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9月号(第75号) 発行責任者 薄井 文子



会則・細則・運用規定見直し

## 「ところざわ倶楽部あり方」検討委員会報告 会長 薄井 文子

倶楽部のあり方について検討を重ねた結果、改正の主な内容を以下の通りご報告いたします。11月19日 (水)新所沢公民館で行われます第8回「総会」において、会員の皆様にお計りする予定です。

- 1. 名称を「ところざわ倶楽部」のみとし、(市民大学修了者の会)を条文から削除しました。ただし、対外的な理解を容易にするために、所沢市民大学の修了者の会ですと紹介したり、名刺などに書き込むことはご自由です。
- 2. 目的では、所沢市民大学を修了した者が「ところざわ倶楽部を構成し、生涯学習の理念のもと、豊かな市民社会の実現をめざし、地域に貢献することを目的にするとしました。
- 3. 会員の資格は所沢市民大学を受講した者ではなく「**修了した者**」とし、修了後に入会していただくことを基本としました。

細則第4条の「(4) でサークルは原則として会員で構成する」を加え整合性を持たせた上で、サークルの運営上会員以外の加入も可能である含みを示しました。また、第5条には「市民大学を受講した者も理事会に報告して会員となることが出来る」としました。

- 4. 倶楽部理事会には総務部と事業部および広報部の3つの部がありますが、部長に事故があり欠けた時の対応に困難が生じた事実がありましたので、細則の第2条で副部長を置くとしました。
- 5. 運用規定に「事業主催」について明記しました。 倶楽部主催の事業について明確にすべきとの観点から「(1) 倶楽部が主体的に企画し、広く一般に公開 して地域への貢献が望まれる事業。(2) 会員相互の 親睦と交流を目的に、会員の多くの参加が望まれる事業」と記しました。
- 6. 公開講座など終了後に講師と懇談をし、いままでその費用はすべて参加者会員の皆様の分担で賄ってきましたが、講師分の費用だけは倶楽部で負担できるようにしました。講師との懇談はつながりを継続していくために必要で大切な機会ととらえています。

倶楽部は7年を経過して、20サークル274名の 会員を有しています。今後のところざわ倶楽部の発展 を期待し、市民大学、そしてさんさん会やOB会とも 連携を強め、ともに所沢市の生涯学習の一翼を担って いきましょう。

# ところざわ倶楽部パソコン講座開講

事業部長 杉浦 正紀

第6期から懸案事項となっておりました「パソコン講座」を9月4日より開講いたします。

この講座は理事会等でも下記のようないろいろな 意見が出され、検討してきました。

- ①グレード毎(初級、中級、上級)のクラス分けが出来ないか。
- ②パソコンを使える教室が限られている。
- ③講師を誰にするか。
- ④ニーズに合わせた講座にしたらどうか。
- ⑤テーマを絞ってやったらどうか。

以上のような意見を踏まえ、今回3回に分けて講座を開催いたします。今回はそのテストケースです。 この講座につきましては、さらに発展させた形のものにしていきたく、皆様のご要望ご意見がございましたら、事業部宛ご連絡下さい。

#### 「ワードでチラシ作り」

日程:9月4日(木)午前10時~12時

9月11日(木) "

9月18日(木) "

**場所**:新所沢公民館

(4日/学習室4号、11,18日/学習2号)

テーマ:「ワードでチラシ作り」

1回目:パワーポイントを使って説明

2回目:自分で作ったチラシを持ち寄

り意見交換

3回目:チラシ完成

4講師:若山昭氏(事業部)

5 募集人員: 若干名(応募者多数の場

合は抽選)

## 平成 26 年7:8月理事会報告

総務部長 森下 尚洋

#### 7月理事会 7月14日(月) 開催

- 1 会長挨拶 案件
  - 文芸講座「人間正岡子規」好評無事終了
  - ・7月17日市民大学21期生に倶楽部の説明会 実施
  - ・会則改正案、OBより6月30日意見交換会 実施
- 2 総務部案件
  - ①総会準備11月中旬開催予定8月半ば決定
  - ・サークル代表理事9月理事会報告要請
  - 総会時3サークルの報告要請(希望を募る)
- ②会則、細則、運用規定改定案について説明 〈再検討項目〉
  - ・運用規定」9条 講師の謝礼金額の基準設け るべき
  - ・9条の支出基準と支出内容を明確にする(次回理事会までに整理して報告)
- 3 事業部案件
  - ①文化祭、文芸講座総括 ②パソコン講座 講座内容検討中 ③その他の事業 会員向け 芋煮会、バス旅行、懇親会他検討中 ④来季 事業計画の作成準備
- 4 広報部案件
  - •「広場」7月号内容紹介
  - ・「広場」8月号は休刊

