

ふれあい **最終版** **18**号

平成31年3月26日発行



シニアユニバーシティ北浦和校
8期校友会

昨年の漢字「災」 昨年は日本各地で想定外の災害が発生しました。先ず西日本で、各地で豪雨による災害が多発、水害や土砂災害による建物の倒壊や、水没と多くの人々が被災され、又日本各地で異常な暑さになり、熊谷では国内最高の41.1℃を記録。更に北海道胆振東部地震発生、全道が停電や土砂崩れ家屋崩壊等、自然災害の猛威を思い知らされた年でした。



さて昨年を振り返って見ますと。前任会長の退任により会長職を拝命致しましたが、一昨年度は63名の会員でしたが、昨年は7名の退会により一昨年度のブロックでは、均整の取れたブロックとは言えず、早速の再編、成紆余曲折を経て均整の取れた4ブロック制が成立し、新理事と10周年行事に携わる、10周年記念実行委員会を設け発足しました。

本年度は8期校友会活動10周年の節目と言う事で相応しい行事との会員からの要望にて、これを10周年記念実行委員会に託し、藏重委員長他6名の方で案を練っていただき、「沼津御用邸散策」「修善寺虹の郷」和、洋と年代、異文化の異なる観光地を選定で催行。惜しむらくは虹の郷



での散策時間が短時間あったため一部の散策なつてしまいましたが、日本庭園では紅葉が見頃で自然美を堪能出来ました。又往復の車中での10周年記念実行委員会方々が様々な案を練り、終日楽しませて頂いた一日でした。お疲れ様でした。

北協主催による恒例の北協演芸会は、企画部に音頭を取って頂き、一昨年同様より多くの会員が参加出来る演目と言うことで、我が8期が誇るシンクタンクの面々が即座に、節目の10周年絡みがいいのではないかと「10年の歩みを歌と物語」に演目決定。基本となった(連合芸能発表会埼玉会館小ホール・H・22・2・25)「戦争と平和」にちなんだ寸劇「岸壁の母」には大勢の方が参加され、当時としては画期的な催しと大好評でした。この寸劇に参加され退会された方々、亡くなった方ありで時の流れの早さを感じます。北協演芸会演目決定後は、理事の方々はじめ会員皆様の“勝手しつたる“でのご協力頂き、31名参加され発表出来たこと喜ばしく、8期結束力ありとしみじみと感じます。

今年度8期校友会行事も、お花見からはじまり、恒例となった？芋煮会。全体集会時の各ブロック毎の講演等々、各理事の方々はじめ会員の皆様にご協力頂き、3月の定期総会までの全ての行事をクリア出来たことに感謝致します。又北協関連行事、ボランティア活動、講演会、ジャンル別のコンサートお誘いも8期の皆さん、興味ある行事に参加され、北協及び他期の行事参加迄云々との声もありますが、行事のお誘いがあれば8期会員の皆様自身興味ありの行事だけに参加されればと思います。

結びに各理事の方々及び会員の皆様に支えられなんとかこの一年全うできたかな・・・との思いですが。皆様は如何に感じられたでしょうか？ 私本年は7回目の年男と相成ります。皆様本当にご支援有難うございました。



企画部としての1年間何をして来たのか思い返しますと、4月4日に見沼西縁を歩きお花見をしました、初めての企画でしたが17人の参加が有り、桜の満開はちょっと過ぎて居ましたが、暖かな良い天気にも恵まれ東浦和駅から案山子公園迄1時間半位の散策。ゆっくり語り合いながら歩きました。公園の桜の下でお弁当を広げて、楽しいお花見の会が出来たと思います。

今年は10周年記念行事でバス旅行をするという事で、毎年企画部で計画をしていたバス旅行は行わず、急遽お花見に代えましたが、これからは無理にバス旅行で遠くまで行くよりも、近くで皆さんが気楽に参加出来ることを考えたら良いのではないかと感じました。

次は10月16日に常盤公民館で芋煮会をしました、去年から天気に関係なく、場所も無料で使える、駅に近いから集まりやすい、という事から公民館を使うようになりましたが、毎年、本間会長に本場の美味しい里芋を取り寄せて貰い楽に出来ましたし、流石に超ベテランの主婦達の手際良い調理で美味しい芋煮が1時間半で出来上がり、ビールやおつまみ、おにぎり、果物まで用意され11時から食事会、盛り上がりました。費用も1250円位で出来、ある参加者からは「こんなに安く楽しく出来るなら年に何回もやって貰いたい」と言う嬉しい感想も聞かれ、なんと「来年は本場の山形まで芋煮を食べに行こう」という話まで出ましたが??



次はつい先日行われた北協の演芸会です。これは企画部というより、北協行事ですが8期としては企画部を中心に、10周年記念という事で「10年の歩み」という演目で考え、1年目にやった「岸壁の母」は鈴木(茂)さん、眞田さんの苦心した演出。歌の間に入る湯浅さんの感動的なセリフ、良かったですね。8期の企画力は素晴らしいです。藏重美佐子さんの歌唱指導「花は咲く」藏重さんのスライド、去年の演芸会で好評だった「見上げてごらん夜の星を」会場の皆さんから良かったという声が多く聞かれました。お揃いの赤いバンダナも良く似合っていました。グットアイデアでした。

お忙しい皆様が6回もの練習日、多すぎると文句が出るかと思いましたが誰からも苦情も言われず協力して頂いたこと唯々感謝して居ります。31名の参加は北協で一番多い参加者でした。当初の「皆さんで盛り上がりましょう！」というスローガンは達成されたと思います。



お陰様で充分成果を発揮することが出来、全員満足した顔をしていましたね。

応援に来て下さった方も有難うございました。8期の団結力は素晴らしいと感激しました。

振り返ってみますと、私は企画部長とは名ばかり、何もしないでも周りの皆様が全部動いて下さり協力して頂いたと思います。有難うございました。

又、企画部が色々計画しても参加して頂かなければ成功とは言えません。参加することに意味が有ります。今後も色々計画されると思いますが、楽しい校友会活動が出来ますようにご協力お願い致します。一年間ご協力有難うございました。



花散策クラブの10年

副部長 藏重 美佐子

平成20年6月から、10年間楽しんできた「花散策クラブ」も11月23日の「神宮外苑銀杏並木」散策で通算71回を終えた。花時に会えるか、冷や冷やしながらの計画もありましたが、概ね最盛期に当たることができて幸いだった。

今年度6月に70回目に訪ねた花所は大宮駅からバスで行ける「指扇氷川神社」の紫陽花散策。第1回目に初めて訪ねた所で、10年後の再訪だった。あの節も、こんな近場に~と思える紫陽花の種類やボリュームに圧倒されたものだが、何よりも、そこで出会った方に伺った、この神社の紫陽花園の成り立ちに感動したものだ。

今回は、その方、石川さんが集会所で講義をして下さるといふ。詳しい冊子も準備され、今や「紫陽花博士」のように立派な講義だった。この神社は石川さんが東京での勤めを終え地域に戻った時、若者のたまり場のようになっていたという。何か地域に貢献できることはないかと考えていた石川さんは、ここに紫陽花を植えることを思いつき何人かの同調者とともに



(前列右・石川さん)

植え続け、手入れをしてきたという。10年前の1回目の時にも圧倒されたが、当時100種千株の紫陽花は10年後の今季6月は、350種2千株にも増えていた。講義後の熱のこもった案内に、私たちが時間を忘れて聞き惚れた。これまでのご苦勞も伺ったが、石川さんの努力が実を結び、今や「西区の花」として大いにPRされるまでに発展した「紫陽花神社」を再び見ることができて、私たちもうれしかった。そして、この回まで一緒に参加し共に楽しんできた部長の大塚隆一さんが、年末の11月14日にお亡くなりになった。長年「花散策クラブ」を支えて下さった長を失い、悲しさとともに寂しい年となってしまった。

当初は、ほぼ毎月訪ねていた花散策。埼玉県内の花所にこだわり、遠い秩父方面にもよく出かけていた。足腰が多少弱ってきた昨今、あの節に訪ねた城峯公園の冬桜・秩父の芝桜・小川町のニリンソウ・小鹿野町の節分草・長瀨の秋の七草と、よく遠路出かけたものとなつた。



その後、花時の6回から今期は人数の関係もあり4回になった。北浦和校8期の人数もこの10年で半減、他のクラブとの重なりもあり、今後の花散策クラブの存続も課題となってきた。とは言えまだまだ花の見所はあるし再訪したい花所の希望も出ている。



