

第24期さわもん会 だより

第9号(熊本さわやか大学校 第24期生同窓会) 令和4年2月

「活字で挨拶」

さわもん会会長 太田 勝信

さわもん会の皆様、お変わりございませんでしょうか。

新型コロナウイルス感染症は、これまでに経験したことがないような自粛生活が続き、まるで長く暗いトンネルを走り続けているような気分だったのではないのでしょうか。そして、常識や価値観、人々の行動まで一変さ

せられました。この二年、コロナ禍生活から心に思い浮かんだことがありました。

“マスク生活”、“友達と会えない”、“会食が出来ない”、“歌えない”、“笑えない”等々……、新しい生活様式は楽しみを奪い心や身体に不調を与えました。

なかなか終息という出口は見えませんが、しかし出口のないトンネルはありません。

さわもん会活動、また班活動も難しく仲間と会いたくても会えない、直接言葉をかけたくても出来ないこの時期、活字にて仲間との関わりを深めたい思いで、“活字で挨拶”をテーマに会報誌の発行を予定しました。

コロナ感染が急減していますが、“喉元過ぎれば熱さ忘れる”のことがわががあります、これからも気を引き締めた生活を、そして仲間との再会を祝します。



エイジシュートを目指して
(自分の年齢以下のスコアで回ること)



❖玄関の置物❖
“福が来るのを願い、幸運の鳥”
【福来郎】

令和3年度(第5回)定期総会開催

令和3年4月22日(木) 熊本市中央公民館にて



令和2年2月、県内で初めて新型コロナウイルス感染者が確認されて以来、現在「第6波」の新変異株「オミクロン株」が猛威を振るっています。

変異株「デルタ株」の「第5波」がやっと落ち着きを見せ始めた昨年11月から12月にかけて会員の皆様から、「コロナに向き合った2年」他、ご寄稿いただき、熱く、力強く、また予定していました字数を越えて語っていただきました。

「亀2匹」

1班 平山 清康

我が家の縁側には、大小の植木鉢が十鉢並んでいて、いずれも名前は知らないが、その内の5鉢は年に一度花を咲かせてくれます。

肥料は忘れた頃にやったり、水も思い出してやるなど厳しい環境下にあります。

そんな中、大小の亀が各自の水槽に生きている。小型の亀は、娘がまだ高校生のある夏、自転車で通学中アスファルトの路面の端をヨタヨタ歩いているのを見つけ、近くの動物病院にいったん預かってもらい、帰りに自宅に持ち帰って以来23年、もう一匹の大きい亀は上の娘が大学生の頃、近くの公園で散歩している時に見つけ家に持ち帰ったものです。

まもなく、水槽の水を抜き、たっぷりとノコズを入れ上からジョウロで水をかけて湿気を充分にすると、亀は自らノコズの中へもぐり込み、冬眠に入ります。

命あるもののお世話はいずれも大変です。

「コロナで変わった生活様式」

3班 酒見 英雄

コロナで3密の防止が叫ばれ人が集まる所が制限されました。各地公民館の自主講座もすべて閉鎖、夜の繁華街もすべてが閉店となりました。当然自分の生活様式もそれに合わせて変えざるを得ません。



まず読書をしよう。図書館に行けば閉館。本屋で本を買い読もうとすると字が見にくい。老眼鏡で見ると読む気力が失せている。

テレビでも見ようかと思うが全然面白くない。寝るのが一番。午後9時に寝ると朝3時に目が覚める。5時から剣道の稽古に行こう。その後はテニスを習い、ゴルフに行こう。

それでも時間が余る。携帯テントを買って妻や愛犬とキャンプに行こう。まだ時間が余る。そうだ農業のマネごとをしよう。畑を10坪借りて野菜栽培を始め、それにマンションの花壇で花の栽培を始めた。今年は暑くて毎日水撒きが大変だった。早く普段の生活に戻りたい。



「コロナの猛襲」

5班 上田 豊三

私がコロナという言葉初めて耳にしたのは昨年2月のこと、横浜港に停泊したプリンセス・ダイヤモンド号の姿がテレビに映し出され、船内で新型コロナウイルスという感染症が発生しているとのニュースに接した時である。客船内の方々はお気の毒だなあと対岸の火事のような受け止め方をしていた。

