

おはこ

十八期会
会報

第21号
R8.3月吉日
発行



最後まで青春

Youth until the end



18期おはこ会

会員 29名

高森サクラミチ

各期会員数

18期素晴らしい



元気だからこそ皆に会って喜びも悲しみも分かち合えるのです。
 会員の方々には、編み物や、着物など古布を活かしてバッグ等手作りをしたり、ジョギング、ウォーキング、ダンス、日舞、俳句、パークゴルフ、山歩き、ボランティア・・・
 趣味多才である。
 まだまだ5年、10年頑張ってみんなでおはこ会を応援しましょう。
 最後まで青春！



ご挨拶

会長 境 静代

17年前 さわやか大学に入
 学して何時の間にか80歳近
 くになり驚いている。

おはこ会のイベントも、春のグ
 ランドゴルフ、夏のランチ会、
 秋のバス旅行、新年会と、参
 加者も多く継続されている。
 喜ばしいかぎりです。

令和8年度事業(活動)計画(案)

令和7年度も皆様のご協力ですべての活動が出来ました。

新年度も新体制の下、次の活動(案)を提案してまいります(総会の承認が必要です) 会員のみならず、多くの参加をお願いします。

おはこ会

4月 定期総会&懇親会

(例年より懇親会が増えます)

5月 グランドゴルフ・&懇親会

8月 ランチ会

11月 日帰り旅行

1月 新年祝賀会

3月 おはこ会会報22号発行

月例役員会

関連

*さわやか大学校34期開講

*熊本ねりんピック2026 (4/4 ~ 5/16)

*シルバー囲碁・将棋大会

(4/17締め切り開催5/30・5/31)

*シニア美術展(例年10月開催)

*さわやか大学校大学院18期開講

8月 公開講座予定

「木村知事大いに語る」

11月 公開講座予定

「がん治療の最前線」

令和7年度事業便り

☆令和7年度定期総会

日時 令和7年4月17日(木)
場所 熊本市中央公民館

出席者16名、委任状9名

今回はさわやか長寿財
団より、田中常務理事の
ご臨席をいただき祝辞を
いただきました



令和6年度、事業報告・
収支決算報告・令和7年
度事業計画案・収支予算
案・役員改選案が提案審
議され、決定しました

次の役員の方に7年度お世話いただき
ました。

- | | |
|-------|-------|
| 会長 | 境 静代 |
| 副会長 | 森 邦子 |
| 事務局長 | 小松 功 |
| 会計 | 森 邦子 |
| 副会計 | 大山 制子 |
| 監事 | 土屋 侑一 |
| 交流部長 | 作田トキ子 |
| 副交流部長 | 小野 一成 |
| 広報部長 | 加久 正和 |
| 副交流部長 | 甲斐 初代 |

☆グランドゴルフ&懇親会

5月25日(木)空港グランドゴルフ場に19
人が集い腕を競った。
天候に恵まれ、新緑に囲まれた素晴らしい
環境の中で、ゴルフを楽しむ。5組に分かれ
て回り、ホールインワンの歓声も上がる。

競技後は“ピースフル優祐悠”に移動して懇
親会。表彰・懇談・お風呂を楽しむ。
1位福光さん 2位小野さん 3位山崎さん
ホールインワン賞 福光さん・山崎さん・作田
さん



☆ランチ会

8月7日(木)ホテルキャスル九曜杏
 においてランチ会を開催29名を数え、ほと
 んどの会員が
 参加しての
 大盛会と
 なった。
 格安の会費で
 上品な
 メニュー
 を堪能した



☆秋の阿蘇日帰り旅行
 11月15日(土)参加者18名 高森田染料
 理・酒醸造元・味噌や・あそ望の郷くぎの・トロ
 ツコ列車乗車を楽しむ(後記の紀行文を参照)



☆新年会

1月22日(木)魚匠ダイニング八潮におい
 て27人が参加して新年会が開かれた。
 (写真で楽しんでください!)





