

周望学舎かわら版

第2号
平成27年
10月

発行
周望学舎
新聞編集
委員

周望学舎大学祭 開催

今後も交流深めよう

去る十月三日(土)と四日(日)に周望学舎大学祭が行われました。学舎に到着すると、まずは受付テントで学舎内ウォークラリーの台紙をもらい、1番目のスタンプを押して校舎に入ります。研修室では、各コース4月から学習したことを



研修室での学習成果の発表



講演会

模造紙にわかりやすくまとめて展示していました。その上、バツゴIを体験したり、障害者施設から仕入れたクッキーを買ったりすることもできました。歌声が聞こえる研修室を覗くと、貯筋運動を演じていました。これなら、誰でも貯筋できそうです。体育館での講演会は、臨床心理士の先生が佐賀弁で気さくにお話してください、明日からまた明るくやっつい

けそうな気持ちになりました。演芸大会では、本格的な踊りと衣装を觀賞し、にぎやかに過ごしました。毎年の楽しみの一つは、中庭で焼きちくわやぜんざいをいただく事です。今年も多くの人が、食べながら友達と楽しくお話していました。



演芸大会

周望文壇



○紫陽花やまなき庭に咲ほこる

ふるさとの文化 小磯 道代

○木立からかなかな蝉の声涼し

心と身体の健康 福留 純恵

○八十路にてローブ伝いの山登り

気疲れ癒す鳥の囀り

地域ふれあい 山元 ミツエ

○立秋を風のそよぎに感じてか

いが栗一つコロリと溝に

地域ふれあい 松本 悦子

○メール来た夜の蝶の甘い尻

暮らしと環境 津川 英一



私の ストレス解消法



陶芸 三浦 絹子

三年前の春、慣れない田舎暮らしと農作業に腰を痛めました。五十日間にも及ぶ入院、手術の後、思い切つて何もかもやめて、北九州の介護が付いていない施設を選び、心と環境を変えるために移転してきました。

海に浮かぶ大きささまざまな船を見ることのできる個室のベランダからの眺めや、足立山の遊歩道の散策と森林浴のお陰で、いつの間にか健康体を取り戻してしまいました。すると、何か無性に求める気が沸き上がり、紹介してもらった北九州再発見の旅に出掛けました。幸い車に乗れるので、この周望学舎にも入学し、久しぶりに学ぶことが出来ました。この学舎は五十代の頃に実年学講座を受講した懐かしい場所です。昨年はアジアを学ぶコースで学び、今年はまだ陶芸コースに挑戦させてもらっています。皆様、ありがとうございます。

書道入門 小田 昭三

ストレス蓄積の医学的知識は有りませんが、生活様式、生活環境で個人差が多いと考えられます。アルコール、ゲーム、趣味等で解消される方、また、ストレスとは如何なものか？問われる方も。さて、私自身のストレス解消法とは、今迄ストレスの蓄積と言え程の状態の経験はありませんが、自己流にストレス解消を計っています。

一、出来るだけ多くの人との交流、お付き合い。
二、出来る限り、家に一人閉じ籠らない、一日一度は外出する。
三、毎朝、天候許せばウォーキング等の軽運動等々。

写真入門 片山 常男



人がこの世に生まれて、知恵がつき脳が発達するにつれて、ストレスもどきが出てくるようです。ストレスと一緒に人生を過ごすには、笑顔が必要である。緊張しながら生活し、我慢も必要な時もある。六十歳からの集団生活は何事にも笑顔が人間関係のなかの潤滑油である。人生長

生きになるに従つて顔のほほも筋肉も緩み、口のまわりのたるみ線も下り、友達との会話も笑顔にする事によってお互いにストレス解消かな。又、自分自身が積極的に外に出て適度な散歩やスポーツ、カラオケ等を心掛けるのも必要で、実行しています。自分自身に厳しくなく、禅の世界に導き、座禅もストレスの多い今の時代に必要であると思う。



