

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 10 月号 (第 87 号)

発行責任者 稲村 洋二

**第 9 期定期総会及び懇親会のご案内**

会長代行/総務部長 稲村 洋二

御嶽山の噴火から早一年経ち、今年に入ってもなお各地の火山活動が活発になってきているようです。また、異常気象も多く、集中豪雨による洪水など自然災害も発生しました。幸いにもわが町「所沢」は大きな災害も無く平穏が続いています。

さて、ところざわ倶楽部もこの 10 月にて 8 期を終え、11 月より 9 期に入ります。会員数は 286 名となりました。会員各位に於いては日頃活発にサークル活動をしていると思います。8 期では新しく寫田会長が就任し役員も新体制となって「会員による会員のための倶楽部」を基本方針として運営してきましたが、残念ながら会長が道半ばに退任され、急遽、総務部長である私が会長代行として継続運営してきました。会長が不在のなかではありましたが、例年以上の活発な事業や活動を行ってきました。ひとえに、会員皆様のご協力のお蔭と感謝いたします。そこで、8 期の総括、事業および決算の各報告を行い、来期の事業計画についてご審議していただくため、下記の要領にて定期総会を開催いたします。

また、総会終了後、同じホールで倶楽部全体の懇親会を開催いたします。今回の懇親会では市民大学修了期ごとにテーブルを設け、同期会の要素を持たせました。ところざわ倶楽部はこれまで修了期ごとに集まることがなかったのではないのでしょうか。大いに同期の方たちで懇親を深めていただきたいと思います。

ところざわ倶楽部の更なる発展のために、積極的に総会と懇親会にご参加いただき、倶楽部の活動をご理解いただくとともに、ご意見、ご要望もお聞かせくださいますよう、お願い申し上げます。

開催日：平成 27 年 11 月 12 日 (木)

定期総会：13:30～14:10

*懇親会：14:20～16:00

場所：市民文化センターミュージズ管理棟 2F ホール
(ザ・スクエアー)

資料：当日配付

その他：総会および懇親会の受付は 13:00 から
行います。(懇親会は ¥1000 会費制)

新任理事のつぶやき～8期をふり返る～

広報部 当麻 実



私が所属する「歴史散策クラブ」から「理事に」とお話があって、昨年11月のところざわ倶楽部の総会で新任理事に就任した。もう、あっという間に1年を迎える。私の任務は広報

部員だ。主に広報紙「広場」の編集が中心だ。毎月、編集会議と印刷作業がある。わずか8頁だが、編集メンバーになれば忙しい。校正は事前のメールで行われる。パソコン音痴にとっては時代の流れについていけない。編集会議ではプロジェクターを使って最終校正を行う。校正が終わると印刷機にかけて、郵送作業、さらに市民大学受講生用、市内各公民館、記者クラブ等へ持ち運ぶ。ホームページも広報部の担当だ。いわば目に見えない裏方さんといえる。

理事になったばかりの今年2月初め、S会長からメールが届いた。「広報部会への出席がここ2回ありません。私は情報発信の強化をかかげています」「編集面の強化のためアイデアを」云々とあった。会長じきじきのお叱りだ。「ムッ」とする文面。実は私は長年、活版時代の編集者だった。少しはプライドがある。

このS会長は、「一身上の都合で辞任します」との紙切れで、5月の文化祭直前に突然半年でやめてしまった。これは一体どういうことだろうか。

いまでも私は10以上の団体に所属している。そのなかでも、ところざわ倶楽部の理事会は「キマジメ」しすぎる、というのが第一印象だ。これでは現役時代の運営に近い。だがみんなボランティアで集まっている。毎月の定例理事会には多くの報告事項、協議事項がある。もう少し、簡略化できないだろうかと思う。

会長の突然の辞任、さらに数人の理事が前後して辞任した。病気その他いろいろな理由がある。今期のような辞任劇はめったにないだろうが、短期間の連鎖的な出来事だった。現在、ところざわ倶楽部のサークルは20ある。私はサークルで、仲間と地域の歴史を楽しく学んでいる。毎回の例会に出席できないメンバーもいる。それを「とやかく」いわない。みんな人生の達人だ。

