地域にはばたく市民パワー!

ところざわ倶楽部「広場」

所沢市民大学修了者の会 広報紙 2014年 3月号(第70号) 発行責任者 薄井 文子



ところざわ倶楽部第3回文化祭 出演・出展を募集 事業部長 杉浦 正紀

二年前から始まったところざわ倶楽部の文化祭は今年で3回目を迎えることになり、会員皆さんのご協力と ご支援により、年々楽しい有意義な文化祭になってきております。

ところざわ倶楽部は第20期の市民大学修了生を迎え、現在265人の会員数となり多くの仲間が増えております。 こうした中、文化祭は多くの会員皆様にご参加いただき、サークル間の交流、会員同士の交流に役立てる場に なってきております。演芸部門を中心に昨年スタートした展示部門も更に充実した形で皆さんにお見せできれ

ところざわ倶楽部 公開講演会

日時:平成26年3月26日(水) 午後2時~4時

場所:中央公民館

演題:「日本の東アジア外交のゆくえ」

講師:藤田博司先生

元上智大学教授、元共同通信論説副委員長

現在、新聞、雑誌、テレビ等でいろいろと取沙汰されている 日本の対中国、対韓国との関係についてさまざまな角度から お話を頂きますので、是非とも会員皆様方こぞってご参加さ れますようお願い申し上げます。 ばと考えております。現在、いくつかのサークルで新しい趣向の出し物も検討中です。また、展示部門でも新しい作品をお見せ出来るものと思います。文化祭は皆で作るもの、皆で参加するものという事で、出演・出展をお待ちしております。

文化祭スケジュール

日時:平成26年5月30日(金)

場所:中央公民館

時間: 演芸部門 13時30分~16時

展示部門 10時~17時

連絡先:杉浦(TEL:2949-5560)

「ところざわ倶楽部」の未来に向けて

会長 薄井 文子



2014 年の年明けとともに、7 期の活動が本格的に始まりました。本年度は、1月30日の「サークル紹介・講演会」の際に3つの新たなサークル(「広場」2月号及

び3月号参照)の紹介がありました。これで倶楽部所属サークルは20サークルになり、会員数は現在265名です。

さて、昨年の理事会において、会則に記載されている「修了者の会」と「受講した者」との解釈について どのように判断し会員の受け入れをするべきかという 議論がありました。

そこで、各サークルの受け入れ状況をアンケートで お尋ねした結果、サークルによって「会則」の解釈に 違いがあることがわかりました。今後、サークルの判 断に違いが出ないように、整合性を持った「会則」に すべきとのご意見が多く出ました。

倶楽部は設立当初に比べてメンバーの高齢化やサークルの多様化に加え、原点である市民大学とのつながりなど状況も変わってきています。今後とも設立の目

的である「学びの継続」と「社会に貢献する」倶楽部として発展し続けるために、またサークルや会員が共通認識のもとで生き生きと活動するために、倶楽部はどうあるべきかについて「あり方検討委員会」を設け、「会則」とともに慎重に検討していくことになりました。

委員会は月に一回開催していく予定で、一回目は 2 月 10 日の理事会終了後に行いました。

メンバーは会長と副会長のほか理事4名を加えて8名です。

検討の状況がある程度まとまった段階で都度理事会に 諮り、意見交換していきます。

また、倶楽部設立にご尽力いただいた先輩諸氏にもご意見を伺う機会を設ける予定です。

これからも会員皆様の「もうひとつの居場所」として、 未来に向けていきいき元気に、楽しく活動する「とこ ろざわ倶楽部」を目指して検討していきたいと思って おります。

平成 26 年 2 月理事会報告

総務部長 森下 尚洋

2月理事会は10日(月)に開催された。

1 会長事案

- (1) 1月30日開催の「サークル説明会」「講演会」 ともに好評。協力に感謝。
- (2) 新しい3つのサークル結成報告。サークル代表 理事に嶌田良彦氏、本橋清子氏を決定
- (3) 新サークルに機会をみて訪問を予定
- (4) 講演会講師の大久保清一郎氏に特別会員に就任 依頼、了承を得る。

2 総務部事案

- (1)「倶楽部のあり方検討委員会」は会長、副会長、田中建夫、島川謙二、岡田俊吾、仲山富夫各理事で構成、月1回開催を予定。次の総会に向けて会則の変更案を纏めるよう検討する。
- (2) サークル広報担当者の報告
- (3) 2月末までにサークル会員名簿提出依頼。3月理事会で運営費を交付予定。
- (4) 2月10日現在、会員数265名を報告。会員名簿 を各理事にメール配信する。

