

さわやか大学校第20期会報誌 第9号



# 絆20会 会報

2023年4月発行



食生活改善講習会 (令和4年12月1日)  
於：ウエルパルクまもと

## 目次

会長挨拶 (金子裕会長) . . . . .	P 1
事務局長経過報告 (森山事務局長) . . . . .	P 1 ~ 2
個人投稿 . . . . .	P 3 ~ 14
文芸コーナー (川柳ほか) . . . . .	P 14 ~ 18
脳トレコーナー . . . . .	P 18
編集後記 . . . . .	P 19

## 会長挨拶

さわやか大学校絆二〇会

会長 金子裕



### コロナ感染と日常

ここ三年もの間、コロナ感染拡大の脅威から逃げようとして懸命にもがき、ワクチン接種を五回も打ち抵抗してきました。

しかし、インフルエンザ予防接種なら年一回で済むところですが、コロナはとうにその域を超え、発生源が不明なコロナウイルスが地球を席卷し弱い人類を徐々に淘汰して、るようにも見えます。

十二月末日の時点で世界での感染者は六億六千万人（日本二九〇〇万人、熊本四十五万人）、死者は六七〇万人（日本五万七千人、熊本八七〇人）、これは戦争で亡くなられた人々を凌駕しており、地球全体を敵に回

した大戦争であり、いつ終わるのか誰もわかりません。

さらに複雑で困難な問題は、昨年二月二十四日に始まったロシアによるウクライナへの軍事侵攻が、もう既に十か月を過ぎていますが、解決の糸口が見えていないし、核爆弾の使用も排除しないというロシアのプーチンが脅かしている状況です。

政治・経済など多方面にわたってこれも世界に大きな影響をもたらしており、早期の解決がのぞまれています。

ともかく、私たちはこれからも粘り強くコロナウイルス感染拡大と戦いながら一方では共存もしていかななくてはならないと思います。

今後のコロナ対策はインフルエンザと同じく定期的に予防接種をするようなことに落ち着くのではないか、人知を結集して解決してほしいと思います

絆二〇会もこの三年、会食や談笑さらには小旅行などという一番必要なグループ活動などが無くなり人とのコミュニケーションが全くとれていません。私たちは高齢になればなるほど人と

会うことで生きる活力が湧いてきて病氣にも打ち勝つことができ、人生を謳歌できるものと考えています。

絆二〇会は、本年は役員会を数回実施し、会報誌の編集などを通じて会員間の情報を共有することしかできませんが、終わりのないコロナ感染に十分注意を払いながら少しずつ前を向いて認知症にならないように頑張ってください。

最後になりましたが、会員の皆様のご健勝とご多幸を祈念し、コロナ禍以前のようにマスクなしで皆さんと普通に会話ができることを望んでいます。

### 事務局長

森山 照法



### 令和五年の幕開けに寄せて

今年の新年の幕開けは、コロナ第八

波の感染状況のピーク時期に合わせて  
 始まりました。

二〇一九年末、中国の武漢で風邪に  
 似た症状が発見され、それがパンデミ  
 ック状況で瞬く間に全世界に広がり  
 その後一進一退の流れを保ちながら  
 現在もその脅威は止むことはありません。

その間、日本を含む各国でワクチンの  
 開発等の医学的な対処法を講じながら  
 日本では検査体制の強化や学級閉鎖、  
 旅行等の外出の行動規制、飲食店の営  
 業自粛、オリンピックを含むスポーツ  
 等の大型イベント等の開催自粛等の対  
 策が全国的規模で講じられましたが、  
 次々に新型コロナウイルスが発生して  
 います。一方、そういったもろもろの感染の規  
 制対策が、経済の維持、発展に大きな障  
 害となっているのは周知のことです。引  
 いては家計へのしわ寄せの主因ともな  
 っています。

そういった中で、私達「絆二〇会」も  
 完全に活動の手足をもぎ取られ、昨年  
 後半から何回か役員会を開催し、対策  
 を練ってみました。背景にさわやか大  
 学校や大学院が感染の間隙を縫って募

集人員や講座方法をコロナ仕様に変更  
 しながら継続していることがありまし  
 た。

しかし役員会で出る意見としては、  
 私達「絆二〇会」の会員も卒業して十〇  
 年たち、本人や家族の人の中にもそれ  
 なりに手がかかる部分が出てくる人が  
 多くなり、健康を理由にした活動環境  
 が相当変わっているという意見が多く  
 を占めるようになりました。確かに役  
 員の中でも、病院通いや、補聴器が合わ  
 ない人、声が出にくい人など具体的に  
 不調を訴える人がいます。

そういう状況の中で、コロナにでも  
 感染したら目も当てられないというこ  
 とで、以前のようないわゆる活動は当  
 分見合わせ、今しばらく我慢していず  
 れコロナも収まるであろうから、その  
 時に今の体力に見合ったことを考えよ  
 うということが役員会の大筋になって  
 おります。確かに全然会う機会がなく  
 て寂しいという声は私の耳にも届いて  
 います。そんな意見は会にとって非常  
 に大切な意見であり放っておくことは  
 できません。そこで取り敢えずの策と  
 して、目で会えなければ、気持ちで会お

うということ、「コロナ禍での私」と  
 いうことで、皆さんに原稿をお願いし  
 て、編集委員の方に頑張ってもらい会  
 報誌を作りましたので、ここに配布い  
 たします。会員同士の気持ちの交流の  
 足しにしていただければ幸いです。

