

イシズンだより

第10号 平成29年12月

「後期高齢者になった」

会長 成瀬 昭一

お上は、誕生日が近づいたころ、洩れなく「お前は、後期高齢者になった」という通知をよこし、又、敬老の日が近づいたころ、民生委員が「“敬老のつどい”があるから」と参加を呼びかけに来た。間断ない時間の経過から考える、昨日と何が違うのかという思いもある。この言葉が登場した頃、その年齢層が現代版“姨捨山”であると憤慨にしていたことを思い出す。まあそれほどの疎外感を感じなかったが、件の「敬老のつどい」に参加し、会場となった小学校の体育館一杯に集まった後期高齢者を見て、ああ俺もこんなに長生きしたのかと一瞬そう思った。初年度参加の自分は、この中では一番若いはずだが、まさに50歩100歩、客観的に自分を見れば、集まった人々と同類である。若ぶったってしょうがない、元気なふりをしたってしょうがない。議員さまが主体の来賓は、こぞって、「皆様に会って元気を頂きました。」という。



よく言うよ。この会場に招待を受けた対象は約1000人いるのに、集まったのは200人強、2割しか出席していない。2割の状況を見て後期高齢者全体を見たようなことをいうな。ここに来てない人の状態を知った上で、そんな見え透いた軽口いっているのか。今や人生100歳時代だという。90歳以上が200万人を超えたという。若い層の就労機会を奪うと批判もあるのに定年制を廃止する企業も増えた。社会のお荷物になったという宣言なのか。まあ、いいかそれでも。生きた証などどうでもいいが、社会との接点で、何が必要か、自分は何ができるかを考えていこう。少しは役立つことがあるかもしれない。そしてある日皆様に感謝しながら旅立とう。



「異文化・異国を知ること」

総務委員長 樋口 松男

大層なテーマのようですが、記事になるようなネタも思いつかないので苦し紛れではありますがものの私の細やかな体験から考えたことを記してみます。

シニアユニバーシティの初めての集まりの時には、自分が何をすべきなのか皆目見当のつかないままでしたが、班の皆様のお力添えで少しずつ理解も進み、皆勤賞まではいかずとも何とかお仲間入りができた積りでした。今から見れば班の皆様との交わりも自分にとっては遅ればせの異文化交流だったように思っています。班の皆様の夫々に

「能ある鷹は爪を隠す」の如く夫々に優れた才能をお持ちだと知った事なども浅学非才の私には驚きでまさに「異文化」に触れたような気がしたものです。

今国内外では様々に驚くような政治的にも社会的にも大きな事件が起こっては忘れ去られている・・覚えきれないほど多いですね。まだ青年だった大昔のハワイ旅行でも「異文化？異国の習慣に触れ驚いた」事が沢山ありました。冗談みたいですが、「アメリカ女性は皆美人では無かった！教科書通りの英語（もどき）の発音は全く通じなかった！土産品は全部東南アジア製だった！貧民街があった！」等の現実の前では、井の中の蛙の青年にはカルチャーショックそのものでした。その後何度かの海外旅行で歩き回り買い物等してみると、初めに驚いたようなことは無くなり、むしろ日本でも外国でも基本は変わらないのだと感じるようになってきました。「生活」という日常的な行為は人間社会ではどこの国でも同じだという単純なことなのでしょうね。ただその方法や習慣などの違いはその国の長い歴史の反映なのでしょう。日本では考えられない米国での銃社会もあの広すぎるような国・社会では無下に否定はできないな、とも思えたり、以前の東南アジアの貧困も旧宗主国だった欧州諸国による搾取の結果だとか等で、「異国・異文化・その成り立ちを知り触れる事は嬉しいことでもあるが、自分や自分の国をもう一度見直すという結構厳しいことでもあるのか等と考えたりします」今さらですが、「知らざるを知らずとせよ是（これ）知れるなり」「知らざるを知らずと為す是知るなり」の意味をしみじみ感じています。



11月10日研修旅行樋口総務委員長にはたいへんお世話になりました。



「二年間 おやかましゅうございました」

企画委員長 溝江 奈都江

9月半ば、前企画委員長蒲生和夫さんの訃報が突如駆け巡り、私たち誰もが衝撃を受けた。闘病中とは聞いていたが、最悪の結果がそんなに早くとは誰一人思っていなかったに違いない。私も今年は、否、今年も回りの人を多く失った。しかも同年代、つまりいよいよ明日は我が身だ。他人事ではなくなったのだ。覚悟・準備など全く曖昧な私は、残りをただ飄々と費やしていくことだろう。

そこには蒲生さんの「鬼のパンツ」の名演が胸中に影響しているのを否めない。あれは実に面白かった。思わぬ企画委員長後釜を急遽引き受けに一時は恨めしくも思いましたが、蒲生さんご縁を有難うございました。楽しゅうございました。

さて、その急な代打に恐れおののいた日から早や二年。辺り一面に迷惑と混乱をまき散らしながら、気がつけば時間的終点がそう遠くないところまで来た。

何でもやってみなくちゃ分からんだろう、困ったら助人が必ずいると背中を押され、この年になってオロオロもモジモジも似合わないかと飛び込んだが、果たしてやってみて分かった事とは、情けなくも自分の無能振りだった。口先ばかりで脳みそは無しの再確認である。今更唇を噛んだって間に合わない。事あるごとに助人に頼ることにした。助太刀を惜しまず振るって下さった方々（強制的に振るわされた、とお思いか）に頭を下げます。

百里の道は九十九里をもって半ばとする、とか。現在九十九里までも遠く及ばない。胸突き八丁がまだまだ控えている。そう考えると気が重くなる。開き直ると軽くなる。開き直るとは、窮鼠猫を噛むということである、と哲学??を得た。

