

地域にはばたく市民パワー！

**ところざわ倶楽部 「広場」**

所沢市民大学修了者の会 広報紙

2015 年 7 月号 (第 85 号)

発行責任者 稲村 洋二



繭の集荷作業

JA いるま野三ヶ島

長岡慶一/撮影

## 8期後半 新体制で臨む

会長代行・総務部長 稲村 洋二

5 月 26 日 (火)、仲山広報部長、田中総務副部長、田村事業副部長、私 (総務部長稲村) を前に寫田会長より、辞表が提出されました。そこには“一身上の都合によりところざわ倶楽部の会長を辞任します”と書かれていました。理由は“職場復帰の要請があった為”とのことでした。突然の辞任通知で、しかも 29 日の文化祭を控えており、非常に戸惑いました。慰留するも意思は固く、その場では理事会に諮ることを確認し寫田会長とは別れました。

その後の役員間の打ち合わせで、文化祭は予定通り実行する、今後の運営については 3 部長、2 副部長の合議により運営して行く、6 月 8 日の理事会で会長辞任の承認を得ることを確認しました。またできるだけ早く理事には知らせる必要があると判断し、5 月 28 日に理事全員に寫田会長辞任の通知を

行いました。その後、寫田会長には理事会に出席して辞任についての説明を要請しましたが出席を断られました。以上の経緯を 6 月 8 日 (月) の理事会で報告し、審議の上、寫田会長の辞任は了承されました。今後の運営体制について理事会で議論し、会長代行に稲村が推薦され決定されました。

従って、今後の運営については、役員は稲村会長代行兼総務部長、二上事業部長、仲山広報部長、田中総務副部長兼会計、田村事業副部長の 5 人体制で懸案事項を理事会に諮り、審議し、結論を出していく運営体制となります。11 月 12 日の総会までに今期はまだ 5 か月を残しています。今後の運営については現在の役員及び理事が一丸となって滞ることなく遂行していく所存であります。会員各位のご理解とご協力をお願いする次第です。

## 「歌舞伎と文楽」講座を受講して

葵の会 島川 謙二

「現代に生きる芭蕉」（川上義正先生）、「人間・正岡子規」（栗田博行先生）につづき、今回は「歌舞伎と文楽」（近藤瑞男先生）で、ところざわ倶楽部の文芸講座は「名物事業」となったようです。昨年5月、講座の予習もかねて、私は故郷松山の「子規記念博物館」に出かけたのですから・・・。

今年も80名の募集に110名の申し込みがあったとか。事業部はセンターと協議して消防法ギリギリの95名にしばったそうです。

梅雨の晴れ間の6月22日、第1回の講義は「歌舞伎役者の家と芸」です。近藤先生は、「3枚の資料の



近藤瑞男先生

うちの1枚・市川團十郎らのコピーは、みなさんへ私からのプレゼントです。

『ぬり絵』としてお使いください」とユーモアで講義を始められました。

中村勘三郎、市川團十郎、坂東三津五郎と次々と優れた役者を失った現状、出雲の阿国からの歌舞伎の歴史、荒事と和事、顔見世興行とは、家に伝わる「十八番」、家系図などについて話されました。

荒事・團十郎家の「新歌舞伎十八番」から「暫」「勧進帳」「助六」など、隈取りや女形が真赤な着物を着る場面等、映像を駆使されて話されました。そして、「河原乞食」と蔑視された歌舞伎役者の苦難の歴史に私も想いを新たにしました次第です。

6月29日も晴れ。第2回は「舞台と大道具」です。歌舞伎でいう大道具は「周り舞台」「セリ」「引幕」などもふくまれることなどを話され、身分の上下で衣装も舞台に立つ位置も変わること、「二重」とは舞台の床と平行に一段高く土台を作るもので、高足・中足・常足の二重があることを是非知ってくださいといわれました。最後に石川五右衛門の「楼門五三桐」の南禅寺三門のせり上がりの場면을映像で見ました。この場面の為に大道具は何百万円もかけるそうです。

