

一七会・会報

さわやか大学校
熊本校第17期
いいな会発行

「諸行無常」



いいな会 会長 伊津野 豪

昨年初めから世界中がコロナコロナで明け暮れています。

1月21日現在、世界の感染者9600万人、死者206万人。日本の感染者34万人、死者4700人。熊本の感染者3000人、死者44人になっています。熊本では独自の緊急事態宣言が出されています。熊本では独自の緊急事態宣言が出されています。いよいよ身近に迫ってきたように思っています。この広報誌が発行される頃には収束に向かっているでしょうか。それともますます拡大して私たちを脅かしているでしょうか。7月のオリンピックはどうなるのでしょうか。ただただ心配しています。

先日1月10日、私の愛する飼い犬のリユール(略してリユー、またはバカリユー)が亡くなりました。最期は私の腕の中でした。余命いくばくかと言う時からリビングのソファーに寝せていました。10日、外から帰ってみると息も絶え絶え、お尻がいつになく汚れていたので風呂場できれいに拭いてやりドライヤーで乾かし、抱いて寝せようとしている時でした。享年14歳と11か月。私たちがさわやか大学に入学した年、北京オリンピックの年に家族になった犬です。犬種はボストンテリア。2歳半。人の言うことを聞かない。わがまま。遊び大好き。出目でロン・パリ。口は裂けて、耳はウサギみたいに長い。でも私には初孫のような存在でした。あれから12年の月日が経ちました。犬の寿命は短く去年の夏からは介護状態でした。私が介護するから老老介護でした。亡くなってまだ11日ですが寂しい毎日です。犬が死んでもこんなですから家族や愛する人が亡くなったらさぞかしだろうと思います。近年、同級生など知人に不幸が目立つようになってきました。加齢が原因とはいえ、コロナの問題もあって不安な毎日が続きます。私たちのいいな会も設立以来、多くの人が会を辞めたりして現在は最初の3割ちよつとに減ってしまいました。それぞれに理由はあったでしょうが寂しいものです。後に残った私たちは運が良かったのか、忍耐強かったのか。他にすることがなかったからか。

それはともかく、今後私たちがいいな会はできる限り、仲良く、楽しく、少しは有意義に続いていきますように願うばかりです。

「令和二年度 いいな会の歩み」

事務局長 野中 政輝

令和2年度は、コロナに始まりコロナに終わった1年でした。

会の活動方針を決定する定期総会も議場に集まった1年でした。

そこで第12回定期総会議案(第1号議案)第5号議案を全会員に郵送して、4月7日に総代会を開催して会員の皆さまの意見集約をすることにしていましたが、その役員会も開催できませんでしたので、各組長さんへ電話で照会し全員の賛同を得たということを確認し、事業計画等を承認されたものとなりました。会員は前年度より4名減って35名となりました。

役員会だけは、会場の確保も都合しながら6月・8月・10月・12月・3月の5回実施し、2月を除いてほぼ計画どおり実施出来ました。

7月下旬に計画していました小旅行は、6月の役員会で中止を決定いたしました。

10月に計画していた日帰り旅行は、11月10日に「紅葉の菊池溪谷を訪ねる旅」を実行しました。紅葉は最も良い見頃を迎えていましたが、新型コ

ロナウイルス感染の恐怖で参加者は9名しかありませんでした。

11月下旬に計画していた研修会は、11月24日
にあいぼーとセミナー室において第18回研修会
を実施。会員により体験談をスライドショーを放
映しながら講話。17期会員20名の参加と、これ
までにない良い出席率でした。

令和3年になり、1月の新春祝賀会、3月の小
旅行兼花見はコロナ禍で実施できませんでした。が、
3月31日には、会報誌第17号を発行することが
出来ました。

コロナ禍において、事業計画のほぼ6割強
を実行できたのは、皆さんのご協力あつてのこと
ですが、他期に誇つていいのではないかと思つて
います。

令和3年度こそは、新型コロナウイルスから解
放され活躍できることを願っています。

「楽しかった日帰り旅行」

うめ組 岩下 秀逸

11月10日、コロナ禍のなか参加者9名で熊本
市市民会館シアーズホーム夢ホール前に集い、運
転手さんから体温測定を受け8時30分に菊池溪
谷へ向かつて出発しました。車中で野中さんから
日程説明がありました。車中はコロナのこともあ
り静かでした。

