

ふれあい 14号

平成27年9月2日発行



シニアユニバーシティ北浦和校

8期校友会

自分の役割

会長 藏重 修二

夏本番で例年以上に暑い日が多いようですが、皆さんお元気でしょうか。最近の我々シニア世代は、昔に比べると5~10歳若くいろいろなことをこなしているとテレビで報道がありました。私も同感です。暑くても・寒くても工夫をして出かけることが必要です。

ところで、皆さんは、8期校友会の機関紙『ふれあい』が、役に立っていますか？これから、この機関紙『ふれあい』をどうするか今検討中です。内容やどんなことに役立っているのか等、皆さんのご意見をお聞かせください。また、私も8年あまり副会長・会長をやっていますが、本当に皆さんのお役に立っているのか自問自答しています。

今は、8期校友会が設立してできたこの校友会のグループ・仲間を何とか維持し、仲間が少しでも元気に活動できる場を提供しなければならない責任があると思って会長を受けています。

正直なところ、少しマンネリ化していて、会員の皆さんは満足していないのではないかと感じております。

初デビュー

副会長（総務部長）平岩敏男

8期校友会に入って早や、8年目になりますが、どういう事なのだろうか私が総務部長に任命される事になりました。そのきっかけは、吹き矢クラブにあります。

私は班長でも副班長でもなく吹き矢クラブに所属しクラブ代表より理事の誘いを受け、あまり考えずに、気楽に了解しました。それからしばらく時がたち、2月末、何時もの通り、気ままにテレビを見ていた夜、福井県、石川県の地図を広げ海岸線をにらみながら何時にしようかと考えていたところ、電話が・・・、結論は総務部長に・・・。



8期校友会の理事会等に参加したのは、26年度定期総会で議長をお受けした時だけでしたが、今回は「病」という大敵の事情での交代であり、お受けする事になりました。

前任者の様には出来ないものの、バタバタしながらも少しでも近づけたいと思いながら、私の役は8期の「女房役」として「地密にコツコツ」と思っています。

8期の皆さんの温かいご支援があって成り立つものと思っており、これからも宜しく願いいたします。また、堀田さんの病も早く良くなってもらいたいと願っています。

企画部よりメッセージ

副会長（企画部長）本間 進

企画部に携わって、副部長2年、3年目の本年は会員の方々に推され企画部長にとの事でしたが。部内構成として副部長3名、班員7名総勢11名。メンバー内には部長経験の方が複数おられ8期のシンクタンク？このメンバーの方々となら私でも企画部長遂行できるかと確信、お受け致しました。よろしくご協力の程お願い致します。

企画部のモットーとしまして、各行事に会員の方々全員参加が目標ですが。それぞれ皆さん事情がおありですから全員参加は無理かと！全体集会絡みの行事につきましては、各班の連絡事項や食事会等もあり。それなりに大勢参加され、妥当な人数かと思われま。単独行事である、インドアの健康ボウリング大会。(大腰筋鍛えられます)かたやアウトドアの芋煮会。(東北地方秋の風物詩)師走の日帰り研修バス旅行と、それぞれ普段の生活では味わえない楽しみがいっぱいあります。得て不得手もございませうが、まず参加、異なった新たな想い生じる事請け合いです。

企画部としましては各行事、全体集会時位の参加人数が願望です。連日の猛暑続きですが、最近わずかながら四季の移ろいも感じられ、うろこ雲待ちどおしいです。

2班 100文字コメント

田中 津磨子さんへ

シニアの集いに、元気な姿を見せて頂ける日をみんなで待ってます。

又あの明るい笑い声を聞かせてください！

2班一同



黒川 節子

縁あって猫と暮らし始めて一年、静かな生活が一変した。猫の鳴き声がとても大きく私は騒音の中で暮らしている。特に辛いのは早朝大声を張り上げて私を起こすことである。人間の言葉（気持ち）を猫語に翻訳する器械が有ったらいいなと思う。もう少し小さな声で鳴いて欲しいと、私は未だ耳は遠くないからと伝えて欲しい。ブサ可愛くなった私の黒猫に対する願いである。



