

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 2 月号 (第 80 号)

発行責任者 巖田 良彦



所沢市北野南 紅梅

3 月講演会案内

事業部長 二上拓夫

平成 27 年 3 月 25 日 (水) ところざわ倶楽部「一般公開講座」

場所：新所沢公民館ホール

開場：13 時 30 分 講演：14 時 00 分 ~ 16 時 00 分

テーマ：(仮称)『江戸庶民の笑いと文学』

庶民の文化の一面として、滑稽・笑いというものがあります。主として江戸時代の文学作品に表れた、その様々な笑い・滑稽とそうした滑稽文学について考えます。

講師：中山 尚夫 (東洋大学 文学部教授)

講師からのメッセージ

江戸名所散歩が面白いと感じています。

旧東海道・旧伊勢街道は歩きました。現在、旧中仙道に挑戦中。スポーツが好きです。積極性と継続性が大切、そして謙虚であってください。

第 4 回文化祭参加者大募集

本年もところざわ倶楽部最大の行事「第 4 回ところざわ倶楽部文化祭」を開催致します。奮ってご参加ください。



開催月 平成 27 年 5 月 (日程は後日ご連絡)

昨年同様、演芸部門・展示部門同時開催

演芸部門：音楽・舞台劇・舞踊・民謡他

展示部門：写真・絵画・陶芸・書道・手芸他

担当：事業部



サークル説明会 & 講演会報告

事業部 田村 健一郎

平成 27 年 1 月 30 日（金）所沢市民文化センター ミュージック キューブホール（小ホール）において、ところざわ倶楽部 8 期の第 1 回事業「サークル説明会・公開講演会」が、朝からの雪にも拘わらず、一般の方を含め約 140 名の参加のもとに実施された。

第 1 部サークル説明会：

先ず 嶋田会長が、既存の 19 サークルの活動目的・活動内容についてパワーポイントを使って説明後、「何時でもあなたの友達がいる、ところざわ倶楽部のサークルに入会し、あなたの居場所として活動しましょう！」と参加を呼びかけた。続いて今回新たに立ち上げたサークル「活きいきシニア福祉の会」の佐藤代表から設立経緯・活動目的と内容の説明がなされ、メンバーの杉本氏から「あなたの老後は誰が看取りますか」というメッセージが紹介され会場から共感の拍手が贈られた。

第 2 部公開講演会：

「どうする！所沢！！シニア世代の課題と役割」という演題で講演された。講師の廣瀬克哉先生は、法政大学法学部教授、専攻は行政学です。2002 年から所沢市在住で、市民大学各期の講義を担当され、所沢市の行政に協力等所沢市を熟知されている。講演の内容は、以下のように所沢のシニア層にとって貴重な警鐘・提言であった。

1. 所沢市は若い成長都市から成熟都市へ：

人口は 2013 年頃の水準で頭打ち、総合計画 37 万人構想は（おそらく）実現しないだろう。（経常一般財源）－（経常経費）＝僅かで財政



豊か？

「消滅自治体」は免れたが、無対策（政策）の場合の相対比であり、尻目に見ていてよいだろうか？

2. ベッドタウンの問題点：

現役時代に地元とのつながりが薄い。地域内でのパブリックな役割がほとんどない。

3. 何人で何人を支えるか？：

70 歳代まで大半の人が元気な日本のシニア層。70 歳代までは支える側、80 歳代は支えられる側と考えれば希望がある。

4. 元気なシニア世代の役割：

現役時代の多様なキャリアを地域に持ち帰る、人財としてのシニア層の割が大きい。

5. 地域デビューの場が足りない：所沢にあっても不思議でない「イギリスの田舎のパブ」。「大人の部活」としての、「ところざわ倶楽部」に期待！！

1 月度理事会報告

総務部長 稲村 洋二

1 月 13 日、第 2 回理事会が開催され、下記案件について討議しました。議事内容は以下の通りです。

(1) 総務部案件

- ① 「活きいきシニア福祉の会」は、新サークルとして、理事会で承認された。
- ② ところざわ倶楽部会員への満足度調査を実施することになり、嶋田会長から趣旨説明を行なった。また、アンケートは各サークル単位で行い、集計し、3 月度の理事会までに提出することとした。集計結果につきましては、4 月度の理事会にて報告することを決めた。
- ③ 会員資格については、現行の細則第 4 条 4 項を変更しないこととした。
- ④ サークル会員名簿の更新を依頼した。
- ⑤ サークル訪問のスケジュールの打ち合わせ