会員は今、四十五名まで減りました  
 が、役員会はサボってはいません。  
 役員会一同で、全会員が再会して集ま  
 る機会を必ず設けます。コロナも永  
 久ではないでしょう。いずれ収まるこ  
 とが来るでしょうから、それまで皆さ  
 ん感染せずに、また健康に十分気を付  
 けて、元気でいてください。

今回は、久しぶりの会報誌の発刊に  
 際して、また定期総会の時期にも合わ  
 せて、何もしてない訳ではないという  
 ことを知ってもらうために、役員会の  
 状況を少し書かせてもらいました。

絆二〇会は永遠に不滅とは言えませ  
 んが、長く続くことをモットーにして  
 全員で盛り上げていきましょう。  
 願わくば、今年でコロナが終息するこ  
 とを念じております。

# 個人投稿

二班 蒲生 静子

貴男へ

あれから八年になりますね。

毎回笑顔のたえなかった我家

突然の一枚のハガキ健康診断の結果

手にした一瞬 ステージ4 翌日病院へ

検査の結果同じ 一瞬にしてドン底

家の中の灯りが闇夜に 長男もすぐ

熊本へかけつけ本を買い求め 色々

話を聞きながら 参考に

二年過ぎた頃 緩和病棟へ 転院

先へ行く途中 行幸坂に廻っていただ

いて、車の中から 熊本城の桜を見学

し、この日の桜が最後になるなんて、転

院先での数時間で 帰らぬ人になった

貴男 又、私達の結婚記念日に天国へ

旅立つなんて

もっともっと話が 山積みだったの

に まさか 貴男が先に 行くなんて

天国での 日々の生活は？

ああそうそう今年の三月一日で孫達は

それぞれ 自分の道を 歩きだしまし

たよ。

貴男が心配していた孫たちも 逞し

くなりましたたよ。

見守って 下さいね！

貴男の友人達も いつも 気を遣っ

て 相談にのって 頂いています。

ゴルフ、マージャン 楽しんでいま

か？

私も 一度切りの人生 精一杯 生

きて 楽しい みやげ話を 運んで

来ますネ！

では 今日はこのへんで

二班 中田 伸子

## 「中央区すこやか食生活改善講習会」

### 講習会

熊本市では、市の管理栄養士さんが作成した献立を、食生活改善推進員（ヘルスメイト）が調理実習を通して、地域の皆さんにお伝えする講習会を各校区で開いています。

今回は、コロナ禍で校区の開催が困難な分を、「絆20会」の役員を対象に

実施いたしました。

令和四年十二月一日、ウエルパルクまもと三階の調理室で、参加者七名で行いました。

今年度のテーマは「食事で予防高血圧」でした。最初に栄養士さんから調理の動画を見せてもらい、材料の切り方や手順が分かりやすく、良かったと思います。次に栄養士さんの講話がありました。テーマについて、高血圧予防の食生活のポイントとして

- ① 減塩を心がけよう
- ② 食事はバランスよく
- ③ カリウムをとろう
- ④ ①について説明がありました。
- ⑤ ①については、一日の食塩摂取の目標量は男性七・五グラム未満、女性六・五グラム未満、血圧高めの方は六・〇グラム未満です。
- ⑥ ②については、食事は主食・主菜副菜をバランスよく、よく噛んで食べ、腹八分目を心がけて肥満を防止しましょう。
- ⑦ ③については、野菜・果物・いもなどに含まれるカリウムをとりましょう。

この三点について詳しいお話がありました。

ヘルスメイトからは「食事バランスガイド」の説明を行いました。調理のレシピは、「なすと牛肉の甘辛炒め」「ほうれん草のごま酢あえ」「ながいもだんごのすまし汁」です。

二〜三人のグループに分かれて調理しヘルスメイト四人がサポートしました。調味料を計って準備しておいたことや動画をみてもらったことで、順調に調理ができて十一時半には試食することができました。コロナ感染予防のため仕切り版を使つての黙食になりました。参加者からは「自分でも作ってみたい」「新メニューで家族に喜んでもらいたい」「調理も手際よく仕上がり、おいしく、楽しく、黙食しました」などの感想をいただきました。

コロナ禍でいろいろと制限付きの活動ですが、機会がありましたらまたご参加お願いいたします。



### 三班 栗秋 千恵子

世に中が「コロナ」という得体の知れない怖いものに恐れ戦き始めた二〇二〇年に私は以前から予定していた車の運転を止める事にしました。

友達は「まだまだ頑張つて乗つた方がいい」とか「車が無いと世の中が狭くなる」とか、いろいろ云われましたが「元々不器用な方だし、いずれは止める時がくるのだから、切りのいいところ」と思い切りました。

その後位から高齢者の車の事故がニュースで度々見られる様になったと記憶していますので、結果的にもよかったですと思います。

明日は車を処分するという日に、四十数年有難うという気持ちと、今日が人生最後の運転だという淋しさも感じながら運転したのを今でも時々思い出しますが、夢の中で運転して、あ、免許証がなかった!と気づきドキドキした事も数回ありました。

それ以来、外出は殆ど歩くと、バス、電車利用でタクシーは余程の事が無いと利用しません。

いずれは体力が落ちたり体の不具合でタクシーのお世話になる事が多くなるのでしようけど、できる限り自分の足で動き回りたいとセッセと歩いていきます。

運動神経は持ち合わせていないのですが、体を動かしたり、歩く事は大好きで車の時は知らなかった楽しみも増えて来ました。方向音痴というおまけつきなので、時間のある時だけ、知らない道に挑戦、とんでもない変な所に辿り着くという事もしばしばあります。

