

「追想」

バルカン半島を巡る旅

健康管理 幸田 睿一

皆様はバルカン半島をご存知ですか。

私は今年一月、旧ユーゴスラビア国を旅しました。この地は二年前、シリア・アフガン難民がギリシヤからドイツを目指したルート上にあることで知られています。

民族や宗教、文化が複雑に入り混じる地域で「民族の坩堝」と言われています。

カリスマ性の強いチトー大統領の歴史博物館と霊廟がある「ベオグラード」。第一次大戦の発祥地皇太子暗殺事件碑がある「サラエボ」。旧市街は堅固な要塞都市で城壁、大聖堂がある「コトル」。ノーベル平和賞を受賞したマザーテレサの生誕地記念館がある「スコピエ」。中世建造物群（セルビア正教会のデチャニ・ペーチ修道院）がある「コソボ」。

これらの都市は石橋や教会が多く、世界遺産に指定されています。食事はトルコ風味でおいしいですよ。



海征かば（水葬）

暮らしと環境

河村 実

海征かば水漬く屍、船尾から波間に見え隠れして遠ざかる物体を送り乍ら同室者は合唱していた。

終戦後の奉天（現在の瀋陽市）は満洲各地の引揚者の中継地であった。帰国許可をうけ貨

車で葫蘆島に到着。貨物船に乗船、機関室の上の倉庫で、周囲の壁は鉄板でその下に畳が敷かれ、一枚が各自の寢床だ。その時、担架で少年が入室した。満蒙開拓青少年義勇軍の人達だ。翌日は荒天で船は大揺れ、少年は亡くなった。

次の日、水葬で帆布に包まれ船尾から海に流された。帰国を目前に逝った少年の事を思うと自然に涙が出てくる。帆布はほとんど遠ざかり、折りしも夕陽が水平線に沈み、涙にかすんだ目には一際赤く輝いた。船は翌夕方、夢にまで見た母国日本の佐世保に入港した。



周望学舎かわら版

2017年(平成29年)
8月 発行
周望学舎新聞編集委員

第1号

紅組
優勝!

「スポーツ大会」



プログラム	紅	白
1 みんなでジャンケン	2	0
2 大玉ころがし(男)	1	0
3 大玉ころがし(女)	0	1
4 仲良しリレー	5	5
5 ナイスキャッチ	1	0
6 フォークダンス	-----	-----
7 人生そんなに甘くない	0	2
8 愛のラケット	7	3
9 玉入れ(女)	0	1
10 玉入れ(男)	1	0
11 大玉おくり	2	0
12 炭坑節	-----	-----
得点合計	19	12

スポーツ大会に学んで

体力増進 槐 アツミ

周望学舎五年目、初めて実行委員としてスポーツ大会に参加しました。

競技の種目、ルール説明、前日の会場設営などに、事務局、健康ボランティア会、実行委員会、多くの人の手があつてスポーツ大会が開催されていることを実感しました。

大会当日の私の仕事は、プラカード持ちと出場者の確認でした。出番になると出場者が自主的に集まっていたので助かりました。

新しい競技「人生そんなに甘くない」に出場し、転びそうになりながら走りまわりました。本当に甘くない人生の中、今こうして元気にスポーツ大会に出られたことを幸せに思います。皆さんの協力をえて、楽しく無事に終わり感謝しています。

「周望文壇」

まさか（息子の死）から十年

いつの世も 母は強しぞ
まじり上がり
舞いて踊りて 光り輝く

ふるさとの文化 榮泉

(ペンネーム)

骨上げを

みんなで食べるの

孫が問う

写真入門 中尾 直代

追憶の

永字八法

また挑む

書道入門 川原 昇

所長とジャンケンポーン



青春時代を家族と共に

生活情報 永野 正三

さあ、待ちに待った
我らのスポーツ大会、
張り切つて参りましょう！

知力・体力・技力をフルに
動員しての参加。乞うご期待！

長姉は関東から、弟夫婦は戸畑から、叔母と従妹は門司から、応援にかけつけてくれたのだから、ついつい力が入る。喜んで笑顔いっぱい会話をする。喜んで笑顔をいっぱい話をする。喜んで笑顔をいっぱい話をする。

中でも一番受けたのが、全員参加の「フォークダンス」。青春時代の想い出がある人もない人も、この曲を聞くと自然に身体が動くらしい。脳トレ、リハビリ、全てを兼ねて素晴らしいと考える。

前期、後半の勉強にも増々力を入れて励みたいとおもう昨日、今日である。

「私の大好物」

私の大好きな物

アジアを学ぶ 土井 忠利

あなたの大好物は「ナニ?」エッ! 困ったな。好きな物は沢山あるが、頭に大が付く物、私には嫌いな嗜好品はない。周りの友人に、「これさえあれば他に何もいらな」と言う幸せな人が居る。私は子供の頃から出された物は全部平らげるが、この習慣は現在に至っている。

好物の中から特に選ぶならば、麺類、「うどん」である。それも腰のしつかりした太麺の讃岐うどん。私のルーツは香川県、父親のDNAが流れているのだから。讃岐うどんの特徴はご存知のように、福岡の軟らかい麺と違い、硬麺。美味しいうどんを口一杯に、ブーズーと吸い込む音と麺汁の旨味がとても素晴らしい。これからは、大好物としよう。

“有り難う うどん”



