

さわやか大学校第20期会報誌 第8号



絆20会 会報

2020年7月発行



新年祝賀会(令和2年1月23日)
於：天草・なかしま荘

目次

会長挨拶 (金子裕会長)	P 1
事務局長報告	P 2
各班活動報告 1班	P 3
2班	P 3～4
3班	P 4
4班	P 4～5
5班	P 5
6班	P 6
7班	P 6～7
8班	P 7
同好会報告 (満州を語る会)	P 7
グラウンドゴルフ大会	P 8
第1回ボウリング大会	P 8～9
くまもとエコレシピチャレンジ講座	P 9～10
佐賀バルーンフェスタほか	P 10～11
個人投稿	P 11～16
文芸コーナー (短歌・俳句ほか)	P 16～18
イラストによる講義内容の復習	P 19
脳トレコーナー	P 20
お知らせ・編集後記	P 20

会長挨拶

さわやか大学校絆二〇会

会長 金子 裕



令和二年が始まって既に半年が過ぎましたが、会員の皆様方はお元気に巣ごもりをしてお過ごしのことかと思えます。

令和元年から二年へは、穏やかで順風満帆な門出を迎え、今年はオリンピックのイヤーでもあるし、どんな年になるのかなーと不安と期待の一年になるものと単純に考えていました。

ところが、新型コロナウイルスの感染拡大により、三密が厳禁とされ、特に我々高齢者や持病を持っている人が死の危険度が一番高いとのこと、総会などの集会・研修・飲み会等の行事が全くできなくなりました（我々高齢者にとっては、長く屋内にとどまる生活は認知症への序章になりかねませんので要注意です。）

さわやか大学校は、四月からは第二

十九期が入学するはずでしたが、コロナ感染拡大の影響で入学式が延期になり開校ができておりません。

また、さわやか大学校大学院は一月から二月までは順調に運営がなされたが3月～四月は休講、五月以降は大学院までもが休校になってしまいました。本年最大の関心事のスポーツイベントである東京オリンピック・パラリンピックは来年七月まで延期になってしまいました。

世界各国に感染が拡大し五月時点で約四百五十万人が感染し、死者が約三十万人に達し「パンデミック」（感染爆発）が続いているという状況である。

熊本県内でも四十八人の感染者が出ておりますが、感染がいつ収束するのかは全くわかりませんので絆二〇会の総会などの行事が全然できておりません。

また、昨年三月十九日に逝去された中島名誉会長の一週忌が、コロナの影響で法要への出席などもできなくなりましたが、ここで故中島名誉会長の功績を少しだけみてみましょう。

故中島名誉会長は、絆二〇会の初代

会長として、率先して私たちを引っ張ってこられたのではないかと思います。例えば、天草の「なかしま荘」での新年会、城南ゴルフ場でのグラウンドゴルフ予約や値切り交渉など、自らの畑を開放して我々初心者たちへの農業体験、タケノコ堀、栗拾いなど多岐にわたる指導をしていただいたのが昨日のような気がします。

さらに九十歳という年齢を感じさせないほど活動的で、絆二〇会の発展のため大いに貢献していただきましたことに感謝し哀悼のまことを表したいと思います。

最後になりましたが、自粛で屋内にいる時間が多くなり、人との会話が少なくなり、認知症の予防体操やストレッチをやって気分転換を図りましょう。私の方は、本年から大学院の学長（理事長）として推薦され、その重責を担っていくことになりましたのでご協力のほどをよろしくお願い申し上げます。さらに、絆二〇会の方も新しい旗頭の下、新しい生活様式を取り入れながら大いに発展させるとともに皆様のご健勝を祈念して挨拶とします。

事務局局長報告

森山 照法



「絆二〇会」会報誌第八号の発行に当たって

早いもので、「絆二〇会」の歴史とともに、会報誌も第八号が発行されることになりました。今回も編集に当たり森さんをチーフとした編集委員会の皆様、原稿募集から、読み合わせ、原稿の打ち込み、校正作業、製本と一連の作業を全て手作りで行い、一冊の会報誌として今回皆様に配布されたことに対して、心からその苦勞をねぎらい敬意を表し厚く御礼申し上げます。勿論その背景には、会員からの多岐にわたる投稿が強く支えたことは言うまでもありません。会員全員の創意が凝縮された立派な会報誌が八年も続いていることは、ある一面「絆二〇会」の本当の「絆」であり、今後とも末永く引き継がれることを強く願いたいと思います。

ます。

さて、令和元年度は地球温暖化の影響を受けて全国津々浦々災害が発生しました。災害と言えば、東日本大震災の後、私たちの足元熊本が大きな災害に見舞われました。本紙に六班の本田さんが投稿されていますが、私たちが「胸膨らまし、希望と向学心に満ちてさわやか大学校に入学した」のが平成二十三年四月十四日、熊本地震の発生（前震）はそれからちょうど五年後の同月同日、何かの因縁を感じ災害対策に気を配りましょうと防災対策に動機付けをされています。「絆二〇会」会員の仲間も多くの罹災をされましたがまだ復興途中、早く元の生活に戻れることを強く念じております。

