

周望学舎かわら版

第1号
8月

発行
周望学舎
新聞編集
委員

元気はじけて スポーツ大会!

六月二十五日(木)

スポーツ大会

写真入門 村上 豊隆

周望学舎、年間三大行事の最初のスポーツ大会の前日のリハーサルで委員長挨拶文では、本日は大雨の中と練習していたが、当日は予想が大きく外れ、曇り空だったが盛大なスポーツ大会だった。社会福祉協議会創設五十周年記



息を合わせて ナイスキャッチ

念事業とあつて関係者も競技種目もより楽しい物を選んでいった。人と身体にやさしい健康づくりをモットーとする学舎の教え通り、満足な気持ちのよい一日を過ごせた。競技得点は紅組四点、白組七点となったが得点にこだわる事なく研修生の皆は自分達の競技を楽しんでいた。各コースの応援は色々出ていたが、我が写真入門コースの応援は手の込んだ出し物で周囲のコースをも巻き込み大変見事な応援ぶりだった。さあ、次は大学祭頑張ろう。

スポーツ大会を振り返って

暮らしと環境 松本 行朝

大会当日の天候は薄日で蒸し蒸しする日であった。体育館内は、空調が効いて我々年配者には嬉しい心遣いである。開会式前の入場門集合には十五コース約五



ボールをはさんで走ろう
仲良しリレ-

百名の出場者が集合、久し振りに逢った同窓の旧友達とそれぞれの近況を話し合ったりして全身澁刺とした表情である。町の中では我々の姿は一般的に大人しい部類に見られがちであるが、この集合時間の我々の雰囲気はまさに生き生きとした老人パワーのアドレナリンそのものだ。

校歌に謳われている「超えた人生さまざまに 語る笑顔の気は若い」まさにこの通りである。プログラムの実技を観てもスポーツ大会はアンチエンジングそのものである。我々の人生はまだまだ長い!周望学舎バンザイ!

職員ブログ始めました

周望の丘から

検索



周望文壇



○洗ひ髪耳美しくのぞきをり

アジアを学ぶ 斉川 泰子

○周望の壁一面やバラかほる

花と野菜づくり 矢野 英枝

○孫が来て夫婦喧嘩に水が入り

暮らしと環境 仲道 淳子

○アロマ嗅ぎ弱った脳を活性化

心と身体の健康 石田 純子



手作りアロマでリフレッシュ



特集

学舎に入学した
きっかけ

写真入門 山本 淳一

定年後、ある日、家内から「どこに行くにも私の後を金魚の糞みたいについて来るのはやめて。何か始めたら」という半ば脅しめいた勧めで仰木先生のカメラ講座を受講することにしました。四年度指導していただきましたが、先生には、私以外の人と馴染んでいない様に見えたのか、ある日、「山本さん、あんた友達おらんやろ。友達づくりにはうってつけの所があるから、だまされたと思って入り。」という先生の親切なお気持ちが無にできないと思ひ、入学を決めました。現在、入学して二ヶ月位経ちますが、まだ緊張感ばかりが強く、なかなか皆さんに打ち解ける所まではいきません。が、来年の三月までには、きつと緊張感が楽しさへと変わり、また友達も沢山でき、自分の人生に素敵な一

ページを加える体験となり、あとから振り返ると、あの時はおもしろかったと言えるのではないかと思います。



健康管理 小山 百合子

一番の理由は「新しい出会いを求めて」ということになるでしょう。もともと社交的・開放的なタイプではないので、普段の生活を繰り返しているだけでは人付き合いが極々限られてしまうからです。

それと、ある人の一言です。行動に移す前に頭の中であれこれ考えてしまう私が今回ついに応募に踏み切ったのは、「行ってみたいと言う人は多いけれど、実際に通う人はその中のごく一部」と断言されたからです。カチンときて、その時（何クソッ！いつか絶対に通うぞ）と思いました。

