

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 3 月号 (第 103 号)

発行責任者 稲村 洋二



「傍聴席」 市議会傍聴は重要な活動の一つ 多くの仲間が参加

「生涯学習」をテーマにシンポジウム開催

事業部長 佐藤 重松

ところざわ倶楽部創立10周年記念事業の一環として、「生涯学習」について、5月29日(月)所沢市民文化センター・ミューズにて開催いたします。

第1部**基調講演 加瀬 裕子**

早稲田大学人間科学学術院教授

テーマ

「人生をもう一度！ 学びへのチャレンジ！」

加瀬裕子教授には、リタイア後のシニア世代が、加齢とともに抱えるであろう課題について、「豊かな人生」とはという観点で基調講演をお願いしております。

第2部**パネルディスカッション**

パネリストは、市民大学の運営と指導に大きく関わられた社会教育・生涯学習研究所 細山俊男氏、そして、ところざわ倶楽部歴代会長のお3方をお願いしています。初代会長 佐藤八郎氏、6期・7期会長 薄井文子氏、8期会長代行・9期・10期会長 稲村洋二氏、基調講演の加瀬裕子教授の5名の方に、生涯学習について“熱く”語っていただきます。

第3部

ところざわ倶楽部会員とパネリストを交えての懇親会を開催いたします。(詳細はHPにて)

市民大学は今

24期生1年次修了と2年次開講に向けて

24期企画委員長 西郡 貢

所沢市民大学第24期は応募者108名から抽選の結果80名を決定しました。市民大学の4つの理念「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地域に学びを広げる」に基づいて2016年6月に開講しました。1年次の講座は人文科学系、自然科学系、社会科学系、所沢学系と特別講座（市長講演・イスラームの概要・三ヶ島菫子）で構成し、特に時代に合わせた講座、①最近の気象現象から気象システムを理解する「地球環境」②アラビア半島問題を理解する「イスラームの概要」③女性の社会進出の面から所沢生まれの「女流歌人三ヶ島菫子」を講座に取り入れました。これらの講座は時代のニーズに合致した内容と自負しております。

移動学習では筑波宇宙センターと植物園見学を行い、特にJAXAの見学ではロケットの大きさや宇宙食等に興味を示した受講生が多数見られました。また課外授業では受講生の手による異色多様な自主企画運営を行うことができました。テーマによっては「古武術の戸隠流忍法」の手ほどきやプラスチックの講座等では受講生自らが講師になり、わかりやすく解説を行い、受講生のためになった一時を過ごすことができました。1年次最後の行事である修了パーティーに向けて、各グループのまとまりを見せるべく、グループごとに日々研鑽しています。

2年次開講する前に、2年次の講座説明を担当の企画委員より1月号の「ところざわ市民大学通信」

で1月16日・23日の両日に説明会にて、勧誘を行いました。しかしながら2年次課程に進級した受講生は今年も全員が進級することなく、11名の方が諸般の都合よりリタイアされたことは残念であります。進級受講生は2年次のグループワークとしては「脳の科学」「日本の芸能」「日本の農業」「音楽」「所沢地域史」「地方自治」「地域の自然」の7講座の中から興味関心がある講座の一つ選択していただきました。本年は例年と異なり、音楽と地域の自然以外は希望者が予定数を超える結果となりました。今年の場合も若干名の方に第1希望と異なる講座に移ってもらいました。

講座選択の際に、私たち企画委員が受講生に望んだことは、選択分野に得意不得意がある中、仲間を増やすためにも、新しい分野に挑戦することでした。

2年次のグループワークは3月14日にオリエンテーションでキックオフ、市民大学の理念を念頭に学習し、今年も夏休み返上で学ぶことになると思います。努力した学習の成果を地域の人々と共有するため、来る10月10日、17日の両日に、中央公民館ホールにて発表会を開催し、成果物として「学びの記録」を発行します。

発表会を通じて、ところざわ倶楽部の方々と学習の成果を共有出来ること、また24期生の方々には、2年次での研究を通して出会いや交流の場が広がることを望んでいます。

2月度 理事会報告

総務部長 石堂 智士

2月13日（月）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

- 1) チラシの著作権を持つ福井県立文化振興事業団からチラシ作成の許可を得た
- 2) 所沢市、所沢市教育委員会から後援を受けることを許可された

2. 総務部案件

- 1) 市民大学説明会の準備
7月に、30B会による説明会を開催
- 2) 10周年記念誌への新提案
新たに倶楽部10周年史を加える提案がなされ、実行委員会を結成し進めていくこととなった

