

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

2016 年 1 月号（第 90 号）

発行責任者 稲村 洋二



北野天神社初詣・子供達の寒稽古 仲山 富夫/撮影

「見て、聞いて、発言して」いく年に

広報部 当麻 実



「見ざる、聞かざる、言わざる」の三猿で有名なのは、日光東照宮の「三猿像」だろう。

神厩舎(神様の厩)には、猿の一生が8面彫られている。

幼年期、青年期、結婚、妊娠シリーズが彫られている。

とくに両手で耳、口、目を押さえている三猿は、どんな意味があるのだろうか。「余計なことはいうな」「見ても見ぬふり」などと勝手に解釈していたが、どうもそうではなさそうだ。東照宮の若い三猿像は「悪いことは見たり聞いたりしないで、いいものを受け入れなさい」と教えているという。

西アフリカのベナンのソンバ族の小さな村を訪ねたときだ。独特の丸い家を訪問した。電気もなく、台所の小さなかまど、寝床があるだけの質素な内部だった。帰り際、そこに住む5〜6歳の子供が、「お土産に」と手作りの三猿を手にもっていた。日本とまったく同じ、両手で耳、口、目を押さえている三猿だ。これに

は本当にビックリした。残念ながら、どんな意味があるのか聞きそびれてしまった。

12月、サークルで「所沢旧町めぐり」をしたとき、ファルマン通り交差点近くの川端霊園隣の庚申堂で三基の庚申塔をみた。建立の年代は元禄時代だから300年以上経つ古い石塔だ。この庚申塔台座近くには「見ざる、聞かざる、言わざる」の三猿が彫られている。庚申の申(さる)は、干支(えと)で猿に例えられるから三猿が多いという。

秩父神社本殿には、東照宮とは逆の三猿彫刻がある。通称「お元気三猿」と呼んで、「よく見て、よく聞いて、よく話す」三猿になっている。秩父の「三猿」はいまの情報化時代にはふさわしい。だが油断は禁物だ。暮れのニュースで、会計検査院が「秘密保護法で検査に支障がでる事態」と指摘していた。今年も倶楽部は、「広場」やリニューアルした「ホームページ」で、どんどん情報を発信していく予定だ。ぜひ「見て、聞いて、発言して」いく活発な年にしたいと思う。

ところざわ倶楽部 会員限定 新春の集い

「初春の彩翔亭から ～今年も良き出会いを～」

第9期活動方針につきましては、「会員による会員のための倶楽部運営」を掲げ、会員の皆様の「集いの場」として、会員でいることの充実感を感じられるような運営を目指していきます。「会員がサークルを超えて集える機会（親睦会）をつくって欲しい」とのご意見がありました。今回、第9期の第1回事業として、相互の親睦を図る会員限定「集い」を開催いたします。尚、第22期市民大学修了生の新入会員の皆様を招待していますので、「集い」終了後、引き続き、懇親会を開催いたします。

事業部

日時：平成28年1月29日（金）

場所：航空公園内 日本庭園茶室「彩翔亭」

住所：所沢市並木1-13

TEL：04-2991-4310

—入場無料、申込み不要、是非参加ください—

受付：午後1時30分 開場

開演：午後2時～午後3時30分

演目：「端唄 小唄 三味線」「落語」

出演：稲邑 香乃粹

シルバー亭道楽 水々亭めだか

主催：ところざわ倶楽部

問い合わせ 事業部 二上 04-2998-1958

第1部 端唄 小唄 三味線

出演：端唄稲邑流家元 稲邑 香乃粹

*端唄は江戸庶民が広く愛唱し、通俗的に唄われたものが多く作者作曲者が不明のものが多
い。小唄は清元、一中節、河東節などを極めた
人々が小粋な芸にしたもので、端唄よりも粋、
色気、お洒落が生命で呟くように唄う。

第2部 落語2題

出演：「かぼちゃ屋」 水々亭めだか

(所沢市民大学22期修了生)

：「長屋の花見」 シルバー亭道楽

(富岡落語研究会会長)

