

# 周望学舎かわら版

28年度  
第1号  
8月

発行  
周望学舎  
新聞編集  
委員

## 紅白 同点優勝！ スポーツ大会

六月二十三日（木）



### スポーツ大会

地域ふれあい 天本 薫

六月二十三日は雨も上がり、学舎三大会事の一つであるスポーツ大会が北九州市立総合体育館で行われた。入場行進から炭坑節まで楽しく一日を過ごした。

競技は愛のラケットから始まり、昼前のナイスキャッチまで白組がリードで午前の部が終わった。午後は仲良しリレーで紅組が逆転し最後の大玉送りに勝敗がかかった。紅、白共に熱が入って三回戦まで行い、白組が二勝一敗までもちこんだ。総合得点十三対



十三で、周望学舎初となる紅白同点優勝となり、大いに盛り上がった。

コースも全員が参加する事ができ、皆に助けってもらい楽しく一日を過ごすことが出来た。運営にたずさわった皆様にお疲れ様の一言です。

### スポーツ大会実行委員雑感

国際情報 與田 秀機

高齢者の身体的運動能力は平均寿命や健康寿命とともに若返りが認められ、通常歩行速度は十数年で一〇歳以上若返っていることが示されている。肉体的にも元気な高齢者が増えており、従来の「高齢者」の概念でとらえることは適当でない指摘されている。

殊に、我々高齢者世代にとって健康で楽しく過ごすためにスポーツは欠かせない。スポーツ大会もその一つで、競技には研修生全員が出場できる枠が用意されている。しかし、運動が叶わない方もいる。お互い様の精神で複数種目に出場し力バーする仲間が大勢いることは心強い。

この大会の楽しみは、第一に童心にかえり心地よい汗をかきストレス解消に役立つこと。第二に、日ごろ会えない友と旧交を温められることである。今年もこの光景があちこちで見られ、心が和んだ一日だった。



プログラム	紅	白
1 愛のラケット	4,1	3,2
2 大玉ころがし男	1	0
3 大玉ころがし女	0	1
4 ナイスキャッチ	0	1
5 フォークダンス	—	—
6 玉入れ女	0	1
7 仲良しリレー	4,3	2,1
8 大玉おくり	0	2
9 炭坑節	—	—
<b>得点合計</b>	<b>13</b>	<b>13</b>

### 同点優勝の奇跡

健康管理 惠藤 精一郎

豪雨の合間のたった一日の晴天に恵まれたスポーツ大会は、参加者全員に幸運を感じさせるものでした。

開校以来の紅白同点の同時優勝のハプニングを記録する大会となりました。これは同一種目に複数チームが参加し、点数配分を複数にしたことと、審判長が最終種目の配点を複数にしたこと、機転の利いた配慮の結果でした。

奇数種目を各々一点とした場合は、何れかのチームで勝敗が決まります。

全員の参加を増やすために、「周望ウルトラクイズ・シャンケン大会」の企画が、過去に有ったことを思い起こされました。

それにしても楽しい笑いの多い一日を過ごさせていただき、大変感謝いたします。

### スポーツ大会を終え

健康づくりサポーター

大田黒 正四郎

「紅勝て」、「白勝て」と競技に合わせて熱い声援のスポーツ大会も今年は引き分けに終わったが、お年寄りが童心に戻り嬉々として走り廻る姿は同輩としても気持ち良く遠い昔を思い出す。

戦後何もない時代では運動会の賞品で買ったノートや鉛筆は貴重な宝物であった。しかしながら、仄聞するところでは今の運動会では入賞をつくらず皆が平等となっているらしく、少し寂しい気がする。と、感傷にふける傍ら、「来年もここにきて走り廻る元気がまだ残っているだろうか」と現実に戻り、ほんの一年先のわが身の健康を心配している自分に老いを感じる今日このごろである。



