

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 5 月号 (第 83 号)

発行責任者 髙田 良彦



新企画 2 シリーズ

* 戦後 70 年を振り返る (5 頁)

* 出会い (6 頁)

多聞院 白牡丹 佐藤 滋/撮影

第 4 回文化祭いよいよ開催！

ところざわ倶楽部の会員の皆様いかがお過ごしでしょうか。5 月に入り、新緑が眼にしみるようになり、吹く風もさわやかな良い季節を迎えました。今年で 4 回目を迎える「文化祭」も、いよいよ 29 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、出展される皆様のご協力、ご支援に心から感謝申し上げます。

どうぞ皆様、ご近所の方、お友達をお誘いあわせの上ご来場下さい。

事業部長 二上 拓夫

日時：5 月 29 日 (金) 午前 10 時～午後 4 時

(展示品は午前 10 時より鑑賞できます)

場所：中央公民館ホール (入場無料)

舞台部門 13 時開演

♪プログラム♪

1. 混声コーラス 楽悠クラブ & 有志
2. シニア世代のファッションショー 所沢シニア世代地域デビュー
3. シェークスピアの朗読劇 ドラマティック・カンパニー
4. サークル活動報告 所沢の自然と農業
(休憩 20 分 展示品をご覧になってください)
5. バンド演奏 とことこバンド
6. とこちゃん体操 & あいうべ体操 みんなで学ぼう認知症
7. 和太鼓・元気に踊ろう！ 懐かしの映画・鑑賞会

ホワイエでの展示内容

- 写真部門：8
絵画部門：6
活け花：3
陶器部門：6
工芸部門：9
手芸部門：4
書画部門：4
切り絵部門：3
俳句部門：20 短冊
等々
総数 43 点+短冊 20



※写真は昨
年の展示作

● 本年も多数の会員
が出席しています。
お見逃しなく。

* 詳細は当日配布のプログラムにて確認下さい

公開文芸講座

『歌舞伎と文楽』参加者募集！

事業部 二上 拓夫

平成 27 年 6 月 22 日より、公開文芸講座「歌舞伎と文楽」を毎月月曜日、4 回で開催いたします。安土・桃山時代に、女性芸能者出雲の阿国がややこ踊りを基にしてかぶき踊りを創始、このかぶき踊りが様々な変遷を得て、現在の歌舞伎が出来上がっています。

歌舞伎と並んで江戸時代を代表する人形浄瑠璃文楽について、その関係を中心について学びます。多くの方のご参加をお待ちしておりますので、お早めにお申し込み下さい。5 月 20 日締め切りです。

