

# ふれあい 13号

平成27年4月21日発行



シニアユニバーシティ北浦和校  
8期校友会

# 私のチャレンジ

会長 藏重 修二

この3月末で、シニアユニバーシティ北浦和校に入学し学友会を組織してから満7年、大学院・専修科に進学して8期校友会を発足以来満6年になります。シニアユニバーシティに入学した時は144人いた仲間は、8年目に入る27年度は約半分の76人になります。

やめられた方は、亡くなられた方、体調を崩された方、介護のため時間が取れずやむお得ず辞められた方、また新たに趣味を広げられて他の仲間と活躍されている方等々、色々理由があります。残っている仲間も平均年齢は70歳を超えています。校友会を維持し皆が元気に集えるよう工夫していきたいと思ひます。会員の皆さんも班長さんや役員に要望を出して戴ければと思ひます。

話代わりますが、私自身校友会活動とは別に、これから年齢とともに足腰が弱くなるのを防ぎ何とか好きな山登りが継続できるようにするため、また、環境問題で少しでも車離れし歩く生活を取り戻すために、2009年の3月から甲武信岳を源流としている埼玉県を流れる荒川を河口から源流までの徒歩による踏破から始まり、東京の日本橋を基点とする江戸の五街道を徒歩による踏破を試み、この1月に五街道を制覇しました。東京・日本橋を基点にした街道は、東海道（日本橋—京都三条大橋）、甲州街道（日本橋—下諏訪：下諏訪で中山道と合流）、日光街道（日本橋—日光東照宮）、奥州街道（日本橋—宇都宮—白河）と最後に歩いた中山道（日本橋—京都三条大橋）の五街道です。幸いこのツアーは、月1～2回の土・日のツアーで校友会活動とは日程がほとんど重ならずに参加が出来ました。平均で1日に20～30kmのペースで歩きましたが、江戸時代の人は一日本35km～40km歩いたそうです。中山道の例(537km)では、私は26日かかりましたが江戸時代の人には15日前後で歩いたそうなので1.7倍かかったことになります。街道歩きでは、あちこち昔ながらの江戸情緒が残っているところがあり、それら景観も楽しむことが出来ました。

歩くことをやることによって、体力維持と健康な体作りに役立っているような気がします。

皆さんは、何かチャレンジされていますか。



2014年2月22日開催された第33回連合会芸能発表会に8期校友会は、「スライドと合唱・ふるさとは今もかわらず」で参加しました。

## 今後も宜しく願います

副会長（総務部長） 堀田 宣徳

昨年の秋に思いがけずに体調を崩し療養を余儀なくされました。今年1月に復帰しましたが、その間、校友会会員の皆様、クラブの皆様方にはご迷惑をおかけしました。誠に申し訳なく思っております。まだ、完治したわけではないので、8期校友会の活動は当分控えめに行い、クラブ活動は従来どおり行っていく所存ですので、宜しく願います。なお、私がシニアと平行して加入しておりました“いきがい大学30期浦和学園”も入学以来丸10年が経過しましたので、体調などを考えて校友会・クラブを退会することにしました。これで、時間も少しできるようになりましたので、療養に努めると同時に甲府にある会社の常任顧問を専念することが出来ます。高年大学関係はシニア大学のみになりますので、今後とも皆様と楽しく活動させて頂きたいと思っております



### お世話になった校友会の皆様へ

副会長（企画部長） 宮畑 作三

私事ですが今限りで家庭の都合で校友会を退会致す事になりました。顧みますれば大宮市民会館の入学式以来今日まで、会の行事クラブ等に参加して人間形成、知識見聞等を得られたことは、私のこれからの人生におおいに役立つことと思います。又行事クラブ等の写真を見ると、当時のことを思い出して懐かしく、癒しになります。私、会を去りますが、8期校友会の益々の発展と、会員の皆様方のご活躍をお願い致します。会員の皆様有難う御座いました。



### 校友会広報誌“ふれあい”とホームページ

副会長（広報部長） 藤枝 一子

8期校友会の6班班長を3年務めていただいた田中さんからバトンタッチし3年が過ぎ、私もそろそろ校友会の務めをバトンタッチしようと考えていた矢先に、堀田副会長が体調を崩され、次年度も校友会にかかわることになってしまいました。今までも次年度も、校友会にかかわっていくからには、楽しく皆さんとお付き合い願ひ、役目を果たしていきたいと思っています。

広報誌“ふれあい”も皆さんに読んでいただけるよう、会員の皆様、部員の皆様の協力をいただきながら、中身の充実を図り、年2回の発行を目指します。

昨今の情報化時代に少しでもついていきたいと始めたパソコン暦は10年になります。もともとは嫌いではない分野で、興味があり、シニア大学院もIT専科に進みました。パソコンは覚えるより慣れです。いっぱいパソコンに触れることです。

たまたま、さいたま市で開催したITリーダー研修会を受講し、HP(ホームページ)作成の勉強ができました。シニア大学連合会が、HPの組織化を図る時期と重なり、関わりを持つことになりました。パソコンだけではなく、スマートホン、タブレットなどでも閲覧でき、情報の入手もいち早く閲覧できるHPも、皆さんに親しんでいただけるようにPRしていきたいと思っています。

## ボレロ



今年、2015年3月で、さいたまシニアユニバーシティの大学課程、大学院を経て早7年の歳月が過ぎました。その間にいろいろなことがありましたね。校友会活動並びにクラブ活動の盛衰も見られ、特に著しいのが高齢化に伴う校友会員の減少でしょう。こればかりは補充、再構築することは難しいことです。

活躍の源、健康寿命を伸ばすするには、家の中に引きこもらず、積極的に外へ出て大勢の人と交流、会話、新しきこと、興味あること、そしてそれに向き合うこと、が大切です。校友会の活動にマンネリ化を感じ、そして魅力を感じなくなった会員は公民館、町内会等外部のクラブに所属し、活動している方が多数居るように見受けられます。折角、校友会と云う組織が存続していますのでもっと有意義に活用すべきでしょう。

