

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 12 月号 (第 111 号)

発行責任者 佐藤 重松



第 11 期ところざわ倶楽部活動方針 ～経験交流の活発化と身近なネットワークづくり～

会長 佐藤 重松



第 11 期ところざわ倶楽部の活動方針は、創立 10 周年と云う歳月の変化を客観的に捉え、倶楽部会員の年代構成の推移と、それに対する社会情勢の著しい変化に考慮した方向を模索する年にしたいと思います。

現在 17 のサークルが質の高い活動を展開されているところですが、運営上苦慮しているサークルが出てきていることも否めません。この点に於いても取り組んでいきたいと思っています。

倶楽部創立以来、途切れることのない「広場」の発行と、HP (ホームページ) 開設以来、進化し続けてきたこの 2 つの媒体は、全倶楽部会員とサークル、そして友好団体を結ぶ、コミュニティ広場です。会員の皆さんが「読んで・見て・発信する」双方向の情報活用が、更に活発になるよう進めて行きたいと思っています。そして、第 11 期は、次なる 20 周年に向けてのスタートの期として、以下の 5 点について進めて参ります。

第 1 に全体の事業計画については、事業部計画に則り進めたいと思います。

第 2 にサークル相互の経験交流を活発に進め相互理解と、全体としてスクランブルに親睦が促進される相乗的効果を図りたいと思います。

第 3 に市民大学との親交は、企画委員会との意見交換を定例的に行える関係づくりと、受講生に対しては、普段に各サークルの定例会への参加を呼びかけ、先ず“知り合う”関係を優先出来ればと思います。

第 4 に倶楽部にはリタイア後、遅しく人生切り拓き、「生涯学習」を標榜し、交流と親睦をそして、身近な社会貢献活動を積み重ねてきた知恵が蓄積されています。この実績を活かし、関連する団体との交流や協力協同の関係を模索する年にしたいと思います。

第 5 に加齢と共に従来の活動参加が難しくなり退会に至るケースについて、倶楽部として何らかのフォローを検討したいと思います

会員の皆さんの積極的参加を切望致します

第 11 期定期総会報告 第 10 期総括、第 11 期活動方針を確認

11月21日（火）定期総会をミューズ5階にて開催。

第 11 期は会員総数 263 名でスタート！108 名の出席を以て下記の通り、議事が進められた。

第 10 期総括

稲村会長から、10 期総括が報告されました。創立 10 周年の記念事業を中心としながら会員各位の協力と参加を得て、其々の記念事業と従来の定例事業が全てに於いて成功したこと。

また、課題も会員の高齢化の問題、サークルの理事選出について、或は市民大学との連携について等々、次期への検討課題として申し送られました。続いて、各部の報告がなされました。

各部の報告は、第 11 期定期総会資料か HP をご覧ください。

第 11 期活動方針

11 期役員改選の承認を受けて、新理事を紹介すると共に退任される理事の皆さんへ感謝の拍手が送られました。

佐藤新会長は 10 期総括を受けて、その課題とする問題も含めて今期の方針としておおむね 5 つの課題（1P 下段参照）を以て進めていくことを表明。各部の方針は第 11 期定期総会資料か HP でご覧ください。