◆歌舞伎と文楽◆

日程：平成 27 年 6 月～7 月 全 4 回

毎月月曜日

会場：所沢市生涯学習推進センター 201 学習室

時間：午後 2 時～4 時（開場：1 時 30 分）

講師：近藤 瑞男 共立女子大学文芸学部教授

募集：80 名（会員 50 名 一般 30 名）先着順

受講費：1,000 円（ところざわ倶楽部会員）

：1,200 円（ところざわ倶楽部会員外）

主催：ところざわ倶楽部

講義内容

第 1 回 6 月 22 日（月） 歌舞伎役者の家と芸

第 2 回 6 月 29 日（月） 舞台と大道具

第 3 回 7 月 13 日（月） 女形の歴史と演技術

第 4 回 7 月 27 日（月） 歌舞伎と文楽

◆申込み方法◆

★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。

★一般の方の申し込みは、往復はがきに「歌舞伎と文楽」参加希望と明記。住所、氏名、電話番号を記入して、下記住所へ郵送してください。

★宛先

〒359-0035

所沢市西新井町 3-18

二上 拓夫 宛

★問合せ

TEL 04-2998-1958 二上 拓夫

*各公民館にポスター、チラシ配布。

4 月度 理事会報告

総務部長 稲村 洋二

4 月 13 日、第 5 回理事会が開催された。議事内容は以下の通り。

(1) 会長案件

*理事会推薦の鴨田孝司氏が退任し、後任は置かない。ドラマティック・カンパニーの佐藤滋氏が退任。後任は八木雅子氏が就任した。

*アンケート調査についての御礼。

(2) 総務部案件

*アンケート調査結果についての報告。

倶楽部への意見・提案は、各所管部が纏めて、5 月の理事会で報告。

*22 期市民大学企画員との懇談会を、さんさん会・OB会と合同で、5 月 26 日に行なう。

*サークル活動について、倶楽部の名称を使用することについて、これを承認。

*倶楽部をやめてもサークルに所属する人に対し、倶楽部に残るように、該当サークル理事に要請。会則の修正・改正を検討へ。

(3) 事業部案件

*3 月 25 日、公開講演「江戸庶民の笑いと文化」の報告。

*5 月 29 日文化祭についての進捗報告。

*6、7 月の文芸講座について、概要説明。

(4) 広報部案件

*「広場」4 月号報告と 5 月号の内容報告。

*サークル広報委員会議の報告。

*HP への投稿を依頼。

公開シンポジウム みんなで進めよう、太陽光発電—その意義と実例—

人類のエネルギー源として、化石燃料（石炭・石油・天然ガス）や原子力発電は、いずれも埋蔵量が数十年・長くて100年程度しかなく、その上温室効果ガスや危険な放射能を排出します。コストも公表されているより高い。一方、自然（再生可能）エネルギーは地球が存在する限り、無限にありますしクリーン且つ安全。現在は割高なコストも普及と共に確実に低下します。その上、現在は所沢市民が毎年数百億円も外部に支払っている電力料金を「地産地消」できる時代に入っているのです。



所沢市でも「マチごとエコタウン構想」で自然エネルギーによる発電を奨励していますし、日本中の先進自治体では市民による共同発電

事業が飛躍的に進んでいます。

この機会にこのようなシンポジウムを計画しました。お問い合わせでご参加ください。

■日時：5月23日（土）13：30～16：00

■場所：生涯学習推進センター 1階 多目的室

■講演：市民共同発電の意義と実例

竹村英明氏（市民電力連絡会代表・

エナジーグリーン副社長）

■事例報告：

①所沢市の再生可能エネルギーへの取り組み

：所沢市環境政策課

②観光農園でソーラー発電に取り組む

：いすみ自然エネルギー（株）取締役山本精一氏

③所沢農家でソーラー発電に取り組む

：所沢市民 砂川育雄氏

④所沢での太陽光発電の現状：同 森斌氏

■質疑応答：意見交換

■資料代：200円

主催：所沢・自然エネルギー普及研究会

ところざわ倶楽部・地球環境に学ぶ

後援：所沢市

サークル訪問記⑦

みんなで学ぼう認知症

歯の衛生が認知症予防に！

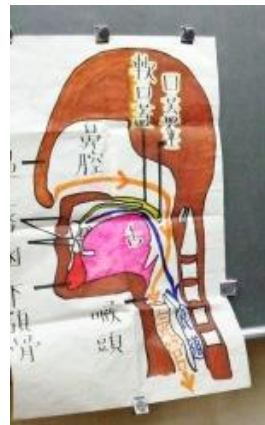
稲村 洋二



訪問日：3月23日（月）
生涯学習推進センター
101号室

当日は保健センターから4名の歯科衛生士の来訪があり、歯の衛生の大切さを学んだ。

自分の歯が何本あるのかチェックの上、歯磨きの仕方の実演指導があった。厚生労働省が作成した新オレンジプラン（認知症対策）では歯の健康を保つことが重要であるとコメントされている。80歳で20本以上自分の歯があるのが理想。歯が悪い人は一番食べたいと思った食べ物はマグロの握り寿司で、歯が健康なひとは一番食べたい食べ物はステーキであるとの結果が出たそうです。また、何でも噛める人とそうでない人では噛めない人の認知症になる確率は、噛める人の1.5倍であるとのことで、噛むことにより三叉神経を通して、脳の海馬・前頭前野を刺激することによる効果であるとの説明であった。



は①83%は定期的に運動をし、趣味を持ち、お出かけ好きであった。
②75%は定期的に歯科診療をしている。

ふだんあまり認知症に関心がなかった自分にとって、大変参考になったサークル訪問であった。

認知症予防で大切なのは①歯を多く残す事。②良く噛んで食べる事。③抜けたら必ず義歯を入れる事。また、歯がないと野菜を食べなくなり、ビタミン摂取が減り認知症になりやすい。

