

# 思い出の場所

懐かしい北海道の旅  
健康管理 林田 弘子

私は北海道が大好きです。きっかけは若い頃流行した、広大な北海道を感じさせてくれた松山千春の歌でした。カレンダーで富良野のPATCHワークの丘やドラマなどを観て気持ちに火がつき、私の行ってみたいNo.1となりました。そして新婚旅行十・二十周年の記念として北海道を訪れました。

ところが最後の旅行後、主人の転勤で札幌に行くことになり、三年程、四季を通じて過ごす機会を得ました。一番驚いたのはやはり夏は涼しくクーラーがいらぬ事、八月に紫陽花とヒマワリが一緒に咲いていた事、フキの葉っぱが傘くらいの大さきだった事です。

今度は健康で足腰が達者のうちに、再び夫婦で訪れたい思い出の場所です。

鹿児島の旅  
鹿児島の文化 木村 迪子

娘夫婦が鹿児島県へ転勤してから、五年近くになります。当初は何となくぼんやりした日々を、過ごしていました。

子供達が落ち着いた頃を見計らって訪ねることにしました。

一人行動の苦手な私が初めての一人旅、不安と緊張の渦巻く中で新幹線に乗りました。

鹿児島駅に着き、ホームで家族と会った時には、娘と孫二人を思い切り抱き締めることができました。

翌日、霧島神宮に連れて行ってもらい、家族全員で楽しく至福の一日を過ごすことができました。

私にとって、とても大切な思い出深い場所となりました。今でも毎年、霧島神宮のお守りが、小学生の孫から送られてくるので嬉しいです。



最近、

# 笑

ったこと



興奮のサッカー観戦  
地域ふれあい 惠藤 精一郎

夏休み最後の土曜日の八月二十六日、「ミクスタ満員大作戦」と銘打ったサッカー試合がありました。

サッカーは四十五分ハーフの前半と後半があります。前半は一進一退の好ゲームで終わりましたが、後半の三十分は押され気味でゴールキーパーの活躍で何とかしのいでいました。

イライラの中、七十分過ぎに一点目が入り、大いに観客が沸き上がりました。十分後、目の覚めるようなループシュートが決まり、計二点入りました。

スタンドは大いなる歓声と笑いの興奮のるつぼと化し、その後のイベントも盛り上がり感動した一日でした。

“笑い”  
健康づくりサポーター 吉田 美智子

「笑う門には福来る」と昔からよく言われています。人は幸せな時、健康な時はよく笑い、そうでない時は笑えないかも知れませんが、若い頃は何もなくとも、箸が転んでもおかしい時もあつたのに歳のせいでしょうか、年々声を出して笑うことが少なくなつた気がします。最近では気のおけない友達とおしゃべりでの笑い、又周望のいろんな体験の中での笑いが多くなりました。つい、最近もコースの授業で、認知症予防の「軽体操と脳トレ」の簡単なゲームなのに、出来たり出来なかつたりで大笑いしました。

これからも心も体も気持ちも健康で笑ってすごせるよう心がけたいと思います。

# 周望学会かわら版

二〇一七年(平成二十九年)  
第二号 十月発行  
周望学会新聞編集委員

# 大学祭



陶芸作品



ランナウェイ



世界遺産の紹介

千字文



シャフルボード

日頃とはまた違う姿(会場・人含め)を見せてくれる大学祭。みんなと展示物や演芸に向けてワイワイ。以前より団結力がアップ。

今年にはコース主催のニューススポーツが二種目あり、選手は知らぬ間に勝つべく力が入っていた。

エネルギーに溢れ、パワーをもらおう連鎖反応。

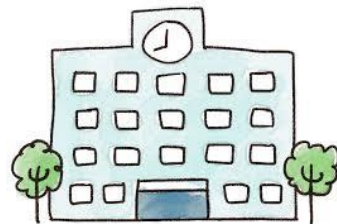
これぞ大学祭の魅力♪

# 「周望文壇」

- 赤とんぼ 田の面を渡り 風に浮く 中村 重一
- 生活情報 中村 重一
- 収穫の 喜び襲う 蚊の軍団 後藤 幸雄
- 花と野菜づくり 後藤 幸雄
- 言いわけも 面倒になり 秋の風 綴木 弓子
- 歴史に学ぶ 綴木 弓子
- 「金」ボルト 走り続けた シューズ脱ぐ アジアを学ぶ 仲道 弘起
- 母をしのぶ 幼き頃に 母につけてもらった 花かんざし 今孫につけ 佐藤 恵子
- 地域ふれあい 佐藤 恵子



# 初めての 初望学舎



素晴らしい仲間づくり  
暮らしと環境

大島 絹代

それは、昨年全ての子供が結婚を終え、肩の荷が降りた時でした。

これからの自分の人生の事を深く考えていた頃、友人からいつも楽しそうに、「周望は素晴らしい仲間作りの場であり、みんな楽しく元気だよ。」と聞いていました。それで昨年の大学祭を見学、今年の一体験を受け入学したいと思ったのです。

通い始めて数ヶ月が過ぎた今、周りの人達の何事にも真剣に取り組む姿勢、年令を感じさせない前向きな意気込みに感心させられています。私自身も今まで経験した事のない様な勉強や見学等が新鮮でもとても楽しく幸福です。もう少し頑張れるかもしれないけれど、自分の為の人生を元