全体の活動方針（案）及び予算（案）について満場一致で承認されました



総会終了後懇親会が催され、テーブルを同期会で構成し大変賑やかに話に花が咲きました。

同時に、10 周年記念事業のフィナーレを飾った「ハーメルンの笛吹きおとこ」のビデオを当日観ることが出来なかった会員のために上映されました。

（写真提供：仲山 富夫氏）

第 11 期 新体制

皆さまのご支援よろしく申し上げます。

役 職	氏 名	出身母体	役 職	氏 名	出身母体
会長兼事業部長	佐藤 重松	理事会推薦	広報部副部長	西郡 貢	理事会推薦
副会長兼広報部長	玉上 佳彦	理事会推薦	広報部担当理事	川上 紀春	活いきシニア福祉の会
副会長兼総務部長	中原 幹男	地球環境に学ぶ サークル	広報部担当理事	松尾龍之	懐かしの映画・鑑賞会
事業部副部長	森野 辰夫	北欧の会	広報部担当理事	水上 俊彦	葵の会
事業部担当理事	海老澤愛之助	地域の自然を 考える会	広報部担当理事	方山 みどり	ドラマティック・ カンパニー
事業部担当理事	加藤 敏恭	楽悠クラブ	総務部担当理事	佐藤美津子	民話の会
事業部担当理事	高瀬 成一	脳活サークル	総務部担当理事	石堂 智士	傍聴席
事業部担当理事	池上 幹彦	所沢シニア世代地域 デビュー支援の会	総務部担当理事	岡崎 久子	所沢の自然と農業 サークル
事業部担当理事	戸田 チイ子	野老澤の歴史を楽しむ会	総務部担当理事	内田 滋男	歴史散策クラブ
事業部担当理事	園田 ヒロ子	食を通して所沢を知る会	会計監査	田村健一郎	理事会推薦
事業部担当理事	小玉 正男	アジア研究会	会計監査	小野 さとえ	理事会推薦

退任理事<お疲れさまでした>：稲村洋二（会長）、曾部康子（会計）、大越理恵（総務）、岡部まさ子（事業）、吉田麗（事業）、安田好子（事業）、井上守（事業）、中島峯生（広報）

事業部活動方針(第11期)

事業部副部長 森野 辰夫

1 活動方針

会員相互の「交流と親睦」を深めることを、倶楽部全体の事業計画の柱とし、多くの会員の皆さんが参加して頂ける企画を提案し、各サークル活動の充実・発展と相俟って、倶楽部の総合力が相乗的に発揮できる事業計画を目指し進めてまいります。また、所属するサークルでご活躍頂くと共に、身近なネットワークづくりも視野に進めていきたいと思っております。会員の皆様のご協力お願い致します。

2 活動計画

①「新春の集い」

新会員の歓迎と新旧会員の交流と親睦を深める

②「講演会」

時代や社会情勢にヒットするようなテーマを検討

③「文化祭」

10期は、創立10周年記念行事に伴い、文化祭を開催しませんでした。文化祭開催を期待する会員の皆さんの声も多く、今期は開催したいと思います。

④「文芸講座」

会員及び一般市民参加型の講座を開催。(有料講座)

⑤「第3回サークル発表会」

各サークル活動について倶楽部全体で共有する場として、継続開催。

⑥「定期総会と懇親会」

年度総括、とりわけ会員の交流と親睦の場とする

第11期 事業計画(開催時期及び概要)

月	概要
1月	新春の集い
4月	講演会
5月	ところざわ倶楽部文化祭
7月	文芸講座(会員、一般対象)
8月	第3回サークル発表会
11月	第12期定期総会・親睦会

(時期、内容については状況により若干の変更する事があります。)

広報部活動方針(第11期)

広報部長 玉上 佳彦

1. 活動方針

ところざわ倶楽部の理念である、①学習活動の継続 ②会員相互の親睦 ③学びを地域に生かす ④ネットワークづくりを念頭に置き、広報媒体としての広報紙「広場」とHP、的確かつタイムリーな情報発信に注力する。

2. 編集体制の見直し・強化

①これまで14期から17期の経験豊富な編集委員にたよっていた体制を見直し、新メンバーによる編集体制の強化をはかる。

②約45%を占める女性会員の視点に立った編集、紙面構成を検討する。

3. 広報紙「広場」

①原則として、従来通り8頁編成で月刊紙として発行するが、状況に応じて改訂

②ネット環境にない方々向けのHPに代わる的確な情報提供媒体とする

4. ホームページ

ネット時代に対応した最新の情報を発信する媒体として、さらなるコンテンツの充実をはかる。17サーク

ル間の連携を図り、合同企画などでより活発な活動ができるような情報提供を進める。

第11期 編集委員紹介

氏名	担当
佐藤重松	倶楽部会長/発行責任者
玉上佳彦	広報部長・HP担当
西郡 貢	広報副部長・編集長
川上紀春	広報部理事
水上俊彦	広報部理事
松尾龍之	広報部理事
方山みどり	広報部理事
稲村洋二	企画編集担当
池田新八郎	企画編集担当
中島峯生	企画編集担当
鴨田孝司	企画編集担当
松崎 晃	企画編集担当
新井智子	企画編集担当
中原幹男	総務部長