来年度は全役員交代です。企画委員長もしかりです。私がハードルをぐっと下げておきました。どなたが次期企画委員長を引き受けられても気楽に行けること請け合いです。そして私とは、また違った収穫を得られますようにと祈ります。

関係各位には大変お世話をお掛けしました。ガチャガチャとおやかましゅうございました。ここに改めてお許しを乞い、お礼を申し上げます。

大好評だったジョリーラジャースコンサート

(企画委員会ご苦労様でした)



11期校友会はもともとシニアの集まりだが、当然のことながら、入学以来さらに高齢化している。ところで、人間、年を取ると何事も面倒くさくなって、新しいことに取り組もうとしなくなる。

落語好きのA氏「どうでえ、11期もこの位（ぐれえ）面倒臭がりが集まっているのだから、この際ここで『面倒部』というやつを発会しようじゃないか」そこに集まった面倒くさがりどもは一斉に言った。「止せ、止せ、面倒くせえ」

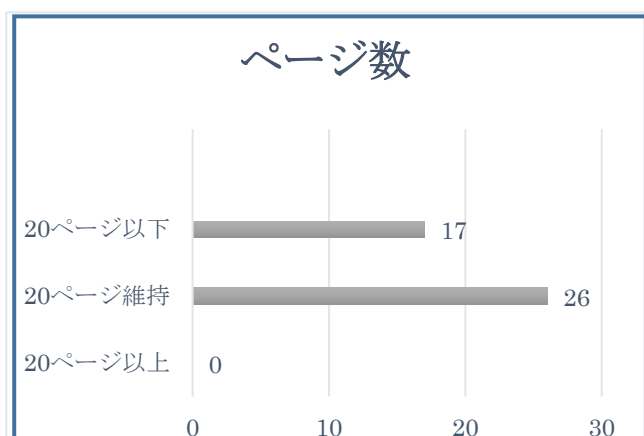
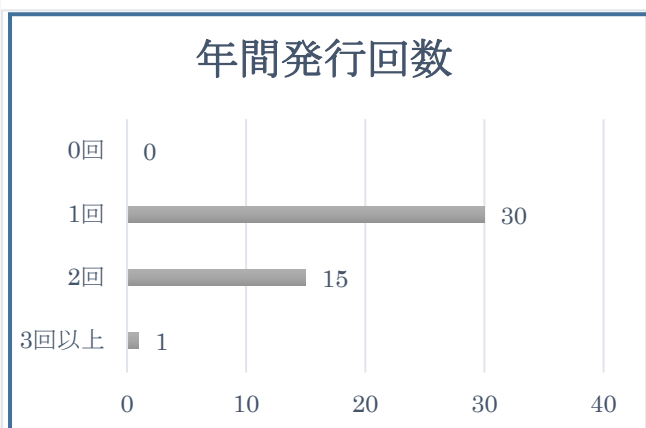


ところで、広報委員会が発行する会報を、今年度よりこれまでの年2回から1回に減らした。これは決して「面倒くさい」からではない。（本当は、多少それもないとは言えないが）

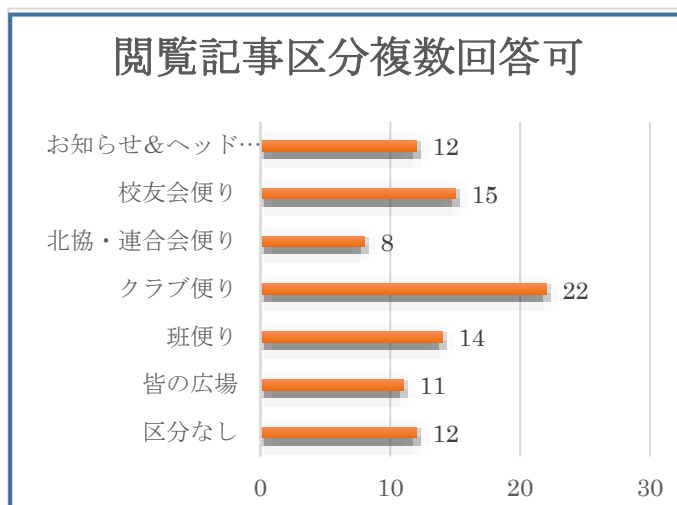
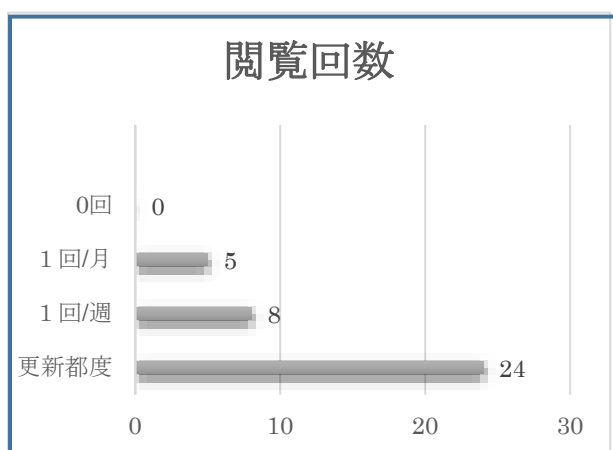
これは今年度初め（H29年4月13日）に行った「広報活動に関するアンケート」で会員の意見を反映したものです。

ここで広報委員会の活動に関する主なアンケート結果を下記に記す。

<会報に関するアンケート結果>



<ホームページに関するアンケート結果>



「震災に想うこと」

1 班 奥山 和代

私は、東北の入り口にもあたる栃木県の出身です。
東北大震災には本当に心の痛む思いをしました。 何度も訪れた美しい仙台平野が津波に襲われていく様、福島においては原発事故という三重苦、わたしにできることはあるのかと考える日々でした。