3. 事業部案件

- 1) 1/27日新入会員「新春の集い」の報告
参加者45名（新入会員13名）
会場費 18,820円
- 2) 5/29日「生涯学習」シンポジウム開催
基調講演 加瀬 裕子
早稲田大学人間科学学術院教授
- 3) 7月文芸講座
作家 夏目漱石を予定

4. 広報部案件

広場2月号発行報告、3月号編成案依頼

「生涯学習」第3回

学び、そして、実践する
—暮らしやすい地域社会を築くために—

元所沢市長 当摩 好子



私にとって生涯学習とは？
という観点から、主に公職
を退いてからの5年間
(2011年～2016年)を
振り返ってみたいと思い
ます。

それまでの多忙な日々から
一転して、時間を持て余すようになった私を心配し
て、「何か始めた方がよいのでは？」という長男の
助言がきっかけとなり、社会福祉士の資格を取るた
めに、2012年4月から日本社会事業大学通信教育
科社会福祉士養成課程を受講し、2013年10月に修
了しました。2014年1月には社会福祉士の国家試
験に初挑戦し、同年3月、無事、社会福祉士の国家
資格を取得することができました。

私が社会福祉士の国家資格を目指した理由の一
つに、認知症高齢者問題と成年後見人制度がありま
す。急速に進む超高齢社会を社会全体としてどのよ
うに受け止め、見通しを立てていけばよいのか、ま
た個人としてできることは何なのか。団塊の世代生
まれの際は、2025年問題の当事者の一人となりま
す。認知症高齢者や成年後見人制度は、当然、関心
の高いテーマの一つでもありました。

さて、少し前の話になりますが、2012年3月に、
『長寿社会における生涯学習の在り方について～人
生100年 いくつになっても 学ぶ幸せ「幸齢社会」
～』と題する報告書が、「超高齢社会における生涯学
習の在り方に関する検討会」から発表されました。
文科省の生涯学習政策局が設置した委員会です。答
申の内容で共鳴を受けた部分を紹介させていただくと、
①人生100年の時代を迎え、キャリアを終えてから、
新たなキャリアに挑戦する多毛作人生も十分可能とな
っている。②生涯学習は、個人の楽しみや自己の向
上だけでなく、新たな縁の構築や、長い人生の中で
培ってきた知識・経験を生かして地域社会の担い手
として活躍するなど、高齢期のいきがいの創出につ
ながる。そして、生涯学習政策の今後の方向性とし
て、③多様な選択肢の中から、高齢者自身が主体
的に学びの選択ができるような体制を構築する。④
学習者のニーズを尊重するために、企画立案の段階
から住民や学習者が参画し、協働で開発

することができるような学習プログラムを構築す
る、などがあります。

ところざわ倶楽部のみなさまも、多種多様なサー
クル活動に精力的に取り組んでおられ、そのエネル
ギーの源は何なのだろうと、以前から関心を寄せて
いましたが、みなさまがそれぞれ、関心の高いテー
マごとに集い、知的好奇心をさらに刺激し合いなが
ら、真実を見抜く探求心と洞察力に磨きをかけてお
られることが、息の長い活動を展開されている要因
の一つなのかもしれないと感じております。そのよ
うなみなさまの活動は、この答申の内容を先取りし
ている感があると、報告書を読みながら改めて感じ
た次第です。

社会福祉士の国家資格を取得した後、2014年4
月から、縁あって、日本社会事業大学大学院社会福
祉学研究科博士前期課程に進み、2016年3月に修
士課程を終了いたしました。論文のテーマには、「介
護予防ネットワークを構築するための居場所づく
りに関する研究—所沢市お達者倶楽部事業の要綱
に着目して—」を取り上げました。同期生の中では、
最年長の私でしたが、働きながら修士論文に挑んで
いる若い年代の仲間と、論文のテーマや福祉政策の
将来像について論戦を交し、時には飲み会やカラオ
ケで親交を深めた経験は、私にとって高齢期の一ペ
ージを飾る貴重な体験となりました。

現在は、学んだことを何らかの形で社会にお返し
するため、ご近所とのおしゃべり会の開催や、朝の
登校時の見守りなどに参加させていただいており
ます。また今年は、成年後見人研修を受け、資格を
生かした活動へとつなげたいと思っています。

