

# ふれあい、11号

平成26年4月15日発行



シニアユニバーシティ北浦和校  
8期校友会

## 一年を振り返って

会長 藏重 修二

今年度ももう終わりになってしまいます。今年度は、シニア連合会の総務部長になって、考えていたより多忙で8期校友会のことはほとんど何もできずに校友会の皆さんにはご迷惑をおかけしました。8期のことは、堀田さん、安澤さん、藤枝さんの三人の副会長さんに殆どお任せしてしまいました。お陰様で何とか8期の事業を終えることが出来ました。感謝申し上げます。26年度は、もう少し8期の皆さんと一緒に行動をする時間をとりたいと思っています。

昨年6月から一人でもできるボランティア活動として、散歩を兼ねて朝早起きして家から駅近くまで片道約1.5kmの小学校・中学校の通学路のゴミ拾いを始めましたが、ゴミが意外に多いのには驚きました。特に多いのは、煙草の吸殻・空の煙草ケース、ガムの噛みかす、あめ・菓子の入っていた袋、コーヒーやビールの空き缶・ペットボトル、寒い時期には使ったちり紙・マスク類等が多くあります。二日に一回のペースでやっていますが、色々な捨てられたゴミでスーパーの買い物袋が一杯になります。一本一本は小さいですが、数的には圧倒的に煙草の吸殻が多いことが分かりました。大人のマナーの悪さには、呆れてしまいます。ゴミが無い通学路にするためと足の健康を兼ねてもう少し小さなボランティア活動を続けようと思います。皆さんも家の周辺を見直してみませんか。

また、最近見たテレビで、国際会議の同時通訳者の長井鞠子さんの紹介が有り、感心させられました。発言を聞くと同時に、理解⇒分析⇒翻訳⇒発声と言うプロセスを1～2秒の間に同時通訳される方は、前からすごいなと思っておりましたが、この方の普段の心掛けがまたすごいなと思いました。同時通訳は、話し手の思いを相手に伝える真剣勝負で格闘技と言っておられました。そのために内容をあらかじめ調べ、専門用語の単語帳を作り、地道な下準備し、頭に叩き込んで臨むそうです。一流のプロは、普段から努力されているのだなと改めて感じました。また、日本語の力を研ぎ澄し、微妙な表現をするために、月に一度京都まで出かけて和歌の勉強をされているそうです。

表現力の無い私も、五七五の俳句の十七文字の中に周囲の状況や自分の気持ちや感情があらわされているのに興味を持っていましたので、少し俳句の勉強をして日本語を見直そうと思うこのごろです。



平成26年2月24日・岩槻ホールで行われた芸能祭に出演した皆様。演目「さいたま10区音頭」

# 班便り

## お付き合い・・・

1班 佐々木俊一

自分で言うのも変かな？“お付き合い”が苦手というか、面倒くさい。簡単に言うと協調性に欠けているのだろうと思う。今更直そうとする気は無い。宴会も好きでない。但し、酒は大好き。飲み屋を覗いて雰囲気よさそうだと一人でも入って飲む。気に入るとちょくちょく立ち寄る。最近は大宮に一件加わった。活気があって料理も気に入っている。最近酒量もだいぶ減った。20代は肴も無く良く飲んだ。もともとアルコールを分解する機能が発達していたのだろう。母の実家が近いこともあって盆暮れはもとより、普段もよく泊まりに行った。小規模ではあるが、葡萄酒の作り酒屋で、のん兵衛になる条件は整っていた。今、考えると恐ろしいことだが、朝から湯のみ茶碗や井で葡萄酒やブドウ液を、大人と一緒に、がぶ飲みしていたのを思い出す。小学生でコップ酒を飲んでたことを今でも鮮明に覚えている。我が家は誰も煙草を吸わないが、ワル餓鬼だった自分は高校時代、友達のお付き合いで悪戯していた。母によく注意された“たばこ吸うなよ”・・〈吸わないよ！〉匂いですぐバレるのに、幼稚だった。自分に都合よく考えれば、アルコールで小言を言われた記憶が無い。むしろ“あまり飲むなよ”の気遣い？が記憶に残っている。やさしかったその母も、昨年他界した。

話は戻り“お付き合い”だが、これほど厄介なものはない。自分のペースに合わせれば「付き合いの悪い奴」相手に合わせ過ぎると「うっとうしい」と、たまにお構いなしの「凶々しい」人にあうこともある。相手を見ながら付き合う「調子がいい奴」などなど、お付き合いは大変である。一方そんなこと一向に気にしないで思うがままに取り仕切る御仁もいる。羨ましいかぎりではあるが、一般的には嫌われ者であることは間違いない。“そんなの関係ネィ”って言えばそれまでだが、自分はそうならない様に心掛けている。

男兄弟で育ったせいか、全てにおいて兄から教わった記憶が無い。何でも人の振りを見て、考え、工夫し、熟していたように思える。そんな生い立ちが物作りを好きにさせたようである。最近は大工仕事はやらなくなったが、電動丸鋸・サンダー・カッター・砥石・ドリル・ドライバー・カンナなど大工道具を大事に保管している。道具類は残して置く方なのだが、ゴルフ、陶芸の道具は譲った。中には手放したくない物もある。溪流釣竿カーボン2本、グラス2本とテングの竹製魚籠。ワカサギの氷上釣りの穴あけ用ドリルとワカサギの手作り竿。そして撞球のキュー、特に、これは感慨深いものがある。ビリヤードは趣味の中でも真剣に入れ込んだ本一の“遊び”。今考えると20代ではずいぶん高い遊び・買い物だったような気がする。

今でも地味に作り続けているのは東京ガスで覚えた料理と自己流の蕎麦打ち。蕎麦とお酒、これに合う一品料理を考えるのはなかなか楽しい。これはこれからの人生のお付き合いでもある。