背中を突き飛ばしてくれた彼女に感謝：です。

ふるさとの文化 長澤 信男



定年を迎えた今から五年前、私の二年先輩が先にこの周望学舎に入学した際、色々なコースを自分が選んで一年間学ぶんだと聞かされて

ました。当時の私は、六十五歳まで働くことを優先して、気がむいたセミナー通いでした。

今年一月末で仕事に終止符！

いよいよ希望のコースに入学できました。定年前の七年間、東京から名古屋、大阪と地元を離れてた私は、身近な郷土の歴史に疎く、この五月の社会見学では初めての小倉庭園や清張記念館を訪れて心ワクワク、歩みノロノロと皆さんの後を追うばかりでした。埋蔵文化センターだけは、三度目でした。特に魅力的な模型があつて『中世の山城跡・長野城』を発見した時、入学して良かったなあと感じました。



健康管理 杉山 潔

六十歳を過ぎて、これからの人生を考えていました。仕事の量も

減らし、自由な時間と趣味を持つて、残りの人生を楽しくいけたらいいなあと思ひ、そのためには健康でないとイケないと思ひました。私は二年前から一人暮らしの生活をしてますが、食生活はスパーの弁当か外食をする事が多くなりました。そのため、塩分と糖分を多くとるようになって、糖尿病と高血圧の生活習慣病の心配をするようになりました。それに、あまり運動もしないし歩かないので、足の筋肉の減少も心配になりました。かかりつけの医師からも食生活の改善方法と数種類の筋力トレーニングを教えて頂いたのですが、もう少し多くの知識を得る場を探していたら、市政だよりに周望学舎の募集があるのを見て、健康管理コースを知りました。ヨガ、太極拳、ウォーキングや修学旅行もあるので楽しく学べるのではないかと、それに毎週月曜日のみでバス通学もあるので無理なく通学できるのではないかと周望学舎に行くのを決めました。

これからは健康管理について学び、健康に気をつけ、足の筋力低下を防ぐことを努力していきたいと思ひます。



書道入門 犬伏 平吉

仕事を退職して一年が過ぎたある日、戸畑区役所に行ったところロビーにはいろいろのパンフレットが置いてありました。何気なく見ていると、年長者研修大学校研修生募集の案内書が目にとまりました。私は字を書くことが苦手です。案内書で書道入門コースを知り、少しでも上手な字を書ければよいなと思い、入学することを決意しました。私にとって書道を学ぶことは小学校以来のことです。

そして、筆を持った日、先生に教えられたとおりに書くけれど、思い通りに手が動いてくれませんでした。『嗚呼、難しい!』

修了まで同窓生の皆さんの方々と仲良く楽しく頑張ろうと思っています。少しでも上達するように願って…。



体力増進 平松 静代



念願だった周望学舎の入学式、講師の先生のユーモアにあふれた講話あつという間に時間が過ぎました。あこがれていた所に入學する為に介護の仕事を一年半早めて退職しました。何か自分の思う事を悔いの無いようにやってみたい、それが学舎でした。合格通知が届いた時は飛び上がって喜びました。これから一年間たくさんのお友達を作って学びながら楽しく過ごそうと希望にふくらんでいきます。年齢に関係なくワイワイ言いながらの受講!平尾台登山、スポーツ大会(童心にかえて思いきり頑張りました)、宿泊研修(仲間意識が高まりました)、これからも体力増進。三月の修了式には一歩前進していることを目指して頑張っていきたいと思えます。一週間が待ち遠しくてたまりません。

陶芸 木下 肇子

四十五年に渡る店の経営生活に終止符を打ち、二人の子供を社会に送り出した時すでに高齢者の仲間に入りました。この先の人生を楽しく有意義に過ごす道を市政だよりやお友達のアドバイスにより、速やかに周望学舎に応募しました。入学通知を手にしたときの喜びはひとしおでした。一週間に一回の通学の中で見知らぬ人々の元気な姿を見て、この年に成っても人生の道しるべとなるさまざまな物事を学べる場に出会えたと思えます。又、講師の方々が心を込めて面白く楽しく指導してくださる一時を深く感謝致して居ります。

又、陶芸の奥深さを昔からの人間の智慧を改めて実感できる部に入れ幸を感じます。

この場を大切に仲間との交流を続けたいと願っております。



歴史に学ぶ 中村 ヒデ子



周望学舎に入學して三か月過ぎようとしております。最初周望学舎を知ったのは市政だよりだったと思えます。私には縁遠い事のように思えていました。参加する勇気が無かったのです。