12月度 理事会報告

総務部長 石堂 智士

12月14日（月）第1回理事会開催

1. 会長挨拶

3つの方針

- ① サークル発表会の実施
- ② 10周年記念事業の企画
- ③ 今後の「あり方」の検討

2. 総務部案件

1) 9期理事紹介及び2名増員

長岡慶一氏 西郡 貢氏

2) 2委員会の設立

「10周年」は石堂が担当「あり方」は田口が担当

3) 総会資料及び振込み用紙他作業の説明

4) 総会の反省

総会と懇親会併用で時間が限定され、引き締ま
ったが質問がなかった

3. 事業部案件

1) 総会、懇親会報告

総会 112名 懇親会 80名（最後まで大勢が残
り、好評だった）

2) 新春公開講演 「落語2題と音曲」

1月30日（土）中央公民館

(後日再検討、会員限定『集い』として、1月29日（金）

場所：彩翔亭に変更。 追記 広報部)

3) サークル発表会 9月頃予定

4. 広報部案件

1) 第9期広報委員会会議開催 12月21日（月）

2) 広場1月号の構成案の説明

新企画「わがサークル自慢」「私にとっての昭和」

3) HP表紙の1月更新 新担当 玉上佳彦

5. その他

1) 第10期総会は11月22日（火）

ミューズ管理棟5F

2) 次回理事会は1月12日（火）新所沢東公民館

わがサークル自慢

所沢の民主主義をサポートするメディア

傍聴席 石堂 智士



わがサークル自慢の一つは「ところざわ倶楽部」創立時の市民大学第14期生が、会員の半分を占め、代表者などサークル運営の中心として、10年間近くも元気で活躍していることです。

まず、お二人の勇気ある聡明な女性先輩がおられます。平栗さんと中村さんです。お二人は、NHK朝ドラで評判の「あさが来た」の主人公にそっくりな素晴らしい女性です。

次に、現在代表者の高垣さんは、町内会長を数年務めた人格者で、初めて来た人に「ここに来た人は必ず発言して帰りなさい!」と、市民が主役の民主政治を実行するリーダーです。いつも優しい笑顔ですが、きつい言葉がポンポン出てくる実力会長です。もう一人の主役先輩がいます。「傍聴席」ブログ

記者の阪口さんは、年4回の市議会開催中に私が1回は傍聴に行くと、出くわさない日がないくらい傍聴席におられます。いまだに素人の私は、先輩の顔を見ると家族に会ったようにほっとします。阪口さんが、毎月書かれているブログ記事は10以上に上ります。ヤフーブログ「傍聴席」は、ところざわ倶楽部会員の外でも、所沢市政関係者には、大手メディアが取り上げない市議会情報を得るために必要な情報源となっております。

サークル「傍聴席」の活動は、毎月1回第三月曜日に新所沢東公民館で、午後2時から2時間くらいの市政学習会が中心です。年1回、市議会関係者が出席して、各派の説明会と質疑応答もあります。

去年は、桑島議長の講演と質疑応答がありました。埼玉都民の定年退職者の皆さん、第二のふるさとの所沢市政と中国新興など変化する世界について、毎月1回は自由に意見交換をしてみませんか。市民の皆さんのご参加を待っております。

わがサークル自慢

小さな社会貢献に自己満足 自慢し合える仲間達

所沢の自然と農業 清水 仁一



当サークルは、15期修了生6名で立ち上げ、今年22期修了生2名を新たに迎えて16名となりました。メンバー構成は、19期以外は22期までの各期修了生が在籍しています。これは、17期以降、ほとんどの期でメンバーが市民大学の企画委員を務めており、受講生を勧誘（誘拐）してくるからです。毎年新しい血が入ってくるので活動の幅が広がる一方、年齢を重ねる中で負荷の高い活動を卒業し、楽しみ中心の活動に移行して来ているのが活性化している大きな理由だと思います

■活動は、幅広く、楽しく！

- ① 春と秋の長野県高山村の農家ボランティアは、観光、温泉、ご夫妻を交えた飲み会が楽しく、手を掛けたぶどうやりんごが本当に美味しい！
- ② 有機野菜づくり（市民大学ファームの会）は、農作業や収穫も楽しく、採りたて野菜の味は格別！会員は、サークルの有志と、ところざわ倶

楽部会員、柳瀬地区住民の混成で地元農家との付き合いも含めた幅広い交流も楽しい！

（会員は、1月から4名増えて25名）

- ③ 埼玉県(川越農林振興センター、みどり自然課)、所沢市(都市計画課、みどり自然課、農業振興課)、東京農工大学、ところ産食プロジェクト、景観市民活動クラブ(10団体)、農家(所沢市・狭山市・三芳町)等、付き合いが広いのも特徴。

