

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 4 月号 (第 93 号)

発行責任者 稲村 洋二



「葵の会文学散歩」 早稲田大学キャンパス 坪内逍遙像前で 「早稲田大学チアリーダーズ」のメンバーと一緒に 仲山富夫/撮影

第 5 回文化祭 出演・出展を大募集

事業部

～ 仲間の輪を広げて行こう！ ～

今年で 5 回目を迎える文化祭は、6 月 8 日 (水) に開催いたします。
 会員の皆様のご協力とご支援をいただき、年々楽しく有意義な文化祭となってきました。

昨年の文化祭での舞台部門では、埼玉大学の学生たちとのコラボやサークルの粋を取り払い、多くの人たちとの混声コーラスもありました。また、展示品は総数 43 点を数えました。文化祭は、会員相互の交流の場です。

今年度も、多くの皆様のご参加をいただき、大いに盛り上げていきましょう。

*舞台部門：7～8 演目予定 (1 演目につき、約 25 分)。

*展示部門：絵画・写真・陶器・刺繍・生け花・工芸・手芸・俳句等、会員の皆様の出展を予定しています。

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・ホワイエ

展示部門：11：00～16：30

舞台部門：12：30～16：30

*途中 30 分程休憩時間を設けます

展示品を、ご鑑賞ください



第 4 回文化祭 (舞台・シニア世代デビュー、出展作品)

4月1日公開講演会

『世界の動きと日本』を聴いて

アジア研究会 島川 謙二



講師 茂木 貴氏

4月1日の講演会は講師の茂木 貴先生の車が花見の車の渋滞に巻き込まれて、定刻から24分遅れて始まった。

想定外のことで、ところざわ倶楽部の公開講演会で初めてであった。聴衆は80名ほど。

レジメでは、**I.多様化・複雑化する国際関係 宗教、民族が対立軸になるのか** ①中東をめぐる緊迫 ②シリア テロと難民の温床 ③イスラム国

④ヨーロッパへの難民流入 ⑤アメリカ大統領選挙

II.不況に向かう世界経済 ①石油価格の下落

②中国経済の減速

III.政治・経済の困難に直面する日本 ①アベノミクスの限界 ②一億総活躍社会 ③3本の矢の結果 ④株価の推移と、1つのテーマだけでも2時間かかるほど、まさに盛りたくさんであった。

この100年の世界情勢の変化を西欧の植民地政策や米ソ対立から米中対立まで、かけあしで説明があった。サウジアラビアとは「サウド家のアラビア」という意味、シーア派（イラン、イラク）と多数派のスニ派（原理主義的でサウジアラビア、シリアなど）さらに合衆国憲法第1条には宗教の自由がうたわれていることなど、トランプ候補の問題点をふくめ興味深い話であった。そして一言でいえば、ブッシュの政策の失敗が中東の不安定化、イスラム国を産んだのであり、それをひきずりながらアメリカ

のテロとの戦いがつづいているといえよう。

「格差社会」については、去年のピケティ教授の示唆に富んだ論調が思い出され、「格差」と「差別」が、現代社会が直面している大きな「課題」であることを改めて思い知らされた。

中国経済の減速と原油安が世界経済を不況に向かわせているが、中国が2010年に日本を抜いてGDP世界第2位になったことの歴史的意味は、一人当たり国民所得は世界80位(日本は27位)で日本の5分の1ほどという事実とあわせて捉える必要がある。

私は講演会に「知的好奇心」を満たしたいという欲求をもってでかけるが、単に「知識」を得るためなら「本」を読めばいい。専門家の話は一般論や常識の説明であっては期待に反する。「ものの見方、考え方のヒント」を得たいのである。

今回は、あまりにも盛りたくさんなテーマ、内容であったことが残念であった。もっと絞って欲しかった。

堀田善衛は『インドで考えたこと』のなかで「その歩みがのろのろがなんだろうが、アジアは生きたい、生きたいと叫んでいるのだ。西欧は死にたくない、死にたくないと言っている」と書いている。見事な「文明へのメッセージ」であり、私は太陽をあびて輝くタージマハルの素晴らしさを思うのである。