体力増進 山口 安昭

今年の夏はことのほか暑く、時おり三十五度以上の猛暑日である。

この暑さで、身体がことのほかストレスを感じている。

そこで、このストレスを避けるため、少しでも涼しい場所を見つけては、身を潜めている。

他に感じる時は、まず趣味に一日没頭することでそのストレスを頭で感じないようにすることだ。これが今の自分に一番のようだ。

快川禅師の「心頭滅却すれば火もまた涼し」の諺をもじって「心頭滅却すればストレス感ぜず」と、自分に言い聞かせることにし

ている。
さて、皆さんのストレス解消法は、いかがですか…。

体力増進 小杉 建博



現役時代は世界各地の異文化の世界で仕事をしてきた。相手と常に同じ目線で話し、相手の話を聞く中で共通の目標と心一つにすることで、風俗、習慣、宗教を乗り越え、何とか解決策を見つけた。「人の心には国境は無い」を実感し、各地に友達がいる。

定年後もこの経験が生きており、相手の第一声を、それオモシロイなー、いいねえ、の一言で受け止めると、話は盛り上がり、お互いが納得できる結論を得る。

自分は好奇心旺盛で、多趣味で、物作り大好き人間である。野へ山へ海へ、四季折々に仲間と出かけ、自然の恵みを味わい、酒を酌み交わし歌い、笑い、一緒に旅行し、祭りを楽しむ。

それは「何でもOK!」の最初の一言が作り出す幅広い層の多くの友達が居るからである。まさに人生の楽園にはストレスは無縁である。これが出て来るのも、健康と体力である。

バンザイ！ 周望学舎



初めての周望学舎 歴史に学ぶ 吉田 数實

周望学舎に入学して、あつという間に半年近くが過ぎました。

初めての入学で、最初はとまどうこともありましたが、クラスメイトの暖かい助言、手助けのおかげで楽しい学舎生活を送っています。

もともと歴史には興味を持っていましたのでこのコースを希望し、それがかなって喜んでいました。私はこれまでもっぱら西洋史に関心を持っていたため、日本史についての知識は貧弱なものでした。本コースで歴史の「奥深さ」と「広がり」を痛感している次第です。諸講義や、いただいた資料をもとに日本史に取組み、『歴史「に」学ぶ』とは何かを見つけ出したものですか。「日暮れて、道遠し」という感じもしますが、楽しみながら学んでいきます。



楽しく学ぶ

花と野菜づくり 柴田 秀實

周望学舎には、今年度初めて入学しました。町内に二人、本校に通われている奥様が居られ、その様子や評判をお聞きし、私も以前からこのように何かを学ぶ機会を持ちたいと、思い切つて応募した次第です。五か月が経過しましたが、毎週楽しい気持ちで通学しています。花と野菜で別々に講師が居られ、季節を捉えた栽培手順を整理されたカリキュラムに基づいて受講します。更に野外実習を交えながら理解出来る仕組みになっており、長靴に履き替えて、鍬を振ったり、肥料や水をやったりしながら楽しく積極的に皆さんと一緒に頑張って勉強を続けております。研修生の中には、先輩が多く居られますが、意欲的に取組んで居られる姿勢が大変勉強になります。



歴史に学ぶ 岡本 八重子

毎週水曜日通り過ぎて行く車を横目に学舎までのミニ登山、老体には応えるが登ってみれば町を眼下に見晴らしは最高。かつてこの地は道原の水源地从の水を市内に送水するため「水道山」

だったとの事。まさに歴史を学ぶ。また古代山城があったかもで、そう思うと楽しい。初めての周望学舎で久しぶりに机を並べ、学生気分。入学してから四か月が過ぎ教室の雰囲気にも慣れ、楽しく感じているこの頃です。職場では教室で教わった豆知識を折りにふれ若い子に話し、楽しんでいきます。「歴史を学ぶコース」は先人達の歴史の上で今私達が生活している、そう実感することが出来ます。私にとつても、周望学舎で学ぶことは新たな出会いであり、人生のページになりつつあり、楽しい時間に感謝しています。



