



三原市老人大学 ふれあい

第94号
発行・編集
三原市老人大学
ふれあい新聞
編集委員会
電話 64-6868

「ふれあい」新聞に感謝

学長 植木 章弘

三原市老人大学には、伝統の新聞「ふれあい」があります。私はある時、校舎三階の交流広場に保存されている「ふれあい」新聞の束を見つめました。まず最初に「創立三十周年記念」というタイトルで綴られたB4の冊子を手に入れました。それは創刊号から二十六号までが綴られていました。創刊は阪神大震災のあった平成七年の一月一日、「ふれあい」という名称の公募決定をして、学生さんの自主活動として発刊されたことを知りました。

私もありました。「高齢学生ベストテン」という見出しで、八十八才の方をトップに十人のお名前が列記されています。今では当時の最高齢者八十八才を超えて、お元気に学ばれる学生さんはしっかりとおられます。当時比べはるかに健康長寿の三原市老人大学です。

新聞をめくってゆくと、その時々の社会状況、時代の変化が読みとれます。発刊当初は大学院ワープロの皆さんが編集に携わっていたいていました。が、パソコンの時代に移り、現在は大学院パソコンの皆さんのお骨折りと変わったようです。又、編集後記を読むと、「原稿投稿箱を設けてみたが効果が無い。」とやはり原稿集めが一番のご苦労であったことが伺えます。私は新聞を一気に読むことで、改めて老人大新聞のルールを知ることができました。それ以上に「あゆみ」の歴史の重みを感じ、体が熱くなったのを覚えています。

「継続は力なり」の言葉どおり「ふれあい」新聞は四半世紀を超えて絶えることなく続いていきます。平成に続く新しい時代に移ろうという節目の年、現

第三号は戦後五十年の特集が組まれています。読み込んでゆく内、当時の学生さんの一生懸命さ、気概のすごさに圧倒される思いでありました。中には思わず笑みの出る記

在、第九十四号が発刊されます。何事も継続発展には相当のエネルギーと創意工夫がいるものです。改めて「ふれあい」新聞の編集に携わって下さった多くの皆様に心から敬意と感謝を申し上げます。この「ふれあい」新聞は、これまで老大大に学ぶ絆と学習への意欲を繋いでいただきました。老大的貴重な財産であり誇りでもあります。今後この「ふれあい」新聞が学生さんに愛され、老大的の絆づくり、学びの喜びにつながることを願ってやみません。

正月

院パソコン⑩ 眞田 貴美子

今年もはや鏡開きを迎え正月道具を収めたところ。日本人は一年の節目として正月をとて大切にしています。正月には各家に降臨するとされる年神様に幸運を授けてもらうためさまさまなおもてなしをしています。その中で最も大切なのは食べ物。神様に供えそれを神様と共に家族が食べることにによりその力をあやかるところが出来るというわけ。現在でこそ、いつでもご馳走を食

べられますが特別な食べ物。特別の日にはしか食べられませんでした。お餅はその典型。正月には雑煮として食べます。また正月の儀礼食として食べるのが「お節料理」。我が家でも与の重箱(四段)にお節料理を詰め、祝肴として黒豆、数の子、ごまめ、たたき午房を丸四段重ね鉢に入れます。重箱の中はそれぞれ意味がある車エビ、鯛、鰯、栗きんとん、岩石卵、里芋、蓮根クワイなどの煮しめ、菊花カブ、その他現代風に肉料理など数十種類の料理を作ります。正月の朝には、先ず若水を神棚に供え神棚と仏壇を拝み、三日の朝は床飾りした座敷に本膳を出し、屠蘇、祝肴、雑煮で昔ながらの新春を祝っています。朝にはお節料理は食はず。食で初めて箸をつけます。元日は蛤の白味噌汁も用意します。嫁、娘と一緒に作る楽しさも感じますが、八十路に達し少々大義になってきました。電

各地で多くの方々が被災し、大変な思いをされたことと思います。

花火大会を開催している場合ではなかったでしょうが、四ヶ月後の十一月に、今年も素晴らしい花火が見られて良かったです。丸い花火は夜空を次から次へと美しく彩りどこから見てもみな丸くて同じ、見事でした。その打ち上げられた花火に心が一つになって、大きな歓声と共に被災された方々が一日も早く、元の様な笑顔で穏やかな生活に戻れます様に願いを込めてお祈りしました。



