

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 5 月号 (第 72 号)

発行責任者 薄井 文子



東川のこいのぼり 長岡 慶一 撮影

**第 3 回ところざわ倶楽部文化祭いよいよ開催！**

ところざわ倶楽部会員の皆さま如何お過ごしでしょうか。5 月に入り新緑が目にはみ入るようになり、吹く風も爽やかな一年で一番良い季節を迎えました。今年で 3 回目を迎える「ところざわ倶楽部文化祭」もいよいよ 5 月 30 日（金）に開催される運びとなりました。年々盛り上がりを見せており、新しい出しもの、展示品が目白押しです。出演、出展される皆さまのご協力、ご支援に心から感謝申し上げます。どうぞ皆さま、ご近所の方、お友達をお誘い合わせの上ご来場下さいますようお願い致します。

事業部長 杉浦 正紀

日時：2014 年 5 月 30 日（金）午後 1 時～4 時

会員の各種作品展を午前 10 時より同時開催

場所：中央公民館ホール（入場無料）

## ♪ プログラム ♪

1. ピアノ演奏 北政の会 (児新喜美子)
2. コーラス (混声合唱) 楽悠クラブ
3. ジャズ演奏 (尺八+鼻笛) 岡本ブラザーズ
4. 根古屋城紹介 歴史散策クラブ
5. むかし話 民話の会
6. トロイアの女たち ドラマティック・カンパニー
7. 安来節 野老澤の歴史をたのしむ会
8. 和太鼓・踊り 懐かしの映画・鑑賞会
9. とこしゃん体操 有志
10. バンド演奏 とことこバンド

## 展示物出展者 (順不同)

写真部門：田中建夫・渡邊晴雄・七戸健二  
橋爪良輔・志村喜八・鈴木征子・相馬一成  
絵画部門：新井光子・和田芙美子・山本苗子  
内尾幸子・志村喜八・森野辰夫・飯野秀康  
生花・陶器部門：柏茂子・安田好子  
和田芙美子・岡本友子  
工芸・切り絵部門：多胡國男・安田好子  
杉本哲雄・並木啓子・斎藤博子・志村喜八  
手芸部門：高瀬浩衣・吉川和子・古結節子  
小林登美子  
刻字部門：曾部康子  
俳句部門：むさし野俳句会  
羽子板製作実演  
※ホール・ホワイエにて展示

ところざわ倶楽部  
公開文芸講座

# 「人間・正岡子規」参加者募集！

平成26年6月9日より公開文芸講座「人間・正岡子規」を毎月曜日、4回で開催いたします。俳句、短歌の革新と日本近代散文の基礎作りという大きな仕事を成し遂げた正岡子規の人格形成物語です。多くの方のご参加をお待ちしていますので早めにお申込みください。5月20日締め切り。

