

周望学舎かわら版

平成28年度
第2号
10月

発行
周望学舎
新聞編集
委員

おもてなしの心いっぱいのおもてなしの心 大学祭

十月一日(土) 二日(日)

学習発表の展示では、詳しい内容はもちろん、色とりどりにぎやかに装飾していました。学習内容だけでなく、生花などを活けて心を癒してくれました。ただ見るだけでなく、認知症チェックや割り箸と爪楊枝で工作、クッキー販売、グラウンドゴルフ体験など様々な催しも各研修室で行われ、隣の研修室は何をやっているのだろうかと楽しく学舎内を回りました。

体育館では、演芸大会で盛り上がりました。衣装を白と黒でピシッと決めるコースもあれば、フラダンスの衣装で華やかなコースもありました。夏頃から練習を重ね、どのコースも立派な演目となり観客も出場者も楽しみました。(フラダンスを踊った男性の方、こんな時じゃないとスカートはいて口紅なんか塗れませんよね。)

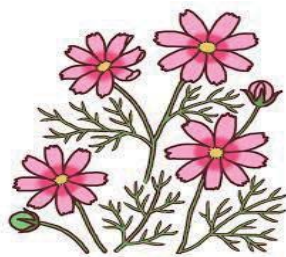


元気で生きるため

心と身体の健康

佐藤 恵子

年齢を重ねれば私達の身体も肉体の衰えに直面し、新陳代謝や免疫力が落ちます。何十年も動くのが当たり前と思っっていますが、身体もそれなりに手入れやお掃除が必要ではないでしょうか？私は誕生日を健康チェック日として毎年近くのクリニックで受診しています。人生を楽しく過ごすにはストレスをためないことだと思えます。それと相手のことを余り干渉しないようにしています。また猛暑続きの連続で日本列島を包み込んでいますが、若い人達には負けないぞという気持ちで学舎に通っています。週に一度、学び、友に逢い、語り合う事が私の生きがいです。



歌には人生がある

健康管理

松崎 一俊

私は三年前脳梗塞を患い、後遺症のため言葉が出にくくなりました。病院の医師から、リハビリにはカラオケが良いと勧められたので、カラオケに通い始めたところ、歌っていると言葉がすらすら出るようになり、歌が好きになりました。

コースの授業が始まってすぐ、班全員でカラオケに行き、最初は緊張していましたが、酒と歌が入ると場が盛り上がり、その時の皆さんの笑顔がとても素敵でした。歌には人生があり、自分が生きてきたあの時・その頃の出来事が思い出され、感動のあまり涙がしばしばこぼれ落ちました。歌は言葉では到底伝えられない思い出までも、伝えてくれる凄い力を感じます。

明日から又頑張ろうという気持ちになりました。



私の



ボランティア活動

アジアを学ぶ 友定 勝美

ボランティアとは、公共福祉の為に自主的（多くは無報酬で）活動する人の事を指します。私も今まで何度かボランティア活動に参加させて頂きました。最近では先般発生した熊本地震の時、一日も早く被害者の元に寄って「何かお手伝いは出来ないか」と声を掛けてあげたい心境になったので、早速現地熊本県八代市に足を踏み込んでみました。何時も最初にボランティア活動へ参加した時の事、勇気と行動そして渦中での活動をした時のことを振り返るようにしています。しかし、ボランティアへ参加するには健康と心のゆとりが必要で、日頃の健康管理を念頭に心身の鍛錬を心掛ける事も賢明の策だと思っています。「気遣いを肌で感じるボランティア」

健康づくりサポーター

ペンネーム 遠井道男

私のボランティア活動への試みはチグハグである。十年前、六十歳の定年後すぐに町内会長を引き受けて三年間務めたのは良かったが、その後、校区の市民センター館長試験に応募したが見事に落選。次に小学生への絵本の読み聞かせに教室見学までしたが、これは読み手が三、四十歳代のお母様が中心で、男性はゼロ人で恐れをなしてお断りした。次に校区の福祉協力員に要請され一度は引き受けたが、これも現行委員がほぼ女性ばかりで、自分の居場所は無いと思い、お断りした。最近では町内で朝のラジオ体操開催を町内会長に提案したが、賛同者が少なく開催に至らなかつたというような次第である。なかなか思うように任せず、日数は刻々と過ぎ去っているが…。