所沢市では8020よい歯表彰制度があり（去年は128名が受賞した）、共通点



【市民大学は今】 第22期 1年次修了パーティー開かれる

第22期企画委員 田口 元也

所沢市民大学第22期生の2年次が4月7日(火)にスタートしました。今期は、**脳の科学、日本の農業、音楽、日本の芸能、地方自治、所沢地域史、地域の自然**の7講座で63名が進級しました。第1日目は全体会議でオリエンテーション、講座別のグループミーティングでは自己紹介と役割分担を決め、14日の第2回目からは担当講師のレクチャーをもとに、10月の発表会に向け本格的な議論を開始します。各講座ともどんなテーマに取り組み、どんな内容で発表されるか楽しみです。

ところで、1年次の総締めくくりとして「第22期市民大学 1年次修了パーティー」が、3月23日(月)、午後1時45分からミューズ管理棟5階展示室にて開催されました。

本パーティーは、各グループから選出された



「修了パーティー実行委員」によって準備が進められました。本番までには、パーティーをやる必然性、グループ単

位でのアトラクションの是非など厳しい意見もあり、その苦勞を乗り越えての開催だったようです。渡邊実行委員長は「今日は、我々が主役です。お祝いしあい、慰労しあい、感謝しあい、喜びあい、決意しあい、愛がいっぱいです」とウイットあふれる開会の挨拶でした。



各グループからのアイディアを結集したアトラクションでは、バラエティーに富んだ出し物が披露され、笑いと感動の拍手が続出しました。紙面では、その雰囲気を手紙でお伝えすることはできませんが、子どもに人気の「妖怪体操」、太極拳と組み合わせた「平和への願い」の呼びかけ、昔話でおなじみの寸劇「かさ地蔵」、笑点風「大喜利」、手話を入れた「コーラス」など、あつという間の2時間半でした。

きっと、この第22期生によるパワー全開のチームワークが、グループ発表に大きな花を咲かせてくれるだろうと思いました。

第23期は6月開講に向け作業を開始

第23期企画委員会 副委員長 小玉 正男

昨年11月に企画委員12名で発足した第23期企画委員会も、年明けに新たに2名の参加をいただき14名の体制となりました。1年次は7グループ体制とし、11人と12人のグループ分けとしました。

21期の企画委員のご支援も3月末に終わり、貴重な意見を沢山頂きました。とりわけ受講生との関係の注意すべき内容は企画委員として常に意識する必要があります。企画委員会では、「2年次に全員が進めるようにするには」の意見交換を常に行っています。23期受講生の応募者数は男性68人、女性47人の計115人と、21期の応募者数が定員80名の約2倍近くであったことと比べるとかなり少なく感じます。受講生を募集する側は、応募者が多いに越したことはありません。定員割れは悩み事が

増えるでしょう。しかし、応募倍率はその人気のバロメーターと単純に解釈する事は出来ないと考えます。

団塊の世代の方々の定年が一段落。経済が上昇局面を迎え、65歳以上のベテラン社員の再雇用も進んでいるようにも聞き及びます。また受け取り年金が減少しアルバイト等で生活費の補填を考えている方も増えているのかもしれませんが。このような時代の背景があるのかもしれませんが。なにはともあれ、23期企画委員会は6月の開講式に向けての残りの作業を行っています。どの様な受講生が入校してくるか、楽しみと不安の交錯する日は、あつという間に過ぎてしまうのでしょうか。諸先輩の築いた市民大学の企画委員会を25期の企画委員会に滞りなく引き継ぐ過程の第一歩を間もなく踏み出します。

「戦後70年を振り返る」シリーズ第2回

米軍基地とイスラム

野老澤の歴史をたのしむ会 池田 衛

1. 米軍基地の調査

昭和29年、調達庁（昭和38年から防衛施設庁）に就職した。配属先は横浜調達局不動産部。主業務は占領軍に提供している施設の管理及び返還業務。毎日のようにハワイ出身2世軍曹の運転するジープに乗って、静岡県御前崎、箱根二子山の通信施設、東富士演習場や返還予定の横浜周辺の米軍宿舎の調査を行った。

米軍宿舎の調査では数々のカルチャーショックを受けた。別天地といえる芝生内に点在するテラスハウス。居心地よさそうなりビングルームやベッドルーム。清潔なキッチン、バスルーム。