用事で出かける時には、必ず、往復違う道歩く、大通りはできるだけ避けて、住宅地の中を歩く、歩きながら道端のステキだなど思うお家があると

ゆっくりと家の佇まいや、庭木、塀、玄関等を不審者と間違えられない程度に見せて頂き、どんな方が住んでいるのか、広いと手入れや掃除が大変だろうとか勝手に妄想して楽しんでます。

丁度、花の手入れやお掃除をしている方に出会うと「キレイですね」「お手入れや後が大変ですね」とおしゃべりして、ゆっくり見せて頂くチャンスもあります。

歩いている時に爆音が聞こえると、立ち止まって飛行機を眺め（立ち止まらないと危ない）青空をバックにお花を愛で、ついでにマスクも外して匂いをかき、景色を目に焼きつけて通過。

夏や梅雨時は歩くには大変ですが、その季節ならではの美しさや感動もあり今のところ外出の楽しさを満喫して過ごしています。と云えば、いい事ばかりの様ですが、体は順調に高齢化の一途を辿り、自分の意に反して転んでしまったり、もの忘れが酷くその故で回りに迷惑をかけたリ、調子にのり過ぎて歩きすぎ、坐骨神経痛までひき起こしドクターから注意を受けたり。失敗は毎日の呼吸と同じ位、当たり前で親しい友達となつていきます。他にも、何をするにも時間がかかる、探し物の時間が多くなる、以前はできた事ができなくなる等。新しい友達も増えながら、それでも今できる事を精一ぱい楽しく、できるだけ回りに迷惑をかけない様にといい気持だけは持ち、若い方達の手助けも受けながら、もう暫くこの楽しみを続けたい！と

いう思いで毎日を過ごしています。

#### 四班 寺田 章子

大阪から熊本に来て、早くも四十九年になります。校区以外、知り合いもない毎日でした。友人の紹介でさわやか大学校を知りました。友人は落ちてしまい、一人で心細い入学でした。四班の方々と毎週顔を合わせると、だんだん気持ちも落ちついてきました。班の活動でいろんな所へ行きました。本当に楽しく勉強になりました。時折のランチ会、忘年会、城南町でのグラウンドゴルフ、天草の中島荘、たくさんの思い出ができました。久しぶりに会うと、やさしい笑顔が返ってきて、うれしくなります。本当に大切な大切な私の宝物です。

これからもずっと大事にしていきます。いす。

#### 四班 藤本 恵美子

私は令和四年免許返納しました。車がないと不安ですが、それより安心が一番です。

毎日の買物や少しのお出かけも自分の足で歩きます。

少しづつ慣れて歩数も増えて、楽しみになりました。

自分の足が大事な大事な健康のあかしです。

自分で歩ける幸せ！

いつまでも歩けるようにがんばります。それから主人と二人で陶芸教室に通っています。

何を造るか楽しみながら創造しています。

一番に仏壇のろうそく立てを造りました。（注 作品は文芸コーナー）

思いのほか上手にでき、ご先祖様も喜んでもらえたかな？

これからも主人と二人楽しく明るい人生を過していききたいと思えます。

四班 藤本 信子

さわだ いへの思い

さわだ い二〇期生同窓生の皆さん  
お元気でしようか？令和五年一月も終  
わろうとしています。会報のこと、気  
はなっています。なかなか筆が動き  
ません。「メール送ってもらったら、こ  
ちらで起こして出してくよ」と言っ  
てくださる仲間もいて、有難い思いです  
あと送りあと送りにしてつい過ぎて  
しまいます。想う事ややりたいことな  
ど一杯あって・・・原稿と言うには程  
遠い手紙文になってしまい申し訳なく  
思います。コロナ禍に入る前・コロナ禍  
の中と今。いろんな体験と経験をしま  
した。学びも得ました。わずかな期間に  
二度も腰痛圧迫骨折をしてしまって、  
気付かない中に「老い」の実態を知り愕  
然としました。六センチも身長は小さ  
くなりました。度重なる入院・療養・リ  
ハビリ生活を、過ごす中、すっかり世の  
中から取り残された気がしました。偶  
の会議も、久しぶりの逢瀬も全く参加  
できていません。家事等すべて夫に任

せて、自分を見失っていたようです。そ  
んなときでもさわだ〇〇〇〇の仲間から  
メール・電話・果物・お手紙などを戴き  
心強く思いました。私には仲間がいる  
いまここで負けるわけには行かない  
頑張ろうという気持ちで押し寄せます  
あれ以来、先日役員会に出ることが叶  
い、皆の顔を見て感謝です。ウルウルひ  
とお。様子をしながら、少し・皆に甘  
えさせて貰っています。テレビから・  
「時代」が流れ、はっとメロデーに感  
じるものがあり今の自分を考えさせら  
れました。♪そんな時代もあったねと  
いつか話せる日が来るわ。あんな時代  
もあったねと。きつと笑って話せるわ  
♪心に深く話しかけてくれます。素直  
に喜びと楽しみ、おおらかにすごした  
い、そんな日々を過したいそんな気持  
ちにさせてくれます。考え方次第で自  
分の可能性を伸ばし拡げてくれるよう  
です。残りの人生も頑張っていくぞと  
気持ちを強くしています。  
心に響く絵手紙も、是非届けて行きた  
い。皆さん、これからもよろしく願  
います。

