



「ご挨拶」「一生懸命」
会長 中井 和代

月日の経つのは早いものです。二カ月前に原稿用紙を渡されてから、まだ一字も埋まっていない真っ白な用紙。ずっと頭痛の種となっております。しかし、今さら気取ったところでたいした事はありません。



ら不思議ですね。思いつくままに余白を埋めていこうと思います。

いま十一期生会の皆さんと楽しんでいてという実感、皆さんお一人一人の内なる力が私を元気にしてくれる幸せ。折に触れ、美術館に行き書道展に足を運べば、必ず十一期生会の方のお名前と素晴らしい作品に出くわします。そして、あちこちの会場か

とうに私の性格は、ご存知の通り、気構える事はさらさらないので。そう決心したら、すごく楽になるか

らは地域のリーダーとして活躍される十一期生会の方の評判が耳に飛び込んでまいります。きっと長年培われた人生の経験と実績が、老いる事なく、ふつふつと今日実を結んでおられるのではないかと思います。

誰しも少しづつ衰えを見せ始めているのは事実ですが、一生懸命生きて楽しんでおられる皆さんと私、人生の勝者ではないかとさえ思います。しかし、忘れてはなりません。私達の願いは、唯ひとつ東日本の復興と原発災害の終息です。一日も早く安全で安心な生活環境に戻りますように願わずにはいられません。



定期総会 & 会員懇親会開催
事務局 杉山 眞澄

4月14日(木) 11時から11期会総会を益城町「くまもとエミナース」に於いて開催しました。本年度の会員数35名(内訳)一班7名、二班2名、三班10名、四班2名、六班5名、八班9名のうち、総会出席者20名で過半数でした。会長挨拶のあと、平成22年度活動経過報告並びに決算報告を行い、監事役より監査の結果「適正に使用・管理されている」旨の報告がありました。

次いで23年度の活動計画(案)並びに予算(案)の提案理由の説明があり、満場一致で採決されました。

引き続き、小規模多機能施設長 高本征子氏による講演「想うこと」がありました。いろいろな思いで聞かれた事と思います。同時に、東日本大震災義援金への協力をお願いして、その場で二万一千円が集まりました。日本赤十字社を經由して被災地へ届けられています。

懇親会は、東北の被災地の人達の状況を思いながら、そして自分達の今がいかに幸せであるかを感じながら親睦を深めました。健康第一をモットーに「楽しいふれ合い、学び合い」を続けられる会でありたいと思います。



恒例の「新年の集い」が平成二十三年一月十二日（木）メルパルク熊本にて行われました。参加者二十三名。新しい年明けにふさわしく笑顔でお互い健康を喜び合いながら、美味しい料理に舌鼓を打ち、酒を酌み交わし、またそれぞれがご自慢の「カラオケや踊り」で賑やかに過ごしました。アツと言う間に時間が過ぎ「お互い又元気で逢いしましょう」と約束して散会しました。

新年の集い

吉田 弘康

当日の天気は曇りでしたけれども、皆さんのお顔は晴れ晴れしてお顔でした。バスの中では、それはそれは賑やかでした。そうこうしている間にバスは、現地内牧に着きました。旅館からお迎えがあり、スケジュールが知らされました。部屋割りがあり、その時わくわく感じた事、やっぱり参加して良かったと思えました。



去る九月三十日〜十月一日にかけて一泊旅行が企画されました。雄大な阿蘇大観峰で星を観る会です。十五名の参加者がありました。私は前日から、わくわく、ドキドキで夜も眠れませんでした。それもそのはず、さわ大十一期会始まって以来の一泊旅行ですものネ！

大観峰で星を観る一泊旅行

浜竹 秀子

ゆつくり温泉に浸り、夕食をとり宴会が始まり、その後七時から満天の星を観に行く予定となっておりました。ところが外はあいにく雨が降っており「バスが運休」という知らせがありました。皆さんガツカリ！残念です。でも前向きに考え「宴会をもっともっと盛り上げてゆつくりしましょう」となりました。カラオケ、踊りと盛り上がり腹を抱えて笑う程の盛り上がりになりました。この時今日参加して良かったとつくづく感じ、家族になった気がしました。

十年目にして皆さんとの絆がまたまた出来ました。本当に素晴らしい十一期生会だと思えます。今回参加出来なかった方も是非次回参加して下さいネ。十月一日帰る日が来ました。星を観れなかったから気の毒に思われたのかしら、運転士の方が気を使って頂き、阿蘇神社に参拝するよう回ってくれました。又、道の駅にも寄って下さり、沢山のお土産を買って帰りました。ふれあい、絆の深まった楽しい一泊旅行でした。