気に楽しく生きて行こうと思える今日この頃です。

## 水曜日が楽しみ

体力増進

三原 文隆

かわら版の執筆依頼があったので、私でお役に立つのであればと思ってお受けいたしました。ただ、体力増進コースには周望学舎で初めて学ぶ新入生が十人もいます。「なぜ、私に？」と聞いたところ「いつも愛情のこもった美味しそうな弁当を持って来ているので決めた」と想定外のお返事でした。

さて、リタイア後の私は、早朝に一時間のウォーキング、その後キンギョの世話等の日々を過ごしていたところ、近所の人から周望学舎を紹介され、常々体を鍛えたいと思っていたので、それではと思い、体力増進コースを選びました。

通い始めて半年にも満たないのですが友達もたくさんできて、毎週水曜日が楽しみです。この頃では体調も良いようにあり、家内ともども大変喜んでいきます。

私を含め十人の周望学舎新入生の八割が、来年も周望学舎に来たいという評価をしています。

## 私のボランティア活動



### 町内会の皆様のお世話を

心と身体の健康

井ノ口 重則

ボランティアとは、色々な人と手をつなぐ事、子供もお年寄りも障害のある人も、皆一緒に地域の中で楽しく暮らしていく為に、自分たちが出来る事、世の中に役立つ事を、自ら進んで行う行動です。私も三年前から町内会長を引き受け、自治会の役員として、校区や町内会の皆様のお世話をさせていただきます。

ボランティアの内容としては高齢者の一人暮らしの見守り、夜間安全パトロール、神社総代、板櫃川河川敷きの清掃、近くの公園の草取り、手足の不自由な方のゴミ出し等です。この様な事を行うことによって、人と人との輪を広げて、自分の健康管理を留意しながら、校区や町内が元気で活力のある町づくりをしていきたいと考えています。

### 図書館ボランティア

国際情報

中村

由紀子

市政だよりに掲載されていた『図書館ボランティア養成講座』を友人から聞いていたこともあり、すぐに申込みました。三回の受講を終え『勝山こどもと母のとしよかん』を活動場所に選びました。孫達は遠くに居て日頃あまり関われないけれど、きつと周りの人達に支えられて成長しているだろうと思いを馳せながら、こちらでのボランティアを始めました。

返却された本の配架の手伝いなどを行うのが主な活動です。平日は小さいお子さんと親御さんが、土日や夏休みなどは大勢の小中学生が児童書を求めて来館します。その勝山分館も改修のため八月末で一旦閉館、来年度再び開館されます。私も充電して、新たにお手伝いできればと思っています。

陶芸 洲河 三紀

## 七夕の願い



私が市民センターに勤務していた頃の出来事です。七夕が近づき、来館者の方に短冊に『願いごと』を書きませんかと呼びかけていました。そんな時、二歳ぐらいの女の子を連れてお母さんに声をかけました。女の子に「何をお願いしたいのかな？」と声をかけると、お母さんが「お父さんに逢いたいね」と独り言の様につぶやきました。「お父さん

書道入門 川原 昇

## 癒し



我が家では雀のスーちゃんとの十年來のお付き合いがあり、毎日見守っています。朝、庭側の窓のカーテンを開けると二、三羽が飛んできます。餌を求めている様なのでパン屑を与える、一羽が仲間知に知らせに行き賑やかな食事タイムとなります。この間、羽を震わせる一羽に他の一羽が口移しに餌を与

える姿や砂を掘って砂遊びする光景を目の辺りにすると、野生動物の集団生活の掟を感じます。野生動物には餌を与えないのが原則ですが、悪天候の日にはつい親心で与えてしまいます。わが家には金魚のキンちゃんもいますが、彼らの行動や仕草は我々に癒しを与えてくれ、元氣の源になっています。

## リフレッシュ

アジアを学ぶ

仲道 弘起

リフレッシュとは、辞書に、「元気を回復する、気持ちを生き生きと蘇えさせる」とある。リフレッシュするためには、今が身体的・精神的に健康でなければならぬだろう。私は「養生訓の実践」こそが最善の方法だと信じている。養生訓は、江戸前期の福岡藩士貝原益軒が死の二年前八三歳の時に健康、体調管理、強い心の持ち方、穏やかな老後の過ごし方等について書いたもので、この時代のベストセラーになった書である。益軒の基本的な考え方は、後悔なく人生を全うするためには、運動、正しい食生活、強い心の持ち方等が大事で有るといふもので、常にこれらのことを心がけていればそのことがリフレッシュに繋がると確信している。

## 人生のけじめをつける

写真入門

戸木田 康男

最近「自分史」が七十歳代を中心にシニア層の間で静かなブームだそうです。功成り名を挙げた人の立志伝と異なり、普通の人が自身のそれまでの生涯を書き綴ったもので、人生のできごとを回顧する行為は、脳が活性化され、これまでの経験がより豊かで生き生きとしたものに感じられるようです。

## リフレッシュ方法

材料には事欠きません。私は「一技術者人生」をテーマに現役時代、退職後の生活等、走馬燈のように蘇る事柄を自分史として纏め、技術者人生のけじめとしました。

現在は写真コースで学び写真力を高め、「老いても写真家」を夢見て、自分史を飾りたいと思います。