溪谷遊歩コースには右岸の整備された山道と左

岸の川沿いの小道がありました。左岸は水の流れ
と紅葉が直近に見られますが、苔むしていて滑り
やすいと言う野中さんの判断で、右岸の山道を散
策することになりました。山道から眺めた川沿い
の紅葉は染めはじめでしたが初々しく唐くれない
に輝いていました。長靴を履いて写真を撮ってい
る方もいました。

苔むした山道は大木並木で葉は黄色を帯始めて
いました。落ち葉は未だパラパラでした。桐周り
1メートル高さ10メートルほどの大木を見て「あ
の木の名前？」と誰かが聞いたら、「榎木たい」と
松田博子さんが応えられていました。みなさん、
「大したもんだ」と感心されていました。

滝の水が銀色にほとばしりながら流れ落ちていま
した。高地の冷氣からでしょう。「紅葉狩り冷氣
は滝のとばしりの光となりて姿あらわる」と詠い
ました。20分ほど登ると狭間を見下ろす広河原と
いう広場がありました。そこで休息しました。篠
笛の伴奏で「紅葉」(秋の夕陽に♪♪♪)、「里
の秋」(静かなしずかな♪♪♪)、「旅愁」(更け
ゆく秋の夜♪♪♪)を3番まで全員で歌いま
した。キツネもイノシシもシカもビックリしたこ
とでしょう。

溪谷を下し、菊池のコツコフアームで昼食タ
イム。さわやか大学校入学以来はじめて会話する
人もいて盛り上がりました。

帰りは旭志「道の駅」に寄りお土産を買い、大
津経由で予定どおり15時に市民会館前にゴール

しました。

2週間後の11月24日アートポリスでの野中さ
んの「80歳の挑戦 南アルプス」研修会に9人全
員の元気なお顔を拝見し喜びは増しました。

野中さんと野中さんがお世話してくださった運
転手さんに心より感謝申しあげます。



(11月10日 菊池溪谷にて (参加者9名))



近況だより

「私の一行日記」

すみれ組 中村 史紀生

私は小さいころから日記をつけるのは苦手でした。

その後、家庭を持ち昭和47年に子供が生まれ、その成長過程を残そうと写真を撮りました。当時私のカメラには写真に日付が入る機能がなく、アルバムに整理する時、写真の順番などが分らず大変困りました。そこで写真を撮った日付などをメモしようと始めたのが一行日記です。

ノートの左端に日付欄を設け右側の両頁にわたる一行を一日分としました。そこに写真を撮ったこと・家族のこと・時には社会的な出来事などを簡単に書き留めました。

この日記を始めて40数年たち、ノートも十数冊になりました。

今では家族の以前のことから分からない時など、ノートを取り出して調べることができるなど役に立っています。

日記をつけてきて良かったことは、家族の出来事の簡単な記録誌が手元にあること。また日記をつけることが励みとなり、楽しかったことがいっぱい書けますよう、明日は今日よりももうちょっと頑張ろうという気持ちになるなど、前向きな気持ちで生活できてきたように思えることです。以前見ましたNHKテレビ番組の「日記のパワー」で心に残ったのは、「日記をつけることは、心の健康・身体の健康につながり、病気の予防や治療に役立つ」と言われたことです。

私の一行日記の効果のほどは分かりませんが、日記をつけることは日課の一つになり、一日を振り返りまた、明日のことを考えるなど大切な時間になっています。これからも今日一日、元気に過ごせたことに感謝し、ボケ防止のためにも日記をつけ続けたいと思っています。



一行日記帳(ノート)

