

# いざよい通信

16 号

発行責任者

坂口 哲次

忘却の彼方に思いをはせる

いざよい会会長

坂口哲次

私は、今忘却の彼方に思いをはせています。平成 19 年 4 月 12 日（木曜日）熊本県総合福祉センターにて熊本さわやか大学校の 16 期生の入学式が挙行されました。私たち男性 54 名、女性 54 名の合計 108 名の生徒が、初めて顔を合わせた日となります。年代も地域も違った様々な人たちが、向学心と仲間を求めて参集しました。

第一回講座は、翌週の小山和作先生の「アクティブエイジング（生涯現役）の本当の意味とその方法」でした。一年を通して、40 回の講座が実施されました。

平成 20 年 3 月 6 日（木曜日）ホテルニューオータニ熊本にて、卒業式と卒業パーティーが盛大に行われました。（卒業生 106 名）平成 20 年 4 月 24 日（木曜日）ホテルメルパルク熊本にて、16 期 OB 会の設立総会が開催され 94 名の仲間が参集しました。名称を「熊本さわやか大 いざよい会」に決定し、

会長に甲斐様が、選出されました。

以降坂田様、清島様、四代目に私こと坂口が指名を受けました。

総会時にさわやかボランティアーズの説明があり、約 10 名の方が入会されました。現在も 5 名の方が在籍され社会奉仕等に活躍されています。

平成 21 年に熊本さわやか大学校大学院が開校されました。募集定員 108 名に対して、男女合わせて 360 名の応募があり、その内 16 期からは 55 名の方が応募し、女性 11 名、男性 10 名の合計 21 名の皆さんが入学されました。卒業後は大学院の理事として活躍された方もいらっしゃいました。

いざよい会は、月の満ち引きに名を頂いていると伺っております。新月から日を追って、煌々とした満月の次の日が十六夜の月です。

私たちいざよい会は、16 年目、最近、新型コロナの影響を受け、活動の自粛が余儀なくされていましたが、本年度は、日帰り旅行を「佐俣の湯」で温泉とお腹を満たす、楽しい一日でした。

向学心とさらなる仲間づくりに社会参加を目指して、現在もさわやか大学院に通われている方もいらっしゃいます。OB 会を続けることが、応援になります。

いざよい（猶予）には、「ためらい、躊躇」の意味もあります。30 年を一周期とすると 14 年後になります。楽しく親睦を深め、安否を確認しながら引

き続き頑張ってくださいませよう。

今後とも、よろしくお願いいたします。





いざよい会日帰りバスツアー

一班 澤田ひさみ

いい湯だなアハハン、いい湯だな、

♪ここは 美里町 「佐俣の湯」 ♪



十一月十六日(木) 久方振りの日帰り旅行  
佐俣の湯からのお迎えバスで、車中和気あい  
あいが出発、途中観光スポットに立寄り美し  
く真黄金色に色づいた大銀杏を眺めながら

「二俣橋」

「ロマンのハートマークが出る恋人の聖地」

「熊延鉄道の跡」等を散策し、余韻を残しな  
がら

「佐俣の湯」へ、到着したらもう昼食の膳が  
待っていました。

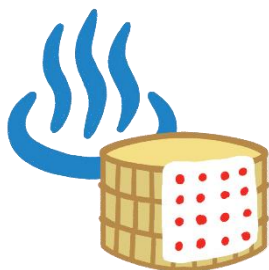
心づくしの季節感あふれる料理は胃袋を満  
たしてくれました。それですぐ入湯と思いき  
や、腹ごなしにゲームが用意されていて、や  
さしい、楽しいゲームをやりワイワイと大盛



