

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 3 月号 (第 92 号)

発行責任者 稲村 洋二



「ところ会」活動 佐原町並みを巡る 伊能忠敬旧宅前の橋にて 居田 治/撮影

ところざわ倶楽部 公開講演会

## 『世界の動きと日本』のことを学んでみませんか！

～米国の覇権の後退と中東の混乱、不況に向かう世界経済～



日時：平成 28 年 4 月 1 日 (金) 会場：新所沢公民館ホール 新所沢駅西口 徒歩 7 分  
入場無料

受付：午後 1 時から 開演：午後 1 時 30 分～3 時 30 分

主催：ところざわ倶楽部 連絡先 二上：080-1250-6151

講師 茂木 貴 (もてぎ たかし)

専門：社会科 (主に政治経済)

早稲田大学政治経済学部卒業後、40 数年間社会科教諭として、都立高校に勤務、現在三鷹市の社会教育講座で講師を務める。 栃木県出身

第二次世界大戦の終結後、70 年経過した今日、中東の政変以降の世界情勢は大きく変わろうとしております。その変化の歴史的背景と方向性を考えたいと思います。

- 1) 東西冷戦 1945 年から 1989 年の冷戦終結までの時代を振り返ります。
- 2) 「唯一の超大国アメリカ」の期間 ソ連の崩壊により、世界はアメリカの覇権で再編成されます。
- 3) 「テロとの戦争」 2001 年のアメリカ同時テロをきっかけに、「戦争」を宣言した米政権。
- 4) アメリカの覇権の後退と多極化の現在

不況の世界経済を横目に、中国が GDP 世界 2 位に躍進、その経済力を背景に影響力を拡大し、ロシア、インドなどと BRICS を結成する。中東、南シナ海など、政治・軍事面での新たな動きが表面化しています。

## ところざわ倶楽部第5回文化祭 出演・出展を募集

事業部長 二上 拓夫

ところざわ倶楽部の文化祭は、今年で5回目を迎えることになり、会員の皆様のご協力とご支援により、年々楽しい有意義な文化祭になってきております。

ところざわ倶楽部は第22期の市民大学修了生を迎え、現在257名の会員数となり、多くの仲間が増えております。こうした中、文化祭は多くの会員の皆様に、ご参加いただき、サークル間の交流、会員同士の交流に役立てる場になってきております。

舞台部門を中心に、展示部門もさらに充実した形で、皆様にお見せできればと考えております。

昨年同様に、いくつかのサークルで新しい趣向の出し物も検討中です。また、展示部門でも新しい作品をお見せできるものと思います。文化祭はみんなで作るもの、みんなで参加するものということで、出演・出展をお待ちしております。

### 文化祭スケジュール

日時：平成28年6月8日（水）

場所：中央公民館ホール及びホワイエ

時間： 演芸部門 13時30分～16時

展示部門 10時～17時

連絡先：二上 080-1250-6151

各サークルの皆さんの参加で、文化祭を盛り上げていきましょう！



↑ 昨年の舞台（楽悠クラブ） → 出展作品



## 2 月度 理事会報告

総務部長 石堂 智士

2月8日（月）第3回理事会開催

### 1. 会長挨拶

9期倶楽部運営スケジュール

- 1) 新春の集いを1月29日開催。良好な集いとなった。今後も続けていきたい
- 2) 10周年記念事業・倶楽部の在り方検討会を進めていく。市民大学との連携強化が必要
- 3) 2月4日出前講座「地域福祉講座」大盛況

### 2. 総務部案件

- 1) 1月29日「新春の集い」終了後に、新入会員歓迎会報告
- 2) 2委員会への理事参加分担決定
  - ①10周年（石堂 稲村 二上 長岡 加藤 吉田 本橋 曾部 森野 中村 安田 宮脇）
  - ②あり方（田口 稲村 石堂 仲山 玉上 当麻 海老澤 中島 岡部 佐藤 中原 小原 西郡）

### 3. 事業部案件

- 1) 会員限定「新春の集い」1月29日開催
- 2) 今年のイベント計画
  - 4月1日（金）公開講演会（後日検討結果 会場は新所沢公民館に決定。追記 広報部）
  - 6月8日（水）文化祭 中央公民館
- 3) サークル活動発表会を3年かけて開催する

