

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

2017 年 2 月号 (第 102 号)

発行責任者 稲村 洋二



「民話の会」 所沢市立南小学校三年生と所沢の民話を学習 仲山富夫/撮影

「ハーメルンの笛吹きおとこ」の公演 実行プランのご案内

ところざわ倶楽部会長 稲村 洋二

第 1 回実行委員会を 1 月 10 日に開催しました。
実行委員には 14 名の方に参加していただきました。
10 日の実行委員会の議事は公演の日までのスケジュール
についての議論で、やるべきこととその役割分担を決
めました。

1. 所沢市と教育委員会へ後援を申請し 2 月末までに結
論をだすこと。
2. チラシとチケットの作成は 3 月中に作成すること。
3. チケットの販売計画は 3 月中に作成すること。
4. 9 月に予定する練習の会場（中央公民館）の予約を
3 月にすること。
5. チケットの発売開始は 4 月とする。
6. 幼稚園児と小学生の募集を 4 月から始めること。
等を決めました。今後はこのスケジュールに従って
進捗を管理していきます。

チラシの作成については著作権が公益財団法人「福井
県立文化振興財団」にあり、今般当該財団の理事長にお
願いし、チラシ作成を承諾していただきました。また同
時に作成用のソフトの提供をうけました。また、協賛と
いう形で我々の公演をサポートしていただけることにな
りました。

現時点で、
具体的な舞台装置、練習（ワークショップ）へ出演者が
参加されるかどうか、あるいは公演当日のリハーサル
のみか、古楽器の運搬が必要かどうかというようなまだ
はっきりしない事項がありますが、

