

さわやか大学校第20期会報誌 第10号



絆20会 会報

2024年4月発行



東海大学の震災遺構見学（令和5年8月16日）

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 2
個人投稿ほか	・	・	・	・	・	P 3～13
文芸コーナー	・	・	・	・	・	P 13～16
脳トレコーナー	・	・	・	・	・	P 16
編集後記	・	・	・	・	・	P 16

会長挨拶

さわやか大学校絆二〇会

会長 金子 裕



令和六年の絆二〇会に寄せて

令和六年（辰年）が始まり、新年度がスタートしています。周知のように、世界は戦争に明け暮れ、ロシアによるウクライナ軍事侵攻が始まって二年経過も終わりが見えず、また、昨年十月に始まったイスラエルとハマスの軍事衝突も四か月になろうとしているが、なかなか停戦にならず国連による調停も全く機能していない状況で、いずれも早く停戦し平和が訪れることを望むばかりです。

国内を見てみると正月から石川県で震度七の能登半島地震があり、未だに被害の全容が見えにくく地震の規模は、熊本地震の三倍ぐらいであ

ったとされているようですが、半島と言う地形的な面もあり、特に、道路や断水など社会基盤の復旧復興が遅々として進まず早急に進展することを期待したい。

コロナの感染は、四年目になりインフルエンザと同様な扱いになったといえども継続しており、高齢者や特定疾患のある人は余程注意が必要と思われる。

日本経済は相変わらず円安が続き個人所得の伸びは停滞しており、政治は裏金と言う内向きの問題でもめるなど、ここ二〇年程低空飛行で推移しています。

そんな中でも熊本県内には、台湾の半導体のTSMCが進出し、第一期の工場は二月に稼働、産業の中核をなすICを生産し、雇用の拡大と地域の活性化をもたらし、多大な経済の波及効果が出てくるものと思われる。

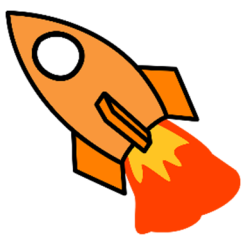
明るい話題はスポーツ面で大谷翔平選手が世界のスポーツ種目の中でもトップとなる一〇年一〇〇〇億を超える契約金でドジャースに

入り三月末から活躍が期待されており今からワクワクしています。七月末にはパリオリンピックとパリオリンピックが始まりますので日本人アスリートの飛躍を期待したいと思います。

絆二〇会もここ三年ばかりはコロナ禍で何もできずおりましたが昨年の八月に実施した南阿蘇地域への日帰り旅行が唯一の行事でありました。

今年は私達会員の中でも高齢化で徐々にやめていかれる方もありますが、健康を維持するためにも各種の行事を実施し皆様に参加していただき、いつまでも若々しくいたいと思います。