林 悦子



自転車で何度か苦い思いをしているのに、買い物もその他の用も自転車なしでは生活出来ない。歩いて行動すれば健康の為にも良いと分っていながら、つい身の程を考えず！これからは健康に留意し、焦らずゆっくりした生活に切り替え、頑張ることにします。

湯浅 和子

この頃、見知らぬ年配の人とすれちがうと、お互いに「にこっ」として「こんにちわ」と挨拶する。歳を重ねると自然とそういうことが出来るようになる。言葉が無くとも「にこっ！」とほほ笑めば温かい空気が流れる。これからは、あっちで「にこっ！」こっちで「にこっ！」そうできたら良いなあ！



眞田 秀夫

先人の残した言葉には味わい深いものが多い。その一つに、満州軍総司令官大山巖の名言が有る。部下から『総大将の心得は？』と聞かれ、彼は『知っちゃっても、知らん振りする事よ』と答えたそうだ。勿論そうした振る舞いの善し悪しは、時と場合によるのだろうが、中々出来ない事の様な気がする。



古海 博和

この3月より月2回、近くのお寺の座禅会に通っています。お勤め、法話に続き詳しく説明・指導いただいた作法に従い20分の座禅に入ります。無念無想の境地には程遠い状況ですが、心が落ち着く様な気がします。年を取ると辛抱がきかず我儘になりがちですが、何とかそうはならず可愛い年寄りになりたいものです。



1班 100文字コメント

雑感

青鹿 紀子

梅雨明けの発表はまだない。夏台風の直撃である。七月の初めは日照時間がわずかだったのに一晩で真夏日が続く。ふれあい14号は九月なので振り返って読んでもらえればと思う。“梅雨に咲く白い花”藪茗荷・空木・半夏生・どくだみ・梔子・えごの木・香り・愛らしさ・気品・素朴と多種にわたる。しっとりした中、白い花の周りは明るさが映えすっきりと感じさせてくれる。



踊れました

江本 松子



春先に今年も浦和おどり踊りましようとお声をかけて戴きました。その時は「体調が良ければね」と答えましたが、実は私10年来の腰痛持ちで、左脚は指先まで痺れがあり、右足首は弛んでいたり故障だらけです（笑い）歩けてはいますがバランスを崩す事もありますので自信がなかったのです。昨年も今回で終わりだわと思いましたが。皆様のご協力で今年も何とか踊り終える事が出来ました。有難うございました。

母の3大ニュース

藏重 美佐子

- その1、スポーツクラブの会員になった！介護を卒業したら、たちまち3キロ増膝痛が始まりシェイプアップとリハビリに。
- その2、パソコンで写真が取り込めるようになった！父(夫)のマンツーマン指導の賜物。すぐ忘れるが、うれしい…
- その3、ここでは内緒！※子供たちに時々近況を知らせるが返信は忘れた頃に…



徒然に思うこと

武田 重子



70歳を超えた頃から何か違うと思うようになりました。これはどういう事かと考えることが多くなりました。身体の衰え、完全に体の中からのように思えてきました。精神力だけでは駄目なようです。身体を鍛えなければと痛切に思うようになりました。散歩を敬遠しておりましたが、今後元気に過ごすために一念発起頑張ろうと思います。自分の為に毎日を元気に楽しく過ごせますように！！

亀

藤本 昭夫

娘が亀を持ち帰る。体長15cm、今年で30年となる。時の早さを痛感する。鶴と亀は長寿の代表とか縁起ものと聞く。日本の亀の寿命は20年～40年、冬場は冬眠するので楽だが暖かくなると動き回り水の交換清掃など結構手間が掛かる。反面愛着をも感じる昨今です。30年生存は長老の域、あと10年位は気持良く世話を摩る事としよう。



吾輩は”猫”である

大塚 隆一



我が家に19歳になる猫がいるが、この猫と同時に飼った姉妹？が2年前に死んだとき、お世話になっている動物病院から花束が届けられて、その気配りに心温まる思いをした。猫は家族が出かける時に”行ってくるよ”と声掛けしても全く知らんふりをしているものの、時々気が向くとスリスリと、すり寄ってくる気ままな生き物で、犬とは真逆のようである。今の猫が来年は20歳（人間なら80～90歳？）になるので、成人式のお祝いをする予定だが・・・

