

# 「古今草紙」

終戦の秋の奉天で  
歴史に学ぶ 河村実

奉天からソ連軍が撤退すると、国民党政府軍が進駐して来た。飛行場の滑走路を破壊して使用出来ぬ様にする工事に従事させられたが、コンクリートの床は硬く、ハンマーやつるはしで必死になって作業した。工事が終わったのは晩秋であった。次に進攻して来たのは共産八路軍だった。今度は貸車から大豆等が入った麻袋を倉庫に搬入する作業で、四人掛りで背負わされる約百キロの袋は重く背中にずっしりとのしかかった。下しても腰がまっすぐに伸びない。次は風化したセメント袋を運ぶ作業だった。

背中に座布団をあてオンブするも、石の塊の様で重みが一ヶ所に集中して痛くて仕方がなかった。地獄の責苦の様な日々で、必死になって働いた。終了したら、すぐ昭和二十一年が始まった。

## 人生の目的

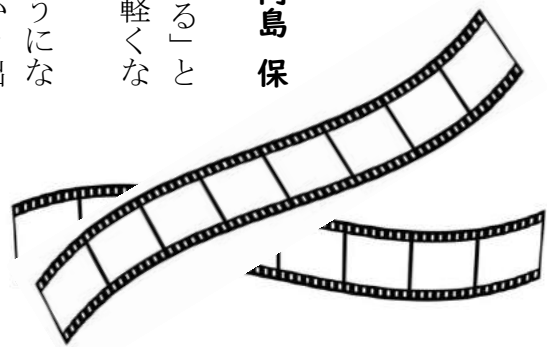
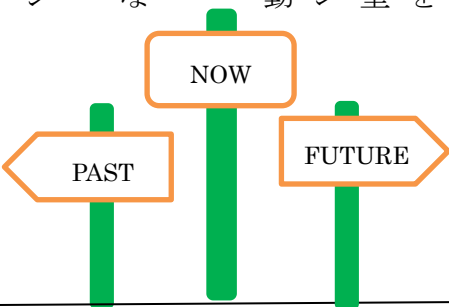
健康管理 岡島保

子供達も巣立ち、「家族を守る」という人生の目的の比重が随分軽くなった。

昨年から周望学舎に通うようになった。なんとなく、新しい誰かと出会えることを期待し学舎生活を送っていた。

そんな中、周望学舎が大好きで、ボランティア活動などにも積極的に取り組んでいる明るくて面白い先輩と出会った。その先輩が私の世界を大きく広げてくれた。週一回の周望学舎ライフに、同窓会、健康ボランティア会、風船バレー同好会の活動が加わった。

広がった周望学舎ライフの中で、新たな人生の目的を見いだせそうな予感がしている。2年目の今年は、もっともっと色んな事にチャレンジしてみたい。



# 「周望文壇」

子はあてにならぬと  
孫を溺愛し

花と野菜づくり 新 修一

## 植物園

蝶の姿に

チャンス待つ

写真入門

福留 純恵

## 健康本

読みすぎ視力

悪くなり

体力増進

和氣 憲代

## スポーツ大会

アジアを学ぶ 水口 哲郎

2018年(平成30年) 第1号  
8月 発行  
周望学舎新聞編集委員

# 周望学舎かわら版

## 「今、青春」



ご参加いただき、  
ありがとうございました!



