

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10月号(第98号)

発行責任者 稲村 洋二



ドラマティック・カンパニー 9月例会で『夏の夜の夢』を読む 佐藤 滋/撮影

第10期定期総会及び懇親会のお知らせ

ところざわ倶楽部会長 稲村 洋二

平成28年11月22日(火)所沢市民文化センターにて、第10期ところざわ倶楽部定期総会を開催いたします。

昨年の定期総会にて、今期の運営方針と以下の3点を重点目標とする旨ご報告をし、ご承認いただきました。

1. ところざわ倶楽部のあり方を検討する。
2. 設立10周年の記念事業を企画する。
3. サークル活動発表会を開催する。

倶楽部のあり方につきましては、3つの主要パートとして、1)所沢市民大学との関係強化 2)ところざわ倶楽部会員の資格について 3)倶楽部会員の高齢化に対応するあり方についてを議論してまいりました。詳細内容につきましては、総会時に議案書のなかでご説明いたします。

- 倶楽部設立10周年記念事業につきましては、
- 1) 来年5月29日に市民文化センター・ミューズにおいて、講演シンポジウムを開催します。

2) 9月18日、ミューズにて、倶楽部特別会員の音楽家笠松泰洋先生が作曲・台本を担当される音楽朗読劇「ハーメルンの笛吹き男」の公演を企画しています。

第1回サークル活動発表会は、本年9月28日に4サークルが発表されました。今後順次、全サークルの発表を行います。今後ともサークル間の懇親を深めていただきたいと思います。

今期の事業は、1月度に新入会員歓迎会、4月度に講演会、5月度に文化祭、6月度に文芸講座と、会員の集う会を開催いたしました。

なお総会終了後には、昨年同様に市民大学修了同期生が集う楽しい懇親会(会費千円)を計画しています。是非交流を深めていただきたく、ご参加をお願い申し上げます。

総会：平成28年11月22日(火)

13時～16時(総会・懇親会)

会場：所沢市民文化センター・ミューズ管理棟5階

あり方検討委員会及び 10 周年記念事業委員会報告

総務部長 石堂 智士

1. はじめに

第 9 期の 3 つの重点活動方針は、①倶楽部のあり方を検討する ②設立 10 周年記念事業を企画する ③サークル発表会を開催する、です。

その内の、あり方検討委員会は、3 月から 6 回開催し理念や現行課題など幅広い議論を行いました。

10 周年記念事業委員会は、4 月から開催し各種の提案を行い、企画案を討議しました。

2. あり方検討委員会の報告

第 1 回は、いろいろな課題が出されました。その中でも委員の多数の意見は新入会員から聞いた倶楽部の「会費二重払い」の誤解を早急に解決することでした。

第 2 回は、他 OB 団体の資料をもとに比較検討した結果、OB 団体会費はいずれも 2 千円であり、他団体の活動でも別途費用を徴収していることがわかりました。倶楽部の「二重払い」は全く根拠のないうわさに過ぎませんでした。

第 3 回は、何を優先して議論するか意見交換を行いました。

第 4 回の議題は、23 期市民大学生への勧誘説

明会をどう行うかという喫緊の課題でした。30 分の時間内では、ところざわ倶楽部の活動内容を十分に説明できないと判断。代表 3 サークルを選び、各サークル担当者が直接実体験を話すことにしました。このアプローチは市民大学生へ伝える有効な方法でした。

第 5 回以降は今年の議論をまとめました。少数サークルの理事負担を軽減することや、市民大学修了とする会員資格を原則とし、入会を希望する一般市民を受け入れる柔軟な対応を図ることとしました。これら会則の改定は総会で提案します。また、年会費千円での倶楽部運営について検討も行いましたが、現行サービスを維持する意見が多数で、現行通りとしました。