津波の到達地点に「記憶の桜」を植えるという事業に賛同したり、東北大学から被災者の声を詩にまとめたものを譲り受けて三月には朗読したり、ここ一年は郡山市に全町避難した富岡町の方々に「復興支援フラダンス」を教わりながらの交流をしたり。そんな幾年月を過ごし、昨今私はある思いに至りました。

「震災で起きた記憶を忘れない！」 忘れないことが将来起きるかもしれない事態を最小限に、または未然に防ぐ基になるのではないかと。

原爆の日、長崎の市長さんもおっしゃっていました。「無関心ではなく、想い続けましょう。忘れることが一番怖いことなのです。」と。忘れないために、忘れてほしくないために復興支援フラで伝えていこうと思う今頃です



「マラソンと腰痛（腰部脊柱管狭窄症）」

1 班 中島 秀雄

私は走ることが好きで学生時代は陸上部に。

60歳ごろから早朝 10Km~20Km位走っていました。

東京マラソン、ホノルルマラソンに出る予定で。

しかし、腰痛に悩まされ、特に足の腫れがひどく、吹き矢の時など（礼に始まり礼に終わる）とうで立っているのが苦痛でした。主治医の先生に「人生は 70 歳から楽しむこと」の一言で手術に踏み切りました。手術も 2 週連続で 7~8 時間掛かりました。退院前日傷口より多量の液体が。白血球が 2 万に、肺に血栓が飛んで肺塞栓に（命が終わるところでした）、薬の副作用で全身が真っ赤になり（口の中まで赤くなったら命はなかった）蜂窩織炎（ほうかしきえん）、頰椎の手術と入退院 5 回、足かけ 3 年（2014 年 12 月~2016 年 3 月）つらい体験でした。

上を見たらきりが無い、下を見たらきりが無いことですが、これからは楽しい人生を歩みたいと思います。



「この頃の2班について」

2班

菅原 美津江

さいたま市シニアユニバーシティ北浦和校に入学してはや7年の年月が過ぎました。スタート時には話をしたことは勿論、顔を合わせたこともない女性8人、男性4人の12人が2班という名のもとにグループを作りスタートをしました。当時の印象を思い出しますと班員の教養の高さと協調精神及び行動力により一致団結して文化祭で全員参加によるマジックを成功裡に行ったことなど結束力は優れていました。

その後、学友会から校友会活動に移り一時は班員が最大の13人となったこともありましたが、現在の登録メンバーは7人になっています。11期校友会全体にも言えることですが、我が2班もお互いの年齢から体調を崩して退会を余儀なくされた人及び地域活動等多忙により退会された人そして残念ながら死去された人などで半数近くの6人が班を離れています。

この頃の2班については、長く班を纏めて来ていただいていますと共に多くのクラブや同好会活動に参加している班長をはじめ、沢山のボランティア活動で頑張っている班員、自分の趣味を生かして地域や校友会で活動している班員など、各々が楽しく北浦和校11期校友会2班として行動及び活動をしています。しかしながら最近の1年間は、班長が足の骨折で長期入院されたため2班全員で活動する行事は減少して来ていますが・・・・、班長も大分良くなっているらしいので全員での楽しい有意義な班の活動を行っていきたいと思います。



<閑話竹論>

早いもので、もう12月、日本では年末になると各地で“第九のコンサート”が開かれる。そしてこの“第九”がベートーベンの作曲によることはクラシック音楽に疎いわたしでも知っている。ところでこのベートーベンを神様のように尊敬していたカラヤンが東京の帝国ホテルに泊まった時の話。カラヤン先生がトイレに入ると尊敬するベートーベンの「第5交響曲（運命）」が流れてきた。「タ、タ、タ、ターン・・・・」というメロディが入るものだから排泄がうまくできない。「日本は交響曲をトイレの伴奏に使っている恐ろしい民族だ。その排泄に使っていた音楽を夜の演奏会になると高いお金を出して聞きに来る奇妙な民族だ。すると何千人もの人が同時に排泄するのではないか。」とあって恐ろしくなってくる。」これはカラヤンではないが別の人が書いている。



(團伊玖磨「感性を磨く」) 竹原 貞夫

年を取ったメリットとして、考えることが減って気楽になったと思いませんか。
 これ以上考えてもとか、今更ねえとか・・・
 でも人間、考える動物（芦？）。何か考えずにいられない。
 そこで3班、またまた考えました出まかせ川柳！
 いざ、参ります！



————— 順不同、脈絡不問、解釈手前持ちにて どうぞ —————

- あの役者 えーと えーと で 一時間
- 眼に眼鏡 耳に補聴器 口 カートリッジ
- 客人あり 俄かに整う 居間 玄関
- 免許返上 助手席口出し 数増えた
- お父さん聞いている 同じ質問 俺がする
- 高齢化 七十の嫁 五十の孫
- 天に星 地に花 人に金 かしら
- さようなら ハテ 今の人 誰だっけ
- 夜目遠目 傘の内 今 メス次第
- 集うたび また一つ減る 友の顔
- 浴衣ひだり前 平成女子にゃあ あたり前か
- 医者嫌い いずれ委ねる 医者 of 印
- アラフォーの 息子の友は 再婚だとさ
- 母さんの 居らぬ郷 今 知らぬ人
- 繁華街 やたら飛び交う 中国語
- 合わぬ嫁 合わぬ姑 孫 接着剤
- 何のため ここに来たんだっけ と人に聞き
- いびき 歯ぎしり 無罪放免 老夫婦
- 大食漢に 追われた頃の 懐かしや
- この道は いつか来た道 昨日でしょっ
- お久しぶり この人老けた～ と 互いの胸
- 長説教 返事ことごとく 的外れ
- 主人留守 と 聞いてのびのび 友の家
- ショウウィンドウ 映る老婦人 ゲッ あたし!!
- 出掛け好き たまに休んで くだびれた
- 戦時中も 戦後も最早や 昔ばなし
- 老後のためと 言って愕然 今がそれ
- 「未亡人」とは「未だ死なぬ人」と書く これ如何に
- 川柳の 終わり果て無し 暇つぶし

つづく・・・???

