

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 11 月号（第 77 号）

発行責任者 薄井 文子

収 穫 の 秋 ですヨ！

市民大学ファームの皆さん
撮影：長岡慶一

ところざわ倶楽部第 8 期定期総会のご案内

— さらなる活性化を目指して —

総務部長 森下 尚洋

今夏は、広島の大土砂崩れ、御嶽山の噴火など土砂災害、噴火災害としては、戦後最悪の犠牲者を出す惨事が起こりました。一方、ノーベル物理学賞に 3 人の日本人が受賞する明るいニュースも飛びこんできました。こうした人間の頭脳、知識、経験でも及ばないのでしょうか、自然の力を感じます。

さて、ところざわ倶楽部もこの 10 月で第 7 期が終了し第 8 期目に入ります。会員数は 274 人、サークル数は 20 を数え、活発に活動しております。

第 7 期の事業を振り返ってみますと 2 度の公開講演会、200 人近い来場者があった文化祭、4 回にわたる人間・正岡子規の文芸講座はいずれも参加者から高い評価を受けました。9 月に初めての試みパソコン講座、10 月懇親会で今期事業を終了しました。

また、倶楽部も創設以来、今期で 7 年目を迎え、倶楽部の運営、事業内容も変化、多様化しております。これらを踏まえ、「倶楽部のあり方検討委

員会」を設け会則等の規定の見直しを行ってきました。今総会に会則等の一部改正案を提案しております。

そこで今期の活動を総括し、来季の事業計画を審議していただくため、定期総会を次のとおり開催します。

日 時：平成 26 年 11 月 19 日(水) 13:00～16:00

場 所：新所沢公民館ホール

資 料：当日配布

その他：13 時よりサークル活動報告（所沢の自然と農業、アジア研究会、民話の会）

ところざわ倶楽部の更なる発展のため、積極的に総会へ出席いただき、ところざわ倶楽部に対する会員の皆さんの率直なご意見、ご要望をお聞かせくださいますようお願いいたします。すでに総会案内を別途、郵送差し上げますが返事のない方、至急ご返信くださいますようお願いいたします。

倶楽部の懇親会を開催

事業部長 杉浦 正紀

本年度最後の行事である「ところざわ倶楽部懇親会」が秋晴れの下、古民家「コロット」を借り切って10月30日（木）午前11時～午後2時に行われました。今回の参加者は、とことこバンドメンバー7人を含め35人と若干少人数でしたが、それなりに楽しい会となりました。



冒頭、薄井会長の挨拶があり、午前中は、とことこバンドの演奏による前半はハワイアン7曲、

後半は歌詞カードで全員合唱による懐メロ6曲を披露。久しぶりに大声を出して歌い大いに盛り上がりました。

前半は静かなムードで終始していましたが、後半になると若干のアルコールが入り皆さん掛け声をかけたり、手拍子をしたりして、次第にテンションが高くなっていきました。

午後は、弁当を食べながらの懇親会、そして、各サークルから各1名が出て、簡単なサークル紹介及び今年度の活動状況報告を順繰りに話してもらい和やかな雰囲気の中、お互いの交流を図ることが出来ました。

今回のように、各サークルのメンバーが一堂に会して、懇親を深め交流を図る機会がなかなかないので、来期以降はこうした活動を充実させ推進していきたいと考えております。

平成26年10月理事会報告

総務部長 森下 尚洋

10月理事会は14日（火）に開催された。

1. 会長挨拶

- ・9月25日の市民大学受講生説明会で16人の入会者があった。
- ・あり方検討委員会で検討してきた会則一部改正も纏まり総会に提出する。
- ・総会の準備もよろしく願いたい。
- ・特別会員の藤田博司先生が亡くなられた。傍聴席のメンバーがお手伝い。ご冥福を祈る。

2. 総務部案件

- (1) 21期生に対する9月25日の倶楽部紹介の報告
- (2) 第7期総務部活動を報告、了承された。
- (3) 第8期会長、副会長互選の結果、会長鳶田氏、副会長稲村氏、二上氏、仲山氏に内定した。
- (4) 祭りの会が休会届を提出の報告。会則の一部変更の中に「サークルは原則会員で構成」については、再度議論する必要があるとの意見が出されたが、今回は原案どおりとし、休会の取り扱いとともに、来期もあり方検討委員会を継続し検討することとした。
- (5) 総会に向けて準備の報告。決算について、