### 4. 広報部案件

- 1) 広場2月号の報告
- 2) 広場3月号の構成案の説明（締切日厳守）
- 3) 新HPの運用を説明（玉上）
  - 第1号の広場以降のバックナンバーを掲載した

### 5. その他

- 1) 「石坂産業環境学習」3月31日
- 2) 講演「西武鉄道100年の歩みと私」3月12日
- 3) 次回理事会3月14日 新所沢東公民館

## 新 HP スタート(その2)

## 新規項目と活用の仕方

広報部 玉上 佳彦

本年1月にリニューアルした、ところざわ倶楽部のホームページについて、皆様のお役に立つ利用法を以下にご案内いたします。

## ① 暮らしに役立つリンク集

ところざわ倶楽部のHPが、ポータルサイトとして機能できるように、皆様の日常の生活に役立つ情報を、パソコンですぐに開くことができる日常の情報源にリンクする「暮らしに役立つリンク集」コーナーを設置しました。このページからクリックしていただくと、YahooやGoogleで検索する手間が省けます。今のところ、所沢に関するHP情報を中心に掲載していますが、今後、皆様の要望に応じて、更に拡大するようにいたします。掲載ご希望のHPがありましたらお知らせ下さい。

## ② 広報紙「広場」のバックナンバー

ところざわ倶楽部のトップページにある「広報紙「広場」」をクリックすると、広場のバックナンバーを見ることができます。広場は、2007

年に第1号が発刊されました。第1号から第11号までは、「市民大学だより（現在の市民大学通信の前身）」の最終ページを借りた1ページのみ「広場」でした。第12号からは、市民大学だよりから独立して、独自の広報紙として表裏2ページで発刊されました。その後、4ページ、6ページの段階を経て、2012年から現在の8ページ版になりました。

第1号から最新号(本号が第92号です)まで、諸先輩が苦勞して作成・編集された貴重な資料をご覧ください。バックナンバーをお読みいただき、過去の歴史をたどりつつ、今後のところざわ倶楽部を考える一助になれば幸いです。

## ③ 倶楽部メンバーのHP・ブログリンク集

ところざわ倶楽部のメンバーの中には、個人的にHPやブログを作られている方がおられるので、これを会員の皆様に紹介する意味で、「倶楽部メンバーのHP・ブログ(リンク集)」のコーナーがあります。未掲載の皆様のHPやブログをご紹介します。

## わがサークル自慢

## ふるさと所沢の歴史とロマンに触れる

野老澤の歴史をたのしむ会 池田 衛

私たちの会は、市民大学16期「所沢市史」グループ有志により結成し、「所沢市史」を選択した会員を中心に、現在38名の会員を有しております。

私たちは、所沢市史の多面的な学びを通して、多くの人々との交流を深め、楽しみつつわが町所沢の歴史とロマンに触れております。

そのため、月2回のペース(7・8月は月1回)で年間22回の行事を行っています。行事は座学とフィールドです。

これら学びの記録は、ところざわ倶楽部のホームページに蓄積されています。

新規に入会された会員は、今日まで蓄積された80を超える行事報告を見ることで、早期に会の運営に携わることができます。

座学は、シリーズとして実施している看板行事、所沢の食文化伝承に取り組む小林ヒデ子講師による「料理教室」と市民大学「所沢市史」

指導教授の渡辺隆喜先生を囲む「座談会」があります。渡辺先生の多岐にわたる歴史講座を伺った後、先生を囲む恒例の暑気払いも人気の行事です。フィールドの行事として、昨年は所沢郷土美術館を訪ね、館長の平塚宗臣様から所沢歴史講話を賜りました。また、三芳町周辺の文化財を訪ね、近隣地区の歴史に触れました。今年は能面美術館を訪ねます。

フィールドのシリーズ行事、鎌倉街道、玉川上水、富士塚巡り、狭山三十三観音巡拝などの探訪は、年齢を考慮した無理のない歩きをしているので、健康に資するとして好評です。

三十三観音巡拝では、全員で般若心経を斉唱します。般若心経を読み解く講座を予定しています。狭山茶に初めて抹茶文化を誕生させた狭山碾茶工房「明日香」の探訪は、会員の大多数が参加する企画となりました。



