

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)



癒やされる喜び

高齢者生きがい創造学園事務局
学習指導員

藤田 みゆき

私の癒やし生活の一つをご紹介します。
数年前から、ガーデニングに興味を持ち始めました。
室内から眺める景色が季節ごとに変わり始め、庭いじりが、「ガーデニング」に飛躍していきましました。

創るという喜びも伴い、どうせならば、結果はどうであれ、夫婦で気に入ったものを創ってみようと思いい、レンガの石畳を敷き、葉物やハーブなどを植えてみました。

出来上がった庭には、太陽をいっぱい浴びた小さな芽が寄り添い、暫くすると緑が生い茂り、美しい花を咲かせました。当たり前前のことながら、例えようのないうれしさで包まれた瞬間でした。

すっかり、ガーデニングのとりこになってしまいました。

それから、毎日のウォーキングも、近所の庭に魅了され、書店では、ガーデニングの本が目にとまり、個々の植物の育て方や、庭をどのようにしようかを考えるのが楽しみになりました。また帰宅後は、家の中の片付けが終われば、すぐに外に飛び出し、時間が経つのも忘れ、ひとつひとつの花の性質を考えながら、咲き誇った花々を思い浮かべ、暗くなるまで草花と過す日々となりました。

花々が咲き誇り、緑あふれる庭は、私の心を癒やし、くつろいだ気分にならせてくれます。花の色や香り、形が、私の心と身体を優しく包み込み、癒やしてくれるのです。

この環境にある自分の周りのすべての人に感謝し、可愛い草花たちに囲まれ、これかからも、花やハーブを料理に使ったり、ドライフラワーにしたり、押し花を作ったり、癒やされる喜びに包まれた私の新たななるチャレンジも続いていくことでしよう。

7	6	5	2	1	日
水	火	月	金	木	曜
男の料理教室 ピアノ教室 書心(書道) ブルースカイ(ハーモニカ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	学園祭卓球大会 絵手紙教室 書硯(書道) モーツァルト(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	コーラス教室 墨友(書道) 山茶花(俳句) さくら(茶道) いとこのこ(組み木) 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス)	茶道教室 弥生(生花) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) ハッピー(ダンス)	サンシャイン(写真) 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	午前
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)	桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	ウッド(組み木) 百描会(美術) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	なごみ 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球)	ひろせ(コーラス) 亀池B(陶芸)	午後

仮名に魅せられて

(書道サークル 書心)

還暦近くまで年に一度年賀状を書く時に小筆を持つくらいで、仮名の優雅さ、美しい曲線に魅了されながら子育て、生活に追われ月日が流れていきました。

子供達も独立した頃、創造学園の書道の講座に入れて頂き仮名を書く機会をもらい古典の高野切や関戸本古今集等々を教えて頂き、少しづつですが臨書に挑戦してきました。

ある書の本によりますと運筆の速度、緩急を考え、太い線、細い線そして抑揚のつけ方を考慮に入れて一字一字を調和よく合わせて一行が出来上がり、前の行、次の行の調和を考えながら書き続けて文字群の調和の美が出来上がるなどと書いていますが古典の臨書は難しく何枚書いてもお手本に近づくことが出来ず苦しんでいます。でも、静かに筆を運ぶ時仮名の美しさに心が安らぎ、穏やかになっている自分に気づき、幸せを感じています。夢は百人一首がすらすらと美しく書ければと願っています。

なかなか忙しく専心する事が出来ませんが気長く少しづつ興味を持ちながら続けたいと思います。

(中秋 大塚 和子)

サークル「やまびこ」と共に

(サークル やまびこ)

今年は、私にとって七回目の辰年である。自分の干支である竜は想像上の動物であるが男らしい感じがして好きであった。

風を呼び雲を得て、天に昇る勇ましい姿を思い描いていたからだろうか。今はそんな気持ちはないが、八回目を目指して竜の落し子のようにおとなしく生きて行きたい。

六回目の辰年に高松での第二の職場を親の介護のため退職し、新居浜に定住した。介護と第三の職場で仕事をしながら学園の「郷土を歩く」を受講した。以来サークル「やまびこ」として今月で丸十年となった。

現在会員三十二名でその半数が郷土を歩くからのメンバーである。土砂降りの雨の日もあつたが月一回の例会は一度も中止になつていない。毎回の高い出席率を維持し、例会だけでなく花見や忘年会、会員の傘寿の祝い等機会ある毎に集まっている。また公園の清掃ボランティア、カラオケ、ハーモニカ、軽登山等グループを作り楽しんでいる。

十年間無事故で楽しく歩いてこれたのは大塚会長を先頭に、会員一人ひとりが縁の下の方持ちになつてサークルを支えてきたからだろうと思つている。これからは高齢となり会の運営もむつかしくなるだろうが皆さんが楽しんで生きがいの得られる場としていつまでも続くことを願っている。

