

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

2015 年 1 月号 (第 79 号)

発行責任者 鳶田 良彦

**謹
賀
新
年**

木目込み人形「未」/並木 啓子

新年に思うこと

会長 鳶田 良彦

「明けましておめでとうございます。」 何の意識もせず誰かが交わす新年のあいさつです。

年が改まるというだけで、「おめでとう」という感謝の言葉をおめでたいこととして慣習として言っている。ここに物理的なことでなく精神的なこととしてお互い祝福しあう、古くからの互助の精神があるように思える。

私は団塊世代の生まれで、高度成長期の波に乗り、これまで一生懸命働いてきた。いまなんとなく生活をしている。そしてちょっと行き詰った感じも持っている。これは私だけでなく今の倶楽部員の方々も同様ではないかと思う。

“三種の神器”とか“3C”などとメディアの言葉に躍らされながらもそれらを手に入れることにより確実に生活の内容と質は上がってきた。今では、新たに商品を買いたいという意欲もなく、ものは買い替えだけで十分である。

このような状況の中で、いま求められているのは

「心の満足感」ではないでしょうか。

ところざわ倶楽部は、「心の満足感」に応えてくれる。薄井前会長は、“くらぶ”の目的を「生涯学習理念のもと、豊かな市民社会の実現をめざし、地域に貢献する」と会則を変更した。どの程度、何を行うなら「地域貢献になる」と難しく、ハードルを高くして悩まない。日々のサークル活動を楽しむ中で「ほんのちょっと地域貢献が出来れば最高！」と考えてみてはいかがでしょうか。それが「心の満足感」に繋がっていきます。

「きょういく」「きょうよう」が高齢者に必要と新聞のコラム記事があった。なにも「教育」「教養」が必要でなく、「今日行くところ」「今日用事がある」ということが重要だと。

ところざわ倶楽部、サークル活動を徹底的に活用してみませんか。ここには、皆様に満足させる何かがあります。

皆さまにとり、この1年が健康で素晴らしい年でありますように！

「シニア世代の課題と役割」について学んでみませんか！

ところざわ倶楽部・8期の第1回事業として、サークル説明会、新春公開講演会を開催致します。市民大学を修了された方、ならびに一般の方、お友だち等お誘い合わせの上ご参加下さい。

日時：平成27年 1月30日(金)

—入場無料—

場所：所沢市民文化センターミューズ キューブホール(小ホール)

所沢市並木1-9-1 航空公園駅東口 徒歩10分

第1部：サークル説明会 午後1時30分～2時(午後1時受付開始)

第2部：新春公開講演会 午後2時～午後4時



演題：「どうする！所沢 ～シニア世代の課題と役割～」

講師：廣瀬克哉氏(法政大学法学部教授 専攻は行政学)

主催：ところざわ倶楽部

第1部 サークル説明会

ところざわ倶楽部には現在20サークルがあり、市民大学での学びを活かして多くの皆さんが地域活動、文化活動など幅広いジャンルで活動しております。本説明会では、新サークル(活きいきシニア福祉の会)と各サークルの活動内容を説明します。

第2部 新春公開講演会

地方自治「どうする！所沢 ～シニア世代の課題と役割～」

国から地方への分権改革が1990年代以降、政権交代をはさんで徐々に進んできているが、行政学が専門の法政大学教授の廣瀬克哉氏は、地方自治が大きな曲がり角に差し掛かっている現状認識を持ちつつも、「制度を変えれば解決する」かのような上滑り気味の議論に「危うさを感じる」と警鐘を鳴らしている。(毎日フォーラムより)

【お問い合わせ】 ところざわ倶楽部 事業部 二上(04-2998-1958)