## わがサークル自慢

## 環境問題を広範囲に学んでいます！

地球環境に学ぶ 塚本 二郎



倶楽部会員の協力で、エコ見学会を実施

市民大学 14 期「地球環境」が母体でスタート。当初の 12 名から何名かの

出入りがあり現在 9 名と弱小サークルです。指導される先生もおられず、地球温暖化問題を中心にしたあらゆる環境問題を試行錯誤しながらやってきました。

## 1. 外部からの情報が多いのが特長

当初から県地球温暖化防止活動推進員が 3 名おり、講習会、見学会等が多く生まれ、当サークルの活動に参考になりました。その発展として近隣市との共催事業もあり、また所沢市内の環境団体とも協力しています。

## 2. こんな事をしてきました

**定例会** 現在は毎月第 3 火曜日 9 時~11 時、新所沢東公民館で、欠かさず実施しています。

**公開講演会**「フードマイレージ」、「放射線の何が問題か」、「(シンポジウム) 太陽光発電」など

**エコ見学会** ○栃木県那須ヶ原一バイオガスプラント、小水力発電所、○山梨県 米倉山太陽光発電所、北杜市 太陽光発電所、○埼玉県北部一防災学習センター、行田浄水場メガソーラー、県学習施設(環境科学国際センター) など

**映画会** 共催または呼びかけ、「第 4 の革命」・「ミツバチの羽音と地球の回転」・「遺言」など

**その他** 放射線の勉強(出前講座、空間線量の実測、食物の放射線量測定立合など)

## 3. これからやりたいこと

マスコミで報道されている環境に関する情報を主に皆で話し合い、内容を確認しながらところざわ倶楽部内外に発信していきたい。

どうか、ご関心のある方、一緒に楽しく学びませんか！

## わがサークル自慢

## 悠々と音楽や生活を楽しんでいます

楽悠クラブ 加藤 敏恭

楽悠クラブは音楽鑑賞を通して会員相互の親睦を図り、自主的な社会活動参加への意欲を助成することを目的として、原則毎月第 2 火曜 13 時 15 分から中央公民館 8, 9 号室にて例会を開いています。

具体的には主にオペラおよびクラシック音楽の DVD を鑑賞し、また年に何度かは顧問をいただいている先生の講演やピアノ演奏、更に新年会や暑気払い等、会の名前通りに悠々と音楽や日々の生活を楽しんでいます。

ちなみに平成 27 年度(当会の年度は 12 月から翌年 11 月までです)はオペラを 8 作、ミュージカル映画 1 作、プラシド・ドミンゴコンサート映像 1 回、その他オーケストラの演奏映像鑑賞、講演会、ピアノコンサート等大変盛りだくさんな内容で 1 年間を楽しみました。

会のメンバーにはご自分で楽器を演奏される方、コーラス活動に参加される方、そして大変音楽に造詣の深い方、さらには私のように、ただ素晴らしい



音楽を聴くのが大好きといったレベルの者まで、それぞれが当会の活動をエンジョイしております。今年度からは長年にわたって当会をリードしていただいた前会長から新会長に人事が一新され、これまでとは少し違った企画や活動が予定されています。

オペラやクラシック中心は変わりませんが、音楽に関するクイズを考える頭の体操やバレエ、ジャズの鑑賞等、音楽の守備範囲をさらに広げる試みも考えられています。具体的にはオペラ 7 作、オーケストラ演奏 3 作、(1 作は既に終わりました)ジャズ、3 大テノールコンサート等が予定されています。DVD 鑑賞ではありますが、感動で涙することもあります。

現在会員数は 38 名で出席率も大変高いです。皆様の参加を歓迎します。

「私にとっての昭和」  
第3回

## 「会社が急成長し、給与が倍増した！」

傍聴席 石堂 智士



ちょうど、所沢市へ住んで28年になります。すぐに数字が出てくるのは、平成の年数と同じだからです。昭和64年、平成の初めの平成元年3月31日に大阪府豊中市から引っ越してきました。小手指駅から、駅前の銀行を曲がり、マンション街を抜けると、右側に北野公園の桜が満開で、素晴らしい一日でした。

私の昭和の思い出は、何といっても会社の発展とともにあったような気がします。古い記憶をたどりながら、昔を思い出してみました。国立大学理学部を卒業して、入社した外資系企業を一年で退職し、資格試験を目指し、実家で独学をしていました。新しい友人に励まされ、何とか近くの会社に就職しました。ところが、入社した中国地方の中小企業が、その後全国に支店を出し、飛躍的な発展を遂げて、日本一の信販会社になるとは、誰も想像できなかったでしょう。

