

# いちよん会報

広報班  
第31号  
定期  
2020. 7

コロナに負けないで

組織の活性化を図りましょう

いちよん会々々長 中山 剛士

会員の皆様 お元気でしうか。

今期は、大会資料ほか決議事項を会員の皆様による書面決議という形で、ご承認をいただき、異例の形でスタートいたしました。

本当に大変な世の中になりました。今年も二月までは平穩で、例年通りの時が過ぎていきましたが、降って湧いたようなコロナウイルス！ 中国武漢市の市場から発生したようですが、医療関係者は従来の肺炎と診断し十分な対策を講じなかった。中にはこのまま放っておくと大変な事態になると忠告した医者もいたようですが。しかし結果論ですが今まで見たこともない、経験したこともないウイルスだったのですから、止むを得なかったかもしれません。

さて、私たちのいちよん会も、さわ大を卒業して十四年目を迎えました。当時の年齢に確実に十四年加えなければなりません。会員の平均年齢も八十？歳？高くなりました。残念ながら、老いは必ずきまます。体力の衰

えとともに病気、思わぬ怪我、外的な要因からくる交通事故にも遭遇するかも知れません。

会員の自然減による組織の弱体化は否めません。しかし、皆さんのご努力でここまで維持されてきた「いちよん会」ですから、何とか活性化を図り今後も維持することが私たちの責任ではないでしょうか。

いちよん会を何とか今後も続けていきたい、というのが皆様のご意志であろうと思います。理事会のメンバーもその意志は強く持っています。

体力の衰えと付き合いながら、もう少し、できる範囲で組織の活性化を図り、組織を面白くしていきましよう。

会員の皆様のご協力をお願い致します。

橋野さんの作品



## 事務局よりご報告

令和元年度の会員数は二十八名でしたが、死亡・退会等で三名減り令和二年度は二十五名の方々に總會資料をお送りし、決議事項は皆様による書面決議を頂くことになりました。

七月十五日現在二十五名中二十二名の方々からすべて賛成の回答をいただいております。

会員の皆様にはお手を煩わせてしまいました。本当にありがとうございます。

皆様のご意志を大切にしながら、各種事業の再開を期して理事一同努力して参りますので、今後とも皆様のご支援をよろしくお願いいたします。

それにしても、コロナウイルスが大都市では第二波が始まったかのような様子で、早期に収まることを願う我々地方の者には、本当にもどかしく思われてなりません。

お互いに、三密を避け、手洗・消毒等で体調管理を万全にして参りましよう。そして体力維持を図るため、少しでも体を動かましよう。それには、散歩が一番です。長時間歩く必要はありませんよ。

皆さんと再会できる日が早く来ることを願っています。

事務局長 坂井 剛

## 各班だより

さわやか大学 いちよん会

三班だより

班長 中山 剛士

現在三班は四人で構成しています。

・桑原 キクエさん

八代市鏡町で元気に活躍中です。

・坂口 萌さん

東京にお一人でおられ、元気です。近くに甥ごさんがおられるので、毎日楽しく過ごしております。

・福成 浩明さん

最近軽い脳梗塞を発症し、入院加療中です。奥様の話では一時言葉も発せない時期もあつたのですが、先日見舞いに行つてきました。すっかり回復され言葉もスムーズでした。手足に若干のマヒがあるようですが、近々リハビリも始まるとのこと。一日も早い全快を祈っています。

三班ではこれまで年一回(少ないですが)昼食会を開いています。芦刈さん・川上さん・大渡さんを加えて、昔話に花を咲かせています。

三名の方には会への復帰を勧めています。それぞれの家庭の事情もあり実現していません。今後も折を見て七名の昼食会は開いていきたいと思っています。

## 会員の近況報告

新型コロナウイルスの感染拡大で、マスクや消毒液・トイレトペーパー等が店頭からなくなるなど、大騒ぎしたのはつい最近のことでしたね。

予防のために「手洗い」「消毒」「換気」「マスク着用」「不要不急の外出は控える」「三密を避ける」などでした。

我々高齢者は感染すると死亡率が高いことも恐ろしいものでした。

そこでコロナウイルスと向き合ったここ数か月、皆さんはどのように過ごしておられたのか報告いただきましたのでお伝えします。

### 近況報告

二班 牛嶋 正子

・長い自粛生活で、先の見えない暗い日々を出来るだけ明るく、頭の体操にと趣味の一つ「大正琴」の練習を、またいつか発表できる日が来ると信じて一生懸命続けておりました。

