

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 6 月号 (第 106 号)

発行責任者 稲村 洋二

**ところざわ倶楽部10周年記念
“生涯学習”シンポジウム**

5月29日 ミューズ・ザ・スクエア

第2回 サークル活動発表会 開催のお知らせ

事業部長 佐藤 重松

ところざわ倶楽部の皆様におかれましては日頃、所属されるサークルにおいて、活発な活動を通じて、楽しく研鑽と親睦を深められている事と思います。

現在17のサークルが、個性豊かな活動を展開し、「広場」や「HP」にその活動が報告され、多くの方が共感と感動を得ているのではないのでしょうか。

昨年、サークル発表会を企画するにあたって、生涯学習を共通のテーマとしながら、会員相互にその活動を共有する場が欲しい、或は、サークルの垣根を超え

て、サークル活動の情報や意見交換など横の繋がりとしての交流が必要ではないかと考え、サークル発表会が実現の運びとなりました。

第2回サークル活動発表会は、さらに、その視点を深め、市民大学受講生の皆さんが、修了後の行きつく先の展望が拓けるように、また、倶楽部全体の若返りも図れればと思います。

皆様におかれましては、趣旨をご理解の上、是非ご参加ください。



発表「所沢の自然と農業」



百歳体操



昨年のサークル活動発表会風景

日時:平成 29 年 7 月 28 日(金)

13 時~16 時(開場 12 時 30 分)

会場:新所沢公民館ホール

発表サークル

「食を通して所沢を知る会」「楽悠クラブ」

「野老澤の歴史をたのしむ会」

「ドラマティック・カンパニー」

10 周年記念事業

生涯学習シンポジウム 大盛況のうちに終る

事業部 森野 辰夫

5 月 29 日（月）所沢市民文化センター・ミュージアムにて 10 周年記念行事第一弾として、生涯学習シンポジウムが開催されました。

参加者は、ところざわ倶楽部会員 120 名・さんさん会 15 名・OB 会 7 名・市民大学 10 名・一般 52 名の計 204 名と予想をはるかに超え、会場は立ち席がでる程の満席となる大盛況でした。

第 1 部は、加瀬裕子早稲田大学教授の基調講演から始まりました。先生の話はユーモアを交えながらの講演で魚の絵の分類を例にとり、何事も多方面からの見方が有り“真理は 1 つではない”ということなど分かり易い話や、最近の上滑りだけのメディア報道とその裏を読むことの大切さなど、多方面から学びの必要性を話されました。

第 2 部は、パネルディスカッションが催されました。パネリストの細山俊男先生、初代会長の佐藤八郎氏からは倶楽部



設立当時のご苦労や、当時の思いが熱く語られました。

そして、薄井文子氏からは女性会長として、男性中心の倶楽部ではなくほぼ半数を占める女性が気軽に参加できる企画や倶楽部運営を託されたことを話されました。



現会長の稲村洋二氏からは会員の高齢化、入会者の減少など現状の苦労、10 周年へかける思い、ところざわ倶楽部の更なる高い次元への飛躍が宣言されました。

またパネリストの皆さんから、自身の日頃の具体的な活動状況も披露され大いに参考になりました。

加瀬先生の講演、パネリストの共通的な言葉として印象に残ったのは、“縁を大切に” “枠にとらわれない”ということでした。

とかく高齢になると自分の意見や、経歴に固執しがちです。他の人の話に耳を傾け、自身の枠を超えることにより新たな学びが開けるという事ではないかと思います。

最後に、倶楽部会員の佐藤美津子氏より「サミエル・ウルマン」の“青春”が朗読されました。参加の皆さんは精神的に 10 歳も 20 歳も若返って帰られたのでは・・・。

今日の盛況振りは多くの方の学びへの要求の高さを示すもので、ところざわ倶楽部としてもこのような盛大な催しを開催できたことは、倶楽部の存在価値を大いに高めたのではないのでしょうか。

第 3 部は、加瀬先生、パネリスト、参加者有志による和やかな懇親会が開催されました。

5 月度 理事会報告

総務部長 石堂 智士

5 月 8 日（月）開催

1. 会長挨拶

- 1) 「ハーメルンの笛吹きおとこ」の報告
子役募集チラシ 1000 枚作成
チケット販売、5/2 ミュージアムで開始
サークル会員販売は各理事に依頼
清算は毎月理事会で行う