笠松泰洋先生の助言を得ながら進めていきます。
なお、10 周年記念事業につきましては、HP に掲載いた
します。会員の皆様のご協力をお願い申し上げます。

新入会員歓迎会

「新春の集い」

事業部 森野 辰夫

平成 29 年 1 月 27 日（金）航空公園の「彩翔亭」に於いて“ところざわ倶楽部”会員による「新春の集い」を開催しました。

新入会員 13 名を含め 45 名の方が参加されました。好天に恵まれ、園内の臘梅の香り漂うなか、

1 部では新年にふさわしく古典芸能 2 題 “長唄三味線” “落語” を楽しみました。

長唄三味線は素晴らしい映像をバックに迫力ある



田口 拓 土方ゆかり

る三味線と長唄が会場に響き渡り、また演奏を交えた長唄の歴史の解説等もあり、

普段接することの少ない長唄を身近に感ずることもできました。

引き続き落語 2 題が語られました。二つとも身近に感じる演目で、表情と身振りを交えた話に会場は笑いに包まれました。



水々亭めだか



のんきや右勝

2 部は和やかな雰囲気の中で新入会員の方々との



新入会員との懇親会

懇親会が催されました。

新入会員の皆さんからはこれからの活動の抱負が語られ、大いに

刺激されました。

旧会員の方々からは主として、所属サークルの活動等が紹介されました。

新しい会員を迎え“ところざわ倶楽部”の新たな息吹を感じる一時でした。

1 月度 理事会報告

総務部長 石堂 智士

1 月 10 日（火）開催

1. 会長挨拶

「ハーメルンの笛吹きおとこ」実行委員会の報告
公募 2 名追加、計 14 名で発足

2. 総務部案件

1) 記念誌企画案の審議

（1）「サークルの歩み」の原稿を A4 版 2 枚でお願いしたが、4 枚に増やせないかとの提案があり検討

36 頁は 5 万円、72 頁は 20 万円超と高額のため、2 枚に決定

テーマは「サークルの歩み」

（2）HP に 10 周年記念事業関係を掲載予定

2) 報告事項

（1）新入会員歓迎会（1 月 27 日新春の集い）を通知

（2）会費未納者リストを渡し、協力を依頼

3. 事業部案件

1) 「新春の集い」終了後、新入会員歓迎会実施

2) 5 月 29 日（月）「生涯学習シンポジウム」

基調講演の依頼、早稲田大学 加瀬裕子教授

パネリスト（細山俊男氏、佐藤八郎氏、薄井文子氏、稲村洋二氏）

テーマは

「人生をもう一度！学びへのチャレンジ！」

4. 広報部案件

1) 広場 1 月号の発行報告

2) 広場 2 月号編成案の原稿依頼

3) HP 統計分析、訪問者毎月 800 件

5. 次回理事会、2 月 13 日（月）新所沢東公民館

「生涯学習」
第2回

市民大学との出会いが「生涯学習」への意欲を喚起！

活きいきシニア福祉の会 佐藤 重松



生涯学習をテーマに、シリーズ
第1回の細山俊男氏の
「生涯学習におけるところ
ざわ倶楽部の役割」
を拝読して市民大学の歴史
の経緯と市民大学14期修了生
によって「ところざわ倶楽部」が

創立された背景などを、分かり易くお伝えいただき
あらためて各期の受講生がしっかりタスキを繋ぎ、
次の受講生には、更に、より良い講座企画・運営の
プログラムを！その伝統が受け継がれて現在があ
ることを痛感しました。

◆21期受講生としての“気づき”

21期企画委員の皆さんの講座プログラムの企画
構成と運営によって、受講生時代は、二つの意味で
大変有意義に過ごしました。

- ① あらためて、自分の不勉強さを痛感させられ、
いくつになっても「学ぶ」ことの大切さに、遅
まきながら気づきをいただきました。
- ② 現役時代では味わうことの出来ない同世代の利
害を超越した交流と親睦が随所に、企画運営の
中にちりばめられ、同好の士として“気が置け
ない仲間”として知己を得たことは大いなる収
穫でありました。

◆23期企画委員としての“思い”

23期受講生の皆さんには、更に喜んでもらえる
ような講座プログラムや企画運営に知恵を出し合
い、結果、企画委員のパーソナリティと全員の熱
意と努力を受け止めていただけたものと実感して
おります。この点については、23期修了後の受講
生のアンケートの総合評価において裏打ちされた
ように思います。

＊市民大学全体の総合評価について

<非常に満足・満足> 94.8%が評価。受講生は「学
びの心」が市民大学で触発された、との言。

◆＝市民大学の4原則＝

- 1.市民参加でつくる
- 2.出会いの場・交流の場をつくる
- 3.問題を発見し、共に考える

4.地域に学びをひろげる

確かに、1～3については、1年次・2年次を体
験し経過する中で相当の理解と共感が得られま
した。4の“地域に学びをひろげる”という観点
は、修了後の在り方に大きく関わっていくのでは
ないか、「生涯学習」と「実践」という課題で。

◆常に学ぶ姿勢は、豊かな人生の扉

「学習」に対する価値観は多様なものだと思いま
すが、突き詰めれば「豊かな人生」を求めてやま
ない心が「学び」への原点であるような気がしま
す。また、未知なるものへの旺盛な好奇心が意欲
を掻き立て、さらに道が開かれて行く。

◆“よく知る（学ぶ）ことはよく行（実践）こ と”に繋がりたい！

「豊かな人生」は「豊かな社会（地域）」づくりと
リンクし、相互に影響し合うということがとても大
事ではないでしょうか。

学生時代、恩師に<学ぶとは誠実を胸に刻むこ
と！>と心に残る教訓をいただき、以来、今日に至
るまで座右の銘にしてきました。

◆ジェロントロジー（老年学）に学ぶ

<人間の老化現象を、生物学・医学・社会科学・心
理学など、多面的総合的に研究する学問>

＝超高齢社会に合わせて再構成が課題＝

刻一刻と高齢化率が高まる社会情勢の中で、身近
に、倶楽部会員は間違いなくその渦中にいるわけ
です。人口構成に占める高齢者の比率が高まる中、高
齢者自身が主体的に、そして能動的に為すべき事柄
について積極的に関わっていくこと、そして、現在
より、少しでも“より良い”方向へ道が開かれると
き「生涯学習」のもつ意味は輝きを放つのではない
でしょうか。

最後に、あらゆる学問は“人間の幸福”を実現し
ていくための知性であると思います。

また、我々市井の人々の「生涯学習」への意欲も、
その道に通じる無数の火種であり、同時に、学ぶ姿
勢が「良質の仲間」との関係づくりに大いに役立つ
ものだと、市民大学4年間の経験を通じて強く・深
く感じた次第です。