この時、安全・健康・効率・快適な住生活を提供する仕事がしたいと強く思った。

米軍基地に関わる仕事をしたが、施設の返還という明るい業務であった。戦後70年を経過した今日、所沢でも基地返還が懸案事項となっている。

安倍首相は米軍普天間飛行場の辺野古移設は「唯一の解決策であると考えている」と説明している。『唯一』という状態を作ったのは、私たち有権者の責任でもあります。

2. イスラムでの生活

昭和32年、念願の住宅公団に転職。昭和48年、請われて団地サービスに入社、新規事業開発業務を担当した。昭和55年7月、サウジアラビアのジェッダ市集合住宅管理の国際入札準備のため現地入りした。7月を選んだのは、イスラムでの生活のためラマダン（陰暦9月の一か月間、日の出から日の入りまで飲食できない）体験が必要と考えたからです。日中45℃、湿度60%以上の環境で、戒律に忠実なイスラムの人達を見聞き、畏敬の念を抱いた。

イスラムの戒律で特に重要なものは、信仰告白・日々五回の拝礼・断食・喜捨・メッカ巡礼の五行です。五行に次いで聖戦（ジハード）が「第六番目の行」といわれることがあります。近年一部の過激派がこの言葉を悪用し、テロ行為の事をジハードと呼ぶなど間違った使い方をしています。

日本では、日中戦争の頃から聖戦という言葉が使われたようです。ジハードは、本来「努力」「奮闘」を意味しています。それも神の道のためです。



こんな事あんな事®

野草の育つ庭にあこがれる

懐かしの映画・鑑賞会 安西 栄子



私自身に自慢出来ることがないので、自己満足している現在の自宅の庭を自慢しようと思う。私は気が多いせいか、家を囲むように色々な木々を育てている。と言うより、木々の方で自然に育ってくれるのである。誰かが、小さな森のようだと言っていたことを覚えている。それから、一人で「緑の館」などと称して、楽しんでいる。確かに夏になると、緑の葉が生い茂り小さな森に変わる。冬になると、家の中から通りの人や車が見えるが、夏になると全く見えなくなる。四季折々の木々の成長が眺められる庭である。

目線は、どうしても木々に向かうが、今年は春先の庭の地面に楽しみが増えた。それは、カタクリの花。なかなか育てるのに難しい花であるが、どうしても欲しくなり、秩父に行った時に道の駅でだめでもともと、一鉢買って鉢のまま椿の木の下に置いて眺めていた。

一年後、鉢のカタクリは、影も形もなくもうだめかと思っていたところ、二年目は、葉が出てきて一つの花が咲いた。三年目は鉢に一つ地面に二つ咲き出し、今年は鉢には葉のみで、地面に三つのカタクリの花が並ぶようにして、綺麗に咲いてくれた。可愛いこと。午前中は下を向いて咲き、午後になると花びらをカウボーイハットのように、ひっくり返して楽しませてくれる。表情豊かな花である。来年が待ち遠しい。それからもう一つ、昨年植えた“一人静”うまく地面から出てくれれば良いなあと、今から楽しみである。

一年後、鉢のカタクリは、影も形もなくもうだめかと思っていたところ、二年目は、葉が出てきて一つの花が咲いた。三年目は鉢に一つ地面に二つ咲き出し、今年は鉢には葉のみで、地面に三つのカタクリの花が並ぶようにして、綺麗に咲いてくれた。可愛いこと。午前中は下を向いて咲き、午後になると花びらをカウボーイハットのように、ひっくり返して楽しませてくれる。表情豊かな花である。来年が待ち遠しい。それからもう一つ、昨年植えた“一人静”うまく地面から出てくれれば良いなあと、今から楽しみである。

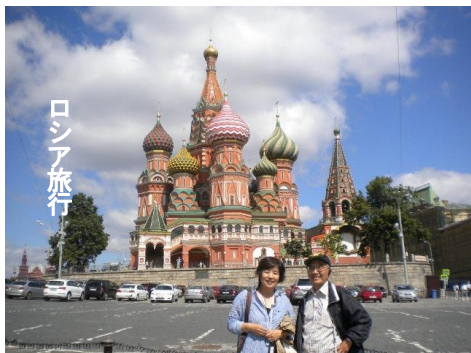


新企画「出会い」シリーズ第1回 あのひととの、あの事との出会い 一人一人のすばらしく貴重な人生の出会い…

人生最大の出会いとは？

島川 謙二

▼『出会いと感動の総和が人生である』とロシアの漂泊の詩人ヴィクトル・スパシーバが云っています。私も人生をこの観点から振り返ってみましょう。たとえば①小学校5年生のとき母に連れていってもらった日比谷野外