史跡クラブの10年

史跡クラブ 部長 古海 博和

史跡クラブでは、初代大塚部長・2代目堀田部長の後を引き継ぎ、3代目を担っておりますが、この平成30年11月の「浦和・本太界限散策」が97回目の活動であったことが、今回の原稿作成のために整理していて判明しました。これまで大きな事故も無く続けてこられたことに、諸先輩やクラブの方々のご努力・熱意に敬意を表したいと思います。

活動は埼玉県内を中心に実施されましたが、特に最初の数年は東京都上野・浅草・神宮・柴又等、神奈川県横浜・鎌倉等、千葉県銚子・木更津等、栃木県句栃木・足利等、茨城県古河市等、バスでの活動も含め幅広く首都圏を巡り、来年度には100回を迎えるまでになりました。行き先も、歴史上の名所・公園、寺社仏閣・各種記念館・魚市場など多種にわたり、中に府中競馬や戸田競艇などの女性にとって行く機会の少ない施設への貴重な体験も盛り込まれたこともありました。史跡名所の散策に加え、名物料理の賞味やおしゃべりなどが特に女性



メンバーにとっての楽しみでもあったと思います。最近はなかなか皆で会う機会も少なくなりましたが、史跡クラブは毎回メンバーの約6割の方の参加を得、貴重な場になっていると思われま。クラブ存続が10年を超えるということは、メンバーの年齢も10歳年取ったことになり、これからの活動内容も、安全・無事故を第一に年相応に進めていくことが重要だと思っています。今後も、元気でゆったりと活動できることを願っています。



Aブロック

後期高齢者になって

Aブロック長 鈴木 茂弘

新しい元号に替わる新年度は、私にとっても心機一転の時となりそうだ。

健康保険証が替わる。免許証の更新手続きが替わる等、国の制度上やむを得ないものがあるが、近頃は、何となく、億劫で、やる気にならないものが、多くなってきた。

シニア八期の校友会活動もその一つだ。シニア八期の中では、年齢的な順番は何時までたっても変わらないが、今までは、八期の行事ということで、何とかやってみようという気分直ぐに転換出来た。この頃は違う。ぎりぎりまで、どうするか決断できないことが多くなってきた。とどのつまりは、大勢順応型に落ち着いてしまっているが、私の心のどこかで「これで良いのか」自問する事が多々ある。

一方で、ボランティア活動に従来よりも気持ちが傾くことが多くなった。生き生き百歳体操のグループ代表を引き受けたり、介護施設への慰問活動に参画したり、自分から自分ができることをやるようになってきつつある。

歳を取るという事の意味合いが何となく分かってきたようだ。行く先そう長くない自分の人生を、自分らしく生きてみたいと思うようになってきた。他人に迷惑をかけるのか、どうか分からないが、我儘になりたい。



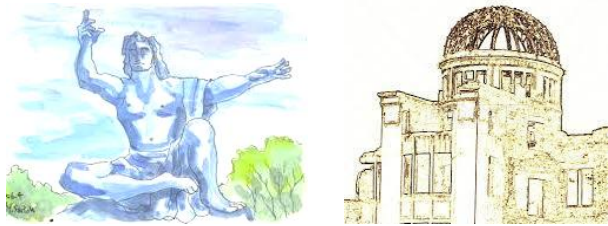
いま日本は平和でしょうか

1 班 高橋 秀雄

お母さん大丈夫だよ、
僕 怒られるの好きだから
これは病弱な子の育児で疲れ果て、
子供を怒ってしまって悩んでいる母親に
5才の男の子が言った言葉です。

お願いもう許してください、
言われたことはちゃんとやりますから
遊んだりしませんから
これは両親から虐待を受け亡くなった女の子
が遺した言葉です。

73年前広島、長崎へ原爆が投下され幼い子
供たちも亡くなりました
学校の校庭には黒焦げになった手で助けを呼
ぶ子もいました。



今なを世界には1万4500発の
核兵器があります
福島原発事故で汚染された土地が戻るには
何百年もかかります
世界で唯一の被爆国である日本は
核兵器禁止条約に署名していません
そして今年もまた各地で地震や台風による
多くの犠牲者が出ました

私たちシニア時代の仲間達がこれからも健康
で楽しい生活を送るためには
一人一人が真剣にもう一度考えてみる必要が
あると思います。



よみがえった思い出

1 班 青鹿 紀子

ラジオ深夜便のお便りから、70年も前の記
憶が思い起こされました。小学1年の担任の
先生の思い出です。

1年12組、戦後数年の子の頃は生徒数が多
くて、1学年1クラス60人が普通でした。長
い廊下と横一列に並んだ12の教室と一番端
っこのトイレ。1組から順に並んでいたの
で当然12組はトイレの隣の教室でした。入
学間もない頃、そのトイレでボヤがありま
した。大事には至りませんでした。避難騒
ぎになりました。折悪しく頼りの先生は出
張不在で大きな不安が心を支配していた
と思います。しばらくして事情を知らされ
た先生が息を弾ませ汗をにじませ戻られ
た時は本当に嬉しかったものでした。

母より若くて、ふっ
くらしとした何でも包
み込んでくださるよう
な優しい方でした。
フレアスカートのワ
ンピースが優しさを
運んでくれているよ



うで子供心に素敵だと感じていました。また
夏休みに学校の裏手にあったご自宅に級友
5~6人で遊びに伺った時も柔らかい表情で
出迎えていただきました。今でも先生のお
名前はフルネーム(Y・CHIECO)でちゃんと
覚えています。一緒に行った級友の名前も
顔も今では定かではないのですが……。そ
して私に穏やかさや優しさを強く感じさせ
てくださった先生はたった一年で他校に
移られてしまいましたが懐かしい思い出
となって残っています。あのフレアスカ
ートのように軽やかに思い出されました。

今、校友会の皆さんとの数々の思い出は
70年後には思い出すのは無理なので、せ
いぜい現在のこの時、この楽しさを皆
さんと共有して過ごせるよう願って
います。

100年 生きた母

1班 藏重 美佐子

広報誌「ふれあい」も今度の18号をもって終わるといふ。平成26年11月発行の12号に自由投稿として「100年を生きるということとは～」と母の事を書いた。9月半ばに提出した原稿には、施設入居を決めた苦渋の思いを綴った。その直後、母は我が家で静かに息を引き取った。「ふれあい」が終わるに当たり、そのことを書いておきたくなった。

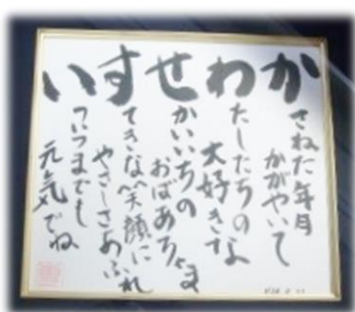
平成26年4月、100歳になった母の誕生祝には63歳で亡くなった長男（私の長兄）の息子（甥）が、100本のバラの花束をもって祝ってくれた。



近くに住む兄（次兄）嫁の母がやはり

100歳まで生きて、総理大臣から長寿の賞状や金杯を頂いたもので、母にも来るものと期待？し励ましていたものだが、一向に連絡がないので問い合わせた。これは年度に一度、敬老の日に授けられるものという。次兄の義母は3月生まれなので前年9月に頂いたのだ。母は4月生まれなので、5か月後の9月まで生存していなければならない。頂いたからと言って、どうするものでもないが母への励ましとして引き合いに出していた。

そうして母は、9月15日付の安倍普三総理の賞状と金杯を24日に自らの手で受け取り、2日後の26日に自分のベッドで眠る様に……、居間と隣り合った母の部屋のベッド



を私と次兄が行き来しているうちに「あれ！息をしていない！」の兄の声に、母の臨終を知った。母は、私たち4人

の子の教育のために60歳になるまで身を粉にして働いてくれた。やっと自由になった頃、私の子の孫育てを担わせてしまった。母を見送った今、私はこれまでになかった自由を得て4年間、本当に好きなことをさせてもらっていることに、心が痛むことがある。とはいえ「わたしの第2の人生は70代からよ～」と言いつつ、90歳で骨折と脊柱管狭窄症のため車いす生活になるまでの20年余りは、精力的に「今日用」と「今日行く」に励んでくれた。「今まで一生懸命働いたのだから、誰に遠慮することはない。好きな事をして、自分の働いたものは好きに使いなさい～」退職した私にとって、何よりありがたい母の言葉であった。「ありがとう。幸せよ。」といつも言ってくれてはいたが、自由のきかない10年は、どんなにもどかしい事であったか……今にしてわかるようになった。