- 8月理事会 8月11日(月)開催
- 1 会長挨拶 案件
  - ・21 期生への倶楽部紹介 7月 17日 30 分間行う
- 2 総務部案件
  - ①総会に向けての準備
  - ・11月19日(水)新所沢公民館に決定する
  - ・総会前のイベントはサークル活動発表に決定
  - ②会則、細則、運用規定について
    - 理事会での問題点事項のように了承された
  - ・運用規定第9条「サークル補助費」→「サークル活動補助費」 ・講師の謝礼と講師との 懇談会費」→「講師の謝礼、講師と歓談会 費」
  - ・講師の謝礼の基準は、規定は弾力的な方がよ いので規定は決めない
  - ・細則3条 総務部の業務 「倶楽部の運営」→「総会、理事会等の運営」
- 3 事業部案件
  - パソコン講座
    - 上記講座記事紹介のとおり決定
  - ・倶楽部の懇親会 11:00~15:00 ところ荘 ※「ところ荘」断られ検討中
- 4 広報部案件
  - ・広場8月号休刊・広場9月号内容紹介・ホームページへの寄稿依頼・編集委員推薦依頼

# 市民大学第21期生に対するところざわ俱楽部の説明会実施

平成26年7月17日(木)12時より、生涯学習推進センターにおいて市民大学第21期生に対し、3つの団体、「ところざわ倶楽部」「市民大学0B会」「さんさん会」が加入を勧める合同説明会が開催されました。

従来の説明会は、市民大学修了式の直後、各団体 10分程度の説明とサークル活動を紹介するブースを 設け勧誘しておりました。



昨年度から、従来の説明 は時間が足りないとの 反省から、説明会とサー クル紹介のブースを別 に行うとして、説明時間 を各団体 30 分として行 いました。

ところざわ倶楽部は3団体のトップを切って薄井 会長より、倶楽部の概要、サークル活動等スライド を使用しながらサークル結成と当倶楽部への加入の お願いに熱弁を振るいました。修了生の中には、な ぜ3つもの団体があるのか、3つのうち一つを選択 しなければならないのかの疑問も聞かれるので、当 倶楽部の特徴、理念を丁寧に説明しました。多くの 21 期生の入会を期待します。(森下記)

#### 第21期市民大学・受講生への 「修了後のサークル活動」 入会説明会

OB 三団体による市民大学修了後のサークル活動へ紹介と、入会説明を下記場所にて行います。各出展サークルは早めに準備お願い致します。 入会申し込み受け付けも致します。

日時:平成26年9月25日(木曜)

12:00~13:30 頃迄

場所:生涯学習推進センター

301 号室「ところざわ倶楽部」各サークルの展示・説明・受付会場

202 号室 さんさん会の説明・受付会場 0B 会の説明・受付会場

受講生は午前の各グループワーク学習を終了後、各々で参加して頂きます。各団体のサークル活動の展示閲覧・説明を受けたり、各々の団体への入会及びサークル活動への入会等の説明をその場で出来る様になります。(二上記)



# 所沢市民大学OB会 公開講演会 空の楽しい見方

~日本・世界の空の映像と写真から~



●ところざわ 倶楽部会員の 皆様も是非ご 参加ください

日本の季節ごとの空や雲の表情、南極やハワイ・モンゴル・アラスカなどで見られる美しい空などを、 たくさんの映像や写真を用いて解説いたします。旅をしている気分になるとともに、空からもたくさん のことを学ぶことができます。



## 講師プロフィール 武田 康男氏

1960 年東京都生まれ 千葉育ち 東北大学理学部卒業 千葉県の高校教諭 第50次日本南極地域観測 越冬隊員 現在日本教育大学院大学 教授. 武蔵野大学非常勤講

師. 放送大学非常勤講師. 気象予報士. 空の写真家

#### 講演会日程

日時: 平成26年9月13日(土)