小野村実行委員長

六月二十二日晴天の中、周望学舎三大会事の一つ、スポーツ大会が総合体育館で開催されました。各コース趣向を凝らした入場行進で大会は開始された。わがコースは赤いバラの花を手首につけての行進。競技が始まると「アジアを学ぶ」の皆さんは練習の成果をいかんなく発揮、好走して紅組の勝利に大いに貢献した。準備期間や大会を通して普段の教室では気づかない一面も見られてコミュニケーションも深まり、応援席では大声援で盛り上がりクラスの一体感が強まった楽しい一日でした。初めての実行委員で戸惑いでしたが、副実行委員の安部さんのサポートで事故もなく終えることが出来てホッとしました。



## 威風老堂の入場行進

地域ふれあい 渡辺 健次

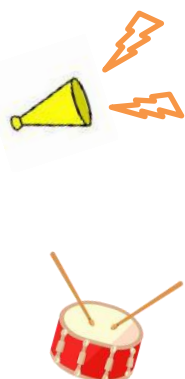


オリンピックの入場行進さながら各コースのスポーツ大会実行委員がプラカードを掲げ、元気な年長者が威風老堂、足並みややそろえ、壇上の小野村実行委員長並びに来賓者に敬意を表し紅組白組の定位置に整列した。

国旗掲揚、国歌斉唱、各コースの応援席の後に横断幕を掲げ鳴り物入りの応援合戦が始まり、競技を戦うのに弥が上にも気持ちを高揚させたのは言うまでもない。

競技が始まり応援者の激励や罵倒の興奮した声援がどこのコースも笑い転げるシーンで盛り上がった。

特に全員参加のフォークダンス、大玉ころがし、炭坑節は参加者全員が大いに楽しみ、スポーツ大会は盛會裡の中、無事終演した。



# 「私の大好物」

「福岡県に生まれてよかった」

国際情報 惠藤 精一郎

大腸ポリプの手術の後、主治医より「あなたに酒は飲むなど言っても聞かないだろうからビール・日本酒・ぶどう酒をやめて、焼酎・ウイスキー等の蒸留酒に」と指導されました。然し、注意は三カ月と持ちませんでした。やはり日本酒が好きで、日本酒と言えば「水炊き」がよく合い手間いらずで、福岡県で育った私には此の二点があれば十分です。

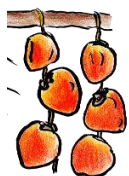
ジメジメした梅雨時期、ガラガラした夏日には「塩ちゃんこ」が汗をかいた体にしみ渡り、夏痩せ知らずに過ごせます。皆さん好きな物を食べて、健康に過ごしましょう。



## 「癒し」

柿すだれ

健康づくりサポーター 綴木 忠子



私の大好物は、ずばり柿です。どの種類も好きですが、特に渋を抜いた「平核無柿」が好きです。以前は、おけさ柿というブランド品を佐渡まで注文する程でした。さらにもうひとつ、干し柿です。毎年百〜百五十個位吊るします。何回かにずらして食べ頃を調整します。剥いた柿はお湯にくぐらせ水気を拭いて干します。

丁度柔らかくなる頃は、ひとつずつ「もみもみ」します。幼い頃、下戸で

メダカ

陶芸 末吉 松男



五年前、姉から火鉢を貰い、金魚を飼いました。翌春、メダカに挑戦し、五匹千円でしたが、どんどん増え、日々大きく成長するのでとても楽しく癒されます。夏の終わり、大学祭準備で清掃

甘い物の好きだった父が毎年やっていたのを思い出し、胸がほっこりするところがあります。毎年、私の干し柿を待っている友達の喜ぶ顔が見たいので、ベランダに「柿すだれ」がたくさん出来るように、頑張ります。



中、落葉と泥で埋まっていた池を見つけ、メダカを飼えば、皆の癒しになるのでは、と学舎の許可を得ました。早速清掃し、メダカを五匹程放ちました。

日常の管理は、職員の野路さんがして下さるので助かります。

その後、他の生徒から、赤や黒のメダカが仲間入りして賑やかになっています。皆さん、小さなメダカを是非覗いてみて下さい。

### 若年時の残影

暮らしと環境 上上上

約四十年前に初めて上高地に足を踏み入れ、その迫り来る森林限界の山様に魅せられた。それ以来、寝袋やコッヘル、テントなどをザックに詰め、毎年のように入山した。槍ヶ岳の頂上から俯瞰する連綿と続く稜線、奥穂高山頂の岳人達の感慨が伝わる巨大なケルン、初秋の涸沢カールの色彩美等々は今でも心奥に燦然と灯っている。