を行なった。

(2) 事業部案件

- ① 1 月 30 日開催の「サークル説明会・講演会」の段取りの説明を行なった。
- ② 3 月講演会の進捗状況を説明した。
- ③ 5 月開催文化祭実行委員会の設立準備について説明を行なった。

(3) 広報部案件

- ① 広報紙「広場」1 月号の内容、2 月号の構成案の説明を行なった。
- ② プロジェクターの購入要請を行い、理事会で購入を承認した。
- ③ HP の活動報告及び投稿状況について、説明があった。

新サークル紹介

「活きいきシニア福祉の会」発進！

「高齢期を心身の健康と意義ある社会参加を求めて」

佐藤 重松



“活きいきシニア福祉の会”は、市民大学 21 期 2 年次福祉グループで「高齢者福祉」をテーマに学習し、①高齢者福祉が法や条例に基づいて、どう施行されているのか、その変遷を調べ、②現状の施設（特養・老健）を見学・聞き取り調査を行い、更には③高齢者の基本属性をはじめ、日常の生活意識・老後人生の生きがいについて（生涯学習や趣味のサークル活動・地域の活動）・介護保険制度に対する認識と評価・ひとり暮らしとなった時、或いは要介護者となった時＜自宅に家族と共に暮らしたいと願っている人＞・＜家族に負担をかけないように施設に入りたいと考えている人＞二者択一せざるを得ない現実が鋭く突き刺さります。これらを反映した 40 項目の多岐にわたるアン

ケート調査を行いました。

2 年次の学習で学んだことを、継続・実践しよう！

超高齢社会の主人公として、先ず①自分自身の心身の健康寿命の延伸に努め（自助努力）②元気な高齢者は地域やボランティアなどで、ささやかでも役立つ実践を（互助・共助）③社会保障費の増大がクローズアップされるなかで、高齢者に対する“負担増大”を一方的（医療費・介護保険料や制度の後退・年金減額等々）に押し付けられている現実に対して、当事者として能動的に捉え、困窮者を出さない社会への提言活動をすすめたい。

21 期福祉グループ全員 12 名が、心を一つに船出！

男性 8 名・女性 4 名で平均年齢は 70 代半ば、すでに多方面でご活躍の方が多く、なお且つ、問題意識を共有しながら、高齢者自身の“自立と自活”そして、“相互扶助”の輪を拓いていこう！と言う心意気が素晴らしい！この素晴らしい仲間感動しました。

サークル活動報告

平成 27 年度活動計画

《公園を楽しむ会》

倶楽部のみなさん ぜひ一緒に“輪”の中に！

渡部 正俊

昨年は 10 回の屋外活動でした。9 月の「御岳山ハイキング」と 10 月の「葛西臨海公園散策」は天候不順の為 1 週間延期になりましたが、少ない参加者ながら実施出来ました。3 月のバス旅行「内房総の鋸山散策と道の駅」は、強風が吹き荒れた天候に加え往復とも道路が大渋滞し、バスから降りたのはトイレ休憩、昼食と道の駅等での買い物だけという経験をしました。びっくりするような天候に恵まれる行事もありました。11 月行事「平林寺散策」は今までにない穏やかな天候に恵まれ紅葉を楽しむことが出来ました。両極端な天気に遭遇した 1 年でした。行事への参加は平均 17 名（8 名～23 名）でした。

今年の計画を大まかに立てましたので紹介します。1 月は「湯島天神近辺散策と旧岩崎邸庭園」、2 月の「大国魂神社と府中競馬場」は競馬場も見学するため土曜日に実施します。3 月は「航空公園でのお花見」、桜が楽しめることを期待しての計画です。4 月は「小川町の和紙の里訪問」世界無形文化遺産に登録が決まった手漉き和紙の見学です。5 月は「新宿御苑散策」6 月は「加治丘陵」または「大宮盆栽村」6 月は梅雨の時期に入るので代替案の検討も必要と思っています。7 月は「智光山公園」9 月は「石神井公園とちひろ美術