そのためには校友会と各クラブ自体が、会員にとって魅力ある存在となるための変革が必要ではないかと思えますね。なぜ当初、校友会そしてクラブに参加したのか、初心に還り再考することが必要ではないかと思えます。他人任せで、校友会およびクラブの役員にこの変革を押しつけることは、会員すべての無責任さを露呈するようなもので、自分自身の首を絞めることとなり、そうなると、校友会並びにクラブの消滅は時間の問題となるでしょう。

[ボレロ (Bolero)] という曲を皆さん聴かれたことがあると思います。同じリズムが最初から最後まで保持される中で2種類のメロディが延々と繰り返され、終盤へ向けて勢いが増していくことから、「世界一長いクレッシェンド」の異名を持つモーリス・ラヴェル作曲のバレエ音楽です。

この曲のあらすじは、スペインのある田舎の酒場。一人の踊り子が舞台上で踊り始めている。やがて興に乗ってきて、振りが大きくなっていく。最初はそっぽを向いていた客たちも、次第に踊りに目を向け、一人、二人と踊りに加わりそして次第に踊りの輪が大きく、最後には酒場の客全員が踊り出す、この状況をこの曲は見事に表現しております。一度傾聴してみる価値がありますよ。

我々8期の校友会においても、是非このボレロのような状態を望んでおりましたが、残念ながらマンネリ化と高齢化により、現在は校友会も会員も元気のないような状況で、まさにデクレッシェンドの状態に見受けられます。

校友会の継続と活性化において、ボレロのように第一楽章から始め、高齢化しても持続可能な新規に富んだアクションプランを全員でアイデアを出し合い、具体化することが必要ではないかと感じられますが、皆さん如何なものでしょうか？

—以上老婆心ながら—

文責 小笠原



### クラブ便り

# 吹き矢クラブ

4班の堀田さんを部長に、7班の松下さんを顧問として2010年に発足した吹き矢クラブは、今年度で満5年になります。今年度のメンバー数は17名。

このクラブに入会する前、私の吹き矢についてのイメージはアマゾンやボルネオのジャングルの中で、現地の裸族たちが長い筒を用いて鳥や獣などの獲物を狙っている姿でした。ところが日本では1990年代から、この吹き矢が健康法の一環として娯楽やスポーツとして普及し始めたそうです。

これは全長120cm、内径13mmのカーボンまたはグラスファイバー製の吹き筒に、ビニールフィルムを円錐状に巻き、先端に錘の役目をする頭の丸い釘を差した矢を入れて、前方に貼った的を射るスポーツです。的は33cm四方のウレタンに、半径3cm、6cm、9cm、12cmの4つの同心円が描かれた紙です。これに向かって矢を吹くわけですが、矢の突き刺さった円が中心円から外側になるにつれ、7点、5点、3点、1点と配点されます。円外に刺さったものはもちろん0点です。的と吹き手との距離は、まず初心者の場合には6mからスタートし、上達するにつれて7m、8m、10mと長くなってゆきます。



1ラウンドで5本の矢を吹き、4ラウンドを1ゲーム（140点満点）としてその得点を競うのですが、最短の6mから吹く場合、吹き筒の長さが1.2mですから筒先と的との距離はわずか5m弱。しかしそんなに近距離でも、ごく僅かの筒先の向きのずれや息の吹き方の違いなどの微妙な差によって、矢はなかなか狙った所に飛んでくれませんので、1ゲームで100点以上の得点を出すのは至難の技です。年に2回昇級検定が行われるのですが、8mまで進級できたのはまだ1人だけです。

しかしメンバーたちは、技術力アップを目指すのはもちろんですが、ゲームそのものを楽しむとともに、それを通して他のメンバーとの交流を深めることに強い喜びを感じているようです。ゲーム終了後のお茶会、何のかのと理由をつけてはの飲み会、ボーリング・カラオケ会等の開催や日帰り旅行の実施などが、メンバー間の親密感と結束をますます強めています。（澤田記）



本土寺  
吹き矢クラブ H25.06



## 「花散策クラブ」活動報告

平成27年3月3日 大塚隆一

昨年の11月でクラブが、発足してから7年経って第50回の散策を達成しました。

思い返せば、雨で止む無く3回の中止がありましたが、多くの皆さんが参加して、楽しく交流してきたことが、今まで永く続いている要因だと思っています。

年度末を迎えるに当たって、26年度の活動内容を下記の通り報告致します。

記

### 1・総会（新年会）

開催日 平成27年1月21日（水） 於・「秋ヶ瀬庵」（新都心ラフレ内）

参加者 14名

#### ・散策活動（平成26年4月～27年3月）

第46回 御蔵・尾島家の「クマガイソウ」(C)	4月29日（火）：13名
第47回 ひたち海浜公園の「ネモフィラ」(D)	5月3日（土）：9名
第48回 高幡不動尊の「紫陽花」(E)	6月12日（木）：7名
第49回 水城公園の「ホテイアオイ」(A)	9月17日（水）：13名
第50回 小石川後樂園の「紅葉」(B)	11月20日（木）：13名

#### ・役員（留任）

部長：大塚隆一 副部長：蔵重美佐子

総務：田中幸宏・小笠原惇

会計：毒島啓子・八頭司敦子

広報：牧野厚子

#### ・グループ編成（新名簿は別紙の通り）

会員数に変動があったので、

旧Bと旧Cを 統合して

4グループにする。

A（4名） B（5名）

C（4名） D（5名）

#### ・グループによる担当月

（目安）（27年4月～28年3月）

旧D（4月）、旧E（5月）、

新A（6～7月）、新B（9～10月）

新C（11～12月） 新D（2～3月）

### 2. 第51回 大宮第二公園の「観梅」

（Cグループ）

開催日 2月24日（火） 参加者：17名

感想

・春をいち早く彩る今年で31回目の”梅まつり”（2月21日～3月8日）は、今年は遅れ気味ですが、ほのかな香りを漂わせて大勢の人で賑わっていました。45種・520本の梅林があり、中で珍しい品種として花卉が退化して雄しべが茶筌（ちゃせん）の様に見える「茶筌梅」、（がく）片が薄緑色をした爽やかな印象の「緑萼梅」など1本から数本しか無い種類もあり、楽しむことが出来ました。