3. 10 周年記念事業委員会の報告

来年 5 月 29 日にミューズで「生涯学習シンポジウム記念イベント」を行います。また「サークルの歩み」の記念文集を作成する予定です。

音楽朗読劇「ハーメルンの笛吹き男」は、来年 9 月 18 日実施へ向けて検討中です。

9 月度 理事会報告

総務部長 石堂 智士

9 月 12 日（月）第 9 回開催

1. 会長挨拶

10 周年記念事業、音楽朗読劇「ハーメルンの笛吹き男」の公演を来年 9 月 18 日に予定

2. 総務部案件

1) あり方検討委員会の第 5 回進捗報告

- ・少数サークルの理事会出席を配慮すること
- ・年会費千円への検討は、現行サービスを維持することで、現行通りとする
- ・会員資格は市民大学修了とする規約を緩和し、一般入会を認定し、会則改定を検討する

2) 総会資料作成は 10 月理事会後に行う

3) 市民大学 23 期生への勧誘は 10 月 20 日（木）

会場：生涯学習推進センター 301 号室

23 期グループワーク発表会は 10/6・13（木）

会場：中央公民館

3. 事業部案件

1) 公開文芸講座「太平記」 収支▲6,960 円

2) 第 1 回サークル活動発表会

平成 28 年 9 月 28 日（水）

会場：新所沢公民館ホール

発表 4 サークル

「地域の自然を考える会」「アジア研究会」

「活いきシニア福祉の会」「所沢の自然と農業」

3) 11 月 22 日（火）総会と懇親会

会場：市民文化センター・ミューズ管理棟 5 階

4. 広報部案件

1) 広場 9 月号の発行報告

2) 広場 10 月号編成案と原稿依頼

3) HP のアクセス統計分析報告

ウェブページへのアクセス数（1 月 6,200、8 月 7,800）

第 1 回サークル発表会 報告

事業部長 二上 拓夫

平成 28 年 9 月 28 日（水）新所沢公民館にて、第 1 回サークル活動発表会が開催されました。72 名の参加者があり活動発表を拝聴しました。

会員の皆様が各サークルの活動内容を知り、かつ情報交換等を通じ親睦を深めることを目的に開催しました。今後毎年 3～4 サークルの発表を計画しています。

今年度は 4 サークルに発表をしていただきました。

1. 「地域の自然を考える会」

ところざわ倶楽部発足当初からのサークルです。

- ①倶楽部の目的である「生涯学習の理念のもと、豊かな市民社会の実現を目指し地域に貢献すること」を実践する。
- ②サークル運営としては、地域（所沢・武蔵野）の潜在的に持っている緑という資源の保護にあります。薪炭材は燃料資源の多様化によりその需要はほぼ終わりましたが、健全な武蔵野の雑木林の保全に努めて行きます。
- ③現在の主な活動は、トトロ 12 号地の管理や身近な水環境の全国一斉調査で、柳瀬川の 4 地点での調査（前回は 23 期の 8 名が作業に参加し、お互いに理解し合う上で大変有意義であった）を行いました。
- ④今後は、ところざわ倶楽部の組織を上手に使い生かす形でサークル活動を押し進めて行きたい。

2. 「アジア研究会」

- ①歴史的、経済的に関係が深いアジアの国々について楽しみながら学ぶ。
- ②主な活動は、公開講演会・各種講演会・討論会（例：中国と仲良くするには／好きか嫌いか、日韓関係を考える、台中関係を考える、東南アジアの諸課題など）・その他活動（スパイス料理講習会、所沢在住アジア人との交流、懇親会など）。
- ③今後の活動は、留学生との交流会、現在のアジアの諸課題に関する講演会、討論会、勉強会アジアの文化・音楽・宗教・料理などに関する研究と討論、アジアの現状に関する問題提起。

ここで前半の発表が終了、休憩となりました。休憩を利用して サークル「生きいきシニア福祉の会」会員の生田 直氏を中心に 3 名が壇上にて

「トコロん元気百歳体操」の実演を行いました。

この百歳体操は、現在市内へ普及活動中で「転倒防



会場の皆様と百歳体操

止をテーマにストレッチと筋力強化トレーニング」を実施しているそうです。

ひと汗かいたところで後半の発表へ移りました。

3. 「生きいきシニア福祉の会」

21 期高齢者福祉グループ修了生で構成しています。

- ①会員相互の親睦を図ると共に、心身の健康増進に努める。
- ②主な活動は高齢者福祉について学習する。
高齢者相互扶助の在り方について調査、検討（実践）する・公助・地域福祉について提言する・高齢者福祉に関わる情報を収集分析し広報する。
- ③今後の課題は、年齢が高くなるにつれて行動範囲が狭くなる。そこで今後の在り方として近隣のごく自然な「絆」が構成されるそんな地域福祉に多少なりとも寄与できればと思っている。

