

熊本さわやか大学校 18 期おはこ会  
10 周年記念会報



18 期おはこ会

おはこ会 10 周年記念会報編集委員会

## 目 次

- ・ 挨拶.祝 辞 ……1～2
- ・ おはこ会会員名簿 …… 3
- ・ 会員集合写真 ……4
- ・ おはこ会の出来事 ……5
- ・ 思い出全体ショット ……6～9

### 総会／講演会／スポーツ大会／研修旅行／新春祝賀会

- ・ 1 班 ……10～11
- ・ 新2班（旧2班。旧3班。旧9班） ……12～15
- ・ 4 班 ……16～17
- ・ 5 班 ……18～19
- ・ 6 班 ……20～21
- ・ 7 班 ……22～23
- ・ 8 班 ……24～25
- ・ カラオケ部 ……26～27
- ・ おはこ会が選んだ世界・日本・熊本の出来事 ……28

# おはこ

十八期会  
会報

10周年記念会報  
R2・3月吉日  
発行



## ご挨拶

おはこ会の十年

おはこ会 会長 加久 正和



新型コロナウイルスの世界的な感染拡大が続くなか、とうとう、オリンピックの延期が現実的となった。

おはこ会の十周年おめでとうございます。

平成二十二年四月、会員相互の親睦及び社会参加を図る等をスローガンとして、九十三名でスタートした、おはこ会が結成十年目を迎えた。設立時の宮原会長、二代目川崎会長を中心として、役員各位のご尽力により、会は安定し、充実した活動を続けてきた。

今回の十周年記念会報の中でも、おはこ会の素晴らしい活動の歴史がいろいろとられ、各班の楽しい思い出があふれている。

十年の間には、東日本大震災、熊本大地震、西日本豪雨等大きな災害が続き、熊本でも会員の多くが甚大な被害を被った。

おはこ会節目の年に、令和という新しい時代を迎えた。

この間、会員の高齢化が進み、体調異変やご家族の事情等も相まって、四十七名まで半減した。

会員の減少は、体制維持を困難にし、班構成、役員、事業の見直しを余儀なくされた。

それでも、おはこ会には協力し合う空気があり、行動する人たちがいる。行事を終えて心地よい感動を覚えることが多い。

十周年を経て、おはこ会も新たな段階に入っていく。各自にとつて、一年一年の重みも変わっていく。支えあう楽しい仲間として、一年でも長く存続できるよう頑張りましょう。

## 祝辞

「熊本さわやか大学校  
十八期会結成十周年に寄せて」

一般財団法人 熊本さわやか長寿財団  
常務理事 井上 知行

熊本さわやか大学校十八期会が、結成十周年を迎えられましたことを心からお祝い申し上げます。

皆様方は、さわやか大学校で、生きがいの再発見、仲間づくり、社会参加について学ばれ、卒業されました。そして、卒業後、さわやか大学校の精神を生かし、自ら集い、親睦を

深め、さらには社会参加の場として十八期会「おはこ会」を自主運営され、十周年を迎えられましたことに心から敬意を表します。また、会報「おはこ」は、会の活発な活動の御様子、また、会員の皆様の寄稿や近況など、皆様が笑顔で生き生きと日々を過ごされているお姿が想像でき、毎号たのしみに拝読させて頂いております。これまで人生八十年と言われておりましたが、最近では人生百年代、生涯現役時代と言われるようになり、時代、生涯現役時代と言われるようになり、健康寿命も延び、元気に、社会でも大きな役割を果たしておられる方々が増えつつあります。超高齢社会を迎えた今日、皆様のような元気で意欲溢れる方々が、自発的に力を結集され、今後とも地域のなかで、ご活躍頂きますことを切に願っております。結びに、十八期会の更なるご発展とみなさまのご健勝と御活躍を祈念申し上げ、お祝いの言葉といたします。

おはこ会十周年おめでとう

初代会長 宮原 止

おはこ会十周年感慨深いものがあります。第二の人生を卒業し、娘、家内の後押でさわやか大学校に入学しました。一年間、生きがいの再発見、仲間づくり、社会参加について学び、心を新たに卒業しました。



当時、最高齢(七九歳)で  
おはこ会初代会長を皆  
様のご協力を得て務めさ  
せていただきました。

あれから十年、おはこ会  
事業にいつも楽しく参加

させて頂き、また、カラオケ部では月例会、一泊旅行、懇親会と楽しい思い出です。

私事。卒寿を迎え、昨年夏、右ひざを痛め、人工関節手術、やつと杖と仲良く、歩行できるようになり退院、自宅でリハビリ自主訓練に励んでいます。

皆様とまた一緒にすることが夢になりました

おはこ会の、今後ますますのご活躍とご発展を祈念いたします。ありがとうございます。

おはこ会活動

十一年目の活動開始に当たって

前会長 川崎泰彦



令和二年一月十六日、

おはこ会の新春祝賀会が

十年来、名称こそ変わつたが、「ザ・ニューホテル熊本」において開催されて、

平成二年の新春を寿ぎ、

楽しく、有意義な新年を迎えることができました。

特に、今年は、おはこ会が発足して以来十年目の活動を、終了するという、節目の年に当たる新春祝賀会とあつてか、何となく意義深いものを感じ重々の、めでたさを痛感致しました。

