



おはこ
十八期会
会報

第19号
R6.3月吉日
発行

ご挨拶

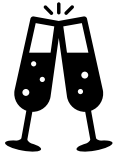
会長 山田 善造



おはこ会は十五年目を迎えました。結成大会の事はあまり覚えていませんが、初めての行事として四時軒を見学したことはいまだに忘れません。ここを坂本龍馬も訪れたと思うと大変興奮した事が思い出され、改めて横井小楠の凄さを思い知りました。

爾来、南阿蘇でのパークゴルフ大会、宮崎佐賀への日帰り旅行など毎年多くの行事を実施してきました。楽しい思い出として記憶に残っているかと思えます。

今後とも諸活動を推進しますが課題は会員の高齢化による会員の減です。六年度の高齢者で推進体制についても検討が必要で、みなさまのご協力よろしくお願いいたします。



令和六年度事業(活動)計画(案)
事務局

令和五年度も皆様のご協力で予定の活動が出来ました。

新年度も新体制の下、次の活動(案)を提案しています(総会の承認が必要です) 会員のみなさまの多くの参加をお願いします。

おはこ会

四月 定期総会

五月又は六月 グランドゴルフ・温泉&懇親会

懇親会

八月又は九月 ランチ会又は
グランドゴルフ・懇親会

グランドゴルフ・懇親会

十一月 日帰り旅行

一月 新年祝賀会

三月 おはこ会会報二十号発行

月例役員会

関連

*さわやか大学校三十二期開講

*シルバー囲碁・将棋大会(募集中六月)

*シニア美術展(募集中四月、六月)

*さわやか大学校大学院十六期開講

八月 公開講座「熊本市長に語って
もらいましょう」

もらいましょう

十一月 公開講座「音楽を楽しもう」

ご苦勞様でした 事務局

令和五年度役員の方々ご苦勞様でした

会長 山田 善造
 副会長 渡辺 健二
 事務局 小松 功
 会計 森 邦子
 監事 西村 勲
 交流部長 境 静代
 副交流部長 藤井 恵美子
 広報部長 加久 正和

* 一年余の会長不在の中、渡辺副会長が代行、また、他役員がそれぞれ担し、令和五年度活動を何とか終えることが出来ました。

役員皆様のご苦勞のおかげと感謝申し上げます。

* 新体制への模索(事務局のひとりごと)

来年度は女性会員が過半数の

見通しである。更には

男性会員は八十歳未満は若干名となる。

女性会員の構成比率大の趨勢は続くものと考ええる。

十八期の女性力は大きいと思う。

来年度はおはこ会運営の重心を

女性に移行する第一歩 にしたい。

令和五年度事業便り

一定期総会

日時 四月十三日(木) 十四時
 場所 熊本市中央公民館
 参加者 二十名 委任状 十一名
 令和四年度事業報告、収支決算報告、令和五年度事業計画、収支予算案、役員改選等を審議、全員一致で提案通り承認された。

二 久留米 日帰り旅行

六月八日(木)あいにくの雨の中、交通混乱もあつて、少々遅れをきたしたものの、バスは参加者二十名を乗せて、久留米あじさい寺千光寺を目指して出発した。七千本余を数え四十七種を数えるアジサイの群生が出迎える。雨にぬれ、一層色鮮やかな花の中を散策、カメラを回し続ける。道の駅ほとめき庵では、だごじる定食など、それぞれ好みものをいただく。午後は石橋文化センター&美術館を見学、記念館花しょうぶ園等を散策。最期は成田山久留米分院の観音像にお参りし、帰路に就いた。

三 天草日帰りの旅

九月十四日(木)大矢野藍の岬におけるスポーツ大会も雨に見舞われた。楽しみにしていたグラウンドゴルフも中止となり、ドライブ旅行と懇親の旅となった。参加者十六名。一路天草に入ると、倉岳で日本一の恵比須様をお参りし、本渡市までのコースをドライブ。藍の岬に到着すると、グラウンドがきれいに整備されて、一層残念な気持ち大きくなった。これらを吹きとばすかのように食事を楽しみ、懇親を深めた。