4. 「所沢の自然と農業」

「いつまでも健康で楽しみながら学び、地域に貢献することで充実したセカンドライフを！」

- ①主な活動は、「里山の保全・再生 ～里山を現代に活かし未来につなげる～」所沢の農業活性化 ～地



所沢産さといも

産地消の促進～」健康づくりと親睦 ～体力づくりと脳の活性化～」

- ②今後の課題は、高齢化対策として、体

力に見合った活動内容の見直し、市民大学修了生の勧誘、他サークルとの連携などにより、活動の継続・充実を図っていきます。皆さんの加入をお待ちしています。

以上 4 サークルの素晴らしい発表でした。

（HP で、詳細内容を掲載しています）

「私にとっての昭和」
第9回

変わりゆく所沢と共に

懐かしの映画・鑑賞会 田淵喜代子

基地の町・所沢

私にとっての「昭和」は、戦後所沢に生まれ、育ち、主婦として生きた期間です。

私が通った所沢小学校は現在の元町の場所に児童数3千人でしたから、朝礼の入場、退場には20分以上かかり待っている間に貧血で倒れる児童が出たくらいです。私は母が丈夫に産んでくれたおかげで大丈夫でした。ちなみに現在の児童数は1千人余とか。

昭和20年9月に所沢陸軍飛行場がアメリカ軍に接收され、私が小学生だった頃の所沢は「基地の町」で「ビクターオート」「オーデナンス」という米軍関係の会社に、一番多いとき（昭和36年5月）で約4800人が働いていました。米軍から支給された「オーバーコート」を着た青年を銀座通りで見かけました。オーバーコートや将校さんの制服を洗濯する所沢で初めての「クリーニング店」が旭橋の近くに出来たのもこのころです。砂利道はジープが通るのでアスファルトの工事が始まり「行政道路」はその象徴の道路です。

映画好きになった原点

所沢小学校から北に狭い路地を5分くらい行くと「歌舞伎座」（後の「中央映画劇場」）という映画館がありました。入館料80円、アイスクリーム20円でヘップバーン・サンダルを履いて、よく映画を観に行きました。あの建物は私が映画好きになった原点です。



映画館前で

私は都内（銀座）の会社に勤めましたので、所沢駅から家までの帰路は護身用にスカートのベルトを手を持って、外人さんとは違う時は緊張しながら歩いた所沢の夜道でした。夕方5時頃になると家々のお風呂の煙突から煙が出て、「平和な日本の情景」だと思いながら見たものです。

金山町の実蔵院の門前には毎月三・八の日には市が開かれ、枝がついている柏の葉を買い、母が柏餅を作ってくれて私たち姉妹は「ほっぺ」いっぱい、ほおばって食べた記憶があります。

また、古くから宿場町だった所沢は、荷物の運搬に馬が重要な手段として利用されていました。馬の慰労、供養の祭りとして宮本町の新光寺で昭和



祭り姿の私

真があります。

さつま団子とセーター

小学校から帰ると母が「さつま団子」を作ってくれていました。粉はサツマイモなので蒸かすと真っ黒なお団子になります。蒸し器から立ち上がる湯気の匂いは忘れられません。今、サークルで「さつま団子」を作ると喜ばれます。