石川五右衛門は三門（山門）の上から満開の桜を眺めながら「絶景かな、絶景かな」と名セリフを言います。しかし、歴史的には三門の再建は1628年で、五右衛門は1594年に釜ゆでで亡くなっていますので、芝居上の話です。

日本の世界に誇る歌舞伎文化の素晴らしさを堪能しました。半分済みましたが後半も楽しみです。

## 6 月度 理事会報告

6月8日（月）第7回理事会開催。

総務部長 稲村 洋二

(1) 畠田良彦会長の辞任について、総務部長より経過説明をされた。臨時総会というのにも相応しくなく、理事会承認と副会長である総務部長の稲村 洋二氏を会長代行とすることが決定された。

(2) 総務部案件  
アンケート調査結果の会員への通知について、郵送者へは、6月5日に発送済み。  
また、HPへ掲載することとした。

(3) 事業部案件  
文化祭の報告がなされた。「第4回文化祭アンケート集計表」を配布、内容の説明があった。

(4) 広報部案件

「アンケートの提案・意見・感想覧のまとめ」配布。今後の広報活動に反映する。  
広場6月号の内容と7月号の編成案を説明。

(5) その他、提案など

講座や講演などを計画するにあたって、市民大学の講座内容を考慮すべきである。  
重複する講師や内容があつては、新鮮さが薄れてしまう。

HPの運用を含めて広報部の構造的課題を解決していく必要がある。

HP担当の岡田氏が10月までの任期としているので、玉上氏を後継候補として、7月初めに、第1回の打合せを行なう予定。

## アンケートから見た第4回文化祭

事業部長 二上 拓夫

第4回ところざわ倶楽部の文化祭は5月29日(金)中央公民館ホールで開催され、約170名の来場者があり、盛況裡に終了しました。

これも、倶楽部会員の皆様のご協力、ご支援の賜物と感謝申し上げます。

舞台部門での、「シニア世代のファッションショー」では、埼玉大学の学生とのコラボで場内を楽しませてくれました。認知症予防の「お口の体操ととこしゃん体操」を歯科衛生士による指導のもとに会場全体で盛り上がっていました。

展示部門でも、4サークルの紹介パネルが新たに紹介されるなど、新メニューが好評でした。

### \*アンケート結果

I.全体は如何でしたか? 「良かった」83.8%

II.ステージは如何でしたか? 「楽しかった」81.1%

III.展示は如何でしたか? 「良かった」81.1%

(良かった点)

① 全体を通してアイデア、工夫があった。

② ファッションショーは学生さんの解説も良く、楽しかった。

③ とことこバンド、お口の体操、とこしゃん体操、踊り、和太鼓等が良かった。

④ コーラス、元気があってとても良かったです。

⑤ 年々充実した展示はさすがです、気持ちの入った仕上がりには毎回感銘を受けております。

(悪かった点、改善点)

① 舞台部門7点では、弱い。

② 参加者はよくやっておられるが、一部の参加者だけでなく多くの市民を巻き込むことが目的にならないとやる意味がない。

③ ひとつ残念なことは、ギャラリーが少なかった。皆様の声かけが大事と思いました。

④ 昨年も、今年も出品した者ですが、同じ人が出品すると同じような傾向になってつまらないと思う。会員が大勢いますから違う人が出品したほうがいいのでは。皆さん秘めた才能を持ってらっしゃるようですよ。

## 平成27年6月4日 市民大学23期開講式

23期企画委員会 委員長 佐藤 重松

“市民大学へようこそ！”

年齢を問わず、誰でも、新たなスタートラインに



立つ時、程良い緊張感と、これから始まることへの期待と多少の不安が伴うものかも知れません。そんな受講生80名の開講式だった

と思います。ともあれ、23期受講生80名と15名の企画委員、合わせて95名が一堂に集い、これから2年次終了まで、95名の人生の“彩”を様々な場面で、相互に感じあえるのではないかと思います。