私たち「絆二〇会」も発足九年、若々しかった（？）「高齢者」も少しは「それなりの高齢者」になりつつあります。本人やご家族の健康の問題が最も顕著になってきており、それからくる精神的負担も大きな障害となっているようです。活動したくてもなかなか外出できない「引きこもり高齢者」会員も決して少なくありません。

そこに「絆二〇会」の存在価値を見出すことはできないでしょうか。私はいつも思います。「絆二〇会」の存在ベースは「班活動」ではないかと。最小で、最下部の組織ですが、そこに「絆二〇会」の原点があるように思います。昨年は一部他班との交流活動等がありましたし、参加できにくい人に合わせた活動等を計画したりして、結果的には幅広い会員交流が実現できればと思っています。会員一人一人の生きがいの実現を応援し、支援し、お手伝いし、誘い合わせて一緒に行動するのが「絆二〇会」の使命だと思います。皆さんと一緒に考えて実践していきましょう。



各班の活動報告

第一班活動報告

上野 陽子

平成から令和へと大きな節目の年となりましたが、我が一班も節目の年となる出来事がありました。

それは、さわ大卒業から八年間毎月切れ目なしの食事が、なんと一か月だけ中断してしまったのです。

毎年、会報の原稿を出してもらう人が、なかなかいなくて、原稿を出さなくてはいけないのなら、「会を退会する」という人がありました。

それが発端となり、いろいろ不満が爆発して、また一人退会となりました。結局二名退会で、現在五名となり寂しくなっていました。

食事会だけは、今まで通り継続していききたいと、皆さんが熱望されていますので、元気なうちは食事を楽しみたいと思います。

皆さん後期高齢者がほとんどですので、以前は県外に日帰り旅行を楽しん

だ時期もありました。

出直し食事は、そういう事情で近場で、一か月中断の空白を埋めようと、数年前に退会した人も、駆け付けてくれて盛会でした。

次回の開催も約束できましたので、ほつとしていきます。

今まで以上に「絆」を大切にして頑張っていこうと願っています。



第二班活動報告

中田 伸子

令和元年度の二班は、川上さんが退会されたので、上野さん、蒲生さん三嶋さん、野口さん、中田の五人になってしまいました。会員数の減少は仕方がないこととは思いますが、やはり残念で寂しく思います。定期的な活動はしておりません。班員の皆さんも、都合のつく時に集まればいいとお考えなので、他の行事に合わせてランチ会を実施しています。

四月四日の定期総会には五人出席し、その後のランチ会には休会中の堤さんも参加されました。総会の会場から近い所ということで、今回は歩いて五分の「表参道きた川」を予約しました。

お魚御膳(限定二十食)をいただきました。綺麗で落ち着いた雰囲気のお店で、高級和食という感じでもとても美味しかったです。時間もゆったりとして話も弾みました。

五月三十日の草枕温泉には三人参加七月二十五日のボウリング大会には、上野さん、野口さん、中田が参加し、野口さんは見事一番でした。それぞれの

行事には二、三人が参加できてきている現状ですが、無理をしない範囲で続けていければ良いと考えております。



第三班活動報告

栗秋 千恵子

令和元年の第三班の活動は、いつものようにおいしいものを食べながら近況を語り合いました。

四月の総会の後に一回目、二回目は生ビールが美味しい盛夏でした。

メンバーの福田さんは神社仏閣詣での旅を趣味にしておられますが、特に御朱印帳を神主さんや宮司さんに記帳してもらうことが最大の楽しみとのことです。

絆二〇会の会報誌に旅行記を書くこ

とを約束していただいたが、年の途中病気のために原稿が書けないとの連絡があり、面白い旅行記を読めると思っていましたが残念ながら日の目を見なくなりました。

それで、次の機会に大いに期待をしたいと思います。

第三班のメンバーも病気とかその他の事情などで辞めていかれるので、できるだけ班として支援し、継続してもらうよう声掛けをしているところです。今後とも定期の食事は継続していきますが、たまには旅行をしたいという声もあるので実現に向けて努力をしたいと思います。



第四班活動報告

井上 利男

今年度の、私たちの班は三月に悲しい訃報が入りました。元OB会名誉会長中島喜市様が亡くなられたのです。

元気にしておられ、突然の事で信じられませんでした。皆で悲しみに耽けりました。食事会や会合に來られた時のニコニコした笑顔を忘れる事が出来ません。御冥福をお祈り致します。

又、中富様が体調不良で退会されました。藤本信子さんが骨折で長期療養され、班の活動は一時休止する事にしました。十月に久しぶりに食事会を八潮でしました。五名参加、久しぶりで近況報告等楽しいお喋りの時間を過ごしました。

