

緑鯨城会便り

ふれあい

第 68 号 平成 29 年 3 月

発行：鯨城会 緑鯨城会
名古屋市高年大学鯨城学園
編集：緑鯨城会広報委員会



「払暁」

26 期 伊藤靖子さん

目 次

目 次	3
伸ばそう健康寿命	社会福祉士 杉浦 憲太郎 4. 5
運営委員会だより	27 期 総務長 大平 典正 6
「雑巾ボランティア」奮闘記	28 期 生活 A 鹿島 節子 7
図書ボランティアを勤めて (同好会)	23 期 環境 山田 恵美子 8
絞り染め同好会	27 期 健康 蟹江 喜代子 9
ウォーキング同好会に参加！	
「美浜オレンジライン」を歩く	25 期 国際 水谷 健二 10
私とパソコン（パソコン同好会に参加して） (期別活動)	27 期 文化 B 渡會 恵一 11
エッセイ「ごん狐の里」を尋ねて	25 期 美術 小田島 五郎 12
白壁文化のみち散策	27 期 国際 磯部 勝 13
鯨城会 HP 区会便り「みどりの広場」より (自由投稿)	堀川清掃 15 周年記念樹 14
滝ノ水公園	19 期 地域 村上 弘 15
ショパンの故郷を旅して	21 期 健康 掛川 和子 16
旅行と車	22 期 環境 溝上 勝義 17
刺繍の楽しさ	23 期 文化 A 花井 照子 18
「趣味に生きる(下手の横好き)」	24 期 陶芸 林 嘉明 19
わらもじ	25 期 福祉 橋本 幸子 20
透明水彩画との出会い	27 期 美術 西川 吉孝 21
緑鯨城会に入会して	29 期 健康 B 安田 節子 22
「パソコン」で楽しいお絵描き	29 期 生活 A 伊藤 吉雄 23
写真と私	26 期 健康 伊藤 靖子 24
編集後記	25



伸ばそう健康寿命

緑区北部いきいき支援センター

社会福祉士 杉浦 憲太郎

健康寿命とは「病気や障害などがなく、健康と自覚できる期間」のことで、日本人の平均寿命は、男性で 80 歳、女性で 87 歳と世界でもトップレベルにありますが、健康寿命は平均寿命より約 10 年短いという現状です。

健康寿命を伸ばすためには、老化をできるだけ遅らせて、介護が必要な状態（要介護状態）にならないようにする、すなわち「介護予防」を心がけた生活をするのが大切です。

高齢になると筋力の低下、低栄養による衰弱など人が生きていくための機能全体（生活機能）の低下が起きやすく、介護が必要になる原因となるため、生活機能を維持するためには、日頃から生活機能の低下に早めに気づき、介護予防に取り組み、改善することが大切です。

「介護予防」のポイントは、心身機能の改善などをベースとして生活機能（日常生活での家事や仕事、地域社会での役割などをこなす能力を含めた総合的機能＝「いきいきと暮らすための機能」）を向上させることにあります。

- ① 足腰の筋力を鍛えて、転倒を防ぐ「運動器の機能向上」
- ② しっかりと食事を取り、免疫力をつける「低栄養予防」
- ③ 歯と口の健康を保ち、心身を元気にする「口腔ケア」
- ④ 生活習慣を改善して、発症を遅らせる「認知症予防」
- ⑤ 外出を増やし、自分の楽しみをみつける「閉じこもり・うつ予防」