明細の要望。来期の予算でパソコンの購入の要望あり、管理を含めて検討。

3. 事業部案件

- (1) 9月4日、11日、18日に講師に若山理事を迎えパソコン講座実施報告
- (2) 10月30日倶楽部懇親会を実施予定。参加費800円、会場費と「とことこバンド」の昼食を含め会より30,000円支出を了承。
- (3) 第7期事業部報告は了承された。

4. 広報部案件

- (1) 「広場」10月号内容紹介
- (2) 「広場」11月号企画紹介
- (3) 広報部のHP担当した理事退任予定。来期の広報体制を検討する。



「21 期グループワーク発表会」 報告

企画委員 二上 拓夫

10 月 9 日、16 日の 2 日間、市民大学 2 年間の集大成、グループワーク発表会が開催されました。21 期受講生はグループ毎に、身近な関心のあるテーマを取り上げ立派な発表会となりました。

来場客数は 1 日目 210 人 (21 期、22 期 145 人 修了者 37 人 一般者 20 人 講師、来賓 8 人)、2 日目 201 人 (21 期、22 期 127 人 修了者 30 人 一般者 38 人 講師、来賓 6 人)。一般者及び修了者の来場は想定以上の人数があり、特に一般者の来場は最近の市民大学受講へ関心の高さを現している様に思われます。

○発表の一日目

- ・「美術」テーマ：「印象派革命と時代背景」
今回初めての講座であり、二年次のグループ学習でした。19～20 世紀初頭にかけての日本ブーム、特に浮世絵が印象派の画家達に大きな影響を与えた。
- ・「所沢の歴史」テーマ：「旧町を歩いて学ぶ所沢の歴史」織物の発展と衰退、ところざわの祭り、旧町の六人衆等など市内の歴史
- ・「食と農業の将来」テーマ：「消費者から見た食の

安全・安心」

現在の農薬と食の安全、安心について

サークル活動報告

バスツアーで施設を見学

《地球環境に学ぶ》 中原 幹男

10 月 8 日 (水) 台風 18 号が 2 日前に過ぎ去った秋晴れの朝、男性 12 名、女性 11 名、計 23 名が所沢市の高齢者福祉バスに乗車して、鴻巣市、行田市、桶川市の埼玉県各種施設に向かいました。

(1) 埼玉県防災学習センター 鴻巣市

ここでは、震度 7 の揺れや、建物火災時の煙退避訓練、秒速 30m の暴風を体験し、消火器を持ってバーチャル火災の模擬消火も行いました。みなさん、真剣に且つ楽しそうに参加していました。

(2) 行田浄水場 行田市

この浄水場では、利根川の水を取り込んで浄化した水道水を県中央、北、北東部の広範囲に供給しています。埼玉県には他に 4 つの浄水場があり、所沢市には荒川から取水しているさいたま市の「大久保浄水場」から供給されています。

この浄水場の広い浄水池 (地下式) の地上部を利用して 5,040 枚の太陽光パネルが設置され、1.2

メガ wh の発電能力で年間累計 160 万 kwh 強の電力が得られ全量所内用に使用されています。

(3) 埼玉県環境科学国際センター 加須市

こここそが「地球環境に学ぶサークル」の本命施設です。「環境学習」のために設けられた体感型展示を見学しました。

(4) ソーラーオンザウオーター桶川 桶川市

日本初の水上太陽光発電所です。フランス製でプラスチックフロート架台の上に太陽光パネルをセットしたユニットが調整池に 4,536 台並んでいて、1.2 メガ wh の発電能力があります。調整池を活用するよいアイディアですが所沢市北野の「メガソーラー所沢」もゴミの最終処分場の有効活用です

