の仲間と一緒に「ウォーク2005」サークルを立ち上げ、その行事を楽しみ、参加出来る事に感謝しています。「ウォーク2005」には経験豊富な指導者(会員)が行事計画の立案をされ、又会員協力の上、事前の下見を実施して、サークルの運営をスムーズにしています。

八十八才から五十九才まで現在二十四名の会員がいますが、会員の中に既に病いで亡くなられた方がいます。又体調不良や家庭の事情で行事に参加の方もおられますが、健康に留意して行事には参加したいと思つています。最近、非会員の方で行事に体験参加された方もおられます。体験希望のある方はぜひ声を掛けて下さい。

(垣生 横内 喜代志)

日	曜日	午前	午後
17	水	書心(書道) ソナタ(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) ブルースカイ(ハーモニカ)	陶芸教室 シヨパン(ピアノ) ミニッツ(ハーモニカ) 桃山B(卓球)
18	木	写真教室 書峰(書道) やまびこ ウォークひうち ウォーカーズ別子 遊歩2007 楽歩2008 はづき(句碑) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) はつらつA(体操) ウォーク2005	桃山A(卓球) はつらつD(体操) ひろせ(コーラス)
19	金	きさらぎ(生花) アンダンテイノピアノ ハッピー(ダンス) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球) はつらつB(体操) なごみ(茶道)
22	月	コーラス教室 書楽(書道) ねこやなぎ(川柳) さくら(茶道) ウッド(組み木) ハッピー(ダンス) 桃山D(卓球)	いとこのこ(組み木) 桃山B(卓球) はつらつC(体操) 亀池A(陶芸) 百描会(美術)



### 作句脳のりハビリ

(俳句サークル 梅)

九十八歳の父が二ヶ月前に自転車で転び全身を打って、痛い痛いといいたが、普通の生活をしていたが、その二週間後に急に動けなくなりました。痛くてあまり体を動かさしていなかったため、筋肉が萎縮してきたためと思われ。

父は元々頑強な体をしていたので、怪我をするまでは畑仕事はするし、祭りの時は自転車で太鼓台を追っかける馬力があつたので、突然ベットから自分で起き上がれないようになったので、遂方暮れた。その後、病院でリハビリをするようになって、少しか体が動くようになり、何とか自分でベットから起きられるようになったが、痛いと言つてリハビリを嫌がるので一進一退を繰り返している。

この件で今回つくづく感じたのは、高齢者は思いがけない切っ掛けで急速に体力が衰えると言ふことである。「新居浜市独居高齢者見守り推進事業運営要領」で独居高齢者の見守りを週一回基準としているのは尤もなことだと思ふ。

そしてもう一つ、体は動かさないと筋肉が萎縮して、終には動かなくなると言うことである。

更にもう一つ。父の介護に没頭して、この二ヶ月間殆ど作句をしていなくて、いざ作句をしようとしても全く句が浮かばない。作句脳のようなものがあつて、これを筋肉と同じように常時働かしてないと萎縮して働きの鈍くなるのかなと痛感している。早速作句脳のりハビリをして、今後は継続して作句脳を働かすよう努力しなければと思つている。

(金子 高橋 正明)

### 書楽に学んで

(書道サークル 書楽)

学園前の桜の木の下を通り、生涯学習に通つて早や四年になります。春は桜が満開。こちよい風が吹くとヒラヒラと花びらが舞い、とってもきれいだなと、又時がたち秋になると、桜の葉が色づき、少し淋しさも感じますが「まあーきれい！」と思わず声が出ます。

四季折々の感動を受けながら教室に入り「おはよう御座います」の挨拶を交わし皆さんの笑顔を見るとホッとします。

さあ頑張つて書きましようと思ひ込めのですが、気ばかりでなかなか上手に書けません。でも、お習字は早々に上達するものではないので、少しずつ少しずつと自分言ひ聞かせ、小野博先生のお直しをよく見て、又頑張ろうと思ひます。

サークルの皆さんも楽しい人達で、色々新居浜のことも教わりました。新居浜に住んで居ながら知らない事も多く、六月にはお弁当を持ってアジサイロードへ行ったり、煙突山に登つて昔の鉱山のお話を聞いたり本当にお勉強になりました。

学園に来るようになって視野も広まり気持ちも明るくなつたような気がします。

人間楽しみを持つと元気になると言われます。先生のご指導の下に皆さんの元気を貰つて、これからも一字一字を頑張つて練習に励んで行きたいと思ひます。

「書」楽にトキメキ!