皆さんにお会いできる日をたのしみに

練習曲は

- ・無法松の一生
- ・風雪流れ旅
- ・さざんかの宿
- ・孫
- ・炭坑節

まだまだ・・・

### 私の一日

二班 坂井 剛

・新型コロナウイルスのため、小学校の見守り活動は中止。運営に係わっている城南地域コミュニティセンターの活動も中止。そこで、余った時間をどう過ごしたか、その一日を振り返ってみました。

朝食後は熊日新聞の「新生面」「わたしを語る」「熊本弁まつだし」「こちら編集局」「おくやみ欄」「読者文芸欄」等を読み、あとはサラリーと眺めてテレビ放送欄へ、本日の番組を確認します。

まず、午後一時からNHK BSプレミアム放送の映画の時間。懐かしい洋画・邦画が午後三時頃まで放映され、これを観るのが一番の楽しみ。次に勸善懲悪で結果は分かりきっているが、時代劇の「水戸黄門」「暴れん坊將軍」「必殺仕事人」や「雲霧仁左衛門」等をよく見えています。妻から何でそんなものが面白いのかと笑われるが、高齢者(俺)の習慣になっているんだと言ってます。でもよくもまあ色んな話が作れるものだと感じています。

それでも余った時間で、長年溜まったカラオケ講座のカセットテープ約百個を処分しました。よく考えてみると一度聞いたらテープを聞き返すこともなく、ただ保管していただけでした。

まだまだ我が家には不要なものが沢山在るようで、断捨離を続行し身軽になりたいと思っています。皆さんはどのように余暇(ひま)を過ごしていますか。



## 現況について

二班 橋野 正雄

最近はご無沙汰しておりますが、何とか元気  
にしています。

さて、コロナウイルスの大流行は少し沈静化  
に向かっています。やっと外に出ることが出来  
るようになったので、写真伝承塾の仲間と三ヶ  
月振りに、先日高森町へ撮影会に行ってきました。

また、地元地域では老人会の行事等はすべて  
中止になりましたが、先日からはグラウンドゴ  
ルフがはじまり、みんなで楽しくやっています。  
(事務局から)

橋野さんから沢山の写真を送っていただき  
ました。余白を飾って参ります。  
ありがとうございます。

橋野さんの作品



## 近況報告

三班 桑原 キクエ

今年も早いこと七月に入りました。  
皆様いかがおすごしですか。コロナコロナと  
毎日暗い世の中になってしまいました。

三ヶ月余り家の中ばかりで生活し、近頃は気  
持を変えて前向きに“生きる”過ごして居りま  
す。やっとコーラス・健康ダンスが七月から始  
まり、皆と会える事も楽しみにしております。

早くコロナが終息する事を祈りつつ、自分の  
健康に気を付けて頑張りたいと思います。皆様  
も健康に気を付けてお暮し下さいませ。

## コロナウイルスとの共存

三班 中山 剛士

誹謗、中傷、差別、偏見 冒頭から嫌な響き  
の言葉を並べましたが、三月半ばから始まった  
コロナウイルスの蔓延、今や世界はコロナ禍の  
真つ最中、その中で冒頭の言葉が溢れています。

そういう言動をとる人は、一般的に非難の対  
象となるのですが、中にはそれを是とする  
人がいるのも事実です。

昔からの社会構造が未だに現存しているので  
しょう。残念なことだと私は思います。

コロナ禍によりこれからの社会生活、生活様  
式は当分一変するでしょう。現状ではコロナウ  
イルスは不気味で得体の知れないものではあり  
ますが、医療関係者の研究・努力により予防ワ  
クチン、治療薬が近々開発されるでしょうし、  
ウイルスの正体も詳らかになるでしょう。

また、対応の仕方も示されるでしょう。そうなれ  
ば、従来のウイルスと同じで、すぐ治療できるとき  
がすぐそこまできています。

しかし、コロナウイルスは増殖することはあつて  
も決して0にはならないと思います。今後の生活は  
否応なしにウイルスと共存しなければならぬ時代  
になります。