同時開催の全国各地から集まった大陶器市で目の保養をしたり、屋台で“だんご・五平餅・昆布茶”などを試食して楽しい時間を過ごしました。梅は早咲きから晩成迄開花期が長いので3月中旬まで楽しめる魅力のある花です。

お楽しみの昼食は、高島屋のレストラン”ローズ”で好みのメニューを注文して、よもやま話に花が咲いて楽しいひと時を過ごしました。(Y・T and Y・S)

・華やいで勝ち誇ったように咲く”桜”に比べて、慎ましく寒さの中に「凜」と咲く”梅”を、愛でながら多くの俳人・歌人たちが詩歌を詠んでいる姿に、想いを馳せながら梅林を巡りました。(R・O)

### 3・今後の予定

- ・第52回 京王百草園の「春の花・花」 開催日 4月28日(火)(担当:旧Dグループ)  
集合:赤羽駅7番線 埼京線ホーム後方(北赤羽寄り) 9時30分
- ・第53回 皇居吹上御苑の「春の花・花」 開催日 5月21日(木)  
(担当:旧Eグループ)  
集合:赤羽駅1番線 京浜東北線ホーム後方(川口寄り) 11時

## 史跡クラブの来年度

部長 堀田 宣徳

史跡クラブは現在51名で活動していますが、平成27年度は間違いなく40名台に突入します。部員人数の減少により変更を余儀なくされるのは幹事の輪番制です。現在はなんとか班ごとの輪番制で行われていますが、現在も来年度も、班ごとの輪番制は班内の部員の減少により難しくなっています。ただ、単純に部員の少ない班どうしが合併して人数を多くしても人間としての感情がありますのでうまくいくとは限りませんし、うまくいかない場合の方が多いかもしれません。



幹事の決め方の一つの方法は、

1. 従来とおり自分の班だけで行いたいと希望する班は今までとおり行ってもらいます。これは班内の部員数がおおいところが希望するかもしれません
2. 班人数が少ないなどの理由で、班単独では出来ないという班は、同じような班を全て合併して5人～6人程度のグループを作り、幹事として活動してもらう。  
これは毎年メンバーを変更します。このメンバーの組み合わせは諸々のことを考慮して、部長が検討します。
3. 1と2を合わせて7グループ程度で輪番制により幹事を行います  
その他、上記の方法に1.も含めて、すべてバラバラにして5人～6人程度のメンバーを7グループほど作って輪番制で幹事を行う方法も考えられます。  
いずれにしても、上記の案以外にもいろいろ考えられますので、幹事の選出方法については早い時期に検討して部員の皆様に適切な案を提示しければと考えています。4月までは幹事が決まっていますので、そとおり行います。5月は時間的に余裕がなさそうなので暫定的に役員が行い、6月以降に新システムで実施したいと思います

# 絵手紙倶楽部

シニア同期の方が絵手紙を教えてくださいと聞き『絵手紙クラブ』に入会しました。丁度3年前のことです。現在部員6名（男女各3名）が毎月第1金曜日 酒井嘉子先生（6班）ご指導の下、絵手紙を書いています。

中学校卒業以来書道とは無縁だった私にとって絵手紙の作法？はカルチャーショックでした。たっぷりと墨を含ませた筆の先端を持って絵だけでなく文字も書くのだと知った時は私にはとても無理だと思いました。でも「へたでいい、へたがいい」という言葉が励みになりました。

絵手紙を書く前には必ず線を引く練習をします。硯で墨をすり墨の匂いを嗅ぐと何故かとても懐かしい気持ちになります。（硯も墨も半紙も母の遺品です）。そしてストップウォッチに合わせて半紙にゆっくり、ゆっくり線を引きます。（左→右、右→左、上→下、下→上、渦巻き）。穂先に精神が集中して行くこの過程が私は大好きです。また、ぶっつけ本番で思い切りよく絵を描くことも魅力です。優柔不断な私は下書きをしていたら時間内に絵が仕上がらないからです。

私の絵手紙の相手は大阪在住独り暮らしの叔母さんです。筆まめでボケ防止のためにと達筆なはがきをよくくれます。文字を書くのが苦手な私は、たまに絵手紙を出しています。絵が描いてあるだけでべた褒めしてくれるので恥ずかしくなります。

毎月一回の練習でも継続は力なりで筆の先端を持ち垂直に筆を下して絵と文字を描くことに慣れてきました。最初に感じた違和感はありません。

この3年間で振り返ってみると絵手紙の書き方だけでなく、色々幅広く教えていただきました。干支表の作り方、版画による賀状作り、チラシの色や模様を切り抜いてコラージュ、水墨画や大津絵の模写、うちわや空き箱にも絵を描きました。今まで同じ課題、モチーフを描いたことがありません。酒井先生のご配慮だと思います。

また酒井先生と部長の藤枝さんとの絶妙のコンビネーションで楽しく絵手紙を続けられることに感謝しています。



（黒川 節子）

## 2015年2月20日～23日の作品展に出品





## ハイキングクラブ活動報告

26年度はもう少し活動できるかなと思っておりましたが、昨年7月末に行った国師岳だけになってしまいました。クラブの方には大変申し訳なく思っています。

27年度は、自分のためにももう少し山歩きを楽しみたいと思っています。4月になったら計画を立てたいと思います。それまでしばらくお待ちください。

国師岳に行った時の活動報告です（HPで報告済みですが）



「年1回のバスハイクで、標高の高い涼しい夏山登山をしました。

7月29日、総勢12名、6時半に北浦和を出発。甲州市道の駅：牧丘で2台目の小型バスに乗り換え大弛峠へ。目指すは奥秩父連峰のひとつ標高2592mの“国師ヶ岳”。

準備体操をして大弛峠を10時にスタート、白山石南花に出迎えられて木道階段、花崗岩の間を232m登り、開けた巨岩の散在する頂上に12時に到達、山裾

から霧雲がはいり、折角の霊峰富士山は望めなかったが、皆さん思い思い、涼しい岩の上で持参したお弁当を楽しんでいました。帰路は隣接の北奥千丈岳（2601m；奥秩父連峰の最高峰）に登り、2時過ぎに無事大弛峠に下山しました。若干標高が高いので高山病を心配しましたが何事もなく元気に夏山を楽しめました」