3 事業部事案

(1) 1月行事「サークル説明」は時間がオーバー。次回の検討課題。「講演会」129名の参加で好評。

- (2) 3月行事、3月26日(水)中央公民館で実施。講師は藤田博司先生。演題は「日本の東アジア外交のゆくえ」
- (3) 文化祭については、2月「広場」で出演、展示の 募集を掲載。3月31日参加申し申し込み締め切り とする。出演、展示希望者はサークル代表理事等 を通じ、申込書を実行委員会に提出する。今後、 広報活動が課題。
- (4) 文化祭の出演・出展に対する補助金を出すや否やについて議論。 採決の結果補助金を出すことに賛成4人、反対17人で、補助金を出さないことに決定。

4 広報部案件

- (1)「広場」2月号の内容紹介と一部訂正事項の説明。
- (2)「広場」3月号の企画紹介。
- (3) 次回編集員会3月7日、9:30~ 生涯学習推進センター、できれば広報担当者出席を希望

5 その他

(1) 新サークル「食を通じて所沢を知る会」の勉強会、3月4日(火)午前10時 〜会場「ふらっと」「中国から見た食の安全性」 聴講歓迎。

サークル広報委員へのお願い

広報部長 池田 新八郎

ところざわ倶楽部は第7期となり、会員数も265名、帰属サークルも20(平成26年1月31日現在)となりました。組織が拡大、発展していくことにより、細部に目が届かず、サークル間、世代間のギャップも生まれますので、運営面でも各サークルとのより綿密な連携が求められています。広報部ではこの度、各サークルの広報委員をお願いいたし、サークルと編集委員会との連携を深め、協力してより幅広い、ニーズのある情報の提供をしていきたいと考えています。今回お願いした広報委員の方にも出来る方に出来るだけ編集委員会にご出席、ご協力いただきたくよろしくお願いいたします。

ところざわ倶楽部サークル広報委員

サークル名	担当者	サークル名	担当者
楽悠クラブ	高瀬 浩衣	葵の会	古結 節子
傍聴席	阪口 義男	公園を楽しむ会	渡部 正俊
地球環境に学ぶ	井手 敏直	地域の祭り研究会	井上 昭夫
地域の自然を考える会	矢嶋 順一	懐かしの映画・鑑賞会	二上 拓夫
ドラマティック・カンパニー	佐藤 滋	歴史を楽しむ野老会	居田 治
地域の自然	宮脇 正	民話の会	仲山 富夫
アジア研究会	岡田 俊吾	北欧の会	稲村 洋二
歴史散策クラブ	甲斐 聖彦	食を通して所沢を知る会	嶌田 良彦
所沢の自然と農業	渡部 昇	所沢シニア世代地域デビュー支援の会	田口 元也
野老澤の歴史をたのしむ会	池田 衛	みんなで学ぼう認知症	本多 義博

[※]未定のサークル、新サークルは代表、理事にお願いしています。

新サークル紹介③

≪みんなで学ぼう認知症≫

代表 本多 義博

各種マスコミで認知症に関する情報が氾濫してい る昨今である。

特に 2 月 12 日の日経朝刊の記事に目が留まった。 GE が世界で最も高齢化が早く進む日本で、アルツハイマー型認知症の解析を行い、日本を先端医療システムの開発拠点にするという。補足説明として、同患者は現在世界中で 3,600 万人、経済損失は 90兆円であるが、2050 年には 1 億人が発症するだろうとの事であった。

GE がこのビッグマーケットの拠点を日本に作るとは何を意味するのだろうか?

これ程までに認知症は我々にとって身近で避けて通る事が出来ない病となっている。

そこで我々は、もっと認知症を学ぼうよ!と言うコンセプトで仲間を募り、志を持った 12 名でサークルをスタートさせる事にしました。具体的には、認知症とは?予防する方法は?発症しても進行を抑え

るには?発症した人に寄り添い、人間としてのプライドと尊厳を喚起させ、最後まで人間らしく生きる手助けをするピアボランティア(Peer Volunteer)について等々。我々のモットーである「遊び心を忘れず、気持ちに余裕を持って楽しく」学んでいくつもりです。「興味はあるけど少々敷居が高いな」このような気持ちをお持ちの方々は野次馬根性(?)で結構です。軽いノリで気軽に参加されては如何ですか?