昭和49年11月に中途入社した私は、理科系だからと言われ、コンピューター部へ配属され、オペレーターとなりました。何と入社後すぐに徹夜勤務がきて、ラインプリンターでクレジット支払用の振込用紙を数十箱も大量に印刷しました。驚きました。コンピューターは印刷機だったのです。他に、振込用紙の在庫管理と新規発注も新米の私が担当しました。このとき、大きな失敗をしました。

直属部長の指示で追加した新規銀行が利用不可となり、せっかく印刷した振込用紙が使用できなくなりました。印刷会社で再作成するとお金がかかり大変です。結局、部長が逃げて、私が一人被った責任を課長二人が助けてくれました。急ぎょプログラムを作り、コンピューター印刷で利用不可の銀行名を塗りつぶしてくれました。まさに私は、入社後半年で首になるところでした。

昭和50年4月にプログラマーになり、新規システム開発を手伝いました。昭和51年1月元旦に、システム開発が終わりました。直前の12月は、土日もなく毎日午前0時に退社し、徒歩15

分の実家に帰りました。その残業代は、100時間を超えて、役員から俺の給与より多いと苦情を言われました。入社前ぐうたらだった私が、すっかり仕事人間になっていました。

私が入社した時期は、戦後最高の好景気が長く続いた時期でもあり、日本経済の高度成長時代でした。昭和49年入社時の給与は7万円位で、毎年15~30%の大幅な賃金上昇がありました。現在では、とても考えられないことです。そして、数年ごとに仕事が変わり、役職も順調に上がりました。入社10年後の昭和59年には財務部課長代理を経て人事部人事企画課長となり、給与は30万円位と入社時の4倍以上になりました。その後も、人事部次長に昇格し、大阪支店の財務部次長へ転勤し、本社財務部次長で戻って来たのが、所沢市へ来たときで、給与は40万円位になっていました。

生活に余裕ができたので、転居前の昭和63年に銀行から3000万円の借金をして、まず母親の住む広島の実家を新築しました。その後、平成7年に長男が高校へ進学するときに、会社から



3000万円ほど借金をして、近所の3LDK中古マンションを買いました。二つの住宅ローンを返すことは大変でしたが、その後の給

与増額で何とか退職時に返済できました。普通のサラリーマンが、二つの住宅を購入することは昔も今も考えられませんが、二つの夢を実現することができたのは、昭和という時代が地方の中小企業を急成長させたおかげだと感謝しております。

所沢市へ来た平成元年頃はバブルの最中でした。その後、日本経済は失った20年と言われ、日の出の勢いだった高度成長から取り残されました。しかしながら、アジアで日本が示した先進国入りを見て、アジアの国々は勇気づけられたと思います。歴史を見ても、経済には山と谷という大きな波があります。新たな日本像を作り、若者に希望を与え続ける国づくりを切に希望します。

「出会い」  
特別会員寄稿

# 1冊の本に出会って

社会教育・生涯学習研究所所長 細山 俊男

## 『施設にくらしをきずく』を読んで

実践の本を読んでその著者に会いたくなることがある。内容に感動するからであるが、同時にどこか本当かなという思いを解消したいからでもあった。これは性分だろうか。

30年も前になるが、私が公民館職員だった頃、『施設にくらしをきずく』（小野隆二著、全障研出版部、1984）という本を読んだ。そのとき私は若い公民館職員であったAさんと「障害者の社会教育」について議論していた。公民館は障害をもつ人たちにどれだけひらかれているだろうか、社会教育は本当にひとりひとりをだいにしてきただろうか、などと私は公民館に10年勤めながら迷いに迷い始めていた。

その著者の小野さんは東松山市にある「あかつき園」という知的障害者の入所型授産施設の園長だった。あかつき園は東松山の森林公園の近くの農村地帯にある。椎茸、田圃、花卉、養鶏など農業が中心の仕事で、この本は、障害をもつ仲間と職員とが協同するあかつき園の「施設づくり」の記録だった。

「仲間たちはみんなどこかに足りないものがあって、しかもどこかの部分では足りなさを補いそれをのりこえるようなすばらしさをもちあわせているものだ。人間誰でもそうだと思う。どんなに足りない部分があっても、どこか一点だけでも人は輝きをもっている。私たちはこの輝きを仲間のなかに見出してそこを目いっぱい輝かしてもらいたいと思う。それが私たちの仕事なのだから」という小野さんの文章が気になっていた。