“違いを強調する”のではなく、“共感できることに心を砕き”耳を傾けるお互いの思いやりが、市民大学での学びをより豊かなものにしてくれるのではないかと、より楽しいものにしてくれるのではないかと思います。

### 23期受講生を迎えるにあたって

昨年11月、21期受講生から選任された23期の

企画委員で「企画委員会」が発足。直近の21期・22期企画委員会の経験に学びつつ、23期企画委員会としての新味をどのように反映させるか、20数回全企画委員の熱意ある討議を重ね、講座のプログラムは国内外の情勢を踏まえたバランスのよいカリキュラムとする事が出来ました。更には、グループ活動をはじめ、各種の課外活動が活発に、そして、交流・親睦が深められるように、様々な提案を出し合い、“23期受講生の皆さんが、楽しく学ぶ”をキーワードに、企画・運営を組み立てました。

### 受講生による自主運営

開講式前に知らせるべきか? “郷に入っては郷に従え”で開講式後のオリエンテーションの市民大学ガイドの説明時でいいのでは? キャンセルのリスクが伴うかもしれないが、事前に知らせ、より積極的な気持ちで臨んで頂こう!との結論。この思いが受講生の皆さんへ切にお伝えできれば、幸いです。



## 市民大学第 22 期企画委員と修了者の会 3 団体との懇談会②

今月は入会案内の日時と企画委員および 3 団体との課題について概要を報告。 記 田中 建夫

### 1) 市民大学 22 期修了予定者への入会案内

修了生への説明会および会員募集をする機会  
は議論、検討の結果以下のとおりとなった。

説明会は 7 月 14 日 (火) 10:30~12:00 学  
習センター 201 で行う (募集も可能)

各会の持ち時間は約 30 分で目安は 20~25 分  
の説明と 5~10 分の Q&A の構成とする。

説明会の主旨は各会やサークルの内容を修了  
生に理解してもらうことにあり、10 月の会員  
募集に備えることである。

会員募集は 10 月 20 日 (火) 10:00 から行わ  
れる修了式後、13:30 からミューズで行われ  
るパーティへ移動の前に学習センターで行う  
ことにする。

(目安の募集時間はおよそ 11:00~13:00)

### 2) 自由意見 (要旨のみ)

#### ①市民大学の課題として

市民大学への応募者が減る傾向にある。また  
企画委員になる人も少ないという課題もある。  
定年が 65 才まで延長され、その後の再雇用も  
あるので、受講生の高齢化傾向は一層強くなる

ことが予想され、修了後は社会貢献も難しい年  
齢になる。そのため、大学の提供メニューが変  
わってきてもいいはずで、対策が必要。

②OB 会の講座については会員の希望に合う講師  
に依頼して 2 回で 1 テーマを実施。学習センタ  
ーと重複した内容は参加が少ないので調整が  
必要。

③新入会員の募集機会や情報提供は 3 団体とも機  
会均等で、不公平性は無いはずである。

④ところざわ倶楽部には似たようなサークルが  
多く紛らわしいが、それぞれ特徴があることを  
理解されたい。

⑤各会への重複入会者もあると考えられるが、各  
会の最近の入会者の傾向としては、ところざわ  
倶楽部は昨年の会員は 275 名、今年は 282 名  
で若干の増加である。OB 会は昨年まで 15 名  
程度の入会者が昨年は 2 名で現会員は 112 名。  
さんさん会は一昨年 69 名、昨年 78 名、今年  
93 名と増加傾向にある。

最後に、今回のような交換会を今後は現行の企画  
委員が窓口となって継続してもらうこととした

### 公開 シンポジウム

## “みんなで進めよう、太陽光発電”を終えて 地球環境に学ぶサークル

5 月 23 日開催直後の倶楽部 HP に会場写真を主と  
し速報的に報告しましたが、ここではご講演・報告  
要旨と質問・意見及びアンケート (67 人中 26 名)  
の自由記入欄でのご意見の何点かをご紹介します。