サークル自慢

活動は幅広く、楽しく、元気に「超高齢者」を目指して！

所沢の自然と農業 清水 仁一

当サークルは、23 期修了生・企画委員 6 名が入会して総勢 22 名となりました。構成メンバーは 15 期～23 期までの全期修了生が在籍している幅広い層の集団です。

▼活動は幅広く、楽しく！

① 里山保全の活動では、三富新田を中心とした循環型農業の「世界農業遺産」への登録申請に、微々たるものですが多少なりとも寄与できていると言われ喜んでいきます。

陽子ファームでの「落ち葉掃き体験会」は所沢市と共催で 9 年間継続実施しています。今年も 10 団体 60 名の方々に体験して頂き、長年の参加者とは正月行事の様な交流を楽しみました。

また、世界農業遺産登録申請に伴う活動検証や雑木林更新の実践の場にもなっている三芳町の伊東農園の落ち葉掃きも手伝っています。

② 所沢の地産地消に取り組んでいる団体（ところ産食プロジェクト、COROT）の応援活動として、講演会の開催、イベントの手伝い、加盟店での食事会の開催などを行っています。

③ 健康づくりを兼ねた活動では、サークルの枠を

超えたメンバーも加えて楽しんでいます。

「市民大学ファーム」では、26 名の会員で有機野菜づくりと収穫を楽しみ、夏と秋の収穫祭等で仲間や農家さんとの親睦を図っています。



里芋の収穫

います。

「長野県高山村のりんご農家のボランティア」は 4 年目になります。作業の後の温泉、地域の観光、ご夫妻を交えた飲み会などを楽しみながら行っています。

▼これからも元気に「超高齢者」を目指して！

毎年入会する新しい活力や知力と、年齢を重ねて来ている母体を融合させ活動を活性化して行くことで、和気あいあい、長続きするサークルでありたいと思っています。

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。

サークル自慢

無声映画鑑賞や名画撮影場所への散策を楽しむ

懐かしの映画・鑑賞会 橋爪 良輔

「懐かしの映画・鑑賞会」俗称「一笑一若の会」（ひとつ笑ってひとつ若返る）は、毎月第二、第四火曜日に西新井町公民館で午前 10 時から上映会を行っています。映画開始の前、お茶とお菓子を用意して上映時間を待ちます。そして心に残る懐かしい往年の名画を皆さんと楽しんでいます。上映会の後、昼食をいただきながら、今日の映画について話が弾みます。映画はその時代の世相を反映しています。映画の中で着ていた服装、町並みの様子、その頃の自分たちがこんな事をしていた等々を語り合います。

また、映画だけでなく日本の伝統文化である節句行事など、「繭玉飾り、雛飾り、十三夜の夕べ」などイベントも定期的に行っています。

最近では、無声映画鑑賞会として主に川越スカラ座にも行っています。「活動弁士ハルキ」の七色の声と歯切れの良い語りで、古典サイレント映画鑑賞会を昨年は 4 回行いました。

本年の計画は、映画の作品内容を吟味し、なるべく多くの人が希望している映画を上映していく予定です。無声映画鑑賞会も回数を増やし、イベントも昨年とはひと味違う事を計画していきたいと思っています。そして、新しくアウトドアを行いたいと考えています。映画に関係がある所を主にハイキング、都内散策等も計画する予定です。

心に残る名画を大きな画面で鑑賞後、食事をしながらおしゃべりをして、またイベントの時はお酒も酌み交わし親睦を深めています。



会員総数 44 名、毎回多くの皆さん

と楽しんでいます。

映画に興味のある方一度遊びに来てみて下さい。

**「出会い」シリーズ
第19回****Sunderman family との出会い****食を通して所沢を知る会 矢崎みどり**

2000年8月… 高校2年生の娘は振り返ることもなく成田空港から米国ミネソタ州のLe Sueur（レシオー）という町に、日本のロータリークラブからの交換留学生として派遣され出発して行きました。

1年間、現地のロータリアンの3家庭に4カ月ずつ滞在し、学校に通いながら世界各国からの高校生との交流も行うという大きな理想を持ったプロジェクトでした。

見知らぬ土地で言葉も不十分なのに…という親の心配は、出発前に届いた1軒目にお世話になるSunderman family のママからの1通の手紙で見事に払拭されました。