ボランティア活動の喜び

健康管理 武井 哲子

昨年の秋より病院のベランダ



の花のお世話をしております。

春の花は暗色系が多くて、チューリップをプランターに植えて持ち込みました。

入院患者さんが「心が沈んで天井ばかり眺めていて、やっと廊下に出られるようになり、ベランダの花が目に入りました。と同時に沈んでいた心が一度に晴れやかなりなり、元気をもらいました」と云われ、又、退院患者さんが病院へのアンケートで、ベランダの花に何度も心が癒されたと、書かれた部分のコピーを病院からいただきました。

私はボランティア活動をする喜びを知り、ご縁をいただいた周望学舎に感謝致しております。

学舎では先輩方が色々なボランティア活動をなされているとのこと、年齢を重ねても自分の出来るお手伝いをする喜びを、今感じております。

地域ふれあい 土井 忠利

高齢者社会が急激に進んでいる現状の中で、みんなが安心して暮らせる社会で豊かな人生を送ることが最終の目標とするなら

ば、自分自身、残りの時間を如何にどうすべきかを考えます。日常生活の中で出来る事として、幸い四年前から自治会の役員として、校区や町内会の皆様方のお世話をさせて頂いていただいています。これをボランティア活動の一環として捉え、小さな地域での活動を第一目標として、高齢者の一人暮らしを見守り、向こう三軒両隣の精神で、町内の皆様に協力していただいています。さらに、子供たちへの声かけ挨拶活動や災害発生時の避難訓練等を行うことで、人と人の輪を広げたいと思いません。この力を原動力として、明るく元気の出る町づくりにこれからも体力気力の充実に留意しながら頑張りたいと思います。

周望文壇



滝しぶきあびて胸底やすらぎぬ

(菅生の滝にて)

アジアを学ぶ 山崎 美枝子

提灯や仄かな灯り手漉き和紙

健康づくりサポーター 永久 邑子

思い出の場所

北海道を旅して

国際情報 吉田 道雄

九州の梅雨空から逃れ、七月一日から十日迄、高校時代の同期二人と北海道を旅してきました。まだまだ老い込む年齢ではないとの共通の認識の下、北海道各地を約二千三百キロ、レンタカーで走破しました。北海道大学OBのA君の企画立案で、北海道海岸線の七割近くは制覇できました。

車も信号も殆どない、ほぼ直線が数十キロも続くサロベツ原野を走る爽快感、熊やエゾ鹿、キタキツネに遭遇した知床、神秘的雰囲気、摩周湖、北方領土を目前にした納沙布岬、等々北海道の広さと雄大さを満喫した十日間でした。北大の構内もなかなかのスポットでした。ビールもラーメンもおいしく、日頃の瑣事末節から解放されしばしの非日常を味わえた楽しい旅でした。



ふるさと

花と野菜づくり 松井 恵子

半世紀ぶりに帰郷しました。友のお蔭で周望の門をくぐり早や五ヶ月、楽しく学舎生活を送っています。仕事柄ランを戴くことが多く、自宅のベランダで一鉢に十〜十七本の黄色い花が咲き見事でした。引越しのせいかな？一輪も咲かなかったランを先生のご指導で五つに株分けすると新しく芽吹きました。一日一日育つ姿が愛おしく感じるこの頃です。

昨年は屋敷内の御成門の外土手に二百本のコスモス、今年は倍以上に増えた絨毯です。門内は挿し木のプチ紫陽花の園、やっと十株し字型に植え色とりどり四葩の七変化、来年は美しく庭をひきたててくれるでしょう。学舎では土作り、開花後の花ガラ摘み、お礼肥、コンパニオンプランツと大切な事を学びます。自宅では春は裏山の筍、紫陽花、秋はもみじや秋桜が美しく、やっとこの地に留まる決心をしました。野菜は只今奮闘中です。

すばらしい出逢い、ありがとうございます。

望玄荘に暮らして

書道入門 三浦 絹子

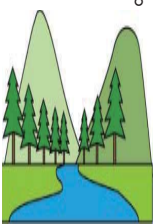
一人での田舎暮らしが無理になり、古巣の北九州に戻る決心をして考えた事は、人生の終焉を委ねる事が出来る所。

