

おすすめしたい



おすすめしたい角打ち屋からの関門海峡

書道入門 岩田 雅利

趣味と健康

歴史に学ぶ 池永 茂

私が詩吟を始めたのは学舎に同好会があることを知った昨年六月からです。

詩吟の効用は腹式呼吸で吟じるので、新鮮な空気が体内に沢山入り、血液が浄化され、隔膜が上下するので内臓が丈夫になり健康に良いと言われています。口を大きく動かすので脳の活性化につながります。また大きな声で吟じるのでストレスを発散し心の緊張を和らげます。息を長く吐きながら吟じる際に、副交感神経が働き「長い息」は「長生き」につながると言われています。

私と脳梗塞

心と身体の健康 長末 健二

私は若い頃から原因不明の本態性高血圧症といわれ、健康診断では少し高めの血圧を指摘されていましたが、特に自覚症状はなかったので薬は飲んでいませんでした。会社を定年退職して数年後に友人と海外旅行に行きました。その帰りの飛行機の中で気分が悪くなり周囲のものが二重に見えたため、旅の疲れのせいだと思いつつそのまま帰宅しました。

翌日、すぐに病院に行つたところ、脳梗塞と診断されそのまゝ入院しました。翌日からは朝八時から夜の八時まで毎日十二時間の点滴治療を続けました。そして二週間後に五時間かけて脳の血管バイパス手術をしました。経過は良好で後遺症も全くありません。幸運に恵まれたことに感謝しています。

日は是れ好日

小野小町と令和

やさしい言と脳トレ 天野 洋子

花の色は 移りにけりな
いたづらに わが身世にふる
ながめせしまに

百人一首や古今和歌集でお馴染みの千年以上も前の歌人“小野小町”の和歌です。

二一世紀令和元年の平均寿命八七歳の私たち日本女性、還暦を過ぎて平安朝の小町さんの如き言を発すると『ボーっと生きてんじゃねーよ!』とチコちゃんの叱声が飛んできそうです。

北九州市にある高齢者を対象とした「年長者大学校」は、頭と心身の活性化を目的として学友同志楽しく交流を図っています。在学二年目、少し若返つたような気がする今日この頃です。
どなたかの辞世の川柳『あの世からスマホで打つわ 極楽なう』私も打つわ この世から。

周望学舎かわら版

二〇一九年（令和元年） 第二号
発行 周望学舎新聞編集委員会

大学祭



大学祭と言えば、やはり演芸大会。一般の方もこの日を楽しみにしている。各コース、学習発表・販売と同様、精を出し、毎年華やかに彩ってくれる。練習の成果はいかんなく発揮され、時には笑いが起こるほどに。

また、今年には本学舎創設四十周年。「ヤマボウシ」という木を中庭に植樹した。ヤマボウシの花言葉は『友情』。ここに登校すれば、たくさんの人とふれあい、意気投合した仲間に出会える。



【ヤマボウシ】

「周望文壇」

水壺月や 七曜重ね 良夜かな

花と野菜づくり 小磯 道代

教室は

いつも笑いの渦となり

笑って歌って健幸コース

歌って健幸 有上 里恵

朝まだき

蝉取る子等で

賑わいし

神社の森のしじま

さびしも

ふるさとの文化 松本 悦子



MY ボランティア活動



子供食堂「スマイル」

体力増進 米田 其世子

学校の登校日には城野小学校の児童に栄養面から朝食を食べる元気に門をくぐって欲しいと思われた学校医の佐藤こどもクリニック院長。その御主人（医師元公務員）は富士見町民館にて子ども食堂を開いています。

その内の週二回、前日から仕込んだイリコ出汁でみそ汁作り・ご飯・パン・牛乳・チーズ・卵（目玉焼き・ゆで卵）・ふりかけ等のお手伝いをしています。最近では、朝食後ミニミニ英語塾を始め、児童は教えている北九大の学生（女性）を意識してか、更にお行儀が良くなり微笑ましいかぎりです。

富士見町民館は町人の好意により無償で借りています。食事は無料、食材の提供は御主人の私財で賄っています。お金の使い方も色々有るものだと考えさせられます。

第二の人生・ボランティア

地域ふれあい 林 真悟

私が観光ボランティアになったのは、周望学舎のふるさとの文化コースを受講したのがきっかけでした。北九州市各地のおもしろい歴史や施設について知らないことがたくさんありました。

市政だよりに「観光市民大学」受講生募集を見て応募しました。研修を終えて観光案内ボランティアを始めました。まだまだ勉強中ですが、「門司港レトロ」「小倉まちあるき」「東田の世界遺産」などを案内しています。

今まで北海道から沖縄まで多くのお客様に出会いました。

お客様から「一人だったらわからない所もボランティアさんから説明をうけて楽しかったです」と言われた言葉を聞き、これからはがんばろうと思っています。



遊び・学び・考える

写真入門 今田 浩司

「遊び」、私達の世代は終戦後すぐの小学生です。社会全体が食べものが無い、ものの無い時代でしたから遊び道具は全くなかった。すべて自分達で遊び方を考えた。幸いなことに周囲には山・川・海があった。学校が終わると友達と山・川・海で遊び戯れていた。プールもなく海岸の遊泳は日常茶飯事で船溜りで漁船の間を泳ぎ回っていた。川遊び・川魚釣りがよくした。