四 五家荘日帰りバスの旅

十一月九日 熊本市民会館前に十六名が集まった。山道は相変わらず狭く、対向車をうまくかわしながら、進んでいく。山々の紅葉は少し過ぎた感はあるが、日の当たるところではそれなりの彩を見せていた。二本杉を経由して、最初の観覧は梅ノ木轟公園吊橋。時間を節約して、吊橋を渡ったところ



まででハイポーズ。すぐにひき返す。山女魚荘での会食は毎年楽しみにしているひととき。山女魚と山菜づくしの料理にしたづつみ。最後の目的地は釈迦院。三千段の石段には挑めなかったが、由緒ある天台宗の寺院を参拝することができた。山号は金開山。詳しくは金開山大恩教寺釈迦院と号する。西の比叡山と称され、一般的には釈迦院と呼ばれる。阿吽の像が出迎えてくれた。

五 新春祝賀会

一月十八日 磯鷗之庄上通店において新春祝賀会が開催された。はじめの食事会形式の催しにもかかわらず、二十六名の参加があった。一部屋では入りきれないため、二部屋に分かれての変則収容という不都合な面はあったが、おいしい料理がこれをカバーし、身を寄せ合つての会話が楽しさを倍増してくれた。



皆さんからの投稿

「ある日動物病院で」

一班 緒方 純愛

「先生、助けてください！」
悲鳴のような声と同時に一匹の白い毛の猫を抱きかかえ、女性の方がかけ込んで来られた。口元が血に染まっている。近くの交差点で事故にあい、苦しんでいたとの事。

我が家の猫も含め、何匹かの患者を待たせ、すぐ治療が始まった。

その方は、受付に名前や連絡先を伝え、用事が済み次第戻ってくると言われた。その名前に覚えがあり、聞いてみると五十数年前の母の教え子だった。

母とは年賀状のやり取りはしていたが、母も高齢になり欠礼葉書を最後に途絶えたとか。

数日後、仏前にお参りに来られ昔話が弾んだ。

治療が済んだ猫は、命に別状なく買主不明のため、市の動物愛護センターに引き取られた。

彼女も別のペットがいるため飼えなかったと言う。

治療費は病院と折半で良かったそうだ。救われた命、きつと優しい家族と出会ってる事だろう



今年も完走しました
ありがとうございました。



KUMAMOTO CASTLE MARATHON 2024
ゼッケン番号 21127 山崎 誠子 熊本県

2班 山崎 誠子



「おはこ会五班の近況」

五班 渡辺 健二

私たち五班会員は当初十名でスタートしましたが、今は五名です。

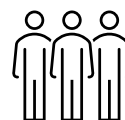
おはこ会のすべての行事に五名全員参加を基本にしています。おはこ会は、さわやか大学入学以来の出会いで、生涯にわたつてのかけがえのない友であり、今後ともおはこ会が続く限り全員参加いたします。引き続きよろしくお願いいたします。五班独自には二月毎に昼食会を開催して、あっちこちの食事を楽しんでいます。

二月八代の鏡オイスターを食べへに「牡蠣小屋」を計画しましたが残念ながら雨で中止でした。

今後とも皆さんとの交流を楽しみにしています。どうぞよろしく願いたします。

五班のメンバーです。

植田早苗、大山制子、
末永英治、橋元芳子、
渡辺健二



「百歳体操で元気」

七班 境 静代

毎週木曜日、公民館で開催される“百歳体操”に参加して十年近くになる。百歳体操は、イスに腰掛け、準備体操、筋力運動、整理体操の運動を行います。オモリを手首、足首に付けゆつくりと手足を動かす事で筋力バランス能力を高めます。