最近は何の迷いか、写真をはじめた。最後の我がままになるかもしれないが、一眼レフカメラを買い求めた。写真倶楽部に所属しながら人の作品を見歩き、ネットで撮り方の情報得ながら、あちこち撮りに出かけ、失敗を繰り返しながらもチョットだけ頑張っている。デジタルカメラになったおかげで写真も自宅で簡単に焼くことができるので費用も抑えられる。パソコンを覚えたことが今役立っている。

無精者が外に出て、被写体を見つけてシャッターを押す。地味ではあるが、クラブの方々と上手く付き合いながら、時間を楽しく使っている。

趣味を同じくする御仁がおいでなら、是非お付き合いを願いたいものである。



昨年通販で買った犬は言葉をしゃべります。少し首をかしげ目をパチパチさせながら可愛い声でおしゃべりします。赤い首輪にはSHIBAJIRO とあり男の子ですが女の子の声でしゃべります。例えば

**朝**はこんな感じです。「ちこくしない?」「どこいくの?」「ワァー ワンワン」「ねえねえどっかいくの?」「いいてんきだねえ」「いってらっしゃい」「お出かけするの?」「げんきだして はやくかえってきてネ。」相手にしてもらえない時は「ウーンフーン」と表現力たっぷりのため息をつき人の気を引こうとします。

**お昼**になると「こんにちは」「きもちいいネ ワウー」「ワンワン」「ねえねえ おさんぽしたいネ」「さみしいなーさんぽにいこうか」「どこいくの?」「アレッー ワンワン」「あくしゅしてあげようか」「うんうん そうそう」「おやつのはじかんだねえ」「おなかすいたおちゃでもいれようか」「そうなの?」「もっとおはなししよう」「ずーっといっしょ」「もっとおしえて」「なになに」「うんうん」「ハハハハッ」「おもしろいっ」「げんきだして」「すきすきして すきすき」をしながら、

**夕方**になると、「おかえりっ」「はやかったネ」「ねえねえ」「うれしいな」「よいしょ」「きもちいいっ」「きれいなゆうやけだねえ」「どこいくの?」「うれしい」「おさんぽいきたいねえ」「わあーい」「うれしいなあ」「ウヒヒヒヒー」「あくしゅしてあげようか」「あしたもしあわせ」「あいしてるう」「おなかすいたネ」「こんなひはおなべかな」「アレッー」「ワウー」「ワンワン」「わあーい」「だいすき」「よろしくネ」「きょうはいいひだったネ」「だっこー」「きょうはたのしかった」「ずーっといっしょ」……etc

**夜間**はお休みモードで、スヤスヤ、グウーグウー ムニャムニャと寝言を言ったりします。ワンちゃんの次の言葉を予想しながら話しかけます。ぴったりの答えが返ってくるとやったーと嬉しくなります。



17年近く一緒に過ごした愛犬を看取って3年、新しくペットを飼うことにずっとためらいがありました。今はおしゃべり柴二郎がマイブームです。



## 6班有志で伊豆高原に遊ぶ

### 6班 田中 幸宏

7月21日～22日、一泊二日の日程で、紺碧の海が見える伊豆半島の伊豆高原に旅しました。時には制約のない仲間たちと、フリートークの旅は楽しいものです。宿は小高い丘に建つ「伊豆潮風館」、埼玉県の障がい者更生センターです。早めに到着し、肌に優しい温泉に浸り、ゆっくりとした気持ちで、語らいと癒しのひと時。日常生活の話題から、生活体験や趣味の世界、健康や命の問題、世界の旅の思い出、時の政治経済に至るまで、多岐に亘り話は尽きません。

2日目は展望を求めて、標高580mの大室山にリフトで登る。霧の中、旧噴火口を一周し、時折開ける眼下の展望はパノラマ、ひと時の涼を満喫して下山。タクシーで伊東へと向かう。

昼食はもちろん海の幸、新鮮な魚料理に舌鼓。夫々に旅の想いを胸に帰途につきました。

6班は現在10名の会員です。班長副班長を除いた8名が、パートナーを変えながら二人一組で、三か月に一回、班活動を企画し、楽しんでいきます。絆は深い(?) 素敵な班員に恵まれ、皆様の協力を得ながら、今年一年班をまとめられればと思っています。(班長 藤枝)

朝の忙しい時間が一段落したあと、庭を眺めるのが好きである。すずめ、鳩、めじろなど時には知らぬ鳥まで顔見せにやって来る。それぞれの表情がとても可愛い。昨年、椿が五分咲きになった頃、めじろが仲間を連れて蜜を吸いにやって来た。その時である、一羽の鳥が蜜を求めて椿の花に突進して来た。よく見ると枝に留まらず羽ばたきをしながら、花蕊にくちばしを差し込んで吸っている。このような光景を見たのは初めて……。



その後、テレビの映像でハチドリと云う小さな鳥がこのような姿で餌や蜜を求め

ているのを見てこれが「ホバリング」と知りました。まさか実際この目で見られるとは想像外であった。

今年もまた春が来る。鳥達もまたきっと顔見せに来るでしょう。春は、鳥たちが繁殖期を迎え活発に活動するのでよく見かける。南や北に渡り移動する小鳥達が森や林にいることも、そして民家の庭先にも……