りあがりし、期待を込めて入湯へ、温泉は  
肌ざわりがやさしい、かけ流しの湯、いくつ  
もの湯船にかかり 癒やされ、もう少し時間  
がほしいと思う程でした。

帰りは地産地消の野菜等を買って帰って  
からの楽しみに。

こんなに、ゆっくり、ノンビリ出来た旅、  
今回参加出来て良かったと思う楽しい一日で  
した。



土屋耕一の言葉あそび

みなさん「回文」をご存じだと思いますが  
幾つかの回文で遊んで見ましょう。

子供時代から知っている物もあると思いま  
す。回文とは上から読ん  
でも下から読んでも  
同じ意味です。

※買すぎスイカ

※新聞紙

※軽い機敏な仔猫 何匹いるか

※力士手で塩なめなおし出て仕切り

※お買い得安いと椅子屋くどい顔

※結婚し真嫁宵に新香漬け

※戸坂里(本田作) トサカサト

こんなひねったものもあるヨ

※動物狂 (アニマルマニア)

下から読んで見ましょう



白内障の手術について（体験）

四班 鮫島 満

診察の結果白内障の治療を勧められて手術を行った。その経緯及び結果について感じたことを述べてみたい。

白内障の手術については、一般的に広く行われ心配することはないと聞いていたものの、人によっては手術前後で視力に変化がなく、逆に視力が落ちる場合もあるとのこと、一抹の不安もあったが駄目で元々の気持ちで手術を受けることにした。

病院と対応の結果、年明け早々の1月7日に左眼を、右眼を1月17日に行うことに決めた。

当日は2時間位前から色々な検査があり手術そのものは15分位で終了、後20分程度の休憩のち解放された。

眼帯をはめられ片眼で帰宅、翌日眼帯を外されその後3日間毎日通院と共に目薬（3種類を毎日4回）の点眼を行った。

左眼の手術の結果視力に変化が現れた。手術前の右眼に比べはつきりとそして明るく見えるではないか！



当初感じていた不安が 消え安堵した。10日後に右眼の手術を左眼同様にうけたが、左眼同様視力が回復し安心している。

右眼の手術後まだ10日位しか経っていないし、しばらくの間通院し経過の検査を受けることになっているが、結果は良好で手術をして良かったと思っている。

現時点では細かい文字は見えにくい但最终に対応のメガネが必要になるかどうか、様子を見た上で決めることにしたい。



令和5年度活動報告

日	曜日	内容
4月13日	(木)	第16回いざよい会定期総会
5月8日	(月)	新会長&事務局打ち合せ会
5月8日	(月)	各期連絡協議会定期総会開催
5月18日	(木)	いざよい会役員定例会議
5月26日	(金)	講演 剣豪宮本武蔵「孤高にあらず」；熊大：稲葉継陽教授 2名参加
7月14日	(金)	いざよい会役員定例会議
9月21日	(木)	いざよい会役員定例会議
10月20日	(金)	公開講座「必要とされる喜び」参加10名「大分のお坊様 矢野大和氏」
11月16日	(木)	いざよい会日帰り秋の旅行（佐俣の湯）11名参加
1月24日	(水)	いざよい会役員定例会議



感謝の日々

二班 清島ヒロミ

残りすくなくなつた人生は楽しく伸び伸び自由に過ごしたいと思つている。

しかし、アナログ人間の私にはデジタル化していくこれからの社会を生き抜いていくことに不安と不自由さを感じている

そんな時読んだ内館牧子著「老害の人」は私に勇気を与えてくれた。一代で築き上げた会社の社長の座を同居する娘婿に譲り、時間にゆとりが出来た元社長は相手の都合などお構いなしに娘が暗記してしまうほど同じ内容の自慢話をする。しかも娘婿の会社時、週2〜3回は一緒に車に乗り込み会社まで押しかけ若い社員にまで自慢話をする。とうとう頭に来た娘は若い人まで巻き込まないで！同世代の方達と交流するようにと厳しく言う。それならと、ひるむどころか「老害」をま