然し、会員の、それぞれが、十歳、老齢化しており、精神的、肉体的に、格段と衰えて来ております。気力、体力の自信はあつても無理ができない年代になってきています。

又、同時に、会員の老齢化、家族の事情による継続加入者の減少やおはこ会事業への参加が少なくなる等が徐々に発生していることは致し方なく運営に考慮しなければならぬ。

現に、私事で、恐縮ですが、熊本地震の発生直後当りから、家庭的事情(妻の病気 認知症)のため、おはこ会の活動・行事への参加が難しい状況になりまして、おはこ会の、役職を考慮していただき、比較的短時間である、定期総会と、新春祝賀会の二つには、必要処置を施して出席しておりますが、長時間におよぶ、グラントゴルフ大会、と、日帰り(二泊)旅行には、不参加とさせて頂いている状況であります。

会員本人のみならず、家族、夫婦共々が、健康で、なければならぬと思っております。

問題を抱えながらもおはこ会は、これからの過去十年間に、培ってきた、活動の実績と伝統を、基盤として自信をもって継続・推進していくのみと思っております。

熊本校18期OB会 (おはじ会) 名簿

○印は現在 (2020.3月) 会員

1班	新2班				4班	5班	6班	7班	8班	
	2班	3班	9班							
大城 武司	○ 田上 多津子	○ 川崎 泰彦	○ 加久 正和	川津 時繁	○ 北岡 春枝	○ 宮原 止	○ 福光 正義	○ 土森 武典		
○ 森 邦子	○ 山崎 誠子	○ 作田 トキ子	米村 亦二	古荘 徹	○ 未長 英治	○ 野田 公一	○ 富永 悦子	○ 甲斐 初代		
○ 緒方 純恵	赤坂 治男	井本 幸夫	○ 酒井 久子	岩尾 映二	○ 植田 早苗	上坂 龍市	井上 久人	○ 上田 孝子		
○ 田河 妙子	今村 孝憲	○ 浦河 緋佐子	佐々木 洋子	○ 後藤 又子	○ 大山 利子	小関 巳蔵	○ 桑原 精喜	古賀 守		
田代 ナツ	勝瀬 早苗	大嶋 京	中村 友子	○ 安河内富佐子	川端 鈴穂	○ 小野 一成	○ 境 静代	○ 小松 功		
西本 豊秀	○ 金澤 昭男	境 麗子	福島 ショウ	櫻井 正	佐藤 信子	坂本 きみ代	○ 武内 叶	○ 境 沢子		
○ 森本 真一	清水 静代	○ 田中 昭宏	松本 一徳	託麻未知子	○ 橋元 芳子	○ 早川 玲子	○ 東 悦子	○ 神保 好孝		
○ 矢野 勲	中尾 竹子	徳永 政典	宮崎 絹子	○ 土屋 侑一	福田 勝吾	○ 藤井 恵美子	○ 平通 隆	谷富 裕子		
○ 丸野 健雄	中尾 千恵子	野中 真須美	吉川 関子	○ 西村 勲	福永 翼	○ 藤田 美代子	森川 シズカ	中野 欣子		
	仁木 子江子	古館 和幸		○ 吉川 理恵	前出 利子	○ 吉岡 隆	○ 森中 河那子	前川 千鶴子		
	吉永 澄夫	森 富美			○ 渡辺 健二			○ 山田 善造		
		守安 鈴子						○ 横手 成子		
会員数動向 (名)	2010年	2011年	2012年	2013年	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年	2019年
	93	87	80	76	67	64	62	58	52	47



2010.1 卒業時

見つけて  
みましよう  
比べて  
みましよう



2020.1 新春祝賀会

おはこ会の出来事

	総会	講演会	スポーツ大会		旅	新春祝賀会
			春季	秋季		
平成22年度 2010年度	4/1	「成年後見制度の概要」 樋口健児氏 50名余	-----	10/21 かんぼの宿 「あそ」 44名	6/24 横井小楠記念館 & サントリービール工場見学 66名	1/13 ホテルニューオタニ 66名
平成23年度 2011年度	4/7	「トウモロコシのケーキ屋さん」 新本高志氏 50名余	6/2南阿蘇パーク ゴルフ場 45名	11/4 かんぼの宿 「あそ」 38名	7/28 人吉始良城址 「織月」等見学 49名 9/29 宇土市 轟水源 宇土城址 等見学 49名	1/12 ホテルニューオタニ 60名
平成24年度 2012年度	4/5	「長寿と健やかな食生活」 片野學氏 80名余	5/31南阿蘇パーク ゴルフ場 42名	11/19 かんぼの宿 「あそ」 37名	10/19 「阿蘇薬草園」 白川水源等散策 33名	1/17 ホテルニューオタニ 58名
平成25年度 2013年度	4/11	「熊焼酎を育てた人吉盆地」 前田一洋氏 90名余	5/30南阿蘇パーク ゴルフ場 40名	10/3 草枕温泉 41名	11/14 三角西港・ 県水産試験場見学 38名	1/23 ホテルニューオタニ 50名
平成26年度 2014年度	4/10	「笑って幸せ」 井上洋子氏 90名余	5/30南阿蘇パーク ゴルフ場 33名	10/30 かんぼの宿 「あそ」 38名	11/13～14 「5周年記念 泊旅行 湯の尻・天草」 32名	1/22 ホテルニューオタニ 52名
平成27年度 2015年度	4/9	「美しい日本の心」 出田秀尚氏 88名	5/28かんぼの宿 「あそ」 34名	10/1 かんぼの宿 「あそ」 34名	11/12 宮崎県高千穂・日向 34名	1/14 ホテルニューオタニ 51名
平成28年度 2016年度	4/7	「熊本さんべん民話巡り」 寿咲亜依氏 82名	-----	10/13 かんぼの宿 「あそ」 29名	12/7 佐賀県下工場見学 35名	1/12 ホテルニューオタニ 45名
平成29年度 2017年度	4/13	「長期避難生活で思う事」 丸野健雄氏 80名余	5/18かんぼの宿 「あそ」 32名	10/12 かんぼの宿 「あそ」 21名	11/9～10 天草「藍の岬」 泊旅行15名	1/18 ザ・ニューホテル熊本 40名
平成30年度 2018年度	4/12	「地球温暖化と異常気象」 西辻和也氏 60名余	5/10かんぼの宿 「あそ」 24名	-----	11/8 五家荘紅葉狩り 24名	1/17 ザ・ニューホテル熊本 37名
平成31年度 (令和元年) 2019年度	4/11	「夢への挑戦」 中尾有沙氏 60名余	5/23:かんぼの宿 「あそ」 28名	-----	10/24 球磨村 田舎の体験交流館 「さんかづら」 22名	1/16 ザ・ニューホテル熊本 37名