3 月度 理事会報告

総務部長 石堂 智士

3月14日(月) 第4回開催

1. 会長挨拶

- 1) サークル訪問時の「会費二重取り」の発言の誤解と影響の把握について、理事の皆さんと意見交換を行い、在り方検討委員会の中で解決を図る

2. 総務部案件

- 1) 10周年記念事業委員会の開催
4月理事会の午後を予定
- 2) 在り方検討委員会の開催と資料配布
3月理事会後の午後、第1回開催、
サークルのアンケート集約資料などを配布
- 3) 9期サークル会員の状況報告と補助金の支払、

19サークル延べ340名、補助金合計83,000円

3. 事業部案件

- 1) 講演「世界の動きと日本」、講師：茂木 貴氏
日時：4月1日(金) 新所沢公民館ホール
- 2) 第5回文化祭の日時と準備作業
日時：6月8日(水)、準備 7日午後4～8時
場所：中央公民館ホール及びホワイエ
- 3) 文芸講座は、6月下旬に、開催予定
- 4) サークル発表会は9月ごろ予定

4. 広報部案件

- 1) 新HPの新規項目と活用の仕方を説明
- 2) 現プリンター故障、新規購入を提案、承認

新 HP スタート(その3)

HPを開く際のトラブルについて

広報部 玉上 佳彦

ところざわ倶楽部のホームページ更新時に、以下のような不具合が出ているようです。

今回は、それぞれの不具合について、解決方法などを報告させていただきます。

Q：更新案内が来て、HPを開いても以前のページが表示される。

A：PCの「F5キー」を押すか、ブラウザの「リフレッシュ」マークをクリックして下さい。更新されていれば、新しいページを開くことができます。

Q：リンクされているページをクリックしても、pdfのファイルのページが開けない場合や、開くのに非常に時間がかかる。

A：このような現象は、サーバー側の原因か、HP作成ソフトによるものか不明ですが、確認中です。尚、pdfファイルの読み取り用のソフト「Adobe Acrobat」が最新版にアップデートされているかどうかを、ご確認下さい。Acrobatのヘルプから「アップデートの有無をチェック」をクリックして、アップデートして下さい。

Q：HPの画面を印刷すると、改行や文字の配列が乱れる。

A：作成者である私の設定ミスによる可能性が高いようです。今後、確認してアップデートするよういたします。尚、ブラウザによっては、印刷画面を縮小できるので、80%程度に縮小すると、正常にプリントできますので、お試し下さい。

ホームページは、以下のような流れでアップデートされて公開されます。

- ① 皆様からお送りいただいた原稿や写真は、HP作成ソフトで、レイアウトを設定し、Word文をコピーして貼り付けて作成します。
- ② 作成したファイルを、HP用のホルダーに保存します。
- ③ ファイル転送ソフトを使用して、作成したファイルをサーバーに転送します。
- ④ 転送されると、直ちに新規ページや更新ページを開くことができます。

以上の工程で最も手間と時間がかかるのは、①の部分です。そのために、表示する写真は文に貼り付けずに、挿入場所を指示して、本文とは別に送っていただけると助かります。ご協力をお願いいたします。

ところざわ倶楽部「あり方検討委員会」スタート

総務部 田口 元也

3月14日（月）午後1時より第1回「あり方検討委員会」を開催しました。

第9期ところざわ倶楽部活動方針で、今後の「倶楽部のあり方」についての検討を重点課題にかかげました。

倶楽部もまもなく創立10周年を迎えます。会員数も250名と大所帯となりました。サークルも現在19サークルを数え、広報紙「広場」の「サークル活動計画」でもご覧いただいているように、各サークルとも活発な活動を行っております。

また倶楽部独自の取り組みとして、事業部では「新春の集い」、「公開講座」、「文化祭」などいろいろなイベントを企画して取り組んでいます。広報部は毎月「広場」の発行、HPはリニューアルして新たなニュースをお伝えしています。

ところが10周年となれば、会員の高齢化がすすむなかで組織の運営や活動面で、さまざまな問題に直面しております。そこで、これまでの倶楽部のあ

り方を見直し、今後のあるべき姿を検討しようというのが「あり方検討委員会」です。

「あり方検討委員会」の検討に先だって、各サークルにアンケートをお願いしました。そこから倶楽部や各サークルで抱えているさまざまな問題が見えてきました。大きなところでは①市民大学修了生のOB会として、会員拡大の問題 ②高齢化による組織の維持・運営上の問題などですが、その周辺にかかわる個別の問題も多々あげられております。また、早々に解決が求められている差し迫った課題もあります。