笑顔いっぱい



皆さんからの投稿
 毎回 多くの方から投稿いただき
 ありがとうございます

75歳からの山歩き 緒方 純愛

「大丈夫、大丈夫、ゆっくり登るから」と
 登山歴ベテランの友人に誘われ行ったのが
 俵山、急な坂もあり、短い足を伸ばせるだ
 け伸ばして登った。

翌日から、太股が痛く自宅の階段の上り、
 下りも大変だった。いかに常日頃、足を使っ
 ていないか思い知らされた。

その後オヤマレンゲの花の美しさの獵師
 岳、秋には紅葉に染まった九重連
 山・黒岩岳に登り、麓の温泉で汗
 を流し疲れも忘れた。天草の次
 郎丸岳では大岩をロープを伝って

登り怖かった。が その先には素
 晴らしい景色が待っていた。ハプニ
 ングもあった。同行の人の靴底が
 外れたが本人は違和感なく歩い
 ていく。後続の人が靴底が落ちて

いるのに気づき、紐で固定して無
 事下山した。たまにこういう事があ
 るとか。初心者の私を誘ってくれ
 る仲間感謝し これからもほど
 ほどの山歩きを楽しみたい。



傘寿を迎えて： 作田トキ子

三月八日で八十歳を迎えました。

自分ではまだその年
 齢になったという実
 感はあまりありま
 せんが、皆さまから
 「お元気ですね」「若
 いですね」と声をか

けていただき、その言葉に励まされながら

日々をすごしております。私は日本舞踊や
 社交ダンス、ゴルフなど体を動かすことが
 好きで、今も楽しみながら続けております
 昔から「雀百まで踊り忘れず」と申します
 が、好きなことというのは年齢を重ねても
 自然と体が覚えているものようです。

また、熊本シニアネットではスマホの初歩の
 講師もさせていただき、皆さんと一緒に新
 しいことを学ぶ時間も大きな楽しみの一つ
 になっていきます。年齢に関係なく、学ぶこと
 や挑戦することの大切さを、私自身も
 日々感じております。

八十歳という節目を迎えましたが、私にと
 つてはまだ人生の通過点。これからも「雀百
 まで踊り忘れず」の気持ちで、好きなこと
 を楽しみなながら、皆さまと笑顔で日々を
 重ねていけたらと思っております。今後と
 もどうぞよろしくお願い致します。

MLB ベーブルースの生家を訪れる 加久 正和

今年はWBC開催の年。

つい先日まで世界のファンを熱中させた
 アメリカの東海岸にある歴史豊かな港町
 ボルチモア。

古くから天然の良港として知られ、美術館
 博物館、水族館などに恵まれた都市であ
 る。

そして「菅野智之」が在籍したMLBオリオ
 ールズの本拠地がある



そして球場の目と鼻の
 先にベーブルースの生家が
 残されており、今は博物
 館として一般公開されて
 いる。MLB 往年の大スタ
 ーであり、今でも大谷と
 記録を比較される。
 昨年6月この地を訪れた

早春の季節とともに 吉川 理恵

人に一生があるように 花咲く木にも
 一生があるようです。

庭の梅の木は 年々 咲く花数が少なくな
 り 私と同じように老いていくように見え
 ます。

2月初め、いろんな植物が個性豊かに季節
 とともに芽を出し変化していく早春の息吹

を字に残し、生きている証しにしたらどうかと思ひ 及ばずながら自己流の5・7・5の俳句を作ってみましたので 一読いただければ幸いです。

- ☆老いてなお 空を見上げて 開く梅
- ☆香り立つ すいせんの花 春そばに
- ☆ほろにがき 春を味わう 露のとう
- ☆青空に 映えて目にしむ しだれ梅
- ☆時はたち 答え出すのは AIかな



少子高齢化社会は進み 物価高騰により景気の向上が追いつかない現代 今後の消費税に関する具体的経済対策はどんなものか期待されます。

すでに後期高齢者に入っている私のこれからの生き方を考えますと ます 基本健康でありたいものです。

「健康寿命の延伸」とよく言われますが健康で生きる期間を延ばすため実践することは 食 運動による健康づくりはもちろんのこと 社会参加や心の健康も大切で自然とのふれあいの中での俳句づくりは ささやかながら心の健康づくりの一つになれば と思うところです

「今」を大切に!