## 私の大好物



アジアを学ぶ 若松 健瑛

私は漬物が大好きです。特に韓国製キムチ。白菜キムチも好きですが、特に水キムチが大好き。さっぱりした味で漬け汁も最高。大根を薄切りにし、辛くせず発酵させた酸味が絶品。夏場の体力消耗のとき、ご飯と一緒に食すと、夏バテの解消法になります。塩加減が微妙に影響しますが、この味を覚えておくと、いつまでも脳にインプットされ、味が忘れられません。毎年韓国を観光しています。美味しいキムチと慶尚北道清道と言う所の名物の干し柿「プレス状になった干し柿」の味が忘れられず干し柿の時季になると行っています。パワフルで私を元気にするキムチ。これからもキムチと干し柿を食べるに、韓国を観光するつもりです。観光の際は是非試食しては！

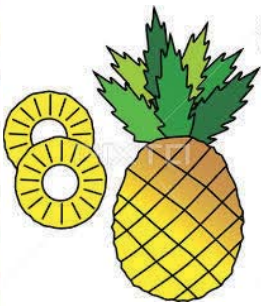
### 心と身体の健康 松尾 嘉之

食べ物は殆どのものは美味しく食べますが、一般に言われていますイカモノはどうも…。しかし、試食としては食べます。たとえば、ヘビ、カエル、イナゴ、犬等を食べた事は仕事柄あります。

今、特別に食べたいものは？と聞かれたら、家で炊いたイリコ、パイナップルを自分でカットした物等はいいですね。

飲み物では冷酒（清酒）、焼酎がおいしいと発言する人の気持ちがお解らないし玄海産のタコの刺身も味が落ちると思います。

この世の中、男と女しかいません。女を好きになるのが当たり前でしょう。私は大好きです。酒を飲むときやいろんな話をすると、女性が一人でもその場にいたら話はずむのではないでしょう。



### 戦争と平和

生活情報 河村 実



武装したソ連軍兵士の監視の中で、日本の軍需工場の工作機械、資材、備品等を貨車に積込作業をしていた。罵声を浴びせられ、連日こき使われた。作業が順調に進むにつれ、休憩時間には彼等と雑談をするようになった。ベルリン攻略に参加した空挺部隊で満州に進攻して来たとのこと。内側が毛皮の半長靴を履き靴の中にフォークとスプーンを入れている。立場は違っても若者同士、自然と親しくなってきた。ある日、宿舎で女性兵士？を発見。色白の美人で腕の金色の生毛が光っていた。程なく作業が終了し彼等は撤収し平和になった。ふと昨日の敵は今日の友という言葉を思い出す。終戦直後から秋になるまでの奉天（瀋陽）での出来事であった。



**陶芸を始めて**

**陶芸 石田 純子**

今迄、興味は有りましたが全くの素人であり不安で一杯でした。

ところがコースの合言葉は、「明るく仲良く楽しく」です。講師のご指導は、風通しの良い教室作り、心掛け何事も良く話し合い、関係する情報はお互いに共有する互譲の精神を持つ事に基づいています。作品作りの遅くなっている人やお休みして工程が遅れている人等いたら皆で支援し助け合います。

又、陶芸は各自それぞれの性格や個性が作品に表れ自分や他人を良く知る事が出来るものだと思います。まだまだ楽しむ所迄行きませんが、講師の先生方や周りの方に助けられ何とか頑張っています。

一年頑張つて出席し、修了迄には私がつくつたのよと云える作品が出来ればいいなと思っています。

**周望学舎詩吟同好会六年目に向けて**

**歴史に学ぶ 岩本 新潮**

**(詩吟同好会代表)**

平成二十三年コース仲間四名の協力と、周望学舎の承認を得て、同年六月一日周望学舎詩吟同好会として発足。詩吟に興味と理解を頂き年ごとに入会者が増し、現在二十名(男子六・女子十四)の会員数となっております。

練習は月二回第一・第三水曜日。練習時間コース研修終了後一時間四十分。発声、熟語の意味、意解、作者略伝、吟法等歴史背景を取り入れながら楽しく前向きに皆さんと声出し吟詠時間を共有しています。大学祭に特別参加の枠を得、大学祭演芸大会に参加させて頂き今日に至っております。

