

# 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)



たったひとりの

あなたに贈る絵手紙

日本絵手紙協会

公認講師

加藤 恵

薫風香る五月。

かつて広瀬宰平がこよなく愛した美しい工都新居浜を眼下に、桜緑の並木道を通り抜けて、新しい学びのスタートです。ピカピカの一年生達が、期待に胸ふくらませて、ワクワクドキドキ。扉を開けると何かが動き始めました。

さて、絵手紙とは、絵のある手紙です。

絵を描くのも大切ですが、手紙という部分をより大切にしています。

自分の想いを手紙にのせて、たったひとりの人に送るものです。

今しか出会えない美しい花を、野菜を、景色を、そして今の想いを新鮮な心そのままに送ります。小さなハガキではありますが、小さな力持ち。相手への思いの込められた絵手紙は、人の心を動かし、幸せな気持ちにしてくれます。

たった五十円ですが、繋がっている喜び、絆を大切にして人生を豊かにしてくれます。ものです。皆さんに、この喜びと楽しさを伝えてゆきたいと思っています。

今年度から、前任の秋山登美子先生の教室を引き継がせて頂くこととなりました。先生が大切に育んでこられた絵手紙の心と情熱を受け継ぎ、次への発展としていきたいと思っています。私も一年生。まだまだ未熟で若輩ではありますが、何かウズウズドキドキする様な楽しい教室にしていきたいと思っています。どうかよろしくお願いいたします。

7月	5土	4金	3木	2水	1火	日曜
イトのこ(組み木)	アンダンテ(ピアノ)	山茶花(俳句)	墨友(書道)	グラウンドゴルフ教室	桃山土曜会	ピアノコンチェルト
はつらつC(体操)	桃山B(卓球)	百描会(美術)	桃山A(卓球)	はつらつB(体操)	午後桃山会	パソコン教室III
亀池A(陶芸)	桃山B(卓球)	ミニッツ(ハーモニカ)	シヨパン(ピアノ)	桃山C(卓球)	はつらつD(体操)	サンシャイン(写真)
亀池B(陶芸)	桃山A(卓球)	ブルースカイ(ハーモニカ)	ソナタ(ピアノ)	書心(書道)	別子GG(卓球)	はつらつA(体操)
桃山C(卓球)	広瀬GG(ゴルフ)	桃山D(卓球)	はつらつA(体操)	ウオーク2005	弥生(生花)	はつらつC(体操)
別子GG(卓球)	桃山C(卓球)	ハッピー(ダンス)	桃山C(卓球)	広瀬GG(ゴルフ)	弥生(生花)	はつらつB(体操)
男の料理教室	つっじ(俳句)	書心(書道)	ソナタ(ピアノ)	ブルースカイ(ハーモニカ)	広瀬GG(ゴルフ)	はつらつA(体操)
モーツァルト(ピアノ)	ワルツ(ダンス)	別子GG(ゴルフ)	モーツァルト(ピアノ)	ワルツ(ダンス)	別子GG(ゴルフ)	はつらつA(体操)
高齢社会を賢く生きる	書遊(書道)	絵手紙四季の会	シヨパン(ピアノ)	桃山A(卓球)	はつらつB(体操)	はつらつA(体操)



### 健康こそ最大の宝もの

新居浜市福祉部  
次長兼保健センター所長  
鈴木 一生

健康は多くのみなさんが最も望むことの一つではないでしょうか。健康は病気になるって初めてわかるとよく言われます。今、健康ブームでメタボリックシンドローム解消について日本をあげて取り組んでいます。すべての病気が肥満が原因ではありませんが、食べ過ぎ、運動不足、栄養過多により肥満となり様々な内臓疾患を起こし病気に弱い体になってしまふことは否めません。

昔から「腹八分目」「早寝早起き」など健康を保つ方策としてよく言われています。しかし、人間は食べ物に対しては特に食欲であるため、おいしいものを目の前にすると満足がいくまで食べ、満腹感を感じたときに幸せを感じるのではないのでしょうか。私が幼い頃、母から「食べものに対しては残さず食べ、感謝の気持ちを持ちなさい」とよく言われてきました。しかし今は飽食の時代でほしいものはいつでも食べられます。また、食べ物だけでなく夏は寒いくらいクーラーがかかり、冬は暑いくらい暖房をかけますが、人間の体は寒さにも暑さにも順応できるように出来ていますが、あえてそれを避け安易な方法を選んでいきます。