☆講師：栗田博行氏プロフィール☆



- ・昭和14年愛媛県松山市生まれ
- ・NHKプロデューサーとして教育、教養番組制作に長年関わる。
- ・正岡子規を愛し、人間像を探究、精神を語り続けている。

日程：平成26年6月～7月全4回（毎月曜日）

場所：所沢市生涯学習推進センター 201教室

講師：栗田博行氏（子規研究家）

場集：80名（先着順） 参加費：1000円

主催：ところざわ倶楽部 協力：葵の会

※一般の方も受講できます。積極的にご参加ください。

第1回 6月9日（月）弱味噌クンに元気が宿る時

第2回 6月16日（月）明治の青春・試行錯誤と試練、そして自己決定

第3回 6月23日（月）日本新聞社員タリ

月給40円の自負自足

第4回 7月7日（月）病床からの大業「あきらめる以上のことをやる」

※7月1日（火）子規庵と大龍寺を訪ねる（自由参加）

## ◆申し込み方◆

★ところざわ倶楽部会員は各サークルの代表者が取りまとめてください。

★一般の方、個人で申し込まれる方は往復はがきに「人間・正岡子規」参加希望と明記。住所、氏名、電話番号を書いて下記住所に郵送してください。

★締め切り：5月20日（火）

[宛先] 〒359-1141

所沢市小手指町4-14-1-201

杉浦 正紀

★問い合わせ

☎ 04-2949-5560 杉浦正紀

04-2940-0711 池田新八郎

## 平成26年4月理事会報告

総務部長 森下 尚洋

4月理事会は14日(月)に開催。

### 1 会長事案

(1) 市民大学21期企画委員と市民大学OB3団体との懇談会を5月8日、13:10～、生涯学習推進センターで開催予定。都合のつく理事の参加を要請。

### 2 総務部事案

(1) 倶楽部のあり方検討委員会のこれまで3回開催、経過報告。今後、諸先輩の意見を聞いた上、理事会に報告。

### 3 事業部事案

(1) 3月公開講座「日本の東アジア外交のゆくえ」総括。参加者195名、アンケート結果報告からみて好評。

(2) 文化祭の出演・出展が決定。

今後、準備委員会で担当を決め、準備に入る

(3) 文芸講座「人間・正岡子規」講師「栗田博行」氏に決定。

6月9日（月）より4回連続で実施。場所は生涯学習推進センター。

(4) パソコン講座は勉強会方式で実施。講師は会員。今後具体案の検討。

(5) 傍聴席より講演会「構想日本」開催につき、倶楽部に共催依頼。倶楽部として「広場」「HP」に講演会告知、参加者募集に協力。事業として、事業部主催、サークル主催、共催、サークル協理事業などその概念が不明確。「あり方検討委員会」で主催、共催、協力など定義、ガイドラインの検討を早期に行う。

### 4 広報部案件

(1) 「広場」4月号の内容紹介。

(2) 「広場」5月号の企画紹介。

第3回文化祭開催迫る！

ただ今特訓中！ 出演サークル訪問記

いよいよ文化祭が5月30日に迫ってきました。そこで各グループの練習風景を見せてもらいました。どのグループも、皆さん気合い充分！本番並みの稽古風景のレポートです。 広報部 長岡 慶一

**バンド演奏** (とことこバンド)



いつも大とりを担う名物バンド。昨年来、月2回で練習に励む。今年の注目は新楽器の演奏。演奏曲目の広がりもあり、6人の息もぴったり。ソロシンガーの誕生もあるかも？

**コーラス** (楽悠クラブ)



男性、女性による混声合唱。冬季五輪に合わせた曲は先生のピアノ演奏にもぴったり。練習はとても楽しくもって歌いたいと皆さん異口同音。昨年続き須山久仁子さんの指導のもと、サークルが一つになり澄んだ声が響き渡っていた。

**和太鼓・踊り** (懐かしの映画・鑑賞会)



気合いを入れて特訓をしていました。80歳前の長老も踊りに熱が入る。「脚を上げる」「腕が曲がっている」「ざるを落とすな」等、先生の声飛び、会員皆、しっかり演舞。

**安来節** (野老澤の歴史をたのしむ会)



郷土芸能として全国的に有名な安来節とどじょう掬い。すでに数回練習、女性も参加。手振り、素振り、腰つきも決まっている。「やったるで！」の意気込みがムンムンと感じられた。

**朗読劇「トロイアの女たち」** (ドラマティックカンパニー)

蜷川幸雄氏演出の舞台が話題になったギリシア劇に挑戦。ハムレットから5年、笠松先生に「上手くなったね」とほめられにっこり。楽しんで演じている姿を観客の皆さんに理解していただき、シェイクスピア、ギリシア劇のファンになっていただければうれしいとの事です。

**ピアノ演奏** (北欧の会)

北欧の会を代表して児新喜美子さんのピアノ演奏。曲目はショパンの「ノクターン・遺作」です。映画「戦場のピアニスト」で使われ有名です。併せてリストの「ラ・カンパネラ」を演奏。伯爵令嬢が身分違いの恋で破局になった時の情熱的な曲です。2曲とも難曲ですが温かい気持ちで応援ください。

**所沢のむかし話「福猫塚」** (民話の会)

佐藤美津子さんの指導で所沢のむかし話「福猫塚」特訓中。練習で苦労したのは所沢の方言。出演者5名で何回も練習しましたがさて本番はどうなることやら。意気込みだけは充分だが…。「まんず、まんずよかんべえ」でカンパイ。

**尺八・オカリナ・鼻笛演奏** (岡本ブラザーズ)

岡本ブラザーズによる異色の組み合わせです。71歳のお二人の演奏は尺八、オカリナ、鼻笛。週に1回4時間の練習を積んできたそうです。演奏の最後は尺八でジャズに挑戦。一生懸命頑張っている姿をしっかり見ましよう、聴きましよう。