私が所属している団体のひとつに「所沢インターナショナルファミリー」がある。そのモットーは「気楽に、気長に、気持よく」。わが倶楽部の広報紙には「地域にはばたく市民パワー!」とある。いつまでも健康で、地域に貢献したいと思う人たちが多い。

ところざわ倶楽部の1年をふり返っても、さまざまな課題がみえてくる。倶楽部創立から8年。超高齢社会のいま、市民大学で学び、地域に還元できることは何かなど、率直にみんなで議論することも肝要かなと思う。

9 月度 理事会報告

総務部長 稲村 洋二

9月14日(月)第9回理事会開催。

(1) 総務部案件

- ・市民大学22期のグループワーク発表会
10月6日、13日
- ・総会準備について日程と役割分担を決めた。
- ・会計の締切は10月10日とし、監査を10月20日ごろとする。
- ・10月20日の22期閉講時に修了生の申込み受付を行い同時に募集のための展示説明を行う。参加サークルは申し出ること。
- ・HPに載せるサークル以外の団体についてのガイドラインを決めた。
- ・来期理事・役員は10月発表する。理事交代サ

ークルは9月末までに報告する。

- ・サークル活動報告は9月末日まで。

(2) 事業部案件

- ・文化祭の総括の報告
- ・文芸講座の総括の報告
- ・秋の公開講演会開催について
- ・総会当日に開催される倶楽部の懇親会についての計画案報告

(3) 広報部案件

- ・HPについての担当者の交代(岡田俊吾氏から玉上佳彦氏)
- ・HPについての費用支出承認は10月理事会とする。
- ・「広場」10月号編成案

特別会員レター寄稿 第17回

睡眠のナゾ

武蔵野大学薬学部教授 阿部 和穂



健康維持のために睡眠は大切—そんなことは今さら言われなくても分かっていると多くの方が思っているだろうが、そもそも私たちはどうして眠らないといけないのだろうか。

最も睡眠時間が短い動物はキリンと言われ、一日にたった30分しか眠らない。肉に比べると草はカロリーが低いので、草食動物は十分なエネルギーを得るために大量の草を食べなければならず、食事に時間がかかる。また草原でのんびり休んでいたら敵に襲われてしまうから、おちおち眠っていられない。一方、フタユビナマケモノという動物は一日20時間も眠るそうだ。天敵もあまりいない環境で、木にぶらさがって一日中じっとしているため、体毛に苔がはえてしまうらしい。人間の一晚の睡眠時間は、多少の個人差があるものの、成人で平均6~8時間くらいだ。ただし年をとると活動度が減ってあまり眠らなくてもよくなるので、睡眠時間は短くなる。

睡眠の研究は古くから行われていて、様々な意義が提唱されている。第一は、活動を休止してエネルギーを節約し、体力を回復・向上するため。睡眠時間の長い人の方が長生きするというデータもある。また睡眠によって免疫力や治癒力が高まるので、しっかり休息をとることで、肌荒れや風邪が早く治りやすくなる。

第二は、体の成長を促すため。タンパク質の合成を高めたり骨の成長を促す「成長ホルモン」の分泌が睡眠中に増えるため、「よく寝る子は育つ」となるわけだ。

第三は、ストレス緩和のため。私たちの肉体や精神が危機的状況に陥ると、副腎皮質という臓器からストレス関連ホルモンが分泌される。このホルモンは危険を知らせる警告の役割を果たすが、過剰になると脳に障害をもたらすこともある。睡眠中はこのホルモン分泌が減る。つまり睡眠は肉体だけでなく心の休息にもなるのだ。

第四は、精神安定のため。古いタイプの睡眠薬を飲むと非常に深い睡眠が得られるものの、目覚

めたときに情緒不安定に陥ることがある。睡眠中に私たちの脳は全体がずっと休んでいるわけではなく、脳の一部は睡眠と覚醒を交互に繰り返している。この微妙なバランスが精神活動を安定させるのに必要なので、睡眠の質を保つことも大切だ。最近の睡眠薬は、睡眠の質に影響が少ないので、心配しなくてよい。