2) シンポジウム報告

会員への呼びかけを理事に再要請

2. 総務部案件

- 1) 「10 周年記念誌」実行委員会報告
「サークルの歩み」原稿依頼、7/31 締切
- 2) 24 期市民大学企画委員と懇談会、5/30 開催

3. 事業部案件

- 1) 文芸講座「人間・夏目漱石」応募状況
会員 79 名 一般 40 名、計 119 名で 30 名減らすこととなる（後日、講師と検討結果、当日 2 回開催で決定、会員は原則午前中とする）
- 2) 5/29 日「生涯学習」シンポジウム開催
- 3) サークル発表会は 7/28 新所沢公民館

4. 広報部案件

- 1) 広場 5 月号は 5/12 日に発行
- 2) 6 月号編成案依頼
- 3) HP 掲示板へ「PDF を見る方法」を回答

生涯学習シンポジウム・基調講演

青春をもう一度！ 学びへのチャレンジ！

編集委員 当麻 実

チャレンジへ学びの四つの意義

5月29日の「生涯学習シンポジウム」は、早稲田大学の加瀬裕子先生の基調講演「学びへのチャレンジ！」から始まった。

冒頭、先生は「熟年になってからの学び方にはコツがある。昨日、夫と話していて『ほら、あの有名な歌手がいるじゃない』といっても名前が出てこない」。これ、私たち高齢者には思いあたる。先生曰く、学びにチャレンジするには四つの意義がある。一つは、学習能力は死ぬまで発達する。二つには、高齢者は何もできないというエイジズムを打破すること。三つめは、自分を取り巻く社会や環境について学ぶ。国民としての自覚。もう一つは、若者であるために、これが今日の講演の目標です、と具体的なお話に入った。

新しい技術は覚えられないか

「高齢者になると知力、気力、体力が衰えてしまう」、私はこんな考えをもっていたが、どうもそうではなさそうだ。先生によると、「短期記憶能力」は50代後半からグーンと落ちてくる。人やモノの名前が浮かばないなどはその例だ。ところが日常問題解決能力、言語能力は衰えないという調査実例を示された。米国のバトラー博士は「年をとることに対する嫌悪感や高齢者をうとむ風潮、偏見」をエイジズムと呼んだ。

「高齢者は新しい技術を覚えられない」という。本当だろうか？「みなさんはメールを使っていますか。それは何歳の時に覚えましたか？」「ほとんどの人が使っていますね」必要にせまられて覚える。高齢者は覚えられないというのは神話。トレーニングで認知機能を向上することができる。高齢者も「やればできる」という意識の変化も必要だ。

満員の会場に「魚の分類」を聞く



さて、学び方についてはどうか。先生は、早稲田大学の教旨(教育目標)に「模範国民を造就するを以て建学の本旨と為す」を例に出した。それは、考え学ぶ

「私」、行動して確かめる「私」、仲間と協同して成長する「私」、意見を言える「私」、自分の意見に責任をもつ「私」。

四つめの「若者であるために」。みなさんの手元にある「青春」(サミエル・ウルマン)の詩に「60歳であろうと16歳であろうと人の胸には驚異にひかれる心」「青春とは人生のある期間ではなく心の持ち方をいう」などと書かれている。学びにおいて60歳も16歳も同じ場所にいるんです、と。

つづいて学問とはなにか、真理とはなにかの提起をされた。自然科学は「科学的理論は検証されるべき仮説であって、仮説の真偽は実験によって検証される」という立場。社会科学は「社会現象を実証的方法によって分析し、その客観的法則を明らかにする」学問。



ここで満員の会場の人たちに先生から突然「魚を分類してみよう」の質問が出された。パワーポイント画面の6種

類の魚をどう分類するか、会場にマイクが渡された。

「深海魚と近海魚!」「淡水か海水か!」「うまいかまずいか!」「太いか細いか!」など会場から大爆笑が起きた。

見る人の視点によって分類は違う

会場からの声はいろいろ出された。先生は「見る人の視点によって分類は違うことに私は気づいた。真理はひとつと思って勉強したが……。見方によって違うことに気づきますね」と。

さらに「社会福祉とは何か」の理論的なお話になった。イギリス産業革命時代の危険な労働環境、長時間・低賃金労働で児童も女性も酷使された。そんな歴史の中から学齢期の義務教育制度の確立、さらに総資本として労働力の再生産をするための社会事業など著名な思想家の流れを解説した。