娘とアジアと学びを

アジアを学ぶ 木山 満里

この春、満を持して周望学舎の門を初めてめぐり、毎週アジア各地の様々なジャンルの情報に触れつつ、その歴史の複雑さを改めて感じています。

不器用なくせに、いろんな事にアンテナを張っていたい、出合いも楽しみたい自分がいます。

娘の国際結婚を機に、世界を複眼的に視る目を養いたい！と思いつつ、クラスメイトの皆さま

んどのいろんな交流や何気ない語らいも新鮮で、毎週木曜日は私にとつてワクワクする時間になっています。

この至福の空間を大いに満喫しながら、先輩の方々の素敵な年の重ね方もさりげなく学べたらな！と思う日々です。

入学して

国際情報 佐々木 クニ子

周望学舎は、私に活力とわくわくする感動と希望を与えてくれた。応募した時は、老け込まない為にと単純な想いだった。

各国での日本人の活動と、また国としての支援も重要である事を学んでいる。

日本人は、ボールペンよりも消して書き直せる鉛筆を使うとか、ヨーロッパ人は大らかだが我国は私を含め全てをさらけ出せない人種であるとか。この点は考えさせられた。また南米のポリビアは岩と高山の国で日本人移民の方々が治安も充分でないこの国で頑張っておられる事。何もかにもが私の知識の中になく、学ぶ事で何とも言えない何かをしないで居られない感情が芽生えて胸が熱くなるのを感じた。今、四分の一を学んだが、これからが楽しみである。



親から言われた 忘れられない一言

健康づくりサポーター 松嶋 泰

私の父は明治の生まれです。学歴は昔の事で、尋常高等小学校しか出ていません。若い時、私の祖父と一緒に今の韓国全羅南道木浦（かんこくぜんらなんどうもつぽ）と呼ばれた港町で手広く船舶関係の商店を営んでました。

戦前迄は商売が上手くいった様で、色々景気の良い話を子供頃より聞いてました。

父は私に対し、口ぐせの様に「信用は大事だ。信用とは人の言う事を用いると書く」といつも言っていました。

若い頃、その様な父に反発してましたが、子供が出来ると、私もいつのまにか父と同じ事を言っていました。父が亡くなった時、長い間無職であったにもかかわらず二月の小雪が舞う寒い日に寺の本堂に入りきれない程の人々が集まりました。

その時に改めて父の人の柄を見直しました。今年三人目の孫に恵まれた私ですが、父の十六人とは比

べようもありません。私も父の様に、皆から愛される人に成るように、精進したいと思っております。



健康管理 柳原 純子

ウン十年前、ちびで可愛らしかった(?)中学生の頃、三年生の教室の前を通る度に、男の子から、ワーワーとはやしたてられました。恥ずかしくもちよつと嬉しくもあったのか、家に帰り母に話したところ「そんな時は嬉しそうに笑ったりするんじゃないよ」と叱られ、トラウマになりました。それ以来、笑顔の少ない、不愛想な子になった様です。

大人になり、笑顔の大切さを知るにつけあの母の言葉は?娘を心配する親心?喜寿を迎える年に成り、その心配は御無用です。周望学舎に通い始めて三年、人生経験豊かな心優しい方々と出会い、年齢の差男女の区別なく誰とも楽しく話せ、笑顔いっぱい自分がいま。現実の辛さも忘れる一日に一週間が待ち遠しく、学舎を勧めてくれた友人に感謝!こんな幸せな老後の日々が一日でも永く続きますよう、健康管理

をしつかり学びましょう。



母の一言に想う

生活情報 神松 貞幸

子供の頃、母が口癖のように、「人のふり見て我がふり直せ」と、言っていたのを思い出します。

私は、この言葉で躰けられ、自分を律し、今がある様な気がします。

私が四十代のとき、通勤途中で飲酒運転の車に跳ね飛ばされて一年近く入院させられました。

飲酒運転は罰則がきびしくなっても、連日のように報じられ、その中には学校の先生、警察官等、指導的立場の人が逮捕されています。この人達は過去に飲酒運転事故をテレビ、新聞等で見ているはずなのになぜ自分のふりを直せないのか、残念でなりません。

人の悪いふりを観て自分のふりを改める、一人でも多くの人にこれが出来たら素晴らしい社会になる?!

