

地域にはばたく市民パワー！

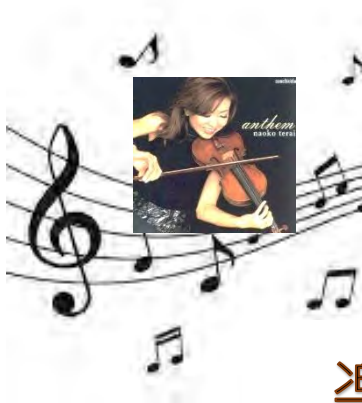


ところざわ倶楽部「広場」

所沢市民大学修了者の会 広報紙

2024 年 2 月号 (第 178 号)

発行責任者 松尾 基昭



楽 悠 ク ラ ブ 紹 介



～ 音楽を聴いてコミュニケーションを持つことは「心と体」の健康の秘訣です ～

楽悠クラブ 鹿嶋 伸郎

2024 年度最初の演目は「ジャズ、フォーク、ミュージカル、映画音楽」、その後は新年会を開催しました。今年も「みんな元気に仲良く」で乾杯、そしておいしい中華料理とお酒で大いに盛り上がり元気よくスタートすることができました。

【サークルの概要】 私たちのサークルは、所沢市民大学 14 期の音楽グループの有志が母体となりスタートしました。現在 28 名の会員で年間 11 回の活動を行っています。

【活動の目的と内容】 音楽を楽しむことを通じて、メンバー相互の交流を図っています。有志により次年度の演目を選定し、オペラ、各種クラシック、ジャズ、フォークソング、ミュージカル、音楽関連映画等々ジャンルを問わず大画面・大音量で楽しんでいます。

【活動場所と日時】 中央公民館 3 階 8・9 号学習室 原則毎月第 2 火曜日 13:15～16:45

【2 月以降の演目】 2 月ロッシーニ 歌劇「セビリヤの理髪師」 3 月プッチーニ 歌劇「つばめ」 4 月ジュール・マスネ歌劇「タイス」 5 月「男はつらいよ 知床慕情」映画鑑賞 6 月映画「野ばら」 7 月ムソルグスキー歌劇「ポリス・ゴドゥノフ」 9 月映画「クレッシェンド 音楽の架け橋」 10 月モーツァルト歌劇「ドン・ジョバンニ」(ミラノ・スカラ座) 11 月マスカーニ歌劇「カヴァレリア・ルスティカーナ」 12 月フォークソングその他

毎回、演目の他に福田副代表の「お楽しみコーナー」も好評です。巧みな PC 操作とトークが相まって盛況のうちに拍手喝采で終了しています。皆さん、楽悠クラブでいろいろなジャンルの音楽を迫力ある映像で聞いて見て、心豊かな一時を過ごしませんか！ 連絡先は田村代表 090-8683-4796 へ！お待ちしております！



コミュニティ広場「すずかめ」設立 3 周年

所沢の自然と農業サークル 鈴木 安弘

現在コミュニティ広場『すずかめ』*は、フードパントリー・無料塾・子ども食堂などを中心に高齢者サロンを併設しながら、多世代交流を目指した居場所作りに取り組んでおります。妻と2人口角泡を飛ばしながら計画スタートして今年4年目を迎えます。そうした設立の経緯など聞かれることが多いのでザッとまとめてみました。

大体きっかけは妻が創ります。私は踏ん切りがつかないままウジウジしているのですが、ある口車に乗せられると夢中になってやり過ぎるのが私です。

妻は所沢市民大学 23 期修了生で、何年頃の修了なのか市民大学関係者なら周知の事と思われます。修了後の様々な活動や大学に関係する人達との交流が、人生に彩を与えることなど自慢げに話すのですが、仕事に埋没せざるを得ない私にとってそうした話題の多くは別世界の事として中々身が入らなかったわけです。けれど全く影響を受けないというのでもありません。12 年間続けている高齢者施設のボランティア活動もその一つだし、正月恒例の落ち葉掃きへの参加から 2019 年 1 月、市民大学ファームへ入会したのもその口車に乗ったからだと思います。