四班 松村 克敏

八十の壁

今年はいよいよ私の「八十の壁」へ  
の挑戦が始まる一年です。  
今、私が頑張っている三つのことを、更  
に前進することです。先ず「野菜作り。」  
近くの知人から小型耕運機を頂き、八  
メートルの畝二十六本を耕し、石炭・米  
糠・油かす・堆肥・化学肥料を混ぜて畝  
作り、今はエンドウ・空豆・白菜・レタ  
ス・ブロッコリー・ニンニク・人参・大  
根・ほうれん草・タマネギ・じゃがいも  
等が育っている。間もなくトウモロコ  
シの播種。春には御船へ行き、里芋の種  
芋を購入し、昨年は大収穫でした。昨年  
はスイカと初めてメロンを育てました  
が、なかなか難しい。年々歳々花や野菜  
の出来に一喜一憂し、害虫と雑草に泣  
かされています。福岡の孫娘と一緒の  
収穫が一番嬉しいもので、先月はジャ  
ガイモを洗いながら、「家は四人家族だ  
から四の倍数持って帰る」と言って、箱  
にどんどん入れて、  
ほとんど入れてビックリ。

次はテニスです。平均年齢七十八歳の仲間七名で、週二回二時間汗を流しています。女性の元気に振り回されていますが、みんなの足をひっぱりながら、必死でボールを打っています。月曜・水曜が予報で雨が出ると、自然と嬉しくなるのは何故？でもテニスを終えると、何ともいえない充実感や達成感、更に幸福感は何ともいえません。私より年齢が上の人が二人おられ、まだまだ弱音は、はけません。

最後は温泉です。昨年新車を購入し、好きなドライブ旅行にコロナ禍で行けず近場の温泉三昧です。地元の「弁天の湯」隣町の「さんさんの湯」「大谷の湯」「七城温泉」さらに植木温泉「鷹の家」「宝の湯」菊池温泉「蘇傳寺温泉」、時には「ばってんの湯」阿蘇の「どんどの湯」そして「佐俣の湯」などいろいろ変化があつて楽しいものです。

以上、野菜作り・テニス・温泉の三位一体で「八十の壁」を乗り越えたいと思っています。

## 五班 芝原 登美 「十年を振り返って」

平成二十四年三月、熊本さわやか大学卒業記念の文集に「これからの私」と題して思いを綴っている。それには残りの人生が日々意義あるため、さわやかな先達を見習い、心豊かに年輪を重ねながら人生の最終章にしたいと。

あれから、早いもので十年の年月が流れたが、果して、自身の課題に添って生きて来たであろうか？

二〇期に入学した時は、東日本大震災が起きた年であった。卒後に結成された同期会名は「絆二〇会」と命名され毎年の楽しい行事を通し、仲間の絆は深まって行った。

しかし、全く予想だになかった事態が勃発した。新型コロナウイルス感染症が全世界をパンデミックに陥れた日本にも及び国内で初めて陽性者が確認されて三年が過ぎる。

その間、感染拡大防止のために三密を避けることになり、会食、会合、イベント等すべてが中止となる。人と会い

会話や発声までも制約され、日常生活が何もかも普通でなくなってしまう「絆二〇会」の行事も出来なくなり、仲間の皆さんと会えなくなって久しい。

それに併行するかのようには、私は原因不明の病気に罹患し、あらゆる検査がなされ治療が始まったが、免疫力が落ちた身体には総ての病原菌が入ることを最も危険だとし、やりたい殆どのがことがコロナ感染者と同じく制限される日々を過ごすことになり、不自由であった。これでは充実感も無いと思ってもコロナ禍の状況下では健常者として同様だと諦め養生に専念し、入院を繰り返すことに。

やっと昨年十一月に十八回に及ぶ抗癌剤の投与治療を一応終了できたものの、この病気は治癒や完治はなく、いつ再発するか不安は残る。

これからは低下してしまつた体力筋力の回復に努め、早く元気になり普通に動きたい。

コロナ禍も未だ終息する気配が見受けられないが、「絆二〇会」も平常に戻り再び行事等が再開され、皆さんと共に楽しく行動し、仲間の絆を一層強

め、これからの私を生きたい。  
(うきぎ跳びは最早できぬが卯の年  
に世界の災い跳ね飛ばしたき)

五班 丹辺 治

さわやか大学校卒業から十年！コロナ  
私は今

十年一昔と云うが、振り返ると文字通り驚天動地の熊本大地震、人吉・八代の豪雨大水害。世界に目を向ければ、ロシア軍のウクライナ侵攻、突然の感が否めないが、コロナの爆発的な感染拡大。今なお猛威をふるって、気が抜けない。うがい、手洗い、マスクに外出自粛等々。閉塞感が強い。もう元の生活には戻れないのだろうか？

そんな中、私の十年間は、さわやか大学院で理事と云う大仰な肩書を頂き  
実際は、その末席で運営のお手伝いボランティアとして活動しています。  
カリキュラム担当として、講座の企画・立案・プレゼン、その道の専門家への講師依頼・打ち合せ・講座当日の運営など

に右往左往。初めて経験することばかりで戸惑い、能力不足に絶望することもしばしば。しかし、企画段階や先生方との交渉時には、心が躍ります。又、院生の皆さん方から「今年も来れて良かった」と笑顔で感謝を伝えられる時、何物にも代えられない多幸を感じます。

コロナ禍では大学院も二年弱の間、休校を余儀なくされました。令和四年四月にやっと、定員を縮小して一部リモート授業を覚悟しての再開。状況によっては再度休校の懸念もありつつ、令和五年一月時点では、無事卒業へ向けます。