もう一つ昭和の家庭で忘れられない事があります。子供の頃から洋服好きの私は母に雑誌を見ておねだりしました。新しい洋服を買えない事情があったのでしょう。休みの日にセーターを脱がされて、糸を解き蒸気で延ばして両手で輪を作り玉にして手編みが始まります。肩回りと胸回りの色違いですが全て編み直しの糸なのです。小学校の記念写真ではいつも違うセーターを着て写っていますが、糸は同じ糸なのです。創意工夫の時代でした。物を大事にしていた日本・日本人は皆貧乏でした。でも貧乏に負けずに一生懸命働いて高度成長を成し遂げ、今豊かになった日本・日本人の姿があります。しかし何か大事なものを忘れてしまっているかも知れません。

原っぱだった新所沢

昭和の変貌では、原っぱだった新所沢が一番思い出されます。「北所（きたとこ）」と呼ばれていた昭和30年代、一人で北所に行くとキツネに化かされると言い聞かされていました。ご多分に漏れず私も騙されました。本当は広い原っぱなので方向が分からず道に迷ったのです。現在の新所沢からは想像もつきません。昭和34年、新所沢に団地の建設が始まり多くの新婚さんたちも入居しました。

激動の昭和から平和な平成を変わりゆく所沢の姿と共に、元気に生きていけることに感謝しつつ、これからも精進して行きたいと思います。

「出会い」シリーズ 第16回

見沼通船堀で出会った人たち

葵の会 平野 幸子

はじめに



10 年位前、自分が仕事を続けるのに必要なため、SST（生活技能訓練）の勉強に、一泊で地方に出かけた。このSST研修では、自分の市の紹介を皆様にすることが入っていた。既に 50 歳を過ぎていたが、まだ市民大学で所沢のことを学ぶこともない時期でした。私はまず川越の話をした。小江戸の古いたたずまい、市内循環バス、川越城の中の神社、「通りゃんせ」の歌の由来などを話した。その後で東京のベッドタウンとしての所沢を話した。その頃所沢については人口も川越より多く、これからも勢いよく色々な面で発展していくだろうと感じている程度でした。つまり細かく紹介できず、川越のそばの埼玉県の中の大きな市だと紹介した。居住地自慢も終え、対人関係、挨拶、その他みんなで一緒に困難を乗り越えていく点など、技能訓練の方法の学習を終了した。帰路の新幹線ホームにいたところ、SSTの参加者と思われる人が話しかけてきた。大宮から来たと言ひ、見沼田んぼがあると何度も話した。髪の毛は頭頂部で丸く束ねられ、そこに大きな玉の髪飾りをさしていた。襟元はV字の開きで 20～30 代の美しい女性だった。この時私は、この女性を月光菩薩の身づくりのような人だと思った。そのことが頭の隅に残った。



見沼通船堀散策

この 4 月に埼玉県いきがい大学入間学園に入った。クラブは史跡クラブに入った。埼玉県にある国の史跡をみると見沼通船堀が挙げられていた。是非見たいと思いパソコンの紹介文を私のいる 3 班にみせた。行きたいというと 1 班の阿部さんが行くと言ってくれた。

16 年 8 月 6 日、二人で JR 武蔵野線東浦和駅そばの見沼通船堀に出かけた。江戸時代、将軍吉宗は財政再建のため、井沢弥惣兵衛為永に見沼の新田開発を行わせた。この時、利根川から用水路を開削し見沼代用水として、行田から見沼に達する 60 km にも及ぶ水路を作った。これで東京ドーム 260 個の新田開発がおこなわれた。田の用水に使わない時期は、通船堀を利用して江戸に物資を送れるようにした。閘門式運河だった。今も見沼代用水や芝川の水量は多く、見沼は畑が広

がり、水の豊かな緑あふれる地だ。阿部さんとの見沼散策、あれが見沼代用水で、そこを左に行くとなど話して見沼通船堀や氷川女体神社、水神社、鈴木家、木曾呂の富士、芝川、浦和暮らしの博物館、その周囲の田園風景を見て、その中の案山子を見た。阿部さんとの一日は自分が老年に入ること忘れて、これから



も元気を保てるパワーを貰えた。お昼を食べるところはないと言われていたが、時間も過ぎ大きな病院があり、その 1 階に食堂があった。病院には食堂があると言って提案したのは阿部さんだった。頼もしい人だ。