楽をすればそのしっぺ返しで病気に対しての抵抗力が失われ、様々な病気になりやすくなります。【わかつちやいるけどやめられない】なんて冗談のようではありますが、楽な癖が続けばそれが普通になり、何も抵抗感がなく継続され、気がついたときには少し手遅れの場合がありますが、それでも自覚をして改善をしようとすれば、いつでも遅くはありません。

私の好きな言葉は「継続は力なり」であります。自分に合った健康法を見つけそれを続けるよう心掛ければ、心も体も同時に健康となるような気がしますので、自戒も兼ねて今後とも「健康こそ最大の宝もの」の精神で頑張りたいと思っております。

14	11	10	9	8	7	日
月	金	木	水	火	月	曜
四季の組み木教室 俳句教室 コーラス教室	趣味の料理教室 生け花教室 社交ダンス教室 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	写真教室 書峰(書道) 街道をゆく 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) はつらつA(体操)	書道教室 ブルスカイ(ハーモニカ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	家庭菜園教室 絵手紙教室 短歌みらい エリーゼ(ピアノ) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ) みどり(茶道)	桃山D(卓球) ハッピー(ダンス)	午前
	パソコン教室Ⅲ なごみ(茶道) 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)	ハーモニカ教室 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	健康管理教室 絵手紙すみれ会 亀池B(陶芸)		午後

### 平均寿命

(講座 高齢社会を賢く生きる)

一時期、マスコミなどが騒いだこともあったが最近では数字が発表されても驚かなくなつた。気にもしないし、当たり前。現在の日本人の平均寿命は、〇八年現在で男性七九・二九歳、女性八六・〇五歳で女性は世界一である。歳をとると誰もが「病気をせずに平均寿命までは生きたいものだ、平均寿命前に死なない為には……」と願うのは当然のことである。

厚生労働省の研究班が八万三千人を対象に、人間の活動量(運動・座る・立つ・睡眠)と平均寿命前の病死との関係係を調査した。

結果は、大方予想できるが平均寿命前の病死を低下させるのは激しい運動でなくとも、歩いたり立っている機会を増やすだけで死亡の危険性が下がる。この場合、一日当たり三時間以上だと、一時間未満の人より男性で二〇%、女性で三六%平均寿命前の死亡の危険性が低かった、ということである。一言でいうと、体を動かすことが多い人ほど平均寿命前に病気で死亡する危険性が低いということだ。小腸絞扼性イレウスで緊急入院し、約一ヶ月程病床で伏せていたので身体を動かすことがほとんど無かつた。平均寿命前に病死しないよう退院後は絶えず身体をこまめに動かして、長生きしようとする張つている今日この頃である。

(中萩 山本 和一)

### 花を生けて教わりました

(講座 生け花教室)

私が高齢者生きがい創造学園の事を知つたのは、見知らぬ方から、五十歳を過ぎてるのでしょと声を掛けられたからです。勉強になるから、三月に忘れず申込みなさいと教えられたのです。

講座受講のハガキを頂いた時は、嬉しかったです。どんどん勉強して、毎日の生活に役立てたいです。新しい事を始めると人や物から影響を受けて、新鮮な気分になり、身体も元気になって来ました。

花が好きなので、受講が楽しみです。講師の鴻上美智甫先生のアドバイスに従ってバランスのとれた花道を極めようと頑張っています。お互いを美しく保つ為に。

皆さんの作品を見て、同じ花を生けても個性が生かされていると感じます。花は美しいですね。花に癒され見とれている日々です。玄関に花があると明るい雰囲気になり、花の存在で、掃除に気合いが入り全体が綺麗になります。

最近目が悪くなり、細かい物が見えづらいのですが、花を眺めながら、スローライフを楽しんで行きたいと思っています。

花も最後まで、生かされて、必要とされ大切にされるから、優しさで返してくれる。何かを教えてくれる奥の深い道です。

好きこそ物の上手なれ と一概に言えず。

(船木 藤田 博子)

日	曜日	午前	午後
14	月	ラージボール卓球教室 書楽(書道) さくら(茶道) ハッピー(ダンス) 桃山D(卓球)	ウッド(組み木) 桃山B(卓球) はつらつC(体操)
15	火	書硯(書道) あすなる(俳句) 絵手紙たんぽぽ会 モーツァルト(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	絵手紙さくらんぼ 桃山A(卓球) ショパン(ピアノ) 書遊(書道) みどり(茶道)
16	水	書心(書道) ソナタ(ピアノ) ブルースカイ(ハーモニカ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	陶芸教室 ショパン(ピアノ) ミニッツ(ハーモニカ) 桃山B(卓球)
17	木	書峰(書道) 郷土を歩く はづき(句碑) やまびこ ウォークひうち ウォーク2005 ウォーカーズ別子 遊歩2007 楽歩2008 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) はつらつA(体操)	はつらつD(体操)
18	金	きさらぎ(生花) ハッピー(ダンス)	パソコン教室Ⅲ