戦火 戦禍の銀座

4班 加藤 ナオ

昭和20年 爆弾、焼夷弾を浴び（一部は残りましたが）、東京は焼け野原になりました。その秋帰宅した時は、焼けトタンを利用したバラックがありました。

今、話題の鳩居堂前メトロ入り口は、不発弾で大きな穴が開いており、地下水がチョロチョロ流れていました。

水道に利用していた堀川も真っ黒な水溜まり状態でしたね。

焼けなかった建物、東劇、聖路加、西本願寺、勝鬨橋は開閉していました。

当時、今の銀座を誰が想像したでしょうか。服部時計店の前に立つと浦島太郎の気分です。



「ムクノキとお地藏さま」

5班 小林 美恵

私の住む町、浦和の延命寺は、天長6年(829)創建と伝えられる古刹。三度の大火に遭い、平成7年に再建されました。門前には、樹齢400年、幹回り5m、根回り9m、高さ25mのムクノキの大樹があります。このムクノキの語源は、ベッコウの研磨に葉が用いられたことから磨く→剥く→ムクへと転化したそうです。人の生活につながるの深い木です。とても立派な浦和のシンボルです。その脇に六地藏さまが並んでおります。故郷の村へ行くと、よく石のお地藏さまがあらゆる所に可愛いお姿でみることが出来ます。心が一息つき気持ちを和ましてくれます。私は大好きです。この六地藏さまは六道を救うといい、**地獄**、**餓鬼**、**畜生**、**修羅**、**人間**、**天上**と言う苦しみ悩み、生き死と繰り返している言葉だそうです。延命寺には、六地藏さま+1躰=7躰のお地藏さまが祀ってあります。秋分の日が過ぎると私の楽しみが出来ます。来年度のお地藏さまのお召し替え、マッカな(赤)のエプロン、マッカな(赤)の毛糸の帽子、作となります。一針、一針が出来ることが何より嬉しいです。この7躰のお地藏さまとあと何年、あと何十年お付き合い頂けるのかと感謝、感謝の気持です。

延命寺のお地藏さま



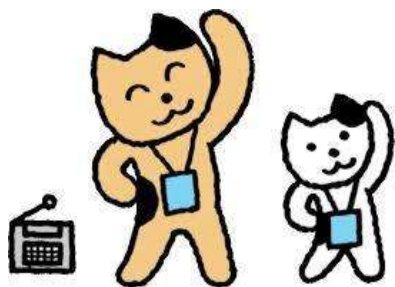
ムクノキ (さいたま市指定天然記念物)



「腰痛」

6班 松澤 安子

シニア大学から私はハイキングクラブ、チーム・アイダ、花散策クラブに入れて頂き楽しく参加をしてきましたが、今年の5月初め、突然、膝、腰痛に襲われました。湿布をベタベタ膝、腰に貼り、すぐ治るとタカを括っていましたが、2日経ち3日目になっても痛みが治りません。これは



大変と整形外科に駆け込みました。初診なので待つこと3時間、先生は私の状態だけを聞き、レントゲン撮影とMRI検査をするように看護婦さんに指示。撮った後あと、痛い部分に熱い電波を15分間ずつあてて終了。痛み止めと貼り薬出します。1週間後に予約を取って来て下さい。その時病状を説明しますとのこと。痛みがあるまま家に帰り、言われたとおり食後に痛み止めの薬を飲み湿布を貼ると2日目に痛みがなくなり、凄くと思う反面、強い薬で身体に害はないのかなあ

と疑問でした。1週間後整形外科に行き容態の説明を受けました。MRI検査の画像は鮮明に骨の様子が写っていました。先生の説明は骨には異常はないが、あまりにも筋肉が無いので少しでも無理をすればまた痛みが出ます。筋肉のつく運動をして下さい。例えば大腿でウォーキングをする。椅子の前方に座り足をぴんと張り、片足ずつ10秒上げ、左右10回、1日3回、ラジオ体操を毎日やるように。テレビを見ながらできる運動もあり、今は足腰のために良いと言われた運動をしています。私たちの年齢になると腰が痛い、膝が痛いということが一度や二度経験がある方が多いのではないのでしょうか。自分で留意して健康を維持するためウォーキングや運動を皆さんにもお勧めします。これからも元気で過ごしましょう。

「二火会」

8班 廣川 則子

二火会（月の第2火曜日）が8班の名称で楽しく集っています。

工場見学、神社巡り、東京、埼玉近郊の散策や食事会等々。班長さん、副班長さん、班のメンバー各々で楽しいクラスになっています。

今までの私の歩んで来た人生80年。これからも健康でいられる事に感謝しながら過ごしたいと思っています。



若いころ、富士山、北海道の大雪山、尾瀬、那須連山等々で 外国はシナイ山、死海イスラエル、ローマなど思い出の写真で楽しんでいます。

20歳代にバイクと車の免許を取り、50年間運転してきました。しかし、「もう車もバイクも乗らないように」と息子に言われ、今は歩きとバス、電車で不自由を感じています。