医療従事者の方や罹患したものの全快された方々  
への差別的な言動は止めて、私たちみんなで応援し、  
成果に期待しましょう。生活様式は若干変化するか  
もしれませんが、コロナを克服したら明るい未来が  
あると信じましょう。

橋野さんの作品



近況報告

五班 大竹 涼子

七十八歳頃までは坂の下まで落ちた人のボール(ゴルフ)を、拾いに行く程元気でした  
が・・・

心房細動の発作が始まり手術、三か月後大腸がん発覚手術、十一か月後その腸を収めた処の筋膜が破れ開腹手術。その一年十か月後二回目の心房細動手術・・・。

人一倍病気をしながら、人一倍元気ねと言われながら、ゴルフ・コーラス・ハーモニカ・ジム等楽しんでいましたが、コロナで全部・・・。

突然の超ひまに、今まで気になりながら行きそびれていた皮膚科へ。数年前よりほっぺに出来ていた傷を治そうと。やはり皮膚ガンとの診断。また手術です。五百円玉程2、3ミリ深く切り取り、耳の前を5cm切り皮膚をのばして切り取り、それをガンの後に移植。お医者さんで本当にすごい!!

公民館の今年の活動は危うく、希望者のみで別会場を借り、クリアファイルでフェイスガードを作り大声を張り上げハーモニカ以外は全部はじめました。

人生どうあがいてもなるようにしかならないの カナ?



今の私

五班 福原 昇

私事で恐縮ですが、一年前から腰痛になり整形外科で医師の診断の結果、腰部脊柱管狭窄症と言われてきていました。大した痛みもなかったのですが、整形外科からもらった湿布を貼ってテニスをしたり、スポーツジムに通っていました。

ところが、今年の二月ころから急に太股から足首まで、しびれと痛みが出て、歩くのに足を引かずっていました。整形外科で処方された痛み止めの薬を飲んだり、ブロック注射、リハビリなどをしていましたが、治らないので五月十八日入院し、思い切って手術(内容は・腰部椎弓切除術)を受けました。

退院後、今でもしびれが少し残っていますが、時々近くの公園を散歩出来るぐらいに回復してきましたところです。

今回のことで健康のありがたさをつくづく感じている昨今です。

橋野さんの作品



近況報告

六班 久永 俊一

新型コロナ、新車ならまだしもコロナウイルス感染症が流行って数か月がたちました。

高齢者である小生には、コロナに打ち勝つだけの免疫力がないので、三密を避けるため殆どが家でゲーム・テレビ観戦で過ごしてきました。外出時は家内の手作りマスクをつけて、早朝と夕方の犬の散歩と二か所の家庭菜園場の往復で一日を潰してました。帰宅時には必ず手洗いうがいには実施しています。

そして小生の住んでる地域は、田んぼ・山・川があり安心して外出してました。

趣味の方は、魚釣り以外はパークゴルフ・グランドゴルフ・ビーチソフトバレーが最近できるようになり楽しんでます。

余談ですが、小生の家庭菜園で初めて“キュウリの双子”が出来ました。

(双子の胡瓜のイラストを頂きましたが、描けません。申し訳ありません)



引籠り

八班 木村 明義

三月に入り病院から手術を勧められ、今が決断の時期と決心し観念しかけた時に、院内コロナ感染が発生し、屁理屈をつけて延期したのです。

自粛の名の下に老人性引籠りが長引き、運動不足になり自宅周辺で車や人通りの少ない道を1キロの散歩を始めたところ、六月に入り夜八時ごろ大腿部が疼きだし、湿布すればと安易な気持ちしていると、床に入る時仰向きにも横向きにも寝られず、大腿部の一筋が疼きだしました。