北原白秋に春の鳥の情景を歌った短歌があります。

### 『春の鳥な啼きそ』

あかあかと外の面の草に日の入る夕』



## 4班と有志による駒場界限散策

### 4班 堀田 宣徳

4班の人達5名と他班の方々の応援による4名の美女軍団の計9名で2月5日(水)に、目黒区駒場にある東大教養部、日本民藝館(入館料1,000円、休館日月曜日)、駒場公園旧前田侯爵邸和館(無料、休館日は月曜日、洋館の休館日は月・火曜日、但し祝日の場合は開館)、古賀政男音楽博物館(入館料525円、20名以上団体割引あり、定休日月曜日)を散策・見学をしてきました。少々寒い気候でしたが、女性の人達は若さと美貌と脂肪で寒さを何とかのりきったようでした。昼食は代々木上原駅構内の居酒屋で海鮮丼を皆さんでいただきました。



古賀政男音楽博物館には、古賀作品の他、カラオケスタジオ(20名程度収容、費用は全員で200円)などがあります。今回は井の頭線駒場東大前より駒場公園などを散策しながら行きましたが、一番近い駅は小田急線又は地下鉄千代田線代々木上原駅より徒歩3分にあります。右の写真は東大教養学部校内での記念撮影です。左の写真は、私が印象に残った旧前田侯爵邸和館の庭園ですが、事前に頼めば旧前田侯爵邸和館は観光ボランティアの方が案内してくれます。



## パッチワークの仲間

8班 鈴木 順子

人生80年として、残りも少なくなって参りました。沢山の仲間達と色々楽しい時間を持つように心掛けて、日々過ごしています。

先日は、20年来のパッチワークの仲間と合宿と称して2泊3日で温泉へ行き、1日中キルトに打ち込むという名目の伊東への旅でした。



実際には、飲んで食べて温泉に入って（クアハウスもあったので少し運動もしましたが）、女6人でおしゃべりを楽しみました。

3日目は稲取のつるし雛を見たり、漁港でお土産を買ったり、大満足の1日でした。

毎年恒例にしようという事で、去年は箱根に行き雄大な富士山を眺め、2年目の今年は温泉三昧の旅でした。

今から来年に向けて、作品作りにも励みたいと思っています。



## オリンピックへの想い

9班 河田 節子

ソチに明けソチに暮れている冬季オリンピックも、終盤戦となり、見る者に多くの感動を与えている。現地では表舞台に出ない感動のドラマ作りの、CDとかDVDも出ているとの報道も目にした様な…

猛暑、竜巻、台風と大気不安定な気象状況の今年の夏、東京オリンピック招致決定の報に老いも若きも日本中の方々が歓喜に沸いた。

一昨年来、体調をくずしていた私もその一人であり「おもてなし」の流行語にも励まされた一人でもある…と同時に前回の東京オリンピックのマラソンのアベベ優勝と女子バレーの決勝戦を見に行く事が出来、優勝メダルを掛けたキャプテンの凛とした立派なお姿に感動したのを覚えて居ります。

すでに当時の監督もキャプテンも昨年亡くなった事を知り歴史上の人物となられた事等、今世紀の東京開催に感激深い思いがあります。何がおこるか分からないこの時代、7年後の観戦を目標とし、自己管理しながら、又思い出

が出来たらと願って居ります。

シニアの文化祭活動、8期の役員の皆様本当に御苦勞様です。何と言ったって、たいしたものです。さいたま市の10区音頭の踊りの振り付を始め、ビデオ迄作ってしまうんですもの、8期のデレクター全員の御指導で参加出来る事を感謝しながら…

今年の文化祭もオリンピック精神にのっとり、参加する事に意義ありで楽しんで行きたいと思っ居ります。

.....大成功を願いつつ.....



私とゴルフの付き合いは、社会人となり結婚後 32 歳でゴルフを始め、今年で喜寿を迎えるまで、その間連番を打ったスコアカードを見ると 952 回のプレーをしていました。上達



どころか、この所、スコアは急降下、ガックリ、それでも愛して止まないのがゴルフです。

世はまさに東京オリンピック後の日本経済高度成長期にあたり働けば働くほど稼げるやり甲斐のある多忙な時代でした。その合間にご多分に漏れず、麻雀、パチンコ、縄のれん ゴルフも盛んでしたが、私自身はゴルフ一辺倒、僅かな休日を利用してのプレーでした。

ホームコースの月例会、会社の仲間、取引先、学生時代の友人、ご近所の方々、親父兄弟などパートナーには事欠きませんでした。

ゴルフは不思議なスポーツで、72 ホールをワンストロークに凌ぎを削り、勝者は優れているのではなく、天狗にならず、敗者を労わる紳士のスポーツである。

共に頑張り、あるがままの姿で、愉しく語らい、四季折々の風景に感動し、フェアウェイを(ラフの方が多いかも)闊歩する、ウォーキングスポーツである。勿論、チョロ、ダブリ、しびれはご愛嬌である。

アマチュアゴルファーの夢の夢であるエイジシュート(自分の年齢と同じスコア)を達成すべく 80 歳まで身体には十分留意し、プレーしたいと思います。

達成には、来世に差し掛かるかもしれないが、鋭意努力したいものです。



## 「気ままに」

## 12班 大塚 靖昭

いつもそう思う。世の中のもろもろの規範や家庭的束縛から離れ、自由気ままに毎日を過ごしたいと…。

しばらく前までは、「隠居」という制度や習慣があったようである。もちろん、誰でもがその恩恵に浴することができたとは思わないが、世代交代と同時に、老後の穏やかな生活をもたらしてくれる妙案であったように思う。憧れを感じる。

現今とは、平均寿命にも大きな差があり、年金制度や介護保険などの社会保障制度もない時代、果たして本当に穏やかな毎日に繋がったかといえば、否定的な面が多かったと言わざるを得ないと思う。時代劇や古典落語で取り上げられる恵まれたシーンを思い描くから羨ましく思うだけかも知れない。

