

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

2017 年 5 月号 (第 105 号)

発行責任者 稲村 洋二



「所沢シニア世代地域デビュー支援の会」(スマイル・パイレーツ) チアダンス練習風景
写真提供 田口 元也

公開文芸講座**「人間・夏目漱石」参加者募集**

事業部

今年度の文芸講座は「人間・夏目漱石」と題し、
4 回シリーズで開催いたします。近代文学に偉大な業績
を残し、生誕 150 年を迎えた漱石の足跡をたどります。

講師は平成 26 年に「人間・正岡子規」の公開講座を
担当されました栗田 博行先生です。

日程：平成 29 年 6 月～7 月 全 4 回

会場：生涯学習推進センター 201 号

参加費：会員 1,000 円 一般 1,500 円

募集人員：80 人 (会員 50、一般 30)

申込多数の場合は抽選

講座日程と講義内容

- 第 1 回 6 月 5 日(月) 幼少年期～青年期の自己形成
 - 第 2 回 6 月 21 日(水) 国家がもたらした青年期の危機
 - 第 3 回 6 月 26 日(月) 壮年期・あの事を胸底にひそめて
 - 第 4 回 7 月 10 日(月) 消えなかったトラウマと創作のマグマ
- 受付：13 時 (初回のみ 12 時 30 分)
開演：13：30 分～15 時 30 分 (予定)

申込方法

- *倶楽部会員はサークルで取りまとめる
- *一般、会員個人で申し込まれる方は、
往復はがきに「人間・夏目漱石」参加希望と明記し、
住所、氏名、電話番号を記入し郵送してください
- *宛先 〒359-0025 所沢市上安松 769-6 佐藤重松宛
- *締切日 5 月 15 日 (月)



栗田博行氏プロフィール
愛媛県松山市生まれ
元 NHK ディレクター、プロデューサー
夏目漱石・正岡子規の人間像を研究
その精神を語り続けている

10 周年記念事業

ハーメルンの笛吹きおとこ 9 月 18 日公演

いよいよチケットの販売がはじまります

会員皆様の販売協力をよろしくお願いいたします 実行委員会



「ハーメルンの笛吹きおとこ」進捗報告

1. チラシ、チケット、子役募集チラシ印刷完了
(公民館へポスターとチラシ配布予定)
2. 笠松泰洋先生のビデオメッセージを作成
(HP 他、PR 予定)
3. 5 月度理事会でチケットとチラシを配布し
販売を依頼
4. 6/ 1 40 人の子役を募集開始
(所沢市在住 小学 1 年生～6 年生)
5. 7 月 子役たちへオリエンテーション
(9 月 舞台稽古)

問合せ先

実行委員長 稲村洋二 TEL 090-5530-4703

子役募集関係

実行委員 吉田 麗 TEL 090-6790-9107

実行委員 岡部まさ子 TEL・FAX 04-2928-1868

* ところざわ倶楽部 HP

「ハーメルンの笛吹きおとこ」情報館コーナー
詳細情報発信中！

4 月度 理事会報告

総務部長 石堂 智士

4 月 10 日 (月) 開催

1. 会長挨拶

- 1) 「ハーメルンの笛吹きおとこ」の報告
チラシ 5000 枚作成、サークルで PR する
- 2) シンポジウム報告
3 月 24 日パネラーと事業部初回打ち合わせ
- 3) 10 周年記念誌の報告

2. 総務部案件

- 1) 10 周年記念誌の概要説明
- 2) 24 期市民大学企画委員との懇談会
5 月 30 日開催
会長、部長、西郡 24 期市民大学企画委員長、
川上 25 期市民大学企画委員長が参加予定

3. 事業部案件

- 1) 文芸講座「人間・夏目漱石」説明
日程: 6/5 (月)、6/21 (水)、6/26 (月)、7/10 (月)
講師: 栗田博行氏
- 2) 5/29 日「生涯学習」シンポジウム開催
市民大学、さんさん会、OB 会へ参加要請する
- 3) サークル発表会 (7/28 日または 31 日予定)
食トコ、ドラカン、楽悠クラブ、
野老澤の歴史をたのしむ会の 4 サークル