「私の町は人口3000人の小さな町で、とうもろこしと豆の畑が永遠に広がり、私の農場は400匹の羊と30羽の鶏と1頭のロバがいます」という出だしで家族のこと、住んでいる家のこと、周りの環境のことなどきめ細かに書かれ、さらに町の写真集や畑で採れた乾燥とうもろこしなどが添えられていました。ほんとうに相手を思いやる心が溢れるばかりに伝わってきました。外国の子供を自分の子供と同様に受け入れる懐の深さには感動しました。

バスデイパーティー、家族旅行、近所の主婦を集めての茶会（日本式）、ハロウィーンなど次々に計画して楽しませてくれたようです。そして日本料理を作らせ、自信を持たせてくれました。娘は不安や悩みをこの家族に打ち明けることができたようでした。4カ月が過ぎ2軒目のホストファミリーに送り出す時、家族中で泣いて見送ってくれたそうです。我が家より余程深い愛情をもって接してくださいました。

また現地の高校の歴史の先生は「明日、真珠湾攻撃の授業をするけれど…」と事前に理解を得られるよう詳しく説明があり、皆と一緒にいいかという確認をとってくれたそうです。移民の多い米国ならではの深い配慮だと思います。

このように多くの方々のサポートのお陰で無事に1年間の留学生活を終えることができました。

2004年8月… Sunderman familyが中国旅行の帰路、我が家に来て下さいました。初めて

会うのに、ずっと以前からの知り合いのように熱いハグで感謝の心を伝えました。5日間の滞在でしたが、心ばかりの手料理でおもてなしし、都内巡り、鎌倉、川越なども案内しました。でも一番興味を示したのは、所沢のブドウ農家でした。「日本の農家を見てみたい」というリクエストで近所の農家を急遽訪ねました。土地の成分のこと、作物のことなどいろいろ訊ねお話が弾んでいました。

John（パパ）は仕事熱心な方でした。僅か数カ月、娘がお世話になっただけの御縁なのに、こういう交流が持てたのは貴重な体験でした。言葉が完全でなくても、心は触れ合えるのだと思います。

2011年3月… 東日本大震災で原発のニュースをみて、ママから早速お見舞いの手紙が届きました。「皆さん無事ですか？何か困っていることはないですか？私たちの家族はいつでもドアを開けてあなたたちを待っています。」どんと心に響く手紙でした。

その後も先方の息子さんが結婚されたので、日本の焼き物の大皿をお祝いに贈ったり、毎年クリスマスには、その年の出来ごとなど詳しく書いた美しいカードが届きました。

可愛い子には旅を… 子供の成長にはできるだけ多くの人との触れ合いが持てたほうが、そして広い世界を見るほうが良いと思いました。

Sunderman family は私たち家族に実



2004年夏 我が家にて（浴衣を着て）

に多くのことを教えてくれました。

二つの家族が出会えたことを改めて感謝しています。

特別会員寄稿

ウィーン市主催・アドヴェント国際合唱祭に参加して

聖学院大学名誉教授 藤田 明



昨年の12月30日に突然、知人でウィーン・フォルクスオーパーのヴァイオリニストからメールが届いた。内容は、12月31日からサントリーホールで行われるニューイヤーコンサートで演奏する為に来日したとのことであった。そして、1月2日の演奏会に招待したいとあったので、家内と行くことにした。彼女の来日は5年ぶりであったのだ。当日の演奏は、以前に聴いた時よりも非常に良かった。そして演奏を聴きながら、このオーケストラの奏者達は、気品溢れる街並みと自然な流れを感じさせる音楽の都ウィーンに住んでいる人達なのだ。とか、彼女が来日するのは今回が最後かな？等と思っているうちに、つい涙が溢れ出てしまった。

そのウィーン市主催のアドヴェント国際合唱祭に参加しないかという打診が昨年の8月下旬に、私の指導している女声コーラス“グリーン”にあったので、団員80名中30名（楽悠クラブの飯泉陽子