第1回目の委員会では、各委員から倶楽部、サークルが直面している現況について分析し、問題点の共有化をはかりました。

次回は、①5月に行われる市民大学企画委員と3団体の話し合いにどう対応するか。②他の2団体との差異はなにか。③サークル個別の緊急の課題等について議論していく予定です。

わがサークル自慢

民話を語る うれしい子どもたちの笑顔

民話の会 仲山 富夫

「民話の会」は、今年度で4年目を迎えました。
現在8名の会員で、楽しんでいます。

私たちの活動目的は、

- 1) 民衆の中から生まれ、生活・感情を反映して語り継がれてきた説話や伝説を学びながら、古の教えや生活に思いをはせる。
- 2) 郷土の宝である所沢の民話を学び、伝えていくことを目標とし、児童館、長生会、小学校で「お話し会」を積極的に行う。
- 3) そのためのツールづくりとして、
所沢の民話由来地マップをつくる（完成）。
紙芝居風に、画面をつくりパワーポイントで伝える（現在4話の民話のPPができました（「福猫塚」「弘法の三つ井戸」「河童の詫び証文」「トンボの宿り木」）。民話の会オリジナルソングをつくり、タイトル『民話はみんなの宝物』、3バージョンできました。『絵による昔の所沢の風景』をパワーポイントで作成（完成）。
私たちのサークルは、徹底的に話し合います。

最後は、リーダーが意見を集約し方針を決定します。

お話し会の後は、必ず反省会を行い、今後の活動に繋げています。私たちは、お話し会を待っていてくれる児童、シニアの方たちに、どのようにしたら楽しんでいただけるかを考え活動しています。

今までの活動履歴です。

- ①倶楽部の文化祭へ参加し「福猫塚」を語る。
- ②「フレッシュカレッジしんとこ」事業へ参加。
- ③やなぎ児童館にて「福猫塚」を語る。



所沢市南小学校にて

- ④所沢市立南小学校3年生140名へ、「弘法の三つ井戸」「河童の詫び証文」を語る。小学生が退場する時、笑顔で手を振ってくれた時には、皆「よかったねー」と感激でした。今後の予定は、ひばり児童館、文化祭出演です。皆さん、ご一緒しませんか。

わがサークル自慢

地域シニアへの手助けの一步を

所沢シニア世代地域デビュー支援の会 鮫島 勝二

ところざわ倶楽部の種々のサークルに比し、何が自慢か、何が楽しいのかさっぱりイメージできない異端児サークルです。

お気づきのように、サークル名も長く、未だもってメンバーでもよくカンだり、間違える現状です。

でも、志は大きいのです。60歳定年時代の元氣退職者が如何に早く所沢で地域活動に軟着陸し、持てる元氣と能力で社会参加を果たし、自らも元氣になれることを支援したいと思ったのです。

しかし、その活動が軌道に乗る前に65歳定年に延び、地域に帰る年齢が65歳を過ぎ70歳前後からになる時代になってしまいました。「70歳から地域で活動しましょう」とは大声では言えないかなーと気がつきました。

今年から少し活動を見直します。

1. シニア向けセカンドライフ講座一覧：継続
講座内容を改定して発行・公共機関に配架
2. シニア地域デビュー相談窓口活動：新規
市民活動支援センターなどと協力して活動

3. 「シニアなんでも塾」サロンの活動：新規

出前講座、活動団体紹介などの情報提供・意見交換サロンでシニア和気あいあい会を開催

これらが主活動項目ですが、楽しさも必要なので「ところざわ倶楽部文化祭」では、シニアが元気になるイベントにも頑張っって挑戦したいと思っています。

市民大学ファーム、ふるさと公園応援隊などのような地域や幅広く多くの仲間との活動の場の発掘も探りたいと思っています。ぜひ応援下さい。



シニア世代地域デビュー相談会（市役所ホール）

「私にとっての昭和」
第4回

夢を育んだ時代 日本の良さ 文化を海外へ発信

葵の会 村上 紀子

昭和は遠く……

「降る雪や明治は遠くなりけり」という有名な句がありますが、平成28年ともなりますと、「昭和も遠くなりけり」の方がより一層実感を持って迫ってきます。

60余年続いた昭和の時代のうち、半世紀近くをその中で生きた者として、さまざまな感慨は当然ありますが、この時期はまた仕事、結婚、子育てと重なり合う時代で、一息ついて気がついたら、いつの間にか昭和は終わって平成になっていた、という感も否めません。

