

日々の暮らしから

男のクッキング

暮らしと環境 日吉 健一

「あと片付けはきちんとしといてね」と言い残して家内は出かけた。夕方まで台所は私の天下だ。先週、料理教室で習ったカレー作り挑戦だ。たまねぎの皮むきで涙がこぼれる。野菜と豚肉を刻んで鍋に入れ、ガスコンロに火をつける。炒め始めたが、次の作業がわからなくなり、レシピを見ているうちに鍋が焦げ始めた。あわててガスを切る。突然電話のベルだ。こんなときに誰からかな? 「健康食品」のセールスだ。「主人は留守です」と言って電話を切り、再度料理に専念。少し辛いが、なんとかカレーらしくなった。ふと周囲を見渡すと野菜くずが飛び散っている。これからあと片付けだ。やはり料理はしんどい。台所は家内にまかせよう。



朝ドラ考

地域ふれあい 上上上

NHK連続テレビ小説(朝ドラ)は、一時期の深刻な低迷状態に終止符を打ち、復調の兆しを見せている。人気の高かった最近のドラマの特徴は、実在の重大事件等を描写する中で、女性の一代記の様相を回避しつつ、地方から都会への転出過程を丁寧に描き、プロットの展開を陽調に貫いていることにある。

百作目となる現在放送中の「なつぞら」も基本的にその路線を踏襲しているが、物語の進行が平面的で重厚さに欠け、都合のよすぎる場面の転換が目につく。又、人生を切り開いていく力強さも希薄である。そのような弱点が点在するものの、弾むような主題歌やファンタジックなタイトルバックに誘われ、いつの間にか見入ってしまう不思議な魅力も内蔵している。

「一競入魂」



スポーツ大会

知っておきたい!世界の情報

田中 志津子

令和元年とあって、意気込みも新たに今年も副実行委員として参加しました。

三大事事の一つ、スポーツ大会は皆さんが一番元氣輝く時ではないでしょうか。私は「仲良しリレー」に出場しましたが、相手方のお陰でボールも落とさず走れて嬉しかったです。応援の声を聞いたらもう一回走りたい気分でした。各コースの選手と応援が一体になる光景は素晴らしい事だと実感しました。

事務局の皆様、健康ボランティアの皆様、それから実行委員の皆様、そして研修生の皆様の協力のもと無事に楽しく大会が終了した事を感じております。

「周望文壇」

厚化粧

してもデジカメ

それなりに

歴史に学ぶ

仲道 淳子

過去の人

過去の愚事故は

過去のこと

健康づくりサポーター

大津久 忠

宙天の

月にうばわる

我が心

ふるさとの文化

山崎 美枝子



絆深めたスポーツ大会

花と野菜づくり 芦村 芳枝

紅白競り合い、勝敗の決定はプログラム最後の「大玉おくり」まで持ち越されました。広い館内に溢れかえる熱気!心をひとつにして大玉を送る一体感!スポーツ大会の楽しさが、そこにギュッと凝縮されたかのようでした。

お揃いの団扇を振りながら、好走には拍手、珍プレーには朗らかな笑い声で選手を讃え、応援席も賑やかに盛り上がりました。全員で楽しく踊った、フオークダンスと炭坑節も心に残りましました。

新入生の私には、初めてのスポーツ大会でしたが、先輩方から山盛りの元気をいただき、コースの絆も更に深まり、これからの学舎生活が楽しみになってきました。実行委員の皆様、学舎の皆様、ありがとうございました。

周望学舎かわら版

2019年(令和元年)8月 第1号

発行 周望学舎新聞編集委員会

白組 優勝



声高らかに 渡辺実行委員長

新しい時代を迎えて

新時代への想い

体力増進 仲道 弘起

新しい時代について希望する

書道入門 松尾 正敏

終戦日、私は小学校三年生で、父と私は今の韓国から引きあげ、母と妹は事情があつて、小倉に帰つていました。その後、食糧難・住宅難・職業難で父は大変苦勞しました。

昭和後期・平成は仕事と子育てで私は忙しく、思えば昭和・平成時代は、夢のごとく過ぎ去つたようです。

新しい年号に変わったが、高齢者の異常な交通事故、又思いがけない大きな事件が多発して、世間が非常に騒がしいようです。

出生数及び出生率の低下と高齢化に伴い、老人が非常に増加し、私の団地は子供が一人もおらず、多くは家にこもっている年寄りばかりです。高齢者の就労機会が増え、社会福祉もより充実して、令和時代が良き時代になるよう心から希望しています。