(中萩 森賀 順子)

日	曜	午前	午後
23	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) 亀池B(陶芸)
24	水	書道教室 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)	ハーモニカ教室 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)
25	木	歩こう会 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) はつらつA(体操)	ひろせ(コーラス) はつらつD(体操) 亀池B(陶芸)
26	金	生け花教室 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) はつらつB(体操)

### ◆今月のロビー展◆

(二月二十二日～二月十八日)

弥生(生花)

短歌みらい(短歌)

ねこやなぎ(川柳)

### \*三月の予定

(三月二十日)

学園祭





# 六十の手習い

(講座 書道教室)

小さい頃から字を書くことは嫌いではなく好きでしたが、上達は今いち。「下手の横好き」というのでしょうか、でも書くことが好き。

小さいときから父に、いくら下手でもいいから人前で「ちよつと書いて下さい」と言われたときに、いやがらずに書くことを教わりました。だから恥ずかしくても人前で書くことに怯える事もなく書いています。

二、三年前から書道教室にいきませんかと誘いを受けていて、やっと今年入園しました。驚いたことに中には何年も書いている人もいて少し戸惑いを感じました。自分の癖もあり最初のうちは大変でしたがおけいこに行く以上は頑張っているかと通いました。

はじめてのロビー展、恥ずかしいですネ。この下手な字にこりずしつかり練習して、学園祭まで少しでも上達したいです。

一年近く楽しい学園生活を送らせていただきありがとうございます。

(角野 矢原 千恵子)



書道教室の受講風景

# 足元をみなおそう

(句碑サークル はづき)

毎朝、愛媛新聞をひらき真先に目を通すのは、『地軸』と『季のうた』である。次に『ワイドえひめ』の地方版に、身近な出来事やイベントが鮮やかなカラー写真で掲載されている。

なかでも興味をひくのは、日本の近代化に寄与した『別子銅山』に関する記事である。これについては七年前、新居浜市観光協会発刊の『森になった街』も、産業遺産の見なおしのひとつになったのではなからうか。私にとっては、この写真と俳句(夏井いつき)は、銅山遺跡を知りさらに句作のヒントをうける貴重な資料である。

遠方の名勝古蹟を歴訪するのも、視野をひろげるには有益である。が、限られた時間と経費で行く『バスツアー』では味わえない、足元の歴史遺産をコツコツ自分の目と足でたしかめることが、心に長く残るのではなからうか。

私たち句歌碑探訪サークルは、過去十年余東予一円を巡歴したが、会員すべてが「老々介護」(八十才以上)となってしまう。

この学園には、『歩こう会』ほかのサークルが活潑に行動している。この方たちに期待をこめ、地方の歴史・文化・産業遺産を、わたしたち市民の目と足でたしかめ、記録し次世代に遺してもらいたいのである。

(金子 山内 鉄雄)

◇ご恵贈お礼◇

◎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

◎門松

◎注連縄

鴻上緑化園 様

◎伊藤 保一 様

田邊注連一 様

◎合同句集「銅の道」

にいはま川柳会 様



学園歌壇

サークル「短歌みらい」

老ひてなお新居浜空襲生々し吾子も知ら  
ざり六十四年 鴨田 光弘  
燻さるる合掌造りの部屋隅に充電中の携  
帯点る 船越 順子  
ガアと呼び ガアート応えて水鳥の寄  
り添いて行く水尾を曳きつつ 尾崎 幸子  
群青の海にかかりし大橋の高空鳶は鳴き  
つつ舞へり 三浦 忠光  
四川地震の取材を終えし子の電話なきが  
らの他は多く語らず 高橋 征子

学園柳壇

サークル「ねこやなぎ」

孫増える春が楽しみ年の暮れ 伊藤 彰英  
五十年チームメイトがこの男 伊藤 敏数  
年重ね仲間とともに風起こす 伊藤 純子  
古希すぎて未だ連れ添う赤い糸 浮川 良美  
改心を誓い煙草をパット止め 加藤 忠吉  
正月の縁起笑って良しとする

講師 井原みつ子

学園俳壇

サークル「あすなろ」

冬桜かつて鉦夫の通勤路 森実みよ子  
柚子絞る厨に甘き匂いかな 石川伊津子  
野紺菊群れて昭和の遥かなり 真田 孝夫

サークル「山茶花」

年輪のひしめく木場や初菫 近藤 静  
物の怪の居そうな気配冬の山 石川久美子  
不揃の柚子が揺れをる湯舟かな 上村扶佐子

サークル「梅」

白壁の酒蔵の街に冷雨降る 那須口静子  
空缶を底に沈めて冬の川 細川 衛  
張り替えし障子の白き部屋広し 山崎 敏慧

サークル「つつじ」

踏み石の歩幅に余る息白し 守谷己代子  
道すがら皇帝ダリア見上げ見る 浜田美智子  
ひっそりと細枝に満つ冬桜 永海 平三

毒茸の毒強きほど紅の濃し  
強く吹けば音の乱れるひよんの笛  
缶焚火消す鉄板で蓋をして

講師 阪上 史琅