の 5 つのポイントが重要で、どれも日常生活で気軽にできることばかりですので、ぜひ実践していただき、いつまでも元気でいきいきとした生活を楽しみましょう。

平成 29 年 1 月 17 日緑鯉城会主催講演会の内容を寄稿いただいたものです。

その他講義の資料から抜粋

① 運動器の機能向上

何歳になっても運動器は向上させることが出来る

筋力を維持して動く力を保つ

*足の後ろ上げ *つま先立ち *4 分の 1 スクワット *股関節の筋トレ
重点的に足腰を鍛えよう！



② 栄養予防

食べることを楽しもう！ しっかりした食事で免疫力をつける
たまには、栄養素を気にせず、好きなものを好きなだけ食べましょう

③ 口腔ケア

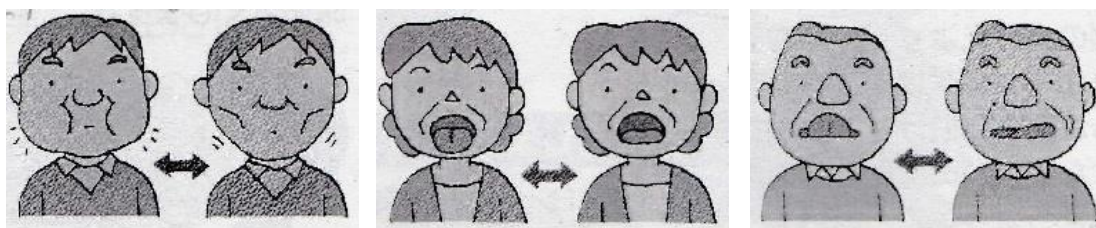
唾液の分泌の減少、飲み込む機能の衰えを自覚

口腔清掃のほかにも、口腔体操を

*口を閉じたまま、頬を膨らませたりすぼめたり

*口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたり

*舌を出して、上下や左右に動かす



④ 認知症予防

有酸素運動は、脳の血流をよくし、血管の老化を遅らせると言われています。

認知機能の維持・向上には、運動しながら頭を使うと効果的なことが分かってきました。

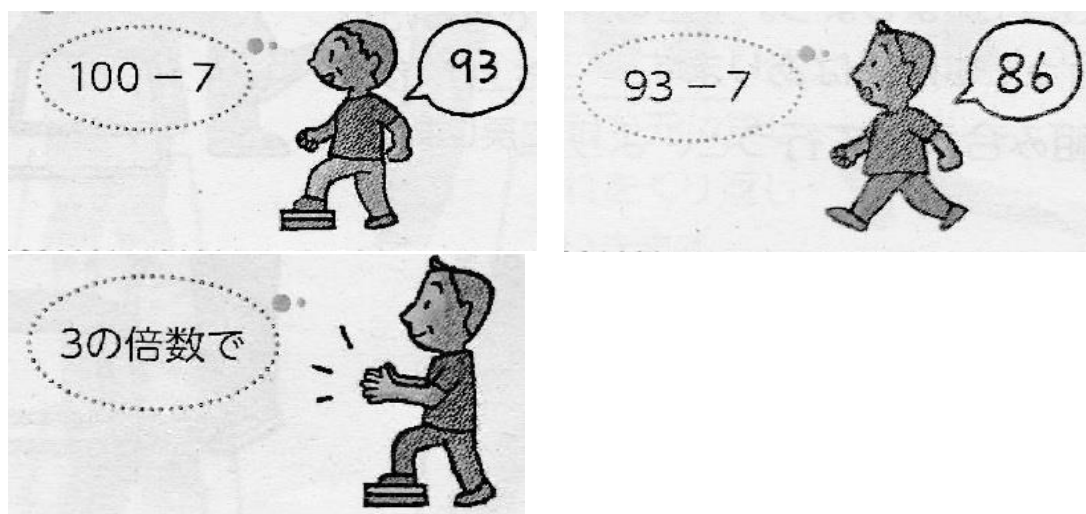
頭を使いながらの運動＝コグニサイズ

コグニション(認知)+エクササイズ (運動)

コグニサイズのバリエーション

*ステップ運動（ウォーキング）をしながら計算

*ステップ運動(ウォーキング)をしながら拍手(4拍子と3拍子の組み合わせなど)



⑤ 閉じこもり・うつ病予防

以前の自分と比べて、より活動（生活動作）を増やそう

日中は 30 分以上続けて横にならない、家の中を歩くなど無理なくできることを心がける。

（今日用がある）教育（今日行くところがある）まずは外に出よう

いろんな行事に参加しよう！

運営委員会だより

総務長 大平 典正 (27期 陶芸学科)

第7回 運営委員会 (11月19日)

- ・会長（磯部）挨拶
- ・幹事会報告（加藤専次）
 - ・社会奉仕活動委員会
鶴舞公園清掃クリーンキャンペーン報告：10/15 実施 参加人員 鯨城会 206 名
堀川清掃大作戦報告：11/5 実施 参加人員 鯨城会 332 名
 - ・区会活動委員会 グラウンドゴルフ交歓会収支報告
 - ・広報委員会 鯨城ニュース 31 号を 11/22 に配布する。
- ・協議事項
 - ・平成 28 年度第 2 回（31 期生対象）地域ミーティングについて
11 月 30 日 鯨城学園 5 階ホール
- ・総務より
 - ・同好会発足情報： 絞り同好会 29 年 1 月発足
 - ・趣味の作品展結果報告： 10 月 22 日～23 日 入場者 約 500 名
- ・ボランティア委員報告
 - ・雑巾ボランティアの仕分け・配布作業について：12/20 集まった 1088 枚を 32 か所の福祉施設に配布
- ・行事委員会報告
 - ・日帰りバス旅行（湖東三山・永源寺 紅葉狩り）： 47 名参加
 - ・次回： 2/8 大須演芸場 観劇
- ・広報委員会報告 ・ふれあい第 67 号 12/3 発刊予定
- ・期別委員会報告 マラソンフェスティバルボランティア募集： A・B チーム各 30 名

第8回 運営委員会 (12月17日)

- ・会長（磯部）挨拶
- ・代議員会報告（磯部） ・学園より 入学願書 12/1 より受付中、まだ少ない
- ・幹事会報告（加藤専次）
 - ・行事委員会： 1/21 公開講演会、 3/9 OB 文化祭
- ・協議事項
 - ・平成 28 年度第 2 回（30 期生対象）地域ミーティングについて
1/27 緑鯨城会は 4 階中消防署講堂
 - ・平成 29 年度 行事年間計画について
- ・総務より
 - ・1/17 健康講座「伸ばそう健康寿命」
 - ・1/28 同好会リーダー会
- ・行事委員会
 - ・2/8 大須演芸場観劇
- ・ボランティア委員会報告
 - ・雑巾ボランティアが社会福祉協議会より表彰された
- ・広報委員会報告
 - ・ふれあい第 68 号 3/4 発刊予定
- ・期別委員会報告 マラソンフェスティバルボランティア申込： A チーム 31 名・B チーム 30 名

「雑巾ボランティア」奮闘記

28期 生活学科A

鹿島 節子

今年もまた緑鯨城会に新年度がやってきます。ボランティア委員会にも沢山の行事が控えています。毎年ボランティア委員会を悩ます行事の一つが「雑巾ボランティア」です。

緑鯨城会は毎年12月の終わりに区内31か所の福祉施設に1か所60枚余りの雑巾を届けて来ました。

1年間に集める雑巾の目標は1000枚！！

チラシで、ロコミで皆さんにお願いして5枚10枚と届けていただきます。ミシンがかけれない、縫うのが大変という方にはタオルのまま出していただきます。これを縫うのがまた大変です。それでもよくしたので困っている人には手を貸してくださるのが緑鯨城会のいい所。皆さん喜んで縫ってくださいます。