# はつらつ沖縄エイサーの旅

(体操サークル はつらつC)

青木体操教室より七月二十九日から三十一日まで沖縄本島三日間の旅に、生徒七十名の団体で行きました。那覇空港に降り立つと、真夏の太陽が照りつけていました。今回の旅行の目的は、那覇太鼓エイサーチームとの交流でした。沖縄一位の実力派の団体です。何種類もの太鼓を叩きながら熱気と気迫の舞踊演技に感動の連続でした。中学生、高校生、社会人と年の差があるのに一致団結で、すばらしい演技と笑顔と掛け声に圧倒されっぱなしでした。私達も自然とリズムに乗って手拍子をしていました。チームの日々の猛練習の成果だと思えます。

私達生徒もタンバリンを使つての演技を二曲披露させていただきました。エイサーチームの気迫に刺激されて、私達も間違えないようにと緊張しました。笑顔が足りなかったようですが、無事演技をお見せする事が出来ました。平均年齢六十九歳と高齢の老人パワーに、驚かれたそうです。

今回の気迫と感動の交流体験を忘れず、時々思い出して、これからの健康維持に、生かしていきたいと、思っています。

最後になりましたが、旅行の計画を四ヶ月も前から、ご配慮下さった青木三恵先生のご心労を、心より深く感謝致します。是非、もう一度沖縄でエイサーをしたいなあ！

(中萩 合田 君子)



エイサーグランプリとの交流  
那覇太鼓の皆さん

日	18	19	24	25	26	28	29	30
日	金	土	木	金	土	月	火	水
午前	広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	桃山土曜会 ピアノコンチェルト	梅(俳句) 歩こう会 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	社交ダンス教室 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	桃山土曜会 ピアノコンチェルト	グラウンドゴルフ教室 ねこやなぎ(川柳) 書楽(書道) さくら(茶道) ウツド(組み木)	桃山D(卓球) ハッピー(ダンス) エリーゼ(ピアノ) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ)	書道教室 ブルースカイ(ハーモニカ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)
午後	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球) はつらつB(体操)	午後桃山会	ひろせ(コーラス) はつらつD(体操)	パソコン教室III 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球) はつらつB(体操)	午後桃山会	百描会(美術) いとこの(組み木) 亀池A(陶芸) 桃山B(卓球) はつらつC(体操)	桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	ハーモニカ教室 亀池A(陶芸) 桃山B(卓球)

### 生花雑感

(生花サークル 弥生)

退職して少しは落ち着いて、お花でも生ける心のゆとりをと思いきや、お花教室へお世話になり、その後サークルにも参加させていただき早六年にもなる。一向に進歩はしないが、鴻上美智甫先生は「月に一回だから：：それでも良くなつて来たよ」と慰めて下さる。月四回のお稽古とすれば一年半程、となればこの程度かと自分に納得させてもいる。それよりなにより生花を通して、自然や生物の尊さ大切さをあらためて感じさせられ、草花への興味が深まった事を喜んでゐる。

旅行が好きで自然にふれ、その美しさ、雄大さ荘厳さを感じる。生花にもそれを感じる事が出来る。生花は自然を花器の中に生み出す技術。草木の枝や葉、花を切り花器に挿し、家屋の中に自然を作り飾るもの。茶席での花も野にあるように活けるとあり、茶席に自然を取り入れる事だろ。自然が人の心を癒してくれるように、家に居て生花も心を癒してくれる、慰めてくれる。

「花は神の造り給う」と云われるように、一年を通し、その一つ一つに美しさがあり神秘を感じる。その花を形式、様式に合わせ生き生きと活けるには、それぞれの性質、特徴を知り生かさなければ自然には近付けないのだらう。自然の美しさ、雄大さ荘厳さを生花でも感じられる、感じさせられるよう精進しようと思ふ。

(中萩 小川カツヨ)

### 松山「坂の上の雲」探訪

(サークル 街道をゆく)