(中秋 越智 重信)

日	曜	午前	午後
8	木	学園祭グラウンドゴルフ大会 書峰(書道) 街道をゆく ウオークひうち 桃山D(卓球)	ひろせ(コーラス) 亀池B(陶芸)
9	金	趣味の料理教室 わいわいウオーキング 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	山雄会(カラオケ) なごみ(茶道) 桃山A(卓球)
12	月	コーラス教室 書楽(書道) あすなる(俳句) さくら(茶道) ウッド(組み木) ハッピー(ダンス)	いずみ(短歌) いとこのこ(組み木) 百描会(美術) 亀池A(陶芸)
13	火	短歌みらい 絵手紙うさぎ エリーゼ(ピアノ) ワルツ(ダンス)	絵手紙さくら みどり(茶道) 亀池B(陶芸)
14	水	書心(書道) ブルースカイ(ハーモニカ) ソナタ(ピアノ)	コンテニョー(ハーモニカ) ピアノ10 亀池A(陶芸)
15	木	楽歩2008 フレッシュ2009	亀池A(陶芸)
16	金	ハッピー(ダンス) 学園祭準備	亀池A(陶芸)
17	土	学園祭	

粗大ゴミを宝物に

(講座 ピアノ教室)

かねてから、楽器が奏でられる人を羨ましく思っていたのですが、私、国民学校の時から音楽は苦手課目の最たるもので、音符はドから指で辿らないと読めないので諦めていました。

そんな私がピアノ教室に応募したのは、初心者対象・ピアノの基礎から学習しますとの「講座の案内」の言葉に惹かれたのと、十余年粗大ゴミ然として居座っているピアノが目につき、このピアノが弾けたら、楽しいときが過ぎ、ピアノも粗大ゴミから宝物に蘇らせると思ったからです。

戴いた教本にはルビ？がふられており、カタカナなら私でも読めると思ったのですが、そんな甘いものには無いことに、すぐに思い知らされました。

レッスンも、回を重ねるごとに難しくなり、教室への足が重くなりかけた頃、あるTV番組で、「お神籤は引き続けたら、何時かは大吉が出る。何事も途中で止めたら出来ないままで終わるが、続けたら、何時かは出来る」と言っているのを見て、続ける事の大切さ、途中で止めることの愚かさを、改めて教えられました。ほめ上手の高橋理恵先生、おまけの花丸に支えられ、この一年楽しくレッスンができました。これからも、時間の隙間にピアノを入れたいと思っています。

(船木 高橋 正夫)



先生のご指導をうけ、熱心にレッスンと取りくむ。

うれしいひなまつり

作詞：山野三郎、作曲：河村直則

あかりをつけましょ ぼんぼりに

お花をあげましょ 桃の花

五人ばやし 笛太鼓

今日は楽しい ひなまつり

お内裏様とおひな様

二人ならんで すまし顔

お嫁にいらした 姉様に

よく似た官女の 白い顔



28	27	26	23	22	21	19	日
水	火	月	金	木	水	月	曜
桃山C (卓球)	短歌みらい 梅 (俳句) 書硯 (書道) 別子GG (ゴルフ) ワルツ (ダンス)	書楽 (書道) ねこやなぎ (川柳) 桃山D (卓球) ハッピー (ダンス)	広瀬GG (ゴルフ) 桃山C (卓球)	歩こう会 やまびこ 別子GG (ゴルフ) 桃山D (卓球)	広瀬GG (ゴルフ) 桃山C (卓球) そよかぜ (俳句)	墨友 (書道) 桃山D (卓球) ハッピー (ダンス)	午前
桃山B (卓球)	桃山A (卓球)	桃山B (卓球)	桃山A (卓球)		桃山B (卓球)	桃山B (卓球)	午後

山や滝 繊細に表現

墨絵独学 86歳の晴れ舞台



個展を企画した友人らと作品を鑑賞する田辺さん(左)

山や滝 繊細に表現

新居浜・田辺さん初個展

定年後に墨絵を始めた新居浜市の男性が、来年の米寿を前に初の個展を同市中筋二丁目の角野公民館で開いた。公民館に集う地域の友人が、素晴らしい作品を皆に見てほしいと企画。

新居浜を中心に山や滝など雄大な自然を繊細に表現した作品が並んだ。

同市御蔵町の田辺注連一さん(86)は住友化学を1983年に退職後、独学で描き始めた。

題材は自宅近くの広瀬公園や別子山地区の溪谷など自然が中心で「水の流れが好き。人物画は髪の毛や表情が面倒でよう描かん」と笑う。

散歩中に写真を撮り、自宅でじっくりと色紙や和紙に描写する。遠近感が出やすい墨絵は、山や樹木の重なりが腕の見せどころ。細かい直線をきれいに描けるのは書道経験のおかげという。