国際情報 内村 武子

若き日に父に足蹴にされたことがある。帰りが初めて門限を過ぎてしまった夜のことだった。

帰宅するなり「このヨタカが!」と私の背中にキックが飛んできた。私は慌てて二階に避難、耳に「ヨタカ」がこだまする。

何?ヨタカって? 誰にも聞いちゃいけない言葉の気がしたので、自分で調べる。

ヨタカが夜鷹であることを知った。私は憤慨し、しばらく父と口を利かなかった。

私の帰りを心配し、酔った勢いで怒りを爆発させた父の気持ち、今ならよく理解できるけど…。

生きていたならば百歳を遥かに越える明治の男。

今年も父の命日がやってくる。

新潟に生まれ、角栄さんの面影に似た父、思い出すたびに、必ず「夜鷹」がセットで付いて来る。

「夜鷹」は河原にむしろを敷いて、春を売る女性。

どうせなら「花魁」に格上げしてほしい。



父の日のプレゼント

ふるさとの文化 仲道 弘起

久しぶりに遊びに来た娘が、妻と何かコソコソと相談していた。何を相談しているのだろうかと思ひながら、素知らぬ顔をしてテレビを観ていると、娘が「お父さん、父の日のプレゼントは何がいい？」と聞いてきた。特に欲しい物もなかったもので、「何でもいよ、安い物で構わないよ」と答えたところ、「わかった」と言つて二人で買い物に出かけた。楽しみにしてたところ、数時間後にデパートの包装紙に包まれた細長い箱状のものを買つて来てくれた。その中身は、立派なベルトだった。



五十肩

生活情報 伊東 義祐

三、四週間前から肩の付け根部分が痛くなり、着替えが不便になつてきた。そのうち治るだろうと辛抱していたが、一向によくなら

ないので近くの整形外科へ行った。

先生曰はく、「骨に異常はありません。筋肉の衰えが原因で、立派な五十肩です。治るまで早くて一か月、遅い人は一年以上かかります。痛いときは湿布を貼り、運動療法で治してください。」

また、症状のひどい人は投薬・注射・手術等もあるとのこと。今回はその必要なしとのこと、ほつとした。

七十才を過ぎた頃から、体のあちこちで不具合が生じている。長時間使うと機械も故障するのは仕方がないと、自分自身に言いさかせている。



同窓会

花と野菜づくり 大石 公子

同級生七十七名の小さな小学校でした。五十八年の時が過ぎ、名札を見ながら昔の幼顔を思いだす時間でした。それぞれの笑顔の中に歳を重ねた様子がうかがえます。

お嬢様で育つた彼女がご主人に先立たれ、子供の病気や離婚等で苦労が絶えないとか。海に駆り出され学校もまともに行けなかった彼は水産加工業の社長に。頭の病気で不

安をかかえている人、今日は何事でしょうかとすこし認知症にかつている人、皆それぞれです。その人の過ごした努力はもちろんです。人の生涯過去があつて現在があり、そして未来があるなら、すべてを受け入れながら毎日を大切に過ごしたいものです。

時のながれ

陶芸 古堅 盛雄



現在七十代過去を振り返つた時、社会の変化がいかに早く、多くの事柄が変わつていったらうか。幼児の時通つていた幼稚園はお寺で、住職が園長先生だったが、今では息子が継ぎ立派な建物となつている。六年間通つた小学校は今では取り壊され、新たな建物が建つている。中学校は一度火災にあい、建て替わっている。高校も卒業後建て替わってしまった。学校を卒業後入社し十二年間働いた会社も、他社と合併し社名が変わつている。又、その後入社して二十七年間務めた会社は、本

社と分離し系列の子会社化され、社名も変更された。この様に、時の移り変わりと共に自分の生きた証も消えていくのだろうか。



介護研修について

心と身体の健康 工藤 勝義

介護予防や介護保険制度、三大介護（食事、入浴、排泄介助）と運動機能の向上等の研修を受けました。介護保険制度については要支援1・2、要介護1から5段階まであり、平成二十七年四月に改正され、改めて介護について今後の参考にしたいと思ひます。

また、タイ古式マッサージについても実技と見聞をとおして研修を受けました。体の全体を癒していく指圧、筋肉をほぐすストレッチ、関節を伸ばすマッサージ、親指四指、手掌、肘、前腕、膝など色んな部位のストレッチは、ヨガの要素が入っているとということ。研修を受けて大変良かったと思ひました。