学んだことを実践に移すことによって、様々な地
域課題が見えてくると思いますが、実践の中から見
えてきた課題を解決するために、現状で何が不足し
ているのか、どのような制度があれば暮らしやすい
地域社会が築けるのかをみんなで話し合い提言す
ることができれば、医療・介護・財源問題など、課
題のみがクローズアップされ、どちらかといえば、
暗いイメージが先行している超高齢社会を、希望を
もって自分らしく生きられる社会に転換できるの
ではないでしょうか。

サークル活動計画

地球環境を広く勉強します

地球環境に学ぶ 塚本 二郎



これから
の当サークル
活動計画
を検討中の
ものも含め
記述します。

1. 県政出前講座 4月18日(火) 10:00～11:00
新所沢公民館 学習室1号
テーマ「気象と農業災害」(所沢の自然と農業
サークルと共催) 農業に関心のある方、ぜひ
ご出席下さい。
2. (検討中) 講演会 昨年末世界的に合意をみた
「パリ協定」(地球温暖化対策の国際ルール)
に対し WWF ジャパンは 2050 年までに日本が
100%自然エネルギーで賄えると試算し、政府
に長期戦略の早期策定を求めている。この件で
WWF の方を講師にお迎えし講演会を計画し
ています。(6～7月開催で調整中、傍聴席と共催)
3. スーパーエコタウン見学会 東京都環境局主催

・臨海部に位置する先進的なリサイクル施設を
大型バスで巡る見学会です。集合・解散はりん
かい線「東京テレポート駅」で1日3施設を見
学します。4月3日から受付(3月末までに計
画が公表されます) 個人でも申し込めますが、
案内を含め一緒にいかがですか(北欧の会と
共催) 9～10月に実施したいと考えています。

4. 定例会 原則的に第3火曜日 9:00～11:00
新所沢東公民館

ここでは・個人の課題発表・地球環境に関わ
る報道等の話し合いの場として活用していま
す。これからの計画では(一例)

- ・「宇宙から見た地球環境状態」5月予定
- ・所沢市のごみ処理問題 継続検討 傍聴席と
連携
- ・所沢・自然エネルギー普及研究会(当サーク
ルから3名参加)と連携

※皆様に必要と思われる情報は適宜、広場・HP
に投稿します。

「写真は新入会員2名を入れてのメンバーです(2名欠席)」

サークル活動計画

高齢者福祉の発展に寄与する

活きいきシニア福祉の会 道江 義頼

団塊の世代と言われる 1947 年の新生児数は約
268 万人に対して、少子高齢社会である 2015 年の
新生児は約 101 万人であり、1947 年の新生児数の
37.7%と非常に少ない。終戦直後の人口ピラミッド
は見事な三角形であった。いまや逆三角形へと向か
っている。

高齢者が多くなれば医療・介護費も増える。
年金を含めた社会保障費は 100 兆円を超え、昨年度
の国家予算の歳出の中では、32%を占めている。人
口構成からも、財政面でも医療・介護に関しては大
きな社会問題でもある。

こうした中で「活きいきシニア福祉の会」は、会
則で「会員相互の友好と親睦を図ると共に心身の健
康増進に努め、少子高齢社会の高齢者福祉の発展に
寄与する」とした。

元気なうちに、自分の老後を考え、ゆとりがあれば

地域福祉のために少しでも役立ちたいと行動して
いる。

今年度の年間計画は、

- ・学習会(地域福祉について考える。ケアマネの仕事役割などを知る)
- ・体験会(特養、ケアサービス、グループホームな
ど施設訪問)
- ・発表会(知り得た情報を伝える。他団体との共同
講演会など)

市民大学 23 期修了の新会員は、皆グループワー
クで福祉を選び、福祉の現状や課題に意欲的に取り
組んできた方々である。大いに期待できる。

3 人に 1 人が高齢者、2 人で 1 人を担う「福祉」
の現状、国の事業から地域事業へと多くが移行する
ことが決まっている。よりよく生きるために、地域
福祉がますます重要になってきた。

「出会い」シリーズ
第20回最終回

中国語との出会い

楽悠クラブ 田村健一郎

◇中国語との関わり：中国語圏でもある香港、台湾、シンガポールは、訪れたことはありましたが、中国本土は2001年に北京、上海を観光で初めて訪れました。2003年8月から、勤務先の会社が中国江蘇省蘇州に設立した生産会社の技術指導のため3年間、延べ300日ほど出張しましたが、すべて現地通訳付きでした。よって仕事の上で積極的に中国語を使う必要性がありませんでした。