でも、丈夫な足で歩けることに感謝しています。



「YOGA千夜一夜」

9班 轡田 洋子

～先日参加したヨガ講座での一話です～

脳科学者が取り組んだYOGA！！ <左脳回復のための手綱を握る>

～ガンジーの言葉「世界を変えるには まず あなたが変わること～」

- ① 脳科学者の彼女は左脳の細胞が右脳の細胞を支配していた脳卒中前の自分の姿に気づくのです。そして目覚めた右脳意識のかけがえのなさに。「右脳は世界に対して、平和・愛・喜びそして同情を健気に表現し続けている」と。
- ② 右脳という内なる安らぎと共感の回路は一個人の中にとどまらずより多くの平和と共感が世界に発信され、結果的により多くこの地球上に広がるでしょう。右脳の平安や安らぎの感覚を大切にしながら左脳を回復するにはどうしたら良いか、コントロール回復に向けて挑戦が始まります。例えば怒り 感情とは→刺激→大脳→自動的誘発→化学物質が体内に満ちわたる→血流からその物質の痕跡が消える⇒その間90秒
- ③ 脳のシステムとプログラムを自覚することにより自動回路化した出力プログラムをリセットできる。それが「手綱を握る」「意識的選択を増やす」「長期的に自分の人生全般に責任を負うこと」だからー考察のない人生は生きる価値がないーとソクラテスを引き合いに出して語っています。
- ④ 怒りは無知・不寛容。プログラムを右脳にリセットし寛容と愛と許しへ。

感謝すること それだけで人生は素晴らしいものになれる！！



「班の役割と活動について思いつくまま」

10班 渡邊 哲夫

「班」の役割の第一の狙いは会員の隅々まで迅速に間違いなく情報伝達及びリターンが出来る仕組みの編成が原点です。

情報の共有化及びリターンについては強制・強要・義理・義務感とは無関係です。ですから会としての縛り・拘束は皆無であり会員同士は極めてフラットな関係であると言えます。これが班の役割の原理原則です。

「班活動」とは班の役割の手段・手法の一活動の小グループと云えます。これは12の班夫々个性的であるのは必然です。この必然性には異論の余地はありません。班員は当然ながら夫々生い立ち・経験・環境・趣味・嗜好・思考が違い個性的で多様化しています。この違いを棚上げし「べき

論」を展開しても現実的ではありません、それなりの工夫が必要だと思います。

別途目的が明確なクラブ・同好会が派生するのは自然の成り行きです本来シニアの集まりは残り少ない人生？に利害関係がなく所謂「生きがい」をいかに獲得するかだと思います。それには健康であることが前提条件ですが、目的達成の為の手段は趣味が最大のツールです。



「こんなスポーツ」

11班 久保 智洋

最初は「何これ？」と思っていた競技がいつの間にか人気スポーツになっている事がある。「日本水泳連盟」は有名だが、「日本水中スポーツ連盟」という所に友人が関与しています。これは「世界水中連盟（CMAS）」という水中遺産、法律問題等を含む幅広い水中活動を統括する組織の中のスポーツ部門で、「フィンスイミング」「水中ホッケー」「水中ラグビー」の種目があります。世界で130か国程が加盟しており、フランス、ドイツ、イタリア、ロシア等が強豪、アジアでは中国、韓国が強く日本は3番手。

フィンスイミングとは足に人魚のヒレの様なものを着けての競泳。一昨年フランスでの世界マスターズ大会でお笑いオードリーの春日氏が銅メダルを獲得したので少し話題になりました。日本の会員は2,000名位、日本選手権大会があり、世界選手権にも参加。今年5月には浦和区瀬ヶ崎のプールで日本ホッケー選手権がありました。水中の競技な

ので、ビジュアル的に難点を抱えているが、何時の日かオリンピック競技にするのが友人の夢。

（東京オリンピックでは追加12種目に入ったが、最終ではボツ）。

写真は水中ホッケー。



「中軽米さんおめでとうございます」 12班 三上 須美子

中軽米さん平成29年春の叙勲で瑞寶小綬章を授章されましたこと、本当におめでとうございます。我12班の仲間といたしましても大変嬉しく思います。人生の誉れでもあり、長い間のお仕事が認められた瞬間だったのではないのでしょうか。中軽米さんの仕事ぶりは、11期のホームページに投稿されています文章でも垣間見ることができました。又班の食事会などでお話ししてくださった事も興味深いものでした。世界中を勤務する中で、今の日本と全く違う世界で体験した様々な経験は、時には恐ろしく、死と隣り合わせという場面もあったと聞いています、そんな中、最大の知恵（体験）で切り抜けた話など、手に汗するものでした。楽しい話もありました。パーティーである国の女王様と握手したなど、ほほえましいエピソードも聞いています。

私たちは、6年前、シニア大学北浦和校11期12班という括りの中で出会い親交を深めて参りました。時には、激論（かないません）、時には、和気あいあいの食事会、と歳月は、過ぎてまいりました。これからの老後をいかに過ごすか等共通の話題です。励ましあってこれからも一緒にできたらいいですね。



私の仕事は毎日座ってぬいものをしています。運動と言えば週2~3回4Km程度のウォーキングだけなので、少しは身体を動かさなければと思い、シニア大学の中にチーム・アイダと言う健康体操をやっているクラブあることを知り入会しました。初めにラジオ体操第一と第二の体操をしてから身体全体を音楽に合わせて、手、足、腰、頭、首を動かして自分の為に運動をしています。

デイサービスからリーダーにボランティアの依頼があり、行くようになりました。メンバーの一人一人優れた特技をお持ちの方がおられます。健康体操、手品(種類の数しれず)三味線(端唄、よさこい)歌(童謡しょうか、民謡、流行歌)お習字、アコーディオン等幅広い趣味を持っている方です。各々の特技を活かした出し物を組み合わせて、演目をみんなで決めています。



利用者さんが飽きないよう、手品何種類か、利用者さんにも優しい手品に参加してもらい。健康体操、三味線(端唄)など全員で歌をうたうなどして、1時間程度にまとめます。毎回同じ出し物でなく、新しい手品を教わり、こうするとよくなるよとノウハウを伝授してもらい練習に励みます。

今まで自分の知らない世界に足を踏み入れ、新しいことを覚えるのはとっても楽しく脳の活性化に繋がります。ボランティアの名を借りて私たち自身も元気に活動させていただいているのではと思います。