そして、突然にその翌年の 2 月、世界を震撼とさせる新型コロナ流行によって、誰もが異常な世の中の変化に従わざるを得なくなりました。

当然ながら、高齢者施設へのボランティアは出入り

禁止となり、一般的な移動さえも感染の脅威からできなくなりました。しかし、偶然にも入会した市大ファームでの畑作業は広々とした農地での作業によるのでしょうか、公然と認められるだけでなく、食材の生産ということもあって堂々と活動することができたのです。更に面白いことは会員の出席率が俄然よくなったことでしょうか。いざ有事（平等な悪条件）になるときと仲間意識も高まるのでしょうか。知り合っただけの日が浅いにも関わらず、助け合いの精神は広がり深まるように感じました。

ひと月ふた月と過ぎて行ってもコロナは収まりそうにありません。世の中は苦境に沈むばかりです。高齢者施設のボランティア活動も望めないなら、活動の場を自分達で開設すればいいのだ。と・・・？ ふと気が付くと、妻が先か私が先か忘れてしまいましたが、いつの間にか『子ども食堂』の開設に向けて走り出していたのです。それは、実に簡単な決断だったことだけ覚えています。

また、実際の設立に当たっては当然のことながら『すずかめ』ボランティア会員に名を連ねる市民大学ファームのメンバーと、地域福祉サポーターのメンバー、所沢市社会福祉協議会の後押しがあつてのことを記しておかなければなりません。そして今、地域の人達のご理解を得て、交流が深まっていることを心より感謝申し上げたいと思います。

*『すずかめ』は、所沢の自然と農業会員の鈴木安弘氏と市民大学 23 期修了生鈴木則子夫妻が、市民大学ファームや地域福祉サポーター、社会福祉協議会、柳瀬地区包括支援センター、ほかたくさんの方々の協力を得て、2021 年 2 月に開設した亀ヶ谷のコミュニティ広場です。



クリスマス会



落ち葉掃き

懐かしの映画・鑑賞会 200 回記念上映会

懐かしの映画・鑑賞会 内川 賢治

懐かしの映画・鑑賞会は 2024 年 2 月の上映会で 200 回を迎えます。思えば、ところざわ倶楽部 19 期修了の二上拓夫代表を中心にところざわ倶楽部役員他多くの人達たちの協力により立ち上げました。いろいろな問題がありましたが、特にコロナ禍の中、また、会員の高齢化等があり退会者が続出しました。一時は会員数が 30 名を超えていましたが現在は新会員も含め 25 名ほどです。約 9 年～10 年（コロナ禍で一時中止しましたが）続けて来ました。会場の西新井会館は二上代表が管理者に掛け合い希望通り自由に使用出来ています。二上代表には大変感謝しています。

所蔵フィルムは邦画洋画を含めて 800 本程にもなります。また、懐かしの映画や現代映画を見たいと希望の時は、アンケートを取りながら上映しています。映画の会は、上映会だけでなく朝はお茶を飲みながら会員相互の親睦を深めています。1 月繭玉飾り 3 月桃の節句、5 月端午の節句、他七夕飾り、十五夜、十三夜等『暮らしの歳時記』を行っています。

ところざわ倶楽部の行事には積極的に参加しております。『ところざわ倶楽部まつり』『定期公開講座』『文芸連続講座』『ところざわ倶楽部総会』川越スカラ座で行われます『ハルキ弁士による無声映画』町造商店主催『JAZZ フェスティバル』に参加しています。その他機会があれば映画の歴史、文化施設を探訪したいと思っています。懐かしの映画・鑑賞会 200 回記



今も渋谷駅で待つハチ公銅像

念として 2 月 27 日（火）には忠犬ハチ公を上映します。忠犬ハチ公は 2023 年生誕 100 歳という事で、現在多くの上映会が開かれていますので、タイミング良く上映する事が出来ます。皆さん一度は映画館、テレビ等で見ている事と思います。人間と秋田犬との涙の物語です。