# 講演会



笑顔を作ってくれた講師の方々



笑顔が  
お顔  
笑え



# パートナーシップ講演会

(18期生が主にお手伝いしました 2014.1)





# 総会



# 春季・秋季スポーツ大会

今回も1回楽し〜



野田さん これからも

# 研修旅行

2010

サントリー熊本見学



2011 宇土城址公園



2012 阿蘇薬草園  
& 白川水源

開催	阿蘇薬草園 各院・別荘	講師	井澤 敏
母題	火曜日 土曜日	1時間	11時から 12時まで
サービス	薬草茶 買割付	予約不要	



2013

三角西港水産試験場



2014

5周年 湯の見 天草



2015 宮崎

高千穂 日向



2016 佐賀県工場見学



2017 天草 藍の岬



2018

五家荘 紅葉



2019 球磨村  
体験交流  
“さんがうら”



これからも

つづく!!

# 新春祝賀会



おはこ会の年始は  
“ザ・ニューホテル熊本”  
から 10年間 はじまりました



作田さんの祝舞から始まります



田上さん、作田さんの名コンビ、  
いつも盛り上げてくれます



さわやか大学校第18期OB会



平成30年 期  
熊本さわやか大学校第18期OB会



さわやか大学校第18期OB会



平成28年 新春祝賀会  
熊本さわやか大学校第18期OB会



さわやか大学校熊本校第18期OB会



懇親会 2019.12



毎月の長陽パークゴルフ場にて



これから

令和元年 12月、1班全員が集めた。

残念ながら西本さん、田代さんは一足先に天国に。

田河さん・・・大きな声と笑顔、米寿とは思えない。記憶力も抜群。

矢野さん・・・趣味はオペラから歌謡曲まで幅広くコンサート鑑賞、最近腰を痛めているが、新年会の踊りを見るとまだまだ。

森本さん・・・仕事はまだ現役。カラオケ、新年会の踊り腰の動き素敵。

大城さん・・・寡黙だけど笑顔に心が和む。

丸野・緒方・森・・・ボケないように喋りして日々前向きに生きてます。



2019.1 新年会いなぎ会合同 伸びた君です。

私の振り返り&これから 森 邦子

20歳代～60歳 育児、仕事の両立。仕事のスキルアップ

60歳代～70歳

退職してゆとりができ幸せを感じると同時に心に空虚感が。

体力維持の為に山歩き、登山を始め、自然の偉大さに感動。

新しい友人（さわやか大学、山歩きの友達）との交流、こころを開き

偽りのない人間関係を構築。上下関係もなく人対人の付き合い素晴らしい。

70歳代～これからの人生

いかに感動出来る経験ができるか。

肉体的精神的にも心を整え、家族の為人の為こころから尽くしていきたい。

ちなみにさわやかの仲間は人生の1ページに大きな軌跡を占める。

信頼できる沢山の友人を持つことができたから。



2010.9 通潤橋



2010.8 幣立神宮

# 1班

クジ引きで出会った11人のはじまりである。

この後どんなお付き合い???

それでもみんな笑顔である。

素晴らしい交流を予感したのでしょう。

- ・月1回のパークゴルフ
- ・不定期ではあるが自然とふれあう日帰りの旅。
- ・食事会
- ・1.7.5班との合同交流など、出会ってよかった。



2010.3 花見



2010.7 万田坑



2010.7 蘇陽峡

これから

丸野健雄

さわやか大学を卒業してからはや10年、ほとんどの人が後期高齢者になりました。ある友人から自分が死んだ時の葬式の方法、遺骨の処理についての指示を書いたノートを見せていただきました。そこには残された人に出来るだけ負担をかけないよという思いがつのられていました。しかし私たちは、これまで、必死に働き全力で子供たちを育てました。残された人にはもっと迷惑をかけていいのではと思います。そのためには生きてる間、家族に、社会に良いことをしておかなければと思います。

趣味を楽しみ前向きに

緒方純愛

さわやか大学入学式の日、とても緊張した。どんな方と一緒に勉強するのだろう。

しかし気さくな方ばかりでホッとした。あれから十年、お蔭様で未熟な私は沢山の事を学ばせてもらった。そして、心の支えになって下さった班の皆様に感謝している。

毎月のパークゴルフ、雨にも霧にも寒さにも火山灰にも負けずに行くが運動音痴の私は、全く上達しない。教えてくれる人も諦め顔。それでも楽しい。

趣味を楽しみ元気に前向きに行こう。

以前どなたか会報に書いておられた、仏教の教え「無財の七施」が忘れられない。





2013.8 GOKASE WINERY



幣立神宮



最近の私の心境です 浦河 緋佐子

八〇路越え 賀状こぬ友 案じられ  
今年こそ 今年こそ 又 今年こそ  
痛いあし さすりさすりの 街歩き

マラソン大好き 山崎 誠子

当時 72 歳、第 1 回熊本城マラソンをきっかけに  
ホノルルマラソン、福岡マラソンや各地の大会に出場  
し、完走することができました。  
今年、傘寿となりますが毎朝 10 キロのスロージョギ  
ングを続け、体力が続くかぎり、大好きなマラソンに  
挑戦したいとおもいます。  
いつまでできるかな～。応援よろしくお祈いします。