我々は4月まで7回コースで、早稲田大学の先生の講座『認知症サポート技術講座「思い出ブックの作成」』を受講しております。まだ2回が終了したに過ぎませんが、2時間の講義中にさまざまな事を気づかせてくれ、大変有意義な時間だと思っております。次の受講日(4月21日)が楽しみです。

※この講座に興味のある方は、幹事に声をかけて下さい。

代表: 本多義博(090-3144-1438) 幹事: 松本紀彦(090-4949-4721)、本橋清子(04-2944-1555)

サークル活動の展望

自然保護・保全活動で地域貢献

と考えています。

≪地域の自然を考える会≫ 広沢 正己

私たちのサークル活動は、戸外での作業を中心としており冬の間は冬眠中であまり活発ではありません。 どうしても飲み会中心の活動になり、12月は忘年会、 1月は新年会と専らサークル会員の親睦を目的とした 小手指駅、新所沢駅近辺での居酒屋が活動の場となります。

でも飲んでるだけの活動ではありません、1月には年間の計画・予定を話し合ってトトロの森12号地の里山管理年間作業計画、糀谷湿地保存活動への参加、早稲田大学WABOCの所沢キャンパス湿地保全活動への参加予定等を決めました。緑豊かな所沢の春を迎えて私たちのサークル活動もいよいよ活発になりま



渡りセミの声が賑やかな夏、木々の葉が色付き、高い空・ウロコ雲の秋空の下で、持ち寄った自慢の手作りの漬物やおにぎりでの昼食、歓談などにより会員相互の親睦を深め、環境・動植物への理解

の分も加えて倍の広さの区域を担当する計画です。年

齢を考え体調を第一に無理をせずに活発に活動したい

野鳥が囀り可憐な草花が咲く春、そして涼風が吹き

昼食、歓談などにより 会員相互の親睦を深め、 環境・動植物への理解 を深め自然の保護・保 全活動を通じて地域に 貢献したいと思ってい ます。普段の活動は、 会員各自の都合に合わ せて気軽に参加出来る 自由なサークルです。

す。今年は昨年までトトロの森12号地の里山管理で 隣の区分を担当していたサークルが手を引いたのでそ ご興味のある方は、是非ご参加ください。ご連絡をお 待ちしています。

サークル活動の展望

仲間とたのしく学ぶ

≪野老澤の歴史をたのしむ会≫

小倉 洋一

当サークルは、今年で6年目を迎え、7名の新会員の加入もあり総勢35名となりました。市民大学での市史講座に興味と関心を持ち、今は地元として所沢の歴史を学び、楽しく、元気に探求心旺盛な仲間です。しかし発足時からの目的がマンネリ化に陥りやすい時期に来ております。活動目的を市民大学でお馴染みの渡辺先生の座談会や出前講座で学んだ事項及び先達の知識により、所沢に影響を与えた、人・物をテーマごとに分類し、12月の定例会で今年度の行事内容を話し合いました。主な行事を列挙しておきますので興味ある方はご参加ください。

1月は繭玉飾りの体験、養蚕が盛んだった地域に残る年中行事の1づです(作物の豊作、五穀豊穣を祈る)。

2月は所沢名産のうどん作り、鎌倉街道の歴史的役割と歩くうえでの所見講座、シリーズとしている上道の歴史を学ぶ一環です。3月は狭山33観音巡りのスタートです、4、5回に分けて行います。

4月は軽便鉄道跡(羽村〜山口線)を歩き花見を兼ねます、鎌倉街道上道も歩きます。

5月は富士塚巡り(富士山信仰の地)、玉川上水を歩きます。そして5月30日の文化祭出し物である安来節どじょう踊りの練習を行います。6月は18期GWで発表した所沢の鉄道の鑑賞会。



9月は地元農家でのブドウ狩り。10月は鎌倉街道上道を歩く富士塚巡り2回目です。11月毛呂山の流鏑馬神事の見学、秩父事件の足跡を巡る(福祉バス利用)。12月定例総会・忘年会を予定しています。盛りだくさんの行事ですが、参加自由でメンバーが無理なく楽しみながら活動を続けられることを第一としております。

《私の提言④》 倶楽部の起点とシニア世代の地域デビュー 瞬口 義男

古い手帳を開いて、10期の市民大学に学びその後に企 画委員として、また「市民大学のあり方検討委員会」 等を手伝ったことを思い返している。

ところざわ倶楽部で活動されている方々には問題はないが、今シニア世代の地域デビューが大きな課題となっている。実は10年ほど前にも同じような議論があった。2007年から3年ほどは団塊の世代が(当時は一般的に60歳の)定年退職をむかえ、一斉に地域に帰ってくるといわれ、地域でのネットワークなどが大きな課題とされた。

そのころ市民大学は市民の生涯学習の一環を担うべく、市民参加を基本に、人文科学、社会科学、自然科学など広い分野にわたって、市民の教養の向上と地域のコミュニティづくりに取り組んでいた。当然、団塊の世代の人たちの経験と知識や技術を活かし合うコミュニティづくりは大きな意味があり、地域で学び、地域に仲間をひろげ、地域を豊かにする、そういう学びを、市民と行政が協働でつくることが求められた。