**「根古屋城跡」発表** (歴史散策クラブ)

ほとんど見たことがないといわれる根古屋城跡をスライドで初公開。遺跡の調査以来一般人の立ち入りは30数年ぶり？とか。歴史散策クラブが貴重なデータを倶楽部会員、市民大学生、市民に見てもらおうと企画いたしました。お見逃さないように！

**とこしゃん体操** (市の職員と有志)

所沢市オリジナルの「とこしゃん体操」です。年齢を重ねると骨折、捻挫しやすくなるので、予防のため身体を動かそうと所沢市が考案。演目の最中ですが、皆さん壇上へ、席を立って一息入れ、「1, 2, 3, 4」やりましよう！

## 「構想日本」講演会を開催！

《傍聴席》 高垣 輝雄

「傍聴席」は、「事業仕分け」を17年前に始めた「構想日本」のディレクター伊藤伸氏の講演会を、以下の要領で開催いたします。公開講座ですので会員以外の方も誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

- 日時：平成26年6月16日（月）  
14：00～14：55 傍聴席の月例会  
15：00～16：00 伊藤伸氏講演  
16：10～17：00 質疑応答及び意見交換  
※17：30 から懇親会（伊藤氏も参加）
- 場所：新所沢東公民館 美原町1丁目  
☎04-2943-0909
- テーマ：「事業仕分けと施設仕分けの現状と可能性」について
- 主催：ところざわ倶楽部「傍聴席」
- 参加料：無料
6. 構想日本：非営利政策シンクタンク。事業仕分けその他政策提言、政策実現活動に従事。  
※問い合わせ 河登一郎（傍聴席・構想日本会員）  
☎04-2942-9220 090-3009-4252（携帯）

### 伊藤伸氏プロフィール



構想日本ディレクター：法政大学講師。元内閣府行政刷新会議事務局参事官。地方自治体事業仕分けコーディネーター：政府事業仕分けコーディネーター。静岡県士民協働事業仕分け対象事業選定委員長他。

会員を募集します！

## 野菜作りを楽しみませんか！

《所沢の自然と農業》  
清水 仁一

### 所沢市と東京農工大学の連携協定事業（里芋実証園）の支援と野菜作りを楽しみませんか！

所沢市民大学の講師及び、ところざわ倶楽部の特別会員としてお世話になっている淵野雄二郎先生が大学側の事務局長として進めている里芋実証園事業の支援をしながら野菜作りを楽しみましょう。

里芋実証園の隣接地約300坪を地権者のご好意により借りることになりましたので、サークルの枠を超えた「市民大学ファームの会」を創設しました。倶楽部の会員及び、市民大学受講生の方々で野菜作りに興味がある方を募集いたします。



・場所は所沢市城地区、滝の城址近くでJR 東所沢

駅より車で約5分。所沢駅からバスの便もあり。

- ・大型農機具、駐車場、水道、休憩場所などあり。  
（大型農機具の運転は東京農工大学に依頼）
- ・農作業は、共同作業とし収穫物も全員で配分する。  
会としての作業は、木曜、日曜の週2日、9時～11時の2時間とし、各会員は、負担の少ない様に週1回とし、都合の良い曜日を選択する。  
実証園活動の支援は、月1回（日曜）程度の大学作業の手伝いと日常の草取り、水やりなどを作業日に実施する。
- ・会の運営は、年3回程度の運営会議で年間活動計画の策定、詳細作付計画、活動まとめなどを行う。
- ・会費は入会金3000円（主に農機具の購入費）及び、年会費3000円（主に種苗、マルチ、堆肥などの購入費、通信費など）
- 東京農工大学との交流、収穫祭など会員相互の親睦など、楽しみながら安心して安全な野菜作りをしたいと思っています。
- 問い合わせ・申込先：米山光明 04-2993-1378  
yoneyama46@jcom.home.ne.jp

「市民大学ファームの会」

## ところざわ倶楽部に想う

## 「ビジョンを持って…」

岡部 まさ子



「となりのトトロ」でお馴染みの宮崎駿監督は「理想を失わない現実主義」を仕事の流儀にあげています

(NHKの番組「プロフェッショナル」より)。作品を通してどのような状況であっても現実だけではなく理想だけでもなく、現実を見極めながらも夢や希望、ビジョンを持つことの大切さを伝えているように思います。