出し物終了後、利用者さんから、ありがとうまた来てくださいの声。職員さんからは、次に来る日の予約を、今日もホームの利用者さんを楽しませることができて、私たちが笑顔でホームを後に帰途に着きました。



「ハイキング同好会」近況報告

(8班) 大歳 明

当会は4月よりクラブから同好会に移行し、会員全員が校友会や班毎の垣根を越え一体となって元気に楽しく活動していますので、同好会発足以降の活動状況をご紹介します。



4月 4日：桜を愛でながら「鎌倉天園コース」をハイキング

5月 23日：越生で数有るハイキングコースの中で最も手軽な「やまぶき・つつじコース」をハイキング

6月 27日：「玉川上水と羽村堰ハイキング」を計画するも雨天予想にて中止

7月 18日：夏の暑さを逃れ涼を求めて「富士山五合目御中道コース」をハイキング

8月 22日：「ファーマーズガーデン浦和店」で暑気払い

9月 26日：越生ハイキング第2段「黒山三滝コース」を実施



「舞台上で歌う楽しみ」 カラオケ同好会（10班）石橋 孝雄

今、私の人生の生きがい、楽しみの一つが、カラオケで歌を楽しむ事ことであります。歌は、まるでサプリメントのように心と体を元気にしてくれます。また、認知症の予防にも非常に効果があるといわれます。

私はシニア大学のカラオケ同好会をはじめ、いくつかのカラオケを楽しむ会の例会に参加しているほか、歌謡教室にも通って先生の個人レッスンも受けています。また、時間を見つけては、カラオケボックスに行き心おきなく1人カラオケを楽しんでいます。

一昨年11月に武蔵浦和コミュニティセンターホールで開催された、北浦和協議会第2回演芸会にカラオケクラブの代表の一人として出演し、舞台上で歌わせて頂きました。それ以来舞台上での歌う楽しさ素晴らしさにすっかりハマってしまいました。

最近では積極的に舞台上に立って歌うのが、楽しく、生きがいになってきました。今年も公民館多目的ホール、江戸東京博物館大ホール、産業文化センターホール等の舞台上に立って歌いました。

私は、年齢を重ねてきましたので、今まで、わくわく感、ドキドキ感を感じることや緊張する機会もほとんどなくなっていました。



第13回Nobbyのカラオケ大会'17
平成29年5月28日 江戸東京博物館ホール

しかし、舞台上に立って歌いますと、応援に来てくれた仲間を始め、多くの聴衆の方の前で歌うことになりますので、いつも、わくわく、ドキドキ、それは、それは緊張感一杯です。そしてその緊張感の中から、自分は今、まさに生きていることを確実に実感できますし、さらに、生きがいとして歌う楽しさ素晴らしさを心の底から味わうこともできるのです。

いつの日かNHKのど自慢大会に出場し、合格の鐘を鳴らしたいのが願望でもあり大きな夢です。指導を受けている歌謡教室の先生から、次のような小唄を教えて頂きました。

50, 60 花ならつぼみ

70, 80 花ざかり

90になって迎えが来たら、100まで待てと追い返す
この小唄のような心意気を持って、夢に向かって精進していきたいと思います。



「吟悠クラブ」活動状況

吟悠クラブ（3班）増田 良枝

吟悠クラブが発足して1年半、馬場先生と男性一人、女性5人のメンバーで始まりましたが、現在は、仲間も11人に増え吟詠にも力が入っています。馬場先生の指導は、丁寧でやさしく時には厳しくもあります。教えて頂く側を含め、全体としては和気藹々の中、楽しく吟じております。

詩吟の世界に全くの素人の私達でありましたが、この2月積み重ねた練習の成果と書道の達人とのコラボで“書道吟”として文化センターの舞台（連合会芸能発表会）に立つ事ができました。



皆様からの好評を得てそれぞれ自信につながったことです。

又、この11月には北協演芸会に第2回目の舞台が控えており、前回よりも1段と向上した吟詠をと馬場先生からの特訓が始まっております。

今後も多くの事を吸収し、楽しみながら一同技術向上して参ります。

「ゴルフのDNA」

ゴルフ部（11班）竹原 貞夫

ゴルフを始めてかれこれ40年近くになると思うが、考えてみれば、初めてコースに出た時のスコアがハーフで70チョイ、その後2~3回で50台に入った。「皆から上達が早い、才能あるな」などと言われて、将来はシングルか・・・など一人悦に入ったものだった。

ところが40年経った今もやはりハーフ50くらい、ビギナーとちっとも変わっていないのがっくり。やはり才能無いんだ、ゴルフの遺伝子もないんだ。そういえばあるはずもない、うちの親父が運動なんてしていたのを見たこともないもの。

ところで、俺の親がゴルフ上手だったらそのDNAが俺に伝わったのか。

DNAなるもの各生物が親から受け継いだ遺伝のテープみたいなもので、テープレコーダーと違って親が後天的な得た能力は、録音して子供に伝えることはできない。プロゴルフ界のドン杉原輝雄の技術は子の杉原敏一には伝わらなかった、中嶋常幸の子も似たようなもんだ。

だが、私のゴルフはDNAとは無関係だが、それにしても上達しない。しかし、大きな声では言えないが、我が乱球会（11期ゴルフ部）仲間を見回しても、まあ似たような感じで、だから仲良くできるのかもしれない。