ここを最後にバスは帰路につき、車中では差し入れのお菓子をほおぼったり、楽しく会話してあっという間に所沢に到着。予定より 30～40 分早い解散となりました。

サークル活動報告

お話と楽しい会 サツマイモの収穫

《地域の自然》 小野 律太



大型台風19号が近づく10月11日(土)、サツマイモの収穫イベントを実施しました。一般市民自由参加のイベントとして今年で4年目になります。

市民の皆さんに参加していただいて5月10日に植付けして、約5カ月で収穫の日を迎えました。

当日は好天に恵まれ48名(一般市民29名・市民大学6名・地域の自然13名)と大変多くの方に参加していただきました。

はじめに早稲田大学創造理工学部講師の大堀聡先生から「里山の循環型とサツマイモ」と題してお話して頂き、その後、私たち「地域の自然」サークルが保全活動(常緑樹伐採・下刈り・落葉掻き・堆肥づくり)をしている早稲田大学所沢キャンパスB地区調査地を説明しながら、サツマイモ畑まで先生に案内していただきました。

サツマイモ畑は、月2回の定例活動時に水遣り・雑草とり・蔓返しなどの作業を続けてきました。

しかし、今年は雨が多く天候不順な上、モグラが多数いて、苗の生育が思わしくなく、皆さんに持って帰って頂くだけの収穫ができるか心配な状況でした。

掘り始めたら、子供達やイモ掘り初体験の人などあちこちから歓声が上がり、採ったイモを高々と差し上げていました。

5ヶ月間の苦勞が報われる嬉しい瞬間でした。ただ、収穫量は約45kgと昨年より少なく、参加者が昨年より多かったため、お持ち帰りは一人約1kgと昨年の約半分となりました。

農業の難しさと収穫の喜びを改めて実感した楽しい1日でした。

サークル活動報告

歴史を学びそして会員の親睦

《歴史を楽しむ野老会》 居田 治

当会も2年目の活動も無事終了しそうで、10月末に総会を実施する予定で準備をしているところです。昨年に引き続き今年も月一回のペースで行事を計画し実施することが出来ました。

今年実施した主な行事を振り返りますと年初めの1月は日本橋七福神めぐりから始まり、2月は等々力溪谷を散策し、パスタ料理を堪能しました。8月には当会の顧問を依頼しております門内先生に所沢の中世の歴史の勉強会をお願いし、その後の暑気払い懇親会は女性会員の提案と協力により参加者全員で一杯やりながら食事・ゲーム・カラオケを大いに楽しみ盛り上がりしました。9月行事の府中近辺散策は台風情報を気にしながら中止にするかまたは続行するかで心配しましたが、結果的には台風は東海上に抜けて、当日は秋晴れの素晴らしい天気です。府中の町をめぐり、ここでもパスタ料理を堪能し、サントリ武蔵野工場で工場見学とビールの試飲、その後お決まりの2次会は秋津の駅前という楽しい一日となりました。添付の写真はビール工場での集合写真です。

10月末の総会後に「野老澤町造商店 三上 博史氏」

の講演を予定しており、先生の所沢の歴史講演については大いに期待しております。



わが会の設立主旨である「歴史を学び、会員の親睦を目的」に恥じない活動ができたと自負しております。来年もこの主旨に恥じないよう歴史の勉強及び親睦を図ることを目標としたいと思っております。

今年も21期生の新会員が4名参加され全員で25名となりました。来年度についても、今年の11月、12月の計画とともに進めており、当会の年次総会に説明を行う予定です。

会の設立主旨を忘れずに来年度もじっくり活動したいと思っております。

こんな事あんな事⑫

関東道歩き5000キロ



63歳の時「天国から関東を眺めたら、あの山も登った、あの道も歩いたと思い返して、楽しいだろうな」と考えた。元気なうちにまず山だ。歩きを証明できるように『関東百名山』（山と溪谷社刊）を選択した。4年で88座登った。残りの12座は単独行では危険と思い、グループ登山のチャンスを待ったので2年かかった。

百名山歩きと並行して『首都圏自然歩道』（愛称・関東ふれあいの道）歩きを始めた。関東ふれあいの道は、環境省の長距離自然歩道構想に基づき関東地方1都6県が整備している自然歩道。現在は栃木県茂木町から福島県白河市に至る134キロが追加されているが、総延長1655キロの時に完歩して首都圏自然歩道連絡協議会から「61人目の踏破者」の表彰（平成21年7月）を受けた。