唱歌「案山子」

見沼田んぼには案山子の歌が残っている（明治 44 年・作曲 山田源一郎 作詞 武笠 三）。武笠は、見沼生まれで東京帝国大学を卒業している。

♪ 山田の中の 一本足の案山子

天気のよいのに 蓑笠着けて

朝から晩まで ただ立ちどおし

歩けないのか 山田の案山子 ♪

稲穂がたわわに稔る田園風景を歌っている。見沼田んぼ、これを教えてくれた人、SSTで出会った人の自慢はこの見沼だ。見沼通船堀、見沼代用水、見沼田んぼのこの地域の散策は健康づくりに実に良いと納得した。7 月末のバスツアーで、たまたま添乗員さんの故郷である見沼を訪れた。「ここは、自分の生まれたところだが、今はグラウンドなどになってしまい、田んぼはもうない」とその地域の変化をしみじみ話してくれた。

国分寺と湧水の散策

8 月末に史跡クラブで国分寺散策に行った。聖武天皇の命令で各地に国分寺、国分尼寺が立てられた。武蔵野国の国分寺は国府に近く、都へ通じる東山道武蔵路沿いの湧水が豊富な国分寺崖線の麓一帯に造られた。規模が大きく大正 11 年に国の史跡となり、平成 22 年、東山道武蔵路も追加された。ここも公園で水が豊かで緑が多い所だ。9 名で調べて歩き、話して食べ、身も心もリフレッシュしていった。

愛される広報部をめざして

広報部長 仲山 富夫

広報部は「広場」「HP」の二つのメディアを通して、倶楽部の事業、活動、会員の皆様からの多くの情報をいただきながら編集にあたってきました。ご協力に感謝いたします。

広報紙「広場」は本年 12 月を以って 100 号を迎えます。発刊に向けて尽力された先輩諸兄姉に心から敬意を表します。

1. 広場第 1 号は平成 19 年 12 月に「ところざわ市民大学通信」の最終頁を拝借して産声をあげました。

第 1 号

ところざわ市民大学 平成 19 年 12 月 15 日 (1)

地域にはばたく市民パワー！

ところざわ倶楽部広場

ところざわ倶楽部発足にあたり
学びの力を地域へ
会長 佐藤八郎

ところざわ倶楽部の設立総会は 11 月 20 日生徒学習センターで開催されました。当日は 93 名の出席があり、規約、役員選出、活動計画、予算、広報活動等熱心に討議され、各議案は賛成多数により承認されました。発足に向けてご尽力頂いた関係者の皆さんに感謝申し上げます。

所沢市民大学は、14 期より 2 年制となった結果、従来以上に受講生のコミュニケーションが図れて

■一寸庵閑話 (〽-)

笑うとNK細胞(ナチュラルキラー細胞)を活性化させて免疫力を高め、自己治癒力を向上させ、血液をサラサラにします。まさに「笑う門には福きたる」なのです。(〽)みなさん千利休の辞世の言葉を知っていますか？「あーすたーバックスのコーヒーを飲みたい」ガンジューの辞世の言葉は「ステーキ食べたい」(〽)このコーナーは私ケン・シェイクスピア(シェイクしたビールは泡を吹き出す→笑(〽))が担当します。どうぞよろしく。

ところざわ倶楽部広場
第 1 号
発行責任者 佐藤八郎

■サークルは今・・詳細は 1 月 30 日の説明会で

★発足 「傍聴席」「アジア研究会」「地域の自然」「音楽」「地球環境」「ダースの会」

★準備中 「折り梅の会」

★検討中 「俳句勉強会」

申し込み・問い合わせは
総務担当・高垣輝雄 04-2926-7164

■募集しています

☆投稿(俳句、その他の詩歌)

☆「広場」

※キャッチコピー

地域にはばたく市民パワー！

※サークルは 6 サークル

「傍聴席」「アジア研究会」
「地域の自然」「音楽」
「地球環境」「ダースの会」

※問合せ先(編集員)