12月度理事会報告

総務部長 稲村 洋二

12月8日、8期第1回理事会が開催され、寫田会長、新任3部長の挨拶に続いて議事に入りました。議事内容は以下の通りです。

(1) 総務部案件

- ① 理事の自己紹介と理事名簿の確認
- ② 総会資料と会費振込用紙の欠席者への送付手順について説明

(2) 事業部案件

- ① 8期事業部運営方針
- ② 1月30日開催予定のサークル説明会・

公開講座について説明

(3) 広報部案件

- ① 8期広報部運営方針
- ② 「広場」1月号の内容について説明

(4) 次回理事会開催日は1月13日(火)に決定されました。

健康寿命について考える



最近、小学校の同窓会などに出席すると、話題の多くは健康のこと、病気のことが多く、仕事柄、健康相談の集いのような様相になることもあります。

かつては、消化器外科で腕を奮い、神の手と崇められた(自分だけの妄想か)時代もありましたが、現在老人医療に携わり、自分自身もその年代となり、考えさせられることも多々あります。

年を取ってくれば、体に不都合なことが出てくるのは当然なことであり、医者は何とか病名をつけたがるものです。昔から自分の年齢を、10で割っただけの病気が混在しているとよく言われています。すなわち、70歳であれば7つの疾患。高血圧症、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症(いわゆる痛風)、腰痛、膝関節痛、白内障など年齢とともに増加する病気を挙げればきりがありません。

最近では、病名があまりにも多くなったためか、いくつかの疾患をまとめて「生活習慣病」とか「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」とか云うこともあります。

私の患者さんで100歳を越えているものの、ご自分で病院の近くの老人ホームから、バギー車を押して外来に來られる女性がいます。来ると必ずおっしゃることは、「先生、長生きするような薬は出さないで…」長生きできる薬があれば、これはノーベル賞ものです。「〇〇さん、長生きできるかどうかは、その人の持っている寿命が決めることで、足のむくみや、胃のむかつきを抑える薬しか出していませんよ。」というのが精一杯です。

かと思うと、息子さんに連れられ初めて外来を訪れたお年寄り、息子さんの話では、これまで遠方に一人で住んでいたが年齢を考え、当地に呼び寄せたものの、いままでにかかっていた何人かの先生から薬が出ていて、全部合わせると20種類以上になる。何とかならないかとのご相談でした。病状から見て確かに必要な薬もありますが、整理できるものがあるか、血液検査などした上で、1/3に減らせることができました。患者さんの訴えで、その都度薬が増えていきますが、一度処方した薬を中止するのは、皆さんが思っているほど簡単なことではありません。中には、薬をもらえないと不平を言う患者さん

所沢ロイヤル病院院長 大久保 清一郎

もおります。「年のせいですよ。」というのも禁句です。せっかく病院に来て、検査まで受け、そのあけく老化現象といわれても納得いかないのはもっともです。十分な時間をかけ、説明すればよいのですが、患者さんの数が多く、一人ひとりに説明する時間がありません。そのため、ついつい薬を出し、時間を省くと言ってしまうのでしょうか。

このような悪循環を断ち切るためには、患者サイドも病気についての知識を持つべきです。いまでは、インターネットで検索すればほとんどの疾患について詳細な記述があります。中には専門的でよくわからないこともあると思いますので、それは専門家の医師に聞けばいいことです。

ところで、所沢における高齢化率の上昇は全国平均を上回るスピードで進んでいます。所沢市の推計では、平成27年度の高齢化率は24.7%にもなります。

ここで問題になるのは、自分の身の回りのことはある程度自分でできるという「健康寿命」です。ちなみに平成25年度全国の平均寿命は、男性で80.21才、女性で86.61才です。健康寿命はそれぞれ71.19才、74.21才と10年もの開きがあります。この開きをどのように縮めていくかが、これからの課題になるのではないのでしょうか。

これまで培ってきたスキルを地域に還元するなどの方策を立て、介護を受けずにすむよう体力、気力の充実を図るべきです。それでも介護が必要になる時が必ず来ます。その時は元気な年寄りが、少しでも力を貸すような「老々介護」のシステム作りをすべきだと思います。

これからの少子高齢化に向かい、若い年代の負担を少しでも減らすためにも、老人パワーに期待します。



倶楽部公開講演会でご講演をいただきました！

サークル活動報告

所沢の自然を蘇えらせよう！

《地域の自然を考える会》 矢嶋 順一

私達のサークルは、所沢市民大学 14 期、16 期で「地域の自然」を学んだ 15 名で構成しています。活動のメインは、トトロの森 12 号地（約 5000 m²）の一部の平地林の管理作業です。