《野老澤の歴史をたのしむ会》 池田 衛

ライフワークとするため、NHKの「自分史」通信講座を受けながら紀行文を書いた。関東百名山は『生きがいの山ある記』。首都圏自然歩道は『ぐるり1665キロ』。リタイア防止として、年賀状に前年度達成距離を報告した。当初の目標は、傘寿までに地球ひと廻りの4000キロ。傘寿で目標達成したので、もうひと踏ん張りで5000キロとした。

主な歩きは『歩・ほ・歩』西武沿線を歩く50コース、西武沿線魅力発見『探索さんぽ』や『のんびり散歩』そして『江戸ウォーキング』及び『関東むかし町歩き』（両著JTBパブリッシング刊）、各地のスリーデーマーチを歩いた。歩きの終盤は、完歩証を発行してくれる旅行会社による街道歩き。首都圏内の五街道、水戸街道、川越街道、青梅街道、五日市街道を歩いた。今年1月、赤坂から大山阿夫利神社頂上本社で、20年かけた「関東道歩き5000キロ」を達成した。

一寸庵閑話 『自主性』の高度化を

▼熊本、日田、福岡と九州を1週間ひとり旅。気ままにのんびり歩き、しゃべり、食べ、休む『自由』を満喫した旅でした。大好きな熊本とんこつラーメンを元祖の店でいただき、熊本城を2時間歩き満足し、天領日田の古い街並みが大いに気に入りました。温かなみゆき通りを行ったり来たり・・・ゆったり走る車に気持ちがゆるみます。



日田の古い街並み

▼地元の駅員、観光協会・公民館のおねえさま、食事処・土産店のおばちゃんなどとおしゃべりをして・・・外でぜんざいを食べたのは何年ぶりか。植田が黄金色

に実り、景色がちがいます。

▼21期生のグループ発表会の2日目の勝手な感想。ブラームスグループ。わずか30分でブラームスを表現するという難題。彼の音楽を紹介するなら、私なら歌曲をBGMでずっと流さずに、まず交響曲第一番の第4楽章を30秒聴いてもらいます。人生の紹介や詩の朗読などせずにバイオリン協奏曲も第3楽章のクライマックス部分も・・・また歌をうたうことはとても楽しいことなのに・・・。まちグループ。指導教官なしだったとか。かつて私たちもそれを求めて、企画委員長と対立。結局許されませんでした。指導教官なしで自主的にやりたいという希望がかなえられて良かったですね。市民大学のひとつの進歩と云えるでしょう。

▼私は、市民大学の大切な理念は『ずっと勉強をつづけること、自主的に(主体的に)』と教わりました。私にとっては価値ある原点と思っています。広場57号でマズローの欲求5段階説を紹介し、成長を望む者にとって最高の欲求段階は『自己実現であること』を述べました。したがって『自主性』の高度化が課題なのです。

(ケン・シェイクスピア)

藤田博司先生を悼む

「サークル傍聴席」の恩師

《傍聴席》阪口 義男



藤田博司先生

先生の著書「ジャーナリズムよ メディア批評の 15 年」（新聞通信調査会 2014. 10. 8 発行）を手に先生から教わったことを思い出している。

先生には市民大学の 14 期に「民主主義社会とメディアの役割」で“メディアリテラシー”を、また 15 期では「日本とアメリカ」をテーマに大統領選挙に見るアメリカの姿や日本外交・日米関係・日本の将来と云った物事の捉え方・考え方を教わった。私は既に頭の固いおっさんであったが先生の教えに大きく刺激を受けた。

14 期の 2 年次で藤田教室を共にした仲間が“サークル傍聴席”を立ち上げ、特別会員にお招きし、先生との交流は続いた。いつも穏やかに話され、人の話を礼儀正しく聴かれた。特にご自分と異なる意見を尊重される点は見事であった。

サークル傍聴席はブログを持っているが、プロ

グの書き込みは管理者による条件設定が可能で、例えば「管理者が気に入らない内容」はコメントとして載せずに消去することができる。

先生にこの書き込みに対する考えを聞いたことがあった。即座に「ブログには多様な意見が掲載されることがむしろ望ましいと考えますし、小生の意見に反対や批判の意見があれば、ぜひブログ上で表明してほしいと思っています。」「私の寄稿についてもいろいろな方がコメントを寄せてくれましたが、お互いに冷静に意見をたたかわせることができることこそ、傍聴席にふさわしいと思います」と。また「偏った一方的な意見であっても、どのような意見を持つかはあくまで個人の自由」と断言された。