中国から日本に入ってきた漢詩を含め日本には数多くの漢詩があります。この漢詩のすべてが人生の教訓詩と言っても過言ではありません。漢詩を吟じ漢詩の心を学びながら仲間と親睦を深め、生きがいと仲間づくりにお役にたてられ



ばと思っております。

碧い空と緑の森に囲まれた眺望の景勝の地、企救の丘「周望学舎」で一人でも多くの人に詩吟の良さを知って頂ければこれ程の感動はありません。六年目を迎えて。

**生きがいと私**

**アジアを学ぶ**

**能隅 由美子**



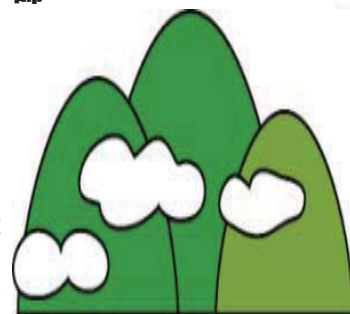
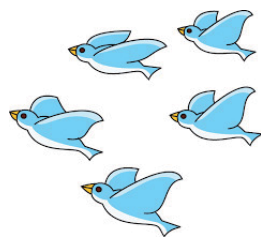
私はモンゴルの児童保護施設の子どもの生活支援ボランティアをしています。きっかけはモンゴル舞踊と馬頭琴チャリティーコンサートでした。なぜか出演している子どもたちを見てみると、その一生懸命さに感動し涙が出て仕方がありませんでした。そのあと二人の女の子の里親になり、今ではその子たちの成長が私の生き甲斐となつています。少女たちは芸能と日本語を勉強し、訪日することを目標に日々頑張っています。私も一時期はモンゴル語を覚えようと努力しました。が、とても難しく途中で放り出してしまいました。少女たちが日本語をマスターしてしゃべれるようになり、普通に会話ができることを期待し、見守ることが私のライフワークです。

**雲は魔術師**

**写真入門 ペンネーム山本花子**

**不思議不思議**

平野のひろーい 広い空に西から湧き上がってきて遠くにある三角山の背後で山をくつきり際立たせ富士山かと思間違えるくらいに神々しい山にする雲は山裾にまとわりつき秘密めいた山にする雲はくちばしの長い白鷺になり大きな翼を広げ東に向かう雲は耳納連山の上に力強く乗っているワクワクする 元気になる





### エディブルガーデンをつくる

花と野菜づくり 勝本 和夫

庭の木を減らしてその一角を畑とし、野菜づくりを始めて数年になる。初心者にしては比較的立派な作物が収穫でき、家内にも好評。自家製野菜を食す喜びを味わっている。

以前に読んだ新聞記事によると、野菜や果樹などを植え鑑賞もできる庭を「エディブル（Edible・食用の）ガーデン」といい、静かなブームとのこと。我が意を得たりと思っている。

花と野菜は、気候とマッチングさせたバイオ技術の成果だ。作業をしながら、先人の知恵と努力に思いをはせるのは年齢のせいかな。仏教の食膳のことは「多くのいのちとみなさまのおかげにより、このごちそうをめぐまれました…」を実感している。

### 作陶の至福

生活情報 仲道 淳子

陶芸は土を練るところから始まり、焼きあがる最後まで自分一人で、作れるところがいい。自分の作品が目前で徐々に形になっていき、それに出来上がってみると、釉薬の付け方で予想していたものと、違った仕上がりになっていることもあり、失敗したかなと思っ  
ていても焼きあがってみるといい作品になっていくこともある。そのギャップが大変面白い。又、土を練って成形していくという指先を使う作業は脳に刺激をあたえ、物を作るといふ行為は現代人に不足している「脳の活動」になる。陶芸をやっていると素の自分が見えてくる時がある。これからは上手に作ろうと考えないで、思うままに手を動かして、自由でおおらかな作陶活動を目指したいと思っている。