忘年会を毎年行っていますので、十二月五日(木)花咲か爺さんでした。七名参加、各人の近況報告や世間話等で和気あいあいに過ごしました。食べ放題という事もあって皆様食欲旺盛で沢山の料理を食べました。皆んなで食べる一層美味しく頂けます。美味しく食べるのは健康な証拠です。美味しく

食べられる事に感謝し、健康面に気を
つけ元気に前向きに日々過ごしていき
たいと思っ
ます。



第五班活動報告

米村 嘉人

五班で編成する劇団山桜が五本目として演じた「浦島太郎」は取組んでからいろいろな事情から上演するまで相当な時間がかかった。一昨年の八月からの練習で熱っぽく燃えた時期もあったが、道具作りやたびたびやってしまいう懇親会等で遅くなり、やっと昨年の六

月十四日と二十六日にグループホーム
ハーモニで二回。引続きセリフを忘
れないうちに厳しい練習を続けながら
七月十六日に、かなこぎ園で堂々と上
演することが出来た。

そのあと練習場としていた戸井の外公
園の集会場近くにある高齢者向け住宅
「ゆほびか水前寺」で最後の上演をす
ることが出来た。これまでの公演と変
わったのは横手さんの日本舞踊が入っ
て好評を呼んだことである。

このラストランには、脚本、演出の栗崎
さんが所属する二十四期五班の松永さ
ん達が花束を持って祝いに来てくれた
続けることを目標に始めた五班の山桜
であるが、皆んなで話合いの結果、この
度解散することになった。二十期の卒
業と同時に発足した山桜であるが、や
はり高齢化は如何ともしがたく、当時
平均年齢七十才が、九年後の現在は八
十才近くになってしまった。

二十期の皆さんにはいろいろと御支援
いただきありがとうございました。こ
れからは異なったかたちで班活動をし
てまいりたいと思っていますのでよろ
しく願います。



尚、山桜は解散しても長い間の家庭的
な雰囲気での組織は残っています。団
長やマネージャーもそのままです。
写真は山桜最後の「ゆほびか」での公演
のあとの面々。

第六班

「災害対処雑感」

本田 英俊

昨年十月十二日夕刻から十三日未明にかけ、関東及び東北地方を襲った超大型台風十九号による甚大な被害それも短時間にして広範囲に降った猛烈な雨による災害の状況報道を見て、そのありさまは、熊本地震災害の比ではなかったと思われた。短時間にして人々の予想を上まわり押し寄せる水の恐怖生命の危機等、改めて知らしめることとなった。

温暖化現象が、地球規模で環境に変化をもたらし、人々の生活を根底から変えようとしている。特に台風十九号がもたらした状況を「他山の石」とするだけでなく、明日は我が身として真剣に考えなければならぬ時が迫っている現実を知り、対策とその準備を日頃から備えることが必要である。

さて、話は変わるが、我々「絆20会」が「さわやか大学校」に受講生として入校したのは、二〇一一年（平成二十三年）四月十四日であり、胸ふくらまし、希望と向学心に満ちた一年間の船出であっ

た。あれから早や九年、我々はこの一年間に何をどのように学んだのだろうか最初の講義は四月二十一日（木）小山和作氏の「健康第一、アンチ・エイジング」で始まり、以後著名な講師先生方による様々な角度から全三十回に亘り有意義な教育を受けた。

しかし、「さわやか」であるためには「心と体、食と健康それに行動とボランティア」このような内容が多かったと思う。ちなみに自然災害である台風大雨、竜巻、地震等の防災教育などは実施されなかった。熊本地震の発生は何故か入校式五年後の同月同日四月十四日であった。今回の台風十九号が広範囲にもたらした未曾有の被害をみれば地球温暖化が引き起こす大災害が毎年身近に起こる可能性大であると考える皆様も今一度講義ノート等に目を通すとともに個々の計画、対策等、考えてみては如何でしょうか。「災害は忘れたころにやってくる。」

第七班活動報告

平通 小夜子

四月四日（木）、定期総会終了後峰寿司にて食事をしました。
参加者は本郷・平井・妹尾・平通の四名でした。

久し振りにお会いし、近況報告とな



りました。

皆さん、それぞれ、趣味・特技を生かされ、公民館で勉強されたり、肥後狂句に応募されたり、テニスに汗を流されたり、ボランテニアに行ったりと元気に過ごされている様でした。

本年度の班としての活動は、一回だけでした。来年度は、多くの方に参加してもらえる様に考えたいと思います。



第八班活動報告

栗林 邦彦

平成三十一年四月四日(木)「絆20会定期総会・講演会」終了後、八班の食事を開きました。

会場は福祉センターから歩いて数分の「壺の倉庫」です。

参加者は女性が池田さん、伊藤さん、堤さん、東濱さん、男性が嶋田さん、新田さん、宮崎さん、八田さん、栗林の八班全員と、八班の仲間だった大谷さんも参加下さったの総勢十名で楽しい食事会となりました。全員参加は企画した者にとっては何より嬉しい事です。

