

# リフレッシュ方法



## 畑仕事

書道入門 園田操

私は小倉南区の田舎に住んでいます。近くには田んぼがあり、鳥のさえずりや、秋には虫の音が聴かれるなど、自然がいっぱい大好きです。ある時、近くを散歩中に、農家のおじさんと知り合いになったのがきっかけで畑仕事の手伝いを始めました。

今ではそのおじさんは亡くなっていますが、以降も畑の管理を任せられ自分の好きなものを作っています。とはいえ、畑仕事を実際にやってみると「野菜への水やり」や毎日が「草との闘い」であり、農家の大変さを味わっています。

それでも実際に収穫できた時の喜びは最高です。出来たものを友だちや兄弟に、分けてあげられる喜びもあります。私のリフレッシュ・ストレス解消になっているかも。

## 前向きな姿勢こそ不可欠な要素

心と身体の健康 中村彰

人のプラス要因はリフレッシュする必要はないが、失敗したりマイナスの事柄では、過ぎ去った事象を元に戻そうと努力します。その具体的な方法として、

- ①好きな酒を飲み気分転換を図る
- ②好きなスポーツ等を楽しむ
- ③旅行など気分の高揚を図る
- ④家族で居心地を良くする
- ⑤親しい仲間と集い楽しい時間を過ごす

などを私は心掛けています。考えてみると人にとってリフレッシュとは必要不可欠な要素です。失敗したからと悔やむことなく前向きにリフレッシュし、軌道修正することが肝心と思っています。

## 趣味



## 「英会話始めました」

暮らしと環境 大神克洋

学舎で同コースのFさんに英会話をすすめられ、今年一月より英会話同好会に入りました。Fさんは八十七歳で英会話に挑戦中です。私は旅行が趣味で、英語が話せれば旅がもっと楽しくなるだろうと思いついてチャレンジしています。週一回周望の放課後に二時間ほどのレッスンを受けています。メンバーは十四、五人で男女半々くらいです。内容は日常のあいさつから、ABCニュース、歌などバラエティーに富んでいます。フランス人と結婚した俳優の寺島しのぶさんは「いつか使うかもしれない」と思って、英語を学んでいる人を尊敬します」と言われています。私もいつか使うかもしれないその時に備えて頑張っています。

## キプロス島を観光して

体力増進 幸田睿一

キプロスは、東地中海に浮かぶ島。美のヴィーナス誕生の神話が伝わる島ですが、今は昔の話。現在は、民族的宗教的対立で、事実上北部はトルコ系、南部はギリシヤ系の分断国家。首都ニコシアの市街地は、グリーンラインがあるが、外国人はパスポートがあれば往来自由。リマソールのリゾートホテル前ビーチでは、一月の寒い朝二人の若い女性が海水浴をしており、女性の逞しさに脱帽。キプロスの世界遺産として、新石器時代の円筒型石住居跡のヒロキティア遺跡、トロードス地方には、ビザンティン時代の壁画木造教会群等に感銘。最後に海外旅行を満喫。



# 周望学舎かわら版

二〇一八年（平成三十年）  
第二号 十月発行  
周望学舎新聞編集委員

# 大学祭



気候の変化に伴い、年々授業などに影響が出る数が増加。今年は台風の関係で、一日限りの大学祭。一般市民からは「演芸大会は？」との問い合わせが多い年となった。演芸は残念ながら中止だったが、コース主催のディスコン大会・ペタンク大会は大盛り上がり。やはり、展示やスポーツ、販売を通じてコミュニケーションが広がる祭りはこの時しか味わえないものがそこにある。

## 「周望文壇」

積年の

夢と希望の

大学祭

歓喜の響き

明日へとつづく

歴史に学ぶ 中村 重一

古希迎え

体アチコチ

コキコキと

健康管理 石田 純子

蝸牛

吹奏楽器

抱いています

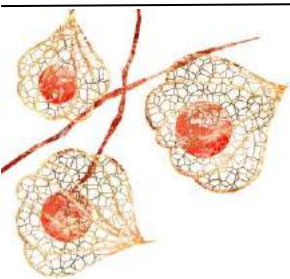
アジアを学ぶ 渡辺 サカエ



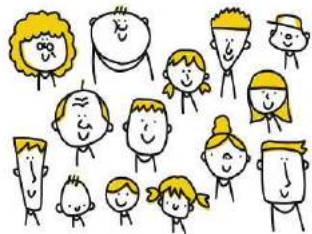
ペタンク大会



ディスコン大会







### 心身の衰えと 地域ふれあい 西村 武朗

私のボランティア活動についてのテーマとの事ですが、まず「ボランティアとは？」ひと括りでは云い表せない。

被災地への支援・募金。身近では、学童の安全見守りなど多岐に亘る。

私なりに、相手の気持ちを思い、心通せている。

さて私は、特養老人ホームで月二回入所者と囲碁の相手をさせてもらっている。一回で三時間の対局。相手は大病の後遺症で半身不随の車イス。対局中は雑談をしながら、個人情報もあり、立ち入った話はしない。対局は勝負をつけず引き分けが多い。