体操は元気な生活を五年いやいや十年引き伸ばし日々楽しむ事が出来るでしょう。また年三回体力測定が行われ、運動機能評価が報告されます。百歳までとは言いませんが、元気に健康寿命を延ばしましょう。



「今日の一步」

八班 甲斐 初代

年を取るにつれ、寝られなくなると、耳にしていたけれど、私も人並みに年相応の目覚め方をするように成ってきた。夜明け前にぼんやりと目覚め、薄暗い中で時刻を確かめる。朝六時をすぎたところである。頭の中は未だ覚醒していないが、枕元に置いてある服と着替え、トイレを済ませ、台所に行きお茶を一杯飲みいよいよ活動開始。薄暗く冷たい空気に五体をさらすと、一気に細房の中に新鮮な空気が染み込んで来る様で、眠気も吹き飛ぶ。

私は元来早起きは苦手で目覚まし時計を頼りに起きていた位です。朝の散歩をする様に成り、夜も十時には寝る様に成った。八時間ほどの睡眠を取っているから、目が覚めるのも当然かも知れない。

コロナに恐れたここ数年で散歩の常連さんも様変わりして二、三人しか顔を合わせ無い様になり、公園の猫の「みやあちゃん」も家猫として引き取られ、幸せに過している様す。



みやあちゃんは白い猫です

『安近短』の公園の散歩は私の朝一番のルーティンに成り『もうすぐ春ですな』と公園の木々達に呼びかけ、深呼吸して帰ります。

「人生初の入院・手術」

二班 作田トキ子

長年ひざの痛みを、手術は怖いとほつていたので、重症化してしまい、手術しかないとの診断。いよいよ清水の舞台から飛び降りる覚悟を決めて、十二月六日入院、そして翌日手術でした。手術後すぐにリハビリが始まります。毎日二回のリハビリです。

リハビリの先生の優しいこと、おまけにイケメン、わたくしにはこれが何よりのお薬のようでした。(笑い)

おかげさまで順調によくなくて、先生から暮れにはいつでも帰れますよ、と。大体わたくしと同じ手術だと三週間で帰って行かれます。それをお願いして四十日もおいていただいたので、リハビリもしつかりやつていただきました。お陰様で楽しい入院生活でした。四月にはゴルフ、日舞に復帰しようとわくわくしています。



「年頭にあたって」

六班 吉岡 隆

辰年の新年、良い年を願う間もなく、能登半島大地震、羽田空港事故、門司大火と大変な年の始まりとなりました。本当に今年はどのようなとし になるのか不安になってしまいました。それでなくても、ここ数年、自然災害、中東紛争等悪いニュースばかり。

本当に今後の世界はどうなるのか？

国内でも政治・経済といろいろと問題山積みです。

しかし、こんなことばかり考えていても、世の中はよくなっていけないと思うこの頃です。皆で協力して、良い方向になっていくよう頑張つて、毎日を過ごしていきたいと思う信念です。



「生涯 元気で」

四班 吉川 理恵

月日の立つのは早いもので、春の訪れを知らせるかのように庭の花が入れかわりに咲き、桜の開花を待ち遠しく感じる季節になりました。

熊本県においては台湾の半導体企業 TSMC の進出により経済の活性化が期待されています。

さて、おはこ会について振りかえってみますと「四班のおはこ会役員は一年交替にしよう」と班の方々とは話し合いあれから何年の

歳月が流れたでしょうか。そこで令和六年度も近づき、何回目かの順番が私に回ってきて自分自身どう変わってきたかを考えてみました。

確かに言えることは加齢に伴う身体状況の変化があります。

歳をかさねる毎、老化は残念ながらも、多かれ少なかれ現れてきて、それでも身体を維持向上させるため、自分で調整しながら、社会との係わりの中で生きていく姿勢が大切ではないかと思われまふ。高齢になつても健康に留意し、趣味を持ち周囲の理解と協力を得て、おはこ会とのふれあいを保ちながら楽しい活動になりますよう願っています。