その穏やかで、かつ論理の通った先生が「常にと云ってよいほどに「ジャーナリズムの原則」「報道の役割と責任」を熱く語っておられた。そのお姿が忘れられない。共にした酒の愉しく心地よかったことも忘れられない。

突然の訃報に接して

《傍聴席》中村 直子

突然の訃報に接し、一体 何が起こったかという思いで通夜のお手伝いに行ってきました。

そこには、「10 月 3 日、4 日」と記された、紅葉のきれいな山を背に元気な顔ををした先生の写真がありました。下山後の体調の急変で逝ってしまわれたということでした。

先生との出会いは、市民大学 14 期から 2 年制が変わるとき、社会科学ジャンルの一つを“日本の将来”とし「日本の教育」、「日本の経済」「国のカタチ」をそれぞれ 2 時間でお話いただくことに致しました。さて「国のカタチ」をテーマに講義していただくことにふさわしい方とは担当者で考えました。私たちに「国の方向性を情報として伝え、判断材料を提供するジャーナリズムからの視点、メディアの役割その実態を、さらに受け手への問題提起をいただけたら」と思いジャーナリストの藤田先生に行き着きました。『国家の品格』『美しい国へ』など書店に並んでいた時代です。「国のカタチ」～明日の日本とメディアの役割～から

- ・国際社会から尊敬される国、他国に脅威を与えず共存共栄を
- ・真面目に働くものが報いられる国柄

- ・問題は国の政策/多国間強調
- ・政治を監視する、国民が意思を明確に表明する/開かれた社会
- ・自由な議論が基本/メディアの役割

先生が提起された「国のカタチ」を今もう一度お考えいただきたく取り上げました。

さらに 2 年次「メディアと社会」の学びから「メディアを市民の手に」として受け手であるばかりでなく、市民の責任として市民運動の延長線上に市民の発信する情報・市民メディアの可能性を説かれ、その結果サークル傍聴席を立ち上げ、今に続いています。新聞に、雑誌に、変わらぬ立ち位置でものを言い続ける姿勢をお見せ下さいました。楽しいお仲間のように優しくご指導いただいてまいりました。

ご冥福をお祈り申し上げます。



グループワークのご指導（前列中央）

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)

11月28日(金) 定例会 13:30~16:30
「都市国家シンガポール」 中央公民館
12月は「定例会」と「忘年会」を予定
詳細は後報にて

公園を楽しむ会(渡部正俊 2921-3014)

11月27日(木) 平林寺散策
10時東久留米駅集合
12月18日(木) 定例会(含む懇親会) 時間、場所後日

地域の自然を考える会(広沢正己 2939-9181)

11月22日(土) 早稲田 自然薯掘り 9:30~14:00
11月25日(火) トトロ12号地管理作業 10:00~12:00
11月30日(日) 糍谷八幡湿地収穫祭(餅搗き) 8:00~
12月14日(日) 早稲田オオムラサキ調査 9:30~13:00

地球環境に学ぶ(塚本二郎 2942-3117)

11月18日(火) 定例会9:00~11:00 新所沢東公民館
・各自研究課題の発表他。
※サークル加入の参考にぜひお立ち寄り下さい。
12月16日(火) 定例会15:00~17:00 その後、忘年会

野老澤の歴史をたのしむ会(小倉洋一 2949-4695)

11月20日(木) 玉川上水を歩く
集合 所沢駅3番ホーム特急券売り場前 8時25分
12月4日(木) 定例会・忘年会
詳細は後日

懐かしの映画・鑑賞会(二上拓夫 080-1250-6151)

11月14日(金) 10:00~12:30 西新井町公民館
洋画「慕情」(55年) ジュニアファー・ジョーンズ
11月25日(火) 10:00~12:30 西新井町公民館
時代劇「新・平家物語」(55年) 市川雷蔵・久我美子

北欧の会(樋口俊夫 090-6483-7993)

第53回例会 11月29日(土) 13時20分~
持ち寄り発表会
場所 新所沢東公民館

歴史散策クラブ(大河原功 2943-2004)