## 著者 小野隆二氏との出会いと農作業

5月のある日、私はAくんを誘って、あかつき園を訪ねた。はたして小野さんはその大きな体に似合わず、ぼそぼそと、そして人懐っこく語る人だった。あかつき園のなりたち、仕事、仲間たちのくらしを聞きながら、「最近ボランティアも多くなりましたが、なかなか農業をやる人がいませんでね」というのに、私が「農業はだれでもできますか？」と尋ねると、「できますよ」と小野さんは笑顔で答えた。

それならと、私とAくんは、あかつき園で、仲間たちと農作業をすることを決めた。所沢から車で往復3時間。毎週月曜日、午前9時から午後4時まで仲間たちと働くことになった。

私たちの仕事はその日の朝に決まる。農耕班や椎茸班というのがあって、それぞれ人手が足りない所に振り分けられる。仲間と一緒に畑を耕したり、ほだ木を運んだり、私には農作業は初めての経験だった。作業しながらあるいは昼食をとりながら仲間たちと話すことがある。親や兄弟に会えない寂しさを抱えながら、明るくふるまう仲間たち。少しエキサイトした仲間に真摯に向き合う職員の誠実さ。休憩時にへたっていると「だいじょうぶ？」という仲間のことばに私は励まされていた。

その日は養鶏班の仕事であった。大きなかまぼこ型の鶏小屋の前で、職員のTさんは思わぬことを言った。「ここに資材がありますから、これと同じ鶏小屋をつくってもらえますか？」広さが5m×10mの大きな鶏小屋。パイプとシート、金網、針金、スコップ、かなづち、ペンチが準備されていた。もちろん、私もAくんも鶏小屋を作った経験はない。夏の暑い陽射しの中、すべてを任された私たちは見様見真似で地面に線を引き、穴を掘り、鶏小屋の建設、作業を始めた。2週にまたがって作業は続き、なんとか鶏小屋は完成した。翌週、そこにたくさんの鶏がいた光景は今も忘れていない。

あかつき園での1年間はこのことに集約される。土と汗とおおらかな人間関係そしてあたたかなまなざし。人間誰でも同じだと私も思う。仲間たちと共に農作業や鶏小屋づくりのなかで私たちも確かに耕されていた。

## 社会教育実践の場・公民館の必要性

しかし、仲間たちの課題は施設の外にあった。作業が休みの土曜日や日曜日の過ごし方。施設から出かけていく場所がほしい。カラオケしたり卓球したり、囲碁・将棋でもいい。お金をかけずに自由に出かけて行き、あかつき園以外の人たちとふれあう機会があればと職員たちは願っていた。

地域にあって、誰でも出かけて行ける場所、いろいろな人とふれあえる場所、そこでスポーツや文化活動ができる場所、それは社会教育施設に他ならない。仲間たちのために公民館ができることがある、そう確信した。こうして1988年の春、Aくんと私は所沢で障害をもつ人たちと社会教育実践を始めることになった。

# 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）

3月16日(水) 定例会 13:30～16:30 中央公民館  
これからの台湾－中国関係について考える。  
4月20日(水) 定例会 13:30～16:30 中央公民館  
ミャンマー情勢に関する講演(田中建夫氏)

## 傍聴席（高垣 輝雄 2926-7164）

3月14日(月)14時～ 学習会、新所沢東公民館  
平成28年度、所沢市の施政方針と所沢市の予算概略から今年の市政を学びます。  
(今月は第2月曜です、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（海老澤愛之助 2922-0259）

3月22日(火)10時～定例会 トロ12号地手入れ作業  
トロ財団の取得地の管理を定期的に行ってます、環境保全に関心のある方参加ください。単発可、連絡、海老澤迄

## 地球環境に学ぶ（塚本 二郎 2942-3117）

3月15日(火)9時～定例会 新所沢東公民館 学習室  
・「3月31日(木)石坂産業見学会環境学習」最終打合せ  
・環境問題、各自持ち寄り発表他  
4月19日(火)9時～定例会 新所沢東公民館 学習室

## 楽悠クラブ（福田 晴男 事前連絡は不要）

3月15日(火) ボロディン 歌劇「イーゴリ公」ほか  
4月19日(火)「エッセンシャル・オペラ」アリア、  
前奏曲ほか、映画「トスカニーニ～愛と情熱の日々～」  
いずれも(場)中央公民館 # 8、9学習室 13:15～