パートナーシップ講演会を終えて 2014.1

卒業して早や十年 旧 3 班 作田トキ子

え～もう 10 年たったと？の感じです。

振り返ってみると、毎日が日曜日で、仕事もなく、自由気  
ままな生活を送ってきました。

これからのわたくしの目標は、

地球一周の船旅<東回り航路アフリカ・南米コース>  
今年の 12 月 18 日～翌年 4 月 2 日(横浜港発着  
106 日間)に行くことです。

中でも、リオのカーニバルは楽しみの一つ、見るだけじゃなく、  
一緒に踊れると聞き、サンバのリズムであばれてくるかも……  
わくわく感が止まりません。それには元気でなくっちゃ……です  
ね。来年のお正月は船上で、樽酒で新年のお祝いしてるこ  
とでしょう。よって、恒例の新春パーティーは欠席となります。  
お土産話と元気で帰ってくることを待って下さい。



2020.1 体幹しっかり!



15 年前の私

今日この頃思うこと 旧 2 班 田上多津子

私は現在も週 3 回、経営している介護施設にお昼の食  
事を作りに行っています。

息子にバトンタッチしてから施設も今年で十六年目を迎  
えることができました。施設での料理作りは今の私の生きが  
いでもあり手間はかかりますが、できるだけ手作りのものを召  
し上げていただきたくて、季節に応じた旬の素材を利用し  
たものや果物を使ったデザートをお出ししています。

おいしい！と言っただけときは、感無量で、また頑  
張ろうという気持ちにさせられます。

施設には毎日 20 名前後の方が来られていますが、まさ  
に十人十色で、それぞれ生きてこられた人生そのものがそれ  
ぞれの老後や家族との関係に深く反映していくのだというこ  
とを目のあたりにさせられ、私も感謝、感謝の気持ちを忘れ  
ないおばあちゃんになりたいと日々思いながら、残り少ない  
人生を明るく笑って楽しく徳のある旅にしていきたいと思う今  
日この頃であります。

# 新2班

2年新春祝賀会  
さわやか大学校熊本校第18期OB会

## 新2班の動き

平成30年度旧2、3、9班を統合して、新しい2班として出発した。しかし新班は、結成後まだ日も浅い。旧各班の歴史が長く、思い出も多い。今回は旧各班よりの報告及び班員の個別投稿という形を取らせて頂く。



おはこ会を支えている顔ぶれです

# 旧2班



2009.11 高橋稲荷 清掃ボランティア

## 旧2班の思い出 田上多津子

今OB会に入っているのは2人ですが、旧二班の思い出の中で、一番印象に残っているのは、全員で高橋稲荷神社をお掃除したことです。偶然、大相撲の木瀬部屋が合宿しておられたので、一緒にお食事を頂かせていただきました。また、五ヶ瀬ワイナリーに見学に行ったことなども楽しい思い出です。あれから10年の月日が流れましたが、皆さまお元気でお過ごしでしょうか？ お互いに年を取ってしまいましたが、元気で長生きを目標に、今後も楽しく過ごして行きたいと思います。

## 熊本さわやか大学校 第18期OB会 新春祝賀会



2010.12 懇親会

# 旧3班



2009.9

## 旧3班の過去10年を顧みて

川崎泰彦

平成22年4月、おはこ会を結成して以来、活発な活動の推進をもって満10年が経過、そして更に、11年目の活動開始に突入するという節目の時に至り、蛍雪十年感無量であります。

何と云っても、会員の高齢化に伴う年々増加の、退会者は致し方ないことで、これからの、おはこ会活動どうあるべきか資とする観点から、第3班の過去10年間の実績を顧みてみたいと思います。

3班の所属者は12名(男5名、女7名)年齢は不明ですが、おはこ会創設当時、私は74歳、ほかに、同年齢が2名おられ、又、私より11歳年長の方が1名おられ、他の班に比して、高齢者のグループであったように考えられます。班員の、退会状況は、平成29年度末(活動8年目)までに、7名の退会者があり、残り班員は半数の5名となりました。他の班においても同様、班員の減少があり、おはこ会活動、全般の実情を考慮して、対策として、平成30年度から、2班、3班、9班の3つの班を合併して、新たな第2班として、班員10名をもって活動することになりました。

私は第3班が大好きでした。

第3班は、幸か不幸か、班企画による親睦を図るための行事は、年1回の忘年会のみで、旅行とか、ランチ会等実施していませんが、全員が温厚・まじめなご性格で、楽しく接していただきました。悪く言えば、男性5名が、ともに酒に弱かったことでしょうか。班の忘年会終了後、2次会に飲みに行こうなんて一切なく、カラオケが主で、たまに、喫茶店でコーヒーにケーキを食べて帰るというコースがお決まりでした。

最後に、第3班が他の班より優れていたと思われる点を述べてみます。班員12名中、9名(男性4名、女性5名)が、パソコンの使用が可能で、インターネットによるメールを利用したの連絡・連携が容易に実施できました。

その他、3班には、パソコンに精通した方がおられ、自ら積極的にパワーポイント利用による、発表会資料作成および発表をより効果的に実施して活躍してもらったのは、班の誇りだったと思います。