雑巾を縫ってくださる方大歓迎です！！

お声をおかけください。昨年12月20日、緑区社会福祉協議会の会議室では他団体からの寄付も加えて2000枚余りの雑巾の仕分けと箱詰めがありました。箱詰めが終わると車に積んで施設に向け次々と車が発車していきます。その後ろ姿を見送るとボランティア委員はホット胸をなで下ろします。

施設の方の喜んでくださる顔を励みに29年度も目標1000枚に向けて頑張りたいと思います。ご協力の程よろしくお願い致します。緑鯨城会は28年度も「雑巾ボランティア」に対して「感謝状」を頂いたことを申し添えます。



図書ボランティアを勤めて

23期 環境学科

山田 恵美子

本好きの私にとって、学園の図書館はとっても居心地のいい場所で、あっという間に6年も経ってしまいました。現役の学生さんの生き生きとした楽しい会話を、少し羨ましく懐かしく聞きながら、学園に関わるボランティアができたことは大変幸せに思っています。

ボランティアの仕事は主に図書の貸し出し返却と新規登録の手続きなどです。当番は午前と午後に二人ずつ、月に1～2日回ってきます。

貸し出しは一人二冊まで二週間借りることができます。残念ながら予約はできませんが新刊本や話題の本は、県や市の図書館よりも早く手に入ると評判です。タイミングが合えばですが。

ボランティアをして良かったことは、読みたい本がすぐ読めた事、そして何よりも区や期の違う沢山の方々と出会い人の輪が広がったこと、先生方とも親しく話ができ、鯨城学園が身近になったことです。

図書ボランティアの時間を楽しく過ごせたのも、皆様のお蔭と深く感謝しております。



絞り染め同好会

27期 健康学科
蟹江 喜代子

今年1月より毎月 第2金曜日 午後1時から3時まで、瀬戸信金さんの3階をお借りして、絞り染め同好会を始めました。

幸い25期の橋本幸子さんがお世話をして下さい、男の方も2名お見えになり8人で始めることが出来ました。

一回目と言うことで、まず皆さんに指ぬきを作って頂き、ランチョンマットをひしやき絞りで絞って頂きました。

みんなで自己紹介をし、指の運動と頭の運動をしながら、楽しい2時間を過ごすことが出来ました。

今後は、緑鯉城会の作品展に向けて、色が変わったティシャツなど家に有る物も使って行っていきたいと思っています。

又、4回に1度位は染色をしていきたいと思っています。
時間がある方、絞りに興味をお持ちの方はご参加下さい。
皆さんで、お待ちしております。



ウォーキング同好会に参加！

「美浜オレンジライン」を歩く

25期 国際学科

水谷 健二

「降水確率 50%以下！」明日の緑鯨城会ウォーキング同好会のハイキングの為に午後7時前のNHKの天気予報をチェック、青空の晴天には恵まれないが雨の心配はなさそうです。今回はウォーキング同好会第8回目で「美浜オレンジライン」の名鉄河和口駅と知多奥田駅のミカン畑や里山を歩く、約11kmのハイキングコースです。

11月30日(水)朝の名鉄金山駅ではハイキング仲間が挨拶を交わしています。比較的空いた電車に女性7名、男性4名の合計11名が乗車し、9時半過ぎに河和口駅に着きスタート開始です。

駅前のハイキングマップを確認して歩き始めましたが、「駅ちか」や鉄道沿線のハイキングの様に親切な矢印が有りません。先達の後について急坂を登り切るとミカン畑の道に「オ



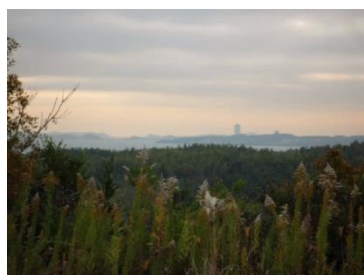
レンジライン」の標識が有りました。

初めての道は迷いそうですが、先達の瀧澤さんや同好会代表の加藤さんは鯨城学園のハイキングクラブに所属されていた方で、未だ歩いていないコースは事前に下見をされるそうです。

お陰様で安心して進む事が出来ました。本コースに入って最初に展望の開ける（憩いの広場）で早めのコーヒータイムをとった後、紅葉を楽しみながら進み「鵜の池」で休憩の後、昼食場

所のジョイフルファームへ到着。

バーベキュー小屋の屋内でテーブルと椅子で快適に各々弁当を広げ、会話が弾みました。食後はファームで野菜等の買い物を済ませ、ファームを過ぎてすぐのハイキングコースでダンプカーが4台も通り過ぎて皆がビックリしました。収穫後の稲の切り株から生えた二番穂が一面に広がる田んぼ道の残り約4km付近で「ここから一番近い駅に向かおう」と話が決まり、コースから外れ、住宅街を通り美浜緑苑駅に13時半過ぎに到着しました。曇り空でしたが、快適なハイキングでした。