14 時~15 時 45 分 13 時 30 分受付

会場:新所沢公民館ホール

所沢市緑町1丁目8番3号 ☎2924-2955

定員:240名(予約不要・聴講 無料) 問い合わせ先 笹川/2948-6751

秦/2924-5307 谷茂岡/2998-0936 河野/2926-9773 縄田/2946-0228

## アンケートから見た文芸講座「人間・正岡子規」

ところざわ倶楽部文芸講座は、元NHKプロデューサー栗田博行氏をお招きし、6月9日から7月7日まで、オープン講座「子規庵と大龍寺散策」を含め計5回開催された。定員以上の97名の参加がありました。受講者はどのように受け止めたのでしょうか。アンケート結果をご報告いたします。(池田)

### アンケートの内容

●回収数 62 名 回収率 66% (62 名/97 名)

男:30名	40代	50代	60代	70代	80代
女:32名	0名	0名	19名	40名	3名

会員	市民大学	一般
42名	1名	19名

#### ① 講座の内容は如何でしたか ?

1. 良かった	2. 普通	3. 難しかった
56 名	6名	0名

#### ②講座の回数は?(4回+オープン講座)

1. 多い	2. 丁度良い	3. 足りない
1名	53名	8名

# ③ 今後も公開文芸講座(古典・文芸)があれば参加しますか?

1. はい	2.いいえ
61名	1名

斯新な講義の手法で「子規講座」は大好評であった。 講義内容、講演回数、文芸講座への参加と圧倒的に支持された。 文学ファンが多かったと思われるが、来年度以降も俱楽部の 主要事業として継続していただきたい。

#### 受講者の感想と総評

講義参加者はほとんど 60 代~80 代、講義が月曜日という事もあり若い世代は参加しにくかっ



た部って生パイ見感よ屋暗栗製ワンな情うをに田作ートがのだ。真し先のポをらこ

もった朗読、解説による講義であった。今までこういう手法は経験したことが無く大変新鮮であった。正岡子規の幼少年期、青年期、壮年期、晩年(35歳死亡)と4回に分け明治20年代から30年代を生き抜いた壮絶な子規の人生を語っていただいた。

「正岡子規が目の前にいるようだった。」「内容が濃く身も心も吸い込まれていくようでした。」 「先生の人柄が出て感激しました。涙ぐむ姿にまた感動しました。」等々先生の正岡子規への熱い 思いに受講者のほとんどが感銘を受けたようでした。

また、正岡子規はわずか 35 歳で命を落としたが、夏目漱石、陸羯南始め多くの明治の文人、言論人、そして松山の高浜虚子、河東碧悟桐など俳句仲間との交友があった。「羯南との出会いが無かったら子規はどうなっていただろうか?人と人との出会いは劇的なもの」「明治を生きた人間の素晴らしさをひしひしと感じた。」というような感想も寄せられた。

「映像の人らしい講座でよく理解できた。」「講座の進め方がユニークであり、講師の話術、内容の構成が充実していた。」というところが今回の講座成功の要因と思いました。

#### ところざわ倶楽部文芸講座今後の方向性

今後の文芸、古典講座についておうかがいいたしましたら、右記のようなさまざまな作家、テーマが寄せられました。明治、大正の作家が多いようですが、今後の講座、講演会の参考にしていきたいと考えています。

・司馬遼太郎歴史観・「人間・高浜虚子」・俳 句川柳の講座・夏目漱石・五木寛之・秋山真 之・城山三郎・ドストエフスキー・所沢出身 の著名人の講座・アララギ派と三ケ島葭子・ 樋口一葉・宮沢賢治・石川啄木・与謝野晶子

#### サークル活動報告

## 所沢の農産物 地産地消推進へ努力

≪食を通して所沢を知る会≫ 嶌田 良彦

「食というキーワードで会員相互のコミュニティの輪を広げていく」という活動目的を掲げ昨年12月にスタート。現在会員数は18期9名、19期1名、20期4名合計14名とこじんまりとしたサークルです。和気あい



あいとした雰囲気があり、各メンバーは積極的に毎月の定例会へ出席している。出席率が高いのが特徴。これまでの主な活動を紹介。

- 1月21日 所沢市の基礎的な農産物関連の勉強として 農業振興課による「地産地消について」の出前講座を 開催。入会希望者を入れて12名参加。
- **2月4日** 定例会。4月以降の計画案策定。新メンバー2名が加わり会員数13名に。
- 3月4日 「中国の食品輸出管理体制」「住んで見なければわからない『最新中国事情』」をテーマで玉上会員による講演会を実施。講演会の参加者17名。その後、埼玉S級グルメ店に認定された「美好」にて昼食会を開催。
- 4月5日 「所沢市民文化フェア」見学。多種多様な出