会場には友人に贈った作品を含め約30点を展示。訪れた仲間は「絵を描くため単車で金子山に登ることもある」「水の表現がうまい」などと脱帽。

「ぜひ第2弾を」と早くも次回を期待する声が上がると、田辺さんは「毎日絵を描くから元気がおれる。個展を開いてもらい、ますます気合が入る」と意欲は衰えない。

「愛媛新聞(2月11日 河野茜)」より
(田辺さんは当学園の句碑サークルはづきに所属)

広瀬公園 亀池



田辺さんの作品
学園ロビーにて

ロビー生け花



鴻上美智甫 様

◇ご惠贈お礼◇

- ◎ロビー生け花(二月度)
鴻上 美智甫 様(講師)
- ◎川柳にはま 二月号
にはま川柳会 様

◇今月のロビー展◇ (三月十七日) 学園祭

◇来月のロビー展◇ (三月十七日〜四月十九日) 百描会(美術)

30	29	日
金	木	曜
桃山C(卓球)	遊歩2007 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	午前
桃山A(卓球)		午後

一期一会の出会いに感謝

(川柳サークル ねこやなぎ)

健康に自信なく趣味の一步が踏み出せなかつた私の背中を友に押され、学園の川柳教室を受講することになりました。最初は戸惑う事ばかりで、五七五の作句に四苦八苦し、表現力や感性のなさに自分が情けなく自信をなくす事度々ありました。井原みつ子先生始めサークルの皆さんの暖かいご指導や、楽しい雰囲気にだんだんと月一回の勉強会が待ち遠しく、すばらしい沢山の友に出会えた事が私にとって一生の財産と感謝しています。

井原先生のご指導で四季折々の吟行や忘年会でサークルの皆さんの別の顔を発見し、とても楽しいなごやかなひと時です。今年ももう少し感性をみがき皆さんについて行けるよう頑張りたいと思っています。

あるお店に貼ってある自戒が目止まり深く感銘を受け、この教訓を忘れず一日一日を大切に悔いのない人生を送りたいと願っています。

○辛い事が多いのは感謝を知らないからだ。
○苦しい事が多いのは自分に甘えがあるからだ。

○悲しい事が多いのは自分の事しか分らないからだ。

○心配する事が多いのは今を懸命に生きていないからだ。

○行き詰りが多いのは自分が裸にならないからだ。

最後に役員の方々のご苦勞に深謝いたします。

(神郷 浮川 良美)

楽しいパンづくり

(講座 趣味の料理教室)

朝食は、おいしいパンとコーヒーでゆつたりと過ごしたい。パンも手づくりで！

不器用な私でもできるかしらと期待と不安を持って趣味の料理教室に参加しました。教室では、いろいろな種類のパンとパンに合う料理の基本を学びました。できるだけパンに触れることが大切であることとおいしくできる料理のこつを教えていただきました。

初めてのコーンロールパンは、オーブンから取り出す時に破裂していかないかとほらはらしました。こんがりふつくとおいしそうに焼き上がりに感激！特に酒かすアンパンを作った時は、熱々をほおばりながら「フーフー すごくおいしいね」を連発。酒かすの香りがして懐かしい味。あのおいしさは今でも忘れられませんが。

パンを作って食べるのは本当に楽しいことです。皆でお互いに協力し合つての調理は、新しい出会いと発見があり、私にとつても人の輪が広がったように思います。

身近にある食材を使った料理は、家庭でもすぐ役立ちます。冷たいスープやヨーグルトゼリー・豆腐サラダは我が家でも好評で何度も作り喜んでもらいました。

食事は家族の健康のもと、ちよつと一手間かけて工夫しながらこれからも料理を楽しみたいと思います。

(中萩 鈴木 晴美)

学園で学べる幸せ

(短歌サークル いずみ)

十年程前から、主人の仕事の都合で、私は浮き草になりました。フランス、ドイツ、名古屋近郊。そして、数年前に、ここ新居浜に流れ着きました。浮き草の私は、どこでも楽しいことを見つけてくらすようにしています。外国では、スリや差別や不便や心細さは横に除けておいて、古い佇まいの町角を見つけたらどこにでも当たり前のようにある中世の町々を訪ねたりして楽しみました。

ここ新居浜では、四国山地の山々を眺め癒されながら暮らしています。その一角に月に何回か、うきうきと近づいていきます。「新居浜市高齢者生きがい創造学園」へ。

第二月曜日は、「短歌サークルいずみ」の日。深い深い教養を湛えた泉寔先生。「私が詠むーこれが基本です」この言葉が心に残っています。お仲間のみなさんも、大人で心豊かで暖かい人ばかりです。まだ私は拙い歌しか詠めないけれど、先生やお仲間との穏やかな時間は幸せな時間です。