健康作り、仲間作り、生きがい作りなどの内容を知るうちに前向きな姿勢で考えるようになり、老いてからでも出来る希望が出てきました。沢山のひとふれあえて柔軟な気持ちで人生を送れたら素晴らしい事だと思ふ様になり、思いきって資料を送って頂き無事入学する事ができました。

楽しい研修計画が盛り沢山で人生経験豊かな方々との出会いや有意義な講義、今ではうきうきと通わせて頂いております。

待ち遠しいな 登校日!



何とか二年生に進級

花と野菜づくり 上田 泰正

一年生の昨年は写真入門コースを楽しく学び、無事に修了できた。今年は、「花と野菜づくりコース」に挑戦しようとして二月の受付初日に申込みを行ったが、低い競争率にも拘わらず落選。

がっかりしていたところ、四月中旬に学舎の方から補欠入学の案内を戴き、他の人達より一週間遅れでの入学をすることになった。今まではトマトの苗を数本買って育てたことがある程度の経験であった。しかし、今は土づくりやタネから苗を育て、その苗の移植等、新しい知識を教えて戴き、猫の額の我が家の庭に多くの花や野菜を植えて楽しい二年生を迎えている。

無用の人にならないために

陶芸 後藤 精一

退職してから十年。旅行に行ったり、入院を繰り返したりとあつという間の十年だった。

わが家でボンヤリと古いビデオテープをテレビでながめていると私の妻が「ボンヤリしていると、ボケが始まるよ」と言い、周望学舎に申し込んだ。妻は写真入門コース、私は陶芸コースに入った。

周望学舎の入学式の記念講演で「無用の人」あつかいされるな、「積極的に色々やっていこう」とはげまされた。かくして、遅刻しないように早朝八時すぎに家を出て、送迎バスに乗りこむことになった。金曜日の早朝、せつせと早起きをつづけている毎日である。

「少なくともボケない毎日のためガンバッテイル」毎日である。

幸せを感じる時

国際情報 中島 孝



希望の春に入学し、早くも夏になりました。

フランスに始まり、イギリス、タイ、アメリカ、アラブ、韓国、南米ポリビア等勉強し、多少博学になっ

たようで幸せです。

問題多い国際情勢の世の中ですが、人間共和、世界平和を願う心は皆同じです。その国の事を少しでも知っていつて親近感を持つていく事が大事です。「学べる」ことに感謝し、喜びで一杯です。

悩み多き七十三歳、心は三十七歳。身体は順調に老いてますが、生涯青春で、何があっても敗けない人生を誓っています。

人間的に素晴らしいメンバーの皆さんと、一期一会の絆を大切に全員一人ももれなく、来春三月の修了を勝ち取っていきます。

仲間づくり

心と身体健康 天本 薫



周望学舎に入学して四年目を迎え、「健康」のつくコースを選んできました。一、二年目のコースで正、副コース委員長の体験をさせてもらい、いろいろな人達にたすけてもらい、なんとかやってきました。

去年四月には、宇佐の千財農園に藤の花を見に行く計画を立てて、十三人が集まり行く事になった。みんなが楽しめる様、JRを利用した。列車は中津駅からロー

カル線に乗り換えると車内は貸切状態で遠足気分になり、大いに盛り上がって豊前善光寺駅に着くのが早く感じた。列車を降りても賑やかに片道五キロの道のりを歩き、藤の花も満開で楽しい一日だった。

その後も四季の花を求めてウォーキングや軽登山などで仲間づくりをしている。

学舎に入学して

歴史に学ぶ 森 恵子

北九州に引越して来て一年半、四月から学生になりました。

人気の「歴史に学ぶコース」に、初めての入学なので入ることが出来ましたが、研修内容はなかなか頭に入ってこず手を焼いています。今まで難解だった地名を授業で聞いた時、不思議な読み方をしていたと苦笑いでした。企救丘、香春口、苅田、朽網：まだあります。

