

いざよい通信

15 号

発行責任者

清島ヒロミ

新型コロナウイルスに

翻弄され続け・・・



いざよい会会長

清島ヒロミ

いざよい会の皆様お元気ですか？

お変わりありませんか？ 昨年一月に熊本でも感染者を見た新型コロナウイルス。二年目の秋になっても収束をみず日本のみならず世界中が翻弄され続けています。

新型コロナウイルスの出現でこの二年間何の活動も出来ず高齢期の貴重な時間が過ぎていくことが残念でなりません。

しかし緊急事態宣言、まん延防止等重点措置で自粛生活が続く中、昨年、会員の皆様にコロナ自粛の中で「悪い変化」「良い変化」をお尋ねしたアンケート

トでの返信は全員の方が「悪い変化」も「良い変化」も書いていて下さって、暗い感じのものはなく、クスッと笑えるようなものもあり、いざよい会の皆様の大人の良識とたくましさを感じ元気をいただきました。二年目の秋になりワクチン接種が進んできたこともあり、感染者は減少傾向にあります、第六波の到来もありと言われております。まん延防止中は役員会も出来ませんでした。そんな中でも役員一同この秋は何か会員の皆様と安全に楽しめることはないかと他期の状況を聞いたり、下見に出掛けて行くなど心がけて参りましたがまん延防止、緊急事態宣言等が解除されたのが十月一日。

制約が解除されても第六波の到来を防止するため、完全な制約解除とまではいかず、人数制限等は続いており安心して大勢で食事をし、歌を歌ったりするにはもう少しコロナが落ち着いてからがいいのではないかと十月の役員会で全員一致で決まり、残念ですが今年の秋の旅行も中止としました。楽しみにしておられた方もいらつしやると思

います。来年こそは昨年の分今年の分も含めて3倍の楽しい旅行が出来るようコロナウイルスの収束を心から願ひ祈っております。

令和三年 十月

※マスクなしの日常を取り戻すまで
頑張りましょう！



会員さんからのおたより

最後の墓参

一班 平井猛二郎

昨秋の十一月二十八日親友だったN君の墓参のため柳川市に行きました。その日は素晴らしい好天に恵まれ絶好のドライブ日和で大牟田からは有明海沿岸道路をノンストップで通って柳川まで超快適な道路であつという間に着きました。

N君の墓にお参り、そのあとに住職に挨拶をして今回が最後の墓参の旨を伝える。

帰りに柳川名物のうなぎ料理を食事し最後に北原白秋の生家記念館を見学し帰路に着いた。素晴らしい一日でした。

N君とのつき合いは高校時から彼が東京の大学に進学し社会人になって亡くなるまで続きました。

彼は酒屋の跡取り息子として、将来は洋酒とワインの時代が来ると予測して卒業後サントリーに入社、勉強と経験を積み十年後帰郷し家業を継ぎ新しいやり方で順調に推移していましたが昭和五十八年三月十三日に天草パールマラソンに出場し走行中に心臓麻痺で急死、信じられませんでした。

二人の息子さんを残し非常に残念だつたと思います・・

四十三歳でした。

彼は亡くなる前に著書として「ワイン・それなりに」という小本を出しています、文才がありました。その本を私の宝物として持っています。

彼との思い出は多々ありますが正月が来ると思い出します。

彼は毎年一月一日の午後に息抜きにと我が家に来ていました。忙しくてこの日のこの時間しか空いてないと・・妻の手料理で酒を酌み交わし夜遅くまで楽しみました。今回最後の墓参を終えました。私の人生の中でN君を忘れることはありません。

友情に感謝！



喜寿を迎えて

三班 坂口哲次

昨年 77 歳（満での喜寿）にあたって、人並みな健康（心と体）多少のお薬にお世話になっていますが、ここまですで年を重ねることができたのは、良き伴侶と家族、多くの仲間たちに出会えたことだと感謝しています。

伴侶も同じ年、お祝いを考える、2 人で旅行、家族で旅行、そして、記念品を家族に相談する。

まだまだ行動範囲を狭くしたくないと思うと、やはり足である車ということに、少し大きめの車のため、最近は、地下駐車場や、近隣の狭い道で、壁がすり寄ってきて、ご挨拶をする。（少しお金がかかる。）

近くの知り合いに、90 歳を過ぎ、80 歳を超えて新車を購入している人たちがおられる。

そうだ、わたくしも最後の新車を少し小さめにする。番号は令和 3 年 3 月購入、77 歳ということで、3377 くまモンナンバーである。

次は、終の棲家、別府にはあるが長男坊ではあるものの、遠くてなかなか行くに行けない。子供も孫も、ひ孫も熊本にいて、皆を頼りにしよう。今、評判の工場造成地横の菊陽町に。別府は、弟にぜひ繋いでいただくことにして。