私とパソコン（パソコン同好会に参加して）

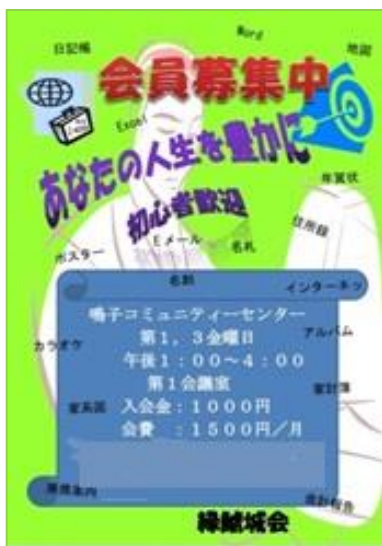
27期 文化学科 A

渡會 恵一

私は「サラリーマン」 辞令一枚で3，4年毎に各地に赴いた。
平成4年からは東京で、社宅が本郷にあり秋葉原が休日の縄張りであった。
当時は、固定電話のほかにはティッシュペーパーの箱位なものに収まった自動車電話だけが使用する情報機器。平成7年暮れごろだったと思うが、突然秋葉原に長蛇の列「何事だ」と思ったら翌日「Windows95の発売日」と聞いても「何～だ」位に鈍感。
神戸大震災の後与えられた携帯電話を、失くしてはいけなくと大事に机の引出しにしまっていた有様であった。何しろ機械が苦手な典型的な文系であった。
ただ、高度成長からバブル終焉の時期、よく話題にしたのが「どらえもん」である。これからの時代何が産業を引っ張るのかで「タケコプター」、「どこでもドア」をまじめに取り上げた。ライン、ユーチューブ、フェイスブック、インスタグラムなどついていけない横文字はある面「どこでもドア」の一つの形なのだろうか！

そんな私も平成9年初めてパソコンを手にした。しかし、会社では情報処理が進んでいて専用端末機を使用、パソコンの習得には無縁であった。仕方なくオアシスに変わるワープロの役目と市販のゲームを楽しむ機器として使うしかなかった。
「キーボードブラインドタッチ早打ちゲーム」を、使い切れないことへの腹いせもあり、夢中で競った。幸か不幸か今でも「ブラインドタッチタイプ」だけは出来るのである。

高年大学に入って応援合戦のシナリオ作りに久しぶりにパソコンをたたいた。クラスにはパソコンを使って音楽や音を自由に編集できる人やパソコンでイラストを描く人がいて1年目は「第九」と「炭坑節」、凝りもせず2年目も「ゴジラ行進曲」と「あまちゃんのテーマ」を合成しシナリオだけは素晴らしいものであったと自負していた。ただちょっと凝り過ぎて、頭と体がついていかず結果は無残であった。
テレビCMで最近よく「ゴジラ行進曲」聴き、その時のことをよく思い出す。



学園卒業後に、パソコンを使用することが必要になりパソコン同好会へ参加した。はじめて「ワード」の基礎から教えてもらった。水彩画だカメラだと飽きっぽい私が珍しくパソコンだけには興味が続いている。何故だ！そうか「ブラインドタッチ」だ。何も考えずただ打つ、したいツールを苛々し乍らも必死に探すことに今までにない自分を見つけたようだ。

教室の講師の「パソコンはまず自分でやってみる、それから教室で教わってこんなことが出来るのか、こうすれば簡単に出来るのかでないと上達しない」という話には納得である。パソコン同好会会場にはインターネット設備もあり、一斉の基礎勉強の後、各人それぞれ興味のある事へ取り組み、分からないことは講師の先生に指導して頂いている。

エッセイ 「ごん狐」の里を尋ねて

25期 美術学科

小田島 五郎

「ごん狐」、「てぶくろ」など、多くの童話の作者として知られる新美南吉の記念館は、半田市岩滑^{やなべ}の童話の舞台になった森のそばにある。緑鯉城会25期生18人は10月のある日、見学に行った。

記念館の展示室は、南吉の一生と亡くなってから有名になるまでのことが文章や写真、模型で紹介されている。図書室には南吉の童話集、絵本、紙芝居、研究書、南吉以外の作者の関係書がいっぱいある。南吉に関する出版物がこんなに多くあったことには驚いた。



大正2年、半田の岩滑で生まれた南吉は地元の小学校から半田中学校（旧制）に進み卒業した。中学卒業のころから「赤い鳥」などに童話を投稿している。昭和7年、東京外国語学校に入学、「赤い鳥」にごん狐が載った。

昭和11年、東京外語を卒業、咯血のため半田に帰った。療養、小康の合間に河和小学校、安城高等女学校の先生をしながら名作を書き続けた。昭和18年1月、南吉はとうとう病床につき29歳7か月の短い生涯を終えた。

南吉が中学校に入ってから日本は恐ろしい泥沼に落ちて行った。昭和5年浜口首相暗殺、そのあと井上準之助蔵相、犬養首相、小林多喜二が殺された。つづいて昭和11年南吉が東京に在って、東京外語を卒業の年には二二六事件と血生臭い一連の事件と共に市民の自由は抑圧され、日本は破局の道を進んだ。

あの時代を多感な南吉青年はどう見ていたのだろうか。

半田市では「山車・蔵・南吉・赤レンガ」という言葉を使って、町の紹介をしている。

25期生一行は「赤レンガ建物」に入り、さらに蔵の町を通り「国盛・酒の文化館」も見学した。

お楽しみの昼食、一杯会会場は知多半島の西側海岸、内海海水浴場の北方に位置する場所の割烹料理旅館だった。宴会場の窓から伊勢湾が一望できる。雨煙る中を名古屋港へ行き交う大型船が盛んに通った。



白壁文化のみち散策

27期 国際学科

磯部 勝

10月26日、期別27期会の行事があり、地下鉄で市役所まで向かう。市役所駅の改札口で待っていると、知った顔が何人も通る。「今日は何?」「今日は緑鯨城会の行事があるので、午前中の授業はパスして、午後から出るから、よろしく」シルバーカレッジの仲間だ。今回の行事は東区白壁町近辺の「文化のみち」を、ガイドボランティアの案内で散策する。参加者は男性8人、女性1人の9人。ちょっと少ないが、皆さんそれぞれ忙しいのであろう。

