

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 9 月号 (第 108 号)

発行責任者 稲村 洋二

ところざわ倶楽部10周年記念事業
音楽朗読劇

ハーメルンの 笛吹きおとこ

第1部 古楽器アンサンブルで楽しむ むかしのヨーロッパ

第2部 音楽朗読劇
「ハーメルンの笛吹きおとこ」(新作)

鶴見辰吾 (朗読) 広崎うらん (演出・振付/出演) 笠松泰洋先生

「ハーメルンの笛吹きおとこ」 2017年9月18日 所沢市民文化センター

「ハーメルンの笛吹きおとこ」所沢公演を控えて

作曲家・演奏家 笠松 泰洋

去る7月22日、いよいよ夏休みに入ろうという小学1年から6年生の生徒さん達40余名が、暑い午後、父兄の方々と一緒に小手指公民館分館に集まってくれた。9月18日(月祝)に、所沢市民文化センター ミューズで上演予定の音楽朗読劇「ハーメルンの笛吹きおとこ」の参加に応募してくれた子供達である。



これまでにこの作品は、福井県立音楽堂、北本市市民会館で上演されてきたが、今回の所沢公演での子供の募集には、過去にない早さで、想定していた定員を超える応募があり、慌てて募集を打ち切ったという経緯があった。きっと、意欲的な子供達が集まっているに違いないと期待しつつも、初めて低学年のお子さん達も参加するので、不安もあった。

その心配は全くの杞憂だった。低学年の皆さんは、先入観もなく、変な自意識もなく、とても素直で伸びやかだった。また、高学年の皆さんは、低学年がいるとお兄さんお姉さん意識が芽生えるのか、積極的かつ責任感のある素晴らしい動きだった。

結果として、私がかつて参加したどのワークショップよりも、楽しく、有益なワークショップになった。ネズミと子供達、という役柄を、伸び伸びと演じてもらえた。この先、振付の広崎うらんさんが加わり、鶴見辰吾さんが加わったら、どこまでこの舞台は進化するのだろうと、期待は膨らむばかりである。最高の子供達と満員のお客様を迎えるのが、楽しみで仕方がない。

(写真提供：仲山 富夫氏)

10周年記念事業

記念誌制作 順調です！

記念誌実行委員長 中原 幹男

3月に記念誌実行委員会を発足し、会員のみなさまのご協力のもと順調に編集作業が進んでいます。

記念誌を発行する目的は、

- 1) ところざわ倶楽部 10年の振り返りと各サークルのあゆみを編集し記録に残す。
- 2) これから入会する会員へのところざわ倶楽部およびサークルの紹介書とする。
- 3) 対外的にとところざわ倶楽部の活動を紹介するガイドブックとする。

の三つです。これらの目的遂行のためには、当初計画した300部では少ないとの意見が多く寄せられましたので、予算の許す限り多く印刷します。大いに活用していただきたいと考えています。

現在、「サークルのあゆみ」の章は、全17サークルの原稿がそろい校正にとりかかっています。それぞれのサークルが特色のある活動を豊富な写真入りで作成し

ており、見て読んで楽しいものになりそうです。

並行して、「ところざわ倶楽部のあゆみ」の章は、立ち上げの時から現在に至るまで、当初からの会員も新しい会員も共有できるようなわかりやすい構成づくりを心掛けて編集を進めています。

各サークルの理事のみならず、代表の方々、広場編集のベテラン等々、幅広くご意見をお寄せいただき、それらを取り入れながら編集していますので、きっと良い記念誌に仕上がるものと信じております。乞うご期待！

*表紙は、できるだけ多くの会員が写った写真を採用する予定です。ハーメルン上演終了の際、記念撮影を行いますので多くの方々の参加をお願いします。

*発行時期 第11期総会(11月21日)時に配布予定です。

ハーメルン
オリエンテーション

「子どもって素敵だな」

実行委員会
岡部 まさ子

7月22日、「ハーメルンの笛吹きおとこ」の子役に応募してくれた45人の子ども達が、初めて集合。最初は少し緊張気味に、固い表情をしてホールへ入



ってきた子ども達も、笠松先生のピアノに合わせてゲームが始まると、だんだん生き生きとした表情になって、すぐに仲間が出来た。先生は「ハイねずみになって」「次は猫に追いかけているねずみ」「少し反抗しているねずみ」と次々とテーマを変えながら、ピアノのリズムを変化させる。子ども達は、男の子も女の子もみんな先生のピアノのリズムが、まるで魔法か笛吹きおとこの笛の音のように聞え