■元気なサークルメンバー

- ① それぞれが多くの活動団体で活躍しており、本当に忙しい人ばかりだが、その分話題が豊富！
- ② 忙しい中でも合唱、能、卓球、バドミントン、料理、水墨画、スポーツジム通い、本格的な野菜作り、登山、明治薬科大通い等々いろいろやっています！
- ③ このところ毎年「古希祝い」が続いています。活動スナップでは、同じ様な頭で誰が誰だか良く判らなくなって来ましたが、みんな元気です！

■まとめ

私たちは、小さな社会貢献に自己満足しながら、楽しく、健康的な活動をしている自慢し合える仲間です。

わがサークル自慢



一笑一若 アットホームな雰囲気の魅力

「懐かしの映画・鑑賞会」は毎月 2 回、原則第 2, 第 4 火曜日の

午前 10 時～、会場：西新井町公民館で上映会を行っています。来られた方に「お弁当は」と聞き、注文してお昼頃持ってきてもらいます。わがサークルの魅力は映画を観るだけでなく、上映後、畳の部屋で女性の皆さんが入れてくれたお茶など飲みながら映画の感想などを話し合う事です。例えば「三丁目の夕日 '64」、笑いあり涙ありそして心温まる物語が・・・どんなに時代が変わっても夢があるから前を向ける。作品から多くの話題がでます。作品全体の内容について、主人公について、映画からその時代の世相がうかがえます。その当時の着ている物、デザイン、特に冬のぶ厚いオーバーコートは男性も女性も今とはとても違います。又、スクリーンに映る コカコーラ、フラフープは望郷の念にかられます。我々は映画のみでなく、イベントもやっています。

懐かしの映画・鑑賞会 橋爪 良輔

例えば 7 月は「暑気払い、そうめん流し風」でした。女性の方々が作ってくれたそうめんや、いろいろな美味しい手料理や、自慢の漬物その他、沢山テーブルに並びました。手作りの「竹の酒器」でビールなど呑みながらビンゴゲームをし、大変盛り上がりしました。10 月には「十三夜の集い」を催し、会場の一角のテーブルにススキや季節の果物を飾り雰囲気がかもしだしました。いつもですが、女性の皆さんが作った「とん汁」をはじめ多くの手料理がところ狭しと並びます。平成 27 年の上映回数は 18 回、参加延人数 417 名、会員数は 12 月現在 45 名になりました。アットホームな雰囲気がこの人数になったのだと思います。

大きなスクリーンでゆっくり鑑賞し皆で食事やビールを楽しみながら談笑「一笑一若」(ひとつ笑って一つ若くなろう)をモットーとしています。興味のある方は是非お越し下さい。これからも楽しいイベントを企画します。映画を主体におおいに楽しみましょう。

わがサークル自慢

笠松先生の直接指導に高揚感



私達のサークル名は「ドラマティック・カンパニー」ですが、多くの方は、親しみを込めて「ドラカン」と呼んでくれます。ドラカンは、市民大学 15 期 2 年次のグループワークで「文学と音楽」を学んだメンバーが立ち上げたサークルですが、笠松泰洋先生のご指導のもと、シェイクスピア 13 作品、ギリシャ悲劇 1 作品を読んできました。

シェイクスピアの朗読で使っている本は、松岡和子さんによる翻訳で、「ちくま文庫」の「シェイクスピア全集」として刊行され、「彩の国シェイクスピア・シリーズ」として上演されています。笠松先生はオペラや音楽劇、「彩の国シェイクスピア・シリーズ」をはじめ多くの演劇作品など、幅広い分野での作曲や、オーボエ等の演奏で知られており、舞台芸術に深い経験と知識があります。私達

ドラマティック・カンパニー 佐藤 滋

は、笠松先生のご指導を受けられる事に、感謝と誇りを持っています。「シェイクスピアは難しい」と思われる方も多いと思いますが、「乗り越えられる難しさ」だと思っています。もちろん、朗読ですの、表現面での難しさはあります。また、表現する為には本を読み込むだけではなく、それが書かれた時代背景や歴史、文化、宗教、風俗・習慣を知る事も大事です。必要なポイントは笠松先生が説明して下さいますが、かなり突っ込んだ質疑応答や演劇の実際に触れるようなお話があるので、知的好奇心を大いに刺激されています。また、例会では役を固定せず順番にリレー式に読んで行くので、わりとリラックスして読み進めますが、朗読がうまくいき始めると連鎖反応を起こし全体が高揚してきます。こうした高揚感をみんなで共有できる楽しさは、得難いものだと思っています。