終の棲家もできた、行動も自由だ、フィットに乗って今まで通り今日用（きょうよう）と今日行（きょうう）くでゆとりをもって楽しもう。

皆さまとも今までと同じように絆を温めていきますので、これからもよろしくお願いいたします。



健康について

四班 鮫島 満

あと数年で米寿を迎えようとしている現在一番関心を持っているのはやはり己の健康のことである。というのも最近自分の体力の衰えを実感として感じているからで、家庭菜園にも時間がかかるようになったし、疲れやすいし、また歩いていても次々と追い越されるなどなど、我ながら情けなく思っている次第。

二年ほどまえでは市の施設を利用して、週に二回ほど筋トレを行っていたのであるが新型コロナウイルスの発生に伴って施設の利用に制限がかかるようになりそれを機に筋トレを止めてしまったのも体力の衰えの原因の一つとされている。それ以外にも当然のことながら加齢による必然的な衰えが加わる訳で、このままではピンピンコロリの希みは叶えられないと案じるようになった。そこでごく一般的ながら対策はウォーキングと決め、始めることにした。

ウォーキングは若い時分に左足首を痛めたことから今まで気が進まずやっていなかったものである。
いきなり一万歩を歩き始めるのはしんどいので、無理のない範囲で毎日ルートを変えながら、近場でも足を運んだことの無いところをキョロキョロとしながら歩いている。新しい発見もあり気分転換にもなるので今後とも続けていきたいと思っているがいつまで続くことになるのやら？



近況報告

四班 樋口初美

コロナの終息もないまま新年を迎えました。みなさま、如何お過ごしでしょうか。
私も齢を重ね本年三月には卒寿を迎えます。昨年三月より要介護2の認定を頂きデイサービスに週二回の火金をレツツリ八健軍教室に楽しく通っております。
朝九時に自宅までお迎えがあり火曜日は三十名ほどの利用者と、九時四十分には朝のご挨拶に始まりテレビでの体操の後は各自器具を使いリハビリで汗を流し、お昼のお弁当を頂き食後の休憩のあと、それぞれカラオケやトランプ、お絵かき、編み物等々の後、皆でゲームを楽しみ三時前のお口の体操が済みおやつを頂いた後、脳トレで終了、三時半の帰宅の時間になりそれぞれの家まで送って頂き楽しい一日の終了です。

体調のこともありいつまで続けられるかわかりませんが残された日々を大切に過ごしたいと思っています。
皆さま寒さ厳しき折どうぞご自愛下さいまして新しい年が佳い年でありますようねがっております。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。



「認知症について考える」

五班 平田恵美子

最近私の周りにも認知症と思われる方が増えて来ています。

そこで私は昨年オンラインで「認知症サポーター」の講座を受講しました。

人間は尊厳を持って最後まで自分らしくありたい。これは誰でも望むことですがいまや「認知症」は老後の最大の不安になっていきます

しかし認知症は誰にも起こりうる脳の病気によるものです

・何回も同じことを尋ねる。

・探し物が増える

・近所で道に迷う

・周りの会話についていけない

・新しいことを覚えることが困難等々。

しかし認知症を正しく理解し、対処方法などを学び認知症のひとや家族を支える手立てを知っていれば「尊厳ある暮らし」が可能なのです

認知症は周囲の人が正しく理解し、対応出来れば恐るるに足らずです。

今 私は勉強中です。



日々、リフレッシュ

六班 林 良章

早いものでさわ大を卒業して約十五年ほどになります。

その間に熊本地震、コロナ禍で熊本の街も、人の動きも、住宅も、ビルも大

きく変わりました。その中で私は趣味の俳句や肥後狂句、またドライブなどで日々リフレッシュを心がけています。ご紹介します！

〈肥後狂句〉

・ 受験生黒のマスクは見当たらん
・ 見てごらん遊びの極意三密ぞ
・ よか知らせ復旧嬉し阿蘇と城

〈俳句〉

・ タ立や頭の上にランドセル
・ 幾重にも落ち葉積りし古刹かな
・ 小春日や肥後の天守で阿蘇望む
・ 初電話コロナ沈静祈りけり

今後足と頭を鍛えて生きて行こうと思います。



友との思いで（長い友情）

九班 本田哲生

現在八十四歳の僕には小学時代からの友人がいる。

彼の家族は姉が二人、下に妹、弟がいて彼は丁度真ん中にいる五人兄弟の七人家族である。

その七人の家族が終戦後満州から引き揚げてきて、僕らの国民小学校に転校してきた。

一番下の弟なんか赤児に近かった。昭和二十二年当時七人の大家族が小さな子供を交えて遠い道のりを歩き港までたどり着き、船に乗ることは容易ではなかっただろう。みんなが着の身着のままの時代である。