展の中から「食」に関連した商品、製品を見て回った。参加者10名。入会者1名で会員数14名に。

- 5月13日 「お茶摘み体験」を実施。クロスケの家に 集合して昼食をとり、その後、「和田園」で工場見学。 製茶過程を丁寧な説明で見て回った。2種類の新茶 の試飲の後、品評会用茶畑で新芽を摘む体験をした。 13名参加。
- 6月6日 「山田うどん」入間工場見学会。ビデオ説明の後、麺・スープ・惣菜などの生産過程を見学。 終了後、うどん・そば・漬物の試食を行った。参加者11名。
- **7月7日** 定例会。所沢銘菓についての情報交換ほか 討論。参加者 13 名。
- **8月5日** 地産地消レストラン「エコトコファーマーズカフェ」にて暑気払い開催。所沢産野菜・肉素材の料理で英気を取り戻した。参加者10名。

今年度「所沢の食」の情報収集に力を注ぐことに活動の力点を置いたため、サークルの目的として掲げている「地産地消推進」面に取り組みが遅れている。次年度、この課題に取り組み、サークルの活性化につなげていく予定である。

## サークル活動報告

# 「認知症の予防」を学ぶ

≪みんなで学ぼう認知症≫ 本多 義博

サークルの基本的な目的は?

◎ 認知症に罹りたくない。その為の様々な予防方法を 知って、自分に適した方法で予防したい。

サークルの運営手法は?

- ◎ 皆で協力して楽しくやろう。楽しくなければ継続させる事は困難だから。
- ◎ 未体験の様々な異文化に触れ合って、生活に刺激を 与えられるようにしたい。
- ◎ 我々は素人集団であるが故、みんなで走りながら考え、良い方法を探していこう。
- ◎ 認知症に罹った人の対応方法も学び、将来はボランティア活動ができる事も視野に入れよう。

ボランティアに関して具体的には何をするか?

- ◎ ボランティアの経験者・各方面の専門家による講習会を開催する。
- ◎ 認知症サポート技術講座等外部の講習会や講演会に 参加して受講する。
- ◎ 所沢市で活躍する沢山のボランティアグループに協力願い体験学習を試みる。
- ◎ 各地の多様な施設の見学会を通じて様々な知識を身につける。

等々、様々な題目を念頭に置いて、4月以降18名の仲間と一緒に下記の通り弾み車を回し始めた。

4月:所沢市出前講座を受講「認知症、本人と家族の心構えと行政のサポート施設」

5月:サークル仲間の認知症介護体験談

6月及び7月:専門家による「コミュニケーション・ケア」「思い出語り」の講習会。

※この講習会には多数のオブザーバーにもご参加いただき、笑いの絶えない楽しい催しとなった。

(筆者の感想:各自ファーストネームの由来に絞って自己紹介を行ったが、皆さんのはにかむ笑顔が誠に微笑ましく感じた。)

8月:料理教室「昔懐か しいちらし寿司をみんな で楽しく作ろう」

9 月以降も楽しく、興味 津津のテーマを計画して います。

オブザーバーでのご参加は大歓迎します。是非如何ですか?定例会は原則第4月曜日13:30~ 詳細内容は「ひろば」のサークル活動計画をご参照ください。

#### こんな事あんな事⑪

## ゴリラが好き

高羅 慶子(地球環境に学ぶ)

此の夏、ゴリラ博士の山極寿一さんが京大総長になられたとの記事を見て、出自が関西の者として嬉しくなった。訳は、娘の頃京大生は憧れの的だった事と、実は私も何故かゴリラ好

きなのである。友人は前世の縁が そうさせるのだと云う、そうで あったら面白いと思うが霊眼が 開けているでなし真相は謎であ る。が少々の勘は働く。動物園 に行くと真先にゴリラ園を目指す、 ある時、動物園に一人で出掛けた。

ゴリラとの対話は一人が良い、他の猿と違って動物園のゴリラは滅多に動かない、あのときは丁度人間側を見て座っていた。真正面に向き合う位置に私は立った。先ず挨拶をした。自己紹介とあなたにお会いしたくて参りましたとか、いろいろ言ったと思うが声には出さない、念じるのだ。飽く迄真摯に誠実に念を送る。三十分程そうしていただろうか。それでもゴリラは動かない。