るのか、目を輝かせて自由にのびのびと、元気に身体表現を楽しんでいる。子どもって素敵だなと思った。「あーあ楽しかった」と口々に言いながら帰っていく子ども達を見送って、「所沢の子ども達はとても積極的で素晴らしい、きっと画期的な舞台になりますよ」と先生は笑顔で一言。側で聞いている私も、何だかとても嬉しくなってワクワクしてきた。そして子ども達の中にある創造性やエネルギーが、当日はきっと素晴らしい舞台を見せてくれるに違いないと、今から期待に胸をふくらませている。



写真提供：仲山富夫氏

「人間・夏目漱石」の文芸講座を終えてー参加者の感想よりー

＝知っているようで知らなかった漱石が浮き彫りに！＝

事業部

<p>第1回 「幼・少年期→ 青年期の自己形成」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 北海道送籍というユニークな視点から漱石をとらえていこうとの試みが斬新である。その最初のエピソードである次男をめぐる逸話が熱く語られる。導入として期待を持たせる。「父性」「母性」という視点も漱石文学をとらえ直す上で大事な視点になるかも知れない。 ◆ 伸六が父親から強打された記憶は、衝撃が強く自己形成に相当な影響があったことは想像できる。
<p>第2回 「国家がもたらした 青年期の危機」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 漱石 25歳の時の北海道送籍は一生の負い目になったことは間違いないですネ。そうしたくなる家庭の事情、親心は理解できます。正岡子規とは対極の方向ですネ。苦悩は深くと思う。 ◆ “兵役逃れの自問自答”心の重荷・葛藤！一方、子規との友情を成立させていく過程は、偉大で人間の心理の深淵を教えてくださいました。子規・漱石どちらも純粋に、国に尽くせるかを考えていた。
<p>第3回 「壮年期ーあの事件 を胸底にひめて」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 子規との交友のなかで俳句を詠み付き合う仲。子規は従軍で戦地に行き自分は兵役を回避するという、その違いがかなり責めになっていた。 ◆ 国家の命を受けて、イギリス留学、日本（アジア）と欧米との文化・技術の差、語学の勉強でなく文学の研究をしたいギャップ、時代や社会に対する不満が、小さい社会の中で暮らしたいと思う反面、エリート意識の心、送籍がたえず心の闇をもたらす。ノイローゼを繰り返す中で生まれた「我輩は猫である」の説明は本当に素晴らしかった！
<p>第4回 「消えなかったトラ ウマと創作のマグマ」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 今回の講座で、はじめて漱石の抱えてきたトラウマを知り、だからこそ漱石は周りの方たちに温かく・深く人間愛に溢れた手紙を残せたのだと云う私なりの謎が解けました。 ◆ 「明治の精神」が「心」に与えた影響が、講義からよくわかりました。 ◆ 「人間・夏目漱石」を企画して下さった皆様ありがとうございました。目に余る今の政府に、一体日本はどうなっていくのかしら、民度がどんどん下がっていく事に不安が濃くなりましたが、今回の講座に参加することで、漱石の残した国民財産を想い少々救われる思いでした。

7 月度 理事会報告

総務部長 石堂 智士

7月11日（火）開催

1. 会長挨拶

- 1) 「ハーメルンの笛吹きおとこ」の報告
- 7/22 子どもオリエンテーションと衣装合わせ
- 9/18 当日役割分担にサークルのご協力を要請
- 7/28 グループ発表会前にチケット最終確認
(当日、販売枚数 700 枚超にて販売を終了)

2) 安田好子さんとの質疑応答

Q 倶楽部会員以外がサークルに参加

A 現時点、サークルの判断に任す

2. 広報部案件

- 1) 「広場」発行の検討及びお願いの説明
広報担当が少数、編集も高齢化、「広場」発行の
検討などを来期行いたい。当面、仲山氏の後任

は西郡氏。ぜひ編集・写真などにご協力を

2) 「広場」9月号特別号は24期生向け配布

3. 事業部案件

- 1) 「生涯学習シンポジウム」意見はHP掲載
- 2) 「人間・夏目漱石」文芸講座の報告
一般 81 名、会員 99 名、合計 180 名、出席率 79%
- 3) 7/28 「サークル発表会」の集客にご協力を