第3班の存在当時大変お世話になりました。班を代表して厚くお礼申し上げます。





# 旧9班

## 9班の懐かしき思い出

当初の9班は10名がさわやか大学校を卒業し、内九名がOB会に参加した。

当初は、平山温泉、阿蘇かんぼへの宿泊旅行や懇親会を実施し、カラオケ同好会にも六名が参加するなど、比較的活発な活動をしていた。8年間の日々が走馬灯のように懐かしく思い出される。しかし、ご本人あるいは家庭の事情等は遺憾ともしがたく班の維持を困難にしていって。徐々に退会が進み、熊本地震が追い打ちをかけた。集まる機会がすくなくなった頃から20回にわたり、「さわやか通信を」発送したこともある。

9班の歴史は、寂しくも八年で幕を閉じ、2年前から新2班として再発足した。



2009.10 在学中



懇親会 2013.8

## 9班 会報 “さわやか通信”



山鹿市・日輪寺 2011.5



2020.1 新春祝賀会

これから

安河内フサ子  
緊張の中、君が代斉唱した日から10年がたちました。  
これから、明るく楽しく前向きに生きてみたいです。皆さん、本当にありがとう

西村 勲  
後期高齢者になって  
頭(ボケないように)・歯(美味しいものが食べれるように)・足(自分で好きなところに行ける様に)  
…私が楽しい老後を送る条件です。

土屋 侑一  
さわ大で学んだ仲間づくり、健康づくり、地域への貢献では、自治会、老人クラブの会長を経験させてもらい、人に必要とされる事は自身の活力にも繋がった。人生百年時代これからも、素敵な人生を過ごしたい

吉川 理恵  
人生100年の長寿時代、現在の5人の会員も次第に高齢化に伴い、いつまで今の状態のまま続けていけるか不安がありますが、10周年を迎えたこの機に結成当時の初心を思い出し、会員同士お互いの健康と状況を確認しあい、今の気持ちを大切にしたいと思っています。

後藤ヌイ子  
さわやか大学で学びはじめ、10歳の年齢を重ねてしまいました。  
今では、親子の立場が逆転し、子供達の注意に従っています。  
時間よ、とまれです。



2010.12 九重紅葉狩り



# イレブン会4班



イレブン会 忘年会 2012.12

## 「おはこ会とイレブン会の10年を振り返って」

吉川理恵

おはこ会創立10周年おめでとうございます。

この度、おはこ会の10周年記念の会報が作成されますことは、感慨深いものがあります。

さて、この10年間熊本県におきましては、少子高齢化が進み、一方では熊本地震や地球温暖化による自然災害の影響を受け、決して平穏な時期ばかりではありませんでしたが、各々が健康づくり等の社会参加を心がけ、歩んできました。

かえり見ますと、平成22年3月熊本さわやか大学校熊本校第18期OB会通称「おはこ会」が結成され、同年8月に私達の4班11名で会を作り「イレブン会」と名付けました。

私達は、おはこ会の会員であると同時にイレブン会の会員でもあります

イレブン会では、2ヶ月1回の「定例会」と随時「日帰り旅行」を楽しんできました。

定例会は、役員会内容伝達と会員の近況報告等のために開催していますが、当会の特徴としては、現在まで延56回に及んでいること、毎回会員が2名交替で幹事を担当して専用の記録ノートにその時の状況を記入して、次回の幹事に引き継いでいることでしょうか。

日帰り旅行は、久留米のつつじ、阿蘇のミヤマキリシマ、人吉の市房ダムの桜見、大分の九重の紅葉巡りに行きました。自然の織りなす美しさを見て親睦が深まりました。

結成当初、「さわやか大学に行って良かった」「新しい出会いがあり、生き甲斐になった」等の意見がよく聞かれましたが、その後、加齢、病気等の理由で退会される方もいて、令和元年度現在、5名になりました。



懇親会 2019.10

大山制子

卒業してもう 10 年も過ぎたのかと思う今日この頃です。さわ大と大学院で出会った友達とパークゴルフや食事会。年に 1~2 回の一泊旅行などで楽しい思い出を持てたことです。皆さんとつながりが出来、いろいろと教えてもらいました。入学は亡くなった姉が「熊本に帰ってきたら長寿大学に行きなせ」と勧めました。姉も楽しかったんでしょう。いつまで元気でいられるか、判りませんが終活をしながら今まで通り楽しい時間がもてたらいいな~と思っています。

末長英治

卒業して早 10 年、月日が経つのは早いものですね。18 期の皆様とカラオケ部での歌の練習、175 会でのパークゴルフと毎月楽しい時を過ごしています。また、町内での週 2 回のグランドゴルフも地域の人達との楽しみの一つです。



橋元芳子

「日曜日の楽しみ」

歳の所為か？一日過ぎるのがとても速く感じられる。が、待ち遠しいと思っている日がある。それは日曜日がくることだ。日曜日の熊日新聞を待っているのである。日曜版には「違いはどこ？子供クロスワード、ナンプレ」が掲載されている。これらを解くことが日曜日の楽しみである。でも子供の問題なのにどうしても解けない時がある。その時は電子辞書を持ち出す。それでも解けない時があるとボチボチ認知症が入ってきたのかな~？と思う今日この頃です。



植田早苗

「使って貯めよう筋肉預金」

年齢とともに、筋力の衰えを痛感します。町では健康づくりを後押しするための“健康ポイント制度”があります。歩数計機能のある活動量計が貸与され、ウォーキング歩数、体組成計計測、健康づくりプログラム参加、健診などの際リーダーライターをかざすとポイントが付与され、商品券に交換できます。おおいに利用しております。現在、筋肉貯金プログラムに参加し、音楽に合わせて、筋トレやゲームで筋肉貯金しています。“筋肉を貯める”唯一の方法は“使うこと”だそうです。体組成計で計測すると良い結果が出ています。やがてプログラムが終了しますが、継続して習慣になるように頑張ります。