館」10 月は「哲学堂公園とその周辺」11 月は「能仁寺とその周辺」を予定しています。7 月、9～10 月の行事はここ数年候補には上がっていた場所です。また 8 月と 12 月は定例会と懇親会で、会員からの成果発表の場を引き続き設ける予定です。



5 月行事「緑の森博物館」で

「公園を楽しむ会」も今年で 6 年目に入ります。会員は 30 名程度です。昨年の定例会で「今後の進め方」が話題になりました。そろそろ役員のみならず手も底をつくので、このまま続けるのは難しいのでは？とか、もう少しみんなで頑張ってみよう、とかの意見が多々出されました。

1 月行事(22 日)は雨の為 1 週間延期となりました。おみくじで言えば最初に「凶」を引いたようなものでこれ以上悪くならない事を祈ります。雨男（雨女？）は今年も健在です。(1 月 29 日、延期実施をしました。)

サークル訪問記

8年目を迎えた伝統ある2つのサークルを訪問

楽悠クラブ①

DVD鑑賞 オペレッタ『こうもり』

1月19日（月）、中央公民館で行われた「楽悠クラブ」1月例会を、訪問しました。

当日はヨハン・シュトラウス2世の「オペレッタ『こうもり』」のDVD鑑賞会であった。

30名以上の会員が出席されるなか、理事会や連絡事項の報告がなされた後、作品説明が行われ、約3時間にわたるオペレッタが上映された。



ヨーロッパでは、大晦日や新年になると歌劇場に出かけて行って「こうもり」を楽しむ習慣があるようで、今回上映された「オペレッタ『こうもり』」のDVDもコベント・ガーデン王立歌劇場で

の大晦日公演のライブ版である。特に、このDVDでは、豪華な舞台や素晴らしいキャストが見物だが、看守のフロッシュ役が台詞を言いながら行うコミカルな演技も見逃せないものである。特に指揮者（若い頃のプラシド・ドミンゴが実際に指揮をしている）との絡みで、指揮者であるプラシド・ドミンゴが実際に歌い出すと観客席が大いに沸いたりして、まさに特別な日のオペレッタである事が実感できる作品である。

数ある作品のなかからこうした上映作品を選び、公演概要やストーリーを記した例会資料を作成・配布するなどしっかりと準備を整えての開催である。会員の方々もそれに応えて大いに楽しまれている様子を、感心しながら拝見させていただいた。

こうした鑑賞会が継続運営できるのも、皆様によるご尽力の賜と、改めて感じた。今回の訪問者は畠田会長、仲山広報部長と佐藤の3名でした。

2015 1 19 佐藤 滋 記

アジア研究会② 討論「中国は好き？嫌い？」

1月21日（木）、中央公民館で行われた「アジア研究会」の例会を訪問しました。

当日は「中国は好きか、嫌いか」というテーマでの討論が行われた。まずは、「中国を好き」と思う人と「中国は嫌い」と思う人の2グループに分かれて座り、「中国の何が好きか、何が嫌いなのか？」について具体的に記した紙をホワイトボードに貼り付け、互いの意見を確認することからはじまった。

次に、両グループから各1名選出された代表者による討論となったが、それぞれの考えを述べあって共感できる部分を探していこうとする姿勢が感じられた。

その結果、最初は「環境（汚染）」とか「人」と言う事から始まったが、討論が「生活習慣」、「文化」、「歴史」、「宗教」、「政治」、「外交」、「統治スタイル」、「社会構造」、「人口問題」へと進んでいくと、参加者が意見を述べるようになってきた。

司会者は話題を選んで、中国での駐在経験・ビジネス経験のある方に意見を求めていくと、シン

ガポールやタイでのビジネス経験のある方からも発言があり、中国を多角的かつ具体的に見るようになって行った。そうすると、「好き」と答えていた方と「嫌い」と答えていた方の見解が一致するような項目が出て来て、当然のように「どうすれば好きになれるか」へと収斂して行った。

討論を始めてから途中での休憩を除き2時間余りが経過。「どうすれば好きになれるか」については「次回継続」として、散会。



振返ってみると、普段はなかなか出会わないようなクリエイティブで素晴らしい討論であった。今回の訪問者は畠田会長、仲山広報部長と佐藤の3名でした。

2015 1 21 佐藤 滋 記

こんな事あんな事⑮

思ってもみなかったこと

佐藤 滋



この3月で、退職から4年を経過することになる。3.11の東日本大震災の後、交通機関のダイヤを気にしながら遅くまで会社に残り、引継書類を作成して3月末の退職に間に合わせたのを思い出すことも少なくなってきた。