4. 広報部案件

- 1) 広場 4 月号発行報告
- 2) 5 月号編成案依頼

「生涯学習」第5回

幸せ感いっぱい地域貢献

民話の会 薄井 文子



みんなの喜びが喜びに

心がほっかり民話が好きな人が集まって、平成25年2月に「民話の会」ができました。

ところざわ倶楽部の設立の目的の一つ「地域に貢献する」活動に思いがけずつながりました。

「民話の会」は倶楽部の文化祭での発表が大きな目標でした。練習していくうちに、人前で語るたびに民話が心に馴染んできて、一歩ずつ上達するよう感じました。サークルメンバーの佐藤美津子さんの「小学校で語らせてもらえないかしら」との発案が地域デビューのきっかけになりました。

小学校では45分の授業時間をいただいて所沢の民話を語り、所沢のむかしの風景をパワーポイントにまとめた絵を見ながら説明します。小学3年生の3学期の「郷土所沢を学ぶ」授業です。昨年は所沢市立南小学校1校でしたが、今年は所沢小学校、南小学校、明峰小学校の3校で「弘法の三ツ井戸」と「河童の詫び証文」を語りました。後日、いただいた子ども達の感想文がとてもしっかり書かれていましたので一部ですがご紹介します。

- 所沢が水に困っていた時代があったんだなあと思いました。この1時間でいろんなことがわかりました。
- 最初の歌と踊り（民話の会オリジナルソングとその振り）、初めて知ったのですが良かったです。みなさん体に気を付けてください。4年生になってもまた来てください。
- 私はみなさんの発表しているところを見て「かっこいいな」と思いました。皆さんの持っている台本がほしいです。
- やさしい女の子やおぼうさんのようにやさしい気持ちを大事にしたいと思いました。
- お母さんがこういう話が好きなので、家に帰ったら話をしてあげようとおもいます。
- 社会で昔のことを勉強していたのでわかんないところがわかりました。3年生全員が集まっていたのに、どうどうと読むのがすごいなとおもいました。

- 一人一人声分けしてとてもわかりやすかったです。よみ聞かせが上手なのでしんげんに聞けました。
- 民話を語ってくださったおかげで民話が好きになりました。きょうな体験なのでわすれないようにしたいです。

中には、

- 河童がキュウリだけでなく人間のおへそを食べるとは知りませんでした！

など楽しい感想もありました。私たちおばあちゃんおじいちゃんの大きな励ましになっています。

普段の活動が地域の一役に

「脳活サークル（旧みんなで学ぼう認知症）」で施設訪問した特養老人ホーム「真和の森」でボランティア募集をしていることを知り、昨年9月より、「真和の森」で月に1回、懐かしい歌を歌ったり、民話の語りや紙芝居を始めました。皆さんも懸命に歌ってくれますし、昔を思い出してとても楽しそうです。

他の特養施設やディサービスにもサークルみんなで楽しみながら訪問しています。

「脳活サークル」で認知症にならない生活を身につけることを目的に学んでいることと施設で民話を語ることが一つにつながりました。

民話を聞いてくださる皆さんの笑顔に私たちが励まされ、かえって元気をいただいていると感じます。

きっかけは市民大学

何ととっても、所沢市民大学は私の知る限りの他の都市にはない市民の手でしっかりと企画、運営されている誇るべき「市民の大学」と思います。

入学のきっかけは仕事や子育てが終わり、親の介護から解放された年代の人が何か学びたい、地元所沢のことを知りたい、そして何か役に立ちたいという熱意に満ちています。

市民大学修了後、ところざわ倶楽部に入会して、私たちが興味を持った活動を続けていくうちに、ごく自然な形で地域貢献につながるものが生涯学習の求めるものだと思います。一人で行動するだけではなく、お互いに切磋琢磨する仲間存在は欠かせないと思います。

私たちが元気に活動することが地方財政的にも、また年金もらい過ぎと不平を言いたくなる若者世代にもいい姿を見せていけるものと考えます。不穏な世界情勢の中、災害が心配される日本で暮らし「出来る時に出来ることを」と思うこの頃です。