心残り、裏銀座や槍・穂高の縦走を断念したことである。近年は脚や膝の疾病等で壮大な山行は不可能になったが、地元の企救山系を遠望しているとブナ立や飛騨泣きを踏み歩く姿を夢想してしまふ未だに心が騒ぐ。



## 健康維持の秘訣

大切なのはよくよしない人生！  
心と身体の健康 富永 茂人

私に健康の秘訣についての原稿を依頼されて内容を検討している時に、初めて真剣に健康について考えた事がなかった事に気が付いた。現在の私の生活状態は健康どころか不健康で、毎日焼酎の水割りをジョッキで飲むし、タバコは吸う。誰が考えても八十才過ぎ迄健康で居るのが不思議。ところが、未だに病氣した事がなく、元気に息をしています。今、実行しています健康法らしき事は、皆様と変わりなく特別な事ではありませんがご紹介します。

- 一、早寝、早起き
  - 二、三度の食事は必ず食べる
  - 三、散歩は毎日七キロ程歩く
  - 四、一番大切な事はよくよしない、大らかな気持を持ちストレスをためない、笑顔を絶やさず、等を心掛け、毎日を楽しく過ごしています。
- 皆様も頑張りましょう！

### 元気の素三点セット

生活情報 赤木 勝治

私は天国を二回見た。一回目は白い蝶が飛び交う美しい花園であった。それから十数年、二回目も又、同じ光景であった。渡船賃が不足していたのか医者への呼び声で現世に呼び戻された。両手両足に点滴が打たれ親族一同皆、涙であった。それから二十年現在、腎臓の腹膜透析を毎日夜中に八時間掛



人生を奏でる

ふるさと文化 田中 勝



週一の登校で仲間と談笑し、かつ学び、和気あいあいの火曜日が私の楽しみです。

幻想的なハーモニカの奏でる音色に魅せられ、シルバークのハーモニカクラブに入会。ボランティア活動をしています。

六〇兆の細胞は日に日に減少しています。ハーモニカを始めてから老体とは言え、精神力

## 私のたのしみ

けて行っている。そんな病との戦いの中で、保育園の帰りに毎日来る五才の孫、桜子さくらこの一言、「じいちゃん、おいしいものない？」これがきっかけで週三回バスで移動しスパーへ通い、焼酎と孫への土産を買う。これが元気の素三点セット。「じいちゃんありがと、大好き！」今後、孫の成長を楽しみにせつせとスパーへ買い出しをし現状の体調維持に努めようと思

は向上し、夢は膨らみ、元気浚刺。今は脳活のため「荒城の月」に挑戦。私の夢であり、楽しみにしていることは独奏することです。

心の若さを保つことが、健康維持の秘訣。仲間と切磋琢磨し趣味から楽しさを学び、人生を謳歌しています。やる気こそが心を豊かにし、若さのエネルギー源です。今を楽しみに、

一日一日を大切に。

### 楽しみにしていること

書道入門 能隅 由美子



ずばり、プロ野球ソフトバンクホークスの二連覇です。毎試合の勝敗に一喜一憂しています。ヤフオクドーム観戦はたまたま六連敗中。最近野球中継もまともに見られず、スマホで経過を確認する始末です。

毎年春のキャンプから始まり、応援する選手の動向を注目していますが、今年は心配なことが多いです。怪我で二軍落ちした選手の一軍復帰を願っている私を見て、友人たちは母親みたいとからかいます。

昨年の日本シリーズは一日だけチケットを手に入れ観戦しました。幸い勝利し、帰りの車は大騒ぎでした。今年も心配ながらも秋には祝勝会ができ、おいしいお酒が飲めることを楽しみに応援します。