最後になりましたが、会員の皆様とご家族のご健勝とご発展を祈念し挨拶いたします。



事務局長

森山 照法



令和五年度の経過報告について

令和五年度の主な活動を次の通り報告いたします。

「絆二〇会」独自の活動実績

一日時 令和五年四月十八日（木）

令和五年度定期総会

場所 中央公民館

会員数 三十九名（コロナで中断以降三年間で十九名減）

出席数三十一名 委任状八名

二令和五年六月二十二日（木）

第一回役員会 本年度の年間行事

と担当役員等、その他

場所 あいぼーと

三令和五年七月二十五日（火）

第二回役員会 旅行計画具体的

内容について

場所 あいぼーと

四令和五年八月十六日（水）

研修旅行会

行先 復興なった南阿蘇の視察旅行

行（あそぼーいと南阿蘇鉄道のトロッコ列車にて）

参加人員

会員十九名

会員家族四名

他期三名 合計二十七名

会費 八千円

五令和五年九月八日（金）

第三回役員会

旅行の総括と当面の活動について

六令和五年十月二十六日（木）

料理講習会 参加者 五名

場所 ウエルパルクまもと

3階 調理室

七令和五年十二月八日（金）

第四回役員会 会報誌の編集計画

等

場所 あいぼーと

八令和六年二月二十二日（木）

第五回役員会

会報誌編集、第六回定期総会準備

他

関連団体の行事参加について

一市民公開講座（大学院主催）

令和五年十月二十日（金）

市民公開講座 矢野大和氏

「笑って元気」 十二名参加

二令和六年二月六日（火）

パートナシップ講演会

（財団及び各期連協共催）

小山和作氏

「人の一生 生・老・病・死をどう生きるか」 十五名参加

三さわやか大学校

令和六年度受講生募集（募集人員

熊本一〇〇名、八代五〇名）

申込期間

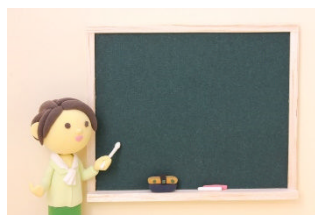
六年一月十五日～三月八日まで

四さわやか大学校大学院第十六期生

「院生募集」（募集人員一〇八名）

申込期間

六年一月十六日～二月十六日まで



個人投稿

二班 中田 伸子

「令和五年度さわ大ニ〇期調理実習」

今年度の調理実習は、一新校区のすこやか食生活改善講習会と合同で実施しました。令和五年十月二十六日（木曜日）に、ウエルパルクまもと三階の調理室で実施しました。

参加者は一新校区二名、さわ大ニ〇期関係者八名の十名でした。

今年度のテーマは「貧血を毎日の食事です防しよう」です。栄養士さんの講話のポイントは

- ① 効率よく鉄をとろう。
 - ② 一日三回バランスの良い食事をしよう。
 - ③ よくかんで食べ吸収率を上げよう。
 - ④ 濃いお茶やコーヒーに注意しよう（鉄が吸収されにくくなるため）でした。
- 鉄は体の代謝により毎日失われ

るので、積極的に食生活に取り入れることが大事だそうです。次に、栄養士さんの説明を受けながら、調理の動画を見せてもらいました。

調理のレシピは「さばのマスタードパン粉焼き」「さといものみそ和え」「小松菜の中華スープ」です。

さばは鉄の含有量が多いのですが市場の入荷の関係で代替品の鮭を使用しました。

二〇三人のグループに分かれて調理していたさき、ヘルスマイト五人がサポートしました。

コロナの感染の心配もありましたので、蜜を避けるために、調味料はヘルスマイトが準備しておきました皆さん手際よく調理をされたので十二時頃には試食することができました。

昨年は仕切り板を使つての試食でしたが、今回は仕切り板無しで、ヘルスマイトも一緒に試食させてもらいました。いろいろとお話も出来てよかったです。

まだまだ制限付きの活動ですが次回もご参加下さいますようお願いいたします。

写真 十二ページ

三班 金子 裕

第三班の活動の第一期は、元気よく旅行等に特化し①志賀島のコスモス見学②三社詣りなどへ

第二期は熊本市中心部でのボウリングとグルメ活動などで地域が限定され

第三期はグルメだけに集中という行動の幅がより狭くなりつつあるところコロナの感染拡大の影響で三蜜での自粛という班活動の根幹が決定的なダメージを被りました。

さらに、活動の経過とともに班員が退会していくのを止めることはできず、班長の栗秋千恵子さんとも頭をひねったがさしたる対策も無く、自然に任せざるを得なかった。現在の班員は僅かに四名で、今後の活動は少ないながらも限られてく

るが、互いに独りぼっちだけにはならないようにコミュニケーションだけは維持していこうと誓い合っている次第である。

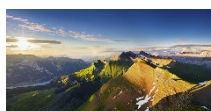
絆

四班 藤本 信子

早いもので、随分と時が流れました。二〇期生に入学して、もう十三年になろうとは？アツと言う間です色々素敵な時間を過ごすことが出来感慨深い思いです。一班十二人のクラス編成、九班まで。最初からの事を思うと複雑です。でもみんなよく頑張りましたよ。
沢山講義も受け学び力を得ました。ユーモアでやり熟すことも、一致団結して成し遂げることも学びました。本当に毎日が、楽しく希望に溢れて班で研究しグループ発表できたことは忘れることが出来ません。色々な出会いや交流が出来たこと等思えば、一生の宝物です。数十年の間に

は、たのしいことばかりでなく、苦しい事・悲しいこと・数え切れない程の月日が流れました。一人減りはたまたま二人、三人と体調や動勢でお別れする仲間も出てきました。今や四班は、半分ほどになりました。感染症も第五類に移行し何とか良い兆しが見えて来たようです。代表者の方には、お手数かけますが今少し宜しくと言いたいです。人生の生き様と言うのでしょうか？