第五は、記憶形成のため。私たち人間は、一晚の睡眠中に4~5回は夢をみていると言われる。夢の意味は様々な学問分野で議論されてきたが、脳科学では記憶形成の過程と考えられている。脳の中の海馬という領域は、日中に見たり聞いたり体験した出来事を一時的に記録しておくことができる。ただしすべての情報が残るわけではない。海馬に記録された情報は睡眠中に整理され、重要と判断されたものだけが脳皮質の側頭葉にある貯蔵庫へ送られて、長期記憶となる。夢は、海馬が情報を再現して整理する過程の中で生じるものと考えられる。よって、体験した出来事をしっかりと覚えておくためには、睡眠が必要なのだ。

質の良い睡眠をしっかりとるためには、規則正しい生活が不可欠だ。体の日内リズムは、明暗環境によって整うので、とくに午前中は外に出かけてしっかり日光を浴び、夜は暗い環境で休むことが基本である。また生活の中で悩みや不安があると、睡眠の妨げとなるから、生活環境を改善することも必要だ。

ただ、気にしすぎるとかえって眠れなくなるので、あまり神経質に考えることはない。どちらかというと、「体や心（脳）を健康に保つために眠らないといけない」と考えるよりは、ちゃんと睡眠がとれているかどうか健康のバロメータのひとつだと考え、メリハリのある生活を心がけるのが良い。快眠で、体も心も健康に！

阿部 和穂先生プロフィール

愛媛県今治市生まれ

東京大学薬学部卒業

武蔵野大学薬学部教授 薬学博士

現在の専門分野 薬学、神経科学

16期市民大学より「脳の科学」講義

サークル活動報告

北欧諸国のDVD鑑賞で楽しく学ぶ

～日本のあるべき未来の姿を探る～

北欧の会 樋口 俊夫

最近の例会ではTVの番組のDVDを鑑賞し、見た後感想など話しあっている。先月9月の例会では未来世紀ジパング「“世界一幸福な国”“北欧デンマークの真実”」のDVDを見た。



幸福な国のつくり方として徹底した自転車政策を紹介している。初め車を減らしCO2削減が目的であったが、市民は健康にもなり医療費の削減にもなった。自転車専用の橋が7つあり、建設中のものが7つあり、通勤時間の短縮を図っている。信号待ちには足置場を用意するなど配慮がいたるところで見られる。コペンハーゲンでは通勤に60%の人が自転車を利用している。幸福になるための働き方を見ると労働時間は9時～4時の7時間が普通であり、高さを変えることが出来るデスクを用意することを法律で義務づけられている（立って事務をする方が健康に良いと好む人もいて、業務スタイルは自由だ）。社員食堂には果物がいつも置いてあり、好きな時自由に食べることが出来るのも一般的である。世界幸福度ランキングで日本は46位、米国やドイツよりも遙か下位にある。な

ぜそうなのか一人ひとり考えてみる必要がありそうだ。今年は聖心女子大学の公開講座に7人参加した。同大学は美智子皇后の出身校であり、キャンパスはもとの久邇宮邸である。普通は入れないキャンパスで北欧の生涯学習について学ぶ。新鮮な体験だった。1月から例会で毎回やっているのは「パンケーキの国」の輪読と話し合いである。数分もあれば十分読みこなす内容だ。今回は話し合いがテーマである。学校教育で一番重視されるのが「民主主義」、基本は話し合い、違う意見を互いに聞きあうこと、そのために学校生活で最初に経験するのが耳を澄まして他の声を聴くゲームをすることから始まる。

北欧の会も発足して丸6年61回の例会を重ねてきた。北欧の学習を通して日本との大きな違いに唖然とすることも少なくない。しかし一人ひとりを大切にす

サークル活動報告

“音楽を通しメンバーの親睦と交流を図る2015年”