是非ご一緒に見ましょう！



懐かしの映画・鑑賞会

開催日 : 毎月（原則） 第 2、4 火曜日
 場所 : 熊野神社境内 西新井会館
 上映時間 : 午前 10 時～12 時
 上映内容 : 邦画・洋画を交互に
 涙・笑い・感動を 大スクリーンで上映
 会員数 : 25 名前後
 会費 : ¥1,000/年 都度会費 ¥200/1 回
 代表 : 二上拓夫
 TEL : 080-1250-6151
 Mail : futakami@d2.dion.ne.jp

忠犬ハチ公物語あらすじ

1923 年 11 月 10 日生誕 （秋田県大館市）

ハチ公の飼い主は東京帝国大学農科大学上野英三郎教授であった。彼は大変な愛犬家であり、出掛ける時渋谷駅までハチを伴うことが多かった。しかしながらハチを飼い始めた翌年 1925 年上野は急死した。

上野英三郎の死後も渋谷駅前で亡くなった飼い主の帰りを毎日待ち続けたハチの姿は、新聞記事に掲載され人々に感銘を与えたことから『忠犬ハチ公』と呼ばれるようになった。ハチは上野教授の死後 10 年にわたり上野邸から帰宅する時間に渋谷駅へ迎えに通った。いろいろな人に飼われたが上野教授を迎えに渋谷駅に現れる。あとは映画を見て下さい。1935 年 3 月 8 日渋谷駅で亡くなる。

環境問題シリーズ 第36章

福島原発処理水海洋放出 — 科学的根拠に基づいて安全を考える —

野老澤の歴史をたのしむ会 梅津 博紀

昨年 8 月より東日本大震災で被災した福島第一原子力発電所（福島原発）から出た処理水の海洋放出が始まった。処理水を海洋に放出するのに際し安全はどのように担保されているのかを考えてみたい。

◇私たちは身の回りから放射線を浴びている

日本では宇宙、大気中のラドン、食品そして大地などから年 2.1mSv、これに加えて CT 検査や胃透視検査などの医療被ばくは年 2.6mSv、全体で年 4.7mSv の放射線を受けている。

◇日本における放射性物質の規制

多くの放射性物質を含む福島原発の汚染水はどのように処理され放出されているのであろうか。日本における放射性物質の規制は「追加的な被ばく線量は 1 年あたり 1 mSv 未満」となるよう定められている。

◇放射性物質を放出する際の IAEA の勧告

さらに放射性物質を環境に放出する場合の規制として国際原子力機関（IAEA）の勧告に従い、「1 種類の放射性物質が含まれる水を生まれてから 70 歳になるまで毎日 2ℓ 飲み続けた場合に平均の線量率が 1 年あたり 1mSv に達する濃度」を「告示濃度限度」として放射性物質毎に定められている。複数の放射性物質が含まれる場合にはそれぞれの濃度を告示濃度限度で割った値の合計値すなわち「告示濃度比総和」が「1」を下回れば放射性物質の放出基準を満足しているとされる。

◇トリチウムについて

ALPS 等の処理で除去できないトリチウムについて見ると、地球上には約 100 京ベクレル（Bq）のトリチウムが存在し、宇宙線等で毎年 7 京 Bq ほどのトリチウムがつけられている。全世界の核関連施設から年間 2 京 Bq（福島原発からの排出量の約 100 倍）のトリチウムが排出されているが、半減期