年を重ね無理も重ね、愛を重ね元気を貰い明るく張り切って生きて行こうではありませんか。今静かに思うに「私」を「ファースト」で晴耕雨読に暮らしましょう。健康が一番。焦らず、欲張らず、素直に笑顔で感謝して生きて行きましょう。何度も病気をしたりハビリを繰り返す中で、笑顔と共に思い知った私の「素」の思いです。



五班 甲斐 和美

こんな事学んでいます

私は昨年、熊本市が開催する介護予防サポート講習を受講しました。実は主人が、耳が聞こえにくく会話が漫才をやっているような調子でなかなか大変ですし、寝込んだら私どう対応したらいいのか、ちょっと聞いておこうと軽い気持ちで介護の文字だけに目が行って申し込みました。

会場に行ったら最初は携帯電話にZoom アプリを入力し、画面入力。見方等々教えてもらい、自宅で会議に参加できるようにしました。よその聞きたい話があったら申し込んで、ID・番号をもらえたら聞くことが出来、便利になりました。
LINEで【脳若365】行動変容・レジエンスをうながすチャット型コミュニケーション
毎日朝七時にLINEに送られてくるメッセージから「今日のお題」にとりくむことにより、より良い生活

習慣を目指します！

その中から『笑う』ことの大切さを改めて知りました。(笑う)ことで免疫のコントロール機能をつかさどっている間脳に興奮が伝わり、情報伝達物質の神経ペプチドが活発に生産されます。がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃するので、免疫力が高まるというわけですと書いてありました(笑い)

毎日 おかしくなくても鏡を見て笑いましょう

そして今もっている悩みを吹き飛ばしましょう。



五班 芝原 登美

今年こそやりたいこと

二〇一九年一〇月に発病して以来入退院を繰返し四年を経過してしまつた。以前やっていた習い事も中断せざるを得なくなつた。

絵手紙や健康マージャンなど材料

が揃うものは直ぐにでも始めたいものだが、少しかじっては挫折したままの趣味事の何と多いことか。継続できぬ吾を情け無く思い続けている

我が家に誰も弾かなくなったピアノがあり物置同然になっている。処分しようとしてテレビCMの会社に連絡を取ったことがあるが、国内の有名企業製品しか買収取らない、逆に引き取り費用がかかるというので、逆さまの状態の数十年も。指先を動かすことは脳活に良いと知る。

某新聞の読者欄に八十四歳の女性が幾つから始められたか不明だがピアノを弾き、畑を耕し、平和運動もしたいと。私も少なからず心を動かされる。

また、「老後とピアノ」の著者は五十三歳で夢を叶え、幾つになつても夢を諦めない、これからは寂しく閉じていくばかりの人生に豊かな美と楽しみとなり、下手くそだつてピアノを弾く意味があると。勇気を出して一歩踏み出せる言葉である。

後期高齢者の手習いとなるか、冷水となるか、これからも病気と付合

いながら、いつどうなるか分からない身体を労りながら、ピアノが手許にある限り、ぼちぼちとやって行きたいと思ふ年の始めである。

また、もうひとつある。平素からAIのことを知りたいと思いつつも日常の使い道が分からない。その上、ChatGPTというのが昨年十一月末にインターネットで公開されて驚いているが、いつの間にか日本でも使えると知り、どんな身近に感じられる。何も分からないまま、に自分もやってみたいと思うようになった。

どんな答えを出してくれるのだろうか？不安も先立つが面白くもありそう。誰か詳しい方がおられたら御教示願いたい。

AI時代 チャットGPTに 聞いてみたし 吾の生き様 残りの分を



五班 丹辺 治

【おそろ】に関する一考察

最近の若い人たちは言葉や文章を簡略化というか、短かめて言うことが流行っているようだ。例えばメールで情報を送信すると【り】と返って来ることがある。【了解】の略だそうである。生粋の昭和人である私には、何のことかい？って感じである。それでは一体【おそろ】って何の略？そらー、恐ろしいの略だろと思つたそのあなた、不正解です。正解はおそろい（お揃い）です。ペアルック等と呼ばれたこともありましたが。

幼い頃、友だちが「お母さんに縫つてもらつた！」と言い乍ら、花柄のワンピースを姉妹で来ていた時とても羨しかったことを思い出します。商家の嫁である母には、子供たちの服を新調するような時間もお金も無く、四人姉妹の我が家ではもっぱら、お下がりばかりでした。