まず、名古屋市市政資料館に向かう。丁度中鯨城会の作品展をやっているので、一石二鳥だと思ったら、ここは集合場所で中には入らないと言う。作品展を見るのはあとにして、カトリック主税町教会に向かう。庭の奥に都市景観保存樹に指定されているケヤキの木がある。そして、豊田佐吉の弟・佐助の邸宅を訪ねる。大正時代に建てられた、洋館と和館で構成されている。そして榎木館に向かう。ここは大正浪漫あふれる洋館、和館、茶室で構成されており、ステンドグラスが美しい。



そのあと、二葉館に向かう。大正時代に日本の女優第1号と言われた「川上貞奴」が居住していた和洋折衷の建物を、創建当時の姿に移築復元したものです。貞奴が身につけていた着物なども展示されており、優雅であった当時が偲べれます。

ガイドボランティアの皆さんが、非常に丁寧に説明してくれるので、これだけ回るのに2時間強掛かって、少々疲れました。ぐずついていた

天気も晴れて、絶好の散策日和でした。

ボランティアさんに丁重にお礼を述べ、そのあと、太閤本店でランチをして、私はシルバーカレッジの教室に向かいました。



鯨城会 HP 区会便り「みどりの広場」より

堀川清掃

堀川清掃 ボランティア 2016年11月9日(水) 17:01 返信 修正

11月5日(土)堀川清掃に緑鯨城会からは19名参加しました。
道行く人からは横目で何かな？という目で見られ、また、今日は何ですかと聞いて下さる方も見え鯨城のボランティアを少しはアピールできたかなと思いました。
翌日の新聞には別の場所の記事が載っていました。
堀川横の幹線道路の歩道だったので、たばこや生活ごみなどが落ちていました。
やっぱり気持ちの良いところで暮らしたいものですね。



15周年記念樹

15周年記念樹表示板建て替え 広報 2016年11月24日(木) 16:49 返信 修正

11月23日新嘗祭当日、成海神社境内の15周年記念樹金木犀の木碑が古くなり、19期内藤さんのご協力を得て表示板を建て替えました。
緑鯨城会は平成元年5月29日区内1期生・2期生で創立 記念樹金木犀は平成16年3月24日に15周年を迎えるにあたり、当時の船橋一子会長のもと「ふれあい広場」に植樹されました。その後ふれあい会館ふれあい広場が取り壊されることになり、平成20年6月30日馬越求会長のもと現在の成海神社境内に移されたものです。



滝の水公園

19期 地域学科

村上 弘

滝の水公園の歴史的な背景を紹介します。

この公園は人工的な公園で標高 74m、面積 41,100 m²、360度パノラマ展望が楽しめる。「初日の出」の名所として知られ元旦の早朝には、大勢の人々が初日の出を崇めに参ります。

春には桃の花が咲き、その眺望は「名古屋一」と評判が高い。早春の朝夕には遠くの山々が一望できる。深田久弥氏著の「日本百名山」の十名山ぐらいい眺望でき、滝の水公園はまさに「緑区の名山眺望の地」と言えます、富士山こそ見えませんが御嶽山、乗鞍、笠ヶ岳など北アルプス。木曽駒、空木岳、恵那山など中央アルプス。西の彼方には伊吹山、養老山脈、鈴鹿連山（セブンマウンテン）も眺望できさらに好天だと南アルプスまでも見ることが出来ます。また、滝の水公園の夜景パノラマも絶景です、夏場の夜の花火大会も近くは中京競馬場から、遠くはナガシマ温泉の花火のほか3～4か所が楽しめます。

この地は昭和6年4月私立愛知高等薬学学校が開校され、昭和7年から名鉄鳴海駅よりバスが運行した。昭和11年4月には私立名古屋薬学専門学校となりました。昭和21年4月には名古屋市に移管され、その後名古屋市立名古屋薬科大学を経て、昭和25年4月名古屋市立大学発足に伴い、昭和26年6月市立大学薬学部として現在地に移転されました。跡地に「薬学専門学校跡」の記念碑が平成3年同0Bにより建立されている。



この専門学校跡地が昭和34年日本台風史上最大の被害を出した伊勢湾台風により発生した大量の「がれき」の捨て場として利用されました。その跡地に盛り土して所々にガス抜きパイプが立てられ整備され、平成元年都市公園として現在の滝の水公園が開園されました。

平成28年11月、緑区地域力推進室により地域の歴史を伝えようと「緑区の歴史銘板」が建てられました。滝の水公園の銘板は四ヶ所目ですが今後も要所に歴史発信があると思われます。



ショパンの故郷を旅して

21期 健康学科
掛川 和子

高年大学在学中春、ツアーに一人で参加、ポーランドを旅しました。
ポーランドは、ショパンの故郷です。 ” ピアノの詩人” として愛されるショパンは
小さな村ジェラズヴァ・ヴォラで生まれました。修復中で、残念ながら生家を訪れるこ
とはできませんでした。

「ショパン博物館」

博物館には、ショパンが最後に使ったピアノをはじめ、友
人や家族に宛てて書いた自筆の手紙や譜面など、多くの資料
が残されていました。

ショパンの世界に思いを寄せた一日でした。

ここでは、5年ごとにショパン国際コンクールが開催されま
す。

「ワジェンキ公園」

入口正面に大きなショパン像が立つ美しい公園、野生のリスがお出迎え、自然豊か
な森に小さなホール、ポーランド在住の女流ピアニストによるショパンの音色は、私
を満足させてくれました。