新型コロナという病がかつて全世界を震撼させたスペイン風邪のような恐ろしい感染症だということが次第に明らかになり、しかもあっという間に日本全国に、いな全世界に広がってしまった。新型コロナウイルスは極微小なのに伝染力がものすごいことを知らされ、志村けんさんや岡江久美子さんが相次いで亡くなられて、コロナの怖さがはっきりと身に染みついた。以来、全ての行事や企画が中止となり、自粛とマスクの生活が始まった。

「コロナと眼病」

5班 十時 貴子

2020年の正月を迎えた時、ああ今年はオリンピックの年だ、日本は以前よりかなり強くなっているだろうと考えながら楽しみに思った。

丁度その頃よりコロナが流行し、毎日の生活が面白くない方に押しやられた。オリンピックは延期に、お盆も人の動きが少なくなり、娘も帰省しなかった。

その頃から私の眼の様子が少しおかしくなった。5年前に白内障の手術をした眼科で診察を受けた。結果は意外にも「眼底出血」であった。早速右眼左眼と治療をしたが、左眼は元通りの視力を回復したが、右眼は今のところ以前のように戻っていない。

一年近くになるが左眼だけの生活で不自由さはないが、何となく淋しい。

80歳の後半になった私、片眼でもやはり前を向いて歩いて行こうと思うこの頃です。

「コロナに思う」

5班 藤川 喜美子

シルバー作品展出展(書)
「ひと雨」

現在、コロナ禍に於いては、新たな親子関係が生まれた家もあり良かったかもしれません？

全国的にある病気ってあるんだと思った、こんな時は団結力でなくさなければなりません。

ワクチン1回目から体調不良の人がおられます、体に入った薬なのでどうしたら良いのでしょうか。ワクチンによって悪くなった事はわかっています(私の友人)、3回目は考えてしまいます(私は平常です)。

役員の方ご苦労様です。入会したからには何らかの手伝いをしなければいけません。5班は皆手伝ったと思います。



「コロナ禍」

5班 藤木 眞喜子

コロナ、コロナと言い始めて早や2カ月になろうとしています。当時は消毒液やマスクを求め何軒もの薬局やコンビニをまわり手に入らなくて大変でした。

今思えば、ワクチン接種の申し込みが、インターネットと電話からとの事、私はパソコンが全然出来ず、申し込みも主人一人分しか申し込めません。不安で毎日どうしたものかと考える日々、とうとう明日から65歳以上の申し込み日となりました。いつかは接種出来ると口では言っても、心配でたまりませんでした。その様子を娘が見て、仕事を午前中休みを取って、娘のパソコンと主人のパソコン2台で同時に申し込みをして、幸運にも二人とも予約が出来ました。感染症の流行に、どうか一つでも予防出来たと一安心しました。ところが2回接種しなければいけないとの事、老人には右往左往するばかりです。早く元の生活にもどれるか、日々不安な毎日です。

「一人農業の楽しい日々」

5班 村田 敬二

ひょうたんカボチャで描く
「さわもんかい」

新型コロナウイルスで人と接する事があまりできない状態であるため、一人で農作業に徹し、トラクターで畑を耕しています。



妻が野菜の種をまき、芽が出てくるのが楽しみで



野菜には不自由なく、毎日のように野菜料理の連続で時には肉がほしいとわがまましつつ、夕食はビール、焼酎を飲みながら日々を過ごしております。

また、村の区長をしているので、公報の配達、宇土市からの連絡事項の回覧表作成、月1回の資源ゴミ収集時には午前6時頃までにコンテナ等の準備をし、分別等を行っています。

以上の事で、自分の農作業の仕事、村の行事等忙しい日々の毎日です。皆様も元気でコロナウイルスに立ち向かい、元気な毎日を過ごしたいものです。

「コロナとマスク」

7班 井手 絹代

秋の聖母マリア教会
【スロベニア】

コロナ禍になりどれくらいの時が流れたのでしょうか。

もう マスクが体の一部となってしまう着けていないと何か忘れ物をしたような感じになります。

最初のころマスクを忘れて、公共交通機関を利用した時、周りから白い目で見られた事を思い出します。

それが、欧米に行くともまるで反対です。

6年前、イギリスで喉がイガイガするので、マスクを着けていたら現地の人々の強い視線を感じ避けて通るので、通訳に聞くとマスクをしている人は、伝染病患者か重病人だそうです。