東日本大震災や福島原発事故は私の中で忘れかけていた、「人を思いやる心」「想いを馳せる事」の大切さを甦らせてくれました。私は何も分からないままに理事をお引き受けして五ヶ月、ところざわ倶楽部の中には深い知識や経験、技術等をお持ちの

才能豊かな方が多い事を改めて知らされております。倶楽部の目的「学びの継続」は、そのような方々によって各サークル毎に充実しながら展開されておりますが、「社会への貢献」はまだまだ課題があるように思われます。

「夜と霧」の著者V・フランクルは、どのような人生にも意味があると語っています。歳を重ねていく私達のこれからの歩みにもきっと意味があるのでしょう。そして、ところざわ倶楽部の存在の意味を問い続けていく事も大切なのではないのでしょうか。

高齢化していく地域社会と関わりながら、今必要とされている事を見極めて、理想を失わずビジョンを持って皆様と共に歩んでいきたいと願っています。

## こんな事あんな事 ⑧

## 俳句のおもしろみ

海老澤 愛之助

むさし野俳句会では、毎月巻末に作品を発表させて頂き感謝しております。私達の俳句を鑑賞し何かを感じて頂くことができれば、この上ない喜びであります。

さて、毎月の発表の中で、時たま振り仮名を振らせて頂いておりますが、基本的な俳句の約束事としては特別にわかりにくい地名などの他は、振り仮名を振らない事になっております。俳句は、ご承知のように僅か17文字の表現で世界一短い文学と言われております。従いまして適切な漢字による言葉を入れればよい所に、ひらがな表示をする、間違った漢字を使って意図する気持ちが伝わらない等、自分の思い込みによって実作の中で思いがけない間違いを起こしてしまい反省する部分が多々あります。

紙面の中で、振り仮名を振っている部分には、俳句独特の表現である場合もあります。例えば、朝(あした)・蜻蛉(とんぼ)・牡丹(ぼたん)・梢(うれ)・溶岩(らば)・一日(ひとひ)等々勿論普通の読み方で詠む方が多いかと思いますが、俳句の持つ5・7・5のリズムで詠むことを踏まえて各人が言

葉の順序をあれこれ考え、何とか5・7・5のリズムに合わせようと人知れず推敲している事を想像してみてください。比喩的に良く俳句をひねる等とも言いますが、この推敲をさしてのことなのでしょうか。俳句独特の表現では、季語の中にも面白いものがあります。一例ですが、「山眠る」・「山笑う」・「山滴り」・「山粧う」これらは何時の季節の季語なのでしょうか、多分ご想像して頂いたとおりに思いますが「冬」「春」「夏」「秋」の順になります。

もう、二、三十年前からなるのですが、ファンの方には叱られてしまうかもしれませんが、最近特に日本の美しい言葉やイントネーションを無視した歌が多くなっているように思えます。一方由紀さおりさんがピンクマルティニーと組んで昨年フィーバーした彼女の歌には言葉の通じない外国の方にも日本語の美しさが理解されての共感と言われております。

俳句への関心は今一つ、敷居も高いしと思われている方でも、是非、歳時記をひも解いて日本の美しい言葉に触れて頂きたいと思っております。

# 社会教育の仕事に就いて

細山 俊男

元生涯学習センター 市民大学担当

～ところざわ倶楽部の生みの親である細山氏が、創設期の想いと現状を、熱く語る！～

私は昨年(2023)の3月で所沢市役所を定年退職し、現在は長野県下伊那郡阿智村に移住しました。所沢では38年間、社会教育職員として勤めることができましたが、これも住民のみなさんのご協力とご支援のおかげと改めて思いを強くしております。

思えば、1975年の4月に吾妻公民館に配属されてからすでに40年にならんとしています。公民館で初めて講座を担当したのが「人形劇づくり講座」であったことなど昨日のように思い出します。その時の受講生が20年以上も人形劇サークルを続け、そのメンバーのOさんが市民大学を受講し、ところざわ倶楽部に入会されたことを聞きますと、何か因縁めいたものを感じています。