そして、来る令和五年四月には、新しい一年が、十五期生を迎えてスタート予定です。大学院では毎年二回無料の市民公開講座を開催しています。今年も開催を予定しています。いづれも大学院が自信を持ってお届けする魅力的な講座です。

「大学院はとんと御無沙汰で」とおっしゃる方も、楽しかった大学の一年間を思い出して、今年には是非、足をお運び下さい。会場で、お待ちしております  
これからの十年間も、これまで同様

お互いに健康で明るく楽しい日々が過ごせますように切に願っています。

五班 正木 淳子

「シャルウィーダンス」

スポーツや体を動かす事が大好きな人が、大半だと思います。でも私のように運動会前になると、だんだん気が減入って来るような輩も居るには居るので

す。  
オリンピックもサッカー等も、あまり興味の湧かない運動オンチです。

そんな私が唯一やりたいと願っていたのはダンスでした。亡次女が、幼い頃からバレエにのめっていったように、踊りの遺伝子を、内包しているのかも知れません。

高校時代、長く病にあり、治ったらダンスをしたいと、その望みだけで、生き延びました。  
治るやいなや結婚。酒場の隅で、夫から手ほどきを受け、ダンスへの思いが蘇りました。

夫は、毎日職場から酒場に直行するよ  
うな、陽気な男でしたが、妻の願いは  
理解を見せず「馬鹿が！」と、吐き捨て  
るばかり。

それならばと、娘の成長を待つて共に  
レッスンを受けようと、希望を繋ぎま  
した。

残念ながら長女が高校卒業の頃は、ゴ  
ーゴーなどが主流になっていて「体を  
くつつけるように踊るなんて、気持ち  
が悪い」と一掃されて三十年。燻ぶらせ  
たまま私の夢が終ってしまうかに、思  
えました。

ある、さわやか大学の新年会で、大勢  
の仲間達と、酒席を囲み、カラオケに興  
じていた時でした。どこかでお目に掛  
かったことのある、上背のある男性が  
ダンスを誘って下さいます。とてもと  
てもと、辞退しますが、尚も「シャルウ  
イダンス」。

立ち上がって、差し出された手に触れ  
たとたん、私は、別の時空に飛び出し  
てしまったに、違いありません。きちぎ  
に錆び付いている手足が、その方の僅  
かな動きにも反応し、自在にくるくる  
回り始めました。どこまでも軽く、しな

やかに（たぶん?!）

心も体も、驚きを覚えながら、思いが  
叶った喜びに頬も上気するようでした

夫がだめ出しをしようと、最後のチ  
ヤンスだ、レッスンを受けようと決心  
したやさき、体中が、ぐすぐすと崩れる  
ような感覚を覚えました。圧迫骨折発  
症でした。更に、頸椎（首）までも痛め  
て、ダンスどころか、杖の必要な体  
になってしまいました。

八十才ともなると、色々不具合が出て  
来るのは、しかたのないことです。

神様からのプレゼントのような、本  
当に奇跡の、たった一度のダンス。  
お陰で、何の憂いもなく晩年を歩めま  
す。

背の高い、私にとって「童話 足長お  
じさん」です。

有難うございました。

こうして、誌上をお借りして、御礼申  
し上げます。どうかお元気でいらしてこ  
下さい。

感謝を込めて。

かしこ

## 五班 横手 幸子

### 演劇愛好会「山桜」と共に

さわやか大学校二〇期生として  
入学しました。目標は

- 一、生きがい再発見
  - 二、仲間づくり
  - 三、知恵を生かした社会参加
- を基本として、学習しました。

初回の講義「いきいきと齢をとろう」と  
笑顔の小山和作先生のおはなしにすっ  
かり聞き入りました。さらに

- 一、生きることの意義
  - 二、歳をとることは良いことだ
  - 三、健康で 生きていく甲斐が ある
- という自覚。

- ① 病気になるっても病人になるナ。
- ② 老化はあっても老人になるナ。

と新老人の生き方を説かれました。  
この講義を受けて、重かった足が  
軽くなって帰宅しました。

班活動のとりくみが「自主研究」と決  
まりました。全員で話し合い「演劇」  
をとりくむことになりました。

演目は「死刑台の男」と決まり、配役

と役割分担がなされて、私は音響と衣裳係に任命されました。学習が終わると急いで別室に集まり「読み合わせ」や「立稽古」など全員で練習しました。

一月になって、「ケアセンター赤トンボ」へ慰問することになりました六十名余りの入所者の皆さんの前で「喜劇 死刑台の男」の初舞台で緊張しましたが、巧みな司会で会場は盛り上がり大きな拍手を戴いて大成功でした。

三月に卒業して四月には演劇愛好会「山桜」が誕生しました。慰問の日程も決まり「ボランティア保険」に加入して演劇、ダンス、歌、各自得意な「出しもの」など猛練習がはじまりました。古道具づくりは全員で作りました。七年間で演目も「えんぎかつぎの吉平どん」「金色夜叉」「桃太郎」「浦島太郎」と取り組みました。十七施設を訪問して交流できたのはさわやか大学の目標である三つの基本が実践された結果とと思っています。日本舞踊のお稽古を八十三才ではじめて今年で卒業になりました。

今日まで続けてこれたのも「山桜」の会で楽しく過ごした日々があったからだと感謝しております。山桜で再会を願っています。

六班 北岡 美孝

### 倫理の友達に助けられました

私は昨年八月妻がなくなりまして。十月から二月まで静岡・山梨・東京埼玉等に月一回行っていました。四月も東京に行きました。昨年四月救急車で運ばれ、日赤で脳血しゅの手術を受けました。