### 青春〜高校野球〜

暮らしと環境 仲道 弘起

夏の高校野球が好きである。たかが高校生の野球がなぜ日本人の心を強く捕らえるのだろうか。酷暑のグラウンドで、汗まみれ、泥まみれになって無心に白球を追う姿に胸が熱くなる。大人達は大人なり小なり遠い昔、汗まみれ泥まみれになった思い出がある。だから甲子園大会のテレビを観ただけで汗と泥の日々を思い出し、胸を熱くするのだろう。大正四年に始まった大会も戦時中の六回の中止を経て、今年で九十八回目の大会を迎える。時は経っても高校球児の「母校のため、郷土のため」という想いに変わりはないだろう。今年も好試合が観れるだろうと今から期待している。ところで平成四年に西短大附高が優勝して四半世紀が経とうとしている。ここらで四校目の県内優勝校が出れば高校野球ファンとしては、これに勝る喜びはない。みんな勝て みんな負けるな甲子園



### わが家のペット

ふるさとの文化 池田 清一

約十八年前に迷子の猫が来た。生れてすぐの全身が真っ白、右目が金色、左目が銀色の可愛い子猫で、妻が猫好きなので飼う事にした。出来るだけ外には出さずに家の中で飼い、ふん・尿の躰をする  
と、すぐに習慣づいてきた。

毎日私のベッドの上で寝るのが習慣となり、朝は早くから起こしに来る。私が外出から帰ると玄関へ走って迎えに来る。ただ、外出する時には知らん顔。室内で飼う為、柱や壁には爪痕だらけで見苦しい状態である。

今は老猫になり、動きがだんだん鈍くなった。高い処にも飛び上がらなくなったが、病院にはほとんど行く事はないほど健康で賢く、いつまでも我が家の一員であってほしいと思う。



### 名人・達人の域

陶芸 沖津 俊夫

東京の折、たまたま東京都美術館で開催中の若冲展を見学しました。若冲の生誕二百年を記念して開催された企画展です。ところで案の定、会場は長蛇の列、超満員で五時間待ちの人もあったとか、過去最多の四十四万人が来場したとのことでした。私も汗だくでなんとか入場できました。身近に存在する動植物などの画題をじっくり観察し、生命力あふれるユーモラスで精緻な表現には本当に魅了されました。とりわけ鶏の鶏冠の赤色は強く印象に残りました。まさに、天才絵師による名人・達人の作品でした。入場までの汗だくの苦労はすっかり吹き飛んだ一日でした。



### 梅雨の風景

書道入門 西野 加代子

この季節になるとまとわりつくような生暖かい空気が体に張りつき、心身共に不快感を覚える。

しかしちよつと下界に目を向ければ紫陽花が咲きみだれ、一服の清涼感すら受けとめることが出来る。

これは自然界が与えてくれた贈り物に違いないというメルヘンチックな感傷すら呼び起こすのである。先人達もそれぞれの感性で絵を描き、詩を作ったに違いないと 思いをはせる。

梅雨空の風景とたわむれながら日々のうつろいを感じて過ごすのも悪くはない。ギラギラと照りつける太陽が来る前に。



### 江戸川柳とカメラ・アイ

写真入門コース 瀧上篤也

江戸川柳の特徴の一つとして、人間や人間以外の動植物を視覚的にとらえ、それを情愛深く描き、詠材に対する関心が読者の興味をかきたてるという効果をもたらす句が多く詠まれています。

江戸川柳に「背中から猫は欠伸（あくび）をうねり出し」という句があります。猫は体が柔軟で、その欠伸をする肢体の様子を詠んだ句です。

それは人間にはとうてい真似の出来ないような、その珍妙な動作は驚異的です。句の、欠伸を背中からうねり出すという表現は、その観察力の的確さとともに、そのユーモアに満ちた表現も巧みです。

私たちが写真を撮る場合でも、写真の対象をただ視覚的に捉えるのではなく、対象に対する愛情のこもった眼差しこそ大切であることを、この江戸川柳は教えてくれているように思えるのです。