この 12 号地は、北中の森の一角にあり、かつて大規模な墓地造成計画があった場所で、公益財団法人トトロのふるさと基金が平成 10 年にナショナルトラストで取得しましたが、その後管理が行われていませんでした。財団から、他のボランティアグループと共に管理作業実施の打診があり、これをお受けし実施しているものです。

作業は、常緑樹の伐採、株立ち整理、下層植生の刈り払い、落葉掃きなどで、トトロ財団のご指導のもとに毎月 1 回実施しています。鬱蒼としていた林は日も差し込むようになって明るくなり、何種類かの希少な花も見られるようになりました。

このトトロの森のほか、糞谷八幡湿地の保全作業や収穫祭、早稲田大学のワボック活動等にも随時参加しています。

また、昨年から、新たに柳瀬川の水質調査を実施することになりました。この調査は「身近な川の全国一斉調査」として毎年 6 月初旬に行われるもので、私達のサークルは、柳瀬川の最上流部大鐘橋から下流二柳橋間の 5 定点の水質等の調査を実施しました。採水してきた水の測定は、昔習った化学実験を思い出しながら、学生さん等のご協力でなんとか終わらせることが出来ました。



私達のサークルのメンバーは少人数で、ささやかな活動ですが、少しでも所沢の自然を守るためのお役に立てばと思っています。

サークル活動報告

地球温暖化対策を考える

《地球環境に学ぶ》 塚本 二郎

私達のサークルは平成 19 年、市民大学 14 期修了者 12 人で結成し 8 年目を迎えました。現在は 14 期～20 期の 11 人（写真は 2 人欠席）の少人数サークルです。21 期の修了生で環境問題に興味をお持ちの方、ぜひ私達の定例会を覗いてみてください。



定例会は毎月 1 回第 3 火曜日に新所沢東公民館で 9 時～11 時に実施しています。活動の内容は、地球温暖化に関することが主で、最近 IPCC の第 5 次評価報告が出て関心と呼んでいることから、その概要をご紹介します。

IPCC の報告主旨

- ・地球は本当に温暖化しているか

この約 130 年（1880～2013）の間に世界の平均気

温は 0.85℃上昇した。特に最近 30 年の上昇率は激しくなっている。また 10 万年単位の間氷期説ではとても説明がつかない。

- ・温暖化の原因は何か

温室効果ガス（主に二酸化炭素：CO₂）の排出量の増加で宇宙空間へ放出するエネルギーが、抑えられる。また、この量は累積されていく。

- ・将来はどの位温暖化するか

現状の対策では今世紀末には 4.8℃上昇し危機的状況になる。今、世界的合意事項として 2℃上昇で抑えようとしている。この数値も厳しく 2－0.85＝1.15℃しか余裕がない。

- ・温暖化対策には 緩和策（温室効果ガスの減少）と適応策（温暖化の影響少へ）がある。

＜緩和策＞・化石燃料の使用量を減らす・省エネ・自然エネルギーの推進・持続可能な生活スタイルへの転換・バイオ燃料の拡大・CO₂ 地下貯留等

＜適応策＞農業－高温障害対策等、防災－ゲリラ豪雨対策等、水資源－ダム の運用改善等、健康－熱中症対策、媒介動物の調査等

「広場」「HP」アンケート調査報告

平成 26 年 11 月 19 日集計 広報部 池田 新八郎

広報部は広報紙「広場」を毎月発刊、ホームページ（HP）を毎週更新、二つのメディアを通して、会員の皆様にとところざわ倶楽部の事業、活動を伝達しております。編集部は、会員の皆さんが

どのくらい読み、見ているのか大変関心のあるところでした。今回第 8 期総会案内の葉書で、会員の皆さんの広場、HP に関する調査をさせていただきましたので、ご報告いたします。