楽悠クラブ 田村健一郎

楽悠クラブはオペラ、クラシック音楽等を月例会やコンサートで鑑賞して音楽に親しむ活動をしています。今年の一味違った活動の一端を紹介します。

◇テノール歌手プラシド・ドミンゴの出演作品4曲を鑑賞する企画で、指揮者として出演した喜歌劇「こうもり」鑑賞からスタートし、9月には歌劇「蝶々夫人」を鑑賞しました。

◇5月 文化祭では、“楽悠クラブ17名”と”サークルを越えた有志12名”で混声合唱7曲に加えて、ピアノ連弾演奏、琴、マンドリン、アルトサックスの演奏を披露しました。期間限定活動ですが参加者の達成感が高く、指導者須山久仁子さんの熱意の賜物と感謝しています。

◇6月 藤田明先生の音楽講義「演奏表現と鑑賞：主にシューベルトの“冬の旅”について」を受講し、楽悠クラブ以外の参加を含め57名と盛況でした。更に先生がディートリヒ・フィッシャー＝ディースカウのコンサートで楽屋を訪ねた時の話なども興

味深いものでした。

◇7月、8月 歌劇「カルメン」ミラノ・スカラ座とMET上演のものを比較鑑賞しました。

楽悠クラブの大先輩七戸健二さんから、オペラの演出とは何か、演出の比較、オペラ界の裏話、クラシック音楽界の裏話など楽しく解説していただきました。

◇8月 “スペインの心を持つピアニスト”と呼ばれる下山静香さんの「ピアノコンサート」を中央公民館音楽室でモーツァルト、ショパン、ミニョーネ、ド



ビュッシー、サティの演奏曲を鑑賞しました。暑気払いに下山さんも出席され、楽悠クラブメンバーも参加した今

年4月のスペイン旅行の話、スペインの文化・歴史について色々なお話を伺うことが出来ました。

「戦後 70 年を振り返る」 シリーズ第 6 回

戦後70年 私の夏

北欧の会 山 田 武

「日本のいちばん長い日」

終戦時の阿南陸相を役所広司、鈴木首相を山崎努が演ずる新作映画「日本のいちばん長い日」を入間市の映画館で観てきました。昭和 42 年に制作された同名の白黒映画（阿南陸相は三船敏郎、鈴木首相は笠智衆）を観たときの印象が強く残っていたので新作映画の封切りを心待ちにしていたものです。奇しくもその数日後にテレビでこの古い映画が放映され、新旧二つの映画を続けて観るという結果になりました。



これを機に、この映画の原作である半藤一利著『日本のいちばん長い日』を購入して読みました。

この本は、戦争終結という日本の運命を決定づけた昭和 20 年 8 月 14 日の正午から 15

日正午までの 24 時間を 1 時間単位で事実を追う構成で、登場人物の人間像が生々しく書かれています。6 人のメンバーで構成される最高戦争指導会議での意見が降伏派 3 人と本土決戦派 3 人の真っ二つに分かれて結論が出ず、天皇陛下のご聖断で戦争が終結した経過が良く分かりました。

終戦時、私は 5 歳だったので玉音放送は知りませんが、戦後 70 年を経過した今になって改めてその経緯を見聞し、終戦決定に携わった先人達に感謝を捧げたいと思います。

水戸への帰郷

終戦に際して若手将校が徹底抗戦を主張して宮城を閉鎖する事件が起き、近衛師団が舞台になっていますが、私の叔父（母の 1 歳下の弟で当時 30 歳）が近衛歩兵第 1 連隊に所属していましたので、この時にどこで何をしていたかを知りたいと思い、母も叔父も故人のため、存命中の叔母（92 歳）に話を聴きたいと思い帰郷しました。当時叔父は、賀陽宮（かやのみや）のお付き武官中佐で、この騒動には直接関係なかったようですが、もっと早い時期に関心をもてば直接聞けたのにと後悔しつ