かねてから、「退職後は、これまで思ってもみなかったことをしてみたい」と思っていたのだが、退職後にこんな世界が広がっているとは思ってもみなかった。

それは思わぬ所からはじまった。退職1年目の9月頃、健康保険証の切り替え通知とともに「ナイスミドル健康講座」（保健センター主催）の受講案内が入っていた。ためらわずに受講したのだが、単なる健康講座ではなく地域デビューや社会加参を促すものでもあった。講座は全部で8回（週当たり1回開催）だったと思うのだが、終盤ともなると受講生の間では同期会の設立や市民大学が話題になる

事も多く、私も翌年の市民大学に応募し、幸運にも第20期市民大学を受講できた。

次の転換点は、市民大学の2年次グループワークとして笠松先生のご指導の「音楽」を選択して「オペラをもっと身近に」というテーマに取り組んだ事。そして現在は笠松先生が指導されている『ドラマティック・カンパニー』に加入して、シェイクスピアやギリシャ悲劇の朗読を楽しく学んでいる。

良い事ばかりではないのが「浮き世の常」。最近忙い事もあって生活のリズムが乱れ、2年かけて改善したHbA1cも昨年末から悪化。まさか悪化しようなどとは思ってもみなかった。折角の努力を無にしないよう、なんとか改善したいものである。



一寸庵閑話 君と旅立とう Con Te Partirò

▼広場 68 号の城山三郎の「還暦からの心得5カ条」と、78 号、愛媛の鯛獲りの超名人漁師が云う鯛獲りのコツ（「焦らない。怒らない」）は、私が生きていくうえで大事にしている言葉です。

▼金沢・ひがし茶屋街で若い中国人の旅行客がたくさんいて「うるさいなあ」と思いましたが、反面、彼らが日本の景色の美しさに感動し、和食を美味しいと感じ、日本人の親切さに感謝したら、中国にもどって、それを伝えてくれるだろう、そんな積み重ねが両国の友好につながるならとも思いました。中国人は井戸を掘ってくれた人を忘れないといえますから・・・。

▼イタリアの盲目の歌手アンドレア・ボチェッリ（1958年生まれ）の『君と旅立とう Con Te Partirò』。私は10年ほど前に、この曲をラジオで知ったのです。今では1500万枚を売り上げたサラ・ブライトマンとのデュエット『Time To Say Goodbye』を耳にすることが多いです。『君と旅立とう。君と見たことも暮

らしたこともない 国々へ 今こそ暮らすんだ。君と旅立とう 船に乗り、海を越えて そう、ぼくにはわかっている それも今はもう存在しないことを、君となら生きてゆける。』 良い歌です。

▼氷が溶けたら何になる？ 小学生の女の子が「春になる」と答えました。すばらしい答えですね。地球温暖化を心配する私は「氷が溶けたら何になる？ 心配になる」と答えましょうか。（#^.^#）

友人と河豚を食べながら、芭蕉の句を思い浮かべました。

『あら何ともなや

昨日は過ぎて河豚汁（ふくとする）』

秀吉が朝鮮出兵の時、兵士が河豚を食べてバタバタ死んで、河豚を食べることを禁止したとか。君と旅立とうといっても、あの世に旅立ってはいけません。（@_@）
（ケン・シェイクスピア）

【市民大学は今】

22 期生「受講生による課外授業講座」を開催

第22期企画委員 田口 元也

昨年は、台風の影響で講座の延期や、雨天による移動学習・課外授業の中止といった事態が立てつづけに生じ、お天気には悩まされました。また、昨年度末から新年にかけては、講師の緊急のスケジュール変更で講座の日程を大幅に変更せざるを得ませんでした。しかし、そのつど企画委員、実行委員、事務局の的確な判断と連絡で、大きな混乱もなく乗り切ることができました。