怪我をして

1班 江本 松子

私はこの夏、不注意で怪我をしてしまいました。利き腕の肩関節脱臼でした。

着替えも出来ず、お風呂にも入れない不自由な生活を5週間もすることになりましたが、幸いに掛かり付け病院のスタッフの皆様のお蔭で何とか遣り過ごす事が出来ました。



又自分ができない事を（手を借りたい事を）周りの人に話し、見ず知らずの方にも助けて頂いた事もありました。人様の優しさに感謝し、有難さをひしひしと感じました。

リハビリに3か月も通っていますが、まだ以前の6割ぐらいの動作しか出来ません。どうぞ皆様もくれぐれも注意されまして、お怪我をなされません様にお気を付け下さいませ。



私と生け花

1 班 武田 重子

娘の頃、姉に連れられ生け花のお稽古に行ったのが始まりです。

結婚するまで東和華道という流派を習っておりました。その後しばらくの間お休みしておりましたが、子供が小学生の頃、PTAの活動の一つとして華道部がありました。古流玉水会という流派です。いずれも古流が元の流派と記憶しております。それも長くは続きませんでした。私が35才の時主人を亡くし、環境が一変してしまいました。子供たちと必死の毎日でした。生け花のことはすっかり忘れておりました。

50才の頃偶然生け花を身近に見る機会がありました。それが今も続けております春草流の生け花です。とても感動したことを覚えております。それから20数年余り、長い年月ですがお稽古は休まず行っております。お家元とお稽古、愚痴話と楽しい時を過ごしております。

家の中にお花がある生活は当たり前、孫もお花が活けてないと、「どうしてお花がないの」と聞いてきます。展覧会用ではなく、家にさりげなく生けるお花のほうが好きです。とても癒されております。

シニア北浦和校8期のお付き合いも10年、長いお付き合いです。これから何年続くかわかりませんが、「楽しい」と思えるとよいですね。これからも宜しく願いいたします。



校友会10周年を迎えて自分の健康法

5 班 武田 繁信

早いもので、シニア大学北浦和校8期校友会も10周年を迎えるそうです。

広報誌「ふれあい」は、今回で最終号となるそうですが、役員・理事及び編集員の方々長い間お疲れさまでした。

振り返ってみると、自分は校友会行事にはあまり協力することが出来ませんでした。

これからのことを考えると、あと何年続けられるかわかりませんが出来る限りは参加したいと思っています。それには、常に体調のことを考え健康で長生きできるような生活をしていくことが大事だと思っています。

自分は今、週に2～3回のグランドゴルフを楽しんでいます。皆さんの周囲でもグランドゴルフをしている方はたくさんいると思います。



グランドゴルフとは「1982年に鳥取県の泊村（現湯梨浜町）の生涯スポーツ活動推進事業の一環として、教育委員会が中心になり考案したスポーツで、高度な技術を必要とせず、しかも全力を出す場面と、集中力や調整力を発揮する場面がうまく組み合わせられており、ルールもごく簡単なことから、初心者でもすぐに取り組みます。

木製の専用ステックで直径6cmのボールを打ち、立てたホールポストの直径36cmの金属の輪に、何打で入れるかを競うものです。1983年に日本グランドゴルフ協会が設立され、今では全国に普及しているそうです。ホールポストに入れることを泊村の地名からとってトマリと言います。

また、ゲートボールと違い、グランドゴルフは個人戦なので他人に迷惑をかけることもなく、ルールは簡単で、一度プレーすれば誰でも覚えられますので、まだ経験のない人にはお薦めのスポーツだと思います。

これからも身体の続く限り運動はしていきたいと思っています。

カープルス・オンリー

5班 相崎 孝夫

平成 16 年の秋に、アメリカのパサディナ（ロサンゼルスから東北約 18 km に）6 ヶ月間住んでいた時期がありました。パサディナと言う町名を見て、元旦に行われる大学のローズボール（アメリカンフットボール）大会を思い出す人は、かなりのアメリカ通でしょう。

パサディナは緑が豊かで平屋の邸宅が多くリスが町の中を飛び回り閑静な住宅地です。

さて本題に入りますと、ロサンゼルス又近郊のハイウェイは片側 7 車線で素晴らしく広い見事な道路ですが、ご多分にもれず朝夕のラッシュアワーには、激しく渋滞します。



そんな中で、右側通行の中心よりの車線はスイスイと進んで行けます。その現象は見ていても気持ちの良いものです。

しかし、それには理由があります。その車線を通る車は一台に二人以上が乗車している事が条件です。それに違反して一人乗りでその車線を走ると 132 ドル（約 14,500 円）の反則金が課せられます。この制度は土地の広いアメリカならではの取り決めで、わが国では到底考えられない羨ましい限りです。

ところが最近この制度が改正され、一台に二名以上乗車ではなく予め一定の金額を納入して置くと、誰でも利用出来るようになったようです。お金持ちを優遇するトランプ政権姿勢が伺われ、恵まれない人々の不満もありそうに思われます。



注 カープルス・オンリーとは一台の車に、二人以上乗車する事が必要条件

シニア雑感

5班 村田 初美

早いものでシニア大学に入学して十年が過ぎ、色々な事が思い出されます。

新鮮な気持ちで迎えた入学式、二年間の興味深い講義、文化祭では班ごとの出し物、合唱、演劇、フォークダンス、フラダンス等、私の班では合唱、♪夏の思い出 ♪里の秋 ♪四季の歌でした。練習はお昼休みや放課後で、本番では成果が出た様に思います。他の班もまとまり楽しい文化祭でした。

合同講座は三笑亭笑三さんの「上手な話し方、聞き方」「言う」と「話す」の違いについての講演で言葉についてのお話がとても参考になりました。

所属している史跡クラブでは、ヘルメットをかぶって日本航空の見学で機内の様子、機体の構造操縦席での体験。東京競馬場では馬券を買って楽しみました。新緑の本土寺での写経も印象深く初めての体験でした。

又小田原方面のバス旅行はお天気に恵まれ雄大な富士山が目の前に広がり圧巻でした。最近の校友会行事では 11 月下旬に行われた、北協演芸会に参加。演目は「十年の歩みを歌と物語」素敵な先生のピアノ伴奏で ♪岸壁の母 ♪花は咲く ♪見上げてごらん夜の星をの 3 曲をアドバイス受けながら練習し、その後の仲間たちとの食事は情報交換の場でもあり話も盛り上がり楽しいひと時でした。改めて八期の皆さんとの出会いに感謝致します。



絶景かな絶景かな

5班 白井 啓子

このセリフは、大盗賊石川五右衛門が京都南禅寺の山門上から満開の桜を愛でてのセリフとか。「春の眺めは値千金とは、小せえ小さえ、この五右衛門には値万両」とか。私、歌舞伎には縁遠いですが聞いたことがあるセリフかと思います。(因みに南禅寺山門の高さ 31m あるそうです)

一年振りに今回も 8 期の方 4 名で、中村吉右衛門、中村錦之助、雀右衛門、又五郎、歌六、東蔵、尾上菊之助錚々たるメンバーによる、通し狂言「増補双級巴」石川五右衛門。尚且つ 75 歳の吉右衛門宙乗りにてつづら抜け相勤め申し候の、謳い文句に引かれ歌舞伎を観劇してきました。

約一時間のレクチャー（石川五右衛門の所業は多かれ少なかれ義賊として聞き及んで居りますが、最終的には釜茹での刑ですからかなり悪行をはたらいたのでしょう）を受けいざ会場へ、歌舞伎独特の豪華絢爛なる石川五右衛門をと、レクチャー受けた段階では期待したのですが、石川五右衛門の人間性に焦点当てているようでしっとりとした舞台上で絢爛さの場面は少なかったですが。でも歌舞伎でしか味得ない、素晴らしい大見栄を堪能出来、尚且つ吉右衛門の宙乗りも観覧出来、日常生活とはかけ離れた一面に引き込まれた一日でした。

辞世の句 「石川や、浜の真砂は尽くるとも、世に盗人の種はつきまじ」実感。



「生きる」

11班 八頭司 敦子

主人を見送って、早や一年数ヶ月、月日の流れの速さを、身をもって感じております。



当時は気力も体力も失せ、何をするにも前を見ることができず後ろばかり振り返っている状態が続きました。数多くの手続きで時間を取られ、忙しさに紛れてあたふたしている時期が過ぎるとホットすると同時に、さーて、これからどう過ごしていこう！まだ私に残されている何年かの時間がどの位あるかはわからないけれど、少しは人様のお役に立つ様、もちろん自分も楽しんで、前を向いて終りの日まで元気で（何と言っても健康が第一！）時を過ごさなければとおもっております。