TOKYOパノラマドライブ

高橋 秀雄

東京生まれの私がはとバスに乗るのは今回が二度目でした。梅雨入りの中での二階建てオープンバスでしたが、天候に恵まれ見慣れた都会を少し高い所から見る風景はまた違った趣がありました。1時間程のドライブですが東京は今も再開発が進んでいます。丸ビルのレストランで、武田さん、青鹿さん、江本さん、蔵重さん、大塚さん、素敵な仲間と美味しい食事をしながら、一時校友会の退会も考えましたが続けていて良かったと思っています。



5班 100文字コメント

一目千本ならぬ70数個

本間 進



我が家には新築時に、高さ2.5M位の甘柿を植樹。以後30年。現状高さ5.0位年々伸長中、住人減少中。芽吹きから若葉、新緑から紅葉へとささやかな四季の移ろいを感じられる一本の柿の木、感謝です。まだあります柿の実は隔年結実で、昨年は結実0で移ろいと緑陰だけの恩恵でしたが今年はなんと“一目70数個”近年にない結実、今後台風等の被害がなければ初冬が楽しみです。

岡本 功

家庭内の断舎離の一環として周辺の整理をして居たら、15年程前に名古屋に単身赴任をして居た時の書類や資料が見つかり、その中に休日や祭日を利用して出掛けた次の様な場所のカタログや写真が出て来ました。

国宝姫路城・関ヶ原古戦場跡・京都清水寺・高台寺・南禅寺・『哲学の道』経路散策で銀閣寺・金閣寺・下鴨神社・上賀茂神社・7月17日祇園祭山鉾巡行、桶狭間古戦場祭り・信長清洲城・秀吉中村公園・前田家荒子神社・国宝犬山城・9月の越中おわら風の盆・曹洞宗総本山永平寺・金沢兼六園・木曾路馬籠塾妻籠塾・白川郷 秋季高山祭り・立山黒部アルペンルート・長浜城近江八幡・郡上八幡・法隆寺等奈良地方・天照大神伊勢神宮・岐阜鷺ヶ丘スキージャンプ・名古屋岡崎城・滝山残りの東照宮・京都二条城・本能寺・西/東本願寺・宿泊地に近かった名古屋城・名古屋城公園テニスコート等々2年半の名古屋の単身赴任時の生活が懐かしく思い出されて、写真やカタログ等を今後大事に保管しようと考えてクローゼットに収納しました。



3班 100文字コメント



ねむの花

荒井 俱子

私の家に友人より頂いた合歓の木が在ります。この合歓の木は六月頃より梢の先に細い糸状の半分白く半分淡紅色のほのぼのとした花をつけます。葉は「おじぎ草」とそっくりですが触れても閉じません。でも夜になると、ゆっくりと眠るように葉を閉じます。そこから「眠りの木」→「ねむの木」となったとか。中国では今でも不安を抑え不眠に効くとされて、この花を少量お酒に入れて愛用されているとか…？夕方になって咲く花はとても幻想的。風に揺れている様子を見ているだけでも夢の世界に引き込まれそうです。

ダメ夫

澤田 裕之

最近、ある朝突然坐骨神経痛を発症した。それから数日間は、腰から左足にかけての余りの痛さのために歩くことは勿論、椅子やベッドに腰掛けることもできずに寝たきりで、トイレに行くのにも冷や汗を流しながら這って行った。そんな状態でもし一人暮らしだったら、まず食事の支度ができないまま餓死していたに違いない。そんなことで今回ほど妻の存在の有難みを感じたことはない。しかし心の中でそう感謝しつつも、未だにそれを素直に口に出せないでいる相変わらずのダメ夫である。



4班 100文字コメント



4班のこの頃

4班は今まで堀田さんを中心に楽しく纏まって居りましたが、堀田さんが今体調を崩されているので心配し寂しく思っています。中々皆さんと集まる機会もなく、やっと7月21日の落語会に4人集まり食事会をしました。早く堀田さんも復帰されて、又時々集まる機会を作りたいと思っています。

