緑鯱城会便り

ふれあい

第71号
平成30年3月

発行：鯱城会　緑鯱城会
名古屋市高年大学　鯱城学園
編集：緑鯱城会　広報委員会

「希　望」

23期　山田恵美子さん撮影

目　次

目次・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			3
運営委員会だより	総務長	戸田　幸彦	4
運営委員会だより（続き）	総務	水谷　敏夫	6
16 区フェスティバル関係・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			7
鯱城 16 区フェスティバルが終わって	総務	水谷　敏夫	7
鯱城 16 区フェスティバルに参加して！	26 期	佐藤　義人	8
16 区フェスの裏方	29 期	馬場　良裕	9
ボランティア関係・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			10
雑巾ボランティアについて	29 期	遠藤　ハツエ	10
雑巾配布ボランティア	27 期	浅野　光雄	11
雑巾配布	26 期	山本　捷一	11
趣味の作品展関係・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			12
今もって陶芸作品に魅了されてる訳とは	22 期	市川　滋	12
「趣味の作品展」に出品して	23 期	花井　照子	13
「趣味の作品展」に出品して	26 期	加地　恵美子	14
10 年間趣味の作品展に係わって	21 期	竹内　輝明	15
「趣味の作品展」に出品しての思い出	16 期	淡川　聰	16
同好会関係・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			17
健康維持にボウリング	27 期	磯部　勝	17
パソコンクラブで頭の体操	26 期	青山　敬	18
サークル活動に想いを	25 期	藤原　力	19
「銭太鼓みどり同好会」	26 期	巽　幸子	20
のんびりとイキイキと過ごしていくための 緑鯱城会健康体操という同好会でありたい！	26 期	高須賀　哲一	21
期別の活動関係・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			22
25 期・岐阜県関市・美濃市散策	25 期	古橋　治男	22
SP レコード・蓄音機カフェ---美空ひばり	23 期	大塚　高史	23
26 期　期別活動報告	26 期	坂野　ひろ子	24
29 期期別委員で～す	29 期	水谷　たか子	25
特別寄稿・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			26
趣味と鯱城会	30 期	福田　聖太郎	26
区民祭　プラバンで応援	29 期	奥村　和郁	27
川柳と体操で呆け防止	21 期	青山　良巳	27
俳句・短歌コーナー	30 期	坂神　誠	28
シニア層に多い映画鑑賞	30 期	野田　千代子	29
「我、再び学びの園に入学す」	30 期	大矢　三智子	30
緑鯱城会入会 1 年を迎えて	30 期	近藤　比呂史	31
緑鯱城会に入って感じた事	30 期	渡邊　克弘	32
ウォーキング同好会活動報告＆今後の予定	同好会代表	加藤　勝江	33
表紙「希望」について　＆　編集後記・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			34

運営委員会だより

総務長　戸田　幸彦　（28 期　生活 B）

第８回運営委員会　（11 月 25 日）

会長挨拶　（花井）

代議員・幹事会報告　（花井）

・鯱城ニュース 33 号　11 月 24 日　各区へ配布される

・鯱城会の入会時費用一括徴収 5,000 円に決定される（徴収方法変更）
鯱城会入会金 1,000 円、区会入会金 2,000 円、初年度年会費 2,000 円
（初年度年会費は区で差があり、最大 2,000 円とし、差額は各区で還元）

協議事項

・概 22 回作品展反省会、各部門の責任者出席にて実施（11/25）

・第 16 回グランド・ゴルフ交歓会、緑区 5 名参加にて 22 期重富氏優勝される

・16 区フェスティバルについて（12/13）
最終参加予定人数　当初目標７０名に対し７７名の応募

・32 期生第 2 回地域ミーティング（11/29　13：30～15：00　中消防署 4Ｆ）について

総務

・特別講演会 H30 年 3 月 20 日(火)10：00～11：30　片平ふれあいセンターにて
（喉を鍛え　イツデモ美味しくたべられる秘訣　・講師　関西吟詩　久田先緑
鯱城会 28 期）