北岡春枝

「思い出」

子供の頃の 1 年は、すごく長いのに、大人になっての 10 年はアッと云う間に過ぎるものですね。あれから 10 年、二つの思い出があります。一つは 18 期の卒業生代表で感謝の言葉を述べたことである。感謝を込めて便せん 5 枚の原稿を書き、見ながらでしたが落ち度なく、読み上げられたときはホッとしました。楽しい思い出です。もう一つは熊日新聞にわたしの投稿文が掲載されたことです。「私は若い時から旅行が好きでモスクワ、アフリカ、エジプトなどなど 50 数ヶ国以上世界中旅したが「日本ほど素晴らしい国はない」・・・」編集長から電話もあり、一度お会いしたいですね！と ついつい 1 時間ほどお話しできました。良い思い出です。

# 5 班

思いを  
一つに  
交流を！



在学中 2009.10

## おはこ（18期）会設立10周年にあたって

渡辺健二

おはこ会会員の皆さま、おはこ会設立10周年おめでとうございます。

さわやか大学 18期生として学んだ①生きがい再発見②仲間づくり③社会参加の実践の場が「おはこ会」だとして役員の方々、会員皆が協力してきたからだと思います。おかげさまで「おはこ会」の行事に参加することにより仲間としての連帯感・きずなは強まり、生きがいにつながっていると思います。また、総会後の講演会や、各期連絡協議会の講演会、さらにさわやか大学大学院での学びなど、と多くの会員が生涯学習を続けています。また、会員の多くの方々が、地元や熊本市、熊本県にかかわる各種のボランティア活動に参加されています。まさに社会参加です。

今後とも「おはこ会」が続かぎり、同じ思いを持ちながら交流を続けていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

## 5班の今日までの活動状況

渡辺健二

さわやか大学での活動で、班活動は大切な一つです。私たち5班は、女性7名男性5名の12名でスタートいたしました。

最初の5班の活動が、まず交流し懇親をと昼食会を計画、そして、5班の「自主研究」のテーマを、ボランティアセンターの紹介で、川尻・白藤荘の通所施設でのボランティア活動に決定し、3回の訪問で、配膳から傾聴、車椅子の清掃などを実施。みなさんの協力で「白藤荘ボランティア活動の報告書」を作成、その成果を、自主研の発表会で発表。などなどです。

さわやか大学18期の卒業とともに、18期OB会「おはこ会」が結成されました。10名のスタートになりましたが、一年間の学びと交流の延長で楽しく活動を続けてきました。

しかし、自分自身の体調や身内の介護などで、今では5~6名になりました。それでも退会した仲間の皆さんとは、それぞれの体調にあわせて、時々昼食会や一泊旅行を楽しんでいます。このような活動の継続も、おはこ会が有ることです。今後ともおはこ会の皆さんに感謝しながらおはこ会の活動に参加させていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。



175会 懇親会 2010.10



2020.1 新春祝賀会

「おはこ会 10年の想い」

吉岡 隆

早いもので 10 年、ひと昔と言われるかもしれませんが、おかげ様で皆様、一人一人に助けられ楽しい年月だったと思っております。本当にありがとうございました。私は皆様と少しでも早く仲良く、お付き合い出来る様になれば「干支づくり」を始めました。卯年（うさぎ）から、今年子年（ねずみ）で 10 年になりました。何とか丑年（うし）、寅年（とら）まで頑張りたいと、新たな思いになっております。それまで元気第一で身体づくりと強い意志で居たいと思っております。

そのために今、やっている森林ボランティアを続け色々な人達と交わり、心身共に向上する様にと考えております。東京オリンピックも人生で 2 回体験でき宝物となるように楽しみにしております。これからもおはこ会が永く続きますことをお祈りしております。



自宅でくつろぐ宮原さん  
2020.3



今年で 10 年目、  
丑年（うし）、寅年（とら）で 12 干支完了！



森林インストラクター  
熊日情報誌「あれんじ」掲載

# 6 班



はじめてのボランティア。将来の私を想像し、少し淋しい気持ちになりました。お世話にならないよう努めます。

野田

この日は老人施設へのボランティアに行ったときの写真です。今より、チョッピリ若いかな、目じりのシワが3本増えたくらいで皆元気です。2009.10 藤井恵美子



2009.12.10 立田山観察コース  
(小枝のペンダント作り、観察散策、和気あいあいでした)



8年前・2013.1 はこんなに若かったんだな～。この時代に帰りたいな～と思います。 藤田、小野

「肥後狂句」 三句  
藤井恵美子

オハコ会  
集えばみんな 笑顔でる

オハコ会  
年は知らんが 皆元気

オハコ会  
シップ貼っても 行こごたる



2020.1 新春祝賀会

毎日を元気に 境 静代  
 平成21年さわ大に元気よく入学今も変わらず元気に  
 過ごしています  
 入学時の写真を見ると7班全員笑って収まってい  
 ます。  
 皆さんでボーリング後はカラオケルームで手作りの昼食  
 会、台湾旅行、富永さん宅での食事会等楽しい日々  
 でした。  
 今では、亡くなられた方、体調を崩した方等でOB 会  
 員は6人に！班での食事会は遠のいていますが 例  
 年新春祝賀会でのひよっこ踊りをしたりして元気に顔  
 を揃えています。  
 今では月1でのパークゴルフ、南京玉すだれの練習  
 に、施設等へのボランティア、朝から30ゲームをして  
 頑張ってるボーリング、地域での元気クラブでの筋トレ  
 等元気に飛び回っています。