そこで 12 期のグループワークが進行していた 2005 年1月、企画委員 10 名が「市民大学のこれからを考え る懇談会」を持った。ここでの協議は「市民大学の新 しいあり方」検討委員会へ引き継がれ、その項目のひ とつが「修了後のサポート体制」という必要認識にな った。すなわち、

- ・ 教える立場になれる人の活躍の場をみつける
- 自主グループづくりをすすめる場、考える場をつくる

これがコミュニティの輪を広げ、地域へ学びを還元する「ところざわ倶楽部」に結実していく。必要認識が起点である。

市民大学は4つの理念を掲げている。①市民参加でつくる ②出会いの場、交流の場をつくる ③問題を発見し共に考える ④地域に学びをひろげる。この再確認と実践にこそ、シニア世代が地域デビューを果たす答があるのではないか。ところざわ倶楽部は優れた先進事例である。

こんな事あんな事 ⑥

私と切り絵

杉本 哲雄

皆さん「切り絵」を知っていますか?私が「切り絵」 と出会ったのは高齢者大学31期生の時です。講座に切 り絵がありその時、初めて切り絵を知りました。切って みると以外と面白く飽きっぽい私にも出来そうだと感じ たので3箇所の切り絵教室へ3~4年通って勉強。現在 は地元所沢で切り絵サークル「とこの会」の代表として 年一度、趣味の切り絵展示会を開催しています。昨年の 高齢者大学・切り絵講座で受講生に質問したところ実際 に切り絵を切った経験のある人ごく一部の人でほとんど の受講生は当時の私と同様で初めてでした。20期の「と ころざわ市民大学通信」の表紙に1年間、切り絵を載せ る事になり、恐縮しながら表紙を飾らしていただきまし た。切り絵は新しいアートでまだ50年位の歴史しかあ りませんが NHK・E テレで「はじめての切り絵」を 18 回 にわたり放映された事もあり最近は良く知られる様にな りました。県の「生きがい大学」ではクラブ活動として 「切り絵」クラブを立ち上げ1年間、初心者のメンバー らと共に楽しく取り組みました。活動の成果を学園祭で

発表、メンバーの作品を展示し喜ばれ卒業後もメンバーのうち数人が各々の地元で切り絵に挑戦されています。 切り絵はだれにでも出来るアートです。基本的に黒い和 紙をカッターで切り抜き白い台紙に切った絵を貼り付け 黒白で遠近感を表現するものですが、最近はカラーの作 品も多くなりました。特に花等の植物には向いていると 思います。皆さんも生涯現役の趣味の一つに自宅で出来

る絵になってもとするに挑み面にいいます。



この作品は東所沢近くの本郷地区にある 「東福寺の平和観音像」です。(A・2大)

特別会員リレー寄稿 第 14 回

三善 晃先生のこと

作曲家 笠松 泰洋



はじめに

福井という田舎で、 吹奏楽に夢中だった中 学生の頃に、思いつい たメロディーをピアノ で弾いて少しずつ先を 作る、ということを始 めた。1年ほどかけて 出来た曲が、一番単純

な西洋音楽の形式である2部形式だった。これでは、 自分が好きなフーガやソナタが作れるようになるに は、100年かかると思った。作曲を習いたい、と思 うようになった。

三善 晃先生との出会い

高校2年のある日、教育テレビの「ピアノのおけいこ」という番組で、聴いたことのない不思議な曲が流れ、惹き付けられた。そしてこの曲の作曲者という人が出て来て、曲について解説をした。それは、私が初めて聞く、作曲家本人による音楽の解説だった。イメージが音楽になっていく様子がつまびらかに語られた。この三善晃という人に作曲を習いたい、と強く思った。しかし、この冴えないおじさんだと思った人は、桐朋学園の学長という高い立場の人だった。しかも、芸大ではなく東大のフランス文学出身だった。どうしたら弟子入りができるだろう。

私の挑戦

高校3年の6月に、福井に「ピアノのおけいこ」の先生、井上直幸氏がやってきた。私は、ゲネプロに忍び込み先生のピアノのウォーミングアップを客席の一番前でじっと聴いていた。先生は私に気がつき、「何か御用?」とお声を掛けて下さった。私は、テレビのピアノのおけいこを見て三善晃先生を知り、作曲を習いたいのだけど、どうしたらいいでしょうか?と尋ねた。彼は「お忙しい方だけど、不可能とも言い切れないから、東京に行って、お手紙を書いてごらんなさい」と言ってくれた。それで私の進路が決まった。猛勉強して三善先生の後輩になり、直接電話をして、弟子入りを志願した。先生は電話の向こうで困った様子だったけれど、会って下さった。