生い立ちから現在まで

私は、母の故郷である茨城県古河市に母が私と弟を連れて疎開して以来、終戦後は父も加わり、何となくそこに定住してしまったことから、小学校、中学校、高等学校と古河で過ごしました。

当時、女子の大学進学率は極めて低く、女性が職業を持つこともあまり一般的ではありませんでした。ただ、私は、高校に講演に来てくれた速記者の方から速記という職業があることを知り、衆議院附属の養成所に入ると無料で技術を身につけさせてくれ、卒業後は衆議院に速記者として就職できる道があるという、田舎の女の子にとっては夢のような話にすっかり魅了されてしまい、これぞ私の進む道と、勝手に思い決めました。

幸い養成所の入試に受かり、2年半の研修を経て、希望していた衆議院の速記者にはなりましたが、結婚、子育てのため、3年ちょっとで退職のやむなきに至りました。速記については、後に都議会に嘱託に入れていただき、65歳過ぎまで、正規職員ではなかったものの長いお付き合いをさせていただきました。手に職を持てたことは、やはり生きていく上で大きな支えとなってくれたと言えるでしょう。

それでも、家庭にあって子育てに従事していた10年近くの年月は、社会との接点は何もないような気がして、

閉塞感に悩みました。そのころ、私の外に開かれた唯一の窓といえば、NHKラジオの英会話の番組でした。

中学生のころ、芹沢光治良

の『人間の運命』を繰り返し読んでから、いつの日かアメリカ、ヨーロッパなどの先進国に行ってみたいというのが私の大きな夢になっていました。ラジオを聞きながら「いつの日か……」と夢を追いかけていましたが、そ

の夢とは別に、英語そのものも私の中でどんどん大きな比重を占めるようになってきました。今と違って大した娯楽もなかった時代、英語は勉強というより、私にとって一つの楽しみでもあったのです。

高度成長を遂げた日本は、ある面、欧米をも追い越す勢いにはなりましたが、私の海外に対する憧れは、やみがたく、子育てにもある程度区切りがつくころから、ぼつぼつ海外旅行を始めました。

でも、皮肉なことに、海外に出たり、外国人と話す機会が多くなるにつれて、日本人のすばらしさ、日本文化の優れた面に目が向くようになり、何とかして日本のよい面を海外に発信したいとの気持ちから、外国人旅行者に対するガイドのお手伝いをさせていただいたりしました。これはいながらにして外国人と接することができる上、日本のよき面を紹介できるという、大変恵まれた楽しい日々でしたが、膝を痛めてあまり歩けなくなりやめてしまいました。

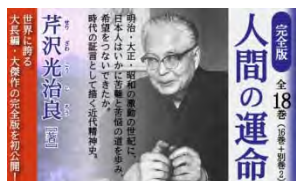
私にとっての昭和

60余年間の、世界にもあまり例を見ない長きにわたって続いた昭和ですから、その中に光と影をさまざまに内包した時代であるのは当然のことですが、私にとって特に印象深いのは、映画「ALWAYS 3丁目の夕日」に描かれた時代の昭和です。



あり余る物に囲まれても決して幸せとは言えない現在の私たちから見ると、焼け野原から立ち直りつつあった当時の人々は、何と活力に溢れ、明日を信じ、生きる力がみなぎっていたことでしょう。これからの時代、再びあのような底抜けに明るい、未来を信じて生きる人々の姿を取り戻すことができるのか、大いに疑問です。

昭和の回顧展もたびたび開かれて大人気ですが、不幸な大戦を経験し、どん底の生活から不死鳥のようによみがえった昭和の日本を懐かしむのは、単に経済成長とか強い日本に憧れるだけではなく、また、「昭和レトロ」などと呼ばれる懐古趣味だけでもなく、山ほどの不自由さを抱えながらも、未来への可能性を秘めていた時代に回帰したいという、人々の無意識な祈りが込められているからではないかと思うのは、私だけでしょうか。