所沢市民大学を担当したのは、第7期(1999年度)から第16期の1年目(2008年度)までの10年間でした。市民参加の企画委員会づくり、グループワークの導入や13期の企画委員を中心にプロジェクトを組み、市民大学の2年制、ところざわ倶楽部の結成など、所沢市民大学が大きく変わる時代であったと思います。大変厳しい議論をたたかわせてきたことを今でも懐かしく思い出します。とくに、市民大学の専用施設を持ってませんでしたので、松井公民館や中央公民館、旧庁舎や体育館など転々とした記憶があります。必要な機材を忘れてたり、資料が間に合わなかったり、講師の先生が来なかったこともあったりしましたが、いま思い出しても冷や汗ものです。15期に早稲田大学を会場に開催できたことは、ほんとうにありがたかったです。

私はずっと社会教育の仕事をしてきました。大学時代には、授業に出ることよりもサークル活動に没頭していましたので、就職するときに担当教官が、「サークル活動をすすめるのが社会教



育だよ。君は公民館に勤めたらいいよ」の言葉を真に受けて、所沢にやってきました。

しかし当時の公民館にサークルはあまりありませんでした。地域の行政協力団体が夜集まって会議をやって一杯飲むということが毎日のようにあり、その準備後片付けが公民館職員の仕事になっていた時代

です。私はお酒が飲めませんので、会議で酒を飲む場は苦手でした。しかし、いま公民館では管理上、お酒が飲めないようになっていることには異議があります。公民館は学習の場であると同時にコミュニティの場でもあります。管理優先の考え方では地域の交流の場にはなりえません。自主性、自律性、共同性を育む場としての公民館になるためにはもっと自由がなければいけないと思います。

社会教育は、人と人が出会い、学びあって、つながっていくことを援助する仕事です。

私が移住した阿智村は社会教育の村として有名です。人口が6,681人、面積は214.47 km<sup>2</sup>(所沢市は、人口約343千人、面積71.99 km<sup>2</sup>)。行政は徹底した情報公開と話し合いを大事にしています。予算も議会前に住民と話し合います。また、8地区ごとに村政懇談会が開かれますが、村民と役場職員がやりとりするだけでなく、村民同士で議論する場になっています。さらに60近くの集落で行う広報説明会を全職員が担当します。村民と役場職員との信頼関係は確たるものです。

「一人ひとりの人生の質を高められる持続可能な村」をめざす阿智村は、これからの日本を築く「地域の自治」の在り方を学ぶ絶好の場所です。

阿智村の5月は花桃の季節でおおぜいの観光客が訪れます。昨年開館した満蒙開拓平和記念館には3万人の方が来館されました。みなさんもぜひ阿智村においでください。

# サークル活動計画

興味のある活動に参加してみませんか？

## アジア研究会(杉浦正紀 2949-5560)

5月21日(水) 13:30~16:30 定例会  
「黄砂に立ち向かう中国植林活動」 中央公民館  
6月18日(水) 定例会 中央公民館  
詳細は後報にて

## 公園を楽しむ会(渡部正俊 2921-3014)

5月22日(木):「さいたま緑の森博物館」散策  
9時10分小手指駅南口バス乗り場前集合  
6月26日(木):「府中郷土の森」散策とサントリー  
ビール工場見学

## 地域の自然を考える会(広沢正己 2939-9181)

5月10日(土) 糍谷八幡湿地 苗床作り 8:00~  
5月11日(日) 早稲田 外来生物捕獲作業 9:30~13:00  
5月24日(土) 糍谷八幡湿地 さつま苗植 8:00~  
5月27日(火) トトロ12号地管理作業 10:00~12:00

## 地球環境に学ぶ(塚本二郎 2942-3117)

5月20日(火) 定例会9:00~11:00 新所沢東公民館  
各自の研究課題の発表他・6月17日(火) 定例会  
10月8日(水) 福祉バスによるエコ見学会を計画してい  
ます。関心のある方、ぜひご予約下さい。(詳細別途)

## 野老澤の歴史をたのしむ会(小倉洋一 2949-4695)

5月15日(木) 玉川上水を歩く 所沢駅集合 8:25  
5月16日(金) 文化祭練習 13:00~15:00 中央公民館  
5月26日(月) 文化祭練習 15:00~17:00 中央公民館  
6月5日(木) 三芳町を歩く(詳細は後日)

## 懐かしの映画鑑賞会(二上拓夫 080-1250-6151)

5月13日(火) 10:00~12:30 西新井町公民館  
「洋画 おしゃれ泥棒」(66年)オードリー・ヘップバーン  
5月27日(火) 10:00~12:30 西新井町公民館  
「邦画 地獄門」(53年)長谷川一夫・京マチ子