「ボウリングをしませんか」

ボウリング同好会（12班）沼田 辰郎

ボウリングはご存じのとおり、ボールを転がしてピンを倒すゲームです。ボウリング場には必要な道具すべてが用意されています。靴下を持っていくか、又は、はいていけばあとは何も必要はありません。室内競技ですので天候に左右されず、しかも暑さ寒さも関係なくできます。また、難しいルールもありませんので老若男女誰でも楽しくできます。昔は大変だったスコア計算も今は自動計算で全く手間などかかりません。投げるボールは自分に合った重さを選んでそれを投げるだけで良いのです。他のスポーツのように激しく体を動かす必要もありません。基本的には2球投げたら、あとは座ってほかの人が投げているのを見ていけばいいのです。このように体力があまりなくても楽しむことができますので高齢者には非常にあったスポーツだといえます。終了後の後片付けも、もとの場所に靴、ボールを戻すだけでいいのです。ボウリングの醍醐味は何といてもボールを投げ、ピンすべてがはじけとんだ時の爽快感です。この瞬間こそ何物にも代えられません。今までたまっていたストレスも一緒にはじけ飛ぶくらいの爽快感です。そしてその時に行う仲間との笑顔のハイタッチは爽快感と満足感で一杯となり、「われ生きていて良かった」という最高のしあわせ感を味わうことが出来るのです。このように手軽に皆でわいわい語りあいながら楽しんで、しかも自分のペースで、初級者から上級者まで一緒にできるスポーツ、それは、ボウリングではないかと思っています。また、ボウリングは他のスポーツと違って相手を打ち負かすものではありません。自分のスコアをただ競うだけで、走らないし、接触プレーもありません。ですから身体の動きなどは緩やかです。このためスポーツというイメージを持たない方もいるかも知れませんが、実際はそうではないのです。ボウリングは全身運動なのです。消費カロリーは1ゲームあたり約50キロカロリーとされています。30分のウォーキングで約100キロカロリーが消費されると言われていますので、2ゲームやれば同じくらいのカロリーが消費されることになります。また、健康長寿の阻害要因と言われる習慣病の予防に効果的と言われています。ボウリングの全身運動（特にスイング）が代謝を高めるといわれています。運動の苦手な方、心臓が弱いという方も、負担が少ないため安心してできます。これから手軽に運動をしてみたいと思っている方、ぜひおすすめします。最近のボウリング場はこのような良さが認められたのか高齢者で一杯です。健康維持のためにもぜひおすすめします。



「平成29年の歩み」

花散策同好会（11班）川上 悌次

会員は38名（成瀬さん、米田さん、富田さんが加わりました）。以降の行事予定は

11月 7日（火） 8:50「有馬溪谷の紅葉」 武蔵浦和駅2番線ホーム

12月12日（火） 10:00 世話役会 武蔵浦和コミュニティセンター第8集会室

1月16日（火） 10:00 総会 武蔵浦和コミュニティセンター第2集会室

総会後に武蔵浦和駅近くで会食を予定、別途出欠を確認します。

今年も天候・開花タイミングに恵まれ素敵な時を持ってました。これもひとえに担当グループの気配りの行き届いた準備と、参加者自身もお互いに負担をかけまいとする気配りとで実現できているものと思っています。

来年の活動計画に思いを馳せる時期になりました。発足から7年、多くの方が何らかの不安を抱えながらもご参加いただいております、無理なく一時の憩いの場を共有できればと考えています。近隣での散策場所探しにも手詰まりを感じていますが12月12日の世話役会でグループ編成も含め纏められればと考えていますので、ご要望を世話役にお伝え下さい。

本年の実施済行事は以下です。HP (<https://ssu-kitall-hana.jimdo.com/>) 掲載済



	<p>2月7日 「二宮町の菜の花」 富士山とのコラボが 素敵でした</p>		<p>4月4日 「神田川の桜」 両岸から迫る満開の 桜が素敵でした</p>
	<p>5月2日 「五大尊のツツジ」 色とりどりのツツジ が山肌をうねるよう でした。</p>		<p>5月30,31日（一泊） 「千手が浜のクワソウ」 花は少し早かったが 日光を周遊、満喫しま した</p>
	<p>6月6日（日帰り） 「千手が浜のクワソウ」 1日で光徳、千手が 浜、戦場ヶ原を周遊、 欲張りしました。</p>		<p>8月1日 「浄泉寺のサギソウ と等々力溪谷」 サギソウは未開花で した。</p>
	<p>9月19日 「町田ダリア園」 秋咲きダリアに会い、 薬師池公園まで足を 延ばしました</p>		<p>10月3日 「大宮花の丘公苑」 赤・青のサルビア、コ スモスの絨毯が素敵 でした</p>

クラブはワードテキスト(文書類作成)主体に活動し、初級編→中級編→上級編とスキルアップしています。同じ書類を作成するとき、初級・中級での操作に比べ上級ではこんなに簡単に幾つかの工程が短縮出来るのか等、画面に現れる種々のリボンボタン? このボタンはこんな機能があったのか等納得、しかし覚えておくのは大変、次にこの作業に遭遇した時、さて操作はどのようにしたか思い出せず作業は中断、あれこれボタンを触っているうち戻れなくなり先生の手を借りる等のハブニングも時々、上級編テキストの課題は短縮できるボタンを探すまでを覚える事、とは言っても日々頻繁に使う事も無いが、忍び寄るボケ防止のためにはパソコン操作は最適と心得る。

話は変わるが皆さん、最近AI(人工知能)に関係した話題が多いと感じませんか?