つ、お墓にお参りしてきました。水戸は終戦直前の 8 月 2 日未明に空襲を受け、死者は 300 人を超えました。夜空が火災で真っ赤になり焼夷弾が花火のように舞い降りてくる中、私は 2 歳の弟を背負った母、7 歳の姉と一緒に布団をかぶって田圃道を逃げたことを憶えています。

長岡まつり大花火大会

日本三大花火大会のひとつである長岡の花火大会を今年初めて見物してきました。長岡も水戸と同様終戦直前の 8 月 1 日夜に空襲を受け、死者は 1486 人に達しました。長岡の花火大会は他の二つの大会が花火を競う大会なのに対して、戦没者への慰霊、戦災の復興と世界平和への祈りを目的として終戦の翌年から行われており、今年は戦後 70 年、中越地震後 10 年という節目の花火大会でした。

山本五十六

第 2 次世界大戦開戦時の連合艦隊司令長官山本五十六は長岡の出身で、真珠湾攻撃の指揮をとりましたが、長岡市とホノルル市が姉妹都市となり、今年真珠湾で長岡花火が打ち上げられたということテレビで知りました。両市が昔の怨讐を打ち払って平和を願うことでこのイベントが実現したとすれば素晴らしいことです。

山本五十六は開戦反対論者でしたが、開戦が決まった際には先制攻撃で真珠湾攻撃を提案し実行しました。開戦はしても有利に戦えるのは 6 か月程度であり早期に停戦講和に持ち込むというのが山本五十六の持論でしたが、現実はそうなりませんでした。開戦時のヒーロー山本五十六長官と終戦時の取りまとめ役鈴木貫太郎首相は同じ海軍兵学校出身で、年齢は 16 歳離れていましたが、交流があり、お互いに信頼しあっていたそうです。

おわりに

終戦にまつわる今年の夏の体験を 4 つのテーマで書き記してみました。この記事をもとに子供や孫たちに終戦の話をする機会を持ちたいと思っています。

「出会い」シリーズ第4回 すばらしく貴重な出会い

山との出会い そして感動

活いきシニア福祉の会 亀山紀美子

子供の頃「海と山では、どちらが好き？」の問いに、答えは「山」でした。

栃木県出身の私は毎朝、彼方に四季折々表情を変え、凜とした山々との出会いがありました。

その後、転居した山梨では、真っ白に雪化粧した富士山が湖に写り込んだ姿に魅了されました。

何と素晴らしい！ 多くの人に感動を与える偉大さを身近に実感したのです。やがて夢は膨らみ、スイスアルプスの名峰と美しい自然の花咲く高原のハイキングに憧れるようになりました。



長年の念願がかない夏のベストシーズンにモンブラン、マッターホルン、ユングフラウ等を目指す旅にいざ出発です。ただ以前、富士山登頂で高山病になった苦い経験がある私は、4,000m級の展望台に登るのは不安がありました。

高山病にはチョコや飴など甘いものが良いとのアドバイスもあり万全の対策で臨みます。

先ず初日のモンブランの展望台に向かうロープウェイの外は真っ白な霧で視界は最悪。全員あきらめの境地のまま山頂に到着すると一転、見事な快晴でアルプスの大パノラマの絶景。

眼前のモンブランの優美な姿に皆で“バンザイ”の大歓声。

それにもまして究極の出会いはマッターホルン！！ 真っ白な雪のベールをかぶり天空にそびえ立つ標高 4,478mの雄姿と美しさにため息がもれ、言葉を失う程でした。

爽やかな空気の高原ハイキングの途中で湖面に写る「逆さマッターホルン」に遭遇できたのもラッキーでした。次に目指すは、マッターホルンの朝焼けです。

早朝、期待を胸に絶景ポイントで見守る中、まるで真っ赤な帽子をかぶった姿で登場。刻一刻と黄金色に衣装替えしていくさまは、夢の世界でした。数回訪れてやっと見ることができたと言う仲間の話に、私は幸運な事にたった1度の挑戦で夢がかない、大満足の旅になりました。