思い出したのは、私が四、五十代の頃我武者羅に働いていた時に、営業で訪れた顧客の訪問先であつた望玄荘。十五年振りに行ってみた。あつた！建物は古くなっているが、以前はホテルとして使われていた真っ白い五階建てのビル。百人収容の軽費老人ホームA型となっていた。介護ナシで見守りのみである。健康であれば行動は自由。本間六畳の個室にトイレ、洗面台、下駄箱付玄関。襖の押入れ、廊下に障子有。ベランダからは真下に小倉の町から関門海峡を挟んで本州に続く山口県下関まで見渡せる。背後には小文字山から足立山霧ヶ岳か門司戸ノ上山三方の山々に囲まれ、感謝の實の毎日である。

立山三山縦走記

生活情報

二村 真憲



八月二十一日より二日間、立山

追い風にゆれる心はまだ迷い

国際情報 鈴木 範子

歳かさね苦しみ悲しみ絶えおきて

星見上げつ母に語り

生活情報 かずこ

土塊に命吹き込む工(タクミ)の手

遙かな夢か我がこの手では

陶芸 石田 純子

三山縦走を楽しんだ。室堂から少しガスのかかった稜線へ向かった。時折ガスが切れ、雄山そして大汝山が姿を現してくれる。八時、雄山山頂で一息入れ別山を目指す。ガスは晴れず楽しみにしてた後立山連峰を望む事は出来なかったが、雪溪の残る谷間から吹き上げてくる冷ややかな風の心地良さ、そしてお花畑を散歩する雷鳥、岩と岩を駆け回るオコジョと素晴らしい出迎えを受け剣前小屋へ無事到着。その夜、澄み切った天空に北斗七星や北極星等満点の星に心躍る一時を味わった。二日目の朝は快晴で、小屋の眼前に雄大な剣岳、雄山の奥に槍ヶ岳、穂高連峰を望む事が出来た。七人の仲間へ感謝。共に挑戦する姿に勇気付けられた登山であつた。

昔の人に会いたくて

陶芸 沖津 俊夫

幕末に活躍した阿部正弘に興味があり、今夏に福山へ出かけた。備後福山藩主七代目の正弘公は二十五歳で江戸の幕末老中（今の大臣）に抜擢され、その後老中首座（今の総理大臣）にまで就いた。その当時はペリーの浦賀来航などがあり、周囲の猛反対を押し切つて、日米・日英・日露の和親条約を締結し、近代文明国、日本の基礎を作った。今回訪れた福山城には左程多くの遺品は無かったが、たまたま出向いた護国神社（阿部神社）には立派な石坐像があり御祭神となっていた。正弘公は教育の重要性を大いに高揚し、日の丸を日本の国旗として制定もした。しかしそれまでの激務が祟り、老中在任のまま江戸で急死。享年三十九歳。公の石像を静かに礼拝し、福山を後にした。

炭鉱王 旧蔵内邸を訪ねる

ふるさとの文化 中村 重一

夏の暮れ、授業の時に築上町旧蔵内邸の見学となった。授業とは言いながら気分はバスハイクで

ある。ふと車窓から街路樹に目が飛ぶ。そこには水に飢えた植込みの姿、点々と茶褐色に変わり干ばつに泣いていた。

《炭鉱王の館》全てが磨きつくされ、唯々凄いとわずきに終始した。

たまの舎外授業に心が弾み、リュックを背に終始子供の遠足並みの雰囲気を楽しんだ。

「待ち焦がれた雨」二十八日は、久方振りの天の恵みに木々は又生氣に満ちる。

待ち侘びる 久々の雨

軒に聴く 街路の植木

延命を継ぐ



外に出掛けましょう

地域ふれあい 池田 昭子

これは私の考えです。私達の年齢になると、人生の役

目を終え、神様の下さった時間と云うご褒美があると思います。この時間を大切にしたいと思えます。市民センターの諸講座や地域の行事に参加したり、今迄にしたいと思っても挑戦した事のないスポーツにも挑戦したりして、楽しく時間を使っています。

外に出ると健康にも良く、そして、一つでも学ぶ事がある様な気がして、明日へのエネルギーの源になる気がします。友達もできて会話がはずみ、いい事が沢山あります。自分が元気で明るく楽しければ大事な家族も喜びます。

元気でいる幸せを感謝しながら体力と相談しつつ出かけましょう。

夏に思う

写真入門 本島 富士子



今年の夏は、毎日空を見上げて夕立を待ち望んだ。しかし、盆を過ぎると猛暑の中にも蝉の鳴き声の変化、田の上のトンボの乱舞、風の音に秋を感じるようになった。木陰の色一つ見ても、夏は濃