先生との約束

初めてお会いした時に、先生はこうおっしゃった。 「作曲をやりたい人はたくさんいます。でも、ずっ と続ける人はとても少ない。私は、途中でやめる人 に教える暇はないんです。笠松さんは、最後まで続 けますか?」、「はい」、そして作曲のレッスンが始ま った。

結果的に、その約束に私は救われた。何度か大きな壁にあたり、自分には作曲はやはり無理なのではないか、と思い悩んだ。しかし、今やめたら三善先生との約束を破ることになる、そうなったら、きっと大人になったある時期、自分は後悔で生きていけなくなるのではないか、と思った。出来が悪くても何でも、将来が見えなくても何でも、作曲にくらいっこうと思った。

そして今

昨年の10月に先生はお亡くなりになられた。長い間先生にはお会いしていなかったし、作品を聴いて頂く機会もなかった。出来の悪い生徒のまま終わってしまったのだ。そして、この年齢になり、作曲に追われるようになり、気がついた。先生は、桐朋学園の学長を務めながらあれだけの膨大な曲を作っている合間に、教える義務も義理もない私に対して、睡眠時間か作曲時間を削ってレッスンをしてくれていたのだ。

今の自分は、これだけ深く人と関わっているのだろうか。先生から頂いた時間が先生にとって無駄にならないように、生きているだろうか。

笠松 泰洋先生プロフィール

作曲家

東京大学文学部美学芸術学科卒業。

作曲を三善晃、ピアノを山根美代子の各氏に師事。

室内楽を中心に作品を発表、一方で蜷川幸雄演出作品をはじめとする多数の演劇作品、映像作品、ステージ音楽を提供。2003年より3年シリーズで王子ホールの委嘱によりギリシャ劇を題材とした室内オペラ「エレクトラ三部作」の上演。2009年より、2011.9月東京文化会館等で室内オペラ「人魚姫」を上演。現在、次のオペラプロジェクトに取り組んでおられます。所沢市民大学講師、

サークル「ドラマチック・カンパニー」顧問

サークル活動計画

アジア研究会(杉浦正紀 2949-5560)

3月16日(日) 13:00~16:00 国際交流フォーラム 所沢市役所 市民ホール 入場無料

3月19日(水) 13:30~16:30 定例会

「中国事情」海外赴任体験談 中央公民館

公園を楽しむ会(渡部正俊 2921-3014)

3月20日(木):バス旅行、8時所沢発、参加費4000円 (昼食代含む)「内房総の館山(日本寺)散策と道の駅」 所沢→海ほたる→館山(日本寺)→漁師料理→道の駅

4月24日(木):八王子(多摩)森林科学園

地域の自然を考える会(広沢正己 2939-9181)

3月15日(土) 里山管理技術講習会 10:00~15:30

場所:クロスケの家

3月25日(火) トトロ12号地管理作業 10:00~4月22日(火) トトロ12号地管理作業 10:00~

地球環境に学ぶ(塚本二郎 2942-3117)

3月18日(火) 定例会 9:00~11:00 新所沢東公民館 各自の課題発表。実施計画話し合い(3)

4月15日(火) 定例会 9:00~11:00 新所沢東公民館

野老澤の歴史をたのしむ会(小倉洋― 2949-4695)

3月20日(木) 所沢市史 13:00~ 中央公民館 4月3日(木) 軽便鉄道「羽村~山口線」を歩く 桜花見を兼ねる

懐かしの映画・鑑賞会(二上拓夫 080-1250-6151)

3月11日(火) 10:00~12:30 西新井町公民館 「洋画 OK 牧場の決斗」(57年)カーク・ダグラス 3月25日(火) 10:00~12:30 西新井町公民館 「洋画 最後の初恋」 (08年) リチャード・ギア

北欧の会(樋口俊夫 090-6483-7993)

第47回例会 3月29日(土) 13:20~

北欧の近年の歴史について

第48回例会 4月26日(土) 13:20~

場所 新所沢東公民館

歴史散策クラブ(大河原功 2943-2004)

3月8日(土) 狭山丘陵南陵を歩く 所沢駅2階 9:00

3月15日(土) 全体会議 新所沢東公民館 9:30

3月28日(土) 根古屋城跡 小手指駅南口 8:40

4月5日(土)柳瀬川流域を歩く 所沢駅2階 9:30

食を通して所沢を知る会(嶌田良彦 090-5550-8015)

4月5日(土) 市民文化フェア 10:00~ 所沢航空記念公園「所沢グルメコーナー」見学ほか

4月下旬~5月上旬 新茶まつり参加 (詳細未定)

みんなで学ぼう認知症(本多義博 090-3144-1438)

3月17日(月) 当サークル設立総会

生涯学習推進センター 13:30~

4月21日(月) 所沢市出前講座開催

生涯学習推進センター(101 室)13:00~

「いつまでも生き生きと健やかに暮らすために」

興味のある活動に参加してみませんか?