その後、民間の病院でリハビリをしてみました。リハビリ中に又脳血しゅで日赤で手術を受けました。一か月前に納骨堂の階段でころんだのが原因とされています。

十月から四月までの食生活にも原因があったと思います。七月の初めに退院して今は元気に暮らしています。昨年の十月からデイケアのリハビリに通っています。体調も良く毎日を元気に

に過ごしています。食事に特に気をつけて暮らしています

六班 平 嘉隆

新型コロナウイルス感染症が始まって三年が経ちました。その期間は様々な生活リズムが大きく変わりました。町内会の活動も、制限され行事の中止又縮小・延期等余儀なくされました。そんな中、しっかりとコロナウイルス感染対策(マスク着用・手洗い・うがい・換気・カラオケ無しなど)をして進めた行事もありました。

ワクチン接種三回以上の方々と三月の花見バス旅行・六月グラウンドゴルフと温泉・十月は世代間交流の食事会をし、十一月には全国旅行支援を利用して、平山温泉へバス旅を楽しみました。

私自身三回のワクチン接種は済ませていましたが、七月二十六日に三八・二度の発熱外来で陽性判定となり、二七日から八月五日迄の一〇日間自宅療養となりました。その間、毎日行政関係者

より病状について、電話での聞き取り調査がありました。二日間程の熱以外は何も無かった。只、自宅から出られなかったのが辛かった。

家族も濃厚接触者となり陽性判定が出ましたが、軽い症状で済みました。

私も五回目のワクチン接種を済ませたいと思っております。

これからも、状況などを見ながらの活動を予定しております。

## 六班 中山 美和子

「絆二〇会」会報誌第九号発行ありがとうございました。

令和二年第八号表紙写真・天草なかしま荘の新年祝賀会、なつかしい！皆元気で若い！

豊富な内容のすばらしい会報誌、感心し見返しています。

本年度こそ新年祝賀会等活動できますようにと願うばかりです。

私はコロナ禍、感染に注意しながら「合唱なかま和」でコーラスを続けています。

熊本地震の年からギターを始め、ギター仲間七名で老人福祉施設等でボランティアをさせて頂いています。

## 六班 本田 英俊

### コロナ禍中の近況

コロナ禍が始まって三年以上になるだろうか、その間に社会の様相、生活スタイル等が、徐々に変わり出し日常生活でも外出を控えた家で過ごすことが多くなった。最近の新聞調査によると二〇二一年に外出した人の割合が過去最低になったとある。外出する割合は平日が二〇一五年調査時より六・八%減の七四・一%、休日が七・四%減の五十二・五%となり在宅勤務者も多くなったこともあるだろうと出ている。我が家も同様に家にいる時間が多く、だからだと一日を過ごすことが日常となり、妻に言わせると「一日中だからだとして」といって体が鈍るので庭で草取りでもしたら「お」私「外は暑いしなあー」などの会話が多くなり楽しい会話はなく

なってきた。事実筋力の衰えと気力の減退により計画的な日常行動とその意欲が希薄になりだし、これではいけないと、近くの江津湖周辺でのウォーキングと自宅のできる筋力体操等をすることにしている。

頭の体操が出来ればボケ防止になるのだがと思いつつの毎日である。

歌の文句ではないけれど  
「いつまで続くコロナ禍よ」「どこまで続くぬかる道」早い終息を願いつつ！

## 七班 妹尾 明雄

### コロナの行方

さき程、四度目のワクチン接種を終えた。まさにワクチン漬け、五度目もすぐ来そうだ。その後は一万円程の有料接種になると言う御時勢だ。自分は副反応がほとんどなく抵抗なく受けられるが、重症化防止の為に仕方なく頑張っている。

小さな絆創膏が貼られた右腕を見ながら、小さな頃にBCGや感冒の予防接種

を思い出す。

全世界が一斉に同じワクチンを接種する経験のなかった珍現象、まるでファンタジー映画そのものである。ようやく日本製の重度予防薬が出来てきたが実用には遅々として進まない、はがゆい事である。

コロナ下で外出自粛を守り、他人と極力触れ合わない、そんな生活が認知症の発症や進行を早めている。ドクターの指摘が出され、現実の危惧として数年経っている。又コロナ下での介護はケアする側に立っても手探りの日々。認知症を正しく恐れ予防し、その進行を少しでも遅らせるために、私達は日々努力をしてアンチエイジングに汗をかいている。運動・コミュニケーション・知的活動等に努力している。

何事も人生一〇〇年時代、熊本県人は他県にくらべ無防備の感が強い。必ず福岡大都市に次ぐ値で誇れる事柄ではない。

マナーの向上と人格、人徳等を磨き上げエビデンスに基づいたレベルの向上に邁進したいものである。

## 七班 平通 小夜子

### コロナ

コロナが、発生して三年、これ程長びくとは思っていませんでした。

毎日・毎日・都道府県・市町村別の感染者の発表が気になりました。

私の回りの数人が、感染しましたが、重病には至らず安心したものでした。

習い事等が中止となり、市内に出かける事も少なくなり、私達の生活に、大きな影響を及ぼしました。

ボランティアの仲間が二名、義兄が病気で亡くなり、面会にも行けず、悲しい別れとなりました。

いつになったら、元の暮らしに戻れるのでしょうか。

最近、高齢者の感染、死亡が多い様です。まだまだ、気を緩める事なく、暮らしていきたいと思えます。

## 七班 森 克己

### パソコンが壊れた

昨年末のこと、パソコンの電源を入れたところ全く反応がありません。

あれこれ試みるも反応なし。

突然のことです、なすすべなく、電器店へ駆け込みました。「電源が入らないとなるとダメです、修理できません、買い換えるしかありません。」とのこと。

ボランティアの会議資料・会報誌の準備・年賀状の宛名書きなども急がなければならぬことが沢山あり、勧められるままに新機種を購入しました。

年賀状の住所録作成は待ったなしでしたから、昨年いただいた年賀状を見ながら根気強く宛名を打ち込みました。ボランティアの会議資料や会報誌などはUSBメモリーに保存していましたが助かりました。(備えあれば憂いなし。)