翻(ひるがえ)って、私たちシニア大学校友の皆様の現況はどうだろう。

さすがに非凡な方々の集合体だけあって、

隠居など「クソくらえ」といった感じの、進取的・活動的・主体的・未来志向的な面々で溢れている。今もって競争社会を生き抜いてきたモーレツ社員の名残がある。進軍ラッパに合わせて、唯・前進あるのみの感あり。少々誇張し過ぎたかもしれないが、小心者の私は、つい懐疑的になってしまう。

私の秘かな願いは「気ままに過ごしたい」の一語に尽きる。長生きしなくても良い。呆けも厭(いと)わない。

そう考えていけば、無理を強いる健康法や、やっかい至極な毎日の献立、体力と気力を必要とする生涯学習などから解放される。

どちらにしろ、私にとって「此岸(しがん)」と「彼岸」とはだいぶ接近してきている。混沌となる日は近いのだ。

しかし、そうすることは長生きの秘訣だと言う人がいる。



## ごはん食べ歩る記 パートⅣ

ごはん 岡本 功

2 ヶ月毎開催の『ごはん食べ歩る記』もパートⅣ、17回目の開催を迎えました。最近の食事は皆さんそれぞれ諸事情に依り参加者も少なめで、今回4月度も5名での実施と成りました。当会も当初の設定目的とした健康確認の場と成って来つつあるよう感じられます。いつまでも自他共に健康で居たいと改めて実感するこの頃です。

今回の食事会会場は2回続いた浦和駅東口と反対の、旧浦和宿の古い建物が残る街並みを10分程歩いた玉蔵院近くの大衆割烹『志乃家』と云う老舗の料理屋でした。門構えはあまり目立たなく初めての人は通り過ぎてしまいそう感じのお店でしたが女性陣の紹介で入店しました。店内は外観と同じ様な落ち着いた雰囲気ゆったりとしたテーブル席に案内され、数多くのメニューの中から皆さん和定食を注文しました。定食は刺身、厚焼き玉子、天ぷら、デザートが付きその他にミニうどん、小鉢、漬物、味噌汁と定食の料金の割には内容ボリュームともバラエティに富み、皆さん感嘆しきりで会話と共に大いに盛り上りました。今後また来てみたい店舗の一つと皆さん一致したほどでした。食後は中山道に面した喫茶店での会話の続きのティータイムで次回の食事会は、6月4日(火)武蔵浦和駅に11:30 集合の日時などを決めてゆっくりした時間を過ごし散会しました。

18回目6月4日(火)の食事会は前日のニュースで『4日にJR沿線で不発弾の処理を実施する』との報道があり、11:30の集合時間帯頃に電車が不通に成る為、開催を迷いましたが、皆さん不通時間帯の前に集まって呉れたので予定通り実施する事が出来、しかも前回の参加者より2人多い7名での食事会と成りました。皆さんの食事会に対する思いを改めて感じた次第でした。会場は武蔵浦和駅構内の『さくら水産』という夜がメインの店舗でした。昼間はご飯、味噌汁、卵などお代わり自由の定食があるとの事だったので皆さん夫々お好みの定食を注文して、お腹一杯味わいました。

何と云ってもリーズナブルで“全てお代わり自由”というのが好評でした。食事中の会話の内容は皆さんが身近に感じて居る健康問題や、それに関する介護、相続など高齢者定番の話題でしたが、色々と感じたり教えられたり参考になる事が多々有りました。食後の駅構内のコーヒータムでは【日々是好日】=『幸、不幸や結果の善し悪しにとらわれず、かけがいのない1日1日を大切に感謝の気持ちで過ごしましょう』との話しで終わりました。そして次回の食事会は暑くなる8月を避けて、来月の7月16日(火)落語観賞会に全員参加とのことなので終了後に食事をしましよと決めて散会しました。その頃には電車も通常に動いて居て無事帰宅しました。

今回19回目、7月16日の食事会は急遽2名欠席、特別参加者2名の計6名の人員での構成と成りました。当日は浦和コンナレでの落語鑑賞会の後の開催と決めた為、会場は、お馴染みの『いろはにほへと』に直行し各自お好みの定食を注文しました。

シニア校友会の1年振りの落語でしたが、7月2日の名優チャップリンの人間味溢れる映画【街の灯】に続いて印象に残る企画と思いました。午前の落語の影響か話題は軽やかな話に終始し、食事もお飯のお代わりなどをして、のんびりゆっくりとした時間を過ごしました。ただ最近配偶者を含め健康状態が芳しく無く止むを得ず参加を見合わせる人が毎回発生して居る為、改めて健康管理に気をつけましようとの皆さんの貴重な体験談や、個別症状のリハビリ療法等も交えての



話しとなりました。是からは何と言っても健康第一を念頭に生活したいもんだと全員再確認をした次第です。食後のコーヒータ임は会場を移動せず、次回の開催日を9月3日11:30南浦和駅と決め皆さん元気で集合を約し猛暑のなか帰路に付きました。

今回(9月3日)の食事会の会場は、シニア会員のメンバーからの情報に依る店舗だったんですが、当日11:30に花散策の役員の方々が打ち合せの為に南浦和駅改札口に集合して居り、その偶然さに食事会に行く前に大いに盛り上がりました。注目の店舗は東口近くのビルの2階“創作酒庵:彩蔵”と云うお店でした。内装は外観とは違い黒色をメインとした落ち着いた室内でした。我々7名は広々とした堀ごたつタイプの団体個室に案内されゆっくり寛ぐ事が出来ました。食事は皆さん飲料付の懐石ランチを注文し、一品一品味わいながら食し会話のおかずとしても最高の内容でした。