会長職 2年半を振り返って

前会長 稲村 洋二

まさに青天の霹靂でした。2015年5月末、8期会長の
 寫田氏から会長を辞任する旨の連絡があった時のこと
 です。文化祭を5月29日に控え事業部が準備に忙しい最中
 、会長が辞めるとはと天を仰ぐ気持ちでした。辞任の理
 由ははっきりとは説明されませんでした。広報部で意
 見の違があるとは感じていました。直面したのは8期
 の後半をまとめ、9期の会長に繋ぐまでの間理事会をど
 うまとめていくかという問題です。8期は倶楽部で初め
 て会員全員の満足度調査を行いその結果をまとめたばかり
 の時期でした。早速7期の薄井会長、森下総務部長、
 池田広報部長、杉浦事業部長に何回かお集まりいただき
 議論をしましたが解決策が浮かんで来ません。私自身は
 総務部長、事業部長、広報部長の集団指導体制で乗り切
 りようと考へ7月の理事会に諮りました。しかし誰かが会
 を代表するヘッドがないと運営が難しいということで
 私が推薦され代行職を引き受けるはめになってしまいました。
 8期の会長代行はあくまで代行で、9期からの会長
 を決めなければなりません。9期の会長人選は10期も
 含めて考へなければならぬと発言したところ「お前が
 やれ」と言われ結果的には腹を決めるよりほか選択肢が
 ありませんでした。9期を迎えるにあたりやるべきこと
 を明確化する必要がありました。そこで3つの方針を総
 会で提示し承認を得て9期がスタートしました。それは
 第1には倶楽部の在り方についての課題です。具体的
 には一つは市民大学との関係の改善です。8期は市民大学
 22期受講生の間には倶楽部では会費を2重にとられ、サ
 ークルは修了期で固まっていた入会しにくいという噂が
 蔓延している状況に大変驚きました。この状況を払拭す
 る必要がありました。二つ目は会員の資格の問題です。

理事から「倶楽部をやめてもサークル活動は続けている
 人がいる。そういうことが許されるなら自分もそうした
 い。これが許されるなら、倶楽部を辞めサークル活動
 を行う会員が次々と出てくる」という発言があったこと
 です。三つ目は高齢者対策です。これらの問題を議論す
 るため在り方検討委員会を発足させ議論しました。第2に
 は10期の記念事業の企画立案です。第3にはサークル活
 動の発表会を行うことです。

10期は9期に企画した10周年記念事業を実行するこ
 とを運営の柱としました。私が会長として絶えず心に留
 めていたことは倶楽部のような組織形態でどのように
 会員相互の懇親を深め、如何にして会員の活躍の場とし
 ての役割をはたせるのかということでした。その意味で
 サークル間の交流を促すためにサークル活動発表会を
 開催することとしました。その結果サークル間の交流が
 活発化して来ています。一方、地域での活動が目に見え
 てきたように思います。例えば以下のような活動です。
 ①民話の会の老人施設、小学校での民話の語り。②自然
 と農業サークルの耕作放棄地を市民大学ファームとし
 て運営を始めたこと③食トコサークルの児童食堂の取
 り組み④シニア世代地域デビューの会の一般講演会
 ⑤傍聴席の活動。倶楽部の目的の一つである地域への貢
 献活動が今後も活発化することが期待できます。

最後になりますが笠松先生が10周年記念誌に寄せら
 れた「「ハーメルンの笛吹きおとこ」のところざわ倶楽部
 主催での上演はその宝の結晶となりました」というメ
 ッセージは倶楽部会員全員を勇気づけ次の10年への礎
 石となるのではないのでしょうか。2年半ありがとうございました。