頑張らない生活

原田 国子

若いつもりで居ても何時しか私もこんな歳？ 見回すとすぐ身近の人が体調を崩し入院したとか、外出が出来なくなったとかの多い事に驚きます。自分は大丈夫元気と思っても、風邪をひいたり、体力は間違えなく落ちていきます。私は遠くてもなるべく自転車で出掛けて居ましたが、無理をしないで時間が掛っても電車で行こうかな。用事が重なり続けて出掛けなければならない時は、どれか休もうかと、これからは「頑張らない 無理をしない」を考えて生活して行こうと思うこの頃です。自分の体は自分で守らなければと思います。



私には40人の外孫がいます。ええ～そんな事嘘ですよ。この外孫？とは、私が西浦和小学校の学童学路の見守りボランティア活動をしている学童の人数です。朝の7時30分～8時迄学童が安全に通学出来るように月～金曜日まで特別な用事がない限り雨の日も風の日も頑張っています。一番嬉しい事は大きな声で挨拶をしてくれることです。町で会っても「叔父さん元気」と声を掛けてくれるのはとても幸せな時です。皆さんも 通学時間帯に散歩しながら子供達の安全な通学を見守って下さい。



7班が贈る珠玉のエッセイ

自然の美しさと怖さ

鈴木 きく枝



6月の21日から北海道の登別温泉に行ってきました。梅雨がない北海道と聞いていたのですが、天気が心配でした。でも快晴でハイキングには最高の日和でした。自然の空気の爽快さと景色の美しさに感動しました。また地獄谷を見ていると、いつ何が起きるかわからない怖さも感じました。いま日本では昔あまりなかった竜巻、集中豪雨が年に何度もあります。地球上の変わり方が心配です。今後は体に気配りしながら過ごします。

夏に想う

河田 武雄

最近、年波のせいか子供の頃の事を夢に見たり、思い出す事が多い。当時夏休みになると近所の遊び仲間と家のそばの川に入り、泳いだり、魚つりをして夕方まで過ごした。その頃は、川の水もきれいで底まで透きとおっていた。今の子供たちは、ほんとうに自然に親しんでいるのだろうかと考えてしまう。私の子供の頃は、貧困家庭が多かったように思う。物が満足に行き渡らない時代ではあったが、人の心は豊かでした。近隣同士助け合い、互いの交流があり、子供も仲好しでした。現在、集合住宅では隣人もわからないことが多い。何か日本人の良い所が失われていくようで寂しい限りである。



班旅行「鬼怒川温泉」

石井 洋子

5月10、11日で、班の恒例温泉一泊旅行に参加しました。大宮駅に9時集合し、春日部で東武鉄道に乗り換え普通列車で鬼怒川へ向かいました。新緑の龍王峡を散策し、河田さんのお勧めの食事どころで昼食を取り、3時にはホテルに到着しました。ホテル周辺の展望台まで散策し、その後、雑談、温泉で旅の疲れを癒しました。夕食は、バイキングの料理でしたが楽しい時間を過ごしました。二日目は、東武ワールドスクウェアを見学。世界中の有名な建築物や遺跡のミニチュアを間近でみて大変感動しました。4時には大宮駅に帰着。天候に恵まれた、のんびり楽しい親睦旅行でした。



6班 100文字コメント

野鳥とのひと時

田中 幸宏



我が家には野鳥がやって来る。鳥達の名前はヒヨ鳥、雀に目白達、季節によっては渡り鳥のツグミも仲間に入ることがある。朝夕の食事時には決まった様にやって来る。餌になるものは生ゴミ等の代物。コンポスト堆肥にする為に、2日程日光消毒と脱水させる台所のゴミや、自家製米の米ヌカ。野菜あり穀物あり、果物あり、ミカンやリンゴ、バナナには目白がやって来る。鳥達の胃袋を満たすには充分なご馳走である。リビングルームに居りながら野鳥観察が出来る。時の経過を忘れて見入ることしばし、ヒマなひと時である。