ボランティア委員会

・12 月ボランティア委員会予定表について

・雑巾の仕分け及び配布作業についての協力依頼
12 月 18 日（月）10：00～　緑社会福祉協議会　会議室にて実施

行事委員会

・11 月 16 日飯田方面、日帰りバスツアー「南信州大人の遠足」参加者 38 名

・２月７日（水）大須演芸場 50 名仮予約

広報委員会

・ふれあい 70 号 11/27(月)印刷日とし、12/7（木）製本・封入・配布日手伝い依頼

期別委員会

・期別委員会での期別委員・世話人の在り方について検討

第９回運営委員会　（12 月 16 日）

会長挨拶　（花井）

代議員会・幹事会報告（花井）

・図書ボラ、サポーターの募集について

・各区鯱城会の HP に第 3 者の書き込みが多数あり悪影響が出ている（4 区で発生）

協議事項

・31 期区会説明会（1/26）鯱城ホール 5F での開催について

・第 1 回同好会リーダー会開催　11 時～12 時にて各リーダーより現況説明

総　務

・H30 年度総会（4 月 11 日　水曜日　緑小劇場）の資料準備を各委員長、副委員長へ協力依頼

ボランティア委員会

・清掃ボランティア 12 月・1 月は休み　（但し、新海池は 12 月も実施）
2 月より再開しますので協力依頼

・緑土木より新海池清掃協力依頼　12/22(金) ＰM2 時～ＰM4 時

・雑巾ボランティアで「雑巾 1,180 枚緑社協に寄贈」により緑区役所区長室にて区長同席、緑社協尾藤会長より感謝状を授与される
(H30 年 1 月 3 日の緑区ホームサービスに掲載された)

行事委員会

・2 月 7 日大須演芸場観劇にて午前の部で多数の参加者を募集依頼

・マラソンフェスティバルボランティア、緑鯱城会で 60 名参加登録

広報委員会

・ふれあい 70 号 12 月 7 日に無事発刊、会員の皆様に感謝いたします
又、ふれあい 71 号 3 月 2 日に発刊予定、会員の皆様より原稿を募集

雪の白川郷

大村　忠さん（18 期）撮影

運営委員会だより（続き）

総務　水谷　敏夫（29 期　文化 A）

第 10 回運営委員会　（1 月 20 日）

会長挨拶　（花井）

・今年も多くの行事があります
　1 月 26 日には、31 期区会説明会があります

幹事会報告（加藤専次）

・鯱城会代表の改選があります
　天白区より　石谷氏
　現副会長　　山田氏
　の 2 名が立候補、2 月中頃には決定する予定

原田副会長より

・平成 29 年度、31 期区会説明会のタイムスケジュール、組織、委員会の活動、作品展の資料説明

総務より

・4 月総会で実施されるアトラクションの進捗状況の説明あり

会計報告

・本年度発生経費の〆切は 1 月 31 日までです
・会費の納入は振込、用紙は郵送する

ボランティア委員

・2 月の予定表、一部日程、曜日の変更があります
　カラオケ支援はボランティア当番表で
　3 月 6 日 ⟶ 2 月 14 日となった
　3 月の予告もありました