#### <市民共同発電所の意義と実例 竹村 英明氏>

◇再生可能エネルギーに関する世界の動向・日本の政  
策・市民共同発電の実例と問題点・固定価格買取  
制度・電力自由化など全ての問題について 1 時間  
余で説明いただいた。

#### <マチごとエコタウン所沢構想 安藤室長>

◇メガソーラー所沢が順調に発電中◇小中学校屋根貸  
しソーラー昨年 13 校、今年 14 校

◇道路照明・防犯灯 LED 化◇補助金制度の拡充

#### <営農型太陽光発電に取り組む

いすみ自然エネルギー 山本 精一氏>

◇農業重視の考え◇ソーラーシェアリングの理論と実  
例について説明◇太陽の位置によりパネル面の角度  
を 15 分に 1 回変え効率 UP を図る (間歇可動型)

#### <所沢の農家で太陽光に取り組む 砂川 育雄氏>

◇10 年以上前から採用。FIT 発足から安定経営にブ

ラス。山林 (雑種地) を利用したソーラー発電も実施。  
ソーラーシェアリングも挑戦してみたい。



#### <所沢での太陽光発電 の現状 森 斌氏>

◇2002 年自宅屋根に設  
置、故障もなく稼働中。  
市内外の実例を多数紹介。  
ユニークな例として、  
駐車場 (所沢)、

調整池上 (桶川)、国道側壁 (山梨)

#### (意見)

- ・各説明は分かりやすかった。所沢市の事業とし  
取り組みは初耳。もっと PR すべき。
- ・竹村氏の講座は多岐にわたり 1 時間では無理か。
- ・ソーラーシェアリングの話は新鮮で賛同意見が多い  
(農業振興・緑を大事にする考えが良い)
- ・太陽光だけでなく風力、水力、バイオ等の利用も。  
熱利用も含め省エネにも力点を置くべき。

## 「戦後70年を振り返る」シリーズ第4回

## 混乱と復興の時代に生きて

葵の会 米岡 信一

## 1 終戦の日



私は幼少期を、現在NHKの朝ドラで放映されている「まれ」の舞台に近い能登半島の寒村で過していたが、終戦の日の8月15日はよく晴れ渡った日だった。国民学校5年生の少年だったゆえか、家のラジオが故障で聞け

なかった玉音放送（昭和天皇の終戦の詔勅）のことよりも、その日の天候と静かな日であったことが記憶に残っている。

父が出征していたので、祖父が隣組で集合してラジオ放送を聞き、家に帰ってきてこの戦争に負けたのだと言った。それを聞きながら昼休みの後、当時夏休みの宿題になっていた干草（田圃の畔道等に生えている雑草を刈って天日に干したもの）3束を刈りに「これから行ってきます。」と出かけようとしたら、祖父が「干草は軍馬の飼料にするのだから、戦争が終わったので宿題は出さなくていい。」と言う。終戦が身近に繋がっていることを教えられたが、その程度の理解しかなかったのだ。

## 2 学校生活

昭和16年12月に太平洋戦争が始まると、学校の昼休みには2組に分かれ戦争ごっこが始まる。身体の小さい私はアメリカ軍にされ、ガキ大将が率いる日本軍に追っかけられ叩かれ、最後に降参しないと終わらなかった悔しい思いが、戦争に関する最も幼かった頃の記憶である。学校行事の紀元節（日本書紀にある神武天皇即位の日）や天長節（天皇誕生日）では宮城遥拝し、白手袋の校長が御真影（天皇の写真）を納めた奉安殿を厳かに開けるギィという音が今でも耳に残っている。