音楽堂のサマーコンサートでのベートーベンの「田園」とメンデルスゾーン「バイオリン協奏曲」が、私の「クラシック音楽との出会い」でした。②大学で第2語学にロシア語を選んだこと。③そして合唱サークルに入ってロシア民謡、黒人霊歌、林 光の作品と出会い、ロシアへの興味が大きくなり、一番感動した文学、ドストエフスキーの「罪と罰」との「出会い」につながりました。1995年8月「罪と罰」を読み終えた時、夜が白々と明け感動に浸りました。4年前「罪と罰」の舞台・白夜のサンクトペテルブルグはライラックの花が花吹雪のように舞い、「クラシーバ！（綺麗）」でした。

④1994年6月109回つづく読書会のメンバーと行った新潟の離島・粟島の旅館で「メ張鶴」と出会い、以後一番好きな銘酒となりました。⑤ハネムーンでメキシコに行き、壮大なテオティワカンに圧倒され「古代文明のロマン」との出会いでした。

▼⑥私にとって「人生最大の出会い」は「カミサンとの出会い」です。大学4年のとき、合唱サークルに新入団員の1年生が入ってきました。その歓迎コンパで『おひとつどうぞ』とビールを注がれたのが二人の「出会い」です。まさかこの2人が結婚するとは神様でも綾小路きみまろだってご存じなかったでしょう。まさに「あれから50年！」なのです。海外旅行を安心して楽しめるのは添乗員役のカミサンのお蔭で「大儀である」と感謝していますが、サラリーマン川柳に「プロポーズあの日に帰ってことわりたい」とか『赤い糸やがて夫婦はコードレス』なんてのがあるからねえ。

(o^へ^o)

市民大学の仲間たち

高瀬 浩衣

所沢に住み数年が過ぎた頃に、市民大学の17期2年次音楽グループで学びました。その時のメンバーとは今でも2ヶ月に1回集まり親睦を深めています。この11人の仲間との素晴らしい出会いは若い頃には想像もしなかった事でした。秩父での蕎麦打ち、季節の花めぐり、美術館巡り、横浜港のサンセットクルージング等々、二十数回も出掛けて先日は温泉一泊旅行にも行きました。この仲間の名称をと皆で考えた時“BON”を入れることになり“BONクラブ”（ぼんくら？）、“クラブBON”（路地裏のクラブ？）その結果「サークルBON」に落ち着き今年度の計画も進んでいます。19期の仲間とも出会いがありました。家庭と仕事を長年両立し、退職後市民大学で学ばれていた方々との出会いは、専業主婦だった私にとって良い刺激となり、今も女子会のノリとトークで楽しんでいます。更に、最近奇跡的(?)な驚くような出会いが

ありました。以前、ところざわ倶楽部のHPに“私の故郷岩見沢”を投稿し



ました。それを読んでくれた“みんなで学ぼう認知症”の広報委員のMさんからメールをいただき驚きの連続でした。私と同じ岩見沢出身で中学、高校も同じ（念のため私は少し学年が下でした）と分かり、更に、私の亡き父が中学校で数学の教師をしていたことをお知らせしたところ、なんと！中学2年の時の担任であったとのこと、因数分解の授業を今でも覚えていますと言っただき非常に感激しました。広報委員会で初めてお会いした時には、思わずお互いに手を取り合い懐かしい親戚に逢ったように感じ、若き父を真ん中にセピア色のクラスの写真を持参してくださり、胸の詰まる思いでした。

市民大学の素晴らしい仲間！ 乾杯！

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)

5月20日(水) 「横浜中華街で食事会及び散策」
所沢駅改札口 11:15 集合

6月18日(木) 定例会 13:30～16:30
中央公民館(詳細後報にて)

傍聴席(高垣輝雄 2926-7164)

5月18日(月) 定例会、14時～新所沢東公民館
テーマ:4月は予定した予算の学習が出来ませんでしたので、今月改めて行ないます。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)