オーベルンドルフの記念礼拝堂前で20

さん、高瀬浩衣さん、前岳良子さんの3名を含めて）の希望者で参加することにした。

アドヴェント合唱祭は、11月25日から12月

18日の間に13回開催され、ヨーロッパの各国から70団体が参加、30分ずつ演奏する祭典であった。そして唯一日本から参加した“グリーン”は最終日の12月18日（日）のプログラムの最後に演奏することになった。

12月15日に我々は羽田をたって、ミュンヘン経由でウィーンに着いた。その翌日に早速、日本から予約していた小さなホールで練習をしたのだが、そのホールの残響がとっても自然だったので気持ちよく練習が出来た。そして再び我々の演奏する18日の午前中にもウィーン市で用意してくれた練習場に行ったのだが、そこも気持ちの良い響きの会場であった。これは感覚的な文化の違いであるのかも

しれないが、日本では殆どの練習場が意識的に残響を少なくしているので空間の響きを楽しむことが出来ないのだ。音楽は音源のみではなく、空間の響きが一体になってはじめて音の豊かさが生まれるものだと思う。また、日本人の中に、コンサートは音楽を聴くだけで目的をはたしたと思っている人はいないだろうか。カフェではお茶やコーヒーを味わえば良いし、レストランでは美味しい食事ができれば良いと考えてはいないだろうか。勿論それでも目的ははたしていることになるのだが。例えば、コンサートホールに入った時に華やかな雰囲気漂っていたなら、より心豊かな気分で演奏を聞くことが出来るのに。また、綺麗なレストランやカフェでも同じようなことが考えられる。



さて、18日（日）の6時に演奏する時間がやってきた。満員

の聴衆の温かい拍手の中を舞台に上がり、演奏を始めたのだが、曲が終わる度に盛大な拍手が長く続いた。こんな心のこもった拍手は私には考えもつかないことであった。どうしてこんなにも温かい拍手が自然に出来るのだろうか。これもヨーロッパの文化なのだろうか。そして、この演奏会の後に開かれたレセプションでは、ウィーン市の市議会議員からお礼の言葉を頂き、その日も無事終えることが出来た。

翌19日に、ウィーン中央駅から列車に乗ってモーツァルト生誕の地、ザルツブルクに向かった。そして、そこでもクリスマスマーケットを楽しんだあと、ザルツブルクの駅からローカル線に乗ってオーベルンドルフに行き、メンバー全員の念願でもあった「きよしこの夜」を記念礼拝堂の中で歌うことが出来た。「きよしこの夜」は1818年12月24日にオーベルンドルフの教会のパイプオルガンが壊れて音が鳴らなかったため、急遽モア司祭と小学校教師のグルーバーによって作曲された6節からなる聖歌で、原譜はギターの伴奏になっている。

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）

2月24日(金) 13:30～16:00 中央公民館 9号室
 古典講座「竹取物語」第1回 講師：及川道之秋草学園短期
 大学教授 ※小川達雄先生病気の為「論語」講座は9月から
 の予定（竹取物語講座は今後毎月第2金曜日とします）

2. アジア研究会（玉上 佳彦 090-2497-1076）

2月15日(水) 13:30～16:30 中央公民館 定例会
 トランプ大統領の外交戦略について
 （七戸健二会員による問題提起）
 3月15日(水) 13:30～16:30 中央公民館 定例会
 島田憲一会員（インド報告＆鉄道写真紹介） 予定

3. 活きいきシニア福祉の会（佐藤 重松 090-5412-5760）

2月22日(水) 9:30～13:00 生涯学習推進センター
 1階多目的ホール 第27回定例会
 「介護保険制度」改変について学習会
 “この制度の改変が、高齢者にとってどんな意味をもつのか”

4. 楽悠クラブ（福田 晴男 事前連絡は不要です）

2月14日(火) プッチーニ歌劇「マノン・レスコー」
 ドイツバーデン・バーデン復活祭音楽祭2014年
 サイモン ラトル指揮 ベルリン フィル ほか
 3月14日(火) プッチーニ歌劇「トゥーランドット」1987
 レヴァイン指揮 外口ポリタン歌劇場管弦楽団
 いずれも 13:15～ 中央公民館 8.9 学習室

5. 食を通して所沢を知る会（吉田 麗 2939-9662）

2月7日(火) 10:20 集合 所沢駅東口
 バス(上福岡行) 島田家、多福寺等めぐります。
 3月21日(火) 10:00 集合 所沢駅
 東京ジャーミー見学とイスラム料理を食す