先日、或るデパートの売り場に、会話と傾聴の出来るロボット、洗濯乾燥したゴチャゴチャの衣類を種類別、誰の物等を判断、きちっと畳み整理保管する自動衣装保管装置なる物の売り場を開設したとTVが報道、既に情報通信、車輛等は基より各分野でAIの応用が試されている。三種の神器等と言われた時代と比べ、AIなるものが時代をどの様に変化させるのか大変難しいが、興味を持って知りたいと思っている。



「卓球の魅力」

卓球クラブ (10班)

渡邊 哲夫

先ず卓球は誰もが一度は体験した事がある。人気が高い室内スポーツです。幅広い年齢層の方が卓球を楽しんでいます。ではどのような魅力があるかですが。

①体格差が気にならない。

卓球は体格差に殆ど影響されない。小柄な人でも大柄な人に勝てる。

②誰でも楽しめる。

ルールは簡単、レクリエーションとしても負担が少ない。

運動量が年齢に無関係です。

③体だけでなく「頭」も使う。試合では囲碁・将棋の思考に似ています。

チョット高度ですが自分の打った場所からリターンを予想するとか変化球のリターンを想定する等です。

④スピード(動体視力の維持)

卓球はボールの速度が190m/h、卓球台は約2.7m、野球と比較しますと大谷翔平が投げるボールが165km/h、マウンドからホームベースまで約18mです。スピードだけなら卓球が圧勝です。因みにテニス：240、バドミントン：初速360km/hだそうです。

【まとめ】

別のコーナーで趣味による「生きがい論」を展開しましたが体を使う趣味と、使わない趣味の2本建が「生きがい」獲得には宜しいのではないのでしょうか。



＜瑞寶小綬章綬章記念寄稿＞ 「ベレンの思い出」 (12班) 中軽米 重男

私は2005年7月～07年3月、在ベレン日本総領事館で総領事を務めました。

ベレンはどこどの国にありますか？：

そこは17世紀(1615年)にオランダやスペイン等の進出を阻止するために時のポルトガルのブラジル総督がアマゾン川の河口に建設した要塞都市です。



南緯1度28分、即ち赤道の僅か162.8km南に位置し、高温多湿(平均気温約25～6度、最高気温は約30～32度、湿度80～90%)の典型的な熱帯雨林です。

何故そんな所に日本総領事館があるのですか？：

1908年(明治42年)に始まったブラジルへの日本人移民は、戦前・戦後を通じて計約24万人に及びましたが、そうした中でアマゾン地域へも1929年(昭和4年)に初めて日本人移民が到着し、現在1世の約2,000名をコアにして2、3世までを併せて約8,000人の日系人社会がベレンとその周辺地域に形成されています。なお、現在ブラジルには4、5世を含み約130万人の日系人がいると見られています。

総領事館はそうした人々(在留邦人)への日本政府の行政的支援等を行います。なお、ベレン地域ではその後(2010年)、所要行政事務量の減少などを理由に総領事館は閉鎖され、領事事務所(在ブラジル大使館管轄)となっています

街の様子などはどのようなですか？：



“(ある資料に見える)アマゾンのパリ”との見方は些か大袈裟過ぎますが、悠久の大河アマゾンの川面に接し、市内中心部にある植物園の池ではデュゴンが泳ぎ、酷暑を避ける役目を果たすマンゴの樹が街中に生い茂る等の風景は、風光明媚の地と言えます。唯、場所と昼夜を問わず殺人や強盗等が頻発している様は我が国では想像も出来ないものであり、こうした治安の悪さは残念極まりない状況です。

他方、そうした社会環境にあつて生来の勤勉さとその優秀さをもって高い評価を得ている日系人社会は、その存在感を遺憾なく発揮し続けています。

その他：

日本人移民社会の更なる詳細な現状等については、機会があれば改めてHP等で紹介を試みたいと思います。

「復活 史跡クラブ」

(6班) 成瀬 昭一 (いっだしっぺ)

この原稿を書いている段階(10/5)でまだ史跡クラブは名称さえ決まっていなく「復活」とも言えないままだ。従って、ここでは「復活」を提案した思いと、これからのプランを示せたらと考える。昔、受験勉強の過程で「歴史」というものに嫌悪を感じ、歴史そのものに遠ざかりながらシニア年齢に入った。この校友会で、「史跡クラブ」、「江戸めぐり同好会」に参加し、現在が歴史と不連続な関係を保ち色々な事情が原点を想起することで理解が進むことを体験した。

史跡クラブの活動にはいろいろな参加の仕方がある。ひとつは、名所の物見遊山的参加でもいいと思う。徳川260年歴史の遺構が多くある江戸のそばに暮らすのはその点で有利だ。いくつものコースが紹介されているし、各校各期で史跡クラブの活動は盛況に行われている。もう一つの史跡クラブのあり方として、歴史的事実の深堀という切り口がある。先日、下見で乃木神社に行ってきた。厳粛な雰囲気漂い、つい、話声を潜めてしまうような神の領域を感じた。しかし、乃木希典とは何者だ、どんな歴史的場面で登場し、神として祀られる対象に至ったのか、それらに関心を持てば、幕末から明治維新を経て日露戦争へそして現在に至る流れに関心を持てる。今後、変化があり、参加される方の興味を刺激し満足を感じられるような活動ができたらと思っている。よろしくお願いします。



<編集後記>

今年は会報を年1回にしたせいも、皆さんの原稿は“力作”ばかりで、15~6ページと想像していたが、20ページにもなってしまった。届いた文章を短くすればいいのだが、他人の作品を削るのは難しい。ということで総務委員長には予算オーバーだが、これで勘弁してもらおう。

ところで、今年もこの会報を12月初めに皆さんに配布し、あとは年賀状を書けば、お正月を迎えるだけだ。私はいまのところ、おおむね健康で来年の正月を、迎えられそうで幸せだと感謝しなくてはならない。

ところで、ヴォルテールの言葉に「幸福は健康によい」というのがあるらしい。だが待てよ、最近はずしもそうとばかりは言えない。金持ちで幸福で、うまいもんばかり食ったり飲んだりして、メタボやアル中で肝臓障害になっている人も多い。

健康と幸福を両立させることは難しい。なかなかうまい具合にいかないものだ。

11期校友会のみなさま、正月には、豪華なおせちやお酒もほどほどにして、来年も健康で幸せな年にしましょう。

竹原 貞夫