時は流れ四姉妹も〃四婆〃となつた今日この頃。

姉の家を訪ねると、洗濯物を畳んでいた姉が突然「今日あんたが着てるセーター、私と同じじゃなか？」「えっ？濃紺のハイネックのどこにでもあるようなこのセーターが？」「そう、旦那とユニクロに行った時ふんわりして暖かそうだし、何より値段が可愛かったけん、旦那とサイズ違いで買ったつよ」と言い乍ら洗濯物の山の中から一枚のセーターを摘まみ出した。「ヒエッ！」一瞬言葉に詰まつた私。姉の手の中の物と私のそれは、色・形・手触りが確かにそっくり。ラベルをひっくり返して見た。そこには、ユニクロ、ヒートテックの文字が・・・何と言うことだろう、幼い日に憧れた自慢の姉どのお揃いが今、爺さん一人婆さん二人の爺婆トリオの【おそろ】として、本日誕生！ビミョー、何か違う恐ろしい。あー、やっぱり【おそろ】は恐ろしいの略だったのか？皆さま、いかがお考えでしょうか？

五班 正木 淳子

おかげさま

令和五年六月、私は脳梗塞を起しました。絆二〇会報第九号をお読みになった方は、「やれやれ」と呟かれたかもしれない。圧迫骨折に始まり、次々と体の自由が利かなくなつての、だめ押しでした。あまりに早く、兆候に気がついて、MRIに写らず、かえって初期消火と行かなかつたのも、皮肉なことですが、まず、愛犬がありあまる自分の力をセーブして私を見守る様（さま）に、感激してしまいました。それが感激の始まりでした。八十才ともなれば、何が起つても不思議はなく、落着いて介護認定を取ることにしました。ほんのちよつと誰かが手を貸して下されば、一人で暮らして行けると思うのです。「ささえりあ」の方々の奔走のおかげで、要支援2が取れ、助け手がいることになりました。リハビリの送

迎者の手筈も整いました。

さあ！整った所で、奮闘記の始まりです。地震の為、上通に居を移した私は、ひもじい思いをする事がありませんでした。

誰も彼も親切にして下さるのには心底驚きました。嬉しくて有難くてここに暮らせていました。

十二月のことです。台所のガス台辺りのカバーを取り換えたくて

鶴屋横のダイソーに行こうと思い立ちました。その頃は、もつと痛みが強くて、足のマヒで、前に進めず、近いはずなのに、なかなか辿り着けません。すっかり草臥れてしまいました。

エスカレーターで二階に上がった迄は、何とかいけたのですが、大きなカバーを、籠に入れたところで立往生してしまいました。どうにもこうにも動けません。そこへ初恋同志みたいな二人が昇って来ました。二人は恥らいながらも、すぐに私の願いを引受けて（カート、大きな籠杖等々）、ついでに私まで降してくれました。

無粋なやつじゃと思われたでしょうね・・・。

でも、人に喜ばれる事をしてあげられた温かい一ページが二人の思い出になる気がするのです。

心からのお礼を言っていて、私は歌でも出そうに幸せに満たされて帰りました。そんな幸福感は、枚挙にいとまがなく、感謝の日々が想像できるでしょう。

私は、自分でも不思議でならないのですが、「凄いなぞ日本」「日本は大丈夫だ」と呟いていました。日本を意識したのは、オリンピック以来です。若者が築いて行く日本の底力を感じて、今とても熱いのです。

その後、爽やか院一班の皆さんで歩けない私を支えて、バス旅行させて下さったこと。三人の高校生がボランティアに入って、家中磨きあげてくれたことなど、書きたいことがまだ山ほどあるのですが、紙面オーバーになりました。老人が若者にしてあげられる事って、何でしょう。こんなに心美しい皆さんに出会えて幸せをありがとうございます。

六班 黒原レイ子

ある日の介護

クロハラさくくん、タテオさん
おはよう👏 グットモーニング
今日は英語でいくよと起こし
声掛けからスタート。痰吸引から始める。(夫は二十四年前 脳幹出血、人間ドックはいつも△判定、常に低血圧であったのに、倒れました。奇跡的に助かり杖ついて歩けるようになりしました。しかし三年前、左脳出血で、言葉を失い、口からの食事や、水、薬もダメで、胃ろうにして家に帰って来ました。