5月9日(土) 糎谷八幡湿地 苗床作り 8:00～

5月23日(土) 糎谷八幡湿地 田植え 8:00～

5月24日(日) 早稲田大学 植生調査 9:30～13:00

5月26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19日(火) 定例会 9時～ 新所沢東公民館
公開シンポジウム最終打合わせ

<多くの方のご参加をお待ちしています(詳細別掲)>

6月16日(火) 定例会 9時～予定

楽悠クラブ(甲田和巳 事前連絡は不要)

5月11日(月)①歌劇「トスカ」 ②ベートーヴェン交響曲第8番DVD
鑑賞(場)中央公民館#8・9 (時)13:15～16:30

6月計画については現在調整中です。

詳細は追ってお知らせします。

歴史散策クラブ(大河原功 2943-2004)

5月16日(土) 世田谷歴史巡り

集合、所沢駅2階改札内 8:50

6月13日(土) 新井薬師梅松院から哲学堂公園

集合、所沢駅2階改札内 9:00

北欧の会(樋口俊夫 090-6483-7993)

第58回例会 5月16日(土) 13時20分～

北欧のDVD鑑賞など 新所沢東公民館

第59回例会 6月27日(土)13時20分～

地域の自然(宮脇正 090-9847-4585)

5月2日(土) 9日(土) 9:00～12:30 早稲田大学B地区
2日間、畑の畝作りと調査地の 植生調査

5月23日(土) 10:00～12:30 早稲田大学B地区

さつまいも苗植えイベント(一般市民参加)

所沢の自然と農業(清水仁一 2944-8835)

5月中旬 長野県高山村 りんご花摘みボランティア

6/11 定例会 13:00～ 新所沢公民館

6/13 「麦まきから食卓まで」麦刈りイベント支援

6月中下旬 狭山丘陵花見&散策

ドラマティック・カンパニー(伊藤孝子 090-3402-2962)

5月2日(土)、5月18日(土)、6月6日(土)、6月20日(土)、何れも10:00～12:00、会場は新所沢東公民館。5月29日(金)、ところざわ倶楽部文化祭舞台部門に「ヘンリー6 世をめぐる女たち」(仮題)での出演決定。5月は、その練習を進めながら「ウインザーの陽気な女房たち」を読み進めます。見学歓迎。

葵の会(池田新八郎 2940-0711)

5月14日(木) 13:30～16:00 中央公民館

古典講座「徒然草を読む」第5回

“心にうつりゆくよしな事” 講師:小川達雄先生

5月21日(木) 富士・河口湖懇親旅行(詳細は別途報告)

野老澤の歴史をたのしむ会(小倉洋一 2949-4695)

5月21日(木) 富士塚巡り(各地の富士山信仰を巡る)
集合 所沢駅2番ホーム 9時

6月4日(木) 平林寺～黄林閣の歴史探訪

詳細は後日

公園を楽しむ会(渡部正俊 2921-3014)

5月28日(木):「新宿御苑とその近辺(於岩様、消防博物館)

散策」9時00分所沢駅2階改札口付近に集合、雨天決行 但し行程変更有。

6月25日(木):「加治丘陵散策」詳細別途

歴史を楽しむ野老会(居田治 2903-8400)

5月14日:品川宿を歩く、京急北品川～大森まで

6月19日:新選組のふるさと・甲州街道日野宿から
アジサイの咲く高幡不動尊へ(計画中)

7月 3日:忍城、古代蓮、さきたま古墳群をめぐる

懐かしの映画・鑑賞会(二上拓夫 080-1250-6151)

5月12日(火) 10時～12時30分 西新井町公民館

邦画「あいつと私」(66年) 石原裕次郎・芦川いづみ

5月26日(火) 10時～12時30分 西新井町公民館

洋画「雨に唄えば」(53年) ジーン・ケリー

民話の会(仲山富夫 090-3902-0283)

5月15日(金) 10:00～13:00 中央公民館 学習室8号

所沢の民話「河童の佐ひ証文」

「福猫塚」読み合わせ

6月19日(金) 10:00～13:00 中央公民館

食を通して所沢を知る会(岡部まさ子 2928-1868)

5月12日(火)入間博物館見学

6月1日(月) スパイ料理作り

みんなで学ぼう認知症(本多義博 090-3144-1438)