その一筋を摘んで早く夜が明けるのを待つて痛み止めの注射をしてもらうと、痛みが和らぐものの、翌日には膝の上だけに痛みが残りました。

医者の宣告は半月か半年待ちの病院を紹介するのでどこを選ぶか、と決断をせがまれて、遂に膝にメスを入れなければならぬのかと不安と恐怖心が織りなす日々を送っています。

七月には手術の怖さとリハビリの苦しさが申し掛かり、長い歩行訓練が闘いを始めようと待っています

再開は何時になることやら？



近況報告

八班 深水 芳

梅雨の真只中、皆さんお元気で過ごしていることと思います。

今度の新型コロナウイルスの戦争、天変地異、疫病の流行など、危機はきまつて不意に訪れるものです。理性を失い狂奔した行動をとってしまいます。

このような時必ずと言って起ころのが、人々のデマです。今度もトイレットペーパーが・洗剤がなくなる等、走ってしまいがちです。特にマスクについては、買い占めなど悪質な業者等にいろいろ惑わされた方もおられたのではないのでしょうか。

そのような中で、私なりに思い出したことがあり一寸書いてみることにしました。

もう、今から七十五年も前の第二次世界大戦の頃の事です。私は小学校四年生の頃、食べるものも着るものも何にもない時代。母は自分の着物を解いて、私たちのモンペや救急袋、防空頭巾等に手つきりしてくれました。

今度のマスク送付に多額の税金を使って各家庭に送るとのこと。戦時中子供ながら母の横で見ていただけで、マスクくらいなら何とかできると思い、早速生地を探してみたら、今まで忘れていた、お土産に頂いたガーゼのタオルやハンカチ等沢山出てきました。早速縫い始めたのですが、なかなか針に糸が通らず苦労しました。

それでも自分流のマスクが何とか出来上がり、戦時中のことを思い出し、少し書くことにしました。毎日小学校に登校中何度も防空壕に飛び込みながら登校したものでした。

今のコロナの恐怖よりもつと怖いものでした。そのような時を過ごしてきた事を覚えておられる人も「いちよん会」の中に何人おられるでしょうか。

この度の新型コロナウイルスも完全にはなかなか終息にはならないと思います。この経験を忘れず、これから私たち高齢者がどう生きていくのか、長い人生経験から若い人達の良き指導者でありたいものです。

最後に、これからも「いちよん会」が仲良しであることを祈念致します。

橋野さんの作品



近況報告

九班 渡辺 勲

新型コロナのため、何処にも出かけられないのが残念です。コロナの猛威もだいぶ治まってきたようですが、東京で百名を超す新規感染者！

当分旅行も出来そうにありません。当面精を出せるのはウォーキング・ラジオ体操でしょうか。何れも無理しないで出来るので、怠け者の私にはお誂え向きです。

朝六時三十分ラジオ体操。近くの平成公園で毎朝二十人近くの人たちと楽しんでおります。一部の人を除いて、名前も知りませんが、顔みしりのラジオ体操です、十分の短い体操ですが、老体も少しは柔らかくなるようです。

今後も末永く！続けていきたいと思っております。因みに雨の日はNHKEテレ六時二十五分から「テレビ体操」で、八頭身の美女五人と一緒に体操を楽しめますよ！



健康コーナー(5)

三十号で「血液サラサラのための食品」を紹介しました。今回は運動の大切さを紹介します。

サラサラ血液、ピチピチ血管作りには、運動を継続することも大切です。ジョギングやウォーキングなどの二十分以上の有酸素運動は心臓や肺の機能を高めたり、中性脂肪や体脂肪を燃焼してくれます。

おススメは、ウォーキングをしながら、おなかを凹ませる動作を加える「ドロインウオーク」。おなか周りの体幹部の筋肉を刺激することで、おなか引き締まり、消費エネルギーもアップします。

食事のアンバランス、運動不足など、わかっていながら不摂生な生活習慣を続けていると、血管の老化は静かに知らないうちに、進行していきます。

本物の健康力を手に入れるために、血液と血管に注目し、食事や運動習慣を見直してみよう。※ドロイン…「引き込む」ということ。



編集後記

毎回、いちよん会報の発行が大幅に遅れてしまい、皆様に申し訳なく思っています。

今回はコロナウイルスのためとの言い訳をしますが、実は視力・聴力・体力・記憶力・等々・・・八十歳を越えたとこんなにもガタが来るものかと実感しています。

皆様にはお変わりありませんか。梅雨明けも間近いようです。本格的な暑い夏がやって来ます。水分補給や健康管理に留意して頑張りましょう。

訃報

二班の積 猛様には本年三月にご逝去されました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

橋野さん作品