世話になってから十年もの年月が流れました。校友会のサークルに入り数多くの場所に参加し、連れて行ってもらい、身近でも知らなかった良いところがこんなにも沢山あったんだと、楽しんで勉強させてもらいました。

多くの友人との出会いがいき、私の交友関係も広がりこれからもこのつながりが続くことと望んでおります。

幸いなことに、よくおしゃべりする「オカメインコ」がおりまして、いつも肩に乗って「ママ大好き」と連呼してくれるので淋しさを紛らせております。



子供たちに囲まれ（あまり来宅してきません！）多くの友人に助けられ励まされて、残る人生を前向きに楽しく頑張っ生きて行こうと思うこの頃です。

10年の節目に想う

11班 沢田 啓子

10年前にシニア大学と言うネーミングに、好奇心と一期一会の出会いを求めて入学。今まで知らなかった12名が班友達になり、10年間でアツと言う間に終わろうとしています。

その間、班友達も1名が病で亡くなり、数多くの方が病や老化で学校をやめていき。今11班は3名になり、淋しい思いをしています。

入学後、史跡クラブ、花散策クラブに入っ、今まで行った事の無い所にリックにおやつを入れ背負って行くのがとても楽しみでした。今は行く前から歩けるかな？皆に迷惑を掛けないかな？と不安になります。10年前は心も体も全て自信があって張り切っていたのに。

私も数年前に後期高齢者の通知をもらい、余計に1年、1年と年を重ねてゆくのが心配ですが今まで健康で生きてこられた事を感謝し、これからも活動的に頑張っていきたいと思ひます。別れた班友達は、今お元気でお過ごしでしょうか……あの頃を懐かしく想い出します。楽しい想いでがいっぱいです。

今の私の夢は、2020年の東京オリンピックの時、新しく出来る水泳競技場で世界の選手達の泳ぎが見たいのです。



娘達がチケットをプレゼントして呉れると言っていますので、それまで元気でいられる様日々脳を使って健康に気を付けて生きていきたいと思ひております。

ボケない五か条

1. 仲間がいて気持ちの若い人
2. 世話を良くし感謝のできる人
3. 食に気を付けて暴飲暴食をしない人
4. 良く笑い感動を忘れない人
5. 趣味の楽しみを持ち元気な人

とある本に載っておりました。

五か条を心に刻みボケずに元気に過ごして行く様、頑張っていきたいと思ひております。

10周年

11班 内田 和子

10年を振り返ってあつと言う間に過ぎ去ったように思えますが色々な出来事が思い出されます。

特に東日本大震災があり、気候変動も著しいこの10年であったように思はれます。

シニア大学に入った頃は余り老いを感じる事もなく、色々な所にご一緒させて頂き楽しかった事も沢山思い出されます。

又長野の無言館を訪れた際は、徴兵され残された手紙や絵など、その若さでと思うと胸が痛みました。個人では行くことが無いであろう所にも、沢山参加させて頂き感謝しております。

月に一度高齢者70歳以上の一人暮らしの会食サービスのボランティアをしています但送迎がないのにも関わらず、多くの方が参加され、皆さんお元気な方が多いです。



インフルエンザが流行している時にも60名位の参加者の皆さん全員風邪を引くこともなく、私の方が寝込んだ事もありびっくりです。この先いつまで続けられるかわかりませんが、足、腰に気を付けながら好きなお料理作りのお手伝いが出来ればと思ひております。

今後ともよろしくお願ひいたします。

Aブロック活動

「地下神殿」(龍Q館) 見学に行きました。



10年過ぎた今思うこと

2班 林 悦子

シニア大学に入学して、はや10年の歳月が過ぎ、入学当時の体力が今は低下しているのに驚きます。日々行動が鈍くなり、物忘れ・探し物もが多くなり、又今年は膝の痛みが薄れ気にはならないものの歩くのに時間がかかってしまいます。若い頃は登山が好きであちこち出かけていましたが、現在は年齢相応の生活・健康を維持するためにはそれなりの努力が必要と思い、3年前からラジオ体操に参加しています。僅か10分間の体操でも真剣にやっているせいか、とても身体が軽くなった様な気がします。あとは、なるべく歩く速度を早目に、また歩幅を大きくし、年齢に応じた6000歩目標にウーキングを実施しています。そのせいか今の所、普通の生活が維持出来ています。今後



後はますます体力も衰え家の中での生活が多くなると思われるので、少しずつでも不要な物を捨て、整理整頓を心掛けていきたいと思っています。

まだまだ孫達の成長を見届けるまでは、元気でいなくてはと頑張りたいと思います。私は今でも好奇心が旺盛で、旅行、お芝居、映画、コーラス、食べ歩き、読書など、8期の皆様と共に行動できるように心掛けています。子育て終了後は、「好きな事に、今日一日、至福の時ありがとう」となかなか口には出せませんが、我儘な私でも感謝の気持ちを忘れず過ごすこの頃です。今後とも、皆様との楽しい集いに参加いたしたく、よろしくお願ひします。

時の流れは速いもので、8期仲間との付き合いもこの3月で丸11年になります。



私は昔から素朴な言葉や格言が好きですが最近感銘を受ける言葉が微妙に変わって来ているのを感じて居ます。昔は、部下から総大将の心得を聞かれたときの

大山巖の答え「知っちよっても、知らん振りする事よ！」や芭蕉の「人の短を言う事なかれ、己が長を説くことなかれ」等でした。

しかし最近では渡辺和子の「置かれた場所で咲きなさい」とか、関口智宏の「常に未来に備えよ、備えるとは自分を簡素にすることである」といった言葉に引かれて居ます。

年を重ねるに従い、こうした言葉が自分にとって身近なものになって来ているのだと思う今日この頃です。最近世の中が不安定なのか非道徳的な事件が多発しています。こうした時こそ会津の童子訓「ならぬ事はならぬのです」を幼児教育から徹底して欲しいと思っていた矢先、心の洗われる様な事が起きました。甲子園における「金足農業の活躍」と「理稀（ヨシキ）ちゃん事件」です。行方不明になって3日目にはいると、その幼さから国民に絶望感がつのる一方でしたが突然「無事保護」の報、その日からテレビを観るのが楽しくなった人も多かったと思います。一躍時の人となった78歳の尾畑さんは「かけた情けは水に流せ、受けた恩は石に刻め」が信条だと話していました。また金農の決勝での見事なまでの完敗、逆に爽やかさだけが残りました。眉をひそめる様な事件が続くなかで、この二つの爽やかな出来事は我々の心を和ませてくれました。



我々8期、これからもお互いの幸せを喜びつつ、楽しく過ごして行きたいものです。

北浦和校 8 期に参加して

2 班 湯浅 和子

あつという間の 10 年でした。もう日常生活の一部になっています。他の予定は「火曜日はダメ！」の気持ちで。皆様に良くしていただき、居心地良い時間を過ごさせていただきました。

史跡クラブではあちこちの散策に参加しました。都内でも行ったことのない所があって面白い体験をしました。自分では思いつかない所でへエ〜と感心し、崇高な神社仏閣で日日是好日を祈願し、お昼をワイワイ食べて、しゃべって、1 日満足して帰ったものです。一時期膝を痛めて参加できなかつたのですが、その後もやさしくカバーしていただき感謝。沢山の経験が出来、有難い気持ちです。

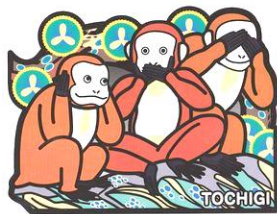


俳句クラブも面白いです。枯れ木も山の賑わいで、無経験でしたが顔を突っ込んでみました。句を作るのは大変で、3 句作ってやれやれ!! 評価

が悪くて「フエー」でしたが、あまり落ち込むこともなく続けています。他の方の作品を読むのは楽しみです。発想の素晴らしさや、個性の表われている作品、言葉の持つ奥深さ。初めて知る言葉、難しい漢字、季節を見事に捉える季語、一言変えることでずっと良くなる句、悪戦苦闘しながらも学ぶこと沢山です。参加メンバーも和気あいあい良いグループです。先輩化方にアドバイスをいただき、お互いにカバーしあってやっています。先生も的確にお教え下さり、褒めていただいた時はやはりうれしい!!