「あかぼし俳句帳」

鈴木 敏勝

表題は、ある漫画週刊誌に今年の新年号から連載されている俳句漫画のタイトルで、近く単行本としても出版予定のもの。主人公のあかぼし君は、大手自動車メーカーの中年窓際社員、嘗ては広報担当として肩で風を切っていたが、時代とのズレは覆うべくもなく、今は毎日を窓際で無聊をかこっている。そうしたある日、書店で何気なく手に取った俳句の本に心ひかれる。行きつけの居酒屋「お里」で気炎を上げていると、たまたま居合わせたのが本の著者の女流俳人。俳人は三十路半ばの近代女性でファンも多い。以来、あかぼし君も俳句の添削にかこつけては接近を図る。作品は、そうしたあかぼし君と俳句との関わりを、俳句の基礎・句会参加・結社加入と順を追って展開。入門書としても好適である。



なごはら 夏越しの祓い

酒井 嘉子



6月30日の夕方行われる行事。茅で作った大きな輪をくぐり、小豆を食べ、邪気を払い、穢れを落とし暑い夏も元気ですごせるように、無病息災を願う行事です。大宮氷川神社で行われています。一度くぐりに行って見てください。神聖な気持ちになれますよ。

安達 克洋

先日、先生と同窓の一人が春の叙勲を受章しお祝いを兼ねた高校クラス会に出席した。50年ぶりの出席で顔と名前が一致しないのではと不安であったが、ボランティアをしている、シルクロードへ行って来た、株で儲けている等、皆んな年相応の顔になっているが頑張っているという近況報告があり懐かしく元気づけられた会であった。あわせて墓参り、婆さんの施設訪問、妹夫婦たちとの食事会と充実した帰省となり、北陸新幹線開通もあって田舎がグッと近くなりました。



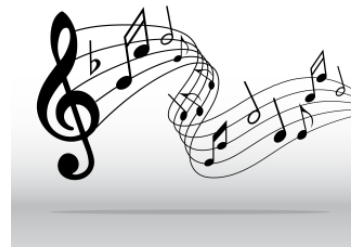
私の孫

茂田井 和子



5人の孫がいます。男4人女1人、その1人が今年社会人になりました。小学校入学と同時に少年野球に入団し、小さな身体に大きなヘルメットをかぶりバットを肩に日曜の朝出かけていきます。爺婆も応援に忙しく楽しませて貰いました。その子が今は高層ビルの一室で仕事に熱中しています。ああ、人生早すぎる、毎日を大切にしよう！

6月3日全体集会後、学習会でピアノとチェロの合奏を鑑賞しました。一部は世界の映画音楽で懐かしい名曲にうっとり、二部はクラシック演奏、楽しいトークと丁寧な解説も有難く、素晴らしい演奏にゆったりとした雰囲気ホームコンサートを楽しめました。選曲もシニア世代には嬉しいものばかりで手作りのプログラムも用意して頂き、最後は皆で5曲を合唱し「ふるさとは今もかわらず」の曲は力強く、会員皆と共有できた幸せな一日でした。企画部の皆様有難うございました。



10班 100文字コメント

シニア大学 入学時にタイムスリップ

安澤 泰三

会社人間を卒業して、新しい人生のコミュニケーションの場を求め、8期シニア大学に入学しました。今年で早や8年目に当たります。同年代の方々とお会いできて喜んでいます。

アルバムの整理をしていたら、入学時の文化祭の写真があり、思わずタイムスリップ、第10班、11名が少年、少女のあの頃を思いだし、小学唱歌（朧月夜、われは海の子手のひらの太陽、雪）を元気よく合唱しているところです。見事に变身、喝采を受けました。

残念ながら現在は4名です。部活動は勿論、班の役職も4名で持ち回り、多忙な中で何とか、こなしています。添付写真は文化祭のものと、現会員4名（佐藤文代、谷島雅子、関口悦子、安澤泰三）が史跡めぐりで`昭和公園`でのスナップ写真です。少人数ながら協力して頑張っています。