自分の足跡は今

地域の自然を考える会 海老澤愛之助

生い立ち

私は、太平洋戦争開戦から丁度1年を経過した昭和17年12月8日に日本橋蛸殻町に生を享けた。母は、髪結いを業としていたので結婚が遅れ結婚後10年程度経った母が40歳での子供であった。父は、魚河岸でカジキマグロを扱う仲卸し業を営んでいたが、私の生後1年の5月に亡くなってしまった。私の初節句では当時すでに統制経済に入っており父は苦勞して五月人形を買い祝ってくれたのではないかと思っている。その武者人形は父の気持ち、戦災の焼け出された荷物の中、持ち出してくれた母の気持ちと共に5月には飾り祝っている。

終戦の頃は、疎開先の杉並区方南町が生活の基盤となっていた。戦後の混乱で価値観がすっかり変わってしまい手に職を持っていた母もそれを活かすすべも無く路頭に迷い、当時の生活環境から私を育てるために再婚の道を選ぶ事しかなかったと思われる。

私のみならず、同じような環境におかれた我々の年代の者はかなり多くいるのではないかと思っている。

また、私はその時期4歳頃に、細菌性の肺炎で生死をさ迷った。戦争に負け、外国からペニシリンが入っていなければ多分私は生きていなかったと思っている。その時の事として、意識不明から目が覚めた時、萌黄色のきれいな所から薄汚い天井が見える所に戻り、小さいながらもがかりした事が思い出される。物心つかない年齢のこの体験から死んだ後の世界が存在する事を私は実感として信じている。

方南町時代

このような、家庭環境もあり高校は、工業高校の土木課程を選び卒業と同時に就職した。学校では応用力学の先生が「これからの土木はデザインの感覚が必要」と言っていた事が耳に残り、入社2年目には夜学でも何か勉強をしたい気持ちが出ていたので、土木かデザインの勉強か迷った末、デザインを勉強する事にした。

土木は経験則、デザインは創造性が大事であり、今では両面を勉強して良かったと思っている。そんな中、母は余り健康体ではなかったので私は24歳で結婚し孫二人を母にみせてやる事が出来た。人知れぬ苦勞の連続であった母へのささやかな親孝行が出来たのではないかとと思っている。

会社での仕事

私は、仕事に就いてから勉強させてもらったが、その集大成は今の西武ドームを造った時、当時の副社長であった仁杉 巖氏（土木学会会長、技術屋で初めての国鉄



西武ドーム

総裁歴任)の仕事の進め方であった。短期間(1年3ヶ月)で完成させなければならない仕事で様々の職場の人

達の集まったプロジェクトチーム編成でその日の内に問題点はつぶす事、「何を・誰が・いつまでに」を毎日毎日実践し、球場の許認可、工事、地元対策、鉄道線路の増設等が西武ライオンズのお披露目迄に完成する事になった。私は、許認可の取得でその一端を担っていた。

10年程度前であったか、どこかの建設会社の宣伝で地球に自分の仕事を刻む物があつたが、私の会社務めの大半が土地開発の設計、許認可取得、施工監理で、西武園邸宅地、百草園、八王子北野台、松が丘等に係わった。北野台では、いわゆる線引きと言われる時期で毎月120時間程度の残業をしなければならず明日の朝、目が覚めているだろうかとの強迫感が出る等の厳しい毎日であった。

また、松が丘では当時の時代の流れで開発反対運動が激しく、許認可に時間がかかったが緑が多く残る開発が出来て良かったと思う。



松が丘住宅街

仕事の特性でもあつたが自分の足跡が地球に残っている事、それはデザインを勉強した事が生かされ表現できている事で、グラフィックデザイナーの世界にシフトする迷いを断ち切り、初心を貫徹し土木デザインに拘った事で良かったと思う。

これからは、俳句の世界で自分の足跡を残す事が出来れば良いと考えている。

「出会い」シリーズ第7回

川柳人との出会い

地球環境に学ぶ 中島 峯生



初春に「出会い」シリーズを書かせて貰う光栄にあずかりました。紹介するような特別な出会いを思い出し

ません。

最近、クリスマスコンサートに出掛けた時、偶然、隣の席が昨年転居された、近所でお付き合いしておりましたご夫婦でした。開演するまでの間、その後のお互いの生活環境の変化等をひと時お話が出来ました。