12.3 年に従いほぼ一定に保たれている。日常生活で飲料水等を通して体内に入っても、新陳代謝等を経て濃縮・蓄積されることなく体外に排出される²⁾。

◇ALPS 処理水

汚染水に含まれるトリチウム以外の多くの放射性物質は多核種除去設備（ALPS）の処理でほとんど検出できないか大幅に低減され、それらの「告示濃度比総和」は「1」を下回っていた¹⁾。放出用の ALPS 処理水中のトリチウム線量は 14 万 Bq/ℓ で、「告示濃度限度」の 6 万 Bq/ℓ を超えているので、WHO の飲料水基準 1 万 Bq/ℓ よりも下回る 1500Bq/ℓ 以下になるように海水で 100 倍以上希釈して放出した。この希釈でトリチウム以外の放射性物質の「告示濃度比総和」は「1」より大幅に下まわることになり、トリチウムも含めた「告示濃度比総和」は 0.0035 であった³⁾。海洋放出により海水で薄められリスクはさらに低減する。

◇放出処理水の監視体制

放出前の ALPS 処理水のサンプルの分析・検査は東京電力と国の研究機関である日本原子力開発機構、さらに IAEA と韓国・フランス・米国・スイス⁴⁾の分析機関も加わり行われている。また、海域モニタリングに関しても東京電力、環境省、原子力規制委員会、福島県により行なわれている。いずれの分析でも異常なデータは得られていない。IAEA は ALPS 処理水の海洋放出は「国際安全基準に合致」し、「人及び環境に対する放射線影響は無視できるほどである」と結論づけている⁵⁾。

少なくとも今後 30 年は年間 22 兆 Bq 未満のトリチウムの排出が続くことや廃炉に向けての原子炉格納容器内の燃料デブリ取り出しなど困難な作業が残る。今後も科学の目で見続けていきたい。

放射線の単位

シーベルト (Sv) : 人が受ける被ばく線量の単位

ベクレル (Bq) : 放射性物質が放射線を出す能力を表す単位

1) <https://www.enecho.meti.go.jp/about/special/johoteikyosensuitaisaku04.html>

2) 宮本霧子 (2022) 海生研ニュース No155 p.7-8

3) <https://www.nra.go.jp/data/000452658.pdf>

4) <https://www.swissinfo.ch/jpn/sci-tech/福島原発の処理水分析に携わったスイスの研究所/49072240>

5) https://www.meti.go.jp/earthquake/nuclear/hairo_osensui/shirou_alps/reports/02/

環境問題シリーズ 第 37 章

所沢市の「ゼロカーボン」は 2030 までにどこまで進む？ ～「所沢市脱炭素ロードマップ(素案)」に見る～

地球環境に学ぶサークル 中原 幹男

1. はじめに

2020 年 10 月、菅義偉元首相が「2050 年カーボンニュートラル」を宣言し、同年 11 月、藤本所沢前市長が「2050 ゼロカーボンシティ所沢」を宣言したことを、みなさまご記憶のことと思います。

2. 市のこれまでの地球温暖化対策と現況

所沢市は、2001 年 3 月以降、地球温暖化対策に関する計画を策定し、市域で排出される温室効果ガス排出量の削減に取り組んできました。2023 年「所沢市まちごとエコタウン推進計画(第 3 期所沢市環境基本計画)改定版(案)」と「(仮称)所沢市脱炭素ロードマップ(案)」に対し、パブリックコメントを求め、その後の修正版を発行しました。この「(仮称)所沢市脱炭素ロードマップ(案)」に焦点を当て、所沢市における脱炭素への取り組みを見てみたいと思います。

下図 1 の、基準年度である 2013 年度以降の所沢市域温室効果ガス排出量の推移をみると、2013 年度の 155.2 万 t-CO₂から毎年徐々に減り、2020 年度には 117.9 万 t-CO₂と約 24%減となっています。これは、市域での省エネ、再生可能エネルギーの利用等による電源の脱炭素化による効果ですが、2020 年度については、新型コロナウイルス感染症による影響も推測されます。

図 1.