葵の会(池田新八郎 2940-0711)

3月13日(木) 中央公民館 (13:30~16:00) 古典講座 万葉集第3回「万葉の美しい景色」 3月28日(金) 「秩父札所巡り」第1回 (札所1~3、18)

小手指駅飯能駅ホーム8:20集合

楽悠クラブ(甲田和巳 事前連絡は不要)

3月11日(火)①歌劇「スペードの女王」前編 ②ベートーベン 交響曲第3番鑑賞(場)中央公民館#8・9(時)13:15~ 4月8日(火)①歌劇「スペードの女王」後編 ②ベートーベン 交響曲第4番鑑賞(場)中央公民館#8・9(時)13:15~

地域の自然(多胡國男 2993-6143)

3月22日(土) 09:00~ 落葉掃き後の整備

場所:さいたま緑の森博物館調査地

4月以降については計画中

地域の祭り研究会(加藤敏恭 2923-5263)

3月20日(木) 9:00~11:00 幹事会 新所沢公民館 4月17日(木) 9:00~11:00 幹事会 新所沢公民館

所沢の自然と農業(清水仁一 2944-8835)

3月27日(木) 花見&散策(多磨霊園の桜と野川散策)

4月10日(木) 定例会 13:00~新所沢公民館

4月中旬予定 新緑を愛でる会(陽子ファーム)

4月21~25 景観市民活動クラブ活動展示会(市役所)

ドラマティック・カンパニー (小坂英子 2995-1495)

3月29日(十) 10:00~12:00

4月12日(土)、19日(土) 10:00~12:00 (予定) 『ヘンリー六世』を読み進めるとともに、文化祭で朗読する『トロイアの女たち』の練習を行います。

会場:新所沢東公民館)

傍聴席(高垣輝雄 2926-7164)

3月17日(月) 定例会 14:00~ 新所沢東公民館

3月市議会(本会議・委員会)を傍聴しての意見交換

①市長の平成26年度施政方針について、

②議案質疑と一般質問、予算委員会について、

民話の会(仲山富夫 090-3902-0283)

3月22日(土) 生涯学習推進センター (102号室)

13:00~17:00 民話朗読会

4月18日(金) 中央公民館 (4号室)

13:00~15:00 民話学習

歴史を楽しむ野老会(居田治 2903-8400)

3月14日(金) 所沢を歩く(永源寺、長久寺他)

4月4日(金) 大石氏ゆかりの城跡を訪ねる(マイクロバスで) 八王子城、滝山城(桜)

5月行事:検討中

所た/二ア世代地域デビュー支援の会(田口元也 090-9820-5668)

3月11日(火)10:00~ 定例会 生涯学習推進センター

3月25日(火)10:00~ 定例会

· 定例会 " 定例会 "

4月8日(火)10:00~ 定例会 " 4月22日(火)10:00~ 定例会 "



【私の健康法】

嶌田 良彦

"継続こそカ"

以前はメタボな体型で血圧、中性脂肪が高く慢性疾病の入り 口にいた。今、"医者いらず"と言えるほど健康な体調を維持し ている。この源がランニングの効能、成果と思っている。ラン ニングの効能として体力の向上、基礎代謝の向上、睡眠の質の 向上、脳の活性化など言われている。これらの効能・効果が出 てくるまで相当年月を要しており"継続こそ力"と思っている。

ランニングで一番気を付けている点が「風邪をひかない」「ケ ガをしない」という初歩的な"健康・体調管理"です。風邪を ひかない予防として外出から帰るとうがい、手洗い、顔洗いを 必ずする。そして水を300CC くらい飲む。1時間ほどたったら また飲む。水をたくさん飲む。ケガの予防として夜 TV を見な がら20分程度ストレッチをしている。こわばった体のストレッ チは疲労回復、筋肉の柔軟性向上になり、その上寝つきもよく なる感じがある。

ランニングは週に3~4回、時間として2時間程度するように している。定例で毎週土曜日、日曜日に航空公園でジョグクラ ブの仲間と走っている。会話ができる早さ、ゆっくりとしたペ ースで、その後少し負荷をかけた走りをしている。無理のない 範囲で走りを楽しんでいる。

ランニングをするからには、年に1~2回マラソン大会に出る という目標を持っている。毎年 12 月第一日曜日開催の沖縄・ NAHAマラソンに8回連続出場し、すべて完走している。ほか 東京マラソンも2回出場した。タイムは4時間30分前後でゴー ルできれば最高、という平凡なランナーです。これからも健康 に気を付け、元気な体を維持するため楽しんで走り続けたい。