き散らす個性豊かな 5 人の老人達の奮闘が始まる。

前向きに自分たちの生き方を尊重し楽しみながら社会還元も忘れない。笑いあり、友情ありちよっぴり涙あり、教えられること多々ありの本だった。

デジタルは苦手でもそれを避けてばかりではますます生きにくくなるだろう。便利で自分でも出来そうなのは学ぼうと公民館主催等のスマホ講座には応募するようにしている。

しかし結構応募する人が多く当たればラッキーと言うところ。当たって張り切つて行つても理解できない言葉が多く覚えることより忘れることの方が多い。最近の物忘れの多さにもがっかりする。

そんな中で現役の九一歳の心療内科医 藤井英子著「ほどよく忘れて生きていく」に出会った。その中にこういうくだりがある。

ほどよく「忘れる」をよしとする

衰えていくことを必要以上に恐れずにほどよく付き合っていきましょう。

認知症の心配もほどほどに。

「完璧」を求めないことです。

誰かの力を借りて、時間と心にゆとりをもつ

ことこそあなたがやるべき事です。

心が軽くなる言葉がいっぱいだ。幸い私は嫁と同じ年代のボランティアの仲間がる。メカに関しては彼女たちの力を借りよう。

昨年お世話になった、さわ大お仲間の民泊の奥様の言葉、生ゴミは「海のもの海に返し、陸のものは 陸に返す」目の前が海、後ろは畑ならではの言葉 だつたと思うが的を射ている私には素晴らしい言葉として心に刻まれた。

いくつになつても教えられること、学ぶことの多さに幸せを感じている。

これも信頼できる友人、仲間のお陰と感謝でいっぱいの日々を送っている。

最後に長尾和宏医師の日常を記録したドキュメンタリー映画「けつたいな町医者」のナレーションを紹介したい。

生きることは食べること

生きることは笑うこと

生きることは歌うこと

生きることは歩くこと

これからのそう長くもないであろう人生を  
気の合う仲間と精一杯楽しみ老害をまき散ら  
しながらもちよっぴり人様のお役にたつこと  
が出来ることがを模索して行きたい。



金婚式を迎えて

二班 渡辺奈男美

金婚

昭和四十七年五月結婚

北熊本駐屯地勤務後

昭和五十年目達原駐屯地勤務

長女を連れて上峰村営団地に住む

数年住み上峰町に完成した 上峰官舎に住む

そこで次女 長男 誕生

昭和六十年西部方面輸送隊勤務

健軍西部方面輸送隊を最後に

平成十二年四月十一日 定年退官

孫も六人生まれる

令和四年 無事金婚を(五十年)迎える。

\*\*\*\*\*

これからも健康に注意し元気に生きて  
いきます。

奈男美様 (七十七歳)

精 子様 (七十二歳)



渡辺奈男美様

金婚を迎えて

このたびめでたく金婚式をお迎えになりました  
渡辺奈男美様ご夫妻に心よりお祝いを  
申し申し上げます。

金婚式には二重のおめでたさがあります。  
一つはもちろん、50年の長きにわたり、幸  
せな結婚生活を送られてきたことです。  
そしてもう一つは、ご夫婦そろって健康に  
この喜びの節目を迎えられたということです。

50年前といえ、新しい結婚生活が始まり、  
そして子供が生まれる喜びと苦労、その後子  
供が成長し、孫が生まれる喜び、いろんな思  
い出が交錯するのではないのでしょうか。

芭蕉の句に「さまざまな事もひ出す桜かな」  
とありますがその間ご夫妻の、とりわけ奥様  
のご苦労は察するに余りあります。

どうかこれからもお言葉のように健康に留  
意して、おふたりで仲睦まじくお過ごしくだ  
さいませ。

いざよい会一同

ミツバチ

五班 坂田政美



養蜂を始めた動機は、テレビ放映を見て興味を持ち、もっと知りたいという気持ちが増してきました。その後熊本市内で講習会があることを知り参加し多くの人と知り合いになりました。

阿蘇の知り合いから佐世保での養蜂の実技講習会に誘われ、参加して色々のノウハウを教えてもらいました。自信もつき、自分のミツバチを愛媛に購入しに女房と一緒に買いに行き無事手に入れ、蜂を養い始める環境が整い、益々はまり込みました。