特別会員寄稿

出会い、交流の場とサークル活動



所沢市民大学がめざすものとして、①市民参加でつくる ②出会いの場、交流の場をつくる ③問題を発見し共に考える ④地域に学びを広げる、ということがあります。

前回の「広場No.101」に書いたのは「①市民参加でつくる」

ために、企画委員会を立ち上げた経過でした。

今回は「②出会いの場、交流の場をつくる」について書いてみます。

市民大学では、受講生がいくつかのグループに分かれ、講義のあとにグループでの話し合いがあります。初めは15分の話し合いでした。実はこの講義後の話し合いをめぐって企画委員会で活発に議論されました。初めの頃は、せっかく講師をお願いしているのだからじっくり講義を聞きたいとか、話し合うことなど何もないという批判的な意見が多かったのです。しかも実際に講義が終わると話し合いに参加しないで帰ってしまう受講者もいました。

しかし、不思議なことは、市民大学閉講後のアンケートをみると、話し合いの時間が短かったとか、話し合いが一番良かったという感想も少なからずあるのです。

社会教育は自己教育・相互教育といわれますが、市民大学で「学ぶ」というのは、講義を聴くだけではなく講義のほかに、つまりこの話し合いのなかに何か学ぶことがあるのではないかと思います。

『学びの記録』には、市民大学を通じて「学びの喜び」を知り「仲間との出会い」があったことを多くの人が書いています。

そこで企画委員会では、講義以外の「話し合う」機会を考えていきました。グループ活動を学習の場として捉えたのです。

まず、グループミーティングとして、講義の後の話し合いは30分にしました。そこでは、毎回、講義の感想が語られます。また、講義当日の運営をグループごとに分担してもらうことにすると、そのためにグループで話し合いが行われます。めんどくさいことだと思われそうですが、そういう過程がメンバー間で知り合う機会になります。

そして、企画委員会では、グループ独自で取り組

社会教育・生涯学習研究所所長 細山 俊男

む「自由企画」という課題を考えました。グループで都合のいい日に、都内の美術館や観劇、ハイキングなどを計画して行ってもらおうというものです。この取り組みはなかなか好評で、その後自主的に飲み会が企画されたり、市民大学閉講後もつながりが継続しているグループもあるようです。

グループ活動の真骨頂は何といっても2年目のグループワークではないでしょうか。

前回も書きましたが、もともと市民大学が1年制のときは、話し合いの時間しかありませんでした。第10期の企画委員会で、「講義を聴くだけでは学んだことにならない」という議論のなかで調査・研究を行う「グループワーク」が導入されたのです。初めは講義が10回、グループワークが5回でしたが、それでは足りなくて自主学習がグループごとに行われました。

グループワークは熱心に取り組まれ、せっかくなら発表会をしかも公開でやろうということになりました。わざわざ見に来る人もいないのではないかと心配もありましたが、市民大学が2年制になったときに、1年目の学習プログラムに組み入れることで1年目の受講者にとって2年目のオリエンテーションにもなりました。

グループワークは大きな成果をもたらしました。担当する講師には3～5回の指導をお願いしていましたが、講座によっては何回も足を運んでいただいた講師もいます。受講者の熱意が講師を動かすという相乗効果があったのです。

しかし、グループワークに問題がなかったわけではありません。受講者が自主的に学習テーマを設定するのに時間がかかります。また、熱心さが高じて活動についていけなくなる人もうまれます。

こうした課題は、運営委員会のなかで対応が検討され、次期の企画委員会に引き継がれていきました。

いろいろ課題は今もあると思いますが、こうして2年目のグループ活動を発展させる自主組織としての「ところざわ倶楽部」が生まれたわけです。

市民大学がめざす「出会いの場、交流の場」づくりは、このようなグループ活動を通じて、地域で共に学び、共に生きる仲間づくりにつながったと思います。

サークル活動計画

「食」の情報通を目指します

食を通して所沢を知る会 吉田 麗

「食」の情報通を目指すことは日々の生活向上と「遊び心」を満足させてくれます。食関連のイベントへの参加、地産地消の料理コンテストに応募することで所沢産食材の発信にも貢献できます。そして、サークル活動の広がりにも繋がります。