「ボウリングに魅せられて」

すみれ組 山園 田鶴子

最近、後期高齢者になり、何か運動をと思っていました。走る事やウォーキングは苦手です。屋内で出来るスポーツを考えていた時、ラウンドロウンで「健康ボウリング教室受講生募集」の広告があり、前に何度か投げたことがあったので、妹を誘って申込みました。

講習会では、ボールの選び方や投げ方、レーンの見方など色々習いましたが、最初はボールが右や左へと曲がり、思うように投げられませんでした。教室で素敵な仲間との出会いがあり、楽しかったので終了後、週1回のクラブ活動に加入して、マイボールとマイシューズを購入。練習すれば上手くなるかなと思って「投げ放題」へ。午前10時に入店し、弁当・お茶・お菓子を持ってまるでピクニック!約10ゲーム投げています。まだまだスコアが上がりますが、目標はスコア200以上です(今年の夏にまぐれで195点出ました)。

ボウリングは4歩、歩いて投げるだけのゲームですが、頭や体力を使うので、認知症の予防にもなるそうです。

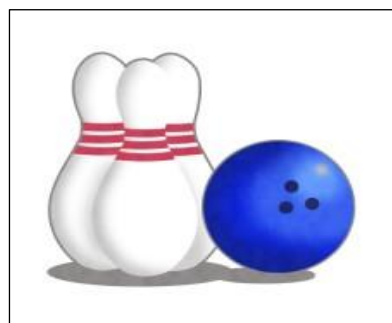
今年、新型コロナウイルスの感染が気になりますが、セキュリティ対策も考えてあるので安心して遊んでいます。

いくつになっても「筋トレ・脳トレ・快トレ」

を心掛けて健康の為に、これからも楽しくボウリングを続けようと思います。

「体験」

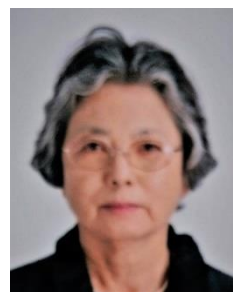
りんどう組 河野 久美子



高齢者を狙った色々な出来事が新聞を賑わせている昨今、「私はだまされない」と一人自身を持つていた私が見事にだまされてしまいました。注文もしていないのに商品が届き、その箱を開けたばかりに、返品代金自己負担で返品とゆう事になり送料1500円の損失。皆さんも注文したことのない荷物は受け取り拒否という手もあるし、受け取ってしまった後でも開封しなければ、こちらが送料負担することもなく、返品することが出来るそうです。不審な品物の受け取りには充分ご注意ください。

「私はだまされない」という自信も見事に打ち砕かれた私でした。

「サンタさんへ」



りんどう組 河野 久美子

クリスマスになると孫達は希望する品物を手紙に書き、ベランダに置くのが永年の習慣となっていました。

オジイチャン、オバアチャンも欲しい物を書いてベランダにと薦められても「特別欲しい物はないよ」というオジイチャン。でも孫から「髪の毛が欲しいとおねがいしたら」という提案。孫はジイチャンの薄毛が気になっていたのでしょうか。