当時は鮒・鮠（鯉科の淡水魚）も釣れる清流だった。又、その頃「肥後の守」という小刀をみんなポケットに忍ばせていた。この小刀は鉛筆削りに使用するものだが山遊びの工作には欠かせないものであった。私の他愛ない小学生の頃の追憶である。

孫と鹿

健康づくりサポーター 原田 實

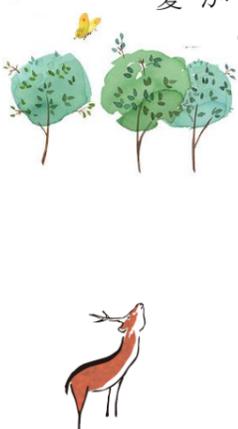
今年のお正月は妻・子供・孫の十人で奈良へ小旅行に出かけた。新門司からの船の旅です。

孫達は船の中でミニ運動会。走り回りバイキングの夕食を仲良く食べ比べ楽しい一夜でした。翌朝は、大阪港から観光バスに乗り、奈良公園へ向かいます。バスの中ではパンを食べたりオニギリをかじったりと、孫達元気です。

春日大社に到着です。早速「鹿せんべい」を怖々とあげたり、触ったり、さすったりと一生懸命です。横浜からの孫（女）六才は、おりこう、おりこうと、触って大変でした。夕方港に戻り、船でお風呂お正月御膳でワイワイ楽しい夜を家族で遊びました。

この船旅は三年間で妻と十六回程遊んでいます。

（寝室は、ベッドで快適です）



ともだち

かけがえのない人たち

暮らしと環境 中川 阿津子

「友だち」の原稿を引き受けた後、とても奥の深い課題だと気づきました。仕事以外に何かしたいと思っていた時、友達のMさんから周望の情報を知り、今は学舎で沢山の方々との出会いを頂いております。一体、人生でどれだけの人との出会いがあるのでしょうか？

私の友だちを考えた時、嬉しい時は共に喜び、悩んでいる時は一緒に解決しようとしてくれるかけがえのない存在。久しぶりに会っても変わらず、またフト思い出して話したくなる存在。

社会では様々な事が起こっています。何かあっても一人ではない。何と心強い事でしょう。これからも一緒に旅行やオシャベリをし、支えられている事に感謝し、お互いを高め合っていけるようご縁を大切にしていきたいものです。

ダイビング仲間

知っておきたい！世界の情報 高本 秀美

「レディ：ゴー！」インストラクターの合図で、ボートの縁から一斉に海に飛び込みます。呼吸を整えて潜降。眼下に広がるサンゴ礁、群がる赤黄青色の大小の魚たち。非日常の至福の一時です。

スクーバダイビングを始めて八年になります。最初は、身体が沈まなかったり耳抜きが要領が悪かったり、戸惑いの連続でした。でも仲間達は、「ドンマイ。最初は皆そう。すぐにできるようになるよ」と励まし、アドバイスをしてくれました。おかげで今では、海外ツアーにも一緒に行けるようになりました。海から上がって、地元の料理にビールで乾杯は最高です。今日のダイビングに話が盛り上がりすぎます。この楽しい仲間達と、まだまだ潜り続けたいと思います。



初めての周望学舎

健康管理 宮岡 辰生

「だらだら生きてるんじゃないやねえよ！」どこかの局のキャラクターの台詞に皆さんどう感じますか。高齢者の人身事故、自由奔放な生き方。

自分自身はどうなのか。趣味のソフトボールで指三本骨折。二十代で二回恐喝に遭い、悔しくて始めた護身術を四五年、又々そこで尺骨骨折二回、小指骨折一回、満身創痍です。手足を一本一本挽ぎ取られる感じでした。家族の声「もういいよ」

周望学舎は、在校生の先輩に紹介されました。入学願書が切まで自分の気持ちに判断を委ねました。精神的に整理つかず一年、先輩の情に感謝したい。

足が学舎の坂道を登って行きます。いやいやながらです。麻中之蓬と言うこともある開き直りです。酒酒楽楽な人間でいたい。

※【麻中之蓬（まちゅうのよもぎ）】悪いものもよい環境の中では、よいほうに正されるといふこと。



初めての周望学舎

生活情報 渡邊 徹

現役を引退し、「毎日が日曜日」で好きな時に好きな事だけで過ごそうと思っていました。

いざ「毎日が日曜日」になると特別な趣味もなく何する事なく過ごし、日課としての散歩が外出する唯一の行事と成りました。散歩途中に周望学舎で募集要項を尋ねると、一次募集は終了。そのため二次募集に応募し、運良く入学する事が出来ました。

先ず驚いたのは約五三〇名（上は九四歳）が自分磨きに励み学ばんとする姿勢です。専攻した「生活情報コース」は四二名で班主体の活動を中心に仲間作りの方針とのこと。入学当初は生活環境、年齢差等で難しいと思っていました。先輩諸氏の優しい心遣い、声掛け等ですんなり仲間溶け込み、金曜日に来るのを楽しみながら日々を喜んでいきます。