さて、蜜蜂の種類は ①西洋ミツバチ②日本ミツバチです。西洋ミツバチはアフリカの草原生まれで、4km くらい飛行でき一箇所の密源から採密することができます。日本ミツバチは、アジア地域に棲んでいるトウヨウミツバチの一種で、寒さに強く気温が七度以上で活動、性格はおとなしくいろいろの花粉が

混ざった蜜が出来ているので百花蜜と言われます。

日本ミツバチは、働きバチ・女王バチ・オスバチで構成され、働きバチが主役です。

女王バチは産卵から二十一日位で羽化します。寿命は三〜五年、交尾後は毎日一万〜二万個の卵を産み続けます。働きバチの寿命は夏で約一ヶ月、冬で五〜六ヶ月

体の発達に合わせて

- ① 巣の掃除
- ② 幼虫・女王バチの世話
- ③ 巣作り
- ④ 密詰め
- ⑤ 扇風換気
- ⑥ 門番
- ⑦ 密花粉集め（花粉集めは年輩の蜂で寿命が来るまでのわずか一週間位の仕事）

オスバチは分蜂前に巣箱から飛び出した女王バチとの交尾 その後硬直して死ぬ。

巣箱の中には二万匹以上の蜂がいる。巣は上の方が貯蜜庫・花粉貯蔵・飼育庫となっています。



川柳いろいろ

1. ふと触れる手 何気なく 部屋のカギ（戸締まり忘れない）
2. 朝帰り 鍵解く音も 密やかに（早朝 静かに）
3. 株欄の予想を ウソヨと 逆に読み（老いの金儲け）
4. 家に居て 尻軽娘 尻重く
5. 親バカの 心子知らず フリーター（早くお嫁になってネ）
6. 有り難い 風のイタズラ 眼を肥やす（希にチャンス）
7. 雨の美女 見えないところが 透けて見え（良かったネ）
8. ゴミ袋 下げて男の 立ち話し（立ち話しはアトで）
9. 枯れまいぞ 加山雄三 同じ歳（そうだヨ 頑張ろう）
10. 気分良く 100円ショップで 無駄遣い（辛抱したつもりが）
11. 定年で 磨きがかかる 主夫の腕
12. 当たるまで 金が続かぬ 宝くじ
13. 年ごとに 眼肥え 耳肥え 婚期こえ

母を見て思うこと

九班 本田哲生

私たちいざよい会は、さわやか大学を卒業して 16 年 16 歳年齢が進んだのだ。加齢は光陰矢のごとしである。今日は 102 歳で逝った母を看送って思ったことを記してみたい。

母は 80 歳前後から認知症が入り怒りっぽくなっていった。そのことを知らない勉強不足のぼくは母をよく叱っていた。まだ認知症のことをボケなどと言っていたころだった。2〜3 年はデイサービスなどに出したりして一緒に過ごしたがこれでは献身的に働く妻が大変だし僕たち夫婦も老いて行くからと少し値の張る老人施設ではあったが幸い父の遺族年金とその他で賄えると判断し、施設に入ってもらった。施設に入ったあとは毎週訪ねて行き母が寂しくないようにと気を遣ったが、家に帰りたいだろう気持ち察してこちらでも気の毒だった。一旦家に連れて帰れば二度と施設には行かないと思うのではと思ひ、故郷の景色を見せることはなかった。

施設を訪ねて行った時にはオセロゲームをしたり歌を歌ったりしたが・・・

毎週訪ねて行くことにより施設側のみなさんにも良くして戴き、また母の健康状態も分かり、こちらから薬の調合などをお願いすることもあった。

102 歳という長生きの母で 100 歳の時には総理大臣や市長さんから記念品や賞状を戴いたりした。が、このころから長生きはキツイどうしたら死なれるだろうかなどと口にしていった。施設在籍中は勿論、入院やら手術もして延命したこともあったが・・・迷惑だったろうか？このように母は息子夫婦に種々世話をやいてもらったが、私たち夫婦には子供がない。これからは自らの「衰え」や「老い」のことも考えなければならぬ。最期は自宅で家族に見守られながら・・・とは考えられない。だが、その願いをかなえるためには前もって周到に準備しておく必要がある。できるだけ妻にまたは夫に負担をかけたくない・・・という願いも同じ。