行事委員

・2 月 7 日　大須演芸場にて演芸鑑賞

広報委員

・ふれあい 71 号誌は、2 月 28 日に印刷、3 月 2 日に製本・封入

期別委員

・30 年度は、ボランティア委員との協力と連絡を密にして進めていきたい

平成 30 年初日の出

滝の水公園にて

鯱城 16 区フェスティバル関係

鯱城 16 区フェスティバルが終わって

総務　水谷　敏夫　（29 期　文化 B）

みなさまの御協力により、盛況なフェスティバルにする事ができました。ありがとうございました。

当初、参加される方が集まるか心配しておりました。

会員のみなさんには、チラシ、案内状を配布、約 1 ケ月ほど過ぎた頃に応募の連絡が入って来るようになりました。

目標応募人数は 70 名以上（会員の約 20%）です。10 月の後半になりやっと目標人数を達成する事ができほっとしました。

さて、競技内容

☆　〇×クイズ

スタートし、6 問ほどで（約 20 分）で最終人数となってしまい、大変早く終了してしまいました。本部も大慌て、時間調整に苦労したとの事です。

☆　ボール送り（翌日の中日新聞に掲載されました）

ゲームスタート第一組は、ゲームの要領がのみこめず、競技委員が説明に苦労していました。しかし、スタートすればボールを持って勢いよく走る。又、反り返ってボールを送ります。腰を痛める人が出なかったのでほっとしました。

☆　パン食いリレー

この頃になると、各区参加者は作戦を練り、出場していました。しかし、みなさんこのゲームを楽しみにしていたようですね。ニコニコ手をつなぎゲームを楽しんでいました。

☆　玉入れ

見ていましたら、スタートで全員の方、腰が伸びていましたね。びっくりするほどでした。玉が少なかったかなと感じました。（反省です）

全員参加の盆踊り、フォークダンスは、ほぼ全員参加でした。時間の余裕もあり、ゆっくり何度もペアで踊りました。みなさん、一番楽しんでいただけたようです。（ニコニコでした）

反省としまして、朝早く集まっていただいた為、大変寒い思いをされたようです。

開始時間を 9 時 30 分ぐらいであれば、全員がアリーナ内に入って待つことができたのではと思いました。

でもみなさん、無事故で終了！

楽しかったですね。ありがとうございました。

鯱城１６区フェスティバルに参加して！

佐藤　義人　（26 期 陶芸）

師走が押し迫った 12 月 13 日、鯱城 16 区フェスティバルが鯱城学園 OB、OG、900 余名が参加し盛大に行われました。今回は初めての開催でした。

私たちは、緑鯱城健康体操会を立ち上げていたので、このフェスティバルのパンフレットを手にした時､健康体操会の皆に参加を呼びかけたところ 24 名の参加となりした。緑鯱城会からは 74 名の参加がありました。

13 日朝早くナゴヤドームに隣接した東スポーツセンターには、多勢の仲間たちが、運動会を待つ小学生のように頬を紅潮させていました。

開会式が始まり 900 人の入場、デモンストレーションなどで、大会ムードが一気に盛り上がりフェスティバルの開催の、河合会長の宣言でいよいよ競技が始まりました。

認知症予防の〇×クイズ、玉送り、パン喰い競争、玉入れなどの競技が各区対抗で行われました。各区の同期、友達も多勢参加しており、お互い再会を喜び合いました。応援合戦も競技の合間に各区対抗で盛り上がり、緑鯱城会も、25 期の古橋さんの応援で盛り上がりました。また、参加者全員でドームのドラゴンズの応援に負けない様な大きなウエーブの波が押し寄せました。参加者全員が盛り上がり、東区が 1 位でした。

アトラクションは、炭坑節、名古屋音頭、フォークソング（マイマイ）には、皆で踊り楽しく触れ合うことができ本当に楽しかったです。

16 区フェスティバルの開催が大きな輪となり、鯱城会の活動が一層、楽しいものとなりました。

これからも、16 区フェスティバルの開催を望みます。

皆で参加しましょう。絆が深まりますよ！

（平成 30 年 1 月 15 日）

16 区フェスの裏方

馬場　良祐（29 期　生活 A）

平成 29 年 12 月 13 日（水）に鯱城 16 区フェスティバルが東スポーツセンターにて盛大に開催されました。

会長はじめ役員の皆様方、フェス委員の方々大変お疲れ様でした。

私は機材係の一員としてお手伝いをさせてもらいました。

前日の昼ごろに機材の搬入、『ボール送り』のバランスボールの空気入れも結構時間のかかるもので 4 個完成させるのに相当時間と労力を費やしました。

『パン食いリレー』のパンを吊るすのにロープを所定の長さに切り、洗濯バサミを取り付けてパンをぶらさげ、出来るだけやさしくパンがくわえられてゲームを楽しめるように工夫されておりフェス委員の努力が実っています。