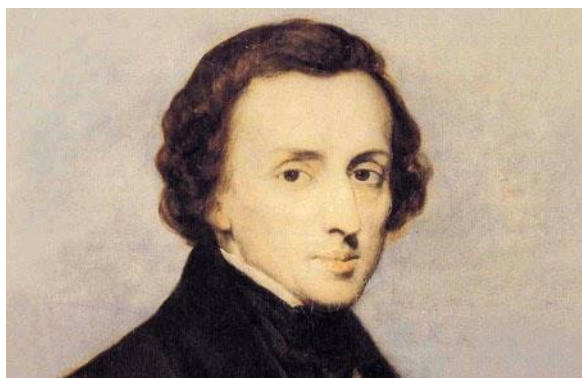
「革命のエチュード」（ショパン作曲）ショパンが失意の中、ウィーンからパリへ向
かう途中、ロシア軍がワルシャワを占領したことを知りその時のやり場のない憤りが
激情ほとばしる練習曲を生んだ。

「聖十字架教会」

フランスでは、女流作家ジョルジュ・サンドとの恋、そしていくつかの名曲を残し、
わずか 39 年の短い生涯を終えたショパン。

祖国ポーランドを愛したショパンの心臓はお姉さんによってワルシャワに持ち帰られ、
教会の石柱に納められました。

ショパンに会いたくて、ポーランドを旅した私は、教会の心臓が眠る石柱を背に写
真を残し、喜びの旅を終えました。



旅行と車

22期 環境学科
溝上 勝義

私は、福岡県のやや南に位置する筑後川のほとりの田舎で育ちました。交通機関は、西鉄電車だけでした。名古屋へ来て、名鉄、近鉄、市内電車と多くの交通機関がありました。更にここは織田信長、豊臣秀吉、徳川家康の三英傑を育んだ土地で歴史や物語で見聞きした数多くの名所、旧跡や神社、仏閣が身近にありました。

お上りさん宜しく、熱田神宮、豊国神社、名古屋城そして犬山城、岡崎城や矢作橋のたもとの日吉丸の銅像等、話の世界を尋ねまくりました。足を延ばせば、伊勢神宮や二見ヶ浦の夫婦岩、東へ行けば、浜松城や三保の松原等、いつの間にか旅行好きになっていました。

私の所にもモーターリジェションの波、車が来ました。時間も距離もきにせず色んなところへ出掛けることが出来るようになりました。

梅の便りを聞けば梅林を訪れて、天白農業公園、員弁、津の結城神社等、桜が咲けば、河津桜を皮切りに吉野山、飛騨路の臥龍桜、苗代桜、大阪造幣局の潜り抜け、身延山の枝垂れ桜等、一生懸命追いかけて、いつしか富士山、伊豆半島、箱根、京都、奈良等、何かと理由を付けて尋ねました。これ等が引いては、家族旅行ともなりました。



少し落ち着いてから、西国三十三ヶ所参拝、四国八十八ヶ所めぐりもすることが出来ました。車のお蔭で家族旅行を兼ねて、南は、鹿児島島の長崎鼻から、北は北海道の稚内、宗谷岬島等いろいろな所を訪れる事が出来ました。今は、孫の通学の送迎や日々の買い物のアッシー君をやっていますが、高齢者の運転による交通事故が頻発し社会問題になっています。自分もいつ此の中に紛れこまれないよう、心配しながら最善の注意を払って運転していますが、いずれ免許証の返納を考える時が少しでも遠いことを念じながら日々を送っています。

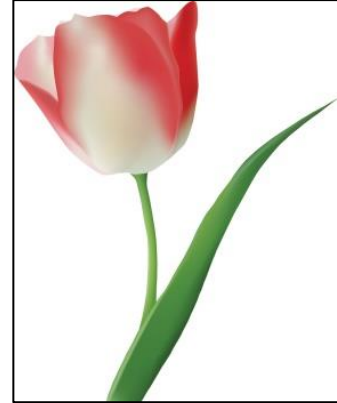


刺繍の楽しさ

23期 文化学科A
花井 照子

私が刺繍、キルトを始めたのは、札幌での6年に及ぶ、厳しい冬の寒さの中です。スキーを楽しむ以外に何もない寒さは、私に刺繍を自由に思い切り出来る時間を与えてくれました。

母が子供の頃、手編みのセーターにチューリップの花を編み込んでくれたことがあります。無理を云ったのですが…聞き入れてくれて。苦心して叶えてくれました。とても嬉しくて、小躍りしたのを覚えています。最近、朝ドラでリボン模様の編み込みセーターに喜ぶ母娘。子供の頃の自分をみる様でした。自由に表現できる、自分の世界を持てる、自己満足ですね。



現在は刺繍も一部取り入れています、キルト（クレイジー）に凝っています。これは名前通りクレイジーですので、規則がほとんどありません。

絹地を使って、不規則に布地を組み合わせる、あえて言えば色彩感覚が必要かもしれません。私が、色彩感覚が優れているということでは決して有りません。一応、勉強はしましたが、複雑な色の布を組み合わせる時には規則どおりにはいかないものです。出来上がった時バランスよく仕上がっていたらそれでよし。バランスがいいのは、見た目にも美しい。初めは自信もなくこれでいいのかなという不安もよぎりましたが、コンクールに初めて出品してみて、思いもかけず一番の賞をいただき、本に掲載されたりすると、思いあがって自信過剰になる自分を戒めております。私は何か作る時、自分が着たり、袋物だったら自分が持って歩くイメージで作っています、自分が気にいっていなければ、人に差し上げられません。持っていて褒めて頂いたりすると一番嬉しい。