全体でお会いする時も、「しばらく。元気？」の挨拶が飛び交い、うれしいです。あの霧の中の日光バス旅行は忘れられません。名所は何も見えなかったけれど、目の前に突然現れる「いろは坂」のカーブ。怖かった〜!

そしてなんとと言っても 2 班のメンバーの



方々と、“ほんわか”お付き合いいただいたことが、とても心安らぎました。有難うございます。そして皆様、これからもよろしく願い申し上げます。

この 10 年

2 班 古海 博和

シニア大学に入ってから 10 年は長いようであつという間の 10 年でした。60 歳代から 70 歳代へと古希も過ぎてすっかりお爺さんになりました。丁度 1 年目に 4 度目の禁煙を始め、間もなく 10 年になり今回は良く続いていると思います。今度こそもう大丈夫。

シニア大学では、一時期「絵手紙くらぶ」「俳句同好会」にも顔を出していましたが、現在は「史跡巡りクラブ」「カラオケ同好会」「蕎麦倶楽部」に所属し、楽しい時間を過ごしています。

趣味の仏像彫刻はこの 10 年間「創型展」という彫刻の展覧会に出品を続けており、8 期の方々もわざわざ上野まで足を運んでくださっています。感謝です。ただ最近作品制作に取り掛かるのが億劫になり、5 月提出期限に向けての年明けの数か月はバタバタしています。もっともそれを口実に校友会の理事就任を勘弁してもらい、2 班の方々に負担をお掛けすることとなっています。ゴメン。



又、家庭菜園は続けてはいますが、腰を悪くしてからなかなか木目細かな作業が出来ず、近年の天候不順と相まって収穫も満足のものとはなっていません。そろそろ畑も返す時期かなと迷っているこの頃です。色々な活動も、近くの公民館活動（太極拳など）に足を移していますが、シニア大学の活動だけは大事にしていきたいと思っています。8 期皆さん、これからも楽しいお付き合いをお願いします。



私の相棒

2班 黒川 節子

私の相棒は推定 7 歳の黒猫(♂)です。野良由来の雑種でとっても個性的な猫です。

テノールとバリトンを合わせたような声で鳴きます。鳴くというより吠えています。

毎朝早くからぎゃおー、ぎゃおーと大声で私を起こします。朝ごはんの催促です。おなかの底から声を絞り出して鳴き続けます(声がかれるまで)。同居生活 4 年になりますが、猫の音量は一向に衰えません。少しは同居人に遠慮して鳴きなさいよといつも思います。猫の幼稚園があったら可愛い声で鳴くよう躡ってもらいたいです。そしてジジ(愛猫の名前です)と静かに暮らしたいなあーと願っています。



10 周年記念バス旅行に参加して

9班 河田節子

何のイベントにも、ダボハゼの様に飛びついてしまう私。最近、腰痛、喘息の持病ありで当日迄ハラハラ、ドキドキ、今回は無事行って来られた事、本当に嬉しく思います。

色々、ご計画された役員の方々ご苦勞、お疲れ様でした。帰り車中でのビンゴゲーム、忘れられない思い出になりました。今まで生きてきた中で、くじ運、男運、宝くじ等、運と言う運には見放なされた人生。それがまあ！！ 何と、今回一番最初にビンゴの初名のり・・・これから先の人生に、かすかな残り運が頂ける様なそんな思いがよぎってしまう車中でした。何はともあれ無事で楽しんで行って来られました事感謝申し上げます。

役員の皆様ありがとうございました。



シニアユニバーシティ 10 年の思い出

4班 三輪 幸子

シニア大学に入学して 10 年も過ぎて年齢も重ねて色々楽しかったことが思い出されます。

入学当時は、初めはどうなるかと思っていましたが回を重ねるたびに皆様に馴染み楽しい班でした。

4 班の方は、昼食はお弁当持参でテーブル囲んで食べた事思い出します。

第 1 回の文化祭班で出し物を出すことになり色々話し合い、歌にする事に決めて何度か練習してどうにか最後までやり、頑張り大成功でした。その後講演会、研修旅行、クラブ活動等私なりに身に付いたことも沢山ありました。

4 班では 1 泊旅行も何回か行い班外の方も参加頂き楽しい交流旅行が出来ました。

大学院卒業後も色々行事あり講演会、ボーリング大会、コンサート、芋の煮会、10 周年記念旅行楽しみました。クラブ活動も史跡、吹き矢も楽しみで参加しています。

さいたま国際マラソンのボランティア 4 回参加沿道の整理、ランナー達に応援、地域の方々も沿道に出て応援していました。ランナーの姿を見ますと本当素晴らしいです。



いま毎週月曜日お元気倶楽部「荒川ころばん体操」に行くのも楽しみの 1 つです。8 期で 4 人参加しています。テレビビデオ見て椅子に殆ど座りの体操ですが、身体全体を動かすので足で「あ・・・ら・・・か・・・わ」と足書き足・腰を鍛えています。毎週 20 人位参加して汗を流しています。

思い出はまだたくさんあります。私の残された年月を楽しく思い出を作り皆さんに支えて頂いて頑張っていこうと思っています。

8期校友会10年を振り返って

藏重 修二

シニアユニバーシティに入学して早10年が過ぎてしまった。65歳になった時に会社を辞めることになり、これから先どうしようと考えたていた時に、たまたまさいたま市の市報を見ていて、シニアユニバーシティの記事を見つけ応募したところスナリ決まった。

当初は、何をするのか不明であったが、とにかく月に1~2回の講義を受けすごし何となく暇をつぶして1年をすごしていた。2年目になると事務局から、仲間づくりをし、シニアクラスの家の閉じこもりをなくすため自主運営の校友会を立ち上げるよう要請され、8期校友会をたちあがった。

1年目の学友会の時に、鈴木茂弘会長の補助として副会長を依頼され何となく引き受けてしまった。2年目の校友会立ち上げの時は、学友会の組織そのままに、鈴木会長と私が副会長で残ることになった。校友会発足から2年目に鈴木会長が退かれ、やむなく私が会長を引き受けそれから足掛け8年会長をやることになってしまった。

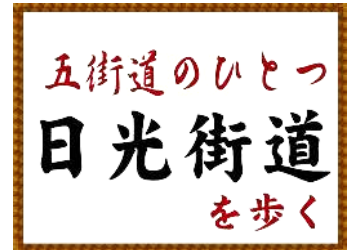
私自身は組織のトップと言う柄でなく何となく裏方として組織にかかわっていた方が良い性格なのによく続けられたと思っています。これも8期校友会の皆様の支援があつてのことと感謝申しあげます。

それと8期校友会の長になって良かったことは、北浦和協議会の他の期の方々や協議会の上部団体である連合会の東浦和校、大宮校、大宮北校、大宮北校、岩槻校などの他の協議会の方々とも知り合いになれ幅広い人間関係ができ人間的に少し成長できたことです。

話変わりますが、65歳の会社の定年になる1年前に、会社の健康診断で前立腺癌が見つかり手術してから10年間はほとんど病気になることもなく健康に過ごせたことに感謝しています。



もともと山歩きが好きで山によく行っていました。65歳過ぎてからは大きな山に行くことも少なくなった代わりに、新聞記事で見つけた山歩きの山岳ガイドさんが行っている歩きのツアーの荒川の東京湾河口から源流までたどる荒川の歩きのツアーに参加したのがきっかけで、昔の江戸日本橋（今も日本橋の橋の上に零起点の道路標識がある）から出ていた江戸五街道（東海道、中山道、奥州街道、日光街道、甲州街道）に挑戦し完歩制覇した。他に水戸街道や会津西街道（日光今市から会津若松）も完歩した。



街道歩きをしたおかげで、普段日本のあまり行くことがない観光地でない場所に行き、いろいろ見聞きでき、日本は地方に行っても安全な場所である事が知れ改めて日本の良さを感じました。

最後になりますが、これからも8期校友会の仲間と、健康で楽しく日々過ごせることを願っています。

両親に感謝

9班 牧野 厚子

昨年後期高齢者になりまして、さいたま市よりお祝い金をいただきました。ご長寿おめでとうございますという印刷物が届きました。あぁー私ご長寿なんだ！ ご長寿という言葉にちょっとショックを受けてしまいましたが、でも元気で居られる今。楽しいこともいっぱいある私は幸せと思わずにはられません。この幸せがもう少し続きますようにと願っています。