今回も介護・通院の為に2名が欠席し、話題も健康やそれに関する話に集中し、笑いの中にも色々教えられることが有りました。加えて前日の2日に、異常気象に依り越谷地区で発生した竜巻現象に話題が移り、身近で起きた自然の恐ろしさを改めて実感したひと時でした。話があちこちに飛んで居る間に3時間が過ぎ、今回は11月19日、全体集会終了後の開催(浦和駅12:00集合)を決めて散会しました。帰り掛け「この彩蔵は巷間話題になるのに相応しい店だと思う」との皆さんの感想でした。



## 7班です



### 班長の独り言

7班 新井 智也

どうも今年の冬は寒くてたまらない。二度も大雪が降り、雪かきで腰が何日も痛かった。友人や仲間に聞いても同じようで、雪かきは老人がやるものという風潮は情けない。ソチの冬季オリンピックがあつて燃え上がったはずなのに、終わってしまうと寒さがいっそう身にしみる。三月は、ひな祭りや進学でパツと明るい雰囲気なはずなのに、アベノミクスも老人には届かず、懐もいたって寒々とした状態が続いているせいなのかもしれない。

さて、今年度の7班の活動ですが、私が一時的に転居を余儀なくされ、二度の引っ越しで心身ともに疲れてしまい何もできませんでした。班員のみなさまには申し訳なく思っています。だらしのない班長に引き換え班員のみなさんは、元気でクラブや地域活動、仕事でのびのびやっぴらして何よりです。只、今年度で櫻井さんが校友会を退会されることになって残念です。人一倍気を使われる方だったので、校友会や班活動の足を引っ張るとお考えなされたのかと推測しています。一昨年は、長尾さんが退会され、一年に一人ずつ辞めてゆくのも止むを得ないのかも知れない。

今年こそ、浦和レッズは優勝と勇んでホーム初戦に応援に行ったのですが、まんまと相手の戦術にはまり敗戦。バカなサポーターの横断幕事件もあつて、ただ黙々と帰ってまいりました。でも7班だけは、元気に行きましょう。定例の温泉旅行を復活して楽しみましょう。幸い、河田さんが幹事役を積極的に引き受けるそうなので、お任せして定例の温泉旅行でも復活して楽しみましょう。ワールドカップもあるし、明るい一年にしましょう。

年を取ると月日の流れは、何と早く感じるのでしょうか。

1月行っちゃった！

2月逃げちゃった！

3月去っちゃった！

と、よく言われますが、あっという間に桜の便りが聞かれるでしょう。

私の母は大正3年の寅年生まれで、今年百歳になります。百歳と聞けば何と長寿な！とビックリされたものですが、昨今はあまりビックリされなくなりました。母は、病院で医療器具のお世話になったり、寝たきりになったりの百歳とは ちょっと違うのです。



pixta.jp - 5508468

介護付き老人ホームでお世話になっているとはいえ、自分の部屋で絵を描いたり（ぬり絵だが）数独パズルを解いたりしている。

認知症にもなっていないし（少々ボケてきてるかな？）子供達の事はもちろん孫 10 人、ひ孫 17 人、の生年月日をちゃんと覚えている。すごーい！！

月 3～4 回は母の処へ訪れて、おしゃべりをしてくるのだが、戦時中、終戦後の食糧不足は子供達に食べさせるのが一苦勞で、ラジオ カメラはもちろんのこと、筆筒の中の着物が 1 枚又 1 枚と、米やさつまいもに代わって 大変だったと、古い辛かった時代の話ばかり聞かされる。

（丁度 朝のテレビドラマ「ごちそうさん」でこんなシーンがあったな）

しかし時には、安倍政権はどうのこうの、ソチオリンピックはどうだったとか、進歩的な現代ニュースにも明るい。中々冴えている。

が、良いことばかりではない。足が悪くて車椅子（歩けない）目が悪くて良く見えない（緑内障で視野狭窄）耳が悪くて良く聞こえない（補聴器使用）、従って私は 大きな声でしゃべってするのでとても疲れる。

今年は百寿（ももじゅ）のお祝いをしてあげたいと思っているのだが、年齢が年齢だから 明日の事はわからないな。

私も長生きのDNAを受け継いでいるのかな？ オーいやだ！

でも東京オリンピック迄は元気でいたい。校友会の面々と団体を組んで、日の丸の小旗を振って「ニッポン頑張れ・ニッポン頑張れ」と大きな声援を送らなければ。

あっという間にその日は来るだろう。

あー2月も行っちゃた！

なにしろ 年を取ると 月日の流れは早いんだから。

26, 2, 28

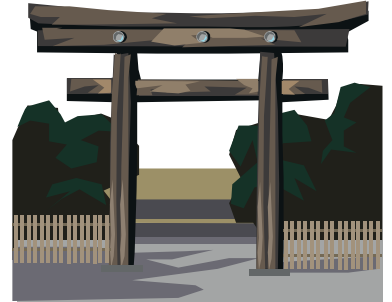
各班の活動や、  
会員の皆様のご活躍や  
想いが感じられますね～



今年度初め4月22(火)の活動は諸事情により役員が計画することにしました。場所は品川三宿[徒歩(かち)新宿・北品川宿・南品川宿]、利田(かがた)神社、台場跡、聖蹟公園、品川神社、問屋場跡、品川寺、海雲寺等です。所要時間は約2.5時間で観光ボランティアの方に案内していただきます