『玉入れ』は籠とポールを決められた高さに結束バンドで固定、紅白の玉の数量確認や安全確認等々、仕事の多さに驚きを隠せませんでした。

そのあとのリハーサルも無事に終了、翌日の開会式を迎える準備終了。

当日の開会式も無事終わり、いよいよ 16 区対抗戦の開始、昨日作った機材の出番がきました、何のトラブルもなく予定時間より早く競技が終了し、一同安堵！

当日は区対抗になってはいましたが、旧クラスメートやクラブ OB 会など懐かしく親交を温めている方も多くみられ、16 区フェスは大成功かと思いきや、来年度の開催には半数位の人が乗り気じゃなかったことが残念です。

何はともかく、けが人も病人も出ず無事に閉会できたことは裏方の一員として大変うれしく思っています。参加者の皆様全員に感謝致します。

ボランティア関係

雑巾ボランティアについて

遠藤　ハツエ（29 期　生活 A）

昨年の 12 月 18 日、緑区社会福祉協議会・会議室に 9 時半に行きましたら、すでに数人の緑鯱城会の方たちが、山のような雑巾を 31 個の段ボール箱に 10 枚 20 枚と、小分けして入れていました。緑鯱城会 1,180 枚、緑区地域女性団体連絡協議会より 715 枚、合わせて 1,895 枚の仕分けです。

1 時間ほどで詰め終り 31 ヶ所の福祉施設に配達です。15 名の方はそれぞれ箱を抱え、車に詰め込みました。私も今回は 4 ヶ所に配る為、地図で下見しながら 3 ヶ所はスムーズに届けましたが、1 ヶ所如何しても分からず、ガソリンスタンドで尋ねたら「あそこは車が入れはいれないかもしれないよ！」と言われながら何とかお届けすることができました。

皆さんとても感謝して下さり、雑巾を頂いた大勢の方達の気持ちが伝得られた思いがしました。毎年 1,000 枚を目標に大変ですが、諸先輩たちの伝統を守りながら、今年も皆様のご協力宜しくお願いいたします！

雑巾の作り方

新品のタオルはそのまま縫わずに、それ以外は四つ折りにして縫ったものを、縫えない方はそのままでいいです。バスタオル・ハンドタオルも受付けています。

雑巾配布ボランティア

浅野　光雄（27 期　演芸）

緑社会福祉協議会ご指定 31 ヶ所の福祉施設に、昨年も 12 月 18 日に 1,000 余枚の雑巾を 16 名の会員ボランティアで配布しました。1 ヶ所当り約 40 枚、段ボール箱一杯ずつを配るのです。私も 3 ヶ所を担当してきました。用意された地図を頼りに訪問すると、待っていましたとばかり大変喜んでいただき、こちらも満足感を味わうことができました。また次も頑張ろう。

雑巾配布

山本　捷一（26 期　地域）

今年も会員の協力で集めた「雑巾」配布の時期になり、例年の福祉施設に届けると、施設の方は「毎年待っていました、有難う」と笑顔で受け取っていただけました。
少しでもお役に立てたと私も「ほっこり」しました。来年もまた継続できるように頑張ります。

趣味の作品展関係

今もって陶芸作品に魅了されてる訳とは

市川　滋　（22 期　陶芸）

鯱城学園で初めて陶芸に携わって 10 年が経ち、現在も続けている訳とは、陶芸を習うようになって、共通して言える事は、陶芸の持つぬくもりや、温かみに心奪われてしまった事なのでしょうか。自分の手で一つのカタチを作り出し、自分のイメージしたモノを空想だけでなく作品にする事は、決して簡単な事ではないが、幾つかの失敗を乗り越え、遂に作品が完成した時の達成感はそれを作った人しか味わえません。