演芸会を終えて

9班 上野純子

武蔵浦和コミュニティセンターで北浦和協議会主催の演芸会が開催されました。私達 8期は 10 年の歩みを、31 名の参加で歌と物語で表現しました。練習には全部参加出来ませんでしたが。参加するたびにとても楽しくなり、当日も元気に歌う事が出来ました。他の期の人たちも、とても上手に歌ったり、踊ったりして楽しそうでした。

Cブロック

南天の寒

3班 荒井 俱子

十二月狭庭の木々達も芽を落とし骨ばった幹を無骨に曝し寒さに耐えている。

そんな中、南天や万両は真っ赤な実をつけて冬ざれの庭の要となっている。この南天特に正月には大活躍である。

「難転」つまり「難を転じる」に通じるので生け花にしたり厄除けのお守りにしたりして……。又語呂合わせではなく、咳止めなどの薬効もあるらしい。この時期、鳩やひよどりがかきりに実を啄ばんでいるのも心和ませてくれる。



『ミンナー・ドースル?』

12班 大塚 靖昭

「終活」…何ともの悲しい響きを帯びた言葉でしょう。とても流行語大賞には似あわない造語だなとしか思いません。皆様はどう思われますか? 賢明な諸兄諸姉の皆様のことから、すでに準備完了とか対策を検討済み

とおっしゃられる方もおられるかと思いますが、私にはとても本気で向き合う気持ちにはなれません。だいたいそんな大仕事、どこから手を付けていいかも判りません。それに



周囲の状況は日々変化し続けるものですし、10 数年前に家内と共に真剣に作成した遺言状など、今では現

状にそぐわない単なる紙切れにすぎなくなってしまっています。この先も予断は許されないでしょう。未来は不透明です。計画をその都度、大幅に、度々書換えるのは後期高齢者にとって大変厄介なことの筈です。こんな風に考えている無精な私ですが、実は写真の整理だけでも済ましておこうと考え、先日始めました。カメラ好きではありましたが整理整頓が大の苦手で、かれこれ 30~40 年間撮りだめした写真がダンボール箱や大きな紙袋に詰め込まれたままになっていました。これを 4 人の子供達に孫の分まで合わせて、勿論年代順に整理してアルバムを作り手渡しました。自分たちの分を含めると、優に 2 千枚を超える分量でした。いちいち感傷に浸ってはいられませんでした。中には感無量のものもあり、時間を忘れさせてくれました。幼かった子供達と一緒に撮った写真は、彼らにとっていいクスリになってくれるかなと秘かに期待し、ほくそ笑みました。この作業だけでも、暇を見つけてはやっていたので、2 か月くらいは掛かっています。本格的な「終活」となると、これはほんの小手調べに過ぎず、思い出の詰まった衣類の選別廃棄、多趣味だったツケの夥しい道具作品類や愛着の残る家具類の廃棄、老人ホームの入居問題、葬式の仕方、仏壇や墓地の継承、なけなしの遺産分割、死の覚悟の確認、etc. …そしてとどのつまりはヌケガラ同然でお迎えを待つのみ、か……。



アーイヤダ・イヤダ! ホントにイヤダ!!
「ネー! ミンナー・ドースル?」

年の瀬

3班 三村 正子

今日は十二月二十九日お仏壇の花、神棚の
榊、正月用の花を求めねばと・・・・・・・・

その前に仏壇と神棚を清めなくては、神棚
の前には既にも買い求めた注連縄がよこたえて
ある。

物置から脚立を持って
こないと神棚には手が届
かない。「なんせ男手が無
いから」と心の中で
呟きながら、遺影を見上
げてみても遺影は微笑んで
いるだけ。

せめて一夜飾りにせぬように明日は頑張ろ
うと・・・・・・・・ !!



歳月の流れの早さに思うこと

12班 榎本 美代子



主人を亡くして4年程
経った頃、兄から北浦和の
ふれあい館でシニア大学
という講座があるので家

の中にばかりいないで参加してみたらどうか
と勧められて入学しました。

それから10年経ち、歳月の流れの早さに驚
いています。色々な行事に参加して、大勢の
友人を得られたことが良い思い出です。

アルバムを開いては、その時の事を思い出
し、感激にふけています。

これからも身体に気をつけて元気に皆さん
と一緒に行動できたらと思っています



10周年に思う

7班 石井 洋子

早いもので、8期校友会も、10年が経ちま
した。長い間、この会の活動を続ける事が出
来たのも家族の理解と、校友会の皆さんに支
えて頂いたおかげと心から感謝しております。

私は地域の活動をして、22年になります。
校友会の活動で学んだ健康に関することや体
操など、地域の交歓会で伝えることができ、
有難いと思っています。

最近地域活動の、文化講座に参加しました。
講師のお話から高齢者には「きょういく」今
日行くところがある。「きょうよう」今日用事
がある。「ちょきん」筋肉を貯めるが。大切で
あると言うことを学びました。そして筋肉を
鍛え体内の代謝を良くすると言う、セラバン
ド体操を椅子に座って皆さんと行いました。

この体操は
柔らかいゴム
製のバンドを
使って行う体
操で、終わると
身体がぼかぼ
かして心地よ
かったです。



又年をとると食事も大切で、魚、肉、牛乳、
ヨーグルト大豆食品などの蛋白質を多めに取
ることが重要であると言う事です。

これからも私は、用事を作り出かけ、運動
も行い、食事にも気を付けて行きたいと思
います。

現在史跡めぐり倶楽部、蕎麦道楽同好会の
活動もはじめの頃より減っていますが、皆さ
んと楽しい時間を過ごす事が出来ることは大
変幸せな事と思っています。

私も年齢を重ねてきますと、健康への不安、
体力の衰えを感じますが、10年間の活動を沢
山の思い出を宝物にして、残りの人生を過
して行きたいと思えます。

皆様有難うございます。

一口に「10年」て、どんなものだろうか？アレコレ考えてみた。シニアに入って「もう10年！」と簡単に言葉に出てくる。この後は「10年って、あっけないね！」となる。これは若くても、老いてもよく出る言葉。

一番使われていた10年は、我々が若かりし頃は「戦後10年・ガンバレガンバレ！」ではないだろうか、日本があらゆる方面で急成長を遂げていた姿で、先は永いね！ 過ぎればあっけないね！

個人的には如何だろうか。小学生の10歳が大学生の20歳には、くりくり坊主の頭は7:3に、産毛のひげは電気カミソリでジョリジョリ、かわいいピヨピヨ声はドラ声に、「お父さん」は「お〜い！親父」になり、若いこの10代は非常に、長く感じていたことと思う。自分にとって30歳になるまでは「ようやく三十路か・・・」、次の10年は「もう40かよ！」「ボー」と過ごしていたから？仕事に夢中だったから？確かに年代によって感じ方は違う。

シニア大学に入学して早や10年、昨日入学したみたい。体力、行動力は？

今は、病院通いが日課、坂道をダルマが転がる様に、四国の金毘羅宮の786(-1)段を先日、3度目の挑戦、1回目、2回目



に比べ、3回目は休み休みとなった。足腰の痛みも10年前は直に取れ、今は1年でも2年たっても痛みは取れない。我々はもう、若い時の10年とは明らかに違い、思考力、体力、機敏性の衰えは歴然。だがそれを認めずに行動する。だがこのシニアは少々違うかな？全員が入学から10歳、上乘せしている。にもかかわらず皆さんを見ていても10年前とあまり変わりが無いように思う。これは「見る・聞く・話す・動く」を実行しているシニアの催しの成果かな？度を過ぎない様に、元気に、これからも、一日、一日を過ごしていきたい。

史跡クラブに、入部してはや10年がたちました。歴史的建造物等の文化財や博物館、記念館などの文化施設の見学及びその土地の名勝・史跡の景観・文化を見聞し、ウォーキングしながら健康の維持・増進を図り、クラブの方達との親睦及び情報交換の場でもありました。おかげさまで、この10年大きな病・怪我もなく参加することが出来大変うれしく思います。