これを比較すると日本人は、個人の自由より協調性と配慮を、欧米人は個人の意思と権利を重んじる事が分かります。

早くコロナが収束して、日常生活に戻ることを願っています。



「うちに猫が来た！」

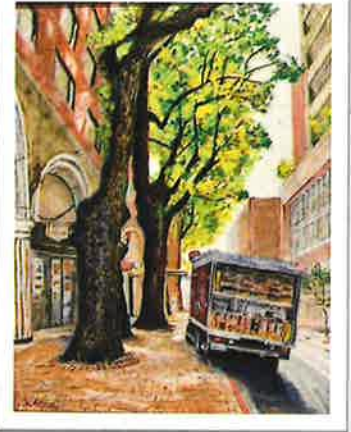
7班 勝屋 美夜子

熊本県水彩画協会展入選
「九月のある日」

このコロナ禍でペットでも飼ってみようという人が増えている。でも私達の年齢では、猫の方が長生きしそうで、二の足を踏む。

悩んだあげく、友人から保護猫を譲り受け3匹のうち目が丸く白黒のおとなしそうな猫が、12月2日お嫁入りした。おびえた様子で全く出てこない。レディに育てたいと思い、キティちゃんとやさしく呼んでいたが、翌朝大変なことがおき、チコと改名した。そう生意気なチコちゃん！、とんでもないお転婆で、食堂のテーブルの上にコロコロとしたウンチをしていたのだ。その後も猫ドーム型ベッドで寝てばかりだったが、数日後何かに驚き、洗濯場まで逃げ廻り、洗濯機と壁の間にはさまり、出られなくなった。窒息するのではと、オロオロしたが、夫とやっと動かし救出できた。何かとお騒がせな猫との生活が始まった、しばらくは、振り廻されてドタバタ暮らしが続きそうである。

示現会熊本支部展入選、シルバー作品展にも出展されてます



「安くておいしい手作り酵素」

7班 古閑 重矩

私は今、大阪で講習を受けた安くておいしい手作り酵素を作って飲んでいますが、快調です。酵素には人体内で生産(一生涯の生産量が限られており早く使い切ったら寿命が尽きる)する潜在酵素と外から摂取する食物酵素の2種類があり、外から多くの酵素を摂取する事により潜在酵素の貯金を減らさず、若さを保てます。酵素は熱に弱く加熱調理した食物からは摂る事は出来ません。又、市販の酵素飲料は62℃で30分間加熱処理している為酵素は壊れています。ですから自分で作って飲んでいるのです。

便秘の解消、腸内の善玉菌を増やし整える、血液をきれいに、免疫力アップ、老化を防ぎ体の新陳代謝を活発に全身細胞の解毒と、良い事づくめです。

「コロナもなかなか」

7班 新堀 恵美子

双子の孫娘
まもなく3歳、早く会いたい！

70歳過ぎからクラス会も毎年行われる様になってそろそろ5年、その顔合わせが出来なくなり、皆との間が遠くなりつつありました。

今年の3月から15名程のグループラインを開始しました。それがラインの効果は抜群です。コロナワクチンの予約の方法、いつ予約取れた？、いろんな情報が飛び交いととても参考になりました。

最近高齢者句が次々に飛び込んで苦笑の連続です。顔合わせて会話するより、その人柄がよく表現されて親しみを覚えます。遠方からの情報も次々に…、コロナにより？、絆が深まりありがとうございます！。

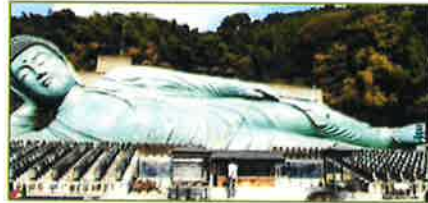


「映画『グリーンブック』に感銘！」 7班 森田 由紀子

11月25日 セブン会忘年会

私は遙か遠い昔の高校生の頃からの洋画大好き人間。シリアス物、ロマコメ、ミュージカル、クライムサスペンス、西部劇等、いろんなジャンルの映画を楽しんできました。

2018年作の『グリーンブック』は実話に基づいた、人種差別をテーマにした作品です。粗野で無教養な白人お抱え運転手と、繊細且つ潔癖で知的な、黒人ピアニストとのロードムービー。