「充実感」と言うこと

木村 芳聰

「充実感」という言葉がある。人間は毎日充実感を持って過ごせば、生きがいにつながる、自己実現にもなると考えている。

私も仕事をやめて十年余り、いろいろな事
をやってきた。区長をはじめ、市の審議委
員、文化財関係のこと、そして老人会等
のお世話等・ボランテイア的なものもある
が、これ等をやっていることで自分自身が
充実した感じを持っている。また、私自身
絵画が好きで現職時代から興味はあったが、
退職してから十年近く水彩画に取り組んで
いる。毎年の美術展の発表会に向けて熱中
して描くと楽しくて、充実感を味わうもの
である。



第66回水彩連盟展 (2007) 木村芳聰
くつ箱のある風景

この下駄箱の絵も身近なものを題材した
もので、美術展に出品したものである。最
近は生涯学習の時代で、絵を描く人も多く、
自己実現を目ざす意味でも素晴らしいこと
と思っている。また、水彩画の他に、文化

財保護委員として、史跡や文化財の保護、
学習にも頑張っている。これ等の事に熱中
することによって充実した毎日を過ごすこ
とが出来ると考えている。

「ポックリ」願望

沢村 健

いのは、神様がお決めになったことと
思っています。この与えられたいのちの期
間を楽しく、

ポックリと
いうものは、
その人が決
めることが
出来ると思
えています。
十年前、奈
良「ポック
リ寺」にお
参りに行っ
ており、こ
れでひと安
心というと
ころであり
ます。でも
更に欲を出
して、さき

の願望を確かなものにするため「旅とエク
ササイズ」の二つを特に心掛けています。
旅は二十数カ国をめぐり、これからもより
多くの国へ行きたいと考えています。エク
ササイズとしては、ゴルフ週一、それに百

姓に精を出しています。約百坪の土地を週
三日を目途にしています。元肥には牛糞、
鶏糞、油粕、消石灰を用い、追肥には化成
肥料を使用している。農薬は当初使用を見
合わせていましたが、最近では必要悪とし
て、最小限の使用に心掛けています。作物
は今の時期、キャベツ、白菜などお馴染み
のもの十数種類を植えています。収穫
も勿論楽しみですが、何故かスコップで汗
しながら耕作するのに快感を覚えています。
草むしり、蛇との対面等 いやな事もあり
ますが・・・他に食事についても工夫をし
ていますが、これも枚挙にいとまはありま
せん。とにかく「我が人生に乾杯！」



山登り

由布 惟和

人生味が出るのは、これからだ。山男は、山に登れる事に感謝して、優しく、楽しく、笑顔を忘れず自然を愛し、これからも仲間と登山を楽しみ続けたいと思う。



い牟田池外輪山 竜石

私の健康

柳 政

「健康」と言う言葉に誘われて、早朝（五時三十分頃）から、ラジオ体操をするため水前寺江津公園へ二キロ余りの行程を歩く。園内を何周かして、六時十分から仙尊体

操、みんなの体操、ラジオ体操第一、第二と体操時間は三十分位である。これも春の静かですがすがしい朝、若葉の萌えるような色を見ながら歩く時は早起きして得をしたと思う。この歩くのも暖かい時は気楽だが、冬季ともなれば難儀で寒くて冷たい。しかし、寒さは二十分もすれば「ポカポカ」と暖かくなり「リズムカル」に動けるようになる。また、寒い冬でないと体験できない事もある。それは冠雪により水墨画のようになった街の風景である。



ラジオ体操に参加する人員は暖かい期間には六十人台で、夏季期間は小学生等の参加で賑やかである。参加する割合は女性が七

割を占めている。もう二十数年参加しているが、これからも健康で参加できるように願っている。

健康を維持するためには、身体を動かす事だろう。そこで、屋敷内の植木を剪定したり「フリージア」の球根を数キロ植え込み黄、白、紅、紫色と春の花園を楽しみにしている。

俳句

三角 はま子

彩りもなき 植物園や 秋暑し

秋時雨 傘をさす人 ささぬ人

墓参して 秋の一日を 阿蘇に旅

肥後狂句

中井 和代

根性者 福祉は全部断らす

寂しいなあ 私には相談もなか

大丈夫 振られる事に慣れとらす

久しぶり 又美しゆうなつたねえ

「グラウンドゴルフ」が私の健康

大野 嘉子

町内老人会で「グラウンドゴルフ虹の会」が出来て主人と二人で参加しています。会員は二十名、尾の上公園で毎週水曜日十三時〜十五時まで。年二回は大会があり、さわやかな賞品もあります。始めて六年になります。お蔭で二人とも健康で楽しんでます。