6. 地域の自然を考える会（海老澤愛之助 2922-0259）

2月28日(火) 10:00～ 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。
 環境保全に関心を持っている方の参加をお待ち致します。
 単発の参加で結構です。 ご連絡は海老澤迄

7. 地球環境に学ぶ（塚本 二郎 2942-3117）

2月21日(火) 9:00～11:00 新所沢東公民館 定例会
 サークルの歩みについての意見交換、4月18日(火) 埼玉
 県出前講座の開催準備 他
 3月21日(火) 9:00～11:00 新所沢東公民館 定例会

8. 所沢シニア世代地域ニュー支援の会（田口 元也 090-9820-5668）

3月1日(水)～3日(金) 10:00～16:00 所沢市役所
 1階市民ホール「所沢市民活動見本市パネル展」参加
 3月8日(水) 13:00 中央公民館 定例会 予定
 チアダンス練習日 2月11日(土)、18日(土) 13:00
 中央公民館

9. 所沢の自然と農業（清水 仁一 2944-8835）

2月下旬 9:00～市民大学ファーム 元肥＆耕耘作業
 3月初旬 花見＆ハイキング(日時、場所未定)
 3月9日(木) 13:00～ 新所沢公民館 定例会
 3月下旬 9:00～市民大学ファーム「豊穣祈願＆花見」

10. 野老澤の歴史をたのしむ会（大山 豊 2993-0818）

2月25日(土) 13:00～15:00 中央公民館1・2号室、
 講座「武州世直し一揆」講師・木村立彦氏、慶応2年
 上名栗村の一揆を背景に。

11. ドラマティック・カンパニー（柳澤千賀子 2968-5035）

2月18日(土) 10:00～12:00 中央公民館
 3月11日(土)、3月25日(土) 10:00～12:00 中央公民館
 「コロレイナス」が読み終わったら、7月のクラブ発表に向
 けて悲劇「リア王」に入ります。

12. 懐かしの映画・鑑賞会（二上 拓夫 080-1250-6151）

2月21日(火) 1:00～12:30 西新井町公民館
 ■洋画「理由なき反抗」(56年) ジェームス・ディーン
 2月28日(火) 10:00～12:30 西新井町公民館
 ■邦画「駅-Station」(81年) 高倉健・倍賞千恵子

13. 脳活サークル（加曾利厚雄 2939-2308）

2月27日(月) 13:30～16:00
 生涯学習推進センター101号室、
 『介護保険』一制度、利用法等を知る(二氏による)
 更に深く知るデスカッションをコミュニティールームで

14. 北欧の会（樋口 俊夫 090-6483-7993）

2月28日(火) 14:00～16:00 頃 新所沢東公民館
 第74回例会 持ち寄り学習 DVD 観賞 他
 3月28日(火) 14:00～16:00 頃 新所沢東公民館

15. 傍聴席（高垣 輝雄 2926-7164）

2月20日(月) 14:00～ 新所沢東公民館 学習会、
 テーマ：29年度活動計画策定、傍聴席10周年の記録、3月
 市議会傍聴などと、皆さんと話し合う項目が一杯です。(詳細
 は倶楽部HPをご覧ください)

16. 民話の会（仲山 富夫 090-3902-0283）

2月17日(金) 10:00～12:30 新所沢公民館 定例会
 3月3日(金) 所沢市立明峰小学校三年生と一緒に、
 所沢の民話を学びます。
 演目「河童の詫び証文」「弘法の三つ井戸」

17. 歴史散策クラブ（大河原 功 2943-2004）

2月18日(土) 9:30 所沢駅2階改札内集合
 黒目川の遺跡を歩く
 3月29日(水) 8:45 所沢駅2階改札内集合
 浜離宮から隅田公園の桜 *雨天の場合、翌30日実施

18. 広報部

2月10日(金) 9:30～15:00 頃 中央公民館
 「広場」2月号、編集会議及び発行日
 3月10日(金) 9:00～15:00 頃 生涯学習推進センター
 「広場」3月号、編集会議及び発行日