サークル名となった「街道をゆく」の作者司馬遼太郎の代表作「坂の上の雲」放映の先取り探訪を七月に行いました。

私達のサークルは旅を楽しみ、ウォーキングで健康と欲張りなサークルです。今回の企画は松山市が力を入れていくこともあって松山城、道後コースとも小説の主人公秋山兄弟、正岡子規の資料など充実した内容でした。子規は有名ですが秋山兄弟は、この小説が出るまでは日露戦争にこんな貢献したことなど知りませんでした。中学生の頃に見た戦争映画「明治天皇と日露戦争」の二百三高地、日本海海戦に血沸き肉躍る思いをしたことが思い出されます。

松山城は松山がこのような偉人を出す背景を感じられました。それを補うコースは秋山兄弟生誕地・坂の上の雲ミュージアム・愚陀佛庵・子規記念博物館・秋山好古の墓などを訪ね、良き松山を再発見しました。そして、松山城と秋山好古の墓への道は坂の上の雲を実感する登り道でした。

二万歩のウォーキングの最後は道後温泉で入浴し疲れを癒しました。私は入会してまだ一年ですが四国各地と関西、山陰などを楽しく歩きました。旅行会社の企画にない田舎者の田舎旅が、良い気持ちにさせてくれます。皆さんの入会を大歓迎します。まずは体験参加を！

(角野 梅川 健治)

### ◇ 今月のロビー展 ◇

(八月二十一日～九月二十四日)

絵手紙四季の会・書楽(書道) 組み木教室(講座) いとこのこ(組み木)

### ◇ ご惠贈お礼 ◇

◎ロビー生け花(八月度)

鴻上 美智甫 様 (講師)

◎川柳にいほま 八月号

にいほま川柳会 様

◎祝200号記念

「生きがい」編集用文具一式

高橋 和子 様

(生涯学習センター)

### 第六十一回東予地区

### グラウンドゴルフ新居浜大会

七月十三日(月) 山根グラウンド

団体 準優勝 広瀬GG Bチーム

森賀隆文・杉山エミ子・林幸寿

高原テル子・白川セツコ

### お詫びと訂正

八月号六頁 井出上和孝は井手上和孝の、

加東和子は加藤和子の、佐々木俊之は佐々木

俊行の誤りです。お詫びし訂正させていただきます。

第七十二回東予短歌大会入賞者

時 二〇〇九年六月七日  
場所 西条商工会館

☆西条市文化協会会長賞 秀作  
宇和海をふもとに抱きて段畑のそびゆる山に芋の葉光る 坂田 純子

☆西条市文化協会会長賞 入選  
二度三度空(くう)をつかんで目覚しの闇に逆さの時刻が浮かぶ 船越 順子  
認識票付けたる子牛はつながれて濡る目をして夕べを鳴けり 高橋 征子  
目が合つてきまり悪そに吾を見た大根食べた猿かも知れぬ 近藤 伸恵

☆西条市長賞 入選  
戦時中の買出しほどの荷を背負い子の住むカナダにひとり降りたつ 近藤佳代子

☆西条市教育委員会教育長賞 入選  
病み細る夫の手に掌を重ねれば最終バスの時せまり来る 高橋 征子  
おさな日に背負いし孫は吾を越え言葉少なき少年となる 尾崎 幸子

注、今まで学園生を対象としてきましたが今後学園の短歌教室・サークルに在籍する人のみ掲載します。

学園歌壇

サークル「短歌みらい」

派遣切りは大根切ること寒空に切口数多キ  
リキリ痛む 徳永 康夫  
夢うつつの朝に飛来しうぐいすは上手に歌い吾を目覚す 齋藤 哲雄

孫抱き母の歳越え思わゆるつながる命のありがたき日々 馬木由利子  
煙害を消す島霞む大煙突も豊葦原と共に霞みて 鴨田 光弘  
息詰まる熱戦続く球場の上をゆうるり赤とんぼ舞う 竹内 芳子

学園柳壇

サークル「ねこやなぎ」

無理やりに貰った姫が今の妻  
がっしりと握手ご無沙汰許される 伊藤 敏数  
婚活に少子化救う明日を見る 伊藤 純子  
人生は登山ただいま六合目 浮川 良美  
大らかな気持で許し後で泣き 加藤 忠吉  
年金の海で時計が進まない 近藤 茂