「出会い」シリーズ第10回

笠松泰洋先生と市民大学の仲間たち

ドラマティック・カンパニー 方山みどり

私はようやく市民大学第22期生としてところざわ倶楽部に入会しました。ドラマティック・カンパニーと葵の会です。

ドラマティック・カンパニーはシェイクスピアの戯曲を読む会です。私はさほどシェイクスピアに関心があるわけでもなく、戯曲を読んでいると眠くなるようなタイプです。なぜ入会したか？それは笠松先生が毎回ご指導してくださるからです。とにかく笠松先生のお話を聞きたい一心で入会しました。

笠松先生との出会い、それが今の私のシニアライフを豊かなものにしてくれています。

先生との初めての出会いは1年次の音楽講座です。「ギリシャ劇からオペラへ」難しそうな内容かしら？と臨んだ講義は先生の「音楽ってこんなに楽しいよ！」先生ご自身、音楽が楽しくて仕方ない！少年のような表情で熱く語るお話に、私はすっかり笠松ファンになってしまいました。講義の終りに筆策（ひちりき）の演奏をしてくれました。確かトルコの曲だったと記憶しています。それは日本の原風景を思い出させる懐かしい音色でした。音楽って凄い！一瞬で人の心を感動させる！この一瞬が私を変えたように思います。市民大学2年次に、もちろん私は音楽を選びました。座学ではなく、実際に演奏する事になり、テーマは『雅楽で奏でる百人一首恋歌』に決まりました。身近な楽器リコーダーやピアノカ等を使います。2名を除き楽器経験者ゼロの中、先生と音楽グループの練習の日々が始まりました。「先生！〇はどこを押さえるのですか？」音符も読めない小学生のようなやり取りから始まりました。先生はそのような中でも一人ひとりに丁寧に指導してくださり、少しでも上達すると褒めてくれました。教室はいつも笑い声で溢れていました。私は（偉い人は威張らないし、こんなに人を大事にするんだな）と感心して見ていました。先生は指導中色々なお話をしてくれま

す。生の時々脱線するお話が大好きで、もっと脱線してくれないかしら！と思った程です。

先生は私達の為に5曲作曲してくれました。そして、何と！4月から毎回指導に来られ、全部で18回になりました。発表会当日を迎えられたのも先生のおかげです。全員が感謝の気持ちでいっぱいです。

さて、ここからが私の失態です。9月下旬から体調を崩し、発表会当日3日前に肺炎で緊急入院になってしまいました。直前の入院で先生や仲間たちに大変なご迷惑と心配をおかけした事で自分を責め、苦しみました。でも、それを支えてくれたのはやはり仲間たちでした。発表会当日の様子、成功した事、先生のブログに私の事が書いてある・・・等詳しく教えてくれたのです。

また、驚きの出来事が！「お初のメールです」と病室の私に、先生からメールが届いたのです。お仕事がお忙しい中、兵庫県からのお見舞いメールでした。市民大学の一生徒の私にも気遣う先生にまたまた、感動し涙、涙でした。

さらに、発表会に参加出来なかったのも、先生とグループの皆さんが演奏会の企画をたててくださいました。昨年12月25日、先生と私を含め全員が集まり、演奏会が行われました。私にとって忘れられない感動の一日となりました。少し辛い思いをしましたが、それ以上のたくさんの愛を頂きました。

先日、ドラマティック・カンパニーの女性たちと食事をご一緒しました。出会って間もないのにすっかり打ち解けて、私はまた新たな出会いが始まった事を実感しました。最後に笠松先生の出会いから、私はピアノに挑戦する決意をしました。今、先生の教え子さんからレッスンをうけています。ピアノとの日々がとても楽しいです。



右端の方が筆者 方山みどりさん

出会いは人生の生き方をも変えてくれます。新たな出会いに期待しています。

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）

4月20日(水) 13:30～16:30 中央公民館
定例会:ミャンマー情勢に関する講演(田中建夫氏)
5月12日(木) 時間未定
高麗神社探訪「野老澤の歴史をたのしむ会」に合流