ポールの優勝カップ

葵の会西脇 英夫

第10回全日本トライアスロン宮古島大会で3kmの水泳、155kmの自転車を終え、42kmのマラソンに移ったのは午後2時頃だった。快調に飛ばした3km地点のテント付近で左脚がつった。鎮痛スプレーをかけていたら沿道から「ポール！」の声。先導車のあと、昨年の覇者で長身のポール・ハドル（24歳）が2位の選手を20、30mも引き離して大股でゴールへ向かっていた。彼とは3年前の大会で羽田空港から宮古島への機中で隣席になって以来の冗談を言い合う仲だ。常に本を手離さず、あと2年でアスリートを卒業し、大学の博士課程で生態学を学びたいと静かに語っていた。

上体を左に傾け折り返し点へと向かう私に、「大丈夫？」「無理しないで」と日焼けした顔ですれ違う仲間たちが励ましてくれる。サトウキビ畑の広がる炎天下、道路は黄色にかすみ、59歳の自分には限界だった。「歩こう」「いやダメだ。止まるな」「休もう」。葛藤がつづく。あの坂を超えれば楽になるぞ。“山の彼方”をブッセは走って往復したのかなー。

やがて、往路での「がんばれ」「帰ってこいよ」の声援は、5時間半ののち「よくやった」「おめでとう」に変わった。月に向かって吠えた「やったぞ！」。左右のスタンドへ「ありがとう」と花束を振ってゴール。私の成績は、トータルで13時間9



分19秒、出場1157人、完走1073人中の910位。ご褒美は足の血マメだった。翌日、優勝カップの表彰を受けたポール

に「あんたよりも5時間も長く走り続けた俺のほうがチャンプだ」といってやったら彼は「グレート。父よりもずっと年長だ」とカップを私に授与する仕草でおどけてみせた。翌日の新聞で、熱中症で50人以上が入院と知った。今夏、右膝の人工関節手術をし、走るにはほど遠い80歳の私だが、彼は念願の生態学研究者になっているだろうか。21年前のポールとの懐かしい出会いです。

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)

10月21日(水) 定例会 13:30～16:30 中央公民館
 討論会「日韓関係を考える(その2)」
 11月18日(水) 定例会 13:30～16:30 中央公民館
 詳細については後報にて

傍聴席(高垣輝雄 2926-7164)

10月19日(月)定例学習会、14時～新所沢東公民館
 テーマ:傍聴席のこれからについて(話し合い)。
 傍聴席は9年目に入ります…。詳細は倶楽部のHPをご覧ください。(開催日は定例の第三月曜です)

地域の自然を考える会(広沢正己 2939-9181)

10月10日(土) 糎谷八幡湿地 脱穀作業 8:00～
 10月27日(火) トロ12号地 管理作業 10:00～12:00
 10月31日(土) 早稲田 常緑樹伐採作業 9:30～13:00
 11月15日(日) 早稲田 自然薯掘り 9:30～14:00

地球環境に学ぶ(塚本二郎 2942-3117)

10月13日(火)定例会 9時～11時 新所沢東公民館
 ・10月20日(火)に行われる 22 期市民大学閉講式後のサ
 ークル展示紹介 PR の相談・次年度計画の話し合い他
 11月17日(火)定例会 9時～11時の予定

楽悠クラブ(甲田和巳 事前連絡は不要)

10月6日(火)①歌劇「ジャンニ・スキッキ」DVD鑑賞
 ②ベートーヴェン交響曲第9番DVD鑑賞
 11月9日(月)映画「屋根の上のヴァイオリン弾き」DVD鑑賞
 いずれも、(場)中央公民館#8・9 (時)13:15～

歴史散策クラブ(大河原功 2943-2004)

10月16日(金)西武沿線「落合」を歩く 所沢駅2階9:45
 10月24日(土)全体会議 新所沢東公民館11:00集合
 11月14日(土)役員会 新所沢東公民館9:30集合
 11月28日の定例会は後日連絡します。