【私の健康法 第44回】

体と脳をバランス良く鍛える

活きいきシニア福祉の会 川上 紀春

私の健康法は、週3回のスポーツジム通いとクラシックギター演奏です。家系のせい、40代後半より高血圧症となり降圧剤を服用しています。そのため半ば義務感のように運動する習慣となっていました。最近逆効果ではないかと思いに至り、無理をしないよう注意をしています。

また、今年中に開脚前屈で額を床につけることを新たな目標としました。リンパ、血流の改善に良いとのこと、日々脚裏を伸ばすためにタオルで引っ張り続けています。

一方、脳トレとしては、クラシックギターの演奏です。学生時代に少しかじった経験がありましたので、退職後にアンサンブルサークルに参加をしています。指先の運動は、脳の活性化、ボケ防止になるとの説もあり、まさに趣味と実益を兼ねたものとなっています。

ところで、私の好きなサミュエル・ウルマン「青春の詩」にこんな一節があります。「青春とは人生の一時期のことではなく心のあり方のことだ。(中略)人間は年齢を重ねた時老いるのではない。理想をなくした時老いるのである」ふと、老化を感じたときにはこの一節を思い出し、常に目標を持ち続けようと心に誓います。

今後も、適度な運動と楽器演奏、読書を習慣として体と脳をバランスよく鍛え、地域社会で皆様とのつながりを大切にしながら、心身共に充実した所沢シニアライフを送りたいと思います。

初雀



むさし野俳句会(二十九年一月) 作品抄

てのひらの賽銭匂ふ初詣
初売りや仮設店舗の糸魚川
青竹の切口匂ふ飾り松
餌をねだりベンチ遠巻き初雀
納竿をためらふ磯の遅日かな
頬笑を乗せて破魔矢を渡す巫女
琵琶いだく飛天明らむ遅日光
落葉籠背負ふ農夫の一步かな
しあはせの項目かぞへ薺打つ
取りあえず芹大根の七日粥

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
高梨 千代

初雀声の溢るる一樹かな
瑞雲の奥よりぬぬ初日の出
晴れ着きて追ひかけごっこ初雀
葛藤の少しほぐれし去年今年
立寄れど花子のぬない寒さかな
飛入りは青い目の人けんか独楽
衣摺れのさやぎをちこち初芝居
春のタスカイツリーの長き影
持ち寄りの料理は似たり女正月
日だまりの我が足もとに初雀

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
鈴木 征子



《編集後記》

▼「広場」を預かる10期の広報部長としてつつがなく新年を迎えた。実質始めての取り組みが101号で無事発行出来た事に胸を撫で下ろしている。先輩諸氏が築き上げてきた良き現在の形式をあらためて大事にしたいと思っている。▼酉年は種を蒔く年などと言われているが「ところざわ倶楽部」にとって発足10年の今年はどんな種が蒔けるであろうか?例えば5月に行うシンポジウムを年々充実させて一般の方々へも門戸を広げ何かを発信してゆくことなど、今年の初夢みたいな思いはあるが結実する実を期待したいものである。▼トランプ氏の大統領就任の演説を聞いて驚いてしまった。マスコミとの対決姿勢をあからさまに示し答えるべきことを答えない。この人が最低4年間これからの世界のリーダーとなって世界をリードしてゆくと思うと暗澹たる思いを感じてしまったのは私だけだったのであろうか。

(海老澤)

「広場」問合せ 海老澤愛之助 (04-2922-0259)

川柳⑬ 作品発表 中島峯生 選
課題「違い」

勘違いそれからすべて始まった
娘よりすぐ帰る嫁大好きよ
味噌汁も白菜つけも妻の味
酒と水違い分からぬ酔っ払い
人違い気がついたのが遅すぎる
人生を違いで計る幸不幸

「自由句」

トランプでダウト言うには勇気要る
痛い腰マンガ読むため医者通い
まわり鮎孫は金色銀の皿
願い事だれに絞るか七福神
どちらかが謝るでなくただ和解
髪染めてつやつやスプレー若返る

庵閑子
どうし
丘の河童
突拍子
海さとり
りんご好き

次回の課題 「卒業」又「自由句」 2月20日締め切り

担当 中島まで

宛先 mh-naka@jcom.home.ne.jp

FAX04-2928-1161