料理を食べながらそれぞれに話も弾み久しぶりの近況報告会で盛り上がりました。

そして最後はやっぱり健康第一と云うことで纏まってお開きとなった次第です。



同好会報告

「満州を語る会からの報告」

代表 平井 正之

通化事件について

今回はじめて知りました。一九四六年二月三日、中国共産党に占領されたかつての満州国通化市で起きた老若男女を問わず三〇〇〇人の日本人が巻き込まれ、虐殺された凄惨な事件です。

事件の背景、虐殺の状態、中国の内戦強制連行などを詳しく知って、私自身大混乱の彼の地(私が居た所は比較的穏やかでしたが)からよくぞ日本へ生きて帰られたと思います。

戦争はむごい。してはならないとつくづく思います。

詳しい資料をお望みの方はご連絡ください。送ります。

TEL〇九〇七四五三四二五二

「さわやか大学校二十期絆二〇会 グラウンドゴルフ大会」

ウォーキング担当

中田 義行

昨年まで、江津湖でしていたウォーキング大会は会員の高齢化のため参加者数が激減、なかなか催行がむつかしくなり、今回はグラウンドゴルフに切り替え温泉でもつかりゆったりして、おいしいランチに舌鼓としゃれこんだ次第です。

五月三十日（木）九時、市民会館前に集合し、玉名の「草枕温泉てんすい」の送迎バスに参加者二十二名が乗り込み出発。

およそ小一時間で温泉到着、さっそくグラウンドゴルフ開始、施設前の芝生広場はとても広く、五月晴れの素晴らしい天気にも恵まれ心ウキウキ一方、目を転じると真つ青な有明海そして普賢岳を望み素晴らしいロケーションの下での試合開始となりました。皆さんとても上手でホールインワンの連発、語らい笑い、友情の輪を拡げ大歓声が起こり楽しいひと時になりました。試合結果、今回はすべてのチームが好

成績のため「わやんき」（本気にならないで）一位二位はつけないことにし楽しい大会となりました。

さて、汗をかいた後は温泉です。この温泉は文豪夏目漱石も入ったという単純アルカリ一〇〇%だそうで、さらっとして湯温も丁度よく、私が好きな温泉の一つです。

露天風呂から島原方面には青く広がる有明海、普賢岳の山並みを眺めるとゆったりと心安らぎ、心地ついた気分になります。

お風呂の次は、おいしいランチの時間です。ここ食事処「潮海亭」は料理人の腕がよくおいしい料理が出ます。

会長の挨拶の後、乾杯、宴会の始まりです。宴会部長の上野さんが場を盛り上げ楽しくカラオケを歌い、和気あいあい、ウォーキング談義やゴルフの話はては人生相談など談笑、笑顔、笑顔で楽しい一日になりました。

この企画は、料金も手ごろで、無理をしないゆっくりグラウンドゴルフ、そして温泉入浴、楽しい食事などを三位一体に組み合わせた行事でした。前期高齢者、後期高齢者などがいるさ

わやかグループとしては、このくらい活動がちょうどいいかなと再考した次第です。

今後も、さらに楽しい企画を考え皆さんと人生楽しみたいと思いますのでよろしく願います。



「第一回ボウリング大会」

ボウリング担当 井上 利男

昨年まで尚絅短大学生と世代間交流としてグラウンドゴルフ大会をやっていました。今春尚絅短大の川崎先生が他の大学勤務となり、グラウンドゴルフ大会は毎年楽しく参加していましたが、残念ながら中止する事になりました。

した。今回はグラウンドゴルフをやめボウリング大会をする事になり私が世話役になり計画しました。場所は市内中心部が良いのではと大劇会館のスポルトを訪問しました。予約が多い中、七月二十五日(木)午前十時スタートで六レーン予約することができました。当日午前九時三十分集合し、十時スタートで二ゲームプレーしました。二十三名参加、私は約三年ぶりでした。多くの人が久しぶりと言う人が多かったようです。ストライク、スペア取った時は歓声が沸きハイタッチして喜んだり、ピンが思うように倒れなかったり、ライターになってがっかりで皆さんでワイワイ騒ぎ盛りあがり楽しくゲームする事ができました。運動不足で、手足が痛いという人も、終了後、近くの「恋しぐれ」で食事をしました。すき腹で美味しく頂きました。ボウリングのあと色々な話で盛りあがり楽しく食事ができ、あと解散となりました。お疲れさまでした。今回は第一回開催につき表彰はなしとしました。上位5名の方は
一位、中田義行さん 二位、野口美智子

さん 三位、中田伸子さん
四位、新田孝幸さん、五位本田英俊さん
最近、シニアの方がボウリング教室に行つて、そのあと仲間と定期的にボウリング大会を楽しんでいる人が多いそうです。スポルトの人の話では現在のクラブリーグが三十四グループあり各グループ週に一回大会を行つていて約七百五十名の人がプレーを楽しんでいるそうです。午前の部、午後の部、夜の部、六十才〜八十才の人が楽しんでいるとの事です。