回答数 217 名 第 8 期総会案内アンケートより

	よく見る	時々見る	見ない	無回答
月刊誌 広場	147 名 (68%)	62 名 (29%)	3 名 (1%)	5 名 (2%)
ホームページ	79 名 (36%)	96 名 (44%)	33 名 (15%)	9 名 (4%)

広報部では「広場」「HP」編集に当たり、どのような企画が良いのか、マンネリ化していないか頭を痛めてきましたが、今回の調査で会員の皆様の動向が見えてきました。広場は、第 7 期郵送者が約 70 名で、メール配信が約 200 名でした。今回の集計では「よく見る」、「時々見る」合わせて 97%の方にお読みいただいていることが分かりほっとしています。また、メール配信についても以前は広場が届かない、添付原稿が開かないというような苦情がありましたが、最近はほとんどなくなりました。連絡責任者のご協力もあり、紙面、伝達方法とも定着して

きたものと思われます。

HPについては、「よく見る」が 36%と予想より少ないですが、「時々見る」と合わせて 80%の方に見ていただいています。パソコンを使わない方もいますので、全体的にはよく見ていただけていると思いました。

今回の調査で「広場」「HP」とも多くの方にご支持いただいていますので、第 8 期広報部はスタートしたばかりですが、自信をもって、さらに新しい企画、面白い記事作りに努力していきますので、ご協力よろしくお願い致します。

第 8 期広報部 新編集委員紹介

広報部副部長 佐藤 滋

広報強化のため、広報部では新たな体制で「広場」の発行並びに「ホームページ」運営を進めていきます。

「広場」は仲山編集長のもと、紙面作りレイアウトは主として鴨田、郵送業務は新井、他の委員は紙面編成案の検討・記事執筆及び校正、印刷を担当します。また、「ホームページ」は佐藤が担当します。役割分担は以下のようです。協力をよろしくお願いします！

仲山 富夫（編集長）
 佐藤 滋（副部長、HP 担当）
 島川 謙二（記事執筆及び校正）
 長岡 慶一（記事執筆及び校正）
 鴨田 孝司（PC 編集担当）
 広沢 正巳（記事執筆及び校正）
 当麻 実（記事執筆及び校正）
 田口 元也（記事執筆及び校正）
 新井 智子（記事執筆及び校正）
 池田 新八郎（全般）

なお、第 7 期まで編集委員でご尽力をいただいた岡田俊吾氏と小林典子氏、八木雅子氏は今後も折に触れ、お力を貸していただきます。

広場の印刷と発送作業



【作品募集】皆様の思いを綴ったエッセイや、自慢の写真作品などを、私たちの「広場」と、「ホームページ」にご投稿下さい。お待ちしております。

こんな事あんな事⑭

緑いっぱいの所沢が好き

薄井 文子

▼上州名物「かかあ天下と空っ風」は良く知られています。大陸からの寒波は谷川連峰に遮られ新潟に大雪を降らせ、乾いた風は赤城山を一気に吹き降りてきて骨の髄まで凍えさせます。

この風に吹かれる群馬の女性の肌は日本で一番カサカサだとか。化粧品会社の調査結果です。

また「かかあ天下」は、実際は、「日本一の働き者」ということです。

前橋は古くは生糸の生産が盛んでした。農業の傍ら蚕を育てる農家が多く、日に何度も桑の葉を取っては与えます。蚕が一斉に桑の葉を食べる音は、ざあざあ大雨が降っているように聞こえます。繭を作り終えるまで妻も一緒に寝ずにその世話をします。繭から糸にする過程は女性の仕事です。収入は農業より多く大金を稼ぎます。富を手にする女は強いのです。