渡辺 健二

おはこ会会員の皆様、お久しぶりです。おはこ会がこんなにも長く続いているのは、会長はじめ、役員の皆様方のお陰です。ありがとうございます。

さて、5班の近況です。ここ数年5名のメンバーは変わりませんが、最近では身内の介護や本人の体調等で交流の機会が少なくなっています。

私自身も昨年春ごろから体調が十分ではありませんでしたが、年が明け、7回目の午年を迎え、気分一新 体調第一で、先のこととは考えず、「今」を大切に考え、まず5班の活動とともに、おはこ会の行事にも積極的に参加をと考えています。どうぞよろしくお願いたします。個人的には、まず自分の住んでる地域の皆さん7、8人との交流で週3回、ラジオ体操第一と第二をここ3年続けていますし、月一回デイサービス通いの人を含めて10人程度が集まってお茶会をしたりと、今を大切に、楽しく近所づきあいをしています。今後とも、おはこ会の皆様との交流で元気をいただきながら、今を大切にしていきたいと思ひます。引き続きどうぞよろしくお願いたします。

おはこ会 退会の挨拶

桑原 精喜



2009年の入会なので今年で17年になります。入会当初、1年間の講座をうけ、色んな刺激を受けた記憶があり、卒業後もおはこ会7班は食事会、カラオケ、ボーリング、

パークゴルフなど煩雑に同期の方々との交流を深めてまいりました。

仕事を辞めた小生にとつて、会がなかったら無味乾燥な毎日ではなかったかなとおもっています。ただ この数年間に鬼籍にいられた方や体の事情等もあつて、お目に掛かれなくなった方もいらっしゃいます。

小生の趣味は旅行で 年2回の海外旅行で世界30数ヶ国を訪れていました。

高齢になり年に数回の国内旅行ツアーを楽しんでいました。

ある日転倒骨折、足腰は弱まり、近年は耳も遠くなりリハビリを続けながら、

皆様にもう一度会えるよう努力して来たのですが ついに願いは叶いませんでした。

小生3月で92歳になります。姉2人が100歳まで存命していましたので それに倣つて頑張りたいと思ひています。

長い間ご厚情を賜りありがとうございました。

お目に掛かる事はできませんが

「人生100年の時代」どうかお身体に充分
ご留意のうえお過ごしください

秋の日帰りの旅

〜高森田楽昼食&トロッコ列車乗車〜

甲斐 初代

令和7年11月15日市民会館前におはこ
会の仲間が集合し、ミニ旅を楽しみにして
いる18人が元気な姿で出発です。前週に
予定していたが雨予報で今日に変更正解。
雲一つない快晴に恵まれ気分も上々。
阿蘇火口は噴煙の風向き悪く山上行は
中止。草千里の馬乗り体験を眺めたり、散
策しながら、遠くの中岳を畏敬の念を感じ
ながら眺望した。
車窓から所々の紅葉を眺めながら根子岳
麓の昼食会場へ。囲炉裏を囲んで“田楽焼”
を食しながら、楽しい会話がはずみました。
昼食後は山村酒造での“霊山”などの試飲。
味噌蔵豊前屋本店マルキチ正油で買い物。
南阿蘇からの絶景”裏5岳“を眺める
”道の駅 あそ望の郷くぎのへ。
一寸と遅めでしたが真っ赤に紅葉した色や
明るい若草色が青空に映える“コキア(ホウ
キギ)”畑をのんびりと散策し、癒しのひと
ときでした。11月中半とは思えないほどの
日差しが強さに”ソフトクリーム“が爆売れ
しているのにビックリ。
今日のメインイベント”トロッコ列車乗車“南

阿蘇鉄道は2016.4月の熊本地震で全線不
通から7年、2023.7月に全線開通、豊肥
線との相互乗り入れも可能となった。復興
なった立野駅エリアも以前とは様変わりの
景観でした。また 名物ニコニコ饅頭も売り
切れるほど復活している。
駅舎はトロッコ列車に乗る人たちでいっぱい!