私は体力の衰えもあり、あと何年続けられるか、そんな事を思いつつ活動している。

### 私と楽しいボランティア活動 生活情報 熊本 トワ子

サークル周和会で民舞を習い始め、初めて人前で踊ったのが、北九州芸術劇場で年に一回催される民舞の集いの大舞台。

それを機に、周和会の仲間と地域の施設等を訪問し踊りを披露。

利用者の皆さんの笑顔と手拍子、拍手で元気をもらい、やりがいを感じています。

又、月に三〜四回介護ボランティアで、入浴後の方々の髪をドライヤーで乾かし、雑談をしながら「あく気持ちいい、有難う」と喜んで頂き、私にもっこり。

他に脳トレ用の資料が色々ありまして、難読漢字等々を皆さんと一緒に勉強しながら、私も学ぶ事が沢山あります。

今後も楽しくボランティア活動を続けられたらと思っています。



### 最近の笑い



#### 笑いのプレゼント

花と野菜づくり 藤澤 力

#### ヒヤリ ハット!!

写真入門 松嶋 純子

四年前に主人と近所の公民館のカラオケ教室に入りました。今年四月に先生の十周年の発表会があり、私も練習に励みました。発表会当日、コシノヒロコの真っ白な服で舞台上がりました。気分良く一番を歌い終った時に事件が起きました。それは一カ月前に痛めた腰の為に付けていたコルセットが服の中でメリメリと剥がれる音に私は一瞬間が引きつりました。その瞬間を友人は分かっていたそうです。私はすぐ左手でお腹を押さえ、何もなかった様に歌い終わりました。あの時、もう一ヶ所のマジックが剥がれていたなら、床に落ちて大恥をかくところでした。先日先生よりスナップ写真を頂き、それにはお腹をおさえている私がいきました。改めて主人と大笑いでした。



月火水木金と毎日趣味の活動で動き回っていた私は、各クラブの関係の人に詳しい事を告げず、「骨折の為、当分の間全ての活動を休止します」と連絡していた所、色々憶測が飛び交っていたとの事です。久々に症状が良かった時に顔見せに訪れると、骨折の理由を隠せなくなってしまう、私が玄関のスリッパの履き損じで骨折と説明したら、それをきっかけに皆の体談で盛り上がってその都度大笑いの連続。「シワがまた増えたわ」との言葉も出てまた大笑い。本来の活動は全く出来ずに大笑い大会？で、その日の活動は終わってしまいました。どこにもあまり自由に行けずに落ち込んでいた私に、久々の大笑いプレゼントを頂き、皆様に感謝です。

### 思い出



#### 故郷の思い出

ふるさと文化 山元 ミツエ

私の生家は、都城の郊外に在り、左に桜島、右に高千穂の嶺が見え、訪れる人に「素晴らしい眺めですね」と云われてきた。八月初め、姉の法事で帰り、何年振りか実家の庭先に立ち左右を眺めて、素晴らしい場所であったのだと改めて思い、涙が出た。

戦死した二人の兄にもう一度この庭先に立たせてあげたかったと胸が痛んだ。終戦の日、押入れの布団を叩きながら泣いた母の姿が目につかぶ。学徒兵で逝った兄には青春もなかったと哀れでならぬ。

私の先祖は西南戦争での生き残り武士で、子供の頃から西郷の家

来だと思ってきた。それ故、西郷どんのドラマが身近に思えて楽しい。私はあと何回、あの場所に立つことが出来るだろうか考えるこの頃である。

#### 我が青春の場所

国際情報 服部 勝彦

今から五十五年前の高等学校時代で過ごした場所が思い出の地です。

その高等学校は岡山県と兵庫県の境の備前市の山間部にあります。今から三百五十年前の徳川時代、池田藩が農民の為に作った藩校です。備前焼総瓦の大きな講堂があり、国宝に指定されています。私達は寮生活でしたから当番制で毎日食事を作ったり、早朝のランニングをしたり、青春の時代を過ごしました。春夏秋冬の山並みの色の変化、鶯の声を聞いたり、小川のせせらぎの音を聞いたり、初恋の女性とのデート場所でした。そこに立つと青春時代の熱き思いが現在でも沸き立ってきます。学舎に通いながら熱き思いを持って元気に生きたいと思っています。

### 私、周望学舎一年生です！

健康づくりサポーター 門田 玉江

「入学おめでとうございます」が始まった周望学舎。蓋を開けてみれば、慣れない環境と孤独感。戸惑いと、葛藤のうち唯一の心の支えとなったのが、赴任一年目の若き指導員の真摯な姿勢でした。

折れそうな心が、前向きに動き始め、そして、何よりも班やクラスの皆様方のあたたかな言葉や励ましに勇気づけられ、週一の登校日が待ち遠しく感じられるまでになりました。

枯れ木マヤ

周望マジック

花咲かせ

四十余名の色とりどりの花園のゆりかごに放たれた幼虫。一年後、蝶になるか、蛾になるか。楽しみながら一服するお茶の味は格別です。

### ピカピカの1年生



### 初めての周望学舎

陶芸 鍛田 太一

早いもので、周望学舎に入学してから、五カ月が経とうとしています。漸く、コースの皆さんの名前と容姿が一致するようになり、会話も弾むようになりました。

私が陶芸コースに入学した理由は、中年過ぎて陶芸に興味を持ち、せめて自分の使う食器くらいは自分で作りたいなと思ったからです。実際に、授業を受けて感じたことは、なかなか思い通りの作品

ができないと言うもどかしさです。やはり、生まれつきの不器用さと加齢による感覚の衰えなのでしょう。しかし、熱心にご指導していただいている先生方のお陰で少しずつ進歩しているように思います。在住している八幡西区からの通学は少し大変ですが、最後まで頑張りたいと思っています。