一つ一つの作品がとても愛しいので、自分の手元から離れる時はとても寂しい。

刺繍、キルトの楽しさは夢見ながら作っている時、プレゼントする時、ひょっとしたらこんなところにあるのではと思っています。



「趣味に生きる(下手の横好き)」

24期 陶芸学科

林 嘉明

「下手の横好き!？」そう笑われるくらい多くの趣味を持っていた。並べてみると12くらいのジャンルがあり、これでは多すぎると絞り込む必要を感じた次第である。その結果、次の趣味が目下の人生の楽しみになっている。

茶道、若いころは毎週数十名に手ほどきするくらい夢中になったが、今はもっぱら家内のお手伝い程度、そこから派生した茶道具製作の陶芸の方に力を入れている。テーマは創る楽しみだが、グループ展の主催や個展もときどき開かせていただき楽しんでいる。無粋だが全部自分の作った器で茶会を開いてみたいと思うこの頃である。

そして料理、懐石料理も茶道の関係で何年かやってきたが、最近ではもっぱら洋式でワインと料理のマリアージュ(結婚)というテーマで、どのワインにどの料理が合うか考えたり、作ってみたり、料理家の会に参加してみたりして楽しんでいる。男の料理教室にも通ったこともなく、我流そのままだが、最近ではレシピ本やTVでも料理番組がいっぱいで学習にはあまり不自由していない。ワインは実に奥が深く、今では世界中に広がり、身体にも好いとあってブームになっている。また、ワイナリーツアーも旅行の楽しみを倍増させてくれる。

スポーツはもっぱらゴルフ、緑区のMKG会にも参加しているが、同じような会がいくつかあり、往年より少なくなったが、年間40-50ラウンドはするだろうか。これも腕が上がることはなくなったが、80歳を超えても「まだまだ飛ばしにこだわっている」という先輩を見習って、自分も棒が振れる限り続けていきたい。

もう一つ、高年大学の同輩の勧めで始めたジャズ教室、カンツオーネとシャンソンの教室で月に何回か歌を歌う。これがまた頭と呼吸を整え、なかなか健康に良い。今は発表会に備えて歌い込む毎日である。「こんなに趣味が多いと忙しくてしょうがないでしょう？」とあきれ顔の友人からよく言われるが、五感と五体をフル回転し、楽しめる趣味を持つことが、案外、私の健康とアンチエイジングの秘訣になっているのかもしれない。

林 作 西香合



わらもじ

25期 福祉学科

橋本 幸子

出会い

数年前、銀行で作品展が有り一目で魅せられてしまいました。教室へ見学に行きお願いしたものの不良生徒で休みばかりでしたが、細く長くの気持ちで練習に励んでいます。

わらもじの紹介

一本のわらもじ筆に託す

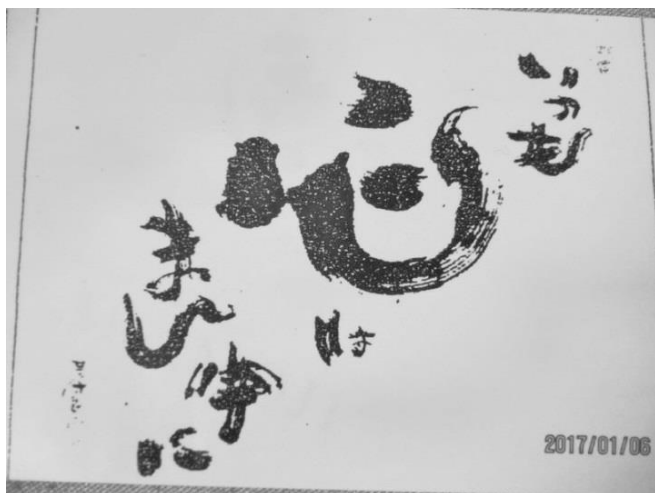
文学に無限の表現力を持たせ思い描きたいイメージや心から湧き上がる想いをあるときは力強く、

斬新に、あるときはやさしく、しなやかに、ありのまま表現する

ことができる心の文字なのです。毛筆では絶対に書くことができない部分を書ける筆です。

「わらもじ筆」はお米を収穫したあとに残る藁から作られます。

お米一粒の魂に新たな命を吹き込み、今一度輝いて欲しいと願う創作筆、4品種の藁を交ぜて作られています。



「透明水彩画」との出会い

27期 美術学科
西川 吉孝

絵を描く動機は高年大学で透明水彩画に出会ってからです。
毎日が日曜日の年金生活は何か熱中することなく、ボーと暮らしては認知症へ一直線と感じたからです。クラブでの囲碁も、OB同好会で楽しんでいます。
小学校時代にクレヨンと水彩具(ガッシュ)での絵描きの記憶以外は無いです。
その後も油彩や絵手紙も3日坊主で終わってしまいました。
高年大学入学から今日迄の5年間、すっかり透明水彩画の世界にはまっています。
透明水彩画は画紙の白色原紙を上手く利用し作品を仕上げる所に魅力を感じています。
従って白ぬき技法を駆使する以上、失敗は許されません。
2色以上の混色は茶系に全てなり濁ってしまい汚らしい色になってしまいます。
私が一番はまっている技法にぼかし、にじみの水彩画独特の技法があります。
水を多く使う事で思ってもみなかった形や広がり大きさになって、思っていた以上の結果に驚き嬉しかったり、逆にがっかりすることがある。
OB会(27美会)月例スケッチ、学習会、年一回の絵画展と1泊スケッチ旅行、区民美術展、区鯉城趣味の展示会、その他の出展等で楽しんでいます。
認知症予防に絵画は頭脳と細い筆を使う為に脳を活性化してくれると言われてます。
私は健康寿命の間に年10枚を仕上げて100枚は達成したいのが目標です。
有名画家展、各階層の絵画展等鑑賞する機会が増えました。
大胆な絵、精密なボタニカルアート、楽しく書いた絵画等沢山の人が絵に熱中しているんだなあ・・と感じるようになりました。
色んな画材を巧みに駆使し一枚の絵に完成させ、観賞する人に如何に何を描きたいか(主題)を表現できるかにつきそうだと思っています。
私は楽しく無心に描いた絵がいい感じです。一番好きです。