11月7日(金) 日蓮上人の足跡を歩く(鎌倉史跡めぐり)
集合: 所沢駅2F改札内 8:10
11月11日(火) 全体集会 集合: 新所沢東公民館 9:30
12月13日(土) 総会&忘年会 集合: 新所沢東公民館 15:00

食を通して所沢を知る会(鷹田良彦 090-5550-8015)

12月2日(火) 定例会(次年度計画案検討&忘年会)

みんなで学ぼう 認知症(本多義博 090-3144-1438)

11月17日(月) 13:30~生涯学習推進センター 101教室
保健師による出前講座「認知症予防の為に生活習慣」
※第4月曜日が祝日の為、第3月曜日に開催
12月1日(月) ジブリ美術館見学予定 詳細は後日

葵の会(池田新八郎 2940-0711)

11月13日(木) 13:30~16:00 中央公民館3号室
古典講座「井原西鶴傑作選」第4回
テーマ:「平太郎伝」(世間胸算用)より
11月17日(月) 第7回秩父札所巡り(詳細は後報)

楽悠クラブ(甲田和巳 事前連絡は不要)

11月11日(火) 歌劇「リゴレット」DVD鑑賞
12月9日(火) ①総会 ②ドキュメンタリー映画「カラス・アッソルータ(究極のマリア・カラス)」DVD鑑賞
いずれも、(場)中央公民館#8・9 (時)13:15~16:30

地域の自然(加藤司則 2998-3922)

11月8日(土) 9:00~12:30 早稲田大学B地区
萌芽除伐、下草刈り、落葉掃きの準備
11月22日(土) 9:00~12:30 緑の森博物館
常緑樹除伐と搬出、八幡湿地ため池の協働作業

地域の祭り研究会(加藤敏恭 2923-5263)

11月13日(木) 小鹿野歌舞伎見学
※今後の活動は、当分休会いたします。

所沢の自然と農業(清水仁一 2944-8835)

11月13日(木) 定例会 13:00~新所沢公民館
12月10日~12日 景観市民活動クラブ活動展示会
市役所市民ホール
12月7日(日) 市民大学ファーム「秋の収穫祭」

ドラマティック・カンパニー(小坂英子 2995-1495)

11月15日(土)、12月6日(土)、20日(土) 10:00~12:00
12月20日例会後、忘年会
『ヘンリー六世』の後は『タイタス・アンドロニカス』
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)

11月17日(月) 定例会、14時~新所沢東公民館
「埼玉西部消防局」の出前講座です。平成25年4月にスタートした消防局の現状と課題を学びます。詳細は倶楽部のHP、傍聴席の定例会予定をご覧ください。

民話の会(仲山富夫 090-3902-0283)

11月13日(木) 民話「弘法の三つ井戸」読み合せ
11月15日(土) 沼田曜一作「昔ばなしの会」聴会
10時30分~ 航空記念公園「彩翔亭」
11月19日(水) 総会時「サークル紹介」参加

歴史を楽しむ野老会(居田治 2903-8400)

11月21日: 石神井城と三宝寺池を巡る
12月12日: 本郷・東京大学(文京区)周辺を巡る(計画中)
1月23日: 深川七福神と深川巡り(計画中)

所沢シニア世代地域デビュー支援の会(田口元也 090-9820-5668)

11月11日(火) 10:00~12:00 「定例会」
議題 今後の取り組みについて(イベント内容・出前講座のありかた ほか)
所沢市生涯学習推進センター1F・102号室
本会・イベントに関心のある方のご参加大歓迎です。



【私の健康法】

動と静

多胡 國男

40 歳後半定期健康診断の結果、医師から少しは運動を実施し血糖値を下げるように指導を受けたが、症状が出ないのの良いことに何もせず更に数年の時が流れた。55 歳の頃再び定期健康診断の結果が悪い方へ数値が上昇しているとの指摘があり「適度な運動と食生活の改善」を言い渡された。どうすればよいのか思案していた中、父親が生前しばしば口にしていた「親に迷惑・負担をかけても、子供には迷惑・負担をかけるな」の言葉をふと思い出し、自分なりに何を意味していたのかを考えた。結論は、①経済的な負担をかけるな、②手足まといになるな、突き詰めれば「心身ともに健康であれ」との意味ではなかったかと思い、健康維持のためには何を実践すべきかと考えた。何をすれば老化の傾斜を緩やかにすることが出来るか、新たな老化発現を防止し心身ともに充実した人生を全うすることが出来るか、熟慮の結果実行可能な私なりの健康法「動」と「静」を導き出した。