モノを創造する楽しさ、二つとない自分だけのオリジナル作品が出来上がる感動は何事にも代え難い喜びと言えるでしょう。

陶芸の魅力の一つに「夢中になれる」「集中できる」というものがあり、そんな時に土に向き合って、ひたすら手を動かして作り上げる陶芸は無になり、一つの事に没頭する時間を持つという事は、リフレッシュやストレス発散にも繋がります。

土のひんやりとした食感、柔らかさ、独特の土の匂い。なんだか幼き頃の泥団子造りに似ている気がします。土に触れているうちに気持ちが解放され、心が穏やかになります。

想いが沢山詰まった世界で、一つだけの陶芸作品は、毎日の暮らしにぬくもりを与えてくれてます。ブライダルの記念として、また大切な人への贈り物としてもピッタリであり、チョットいびつでも、またそれも味わいの一つになります。

自由な感覚で楽しめる陶芸のワクワク感を、是非とも体験して観て下さいね。

ランプシェード

花器

「趣味の作品展」に出品して

花井　照子（23 期　文化 A）

♪月曜日に市場にでかけ糸と麻を買ってきた～♪ロシア民謡「1 週間」の歌をイメージに刺繍をしました。7 枚の刺繍はどうにも使い道がなくて、7 個のクッションは邪魔になるし、袋物には可愛すぎる。結局、1 枚の絵だけ額に入れて部屋に飾っていました。

作品展を期に 7 枚を一挙にみていただくには？ 7 個の額 1 枚 1 枚いれてはちょっとうるさいし、まとめて 1 つの額にしたら相当おおきな額に。

持つべきものはよき友、作ってもらいました。7 枚、飾れる額を。さすが表具屋さん、手作りの額。ようやく皆さんに見て頂くことができました。

お褒めの言葉を数多くの方々に…出品して良かったぁ、とても嬉しく思っております。

タペストリーは思いもかけず相当大きなものになってしまって、20×20 のパターンを作って集めていたものをまとめてみたら、この作品。我が家の押し入れに収まるのみ。2 日間皆さんのお目にふれて幸せでした。きっと満足して収まったと思います。

作品展に出品させていただくきっかけは会場に空きスペースができて、埋め合わせに作品を急遽お届けして。その後は、ここ 4～5 年恒例になってしまいました。

目的がないとなかなか仕上がらないので、作品展に出品する目的ができたのは、私自身の励みになっています。

最近、ネットで「1 週間」の歌、検索しました。私が何年か前イメージした歌詞は、残念ながら見つけられませんでした。テュリャ、テュリャ…はロシアスープという意味だとか。1890 年代のロシア民謡なので、私が勝手に訳したこととしてお許しください。念のため。

「趣味の作品展」に出品して

加地　恵美子　（26 期　文化 B）

26 期生を卒業して、翌年より緑区「趣味の作品展」に毎年出品しています。私は約 20 年前頃よりパッチワークを習い始めましたが、中々忙しかったため、始めは小物ばかり作っていました。その内にハンドバックやテーブル掛け、クッション等々、作る様になりました。ちなみに昨年度出品作は孫のベッドカバーでした。とても時間がかかり大変でしたが、出来上がりを見てほんとうにうれしく思いました。

「趣味の作品展」は緑区役所毎年行われています。皆様のすばらしい作品はほんとうに楽しみに見させていただいています。私の近所のお友達も 2、3 人いつも一緒に見に行ってくれます。「とてもすばらしかった」とうれしい言葉をもらいほんとうによかったと思いました。

緑区の作品展には、これからも続けて出品して行きたいと思っていますが、同時に皆さまの作品もとても楽しみにしていますので、行事委員の皆様には大変な事でしょうが、ぜひこれからも宜しくお願い致します。