緑鯨城会に入会して

29期 健康学科 B

安田 節子

今年のお正月は暖かく雨も雪も降らずおだやかな日を過ごす事が出来ました。
私は昨年の4月に緑鯨城会に入会しました。
学園のクラブ、クラスの延長でリズム体操と絵手紙の二つに絞り、後は今まで私自身が地域に馴染んでないので緑鯨城会を通してボランティア等をやりたいと思っています。

先日の趣味の作品展については、先輩方のご苦労されていて、特に絵手紙作品については大変だっただろうと思いました。

絵手紙が、鯨城学園にクラブとして出来たのは私達からです。今までの事は色々あると思いますが、まず問題点・経緯等を文書化して後輩の皆さんに残していけば今より少し楽になり、一人でやらずみんなで力を合せてやれば良いかな～と思っています。



「パソコン」で楽しいお絵描き

29期 生活学科 A

伊藤 吉雄

Windows の中には、簡易なお絵描きペイントソフトがあります。

そのペイントソフトを使い、マウスを操作して花、果物、季節もの、また海、山などを水彩的な絵の具を併用して、表現を色彩豊かな風景絵が描けます。また文字を入れて、オリジナルな年賀状、暑中見舞いの作成や挨拶状、案内状に挿絵もできます。そしてプリントアウトして、絵ハガキに、また額装してお部屋に飾り楽しい憩いのひとときが楽しめます



私がペイント絵画に出会って描き始めたのが丁度3年前です。

絵心も、センスもないのに挑戦しました。がしかしマウスを操作しての絵の輪郭を直線・曲線・色作りに思う通りに動かせなくて、イライラの日々でした。

今ではこのペイント絵画にゾッコン夢中になり、毎日楽しく、根気よく、コツコツと描いております。

添付絵画は

*かたくりの花

*堀川



写真と私

26期 健康学科
伊藤 靖子

私と夫との共通の趣味は旅行です。
夫が現役の頃は友達と、退職しましてからは主に夫婦で旅行をしています、気に入った思い出の写真が有りませんでした。

鯉城学園に入りました目的の一つは写真の勉強をすることです。

入学後、先輩から「思いで作りの写真だけでは駄目、作品作りの写真が必要」と言われ、難しいなあ？と心細く思っていました、初めて出した区民展で入選する事が出来ました。それが励みに成り今は夢中です。

今回の作品は昨年六月に夫と、息子との三人で行きました台湾の圓山大飯店の庭で、一人朝日の昇るのを待って写したものです。



最近先輩に譲って頂きました、カメラで撮影会に出掛けますが、操作が解らない事があり、勉強する事が多く、写真の奥深さを痛感しております。

ある時先生に「歳も歳ですし女性でもありますので何時まで続けられるか解らない」と申しあげますと、「写真は何歳でも出来ますよ、カメラを小さく変えたり写す物を変えたりしたら良い」と言われました。

何年か前に八十歳を過ぎた御姉妹が冬山の写真展を開かれているのを見ました。其の時幸いに御本人達にお会い出来ました。

お二人は特別頑丈なお身体をされている訳では無く普通の八十何歳の女性でした。

私の歳を申し上げますと、「まだまだ出来ますよ」とお答えいただきました。彼女達のようにカメラを持ち冬山へ行く勇氣はありませんが心強く思い、何時まで出来るか解りませんが楽しく、写真を一日でも長く続く様願っています。

未熟な私の作品を取り上げて頂き、気恥ずかしく思いますが、有難うございました。



表紙は 26 期伊藤靖子さんの平成 28 年「第 54 回緑区民美術展」中日写真協会賞受賞作品です。

伊藤さんには平成 27 年 7 月発行「鯨城ニュース 28 号」の表紙へ「新しい街「徳重駅周辺」」と題した写真も提供して頂いています。



編集後記

早いもので、もう 3 月桜の季節も間近です。緑鯨城会今年度のモットー「無理せず楽しむ」のつもりで「ふれあい」の編集を行ってきましたが、現実はいかに原稿の依頼でご迷惑を掛けたり、折角の写真の印刷がうまくいかなかったりストレスも感じたこともありました。ただ、総務主催の「健康寿命を伸ばそう」に参加し、心身に適度な負荷を与えることも在りかとも思っているところです。

今回の編集にあたっては、期別委員の方々の協力も得て「日常生活・旅行・趣味等々」を数多く掲載することができました。「ふれあい」は会員の皆さんの情報発信がいちばん読み応えがあると思っています。広報委員会では平成 6 年 10 月創刊号から今回の 68 号まで、先輩のご尽力により全て（複製含む）保管しております。見てみたい方はお申し出ください。

今回で 27 期広報委員は退任となります、1 年間で難うございました。

広報委員会

27 期 渡會恵一 西川吉孝 吉村節子

28 期 山森雅子

29 期 奥村和郁 熊田八郎