お互い顔を見合わせて苦笑い。サンタもご苦労されたと思います。

亡き君をしのんで祝うクリスマス

次来る年も幸多かれと

元気です変わりないです毎日

それでも願う冬の健康

砂浜に寄せ来る波の音聞きて

一人しのびぬいまさぬ君を

「亡き義兄を偲ぶ」



カラー組

古瀬 武夫

横須賀に住む義兄が食道癌で入院中なので、見舞いに一昨年の5月中旬に行く予定で飛行機を予約していたが、5月初めに急遽容体が悪化したため、予約をキャンセルし、やっと7日始発を確保して横須賀に向かったが、僅かに間に合わず義兄はその日の早朝に亡くなってしまった。昨年5月7日の一回忌は、全国的にコロナ感染が拡大していたため、義姉より連絡が有り、家族だけで執り行うとの事であった。亡くなった義兄も登山が好きで、亡くなる直前迄もう一度久住に登りたいと何度も言っていたので、月命日の6月7日に兄を偲んで、丁度ミヤマキリシマの最盛期でも有り登山仲間も誘い久住連山の中で山上をピンク色に染める久住「扇ヶ鼻」に登ることにした。ミヤマキリシマ目当ての登山者も多かったが、登山口から最初の急坂を登り一息ついた時、「ホーホケキョ」という鳴き声が聞こえて来た。その方角を見ると、なんとウグイスが小枝にとまり、また「ホーホケキョ」と鳴いたのである。私は登山を初めて26年になるが、今までウグイスの鳴き声は何回も聞いているが、ウグイスは警戒心が強くその姿を見た

事は一度も無かった。そのウグイスが目の前で何回となく「ホーホケキョ」と鳴いているのである。その時このウグイスは義兄の化身ではないかと思わずにいらなかった。その後、扇ヶ鼻の山上でミヤマキリシマを堪能した3時間後に同じ場所に差し掛かると、あのウグイスが先程の小枝にとまり、また何度も「ホーホケキョ」と鳴いて出迎えてくれたのである。後ろ髪を引かれる思いでウグイスに手を振って別れを告げ下山したが、この様な事が実際に有るのかと、この世の中の不思議さを実感した思いであった。この時詠んだ短歌が「亡き兄の 命日偲ぶ ウグイスの 久住の山に 鳴き声ひびく」である。この現実を家内が義姉さんに話し、電話先でお互いに涙したのを今でも覚えている。



「私の一品」

うめ組 野中 政輝

62年前の昭和34年4月、郵政職員として採用され、初めて生まれ育った山鹿市を離れて、京都市伏見桃山にあった京都郵政研修所で訓練を受けました。その独身寮が宇治平等院鳳凰堂の近くにあり、夕方になるとよく鐘の音が聞こえてきました。

研修所では授業後の部活動も体育部文化部とも盛んで、私は文化部に入っていました。

その時の短歌の拙作が写真の「遙かなる 郷里を恋うる この夕べ 平等院の 鐘の聞こえ来」です。卒業記念に自分で造った茶碗に指導の先生が書き込んで、清水焼で焼き上げてくれたものです。

全国から集まり同じ釜の飯を食った同級生40名も今や10名となり会うこともできず、当時を思い起こせるのは、写真のもの一品となりました。



「日本マスターズ国際柔道大会を振り返って！」

うめ組 田島 恒男

日本マスターズ国際柔道大会は、佐賀県の嬉野大会の銅メダルが最初で、講道館で銀、和歌山県の白浜大会では負傷、愛媛県の松山大会では銀、福井県の福井市大会迄の5回を振り返りご案内します。

第16回日本マスターズで念願の金メダルに到達出来たことは、非常に感慨深い年となった。同年10月のモロッコ世界大会では、前年の世界大会覇者である羽生選手と共に決勝まで進み、決勝で敗れ銀メダルに終わってしまった。

マスターズ国際柔道大会を通じて、日本全国又、世界の柔道愛好家との友達の輪の広がり、人生の楽しさを倍増してくれた。

柔道は小学校3年生からの町道場通いから始まり、中学校、高校、大学、社会人となってからは、福岡の隻流館柔道場に足を運んで汗を流していた。仕事の都合で山口県に転勤となり、駐在地の下松柔道協会にお世話になりその間の約7年余り実業団大会などでも汗を流すこととなった。その後東京転勤の際は、講道館にも足を運び、悪の道から逃れて週末は講道館通いだった(笑!!)