食トコの活動を通して「学びと楽しみ」を目標に、2017年の活動計画を次のように立案しました。

幸い当サークルにはスパイス料理に詳しい園田ヒロ子氏、コンサルタントの経験ある玉上佳彦氏と食品に造詣の深い2人がいて講演会の講師をお願いしています。



◆定例会は原則毎月第1火曜日 AM10:00～12:00
ふらっと会議室

◆歴史散策&近隣の料理探訪

1) 東京ジャーミィ見学とイスラム料理

2) サイボクハムとバーベキュー

3) 渋沢栄一生涯、記念館見学&深谷ネギ料理

◆地産地消料理コンテストに応募

1) ザ・地産地消 家の光料理コンテスト

地元の“おいしい”を全国に発信しよう！

①ごはんを使った井部門

地元でとれる食材を使い、栄養のバランスがとれた丼

②スイーツ部門

地元でとれる野菜や果物などを素材に使った、家庭で手軽に作れる和・洋・中のデザート、おやつ

◆ミニ講演会の開催

玉上佳彦氏を講師に講演会を開催します。

テーマは「農薬と食品の安全について」、サークルメンバーはこの講演会から学び、食の情報通を目指します。

食を通して所沢を知る会では、ゲスト参加はいつでも歓迎します。

尚、料理実習の参加は食材の手配が必要ですので事前にご連絡ください。

サークル活動計画

里山の環境を後世に残したい

地域の自然を考える会 海老澤愛之助

10年前サークルを立ち上げるに当り名称をどうするか、地域の緑環境の保全を考え「地域の自然を考える会」に落ち着いた。長ったらしい名前との声もあったが今にして思えばこれで良かったと言われている。ここ最近のサークルの名も長い文字数のサークルも出来て10年の時の流れに感慨を新たに。かつて大堀 聡先生が所沢の早稲田大学キャンパスにおられる頃は、先生の講座や外来種の駆除に参加することが多かったが、この数年は公益法人トトロのふるさと基金の所有地の管理業務が主となっている。

今年度の事業方針

1. 定例会

定例会は、公益財団法人トトロのふるさと基金12号地の管理業務を行っている。トトロのふるさと基金の事業概要である「狭山丘陵の貴重な自然や

文化財をナショナル・トラストの手法を用いて保存し良好な里山の環境を後世に伝える」との理念に賛同し今年で6年目を迎える事になった。

2. 身近な水環境の全国一斉調査への参加

2014年から調査に参加して4回目を迎えるが、この調査の目的である全国一斉の河川等の水質調査を継続的長期にわたって行うことによって、きれいな水環境を次世代に引き継ぐことを目標とする、との理念の基に行う調査はやり終えた心の充実を感じる。

3. 24期生へ12号地定例会への参加呼びかけ

昨年、23期の方々へ呼びかけてトトロふるさと基金12号地の作業に参加していただいた。23期の方はボランティアの実践経験を積むことが目的で参加されたが市民大学修了後自分たちのグループを立ち上げトトロ37号地の管理を行う事になった。

新入会員の声 第1回

楽しんでいただけることが楽しみ

民話の会 久次米 泰



私が民話の会に入会したのは、或る日公民館で「民話の会」の月例会があって、偶然にその場に出会ったことが始まりでした。その時、民話の会がどういうものであるかわかりませんでしたが、話を聞くことの好きな私は、民話といえばトルストイの「イワンのばか」などの一連の作品が記憶からよみがえり、思わず民話の会の月例会のドアを叩いたことが今こうして活動しているスタートでした。

活動は老人ホームや小学校などで所沢の民話を会員がそれぞれの登場人物のせりふを語り、展開していきます。地元で民話があるということは、私は誇りに

思っています。私自身はこの活動を奉仕活動というよりも、私自身どうしたら相手に楽しんでいただけるか工夫することを楽しみながらの活動です。またこの活動は人と人との出会いがあります。一期一会でもあります。人と向きあって活動していると教えられることがたくさんあります。その一つに人を尊敬することから体験することがあります。この活動を通して有形無形の有益をいただきます。私の活動の基本は与えられた自分の役割をより好みせず、全てを実行することです。むしろやりたくないと思う役割をこそ実行し、こうすることで自分の心のバランスの健康作りに取り組んでいます。気長く、末永く、「民話の会」を続けられることを希望します。