く、秋はさわやか、冬はさみしく、春はうららかと、目からも季節を感じられるのは四季を大事にする日本人だからか。

リオのオリンピックの観戦で睡眠不足が続いたが、メダルの数より各々の選手の真剣な目の輝きに感動した。報道の映像や写真がどうしてあれ程鮮明、きれい、スピードと色々な場面が完璧にとれるのか、不思議に思いながらすごした。動と静、四季の移ろい等大切に残すことができるよう、先輩に少しでも近づこう、努力してゆきたい。

思い出のオッサン四人

ふるさとの文化 西村 武朗



オッサン四人、浴衣姿でビール片手に乾杯の記念写真。退職して年一度、英彦山の宿に集合。それぞれが持病ありで、月一度の健康診断中の者や、脳梗塞の後遺症で言語が不自由でも元気な者。胃ガンの手術後でも酒はウマイ者。いずれも後期高齢者相応の健康だ。番外はラガーマンで、すこぶる付きの元気印。こんな連中の揃い踏み時には、当時の顔でスタートへ

✓する。「放談」は夜明けまで続く。毎回同じ話が繰り返され、皆も初めて聞いた様に納得。いつも新鮮で賞味期限なし。

しかし、記念写真が最後に。ラガーマンが体の不調を訴えてから、一年も待たずに逝った。皆が最後に会ったのは棺の中の彼に別れを告げた時。携帯電話に彼の番号はそのまま。

熊本地震におもう

体力増進

窪田 重義



我が家の墓掃除に九州自動車道を八代まで走る。四月十四日の地震以来、二十五日振りに開通した益城インターチェンジから嘉島ジャンクション間が渋滞で、途中上りの車線に入り対面通行で走る。不通箇所は重機が入り工事中だ。通常の車線に入るが応急箇所「段差有り」の標識が多くスピードは上がらない。次の日大分まで走った激震地の益城町を通る。テレビで見た総合体育館にはまだ避難者が四〇〇名と仮設住宅一五〇〇棟建築中。周辺の家屋の倒壊とブルーシートの掛かっている家が多く、また道路標識や電柱も倒れたままの状態で驚い

た。役所も被災して居る為に被災証明書の発行が遅れているとの事。避難者の方をおもうと胸が痛む。私の住む北九州は災害に強い街とおもってますが、何時くるか分からない災害を私達は真剣に考える時ではないでしょうか。

格上げされたノラオさん

心と身体の健康 近藤 香代子

二年程前、不要になった犬小屋の中に一匹のきじ猫がいた。アラ！出会ってしまった。痩せて涙目。鼻汁臭く、シャーと云うが声は出ない。「家は満席なのごめん、達者で」と云ったものの気になり、日に何度も特別なえさを持って行き見張った。「あ、又私の病気」そのうち慣れて車庫で暮らすようになった。名はノラオ。今年になりノラの黒猫にお尻をかじられ一か月病院通い。治って暫くしてまたもやお尻をかじられ病院通い。猫のつめは奥深く入り込むので簡単に治らない。暑いし可愛そう。それより財がもたない。泣く泣く家猫にした。死んだりすると私は泣いてポロポロになってた。ありがとうと感謝。物事を樂觀的に考えられる様になり、人

生を軽やかに生きて健康でいられる日々感謝。

クラス会

写真入門 木村 知則



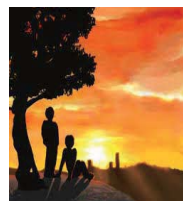
七十歳の時、中学クラス会へ五十年ぶりに出席した。途中隣に座ってきた女性と会話はずみ、携帯番号とメールアドレスまで交換した。彼女は二十年前にご主人を亡くされていた。思えば、中学二年間と高校三年間、同じクラスだった。しかし、半分バンカラ、半分ガリ勉だった私は一度も声を掛けたことが無かった。その彼女がカラオケで「忘れな草をあなたに、あなたに」と透き通った声で歌ってくれた。一瞬会場が静まり、歌詞の一句一句に全員聞き入った。拍手の嵐になった。一週間後、彼女からメールが来た。たそがれの七十にして寄り添わんもいちどあなたに恋をしながら愛唱歌「忘れな草をあなたに」で心の奥の 埋もれ火灯る私も負けずに返した。ふるさとよ君が唇君が歌とわにきらめく我が玉手箱