クラスの皆さんが何年もコースを変えて受講されていることが証拠に、この学舎には魅力があります。遠方の友人に学舎の話をしたら、毎週楽しみに内容をきいてきます。

知らなかった事を知る楽しみやドキドキ感もあり、入学できたことに感謝しております。

映画『月光の夏』――監督神山征二郎に感ず

ふるさとの文化 上上 上

この作品は特攻兵がピアノを弾く為に鳥栖市の学校を訪れた実話を基に二十三年前に作られた反戦映画である。同映画を観賞するのは今年で三回目になる。最初に見たのは封切の年で、出撃前夜、兵士同士が『故郷を離るる歌』を合唱する場面があるが、日本の歌でなく何故ドイツ民謡なのか、妻と大いに所感を述べあつた。

二度目は十数年前で、その時は戦闘機の中で血だるまになって落下していくラストシーンを巡って、リアリズムやモンタージュ技法等、一献傾けながら友人と熱く語り合つた。

今回、印象深く感じたのはスクリーン上で、知覧記念館に保管してある特攻兵の遺書が紹介されたことである。それには、この時代に散見される「天皇陛下万歳！」「お国の為にこの身を捧ぐ」といった文言は全くなく、父母に感謝しつつ家族、友人や故郷をこよなく愛しむ心根が切々と綴られていた。

良質の映画は、年月を経て何回観ても古さを感じさせず、新しい発見をするものである。

あれから七十年

地域ふれあい 山元 ミツエ

最近七十年の、そして戦艦武蔵のニュースが多い。私の長兄も乗船して海に沈んだ一人だ。子供だった私は全員が戦死したものと今日まで思い込んでいた。でも沢山の生存者の方がいたと知った今、七十年前の事が悲しみと共に蘇る。二歳だった甥、生れ児だった姪、二人とも父の顔を知らないのだ。甥に電話して都城と北九州で受話器を通じて私たちは泣いた。今は、戦艦武蔵のニュースを見たくない。息子二人をなくした両親の気持ちを思う時、あの戦争が憎い。私は絶対に靖国に参らない。戦犯者と共に祀られる兄達が哀れだから：娘や孫達には、こんな思いはさせたくない。もう戦争は嫌だ。あつてはならないことだ。

恋しくて、逢いたくて

地域ふれあい T・T

今年もまた、六月二十六日がやって来ました。最愛の夫を見送って早や三年。

ある日、突然の爆弾告知。驚き、戸惑い、絶望、後悔。残り少ない時間を愛惜しみ、労わり、励まし、

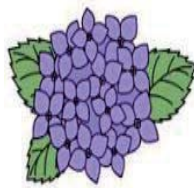
寄り添い、共に泣きながら、一方ではやがて訪れるその日に怯えながらの辛い、けれど、充実した二年間でした。最後は、万感の想いを込めた私からの恋文を胸に、我が家から天国へ旅立ちました。恋しくて、逢いたくて、切なくて、寂しくて、六月の雨の私の涙。「お母さん、良く頑張っているね」と言つてぎゅつと抱きしめて欲しい。

そんな想いの六月の頃

梅雨の風景

国際情報

西野 加代子



何と無く窓を開けると梅雨の雨上がりの合間の緑色の色彩が輝いて見えたことは久しぶりである。梅雨独特のまとわりつくような湿気、それを跳ね返すような外界の景色に目を奪われた。色とりどりの花のハーモニー、この時期ならではの花の楽園でもある、特に紫陽花は女王のように咲き誇っていた。

風は重たく風鈴を揺らす、ひとときの幸福感、忙しなく動く世の中、このような穏やかな時があることに感謝せずにはいられない。

隠蓑のシビ着せ祭り

生活情報 伊東 義祐

小倉南区に隠蓑（かくれみの）という、怪しげな地名のあることを御存知でしょうか。

ここでは、旧小倉の三奇祭の一つ『シビ着せ祭り』が毎年行われています。十二月十五日になりますと、近くの小学生や園児達が大勢参加してにぎやかに行われます。

むかし、源平合戦の後、平家の大將である幼少の安徳天皇を護衛して落ち延びる際、ある村に通りがかりました。その時、村人達が常人ならざることを知り、蓑を敷きワラをかぶせて匿ってあげたと云われています。このことから、この村を隠蓑と呼ぶようになりました。