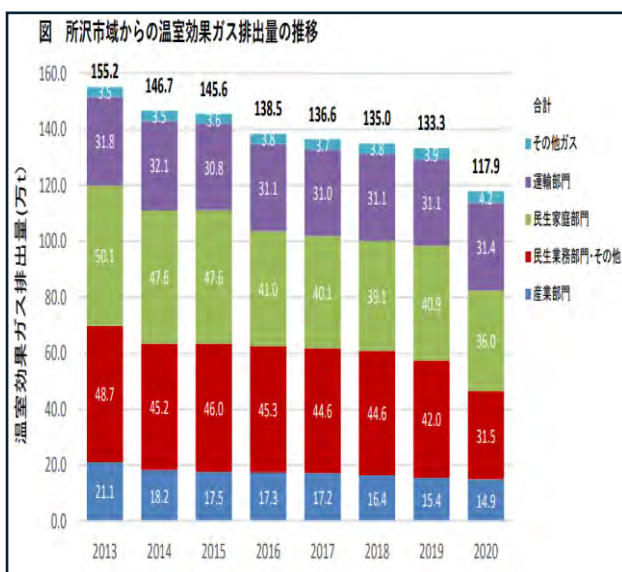


図 2.

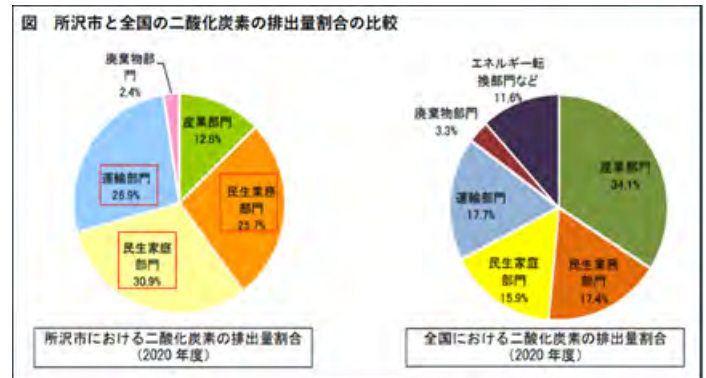


図 2 で、部門別に二酸化炭素排出量の割合をみると、全国平均と比べて民生業務、民生家庭、運輸部門が多く、住宅都市としての特徴を表しています。温室効果ガスを減らすには業務施設や事業所ビル、家庭への省エネ・再エネ対策や次世代自動車への転換等の対策が必要となっています。

3. 今後の目標と削減策の提言

市は今回の改定で、市域における温室効果ガス排出削減の短期目標を、2030 年度までに 2013 年度比で 51%削減を目指すことと、従来の 22.9%から大きく修正しました。これは国の中期目標を上回る野心的な水準です。また、長期目標についても、国の長期目標と同様に、2050 年度までに実質 0 としました。

藤本前市長は、特に「エネルギーの地産地消」をうたっていました。この点に私は注目していました。所沢で創出できるエネルギーは再生可能エネルギーです。当ロードマップ資料にそのポテンシャルの数値が表で明らかにされています。それによると、所沢市で導入できる再生可能エネルギー(電気)は、ほぼ 100%太陽光発電です。家庭や会社・工場・倉庫などの屋根を利用するのはもちろんのこと、広い畑を二段活用する営農型太陽光発電「ソーラーシェアリング」が最も有効です。所沢市では、担い手不足により耕作放棄地が年々増えており、その有効利用としてもソーラーシェアリング発電に注目すべきです。エネルギーの地産地消策として優れており、農地所有者を含め、地域の合意を得ながら進めていく必要があると思います。目標達成にはすべて、市民・事業者と市との協働による取り組みが不可欠です。

サークル活動報告

ところざわ

野老澤、そしてその歴史はおもしろい

野老澤の歴史をたのしむ会
茂出木 正和

歴史にまつわる名言に「愚者は経験に学び、賢者は歴史に学ぶ」（ビスマルク）とあります。こちらの真偽はさて置き、歴史と野老澤に興味と好奇心ある者の集まりが我が歴史の会です。個々の活動報告はところざわ倶楽部 HP「サークル活動報告」にて毎回お知らせしています。そこで最近のサークル活動の中で私の感想を書き綴りたいと思います。