11 月度 理事会報告 11月13日(月)開催

総務部長 石堂 智士

1. 会長挨拶

1) 理事の新旧交代時期を迎えて

10期理事へのお礼の言葉があった。

11期新理事を迎えるに当たり、理事会の役割
 と、総務部、事業部、広報部の役割を説明。

2. 総務部案件

1) 新旧理事の自己紹介

新任理事7名が自己紹介後、旧理事20名も紹介

2) 10周年記念誌の報告

原本を紹介、500部印刷、費用9万円ほど

3) 24期生など新入会員数

現在まで、新入会員数22名、うち24期生18名

4) その他

会計報告と予算を説明し、了解を得た。

会員からの要望を聞く総会議事進行案を了解。

総会受付体制を説明し、了解を得た。

3. 事業部案件

1) 11期活動方針

10年間の活動に感謝し、次の20周年に向け
 て5項目を指針にスタート。

2) 懇親会の準備

期別の親交を温める事をテーマとし、料理担当
 を決定。総会等参加者名簿提出を依頼した。

4. 広報部案件

1) 「広場」11月発行11/10 「次の10年へチャ
 レンジ」佐藤八郎氏より

2) 「広場」12月編成案は定期総会特集

3) 「広場」配信のメルアド変更は中原部長へ

特別会員寄稿

尊厳ある認知症ケアの実現をめざして

早稲田大学人間科学学術院
教授 加瀬 裕子

介護施設における人材不足は、深刻化しています。2016年に公表された報告によりますと、特別養護老人ホームの約半数が人手不足であり、そのうちの1割が職員不足を理由として、利用者の入所を制限しています。

介護職員の平均給与は上昇したにもかかわらず、離職率は16.7%と他の職業より高く、前年度に比べて0.2ポイント増加しています。(平成28年介護労働実態調査) このように頻繁に人が入れ替わる現状では、サービスの質を保つことは難しくなります。介護現場で頑張っている職員は離職した人の分も働かなければならず、「利用者と思うようにかかわれない」状態で「自分のケアの適切さや安全性についての不安」を感じていることが明らかになっています。つまり、人手不足は良いケアを提供しようと考えている職員のストレスも増大させているのです。

私は一般市民が認知症ケアについての知識を深め、自分が当事者や介護者となることの心構えを持っていることこそ重要であると考え、文科省の科研費補助事業をいただいて、認知症講座を毎月1回開催してきました。講座には約100名の市民が参加登録を行い、毎回50名が講座に参加しています。3年に渡る活動のなかでボランティア集団「ピアところ」も結成され、有志の努力により「思い出ブック」という認知症の方との会話を助けるツールも開発されました。(詳しくは、「とこコミュ」のホームページをご覧ください。) 尊厳ある介護を実現するうえで、「思い出ブック」は役に立ちます。しかし、残念なことに介護施設では、「思い出ブック」を見ながら認知症の方と話をする介護職員はほとんどいません。食事・入浴・排泄などの基本的介護で手一杯なのです。私たちの老後は、大丈夫なのでしょう。

そんな不安を感じていた矢先、スウェーデンのリンショーピン市で介護職員をサポートするシステ

ムに出会いました。私の友人、エルスマリーの紹介で見学させてもらったアスペンという高齢者特別住宅(1970年のエーデル改革によりスウェーデンでは施設は廃止され、特別住宅での介護サービスに変更されました。)に、ラーセンターという認知症学習センターが併設されていました。ここでは、介護職員が認知症ケアの対応困難事例に遭遇した時に、「ケアプランの作成」についての支援を行い、ケア効果の測定を行っています。

スウェーデンでも、認知症ケアの知識があまりない若い人材が介護現場に就職するという、日本と似たような状況があります。先輩の介護職員が、実地で新人を教育すれば、介護以外に教育の仕事が負担となります。また、経験のある介護職員でも対応が難しいケースもあります。そこで、ラーセンターに認知症の行動・心理症状について専門の知識を持った職員を配置し、相談に乗ることが出来るようにしました。リンショーピン市には、60を超す高齢者ケアにかかわるサービス機関があり、ラーセンターには、全市からの認知症ケアの困難事例についての相談が寄せられます。

ところで、私が嬉しかったことには、認知症ばかりでなく、高齢者の文化を大切にすることをリンショーピン市は重視しており、高齢者の「思い出」につながる古い道具、衣服写真を収集・保管するカルチャーセンターを設置していました。「ピアところ」が行ってきた「思い出ブック」と同じ考え方です。カルチャーセンターは、市内の介護職員にこれらの品物の貸し出しを行い、「思い出がたり」を行うことを推奨し、音楽家を高齢者特別住宅に派遣して「思い出の音楽会」を開催します。

このような介護職員を地域で支援するネットワークを所沢市に作り上げることが、目下の私のプロジェクトです。来年3月3日に、エルスマリーとラーセンターの職員カースチンを所沢に招待しました。介護関係者や市民の皆さんと共に、尊厳ある認知症ケアの実現をめざして話し合いたいと考えております。よろしくお祈りします。