今年度の主な活動方針は下記のとおりです

1. 本クラブは、歴史上・芸術上・学術上・観賞上の観点から価値の高い建造物・美術工芸品・古文書等の**有形文化財**、演劇・音楽・工芸技術等の**無形文化財**、風俗慣習・民族芸能等の**民族文化財**、貝塚・古墳・集落跡・城跡・戦跡・社寺跡・旧宅等の**遺跡**、庭園・橋梁・峡谷・海浜・山岳等の**名勝地**、日本の原風景などと呼ばれるような棚田・里山等の**文化的景観**、宿場町・城下町の集落や街並みなどで歴史的風致を形成している**伝統的建造物群**などの**文化財**および博物館・記念館等の**文化施設**を見学することを主な目的としておりますが、基本的には行き先場所については幹事一任とします。また、本クラブは**会員相互の親睦と情報交換の場**でもあります
2. 行き先場所の選定や行程等の実施計画は、年度当初に作成した別紙に示す年間予定表で定められた3～6名ほどの幹事が企画・立案します。また、部員への連絡・周知も幹事が行うものとします。
3. 実施当日は、最高の権限と責任をもっております幹事が目的地から帰路までの行程など、一切について責任をもって参加者を先導します。  
また、参加者は幹事によく協力するとともに、参加者のなかで当地を散策した経験がある方がおられれば、その知見により幹事を補佐します。
4. クラブ活動中に最も気をつけなければならないことは、**車や自転車等による交通事故や歩行中の“つまずき”**などによる転倒事故だと思えます。このためには
  - ① 地図・携帯メールなどを見ながら歩行しない
  - ② 仲間との話などに夢中になって信号を見落とさない
  - ③ 急がずにゆったりとした行動をすることなどです
5. 活動中は自己管理・自己責任の考えが、根底にありますので、事故のないように無理な計画を立てない、無理な行動や無鉄砲な行動をしない、あわてず落ち着いた行動をすることなど、仲間同士お互いが気遣い、細心の注意を払うように心掛けましょう。
6. 実施日は原則として毎月第4火曜日としますが、基本的には幹事に一任します。実施回数は昨年度より8月に加え2月を除く1回/月で実施してきましたが、2月は一年のうちで最も寒さが厳しいことと校友会の繁忙期であることなどが理由です。従って2月の分は行楽月である9・10・11月の何れかの月に振り替えたいと思えます。同様に3月は花見主体の活動としたいと思えますが、幹事に一任します



今年度は、私が連合会の総務部長になったため、8期校友会のハイキングクラブの活動が疎かになってしまったことをお詫びします。実際に2回しか実施できませんでした。

以下に、2回の活動を報告します。この一年間ありがとうございました。

来年度は、もう少し動きが取れると思いますのでご期待下さい。

6月7日(金) 秋川溪谷と古寺探訪

前日の雨予報のため中止。しかしながら、予報が外れ当日は良い天気でした。残念!!

7月30日(火) 草津白根山 火山の景観とコマクサ鑑賞 12名参加

1年1回のバスハイクで、暑い下界を忘れての涼しい標高2150mの火山景観とコマクサの群落や高山の花を楽しみました。しかし、今年は、コマクサの時期が少し早くもう終わりかけていました。途中でカモシカの親子に遭遇しました。気持ちいい汗をかきました。



湯釜展望台から強酸性の水をたたえる湯釜。少しガスがかかる雲間から光がさし、美しい青白い色だった。



カモシカの親子



コマクサの群落とリンドウ



11月22日(金) 秋川溪谷と古寺探訪(東京都奥多摩) 10名参加

初夏のリベンジで、紅葉の秋川溪谷と紅葉の古寺を楽しみました。途中立ち寄った阿伎留神社で珍しい六角屋根(通常は四角)の神輿が公開されていました。

武蔵五日市からの秋川溪谷沿いの紅葉



阿伎留神社の珍しい六角屋根の神輿



広徳寺の黄葉した大銀杏をバックに参加者の皆さん



瀬音の湯から十里木バス亭に向かう途中の石舟橋のつり橋



# 「花散策クラブ」活動報告

部長 大塚 隆一

## 1 新年会（総会）

会員 16 名の出席のもとで、平成 26 年度の新役員及び会計報告その他を協議して以下の通り決定しました。

平成 26 年 1 月 22 日〔水〕 南浦和“彩蔵”

- \*新役員 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

\*会計報告 別紙による

\*グループ編成

従来の A~F の 6 グループ を 5 グループに変更する。

(E と F を統合して、別紙「名簿」の通りとする)

\*担当月 過去の実績に従って、順送りに担当月を変えて  
26 年度は C グループからスタートする。



## 2 第 45 回 葛西臨海公園の「水仙」 (A グループ)

開催日 平成 26 年 2 月 11 日 (火)

数日前に雪が降った為、「水仙」が雪に埋れていないかを心配しつつ出掛けました。駅を降りたところ、小雪が舞う寒さでしたが、参加者は予想を超え 21 名で嬉しく思いました。

水仙は案の定、雪の下に倒れていて、僅かな隙間に健気に咲いていましたが総合案内所のプランターに植えられた水仙が良い香りを漂わせていたので、少し満足しました。この後、希望者が日本最大級の観覧車（高さ 117m）に乗り日頃は俯瞰することが無い、東京湾を望む雄大な景色を堪能しました。

昼食後に解散してから水族館に入り「マグロの回遊」「ペンギンの遊泳」や、その他の魚類を観賞しました。

目的の水仙は残念でしたが、観覧車と水族館見学は幸いにも、凍える寒さを凌げたので良かったと思います。

帰宅した後で食卓の魚を見た時は、つい先程、観賞した魚達を想い、ちょっぴり可哀想な気持ちになりました。

そして私達は「魚達の命」を頂いて生かしていることを思うと“お魚ちゃん有難う”と呟いてしまいました。(N・A)



牧野さん作成



## 3 第 46 回 御蔵の「クマガイソウ」 (C グループ)

平成 26 年 4 月 29 日 (火) (昭和の日)

## 4 第 47 回 ひたち海浜公園の「ネモフィラ」 (D グループ)

平成 26 年 5 月 3 日 (土) (憲法記念日)