1. 11月24日「太平記と所沢の歴史を学ぶ」

何度か訪れた狭山丘陵の鳩峰八幡神社、将軍塚、久米川古戦場跡を武蔵野学院大学の高橋恵美子教授の案内で巡りました。道すがら太平記に記された元弘3年（1333）新田義貞の挙兵から小手指ヶ原合戦、さらに鎌倉攻めまでのお話をいただきました。先生の解説は私にとって今までにない歴史散策となりました。正にその歴史舞台の地で歴史ロマンを体験できた貴重な時間でした。

2. 12月5日「所沢市無形民俗文化財 重松流 祭囃子 講演会」

講師に重松流祭囃子保存会会長小峯勝次氏を迎え、重松流の誕生、沿革その流行、今日までの保存会活動を学びました。DVDの映像鑑賞に加えて講演後の質疑等に小峯会長の祭囃子への愛と情熱を感じました。天保元年（1830）所沢村植宿に生まれた古谷重松^{ふるやじゅうまつ}が編み出した祭囃子が現代の所沢に伝承されています。町内に流れる祭囃子に感動です！

毎月「広場」サークル活動計画に当会の予定が掲載されます。興味がある方はご連絡ください。

広がりつつある活動の場

所沢の自然と農業
稲村 洋二

我々のサークルの12月、1月の活動は毎年武蔵野の雑木林の落ち葉掃きに忙殺されています。今冬も12月に落ち葉掃き準備のための枯れ枝拾いを行い、1月に入ると城地区の陽子ファーム、三芳町の伊東農園、トトロ21号地の落ち葉掃きを実施しました。武蔵野の落ち葉堆肥農法が昨年7月に世界農業遺産に認定され、子供たちも含め多くの参加者となりました。



サークルのメンバーの活動の場として、市大ファーム（柳瀬地区）、山田ファーム（小手指地区）、トトロ21号地（三ヶ島地区）があり我々サークルのメンバーの他に一般の人たちの参加を得て一緒に野菜づくりや森林地の維持・保全をやっています。また、子供食堂への野菜の提供や運営の手伝いなど地域への貢献活動に広がってきています。サークル本体としては月1度の定例会で各活動の情報を共有し、柳瀬荘黄林閣のボランティア、講演会、茶工房 政貴増田園の茶つき、春と秋に長野県高山村のリング農家のボランティア、日帰りバス旅行などを実施しメンバーの親睦を深めています。会員の皆さんが生き生きと活動できる“場”としての役割をそれなりに果たしているのではないかと思います。

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. アジア研究会 (玉上 佳彦 090-2497-1076)

2月21日(水) 13:00～16:00 中央公民館8・9号室
テーマ：高田会員による「仏教の話(その2)」

3月27日(水) 13:00～16:00 中央公民館8・9号室
テーマ：未定

2. 楽悠クラブ (田村 健一郎 2949-3434)

2月20日(火) 13:15～16:30 中央公民館3階8・9号学習室
ロッシェニ歌劇「セビリアの理髪師」(2:30) 他

3月19日(火) 13:15～16:30 中央公民館3階8・9号学習室
プッチーニ歌劇「つばめ」(2:08) 他

3. 食を通して所沢を知る会 (吉田 麗 090-6790-9107)

2月27日(火) 10:00～14:00 むい食堂
食トコ新年会

3月26日(火) 東京農大博物館の見学

4. 地球環境に学ぶ (芝間 伸剛 080-5453-0117)

2月27日(火) 9:00～11:00 新所沢公民館 月例会
13:30～15:00 出前講座 新所沢公民館
「ゼロカーボンシティ所沢の現況&これから」

※参加者募集(参加希望者多数の場合は先着順)