学友会・文化祭



現会員4名・昭和公園で

麻将って奥深い

佐藤 文代

私が麻将を知ったきっかけは主人が職場の人との付き合いで、時には徹夜で朝帰りもあり、賭け事(バクチ)としての負のイメージしかありませんでした。数十年前、テレビゲーム全盛時代が到来し、一家団欒でゲームを楽しむ光景が我が家にも訪れ、その頃主人の手ほどきで麻将に手を染め、少しずつ面白さが分かってきました。それから30年、シニア校友会の健康麻将が発足し入会しました。現在はボケ予防の一環として楽しんでいますが、一つとして同じパターンはなく、その時々状況判断が「あがり」にも「致命傷」にもなり、本当に脳を活性化させる要因にもなります。楽しみながら健康維持に努めたいと思います。

8班 100文字コメント

仲西 靖亮

年を重ねるにつれて、つい出不精になりがちですが健康上の為か否かは別として、女性の方はいろんな機会を通じて、積極的に外に出られるのに対し、男性は確かに少ないのではないかと？昨今それに気づき出来るだけ外に出掛けるように心がけている御仁も多いのではないかと、私もその一人かも知れないが…理由はどうであれ、家に閉じこもらず外に出よう、旅に出よう、散歩に行こう、元気でいこう、いつまでも……



支援活動に参加して

古川 昭子

7月27日地域のお元気倶楽部に8期の人たち7人で参加した。どんなやり方をするのかも分からず行ってみると、猛暑の中30人位の高齢者の方々が参加されていた。10時と11時の2クラスがあり、1時間で約20分の体操を2回する。スクリーンで指導する通りに動けばよい。バランスポーズ、屈伸運動、いろいろな歩行もあり、しっかり動けばいい運動だと思う。私も水泳、ヨガ、フラダンスをやっているが、これからもしっかり続けていこうと思った。



鈴木 順子

戦後70年とここの所随分とさわがしいが、ほぼ私達の世代は戦後と共に育ってきたのではないのでしょうか。先日浮浪児という戦災孤児と言われた人達について書かれた本を読み、そうだったなと思い出したのは、私が小学生のころに親に上野動物園に連れて行ってもらった時に階段に一杯座っていたのを覚えています。その人達はその後大変な一生を送った事と思います。幸いな事に私自身はそんなにひもじい思いをした事はなく、物にもさして不自由した覚えはないと思います。ついこの間のように思えるのに私の子供やまして孫にそんな話をしても別世界のような顔をされます。今また安保関連法案が可決されようとしているが、これから孫世代が戦争に巻き込まれるかと思うと黙って死んでいくのもどうかな…と思うこの頃です。



9班 100文字コメント

地中海クルーズ

藏重 修二

6月に10日間の地中海クルーズに行ってきた。船酔いするので最初あまり気が進まなかったが、大きな船で(14万トン、16階建てビルと同じ大きさ)ほとんど揺れず外の海を見ないと動いているのもわからず、船酔い無し。昼間はトランクを預けたままで上陸して、身軽で遺跡・美術館を見学。結構楽しめました。しかし、10日も乗ると毎日同じような食事にはマンネリで和食が恋しくなった。



俳句を一句： 白波の 航路の先に 雲の峰

朝 7 時、近隣の人達とのラジオ体操で一日が始まり、家から少し離れた一周約 5k mの用水池の周りを週 3 日歩いています。四季折々の草花や桜に囲まれ、小鳥がさえずり、別世界にいる様な一日が始まります。そしてシニア大学に出掛け、有意義な講義を聞き、友とおしゃべりをして楽しい一日が過ぎます。シニア大学に通っている方々一人一人が前向きに過ごしており、私個人としても、参考にさせて頂くことが沢山あります。いつまでも変わらぬ友でありますように！

今日を楽しく！

牧野 厚子

先のことは神のみぞ知るで、誰にも判らない。元気でいられることに感謝して今日を楽しく過ごせたらそれでいい。「苦も楽も心ひとつのおきどころ」というけれど前向きに楽しいことだけを考えて過ごしていきたいと思う今日この頃です。