小笠原：藏重記



道の駅に有った東洋一の水晶石



国師岳頂上から北奥千丈岳を望む



道の駅に有った武田信玄の銅像

## 俳句同好会へのお誘い！

8期校友会にはクラブ・同好会がいくつもありますが、此の度年を重ねても長く続けることができる俳句同好会を立ち上げました。俳句は豊かな日本語の表現を、五・七・五の僅か17文字で表す世界で最も短い詩と言われていています。会をスタートしてすぐ、経験の有る無しなど全く関係なく、初めての体験でも俳人気取りで句作りを愉しめるという事が解りました。皆さんも是非ご一緒にいかがですか。

毎月第2木曜と第4木曜の14：00～16：00に開催しています。場所は主に公民館を利用しています。参加を希望する方は、世話役までご連絡下さい。

世話役：鈴木藻好・眞田雪邑・藏重山遊



# 班 だより



## 「君の椅子」ものがたり

牧野 美智子

我が家に「君の椅子」ものがたりという美しい装丁の本が贈られてきました。この本は「君の椅子」というプロジェクトのこれまでの歩みと椅子に込めた想いを綴った書籍です。

北海道には生れた子どもに木の椅子をプレゼントする小さな町があり、地元の家具職人が道外のデザインや建築家や造形作家と組み、日本の森で育った広葉樹を材に一脚ずつこしらえていくのです。「生れてくれてありがとう、君の居場所はここにあるからね」と言う想いを込めた世界でひとつの「君の椅子」のことを新聞紙上で知り、2010年に初孫が生まれ何か記念に残るプレゼントはないかと考えていた折にこれだと思い贈ることにしました。

2006年にスタートした「君の椅子」も9年目となり子ども達の日々に寄り添う「思い出の記憶装置」としての役割を担い姿・形を変えながら年ごとに一脚ずつの新しいデザインモデルが世の中に生み出されており贈られた椅子の数は828脚となり全国へと静かに広がっていております。贈られた椅子の背には希望の「君の椅子」と生れた日と名前が刻まれております。2010年3月11日の東日本大震災に生れた東北3県の子どもたち104人にもこの椅子が贈られております。



毎日この椅子に座る孫を見ていて「生れてくれてありがとう、君の居場所はここにあるからね」と言う想いを強くしています。

可愛い孫たちが再び戦場へ駆り出される日が来るかも知れない。戦後70年、私自身77才にして、思い出したくはないが、薄れかけている戦争体験と記憶を思い起こし、次の世代に語り伝えたい気持ちで一杯である。

「平和国家」敗戦このかた使い古されて、言葉本来の力がすり減った感が強いが、自戒をこめて「平和の大切さ」皆で再認識したいものである。

## 私の趣味

沢田 啓子



私は今まで数多くの趣味を持ちやって来ましたが、還暦を過ぎた時に何か新しいことに挑戦したいと思い、その後に水泳とフラダンスを始め日々を楽しく過ごしております。

水泳は習い始め水に顔もつけられず、身体も浮かばず、難しくて大変な日々を過ごして、やっとプールで泳げる様になった時には、すごく嬉しくてヤッタと言うのが実感でした。ノーメイクで、心まですっぴんの気持ちで泳ぎ、また友人との裸の付き合いも出来ます。特にお気に入りの水着を着てプールサイトに立つと、緩んだ下腹が「洋梨体形」なのも忘れて、クロール・背泳ぎ・バタフライ・平泳ぎと四種目を覚えて週3回～4回スポーツクラブで、明るく、逞しく、美しく泳ぐ事に幸せを感じております。

水泳は高齢者に、そして年齢・性別に関係なく無理せず身体を動かす事が出来ます。クラブでは健康維持や体力作りの為にヨガ・アクアビクスなど身体を動かす様になってから体調も大変良く、食欲も有り何を食べても美味しく、体重が落ちず困っております。

フラダンスは習い始めて数年になりますが、手話から始まる踊りなので曲と手話を覚える事で、頭脳の活性化に効果がありますが、新しい踊りに入る時は、両方を覚える事に苦勞しています。脳トレに大変良いのだと頑張っているのですが、最近私自身が忘っぽくなり、習うそばから忘れていく今日この頃が悲しく思います。

これから後何年生きられるか判りませんが、元気で自分の時間を大切にして、楽しい日々を過ごして行けたら最高だと願っております。



高橋 昭二

現在計9名で、男性5名、女性4名の構成です。名ばかりの班長になって丸2年になりますが、班活動はおざなりで班の方には申し訳なく思っております。こんな状況ですが班員の方々がクラブ活動にいそしんでおり少し安心しています。全体会議にはこれまでと同様中食会を開いてコミュニケーションをとっておりますが、欠席者がでたりして全員が揃うのは難しくなってきたのは残念です。今年度は旅行などの企画を考えて、必ず実行したいと思っております。



私事ですがウォーキングの同好会について書かせていただきました。私がいま継続してやっている作業は代表を務める「はなみずき会」のウォーキングの実施内容の確定と下見です。いきがい大学時に発足したクラブですが、同好会になって「はなみずき会」と呼称を変えました。私どもの会は運動中心のクラブとは違い、ウォーキングを兼ねて日帰り旅行を楽しむクラブです。これまで関東を中心にウォーキングに適した場所をさがして、溪谷・高原・山・滝・川・花・社寺など50を超える場所に出掛けています。もちろんウォーキングを兼ねていますので歩きに負担のかからないコースを選んでいきます。これだと飽きることはないし楽しみながら元気に歩けます。

「心も豊かになれるのがウォーキングの魅力」と言います。自然の中を歩くことにより歳と共に鈍ってくる人間の五感を少しでも目覚めさせ回復させることができれば最高です。ウォーキングが健康にもたらす効果については、すでにテレビ等でいろいろ言われております。