①「動」は身体的に無理せず日々実行可能と思われるジョギング、ウォーキング、トレーニングジムでの水泳・ストレッチ等々の中から結論としてウォーキング 1 日 10,000 歩を選択した。現職中は最寄りの駅と職場間、昼休みの活用等で 9 割方達成できたと思っている。定年後は航空公園内 1 周を実施している。②「静」はボケ防止と人との交流が可能と思われる陶芸、写真、面打ち等々のサークルへの参加の中から結論として面打ち同好会への参加を選択し実行した。定年後、職場の同好会から距離を置いたため新たな同好会を設立させた。現在は日々夜間静かに 1 人で、定例会は週 1 回のペースで世間話を交え楽しく実施している。

以上、2 点が私の健康法の「動」と「静」です。

《編集後記》

▼11 月 19 日「第 8 期定期総会」で以て第 7 期広報部の任期は終了、7 期「広場」の編集も今回で最後となり、12 月号より新編集部でスタートいたします。今期で広報担当理事、池田新八郎・岡田俊吾・八木雅子、編集委員、岡本詔一郎・小林典子の計 5 名が退任いたします。会員の皆様には、長い間編集協力有難うございました。

▼特に約 3 年 HP を担当、現在の HP の基礎を築き、定着させた岡田氏には感謝しています。HP を皆さんに見ていただける習慣化させたいと努力され、孤軍奮闘して毎週更新してきました。広場の郵送、印刷に汗を流された八木雅子さん、文才豊かでいくつもの記事を書いていただいた小林典子さん、多角的な視点から奇抜な企画をいただいた岡本詔一郎氏と良きスタッフに恵まれ、楽しい編集部だったと思います。「立つ鳥跡を濁さず」引き継ぎはきっちりやるつもりです。

あかねさす空に黒富士十三夜
村背負う法被姿や秋まつり
積丹の藍より青き秋の海
声明の散華を享けし九月かな
すれちがふ気配のありて金木犀
生きるとは免疫力や弁慶草
見初めらる十八歳の秋祭
破るのは子供の仕事障子貼る
大松明目の玉燃ゆる秋祭
踊り手の掛け声揃ふ秋まつり

鈴木 征子
白神 恵子
高梨 千代
高橋三加子
高光 泉
利根川 啓
中嶋 弘子
中村 直子
橋本 佑子
平栗 彰子

武甲山据ゑて棚田の稲架襖
野仏の眼鼻失せをり彼岸花
今以て悔いてる恋や秋祭
秋澄むや小さき馬頭碑苔の色
軒売りに地産野菜や秋まつり
芒野の奥にあまたの分かれ道
焼きそば屋サンバに背向け秋祭
蛇笏忌のますほのすすきそなえけり
流鏑馬の木馬曳き出す秋祭

荒幡千鶴子
飯泉 陽子
井出 昇
海老澤愛之助
粕谷のぼる
河瀬 俊彦
小林 貞夫
小林 典子
佐藤 八郎



むさし野俳句会（二十六年一〇月）作品抄



▼HPについては岡田さんにも側面的に協力いただきますが、今後のHPの管理、運営、原稿の依頼、収集がスムーズに引き継ぎが出来るかちょっと心配しています。広場、HPの編集は日々拘束され、地道な努力が必要です。8期新体制でも広報部の組織作り、ご支援よろしくお願いたします。

▼広場は倶楽部の機関誌として、HPは所沢のメディアとしてさらなる広がりが出来ますことを念願しています。

（池田）

【表紙】市民大学ファーム

市民大学を修了した人たちを中心に野菜作りに挑戦しようと 10 数名が 4 月に参集し、市民大学ファームが発足。手作業での畝作り、緻密な給水、無農薬、虫退治、草刈り、そして猛暑も水遣りで乗り切りやっとの思いで所沢名産里芋が収穫できました。