誤嚥性肺炎で三々四回入院を繰り返しました。) 身体に障害があり車イスです。車イスでトイレへの時、ベット起しますよ。はくい、チャンスタイムだよ！私にしっかり抱きついて！と言うと、ニッコリ笑う。もちろん紙パンツです。朝洗顔『歯みがき、舌をきれいに顔や体ふき、整髪、ひげそり』

朝食は栄養剤を点滴のように胃ろうの所から入れる。薬。水も。

私はその横で食事。その最中夫のたんが、ゲボゲボと「あらあらまた私におかずの一品、痰プレゼントだね、ありがとう」と言って吸引すると、ニコツとする。体が不自由なだけに頭はしっかりしているので、私のばかみたいな声掛けを喜んでくれる。毎日介護するならば楽しんで、される方もする方も。声が出ないので会話は文字板を使っています。

時々夜中痰吸引が多い時は、夫が片手でごめんする。そんな事ないよ！

車イスに移る時も、ワルツみたいにワン、ツー、スリー、とか言っています。私も自分をリフレッシュして元気にするね。

大変と思わないように前向きに、楽しくね。

はい！今日もチャンスタイムが来ましたよー。

目まいと腰痛持ちの私です。

六班 中山 美和子

ぜひ伝え残したい自然療法

自然療法とは、自然の食物で安全で家庭ですぐに役立つ療法です。我が家で常用しているビワの葉焼酎漬（ビワエキス）を紹介します。

ビワの葉の薬効は驚く程で、古くから知られ民間療法で大切にされています。

切傷・やけど等、傷口につけると痛みをとり治します。

打撲・ねんざ等にも湿布すると効果があります。

口内炎・のどの痛みには少し薄めて口の中に含んだり、飲んだりして痛みをとりまします。

虫さされ・湿疹には、かゆみをとりまします。

やってみると、何にでも本当にビックリするほど効果があります。

隣人が足でバケツを踏み潰し、負傷ビワエキスをガーゼに付けて手当三日後に傷がきれいになりました。凄いとビックリされていました。

作り方はビワの生の古い葉をザク切りし容器に入れ、三十五度の焼酎を葉の上にかぶる位入れれます。

一か月位で茶色の液が出てきます。これがビワエキスです。

一年位したら、ビワの葉を取り出します。

ビワの葉エキスは何年でももつそうです。

ぜひ作って、使って、試して下さい。



七班 妹尾 明雄

さらなる上へ

小山山と神園山を交互に登る事十数年、都会から来て今年で十五年種々のスポーツに挑戦して齢八十を迎えつつある。スポーツのみならず

手前味噌になるが、御幼少の時の日商珠算一級と書道の文武二刀で豊かな老後となっている。

日課のテニスが楽しみで六十代の若い人たちとの、三時間の激闘が最大の楽しみになっている。

元氣に向かって今年も好調だ。



七班 森 克己

令和六年、衝撃の幕開け

新年早々それも元旦の能登半島地震に驚愕するとともに、熊本地震のあの恐怖の日々が蘇ってきました。家財道具が倒れガラス破片が散乱するなど室内はシャッフル状態となり呆然自失。余震も長く続きました。熊本は四月でしたが、能登半島は北陸の厳しい寒さも加わり、ライフレインが寸断されるなど、甚大な被害の惨状に心が痛みます。

また翌一月二日には、羽田空港で日本航空機と海上保安庁機の衝突事故が発生し、海保機の乗員五人の尊い命が失われました。被災地への物資輸送のため、飛び立つ前の事故だったようです。

一方、日本航空機の乗員・乗客三百七十九名は全員無事に脱出したということとで、まさに奇跡的な救出だったと言えます。

特に、CA（キャビンアテンダント）の叱咤の判断・冷静・的確な指示・誘導が乗客の命を救ったものと推察します。乗務員にとって、安全第一・乗客第一の使命感・責任感に基づく訓練が浸透されていた証左でありましょう。

絆20会の中田義行さんも昨年十月熊本市総合屋内プールで、迅速かつ的確な救命処置により尊い人命を救われた功績で、熊本市南消防署長から感謝状が贈呈されました。

これも、中田さんが長年消防の仕事に従事され、危険を顧みず人命を救うための訓練・実践を積み重ねてこられた賜物で、まわりの人にも呼びかけ臨機応変の対処ができたものと考えま