## 歴史散策クラブ（大河原 功 2943-2004）

3月12日(土) 赤塚の遺跡を歩く  
集合:9:00 所沢駅2階改札内  
4月9日(土) 9:30～全体会議 新所沢東公民館  
4月27日(水) 塩船観音寺とつつじ 見学

## 北欧の会（樋口 俊夫 090-6483-7993）

3月26日(土)13時20分～ 新所沢東公民館  
第66回例会 DVD鑑賞 持ち寄り学習 他  
4月26日(火)14時～ 新所沢東公民館  
第67回例会

## 地域の自然（宮脇 正 090-9847-4585）

3月12日 9:00～早稲田大学 B地区調査地  
植生調査 畑の整備  
3月26日 9:00～ みどりと森博物館 保全地年輪調査

## 所沢の自然と農業（清水 仁一 2944-8835）

3月31日(木) 13:00～ 石坂産業見学「環境学習」実施  
\*地球環境に学ぶサークルと共催  
4月初旬 花見&散策(場所は3月の定例会で決定)  
4月14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）

3月12日(土)10:00～12:00、3月20日(土)10:00～12:00  
4月2日(土)10:00～12:00、4月16日(土)10:00～12:00  
3月12日は中央公民館、それ以外は新所沢東公民館。  
「テンペスト」を読み進め、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）

3月31日(木)東京文学散歩(早稲田・目白台方面)  
4月14日(木)古典講座「方丈記」第4回 中央公民館  
13:30～16:00  
5月12日(木)「宮沢賢治 秩父の足跡をたどる」

## 野老澤の歴史をたのしむ会（大山 豊 2993-0818）

3月19日(土)、中止:講師都合に依り  
3月17日(木)、AM9:00 清瀬駅改札口集合  
国立ハンセン病資料館見学及び多磨全生園散策  
4月7日(木)「狭山三十三観音霊場巡り⑤」

## ところ会（居田 治 2903-8400）

3月11日(金):旧中山道を歩く:巣鴨 板橋 志村一里塚  
4月1日(金):検討中  
5月12日(木):江戸城三十六見附を廻るーその1

## 懐かしの映画・鑑賞会（二上 拓夫 080-1250-6151）

・3月22日(火)10時～12時30分 西新井町公民館  
■「素敵な相棒～ロボット・ヘルパー」13年 アメリカ  
・4月12日(火)10時～12時30分 西新井町公民館  
■邦画「瀬戸内少年野球団」'84年 夏目雅子・郷ひろみ

## 民話の会（仲山 富夫 090-3902-0283）

3月25日(金) 10:00～12:30 定例会  
中央公民館 学習室7号  
ところざわ倶楽部文化祭参加へ向けての話し合い  
民話、「河童の詫び証文」「トンボの宿り木」読み合わせ

## 食を通して所沢を知る会（吉田 麗 2939-9662）

3月29日(火) 稻荷山公園 花見&バーベキュー  
4月26日(火) 東松山市「B級グルメ焼豚を食う、箭弓稻荷  
神社の牡丹見学

## みんなで学びぼう認知症（本多 義博 090-3144-1438）

3月28日(月) 13:30～生涯学習推進センター102教室  
勉強会:認知症に関して様々発生する身近な問題に関して  
講師:泉先生  
※当日は当会の総会の開催を予定しております

## 所沢シニア世代地域デビュー支援の会（田口 元也 090-9820-5668）

4月12日(火)13:30～15:30 定例会  
議題 ①平成28年度 活動方針案検討  
②文化祭出し物検討  
場所 所沢市中央公民館 2階 5号室

## 活いきシニア福祉の会（中村 修市 090-1616-6733）

3月23日(水)10:00～12:00 花見・稲荷山公園  
雨天の場合・生涯学習推進センター  
学習会「在宅介護・通所介護・特養等」

## 広報部会議

3月11日(金) 広場編集会議 3月号発行日  
4月8日(金) 広場編集会議 4月号発行日

【私の健康法 第34回】  
できることを できる範囲で ちょっと無理して

傍聴席 河登 一郎

○私は昭和10年生まれですから、昨秋八十歳「傘寿」のお仲間に入りました。

- ・その時点で常用していた薬としては、風邪の「葛根湯」と「百薬の長」をたしなむ程度で健康を誇っていました。血圧は高目でしたが自覚症状はなく「業界の降圧剤増販戦略」説を勝手に信じて放置していました。
- ・しかし、年明けの1月8日、気分が悪くなって医者に行ったところ急に目眩がして動けなくなり家族に迷惑をかけてしまいました。その後いろいろ検査して貰いましたが脳には異常なく、耳の一時的発作との診断で現在ではほぼ元に戻りました。「百薬の長」以外に数種類の薬を服用してはいますが、