## 北欧の会(樋口俊夫 090-6483-7993)

第49回例会 5月23日(金) 11:20~  
映画鑑賞と北欧料理会食 in吉祥寺  
第50回例会 6月28日(土)  
場所 新所沢東公民館

## 歴史散策クラブ(大河原功 2943-2004)

5月24日(土) 入間市博物館見学他  
集合:所沢駅2階改札内 9:00  
6月14日(土) 等々力溪谷散策他  
集合:所沢駅2階改札内 8:45

## 食を通して所沢を知る会(鷹田良彦 090-5550-8015)

5月13日(火) 11:30 お茶摘み体験・和田園  
(集合場所:生涯学習センター)  
6月3日(火) 午前予定 山田うどん工場見学

## みんなで学ぼう認知症(本多義博 090-3144-1438)

5月26日(月)13:30~ 生涯学習推進センター101号室  
第20期「脳の科学」GWの発表会 その他  
6月23日(月)13:30~ 生涯学習推進センター101号室  
NPO法人「思いで語りの会」的野先生の座学

## 葵の会(池田新八郎 2940-0711)

5月21日(水) 秩父札所巡り(第4回)  
札所:16番~21番予定  
6月12日(木) 中央公民館(13:30~16:00)  
古典講座「万葉集」第6回

## 楽悠クラブ(甲田和巳 事前連絡は不要)

5月12日(月) ①歌劇「子供と魔法 ラプソディー・イン・ブルー他  
②ベートーベン交響曲第5番(場)中央公民館#8/9(時)13:15~  
6月10日(火)①歌劇「パヴァロッティのホーム」②ベートーベン  
交響曲第6番鑑賞(場)中央公民館#8・9(時)13:15~

## 地域の自然(加藤司則 2998-3922)

5月10日(土) 10:00~ サツマイモ苗植付イベント  
場所:早大B地区畑 【お気軽にご参加ください】  
5月24日(土) 09:00~ 毎木調査  
場所:埼玉緑の森博物館内調査地

## 地域の祭り研究会(加藤敏恭 2923-5263)

5月11日(日) 北条祭り見学 7:45 所沢駅集合  
5月15日(木) 9:00~11:00 幹事会 新所沢公民館  
6月19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)

5月14~16日 長野「りんご花摘みボランティア&観光」  
6月12日(木) 定例会 13:00~新所沢公民館  
6月中下旬頃 ハイキング又は、散策(場所未定)  
※毎月(日、木) 市民大学ファーム作業

## ドラマティック・カンパニー(小坂英子 2995-1495)

5月17日(土)、24日(土) 10:00~13:00  
6月7日(土)、21日(土) 10:00~13:00  
『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)

5月12日(月) 学習会、14時~16時、新所沢東公民館  
テーマ:4月に行ったアンケートの検証を深めます。  
5月19日(月) 定例会、14時~ 新所沢東公民館  
会員のレクチャーで「市の財政」について学びます。

## 民話の会(仲山富夫 090-3902-0283)

5月16日(金) 中央公民館 7号室  
民話朗読会  
6月20日(金) 中央公民館 7号室  
7月以降の活動計画と懇親会

## 歴史を楽しむ野老会(居田治 2903-8400)

5月16日(金) 谷根千地区を散策する  
6月13日(金) 花菖蒲と東村山の歴史を訪ねる  
7月4日(金) 近隣の博物館を訪ねる

## 所沢ニア世代地域レビュー支援の会(田口元也 090-9820-5668)

5月13日(火) 10:00~12:00 学習会「出前講座」地域  
における社会活動参加について:いろいろな地域の課題  
解決のための「地域ネットワーク」をどう取り組むか考  
えます。生涯学習推進センター102号室