「第 22 回 趣味の作品展」の展示状況　　渋谷　稔さん（30 期）撮影

10 年間趣味の作品展に係わって

竹内　輝明（21 期文化 A）

70 歳にして高年大学に入学し、平成 20 年に卒業。趣味の作品展との係わりは緑鯱城会への入会と同時に仰せつかった行事委員の仕事として作品展の企画立案に携わったのが始まりであった。

作品展を成功させるためには自ら出品しなければと、水墨画、書道、絵手紙の 3 部門に出品し、拙い作品を見てもらい何とか成功裏に終ることができた。

翌年には書道の担当も引き受けさせられ作品集め目に苦労しながらもまずまずの実績で終了することができた。

このように行事委員として 3 年間、書道の担当として 3 年間勤め、以後は一般出品者として休むことなく 10 年間、毎年 3 部門に 4～5 点の作品を出展してきた。

緑鯱城会は 16 区会中最大の会員数を誇り、作品展も区民の参加を求めているため出品数も多く 13 回展では実に 378 点にも達した。

会場となる緑区役所にあるパネルに限りがあり、講堂の広さにも問題があるため展示スペース作りに苦労し、舞台の上まで利用しさらには絵や写真等は 2 段に表示する等、ない知恵を絞り乍ら会場作りをしたのも今から思えば懐かしい思い出になっている。

最近の展示目録を見ると出展数は 200 点の半ばで推移しており、寂しい反面担当する役員の方は楽だろうなと複雑な気持ちで眺めています。

小生、男の平均寿命を越した今、この辺で作品展を卒業し鑑賞に専念しようかと思案しているところです、寂しくなるかなあ。

「趣味の作品展」に出展しての思いで

淡 川　　聰　（16 期　美術）

私が緑鯱城会の趣味の作品展に初めて出展できたのは、鯱城学園を卒業時の第 8 回からです。以後、昨年の第 22 回までの 15 年間出展させて頂きました。高齢化で 88 才になっても病気に負けず前向きに生きられた事は、趣味の絵画のお陰と思っています。

「趣味の作品展」の一番の思い出は入会後 3 年目第 10 回の作品展です。図らずも会長を命じられ、緑鯱城会の最大のイベントである作品展の責任者であったことです。この時は開催当日まで気持ちの休まることはありませんでした。無事、開催できました事は各関係者及び会員の皆様のご協力のお陰であり、心よりお礼申し上げます。特に実行委員長並びに出品責任者各位には細部にわたる気配りに、心より感謝しています。

この作品展の特記事項の第一は会場への来場者数を前回と同数の 491 名が確保できたことです。第二は「全来場者」、対、「一般区民来場者」の割合も前回の 65%を 73%に増加できたこと。第三は絵画以下 10 種目の各部門毎に説明者が待機し来場者の質問にできる限り答えられる様に配慮した事などです。

次に昨年の「第 22 回作品展」で思った事は「おもてなしコーナー」が設置され来場者の皆様に憩いの場所を提供できた事です。

今後も毎回の「趣味の作品展」の課題点に英知を出し合い、この作品展が盛況になり、「会員と緑区民有志」との楽しい交流の場になることを願っています。

「趣味の作品展」展示絵画の一部

同好会活動関係

健康維持にボウリング

磯部　勝（27 期　国際）

若い頃、一大ボウリングブームがやって来た。朝 6 時から早朝ボウリングをやったこともあるし、休日には 5 時間待ちでやったこともある。職場では定期的にボウリング大会があり、その頃もらったトロフィーを捨てられずに、いまだに持っている。

その後、一気にブームは去って、年に数回忘れない程度にやっていた。

定年を迎えて余裕の時間ができたので、また本格的にやるようになった。鯱城学園に入ってから、クラスやクラブにボウリング同好会を作って、今でも定期的に大会を行っている。

緑鯱城会にも 2 年前にボウリング同好会を立ち上げた。私が緑鯱城会の会長職に就いていたため、何かと忙しく二か月に一回、偶数月の第一金曜に例会を行っている。会員は 16 期から 29 期まで、男性 8 名、女性 7 名の 15 名。野並のラウンドワンで行う例会には、10 名前後が参加しています。