平栗氏 池田氏 矢野氏

※広場の頁体制

- ・第 12 号で独立(2 頁編成)
- ・第 24 号より 6 頁編成
- ・第 46 号より 8 頁編成

※楽しいコラムもありました
「一寸庵閑話」 筆者は誰？

※HP の“広報紙「広場」のページ”で第 1 号からご覧になれます。
※HP の検索は <http://www.tokorozawaclub.com/>
または ところざわ倶楽部 2

2. HP は平成 23 年 1 月に開設されました。その後、平成 24 年 3 月リニューアル・オープンさらに、平成 28 年 1 月より新 HP が開設されました。「ところざわ倶楽部」が誇る 2 つのメディア(広場、HP)として情報の発信を行ってきました。

3. さらなる進化を目指して、広報部では時代に合った情報の収集と発信について議論を進めています。
- 1) 会員の皆様に読まれる紙面づくり(固定された編集プランから新企画の検討)
 - 2) 読みやすい紙面の工夫(写真やカットを使用し文章のイメージを膨らませるレイアウトの工夫、表紙の写真を従来の花鳥風月、ローカルの社寺等からサークルの活動風景を掲載)
 - 3) 今後の「広場」のあり方の検討
 - ①高齢者の諸課題を反映 ②タイムリーな話題の提供 ③サークルの活動内容をいかに伝えるか
 - ④コラム(一寸庵閑話等)の企画等
 - 4) HP コンテンツ(新企画を掲載、「広報紙『広場』」「サークル活動計画・報告」「トップページ写真集」「特別会員コーナー」「文化祭特集」「ところざわ倶楽部の詳細情報」「会員投稿欄」等、また、会員の所属する外部サークルの情報も掲載)
 - 5) 上記内容の検討をもとに、「広場」と「HP」の情報発信の役割を明確にする
- ※広報部は会員の皆様と楽しく活動するために、タイムリーな情報の発信を目指しています。
会員の皆様、「広場」「HP」への投稿をお待ちしています。

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？

1. 葵の会（池田新八郎 2940-0711）

10月13日(木)13:30～16:00 中央公民館
古典講座「太平記」第2回 巻3
講師：川上義正先生

11月10日(木)13:30～16:00 中央公民館
古典講座「太平記」第3回

2. アジア研究会（玉上 佳彦 090-2497-1076）

10月19日(水)14:00～ 中央公民館 学習室 8,9号
定例会：東京農工大学留学生・卒業生との交流会
同大学名誉教授淵野先生ほか同席

11月16日(水) 定例会：内容未定

3. 活いきシニア福祉の会(佐藤 重松 090-5412-5760)

10月 4日(火)18:00～社協 地域福祉サポーター会議
10月19日(水)9:30～ 生涯学習推進センター
第22回 定例会

4. 楽悠クラブ（福田 晴男 事前連絡は不要です）

10月17日(月) ジャズを楽しむ(ライブ演奏ビデオほか)

- ①ピアノレジェンド、スイング、MJQ、大西順子トリオ
②頭の体操クイズ ③ 次年度活動計画の検討(第2回)

11月15日(火) 世界三大テノール夢の共演1994(ロサンゼルス) いずれも13:15～ 中央公民館 学習室 8・9

5. 食を通して所沢を知る会（吉田 麗 2939-9662）

10月4日(火)10:00～14:00 コロット
「所沢の自然と農業」サークルとの親睦を兼ねて
地元野菜を使ったバーベキューとピザパイ作り
11月1日(火)10:00～12:00 ふらっと 定例会

6. 地域の自然を考える会（海老澤愛之助 2922-0259）

10月25日(火)10:00～ 定例会 トロ12号地手入れ作業
トロ財団取得地の管理を定期的に行っています。
環境保全に関心をお持ちの方の参加をお待ちしております。
単発の参加でも結構です。ご連絡は海老澤まで。

7. 地球環境に学ぶ（塚本 二郎 2942-3117）

10月18日(火) 9:00～11:00 定例会 柳瀬公民館
環境問題を自由に話し合います。柳瀬公民館を4回使わせて頂きますので、東所沢方面の方この機会にぜひお立ち寄り下さい。11月は15日です(第3火曜日 9:00～11:00)