3点セット

伊藤 尚賢

朝の散歩中、NHKの健康ライフを聞いていると、老人が3つ以上の組織に属していると認知症になりにくいと言っていた。8期校友会、浦和社会生活大学、サークルちょうど三つだ。三つといえば、朝の日課にしている、散歩、ラジオ体操、スクワットもそうだ。他にないかと探すと、使っている電気製品も、パソコン、テレビ、Ipod、現在の趣味も囲碁、カメラ、数独の三つだ。3点、所詮、これが私の能力の限界だろう。

カレーのレシピ

上野 純子

カレーライス、ライスカレー・・・呼び方も味付けも色々あるけれど共通するのは嫌いな人はいないとのこと、是非今晚の食卓に。

材料 2人前 ひき肉と枝豆のカレー

牛ひき肉 150g位

枝豆 120g位

玉ねぎ 1/2ヶ

しょうが 1 かけ

にんにく 1 かけ

カレー粉 大1~1.5

固形スープの素 1ヶ

サラダ油、バター、胡椒、砂糖、少々



作り方

- ① 玉ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ② なべにサラダ油大1を熱し①を良く炒める。
- ③ 牛ひき肉を加えて肉の色が変わるまで炒め、カレー粉を加えて軽く炒める。
- ④ 水200~300ccと固形スープの素を加えて混ぜる。
- ⑤ あればローリエを加え、中火で10分~15分煮る。
- ⑥ 枝豆は茹でてさやを除きバター大1で炒める。
- ⑦ ④に⑤を加えて塩、こしょう、砂糖少々で整え、味を見る。器に盛り出来上がり。

11班 100文字コメント



演奏会

内田 和子

梅雨の晴れ間の午後、埼玉会館大ホールにて、毎年2階席まで満席になるほどの、知人のコンサートに行ってきました。マンドリン、ギタークラブは36回を重ねて、私より年上の彼女も30年以上参加し演奏しています。今年はⅡ部ではオペラ座の怪人、お面をつけての演出もあり、2時間30分堪能しました。翌日「来年は分からない」が口癖の彼女。お互い1年先は分からないけれど目標があるって励みになりますよね。私も見習いたいと思います。とても癒された1日でした。

自分の心を覗いて見よう・良く考えて見よう

沢田 啓子

1. 広いつもりで 狭いのが 知識 狭いつもりで 広いのが 非常識
 2. 強いつもりで 弱いのが 根性 弱いつもりで 強いのが 自我
 3. 高いつもりで 低いのが 教養 低いつもりで 高いのが 気位
 4. 厚いつもりで 薄いのが 人情 薄いつもりで 厚いのが 面の皮
 5. 多いつもりで 多いものが 無駄 少ないいつもりで 少ないのが 分別
- 私の好きな言葉です。



蝶々

八頭司 敦子



私が子供のころは、庭に蝶々が良く飛んできたものだが、最近ほとんど町では見かけなくなった。ところが、我が家の狭いベランダにある山椒の木かミカンの木に、毎年アゲハチョウが1mm程の卵を産みに来る。数日で黒い小さな虫になり、何回か脱皮して青い芋虫？となる。小指ほどの大きさになると蛹となり数日後に羽化してきれいな蝶々が生まれる。少ない年で2~3匹、多い年では5~6匹大空へ飛び立っていく。子供を嫁に出す様な気分で見送り、丸坊主になった木を手入れしながら、又来年卵を産みに帰ってくるかなーと。 娘曰く「お母さんって閑人ね」！

12班 100文字コメント

高橋 昭二



我が家がある住宅地の一角にフットサルがある。空き地利用でできたようだが、三面あり一面の大きさは20m×40mと小さく人工芝が張ってある。競技者は5人、20分ハーフの競技というサッカーの小型版。平日は子供達の練習を目にするが、土・日曜は学生や一般の方も利用しており、歓声やら応援の声が家にも聞こえてくる。傍を通る時などボールを小さなパスで繋げながらゴールを目指して蹴りこんで行く様子に思わず立ち止まって見入ってしまう。



私にとっての浅草は、主人に感化され今では行事が有る事に出掛けて行きます。直近は、雨の中7月9日（木）ほおずき市に行きいつもの通り仲見世・新仲見世を散策し、本堂にてお参りし、又付近をそぞろ歩き、定番の神谷バーに立ち寄り見知らぬ同席の人と語り合いながらひと時を過ごし一路帰宅するパターンです。