最後に先生は、学び方の結論を示した。「問題あるいは問題解決意識をもつこと。多様な研究領域から広く学ぶこと。仲間や現実から学ぶこと」。そして賢い国民になって、よりよい世の中を築いてほしいと結んだ。

特別会員寄稿

お茶は根入りの金



文化財保存全国協議会会員 門内 政広



皆さんも普段からお茶をよく飲まれると思いますが、ご存知のように狭山丘陵周辺の名産に「狭山茶」があります。今回は、お茶について簡単に触れたいと思います。

お茶の歴史

お茶の歴史は古く、日本では中国から仏教とともに伝わりました。その始まりは、8～9 世紀頃に唐に渡った留学僧が茶の種をいっしょに持ち帰ったことによります。この頃のお茶は、主として薬用に使われ、庶民の飲み物とはなっていなかったようです。

鎌倉時代に入って、栄西（ようさい）〔臨済宗の開祖〕が南宋から持ち帰った「抹茶法」により、「抹茶」が禅宗寺院から社会の各層へと徐々に広がっていきました。栄西から贈られた茶の種を明恵上人（みょうえ しょうにん）は京都の栴尾（とがのお）などに植えました。

「煎茶」については、当初、生の茶葉を鉄の釜で炒って作る釜炒茶（かまいりちゃ）で、飲む時にお茶を湯で煮出しました。元文年間（1736～1740 年）に煎茶の製法をほぼ現在のような形に改良したのが、京都の永谷宗円（ながたに そうえん）です。永谷宗円は、抹茶の製法であった蒸しの工程を取り入れることにより、急須に茶葉を入れて湯を注ぐ「出し茶」を完成させました。現在も 9 代目永谷宗円によって京都の永谷宗園茶店として受け継がれています。また、永谷宗円の子孫の一人が現在の「永谷園」を開業しました。

狭山茶の起源

さて、狭山丘陵周辺では、江戸時代に入ってから茶の栽培が普及していきました。もともと、この辺りの茶は「河越茶」として南北朝時代に川越で栽培されたのが最初であるといわれています。

元禄 7（1694）年、柳沢吉保（やなぎさわ よしやす）によって三富新田が開拓されますが、三富の畑の土は腐植土壌で軽く、北西の季節風が強い地域であるため、農作物の防風、土留めと畑の境界などを兼ねて茶が畦畔（けいはん）に植えられました。

三富新田の多福寺の洞天和尚（どうてん おしよ

う）は、茶の苗畑を作り、茶の種を三富の村人に配って茶の栽培に力を入れました。

ちなみに、畑の畦畔に植えた茶は畦畔茶（けいはんちゃ）、茶だけを栽培した畑は本茶園（ほんちゃえん）と呼ばれます。

なお、江戸時代の新田開発によってできた村だけでなく、もともと狭山丘陵にあった村々でも主に丘陵の斜地を畑にしていたことから、土留めと畑の境界を兼ねて茶が植えられました。「狭山茶」が江戸の人たちに広く飲まれるようになったのは、江戸時代の後期（1800 年代初め）に、当時の狭山村（入間市）の吉川温恭（よしかわ よしずみ）、村野盛政（むらの もりまさ）、指田半右衛門（さしだ はんえもん）が試行錯誤を重ね、製茶の道具を考案し、製茶の方法の改善に取り組んだことによります。新たな茶づくりが確立され、この地域で生産されたお茶は商人の山本嘉兵衛（やまもと かへえ）の協力によって江戸の日本橋で売られました（山本嘉兵衛の店は現在の「山本山」）。

お茶は「根入りの金（ねいりのかね）」

お茶の味に関していえば、その後、多摩湖・狭山湖ができたおかげで、狭山丘陵では霧が多く発生するようになり、この霧によって日差しがさえぎられて、甘く良いお茶ができるようになったといわれています。

また、狭山丘陵では、かつて雹（ひょう）がよく降りましたが、多摩湖・狭山湖ができてからは、雹が降らなくなったそうです。

農家は、お茶が春先の一番の現金収入となることから、お茶を売って、畑の肥料や作物の種を買いました。そのため、農家にとってお茶は「根入りの金（ねいりのかね）」といわれました。