「くまもとエコレシピチャレンジ講座 講習会報告」

エコレシピ担当 中田 伸子

この講座は、めざそう!生ごみ一人一日マイナス20gを目標に、熊本市環境局ごみ減量推進課からの委託事業です。委託を受けて、熊本市食生活改善推進員協議会中央支部では、各校区の方を対象に年間五回程度の講習会を実施しています。

十月二十四日は、碩台校区が担当しさわやか大学校二十期の皆様を対象に実施いたしました。参加者は十九名で、五グループに分かれて調理していただきました。サポートするヘルスマイトは出水南校区一名、白川校区三名、黒髪校区一名、碩台校区二名の七名でした。今回のメニューは、「もちもちれんこんお焼き」「かきたま汁」「じゃがいもとブロッコリーのわさびみそ和え」「エコでヘルシーバナナマフィン」でした。ご飯と出し汁作りはヘルスマイトが担当しました。食材の準備の都合上、五つのグループにしたことで、一つのグループの人数が三〜四名になり、ヘルスマイト

がサポートしても調理時間が足りないのではと心配しましたが、十二時前には試食を開始出来てほっとしました。オープンの中のスイッチを入れる際に、オープンの中の手板や取っ手を出していなかったというハプニングもありましたが、事故もなく無事に終了することが出来ました。

「調理は楽しかった」

「また次回も参加したい」などの感想をいただき、こちらも嬉しく思いました。

今後とも引き続き開催したいと思います。役員以外の方のご参加もお待ちしております。



「佐賀バルーンフェスタと東与賀干潟の海の紅葉シチメン草を見る旅」

バス旅行担当 新田 孝幸

さわやか大学校十七期、二〇期の皆様、佐賀の旅に参加していただき本当に有難うございました。快晴の中、新規開業した桜町バスターミナル貸し切りバス停留所に午前八時集合し、佐賀へ向け出発、みやま道の駅で、一時トイレ休憩を取り、まず三重津海軍所跡へ向かいました。当初びっくりしたのは、干潟には何もなくて一面の原っぱという感じで佐野常民の顕彰館以外にも無い状態でした。現場案内人の説明によれば、この原野の下にこそ、三重津藩の海軍所や造船所、更に船を改修点検するドックがあるとのこと、顕彰館で各人に渡された「みえつスコープ」を持って原野に降りた。すると所要所でこのスコープが起動し、スコープの中を見ると旧来あったであろう造船所やドック又一部働く人の姿等が見え、ここが世界産業遺産になった理由が良く分かった。顕彰館では佐賀の七賢人の一人である佐野常微のビデオ放映が

あり、佐野の日本における影響力と幕末の日本国内最後の内戦である西南戦争の際、日本赤十字の精神である敵味方関係なく怪我した人を助けるということにも、この佐野が関係しているとの事を聞き感動しました。

熊本にも繋がっていることがわかりました。その後東与賀干潟へ向かいシチメン草を見学しました。ところが今年は生育が悪いということで一部海側の干潟に赤いシチメン草が見られるだけで、同所近くに造ってあった広い棚田にはほとんど赤いシチメン草が見られず残念な思いをしました。その後は海幸という料理店で昼食を取りました。料理は中々のもので味付けもしっかりしており、おいしくいただきました。その後は一路バルーン会場までバスで向かい、バスを降り目的地まで四十分位歩きました。途中日影もなく、皆さんが、日射病にでもならないか心配しました。目的地に着き約四十分位バルーンが上がるのを待ちましたが、風が強くなったのでバルーンを上げるのは中止となり、しかたなく帰途につきました。途中広川パーキングに寄り土産などを買っ

て帰りました。

今回は二つの見学ができず残念な思いをしました。今後は天気や雨風に影響を受けない旅行を計画していかなければと強く思いました。

又、今回地震により熊本城を改築されたが、三重津海軍所のように熊本でも「スコープ」を使った城改築の状況を見られるよう考えてはどうかと思いました。



個人投稿

「地産地消」

一班 平 喜代美

あれは十数年前のこと、植木町役場から地籍調査をすることになった土地は元畑だった所が足も入らない程の竹山になっていました。当時の二人は今よりずっと若かったこともあり、私達は一念発起で開墾しようと鋤とノコギリで竹を一本一本切っては根を掘り上げて畑にしていたのです。それはそれは自分達でもびっくりする様な・・・良くここまでやったなと思う様なことをやったのです。そして今では、春にはフキや真竹の竹の子、タラの芽、ラッキョを掘ってラッキョ漬、小さくてめんどろですが、食べるとおいしいのです。コンニャクも、原木しいたけなど、めずらしいでしょう。コンニャクも手作りで。果樹も数本有りますが、いそがしくて取りにいけないと鳥が食べています。でも旬の野菜など食べる時は「ゼいたく」よねと二人ともニコニコ顔で