4. 総務部案件

- 1) 10周年記念誌のサークル原稿の締切 7/31
- 2) 会計 10 期中間報告
収入 1,019 千円、支出同額、現在繰越金 421 千円

次回理事会、9/11(月)午前 10 時 新所沢東公民館

特別会員寄稿

ところざわ 街路をおおふ濃緑の 戦後に積みし歳月を問ふ

元NHKプロデューサー 栗田 博行



掲題の一首は、所沢の地を歌ってなかなかの名吟。八荒と名乗る作者はこの一首が浮かんだ時、冥界から正岡子規が「いいねっ！」というのが聞こえたと言

い張ります。ところが、昨年所沢市とNHK学園の共催で開かれた「所沢市武蔵野短歌大会」の当日詠部門では、一首は見事選外でした。ですからこの一首の存在を知るのは、作者以外にはありません。作者は誰だろう、私（栗田博行＝八荒）自身です。今回「人間・夏目漱石～北海道送籍がその生涯にもたらしたもの～」の開講劈頭、この作を披露したところ、受講者の皆さん「秀吟！！」と大きな拍手で承認してくれました。おかげで、晴れ晴れとした気持ちで講座を始める事ができたのでした。

前回「人間・正岡子規」をお話させていただいたとき、「落ち着いて老いさびたクニ・所沢」という講師感想文を当欄に書かせていただきました。日本じゅうがこのようなマチで埋められた時、司馬遼太郎さんのいう「落ち着いて老いさびたクニ」が実現するのではないかとその文を結びました。受講者の方々のリアクションの的確さ、受け取りの深さの印象から、「成熟都市・所沢」を実感したからです。

今回「人間・夏目漱石」を話し終えて、この実感をさらに強くしました。例えば最終回で、漱石が自身の北海道送籍による兵役回避について、「小学生の息子の先生が、あなたのお父さんは、ホカでお国のためになってるからイイのです。でも、ホカの人がそういう事をしたら諫めてあげなさい、と言ったそうだと、苦衷の弁明ともとれる談話内容を紹介した時の、受講者の反応がそれです。それまでの重く深刻な話の流れにもかかわらず、「クスクス」という微笑のリアクションが起こったのです。漱石の兵役回避の「卑怯者！」と痛罵もしにくく、かといって「よくやったね…」と肩をたたいてあげるわけにもいかない微妙さを、微笑で受け止めるオトナの理解を感じたものでした。

今回さらに気づいたことがあります。前回の経験から「ところざわ倶楽部」の名の元に行われているプログラムの数と多種多彩さは知ってはいましたが、一つのプログラムが企画され、準備を重ねて

実行に至り、結果が報告されるまでの手順と作業量の多さと大変さは、経てきた商売柄充分に分かっていました。だからそれは当たり前のことと思ってきたのでした。自分の現役経験や、世に盛興しているカルチャーセンター等と一視同仁していたわけです。ところが、この膨大な生涯学習の事務局働きが、市民のボランティア活動で支えられていたのだった…ということに今回はハタと思い当たったのです。「成熟都市・所沢」の基盤に触れた思いがしました。

こんなことがありました。講座をお引きうけして事務局のSさんと打ち合わせを始めた頃、受講希望者が160人近くに達したことを伺いました。「へえ！」と嬉しく思っただけの講師・私でありましたが、Sさんには困ったという口ぶりが感じられました。教室のキャパシティは80人で、半数近くの人を抽選でふるい落とさないといけないからです。シーズンを分けて2回実施ということを打診され、そういう発想があるかと感心しましたが、1週に2回講義となると、次の準備のための1日が喰われてしまいます。今度はこちらが困りました。しかし閃くことがあり、「じゃいっそ午前・午後一日2講義で…」と言いかけると、Sさん飛びつくように賛成され、役員会にかけるとのことでした。

