

自由なエッセイ

「三度目の青春」

ふるさとの文化コース

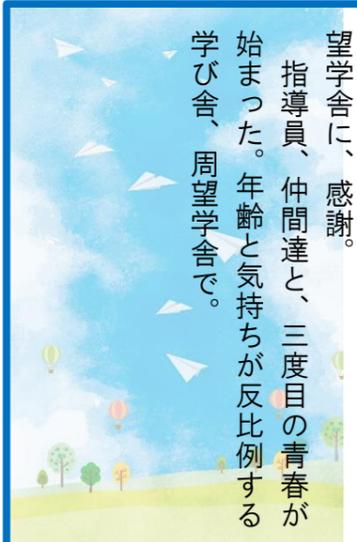
山本 俊江

私が四十代の時、頼まれて月刊誌に「ただいま青春」を書いた。

ただいま、青春真っただ中。私にとっての青春は、刺激。人と会い、話を聴いて刺激を受け、知らなかった所へ行って刺激を受け、わからなかった事を一つ知ってまた刺激を受ける。これが私の青春だ。これからも多くの刺激を受けながら、一年一年と年を重ね、五十年代、六十代になっても初めて思い感ずるものを大切に、死ぬまで青春であり続けたい。

あの時の気持ちを忘れていない自分に、感謝。三度目の青春をくれた周望学舎に、感謝。

指導員、仲間達と、三度目の青春が始まった。年齢と気持ちが反比例する学び舎、周望学舎で。



「尾瀬に想う」

暮らして環境コース

——(かずはじめ ひといち)

尾瀬温泉を若い時に訪れた。長い木道に沿って池塘や浮島が多く点在していたがその一部は干上がった。可憐な水芭蕉は栄養分過多と思われる理由で大型化していた。又、以前は外側にしか見られなかった樹木は内側にも散見されて、陸地化が著しく進行していた。それらの主因にはいわゆる気象変動や人跡の影響が指摘されていた。当時は、これらの対策として水回りに浄化機を設置し不純物や養分を濾過していた。そのためにトイレはチップ制だった。山小屋での入浴では湯船は空で掛け湯は2杯までで石鹸禁止であった。更に入山制限も検討されてもいた。

そのような中で2泊3日の旅程であったが、非日常の世界を心より満喫した。残念だったのは、域内に二カ所存在する百名山の内の、燧ヶ岳には登頂したが、至仏山を断念したことである。



周望文壇

いにしへの 合戦跡の あしやかな

歴史に学ぶコース

堀 健太郎

息子くる 品数ふえる 母肥える

ヨガと脳トレエクササイズコース

濱田 智子

ビワを挽ぐ 視線の先は 孫の顔

花と野菜づくりコース

末 勝文

二〇二四年（令和六年）九月

発行 周望学舎新聞編集委員会

周望学舎かわら版

北九州市立年長者研修大学校
周望学舎・穴生学舎入学式



令和6年度 スポーツ大会実行委員会

「スポーツ大会」

脳の活性化とウェルネスコース

神松 サト子

みなさん こんにちは!!

活気満ち溢れるさまざまな応援団の声が、聞こえてくる総合体育館。いろいろな競技の中で私が一番得意としているのが「ナイスキャッチ」です。足で力いっぱい板を踏み、その勢いでボールが宙に上がり、これをバケツで受け止める。一度で入った時の気持ち良さ!!毎年、この競技に名乗りを上げていました。でも今年事情あって、残念無念の想いで諦めました。大玉送りも面白い。「みんなー、クルヨ、来るよ」終わった後でわいわいがやがや。紅組も白組もなく、一致団結の瞬間です。年長者大学校、いやいやや壮年大生校のように元気いっぱい、楽しく素晴らしい一日でした。校歌で歌われているそのままに「生きる力が湧いて来る」充実した時間を過ごしました。

「スポーツ大会の思い出」

体力増進コース

中村 和士

みんなが体力増進コースの席について待っていると、6班の垣添さんが応援団長になり、フレイフレイ白組などと盛り上げてくれてスポーツ大会が始まりました。

午前中最後の種目のフォークダンスでは久しぶりに小学生に戻ったような気持ちになって恥ずかしさ半分楽しさ半分気持ちで踊りました。

私は午後一番の種目で「2人でGO」に出ましたが、ペアを組んだ真崎さんが「低い姿勢でボールを運ぶと良いよ」というアドバイスをしてくれて、そのようにボールを運んだら、うまくいきました。さすが真崎さん!と思いました。

スポーツ大会に参加でき楽しい思い出がたくさんできました。皆さんお疲れ様でした。

初めての周望学舎

「初めての周望学舎」

地域ふれあいコース
阿座上 憲美

来年卒寿を前に友人に誘われて年長者研修大学校に入学しました。クラスの皆さんの親切に支えられてなんとか出席をしています。

後期高齢者、妻の施設入所など孤独の中、先生方のお話や皆さんの交流に救われている現状です。

年間スケジュールをみるとスポーツ大会、大学祭、修学旅行そして座学も豊富であり、まわりを見ると同世代や若い方達で皆さんから元気をもらいます。

特に女性パワーには驚かされます。授業内容も防災、友達の作り方、健康づくり、パソコンを使った会議の仕方、神社の話に校外学習では神社の見学まで、初体験のものもありこれからの一年が楽しみです。