国史と言われた歴史の時間には、天照大神に始まる日本の神話を教えられ、そこから神武・綏靖と歴代天皇名暗唱の競い合いが始まった。体育の時間には銃剣術を教えられ、青空の下で手旗信号を練習した。休み時間には兄が予科練に合格したという級友の自慢話や、満蒙開拓青少年義勇軍の噂話などを聞いた当時の軍国少国民のひとりであった。

戦禍が激しくなるにつれ、学科の勉強よりも食糧増

産のため農作業の時間が多くなり、通学路の両側に大豆を植えたり、校庭を耕してさつま芋の苗を植えたりした。

能登半島は空襲に遭わなかったのに、空襲の悲惨さを直接経験していないが、8月2日遥か離れた富山大空襲で夜空が赤く染まったのを覚えている。この大戦



で多くの尊い人命が失われた、義父もそのひとりである。夏休みが終わり2学期の始業式の日、熱血漢だった体育教師が「日本が負けたのだ。」と涙を流

して語るのを聞き、敗戦を実感した。

## 3 戦後の混乱期と復興期

こうして終戦直後の混乱期が始まった。私が中学1年の時、軍隊から帰っていた父と祖父が相次いで病死した。そのため母と共に祖母と5人の弟妹を支え、食べて生きるのが精一杯の生活だった。そして高度経済成長期を迎えた。当時の日本人は日本の底力を誇りに思い、それを世界に示しながら毎日を真剣に生きたと思う。一億総中流化の中で生活も向上し、私も15歳から70歳までの55年間のサラリーマン生活を送った。そして30代で通信制高校に60代で放送大学に学び、退職後は市民大学で志を同じくする貴重な友を得た。省みると、苦しみも多かったが夢もあった昭和のこの多難な時代に生かしてもらえたのは、得難い体験ではなかったかと思う。

昨今の安倍政権の集団的自衛権をめぐる安全保障に関する政治の動向を見ながら、尊い生命をあの手で戦争に捧げ、生きたいと必死に願いながら、国のため家族を守るため、後生の私達に平和への願いを託して散っていった多くの若者の死を無にすることにならないよう、十分に国会審議を尽くし、国民の理解を得られるよう一層の努力を続けてほしいと願うこの頃である。



## こんな事あんな事①9

## 新所沢団地の思い出

民話の会 荒木千代子

先日、新所沢公民館にて、新所沢地区の変遷についての講座がありました。昭和 35 年、雑木林と畑が住宅公団により開発され生まれた新所沢地区。

当時、婚約中の私達は、住む家を探しておりましたところ、住宅公団の募集を知り、初めて申し込みをしたところが新所沢団地でした。当選のハガキを受け取り、「新所沢ってどんな所かしら」と、まずは見に行く事といたしました。

東京から一時間あまり「コトコト」と各駅停車の電車にゆられて着いた所は、整然と 4 階建ての建物と庭の付いたテラスハウスが立ち並び、雑木林に囲まれた団地の風景でした。「こんな不便な所に入居しようか、どうしようか」と悩んだ末、意を決して？昭和 35 年の暮れに越してまいりました。

間取りは、一階が六畳の洋間と台所、風呂トイレ、二階が六畳、四畳半の和室で庭の付いたテラスハウスです。若い二人にとっては広すぎる位で、

楽しい我が家の生活が始まりました。

でも、楽しい事ばかりではありませんでした。商店と言えば駅前の団地の中に十数件と夜になると外灯はなく真っ暗で、未舗装の道路や畑からは風がふけば土埃が舞い上がり、家の中は足跡が付くほど土埃がひどいものでした。

こんなことがありました。「これから市役所の方が来られるので、外に出て道路を舗装してくれるよう陳情してほしい」と、公団から依頼がありました。そこで皆外へ出て陳情しました。今では考えられませんが。公団も一期、二期、三期、四期と工事も進み、それと同時に人口も増え、街も整備されて次第に活気が出てきました。洗濯物を干しながら、庭越しにお隣さんと会話を交わした事、子供たちは夜暗くなる迄友達と真っ黒になって遊んでいた事等、良き時代を団地で過ごした日々を、講義を受けながら、改めて感じる事が出来ました。