○健康法；特別な秘法はなく常識の域を出ませんが；

- ・**体質**：健康法ではありませんが、「丈夫な身体」を父母とご先祖さまから授かったことが最大の原因かもしれません。私たち5人姉弟は80代2人、70代2人、60代1人；全員健在で認知症もいません。
- ・**食事**：野菜・とうふ・玄米・青魚・小魚・海藻などは比較的意識してよく食べています。タバコは30年以上前に止めました。お酒はよく呑む方です。
- ・**運動**：ウォーキングはしません。市内は殆ど自転車移動します。最近では(中新井から)所沢や小手指止まりになりました。
- ・**心の負担**：精神面も重要だと思います。邪心や屈託がなく「正論を正論として率直に発言し行動できる」ので精神的な負担が軽いです。  
「できることを できる範囲で ちょっとムリして」がモットーです。



むさし野俳句会（二十八二年二月）作品抄

わらべ唄風に消されて山眠る  
母の忌や箱に実りし春母  
笛吹くも舞ふも古参の里神楽  
病み上がり春一番に巻かれをり  
公園は飛行場跡草青む  
真打のたがへし台詞春風  
リハビリに向かふ夫あり春兆す  
朧夜や一つ残りし映画館  
腹這ひて地平の目線草青む  
青空や稜線白く山眠る

白神 恵子  
高梨 千代  
高橋 三加子  
高光 泉  
利根川 啓一  
中嶋 弘子  
中村 直子  
橋本 佑子  
平栗 彰子  
宮本 信生

寒鴉一步も引かぬ面構  
水温む池の底まで日曜日  
折からの曇頻りにノーサイド  
掃くほどに草青みけり富の山  
山眠り駅も無人となりけり  
左義長やどんどんど大太鼓  
成田屋と乗り合はせるも春の縁  
寒梅や彫りあと深き兜太の碑  
休み田と為して十年草青む  
茶屋の主里に帰して山眠る

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  
小林 典子  
佐藤 八郎  
鈴木 征子



《 編集後記 》

▼東日本大震災から5年経ちました。私の3.11を振り返ります。この日は今年と同じ金曜日でした。明日の松井クラシックのつどいに友人を誘う電話を…と思っておりました。笠松先生の演奏仲間の三宮正満オーボエリサイタルです。えっ! あの大震災の翌日、何と笠松先生も自転車でご入間からいらっしやってました。▼友人のご実家が岩手でお母様とお兄さんを亡くされたと聞き、心ばかりをおくりました。ご丁寧にお返しが来たのです。その中に一本松と“がんばっぺし”がデザインされたタオル、今も使っております。▼「広場」2月号の佐藤八郎さんの「半生の記」に、結婚は昭和45年、奇しくも記念日は3月11日である、とあります。この日は私の長女の誕生日です。大震災と同じ日…という思いが新聞のひとつき欄にも綴られていました。▼編集会議は3.11を取り上げようなどという思いが新聞のひとつき欄にも綴られていました。(八木)

\*2月号新入会員紹介で、お名前の誤りがありました。中村昭弘さんご紹介しましたが、中村博昭さんです。訂正し、お詫ひいたします。 広報部

川柳⑦ 作品発表 中島峯生 選

課題「ミカン」

握り来た孫のミカンの温かい  
ミカン風呂美容のためと箱で買い  
バレンタインみかんのチョコ君らしい  
シューベルト聴きながら飲むミカン製  
楽しみな冷凍ミカン走る汽車  
丘の河童 勿体無い  
海さとの 庵閑子  
方声

「自由句」

おもてなしされてみたいと妻の言  
ひな祭り五段を飾る気力なし  
氷柱でたわむれる君あどけない  
クスリ飲み注射打ってマスク買う  
サラ川で笑い顔してする勤務  
着飾ってカメラ意識の街歩き  
丘の河童 老夫婦  
海さとの 庵閑子  
サラリーマン 方声

お題「別れ」又「自由」3月20日担当中島まで