傍聴席（高垣 輝雄 2926-7164）

4月18日(月)、14時～ 新所沢東公民館 学習会
収税課の出前講座:税の収納と滞納の対策について
収納率が県内 40 市平均を下回り、毎年多額の不納欠損処理をしています。(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）

4月26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います。
環境保全に関心のある方の参加をお待ちいたします。
単独の参加で結構です。ご連絡は海老澤 迄

地球環境に学ぶ（塚本 二郎 2942-3117）

4月19日(火) 9時～定例会 新所沢東公民館
石坂産業見学会・環境学習を実施しての振り返り及び5月
実施予定の日本科学未来館見学打ち合わせ他
5月17日(火) 9時～定例会 新所沢東公民館

楽悠クラブ（福田 晴男 事前連絡は不要）

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「トスカ二二～愛と情熱の日々～」
5月17日(火) 歌劇「魔笛」宮本亜門演出、二期会公演
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）

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
集合:所沢駅2階 9:00
5月14日(土)見沼代用水を歩く

北欧の会（樋口 俊夫 090-6483-7993）

4月26日(火)14時00分～ 新所沢東公民館
第67回例会 DVD鑑賞 持ち寄り学習 他
5月11日または25日 第68回例会
日本科学未来館見学と会食

地域の自然

4月度 活動計画はありません

所沢の自然と農業（清水 仁一 2944-8835）

4月14日(木) 13:00～ 新所沢公民館 定例会
5月9日(月)～11日(水) 長野県りんご農家ボランティア
5月12日(木) 13:00～ 新所沢公民館 定例会
5月中旬 東京農工大学・所沢養蚕農家の共同事業支援

ドラマティック・カンパニー（佐藤 滋 090-1540-0161）

・4月16日(土)10:00～12:00
・5月7日(土)10:00～12:00
いずれも、新所沢東公民館。「夏の夜の夢」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）

4月14日(木)13:30～16:00 中央公民館
古典講座「方丈記」第4回
5月19日(木)「宮沢賢治秩父の足跡をたどる」
※5月の古典講座は休講となります。

野老澤の歴史をたのしむ会（大山 豊 2993-0818）

4月21日(木) 鎌倉街道を歩く
5月12日(木) 高麗神社1300年の歴史見学

ところ会（居田 治 2903-8400）

5月12日(木):江戸城三十六見附を廻るーその1
6月17日(金):所沢を散策する:
入曽～新所沢の鎌倉街道上道とその周辺
7月 1日(金):浅草～水上バス～浜離宮、築地

懐かしの映画・鑑賞会（二上 拓夫 080-1250-6151）

・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
・4月26日(火) 10時～12時30分 西新井町公民館
■洋画「ゴースト/ニューヨークの幻」'90年 デム・ムーア

民話の会（仲山 富夫 090-3902-0283）

4月15日(金) 定例会 中央公民館 学習室1号
倶楽部文化祭参加演目並びに長生会でのお話し会内容検討。
「河童の詫び証文」「トンボの宿り木」読み合わせ
5月20日(金) 定例会 中央公民館

食を通して所沢を知る会（吉田 麗 2939-9662）

4月26日(火) 東松山市「B級グルメ焼きとんを食す」と
箭弓稲荷神社の牡丹見学
5月10日(火) 定例会「地産地消料理コンテスト」応募の
ための打合せ 於:ふらっと

みんなで学ぼう認知症（本橋 清子 2944-1555）

4月25日(月) 13:30～15:00 生涯学習推進センター
101号室 定例会 所沢市高齢者支援課による
認知症の「行政の取組と今後の展望」
15:10～ 総会後、懇親会

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

4月12日(火)13:30～15:30 定例会
議題 「シニア世代なんでも塾」開催の件
文化祭舞台出演出し物検討 ほか
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（代行 佐藤 090-5412-5760）

4月20日(水) 9時30分～ 生涯学習推進センター
102号室 第17回定例会
＊高齢者問題(講座学習)の検討 7月頃実施予定
＊NPOについて(現在進行形の講師を招き)学習会

広報部会議

4月 8日(金) 広場 編集会議 4月号発行日
4月18日(月) 広報委員会 10時～12時
場所:中央公民館3号室
5月 6日(金) 広場 編集会議 5月号発行日