8. ところ会（居田 治 2903-8400）

10月20日(木):バスで巡る武田勝頼終焉の地
11月 4日(金):ところ荘 ところ会定期総会・講演と懇親会、
12月 2日(金):紅葉の都内散策と忘年会

9. 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22日(土) 13:30～16:00 生涯学習推進センター 1階多目的室
『シニア世代 なんでも塾』
第1回 市民講座修了後のネクストライフを考える
(これからのシニアライフを一緒に考えましょう!) 募集人員30名

10. 所沢の自然と農業（清水 仁一 2944-8835）

10月12日(水)～14日(金) りんご収穫ボランティア
10月20日(木) 高麗地区散策
11月 5日(土)～6日(日) 柳瀬地区文化祭活動紹介出展
11月10日(木) 13:00～ 場所未定 定例会

11. 野老澤の歴史をたのしむ会（大山 豊 2993-0818）

10月6日(木) 玉川上水を歩く

12. ドラマティック・カンパニー（佐藤 滋 090-1540-0161）

10月22日(土)10:00～12:00 中央公民館
11月 5日(土)10:00～12:00 中央公民館
10月から「間違いの喜劇」を読み進めます

13. 懐かしの映画・鑑賞会（二上 拓夫 080-1250-6151）

10月11日(火) 16:00～20:30 西新井町公民館
■洋画「パリの恋人」'57年(S32年) オードリー・ヘップバーン
上映後、秋の夕べ「十三夜の宴」を開催

10月25日(火) 10:00～12:30 西新井町公民館
■喜劇「THE 有頂天ホテル」'09年(H21年) 香取慎吾等

14. 脳活サークル(加曾利厚雄 2939-2308)

～ レトロ 散策 で 脳 活 (回想法) ～
10月24日(月) 10月 定例会
《横浜中華街行き》 所沢駅 9:02 発
赤煉瓦倉庫 →日本郵船・氷川丸見学 ほか

15. 北欧の会（樋口 俊夫 090-6483-7993）

10月25日(火) 14:00～16:00 頃 松井公民館
第71回例会 DVD 観賞 他

16. 傍聴席（高垣 輝雄 2926-7164）

10月17日(月) 14:00～中央公民館 学習会
テーマ：所沢市危機管理課の出前講座(予定)
市の危機管理について話を聞き、課題について意見交換をします。(詳細は倶楽部のHPをご覧ください)

17. 民話の会（仲山 富夫 090-3902-0283）

10月14日(金) 10:00～12:30 中央公民館1号室
「河童の詫び証文」「弘法の三つ井戸」の読み合わせ
10月25日(火) 老人ホーム「真和の森」でお話し会

18. 歴史散策クラブ（大河原 功 2943-2004）

10月15日(土) 9:00 所沢駅 2F
江戸川流域・流山を歩く
10月23日(日)13:30～ 小手指公民館分館
座学・所沢の年中行事&次年度の計画策定

【私の健康法 第40回】



快適な朝の“目覚め”が一番！

所沢の自然と農業 鴨田 孝司

【私の健康法 第40回】に筆を執ることになった。

「40」「4」「シ」！？…。どう書いてゆけばいいのだろう。健康法といっても、例えばスポーツジムで水泳鍛錬をやるとか、ゴルフで足腰を鍛えるとか、外を歩いて完歩賞を取ろうとするとか、そういったものは一切やらないし、むしろ出来ないでいる。▼一昨年所沢市保健センターが主催する「第14期市民健康大学」を受講した。プログラムは実習を含め全10回で、内容は、初回「健康とこころ21からみた所沢市民の健康課題」、2回「健診結果の活用法」、3回「体幹を鍛えてバランスUP」、4回「健康を守る食生活の基本」、5回「薬との上手な付き合い方」、6回「あなたのお口は大丈夫？」、7回「こころの健康を考えよう！」、8回「ウォーキング基礎編」、9回「ウォーキング実践編」、最終回「閉校式」で、5月から9月まで、講話と数回の実習は有意義であった。▼ところで74歳の私。人間ドックは毎年受診しているが、加齢に伴って「精密検査要」の項目が増えている。先の健康大学でも講話にあったが、快適な“目覚め”は健康のバロメーターだという。高齢期の健康づくりは、「いつまでもいきいき健やかな暮しを目指して」「自分のからだの変化を意識し、変化に合わせた生活を送ろう」、「気持ちのよい朝の目覚めを感じよう！」「活発な脳力と柔軟なこころを保とう」「近所とのつながりを強めよう」これが私の勤めと思う。