◇一念発起：勤務先を卒業して半年経過した2010年4月に、じっくり取り組めるものとして『NHKラジオ講座 三宅登之講師 “まいにち中国語”』を聴くことからスタートしました。

タイミングよく、公民館の「中国語学習サークルの会員募集」が目にとまり早速お試し参加しました。しかし、このクラスは、初めて中国語を学ぶ人や、もっと基礎から学び直したい人にとってはレベルの違うことが判りました。講師のC先生にも賛同していただき、希望者を募り「基礎中国語サークル」としてスタートする事になりました。教室は、毎週土曜日、2時間の授業が行われ、2017年4月で7年目に入ります。メンバーは出入りがありますが5～8人で、引き続きサークルの世話役を務めています。

◇ここでは授業以外の「基礎中国語サークル」のイベントを紹介します。

(1) 所沢市は、**ディケイター市**（アメリカ）、**常州市**（中国）、**安養市**（韓国）と姉妹都市になっています。毎年3月に、所沢市民、所沢在住の外国人の方、姉妹都市の方との交流会が所沢市国際交流フォーラムとして行われています。

2012年の交流会において、中国常州市出身のC先生が常州市の紹介をされました。加えて日本の歌“北国の春”の中国語歌詞のコース指導をされメンバーで発表しました。また2013年の交流会では、“四季の歌”を中国語歌詞で発表しました。

(2) C先生指導による“餃子作り料理教室”を2回実施しました。レシピを中国語で作成し、男子も厨房に入り挑戦した本場水餃子に舌鼓を打ちました。

(3) 新所沢駅東口の中華料理店“亀仙人”店主の



子息が、南京大学日本語科教授として赴任したメンバーの教え子であることが判りました。これが縁で、サークルの忘年会、暑気払い会、訪日した子息との食事会を実施しました。

（4）台湾（台北・台南・高雄）へ2回研修旅行を行いました。観光の他、メンバーの旧知の台湾人との再会、故宮博物館で中国遼寧省から観光にきた大学生達と情報交換、C先生依頼の買い物など中国語を使っ

ての体験が出来ました。（5）五体投地をテーマにした中国映画「ラサへの歩き方 祈りの2400km」を川越・スカラ座で鑑賞しました。チベットの小さな村から聖地ラサとカイラス山への2400キロメートルに及ぶ巡礼の旅を、実在のチベットの村人たちの出演で描いたロードムービーです。

合掌し、両手・両膝・額（五体）を大地に投げ出し、うつ伏せ、その後に立ち上がるという動作を繰り返し、ズルをせず、他者のために祈る「五体投地」をしながら約1年をかけて行く巡礼の旅路を通して、チベットの人たちの生き方を浮かび上がらせるものでした。信仰の力と人間の強さに感動しました。

◇まとめ：顧みれば、前述の2003年8月“時あたかも中国をはじめとするアジア中心の新型肺炎（SARS）の大流行の騒ぎの時期”に訪中して、貴重な体験をしたことが、中国語を学ぶきっかけになったと思います。その後、情熱家のC先生と熱心なクラスメートとの出会いにより、継続出来ていることを感謝しています。

“今天学汉语不努力，明天努力找翻译。”「今日まじめにがんばって勉強しなければ、明日は通訳を探すことに苦勞する（意識）。」をモットーにして中国語を学びたいと思います。

特別会員寄稿

トランプ政権誕生と日本農業のゆくえ

東京農工大学名誉教授 淵野雄二郎



安倍政権は“TPP”をアベノミクスの成長戦略の鍵だとして国会で強引にTPP法案を成立させてきた。しかし、トランプ大統領の離脱表明で、TPPは事実上破綻、漂流が現実となった。

トランプ大統領は、今後は「個別の国と1対1で貿易交渉する」と宣言。すでにTPP批准した日本は、今後の日米通商交渉において、TPP協定を日本の譲許水準として提示したことになり、苦境に立たされると思われる。実は、アメリカは「アジアの成長をとりこむ」ための足がかりとして日本を抱き込む戦略的意図をもってTPPを進めてきた経緯があった。これをうけて、尖閣問題等を抱えている安倍政権も、中国封じ込め作戦の安全保障（日米同盟強化）とセットでとらえ、国会審議も十分につくさずTPP承認を強行した。ところが、アメリカは中国と覇権を争いながら同時に経済協力を強めるために「戦略・経済対話」をTPPと並行して中国と行ってきたことが明らかになり、トランプも経済戦略を優先させ、同盟国の頭越しに中国と手を結ぶ可能性ありとみられている。あらためて、日米経済協力（日米安保条約第2条）の在り方、環太平洋地域における日本の位置、アジア近隣諸国との外交関係を問い直す時期ではないかと思う。