癒し

カメラで癒し

写真入門 河邊 志帆子



私のストレス発散は友達とノンビリ旅です。コンパクトデジタルカメラの取扱説明書を読まず、撮って楽しむくらいでした。

周望で学び始め、「このカメラで一年間大丈夫かな」と不安になつた。「個々のカメラに応じて指導しますよ」の先生の言葉で続けられる気がして、一人暮らしの母に「可愛く写すよ、待って」と手紙を出せば、「体操をして百歳まで長生きするから宜しく」と返事が笑い・・・。

今まで何となく眺めていた庭ですが、早起きの朝顔に和み、暖かな気持ちになるヒマワリ、そして手毬のような紫陽花が揺れると、シャッターチャンスとカメラを手にします。

レンズを通して見る花や木々は、私の心を癒してくれています。

なつかしのマルチーズ

やさしいヨガと脳トレ 浦下 早苗



ある日、何の前触れもなく我が家に一匹の犬「マルチーズ」を息子が連れて来ました。話を聞くと、「友達のマンションで飼えなくなり、又別の友達の家でもだめと云われ、仕方なく可愛そうと思つて自分が連れて来た」のだと云うのです。

私も動物を飼うのは初めてなので無理かなあと思つたのですが、とりあえずどうにかしないと、と思い、本を買つて来てえさの事、その他色々勉強しながら育てました。山に行くのも、海に行く時もいつも一緒。でもみんなが仕事の時は家でどうしているのかなあと思いつながら、ただ夕方帰つて来ると玄関でおすわりして一人一人を出迎えてくれて、一日のいやな事も忘れさせてくれました。今はもう家にはいないけれど、十三年間癒してくれました。

健康維持の秘訣

歩く

生活情報 大原 英雄

私は、歩くのが大好きです。きっかけは東京で就職した先の山岳会の連中と、奥多摩の山に登つたことからです。当日ひどい雨降りの中を、不平タラタラ、汗ダラダラでなんとか頂上にたどり着きました。

そこでは、目の下に一面に広がる雲海で、どこまでも抜けるような青空には、サンサンと輝く太陽があります。遠くに白い雪を抱いた富士山が望まれます。この光景は今も目に焼きついていきます。

山にも登っていました。今は知らない町中を歩いています。古い民家やお寺、狭い路地を通り抜け、さびれた商店街の先の小さな公園で休み、紫陽花の赤や青の花や手入れの行き届いた庭に咲く美しい花々を眺めながら、子供達の元気な声を聞く。こんな歩きが私は好きです。

私の体調維持の方法

健康管理 若松 健瑛

六年前に脳梗塞を患つて以来、日々の体調に留意している。

毎朝五時に起床、首、両手両足、腰、手指等全身の運動を試み、アキレス腱を十分に伸ばしてシャワーを浴びる。朝食を取ると内臓も目覚め、心身ともに準備OK。排便が順調にいけば、身も心もすっきり、やる気がみなぎってくる。八時に現場到着、打ち合わせ後、工事が円滑に進むことを祈り一日が始まる。

週一日の学舎には万全の準備をして登校。体調が良ければ、物事を前向きに考えることが出来る、有意義な時間を過ごすことが可能だ。できるだけ規則正しい生活習慣を貫徹し、人は心の持ち方次第では爽やかな行動を実行できると信じている。

色彩感覚

歌って健幸 黒岩 孝子

ファッションについて私の感じたことを少々。

私達は、いつからか横文字を何の抵抗もなく、身近な存在として使つて来たことでしょいか。終戦後、神武景氣、岩戸景氣で日本経済が豊かになり、心にゆとりが生まれ、自分を見つめることができるようになりました。

ファッションデザイナーの芦田淳、森英恵、三宅一生、花井幸子等々の美しいデザインにあこがれ、夢を抱き、自分なりのおしゃれを楽しむようになりました。全て色彩のバランスです。道端のお花が可愛い、美しいのもそれぞれが自分をアピールして、見てもらう色のバランスを考えて咲いているのです。だからファッションナブルで可愛い。すべてに愛を注ぎ、美意識を持つことはファッションです。

ファッション

おしゃれ雑感

心と身体の健康 北野 シノブ

世界のファッションショーを、テレビで見ることがありますよ。きれいなモデルさんが、なんとも不思議な衣装をつけて、カツカツと舞台を歩く。若い人達は、好みの色、デザインを上手に取り入れ楽しんでいる。

同級生の男性Mさんは、いつも奥様が選んだオシャレなシャツが似合い、羨ましいかぎり。

また、五月の赤松先生の講義が、とても楽しく、久しぶりに大笑いさせて頂き、ラッキーでした。先生のスーツ姿が、とても素敵でした。やはり御人柄が表れるのでしょう。年を重ねると「ずぼら」になり、着心地第一で、「反省」です。

今年のスポーツ大会は紅組です。紅シャツを着て、思いっきり楽しみましょう。