これからも美しい街でありますように・・・。

「出会い」シリーズ  
第 3 回

## 出会いは 私をつくりあげてくれた大切なもの

活いきシニア福祉の会 大森 博子

何時のことだか 思い出してごらん♪  
あんな事 こんなこと あったでしょう、と

幼稚園の卒園式で万感の思いを込めて、我が子と一緒に歌ったことを思い出します。人生という舞台上でいろいろなドラマが繰り広げられ、沢山のひととの出会いがありました。

でも実際に自分が出会う事のできたのは、たかが知れています。読書、観劇、映画、いろいろな

場での交友関係の出会い、どれもこれも私という人間を作り上げてくれた大切なものでした。

学校時代の出会い、社会人になって世界が広がった出会い、そして所沢に住んで、市民大学という「まなびや」を通しての紳士、淑女との個性溢れる楽しい出会い。まだしばらく元気でお付き合い頂けることを願いつつ、元気で暮らしたいと思います。

## 所沢の巨樹・巨木

私たちが何気なく暮らす街並みのなかに、また、人びとが集う社寺や森に、ふと気がつくところから土地に根つき親しまれている巨樹・巨木があります。

写真はイチョウ、樹高 20m（小手指元町、小手指小学校校庭）





# サークル活動計画

## 興味のある活動に参加してみませんか？

### アジア研究会(杉浦正紀 2949-5560)

7月16日(木) 「アジア人との交流会」パート②  
中央公民館 13:30～16:30

8月19日(水) 暑気払い(定例会)  
タイ料理を予定 詳細後報

### 傍聴席(高垣輝雄 2926-7164)

7月13日(月) 新所沢公民館5号室 14時より  
議題 所沢市長立候補予定者、石井弘氏を迎え  
市長立候補に対し石井氏のマニフェストの説明と意見交換  
◆ 傍聴席会員以外の方参加歓迎します。

### 地域の自然を考える会(広沢正己 2939-9181)

7月11日(土) 早稲田 ホタル観賞会 18:30～21:00  
7月18日(土) 糎谷八幡湿地 草刈り 8:00～  
7月25日(土) 糎谷八幡湿地 陸稲支柱立 8:00～  
7月28日(火) トロ12号地 管理作業 10:00～12:00

### 地球環境に学ぶ(塚本二郎 2942-3117)

7月21日(火)定例会 9時～ 新所沢東公民館  
ソーラーシェアリングの研修見学会の報告と話し合い、個人  
の研究課題発表他。  
※8月は夏休みの予定

### 楽悠クラブ(甲田和巳 事前連絡は不要)

7月21日(火)歌劇「カルメン」DVD鑑賞と解説(七戸)  
(場)中央公民館8・9号室 (時)13:15～16:30  
8月はスケジュール調整中です。  
確定次第お知らせします。

### 歴史散策クラブ(大河原功 2943-2004)

7月12日(日)河越氏の盛衰と中世の歴史探訪  
集合:本川越駅改札外 9:30  
8月22日(土)門内氏の座学&暑気払い  
集合:新所沢東公民館 9:30 暑気払い13:00たつみそば

### 北欧の会(樋口俊夫 090-6483-7993)

例会 7月、8月 夏休み  
第60回例会 9月19日(土)13時20分～  
北欧のDVD鑑賞、持ち寄り学習他  
新所沢東公民館

### 地域の自然(宮脇正 090-9847-4585)

7月11日 早稲田大学B地区  
畑、除草、下刈り 植生調査  
7月25日 みどりの森博物館 所沢市域  
下刈作業

### 所沢の自然と農業(清水仁一 2944-8835)

7月9日(木) 市民大学ファーム夏の収穫祭  
※8月の実活動は夏休み  
8月4日(日) 景観市民活動クラブ代表者会議  
8月13日(木) 定例会(新所沢公民館 13:00～15:00)