さて、今後、安倍政権がどのような選択をするかであるが、TPPが漂流したとしても、“アメリカ国益を第一”とする貿易ルールに依拠する限り、本来的に競争原理になじまない“人間の生活・生命の再生産”に係わる、農林漁業、食料、医療、福祉等、公共性の高い分野をグローバル市場に引き込むことには変わりないと考えていい。しかし、日本のこれからの将来を考えれば、“グローバル資本の私益追求第一”のルールではなく、互惠と協力、共存共栄の仕組みを織り込んだ経済連携を追求すべきである。「アジアの成長をとりこむ」のではなく、「アジアと共に成長する」戦略こそが、日本に良い結果をもたらすのではないかと考えている。

そもそも、我が国の食料・農業政策は、食料の安定供給を大目標にし、「国境措置」と「国内助成」

をセットに展開してきた経緯がある。農業基盤強化政策や価格支持政策などへ財政支出が是認されてきたのもその基本線に沿っていたからである。しかし、バブル経済及びその崩壊をへて長期不況期に入り消費需要が停滞し、さらにプラザ合意による円高ドル安の進行で、安価な輸入農産物が市場にあふれる事態になり、「国内助成」だけで経営規模の拡大を図っても対抗できる状況ではなくなっている。にもかかわらず、先般のTPP協定「大筋合意」を先取りした安倍農政は、第二次、第三次産業の利益との引き換えに農林水産業で大幅に妥協し、「国境措置」を取り払うことになった。一つはコメの生産調整政策の廃止であり、自由市場のもとで大量の輸入米に歯止めがなくなり、兼業稲作農家の離農が進み、中山間地域の崩壊が進み、水田農業が生産的機能を通して果たしてきた多面的機能も消失することになる。また、TPPが漂流する中で、日本とEUの経済連携協定（EPA）交渉が待ち受けている。ここでの焦点は、乳製品や牛肉、豚肉などの関税撤廃であり、TPP以上の打撃をうける可能性が推測される。

こうした事態でも、安倍政権は農村農業政策を「成長産業化」路線に位置づける姿勢はかえておらず、良質米や高級和牛、ブドウやリンゴなどの品目の輸出力強化や平坦部で耕地条件の良いところでの大規模企業経営の育成に政策的重点をおいており、その陰で多くの小規模農家群が切り捨てられていくことになる。農村の高齢化、担い手不在の状況が顕在化して久しいが、それは経済成長過程での空前の規模での都市への人口移動、全国的な国土開発のもとで進行した地域社会の変容がもたらした結果でもあったが、それを一層促進することになる。いま、求められる施策は、農林業（里山や雑木林も含む）と地域社会を持続可能な姿に再編し、また同時に農業の多面的な機能を維持するための包括的な取り組みを支援することでなければならない。冒頭に述べたが、国民に安全で安心な食料を提供する農業はきわめて公共性の高いものであり、限られた地域資源（農地及び周辺環境）を大事にし、生産者から加工流通業者、消費者が連携して“日本の食料自給率を高めていく”という共通の目標を掲げた取り組みが必要である。

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）

3月10日(金)13:30～16:00 中央公民館 7号室
 古典講座「竹取物語」第2回 講師:及川道之秋草学園教授
 3月19日(日)「狂言入間川を観る会」鑑賞会参加
 会場:狭山市市民会館(大ホール) 13:00 開演

2. アジア研究会（玉上 佳彦 090-2497-1076）

3月15日(水)13:30～16:30 中央公民館 定例会
 インドIT 業界に関する報告&趣味の鉄道写真紹介
 プレゼンター:島田憲一会員
 4月19日(水)13:30～16:30 中央公民館 定例会、未定

3. 活いきシニア福祉の会(佐藤 重松 090-5412-5760)

3月22日(水)10:00～13:00 小手指さくら会館地域交流室
 ・2/22 介護保険制度学習会の反省会・食事会
 ・小手指在住(高齢者・市民大学等 OB)カフェお茶会