その中、今年1月の当番がDグループになり年の初めなので三郷市の七福神巡りに決め、前年の11



月15日5人で(女性)下見に出掛け計画を立てました。三郷七福神巡りは町の繁栄と家運の隆盛・心身の健康・文化財との繋がりを願って、三郷市内24ヶ寺参加の3コースの中、今回は比較的回りやすい中川沿いのコースを選び、1月6日当日を迎え(19名参加)ました。天候に恵まれ武蔵浦和駅から新三郷駅にてバスに乗り換え最初の目的地である延命院(寿老人)にむかい無事参拝・記念押印し、次の「東光院(毘沙門天)」に向け歩き出したところ、道順を失念してしまい(下見した全員が)地元の方に道を尋ねようと探しましたが、「中々見当たらず」やっとの事尋ねましたら私たちを見、同じ名前の、「老人ホーム」を教えてくださいました。これには、まいりました！！(笑)その後は皆さんの協力のもと順調に参拝し無事にお参りができ安堵いたしました。あまり早くに下見すると年齢的に無理なのかなと反省しきりです。これからも足元に注意し、事故等に遇わないように自分自身が自ら気を付け参加された方々に対しても心配りをしたいと思っています。

金婚旅行

12 班 山崎 克子

めでたく、結婚 50 周年。嬉しかった事、悲しかった事が思い出されます。

夫は余り物事に対して動じない静かな人で、こんな私は手のひらに踊らされていた感がありました。50 年無事これで流れに乗ってこられたかと思えます。

旅行は行って見たかった<能登半島>と決めました。ここは<昼飯忘れても傘忘れるな>と言われる程天気が不安定な所。天気恵

まれ半島の最先端の灯台まで足を延ばすことができ、又、<日蓮宗の本山妙成寺>輪島の<<白米千枚田>>そしてチョット楽しい<輪島の朝市>・・・充実した 2 泊 3 日の旅でした。帰りは富山から一気の大宮まで・・・楽しい記念旅行でした。

これも夫婦が元気でいられるからこそと感謝しております。

これからも二人三脚で助け合って楽しみましょう。



D ブロック

ラッキーな偶然

6 班 田中 幸宏

去る 6 月 14 日の事、元気を過信していたわけではありませんが、趣味の畑仕事の帰りの自転車で通行中に突然身体の変調に襲われ、救急車にお世話になる身となりました。幸いなことに通りすがりの見知らぬ女性の機転と又偶然にもウォーキング中のハイキング仲間の稲垣さんに遭遇し、お二方



の献身に助けられ、偶然が重なって一命を取り止める事が出来ました。要因は炎天下に水分摂取不足と不整脈（心房細動）が引き金となった脳塞栓症で、4 週間の入院加療の通告を受けました。しかし経過が順調で 10 日後に退院の運びとなりました。

入院生活で感じたことは、今更ながら健康であることの有難さ、何の制約もなく自由に行動出来る解放感、地域社会で仲間達と交流

する喜びや励ましが生きて行く力になっているんだな〜とつくづく感じました。

初めての病院での生活を経験して、幸いにも救われた命、残された人生を楽しみ、決して無理をせず、自然体で日一日を送ることの大切さを痛感しました。

今は蕎麦道楽クラブに入れて頂き日帰りバスの旅を楽しんでいます。素晴らしい人達と出会えて充実の十年でした。ありがとう！！

あれから十年

6 班 酒井 嘉子

あれから十年、思い出が山のように出来ました。若くて張り切っていたあの頃心豊かに生きたいと、沢山の友達を作り、史跡めぐりクラブ、花散策クラブにて楽しみました。



私の日常

6班 安達 克洋

今秋、「シニア8期校友会」10周年記念旅行（沼津・伊豆）に参加したが、会社を退職した同じ年に同時に入会した「生きがい彩の会」でも伊豆長岡に旅行した。この2つの会の活動参加により多くの人との交流を通して地域社会にスムーズに入っていくことができ、会社人生からおおきく転換した第二の人生を過ごしています。私を受け入れてくれた皆さんに深く感謝しています。

この10年間でしたことは、運動・遊び・ボランティアをバランスよく一定の生活リズムでやろうと週間行動を月曜日麻雀（公民館囲碁仲間ら等）水曜日スポーツクラブ（エアロビクス等）木曜日ボランティア（荒川ころばん体操の会場設置・見守り等）として、ほぼ毎週10年間継続してやってきた。私としては、まずまず元気で楽しい生活ができたと思います。ただ、反省点として家のことは会社人生と同じで女房に任せっきりだったことです。

来年後期高齢者に入るが、ここにきて生活のリズムに一部狂いが出てきた。この夏12年前の病気が再発し体調が大きく崩れ体力・気力ともおち、スポーツクラブを退会せざるをえなくなった。女房の気力の低下も気になってきた。

来年は夫婦一緒に体力・気力の回復につながる生活スタイルを見つけ、何としても元気を取り戻していきたいと思っています。



日々を大切に

6班 茂田井 和子

忘れ物や探し物が多くなり、思い込みの激しい日々を送るようになってきました。

身体は痛いところだらけ、病院や鍼灸院にお世話になりつつ泣き言の連続です。

ところが自分の好きなダンスの時間が来ると痛みなど何処へやら、ピンと身体を張り出かけていきます。自分でも不思議な境地です。

友人に社交ダンスのサークルに誘われたことがきっかけで、現在の競技ダンスにつながりました。当時初心者の私に組んでくれる相手もいず、練習を欠席するとみんなについていけない状態でした。そのため練習には必ず参加するように決意し、多少の熱があっても練習に行きました。その甲斐あってパートナーと巡り合うことが出来、競技ダンスをスタートすることが出来ました。

それから？十年たち、先輩や先生の話が理解出来るようになってきましたが、悔しいことに身体と気持ちが一致せず悪戦苦闘の毎日です。今は年甲斐もなく、若い人に交じて競技ダンスを続けています。健康でいられるのもダンスが好きと云う情熱が有るからだと思いますが一番大事なものは自分の体力と気力の他に家族の存在があり、感謝しています。

また、競技生活を続けている友人の一人が癌と戦いながら日々練習を積んでいる姿を見て、自分もこれからの人生の時間との向き合い方を考えさせられています。大事な時間を大切にしていきたいと日々切望しています。



シニア大学入学式の出会いから、あっという間に時が過ぎいろんな思い出が蘇ります。

暫くは 12 の班での活動が主でしたが、H28 年度には 4 つのブロック体制を試みることに現在に至っています。



なかなかお話しできなかった会員の方とも親しく声を掛け合えるようになり、一層の親睦交流が図られているのではないかと感じています。

今年は趣向を凝らした記念のバス旅行や 10 年間で綴った演芸会参加など、皆で成し得た充実感はこれまで過ごした 10 年に通じる重みを感じています。

何よりも長きにわたって役員、理事の皆様が運営に携わっていただいていることに心から感謝の念でいっぱいです。

これからも平成から新しい年号のシニア 8 期の前進を期待しています。

継続していること

シニア大学に入り 11 年、自分で 10 年以上続けていることはといえば、スポーツクラブに週 4~5 回通うことである。中でも、ヨガ、水泳は 18 年位になる。

一緒にやる仲間とのおしゃべりも楽しい。私の水泳仲間には、81 歳の男性、女性の方がいる。いつもお手本だと思ってみえています。

80 歳までは続けようと思っている私です。



十年長いようで短だったな~と思います。仕事を辞めて、さて何をしようかな~と思っていた時に公民館で、シニアユニバーシティのことを知り、その頃は高齢の母を見ていた事もあり、北浦和校だけを申し込んでいたので二年程選に漏れて三度目の正直で入学する事が出来、大勢の仲間も出来て楽しく過ごして参りました。



十年の間に我が八班の男性は皆亡くなってしまい、現在は女性三名だけで寂しい限りです。

でも色々な行事にも参加し合唱や旅行、史跡めぐり等々随分楽しんで来ました。

物忘れや体のアチコチの痛みも出て来ますが、これは皆平等に訪れる老化現象と言う事でお互い様と慰め合いながら過ごして行けるのも良い所だと思います。

これから先どの位色々な行事に参加出来るかな~とは思いますが、「元気に楽しく」をモットーに過ごしていきたいと思っております。

終

庭の柎が今年も可憐な花を咲かせ芳香を漂わせている。



広辞苑にはよればひりひり痛む事を「疼ぐ」と言うそうですが、柎とは葉のぎざぎざに、触れるとひりひりするところからついた名前らしい。この柎「鬼の目突き」と言う異名もあり、節分の日には鰯の頭と共に入口に飾り邪気払いの行事に用いられている。そんな柎も木が老いてくると葉の棘がなくなり丸くなるとか・・・正義感に燃えた邪気払いの戦士も優しくなり心を和ませる存在に・・・。