「思いのままに」

六班 早川 玲子

年明け早々に、能登地方を襲った地震は、日本中が震撼としました。

被災された方、お亡くなりになった方々にお見舞いとお悔やみを申し上げ、早い復興・復旧をお祈りいたします。

さて、わたくしたちさわやか大学校

十八期六班の善男善女十二名は今や六名になり、寂しい限りです。しかし多彩な性格の方々で多方面で有意義に活躍され羨ましい限りです。

思えば宮原さん(第十八期会長)が在班の時は食事会や花見など(吉岡さんのダッチ・オープン料理)楽しいひと時でもありました。

コロナは人々の暮らしを一変させました。

一月十八日おはこ会は規模を縮小して、小松さんの行き届いたお世話により、オークスビル・磯鶴之庄で行われ、久しぶりの大盛会で散会。カラオケについて行って本当に楽しいございました。

二月六日 森都心プラザでパートナースィップ講演会を拝聴しました。会場は満席でした。わたくしは耳も目も脳みそもまずいので、前の席に陣を撮り、メモ帳を用意して臨みました。

演題は

「人の人生(生 老 病 死)をどう生きる。」そしてご自身の闘病に打ち勝ったことを

を わかりやすく講演されました。

早速、わたくしは帰りに書店で本を二冊注文しました。

“がんを飲み込んだ男”作者小山和作先生

一週間経つて本を入手し、バスや電車の中で読みました。他の一冊は肺がんで苦しんで

いる友達にあげました。

医師が患者になつて、患者の気持ちを赤裸々に表現し、免疫治療法でステージ四の咽頭がんを克服されたことを詳しく記されています。座右に置きたいです。

さわやか大学に学ぶと同時に市役所が募集した 障害者を支えるボランティアをしています。そして、熊本博物館の案内ボランティアもしていて、毎日が楽しくて有意義でした。

前者は最新の気配りが要求され、後者はいろんな来館者にふさわしく案内して、少し勉強もしました。案内した幼稚園や小学校からお礼のたよりは最高の喜びです。今思えば懐かしさがこみ上げて

きます。いろんなところでたくさんの出会いがあり、ともだちになり、助けられ

たり助けたり。

六年前患い生死をさまよい大量のステロイド(副腎脂質ホルモン)を投与し、今も治療を続け、悪いことは重なるもの、脊髄ヘルニアで下半身不随になり、二本足で頑張っています。その間六班の方々に心配や励ましを受け元気浚刺?になりました。

鼓動の続く限り、気力をもつて生き抜きたい。いつまでもさわやかおはこOB会の仲間に入れてください。

日の光を浴びて木々の芽鱗も緩んで葉っぱが花たちが虫たちの活動が春の訪れです。
平和な地球でありますように祈ります。

「初めての冬の北海道」

二班 加久 正和

二月五日から四日間の北海道冬の旅。熊本県が半数以上、四国、九州の人々二十六名の旅である。

夏は何度か訪れていたが、冬の北海道は初めてであった。

まずは、札幌のホテルに着くや、昨年から再開した雪祭り会場へ。会場は多くの観客であふれ、陸上自衛隊三千六百人ほどを動員しての力作、

ノイシュバンシュタイン城など数多くの大雪像などが並び、人々を魅了していた。狸小路では北の食材を大いに楽しんだ。雪の降る街中散策では滑り止めが大いに役に立った。

二日目は旭山動物園。

名物ペンギンの散歩。場所取りが大変。幸いベストポジションでかわいい大行進を写真に収めることができた。ホッキョクグマ、あざらし、レッサーパンダもまじかに観察できた。

夜は大雪山国立公園内 層雲峡温泉。水祭りでは気温はマイナス20度。風が吹くと体感気温はさらに寒く感じる。

石狩川の水をスプリングラーで吹き付けて作られた氷の洞窟、滑り台など氷の芸術は目を見張るものがあり、花火も寒さを忘れさせてくれる美しさであった。

三日目のメインは網走の流水船オーロラ号への乗船。四百五十トン、三百五十名ほどを

乗せて水を割って進む。オホーツク海の流水はロシアのアムール川の水が海に流れ込み、海面の部分が真水の層となり、その部分が冷たい風に吹かれると、凍り付いて南下、網走までやってくる。