こうした予期しない突発的なアクシデントにもめげず、粛々とカリキュラムは進行しており、1年次も残すところ3か月となりました。

これからは、特別講座を含む5講座のほかに第6回目の課外授業「受講生による課外授業講座」の開催が予定されております。

これは、受講生が長い社会生活の中でえられた経験、習熟された技術・技能、知見などを発表会方式で紹介するもので、すでに7名の方の発表が

予定されており、2月10日から3月10日までの3週にわたって開催されます。

発表題名と発表者を紹介いたします。

2月10日(火)は①健康に役立つ自己指圧(近藤ひろみ)、②狂言はおもしろい(斧田誠一)

2月17日(火)は、①減量との戦い、わがランニング人生35年(鎌野治樹)、②父、戦死地訪問とその後の友好(相馬栄子)、③落語入門(渡辺昌一郎)

3月10日(火)は①民生委員を体験して思うこと(山寺紘子)、②投資を楽しもう(長本和男)。以上7講座です。いずれも通常の講座日の午前中の開催です。

聴講ご希望の方は、資料等の準備もあり事前に「課外授業担当 鮫島・佐藤」までお申し込みください。

23 期企画委員会の現状 ～講師との詰めの調整中～

第23期企画委員会 副委員長 高橋 香代子

に、今までと違った講座を一つ入れてみようとの判断からである。

折しも年初から、テロ組織「アラビヤ半島のアルカイダ」によるフランス風刺週刊紙銃撃事件に続き、過激組織「イスラム国」が、日本人を人質にとるなどという衝撃的なニュースが流れた。日本人の宗教観からすると、現在のイスラム教に係わる様々な事件はやや理解し難いが、この新設講座で少しでも理解が深まればと期待している。企画委員としての難関は講座設定と講師調整と伺っていたが、まさにその通りであった。

しかし、新年最初の会議では講師との調整は各分野とも順調に進んでおり、2月末の「受講生募集」のパンフレット原稿作成に間に合うよう詰めの調整が進められている。

21期市民大学修了証を受け取り、達成感、充実感、その反面の虚脱感を感じている時、図らずも企画委員の推薦を受けた。私達を担当して下さった21期の企画委員の方々の献身的な活動を拝見し、感謝の念と驚嘆の思いがあったので、果たして自分がその任を全うできるか不安ではあったが、感謝のお礼は引き受けることであろうとの思いで、非力とは知りつつお引き受けした。

委員会は、21期修了者からの選出委員12名、21期企画委員4名で構成され、昨年11月6日の初顔合わせをもって活動を開始した。

まずは、21期企画・運営上の評価に基づき、継続する講座、廃止し新規講座を立ち上げるものに振り分ける作業から始まり、講座編成に向けての活発かつ忌憚のない意見が交わされた。

「福祉」と「脳の科学」は継続かつより充実すべきとし、新規講座は、21期においてやや物足りなさを感じた国際関係、外交の分野で設定するとの方針で、地域研究「イスラムの歴史と文化」が組み込まれた。市民大学の理念からみると若干、異質に捉えられる面もあったが、料理をより美味しく頂くためにはスパイスやお酒も必要なよう