サークル活動報告

懐かしき良き時代の映画を大きなスクリーンで鑑賞

懐かしの映画・鑑賞会 橋爪良輔

毎年 11 月に我々の「纏め会」を行います(総会です)。今年も 28 日に行い、本年度の活動(10 回の年間行事、20 回の映画鑑賞会など)、会計、次年度役員候補について報告し、皆様に了解を頂きました。

当日の上映作品は「草の乱」～秩父事件～。1884 年 11 月 1 日、時の政府を震え上がらせた事件。内容の凄さ当時の人々が生きる為必死に戦う日々、映画ではあるが

我々の想像を超えた事実、秩父という所沢に近いこともあり、詳しく知っている人も多く、昼食会ではいろいろな話で盛り上がりました。

本年も「まゆ玉飾り」「桃の節句」(男性の手作り料理)「端午の節句」(女性の手作り料理)「無声映画鑑賞会」その他イベントを行いました。会員数も 50 名からの大所帯になります。俗称「一笑一若」会。～ひとつ笑うとひとつ若くなる～。やはり映画は楽しいものです。

端午の節句 新聞紙で作った「兜」で記念撮影



上映会 風景



サークル活動報告

随筆の名作「枕草子講座」好評！

葵の会 池田新八郎



ところざわ倶楽部は本年 10 年の歴史を刻みましたが、葵の会は発足 8 年を迎えています。

16 期グループワークで「能と源氏物語(講師羽田祖武蔵野大学教授)」を学んだ会員を中心に、古典文学の学習、古典芸能の鑑賞、ハイキング、文学散歩等の活動を続け、現在 33 名の会員がいます。以下が会員の市民大学修了年度で、ところざわ倶楽部会員の高齢化が叫ばれていますが、会員は各年度にまたがり、修了年度は関係なく楽しく活動しています。

14期 7名	16期 6名	17期 1名	18期 2名	20期 3名
21期 2名	22期 7名	24期 3名	一般 2名	合計 33名

一つには文学、芸能というテーマは愛好者が多く、関心が高いという事もありますが、年齢を重ねることにより、日本人の培ってきた作品の歴史を辿ってみることは、味わい深く、心の癒しとなります。

本年度は及川道之秋草学園短期大学教授をお迎えして、毎月第 2 金曜日に古典を教わってきました。

この秋 9 月からは、随筆の名作「枕草子」(6 回講座)を学んでいます。講座で面白かった所は、紫式部が清少納言をライバル視し、日記で「清少納言こそそしたり顔にいみじう侍りける人…そのあだになりぬる人の果て、いかでかはよく侍らん」と日記に綴っている部分です。平安時代という貴族が雅な文化を作った時代に、中宮定子に仕えた清少納言と、後に中宮になる藤原道長の娘、彰子に仕えた紫式部との宮内での、代表的な女流作家の確執を初めて知り興味深く感じられた。及川先生はこのあたりのくだりを年表、天皇家の系図を基に詳細に解説され、楽しい講座になっています。

葵の会はところざわ倶楽部では唯一の講座中心のサークルで、学びの継続をモットーにしています。10 月 5 日には「信濃路文学散歩」と題してバス旅行で、小諸、上田城に行き、藤村の詩情を味わってきました(HP掲載)。倶楽部の皆さん、「葵の会」で文学の世界に浸ってみませんか。

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)
 12月15日(金) 文楽鑑賞教室参加(国立劇場)
 12月22日(金) 10:00~12:00 中央公民館7号室
 古典講座「枕草子」第4回 及川道之先生
 日程、時間変更になっていますのでご注意ください。

2. アジア研究会 (玉上 佳彦 090-2497-1076)
 12月20日(木)13:30~ 中央公民館 定例会
 新年度総会 来期予定打合せ新入会員紹介
 中国最新事情続編
 1月31日(水)13:30~ 中央公民館 定例会 未定、新年会

3. 活いきシニア福祉の会(川上 紀春 090-5573-2548)
 12月26日(火) 9:00~12:00 所沢東消防署
 普通救命救急講習受講
 講習会終了後 忘年会を兼ねて昼食会
 1月24日(水) 次回定例会