### ドラマティック・カンパニー(伊藤孝子 090-3402-2962)

7月18日(10:00～12:00)、9月5日(9:30～11:30)、9月19日(9:30～11:30)、8月は夏休みとし9月から再開、いずれも新所沢東公民館。シェイクスピアの「ウインザーの陽気な女房たち」を読み進めます。シェイクスピアを楽しく深く学べます。見学歓迎。

### 葵の会(池田新八郎 2940-0711)

7月9日(木)13:30～16:00 中央公民館6号室  
古典講座「徒然草を読む」第6回 講師:小川達雄先生  
8月20日(木)10:00～12:00 中央公民館 歌舞伎DVD鑑賞  
暑気払い(12:30～)場所:梅の花(詳細は後報)

### 野老澤の歴史をたのしむ会(小倉洋一 2949-4695)

8月6日(木)「渡辺先生を囲む座談会」  
新所沢公民館 15:00～17:00  
暑気払い 「天狗 新所沢店」17:00～

### 公園を楽しむ会(渡部正俊 2921-3014)

7月23日(木):「智光山公園」散策、10時00分所沢駅  
改札口集合。  
お昼は空調の聞いた部屋で頂きます。  
8月27日(木):定例会と暑気払い、詳細後日

### ところ会(居田治 2903-8400)

8月28日:暑気払い  
9月25日:彼岸花の巾着田と高麗方面を歩く  
10月15日:所沢市内を散策する(2) 三富方面  
11月06日:年次総会

### 懐かしの映画・鑑賞会(二上拓夫 080-1250-6151)

7月14日(火)10時～12時30分 西新井町公民館  
時代劇「ひばりの捕物帳」(60年)里見浩太郎・藤田佳子  
7月28日(火)10時～12時30分 西新井町公民館  
邦画「ラジヲの時間」(07年)唐沢寿明・鈴木京香

### 民話の会(仲山富夫 090-3902-0283)

7月17日(金) 11時～13時  
中央公民館 学習室6号  
「福猫塚」「河童の伝ひ証文」読み合わせ他  
8月7日(金)中央公民館 10時～13時 学習室1号

### 食を通して所沢を知る会(岡部まさ子 2928-1868)

8月各自地産地消の店の情報収集  
9月1日(火)食の駅所沢店訪問 彩乃菜

### みんなで学ぼう認知症(本多義博 090-3144-1438)

7月24日(金):焙烙灸参加(所沢法華寺にて)  
終了後、暑気払いを計画  
8月の活動は休止

### 所沢シニア世代地域デビュー支援の会(田口元也 090-9820-5668)

7月30日(木)13:30～15:30 定例会  
・議題 ①「セカンドライフ講座」②「市民活動支援センター  
まつり」について  
・所沢市生涯学習推進センター1F102号室

### 活いきシニア福祉の会(佐藤重松 090-5412-5760)

①7月22日第9回定例会(地域包括ケアシステムについて)  
②他団体サークルと交流会(9月学習会経験談)

## 【私の健康法 第27回】

## ウォーキングが日課

活いきシニア福祉の会  
清水 ミヤ子

新緑の中に一寸した涼を求める季節、私の健康法、特別な事は行なっていませんが日常少し心掛けていることがあります。一日一万歩以上歩くこと、食事の摂取カロリーに気をつけること、体重は一定に保つこと等です。この様な生活を始めたのには理由がありました。30歳位までは、月1〜2日は必ずダウン、サラリーマンで転勤族の夫は、しびれを切らし「体を鍛えなさい、それでは子育てできないでしょ」とのことで、夫からの特訓が始まりました。場所は愛知県枇杷島町の庄内川の堤防、川を挟んで遥か名古屋城が見える所でした。早朝マラソン往復4キロ、完走出来るまでになりました。その効果は全身に汗をかくようになり、一寸したことで疲れなくなりました。20年位前からはウォーキングとラジオ体操を航空公園で行なっています。ところがある時、会食中に意識がなくなりました。2〜3日して病院へ、MRI始め全身検査、異常なしの診断、しかし医師曰く「次からはすぐ来てくださいよ」と、そして、血液の流れを良くする薬が処方され「飲んでも飲まなくてもいいのですが」とおっしゃる。私は「いりません」とは言えませんでした。最近歩きながら頭の体操、例えば、500引く3、それから4とか。途中仲間との挨拶、一寸した会話。引き算のほうは最後は変な数字が残ることが度々です。人間最後は人の手助けを受けての生活、特別な用事が無い限り、ウォーキングを続けています。