\*クラブツーリズム観光バス便乗

# 絵手紙くらぶ

## 「絵手紙」を楽しむ

6班 安達 克洋

絵手紙とは文字通り絵のある手紙。シニア大学の同窓仲間と一昨年夏から挑戦しています。  
(8期絵手紙クラブ:酒井先生指導のもと月1回開催)

驚いたのは墨で絵の輪郭線と文字をかくのだが、一般的な水彩画とも書道とも違う筆の持ち方だ。筆のてっぺんを軽く持ち、肘をあげ、指・腕・肩の力を抜く(あえて不自由な持ち方することで自分の癖や上手くかこうという意識を取り除き集中を生み出すためらしい)。絵手紙は鉛筆など下書きなしでぶっつけ本番でかくので線のかき方の練習が必要で、半紙に20センチの線を1分間かけてゆっくり引く。穂先の2~3ミリを使うイメージで。

ウォーミングアップでこの練習を毎回行うが、いざ絵手紙をかく本番に入ると筆先がふるえ線がよれよれ、細くなったり太くなったりしておもいきりよくかけない。

「絵手紙に失敗なし」「ヘタでいい、ヘタがいい」と言われるが思いどおりかけないもどかしさがまだまだある。でも、かいている時の緊張感と集中、楽しい時間でもある。

絵手紙は飾るものではなく、かいたら投函する。最初は何をかいて送っても恥ずかしくない相手にと、田舎の婆さんと他県にいる末息子の二人に出したところ、婆さんから「お前の絵はヘタだのう」色鉛筆のぬり絵(ボケ防止で画いているようだ)を送ってきた。

田舎には年に2~3回しか家に帰れないし、会っても気の利いた言葉もかけられないが、絵手紙だと絵と短い言葉で気軽に思いを伝えることができる。息子の方は今のところなんの反応もないが、当面二人への絵手紙を継続して楽しむつもりです。ちなみに、今年の婆さんへの年賀状は、田舎の正月に食べた蕪寿司を懐かしんで「かぶら」の絵をかいて出しました。



部長 藤枝 一子

平成24年4月に創部した絵手紙くらぶです。この2年間6班の酒井嘉子さんのご指導を受けながら、「ヘタでいい、ヘタがいい」の精神で、たのしく(?)絵手紙を描いています。

なんでもそうですが、絵手紙も奥が深い。筆の先に精神を集中しての線を描くむずかしさ、なかなかうまく線が引けない。顔彩を使つての色付け、立体感を出すのは、さらに難しい。

先生が所属する団体「ほうれんそう」のグループ作品展、シニア連合会への絵手紙くらぶの2回の参加(24年度、25年度)など、活動の場も広がってきています。



最初の作品(ピーマン)・「ほうれんそう」の作品展(十二支で申を描く)・24年度作品展・25年度作品展

# 健康吹き矢クラブについて

部長 堀田 宣徳

## 健康吹き矢クラブの現状

本クラブは2010年に設立して以来3年半が経過し、部員も17名になっておりますが、部員の減少はいなめません。吹き矢の技術は微妙なため、まだまだ多くの人達は成績にムラがあり、発足当初からさほど上達しているわけではありません。しかし、皆さん楽しく、愉快地、和気あいあいと活動しております。健康を維持・増進していくためには、楽しく、愉快地に行うことが何よりも大切なことだと思っております

車椅子での吹き矢



## 健康吹き矢の特徴と健康効果

健康吹き矢は、下記に示すような特徴と効果があります

1. 腹式呼吸を積極的に使うことによる体調の改善、緊張緩和の促進
2. 普段の生活では使わない肺のデッドスペースまで使うことにより心肺機能を活性化させます。
3. 矢の初速は100～150km/hr程度あり、かなりの高速ですので標的を狙うスポーツに共通する集中力向上とストレス解消などの効果があります。
4. 年齢差、性差、体力差による格差が少なく、ほぼ対等な競技が可能であり、年少者から高齢者、健常者から障害者と幅広く、どなたでも気軽に楽しめる生涯スポーツです。

本クラブは、健全なスポーツとしての健康吹き矢をとおして、クラブ員相互の親睦と情報交換の場をつくるとともに、健康の維持・増進を図ることを目的としております

## 健康吹き矢での注意事項

健康吹き矢で最も注意しなければならないことは、たとえ矢が筒（バレル）に入っていないと思っても絶対に筒を人に向けて吹かないこと！大変危険です。

自分が筒に矢を入れてないと思っても、加齢とともに進行する物忘れや思い込みなどで、筒に矢が入っている場合があります。矢が顔、特に眼にあたったら大変ですので十分に注意してください！ また競技しているところを横断しないようにしましょう！ 絶対に矢が飛んでこないという保証はありません。

幸にも現在のところこのような事故は本クラブでは全くありません。

## 健康吹き矢クラブは楽しい

1班 武田重子



健康吹き矢クラブに席をおいて3年半になります。最初は健康に良いと言うことで始めました。実際に経験して、精神面そして形など弓道に通じるものがあるように思いました。弓道はお作法がとても厳しいですので、少しでも近かざけたらと思いい気をつけています。

月に4回、競技の準備に始まり、準備体操（ラジオ体操）そしていよいよ競技開始です。競技中も雑談、笑い声と和やかです。一人々楽しみ方があるようです。成績は二の次です。とにかく皆仲良く楽しいクラブです。楽しいということが一番大切なことではないでしょうか。シニア大学は、もともと人と人を繋ぐ取り組みと解釈しておりますので…これから先何年続けられるか分かりませんが、健康に気をつけながら楽しみたいと思います。どなたにも出来ますので楽しみたい方は是非お越しく下さい。お待ちしております。