私のボランティア活動の10年 平通 隆  
 さわやか大学卒業から、井上班長にボランティアグループに  
 参加させていただき、早10年を過ぎました。  
 初めころは、ひと月に3, 4件のボランティア活動をしてしま  
 いましたが、今ではひと月に1回ぐらいになりました。  
 活動内容は保健施設、老人ホーム又は老人会で、銭太鼓、玉  
 すだれひよっこ踊り等を披露しています。  
 何年経っても演技が終わるまでは不安で一杯ですが、始まったら  
 見学している人が笑ったり、一緒になって踊ったりしてくれた時は  
 皆で喜んでます。  
 帰る時は「ありがとう」「また来てね」と声かけてくださるのが一番嬉  
 しいです。  
 これからは、同好会の皆様と活動を通じて心身ともに健康で明  
 るい仲間でありたいと思っています。

毎日を楽しく 桑原 精喜  
 今年は米寿を記念して、3月に高校の学年同窓  
 会が有り また、夏にはオリンピックが開催されます。  
 足腰は弱りましたが、それまで元気で過ごす事を心  
 掛け小旅行も楽しみながら、毎日を忙しく送ってい  
 ます。



# 7 班

毎日を  
元気で  
楽しく



新春懇親会 2011.2



在学中 2008.6

皆んなで楽しく 武内 叶

さわやか大学を知るきっかけは、社会福祉会館 1 F の高齢者紹介所に行っている時でした。幸運にも 1 回で入学出来ました。お陰様で大勢の方と知り合う事が出来ました。「人の前に灯りをともせば、我が前明らかなり」一人では生きて行けません。お互いに助け合って楽しみましょう。これからも末長く宜しくお願い致します。



センターボール 2008.6

「噛むことで健康がやってくる」 森中河那子

最近加工食が多く噛まずに飲み込めるような食品が多いですね。噛むことの大切さを無くしてしまうのはもったいない。咀嚼により唾液腺から出るバロチンは穀類や植物繊維が多い野菜の消化吸収を助けるだけでなく若さを保つホルモンとも言われています。また、胃腸の炎症を修復する作用もあると言われる。今の旬の素材を味わい生産者の方の心を大切に、料理を作ることに思いを馳せて美味しく頂くことに心掛けている。

体を鍛えて元気に 福光 正義

さわやか大学で学んだ事を参考にし、地域の為に少しのお手伝いとして町内会、老人会、防災員又町内の清掃、草取り等のボランティア活動の役員をやっています、趣味としてサンバレーシニアレディスゴルフ会の役員、町内でのグランドゴルフ又 100 歳体操で体をきたえています。充実した毎日を過ごしています。



2020.1 新春祝賀会 フラダンスのあとに！

公園の朝                      甲斐 初代

昨夏の終わり頃から、我が家の側にある公園のウォーキングコースを、毎朝6時半頃から30分ほどウォーキングする事にした。

夏・・・ 清々しい朝の空気に誘われ、多くの人に出会う。終わったら東屋で休憩したり、ペットを抱いて話はずんだり、朝早起きの社交場である。

秋・・・ 季節が移ろう毎に木々が色づき紅葉し、朝日に映える様は昼間のそれとは、又、違う景色である。そして落葉し、芝生の上に紅、黄、緑と絵具をおとした様でしばし見とれてしまう。

冬・・・ 次第に冬に迎う今は2,3人の常連の人達にのみである。冬の凜とした空気に触れ、歩いていると次第に身体がポカポカしてくる。視界も明るくなり鳥の声も高くなる頃、どこからか7時の“野ばら”の時報が聞こえて、私の1日が始まる。

春・・・ ウォーキングを始めてから初めての春、自然が芽吹く楽しみな季節を期待している。



豆田町 2010.5



元気の源                      上田孝子

私はいつもいいご縁に恵まれて幸せ者だと感じます。

8班の皆様と始めて顔合わせの時、ホツとした事を思い出します。おはこ会の皆様は、お元気で色々ステキに生きていられてすごお手本になります。

新年会、旅行、カラオケなどでは皆さんの笑顔で話しはずみ、元気いっぱいになります。

心の充実、元気の源はおはこ会の皆様とお逢いできた喜びがあるからです。いい思い出を沢山作っていききたいです。

これから 小松 功

第2の人生をアルバイト&おはこ会の皆様との交流で10年。喜寿を迎え、第3の人生を模索している。

これからは自分のなかで燃焼しきれてない趣味に時間をシフトし&ステキに年を重ねている皆様との交流を軸に！と思っている。

思い出と今から                      神保 好孝

光陰矢のごとし、おはこ会、大学院10周年。私も元気で歳をかさねました。旅が好きで家内とヨーロッパ、シンガポールからバリ島のクルーズ旅行などの海外めぐり、国内では最近、東北めぐり、十和田湖 乙女の像が印象強いです。

これからは地元の役にたつ、里山保全の手伝いを始めています。

# 8 班

偶然の出会いを  
大切に  
楽しく



偶然の面白さ 山田 善造

同じマンションに居住するOさん(十六期生)に勧められ、さわやか大学に入学して良かったと思っています。八班に編入されたことで、友人の小中校 同級生の小松さん、高校の同級生と縁戚関係にある横手さんを知ることになりました。単なる偶然ではない気がしています。ちなみにOさんは甲斐さんのご主人と同期の同班です。



2010.3



2012.9



2015.8

思い出を訪ねて 横手 成子

令和元年10月、東京銀座で小、中学校同窓会、11月は大阪堺市で勤務先、藤井毛織OB会へ50ぶり、300人参加の青春の集いで懐かく、楽しい一日でした。12月、明治安田生命OB会では上司の泣き笑いの顔で終わりました。そして主人の13回忌、元気であることを話しました。思い出を訪ねるのもいいものです。令和2年、記念の年 喜寿77歳、楽しく、元気に！！