ない。「寂しい時にはいつでもメールを！包んであげるから」とお互いに思っている。

七十一年前の体験

花と野菜づくり 藤森 昭浩



戦後、満州の遼陽から引き上げる事になった。私が五歳。他の日本人と一緒にすこしの荷物と食料を持ち、風雨の中何日も歩いた。夜には中国人に襲われ殺されたり、子供をさらわれたりと事件もおき、親とはぐれる子供もいた。その後、貨物列車に乗り何日も走り続け、引揚げ船の出る港に到着した。長旅による疲労と食料不足で病気になるや餓死する人が多く、地獄だった。出航前に身体検査をされ、ほとんどの物を没収された。一ヶ月近くかかって佐世保に到着し、上陸した時、皆泣いていた。

戦争が忘れられて行く中、外地からの引き揚げがいかに過酷で悲惨であったかを知ってほしい。私も残留孤児になっていたかもと思うと、多くの方の犠牲の下、今幸福である事に感謝している。

最近、笑ったこと



書道入門 木下 峯子

今年度再抽選の末、書道入門コースへ入学が叶いました。皆さんの生き生きとした顔を見て、人生の山坂をえんえんと越えながらの周望学舎の存在の中に、自分が楽しめる所があった事に感謝し、週一回の登校が楽しみで、教室の中では日頃のストレスを払うかの様にワイワイ賑やかな雰囲気の中課題が配られ、先生の指導が始まります。注意事項などが終わり、「この書は貼ることにします」とその一言に雰囲気が変わります。シーンと静まり返り、昔の試験会場を思い出しつつお隣さんの顔を覗いて笑います。書いてみてはため息をつき、時間が迫り、先生に見て貰い、「うーん、良かろう」となんと重い答えながら廊下に貼りますが、時間の中で雑念が消え自分の力を見るのも良いものです。

宙吊りの大阪府知事

暮らしと環境 仲道 弘起

思わずクスッと笑える話の一つ。大相撲の話である。大田房江さんが大阪府知事の時の三月場所のことである。土俵上で優勝力士に府知事杯を渡したいとの府知事の申し出に、相撲協会は「土俵上は女人禁制である」との理由で、申し出を断ったが、府知事は「古い慣習は改めるべきだ」と抗じ、ガツプリ四つに組んだ話し合いは平行線。この時解決策を提案したのが名古屋CBCラジオのツボイノリオ氏で、自分の番組の中で「土俵上の屋根から府知事をつり下げ、宙に浮いたままで渡せば双方の言い分は通るのでは」と真面目に放送した。本人は至極真面目であつたらしい。

テレビの相撲中継を見る度に、府知事が屋根から宙吊りにされた姿を想像すると、思わず可笑しさがこみ上げてくる。結局この問題は、千秋楽に府知事のスケジュールが空かない、というウヤムヤな理由で決着した。



体力増進 松嶋 泰

私の二番目の孫は乃愛(ノア)といひます。乃愛がまだ一歳四ヶ月位で、我家に来た時のことです。

当時、彼女にとって私の机の中は宝の山でした。ある時、机の中から鍵を持って隣の部屋へ行きました。私は孫を見守る為、ついて行きました。すると、クローゼットの内に有った小型金庫に差し込み、開けようとした。これにはビックリです。リビングに居た両親を呼びと二人共小型金庫が有る事すら知りませんでした。

思うに、その三か月前、孫と温泉宿に一泊した時、貴重品の出し入れを見てた様です。「一歳児の金庫破りだね」と大笑いしました。

雑草の人生

暮らしと環境 吉岡 隆彰

終戦を迎えたのが国民学校一年の時だった。それから七十年間、ひたすら夢を追い続けて来た。決して恵まれた生活環境ではなかったが、私は正直言つて、そのイバラの道も少しも不幸であつたとは考えない。苦しいが故に、人が体験できないような振幅の大きな人生を手に入れたのだから…。これが幾重もの山や河を越えてきた、いまの私の姿なのである。二〇〇七年七月にウランバートル、二〇〇四年中国深圳市での経営教育学会、五十年に亘る教壇生活などである。

リオオリンピックは、史上最高のメダル獲得、「感動の二〇一六」だった。私は五十年の教壇生活の中で、生徒に「感動のなみだ」を体験させたかった。正月二日からバレーボール部を引き連れて県内を飛び回った人生だった。「感動」とは、努力の結晶であり、苦労が多いほど「感動」も大きい。いま、国民は「感動」に飢えている。「感動」は人生の宝なり！