地域での助け合い 仲間づくり

活いきシニア福祉の会 和貝 一子



定年前に、まだ働けるかもしれないが、自分の体調や、家族の事を考えて仕事を辞めました。あとは、のんびりと自分の好きな事もしたいと思いました。趣味はいろいろあるのですが、その中でも美術が好きで、ちょっとだけ絵も描きます。絵画鑑賞は大好きで年5、6回は行っています。友人達と行ったり、1人でのんびり過ごしたりして楽しい時間を持ち、外に出る事を大切にしています。

市民大学では色々な人達と知り合い、勉強できて楽

しかったです。今回、市民大学の先輩達が活動している、活いきシニア福祉の会に入会しました。また新たな勉強に関われることを楽しみにしています。私の仕事は福祉関係で、わかることもあります。地域が異なるせいかわちがう事もあります。所沢の福祉については母が老人ホームに入所していることもあり多少理解しています。介護制度はいろいろと見直しなどがあり変化しています。でも利用している家族がいてもわからない事も多いと思います。これからは説明会や講演会など積極的に出かけて行き、地域での助け合いや仲間を作ることなどできたらいいと思っています。

戯曲を朗読できることがうれしい

ドラマティック・カンパニー 岩瀬 真弓



23 期市民大学の修了式が終わりOB会3団体の入会説明会がありました。全く予備知識がないまま説明会場に入ると高校時代の文化祭にタイムスリップしたような各サークルのコーナーがあり先輩方が熱心に説明をしてくださいました。向学心、探究心を持ち続けてサークル活動をしていることが私にも伝わってきました。

「ドラマティック・カンパニー」は戯曲を朗読しているサークルで、しかもシェークスピアの戯曲という事でした。そこにすごく惹かれ即入会を決めました。私は6年ぐらい前にある先生の朗読会で聴いた宮沢賢

治の「銀河鉄道の夜」が忘れられず、自分も朗読をしてみたいとその先生のところで勉強を始めました。

いつもは小説や随筆を読む事が多いので「ドラマティック・カンパニー」では戯曲を朗読出来るとうれしくなりましたが、恥ずかしながら今までシェークスピアを一冊も読んだ事はありませんでした。4大悲劇の作品名がやっと言える程度で本当に大丈夫かしらと思いつつ図々しく参加したところ、講師の笠松泰洋先生の熱いご指導にググッと引き込まれてしまいました。また笠松先生のシェークスピア考は勿論、音楽、歴史や宗教のお話を聞けることがうれしくて毎回楽しみに参加しています。

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？

1. 葵の会（池田新八郎 2940-0711）

5月12日(金) 13:30～16:00 中央公民館 9号室
古典講座「竹取物語」第4回 講師：及川道之先生
6月9日(金) 13:30～16:00 中央公民館
古典講座「竹取物語」第5回(最終回)

2. アジア研究会（玉上 佳彦 090-2497-1076）

5月17日(水) 13:30～16:30 中央公民館 定例会
テーマ：朝鮮半島問題を考える
6月13日(火) 10:00～13:00 ふらっと 調理室
スパイス料理講習会・調理実習・試食会

3. 活いきシニア福祉の会(佐藤 重松 090-5412-5760)

5月24日(水) 第30回定例会 10:00～12:00
生涯学習推進センター所沢市「在宅医療支援ガイド」
「介護予防・日常生活支援総合事業」について
5月29日(月)「生涯学習シンポジウム」サークルで参加

4. 楽悠クラブ（福田 晴男 事前連絡は不要です）

5月9日(火) 13:15～、ワーグナー歌劇「タンホイザー」
1982 レヴァイン指揮、メトロポリタン歌劇場
6月12日(月) 13:15～、アンナ・ネトレブコ
「スペシャルコンサート・イン・ジャパン」2016
場所 いずれも 中央公民館 8・9学習室

5. 食を通して所沢を知る会（吉田 麗 2939-9662）

5月2日(火) 10:00～12:00 ふらっと
定例会 家の光料理コンテスト応募作品検討
6月6日(火) 10:00～12:00 ふらっと
定例会 家の光料理コンテスト試作品作り