そのほかの教室やサークルでも、素晴らしい先生に学べ、よいお仲間に出会えました。このような素敵な学園を運営し支えてくださっている園長さん、スタッフのみなさまがたに心から感謝しております。

(金子 小森 登美)

平成23年度 購入図書一覧

講座・サークル名	希望図書 (DVD)名	著者名・編集者名	出版社名	購入価格	備考
1 男の料理教室	男子おかずの感動レシピ	夏梅 美智子	成美堂 出版	¥1,200	
2 四季の組み木教室	組み木の夢	小黒 三郎	(有) 遊プラン	¥1,800	
3 陶芸教室	釉薬・加飾による「新陶芸技法」	小山 耕一	誠文堂新光社	¥2,000	
4 ピアノ教室	「大人ののためのピアノ格々録 初級編 レパートリ集 CD付」		ヤマハミュージック	¥1,800	
5 ラージボール卓球	卓球上達テクニック (LEVEL UP BOOK)	西村 卓二	実業之日本社	¥1,400	
6 亀池A	やきものの粋	手島 敦	双葉社	¥2,800	
7 亀池会B	Hobby Days「板作りの逸話」	石村 悟	kk美術出版社		購入時には売り切れ、絶版になっていた
8 あすなる (俳句)	現代俳句の鑑賞事典	宇野 千代	東京堂出版	¥2,800	
9 山茶花					
10	・街道をゆく ・わいわいウォーク ・楽歩2008	2011年全国観光施設入場見学料金一覧表 高橋 康二	トラベル出版	¥9,020	
11	・短歌みらい ・いずみ	①楽して始める 短歌 田島 邦彦 ②作家のヒント 永田 和宏	①金蘭社 ②NHK出版	¥1,360 ¥1,400	
12 養生 (生け花)	「枝物フラワーアレンジ講座」	永塚 慎一	誠文堂新光社	¥2,400	
13 ウッド	組み木のおもちゃ作り	小黒 三郎	(有) 遊プラン	¥3,200	
14 ソナタ	ピアノで弾く 昭和の歌110曲集 我が心の歌		(有) 遊プラン	¥2,415	
15 いとのこ	つらのこブログと組み木園楽集	小黒 三郎	(有) 遊プラン	¥1,800	
16 絵手紙 うさぎ	絵手紙・線の勉強法	坂井 幸子	(株) 日貿出版社	¥2,200	

¥37,595 (予算35,000円)

サークルの大切な財産です。決まりを守って大いに活用しましょう。



学園歌壇

サークル「短歌みらい」

むかご飯味わう森の沙羅の道万葉園にせせらぎ響く 鴨田 光弘

とりどりの傘が蛇行し登りゆく雨の砥峯高原 尾崎 幸子
芒分け行く 渡部 悟
寝ころびてかけ流しの湯背にうける至悦の夕べ

サークル「いずみ」

忘却の彼方の我をなつかしく語りし親友の笑顔 まぶしき 大西 武
健診の結果聞く日が近づいてハラハラドキドキ 不安が募る 馬越 千恵
沈む日の日脚伸びたる心地良さ春めく気分しば 林 勇夫
したたよう

学園柳壇

サークル「ねこやなぎ」

温もりと癒し欲しくて犬を飼う 石田 恵子
エコ目指し歩く抜く消す続かない 伊藤 純子
相棒に助けられての今がある 浮川 良美
同期会遠い昔を呼び戻す 岡田 文子
何よりも我が家が欲しい避難民 加藤 忠吉
人生のテスト笑顔を持ち歩く 井原みつ子

講師 井原みつ子

学園俳壇

サークル「そよかぜ」

猫五匹公園ベンチに日向ぼこ 太田 稔
トンネルを抜ければ雑木の紅葉山 工藤 孝子
探す児にさがされている初詣で 中川 清

サークル「あすなる」

松江城堀を巡れる炬燵船 篠原幸太郎
廢坑の地底声なく春の闇 真田 靖枝
風光る巨大タンカードック入り 佐伯 嘉子

サークル「山茶花」

中央構造線走る断崖に枯尾花 長尾 健治
大根抜く大地に穴の真すぐなり 森 フサエ
初天神絵馬に誤字をみつけたら 石川久美子

サークル「梅」

初鏡齡経るとも片急くぼ 那須口 静子
暁の星へ破魔矢の鈴響く 細川 衛
元旦の新聞ポストに入りきらず 山崎 敏慧
書斎寒し地球儀に薄埃して
芒原開拓農家の井戸残る

講師 阪上 史琅