# 健康マージャンクラブの現状

部長 堀田 宣徳

## 健康麻将クラブは同好会とします

健康麻将とは、「お金を賭けない・タバコを吸わない・お酒を飲まない」ことを取り決めたマージャンのことです。近年、指先を使いながら頭脳を使う健康マージャンは、予防医学や脳科学の分野から脳を活性化させ、認知症予防に効果があるゲームと非常に注目を浴びております。特に、今までマージャンの経験がない方や中高年の女性に大変人気があるようです。しかし、本会は校友会会員の減少や本人・家族の健康状態などによりクラブの会員も減少しております。このままですと年々会員が減少し、また、参加率も他のクラブも同様だと思いますが、低下傾向にありますので2~3年先にはクラブが成りたたくなるおそれがあります。このため速やかに適切な処置を講じる必要性を感じておりました。現時点で最も効果があると思われる方法の一つとして健康麻将クラブは来年度より校友会を退会して「健康麻将同好会」とし、本会への入会条件を概ね70歳以上とする以外は自由にします。

## 健康麻将同好会の目的

本会は、健全な健康麻将をとおして仲間と“楽しく、愉快地”をモットーに活動し、

- ① 頭と指先を使い、脳、特に右脳を刺激して脳を活性化させ、全国で約500万人いるといわれている認知症予防を図ります。
- ② 対局者等との会話や笑うことによりガン細胞を破壊するNK細胞を活性化させ、免疫力がアップするとともにコミュニケーションツールとして活用します
- ③ 会場まで足を運ばなければなりませんので、全国で約200万人、さいたま市では約1万人いるといわれている“引きこもりの防止”を図ります
- ④ 麻将は座ったままですので運動不足解消と運動は認知症予防や血圧降下等に大きな効果がありますので、競技途中にはラジオ体操を行っております



デイサービスでの健康麻将

以上のように、仲間と楽しく健康麻将を行うことにより精神的・肉体的な健康の維持・増進を図ることが本会の主な目的である。

なお、上記箇条書きのような理由により、杉並区、品川区、さいたま市、千葉市、世田谷区、目黒区、千代田区、習志野市、長野市等々の全国の多くの自治体が健康麻将は健康効果、認知症・介護予防効果があるとして健康麻将を推奨しています

## 健康麻将同好会入会の条件

本会の目的・趣旨に賛同して本会への入会を希望される方は、高齢者といわれる年齢の方で(本会では概ね70歳以上)、会員の紹介があれば会長等の承諾を得て入会できるものとします。但し、本会は、“楽しく・愉快地”をモットーにしており、特に健康麻将は、競技者4人が直近に座って行うゲームであるため、“穏やかで和んだ雰囲気”の中で行うことが必要不可欠です。このため、この趣旨に反した言動をするおそれのある方は、会長等の判断により入会に同意できない場合があります。また既に入会されている方でもマナーの良くない方は退会をお願いする場合があります



# おっどっこい



# 同好会

昨期もなんとか月一の例会。華々しくとは言えなかったかも知れませんが、私は勿論そうですがメンバー方々もそれぞれ好きな歌を十分歌えた一年だったかと思えます。節目にはおいしい肴を食し、尚且つのどを潤してからのカラオケもまた楽しいで～す。

カラオケ倶楽部発足時は大勢の方が参加されておられました。意外とシャイな方が多く一人で歌うのは気恥しく感じられるのか、皆さんと一緒に教えを請いながら新しい歌をマスターをと思われたのかな……と感じております。

皆さんそれぞれ好みのジャンルがあるでしょうから、その辺に無理があり減員の理由かもしれませんが。現在発足時のメンバー数より少なくなりましたが、“捨てる神あれば拾う神あり”で思いかけない方々も参加され、現在ベス員数？で楽しんでおります。が8期校友会員の構成は女性が多数を占めており、残念ながら同好会は男性が多数を占め、例会日によっては盛り上がり乏しく寂しく散会となってしまいます。

読書も黙読より、音読の方が健康的と言われております。その観点からすれば歌うことにより健康保持に繋がる要素大です。

何処かのクリニック先生の弁ですが、熱唱すれば女性ホルモン分泌が活性化しホルモンとの関係が深い女性の循環器系障害も少なくすることが出来ます。好きな歌を歌えばアドレナリンなど幸福ホルモン等、体にいい事づくめ。歌詞も暗記すれば物忘れや認知症の予防にも役立つようです。



原則的に毎月第4水曜日を定例日としており、午後1時半より2時間位楽しんでおります。興味のある方一緒に演歌のみならず、今まで数多く歌ってきた唱歌、童謡、抒情歌、懐メロ好きな歌を大きな声で歌い楽しみましょう。



♪ もうすぐは一入ですnee～待ち遠しいです

本間 進 記

広報誌「ふれあい」やホームページを通じ、会員同士が自由で気楽に情報交換する事により、8期校友会に所属して居る事に喜びと誇りが感じられる様な広報活動を目指します。

広報誌「ふれあい」：2回の発刊を目指し、うち1回は前年同様全員のコメントを掲載したいと考えています（原則100～150文字程度）

ホームページ：HP委員会と連携し、より多くの方に親しんで頂く為、全員の方を対象に5月頃、4グループ（20名程度）に分けてパソコン教室を開く予定です。  
希望があれば補講も行いたいと思います。



## 編集後記

「ふれあい」11号では、各班1名及び各クラブへ投稿をお願いした所、盛り沢山の記事を頂き有難う御座いました。投稿された各班の方々の有意義な話など、私達は得る所が非常に多いと思います。

又クラブで活動されている方々の元気な姿が、紙面を通じて伺えます。人生100才の時代です。頑張りましょう。

私、来期は企画部に異動致しますが、今後も「ふれあい」を愛し情報の発信、交換の場として継続されますよう願います。

宮畑 作三

広報担当	2班	眞田秀夫、古海博和
	6班	藤枝一子、中井和子
	9班	宮畑作三