4. 楽悠クラブ (福田 晴男 事前連絡は不要です)
 12月12日(火):総会&ブッチーニタリア集(蝶々夫人、トスカ、ボエーム、マノンレスコー、トゥーランドット)
 1月9日(火):演目未定 & 新年会
 いずれも 13:15~ 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)
 12月6日(水)渋沢栄一生地と国宝、歓喜院聖天堂を訪ねる
 バスの旅。所沢駅東口 8:15 集合。
 1月23日(火)10:00~12:00 ふらっと 定例会
 年間計画案打合せ

6. 地域の自然を考える会 (岩本 賢次 2923-9324)
 12月26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 (中島 峯生 2928-1161)
 12月19日(火)15:00~17:00 新所沢東公民館 定例会
 持ち寄り学習、11期の活動検討 他
 終了後 忘年会
 1月16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デビュー支援の会(田口 元也 090-9820-5668)
 12月8日(金)13:30~ こどもと福祉の未来館 市民活動
 支援講座「市民活動デビューをしよう」講師:鮫島勝二氏
 12月13日(水)13:30~ 山の手菜の花館(飯能市)
 SP(スマイルパイレーツ) 実演訪問

9. 所沢の自然と農業 (清水 仁一 2944-8835)
 12月14日(木)13:00~ 新所沢公民館 定例会
 1月6日(土) 9:00~ 陽子ファーム落ち葉掃き体験会
 1月25日(木) 11:00~ 市民大学ファームの会総会
 1月27日(土) 9:00~ 三芳町伊東農園落ち葉掃き

10. 野老澤の歴史をたのしむ会 (大山 豊 2993-0818)
 12月について8日以降の計画はありません。

11. ドラマティック・カンパニー (柳澤千賀子 2968-5035)
 12月16日(土) 10:00~12:00 新所沢公民館
 午後 : 忘年会を兼ねた昼食会
 シェイクスピア作品第一号「ハムレット」を読み進めます。

12. 懐かしの映画・鑑賞会 (二上 拓夫 080-1250-6151)
 12月12日(火)10:00~12:30 西新井町会館
 邦画「鞍馬天狗-角兵衛獅子-」('51年)嵐寛・美空ひばり
 =>上映後 そば打ちの体験 作ったソバで会食
 次回、H30年1月23日 西新井町会館

13. 脳活サークル (加曾利厚雄 2939-2308)
 12月11日(月)12:00~15:00 於・音楽喫茶 モジョ
 12月定例会 忘年会 << 音楽とゲームで脳活 >>
 出演/ とことこバンド、笑いのお話、琴演奏、

14. 北欧の会 (樋口 俊夫 090-6483-7993)
 12月 休会
 1月23日(火) 14:00~16:00 頃 新所沢東公民館
 第82回例会 年間計画、持ち寄り学習 他

15. 傍聴席 (石堂 智士 2947-0835)
 12月18日(月)14:00~16:30 新所沢東公民館 学習会
 テーマ:「今年の反省と来年の計画・自由討議」
 終了後、恒例の忘年会を予定(メール連絡)
 1月15日(月) 定期総会を予定

16. 民話の会 (仲山 富夫 090-3902-0283)
 12月15日(金) 10:00~13:00
 地域福祉センター ボランティア活動室1号 定例会
 (今年度の活動を振り返り、30年度の活動計画を検討します)
 12月19日(火) 13:30~ ホーム「真和の森」で、お話会

17. 歴史散策クラブ (大河原 功 2943-2004)
 2月16日(土)15:00~新所沢東公民館、総会
 ただし、班長、会計、監査は14:00 集合
 17:30~忘年会(徳樹庵)

18. 広報部
 12月8日(金) 9:30~15:00 頃 生涯学習推進センター
 「広場」12月号、編集会議・発行日
 1月12日(金) 9:30~15:00 頃 生涯学習推進センター
 「広場」1月号、編集会議・発行日