むさし野俳句会（二十八年九月） 深大寺吟行作品抄

無患子や踏めば幼き日に還り	橋本 佑子	長雨にほつれ加減の案山子かな	佐藤 八郎
菩提子の落つるを見上げ深大寺	平栗 彰子	湧水に遊ぶ木洩れ日法師蟬	白神 恵子
秋めくやそばの香りの深大寺	宮本 信生	魔除けてふ無患子二つ手のひらに	高梨 千代
残る蟬桜大樹に縋りをり	荒幡千鶴子	橡の実やゆき過ぎ難く拾ひ上げ	高橋三加子
湧水や木島平の稲稔る	飯泉 陽子	ざんざんと波郷の墓を秋の蟬	高光 泉
人気なき蕎麦屋の床几秋の雲	井出 昇	大温室しろがね映ゆる残暑かな	利根川啓一
頂点の揃ふ噴水座禅会	海老澤愛之助	初紅葉はじめてまみゆ虚子の像	中嶋 弘子
秋日洩る蕎麦屋の庭の緋毛氈	粕谷のぼる	秋風や山門をぬけ天空へ	中嶋 直子
木の実落つ森の小径のにはたづみ	河瀬 俊彦	新蕎麦のお茶を一服深大寺	鈴木 征子
奉納の絵馬の影ろふ秋暑かな	小林 貞夫	茅葺のご門くぐれば秋の声	鈴木 すぐる
湧水の池に咲き初む曼球沙華	小林 典子		



《編集後記》

▼カンボジアのプノンペンで不動産事業を手がけている中学時代の友人が竣工式から帰国。クラスのマドンナと3人、有楽町・レバンテで会食。アンコールワット談義で盛り上がりました。レバンテは松本清張の「点と線」で犯人が東京駅で目撃者にしたいために、2人の女性を誘って時間をつぶす舞台になった名店です。店は再開発で国際フォーラムに移転したのです。▼豊洲市場問題。石原慎太郎元知事が84歳だからと自分の年令を言って説明責任から逃げる。実はダーティで男らしくない人間のように…。そもそもあんな危ない場所に食の市場をなぜ持って行こうとしたのか。相変わらずのセピアの利権の政治でしょうか。▼今月号の「私にとっての昭和」で田淵喜代子さんが「変わりゆく所沢と共に」を書いています。「セピア色の所沢」が懐かしい。「所沢市の昭和」という写真集が12月に発行されるとか。秋の夜長を虫の音を聴きながら、じっくり読書でも…（島川）

川柳⑬

課題「教え」

作品発表

中島峯生 選

ミーコらは猫の掟があると言いわが子らを見るときにまだに教えグセ行く道をそつと教えてお釈迦様子育てをはじめて見るよな古希のじい同じこと教えられてもすぐ忘れ疑って息子の電話お金もね

「自由句」

ベーゴマもあんなちゃんよりは俺が上鈴虫を君と思つて懷に血糖値わが戦いの決闘地痴話げんか聞いてた孫が仲裁すところざわ災害のまち初デビュー温暖化人間の知恵試される

どら猫隊
ガンコおやじ
海さとし
りんこ好き
庵閑子
どうし
小たけし
海さとし
庵閑子
どうし
郷土愛
りんこ好き

次回 課題「運動会」又「自由題」 10月20日締切
担当 中島まで

宛先 mh-naka@jcom.home.ne.jp

FAX04-2928-1161

「広場」問い合わせ 仲山 富夫 (090-3902-0283)