私の生き方

増田 政子

今、生きていること。すれはすべての美しいものに出会うことでしょうか。心おだやかに豊かさを感じ乍ら、自分を大切にする時間を作り、常に勇気と希望を忘れずに命のメッセージを受信つけて行きたいと考えています。

夢中です！！

山崎 克子

今、時を忘れて脳トレ数独にハマっています。大きな9コのマスの中に小さなマス目が9マスあり、1～9の数字を重らぬように、入れ込むのです。それ迄は夫が横で遊んでいましたが、「面白いから試しにやってみませんか？」「ウーン、性格に合いそうもないし、数字も苦手」と素っ気ない私。誘われるまま手を出してみたら、完成時のスッキリ感がたまらない！！それ以来、新聞・雑誌に載っているマス目を見つけると、すぐに、埋め込みにとりかかります。本を買ってきて今2冊目を終わるところです。アーデモナイ、コーデモナイ・・・・ふと気が付けばもうこんな時間。夕食の支度をしなければ・・・・この頃は一日が短く感じ、一年は長く感じるように思います。これは年って事??シニア大学のお仲間と、その日を楽しく大事に暮らせるように心掛けていきたいと思っています。今、外は雨、我が家の紫陽花アナベルが真っ白な大輪を咲かせています。この色が緑に変わる頃は梅雨明け、暑い夏がやってきます



私と病気

山本 英生

私は、40才前後から病で苦勞してきた。主なものは、三叉神経痛・前立腺ガン・肺気腫である。前の2つは手術で完治しているが、肺気腫は、長年の喫煙が原因で、依然として苦勞している。

子供・成人になった孫達も、私を見てきたせいか、喫煙者はいないし、今後も吸わないと意志も堅い。うれしく思う。



学友会・文化祭で一生懸命練習したフラダンスを披露しました。なつかしい思い出です

8期 予定

9月以降の校友会予定[HPより]

予定日	活動内容	場所	担当班
9/2(水)	全体集会 9:30~ 講演会 10:30~ 佐野吉弘氏	市民会館うらわ	5,6班
10/20(火)	芋煮会(申し込み締め切り・9/2)	秋ヶ瀬公園	9,12班
10/27(火)	第2回ボーリング大会	浦和スプリングレーン	
11/10(火)	全体集会・学習会		
12/1(火)	8期研修旅行	紅葉観賞と工場見学	
1/19(火)	全体集会・講演会出前講座 (相続関係)		
2/(月) 1,8,15,22,29	お元気倶楽部支援活動 活動日程場所は こちらをクリック	浦和区中部圏域包括支援 センター・ジェイコー埼玉	1~12班

連合会・北協 予定

9月30日

音楽の贈りもの
(ふれあいコンサート)

10月6日

研修旅行のご案内

11月6日

合同コン
ペ開催

11月12日

歌舞伎
鑑賞

11月17日

吉武まつ子&大地コンサート

11月24日

演芸会

12月3日

ボーリン
グ大会

1月予定

歴史
講演会

編集後記

本日、会員の皆様のご協力と広報部員の力添えで、「ふれあい14号」を発行することができました。「ふれあい14号」は100文字コメント特集として、48名から投稿いただきました。

日頃、皆様がお元気でご活躍されたている様子が窥えます。100文字~200文字と指定しましたのに、オーバーする方もいますが、広報部での手直しもままならず、不平等感がありますこと、お許し願います。

今回、広報誌に関するアンケートを皆様にお願ひしております。アンケートにも書きましたが、広報誌の活動内容は、HP(ホームページ)に掲載されています。

原稿集めも班長さんに負担がかかっていますし。広報誌作成も限られた人に託されています。

この現状を踏まえて、これからの広報誌がどうあるべきか、会員全員のご意見を反映させて対処したいと思っておりますので、アンケートでの提出をよろしくお願ひします。

広報部部長 藤枝 一子

広報担当 茂田井 和子 白瀧 紀子
八頭司 敦子 内田 和子
藤枝 一子