判断力が鈍ってしまったら、自分の意思ではどうすることもできない。親の介護や看取りをきっかけに、自らの「就活」を考え始めた。

「やっぱ家がよい。帰りたい」。施設や病院で暮らす親に泣かれ、そうしたいのはやまや

まだけれど、と途方に暮れる。

そんな経験をして、妻に夫に、同じ思いをさせたくないと考えた。その第一歩として屋敷と家を手放して老人マンションに引っ越した。とはいえ、人生の最終段階について家族や知り合いと事前に話し合っている人は少ないと思う。自分が望む終末期の医療やケアをあらかじめ考え、関係者と共有しておいたがよい。僕らは幸い姪とよく話しいろいろなことと貴重品の置場や取り出し方、お寺など伝授しているのだが、これでは安心と云うわけではない。

人生の締めくくり方を、元気なうちに考えておく。「やるべきこと」や「やっておきたいこと」に気付き、今の暮らしを見直すきっかけにしたい。最期まで自分らしく生きるために、できることから少しずつ。それでも「やるべきこと」まだいっぱいあるような気がする。



おもしろ 川柳

- 1 焼き鳥屋 串の数だけ ぐちを言い (やけ酒だったかな)
- 2 自分史の肩書き 少し見栄を張り (自分のことは)
- 3 馬鹿になれ 阿呆なじょうしの アドバイス (サラリーマン代)
- 4 再会し 枯れた色香に また惹かれ
- 5 熟れ頃の ボディーが沈む 夢枕
- 6 風呂の順 オヤジ最期で 掃除つき (しかたないか)
- 7 赤ちようちん 会議の時より 意見出る (そうだよネ)
- 8 おみくじは 大吉だけど 失業中
- 9 すれ違い これが秘訣だ 円満の (知らぬ振り)
- 10 昼ご飯 旦那は弁当 妻懐石 (よく見る風景)
- 11 リストラで 妻の友人 みな覚え (在宅夫)
- 12 カーナビで 知ってる道を 遠回り
- 13 カーナビの 車に乗って 道を聞き (カーナビが信用ならぬか)
- 14 ガムをかみ 後ろに並ぶ 参観日 (若い親御さん服もハデ)
- 15 はやり歌 横文字 早口 意味不明 (そうです)
- 16 通知表 いつもワルツだ 一、二、三 (DNAだ 仕方ない)
- 17 愛モード ボタンひとつで 縁が切れ
- 18 喧嘩なし おしどり夫婦 対話なし
- 19 ふるさとへ 帰る代わりに 税納め
- 20 動画から 抜け出た孫を やっと抱く
- 21 また値上げ 節約生活 もう音上げ
- 22 店員が 手とり足とり セルフレジ
- 23 円安で ドルで下さい おこづかい
- 24 令和では 翔平 朗希 村神様

編集後記

久し振りの「いざよい通信誌」お待たせしました。

この度 通信編集に携わり PC の操り方に 右往左往 ひとつを書き上げ清書して、次の文章を書き上げ、

清書に移ると

前の文章が化けて しまったり ああシンド

昔の参考資料を取り出し 見直し勉強

先輩 栗林さんの才能と苦勞に敬服、長い間

ご苦勞様でした。

でも仕上げなければならぬ「いざよい通信」

会長のお言葉を第一ページに飾り、あとは頂いた原稿を載せるのだが

字数はいろいろ 長い文章、短い文章 半ページ位の物、

二ページに跨がるもの そうして出来上がったのがこの冊子です。

落ち度があつてはならないのですが あしからず

何度も修正や校正を繰返しながらの作品

みなさまの、厳しいご指摘を受け賜ります。

よろしく願います