狭山茶の製茶は大正年間にピークをむかえますが、現在では、地形・土壌などが茶樹に適している狭山丘陵の北部から北東部一帯が主な産地になっています。

「狭山茶は手もみが命」といわれますが、戦後になってから労働力が不足するとともに労賃が上昇したこと、機械も改良されて優秀なものとなったことにより、現在ではほとんどが機械製茶になりました。

サークル活動計画

シニア世代なんでも塾 開講

所沢シニア世代地域デビュー支援の会 田口 元也

昨年 10 月、これからのシニアライフを考える「シニア世代なんでも塾」を開講しました。

本サークルでは、定年退職後のシニア世代が、地域で社会参加活動へ第一歩を踏み出すためのサポート活動を行っています。

さてみなさん、あなたは「**高齢者 75 歳**」をどう思いますか。じつは今年 1 月、日本老年学会は現在 65 歳以上とされている高齢者の定義を 75 歳以上に見直す提言を発表しました。しかし、この提言に対して、医療の進歩によって元気な人が増えたことは確かとしても、社会保障の見直しに

は慎重にしてほしいなどの意見もあり賛否両論あります。また、高齢者をいくつかというよりも「高齢者の生き方」をもっと多様に考えるべきとの声もあります。

第 2 回「シニア世代なんでも塾」では、このテーマを取り上げて討議しました。討議では、「年齢を問わず元気なうちは“高齢者”と呼ばれたくない」「年齢で決めるべきではない」「高齢者よりシニアの方が受け入れやすいが、シニアの定義も不明確」などなど、いろいろな意見がだされました。また、参加された若者からは、「シニアとタイアップして老若双方が元気になれる居場所」と本塾への期待の声もありました。次回も「シニアライフを考える」地域のサロンとして開催していきたいと思います。

サークル活動計画

市政を見守る傍聴席

傍聴席 石堂 智士

1. 新任代表者

今年 1 月の総会で会長になった新米の代表者です。いまだに、どうすればいいのか、わからないことだらけですが、先輩がたくさんいるので、毎月行われる定例会をどうするのか、全員で協議しながら、進めているところです。主な活動として、毎月の定例会の開催と市議会の傍聴などによるブログ「傍聴席」の発信の二つがあります。就任する前は、とても務まるとは思えなかったのですが、何とか見様見まねで一步前進することを願って、努力している最中です。そのうち、息切れがして、ダウンしたら、あきらめようと思っております。

2. 今年の活動計画

2 月に今年の活動計画を立てました。会員からテーマを募集し、全員で討議して、毎月の定例会で実行していくテーマを決めました。今年のテーマは、新しい自治会活動の学習、気候変動の新協

定「パリ協定」の学習、ごみ処理の新課題の学習、市に関係する県事業の学習、会派との質疑応答、自然エネルギーの学習、新規の面白いものといつもの恒例の内容が交錯する良いチョイスとなりました。そして、計画通り実行できなかった場合には、市議会の情報を伝達して意見交換を行った



り、所沢市の課題などを全員討議することになりました。あとは、相手があるので、日程を順番に調整することにしました。どれ一つとっても、なかなか大変な作業ですが、仲良く協力して進めてまいります。

新入会員の声 第2回

二つのサークルに参加できて楽しい

「懐かしの映画・鑑賞会」「ドラマティック・カンパニー」 大木美和子



受講生の時から気になっていた倶楽部。それは「懐かしの映画・鑑賞会」です。映画は大好きなのですが洋画ばかりという偏った傾向に。でも映画鑑賞会では自分の趣味嗜好を超えたあらゆるジャンルの映画を見ることができます。先日は時代劇「月形半平太」を鑑賞しました。へえー、月形って幕末に活躍した人だったのね、で、実在の人物なの？など、様々な疑問が頭の中を駆け巡ります。そんなことを話しながらお茶をいただく時間はとても楽しいものです。又、昔の女優陣の所作の美しさも印象深いものでした。

もう一つ気になっていたサークルが「ドラマティッ

ク・カンパニー」、通称ドラカンです。私はここで初めてシェークスピアと出会いました。以前シェークスピアの生家を訪ねたことがあります。それでも彼の作品に対する興味が湧くことはありませんでした。戯曲は筋が掴みにくく面倒だという思い込みから読むことを避けていたのだと思います。ご指導下さる笠松泰洋先生曰く、シェークスピアの作品には政治世界の陰謀画策、親子の関係、老人問題など現代に生きる私たちが抱えているあらゆる問題を包含している、そして人間に対する深い洞察力があると。このような素晴らしい作品を読み進めることができるのもドラカンあつての事と感謝しています。