2 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) 2月25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？」(パート2) 3月18日(水) 定例会 13:30~16:30 中央公民館 DVD観賞を予定 詳細は後報にて	葵の会(池田新八郎 2940-0711) 2月12日(木) 13:30~16:00 中央公民館 古典講座「徒然草を読む」第2回“尊き聖人の言葉” 『一言芳談』語録 講師:小川達雄先生 ※興味のある方、ご気楽にご参加ください。
傍聴席(高垣輝雄 2926-7164) 2月16日(月) 定例会 14:00~ 新所沢東公民館 ① 平成27年度総会:年間活動計画等 ② 意見交換:住民投票の評価と市議会政策討論会を聴いて、ほか。詳細は倶楽部のHPをご覧ください。	野老澤の歴史をたのしむ会(小倉洋一 2949-4695) 2月28日(木) 13:15~14:30 新所沢公民館 武蔵野話を聴く会 3月5日(木) 北野メガソーラ見学 詳細は後日
地域の自然を考える会(広沢正己 2939-9181) 2月15日(日) 野鳥観察会 9:30~13:00 2月24日(火) トトロ12号地管理作業 10:00~12:00 3月7日(土) 早稲田大学 ススキ刈り 9:30~13:00 3月24日(火) トトロ12号地管理作業 10:00~12:00	公園を楽しむ会(渡部正俊 2921-3014) 2月21日(土): 大国魂神社と府中競馬場 集合時間等は後日連絡 3月23日(木): 航空公園でのお花見
地球環境に学ぶ(塚本二郎 2942-3117) 2月17日(火) 定例会 9:00~11:00 新所沢東公民館 各自研究課題発表、今後の活動計画について具体的な内容について打ち合わせ。 3月17日(火) 定例会 9:00~11:00 予定	歴史を楽しむ野老会(居田治 2903-8400) 2月20日(金): 荻野吟子記念館と聖天山をバスでめぐる 3月20日(金): 所沢市内を散策する(1)(計画中) 4月3日(金): 桜の玉川上水羽村堰を歩く(計画中)
楽悠クラブ(甲田和巳 事前連絡は不要) 2月10日(火) 歌劇「ホフマン物語」DVD鑑賞 (場)中央公民館#8・9 (時)13:15~16:30 3月17日(火) 歌劇「ドン・カルロ」前編 DVD鑑賞 (場)中央公民館#8・9 (時)13:15~16:30	懐かしの映画・鑑賞会(二上拓夫 080-1250-6151) 2月10日(火) 10時~12時30分 西新井町公民館 「黄色いリボン」(49年)ジョン・ウエイン 2月24日(火) 10時~12時30分 西新井町公民館 「邦画 動乱」(80年) 高倉健・吉永小百合
歴史散策クラブ(大河原功 2943-2004) 2月16日(月) 鳩山町 JAXA・東洋ライス見学(福祉バス) 集合: 航空公園駅東口「ぎょうざの満州」前 8:15 3月7日(土) 全体会議 集合: 新所沢東公民館 9:30	民話の会(仲山富夫 090-3902-0283) 2月20日(金) 中央公民館 11時~13時 所沢の民話を語る会(河童の伝ひ証文) 3月20日(金) 中央公民館 11時~13時 所沢の民話を語る会
北欧の会(樋口俊夫 090-6483-7993) 第55,56回例会 2月21日(土) 2月28日(土) 13:30~ 聖心女子学院生涯学習センター公開講座に参加 第57回例会 3月28日(土) 13:20~ 北欧型生涯学習ほか 新所沢東公民館	食を通して所沢を知る会(岡部まさ子 2928-1868) 3月3日(火) 10:00~ 定例会&講座「食品表示の見方と食品添加物」 3月31日(火) 計画中「自衛隊入間基地食堂」見学
地域の自然(加藤司則 2998-3922) 2月14日(土) 9:00~12:30 早稲田大学B地区 里山の循環型体験 畑の整備、腐葉土運搬 2月28日(土) 9:00~12:30 緑の森博物館 毎木調査、保全作業	みんなで学ぼう認知症(本多義博 090-3144-1438) 2月16日(月) JAXA地球観測センター(鳩山町)及び 東洋ライス(株)無洗米工場(坂戸市) 見学(福祉バス利用) ※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
所沢の自然と農業(清水仁一 2944-8835)) 2月下旬 花見(梅)&散策会(2/12定例会で決定) 3月12日 サークル定例会 13:00~新所沢公民館 3月中旬~下旬 市民大学ファーム五穀豊穰祈願祭 3月下旬 「食の駅」見学&懇談会	所沢シニア世代地域デビュー支援の会(田口元也 090-9820-5668) 2月10日(火) 定例会 10:00~12:00 2月24日(火) 定例会 10:00~12:00 生涯学習推進センター102号室 ・議事内容:年間活動の計画と具体的化等
ドラマティック・カンパニー(伊藤孝子 090-3402-2962) 2月7日(土)、21日(土)、3月7日(土)、21日(土) (予定) いずれも 10:00~12:00 『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。見学大歓迎。	活いきシニア福祉の会(佐藤重松 090-5412-5760) 2月8日(日) 所沢の保健・福祉・医療を考える会の見学と懇談 2月25日(水) 第4回定例会・他団体見学及び懇談

【私の健康法第22回】
“アンチエイジング”