▼所沢に引っ越して間もなく 10 年です。会長を務めた 2 年間は倶楽部の仕事にのめり込みました。ほぼ毎日夜の 3 時間ほどはパソコンに向かいました。

その一方で、今までになく充実して、やりがいも体一杯感じました。特に印象深いことでは、横浜の「理化学研究所」の長谷川由紀先生に「iPS 細胞と

は」の講演をいただいたことです。

飛び込みで依頼して交渉、そして開催に至る経過はドキドキでしたが未知の世界を行く興奮もありました。



ーカルチャーパーク応援隊 10 月活動の参加者ー

▼市民大学 16 期の「都市の環境」で環境資産としての所沢航空公園をテーマに選び、18 期の修了生と「カルチャーパーク応援隊」を作りました。

公園計画の見守りと月に 1 度公園のゴミ拾いをしています。所沢は公園の緑、雑木林、家庭の花壇、街路樹の根元、そして東所沢の武蔵野線の線路沿いの道路脇にも花が植えられ、四季折々、花と緑に溢れています。そんな所沢が私は大好きです。

一寸庵閑話 すべての原点としての『にんげん』

▼久し振りに好きな立川談志の人情噺「芝浜」の名演を 1 時間観賞しました。いつのまにかウルルンしている自分を発見し、改めて談志の技を知った次第です。談志は、自らを家元と称し、弟子の立川志の輔、志らく、談春を当世人気トップクラスの落語家に育てました。「笑点」という人気番組を作ったのも談志です。「落語とは人間の業の肯定である」と云い、戒名を「立川雲黒斎家元勝手居士」と自分でつけています。

▼サークル・野老澤の歴史をたのしむ会では、「秩父事件の足跡」を福祉バスで巡る会を 12 月 18 日に開催しました。地元の郷土史家がわかりやすく丁寧に説明してくれました。秩父事件を描いた映画「草の乱」も観賞しました。

秩父事件は明治 17 年（1884 年）に起こった農民による負債減免闘争で、自由民権運動の側面もあります。甲山公園の端に秩父事件の記念碑があり、農民

3000 人が集結した棕神社にも記念碑がひっそりとありました。

ところざわ倶楽部で一昨年行った秩父龍勢祭りを懐かしく思い出しました。

▼国民は民度に応じた政治家を選ぶといわれます。総選挙の投票率 52%、自民党への投票率 48%、つまり有権者の 4 分の 1 が安倍首相を支持したのです。日本テレビキャスターを無視して喋る安倍首相の映像を見て、『誠実さに欠ける人間』と改めて感じました。

▼お正月は、手作りのカズノコ、エビ、煮豆などをつまみながら「メ張鶴」をグビグビと・・・。「すべての原点が『にんげん』であることに想いを致すことにしましょうか・・・。(＃.＃)

(ケン・シェイクスピア)

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)

1月21日(水) 定例会 13:30～16:30 中央公民館
 討論会「中国と仲良くなるには？」を予定
 2月25日(水) 定例会 13:30～16:30 中央公民館
 詳細は後報にて

傍聴席(高垣輝雄 2926-7164)

1月19日(月) 定例会、14時～ 新所沢東公民館
 市の「財務部収税課・収納対策室」の出前講座です。
 市税は財政の根幹ですが、納税率は低く不納欠損は多額
 です。詳細は倶楽部のHPをご覧ください。

地域の自然を考える会(広沢正己 2939-9181)

1月17日(土) 早稲田湿地 ヨシ刈り 9:30～13:00
 1月25日(日) 糎谷八幡湿地 くず掃き 8:00～
 1月27日(火) 定例会・新年会 時間・会場未定
 2月24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)

1月20日(火) 定例会 9:00～11:00 新所沢東公民館
 各自研究課題発表、地球環境に関する情報の提供による話し
 合いから年度計画を考える。・・・傍聴歓迎します
 2月17日(火) 定例会 9:00～11:00 予定

楽悠クラブ(甲田和巳 事前連絡は不要)

1月19日(月) ①喜歌劇「こうもり」DVD鑑賞 ②新年会
 2月10日(火) 歌劇「ホフマン物語」DVD鑑賞
 いずれも、(場)中央公民館#8・9 (時)13:15～16:30
 2月7日(土) 東京芸術劇場コンサート 14:00(開演)

歴史散策クラブ(大河原功 2943-2004)

1月10日(土) 新春の皇居周辺を歩く
 集合：所沢駅2階改札内 10:00
 2月16日(月) 鳩山町JAXAほか工場見学(福祉バス)
 集合：詳細は別途お知らせします。