そうして午前2時間・午後2時間、活動弁士並みにしゃべり続ける私の講義が始まりました。後期高齢



者のわが身ながら、気が張ればなんとかなる筈との自負はありましたが、驚いたのは、何とSさんが講義開始直前、栄養ドリンク剤を差し入れてくれたことです。そうかと思うと別の回には、事務局のMさんが昼食時に、乙女が喜びそうなサクランボをこの老人に届けてくれました。毎回のようにパソ

コントラブルに見舞われ、冷や汗の連続だったのですが、その都度ITに通じたTさんが的確に解決してくれました。老講師は、生涯学習世代というべき年齢のボランティア事務局の親切を受け続け、これが成熟社会のホスピタリティというものか…との感を深くしました。

あの秀吟「ところざわ 街路をおおふ濃緑の 戦後に積みし歳月を問ふ」が、一段と深い陰影を帯びて浮かんできたのでした。

第2回サークル発表会 報告

7月28日新所沢公民館ホールで、4つのサークルから発表がありました。どのサークルも活発な活動の実績を積み重ねてきました。

以下はその報告です。

「会の土台が出来ました」

食を通して所沢を知る会 矢崎みどり

サークル発表会？どうするの？・・・最初に抱いた感想でした。2014年に有志10名で設立し、地元食材を使うレストランを訪ねたり、講師を招いて食に関するお話を聞いたり、料理コンテストに挑戦したり、暗中模索の活動でした。

それでも、皆が集まると明るい笑いがあり、いつも風通しの良い雰囲気です。

今回の発表会のために数回の話し合いと、リハーサルを行いました。撮りためておいた写真の記録をパワーポイントにまとめる男性陣、料理コンテストの作品作りの苦労話をまとめる女性陣。そこには皆、真剣に取り組む姿がありました。気付くとしっかりとした会の土台ができ上がっていました。

「音楽を楽しむ」

楽悠クラブ 加藤 敏恭

当会の発表は「食トコ」サークルさんの次の2番手でした。

発表項目としては3つ、会長の福田さんおよび役員
の田村さんから、

1. まずは当会のルーティンである「発声練習」として、会場の皆さんと一緒に歌を2曲歌っていただき、会場が和んだところで
2. 当会の発会趣旨、歴史と現状の活動報告
3. 活動のメインメニューである、オペラのハイライト集（トゥーランドット中の「誰も寝てはならぬ」等）を聴いて、音楽の魅力の一端を感じていただきました。

曲の選曲やDVDの場面集等難しい点もありましたが、無限のソフト収集や、音楽に対する広範な知識を持つ福田会長や会員の方々の協力でお蔭様で好評裡に終わり、会員も増えました。感謝！

活発な活動実績を実感！

野老澤の歴史をたのしむ会 池田 衛

第1回のサークル発表会は、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されました。第2回のサークル発表会は、さらに、その視点を深め、市民大学受講生の皆さんが、終了後の行きつく先の展望が開けるようにとの条件が加味されました。これらの課題を4つのテーマで取り組みました。①活動の実績、②他サークルとの交流と親睦、③社会貢献活動、④市民大学24期生への期待。

①の活動実績は会発足以来8年間におよそ150回余の活動を行っており、そのうち105回の活動はホームページに掲載されている。②と③もそれなりに取り組んでいる。④も市民大学24期生に期待する声援を送りました。

「リア王とドラカン」

ドラマティック・カンパニー 柳澤 絹子

シェイクスピアの作品と最初に出会ったのは「リア王」小学生の時でした。挿絵入りの児童書でしたが、ko-deriagunに救出され喜び抱き合うシーンの印象が強く残り、当時はhappy endと思い込んでいました。他の作品も同様に物語の大筋は掴んでも全容解明せぬ儘に気付いた時は半世紀経過。これでは如何と意を決し昨年ドラマティック・カンパニーへ入会。予想を上回る先生の指導の数々、月2回の戯曲を読み解く時間は楽しくあつという間に過ぎて行く。2冊目は「リア王」!! サークルの発表会に上演と知らされ、早々の再会の幸運に心躍りました。準備は先生中心に全員参加で取り組み、台詞割りから台本作りキャストを決定し7月は4回の集中稽古となる。先生始め全員が徐々に熱く変化しパワー全開！心地よい緊張感、普段以上に笑いが絶えなかった現場は先生が振る気遣いのタクトで“ドラカン”と言うシンフォニーを奏でていたのです。