その後は福岡、熊本の武道館でボチボチと汗を流すようになり、マスターズ大会出場への気持ちが強くなった次第です。今では熊武会の皆さんと水前寺の武道館で汗を流すことを楽しんでいる。

今年はコロナ騒動で練習もままならない状態が続いています。早く終息に向かってくれる事を祈るのみです。

今年のポーランドでの世界大会、12月予定だった講道館での日本マスターズ大会が、中止となり残念ですが、気を引き締めて今後の柔道人生を楽しみに替えて、日々精進して生きていきたいと思っています。

来年の、日本での国際大会、世界国際大会の日程場所はまだ決まっていますが、引き締めながらも、楽しみにしています。

前日の懇親会も楽しみの一つで、お互いに再会できた事が健康である証と確信し来年の再会を約束しあうのも意義深いものです。

夢は何時までも持ち続けたいですね。



(田島さん)

文芸コーナー

(会員投稿)

肥後狂句

すみれ組 永松 勝和

コロナ

どこの国から 来たのやら

コロナ

まだワクチンは なかつかい

コロナ

マスクしてると よか女

コロナ

大きなマスクで シワかくす

コロナ

感染避けて ひとり酒

うめ組 野中 政輝

コロナ

目に見えんけん 手に負えん

コロナ

増えてるエサは 何だろか

コロナ

感染力は 怖かねえ

コロナ

いつになったら 収まると

コロナ

効くワクチンの 出くるとか

短歌

すみれ組 宮崎 美絵

カサコソと葉づれ音する夕暮れに

モミがらいぶす たたなづく秋

四方の湯は千とちひろと神々の

心ぬくもる語らいの場所とこ

(注) 四方の湯は群馬の温泉です

川柳

りんどう組 すぐっちゃん

「コロナ」

初期消火コロナも火事も同じはず

畑でもマスクしている高齢者

GOTOは強盗じゃなくゴウツウだ

おもてなしコロナのために出番なし

「大統領」

アメリカがやつと守った民主主義

あるものと信じていた民主主義

ほら見ると中ソが笑う民主主義

他山の石アメリカだけのことでない

「悼む」

愛犬が静かに逝った腕の中

あの世でも又会おうねと犬送る

亡き母を最後に抱いた同じ腕

幾人も逝ってしまった喜寿の坂

私の宝物

りんどう組 田島 雅美

過去何回かこのいいな会の会報誌に登場した我が家の愛犬「バース」

去年の12月22日で満16歳になり、人間の老化と同様、耳も遠くなり歩行もやや不安定になったものの、17歳をしっかりと生きています。

孫達からの電話の第一声は「バース元気？」から始まります。

家族と私の宝物、それは「バース」です。



(バース)

「いいな会の皆さん有り難うございました」

うめ組 渡部 通江



(うめ組 渡部 通江さん)

北風が木々の葉を払い落とす師走となりました。光陰矢のごとしと言いますが暑くて長い夏が過快適な秋はあつという間に終わり、年の瀬をえましました。
今年を振り返ると2019年中国武漢で発生したコロナウイルス感染症が世界中に広がり文明社会に暗い影を落としました。当たり前の日常が一変して暮らしが変まりました。コロナ禍に加えインフルエンザ対策も必要となってきました。
高齢者の私はウイルスに感染しないよう免疫力を低下させないよう、睡眠不足、ストレスに注意

野菜、果物、ヨーグルト等免疫力と関わりを持つものを食べて、寒い冬を元気に過ごすため努力しています。今年には新型コロナウイルスという未知の病に脅かされましたが、皆様と共に大変な時期を乗り越えられたことは大きな喜びです。まだまだ油断はできませんが皆様のご健康と1日も早いコロナウイルスの終息を願っています。

若かりし頃の写真が出てきました。人生100年時代 平均寿命が延び続ける中で、幾つになっても学びなおしができ、新しいことのチャレンジできる社会、今の生活のなかで出来ることをコツコツと健康に良いことを積み重ねてゆきたいです。さわやか大学の教えと思っています。

17期の皆様大変お世話になりました。支えて頂いて有り難うございました。皆様のご健勝をお祈りいたします。



十一月二十四日研修会での体験談要旨

『八十歳の挑戦 南アルプス鳳凰三山登山』

うめ組 野中 政輝

傘寿を迎えて先輩諸氏からたくさんのお祝いをいただくとともに「80歳代になるとグ〜ッと体力が落ちるよ」というご忠告をいただいた。古希を迎えた時も70歳代になるとガタ〜ッと体力が落ちるよと言われてたが、体感することもなく歳相応の体力と思つて暮らしてきた。