中 泰

私は昭和12年（西暦1937年）3月生まれ、後期高齢者2年目の77歳です。今から10数年程前に退職し、さて、これからの長い時代をどう生きようかと思いを巡らしていました。第3の人生を、心身共に健康でやりたいと思うことは、高齢者にとって共通の願いです。早稲田大学を中心とした所沢西地区スポーツクラブが発足して、友人に誘われて「ストレッチクラブ」に入会しました。その後山歩きの会、ゴルフの愛好会等を立ち上げ活動が続けて、77歳まではお互いに頑張ってみようなどと誓い合ってはみたものの、自治会その他地域活動も同じような結果となりました。現在残った人達はゼロに等しくなり、平地歩きに邁進していますが、私の住環境は田舎で自然があり、朝夕の散歩コースにもなっていて恵まれた環境です。1日3キロは欠かさず歩く様にして、勿論傘を差しての散歩も珍しくありません

皆さんに珍現象を一つ紹介しましょう。

私の家の裏側が散歩コースになっていて、最近は見知らぬご夫婦が仲睦まじく手に手を取りあい、朝の散歩にいそいそと出掛けて行くのは微笑ましい姿がありました。それが数か月もすると、夫は朝、妻は夕方と別々に散歩してはおりませんか。一体何が二人の間にあったのでしょうか。殆どのご夫婦に見られる現象です。私も同様の現在です。

夫の（仕事第一）、今日は生塵の日・プラスチックの日とそらんじ乍らも、（その2）、100円ショップで求めた薬の整理箱の管理が大事な仕事の一つとなっています。（その3）、健康増進の積りが現在は医者通りの毎日です。

高齢化社会とはこんなもので、加齢と共に心身が衰えて子供に戻っていくような気が致します。そうは言っても皆様、「アンチエイジング」なる言葉を信じ、もう一度若さを取り戻すためにチャレンジしてみようではありませんか！



むさし野俳句会（二十七年一月）氷川神社吟行作品抄

テニス部の生徒一団初詣	鈴木 征子
養生の赤松が枝や寒がらす	高橋三加子
おみくじの華咲く宮や年始め	利根川啓一
初詣客の愚痴聞きたこ焼き屋	高 光 泉
半眼の五位鷲竦む冬の池	中 嶋 弘子
手水舎の柄杓も新たな花八手	橋 本 佑子
むさし野の氷川の杜の初句会	平 栗 彰子
緋袴の巫女の手赤く悴めり	荒幡千鶴子
白妙のみくじなだるる寒の入	海老澤愛之助
神さびの古杉老松注連飾る	粕谷のぼる

うすらびの光集めし寒紅梅	
着ぶくれて詣でる武蔵一ノ宮	
参道の力漲る冬木立	
手相見の手を炙りをり寒の入	
ビジネスマン背に社運の初詣	
舞殿や社員一同初写真	
あの時はコートも入れて被災地へ	
駅までのビル風強き寒さかな	
杣山に山の音あり根深汁	

河瀬 俊彦
小林 貞夫
小林 典子
佐藤 八郎
白神 恵子
高梨 千代
中村 直子
飯泉 陽子
井出 昇



《編集後記》

昨年は、私の身近で亡くなる人が多かった、栃木の実家の弟、幼いころから悪戯三昧で一緒に育った従兄弟、小学校以来の同級生、そして高校時代の恩師。特に恩師は私が高校入学時に新任の教師として赴任し、初めて受け持った生徒という事もあり以後ずっと親しくお付き合いいただき、私が会社を定年退職したときには、当時の勤務先であった北九州まで訪ねたりもし、その後も年賀状だけながら近況を伝えあっていた、昨年奥様から突然の訃報をいただき信じられない思いでした。

ほとんどが60歳代で死因はガンでした。早期発見、早期治療でガンは怖くないと言われている時に“何故？”という感じです。正月我家に来て暴れま

くる孫達を見ながら今年は人間ドックや健康診断を欠かさずに行ない、運動もして健康第一に過ごそうと考えながらいつもと違う正月を過しました。具原益軒の「養生訓」に「老後はわかき時より月日の早きこと十倍なれば・・・喜樂してあだに日々をくらすべからず。」とあります。寒い寒いと云ってる間にもう暦のうえでは春、日々なんとなく過ごす“サンデー毎日”の生活を返上して孫達の元気に負けないよう、ところざわ倶楽部会員の皆様のサークル活動を通じた地域への貢献に役立つような「広場」の編集に努力しようと考えています。

(記 広沢 正己)