天都山オホーツク流水館も見学。

この日の泊りは阿寒湖近く。人里離れた森と川を望む隠れ宿ラピスタ阿寒川。野生のシカと狸がで出迎えてくれた。海の幸、山の幸をふんだんに使った創作料理を堪能した。

四日目は足寄、日勝峠を経由して一路新千歳空港へ。

我が家に就いたのは夜十時近くになった。



「山歩きひとり旅」

8班 小松 功

2023年旅は8月「ひとり旅」、9月「夫婦旅」をすることになった。奥さんは山歩きは嫌だということで一人で行くことに！(内心、喜んだ。好きなところに自由にきままに行動できる)

旅の企画もおもしろい。ネット、ユーチューブ、現地観光協会、を活用、そして自分の体力と相談し、ゆっくり・ゆるい山・・を選んだ。 行先は長野・上田市・「美ヶ原高原&美術館」

- 1 日目: 宿泊・松本市まで隙間時間を利用し、諏訪大社、7年ごとに催される“御柱祭”の木落坂に立ち寄る。思ったより小さな坂である。諏訪大社境内に立てられた御柱も視ることが出来た。
 - 2 日目: 登山バスの発車までに松本市内徒歩観光。白壁通り・松本城・小澤征爾が毎年公演したホールさあ一発車、バス満員。女性ハイカーが多い。90分で登山口に到着。これから車は入山禁止。急登でもない、緩やかでもない坂を90分、王ヶ鼻へ。マツムシソウやニッコウキスゲ・・多い。最高峰・王ヶ頭 2034mまで30分。ゆるい！
広大な草原を望む頂上ホテルデッキで昼食・ビーフシチュウを食す。評判通り旨い。ゆっくり休憩“アルプス展望コース”左右にお花畑の山道を120分。南アルプス(雲いっぱいで見えない)、八ヶ岳を望み、牧場・美しい塔(鐘をつく)を経由、美ヶ原高原・創設者の山小屋へ。
雪空の満天の星をみる真冬がベストシーズンだそうだ。
 - 3 日目: 早起きし、一山(牛伏山:登山口に牛が伏した石像がある)越えて60分、350点の彫刻を野外展示した美術館で圧巻の120分。帰りの山越えはきつい。山小屋のバスで松本へ。名古屋へ
 - 4 日目: 名古屋観光・きしめん&名古屋コーチンの味噌鍋(僕の口にあわない)、テレビ塔、オアシス21など散策。小牧空港～熊本帰着
- 毎日、16000歩の歩き(脚をいじめてみたが大丈夫)であるが いいものだ。恒例になればいいな！と願う。



初桜 折しもけふは 能日なり

芭蕉が四十五歳の元禄元年(1688年) 郷里伊賀上野の「薬師寺」で催された、句会の初会合での句。

「初桜がチラホラ咲いて、今日は句会の発足に相応しい、まことによい日である」 と詠った。

編集後記

メディアは連日、MLB 韓国開幕戦を報じた。とりわけ、ドジャース大谷翔平を奥様とともに大きく取り上げたことは言うまでもない。気がついてみると多くの日本人選手がMLBで活躍する時代になっている。時の流れは変化でもある。私達の多くも歳を重ね、物忘れが多くなった。“ほどよく「忘れる」をよしとする”との言葉もある。投稿文は暮らし方、遊び方を教えてくれる楽しみがある。今回も多くの方々に積極的に投稿いただき、ありがとうございます。今後とも、おはこ会の安定と皆様の一層のご健康・ご多幸をお祈りいたします。

広報部長 加久 正和
事務局長 小松 功