クラブ設立以来毎月ウォーキングに出掛けています私ですがお陰様で五感も健在で自然のありがたみを感じています。私にとってウォーキングクラブは、自分を活かせる楽しみなクラブでボケ防止にもなっています。この6年の間、些細な事はありましたが大過なくやってまいりました。これからも皆さんを豊かな自然へ案内していければと思っております。

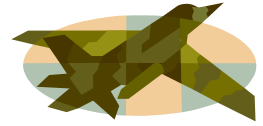
1月30日、50年ぶりに下見を兼ねて江の島へ行ってきました。この日は天候に恵まれ風はほとんどない暖かな日でした。小田急新宿駅で「江の島1day パスポート」を買って快速急行藤沢行きに乗車、大和で乗り換え各駅の電車で片瀬江の島駅へ。江の島大橋の歩道橋（昔は車道橋しかなかった）を渡って島内へ。中門に通ずる参道を上りエスカレーターを乗り継いで頂きへ（昔は階段を登った）。展望灯台（昔は普通の灯台）・植物園を見て先端の岩屋洞窟へ。洞内見学をして戻りました。昼食は名物のシラス丼。島のどこからでも海や遠くに富士山・三浦半島の山々が望め眺めは抜群でした。

※「はなみずき会」に入会希望の方がおりましたらご連絡ください。



## < 戦後 70 年と 77 才 >

安澤 泰三



戦後 70 年にあたる 2015 年を迎えている。歴史を振り返ってみれば節目の年である。戦争への反省を踏まえ、平和国家として 70 年の歩みを改めて確認する必要がある。

太平洋戦争が昭和のインパクトとして心に深く刻まれている。我々は数少なくなった戦中派の一人であるが、灯火管制下の中で日常生活を送り米軍機の音に首をすくめ、警報サイレンがなると部屋の電球を消したり、つけたり食生活は乏しく、まさに戦争一色の日常生活であった。小学校生活も勉学はおろか、軍事訓練、避難訓練に重きがおかれ、‘戦争ごっこ’も遊びの一つであった。B29 の来襲時はグランド一杯にサイレンが鳴り響き授業は突然中止になり、急いで家路につくことは日常茶飯事でした。それでも日本は負けない、アメリカに勝つ、の愛国精神で一杯であった。

昭和 20 年 5 月、2~3 百機から投下された焼夷弾のすさまじさは筆舌にしがたく、火炎地獄を招き、母と一緒に逃げ惑い、燃え盛る橋を渡り切った時は思わず二人して言葉を失いました。

父は中国より復員したものの、兄は昭和 19 年 10 月に出征し、フィリッピレイテ島へ向かう途中、深海に没し、数多くの戦友たちと共に帰らぬ人となりました。

‘国破れて山河あり’ 日本は焼け野原から見事に立ち上がって、奇跡の復興と囁かれ、その当時は世界第 2 位の大国なり、国民生活は順次豊かになり平和国家の看板を保ち続けた事である。

ただ、今日国内外では中東などで武力紛争が続き、特に‘イスラム国’を名のる過激派組織による日本人の人質 2 名の殺人事件の発生により、集団的自衛権の武力行使がクローアップ、いつ、どこで、どんな場合行使するのか平和憲法が粉碎されそうな今日である。



## 継続は力なり

元島 富喜子

シニアユニバーシティに入学して 8 年目になろうとしています。という事は、エーッ自分は今? 才。年を数えて我ながらビックリです。皆さんのほつらつしていろいろトライして人生を楽しんでいらっしゃる様子をうかがい、いつも元気をもらって帰ります。

ところで「継続は力なり」、とこの頃とても実感しています。

NHK 特集でテーマ曲「大黄河」を聞いてなんてきれいな音が出る楽器があるんだろうと気になりました。宗次郎さんがオカリナという土で出来た笛で演奏されていました。



何年かあと近くの公民館でオカリナ講座が始まることになり、私も勿論参加しました。大きさもかわいく持ち運びしやすいというのが良いところです。最初の頃はただ音が出るだけで喜んでいただけ、きちんと音程を取ることがむづかしい楽器である一と、この頃とても感じます。厳しくないゆるい練習ですが、だから私たちは続けられたね、と仲間と語り合います。

まさに『継続は力なり』先生のようにまだまだ良い音がでないけれど、楽しんでいけたらと思っているこの頃の私です。



## 9 班の 26 年度活動報告

河田 節子

・ 26 年 5 月 23 日

「小春日和」(温泉施設) で親睦会 5 名参加 2 回目

・ 1 回目は 4 年前の 3 月 11 日。忘れない 1 日です。

交通渋滞で歩いて帰宅との人も居りました。

・ 7 月 13 日 第 38 回浦和踊り参加 6 名参加

・ 10 月 21 日 8 期日帰りバス旅行参加 6 名参加

・ 27 年 1 月 23 日 新年会 7 名参加

・ 2 月 22 日 第 23 回芸能発表 4 名参加

「ふるさとは今もかわらず」の合唱

スライド・ナレーション・指揮、共に大成功に終わりました。

★ 我が 9 班は大先輩でもある班長さんの頑張りに敬服。なるべく参加出来る様協力して参りました。

私事ですが、地域の針ヶ谷公民館でお世話になっている先生は、今年で 92 歳。前から持病になっている両膝の手術を昨年暮れに行い、見事にカムバック、只今リハビリ中ですが、週一回、自宅にて稽古をさせていただいています。



また、定年退職後から始めたフォークダンスの先生は 80? 才。今年 3 月 29 日の 50 周年行を前に、週一回の例会の他、デモ練の練習に励んでいます。さいたま市の中には団体がいっぱいありますが、教え方は分り易く天下一品、教職についていたこともあったとかで、日常生活の振る舞い等、教えて頂く事ばかりです。