北欧の会(樋口俊夫 090-6483-7993)

第54回例会 1月24日(土) 13時20分～
 今年度活動計画ほか 新所沢東公民館
 第55回例会 2月21日(土) 2月28日(土)13時30分～
 聖心女子学院生涯学習センター公開講座に参加

地域の自然(加藤司則 2998-3922)

1月10日(土) 9:00～12:30 早稲田大学B地区
 落葉掃き体験(イベント開催)
 1月24日(土) 9:00～12:30 緑の森博物館
 落葉掃き、毎木調査、

公園を楽しむ会(渡部正俊 2921-3014)

1月22日(木)：「湯島天神近辺散策と旧岩崎邸」
 8時45分所沢駅集合
 2月21日(土)：大国魂神社と府中競馬場

ドラマティック・カンパニー(伊藤孝子 090-3402-2962)

1月10日(土)、24日(土)、2月7日(土)、21日(土)
 いずれも10:00～12:00 1月10日例会後、新年会
 『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(1月10日は新所沢公民館)
 ＊シェイクスピアを楽しく深く学べます。見学大歓迎

葵の会(池田新八郎 2940-0711)

1月15日(木) 13:00～15:00 中央公民館
 古典講座「徒然草を読む」第1回「そのありのままの声
 を聞く」講師：小川達雄先生
 総会&新年会 15:30～徳寿庵(詳細は後報)

所沢の自然と農業(清水仁一 2944-8835)

1月15日(木) 三芳町 伊東農園落ち葉掃き準備
 +オイモカフェでお茶+食の駅見学
 1月17日(土) 陽子ファーム落ち葉掃き(予備日)
 2月12日(木) サークル定例会 13:00～新所沢公民館

野老澤の歴史をたのしむ会(小倉洋一 2949-4695)

1月15日(木) 9時30分～13時00 中央公民館
 ところざわ名産(里芋だんご)&赤飯作り
 1月22日(木) 13時～ 中央公民館 航空公園の変遷
 2月5日(木)13時30～中央公民館 20期21期GW発表

歴史を楽しむ野老会(居田治 2903-8400)

1月23日：深川七福神と深川巡り
 2月20日：荻野吟子記念館と聖天山をバスでめぐる
 3月20日：所沢市内を散策する(1)

懐かしの映画・鑑賞会(二上拓夫 080-1250-6151)

1月20日(火) 10:00～12:30 西新井町公民館
 邦画「男はつらいよ」～相合い傘～15作目
 寅次郎が本当に好きなリリーとの再会
 2月10日(火) 10:00～12:30 「黄色いリボン」

民話の会(仲山富夫 090-3902-0283)

2月20日(金) 中央公民館
 所沢の民話を語る会
 3月20日(金) 中央公民館
 所沢の民話を語る会

食を通して所沢を知る会(岡部まさ子 2928-1868)

2月10日(火) 秩父「食」探索～蔵元めぐり他
 3月3日(火) 定例会 10:00～12:00 ふらっと

みんなで学ぼう認知症(本多義博 090-3144-1438)

1月26日(月) 新年会 ところ荘にて 1:00PM～
 2月16日(月) 鳩山町JAXAほか工場見学(福祉バス)
 ※歴史散策クラブと共同開催
 3月23日(月) 歯科衛生士(保健センター)講義

所沢シニア世代地域デビュー支援の会(田口元也 090-9820-5668)

1月20日(火) 定例会 10:00～12:00
 2月10日(火) 定例会 10:00～12:00
 生涯学習推進センター102号室

活きいきシニア福祉の会(佐藤重松 090-5412-5760)

“産声”を上げたばかりのサークルです。シニア世代の果た
 すべき役割を大いに検討し、自助・互助・共助の“輪”を！
 ①1月15日(木)臨時13時～15時学習センター102号室
 ②1月28日(水)定例10時～12時学習センター