趣味と健康

吉田 弘康

テニスとの出会いは、第一次定年退職を

迎えて精神的にも余裕が出来て公民館活動で知ったのが始まりで、以来生涯の趣味として続けております。習い始めた頃は、兎に角面白く疲れも知らず二カ所のグループに入会していて、一カ所でのゲームを楽しんだ後汗をかいたまま、次のグループのコートに行きまたゲームを続けていました。



以来三十年近く共に楽しんでいる友人もいます。「継続は力なり」と言われていますが、私には「継続は健康なり」と健康でテニスが出来ると身体に感謝しています。夏の炎天下また冬の木枯らしの吹く日も屋外のテニスコートが使用可能な限り大自然の中

で身体を動かしています。四頭筋断裂のアクシデントにも遭遇しましたが、テニスの楽しさを想うと回復も意外と早く、怪我を恐れることなく続ける事が出来ています。

個人一人では弱いものですが、仲間にも助けられ励まされて、それなりに楽しんでいきます。現在仲間は十五名で平均年齢は六十代後半ですが、スポーツが趣味とあつてすごいパワーの猛者達です。

スポーツは、緊張とリラクセスの繰り返してストレスもなく、心身に与える栄養となつているものと思われれます。これからは身体を労わりながら、火・水・金曜日の朝九時から十二時まで、週三回の楽しいテニスを続け健康維持に努めたいと思っています。

「わたしの健康法」

下平 淳子

あなたの健康法は？と問われれば、私は「太極拳」と答えます。太極拳は、中国の伝統武術がルーツ。「相手の力を利用して相手を飛ばす」動きです。習い始めて十二年、今や生活の一部になっています。

表演会で大先輩の妙技を目にした時の感動は、今も鮮明に残っています。それは私が入門するキツカケともなりました。実技においては、心と体をひとつにして、深く長い呼吸をしながら、無心に太極拳の動きに没入すると気が充実し、新しい力が湧いてくる気持になります。

日常小さな心配事や不安はありません。しかし熱心に稽古をしていると、不思議な事

に嫌な事はすっかり忘れるのです。また、肉体的には、骨と筋肉を無理をしないで正しい姿勢で使うからでしょう。か、足腰が丈夫になり体の柔軟性が増すように思われます。



誰でも歳をとれば若い来ます。若い時は無理が出来たのに、最近では回復するのに時間がかかりません。しかし、自信を失くし落胆してはいけません。心にゆとりを持って感謝の気持ちを忘れず、歳を重ねるごとに悔いのない生き方を心がける事が大切です。これからは太極拳と自分流のつきあいを続けて行きたいと思えます。

私の健康

平方 照子

私は今年八十路を迎える年齢になりました。何が一番大切かと言えば、やはり健康でありたいと願っています。この年齢になりますと食べる量も少ないし、また欲しい品物も余りありません、と思っていらいらっしゃる方が多いのではと思えます。勿論私も同じでございます。



長寿国日本では、特に健康に関する事が巷に溢れて、特にサプリメントに関する事が多いようですが、私は一切受け付けない事にしていきます。その代わり毎日の睡眠を充分に取り、食事はなるべく地元の食材を求めバランスよい食事を心掛けています。

今のところ足、腰、膝とも何ともないのに感謝して、毎日五千歩を実行しています。病院の先生からも「歩くのが一番良いですよ」と言っておられたので、実行しています。

人間は、皆さん生まれて還暦を迎えるまでは、ほとんどの方が同じ様に年齢を重ねますが、その後の年齢はその人の努力によりどんなにも変わります、と何かの本に書いてあり全くその通りとうなずきました。この年齢の私には、ちよつと遅いかと思えますが、残された人生を健康に注意しながら過ごしたいと思っています。

編集あとがき

有働 節子

さわやか十一期生会の皆さん、お元気ですか。「イレブンだより 第9号」では『私の健康について』の特集にしました。一人ひとりが健康に気をつけて元気で歳を重ねる事が、私達に出来る「社会への貢献」のひとつかと思えます。

尚、次号の第10号では会員の皆さんから『顔写真と一言コメント』をいただき特集記事を考えています。ご協力よろしくお願ひします。