新境地を求めて ところざわ倶楽部へ



「尚 中（なお中ばなり）」を私は、常に心ずる言葉としてきました。退職後の第2の人生の生涯学習のテーマとして選んだのは「仏像彫刻」でした。木片から彫り出した仏は彫り出した人の心が現れる、との指導を受けて以来、20年近く常に自己研鑽し、より良い仏を彫り出すことに熱中して来ました。しかし、5年ほど前から何か足りないものを感じ、自分を見つめた結果、一つのことに集中してきた余裕の無さではないかと思い、学習の幅を広げるための学びの舎を求めていたところ、幸運にも、所沢市民大学に入学の機会を得て、新しい分野の知識、経

「脳活サークル」「懐かしの映画・鑑賞会」 丸山 節

験と交流の輪を得る事が出来ました。卒業後も新境地を求め、ところざわ倶楽部の「脳活サークル」と「懐かしの映画・鑑賞会」に加入いたしました。脳活サークルの年間スケジュールの内容は、私にとって未知との遭遇です。懐かしの映画鑑賞は過去との再会です。

また、大学で交流を得た方を通じて、予てより関心のあった、古典芸能鑑賞の仲間にも加えていただきました。庶民の中から生まれ歴史を積み重ねてきた古典芸能の世界に触れることにより、これからの第3の人生を、次の言葉の心境に少しでも近づく事が出来れば・・・。“花の萎れたらんことこそ面白けれ”（世阿弥 花伝書）

70歳の手習い トレッキング

「懐かしの映画・鑑賞会」 吉兼 健悟



もうすぐ70歳、仲間とトレッキングを始めました。きっかけは、ある飲み会の席での寿命の話でした。

現在70歳の男の平均余命は約16年、今後医療の進歩を考えますと我々の時代は90歳くらいまでの生活設計が必要になります。経済的、体力的に人生設計の転換が必要ということになり、体力維持のために「80歳迄元気にトレッキングができる会」を立ち上げ、月に1回は日帰り「トレッキング」を楽しんでいます。

何回か飯能、秩父周辺を歩き、帰りに飯能、所沢で反省会、つくづく思うに所沢中心の西武線沿線はトレッキングに最適、地の利を話題にいつも飲みすぎる傾

向があります。

先日、青梅の御岳山に登りました。青梅駅で乗り換えた青梅線車内は、同年代か年上の男女のグループでいっぱいでした。みんな考えることは同じです。鳩ノ巣駅で下車、御岳山頂を目指し約3時間のぼり、気持ち良く汗をかきました。最後の山頂武蔵御嶽神社への階段は少し息が切れました。帰りはケーブルカーで下山、これも通勤電車状態。ただ何組かの外国人のグループにこれからの観光立国日本の姿をみて、御嶽駅近くの蕎麦屋でおいしいビールを嗜み帰路につきました。しばらくはトレッキングを楽しみ、飲み過ぎない様体調管理に励みます。

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）

6月9日(金) 13:30～16:00 中央公民館 6号室
古典講座「竹取物語」第5回(最終回)講師:及川道之先生
7月14日(金) 13:30～16:00 中央公民館
歌舞伎DVD鑑賞会

2. アジア研究会（玉上 佳彦 090-2497-1076）

6月13日(火) 10:00～13:30 ふらっと 調理室
スパイス料理講習会・調理実習・試食会 食トコと共催
7月19日(水) 13:30～16:00 中央公民館
ASEANの状況について 池上幹彦会員による問題提起

3. 活いきシニア福祉の会(佐藤 重松 090-5412-5760)

6月28日(水)10:00～12:00 生涯学習推進センター2階コミュニティホール、第31回定例会グループホーム見学・体験交流について、介護ケア(認知症)の学習
地域福祉サポーター養成講座について

4. 楽悠クラブ（福田 晴男 事前連絡は不要です）

6月12日(月) 13:15～:アンナ・ネトレプコ
「スペシャルコンサート・イン・ジャパン」2016
7月11日(火) 13:15～: ジャズを主に、ポピュラー、
その他の曲を一緒に楽しみましょう
いずれも 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）