## 周望文壇



◆シニヤーがジュニヤー返りの

スポーツ大会

心と身体の健康 井上 豊治

◆初孫に負けてなるかよ

五年後のかけっこ

書道入門 大津久 忠

◆周望坂年を仰いで汗をかく

花と野菜づくり 柏田 知甫

◆杖歩道躑躅並木で眼が覚める

体力増進 田原 喜代松

◆紫陽花や垣根を越えて七変華

歴史に学ぶ 福留 純恵

◆鳳仙花爪染めし頃院の窓

健康づくりサポーター 永久 邑子

◆灯籠の根元に凍とおもどあり

強く生きよと諭すがごとく

暮らしと環境 松本 悦子



# 行ってみませんか



## 南米ペルーを旅して

ふるさとの文化 幸田 睿一

私は、古希を祝して日本人に一番人気のある世界文化遺産であるマチュピチュ遺跡を訪れた。五月末のペルーは、日本とは季節が反対で冬の乾季を迎えており、熱帯であるため過ごし易かった。一五世紀頃に栄えたインカ帝国が築いた空中都市と呼ばれるマチュピチュ遺跡はアンデス山脈の標高二四〇〇mの尾根にあり、周囲がジャングルで覆われていたため、二〇世紀初めに発見された。石垣や石造りの建物技術が優れていたため、地震にも強い造りで美しい街並みが残されていた。インカは文字を知らない民族のため、記録や詳細が分からず、またスペイン人によって急遽滅ぼされたため謎が多い。他にナスカの地上絵、クスコ、チチカカ湖等の見所も多い。

## 私の散歩径

体力増進 林 直子

ピョーピビ。哀愁を帯びた鳴声が聞こえてくる。汗ばんだ肌に心地よい海風を受けながらシギの声に歩みを止める。繁殖地に向かう春と越冬地に向かう秋に日本を通過していく渡り鳥は旅鳥と呼ばれ、その代表は干潟や湿地の鳥、シギやチドリの間である。私の住家から近い曽根干潟には鳥たちの餌になる多くの生物が生息していることから旅鳥の休息の場所として賑わいを見せる。トリキチの宿六と散歩しているせいで、いつの間にか野鳥のウンチクを語る様になった私。

また桜の名勝昭和池は坂道が多く、一周もすると息が弾む。今年も咲いた。サラシナシヨウマ、道沿いの山野草も嬉しいウォーキング。見えて遠き新樹の大藁家。



## 門司 矢筈山(二六六m)の遺跡

国際情報 坂本 篤史



矢筈山には約一二〇年前、明治の頃に構築された土木遺跡が山頂にある。下関要塞地帯の一部だったので砲台などの要塞が明治二〇年(一八八七年)に起工された。当時、世界屈指の巨大艦船・「定遠」、「鎮遠」を保有する清国(中国)北洋艦隊の来襲が大きな脅威となっていた。関門海峡を挟んで下関、門司の両側の山中に砲台や弾薬庫を備えた陣地十数か所から海峡を通り過す艦船を狙い撃ちするように敷設された。矢筈山遺跡はその一つで山頂一帯の地形を掘削して砲台、弾薬庫、トンネル、倉庫などが構築された。切り石やイギリス積みでのレンガのアーチ模様がヨーロッパ風情を感じさせる。今、ここはハイカーやキャンプする人、ウォーキングを日課とする人に多く利用されている。小森江バス停から登山道が常緑のトンネルを通過して四〇分の所にある。

## 健康維持の秘訣

健康管理 山田 進

健康維持のため続けております。ゴルフについて紹介いたします。

健康ゴルフクラブ「きさいち小倉会」は、昭和六十二年に十五名のメンバーで発足して以来、今年で二十九年が経ち、私は会計の任務を仰せつかり、微力ながらも会の発展に尽力しております。

本会は会員相互の親睦と健康維持を目的にして、月一度コンパをしております。

会員の中には、企業の役職についておられる方等多彩な顔触れです。

総会・納涼大会・忘年会等と気あいあいの内に、飲んで歌って楽しい雰囲気です。

健康維持のため毎日八キロ、十キロ程度、紫川の上流をジョギングしております。

途中で昔の友人と逢ったりすると、懐かしさのあまりに、思い出しに花が咲きます。

これから先も体に気をつけて、毎日健康で楽しく過ごしていきたいと思っております。