むさし野俳句会（二十七年六月）御岳溪谷吟行作品抄

道沿ひに御嶽の護符や石清水  
一茎に一花磧の野ばらかな  
大岩に人の気配や山女魚釣り  
育ちつつ溪流昇る鮎の道  
川上に空開くところ夏の山  
四阿に川音涼し風渡る  
人里の老鶯声の艶めけり  
谷川の小さき寺の鐘涼し  
澄渡る夏鶯や峡の宙（そら）  
川風に逆らふもよし夏の蝶

鈴木すぐる  
鈴木 征子  
井出 昇  
海老澤愛之助  
粕谷 のぼる  
河瀬 俊彦  
小林 貞夫  
小林 典子  
佐藤 八郎  
白神 恵子

多摩川の瀬音さやけき夏料理  
溪に位置定めし石の薄暑光  
遡上する鮎の跳ね飛ぶ浅瀬かな  
瀬の音に夏鶯の和してをり  
青年像青葉隠れに佇めり  
ゆるやかに浴衣着替へし父の背  
緑陰の風に釣人微睡みぬ  
紫陽花に音の高まる流れかな  
青葉闇一入深く樺の忌  
立葵靖国の子の七十年

高梨千代  
高橋三加子  
利根川啓一  
高光 泉  
中嶋 弘子  
中村 直子  
荒幡千鶴子  
飯泉 陽子  
平栗 彰子  
橋本 佑子



## 《編集後記》

広報部は昨年暮れより、広場・HPのあり方、編集会議の改革やサークル広報委員会議開催等、広報部全般にわたり議論を重ね、正確・公平・適時に、ところざわ倶楽部・各サークル・会員各員の活動状況を提供してきていると、私は末席にいて感じました。更に今後の進展をととても楽しみにしています。

最近、養蚕に興味を持ち所沢の養蚕農家を訪問し、ご家族の方々から昔話や蚕の飼育について、いろいろと話を聞かせてもらいました。

印象的だったのは超多忙期には寝るのも惜しんで何万頭の蚕を世話する話です。蚕は1ヶ月強の生存中に4回脱皮し繭を作り、蛹化し、羽化し交尾、産卵で生涯を終える。繭を製糸工場に運搬して春蚕が終わりです。所沢市内の養蚕農家は現在たった3軒しかありません。また7月には夏蚕が始まります。明治期に養蚕、

製糸は日本の発展の礎になった産業で、頑張っている後継者を少しでも手伝えることはないかと思案中です。

戦後70年が新聞でいろいろ取り上げられています。私事です私でも7月で70歳、戦後20年から60年の7月を振り返って20歳、30歳・・・60歳時に紙上を賑している記事の印象は問題意識を持たなかったからか、ほとんど覚えていませんが、ベトナム戦争が激しくなったのは記憶にあります。集団的自衛権や憲法違反だとかの記事が毎日のように掲載されているから目につき頭に残り平和ボケなのかと気が付いたのか、「良い戦争も、悪い平和もない」と言ったベンジャミン・フランクリンの言葉は頭の隅にありました。国会の会期が延長されました。傍聴に行ってみようと思っています。どなたか一緒にしませんか！ 記 長岡慶一

「広場」問い合わせ 仲山 富夫 090-3902-0283