6月13日(火) 10:00～12:30 ふらっと
スパイス料理講習会・料理実習・試食会 アジア研と共催
6月27日(火) 10:00～12:30 ふらっと
サークル発表会打ち合わせ
7月4日(火) 10:00～12:30 ふらっと
料理コンテスト試作品作り、応募用紙作成

6. 地域の自然を考える会（海老澤愛之助 2922-0259）

6月27日(火) 10:00～ 定例会トコ12号地手入れ作業
トコ財団の取得地の管理を定期的に行っています。

7. 地球環境に学ぶ（塚本 二郎 2942-3117）

6月20日(火) 9:00～11:00 新所沢東公民館 定例会
7/8(土)「日本と再生」上映会の準備打ち合わせ、他
7月18日(火) 9:00～11:00 新所沢東公民館 定例会
7/25(火)講演会 パリ協定 傍聴席と共催 直前準備他

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

7月5日(水) 13:15～15:00 生涯学習推進センター
議題 第3回「シニア世代なんでも塾」内容検討
地域サロン開催に向けて検討など
チアダンス練習日 6月10日(土) 13:00 中央公民館

9. 所沢の自然と農業（清水 仁一 2944-8835）

6月10日(土) 10:00～柳瀬小前畑 麦刈り体験会手伝い
6月24日(土) 10:00～柳瀬小前畑 脱穀体験会手伝い
7月9日(日) 10:00～陽子ファーム 夏の収穫祭
7月13日(木) 13:00～新所沢公民館 定例会

10. 野老澤の歴史をたのしむ会（大山 豊 2993-0818）

6月15日(木) 9:30～12:00 中央公民館
学習室1,2号室 サークル発表会 打合せ
7月1日(土) 所沢駅3番ホーム 10:00 集合
富士塚巡り(第8回)

11. ドラマティック・カンパニー（柳澤千賀子 2968-5035）

6月10日(土) 17日(土) 10:00～12:00
7月1日(土) 8日(土) 10:00～12:00
いずれも中央公民館 サークル発表に向けて「リア王」
の練習をします

12. 懐かしの映画・鑑賞会（二上 拓夫 080-1250-6151）

6月13日(火) 10:00～12:30 西新井町公民館
■邦画「ニッポン無責任時代」(62年) 植木 等
6月27日(火) 10:00～12:30 西新井町公民館
■洋画「騎兵隊」(59年) ジョン・フォード監督

13. 脳活サークル（加曾利厚雄 2939-2308）

6月26日(月) 13:30～16:00 生涯学習推進センター
101号室 6月定例会
① ボールクレイ「粘土細工」 森るみ子 氏
② スウェーデンの認知症状況 泉志津子 氏

14. 北欧の会（樋口 俊夫 090-6483-7993）

6月27日(火) 14:00～16:00 頃 新所沢東公民館
第78回例会 持ち寄り学習 DVD 観賞 他
7月 は未定検討中

15. 傍聴席（石堂 智士 2947-0835）

6月19日(月) 14:00～、新所沢東公民館 学習会
テーマ:「所沢市の課題など」全員討議
講師:平塚、栗田、河登、石堂など会員有志
7月25日(火) 特別講演「パリ協定」藤村コノエ、7項と共催

16. 民話の会（仲山 富夫 090-3902-0283）

6月16日(金) 10:00～12:30 新所沢公民館 2号室
「とんぼの宿り木」「てつだいねこ」「おだんごころころ」
読み合わせ
6月20日(火) 特養ホーム「真和の森」で民話の会

17. 歴史散策クラブ（大河原 功 2943-2004）

6月10日(土) 9:00 所沢駅2F改札内
利根川沿い・粕壁宿を歩く(ガイド付)
7月22日(土) 9:30 新所沢東公民館
座学(門内氏)と暑気払い(3班担当)

18. 広報部

6月9日(金) 9:30～15:00 頃 生涯学習推進センター
「広場」6月号、編集会議・発行日
7月6日(木) 9:30～15:00 頃
「広場」7月号、編集会議・発行日