4. 楽悠クラブ（福田 晴男 事前連絡は不要です）

3月14日(火)ブッチーニ歌劇「トゥーランドット」
 1987 レヴァイン指揮メトロポリタン歌劇場管弦楽団
 4月18日(火)男声コーラス「イル・ディーヴォ
 ライブ・イン・バルセロナ 2009」ほか
 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）

3月21日(火)10:00 定例会 アジア研究会と合同
 東京ジャーミー見学とイスラム料理を食す
 4月 4日(火)10:00 定例会
 航空公園でお花見&食事会
 家の光料理コンテスト応募作品検討

6. 地域の自然を考える会（海老澤愛之助 2922-0259）

3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）

3月21日(火)9:00～11:00 新所沢東公民館 定例会
 県政出前講座の準備、バリ協定の意見交換他
 4月18日(火)9:00～定例会、10:00～11:00 県政出前講座
 （所沢の自然と農業と共催）新所沢公民館

8. 所沢シニア世代地域づくり支援の会(田口 元也 090-9820-5668)

4月22日(土)14:00～16:00 所沢市中央公民館
 第2回「シニア世代 なんでも塾」
 テーマ これからのシニアライフを考えよう
 <募集>シニアライフ企画を考えるスタッフ大募集！

9. 所沢の自然と農業（清水 仁一 2944-8835）

3月下旬 清瀬かたくり自生地&金山緑地公園桜散策
 4月13日(木)13:00～15:00 新所沢公民館 定例会
 4月18日(火)11:00～13:00 新所沢公民館 県出前講座
 「気象と農業災害」地球環境に学ぶと共催
 4月27日(木)10:00～15:00 伊東農園「新緑を愛でる会」

10. 野老澤の歴史をたのしむ会（大山 豊 2993-0818）

3月18日(土) 13:30～16:30 生涯学習推進センター
 1,2号室
 出前講座「カドカワ プロジェクト」を聴く(COOL JAPAN
 FOREST)構想

11. ドラマティック・カンパニー（柳澤千賀子 2968-5035）

3月18日(土)、25日(土)10:00～ 中央公民館
 （4月は第1、第3土曜日、場所は未定です）
 「リア王」に入りました。現代にも通用する内容で身につまされま

12. 懐かしの映画・鑑賞会（二上 拓夫 080-1250-6151）

3月14日(火)10:00～12:30 西新井町公民館
 ■洋画「彼女は二丁拳銃」(50年)アン・バクスター
 3月28日(火)10:00～12:30 西新井町公民館
 ■邦画「警察日記」(55年) 森繁久彌・二木てるみ
 ※季節の節句行事「桃の節句」(男の料理でおもてなし)

13. 脳活サークル（加曾利厚雄 2939-2308）

3月27日(月) 13:30～16:00
 生涯学習推進センター101号室 3月定例会
 ① DVDによる脳活 ②河原千恵子氏によるオイルタッチ・
 タッピングタッチの介護法、笑いヨガで予防法を知ろう！

14. 北欧の会（樋口 俊夫 090-6483-7993）

3月28日(火)14:00～16:00 頃 新所沢東公民館
 第75回例会 持ち寄り学習 DVD 観賞 他
 4月25日(火)14:00～16:00 頃 新所沢東公民館
 第76回例会 持ち寄り学習 DVD 観賞 他

15. 傍聴席(石堂智士 2947-0835)

3月21日(火)、14:00～新所沢東公民館 学習会
 テーマ:新年度予算案、3月市議会の話題など、皆さんで話
 し合ひましょう。(環境クリーン部出前講座は5月延期)(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）

3月17日(金)10:00～12:30 生涯学習推進センター 定例
 4月21日(金) 民話由来地巡り、中央公民館 10時出発
 新光源寺～弘法の三つ井戸～神明社～薬王寺～航空公園
 ＊航空公園で懇親会

17. 歴史散策クラブ（大河原 功 2943-2004）

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
 4月22日(土)9:45 東上線川越駅改札前集合
 舟運の仙波河岸跡から新河岸川河畔を歩く(ガイド付き)

18. 広報部

3月10日(金) 9:30～15:00 頃 生涯学習推進センター
 「広場」3月号、編集会議・発行日
 4月7日(金) 9:30～15:00 頃 生涯学習推進センター
 「広場」4月号、編集会議・発行日