2~3 年前より体調を崩し、ご指導についていけないのが、私の一番の悲しい悩みです。シニア活動もしかり、体力に限界がある事を否応なしに痛感させられている昨今です。

これからも体調と相談しながら、皆様と御一緒出来たらと願っています。

今後ともよろしくお願ひします。



## 独り言



鈴木 順子

今 8 班は昨年水落さんが亡くなって寂しい事に 4 名になってしまいました。まあ今日が一番若い我々集団なので、だんだん少なくなっていくのは仕方がない事とは思いますが・・・残った 4 人で頑張っていくしかないでしょう(何を頑張るんだ?) 楽しいことを見つけて体の動く内に遊ぶ事ですよね。

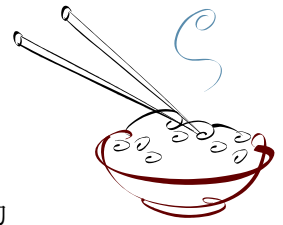
何しろ今日は何日だったっけ? 自分が幾つになったんだかさえ時々あやしくなりつつあるのだから、子供のように目の前にある楽しいことを追いかけて行くようにしたいと思います。

以上脳天気な独り言でした。皆さん元気!! で長生きしましょうね。



# ごはん食べ歩る記

パートV



「五班」ごはん 岡本 功

今回 21 回目の食事は 11 月 19 日の全体集会、出前講座終了後浦和駅に集合しての開催となりました。会場は今年の 4 月 17 回目の食事に一度行った大衆割烹『志乃家』でした。前回の食事で皆さんの評判が良く、浦和駅近辺での店舗として再度の会場となりました。今回は 2 階の個室に案内され、お陰で何の気兼ねも無くゆっくりのんびりとした時間を過ごす事が出来ました。食事も前回と同じ和定食を注文し、刺身、厚焼き玉子、天ぷら、にデザートが付きその他にミニうどん、小鉢、漬物、味噌汁と前回と同じ料理を味わいました。今回は今年最後の食事で、皆さん 1 年間無時に過ごせたことにより、話題も健康問題が中心となり各自の近況報告等もあり大いに盛り上りました。会話もお腹も一杯に成った時には時間も 2 時間余経過して居り、皆でチョット早い『良いお年』を願って散会しました。

年が明けた平成 26 年、1 回目の食事は 1 月 16 日(木)武蔵浦和での歴史講演会『黒田官兵衛』終了後 12:00 に集合し、改めて新年の挨拶をして会食になりました。会場は駅に接したマーレ館の食堂街をみんなでブラブラ探して歩き、何となく目に入ったインドカレー専門店の『ガルーダ』と云う店に決めました。従業員は全員インド人の様で食前にカレーの雰囲気を感じられました。皆さん初めての入店の為全員ランチを注文しました。ランチは“ライス”か“ナン”を選べる様になっていて女性はナンの注文が多く、ライスは大盛りも注文できました。カレーの味は大辛から甘口まで数種類あり好みに応じて注文しました。また“ラッシー”と云うヨーグルトドリンクが付いて来て、これがまたカレーにピッタリの味わいで、食後にコーヒーなどのドリンクも出て厳冬期のインドカレーを満喫することが出来ました。通り掛りにたまたま入った店舗での会食でしたが皆さん満足の様子で、次回もまた元気な笑顔でお会いしましょうと約束して散会しました。

回を重ねる事 23 回目の食事は年度末の 3 月 4 日(火)理事会終了後、浦和コンナレ 5 階食堂街での開催と成りました。南風【ばいかじ】と云う名の沖縄料理店を覗いたら都合良く 2 つのテーブルで 7 名程の空席があり、皆なで相談して沖縄料理店に入る事にしました。前回はインド料理、今回は沖縄料理とバラエティに富んだ食事が続くと話しながらの入店でした。数多いメニューの中から、個人的には 4 5 年程前に沖縄を旅行した時を思い出し美味しかったので毎日食べた、ツルツルとコシのある“沖縄そば”の麺を注文しました。女性の方々には“ゴーヤーちゃんぷるー”が人気で、皆さんの注文が目立ちました。また店内には沖縄民謡が流れ沖縄の雰囲気を味わいながらおしゃべりに興じて居るうちに、あっと云う間に 時間が経って解散時刻が迫って来てしまい、次回はどんな食事にしようか皆さん考えて来ましよう約束し、また次回は全員が元気な顔でお会い出来たら良いですねと語り合いながら帰途につきました。

今回 5 月 13 日の食事は浦和駅東口コンナレ 5 階の食堂街で【いろはにほへと】としました。食事はお馴染みの店の関係で皆さん直ぐに好みの定食を注文しました。今回の参加者は皆さん夫々お忙しく急用で 2 名の欠席者があり、また体調不良の方も居て、こじんまりした食事会と成りました。そんな訳で話題の内容も是までより個人々々の細かな健康管理の方法や、体調不良

時や持病のリハビリ療法等、各自経験を交えて話し合ったり実演したりと色々と参考にも成りました。また最近の傾向として皆さん物忘れや一昔前の記憶が、特に人や物の名前が出て来ない事が頻繁に起って居て、夫々の経験談を話したり聞いたりして大笑いの連続と成りました。是も総て年齢の齎す現象ですかねとの結論に達し、この様な現象をこれ以上多くしたくないですねと語り合い、みんなで良い対策を考えましょうと云う事で話が一段落しました。そしてその一環として『断舍離』を兼ねて身の回りの整理整頓も一つの方法ではないかとの話も出て、又の機会に語り合いましょうと言う事に成りました。大笑いと苦笑いの内に解散時間が迫り解散しました。

7月に入り真夏の暑さが続くように成った7月15日(火)浦和コンナレでの落語鑑賞会の後に25回目の五班食事会を開催しました。当日は落語家“柳家喬の字”に依る面白い落語を聴いたあと、12時に浦和駅に集合して、伊勢丹7階の『ISETAN DINING』と決まりましたが、前回と同じ様にみなさん夫々事情があり、こじんまりした食事会と成りました。校友会としては1年振りの落語でしたが、午前中の落語の影響か話題は軽やかな話に始まり、前回に続き大笑いと苦笑いの連続でした。参加人員の少ない食事会のパターンが出来つつ有る様にも感じられました。その軽やか会話の後には、各人身の回りの変化を兼ねた健康状態や、昔を懐かしく思い出す味わいのある会話が続き、色々と参考にも成った部分も有りました。暑い夏を体調に気を付けて乗り切りましょう！と語り合いながら猛暑の中解散しました。