私にも帰宅時間があり、向き合ったまゝでは居

られないので、帰らなければならない訳を言って、あなたのお歩きになる姿を見せて頂きたいと真にお願いをしてみた。すると、少しだけと 云わんばかりに十メートル程歩いてまた向

き合って座ってくれた。私は充分過ぎる程の御礼を言って動物園を辞した。 山極寿一さんは、若い研究者の頃アフリカの森でキャンプに寝泊まりをして、二年間ゴリラとしか会わない日々を送られた。そのお話はわくわくする程面白い、ゴリラと信頼関係を築か

れた後のある日の事、森の中で強い雨に見舞われ、小さな空洞に雨宿りをなさった時、これも 親密な関係を築かれたゴリラのタイタスが、同 じ洞に入って来て、狭いので抱き合って雨を遣 り過ごされたとか、まるで分厚い毛布を着てい るようだったとの表現は圧巻だ。私はまた動物 園に行って見ようと思う気持ちが強くなった。

## 一寸庵閑話 南ニモマケズ・・・

▼ときどき私は宮沢賢治の『雨ニモマケズ』を 声を出して読んでいます。最後の『サウイフモ ノニ ワタシハナリタイ』をしっかり読むと、 ちょっと気持ちにハリが出るみたいで好きです。 ▼『一日二玄米四合ト』は『ゲンマイシゴウト』 と読みます。これは中国文学者の高島俊男氏の言 に従っています。四季、四月、四国、四重奏、四 十七士、二十四の瞳、朝三暮四・・・すべて『シ』 で『ヨン』と『読ん』ではダメです。(#^.^#) 『ゲンマイヨンゴウト』では、間の抜けた読み方 になってしまう』と高島氏は云います。戦争直後、 食糧難のとき『玄米四合はぜいたくだから三合に 直せ』と文部省が指示したとか。『雨ニモ負ケズ』 は、貧困に耐えよと戦争のための宣伝に使われた そうです。こんなことは絶対に・・・。

▼4月に起きた韓国の旅客船セウォル号の沈没事故では、若い高校生など約300人が亡くなりました。『そのまま待つように』という船内放送を信じて亡くなった方たちの無念さを思うと言葉もありません。世界中が衝撃を受けたのは、船長が制服をぬぎ下着姿でいちはやく救助艇に逃げ出す映像でした。船長は最後まで船ととも

にと思いますもの・・・。いま船長らは殺人罪 で裁判を受けています。

▼ノブレス・オブリージュというフランス語は、 ヨーロッパ社会における基本的な道徳観で、身 分の高い者が当然果たすべき責務、自己犠牲な どをいいます。騎士道や新渡戸稲造の武士道も 同様な『きびしい品格』を求めています。

社会が果たす義務というより、その立場の人間が自らに課す義務という考え方の方が私は好きです。知性ではギリシャ人に劣り、体力ではゲルマン人、ケルト人に劣り、経済力ではカルタゴ人に劣ったローマ人が、永らく君臨できたのは、社会的指導層の役割だったと塩野七生は云います。

▼わが国では安倍首相の丁寧に説明しない誠実さを欠く態度、地方議員の政務費のあきれた実態、食品での企業のウソ等々は、数年前、『今年の漢字』で『偽』が選ばれたことを思い出します。『恥』を忘れた日本人のかなしい姿です。宮沢賢治なら『サウイウモノニ ワタシハナリタクナイ』と書くのでしょうか・・・。

(ケン・シェイクスビア)

# サークル活動計画

#### アジア研究会(杉浦正紀 2949-5560)

9月24日(水) 定例会 13:30~16:30 10月22日(水) 定例会 13:30~16:30

場所:中央公民館 ※9,10月共、日程が第4水曜日にな っておりますので、お間違いなく。詳細は後報にて

#### 公園を楽しむ会(渡部正俊 2921-3014)

9月25日(木) 御岳山散策(詳細別途) 10月23日(木) 「葛西臨海公園」を歩こう 集合9時所沢駅

#### 地域の自然を考える会(広沢正己 2939-9181)

9月13日(土) 糀谷八幡湿地収穫稲刈り 8:00~ 9月25日(木) 糀谷八幡湿地稲刈脱穀 10:00~ 9月30日(火) トトロ12号地管理作業 10:00~12:00 10月4日(土) 早稲田大学稲刈り 9:30~13:00