【私の健康法 第45回】

活いきシニア福祉の会 米倉 誠一

健康の為に意識してやっていることは無いので、お断わりするつもりであった。しかし、ここ数年罹っていなかった風邪になって声が出なくなった。「やはり」と思い当たるので書くことにした。数か月前までは、流されるままジョギングをしていた。そこにボランティアで始めた「トコロん元気百歳体操」とウォーキングが流れ込んで来た。オーバーフローでジョギングが疎遠になった。

ジョギングの利点は、基礎代謝が上がっていると実感でき不思議なくらい薄着をしても寒くない。驚くほどお腹が空いて何を食べてもおいしい。爽快感と健康だ！と実感できる。しかし新参の二つにはそこまでの実感は無い。徐々に「何かがおかしい」という感覚が強くなっていた。今の自分がやるべきことから微妙にズレているということだと思ふ。できるだけ円満に方向転換を考えている。

でもジョギングが健康に良いかと聞かれると疑問だ。調子に乗って走り過ぎると、その後立ちくらみがする。水分やエネルギー補給に失敗すると、走った直後は食欲も落ち、冬でも夏バテのようになる。この時期は、走った後しばしば急性鼻炎？になり鼻水が止まらなくなる。紙では間に合わない。タオルがしっとり濡れる頃（半日くらいすると）、やっと止まる。

何かを始めると新しい発見や悩みが生じる。それが面白い。迷走して留まっていないことが「私の健康法」だと思ふ。因みに、最近は太極拳が虎視眈々と機会を窺っている様な・・・、誘いが多い。



むさし野俳句会（二十九年二月）作品抄



縁側にひとり将棋や猫の恋
啓蟄や黒曜石の頭はるる
寒暄や尾根にすつきり樹の影絵
春暁の波を蹴散らすぼんぼん船
啓蟄やゴミ当番の廻り来る
はすかひに相手うかがふ恋の猫
盆梅をひと誉め潜る古暖簾
春暁やイーハトーブへ雲一片
草萌や無言の父子釣果待つ
玉子酒飲んで酔ひたる下戸の父

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
高橋三加子

朝寝してはたと一句を授かりぬ
ストックを突きつつ歩む老いの春
鍋の底蜆の吐きし真砂かな
夕東風や自転車漕ぎし宅配便
啓蟄をのこもすなる薄化粧
父譲りの一言あり露の味噌
春暁に咳する妻をかえりみる
笛鳴くや武蔵悲田処このあたり
釣針の供へてありし針祭
春暁や海を見下ろす露天風呂

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
飯泉 陽子
鈴木 征子

《編集後記》

広報紙の「広場」編集会議、読者に満足していただけるかが焦点です。毎月25日が原稿締切り日です。各担当が原稿を筆者よりお預りします。メールの活用で送受をしています。紙面の割り付けには、作業量が多いときもあります。頁毎、校正依頼が送られ各自が確認し修正し編集員全員にメール送信します。文章の校正は経験豊富な先輩に負うことが多く、何かと勉強させられます。会議では、プロジェクターで投影して最終校正をしまとめ、発行します。印刷から封筒入れまでの作業は、発行の喜びがあります。雑談の中進みます。編集委員になり、分った世界でした。異色の川柳を掲載して18回をむかえた今、多くの方が投稿してくれています。句会に出せるほど上手な句を詠んでいます。「窓開けて風の道筋四季の風」平成28年度、さいたま市エコライフ川柳の特選句で、省エネの呼びかけです。「広場」も読まれる内容の発行を心掛けなければと思います（中島）
「広場」問合せ 海老澤愛之助（04-2922-0259）

川柳⑩ 作品発表 中島峯生 選

課題「卒業」

悔しいね一度も咲かぬ赤いバラ
添い遂げる思いは同じ信じたい
子離れをせよというならあんたもね
別れ時うれし悲しいハプニング
今どこに卒業式のあのボタン
イヤですって卒業なんてこの世から

「自由句」

反比例背丈と胴囲とどめなく
額寄せ孫と娘が親子井
寒いけど氷柱見たく人が寄る
寄り添うが時にスパイスかけすぎる
高齢者十歳のびて若返り
七杯も試飲して買うしぼり立て

どうし
庵閑子
丘の河童
りんご好き
突拍子
海さとし
りんご好き
突拍子
海さとし

次回の課題 「部活」又「自由句」 3月20日締め切り

担当 中島まで

宛先 mh-naka@jcom.home.ne.jp

FAX04-2928-1161