私達シニアもそのようにならねばと思う今日この頃です。

18歳と81歳の違い

10班 安澤泰三

最近 高齢者の記事が紙上を賑わしている。ネットで面白いと話題になっていたのを2, 3紹介します。

- ・偏差値が気になるのが18歳
血糖値が気になるのが81歳
- ・まだ何も知らないのが18歳
もう何も覚えていないのが81歳
- ・彼女にやさしいのが18歳
振込みサギにもやさしいのが81歳

私も81歳、皆さんも思い当たる節があると思います。

さいたまシニア大学に入学したのが71歳、丁度10年間在籍しました。先般も10周年記念事業として、バス旅行を終えました。

正に‘老年の愉しみ’の場でありました。自分ひとり 自分が好きなように余生を送り、気のすすまないことはやらぬと割り切きって生きて行こうと 考えていましたが、幸いシニア大学に出会い第二の人生を送ることになりました。

多くの人に出会え、語り合い、楽しく、レクチャーは勿論、史跡めぐり、俳句、絵手紙、カラオケなど、`生きる愉しみを実体験させて貰っています。

俳句では人間と自然との共生に歓び、達成感を味わい語り合っています。

「落ちてなお空に輝く沙羅の花」

我が家の庭に咲く沙羅の花は地に染まりつつも青空を仰ぎ、白い清楚な花に癒されています。今年も一杯咲いてくれてありがとう。



老年になるとただのひとりの人間に戻ることとで `生きる愉しみ` を求めて皆さんと共に楽しく学園生活を送りたく思います。

これまでの感謝を込めて

10班 谷島 昌子

シニア8期の友と10周年を迎え時の流れの早さに驚きます。

ほぼ同時期に主人が病を発症し確か以前にも書き記したと思います。朝のラジオ体操は今も続けて自分を元気づけています。校友会の活動には出来る限り参加したいのですが、介護優先の今の私には仲間の方々の優しさに甘えさせていただくしかありません。



特に10班の方々に感謝しております。一時は退会の覚悟もしたのですが、班や倶楽部の方々の言葉に励まされ何とかやって来られました。もう少し頑張ってみるつもりです。

そしてもう一つ蕎麦道楽同好会がなんと第60回まで色々な行事を続けて来られた事です。これも仲間の協力、そして一言一言の励ましがあってこそすべてに感謝です。

今後も健康第一シニア8期の友と続く事を願っています。

10年間のあれこれ

10班 関口 悦子

シニア大学に入学してもう11年が過ぎました。多くの方々と知り合う事が出来、入学してとても良かったと思っています。思い返すとこの11年の間に様々な出来事がありました。

子供たちの結婚や孫の誕生、引越し、主人の退職に伴う生活の変化や、両親の旅立ちに交通事故など。良いことも悪いことも多々ありました。そんな中、シニア大学の色々な活動に参加させて頂き、楽しみながら過ごす中で皆様から元気や知恵をもらい、若さや健康維

持にとっても役立ち、本当に感謝しております。

私事ではありますが今年に入り運転免許証を返納致しました。

最近ほとんど運転することなくなりペーパードライバーでした。42年間、雨の日、



風の日、ちょっとした出かけ時等、必要に応じて便利に乗っていましたので浦和警察署にて免許証を返納した時は少し寂しい気持ちになりました。

例えばパルコ浦和店にて駐輪場の無料サービス(9時~20時の出庫に限り)デパート(伊勢丹浦和店・三越・高島屋大宮店)でのお買いあげ品の自宅への送料無料サービス、タクシー代金の10%割引などです。生活していくうえで車の運転が出来なくてもこの様なサービスを受けられる事が分かり、とても安心出来ました。運転はもう出来ませんが新たに運転経歴証明書を発行してもらいました。運転経歴証明書を持っていると、シルバーサポート制度の協賛特典が充実しており利用する事が出来ます。

これからは自分を大切に作る時間を作って希望を持って前向きに楽しく過ごして行こうと思っています。判断力の低下予防には適度な運動と脳のトレーニングが良いと聞きました。毎日無理なく出来るウォーキングを心掛け体力作りをしたり、脳トレ(数独)を楽しみたいと思っています。体調と相談しながら皆様とこれからもご一緒出来たら幸せです。

シニア10周年を振り返って思うこと

10班 佐藤 文代

10年前と言えば、私はまだ60代に差しかかったばかりの頃、活力、気力、意欲共旺盛でシニア大学に入学しました。見知らぬ人達と初めてお会いし班の一員となり一緒に講座を受け活動を共にするようになり、気心も知れて協調性も生まれて文化祭で発表した。10班の出し物「若い頃にタイムスリップ」と題し

た合唱を思い出します。学生服とセーラー服のメンバーが幼き日を思い出し若返ったあの場面を鮮明に覚えています。

そしてクラブ活動、校友会旅行と楽しかった事が脳裏を駆け巡ります。私は史跡クラブに在籍し部員が計画した、各方面の史跡を訪れ、そう言う由緒ある土地柄だったのかと色々見聞を広めた思いがいたします。

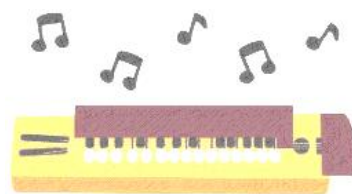
校友会のバス旅行で富弘記念館を見学した時の衝撃は今も心に残っています。学校のスポーツで脊髄を損傷し、手足の自由がきかなくなった本人が、口に絵筆を銜え数々の作品を作りだし展示されていきました。その時のいきさつと作品を見ているとジーンとくるものがありました。逆境の中でも生きる事の素晴らしさを感じたものでした。



10月の記念旅行沼津御用邸の見学は、古き良き懐かしい昭和時代を思い起させてくれて楽しかったです。

最近の私は、記憶力は低下気味、体力も無理は効かなく、でも気力はまだ衰えていない様です。以前から大正琴の音色が好きで機会があれば自分でも弾いてみたいとの願望がありました。それが突然今年の7月に訪れたのです。近くの公民館で大正琴の音色に引かれ、その教室の門をたたき、早速入会させて頂き琴も購入し練習始めたのですが頭と指の連動がかみ合わず、想像していた音色には程遠く試練の毎日です。先輩方に励まされ、気落ちした心を振り絞って練習に頑張っております。早く理想の音色に近づきたいと.....

朝起きて今日は何々、明日は何々の日と、カレンダーを確かめながら、いそいそと出掛けている自分が幸せの中にいると実感しております。



広報誌は廃刊になりますが、情報はホームページで閲覧ください

パソコンやスマホから 8 期校友会ホームページの閲覧方法

① インターネットに接続します。



② 検索ボックスに「北浦和 8 期校友会」と入力します。



③ 関連記事が画面に表示されますので、北浦和 8 期に関連する記事をクリックします。

[北浦和校8期: 8期活動予定のご案内](#)

kita8.jimdo.com/ - キャッシュ

ようこそユニバーシティ北浦和校8期校友会ホームページへ。アクセスカウンター。タイトル写真・藤枝。New!! 連合会から文化祭のご案内 第26回芸能祭・第27回作品展。北協11 ... NEW!! 東浦和校より演奏会（有料千円）の案内（金）下記）が届きました。

④ 北浦和 8 期ホームページのホームページが画面に表示される。

⑤ お気に入りに登録しておくとお便利です。



8 期ホームページのタイトル写真です、月が変わると写真も変更されます。

編集後記

10 年間発行してまいりました「ふれあい」も 18 号が最終版となります。

1 号～9 号と 17 号は蔵重前会長が中心となり、10 号～16 号と 18 号(最終版)は広報担当・藤枝が中心となって発行されてきました。広報誌がなくなるのは寂しいとの声も聞かれますが、原稿集め、会員の高齢化に伴う担当理事の負担軽減等々の意味から、期せずして平成が終わる年に「ふれあい」の発刊も 18 号をもって終止符を打つことになりました。

最終版 18 号は全会員の投稿を目指し取り組みました。(46 名の投稿をいただきました)

本間会長の手書き原稿の PC 入力のお力添えと、原稿提出にご協力いただきました皆様のお陰で本日発行出来ます事、心よりお礼申し上げます。

北浦和校 8 期生としてシニアユニバーシティに入学し 10 周年の節目とも重なり、10 年間の思い出、趣味、健康、終活、人生観に至るまで、多くの方々がここで出会った仲間と楽しい時を過ごしていることや、これからも健康で仲間との交流を深めていきたいと願う思いを編集しながら感じました。

8 期校友会が元気で、仲良く、楽しく集い、校友を温める場になりますよう祈念して・・・

総務部長 広報担当・藤枝 一子