「書道入門コース受講のきっかけ」

書道入門コース
吉岡 徳人

十年前頃か、家内が南丘市民センターで食生活改善推進委員等のボランティア活動を行っており、市の広報誌に触れる機会もあったようだ。老人大学校風の周望学舎に書道教室もあるから参加したらと何度も聞かされていた。当時は、仕事やゴルフ等で忙しく、適当に聞き流していた。ただ、書道に関する興味は学生の頃から持ち続けており、折に触れ書の展示会があれば足を運んでいた。数年前、九州国立博物館の特別展として開催された「王羲之と日本の書」、を鑑賞して、再び書に触れたいという思いが募ってきた。八十の手習いでは手が震えて、まともに筆を持ってないのではという心配もあったが、今年一月開催の「周望学舎修了記念作品展示会」に家内と共に訪れた際、書道コースの方々の笑顔や素晴らしい作品に触れ、再び書を勉強しようという気持ちとなり、受講を決心した次第です。

夏の思い出

「「と」達と過した夏休み」

写真入門コース
吉田 京子

約四半世紀前のこと、横浜の義弟に双子の姉妹が生まれると、このので、我が家一家(夫・私・息子)で遊びに行きました。息子にとっては物心ついてからの初の新幹線、そして双子の兄であるいとこと遊ぶ日々。臨時&即席のお兄ちゃんになって東京タワーを見物し、ズーラシアに行き、時々、双子の赤ちゃんをなぐめ、毎日大勢で食卓をかこみました。

帰る日、新横浜の駅の改札に入ったとたん、息子は突然泣き始めて「楽しかったね」と。その後一人っ子の息子にとつて、夏休みや冬休みにいって過ごす時間は大切なものだったと思います。

そんな息子もこの正月に所帯を持ちました。



「自慢の友達」

健康づくりサポーターコース
安光 准子

大才は袖すり合う縁を縁とする名言があります。正に周望で出合った方々です。私達は十分な大人、年長者です。大才とすることが多々あります。高度成長時代の賜物でその家庭を支えた貴方、セクハラを笑いで跳ね除けたキャリアアウーマン、武勇伝や健康自慢、病氣自慢、孫自慢が飛び交い老害を拡散し、老いるシヨックを陽気に交わす呪文の連発、周望の大才の方々数々の経験から再び学び知識や叡智を深める事を楽しみとしている素敵な人達ばかりです。私は知識や経験を共有する事の素晴らしさを知る事ができました。そして心の豊かさとした機会を得られています。私にとってその都度お会いする周望の方々は自慢の友達です。天晴れ周望の友。

自慢の友達

「自慢の八十二歳」

健康管理コース
橋本 浩司

毎朝六時に快い目覚め、そのままベッドの上で十五分程軽くストレッチをします。八時頃から、前のコース、体力増進で勉強した筋トレ三十分後、花や庭木の手入れ、草取り等。

午後は昼食後三十分程昼寝し、涼しいときは、一時間程軽く散歩、夕食ができるまでゴロゴロと、このような生活を週四日(五日過すのですが、血圧正常体調良好、骨粗鬆症の検査では、同年齢比二百五%と自分でも驚きの検査結果。

最近は一ヶ月程度の登山を楽ししみ。周望学舎の健康管理コースを楽しみに通いなんだか幸せな老後を感じる今日この頃です。



「故郷大分の旅」

生活情報コース
松尾 百代

五月大分の旅、子ども達と出かけた歴史の町大分へ、二時間余りで現地に到着。ここは帆足本家、酒造蔵、戸次本店である。木造二階建てで面積約一四二六平米で、江戸末期から明治にかけて建築され、昭和四七年まで酒造りに使われていた「在町」であると書文で読みとれる。

一階には美術品の数々が展示され、色彩の美しさや面白い物、工夫をこらした展示物を楽しく見て廻り、旅の疲れを癒してくれた。二階へと登るとそこには当時酒造りに使用された道具の数々が並べられていて、中でも酒樽の大きさにびっくり、子どもの頃にみた樽、長い歴史の重みをおぼえずにはいられない、思わず息をのんだ。

数々の道具の展示物を大切に管理され、また展示物を見学させて頂き、歴史の重みを感じる。今後はこの酒造蔵が戸次本町の町づくりの施設として、また多くの市民が有効活用できる施設となることを期待されているようだ。

大分の名産物の昼食を頂き、中でも牛蒡の味の美味しさは格別であった。

「精霊流し」

心と身体の健康コース
高倉 悦子

長崎市の盆の精霊流しをご存知でしょうか。初盆の家々が、故人の御霊を極楽浄土の思いを込めて精霊舟を作り、その舟に故人の写真や提灯を飾ったり、好きだった食物等をお供えします。

小さい舟は家族で担ぎ、大きな舟は親族や友人総出で押します。順路も決まっています。県庁坂通りから、大波止海岸まで鐘を鳴らし、道を清める魔除けの爆竹をまき、パチツパチツという音と煙で街中が包まれます。

中国支那からの、供養の仕方の伝来でしょうか。夜遅くまで続くその光景は圧巻で、興奮して見ておりました。長崎で過ごした時の懐かしい夏の思い出です。



〇〇〇の秘訣

「長生きの秘訣」

健康ミュージックコース
玉江 和美

現在私は九十一歳の男性です。成長期の頃、日本は戦争で食料事情は最悪、数年にわたり貧困な栄養摂取の中で育ちました。当時私は、将来は短命で、六十歳までが自分の限界寿命だと勝手に思い込んでいましたが、幸いその予想は外れました。

六十歳をクリアしてからの私は、周望学舎で陶芸やパソコンなど複数のコースを経験し、ハーマニカとダンスのボランティア活動を含め、二十数年間継続しました。そして技術向上と体力維持のため、正しい生活習慣を心がけてきました。

早起きは三文の徳、と格言にあります。僅少な事でもモチベーションを持つって行動します。還暦、古希、傘寿、卒寿と踏破し、次は白寿、といきたいところですが？