縁起物の里芋

院パソコン⑩ 倉田 早苗

テレビでおなじみの「まんぷく農家メシ」の里芋のお話。ご覧になられた方はごめんない。里芋は埼玉県が収穫率日本一で、十一月ごろから収穫。一株に親芋を中心にたくさんの子芋、孫芋がくっついてみごとな姿。無知な私はなぜ里芋がお正月の縁起物なのかちよつと気になっていましたがこの

花火に願いを込めて

院パソコン⑩ 日山 朋子

七月の西日本豪雨災害の為、

番組でスツキリと言うか畑から出てきた里芋を見れば歴然。又、全部バラバラにしてカゴに入れ機械に乗せ、一つ取り出すと軽くなった量を2L、S、Mと声のでる選別機がおもしろい。子芋を水無しで(砂糖、味噌、酒で三十分煮込み)一晩置いて食べるのが最高とか。あの梅沢富美男さんが「かあちゃん、うまい！」と頬張る。里芋に(かき口)という、くっついていた時の部分が子芋には二つ以上あるが孫芋には一つしかない。この事も理屈と言えはそうですが私には大学習です。やわらかい孫芋を、皮のまま十五分位茹でるとスルツと皮がむけ、百六十度の油でカラツと素揚げ、甘口の味噌だれと柚子をかけるとおやつにピッタリの里芋だんご。柚子が無かった我が家は多めの砂糖醤油で食べましたがとても美味しかったです。ある村では、子芋や孫芋に栄養をすい取られて捨てる親芋を使つてコロツケを作つて売りに出すというなんとも素晴らしいアイデア。親子孫三代で明るく働く農家と畑から掘り出された里芋ドッサリの形がとても豊かでしたのもし限りです。



齢を重ね学べる楽しさ

院パソコン⑩ 山下 敏子

老人大学で学ぶこと、良き先生方々に優しく丁寧に教えていただき、又良きお友達に出会い、人生山あり谷あり、皆様に支えられ家族の理解もあり、二十三年間続けられたことに感謝します。残り少ない人生を健康で学びたいと願っています。平成三十年五月に同窓会でお友達から一冊の本を頂き、その中から簡単な言葉で纏めてみました。

苦しまない生き方

前向きな(心)で明るく生きる幸せになるプラスの言葉遣い。責めず、比べず、嫌なことは思い出さず考えない。人様には春風の如く自分には寒風の如く。悲観的な言葉をプラスの言葉に変えて身近な人たちに思いを巡らせてみてはいかがでしょうか。

そのひまわり

院パソコン⑩ 杉原 カズ子

ひとこと「こめんね」といえばすむものを、そのひとことが、素直にきりだせなくて、ふかい悩みに落ちこんだこともある。ひとこと「愛しています」といっただけで運命が変わっていったかもしれないはずなのに、だまって別れてしまったこと

もある。ひとこと「ありがとうごさいます」とこたえていれば、道がひらけていたものを、やたら、つまらぬ遠慮をしてチャンスを失ったこともある。 たったひとこと、それをいえずに、しあわせと訣別し、苦悩と邂逅するハメになることがある。「一言、人を殺し、一言、人を生かす」というが、その一言が剣となり、そのひとことが糧となる。そのひとことにはげまされ、生きる勇気がよみがえり、すべてのイヤなことや、つらいことが消えたり、とにかく弱音を吐かずにがんばっていかうと決意する。そのとき人は愛を感じる。生きることがうれしくなる。そのひとことが素晴らしい。

子供の保護者会の時、頂いた文章で、私はこの文章が大好きで何回も読み返しています。

ウォーキング

院パソコン⑩ 松本 要

免許証返納し歩くことが多くなり、ウォーキング前、私流のストレッチ体操を約二〇分して歩きに出ます。
一・寝て膝曲げをする
二・横向き寝て足上げする
三・寝て腰を高く上げ左右に振る
四・膝から上腕立て伏せ
五・膝を数回叩き立ち上がり、腰を数回叩く
六・壁に向いて足裏伸ばす