#### 地球環境に学ぶ(塚本二郎 2942-3117)

9月16日(火) 定例会9:00~11:00新所沢東公民館 ・10月8日(水)に実施予定のバスによるエコ見学会の 最終打ち合わせ他

10月21日(火) 10月の定例会日時は9月定例会で相談

#### 野老澤の歴史をたのしむ会(小倉洋一 2949-4695)

9月4日(木) ぶどう狩り(中山ぶどう園)

集合、9:00 小手指駅南口バス乗り場

9月18日(木) 狭山三十三観音巡り

集合、9:30 東村山駅改札

#### 懐かしの映画・鑑賞会(二上拓夫 080-1250-6151)

9月9日(火) 10:00~12:30 西新井町公民館 「邦画 続・三丁目の夕日」(^07年)吉岡秀隆・堤真一 9月23日(火) 10:00~12:30 西新井町公民館

「**洋画 黄色いリボン**」( 49 年) ジョン・ウエイン他

#### 北欧の会(樋口俊夫 090-6483-7993)

第51回例会 9月27日(土) 13時20分~ 東海大学北欧学科の学生留学体験など

場所 新所沢東公民館

第52回例会 10月 21日(火) 先端技術館見学他

#### 歴史散策クラブ(大河原功 2943-2004)

9月13日(十)大宮盆栽村、県立歴史と民族の博物館他 集合:新秋津駅改札外 8:45

10月8日(水)横浜山手地区及び本牧三渓園散策

集合:所沢駅2階改札内 8:45

#### 食を通して所沢を知る会(嶌田良彦 090-5550-8015)

10月上旬 「福島を応援する会」~日本橋ふくしま館 10月25日(土) 農業祭見学

11月04日(火) 武蔵野うどん作り料理実習

#### みんなで学ぼう認知症(本多義博 090-3144-1438)

9月22日:13:30~生涯学習推進センター 101 教室 会員による認知症介護体験談、会員によるアロマテラピ ーの効能について

10月27日:13:30~生涯学習推進センター 101 教室

講座:認知症に罹りにくい食生活とは?

#### 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)

9月11日(木) 13:30~16:00 古典講座 「井原西鶴傑作選」第2回

テーマ:「銀の生るは門口の柊」

※第4回「秩父札所巡り」は9月後半予定。後程連絡

#### 楽悠クラブ(甲田和巳 事前連絡は不要)

9月9日(火) ミュージカル「王様と私」DVD鑑賞 (134min) (場)中央公民館#8.9 (時)13:15~16:30 10月15日(水) 歌劇「真珠採り」DVD鑑賞(129min) (場)中央公民館#8.9 (時)13:15~16:30

#### 地域の自然(加藤司則 2998-3922)

9月13日(土) 9:00~ 場所: 早大・B地区 実験地:萌芽除伐、畑:草取り、サツマイモ蔓返し 9月27日(土) 9:00~ 場所:緑の森博物館

毎木調査、林内整備

#### 地域の祭り研究会(加藤敏恭 2923-5263)

9月18日(木) 9:00~11:00 新所沢公民館 幹事会 10 月 未定

#### 所沢の自然と農業(清水仁一 2944-8835))

9月下旬 くぬぎ山の手入れ市大ファーム第1回収穫祭 10月16日(木) 定例会 13:00~新所沢公民館 10月21日~23日 長野りんご収穫ボランティア 10 月下旬(企画中) 柳瀬地区景観まちあるき

#### ドラマティック・カンパニー (小坂英子 2995-1495)

9月6日(土)、20日(土) 10:00~12:00 10月4日(土)、18日(土) 10:00~12:00 『ヘンリー六世』を読み進めます。 会場:新所沢東公民館

\*シェイクスピアを楽しく深く学べます。見学歓迎です。

#### 傍聴席(高垣輝雄 2926-7164)

①9月8日(月)学習会、14時~16時、新所沢東公民館、 市議アンケート案の組み立てとまとめ (続き)。 ②9月22日(月)定例会、14時~新所沢東公民館 5月に行った「市の財政」をもう少し掘り下げます。

#### 民話の会(仲山富夫 090-3902-0283)

9月19日(金) 中央公民館(学習室1号) フレッシュカレッジ「しんとこ」事業参加へ向けて最終準備 9月25日(木) 新所沢公民館(5.6号室) フレッシュカレッジ「しんとこ」開催日、民話を語ります