80歳になつても自分の意識の中では70歳代に比べて体力が落ちたという実感はなかったが、2020年2月からの外出自粛続きで、このまま行けばもしかしたら足腰が弱つてしまふかも知れないという一抹の不安があった。

そんな時、9月になって県外移動が解除され、タイミングよく登山ガイドから「南アルプスゆつくり紅葉登山!! 鳳凰三山縦走」という企画が飛び込んできた。

よし、特別給付金の10万円はこれに使おうと体力試しに9月30日から10月3日までの「南アルプス鳳凰三山登山」に挑戦することとした。

70歳代に毎年行っていた遠征登山は、2018年9月の北海道の大雪山旭岳(2,290m)・十勝岳(2,077m)登山を最後に行つていなか

だったので、冒険ではあったが80歳の体力を試すま
たとなないチャンスだと思い実行した。流石に10月
1日の御座石温泉登山口から鳳凰小屋までの標高
差1,400mの登りは、10kg近いリュックを背
負い胸突き八丁の坂を登るので、体力の限界を感
じる程で、明日の2,000m級の三山の縦走は
大丈夫だろうかという一抹の不安が脳裏をよぎつ
た。2日は晴、早朝の山小屋の周囲は紅葉が輝き
花崗岩が風化した白ザレの斜面は登りにくかった
が、ビデオを回すゆとりも出て楽しめた。南アル
プスの山々を眺めながら尾根道を鳳凰山と呼ばれ
る観音岳(2,840m)へ、更にアップダウン
を繰り返し薬師岳(2,780m)へと三山の縦
走を堪能した。薬師岳で雲海に浮かぶ富士山を眺
めながら昼食をとった後、観音岳まで引き返し山
小屋へと下山した。この日は8時間超歩きつ放し
であったが、思った程疲労も感じなかった。

3日午前5時に鳳凰小屋出発、午前10時半に
御座石温泉登山口に下山、午後11時に帰宅して、
翌4日は郵友歩こう会の根子岳東峰(1,408
m)登山に参加したが、足の凝りもなく疲労も残
っていなかったため、体力は退化していないこと
が立証できて安心した。

願わくば、米寿を迎えるまで1,000m超の
山へ安全登山ができるよう足腰を鍛えてゆきたい
と思っている。



10月2日眺めた南アルプスの北岳(3192m)
富士山に次ぐ日本で2番目に高い山の写真



10月2日に鳳凰小屋から地藏岳へ
登っている時の写真



10月1日に御座石温泉登山口から鳳
凰小屋まで登っている時の写真

令和2年度17期OB会(いいな会)会員名簿(令和3年3月現在)

さくら組(7名)

中野 昭彦	宮崎 勝正	山崎 栄喜	井上 裕美子
緒続美代子	徳留 和憲	堀内 清子	

すみれ組(7名)

阪井 勝美	津川 泉一	永松 勝和	中村 史紀生
松野 啓子	宮崎 美絵	山園 田鶴子	

りんどう組(6名)

伊津野 豪	古荘 輝	江口 修一	河野 久美子	田島 雅美
松田 博子				

カラー組(7名)

上白石 田鶴子	柴田 光男	武富 イサ子	野沢 秀夫
深草 隆秋	古瀬 武夫	宮本 トモ子	

うめ組(8名)

岩下 秀逸	田島 恒男	春岡 和子	村上 忠子	渡部 通江
坂口 千治	野中 政輝	平田 章子		

編集後記

令和2年はコロナ禍に翻弄される中、いいな会も公民館使用禁止等で幾つかの行事を断念しましたが、会員の「やる気」により6割方達成できました。
次年度はコロナの終息で皆様の笑顔とお会い出来ますようお願いしています。

うめ組
岩下 秀逸



(うめ組 坂口千治さん)

※一七会・会報の題字はうめ組の坂口千治さんです。書道教室を開かれましたので、無理にお願いしまして揮毫していただきました。