【私の健康法】 “身体と心のバランスと行動” 清水 仁一

古希を迎えて早半年、日本人男性の健康寿命の平均値を突破し、何となく責任を果たした様な気がしています。自分としては、特に人に紹介出来る様な「健康法」なるものは持ち合わせてはいませんが、リタイヤしてから予防接種以外は病院通いも無く、薬を飲んだ事もないので健康的な生活を送ってきたのだと思っています▼企業戦士として仕事一本だったのでリタイヤした時に、65歳までには「外の生甲斐」と「内(家)の生甲斐」を持つことを目的として「色々なことに挑戦」して来たことが健康づくりにも繋がったのだと思います。具体的には、①10年来、週2日以上は、ヨガ、筋トレ、有酸素運動等で身体を動かしている。②所沢市民大学修了後も、明治薬科大の市民大学講座、保健センターの優しい健康食教室、水墨画教室など、興味があることに挑戦し続けている。③四季折々の花・風景を求めて出歩き、良い空気を吸い、写真を撮りアルバム作りをしている。④車の運転、パソコン、天声人語書き取り等、多少でも脳を働かせることを毎日やっている。(食後の後片付けも役割として毎食やっている!)▼これらの事は計画的にやって来た訳ではないが、結果的に日常生活が「身体と心のバランスがとれた行動」に繋がっており、スケジュール的にも「ややきつい」程度の為、長続きしているのだと思います▼先月、三芳町の総合体力測定で体力年齢53歳と判定され、若者に祝福されてガッツポーズが出ましたが、既に始まっている加齢からは逃げ切れません!今まで以上に、一日一日を楽しく過ごしていきたいと思っています▼最後に健康の源である食事を、毎日三食作ってくれる妻に感謝!



年輪の模様さまさま年木積む
冬至の湯腕くびれし嬰兒と
冬温し故郷の山よく見えて
きらめける銀杏黄葉や雨上がり
ど忘れの名前がひよいと冬至風呂
ブラジルへ発つ友と見る聖樹かな
短日や下校チャイムに雨戸繰る
村あげて子らに芋焼く行事かな
短日や砂場に残る三輪車
冬落暉雑木林のがらんどろ

鈴木 征子
高梨 千代
高橋 三加子
利根川 啓一
高光 泉
中嶋 弘子
中村 直子
橋本 佑子
平栗 彰子
荒幡 千鶴子

水中の小さな吐息寒しじみ
母ひとり約(つま)しく暮す冬至粥
冬落暉幾重にも染まりけり
悴みて達磨の如き野生猿
降り初めし雨に落葉の匂ひかな
一陽来復はずれ馬券を火の中に
孫病みぬこんなに青い冬の空
病むといふ友の名ありし菊花展
校庭のはや静かなり日の短か

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
白神 恵子



むさし野俳句会(二十六年十二月) 作品抄



《編集後記》

▼明けましておめでとうございます。

本年もよろしくおねがいいたします

我々第8期編集会も「広場」「HP」の編集にフレッシュな気持ちで臨む所存です。

各サークルの広報委員をお願い致しましたが、情報提供、原稿協力を宜しくお願い致します。面白いページを協力しあって作っていきましょう。

▼今月号の表紙の写真は、今年の干支である「未」の木目込み人形を掲載いたしました。お作りになったのは「葵の会」会員の並木啓子さんです。「木目込人形とは、木彫りの人形に刻み目をつけ、そこに金欄などの裂(きれ)の端をはさみ込んで衣装としたもの」だそうです。なんとも可愛らしいですね。

江戸時代、京都の賀茂神社の雑掌が創製したのが始ま

りだそうです。

▼「幸福感は伝播する」米ハーバード大学医学部のクリスタキス教授らの洞察だそうだ。約5000人を対象に三十数年間、調査した結果を分析したものである(共著『つながりー社会的ネットワークの驚くべき力』鬼澤 忍訳、講談社)それによると、ある人が幸せを感じると、友人だけでなく、友人の友人、そのまた友人まで幸せを感じる確立が上がるという。感情や心は人間関係を通じて広がっていくことが、科学的に立証された事例である。

私も、協力しあって幸福感を持てるような、時間を過ごしたいと思います。(記 仲山富夫)