新機種でバージョンアップはいいが今までの慣れた手順が通用しないのは困りものです。

トルコ・シリアで大地震が発生し、甚

大な被害が出ていますが、あの熊本地震が思い出されます。平成二十八年（二〇一六年）四月十四日、絆二〇会総会の日の夜、忘れもしません。飲んで帰宅し全く無防備でありました。ガタガタときた時、咄嗟に机の下に潜り込みました。その後ゆっさゆっさと大きく揺れはじめ生きた心地がしませんでした。家財道具が倒れ、ガラス破片が散乱するなど、部屋はグチャグチャになりました。

今は、つかえ棒があちこちで頑張ってくれています。人生上り坂、下り坂、時には、まさかもありです。何が起きるかわかりません。私自身も寄る年波には勝てない年齢になっています。パソコンのように突然壊れることも覚悟しておかなければなりません。残された家族が困らないよう、最低限の整理はしておかなければと考えている今日この頃です。

### 八班 栗林 邦彦

昨年の十一月、車の免許証を返納し目下バス・市電を愛用しています。車から見る景色とバスから見る景色は違って見え、新しい発見があり楽しいです。皆様の益々の御多幸を心からお祈りしております。

### 八班 嶋田 正興

人生初めての経験 コロナウイルスこんなに長くなるうとはいかに今日までの日常生活が楽しいものであったか、一日も早く通常の生活に戻りたい。通常会えた人達にも疎遠になり、毎年楽しみにしていた家族旅行も中止になり残念、一日も早くコロナが収まる事を祈るばかりです。

この様な中に一つ喜びがありました。健康で金婚式を迎えられた事をありがたく思う今日この頃です。

### 八班 新田 孝幸

新年おめでとうございます。私事、コロナ禍の中、健康面は、どうか、散歩等をできるだけ毎日続けて保っております。コロナワクチンも四回更にインフルエンザワクチンも昨年末に打ち、持ちこたえています。できるだけ人気の少ないところに出かける等して体を動かしています。皆様におきまして、早めのワクチン注射を済ませ、くれぐれもお身体を大切に暮らして下さい。コロナ禍が明け皆様とお会いできることを楽しみにしております。

### 八班 宮崎 亘

私事、腰痛持ちで長く歩くことができません。それで毎日のように自転車を利用して足を鍛えています。これが唯一私の健康法です。皆様も健康に気をつけてお過ごし下さい。

九班 中田 義行

私のゆるゆる健康法

コロナ禍で、外出や人との会食などなかなか自由にできなかったのですがここにきて、3月に入り人数もぐっと少なくなり、やっと、日常の状態になりつつあります。皆様にはお元気のことと推察いたします。

さて、私事ではありますが、永年勤めましたウォーキング協会の会長を、十月に辞めまして、今は水泳、山登り、ボウリング等して自由に遊びまわっております。そんな中で健康法と言えば、散歩やウォーキングに出かける前に必ずやっているスロースクワットをご紹介します。運動する前の準備として、その場で足踏みを五分間やり、少し体が温まってきたら、呼吸をしながら全身の筋肉、筋などを伸ばしたりするストレッチ体操を行います。

次にスロースクワットを行います。このスクワットのやり方は、熊大の都築先生が講演されたので、ご存じだと思いますが両足の膝をゆっくり曲げてい

き、一、二、三、四と数えながらお尻を突き出し椅子の高さぐらいまで下していくのです

完全に膝を伸ばしきらないで「くの字」の状態で止め、また一、二、三、四で元に戻ります。

このやり方は、常に筋肉に負荷がかかっていると勘違いさせ、大腿を鍛え、筋肉を増やす筋トレをすることで運動効果をより高めることにあります。

さらに、大腰筋、腸腰筋などのインナーマッスルを鍛え体全体の大黒柱を丈夫にする効果もあります。

これを十回、一日三十回やってみてください。

医者の話では、大腿の筋肉が増えるとその筋肉にマイオカイン（生理活性物質）という健康効果大の夢のようなホルモンが出るそうです。

このホルモンは認知症予防や脳卒中減少などの効果があるそうです。

皆さんも面白い物やお散歩に出かける前に五分から十分間でいいですから是非実行してみてください。

健康効果が出て素晴らしい人生が待っていますよ。

文芸コーナー

川柳

六班 近森 いつる

コロナ禍でポストへ渡す回覧板

町内のお知らせで、コロナだから回覧は手渡しで回さないで下さい。

人との接触を控えて下さいと注意書きがあり、チョット ショックを受けた時のことです。

ぬか喜び コロナ終息 夢の中

コロナ感染者が減りつつあった時期の夢の話でした。

朝起きて、なーんだ夢だったと思ったものです。

山里は 三年ぶりに 神迎へ

八代方面に紅葉を見に行った時、狭い山道の先に賑わっていた小さな神社があり、久しぶりの「村まつり」ですと聞きました。木々に覆われていて、そこだけはとても明るく感じました。