【私の健康法 第35回】 継続は力なり

アジア研究会 杉浦 正紀

今まで、年に1〜2回の風邪をひく程度の事はあるが、生まれてこのかた大病を患ったことは一度もない。こうした丈夫な体に生んでくれた両親に感謝！

私の最近の健康法について列挙してみたい。

① ウォーキング・ジョギング

まず人間の基本は歩くこと、走ることである。

・ウォーキングについては、現在、万歩計で1日1万〜1万2千歩を目標に歩いています。

・ジョギングについては35歳の頃から走り始め、約40年間走り続けている。昨年は「山中湖ロードレース」「甲州フルマラソン」「所沢シティマラソン」を走りました。練習は週に2〜3回、距離は7〜10kmを目途に走っています。

② 卓球—5年前に山口公民館の「彩卓会」

という同好会に入会し、毎週火曜日2〜3時間汗を流しています。



③ スポーツジム—週2〜3回、近くにある「セントラルフィットネスクラブ」でマシンや水泳で体力維持を図っています。

④ 人間ドック・脳ドック—人間ドックは毎年「市民医療センター」で受診し、脳ドックは「彩のクリニック」で5年に1回受診しています。自分の今の健康状態をチェックし、知ることが大事です。

その他、朝コップに2〜3杯水を飲んだり、乾布摩擦をしています。「継続は力なり」だと信じています。



むさし野俳句会（二十八年三月）作品抄

独り居の気安き昼餼花菜飯
永き日や先づは車を洗ふ夫
朝日受け目を細めたる雛かな
草青む小手指ヶ原古戦場
足指の一人ジャンケン水温む
永き日やあと一便の渡し舟
雪形や農機具小屋に太き声
朗報を待ちつつ触るる名草の芽
永き日やあと一畝と鋤に入る
水温む瀬の流れの出待ち舟

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
荒幡千鶴子

二月尽いつの間にやら雨になり
臥す母にひと匙ごとの蜆汁
上下無き座でありしとも花疲れ
水溫む池の底にも日の溜まり
水溫む谷戸の田んぼに句を拾ふ
ショートケーキ崩さず食べる日永かな
聖堂の櫓の枝より春の雨
花好きの寿司屋の女将水溫む
水溫む寄り道多き下校の子
草萌に脱ぎたる靴を揃へけり

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
白神恵子
鈴木征子



《編集後記》

春には花が咲きだす。野にツクシが出ると、オオイヌノフグリ、ヒメオドリコソウ、などが咲いている。梅の花が散ると、黄色い、レンギョウ、サンシュユが目立って咲き、桜の開花が各地で宣言され、桜前線は北へと上り、日本列島は春一色になります。花見ができた、喜びを感じます。巡る日本の四季ですが、地球温暖化が気候変動を生じ、季節のリズムが微妙に変わっています。気温は昨日より、昨年より寒い、暑いと感じますが、平均値の変化は少しで、上昇傾向です。過去100年間で約2℃上昇したが、直近30年間は約5℃の上昇傾向です。温暖化の原因は、快適な生活による温室効果ガスの増加が影響しています。国際的に各国が目標値を約束し、達成の為に緩和策は取られますが、温暖化に適応するには、人口減少と少子高齢化の社会ほど難しくなると言われている。よい季節を迎え快適な生活を送る為に、省エネの工夫は継続して心掛けたいものです。（中島）

「広場」問い合わせ 仲山 富夫 (090-3902-0283)

川柳⑧

作品発表

中島峯生 選

課題「別れ」

お昼寝の孫をみつめて母帰る
別れ道右か左かまだ迷い
フェイドアウト以外の別れムリよ無理
別れましようそのひとことが言えぬ歳
逢ったから別れがあると粹がつて
桜咲く卒業の歌練習日

「自由句」

コバエ追う猫背の母が伸びあがり
老木に樹齢を聞いた枝が折れ
卒業をしたくないけど春が来た
高齢者今は資源と期待され
花粉症噂している日本中

次回 お題「朝」又「自由」四月二十日 担当中島まで

宛先 mh-naka@jcom.home.ne.jp

FAX04-2928-1161