6. 地域の自然を考える会（海老澤愛之助 2922-0259）

5月23日(火) 10:00～ 定例会ト口12号地手入れ作業
ト口財団の取得地の管理を定期的に行っています。
環境保全に関心を持っている方の参加をお待ち致します。
単発の参加で結構です。 ご連絡は海老澤迄

7. 地球環境に学ぶ（塚本 二郎 2942-3117）

5月16日(火) 9:00～11:00 定例会 新所沢東公民館
各人の研究課題発表及び6,7月の活動計画協議。
6月20日(火) 9:00～11:00 定例会 新所沢東公民館
記念誌に投稿する“サークルの歩み”の最終校正ほか

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

5月17日(水) 13:15～15:30 所沢中央公民館 7号室
議題 第2回なんでも塾 振り返り
第3回なんでも塾 企画検討 その他
チアダンス練習日 5月13日(土) 13:00～ 中央公民館

9. 所沢の自然と農業（清水 仁一 2944-8835）

5月下旬 10:00～ 北野 養蚕農家支援
6月8日(木) 13:00～ 新所沢公民館 定例会
6月10日(土) 10:00～ 柳瀬「麦刈り体験会」支援
6月下旬 10:00～ 北野 養蚕農家支援

10. 野老澤の歴史をたのしむ会（大山 豊 2993-0818）

5月18日(木) 9:30 狭山ヶ丘改札出口集合
「三ヶ島よし子の足跡を訪ねる」
5月21日(日) 滝の城祭り見学・詳細未定

11. ドラマティック・カンパニー（柳澤千賀子 2968-5035）

5月20日(土) 10:00～12:00 中央公民館
6月10日(土) 10:00～12:00 中央公民館
6月17日(土) 10:00～12:00 中央公民館
「リア王」の配役を決めて練習に入ります。

12. 懐かしの映画・鑑賞会（二上 拓夫 080-1250-6151）

5月9日(火) 10:00～12:30 西新井町公民館
■邦画「陰陽師」(03年) 野村萬斎 主演
5月23日(火) 10:00～12:30 西新井町公民館
■洋画「雨のニューオリンズ」(66年) ナタリー・ウッド

13. 脳活サークル（加曾利厚雄 2939-2308）

5月22日(月) 13:30～15:30
生涯学習推進センター 101号室
≪ 5月 定例会 ≫
「所沢・認知症サポート講座」 講師：泉 志津子 氏

14. 北欧の会（樋口 俊夫 090-6483-7993）

5月23日(火) 14:00～16:00 頃 新所沢東公民館
第77回例会 持ち寄り学習 DVD 観賞 他
6月27日(火) 14:00～16:00 頃 新所沢東公民館
第78回例会 持ち寄り学習 DVD 観賞 他

15. 傍聴席（石堂 智士 2947-0835）

5月15日(月) 14:00～ 新所沢東公民館 学習会、
テーマ：「ごみ処理について」出前講座
講師：所沢市環境クリーン部資源循環課
6月19日(月)「所沢市の課題など」全員討議

16. 民話の会（仲山 富夫 090-3902-0283）

5月9日(火) 14:00 特養ホーム「真和の森」で民話の会
5月19日(金) 10:00 生涯学習推進センター 定例会
「とんぼの宿り木」「河童のお伊勢参り」「おだんごころころ」
を読み合わせ

17. 歴史散策クラブ（大河原 功 2943-2004）

5月13日(土) 9:00 所沢駅2F改札内 集合
文京ふるさと歴史観から伝通院へ
6月10日(土) 9:00 所沢駅2F改札内 集合
利根川沿い・粕壁宿を歩く(ガイド付)

18. 広報部

5月12日(金) 9:30～15:00 頃 生涯学習推進センター
「広場」5月号、編集会議・発行日
6月9日(金) 9:30～15:00 頃 生涯学習推進センター
「広場」6月号、編集会議・発行日