す。これからも二人体がづくかぎり畑仕事を楽しんで行こうかなと思っています。

追記 ちなみに竹山としては約三百坪の一部を畑にしました。

「中島喜市名誉会長と豊田農園」

二班 中田 伸子

二〇一四年、二〇期の役員会で何か活動ができないかと話し合った結果農業体験をしてみたいということになりました。中島様が使用していない畑があるのでどうぞと言って下さり、三月六日に希望者十人で、車三台に分乗し下見に行きました。城南町の阿高の信号を左折して入っていった豊田小学校の裏手でした。中央公民館から車で四十分程の距離です。畑の場所を確認した後は、中島様の竹山で筍掘りの体験をしました。地面に出ていない筍を探すのは大変で、私は殆ど分かりませんでした。高価な筍を有難く頂いて帰りました。畑に豊田農園と名前を付けて、早速や

つてみようということ、三月二十五日にジャガイモを植えました。畑の草刈りから畝づくり、肥料、種芋の準備など、全て中島様がしてくださいました。肥料は化学肥料ではなく、ボカシを使った有機肥料です。肥料に触れないように種芋を植えて、保温と雑草防止のために黒マルチを張りました。四月二十四日、ジャガイモの芽が出ていたので、中島様がマルチを開けてくださったそうです。芽が伸びてきたら余分な芽を除去する芽かきの作業もあります。が、これもやってくださいました。殆ど作業をしていない私たちですが、六月三十日十三時に中央公民館に集合してジャガイモ収穫に行きました。収穫したジャガイモは計量して参加できなかった人たちにも、平等に分配です。九月は畑の草取りの後、中島様がいつの間にか植えてくださった里芋とサツマイモの試し堀りをして栗拾いもしています。中島様は、私たちの楽しそうな顔や喜ぶ顔を見るのが自分の楽しみだからと、次々に野菜を植えてくださいました。

十二月には玉ねぎを植え付けし、大根の間引きをしました。お雑煮に最適の大根が手に入りました。このように、中島様のご厚意に甘える状態で、約三年間農業体験をすることが出来ました。作業をする時は軽トラツクに、水タンク・手洗い用の水・作業に必要な道具一式・分配に必要な袋・計量器を積んで、お茶やお菓子のおやつまで、準備してくださいました。中島様のご親切とご苦労に心より感謝申し上げます。きちんとお礼を申し上げます。ま、急なお別れになったことが悔やまれます。いつも時間や手間を惜しまずに色々なお世話をされていました。病気の治療を受けられていた時も、「九十歳になってもまだ死なないでいるということはまだまだ社会へのお返しが足りないという事だろう。できるだけの事はせん」と笑っておられました。頭が下がる思いです。ここに改めてご冥福をお祈り申し上げます。



二〇一九年「日常歩」

五班 芝原 登美

一月 三方に鏡餅供えりビングは新しい年の気配満ち来る

二月 日短かの寒さ過ぐれば春待たる見やる遠阿蘇の陵(かど)もやわらに

三月 公園のこぶしの芽立ちほどよきに立木の枝先膨らみ増せり

四月 散り初むる桜はなびら伴にして地方選挙の投票に行く

五月 幼子は遠くにおりてこどもの日菖蒲湯につかり菖蒲酒ちびり

六月 初夏の御輿来海岸夕に映ゆ干潟の砂紋は自然の芸術



七月 警戒のレベルが上がり緊急の速報知らず着信音ひびく

八月 室内も熱中症の危険あり生命おびやかす暑さに対う

九月 消費税の増税前に買い替えたき物多くあれど年金暮らしは

十月 ラグビーのルールを知らぬ俄かファン日本が勝つたび少しずつ覚ゆ

十一月 今日ひとひはテレビを視聴す天皇の即位儀式の歴史に立ち会う

十二月 左手の甲より採らる血液の内より示す吾身の異常を

運不運かまさかの病い告げられる生命の期限医学にゆだね

「大はずれ」

五班 正木 淳子

先の地震で住み処を失った。

有難いことに、生れてこの方自分の家を持つていた事に気が付いて、しみじみ感謝の念が湧いた。根無し草の日々は、不安定な難民そのもので、犬を抱えての借家探しは、困難中の困難であった。壊れず持ち堪えている娘夫婦の家に長逗留したり、揺れる度外壁が崩れていく斜めの我家に住みながら、探し廻った。これは地震に「大当たり！」である。

私の人生は、高校受験で当たった外はおおかた、はずれであった。そして、今



回最後と思って出した大学院に、まさかの三回落ちだったから少しめげた。わざわざ異議を唱えて下さったKさんの心意気は嬉しかった。やっぱり、外れには変りない。

去年の夏は猛暑と、長雨のせいとか、体調を壊し、三か月も、寝たり起きたりであつた。少し体調が戻って来たのは、十一月に入ってからである。いよいよ日々大切に生きようと奮起して、大学院に申し込んだのだが、小さくつけた丸が、目の入らなかつたのだろう。