5班食事会は平成22年5月11日(火)に、ふれあい館近くの“おにくの会席”店「二木屋」で第1回をスタートし、今回26回目の食事会は9月16日コンナレでのふれあいコンサート後の開催と成りました。浦和駅に集合して、何処が良いかと話し合った末にコンナレに戻って店舗を探した結果、3月に一度行った事の有る沖縄料理店南風「ばいかじ」に入店しました。ところがみんな和やかに食べ始めた時、栃木県震源の地震が発生し、浦和近辺も震度4の強い揺れが結構長く続き、食事もいちじ中断するほどでした。大きな揺れも収まりいつもの会話に戻りましたが、今回の話題は健康 マージャンも含めて、男性女性とも昔を思い出しての個人の是までの一般的な普通のマージャンの経験などに終始して時間があつと云う間に過ぎて行きました。今までに無い珍しい内容の話題だったりした為面白い時間を楽しむことが出来ました。そんな会話が弾んで居る間に閉会時間が近付き解散しました。

平成26年最後の27回目の食事会は11月18日の全体集会・「震災対策」の講習会終了後に開催しました。参加者は本人や配偶者の体調不良に依り、少ない人数の食事会と成りました。会場は浦和駅西口徒歩2分の中華料理店に入りました。食事会としては初めて入ったお店でしたが、2階の個室に案内され、最近の傾向として考えられないような物忘れや、物や人の名前などがなかなか出難く成りつつあると具体的な例を挙げて大笑いの連続となり、2時間が過ぎ「良いお年をお迎え下さい」と全員で語りながら、元気で再会を約し年末の食事会を散会しました。

平成27年最初の食事会として1月13日(火)、福島正義先生の歴史講演会終了後浦和駅改札口に12時に集合して会場に直行しました。店舗は前回の食事会で皆さん大変居心地が良かったとの話に成り同じ中華料理店に行き前回同様に2階の個室に入る事が出来ました。参加人員は皆さん各々諸事情に抛りやや少な目と成りました。次回は3月17日、理事会終了後の開催(浦和駅12:00集合)を決めて散会しました。参加者が少ない食事会ですが毎回楽しくお会い出来る会合だと改めて実感しました。



## 終活（終りの活動）

岡田 敏昭

就活、結婚、妊活・・・シニアの私には関係ないので今日は**終活**について考えてみましょう。

まず身辺整理をしましょう

趣味で収集した自分には大切な物も、ほかの人から見るとガラクタなのですから思い切り整理すること。

次にお葬式（葬送儀礼）について考えてみましょう。

**一般葬**・・・お通夜、告別式、などすべて一式を葬儀社にまかせて行うもの。

**家族葬**・・・身内や、親友、など限られた人達で静かに故人を送る。

**自然葬**・・・49日の法要の後に墓に納骨するかわりに遺灰を自然に（散骨）かえす。

**樹木葬**・・・都道府県から墓地として認められた里山や民間霊園で遺骨を埋め樹木を墓標とする。

**直葬**・・・都市部を中心に新しい葬儀のあり方として定着しつつある「直葬」は火葬中心の簡素な式。上記の様に色々な葬儀が有りますので家族で元気な内に話し合いをするのも良いかもネ。

葬儀の次は**墓地**です

ボチボチ墓地などと言わないで真剣に考えて見ましょう。

葬儀はその時、その場限りですがお墓は先祖から子や孫の代まで関係してくるので、特に注意しましょう。

**公営霊園**・・・宗派関係なく永代使用料も安く自治体運営で安心できます。

**民間霊園**・・・宗派には問われないが永代使用料は比較的高いが施設は充実しています。

**寺院**・・・基本的に寺の檀家になる事が条件、永代使用料は格式や歴史によって左右されますが葬儀、法要にも利用できます。

色々有りますが交通の便が良くいつでもお参り出来る場所が良いと思います。

## 遺言書

日本ではかつて遺言を作成することに抵抗感を持つ人がすくなくありませんでした。ですが最近では財産の相続争いも増えつつあり、いくらかでも財産があれば、後々のトラブル防止の為に遺言を作成しましょう。

遺言の方式は民法で規定されています。大別して下記の2種類です。

普通方式

自筆証書遺言、公正証書遺言、秘密証書遺言の3種類です。

特別方式

緊急時遺言、離絶土遺言この様に色々ありますが大変難しいので公証役場で作成する







## 3 班 近 況

澤田 裕之

班員7名。おじさん2人とおばさん5人のグループです。

昨年度まで、班活動としては食事会のほか観桜や名所巡りなどに出かけていましたが、今年度は全体集会の後に2回食事会をしたにとどまりました。

その点では班としての活動は決して活発だったとは言えませんが、一人一人をみると、全員が史跡クラブ、健康吹き矢クラブ、健康マージャン、花散策クラブ、俳句同好会などの校友会活動のいずれか、またはその複数に参加したり、校友会以外のサークルに属したりして積極的に活動しています。

いずれも年齢不詳ですが、実際は70歳代前半から80歳代初めだと推測されます。しかし全員が心身ともに元気いっぱい。世の中の人たちがイメージする“老人像”とは大きくかけ離れています。日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間をさす日本人の“健康寿命”(2010年)は、男70歳、女74歳だそうです。皆さんその年齢をすぎても元気でいられるのですから「素晴らしい」の一言です。一方の平均寿命(2014年)は、男80歳、女87歳。願わくは平均寿命を大きく上回ると同時に、それと健康寿命の期間とを一致させたいものです。

## 根 開 き

荒井 俱子

雪がほとんど降らない所に住んでいる私達には、余り耳馴れない言葉ですが、「根開き」。ごぞんじでしたか。「木の根明く」「木の根開く」とも言うそうです。これは樹木が太陽の熱を吸収して生じた輻射熱によって木の根元のところだけ雪がいち早く解ける現象との事で、早春に残雪の中からかわいい緑の顔を出す「ふきのとう」も同じ理屈のようです。自然の摂理には脱帽です。