サークル活動報告

座学と野外をうまくとりいれた活動

野老澤の歴史をたのしむ会 大山 豊

今まで色々な座学や野外活動をやってきましたが、平成25年以来7回行ってきた「富士塚巡り」を9月で終了することにいたしました。

私たちは埼玉、東京の富士塚を登拝してきました。市内の「荒幡富士」から大田区の「羽田富士」等、そして清瀬市の「中里富士」の火祭にも行きました。

9月7日（木）富士山探訪バスの旅一富士講の原点を探る一を行い「北口本宮富士浅間神社」「御師 旧戸川家住宅」「忍野八海」等を訪れます。



清瀬市 中里富士

サークル活動報告

喜ばれることによるこびを

民話の会 仲山 富夫

所沢の民話が、最初に市民に紹介されたのは『所沢市史』（昭和32年）でした。そこには4点の民話が、次いで発刊された『ふるさと所沢』に7点が所収されています。これら以外にも聞き取り調査で収集された話もあります。また、昔話や世間話はまだまだ沢山あることでしょう。それらの貴重な話を、

お婆さんお爺さん達から早急に聞き取りをしたいと思っています。



とんぼの宿り木

現在、民話の会が学んだ所沢の民話は14点となりました。そのうちの7点をPP編集して紹介しています。

民話の会の大切な資料一覧（PP=パワーポイント）

CD-R	オリジナルソング『民話はみんなの宝物』	作詞：民話の会 作曲：丹後雅彦 伊達重明
マップ	『所沢の民話由来地マップ』	14か所の由来地を表示、今後追加して行く
民話	福猫塚 弘法の三つ井戸 河童の詫び証文	PPとして編集
民話	河童のお伊勢参り とんぼの宿り木	〃
民話	東光寺の金毘羅さん 滝の城の竜	PPとして編集（柳瀬郷土史研究会より提供いただいた）
歴史話	南永井のさつまいも	〃
説話	カヤ湯	上富の多福寺近くのお百姓の話
昔話	たにしちょうじゃ たぬきとひこいち	PPとして編集（岩手県・熊本県の昔話）
童話	おだんごころころ てっだいねこ	PPとして編集
絵コンテ	『むかしのところざわ百景』	絵による昔の所沢の風景（児童館・小学校用に作成）

当面の活動計画は収集した所沢の民話や昔話を編集すること。全国の民話や童話にも広げて紹介して行くことです。活動の場は児童館、小学校、特養

ホーム等で、時間のある限り出かけて行き、伝承に努めて行きたい。会の合言葉は「喜ばれることによるこびを」です。

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)

9月15日(金)13:30~16:00 中央公民館
 古典講座「枕草子」第1回 講師:及川道之秋草学園教授
 10月5日(木) 秋の文学散歩(バス旅行)
 小諸城址(懐古園)・上田城・別所温泉地

2. アジア研究会 (玉上 佳彦 090-2497-1076)

9月27日(水)13:30~16:00 中央公民館 8,9号室
 定例会 当麻実会員による問題提起
 「南アフリカの貧困とエイズ」
 10月18日(水)13:30~16:00 中央公民館 8,9号室
 定例会 玉上会員による「最新中国事情(2017年)報告」

3. 活いきシニア福祉の会(川上 紀春 090-5573-2548)

9月27日(水)10:00~13:00 さくら会館地域交流室
 1) トコロン元気百歳体操をみんなで!
 2) これからの活動計画について

4. 楽悠クラブ (福田 晴男 事前連絡は不要です)

9月11日(月)13:15~ ヴェルディ歌劇「仮面舞踏会」1991
 パヴァロッティ他、レヴァイン指揮メトロポリタン歌劇場
 10月10日(火)13:15~ チャイコフスキー交響曲第5番
 アニメ「ファンタジア」いずれも 中央公民館3階8・9学習室

5. 食を通して所沢を知る会 (吉田 麗 2939-9662)

10月3日集合9:10 狭山市駅西口集合 西武バスサイボク
 ハム行き サイボクハム見学の予定 園内ガイドツアー
 バーベキュー、15:45 サイボクハム発狭山市駅行 駅解散

6. 地域の自然を考える会 (海老澤愛之助 2922-0259)