北欧の会(樋口俊夫 090-6483-7993)

第62回例会 10月27日(火)13時20分～
 北欧のDVD鑑賞、持ち寄り学習他
 第63回例会 11月21日(土)13時20分～
 新所沢東公民館

地域の自然(宮脇正 090-9847-4585)

10月10日(土) 早稲田大学B地区
 サツマイモ収穫 皆さんの参加を募集しています
 10月17日(土) みどりの森博物館 所沢市域
 雑木林保全活動

所沢の自然と農業(清水仁一 2944-8835))

10月21～23日 長野高山村 りんご収穫ボランティア
 11月12日(木) 定例会 航空公園ファーマーズカフェ
 11月23日(月) 市民大学ファーム「秋の収穫祭」
 11月28日(土) 柳瀬公民館 麦まき&うどんづくり手伝い

ドラマティック・カンパニー(伊藤孝子 090-3402-2962)

10月31日(9:00～11:00)、11月7日(10:00～12:00)、11月21日(10:00～12:00)。10月31日を除き新所沢東公民館、10月31日は新所沢公民館。
 10月3日からシェイクスピアの「ロミオとジュリエット」を読み進めます。シェイクスピアを楽しく深学べます。見学歓迎

葵の会(池田新八郎 2940-0711)

10月7日(水) 第1回「能楽鑑賞会」国立能楽堂
 11月18日(水) 第2回「能楽鑑賞会」同上
 10月8日(木) 第2回「宮沢賢治秩父を行く」
 中央公民館5号室 13:30～16:00

野老澤の歴史をたのしむ会(小倉洋一 2949-4695)

10月15日(木)東秩父村和紙の里をバスで訪ねる
 集合: 小手指駅南口 8:00
 11月5日(木)玉川上水を歩く
 集合: 所沢駅3番ホーム 8:45

公園を楽しむ会(渡部正俊 2921-3014)

10月22日(木):「石神井公園からちひろ美術館」
 所沢駅 9:30分集合
 11月26日(木):「能仁寺とその周辺散策」

ところ会(居田治 2903-8400)

10月15日: 所沢市内を散策する(2) 三富方面
 11月6日: 年次総会
 12月4日: 紅葉の品川を歩く

懐かしの映画・鑑賞会(二上拓夫 080-1250-6151)

10月13日(火) 上映会中止です、作品は来年に廻す
 10月27日(火) 10:00～12:30 西新井町公民館
 喜劇「ちゃつきり金太」(37年) エノケン・二村・中村
 ⇒当日、「十三夜の行事」も上映後に開催いたします

民話の会(仲山富夫 090-3902-0283)

10月16日(金) 中央公民館 定例会
 11月7日(土) 航空記念公園 茶室「彩翔亭」
 有志参加による
 昔ばなしを聞く会「昔ばなしの世界」(沼田曜一作品集より)

食を通して所沢を知る会(岡部まさ子 2928-1868)

10月6日(火) 10:00～12:30 食トコマップ作成打合せ
 於: ふらっと
 11月10日(火) 10:00～12:30 [地産地消]の現状 コロト
 代表峯岸氏に聞く 於: ふらっと

みんなで学ぼう認知症(本多義博 090-3144-1438)

10月22日(木)9:30～ 生涯学習推進センターにて
 認知症予防の口腔ケア講習会 講師: 歯科医
 11月9日(月)13:30～生涯学習推進センターにて
 第1回けん玉講習会を開催

所沢シニア世代地域デビュー支援の会(田口元也 090-9820-5668)

10月17日(土) 13:30～15:30 中央公民館 学習室
 生涯学習「シニア向けセカンドライフ講座」
 講師 斎藤 正武
 ☆シニア世代の社会参加について考えます。

活いきシニア福祉の会(佐藤重松 090-5412-5760)

第11回定例会 10月7日(水)10時 学習センター
 第12回定例会 10月21日(水)10時 学習センター
 「地域包括ケアシステム」市民の会 学習センター
 10月24日(土)13時