彼が転校して来たとき 今思うと当然かも知れないが、やせ細った体に加え結核を患っていた。

食料も乏しい中 永い旅をして父の知り合いのもとにやっとたどり着いたのである

同級生たちは当然転校生に目がいった。僕もそれは同じであった。

彼は肺結核であったから体操の時間はみんなの横で見学にまわされ運動場の隅に立って僕らを見ていた。

学校から帰ると両親にそのことを話した。そのころはあちこちで引き揚げ者が多く、専用の住まいが作られた地域もあった。彼の家族は川を隔てた向こうの部落に軒先を借りて住んでいた。僕が学校のことを話すと 母はいつも「友達には優しくしなさいよ」と言っていた。

ぼくもそれには素直にしたがっていいじめがあると中に入って彼をかばったりしていた。

卒業後大人になって 彼がときどきそのことを 言っていた。少し照れくさかった。

二年ほどすると彼も体操の時間割に参加できるようになり背丈も延びていい体格になってきた。

そして頭もよく僕はよく彼と一緒に勉強した。彼の姉さんは小児麻痺で当時学校に行けなかったが自分で勉強されていて天才であった。その姉さんからいろいろ教わりながら勉強した。

小学校、中学校、高校とずっと一緒であった。高校を出て就職は全く別であったが定年を迎え退職するとまた趣味の世界などで会うことが多く

なった。小学時代の先生が文部大臣賞も受けられるほど日本中に有名な方でフォークダンスやレクレーションダンスを普及しておられたので彼と共にこのサークルに加わり今も続いている。

もう二十年は過ぎている。健康と楽しさを味あわせてくれるサークルである。他に小学時代の同窓会などいつも彼と企画している。

友だちによく言われる。「あなた達はいつも一緒にいたいね」と。しかしこの歳になると足腰が痛む者も増え、天国に召される同級生もいたり、自分で自分をコントロールするのが難しくな

り互いに病院に行くことが多くなった。
偶然にも病院まで同じである。

フオークダンス、レクレーションダ
ンス共に会員の高齢化が進み、どこも
会員減少が頭痛のタネである。

今でもこの会の中にいられると云う
ことはおかげで健康が少しは維持され
ている証ではなからうかと思ひ、また
この体をくれた親に感謝しなければと
いつも思う。

令和三年十一月



訃報

いざよい会設立時から幹事と
してお世話頂いた二班の山城
圭嗣さんが令和四年二月二十
日に逝去されました。
つつしんでご冥福をお祈り
いたします



令和三年度活動報告

令和三年

四月

・コロナ禍で定期総会開催は難しく昨年
同様「書面議決」にて行う。

・総会資料、書面評決書、いざよい通信、
返信用封筒を会員に送付。

・定例役員会

・書面議決の結果報告を葉書きにて会員
に送付。

七月

・定例役員会

八月

・毎年行われる各期連絡協議会定期総代
会はコロナ禍のため、書面議決で行わ
れた。

・会員五六四名で十六期は三五名加入。

十月

・定例役員会

・秋の行事について話し合いの結果コ
ロナ禍を考慮して今年度は中止と決
定。

十一月

・各期連絡協議会、パートナーシップ講演会準備会議。

・定例役員会

次年度の会員募集について。

十二月

・定例役員会

パートナーシップ講演会参加者確認。

・さわ々大学院の願書を会員に送付。

令和四年

一月

・定例役員会

新年度継続会員は三十二名。

四月の定期総会開催は今の状況では

判断が難しく次回の会議にて検討

する。

・パートナーシップ講演会はコロナ禍を

考慮して中止と決定。

三月

・予算委員会

パレアルームで行う。

・定例役員会

会則の改正について話し合う。

十五回いざよい会定期総会を開催

することに決定。

脳トレしてみませんか！

左の問題はほんの一例です。

パソコンやスマホで検索すると

たくさんありますよ。



◇□に漢字を入れて四字熟語を完成させてください。

()年()月()日 天気()

氏名()

①古今東□

②八方美□

③故知新□

④大器晩□

⑤一期□会

⑥載一遇□

⑦以心□心

⑧承転結□

⑨喜怒哀□

⑩里霧中□

⑪試□錯誤

⑫四面楚□

⑬十人□色

⑭機一転□

⑮前代□聞

⑯優柔□断

⑰臨機応□

⑱耳東風□

⑲有□実行

⑳日進□歩



脳トレ・認知症予防に。

脳トレ支援.com

<http://help-kaigo.com>



Photo by 栗林

編集後記

新型コロナウイルスとの闘いも三年目です。いざよい会の行事もなにひとつできない状態が続いています。コロナが終息して一日も早く皆さまで一緒に楽しめる日が来ることを祈るばかりです。

さて、「いざよい通信」は毎年四月に発行していましたが次号から秋十一月に発行することになりました。どうぞご了承くださいませよう。お願いいたします。

編集者 栗林