福岡県篠栗町 南蔵院の涅槃像を訪ねて

最初は境遇や性格の相違から衝突を繰り返しながらも、2カ月の演奏旅行が終わる頃には、信頼と友情が芽ばえるというステキな映画です。全体に流れるホッコリ感、そしてラストシーンでウルウル、まさに心に響く名作だと思います。



わけ 「野球が好きな理由」

8班 村田 和子

今年是一年遅れのオリンピックイヤーとなった。東京での開催は賛否両論あったが私は観て大いに楽しんだ。

特に野球は侍ジャパンの活躍で世界一になり稲葉監督が選手たちの手で宙に舞い上がった。彼らの顔が何となくましく輝いて見えた事か。

私が一番好きな選手はダルビッシュだ。夏の甲子園で優勝投手になり東北高校から日ハムに入団した。「この天才投手を人間的にも成長させるにはどうやって育てていいかと思い悩んだ。」と当時の梨田監督が仰しゃっていたのが印象に残っている。

彼は大阪に生まれ父親がイラン人、母親が日本人だ。子供の頃偏見差別され苛められたそう。その後メジャーに入団した。日ハムの頃から彼は英会話は堪能だったと思う。しかしアメリカの公のプレスインタビューでは英語で話さず関西語なまりの日本語で答える。ハーフの日本人としての誇りだと思ふ。2023WBCでの all japan では又彼が観れるかもしれない。楽しみだ。

「コロナ禍の色」

8班 山田 千鶴子

 シルバー作品展出展(工芸)
「蒼い華」(ポシェット)

朝食を取りながら視線は新聞の「今日の天気」とその隣「きょうは何色」のコーナーへ。熊日新聞の1ページ、日本の伝統色を一日一色、180文字で紹介している小さなコラム「きょうは何色」。「棕櫚色(しゅろいろ)」、「群青色(ぐんじょういろ)」、「瑠璃色(るりいろ)」、「亜麻色(あまいろ)」、「伽羅色(きゃらいろ)」等々、色の伝承、文化の伝承です。

新聞紙という紙質に制限がある中でプリントされた色、付けられた名前は360色。気が付けばハサミを持ち、切り抜きスクラップしている。このデジタルの時代になんと時代遅れなことか、と思います。タップ、スルー、クリックという動作よりも紙をめくる時空を楽しみたい。

コロナ一色の2年間。生活、社会、経済、取り巻く環境は大きく変化し、くすんだ色に覆われました。けれどもその暗色の名前は美しく、活字の描写はコロナ禍の閉塞的な日常生活に一つアクセントとなってはね返ってきました。



「コロナ禍の今」

8班 石瀨 文久

新型コロナウイルスのため、旅行も行けないし、遊びにもいけないいやな毎日ですが、エイト会は食事会を開いて近々の話などして楽しんでおられます。これも一つの解消法でしょう。

私は先日ダニエル・デフォーの「ペスト」という本を読みました。

内容は1500年代のイギリスのロンドンの市民とペストの闘いで、今の日本の状態とにているので面白かったです。

次に、1911年(明治44年)生まれの詩人柴田トヨさんが出版された『くじけないで』を読みました。そのうちの2編を紹介します。

12月10日、エイト会忘年会



「貯金」

私ね 人から
やさしさを貰ったら
心に貯金しておくの

さびしくなった時には
それを引き出して
元気になる

あなたも 今から
積んでおきなさい
年金より
いいわよ

「母」

亡くなった母と同じ
九十二歳をむかえた今
母のことを思う

老人ホームに
母を訪ねるたび
その帰りは辛かった

私をいつまでも見送る
母
どんよりとした空
風にゆれるコスモス
今もはっきりと覚えて
いる

たまには詩集を読んでもいいですね

「コロナに向き合った時」

8班 高見 朝子

外出は、一週間に一回の買い物、人恋しくて、おしゃべりや、笑う事もままならず、震度7大地震の時より、心がカサカサになりました。

コロナの真っ只中、日曜日のみ朝6:00~8:00、グランメッセ前で開かれている朝市。自分で育てた野菜を販売、牛深(天草)からトラックでこられる漁師さん、障害者の皆さんが作られるパンの販売(残念ながら今はお休み)。