しかし私は、この出来事が、何か新しい門出になるような気がして希望を抱いている。

なんせ「アイアム・フリー」なのだから。娘の国立大学合格も、偶然が導き出した快挙であつた。同大学の同級生と恋をし、大学院卒業と同時に式を挙げた。

この世の幸せを一人締めしていた娘が突然夫を失ってしまうとは。これが「塞翁が馬」の馬たる所以である。若くして未亡人となった娘は、苦しさに、バックパッカーとなって、世界をのたうち廻った。お蔭で、娘には怖いものが無くな

ってしまった。欲もなくのびのびと友人に囲れて生きている。レールの上を歩かなければ、どこだって道なのだと教えてくれる。

これも又良い人生なのかも知れない。娘がくれたバーバリーのコートの温かさにくるまって、私は、なんとか今日もやっている。

余談ですが、犬OKのマンションが見つかったことを後記とします。

※バックパッカー（リュックを背負って自由に旅行する人）

「浅春（せんしゅん）」

五班 正木 淳子

尾羽打ち枯からした螳螂（かまきり）が、雨戸の隅に吹き寄せられていたのは、秋の終り頃だった。生きているとも見えなかったのに、近付くと三角の顔がくるっと動いた。螳螂を素手で捕らえる勇氣はなく、蠅取り用を使って段ボール箱に追い込んだ。

さてそうになると、放つてはおけず、温めるやら新聞紙を細かく裂いて寢床を作るやらして見たが、どうすれば良いやら、皆目不明であった。

鎌振り上げる螳螂の仕草に、夫婦で顔付き合わせ眺める日々が始まった。

生き餌であること位しか知識がなく、蠅一匹飛んでいない寒空がうらめしかった。色々な果物を薄切りにして近づけてみた。柿が、お気に召したようだった。タンパク質が必要だろうと、刺身を与えてみる。はたして鳥賊に喰いついた。

私達は、いつしか「風天のフーちゃん」と呼ぶようになった。螳螂も心なしか馴染むかのようで、そうなるというしさが増す。

一か月も経つと、羽はすっかり修復され、いかにも元氣そうになって、カーテンによじ登ったりしてみせた。

それから半月もする頃、餌や水もとらなくなり、沢山のうんちをした。

手や足を丁寧に紙め上げ、きちんと折り畳んで、静かに一生を終えた。厳肅な時間だった。私たちは胸を打たれて泣いていた。

亡骸は、桜の根元に埋めた。

その後私達は、海辺の家から、街中に戻って来た。マンモスマンションには螳螂どころか、ゴキブリの気配さえない。虫一匹の事だけど、その存在が、どれほど豊かさと命を見せてくれただろう。

写真を見ては「フーちゃん」と、今でも呼びかけている。

馴染みたる螳螂手足を折り畳み

静かに逝きぬ浅春の朝



「団子のお話」

六班 近森 いつゑ

子供の頃、玄関の上り口に「お帰り、おやつは火焼きダゴがあります。留守番しとって」と母からの伝言がよくあった。火焼きダゴは、小麦粉を練って焼いたのを適当な大きさに切り黒砂糖をまぶした素朴な物だ。おやつは、唐芋を使った物も多くあり、いきなり団子は芋の甘さと皮の塩味が丁度良く、餡が入ったのは当時はなくそれなりに美味しいおやつだ。団子もアズマ団子、編笠団子、餡こ菓子と、地域により異なると思うが色々あり面白い。

私が特に気に入っているのは「餡持ち団子」と呼ばれていて、餡も芋、外皮も芋で出来ている。餡は黒砂糖味で、皮の部分は小麦粉を繋ぎとして足し作る。この団子を揚豆腐、大根、人参、白菜とイリコ出汁で味噌仕立て一緒に煮込んで作る。冬には体も温まり美味しい一品である。母によく芋だけでこんな団子が出来たねと尋ねると、竹迫地方（現在は合志市）は台地で水田がなく、お米は高価で貴重

な物で米粉は特別な祝事や法事以外に使えず普段は小麦粉や芋類で代用していたと聞く。

唐芋のみで作る「餡持ち団子」は、地域の人達と研究して出来た事を知る。皮の部分は小麦粉が多いと、冷めると固くなるので、汁物、蒸し物と調理方法で量を調合し手が熱い内によく混ぜ、手早く捏ねると、きれいに仕上がる。

同郷の知人が、風邪の後食欲がなく、この団子を届けたらすぐに食べて、「元氣出た、又作って来て、楽しみしとるよ」と、私も嬉しくなり十日後届けたらとても喜ばれた。

「餡持ち団子」の名前の由来を母に聞きそびれたが、その母も今年二十五回忌を迎える。

現在の合志市は、大きく発展して人口も増加し様変わりしている。

「餡持ち団子」は、先人の知恵と工夫によって生まれた地味ではあるがとても素晴らしい郷土食であると思う。愛おしく大好きだ！

「おふくろさん」

八班 宮崎 巨

兄妹は兄二人妹一人の四人です。一時期「おふくろ」と二人で住んでいた頃があり、もちろん独身時代です。好き勝手に過ごし、大変「おふくろ」には迷惑の掛け通しでした。結婚してもやはり兄妹で私一人が迷惑掛けたと思います