**肥後狂句**

七班 平井 正之

なんと なんと本場わかせた二刀流

通学路 大きな声の 九九が行く

こそばいか 祝辞短こう言うただけ

手づくりカレンダー

二班 中田 伸子





着物リメイク

五班 甲斐 和美



陶芸

蠟燭立て

四班

藤本

恵美子

所蔵品

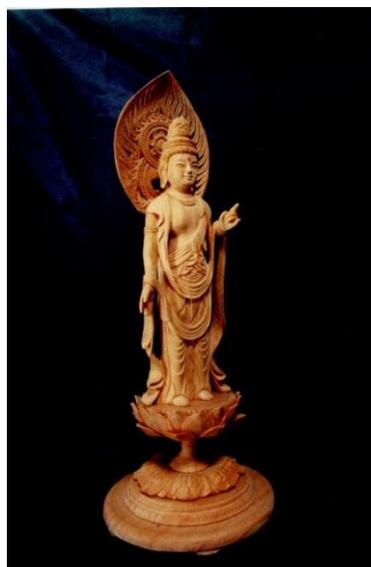
八班  
新田  
孝幸



天草水平焼



南関の古小代焼



彫刻  
聖観音菩薩立像

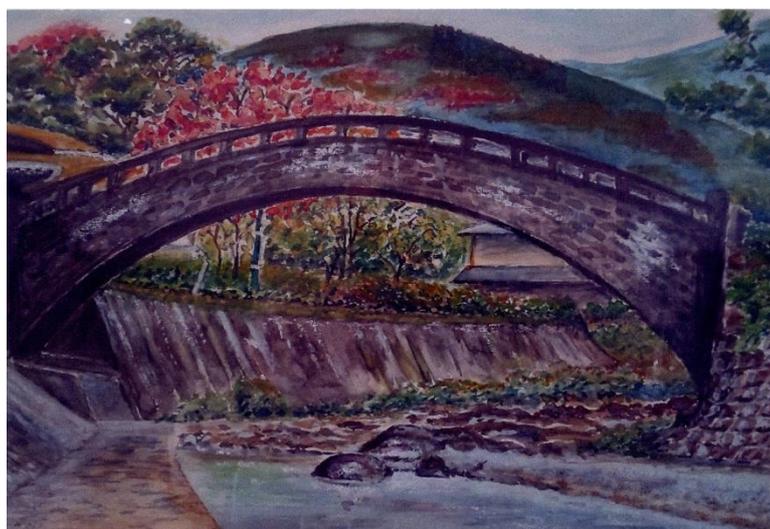
八班  
栗林  
邦彦

絵手紙



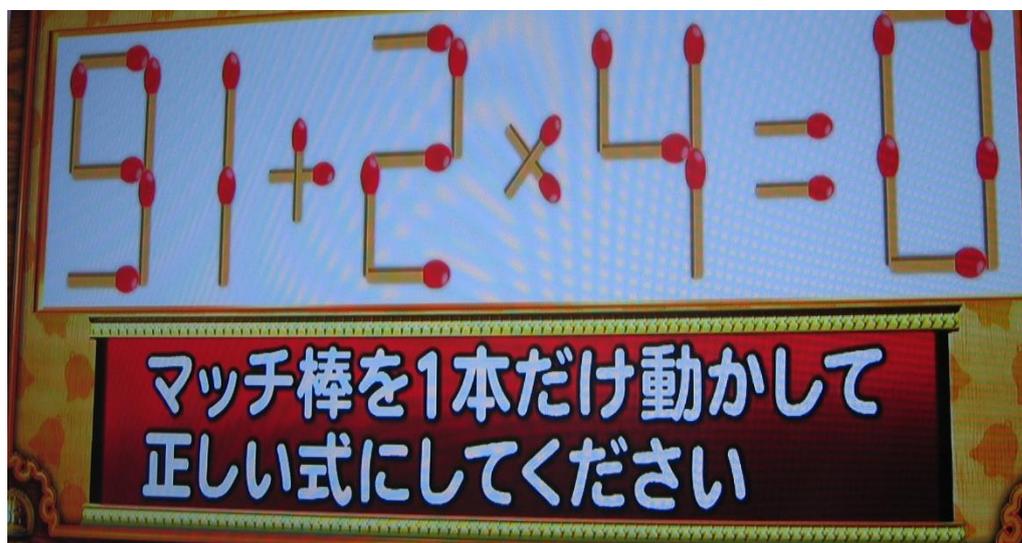
四班 藤本 信子

水彩画



六班 森山 照法

脳トレコーナー



## 編集後記

三年振りの会報誌発行となりました。コロナ禍で旅行やウォーキング・新年会など全体で集まる行事ができず、班活動などもなかなかできなくて、皆様ももどかしい気持ちが続いたことと思います。

そこで、会報誌発行について役員会に諮り、全体活動や班活動はなくても、会員の思いや出来事、身近な近況報告などを提出していただければと原稿を募ったところ、多くの皆様から原稿が寄せられました。

さわやか大学校卒業十周年と第十号を記念誌として考えていましたが、世の中思うにまかせません。でも、何とかこうして絆二〇会会報誌の発行にこぎつけることができました。

この場をお借りいたしましたして感謝申し上げます。

### 編集委員

藤本信子（4班） 山田敏明（5班）  
平通小夜子（7班） 嶋田正興（8班）  
森克己（7班）