9月26日(火)定例会 10:00~ トロ12号地手入れ作業
 トロ財団の取得地の管理保全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。
 単発での参加でも結構です。

7. 地球環境に学ぶ (塚本 二郎 2942-3117)

9月19日(火)9:00~11:00 新所沢東公民館 定例会
 ・夏休み期間中の新情報、研究課題の発表など。
 ・11月8日(水)スーパーエコタウン見学会参加者募集を協議
 10月17日(火)9:00~ 定例会予定

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)

第3回 シニア世代なんでも塾 企画検討中
 ・9月30日(土) 10:00~16:00
 所沢市市民活動支援センターまつり 参加
 ・チアダンス練習日 9月9日(土)、23日(土) 13:30~

9. 所沢の自然と農業 (清水 仁一 2944-8835))

9月14日(木) 13:00~ 新所沢公民館 定例会
 9月24日(日) 13:00~ 農と里山シンポジウム参加
 10月12日(木) 13:00~ 新所沢公民館 定例会
 10月中旬 長野県高山村リンゴ収穫ボランティア

10. 野老澤の歴史をたのしむ会 (大山 豊 2993-0818)

9月7日(木) 世界文化遺産富士探訪バスの旅
 小手指駅 2階改札口 7:50 集合 料金 4,900~5,800円
 申込期日 8月10日
 9月21日(木) 織物工場見学

11. ドラマティック・カンパニー (柳澤千賀子 2968-5035)

9月9日(土)10:00~12:00 中央公民館
 9月30日(土)10:00~12:00 中央公民館
 「シンベルン」という作品に入ります。
 *9月18日(月)は「ハーメルンの笛吹きおとこ」の公演日です。裏方で頑張ります!

12. 懐かしの映画・鑑賞会 (二上 拓夫 080-1250-6151)

■9月12日(火)10:00~12:30 **西新井町公民館**
 邦画「東京キッド」('50年)美空ひばり・川田晴久
 ■9月26日(火)10:00~12:30 **西新井町公民館**
 洋画「マディソン郡の橋」('95年)母の手紙と日記
 クリント・イーストウッド 主演・マリル・ストリーブ

13. 脳活サークル (加曾利厚雄 2939-2308)

9月25日(月) 9月定例会
 一初秋の《軽井沢》バス旅行—
 7:45(所沢駅発)~10:30(軽井沢・白糸の滝)~12:00(旧
 軽井沢散策、伝統あるカフェテラスで)~17:35(所沢駅着)

14. 北欧の会 (樋口 俊夫 090-6483-7993)

9月26日(火)14:00~16:00 頃 新所沢東公民館
 第79回例会 持ち寄り学習 DVD 観賞 他
 10月24日(火) 第80回例会 予定

15. 傍聴席 (石堂 智士 2947-0835)

9月19日(火) 14:00~ 新所沢東公民館 学習会
 テーマ:「自然エネルギー活用のすすめ」
 講師:品川氏、河登氏、栗田氏、中原氏など
 10月16日(月)学習会、「会員フォーラム」テーマ募集

16. 民話の会 (仲山 富夫 090-3902-0283)

9月15日(金) 10:00~13:00
 こどもと福祉の未来館1階 定例会
 9月19日(火) 13:30~ 特養ホーム「真和の森」お話会
 9月21日(木) 13:30~ 老人ホーム「桂の樹」お話会

17. 歴史散策クラブ (大河原 功 2943-2004)

9月15日(金) 8:45 所沢駅 2階改札内
 散策「柴又帝釈天」から「野菊の墓文学碑」
 10月28日(土) 芝・高輪の遺跡を歩く (詳細は別途)

18. 広報部

9月8日(金)9:30~15:00 頃 生涯学習推進センター
 「広場」9月号、編集会議 発行日
 10月5日(木)9:30~15:00 頃 生涯学習推進センター
 「広場」10月号、編集会議 発行日