す。

さて、自分のことを問われれば耳は遠くなり、目は蚊が飛んでるし人様のお世話どころか、自分が人様のお世話にならないようにと言いつけながら・・・

ただ、さわやか大学の卒業文集にも書きましたが、早朝散歩とラジオ体操だけは欠かさず続けて、体力の衰えをいかに現状維持するかに、努めているところではあります。

八班 嶋田 正興

二〇二三年はコロナも少し落ち着いたので、楽しい普通の生活をすべく計画でしたが、運悪く坐骨神経痛とか心臓病を患い厄年の一年でした。今年は、体力増進に努めて病を払い、普通の生活が出来る様、頑張りたいと思っています。

そして、趣味とか旅行が楽しめたらいいなと思っています。健康が一番と改めて強く感じている所です。

八班 新田 孝幸

近況

私は天気の良い日は、できるだけ散歩を心がけ五〇〇歩以上歩くことにしており、時には、春日の自宅から田崎橋電停まで自転車又は歩いて行き、電車やバスに乗り、健軍商店街に行き、そこで菅乃屋肉店で馬のコロッケ等(一人2個)当てを買い、それを持って江津湖に行き江津湖の景色を見ながら、買って来たコロッケを中食代りに食し、江津湖内を散策後、植物園に行ったり動物園に行ったりし、更に江津湖公園を通り、神水園、又は動植物園前の電停まで歩き、そこから電車を再び利用し帰宅の途につくなど、あるいは水前寺公園まで電車で来て公園内を歩く等しております。時々には近くだけでなく、公共交通機関を利用し、遠歩きをするのも楽しいと思いますので、皆様もためしてみたいかがですか。

ちなみに趣味としては、太極拳や

歌謡サークル、陶芸等をやっております。

八班 宮崎 亘



現在参加していることは2つあります。中央公民館に月二回歌謡サークルに通っています。もう十年になります。歌は下手ですが大声で歌っています。もう一つは、町内会のマージャンクラブにも、月二回いっています。まだ一年ですが、前回十二月二十四日役満(スーアンコー)をしました。今年は二人目で大変うれしく思っています。

これからも、少しでも外に出るようになりたいと思います。

九班 中田 義行

さわやか大学校二〇期同窓生の研修旅行

(南阿蘇における熊本地震からの復旧に思う)

私の第二の故郷でもある高森、南阿蘇鉄道が復旧したと聞き、八月中旬同期生とともに研修旅行に出かけた。熊本駅発九時十一分「あそぼーい」に乗車、車内は夏休みのシーズンでもありファミリーで満員。先頭デッキからの展望は素晴らしく楽しい語らいのうちに阿蘇立野駅に到着。トロッコ列車出発までの待時間を利用し、現在建設中の立野ダムを見学した。

まず、広報室でダム概要等のビデオ説明を受ける。白川と黒川が合流するこの立野で、なぜ穴あきダム方式(洪水調節ダム)にしたのか、などの説明を聞き皆さん納得。ダム工事が一望できる展望所に移動し全体像を見学する。名物饅頭などを頬張り、待つこと三十分、十一時三十五

分発の七年ぶり復活した南阿蘇鉄道
トロッコ列車に乗り込む。初めて乗
る方や、久しぶりの人など皆さん興
奮気味で喜色满面、写真などを撮り
和気あいあい笑顔がほころぶ。
白川橋梁上ではスロー運転、車掌さ
んのウイットに富んだ軽妙な説明で
爆笑の渦、各駅では地元の方々の心
暖まる歓迎等もあり素晴らしいひと
ときになった。

昼食は高森名物の田楽料理、つる
のこ芋、山女魚の塩焼き等を食べ満
腹になった。次の予定地の山村酒造
に移動する。酒蔵の説明後の試飲で
心ウキウキ気持ちも良くなり大満足
次に、今年七月にオープンした
南阿蘇村の地震で被災した、旧東海
大学阿蘇キャンパス跡地を活用した
震災ミュージアム KIOKU (きおく)
の展示場を見学した。ガイドさんの
説明によると、土砂で押しつぶれた
車や曲がったレール、道路標識など
展示され、七年前の地震の爪痕を
生々しく伝えていた。
特に活断層が校舎の真下を通る関
係で、校舎自体に段差被害が生じ全

壊、地面断裂の跡も約二〇mにわた
り残っていた。
当時の地震の爪痕を目の当たりにし
活断層地震の凄さに改めて驚愕し貴
重な体験・教訓になった。

今回の研修では、未曾有の大地震
の残した爪痕のすさまじさに接し
驚きとともに、自分自身の被災体験
への思い、反省などが交錯し大変貴
重な経験になり、有意義な体験や勉
強ができたと思います。