【私の健康法 第29回】

「日々平凡」が一番

葵の会
奥富 京子

破天候な毎日に振り回され、秋の気配を感じるこの頃も依然として異常な気配です。充分に高齢者の私には、自分で生活管理をきちんと出来ることが大きな課題です。夫も考えは同じようで、お互い相手と自分を大切に励まし合っています。



先ず健康の第一歩は、足腰丈夫が大切と思いながら、一人で歩いたり、夫婦で歩いたり、その他等々、近くに県営の大きな公園があり、自然とそちらに足が向いてしまいます。一日何歩と以前は決めていましたが、その考えは捨て自由に自分の時間に合わせて、あちこちきょろきょろしながら楽しんでます。拘束された時以外は、少しでも外に出ることを心がけて、夕餉の話題は夫婦で会話がお互いに楽しめるよう心掛けるこの頃となりました。

大なり小なり人生いろんなことがありました。

いつまで今の健康な体、能力を維持できるか解かりませんが、興味は捨てず、世間に目を背けず、夫、子供と家庭を一番大切に、何の変りも無い平凡な日々があること、これが私の健康法です。これからもよろしく願い致します。



むさし野俳句会（二十七年九月）作品抄



槍鶏頭旧街道の分岐点
わっちゃん幼が発すひがん花
触りたきほどにさみどり栗の毬
いちじくの甘さごちそう昭和の子
いちじくの白和えもある祝ひ膳
十秒の間合ありけり遠花火
鶏頭やタヒチの女髪に挿し
詐欺注意案山子の家族旗掲ぐ
一合の米を炊（かし）ぐや零余子とり
初生りの無花果ひとつ分けあひて

鈴木 征子
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
高梨 千代
高橋 千加子
高光 泉

無花果やシルクロードの西の果て
休耕田今無花果のたわわなり
武蔵野の谷戸田に集ひ稲を刈る
鍵いらぬ村に生まれて曼珠沙華
シベリアの月を眼下に北航路
鶏頭花夕日を嬖にたたみけり
法師蟬般若心経佳境なり
母ひとり寸土耕す終戦日
緋をどしの鎧もかくや鶏頭花

利根川啓一
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

川柳第2回一標語・川柳・俳句— 中島 峯生

交通安全標語「早めからつけるライトで消える事故」2015年、交通安全川柳「ゾンビかとはよくよく見たらスマホ族」2014年最優秀賞、「川柳は人を詠み、普段気付かない人生の深いことからアッと驚く気付き、人生にうるおいをもたらすユーモアを詠んでみてください。」交通安全川柳の募集要領抜粋です。安全、防火、防犯など標語が、最近は何々川柳と代わっています。「名月や池をめぐりて夜もすがら」芭蕉、俳句は自然を季題や切れ字という約束事で詠み、感覚的にとらえています。

川柳「わが影を置いて見ている山の地図」渡邊蓮夫試みに、課題「倶楽部」で詠んで、柳名、匿名でお寄せ下さい。掲載させていただきます。

《編集後記》

編集後記の「編集」は人生に、「後記」は人が最後に書く遺言状に似ていなくもない。少しでもよい人生をと、日々悩み苦しみながら小さな袋にこれは必要な物、あれは大切だからと色とりどりおりまぜながら必死で詰め込む。しかし「ああ、順番が違った」ともう一度取り出したり、「同じ物だったから」と引き抜いたり汗をかきかき何度も挑戦する。やがて時期がきて「一応これでよしとするか」としつかり蓋を閉め、念のため後に続く者に「これを頼む、あれもお願い」と期待して言い残す。ほら、これぞ遺言状でしょ？

そういう訳で、今回も広報部一同「広場」をドキドキワクワクしながら、皆で楽しくワイワイと作りあげました。後は紙面に命をフウッと吹き込み送りだすだけである。「広場」は我が子同然なのでいとおしくてたまらない。どうか皆様、くまなく紙面に目を通し、かわいがっていただけたら幸いです。たまには愛のムチも期待しています。

記 新井 智子