また、ツアー旅行をしたとき、飛行機の中で知り合いと偶然、席が近くになり、方向は一緒に空の旅を楽しみました。このような種々の出会いを、誰も多く経験し、いつかのカンフル剤となり、永い人生にアクセントを付けて、今ある生活につながっていると思われます。その様な人との出会いの中で、最近、ところざわ倶楽部の広報紙「広場」に川柳コーナーを担当する様になり、川柳に関心をもたれる会員と川柳を通しての仲間とお付合いを始め、新たな出会いを経験しております。

そこで、私の川柳人との出会いを紹介いたします。平成18年小手指公民館主催のメンズカレッジ講習会を受講し、カリキュラムに「川柳講座」があり、経験しました。川柳をたしなむ事で文章を簡潔にまとめる力を高めたい、また趣味にしたいと思い、サークルを立ち上げる仲間に入りました。会の名前を「川柳遊ぼう会」川柳の経歴が長い、速水雅生氏を指導者として5人で発足、毎月2回、句会を小手指公民館分館で開催。決めた兼題（課題）に対して各自が句を詠んで持寄り発表し、「指導とお互いの感想」の述べ合いを繰返して今年で10年を迎えました。

速水氏はこの会の指導の基本を「ストレスを解消しよう。脳を鍛えよう。自己主張を創作しろ、五七五のリズム感ある短い文の表現で、自ずと脳は鍛えられ、人前で自己主張することでストレスが解消できる」と述べられ、遊び心に文芸を楽しむサロンとして継続してきました。

会員も多い時は男女で12名になり、公民館の文化祭では広いスペースの展示で存在感がありましたが、ここ数年は会員が減り、展示もやめる事で文化祭の準備で繋がった他のサークルとの出会いは少なくなっていました。

活動する途中で、市内の川柳団体5団体の一つとして所沢市連盟設立に協力し現在加入しております。

年1回の合同句集「ところざわ」発行、川柳大会を実施し、成果は「大会報」を発行しています。今年は「ところざわ」は第8号を発行し、川柳大会は第7回を迎えます。川柳連盟は、「文芸所沢」川柳部門選者の願法みつる会長を中心に文芸川柳の普及に努めています。役員会等では皆様個性が強く、川柳のあるべき姿を聞くことが出来ます。基本は五七五、中七下五は川柳の最低限の約束事は常に話題になります。最近の川柳ブームは川柳人にとって頼もしい傾向です。川柳をやさしく詠みなれて、更に深く楽しむ愛好家を増やす努力をしたいと思えます。

川柳大会の様子は、どの様なものか紹介します。司会者、披講者、文台が前に並びます。披講者は、選者で入選句を披露します。文台は選者の脇で入選句を再び読上げ作品の書かれている句箋に呼名された作者の柳名を記入します。

大会は披講者が入選句を読み上げると、作者は間を置かず自身の柳名を呼名します。呼名をしないと折角の入選句も無効になります。入選句は天地人5客、秀句を選びます。参加者はあらかじめ発表されている課題に対して、作品を句箋に書いて投票します。選者はそこから良い句を選び披講します。全て選に入らず全没の時もあります。天位には表彰状等が授与されます。川柳大会の一日、気持ちを一つにした川柳人との出会いを楽しめます。

川柳を「広場」に掲載し、少しでも広報紙を読む楽しみのきっかけに始めました。応募を呼びかけたところ、幸い多くの方が毎回川柳を送ってくれます。本名でなく柳名を使って貰い作品を紹介しておりますが、如何ですか。添削はメールを利用していますが。大変楽しいです。共通の課題を持った新しい出会いが生じております。

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（玉上 佳彦 090-2497-1076）

1月20日(水) 定例会 13:30～16:30 中央公民館
第9期活動計画に関する打合せ、他
2月17日(水) 定例会 13:30～16:30 中央公民館
内容未定

傍聴席（高垣 輝雄 2926-7164）

1月18日(月)14時～ 学習会 新所沢東公民館
テーマ: みんなで年間学習予定を検討します。今感じている
課題や、やってみたい学習テーマを持ち寄ってください。
(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（海老澤愛之助 2922-0259）