3月26日(火) 9:00～11:00 月例会 新所沢東公民館

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

2月14日(水) 11:45～14:00 新所沢イタリアンレストラン「ロゼ」
テーマ「100歳時代をどう生きる」ーランチで世相を考えるー
＜SP・スマイルパイレーツ練習日＞ 見学大歓迎！

2月10日(土) 13:30～16:00 生涯学習推進センター学習室101号

2月24日(土) 13:50 集合 舞台リハーサル中央公民館学習室6号

3月3日(日) 15:00～15:20 所沢中央公民館まつり 参加

6. 所沢の自然と農業 (稲村 洋二 090-5530-4703)

2月20日(火) 9:30～11:30 柳瀬荘黄林閣ボランティア

3月14日(木) 13:00～15:00 新所沢公民館 学習室1号 定例会

3月19日(火) 9:30～11:30 柳瀬荘黄林閣ボランティア

7. 野老澤の歴史をたのしむ会 (佐野 喜代子 2925-4144)

2月15日(木) 13:30～ 生涯学習推進センター多目的室
第3回所沢市史講座「所沢の魅力、再発見 谷戸のある生活」
講師 門内政広先生(文化財保護全国協議会会員)

所沢・狭山丘陵の弥生時代、古墳時代について

3月7日(木) 13:00 ごろ 生涯学習推進センター
ところざわ歴史物語「所沢市の誕生」 講師等詳細は調整中

8. ドラマティック・カンパニー (高橋 信行 090-9393-6238)

2月17日(土) 10:00～12:00 中央公民館学習室3号
朗読会「ヘンリー6世」続き

3月9日、3月23日
時刻、場所、事項いずれも上記に同じ。

9. 懐かしの映画・鑑賞会 (二上 拓夫 080-1250-6151)

2月13日(火) 10:00～12:30 西新井町会館
洋画「ワルキューレ」(09年) トムクルーズ、ケネスブラ
ヒトラ暗殺計画

2月27日(火) 10:00～12:30 西新井町会館
邦画「ハチ公物語」(87年) 仲代達也・八千草薫
ハチ公の記事掲載から100年、アメリカ版も製作される

10. 脳活サークル (加曾利 厚雄 2939-2308)

2月26日(月) 13:30分～16:00、中央公民館 学習室8・9号
「デジタルはシニアの大きな味方」講師：鶴野沢実豊氏

3月25日(月) 13:30～16:00 中央公民館 学習室6号
「朗読鑑賞会」講師：森野辰夫氏「みぞれ」重松 清作
講師：田中京子氏「転生」志賀直哉作

11. 傍聴席 (石堂 智士 2947-0835)

2月19日(月) 新所沢東公民館 研修室1号
テーマ：「タウンミーティング」の自由討論
小野塚市長が、新しく始めたタウンミーティングが人気です。
所沢市政は、市民の期待に応えることができるのでしょうか？

3月18日(月) 自由参加も可能
次回テーマは2月定例会で決定

12. 民話の会 (仲山 富夫 090-3902-0283)

2月16日(金) 10:00～13:00 こどもと福祉の未来館
多目的室2号(1階) 定例会

① 民話『カヤ湯』『南永井のさつまいも』の二編を重点的に読
み合わせ、スキルアップを図る。

② 民話創作に挑戦する。題材を持ち寄り検討し決定を図る。

3月15日(金) こどもと福祉の未来館 定例会

13. ITサロン(ところざわ倶楽部) (玉上 佳彦 090-2497-1076)

2月19日(月) 13:00～16:00 新所沢公民館 学習室5号

2月28日(水) 13:00～16:00 新所沢公民館 学習室5号

3月18日(月) 13:00～16:00 新所沢公民館 学習室5号

3月26日(火) 13:00～16:00 新所沢公民館 学習室5号

理事会報告 (総務部 中原幹男 080-4151-1045)