講師 井原みつ子

学園俳壇

サークル「あすなる」

廃鉱の異人の墓地に草茂る  
傘立が満杯となる梅雨医院  
雷鳥に会えたと弾む子の電話 岡 静子  
篠原幸太郎  
塩崎 蓮長

サークル「山茶花」

十葉の香れる庭や父は亡き  
秋立つや銚に柄締め楔打つ  
人力車梅雨を曳き来る石畳 林 義廣  
白鳥 佳正  
石川久美子

サークル「梅」

夕星に足を早める遍路かな  
冷奴単身赴任も乙なもの  
夕映に染りし田水輝けり 高橋 妙子  
高橋 正明  
中島 桂子

サークル「つつじ」

三つ指をついて挨拶 賀来志磨子  
ひたすらに緑陰を行く万歩計 守谷巳代子  
老鶯や大杉に鳴く禅の寺 永海 平三  
発電風車虹傷つけず廻りづめ  
進水の真近き巨船梅雨明け  
滝行を終へし女が髪しぼる

講師 阪上 史琅

## 代表者会開催結果について

7月21日第2回代表者会が開催され、21年度の年間計画が次の通り決まりました。主な計画は次のとおりです。

### 1. 学園グラウンドゴルフ大会

日時 10月3日(土) 8:00~12:00【雨天時は10月8日(木)】

場所 山根市民グラウンド

- その他
- ・選手の服装は、長ズボン、ジャージ等で素足は厳禁です。
  - ・出場選手のゼッケンは適宜作成し着用して下さい。
  - ・湯茶は各自で準備して下さい。
  - ・選手に変更がある場合は、大会当日受付に申し出て下さい。
  - ・駐車場は、係員の指示に従って駐車してください。

練習日 9月2日(水)~10月1日(木)の(火)~(金)9時から  
但し9月9日(水)は中止。

- ・用具は無料で貸し出します。
- ・帽子、タオル、水分は必需品です。
- ・時間厳守で集合ください。

### 2. 購入図書

13冊(陶芸・書道・ウォーキング・音楽関係等・・・詳細は裏面P8参照)

### 3. 学園祭

3月21日(土)開催

### 4. その他

- ・エアコンの使用は切り忘れに注意。
- ・学園グラウンド上側駐車場への駐車協力(整備し30~40駐車可)。
- ・秋頃から下水道工事(浄化槽から下水道に切り替え)が開始される。

以上

介護教室の実習風景  
男性の園生が頑張っています。



# 平成21年度 購入図書一覧

図書名	著者名 編集者名	出版社
大人が始めるピアノ弾き語り 青春の歌謡ポップス名曲集(CD付き)		シンコー・ミュージック
「全てがわかるやきもの技法辞典」		双葉社
王羲之「蘭亭序」	伊藤 滋編著	
「近代短歌の鑑賞77」	小高 賢編	新書館
「近代短歌の鑑賞 101」	〃	〃
これぞプロの技 茶碗をつくる	つくる陶磁部編集部	双葉社
「花もよう 四国の山を歩こう」	谷山 省一郎	愛媛新聞社
「動物の置物をつくる」		双葉社
「小黒三郎の組み木」		大月書店
「子どもの祭りと動物たち」	小黒三郎	創和出版
「日本昔ばなしと動物たち」		創和出版
「筆順」大辞典 全2巻	続木 湖山著	
分県登山ガイド「愛媛県の山」	石川道夫他6名	kk 山と溪谷社

挑戦してみませんか？

今月のロビー展 【9月24日(木)まで】

**第4回**  
**とっておきの新居浜検定** 初級

**試験日時**  
平成21年10月24日(土)  
午前10時～(試験時間60分)

**試験会場**  
新居浜商工会館

●受験資格  
年齢・性別・国籍等の制限はありません。

●申込期間  
平成21年9月3日(木)～  
平成21年10月15日(木)【消印有効】

●受験料  
1,000円(領し、高校生以下は無料)

●検定内容  
問書共50問(70%以上の正解率を合格とする)

●出題範囲  
歴史、自然、近代化産業遺産(伊予郡山田・多喜浜  
地区)、新居浜大群像、伝統文化などについて。

●申込方法  
下記の受験申込書に必要事項をご記入の上、受験料  
を添えて新居浜商工会館事務局に直接お持ちくだ  
さい。郵送の場合は、現金書留にて受験料・受験申  
込書・返答用封筒等を同封の上、お申込ください。

事務局 新居浜商工会館  
〒790-0029 愛媛県新居浜市一宮町2-4-9  
TEL0897-33-5581 FAX0897-33-5609  
URL http://www.nijicci.or.jp/  
Email info@nijicci.or.jp

主催:新居浜検定事業運営協議会(事務局:新居浜商工会館)  
共催:新居浜市・新居浜市教育委員会・新居浜市観光協会・新居浜市観光組合・新居浜市商工協会・新居浜市市民会館・新居浜市まちおこし委員会