又、こんな言葉もあります。「魚上氷」(うおこうりをいずる)水がぬるんで割れた氷の間から、魚が飛び跳ねる時季だと言う事らしいです。冬の間水の底でじっとしていた魚たちは薄氷も解け、次第に明るくなる水面を見てたまらず上がってくるのでしょう。きらきら輝く太陽の光にわくわくしながら----

一足先に春がやってくる水の中、長い夜が終り、まさに一年の夜明けが始まろうとしているかのように。





## 仏像彫刻19年

古海 博和

私が仏像彫刻を始めたのは、50歳を迎えるにあたり定年後に一人遊びが出来る趣味を何か作っておこうと考え、カルチャーセンターで探したのがきっかけでした。

元々関西育ちで、京都や奈良へ出かけて仏像が身近な存在であったことと、日曜大工が好きで木に触るのに親しんでいたことなどから、仏像彫刻を選ぶこととなりました。平成8年に始めましたので、今年で19年目になります。熱心な生徒ではなかったのですが、「継続は力なり」の言葉通り何とかものになってきました。10年を経過したのを記念に「創型展」という彫刻の展覧会にも出品しました。シニア大学の皆さんの中にも展覧会に足をお運びいただいた方もいらっしゃいます。拙い作品ですが、あくまで趣味で楽しく作るのをモットーに制作しています。3年前からは、出品作品を制作する前に、高さ1/4のミニチュアを制作してイメージ作りからスタートしています。何を作ろうかと色々作ってみるのも楽しみの一つとなっています。



上・阿修羅他八部衆の4体、不動三尊、阿弥陀三尊

左・2015年出品予定作品（未完成）

カルチャーセンターの仲間とは、教室で作品を制作するだけでなく、その後の反省会と称する「飲み会」が今では主たる目的となっています。

昭和4年生まれの方から我々の年代を中心に、色々な経験をされた方との交流は、シニア大学の皆さんとの交流と同様に貴重な勉強の場となっています。

又、4年前の東日本大震災に際しては、カルチャーセンターの仲間と(右)童地藏像を作って被災地に送る活動も行いました。今後も目と指先が使えるうちは続けていきたいと思っています。





## 1班の2014年度

武田 重子

8期校友会が2014年度、4月15日総会で始まりました。

1班は9名で4月21日集合し、懇親会を開きました。前年度の班長さんに感謝を込めて、そして今年度の班活動等昼食をとりながら行いました。

10月8日には「日本橋船めぐり」を楽しみました。日本橋船着き場から日本橋川、神田川、隅田川を乗船しました。川から眺める街の景色の面白さ、45橋と橋の多さに驚き、隅田川では船の揺れの大きさに景色どころではありませんでした。改めて隅田川の大きさを感じました。とても良い思い出になりました。

12月11日忘年会を行いました。ゆっくり食事をとりながら、近況やら趣味やら話に花が咲きました。

全体集会の後には参加者が昼食を共にしました。この1年間元気で皆さんとお会いできましたこと本当に嬉しく思います。有難うございました。

来年度も健康に気を付けて楽しみましょう。



## 73歳の誕生日に運転免許証を自主返納しました。

高橋 秀雄

今年1月、最近は殆ど運転する機会もなくなり、また物忘れが多く判断力が低下する様になったので、浦和警察署に行って免許証を返納してきました。少し寂しい思いもしたので、代わりに運転経歴書（運転はできませんが5年間有効）を申請しました。

認知症予防には運動が良いと聞き、今はテニス、太極拳、ボウリングとスポーツジムでトレーニングしながら頭の体操もしています。

そんな訳で、シニアの北浦和校に入ってから8年になりますが、校友会の活動には参加出来て無く、1班の皆さんには本当にご迷惑をお掛けしています。

ペーパードライバーは返納しましたが、ペーパー会員もそろそろ返納しようかと最近思う年齢になってきました。





## 6 班の集い「造幣局東京支局見学」

安達 克洋

3ヶ月毎に、班活動の幹事が交替・企画し、6班の集い行なっていますが、その活動の一つを紹介します。

11月26日浦和駅に集合し7名が参加。王子駅前の高層ビル17階展望レストラン（残念ながら当日は大雨で視界ゼロ）で、近況を話題にしながら和気あいあいと食事をした後、都電荒川線に乗り北池袋にある造幣局へ。造幣局の組織は大阪に本局（紙幣などの流通貨幣を製造）と、東京と広島に支局があり、当日は東京支局で製造工程を見学した。「プール貨幣セット（収集用の光沢のある貨幣）の製造」や「勲章・金属工芸品の製造」「貴金属製品の品位証明」など、また構内にある博物館で文化勲章・旭日大勲章・国民栄誉賞や、大判・小判などの古銭、時価7500万円の金塊など数多くの珍しいものを見ることができ、大雨の中でしたが楽しい一日でした。（幹事、酒井・安達） 来期もみんなでアイデアを出し合い、班活動が好循環するようがんばります。

（追記）今回見学した東京支局は、明治12年に設けられましたが、らいねん、さいたま新都心（三菱マテリアル跡地）へ移転するそうです。機会があったら皆さんも見学されては・・・



## 編集後記

「ふれあい13号」おとどけ致します。

ご投稿ありがとうございました。

東日本大震災からはや4年！ 復興は進んでいるものの、まだまだ現状は厳しく、特に原発事故は、問題が残されているようです。

記憶は日々薄れていくものなので、今、私達は「何をすべきか」「何が必要とされているのか」と考える事も大事な時期なのではないでしょうか。

次号（秋発行予定）へのご投稿をよろしくお願いいたします。

「何でも」「いつでも」「どなたでも」受け付けていますので、広報部まで、ご提出ください。

(A・Y)



広報担当	佐々木俊一	武田重子
	田中津磨子	眞田秀夫
	藤枝一子	
	沢田啓子	八頭司敦子