さわやか大学校を卒業して10年 境 沢子  
私はいま、テニス、家庭菜園、ボランティアなどを主に毎日過ごしています。今年の子年の年女、幸い健康である。10年で交友関係、体重、楽しみのイベントなど随分増えています。今後は体力の維持が最大の希望で無理せず、自分の出来る小さな社会参加をめざしていけたらと思う今日この頃です。



上田孝子

さわやか大学校に入学して、田上さんがカラオケ部を立ち上げて頂き、本当に大変嬉しかったことをおもいだします。色々な歌を沢山教えて頂き、一生懸命に練習し覚えた歌は、宝物となりました。また、聞いていても、心がとても元気になります。歌の番組もしっかり観て勉強するようになりました。恒例の飲み会、暑気払い、そして忘年会では、みんなで飲み、唄って、踊って楽しいひと時です。2月には一泊旅行に連れて行って頂き、色々な名所の数々も見学させて頂いてうれしい限りです。楽しい笑顔あふれる沢山の思い出ばかりです

田上部長さまの明るい人柄のもとでステキな皆さんの歌に聞きほれて、カラオケ部に入れて感謝です。本当にありがとうございます。



内牧温泉 2016.2



# カラオケ部



何時でも熱唱！



2012.8 スターライト

田上 多津子

もう十年を数えることとなりメンバーももう随分と入れ替わりましたが今のメンバーで楽しく続けています。

声を出すことで肺活量も増え嚥下機能の低下も予防できます。

ストレス解消にもなり記憶力も強化され認知症予防にも役立ちます。

恒例の旅行は2月に行く計画もたてております。みなさんも声をだして元気に楽しくいきいきとした生活をめざし、カラオケ部へ奮ってご参加ください。



ウン、皆よく声がでているよ！



2015.1

藤井恵美子

カラオケ部全員です。

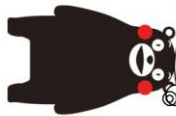
唄声が聞こえてきそうな迫力の写真、



尚玄山荘 2015.1



くまモン デビュー  
10周年！いだモン



2019 熊本地震 復興進む



熊本城外観復旧特別公開



道路拡張モル工事中

益城町復旧進む

民家復旧ラッシュ



おはこ会が選んだ 世界、日本、熊本 10年の出来事

	世界	日本	熊本
2010年 (平成22年)	チリ鉱山落盤 33人奇跡の生還	「宇宙探査船 はやぶさ」 7年ぶり地球帰還	水俣病未認定患者の 救済スタート
2011年 (平成23年)	ニュージーランド地震 日本人28人含む180人犠牲	東日本大震災死者不明2万人	九州新幹線 鹿児島ルート全線開業
2012年 (平成24年)	ミャンマー議会選挙 スーチョン氏当選	東京スカイツリー 開業	熊本市20番目の政令市に！
2013年 (平成25年)	中国 習近平国家主席選出	富士山 世界自然遺産に決定	平成天皇陛下14年ぶり来熊
2014年 (平成26年)	エボラ出血熱で WHO緊急事態宣言	御嶽山噴火 犠牲者57人	多良木町に 鳥インフルエンザ11万羽処分
2015年 (平成27年)	欧州で難民急増	安全保障関連法成立 (集団自衛権限定行使など)	県民百貨店、交通センター 40年以上の歴史に幕
2016年 (平成28年)	北米、キューバ国交回復 オバマ大統領キューバ訪問	熊本地震 震度7 2回 甚大な被害	熊本地震 震度7 2回 甚大な被害
2017年 (平成29年)	アメリカ トランプ大統領就任	14歳棋士 藤井4段 29連勝の新記録	熊本地震復興元年 再生に始動
2018年 (平成30年)	タイの洞窟で 少年ら13人全員救出	女子テニス大坂なおみ 全米オープン優勝	「天草」世界遺産に！ 「長崎と天草地方の潜伏キリシ タン関連遺産」
2019年 (令和元年)	香港で 民主化求め大規模デモ	新天皇即位 令和スタート	「サクラマチ クラモト」開業



さわやか大学校おはこ会(18期生)の歌

～火の国旅情の替え歌～

作詞 富永 悦子

(18期生)



1. 春は桜の熊本城

仰ぎて語る仲間たち

学ぶ喜びいつまでも

さわやか大学夢がある

愛がある おはこ会(18期生)



2. 夏は緑の阿蘇の山

ふもとに集いてパークゴルフ

足腰きたえて元気よく

さわやか大学夢がある

愛がある おはこ会(18期生)

3. 冬はみんなでバスのたび

いで湯の里でもりあがる

生きる喜びかみしめて

さわやか大学夢がある

愛がある おはこ会(18期生)



編集後記

18期おはこ会は令和2年3月で10周年を迎える事となり、記念会報発行を企画、会員の皆様に原稿をお願いしました。多くの方から寄稿頂き30ページを超える記念会報を編集することができ感謝申し上げます。

長寿財団常務理事井上様の祝辞、歴代会長のご挨拶をいただきました。

会員皆様の“思い出とこれから”とさわやか大学校での偶然の出会いを生かし、集い、親睦を深め、さらにはボランティア活動の様子や近況など、元気で楽しく過ごされてる様子が一杯であります。

10年間の世界、日本、熊本の出来事をふりかえるとやはり、私たちにとっては“熊本地震”であろう。

“令和”の時代が平穏で希望に満ち、すえながくおはこ会活動が出来る事をお祈りします。

ともに歩んだ10年間みんなに感謝！ ありがとう♡そしてこれからも！

広報部



小松



境 静代



境 沢子



18 期おはこ会

熊本さわやか大学校 18 期おはこ会