その「おふくろ」が施設に入所していましたが、昨年十二月三日に兄より連絡があり、食事もしなくなった。十二月四日に施設に見に行きました。何も食べないので点滴をしたとの事でした。ぐっすり眠っていました。十二月十六日に点滴も受けつけないと言う事で見に行きました。両手はどす黒く、細く見られませんでした。

それから一週間後の十二月二十二日に永眠しました。一〇〇歳というのに凄い生命力と思いました。明十二月二十三日に仮通夜を実家で行い顔を見ましたが、安らかな眠りでした。私が帰っ

その後、映画にも遇った「おくりびと」の方により体を洗い、顔を化粧し、きれいにしてくれたということでした。葬儀は多くの人に囲まれて、「おふくろ」は（孫十人、曾孫八人）一〇〇歳の大往生だったと思います。私は「おふくろ」に感謝し、大変迷惑かけたと謝り、早くおやじの所に行けることを祈るばかりです。



文芸コーナー

俳句

二班 野口 美智子

復興の 進む古城や 去年今年
主連飾 散らす雀を 追ひ立てり
湯上りの 火照りをさます 蜜柑むく

被災地の 更地広がり 蝶の屋
黄菅咲く 原野に放つ 牛の群

六班 近森 いつゑ

いだてんや 地域活性 肥後の春

川柳

二班 野口 美智子

ペイペイは中国語かと尋ねられ
大方は ボーとして聞いている会議
ごきぶりも守宮も同居 ひとり住む
宝くじ 誰にも言わず 買っておく

オレオレの電話に名前 聞いてみる

塩むすび 六班 近森 いつゑ
流石新米 星みつつ

肥後狂句

七班 平井 正之

お家芸 一本勝ちで取るメダル
赤々と スタンド染めるサポーター
和氣藹藹 課長がいらない昼休み
田舎が良エ ゆったり時が過ぎてい
く
そるが本音 和解の道も探らなん



手づくりカレンダー

二班 中田 伸子



絵手紙



四班 藤本 信子

水彩画



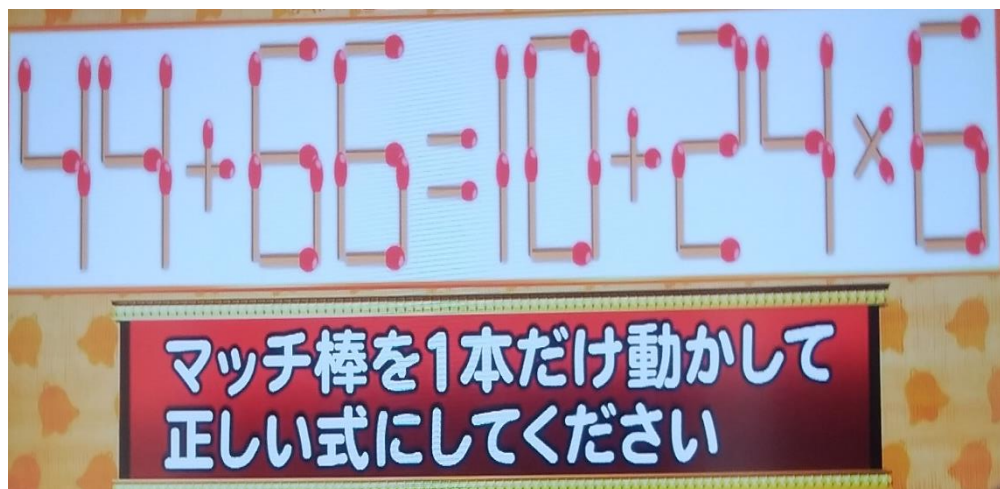
真綿色したシクラメンほど
清しいものはない

六班 森山 照法



さわやか大学校での講義内容の復習 (イラスト・・・上野副会長)





脳トレコーナー

お知らせ

・第四十一回県民文芸賞
七班の平井正之さんが肥後狂句
部門の一席に選ばれました。

訃報

平成三十一年三月十九日
中島喜市名誉会長がご逝去されました。
ご冥福をお祈り申し上げます。

編集後記

この会報誌は四月の総会で皆さんに
配布することで準備をすすめていまし
たが、ご存知のように、世界中に感染拡
大した新型コロナウイルスの影響で
すべての行事・集まりができなくなり
会報誌の発行も遅れましたことをお詫
び申し上げます。

編集委員

藤本信子(4班) 山田敏明(5班)
平通小夜子(7班) 嶋田正興(8班)
森克己(7班)

発行所

さわやか大学校第20期 「絆20会」事務局
(絆20会会報誌編集委員会)

住所 〒861-8083

熊本市北区榆木2-6-104

森山照法事務局長宅

電話・FAX 096-338-0584

Eメール terurin1017@jcom.zaq.ne.jp