・1/15 第17期第2回理事会を開催 終了後事業部会議開催
会長コメント：ワクワク感のある元気なシニアの集まりを創出
し、一体感のある体制づくりを目指す。

事業部：4/10(水) 中央公民館ホールを確保した。企画を詰める。

総務部：年会費納入のご協力をお願いします。

次回理事会 2/19(月) 10:00～新所沢東公民館講堂

みんなの広場 第 55 回

2024 年 ― 脳活サークルに入会して ― 安田 好子

今は認知症という言葉は普通に話されていますが、私がサークルに入会した当初は認知症は怖い病気、自分が誰だかわからなくなるというイメージでした。高齢化に伴い認知症患者の数は急増しています。私の縁者、知人も認知症になっています。私はできれば生涯認知症とは無縁のまま、人生の最後まで自分らしく過ごしたいと思い脳活サークルに入会しました。



サークルは月 1 回の催行でしたが、催行される行事は会員全員の提案によって決められ大変民主的でした。

神社仏閣の見学、新聞記事をバックアップして話し合う、バーベキュー、認知症関連手続き、音楽療法、落語鑑賞、フラワーアレンジメント、認知症関連プレゼンテーション等、活動は多方面に広がっています。

また、毎日の生活の中に脳活の要素が沢山あります。買い物、家事全般、睡眠、運動、よく笑い、沢山話す、家族や他人に思いやる気持ちと行動等々取り立てて言うまでもないほど行動の全てが脳活であると思います。ですから施設に入所すると半年ぐらいで認知症に成り易いと言われています。自分のことは自分であることを心掛けていきたいと思っています。

脳活サークルは今年度からシステムを少し変え、幹事を毎月変え行事を催行する提案がなされました。今まで 2 人の幹事が催行していましたが、加齢や家庭の事情により困難になり毎月交代で幹事になっていきます。益々脳の活性化が進むと思います。

100 歳まで元気はつつ楽しく過ごしていきたいと思っています。

編集後記

2024 年は元旦に能登半島地震、2 日には羽田空港での日航機と海上保安庁の接触による爆発炎上事故と、何だか先行きに不安を感じるスタートとなりました。

特に能登半島地震は避難所生活を余儀なくされる人たちや未だ行方不明の方達もいて、心が痛むばかりです。こういった時にいつも思うのは、自分がこれらの人達に何が出来んだろうか、ということです。勿論、機会があれば出来る範囲で寄付や義援金に協力しますが、今後の事を考えると、被災地の農産物や製品を購入していくことなのかなと思います。今の季節だとサツマイモやチンゲン菜でしょうか。これなら石川県のアンテナショップにわざわざ出かけなくても、近所のスーパーにありそうです。ただ、私としては「御所泉」という石川県の地酒があり、この吟醸源酒は辛口でキレがあって美味しいので、今後は意識して購入しようと思っています。

話は変わりますが、能楽関係の新しいサークルを立ち上げたいと考えています。

サークル名は「謡曲・仕舞を楽しむ会（観世流）」、指導して下さるのは竹内好夫先生で、第 1 期生として 15 名を募集しています。詳しくは別途、ご連絡させていただきます。

野口 喜美夫：記

課題 【弁当】

おにぎりの弁当囲み野良仕事
梅干しを握る弁当春を呼ぶ
弁当は母の味付け焼き卵
停車中駅売り弁当買うスリル
弁当を持たせてくれた妻は今
サラめしに押されて一品また作る

詔 笛
峯 声
海さとり
突 拍 子
縄 文 人
りんご好き

誘われてみんなニコニコ落ち葉掃き
あま酒で銘酒楽しむ冬三時
大谷の活躍祈り五円玉
人集めキックバックで腹肥やせ
本日は孫の四歳誕生日
北勝富士大関押してあと一歩

詔 笛
峯 声
突 拍 子
縄 文 人
海さとり
りんご好き

【自由選】

次回（第 93 回）課題「楽しむ」そして「自由題」
締切り日：2 月 20 日、担当中島まで、どなたでも
宛先 mh-naka@jcom.home.ne.jp Fax 04-2928-1161

川 柳（九二） 作品発表 選 中島 峯生