歩くのに無理せず自分のペース。背を伸ばし目線は遠く上を見て腕を大きく振り、足はかかとから着地するように心がけて歩いています。 週に四回ぐらいを目標に、ウォーキングし、約四〇〇〇〜五〇〇〇を歩きます。場所は我が家の近くばかりですが、特に川土手やポポロを毎回歩いています。自然が素晴らしい所で樹木が多く、(春)カナダフヨウ、台湾フヨウ、クロガネモチ、山茶花、椿等の新緑、梅花、桜、サツキ、ツツジ、夏(百日紅、秋)真赤な紅葉、初冬(山茶花、山椿、落ち葉、空の素晴らしい景色、雲の形等歩いて見る景色が変わります。

カメラを持ち歩いてカモの親子、オシドリ、サギ、桜、山茶花、椿等、私の写真装飾に利用しています。



和 楽 器

院パソコン⑩ 浦谷 みどり

三味線や琴、太鼓などの和楽器がいま脚光を浴びている。普段ふれることの少ない、私たち

の国の楽器。和楽器と呼んでいる楽器のほとんどが、中国・朝鮮半島・インドなどから渡来し、何百年という年月をかけて日本独自の音が作られてきた。 日本だなぁ、そんな風に感じる音は、どこかで「自然」とつながっている。例えば、ししおどしのカッコーン。和楽器ならば、尺八の息がもれ、風になるヒューツという音。とにかく、その音を聴くだけで確固たる世界が頭の中に生まれてしまう。どうして? 考えてみれば日本には、昔から自然の音を雑音ではなく音として聴く、そんな感覚があった。芭蕉翁の俳句なんて、いかにもそれがわかりやすい。「古池や 蛙とびこむ水の音」は蛙が飛びこむ水音がすること、まわりの静けさを想像させる。「しずかさや 岩にしみいる せみの声」の句もそう。

さて、このサワリ音を好む音感覚、脈々と受け継がれているのは和楽器だけではない。現在の歌、演歌やJポップの中にもしっかりと生きつづけている。例えば、かすれ声とコブシは歌唱における「サワリ」効果だ。森進一や桑田佳祐の声は、紛れもなく江戸の庶民が拍手喝采した「粋」な声の現代版。宇多田ヒカルが混じった震え声も立派な「サワリ」唱法である。

そんなことを念頭に音楽を聴いてみよう。「ここが好き」

と感じる箇所に隠れた「サワリ」音を発見するかもしれない。私たちには、自然がもつ音を楽しむ美意識を、今も持ち続けているのだ。そういうえば・・・と気づくことがいくつもある。音がふるえると心もふるえる。それが日本人の音感覚なのである。和楽器を知ってみると、ハッとね。

高齢者に優しい

パークゴルフ

院パソコン⑩ 式部 和彦

春に大和農園パークゴルフ場に家族で遊びに行きました。パークゴルフは普通のゴルフに比べて用具もルールも非常にシンプルで、一本のクラブでテニスボールほどのボールをいかに打数少なくホールインするかを競うゲームです。一人でもよし、又、三〜四人一緒に回っても楽しいです。コースは全部芝生なので長く歩いても足に負担がかかりにくく高齢者にも優しいです。

春は新緑、秋は紅葉を見ながら、空気が綺麗、眺めも最高、いい気分転換になりますよ! パークゴルフは誰でも楽しめるファミリースポーツです。



防災・減災について

院パソコン⑩ 中島 功晴

災害は忘れた頃にやってくるという言葉がありますが、今は忘れる前にやってくると思います。災害の規模も甚大となり、これが普通の状態になってきました。 想定外と言う言葉は通用しません。災害の原因は梅雨前線、豪雨、台風、地震等です。 記憶に新しい平成三十年七月豪雨による被害の特徴は近年、発生した水害・土砂災害としては、死者・行方不明者数が極めて多いことが特徴と知られております。一つの災害で死者・行方不明者が二百人を超えたのは「昭和五十七年七月豪雨」と台風一〇号)以来となります。 住民一人一人が、防災訓練に際して、日常及び災害発生時において「みずからがなにをするべきか」を考え、災害に対して十分な準備を講じることが出来ることとなるよう、住民の防災に関する意識の高揚と知識の向上を図る機会とすること。

訓練の重要性を示しています。日頃実施した事のないものは非常時に出来た試しはないと言われています。 避難誘導について、自助が大事です。自分の命は自ら守るという気持ちが必要です。

九十四号は、院パソコン⑩が担当しました。次号は院パソコン⑩の担当です。宜しくお願い致します。

【編集後記】