立野駅〜高森駅まで17.7kmを50分、のん
びりと南郷谷を走りぬけます。子供が乗
り物に乗るようなワクワク感で先頭車両
に乗り込み、さあ〜15:30分出発の汽笛。す
ぐ、南阿蘇鉄道のシンボル、“第一白川橋梁
(166.3m・高さ60m)”を渡ります。北向山原
生林の中、赤茶色の美しいアーチ橋、眼下
に白川渓谷、橋梁の影も見える、素晴らし
い景観・なおゆつくりと、橋中央では一瞬
止まったようなサービス運転です。

終点 高森駅まで9駅、駅舎を運営利用し
ている方たちの“アイデアあるおもてなし”
で各駅停車の楽しみや、のどかに移り行く
景色に心を和ませ乍ら、まもなく高森駅
到着です。ホームには被災地域 希望のシ
ンボル、漫画「ワンピース」の「ブランキ像」が
ありました。高く掲げている「金槌」が訪れ
る人々に、

元気と勇気をくれるようでした。
阿蘇の自然や水が、後世迄で続きます様
にと願いながら、帰路につきました





囲炉裏を囲み、久しぶりの田楽料理を食し、初めてのトロッコ列車に乗車しました



82歳になった今も。山の魅力には抗えない。若い頃は登山に心を燃やしていた。足元ばかり見つめて一歩一歩を積み重ね、やがて頂に立ったとき、胸に広がる浩然の気は何度味わっても新鮮だ。見渡せば、360度のパノラマ。下り道は、登ってきた道を振り返りながら心静かに歩く。

年齢を重ねることに無理はできない。それでも、山を歩く喜びだけは手放せず、毎年一人で山旅に出ることが、私にとっての最高の贅沢となっている。5年ほど続いている。昨年は尾瀬ヶ原から尾瀬沼までの縦断、25km、歩行時間9時間、3泊4日ゆっくりと歩いた。見渡せば、秋の終わりを告げる草紅葉が、黄金色に輝き、静かに風にゆれている。

電気なし(自家発電)、スマホ繋がらず(私のはS社製)の山小屋。21時から5時まで暗闇と静寂の世界。早朝、尾瀬ヶ原盆地を漂う朝もやと草紅葉が朝日に輝く別世界を歩いた。

秋色、山歩き一人旅

小松 功



編集後記

* 会員の皆さん、元気ですね
日頃の生活習慣で努力されているのですね

* 新年会の写真、皆 笑顔で
つい アニメ化してみました楽しんでもらえましたか？

* スマホ AI でラインの返答文提案、写真を若くしたり、
?年先の顔を作成(見たくありませんが)、挨拶文、
楽曲作成、歌つてくれます・などなど
子供・成人まで 考える力・人間力・・の醸成時期の
利用は考えさせられます(私見)

考える力が衰えた高齢者には助かります
* おはこ会17年目に入ります。桑原さんが言うておられます「老齢期の生活の中におはこ会がいい思い出」になるよう、(おはこ会を)皆でますます育てていきましょう

広報部 加久・甲斐・小松

山崎さん
今年も熊本城マラソン
完走されました
ゼッケン NO 21393
事務局より



だれにも急がされることなく、自分のペースで進む時間が、まるで贅沢なご褒美だ。秋の終わりの冷たい空気と、色づいた草原の美しさが今年も私の心に深く刻まれた。山は、年を重ねても変わららず、私を迎えてくれる。これからも、できる限りこの一人旅を続けていきたい。