5月18日 13:30～文化祭出し物稽古

生涯学習推進センター101 教室にて

6月22日 13:30～認知症予防に効果的なスパイスの使用
方法を著名な先生から拝聴する。 同上場所

所沢シニア世代地域デビュー支援の会(田口元也 090-9820-5668)

5月22日(金) 13:30～15:30

所沢中央公民館3階 和室

議題:①活動実施計画の検討

②文化祭出演演目リハーサル

活いきシニア福祉の会(佐藤重松 090-5412-5760)

5/27 第7回定例会

6/24 第8回定例会

【私の健康法 第25回】



日々是好日

民話の会 佐藤美津子



「あ〜右膝が痛い、どうしよう」娘曰く「お母さん、歩くばかりが能じゃないよ」と言われました。

今まで、一日に 10000 歩を目標に毎日歩いていました。そのうち、右膝が痛くなってきたのでした。そこで、一日 5000 歩を目標に替えました。出来ても出来なくてもいい事にしました。実行すべく、中央公民館まで 2745 歩歩きました。午後から西武デパートへ買物に行きます。大股で、その速さは、前を歩いている人、3 人から 5 人ぐらい抜く速さです。帰りは、後ろから来る人に抜かれます。大根、人参などなど荷物の重いせいもあるでしょう。自分なりに歩きます。それともう一つ、お風呂で毎日 100 ずつを 3 回、計 300 回膝小僧を手でクルクルクル撫でました。その内、膝のむくみも取れました。今では、膝の痛みが無くなりました。「教育」「今日行くところがある」興味と好奇心を持って出かけます。色々な人や出来事に会おうと、学ぶことも多く、知識が広がり、人として心が豊かになる気がします。それも楽しいことの一つです。

人間とは「人の間」と書きます。人は一人では生きられません。他人がいて、自分がいる。互いに信じあい、助け合うことが人間の始まりだと思います。私は、いつもこんな気持ちで生活しています。ありがたいも忘れません。「肉が好きね」と言われます。肉を食べる人は健康だそうです。野菜も何でも美味しく食べています。

薬の荷おろし取り出す紙風船
仕舞屋に間借りの二人草の餅
新緑の溶けて広がる湖水かな
草餅や会津を生きた祖母の指
お小皿に父の立ち日の蓬餅
一息にたたみ癖解く紙風船
花疲れ宴の後のプチカフェー
つちふるや象の花子の深き皴
小さき掌で小さき音撞く紙風船
風船を荷物にくくり若きパパ

鈴木 征子
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
粕谷 のぼる



風船に肺活量を測らるる
手職持つ古老饒舌草の餅
川風に乘る初蝶の速さかな
縁側に残る湯吞や菜種梅雨
草餅や讃岐訛も箱に詰め
見晴台先づ一つづつ蓬餅
てふてふのふうはり出でし小藪かな
両の手に風船にぎり肩車
ゆで玉子つるとむけて山笑ふ



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
利根川啓一
高光 泉



むさし野俳句会（二十七年四月）作品抄



《編集後記》

▼3月末に急きょ理事の再稼働となった。4月号の「広場」編集委員会は理事として少し緊張して出かけた。理事の辞任が続き、この日も6人の校正、編集会議であった。それでも各人、気持ちを合わせて会議、印刷、発送まで滞りなく済ませることが出来た。

▼前半の統一地方選挙が終わったとき、道府県議選で女性が207人当選、前回より27人増の過去最高という。とはいえ総定数に占める比率は9%にすぎない。と「天声人語」にあった。ところざわ倶楽部の会員は男女ほぼ半数ずつと聞いている。理事として3年目になるが、女性の理事の少なさは変わらない。広報部の編集会議は私一人のことが多い。

「広場」やホームページの意見として後ろ向きかも知れないが私の目線で言っている。「少なくしよう」…。ホームページの更新は月に2回か3回。いっそ1回に。アンケートもシンプルに…。というご意見があった。

▼今読んでいる「老年の超越の心理学」の中に、目標を絞り込むとして、ピアニストのルービンシュタインは高齢になってからのコンサートは演奏する作品を厳選しています。曲の絞り込みをすることによって、若いころよりも時間をかけて練習をしているのです、と。

▼仲山部長が会議資料に、いつも黄色のカラーつきで「明るく 楽しく 元気よく」と言っている。そう、何とか元気で頑張りたいものです。（記 八木雅子）