1月26日(火)定例会 10時～ トロ12号地
あらかじめお手許にある予定表では25日になっています。
間違いの無いようにご注意ください。

地球環境に学ぶ（塚本 二郎 2942-3117）

1月19日(火)定例会 9時～11時 新所沢東公民館
環境問題各自持ち寄り発表・話し合い他
2月16日(火)定例会 9時～11時 新所沢東公民館
※定例会開催日・時間は当面現状通りとします。

楽悠クラブ（福田 晴男 事前連絡は不要）

1月12日(火)13:15～① DVD「オーケストラが奏でる時を超え
た物語」ほか ②ラブリ「作曲家占い」、新年会
2月9日(火)13:15～マラーを聴く「交響曲第1番」ほか
いずれも(場)中央公民館 #3 8、9学習室

歴史散策クラブ（大河原 功 2943-2004）

1月8日(金)多聞院で新年の祈祷&八軒家の富士塚登山
集合:新所沢駅改札付近 9:20
2月3日(水)宝登山の蠟梅 集合:所沢駅2階改札内 9:20

北欧の会（樋口 俊夫 090-6483-7993）

1月25日(月)13時20分～第64回例会
今年の計画、北欧旅行報告 持ち寄り学習
2月27日(土)第65回例会 場所 新所沢東公民館

地域の自然（宮脇 正 090-9847-4585）

1月9日(土)早稲田大学B地区
落ち葉掃きイベント 9:00～ 早稲田 守衛所前
1月24日(日)みどりの森博物館 所沢市域
落ち葉掃きイベント 9:00～ 八幡湿地

所沢の自然と農業（清水 仁一 2944-8835）

1月9日(土)19:00～陽子ファーム落ち葉掃き
1月14日(木)13:00～三芳町伊東農園落ち葉掃き準備
&さつま芋栽培指導会
2月11日(木)13:00～定例会(新所沢公民館)

ドラマティック・カンパニー（佐藤 滋 090-1540-0161）

1月23日(土)10:00～12:00、1月30日(土)10:00～12:00
2月6日(土)10:00～12:00、2月20日(土)10:00～12:00
1月23日は新所沢公民館、それ以外は新所沢東公民館。
「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く
学べます。

葵の会（池田新八郎 2940-0711）

1月21日(木)古典講座「方丈記」第1回 小川達雄先生
中央公民館(午前10時～12時) 終了後総会・新年会
場所:「梅の花」13時～15時
2月18日(木)古典講座「方丈記」第2回

野老澤の歴史をたのしむ会（大山 豊 2993-0818）

2月4日(木) 市民大学時代のグループワーク発表
2月13日(土) 「武蔵夜話」を聴く

ところ会（居田 治 2903-8400）

1月15日(金):川越七福神めぐり
2月19日(金):奥秩父の冬の名勝「三十槌の氷柱」、
宝登山 ロウバイをめぐる
3月11日(金):旧中山道を歩く:巣鴨 板橋 志村一里塚

懐かしの映画・鑑賞会（二上 拓夫 080-1250-6151）

1月26日(火)10:00～12:30 西新井町公民館
喜劇「社長道中記」 '61年東宝 森繁久弥・久慈あさみ
2月9日(火)10:00～12:30 西新井町公民館
邦画「抱かれた花嫁」 '57年松竹 有馬稲子・大木実

民話の会（仲山 富夫 090-3902-0283）

1月15日(金) 定例会 2月イベントに向けての計画確認他
1月29日(金) 「弘法の三つ井戸」「河童の伝説証文」読み合せ
2月9日(火) 所沢市南小学校にて「民話を語る会」

食を通して所沢を知る会（吉田 麗 2939-9662）

2月2日(火)定例会 秩父いちご狩り 他 (詳細後日)

みんなで学ぼう認知症（本多 義博 090-3144-1438）

1月25日(月)13:30～生涯学習推進センター101教室
笑うヨガ体操 講師:河原千恵子氏
2月22日(月)13:30～ 特養施設「真和の森」にて
介護現場から見た現状(仮称) 講師:岡田京子氏

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12日(火)13:30～15:30 定例会
・議題 新年度活動計画の検討
市民活動支援センター見本市参加 ほか
・中央公民館 1F2号室(予定)

活いききシニア福祉の会（中村 修市 090-1616-6733）

1月12日(火)10:00～12:00 定例会
場 所 :生涯学習推進センター
テーマ: 地域包括支援センターと 地域包括ケアシステ
ムについて 放課後 【 新年会 】