これから、災害列島日本で生きる
私たちは、いざという場合何をしな
ければならないか、命を守るため
家族を守るため、備えを万全にして
おく必要性を強く感じた。

我々の年代は毎日が教養日【きよ
うようー今日用があるから出かける】
だそうです。自分磨きの場である
さわやか大学校で学んでよかったと
思っている今日このごろ、外に出か
けて、このような貴重な経験や体験
をすることが、これからの人生に秘
訣だそうです。皆さんも是非一度出
かけてみませんか。

最後に一言、「百事楽嘉辰」(ひゃ

くじ、かしんをたのしむ)と読むそ
うです。
物事は、すべて楽しいことに通じる
道があるという意で。とても、おめ
でたい言葉だそうです。
そういう、豊かな心でお元気で楽し
い人生をお送りください。





令和五年度
さわ大二〇期調理実習



五班
女子会



文芸コーナー

短歌

三班 栗秋 千恵子

バス停で 屈伸運動した媪（おうな）
軽やかに去る 朝陽の中を

間に合った！バスに走った目の前で
スタートされて 我が足にらむ

幼少は 母の病弱 さびしかり
八十路の今は 父母に感謝す

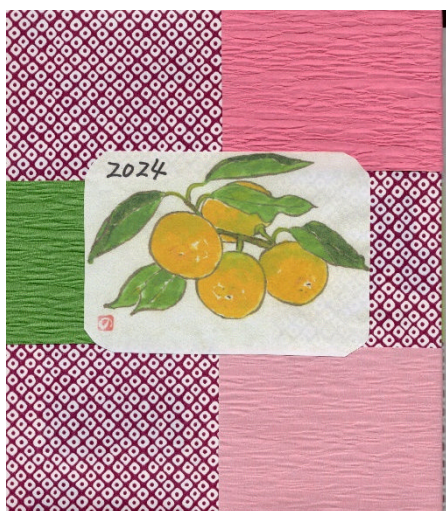
コロナ禍は 叔父叔母兄との別れな
ど 知らぬ氣に今も はびこってお

新聞のお悔み欄に 同級生（とも）
の名を見しとき老いの 哀しみ
つる




手づくりカレンダー

二班 中田 伸子





しぼりで夏用に作りましたが
出番がありません 



友達にあげようと、反物で作りました、幅が狭く継ぎ足しと柄合わせが素人にはちょっと大変でした。

着物リメイク

五班 甲斐 和美



絵手紙

四班 藤本 信子



水彩画

二班 上野 勝昭

令和五年 国宝に指定された通潤橋

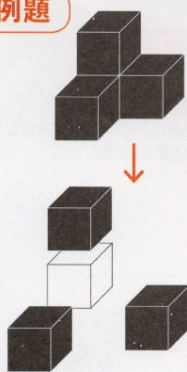


六班 森山 照法

積み木はいくつ?

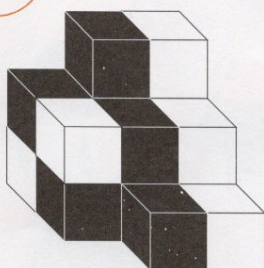
白と黒の積み木が互い違いに積まれています。
黒の積み木がいくつありますか?

例題



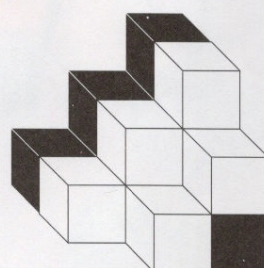
A 3 個

Q4



A 個

Q5



A 個

脳トレコーナー

編集後記

早いもので私達がさわやか大学を卒業して十二年になります。さわやか大学校も三十二期生が入学されました。

本来は今年、第十二号発行となるところでしたが、世界各国に爆発的に感染拡大した新型コロナウイルス禍で、我々の日常生活も一変しあらゆる公式行事が中止されるなど、絆二〇会の集まりも出来なくなり、原稿募集も二年間控えたことから、今回が第十号の節目の発行となりました。

創刊号から振り返りますと、活発な各班の活動(演劇など)各班の旅行や食事会、全体旅行やグラウンドゴルフ、また個人投稿や文芸作品上野副会長の講義内容の復讐イラストなど思い出の詰まった十年でした。今回も多くの皆様に投稿いただきありがとうございます。

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)