【私の健康法 第53回】
健康管理もPDCAで

所沢の自然と農業 西郡 貢

私自身、昨年の夏頃は運動と食事効果によりBMIも標準に近づき、HeA1cも正常範囲に入っており安心していました。しかし昨秋ごろから、HeA1cの値が急激に悪化し始めました。その時かかり付けの医者より、難病指定 IgG4疾患に感染している可能性が高いと指摘を受けました。本年1月から大学病院に通院し、数か月にかけて検査を受け、IgG4疾患であると診断されました。この病気の治療の為、5月から6月にかけて入院し、治療は投薬（ステロイド剤）のみであり、この治療では副作用による糖尿病が悪化すると説明を受けました。この為、入院中はIgG4の治療と併せて糖尿病の治療を受けながら、医師の指導による、体力回復の為、入院の後半から毎日午前午後の2回に分け1時間程度病院内を歩いていました。日々のウォーキングと投薬の効果により、薬の量が順調に減り、無事予定通り30日強で退院することが出来ました。

医師からは「この病気を治すには2年程度の継続治療が必要で、再発する確率は半分程度」と説明を受け、日々の健康維持が大事と諭されました。退院後の継続治療はあたかもPDCAサイクルを廻す目標管理そのものであります。現在2ヶ月ごとに検査を受けその値から投薬量が決定されます。薬の量を削減させ、完治するために、毎日3食後に1万歩以上を歩くこと等、規則正しい生活を送ることが健康になる近道と信じ、生活しています。



むさし野俳句会（二十九年十一月）航空公園 吟行作品抄

聞へくる金管楽器冬薔薇	白神 恵子	万葉の小径枯木の名を読みつ	荒幡千鶴子
滑走路跡の花壇や冬薔薇	高梨 千代	銀杏散る幕引く前の華やかさ	飯泉 陽子
並べ置く中の一鉢薄紅葉	高橋三加子	ふためいて上枝に尿(ばり)や冬鴉	井出 昇
山茶花や基地跡に今子らの声	高光 泉	吹き落る枯葉一瞬舞ひ上がり	海老澤愛之助
汀にて羽に顔埋め休む鴨	利根川啓一	落葉舞ふ宙の便りのやうに舞ふ	河瀬 俊彦
ウォーキングしつつ見上ぐる冬紅葉	中嶋 弘子	むつきする子らははしやぐや枯葉浴ひ	小林 貞夫
日溜りの家路の声や冬紅葉	中村 直子	鴨の水脈まぶしき光生みにけり	小林 典子
黄落や色とりどりの小さき靴	橋本 佑子	遠富士の確と茶の花日和かな	佐藤 八郎
表見せ着地決めたる散もみぢ	平栗 彰子	青空をよぎる鳥影落葉影	鈴木 征子
冬の陽や光る水面に鳥の群	宮本 信生	胸元の光りを押しして鴨泳ぐ	鈴木 すぐる

《編集後記》

▼10周年記念誌が完成し、先日の定期総会で配布された。約1年間にわたる実行委員会での起案から最終稿作成までの皆様の努力が結集された全52ページの記念誌はたいへん素晴らしいものができたと思う。これまでの先輩諸氏による活動の記録を読みとることができるのではないだろうか。▼この記念誌の印刷は、近年急速に普及したインターネットで発注するという「ネット印刷」を利用したため、かなり安価で作成することができた。▼入稿から個々の注文のフォーム設定から決済まで全てネット経由で行うシステムである。しかし、製品が届くまで途中の確認できないという不安があったが杞憂であった。▼時代は大きく進化している。若者でなくても、我々中高年もこれらのICTを活用した技を使いこなす術をもたなくてはならないと感じている。

(玉上 記)

「広場」問合せ 玉上 佳彦 (090-2497-1076)

川柳 ② 作品発表 中島 峯生 選
課題「十五分」

十五分あれば飛びたい君の元	海さとする
もうちよつと布団にもぐる十五分	突拍子
朝ドラは暮すリズムの指南役	りんこ好き
大皿の河豚刺しべろり十五分	庵閑子
風呂上りお肌の手入れ十五分	どうし
十五分風呂から出てもまだ電話	縄文人
「自由句」	突拍子
地元からヒキキの力士ついでた	海さとする
思つてもしかたないけど悪い癖	りんこ好き
孫電話笑顔に変わる老夫婦	庵閑子
一万歩ご褒美やはり生ビール	どうし
サブリのみがさがさお肌若返り	丘の河童
三度目の試飲に杜氏が苦笑い	

次回(第27回) 課題「始まる」又「自由句」、
締切り：12月20日、担当中島まで

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