広報部会議

2月5日(金) 編集会議、「広場」2月号発行
3月11日(金) 編集会議

【私の健康法 第32回】

誘ってくれた友人に感謝

みんなで学ぼう認知症 薄井文子

志木市に住んでいたころ、駅から離れていたこともあり行動のほとんどは車を使う生活でした。50歳を過ぎた頃から「そろそろ何か運動をしないと体が衰えてしまいそう」と感じるようになりました。

友人から「ヨガは気持ちいいよ～」と2、3年越しで誘われていましたが、運動の経験がない私はなかなか踏み切れないうでいました。しかし、もう躊躇している場合ではないと思い、友人の参加している「ヨガサークル」に入らせていただきました。最初はまっすぐに肘を伸ばすことも、両足を広げることも十分には出来ませんでした。ヨガの呼吸法でポーズを保つにも身体が固く、苦しくて、毎週通うことがつらい有様でした。それが、幸いにも今年で14、5年続いています。「ヨガ」で気付くことは身体のバランスが左右でかなり違うことです。左は出来ても右はダメ。自分の体調も確認できます。1人では怠けてしまいそうな運動でも仲間がいることで続けられるのです。諦めずに誘い続けてくれた友人に今はとても感謝しています。

また、所属している「みんなで学ぼう認知症」で最近挑戦した運動に「けん玉」があります。ほぼ毎晩15分ほど技を磨いています。見事な技をいつか皆さんにご披露できるといいのですが。さらに、1月25日(月)13時30分から生涯学習推進センターで「笑いヨガ」を体験します。「わざと笑う」ことでも免疫力アップに効果があるそうです。



むさし野俳句会(二十七年十二月) 作品抄



年忘れ女下駄ある下足入れ
声高に語る作柄年忘れ
車座は一茶に芭蕉忘年会
持ち寄りて味分ちあふ年忘れ
池の日を割りてぼつかりかひつぶり
足場解けもどりし空や年忘れ
柳散り筏のごとく葉の流る
落葉径十頭身の影と行く
忘年や駅前に着く深夜バス
色つらね流れに乗りぬ散紅葉

小林 典子
佐藤 八郎
白神 恵子
高梨 千代
高橋 三加子
高光 泉
利根川 啓一
中島 弘子
中村 直子
橋本 佑子

釣糸に釣果を委ね日向ぼこ
湯けむりに沈む体や年忘れ
古民家の梁のあらはや土間冷ゆる
湧水やメタセコイアの冬黄葉
くさめして岸辺に繋ぐボートかな
行く水に憂き事あづけ年忘れ
池ほとり立てば寄り来る番鴨
池の面に散つて木の葉の舟となる
キリシタン燈籠古び冬の日に
木立より日矢の貫く落葉焚

平栗 彰子
宮本 信生
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
鈴木 征子

《 編集後記 》

▼新年も特別な事は何もせず、普段会わない子供、孫に囲まれ、酒をチョビチョビ三が日。何もない正月も良いものと思いつつ、箱根駅伝に目を移せば「青学」の独走。我が母校は影薄く、新興勢力の台頭目覚ましい。王者、青学は10年計画に基づき今日の基盤を築いたという。
▼内外多難な年と報じられているが、我が倶楽部も10周年を迎える。「地域貢献」「学びの継続」と言いつつ歳月は流れた。10年の間に人も変わり、役割も変わる。止めるサークルもあれば、現状に合った新しいサークル像もあるかもしれない。14期生と21,22期生との意識のギャップはないだろうか。求心力となる中長期的な倶楽部のあり方を今一度考える時期に来ていると思う。
▼広報も担当が変わり、HPも新感覚で新しいニーズに応えられる情報提供をしていく所存です。(池田)

「広場」問い合わせ 仲山 富夫 (090-3902-0283)

川柳⑤

作品発表

中島肇生 選

課題「先生」

同窓会先生だけがはしゃいでる 海さとし
先生が夢にあらわれたまた寝汗 劣等生
先生が初恋だとはまだ言えず うぶなヤツ
議員殿先生と呼ばれ平和顔 りんご好き
先生に国を捨てると日教組 縄文人
いい先生好きな先生使い分け 庵閑子

「自由句」

何時も言う顔より心惚れたんだ 海さとし
健診は縮む背丈で歳測る りんご好き
五七五こねくりまわし匙投げる 縄文人
ウラ技を使う料理でオモテナシ 庵閑子
テロの年そのままそつと初日の出 方声

お題「酔う」又「自由」 1月20日担当中島まで