幼少の安徳天皇を偲び、健やかな成長を願うこの祭りは、神主さんが安徳天皇役の稚子にワラをかかけます。その後、大勢の子供達が互いにワラをかけ合って戯れる、というのがシビ着せ祭りです。

少子高齢化の現在、子供達の無事な成長を願わずにはいられません。



菜園づくり奮戦記

アジアを学ぶ

末 勝文

野菜作りを始めて十五年。同級生の紹介で皿倉山の東斜面に昔、梅林があった所が、我が菜園の所在地。

竹と雑木の隙間から見える景色に惚れ込み、開墾を決めた。平成十二年の秋に雑木と竹を伐採し竹の根のネットワークをツルハシとミツグワで掘起こし、九月には幅二メートル奥行三メートルの畑完成、早速大根と白菜を植えた事を鮮明に思い出す。

爾来、週五日のペースで開墾を進め、今日現在五段で約八十坪まで広げた。猪の猛攻を凌ぐため約二百メートルのフェンス作りにも悪戦苦闘した。最近夏野菜十種類の植付けを済ませ一息ついているが、雑草との戦いが続く。さて、梅雨の合間、胡瓜、キャベツ、ブロッコリー、梅、びわの収穫に出掛けます。



幻だった悪夢の持病

生活情報

平田

宣章

平成二年三月、四十度を超す高熱が続き、かかりつけの医院から紹介された大病院で、急性肝炎併せてC型血清者と診断され緊急入院し、遠からず肝硬変・肝臓がんへ移行かと目の前が真っ黒になる。

五年後、内科担当医の薦めもありこの病院で鼻中隔彎曲症、副鼻腔炎の手術を受けた。当然C型血清者として自己申告したが、手術前日に先生からC型血清はなく正常と聞かされる。過去この内科で判定されたと告げ、念のため再検査したが正常値であり、術後の治療の痛みも忘れられる程、万感の喜びを受けた。

耳鼻科を退院し内科に戻り、この事を報告し再々検査でも正常と判定された。僕のカルテから悪夢のC型血清が抹消され幻となった。



歩く幸せ

体力増進

大原 英雄

私は以前、自分にとつて幸せとは、自問してみました。それは普段なにげなく普通に生活できている時が本当はそうではないかと思いましたが、毎朝天気の良い日に、近くの牧山海岸を歩いているとき意識して「私は幸せだ」と思うようにしています。

工場団地を抜けると海沿いに、遊歩道のある広い展望公園となっています。洞海湾も最近はずっかり綺麗になり休日には、サヨリやアジを釣る人も多いです。白鷺が魚を狙っています。貨物船が出航して行きます。雀がチュンチュン鳴いて、東の空から朝陽が昇っていい天気になりそうです。

今こうして元気に歩く事が出来ます。「あーなんて幸せなんだ」



バルト三国を巡る旅

健康づくりサポーター

幸田 睿一

皆様、バルト三国とはどの位置にあり、国名をご存知ですか。

北欧の共和制国家でバルト海の東岸にあり、北からエストニア(首都タリン) ラトビア(同リガ) リトアニア(同ヴィリニユス)と順に並んでいます。中世は、ハンザ同盟、ドイツ騎士団の統治が行われ、ソ連邦を経て、現在は欧州連合(EU)の一員、通貨もユーロです。首都は、いずれも世界遺産の歴史地区として登録され、宮殿、城、城壁が残され、キリスト教の聖堂等があります。

エストニアは、元大関把瑠都の出身地です。彼は引退後、母国で実業家として裕福な生活を送っています。

リトアニアのカウナスには「日本のシンドラー」と言われる杉原千畝さんの杉原記念館があります。彼はナチスの迫害対策から逃れてきたユダヤ人六千人の命を助けた功績をたたえられ、旧日本領事館は彼の記念館として保存されています。

バルト三国はなじみの薄い国ですが物価も安いので、異文化の観光地巡りをしてみては。