【私の健康法 第50回】

ドラマティック・カンパニー 岡部 まさ子

心と身体は切り離せない、互いに密接に連関して機能しています。ですから自分の心のしくみや状態(ありよう)に気づく事は大切です。現在では、ストレスが免疫機能を抑制して、様々な疾患の発症の要因になっている事は誰もが知っていますが、ストレスには、人間関係が大きく関与しているといわれています。私達は日頃、自分を人や環境等周囲に適応させながら対応していますが、それが過剰になると無意識に感情を抑圧して、身体症状(胃潰瘍、高血圧、糖尿病等)となって出現する傾向にあります。人と人との交流(やりとり)を分析したエリック・バーンは、自分の感情・思考・行動の責任は自分自身にあって、他人のせいにはしない、自律的に生きる事が自立に繋がり、心身の健康と深く関わっているといっています。人との関係をストレスにしない為には、自分の中の感情(喜怒哀楽)に気づき、上手にコントロール、あるいは表現して、嫌な気分を引きずらない、自分に合った気分転換や対処の仕方を工夫する事が大切です。それに趣味や生活を楽しむ心のゆとりが何より大事です。私自身は上記の事を心がけながら、この歳になってギリシャ古典文学の「イリアス」を読み始めて二年目になります。ギリシャ語に四苦八苦しながらも、いつまでも好奇心を失わないこと、信頼でき、本音で語り合える友人との親しい交わりを大切にしていること等が、心の安定を保ち、心身の健康に繋がっているように思います。

むさし野俳句会(二十九年八月) 作品抄



滴りて石筍高き鍾乳洞	小林 典子	帰心募る夾竹桃のハイウエー	平栗 彰子
黒門の矢弾の跡や蓮の花	佐藤 八郎	検診の何事もなく夏休み	宮本 信生
善きことの起きる予感や水中花	白神 恵子	八月は父の忌日もありにけり	荒幡千鶴子
翅担ぐ蟻のやうなるセーリング	高梨 千代	ばりばりと浴衣に両手通しけり	飯泉 陽子
晩夏光木々の緑の少し褪せ	高橋 三加子	伸び止まぬ吾子の背丈や青瓢	井出 昇
あくびして団扇の風を呑みこめり	高光 泉	名物の雷の予報や妻の里	海老澤愛之助
夏の海青切り分くる水平線	利根川啓一	這ひ初めを皆が囁して夏座敷	粕谷のぼる
玻璃越しの蹠(あうら)くまなき守宮かな	中嶋 弘子	必勝のうちには波打つ甲子園	河瀬 俊彦
塾カバン朝から背負つて夏休み	中村 直子	妻の継ぐ母のませ飯団扇風	小林 貞夫
夾竹桃今朝退院の脈強し	橋本 佑子	あけぼのや昨夜の団扇のありどころ	鈴木 征子

《編集後記》

◆集中豪雨、干ばつ、日照不足、連日の猛暑など、今年の夏は単なる「異常気象」の一言で済ますことのできない事態となっている。「パリ協定」締結により、世界中が危機感を持ち、この問題を認識してきた。◆猛烈な暑さの中で、強烈な日差しを避けるのはたいへんである。埼玉県庁はこの夏「日傘男子広め隊」というキャンペーンを始めたという。熱中症対策として奨励している。◆私は数年前から炎天下を歩く際には、男性用日傘を利用している。初めは恥ずかしかったが、日傘によって、体感温度が下がり、日焼け防止にも効果があることがわかって、最近では堂々と日傘をさすようにしている。◆日傘は女性だけのものとしておくのはもったいない。暑さ対策の一環として、男性の皆様も日傘を愛用されることをお奨めしたい。

(玉上)

「広場」問合せ 海老澤愛之助 (04-2922-0259)

川柳③ 作品発表 中島肇生 選

課題「つらい」

笑つてさ辛さ一緒に受け止めて	海さとする
猛暑日も化粧顔では汗拭けぬ	りんご好き
寅次郎笑いふりまきつらいとは	庵閑子
長靴で走れぬつらい二年生	どうし
つらくないあれとそれでも意思疎通	縄文人
つらいなら止めていいわと妻のクセ	突拍子

「自由句」

外に出りや汗をふきふき暑気払い	庵閑子
涼しさを求めて店を牛歩する	どうし
上司にもとても言えないこのハゲと	縄文人
早起きが時計代わりの深夜便	突拍子
ひまわりは陽を顔で追うってホント	海さとする
リハビリで伸びしろ多く励まされ	りんご好き

次回の課題 「試験」又「自由句」

9月20日締切り 担当 中島まで

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