雪の朝ペンギンめきぬ人の群 半眼も瞠目もあり福寿草 一林に菰の小径や利休の忌 一塾や日がな一日毛鉤(けばり 一殿に入り来る鳩も節分会 合すわりし鬼に福豆打ちにけ 近の 「射しまどかな川ほとり かぬ闇に豆打てり

つかりもけふは二度目や日脚伸ぶ 大心の赤き月の輪雪の道 「蟄やいとど小さき針の穴 〈雪や武蔵野台地深閑と 織りの音の軽やか春隣 雪のびてドドッと落ちにけ を挿しに帰らむ母の家

空塾や鳥骨鶏のひな孵る

ままに凍解

(いてどけ)

中嶋 中村 高光 利根川啓 高橋 弘子



《編集後記》

▼日に日に強さを増す早春の陽射しの中、3月も中 旬になると毎年家庭菜園での野菜づくりが始る時期 になる。この時期になると思い出すのは今から8年 前、定年になり市の農業ボランティアに参加して中 富の農家で一年間農作業の手伝いをした。雑木林を 所有し、集めた落ち葉で堆肥を作って畑に施す有機 肥料を有効に使った農業で、主として里芋と蕪をつ くっていました。しかしご多聞にもれず後継者不足 で苦労しており、長男は「僕は百姓は嫌いだ」と言 って家を出てサラリーマンになっているとのことで した▼周りには農業が続けられずに賃貸マンション や駐車場にしたり耕作放棄で荒れ放題の雑草地にな っている畑が数多くみられました。このとき同じよ うな理由で耕作されていなかった我家の近くの畑を

借りて、見よう見真似で野菜作りをはじめたのです。 出来も悪く、見てくれも良くないが新鮮さだけが取 り柄の野菜でも自分で育てたほうれん草や小松菜の 味は格別です。▼ところざわ倶楽部では「地域の自 然を考える会」のサークル活動でトトロの森12号 地の整備管理のボランティア活動に参加して、下草 刈りや枯れ枝整理に汗をながしています。▼これか らも健康のための運動も兼ねて出来るだけ続けてい こうと思っています。農地が耕作もされずに荒れて いくのを防ぎ、所沢の緑豊かな自然と伝統と文化を 守り伝えていく老人パワー結集の場として、ところ ざわ倶楽部広報誌「広場」がお役に立つよう編集に 参加し尽力していきたいと思っています。

> 広沢正己 記

平成26年度 第7期 新入会員紹介

平成 26 年度第7期「サークル説明会・講演会」が1月30日新所沢公民館で開催され、市民大学20期修了生のところざわ倶楽部新規加入者は最終的に30名(1月31日現在)でした。ところざわ倶楽部入会に際して、多士済々の新入会員の方々より心強いメッセージ、抱負を語っていただきましたのでご紹介します。今後の倶楽部での活躍が楽しみです。 (広報 池田)



有田 俊一 (アジア研究会)

出身地:鳥取県

趣味:旅行

私の故郷は山中である。冬季はかな りの積雪があり難渋をきわめました。

小学校入学当時の記憶は鮮明に記憶している。所沢 に雪が降るとその当時、あるいは故里の回想に耽る のである。入会等の張り詰めた気持ちは、小学校入 学当時の記憶と同じく忘れ難い。



田口 元也 (所沢シニア世代 地域デビュー支援の会)

出身地 秋田県大仙市

趣味:テニス(硬式)、巨樹巡り

私の出身地大仙市は豪雪地で今年の冬も大雪でした。でも雪の下では雪が解け、やがて真黄色の福寿草が雪の中から顔を出す、そんな春が大好きです。 こんなイメージで活動してみようと思っています。



鮫島 勝二 (所沢シニア世代 地域デビュー支援の会)

出身地:鹿児島

趣味:家庭菜園、史跡めぐり

所沢在住35年くらい経過するも、所沢を全く知らないことが最近分かった。所沢を歩いて、文化財、遺跡を見て、第2のふる里に親しみを持つ努力をし、街の活性化にも関心を持ちたいです。



上田 構三

出身地:島根県

趣味:ウオーキング・ゴルフ・ハイキング 2年次は「放射線の科学」です。担当

の先生から発表の終了後、打ち上げの席でタイトルに一番向いていないのが私だといわれるくらい優秀な生徒(?)でした。所沢に35年、週に1回2時間程卓球。サークルはゆっくり決めるつもりです。



松本 紀彦 (みんなで学ぼう認知症) 出身地:中国、天津市生まれ、北海道・ 東京他約 22 年。所沢市 34 年在住。

趣味:旅行、読書、カラオケ

18 期在学中は「脳の科学」を選択。人

間の脳は偉大で畏敬の存在です。人の「心」は脳の 何処に在るのか知りたかったが、そんな事より、高 齢者を襲う「認知症」が怖くなり、予防法を学ぶ。



佐藤 滋(ドラマティック・カンパニー)