【私の健康法】

“整体ヨガ”を始めました

前岳 良子



体の使い方が歪みを生み、肩、腰、膝への影響を起こす事を知り「整体ヨガ」を始めました。

- ・正しい姿勢・縮んだ体を伸ばす（ストレッチ）
- ・下がった筋肉を引き上げる（体幹を意識する）
- ・機能が低下した部位を揉む・ポージングで「気」を巡らす。

呼吸は吐き切る事から、新しい空気を鼻のフィルターを通過させ、肺を十分に膨らませて、手・足の先まで届ける。姿勢を正しく修正する。壁を背にして頭、肩、腰、踵を一直線に立ち膝を曲げ壁から離れない様に下がり、ゆっくり上がる。必要な筋肉を作ります。両手を上げ体幹を意識し手を下げ、内臓筋肉のリフトアップ。お腹が引っ込み10年前の体型に。それを出来るだけキープする。脹脛は第二の心臓。良く揉みほぐし巡りの回復。ポージングで静かな動きなのに汗がじわっと出て、代謝の高まりを実感。歩き方も大切です。背筋を伸ばす（膝うらも）大股で踵から着地、体重移動をしっかりさせ、足の前後の筋力を付ける。歩数に囚われず美しく歩きます。そう、モデルの様に！今まで頑張った体に感謝を込めて触れましょう！やさしく撫でると気持ちがよくなり、痛みで悪いところを教えてください。他者と比べず、自身と折り合いながら、積み重ねです。穏やかに無理をしないで。

それからもう一つ“明るい農村”小手指農場で、落ち葉農法での安全野菜作り。ところざわ名産の里芋をはじめ、じゃが芋、さつま芋、大根などを地域の子供たちとともに、その恵みをいただいています。太陽のエネルギーを全身に浴び、新緑の輝きを感じながら。同じ生きものあなたも生き！生き！今日一日を頂きまーす！！



むさし野俳句会（二十六年四月）作品集



試歩の夫（つま）と行き合ふ寺の桜かな  
 胸に咲き根こぶに咲かせ老い桜  
 押し花にして行く春を仕舞ひけり  
 軍用機鎖に繋ぎ櫻咲く  
 行く春や姉によく似た人と遇ひ  
 鳥曇潮満ち来たる和歌浦  
 せせらぎに日の色増しぬ花齋  
 行く春や瀬音清けき海野宿  
 門前の店無人なり仏生会  
 涼風や紙飛行機舞ふメコン河

鈴木 征子  
 粕谷のぼる  
 河瀬 俊彦  
 小林 貞夫  
 小林 典子  
 佐藤 八郎  
 白神 恵子  
 高梨 千代  
 高橋三加子  
 高光 泉

春灯一つ二つと神楽坂  
 花の雲近くて遠き人の中  
 春光の海に張り出す美術館  
 潮の香をのせし若布の届きけり  
 川向かう桜のもとにエレキの碑  
 蝌蚪生まれ残りし紐のへろへろと  
 永き日の空を残して夕餉かな  
 今頃は越後訛の初音かな  
 広ぐ手で花片待つ子禪の寺

利根川啓一  
 中嶋 弘子  
 中村 直子  
 橋本 佑子  
 平栗 彰子  
 荒幡千鶴子  
 飯泉 陽子  
 井出 昇  
 海老澤愛之助

《編集後記》

第二次大戦終戦後の1945年9月27日、昭和天皇が東京・日比谷にある占領軍総司令部（米国大使館）にダグラス・マッカーサー元帥を訪問した。天皇が初めて民間人と並んでツーショット写真を取られたが、その写真も公開されているので、本などで見た方も多いと思う▼ところで天皇が訪問したこの部屋にはマッカーサー元帥が座右の銘として執務室に掲げた“詩”があった。アメリカ合衆国の実業家、詩人、教育者、サミュエル・ウルマン（1840年-1924年）の詩、「青春“YOUTH”」、である。「青春とは人生のある期間ではなく、心の様相を言うのだ」の冒頭はよく知られている（岡田義夫訳）。そして、「年を重ねただけで人は老いない。理想を失うときに初めて老いが来る」と続いていく▼神奈川県大和

市が先ごろ、「60歳代を高齢者といわない都市」を宣言した。広報や案内にも69歳までは高齢者と表記せず、他の文書などもそのつど検討していくという。発案した市長自らも65歳だそう。▼最近発表された総務省の人口推計では、65歳以上が25.1%となり初めて4分の1を超えた。一方で、14歳以下は12.9%で過去最低になった。人口ピラミッドは安定感から遠く、3年続きで人口は減っている。▼超高齢化の時代。ウルマンのいう「前向き」を支持したい。理想を失うのは、ずっとずっと先の話だ。編集作業をやりながら考えている。（記 鴨田孝司）