このパン工場は、鈴木健二先生の塾生第一期生、濱田達郎さんの工場で作られたパン。九州ラーメン党の党首でもある。

13人のメンバーで、平均年齢がなんと75歳、個性豊かな魅力あふれる頑張り屋の皆様、このコロナの時、貴重な時間、おしゃべり、笑い、作物の育て方まで学び、1本のキュウリの苗から、なんと23本のキュウリを収穫しましたが、まだなり続けています。

朝市のボランティア、6年半が過ぎ、ボランティア活動はするのでは無く、自分の為だと言う事を学びました。命と向き合ったこの時だから気付いたのかもしれませんが。この心のカサカサを、埋めて頂いた朝市の皆様に感謝しています。

これからも、朝市の皆様を大切にしていきます。



心と体の健康、シニアに役立つ50音の教訓

新型コロナウイルスの感染拡大が続くなか、日本ストレスマネジメント学会が提案した「心と身体の健康を維持するための“あかさたな”」
軽い運動で筋肉を鍛えるものから食に関する事など、家の中でもできる心身の健康法

【あ】 歩く

天気のよい日は、人混みを避けて、近所を散歩。
自室で足踏みでも OK。

【か】 かがむ

足の筋肉を衰えさせないために、スクワッド(椅子への立ち座り)を。

【さ】 支える

転倒に注意しながら、いろいろなポーズで静止して、バランス感覚を鍛える。

【た】 立つ

座りっぱなしにならないように、できるだけ立って家事などをする。

【な】 なんでも食べる

バランスのよい食事をとって免疫力をつける。

【は】 (息を)吐く

鼻から吸って口から長く吐く、腹式呼吸でリラックス。

【ま】 丸める・回す

筋肉を伸ばすストレッチをしたり、関節を回してほぐす。

【や】 休む

疲れているときや体調の悪いときは、無理せず休むこと。

【ら】 ラジオ体操

ラジオ体操は、まんべんなく全身を動かすのに最適。

【わ】 笑う

一日に一回は、笑顔になれることを探す。

「今後の予定」

- *熊本さわやか長寿財団から 「熊本さわやか大学校」令和4年度入学生募集
(申込期間 2/1~3/11)
- *熊本さわやか大学校大学院から 令和4年度第14期生募集(申込期間 1/15~2/15)
- *さわもん会の行事予定

月 日	行 事	場 所	備 考
2/17 10:30~	役員・理事会	現代美術館	中止
3/17 13:30~	役員・理事会	現代美術館	
14:30~	役員会	//	
3/24	「ゆたつと歩こう会」	熊本市動植物園(8班担当)	延期
4/14 13:00~	会計監査	現代美術館	
13:30~	(新・旧)役員・理事会	//	
4/28 13:30~	定期総会	現代美術館	

お知らせ

- *さわもん会「新年食事会」はコロナ感染拡大防止のため中止
- *各期連絡協議会「さわやかパートナーシップ講演会」中止
- *7班、勝屋美夜子さんから「さわもん会」に切手のご寄付をいただきました、
ありがとうございました。 令和4年2月4日現在



「くまもと再発見の旅」を利用して
12月17日役員会で
日帰り「上天草えびえびフェア」ツアーに
出かけました

編集後記

事務局 山田千鶴子

前回8号(令和3年2月)の発行から一年、「さわもん会だより」の休刊も話し合われましたが太田会長の『人とのつながり、会員どうしのつながり』を大事にしたいという気持ちから、書きつなぐことで発行する運びとなりました。

会員の皆様にはご寄稿お願いする形になりましたが、お寄せいただいた原稿、写真はみずみずしく笑みに溢れ、コロナを忘れます。ご協力いただきましたこと、心から感謝申し上げます。

形は変わっても会話できる「さわもん会」、会員主役の会報誌になりますよう心がけていきたいと思います。

編集委員:太田勝信 上田豊三 井手絹代 山田千鶴子