【私の健康法 第48回】

所沢の自然と農業 稲村 洋二

「私の健康法」についての原稿を頼まれた時、はたして自分自身が目的をもって健康維持に努めているのか自問しました。その結果、特にこのコラムに書いて皆さんに参考になるような健康法をとっているわけではありませんが、趣味の延長でやっている二つのことについて書きたいと思います。一つは年2回日本アルプスに登ることです。夏は北アルプス、秋は南アルプスを登っています。大学時代のクラスの仲間（全員70歳を超えている）5人で無理のないスケジュールで計画しています。私は学生時代は山岳会に所属していましたので昔を思い出しながら歩いています。学生時代とは違って小屋でのビールと下山時の温泉とお酒がこのうえない至福の瞬間です。我々の今の共通の思いは、若いうち（？）に槍・穂高に登ろうということですが、いざ計画に載せると躊躇してしまうこの頃です。もう一つは、ボイストレーニングを受けていることです。週一回、混声合唱を始める前に30分間、トレーニングを受けます。また、月1回声楽研究会での練習でも歌うまえにトレーニングをします。トレーニングでは体の緊張を和らげるストレッチをやり、腹の底から声をだす発声練習をしています。もともとは第九の合唱がうまく唄えるようにと始めたものですが、今では多分私の健康維持に寄与していると思っています。二つとも私の健康法と大上段に構えるほどのものではありませんが、自分の趣味の延長で楽しくやっているのだから長続きしているのだと思っています。



むさし野俳句会（二十九年五月）作品抄

花は葉にスキップで行く幼稚園
放牧のカウベル響く夏の山
本堂を日照雨が包む御開帳
闇を縫ふヘッドランプや夏の山
夏つばめ勝手知つたる妻籠宿
屋上に棲む水馬モネの庭
稜線に手を振る影や夏の山
「朝桜」上梓寿ぐ花は葉に
花は葉に諸行無常の鐘の声
靴幅の尾根の道行く夏の山

河瀬 俊彦	夏山やシエラフに潜り天に入る	中村 直子
小林 貞夫	いくつもの青嶺わけ入り妻籠宿	橋本 佑子
小林 典子	天辺に梯子掛けたき夏嶺かな	平栗 彰子
佐藤 八郎	雲流る棚田に映る夏の山	宮本 信生
白神 恵子	妻籠へと風のゆるみし花街道	荒幡千鶴子
高梨 千代	一心に竹皮を脱ぎ空を突く	飯泉 陽子
高橋三加子	母の日や御八つ下の置手紙	井出 昇
高光 泉	葉桜のいつしか山にとけゆけり	海老澤愛之助
利根川啓一	蒼天を縁どりいよよ夏の山	粕谷のぼる
中嶋 弘子	葉桜をしならせ伝ふ雨しづく	鈴木 征子



《編集後記》

季節外れの真夏日が、連日各地で記録されています。地球温暖化の影響でしょうか、心配です。

今回初めて編集後記を担当します。

現在、25期市民大学企画委員を任じており、そのご縁で昨年11月より当編集委員に加わりました。以来、先輩編集委員の皆様の「広場」に対する熱い思いを体感しているところです。

さて、6月号の特集は先日開催されました「生涯学習シンポジウム」報告です。早稲田大学加瀬裕子先生の基調講演要旨も掲載しました。シニア世代の生涯学習の意義について改めて考えてみるきっかけになれば幸いです。また、特別会員寄稿では、市民大学人気講師の門内政広先生に「狭山茶の歴史」に関して寄稿していただきました。このほかにも記事満載の6月号、初夏のひと時、狭山茶でも一服しながら是非お楽しみください。（川上）

「広場」問合せ 海老澤愛之助（04-2922-0259）

川柳② 作品発表 中島峯生 選

課題「通学又は通勤」

今日からは一人で行けよ二年生
通勤時チカンに怒る女たち
大仕事はがされ押され電車通
駅に着き今日もすわるぞ指定席
今朝も席取ゲーム始発駅
懐かしや着くころ治る二日酔い
通学が通勤となり通院へ

「自由句」

抱き癖がつくからダメと婆が抱く
カタカナでようやく読めたムンジェイン
カーネーションいつになったらもらえるの
満天の星がささやき友となる
欲しいもの主婦業二日休みみたい

丘の河童
海さとり
りんご好き
どうし
縄文人
庵閑子
突拍子
丘の河童
突拍子
海さとり
庵閑子
どうし

次回の課題 「雨の日」又「自由句」

6月20日締切り 担当 中島まで

宛先 mh-naka@jcom.home.ne.jp FAX04-2928-1161