だいすきな食べ物

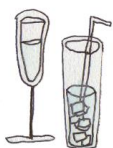
地域ふれあい 松尾 嘉之

私の大好物といえ、やはり食べ物になります。

食品の中でも、濃い味付けのものでなくて、素材の味、色が生きていくくらいのも、特に気に入っているのは生ものに使うドレッシング等です。長い間食品関係で仕事した関係でこの様になりました。

特にこれが大好きな食べ物、嫌いな食べ物はありませんが、国産の果物は甘い酸っぱいのは何でも良いですね。

過去五十五年、ほとんど毎日一回食べているものがあります。毎朝、朝食後に牛乳と蜂蜜でしたが、最近牛乳を豆乳に変えました。又食事の量を腹八分にしました。この成果かは解りませんが、半年で五キロ程痩せました。体調は快調です。



健康維持の秘訣

歴史に学ぶ

山元ミツエ

さて、八十路も半ばとなった今、体の故障や一人暮らしの不安もあるが、何も苦にせず常に好奇心と趣味を持ち、前向きに進む事が私の信条である。数々の会に入り外に出かける。グラウンドゴルフ等二十年もなる。これらを続けている事が今の私の健康維持の秘訣と思う。又、朝晩、血糖値・血圧を測り、夜は一日の歩数と消費カロリーを記録する。疲れた時は酸素パッケージに入



「けんこうのついで」



り、足をアロママッサージをしに行く体調がとっても良い。食事でも糖尿病なので気を使っている。又サプリメントも特許を取っている物を頂いている。これも私に良い結果をもたらしている。又、一番に思う事は、周望学舎において年齢差も考えず和気あいあいとして元気をもらっているから。最後に、私の最終目標は健康寿命百歳である。

健康な時は、当たり前前と違っていたことが出来ない。焦れば焦る程ダメ。早く抜け出したいが、あつちでゴロゴロ、こつちでゴロゴロ。「トドみたい。」と娘の大声で我に戻ることが出来ました。これをきっかけに、自分の健康についても一度考え、規則正しい生活、食事は三食しっかり、疲れたら休む、ウォーキングや些細なことはクヨクヨしない。楽しいことを見つけ、笑顔が広がっています。

健康が一番

国際情報

菅藤

トミ子



「癒し」



山歩き

健康のサポーター

下園 正記

癒しについて人それぞれの考え方があって思っています。

私の癒しについて紹介します。当地に移住してから、今日まで続けている近郊の山歩きに行くことです。その山は標高も高くなく春夏秋冬、色々な景色を楽しませてくれます。

春は新緑・夏は山野草が咲き、秋は落葉樹が紅葉・冬には雪景色、登山道沿いの小川からは瀬音が心地よく、木々の風に揺れる葉音、そして小鳥の囀り等を聞きながら頂上への急坂も苦にならず登っています。また相乗効果で心肺機能や、心身の体力維持に役に立っていると確信しています。

日ごろの悩み事などは一気に解消され、心地良い疲れで熟睡でき、新しい一日の始まりです。体力が

続く限り山歩きは続けて行きたいと思っています。

ドライブ

陶芸

相良 正子

春先、直方の河川敷にチューリップが沢山咲いているのを見に行きました。

木屋瀬に在るホームに父が入所しているので、面会がてらドライブでもと思い一緒に出かけました。

父を車に乗せ「今、チューリップが満開らしいから見に行こう。」と少し走らせると、川沿いに人だかりが目に入ってきました。車から降りて少し歩いて行くと、カラフルな色のチューリップが咲き誇るのを見て「キレイだなー」と言いながら写真を撮ったり、散歩したりして帰りました。

リフレッシュ出来たかな! 桜が満開になる前のチューリップはとてもキレイでした。



「私のたのしみ」



楽しみと心と身体の健康

前田 等

私には、女の孫二人・男の孫一人がいます。三人共二十歳前後です。病気になることなく元気に育ってくれ、将来どの様な伴侶に出会えるのかと夢が膨らむ爺爺馬鹿です。

私の一番の趣味は社交ダンスです。健康に良いし、ステップを覚えようとすることで頭も使うし、更には沢山の友人が出来ることも魅力です。

また別の趣味として楽しんでいるのが、郊外へのドライブです。四季折々の観光スポットへ車を走らせ、その都度、美味しい物を食べ、季節を感じ休日を謳歌しています。これからまだまだ子供や孫に負けないように、色々な楽しみを見つけ、健康に過ごしていこうと思えます。まずは、パソコンにチャレンジしたいです。



ワン、ニャン、カーちゃん
花と野菜づくり 小河原 直機

五十五年間「must, should」しなればならない」の世界を送ってきました。今その縛りからの解放感を味わっています。今日は何をしようかな。退職後、色々な楽しみがありますが、毎日欠かさず楽しんでいることは、柴犬のハナちゃん(十七歳雌)、チンチラのジョイ君(十二歳雄)とのふれあいです。

朝六時、ハナちゃんとの散歩。前の晩に魚肉ソーセージを食べさせると、硬くて健康そうなんですが、おいしいものを与えています。散歩から帰って、ジョイ君をケージから出し、好みの牛乳を与えます。成分無調整でないためです。もう一人、三十六年間連れ添ってきた妻(五十九歳女性)がいます。ビール好きです。二匹と二人、健康な毎日を送ることが最大の楽しみです。