「川柳」のミステリー

健康管理 瀧上 篤也

川柳という短詩型文芸の名称は、人名が文芸の固有名詞となつた世界でも珍しい例です。川柳の名称の起こりは江戸句附点者の柄井八右衛門の雅号、無名庵川柳からです。川柳の三要素は、風刺「度かさなればほころびる袖の下」穿ち「泣き泣きもよい方を取る形見分け」滑稽「湯でひつた尻の玉あごの下へ浮き」と言われますが、季語も切れ字も不要な庶民の新しい文芸として流行しました。当時の江戸庶民は川柳（かわやなぎ）という銘柄の安い荒茶を愛飲しており、新しい文芸の発展を願つた柄井川柳の雅号はセンリユウではなく、カワヤナギであつたとの説もありです。彼は「木枯しや跡で芽をふけ川やなぎ」という辞世を残しており、川柳の名称に関わるミステリーです。

山歩きを楽しもう

アジアを学ぶ

坂本 篤史



矢筈山（二百六十六メートル）にはウォーキングを日課としてほとんど毎日山登りする常連が約七十人いる。山頂のキャンプ場管理小屋に登山者名簿が備えてあり、

男女それぞれ百人ばかりの名前と日にちが書いてある。それにゴム印を押して登山記録とするのである。折り返し下山する人、一服して関門海峡を往来する船を眺める人、ラジオ体操やストレッチ運動をする人たち、お茶を飲みながら談笑する山仲間。定年した人たちの体力作り、健康維持の場所であり、リラククスできる憩いの場所である。

矢筈山山頂は明治二十二年に清国北洋艦隊襲来に備え起工された堡壘跡地であり、現在も煉瓦や石造りの倉庫、弾薬庫が保存されている。キャンプ場としても家族連れや子供たちに広く利用されている。トレックカーやバスで遠来の観光客も多い。

一 ゴルフアーの夢

暮らしと環境

榎丸 靖幸



私の夢の一つは、今も趣味で続けるゴルフでエージシュート（自分の年齢以内のスコアを出す）を達成することである。

殆どのゴルフアーと同様に、私も毎回今日こそは良いスコアを出そうと意気込んで本番に臨むのだが、不本意な結果に終わるこ

とが多く、未だに愚痴と反省を繰り返している。

そんな私がこの夢を実現できる可能性は、実力・年齢からして極めて低く、夢の夢、幻で終わるかも知れない。

それでも微かな可能性を信じ、諦めずに頑張っていれば、必ず何時か思いがけない幸運とまぐれが重なり、夢を実現するチャンスがある筈だ、決して諦めるなど自分に言い聞かせているのである。

私の夢

写真入門

大藤 博子



今、この時期に「夢」を言葉にするのは、never to late と思っている。今迄小さな夢を追いかけ、懸命に生きてきたという自負もある。決して楽ではなかったが、それなりに頑張ってきた。今回、写真入門コースに入学でき、夢に描いていたアメリカの東海岸をゆつくり時間をかけて旅行すること、目で見てしっかり記憶に留め、写真に記録して残すことが、少し現実味を帯びてきた。

子供が小さい頃は、元気で勉強もできてほしいとの思いが強かった。成人した娘達が共に私のも

とから巢立った後は、続けていた仕事に向き合うことができた。かけ足だったり、立ち止まったりの自分をじっと振り返りながら、熱い思いでその時を待っている。

健康寿命について考えよう

健康管理 佐々木 憲雄



先日のある新聞に「健康寿命」について掲載されていた。厚生省の定義は「健康上の問題で日常生活が制限される事なく生活できる期間」としている。つまり入院や自宅療養をせず介護を必要としない健康状態の期間という事である。

ある人によると健康寿命を延ばすコツは「テクテク・カミカミ・ニコニコ・ドキドキ」の四つだという。「テクテク」歩くのは体に優しい手軽な運動で肥満や動脈硬化を抑え足腰を鍛える事ができる。「ニコニコ」は笑う事でストレスを発散させ免疫力がアップし自律神経が安定する。「ドキドキ」感動する時間を持つ事は脳に刺激を与える。人生を退屈しないためには、何歳になっても趣味や生きがいを持ち、家族以外の知人とも交流を維持すると良いとされている。正に周望学舎は最適切な場と言えるでしょう。