【私の健康法 第47回】

活きいきシニア福祉の会 青山 さわ

高齢社会が加速し健康課題が多様化しています。

私達も健康寿命を切望し「自分の健康」に、しっかり向き合おうとしています。私の一般健康診断の結果は永年「異常なし」で経過しており、健康管理を業務としてきた経験から当然と言われたりもします。実態はセルフケアには無頓着であり、食べることは至上の幸福！！特に甘味とアルコールは大好きで今も飽食に甘んじています。そして5年前から介護生活が始まり、身体の酷使に睡眠は分断で4時間。いつも睡魔に襲われて「疲れを知らない子供のよう身体機能がほしい」としきりに思っています。ですから文化的生活とも無縁になっています。生活の質が極限に最悪ですのに、日常が何とか維持されているのは、きっと体力ではなく気力なのかと思います。気力の基は脳。脳は糖분을こそエネルギーとします。昔からの和菓子の過剰摂取の習慣は、私にとっての健康源になっていたことに気づきます。私にも健康生活構築が許される時が到来すれば、WHOの健康の定義を基準に計画しましょう。

「健康とは単に病気がない。ということではなく肉体的にも精神的にも、そして社会的にも、すべて満たされた状態にある」と定義しています。

私の第1義的努力目標は社会的健康を求めることを課題として、栄養は亜鉛とオメガ脂肪酸の摂取に努め、好きなスポーツを継続することが健康法になりそうです。今までの不養生を必要悪と感謝しつつ…。



むさし野俳句会（二十九年四月）作品抄



花ありて伐採札の老樹かな
戦災も震災も知る桜かな
おむつ替へ手際よきババみどりの日
ご近所に鉢植を貰ふみどりの日
山桜仁王立ちなる木の根道
あの雲の先はアルプスみどりの日
花万朶耀しなやかに老い二人
咲き満ちて古墳を抱く桜かな
鶯や今朝音程の定まりし
菜の花と桜を縫いて一輛車

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
高梨 千代
高橋三加子
高光 泉
利根川啓一

みどりの日草木なべて聴きかな
とりどりの狭山丘陵若葉風
イクメンの胸に緑児みどりの日
開け放つホームの窓やみどりの日
金仙寺津軽三味線桜咲く
命日の母へ草餅桜餅
一と雫葉先にありて春愁ふ
越しの国春まだ浅き日矢の海
あかあかといろはもみちの芽吹きかな
庭園に花嫁御寮みどりの日

中嶋 弘子
中村 直子
橋本 佑子
平栗 彰子
宮本 信生
荒幡千鶴子
飯泉 陽子
井出 昇
海老澤愛之助
鈴木 征子

《編集後記》

いい季節です。日本橋に「春の院展」という日本画の絵を見に行ってきました。本年で72回だそうです。300余点の力作にも圧倒されましたが、その中で絵の前から立ち去れず釘づけにされた何点かがありました。それは作者が魂をかたむけ長い時をかけ命の全てを吹き込んだ作品だからでしょう。そのストーリーが私をしっかりと掴んだからに他なりません。ところざわ倶楽部の皆様で作る「広場」も同じだと思います。どの頁も端から端まで筆者の愛情や情熱が感じられます。だからこそ編集委員は気が抜くことはありません。全員で筆者の気持ちを思い、校正を行います。

いつも「広場」が出来上がると深いため息と心地よい疲労感でいっぱいになります。おかげで今回もよく出来たと思います。どうぞ「絵」を観るようにゆっくりと愛でてください。（新井）

「広場」問合せ 海老澤愛之助 (04-2922-0259)

川柳②

課題「楽しい」

作品発表

中島峯生 選

夫婦ちよこ今夜もぐびと二合酒
あの夫婦楽しさわかるペアルック
メールにて楽しかったわさようなら
聞くよりも見ているよりもやってみる
往復のマイクロボスもクラス会
丸くなり昔の乙女恋談義

「自由句」

今日こそは達成してやる一万歩
カネ二つまだまだまだねホーホケキョ
君でなく花を追うのは老いたから
閉じこもり予防が大事妻出かけ
九州も満開嬉しだんご食う
たのみごと娘は母に父はあと

次回の課題 「通学または通勤」又「自由句」

5月20日締切り 担当 中島まで

宛先 mh-naka@jcom.home.ne.jp FAX04-2928-1161