#### 歴史を楽しむ野老会(居田治 2903-8400)

9月26日(金) 武蔵の国府―府中を訪ねる 10月31日(金) ところ会納会 11月行事については検討・計画中

#### 所Rシニア世代地域デビュー支援の会(田口元也 090-9820-5668)

9月9日 (火) 10:00~12:00 学習会「出前講座」子育て 支援「子どもは社会全体で育む」という視点で、みんな で支える環境整備を考えよう! (講師:こども支援課) 生 涯学習推進センター。関心のある方のご参加大歓迎。



## 【私の健康法】

## "ものくさ者の健康法" 深澤 ※

私は、6月から保健センターの市民健康大学に通っている (14期:9月まで)。先ずは保健師による、健康に関する基礎的・全般的な講話があり、次に理学療法士の指導のもとで体を動かす基礎を学び、次いで管理栄養士による講話と、調理実習があった。「健康は、一に運動、二に食事」だという。私的には逆で「食わなきゃ体が動かせない」と思うのだが・・・。

さて、私は生来モノグサで、何事も長続きしない。「終生このクセのままでよいのか」と、ふと考えたのは退職する前後だったと思う。そこで一念発起し、2大目標を立てた。「①毎日運動をする、②朝飯を作る」である。 ①については、技巧的なスポーツが苦手なので、基礎体操と一定量以上の歩行。さらには月1回程度の丘陵歩き。乗馬は始めたものの3.11以来、時間的制約もあって中断している。 ②については、週2回の里山作業に行くためなどの弁当作成も含まれる。料理に関しては、保健センターの栄養教室でレパートリーを広げている。実はこれ、実家に行った時に最大限生かされる。献立を考えながらの買い物は、必ず歩き! 何やらいろいろ書いてきたが、今夏の暑さは異常な感じ。へばった体に、起死回生の一手は、外仕事の後の一杯、風呂上がりの一杯。誤解するなかれ、紫蘇ジュースだよ~ン。

加齢から来る体調変化に、いろいろ努力 しても、年一回の検診のたびに、精密 検査項目が増えてゆくのは致し方ない ことか・・・。

あまり悩んでストレスをためないよう に努めている。



# 露草や朝餉に並ぶ益子焼露草に水の精棲む小径かな要草に水の精棲む小径かなな基がからな基がからなをなをなをできでき<l>

ŋ

興時雨宿の三和土(たたき)の二百年 - 荒麔草のくの字一入(ひとしお)雨に伏す 平老いてなお悪女のかをりサングラス - 橋-

下本 東老澤愛之助 神谷のぼる 神名のぼる が瀬 俊彦 が瀬 俊彦





#### 《編集後記》

▼今夏の猛暑には、まいった。毎日、冷房の中で過ごして体がだるい。出かけることを止めて何もしない。なんともなんとも、「まいったね」でへたっている。ハガキが二枚届いた。中学校と高校の同窓会の案内である。「まいった」、それも同じく9月にやるんだもんな。奥さんに、「三万円くれる?」と言ったら、「二万円ね」ときた。「すこし飲むの止めたらと・・・言われてしまった」▼今月号の薄井会長の文章を読ませていただきました。理事の皆様と「ところざわ倶楽部」の目指すべきあり方を熱く議論してきました。よりよい改正になるとよろしいですよね。14期の市民大学を卒業された方々が作ってくれた「ところざわ倶楽部」に在籍できることに感謝申し上げます▼広報紙「広場」、HP「ところざわ倶楽部」の作成に携わった先輩の皆様に感謝申し上げます。B4サイズ1枚から発刊した「所沢市民大学だより」から、「広場」へ

繋がる歴史に、改めて感慨深い思いです。倶楽部へ参加できることへの楽しさをあらためて感じています▼さて、話は突然変わります。丸い円い円形のことですが、生活の至る所に円形はあります。どこまで正確な円になるかは、円周率を何桁まで使うかによるそうです。宇宙から帰還した小惑星探査機「はやぶさ」には、16桁の円周率がプログラムされたそうだ。仮に「3.14」だったら、軌道に15万キロの誤差が生じるという。指輪の工房では3桁、砲丸の工場では10桁、陸上競技場のトラックでは5桁の円周率を使っているそうです(桜井進著『面白くて眠れなくなる数学』PHP研究所)。円周率は、小数点以下が無限に続く。円という有限のものが、円周率という無限を宿していることは、なんとも不思議だ▼暑い、暑いと言っていられない。