出身地:東京都調布市

趣味:ハイキング、音楽・音楽劇鑑賞

シェークスピアやギリシャ悲劇などをもっと読み たい、そして物語をもう少しダイレクトに感じる事 ができれば、今までとは少し違った物の見方や感じ 方に出会えるのではないかと思っています。



相馬 一成 (アジア研究会)

出身地:群馬県富岡市

趣味:写真・野菜作り

背柱管狭窄症の手術をしてから2年。やっと杖なしで少し歩けるようになり、『普通』ということがどんなに有難い事だったか分かりました。もう少し『普通』になるように努力します。



玉上 佳彦 (アジア研究会・食を通して所沢を知る会))

出身地:東京都 趣味:ジョギング・ 登山・パソコン・読書・ウオーキング

私は、食品素材メーカー勤務の終盤に、中国天津市で鶏卵加工品製造の子会社を設立し、4年間駐在、その経験を生かすためにアジア研究会に入会。草の根レベルで中国との交流をめざしていきたい。



米山光明 (所沢の自然と農業サークル)出身地 新潟県の豪雪地帯

趣 味:土いじり

20 期市民大学GWで所沢の農業をテー

マにし、緑豊かな自然、農業を永続的に持続していくためには、市民がサポーターとして"援農や地場産品を消費すること"と学びました。サークルを通して少しでも活動したいと思っています。

日下 重子 (歴史を楽しむ野老会・地域 の自然)

出身地:新潟県

趣味:山野草栽培 山歩き

私には里山の風景は何よりの癒しです。狭い庭にミニ里山の真似事をしてみましたが、五感を満足にはさせてくれません。これからは皆様と共に野外活動に至福の時を過ごしたいと思っています。

松宮 富子(公園を楽しむ会)

出身地:東京

趣味:ウオーキング 観劇 旅行

サークルが沢山ありすぎて、迷いましたが、「公園を楽しむ会」の1月の行事向島(隅田川)七福神めぐりに参加して、町歩きの楽しさを体験。年々、自分の体力に自信がなくなりましたが、健康に気をつけて、行事に参加していきたいと思います。

原 正次 (歴史を楽しむ野老会)

出身地 山梨県笛吹市

趣味:健康を兼ね、ハイキング、太極拳

暫く前に仕事を離れましたので所沢を、人を知りた く市民大学に通い、少しずつ成果を挙げていると思 っています。健康管理についてはハイキング、太極 拳に時間を掛けて居ります。宜しくお願い致します。

小川 昌子(楽悠クラブ・野老澤の歴史を楽しむ会)

出身地:秋田県湯沢市

趣味:歌舞伎鑑賞

月並みですが、ところざわ倶楽部の会員の皆様と共 に、いろいろな事に好奇心を持ち、健康に過ごして いければと思っています。



矢野 宏(食を通して所沢を知る会)

出身地:神奈川県川崎市

趣味:登山

所沢は結婚を機に居を構える。転勤で

のブランク期間もあるが実質約20数年在住。趣味は月1回ペースで日本の山々に登る。B級グルメに 興味を持っていたところ、「食を通して所沢を知る 会」を知り、即入会しました。宜しくお願いします。

中川 晴亙

出身地:新潟県

所属サークル:まだ決めていません

趣味:渓流釣り・山歩き

仕事に明け暮れ、「所沢都民」生活から、毎日 Sun day 属になって所沢を知らない私、先ず「ところざわ倶楽部」にお世話になって、ヒューマンネットワークを広げていきたいです。宜しくお願い致します。

久本 順子 (公園を楽しむ会)

出身地:東京

趣味:旅行 音楽鑑賞 出歩くこと

「ところざわ倶楽部」へ入会させていただきました。 抱負や目標は別に何もありませんが、皆様とお話し したり、出かけるのが好きなので健康のためにボケ ないよう刺激をいただきながら楽しく過ごしたいと 願っています。

後藤 武生

市民大学終了時に、先輩諸氏の熱心な説明を基に「所 沢の自然と農業」「傍聴席」「さんさん会」に入会、 入会後各サークルの活動状況を知り、先輩諸氏の熱 心な取組み、姿勢に触れ我が身を引き締めておりま す。今後具体的な活動をしながら日常生活を充実さ せたいと願望しています、

【その他の新入会員】(5名)

上原明美・小野まち子・林靖弘・宮脇政弘・小川雅愛 【広場 12 月号・1 月号紹介の新入会員】(8 名)

池上幹彦・竹内寛・小野健太・安田好子・杉本哲雄・ 中原幹夫・中村宣夫・福田晴男