ボウリングは動きがゆっくりなので、きつくなく、ジワリと汗をかくので、健康維持には持って来いのスポーツだと思います。

新しい会員は大歓迎ですので、連絡をお待ちしています。

（同好会リーダー 磯部 090-9021-7945）

福寿草（農業センターにて）

絵手紙　　安田　節子さん（29 期）

パソコンクラブで頭の体操

青山　敬（26 期　陶芸）

毎年 11 月の下旬になると、先生が「年賀状やりましょうか」と問いかけ、みんなで「お願いします」となり、年賀はがきの作成、印刷の勉強が始まります。なかにはご自分のプリンター持参で完成までの手順をデモしてもらい、やり方をマスター出来て、満足して帰って行かれます。

このパソコンクラブは平成 17 年に 18 期の中島彰宏さん達が立ち上げられたとの事で、10 年以上続けて鳴子コミセンをお借りしています。今の会長は二代目の藤原　曠さん（21 期）先生も二代目の土井先生です。

私が入会した 3 年前は 6～8 名で男性ばかりでしたが、今は男性 10 名、女性 6 名計 16 名で満室状態なので、教室の広さと先生の目の届く範囲から新しい入会はお待ちいただいております。

昨年の 4 月から「500 円でわかるエクセル　入門と実践」と云う市販の本を教科書にして、プロジェクターを使いながら学んでいますが、「はーい、前回の最後の画面を開いて下さい」と先生が始めの声を掛けると、「すいません、どのホルダーに入れたか忘れました。チョット待ってください」、「先回休みましたので、追いつきたいのですが」となりスタート位置に着くのにしばらくかかります。

皆さんの画面がそろってプロジェクターでの説明が進んでいくと「すいません、聞き逃しましたもう一度説明お願いします」、「先生、その画面が出てきません」

Windows のバージョンが違うと同じ画面にならないことが結構あり、先生がその方のパソコンを見て下さいます。数人が手を挙げたときは、ベテランの方々が分からない方のパソコンまで行って手助けして下さいます。

この様な具合でなかなか進みません。しかし先生は粘り強く、少しずつですが、着実に進めて下さいます。皆さんも毎回新しいことを覚えて、四苦八苦しながらも楽しんで、ワイワイやりながら、あっという間の 3 時間を過ごしています。

パソコン上級者には物足りないと思いますが、幸いベテランの方々が先生の手助けをして、二人三脚で困った方をフォローしながら初心者と付き合って下さっています。

私自身、現役の頃には各自の机にデスクトップが必ずあり、ワード、エクセルの指導も受けてきたはずなのに、なぜか毎回新しいこと覚えている感じがして、新鮮な気分です。

今はワードの復習とエクセルを半々に進めています。このエクセル本を終えるには、まだまだ時間がかかりそうですが、ゆっくり、焦らず、楽しみながら通いたいと思っています。

サークル活動に想いを

藤原　力（25 期　環境）
（朝の散歩会世話人）

健康寿命は男性 71.65 歳、女性 74.65 歳（25 年資料）と平均寿命より 10 歳程の差があると云われています。

そもそも、健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」であり「いつまでも自分の足で歩ける期間」と考えられています。

健康寿命（健康年齢）を維持していくためには、日頃から「今日行くところ」「今日用あり」のカレンダーが必要でしょう。

さて、今日行くところは健康体操・健康麻雀・パソコン・絞り染・ウォーキング・ボランティィア・・・そして、「朝の散歩会」、現在緑鯱城同好会は１１サークルが認められています。

そこで、自分の今を考えてみました。今日行くところは「朝の散歩会」29 年は 39 回の活動回数 5 期から 29 期まで 21 名（参加自由）の仲間と毎週土曜日 7 時（3 月～12 月）滝の水緑地東屋に集合、30 分程の散歩とコーヒータイムで楽しんでいます。

誰でも参加ＯＫです

ボランティア活動も行先の一つです。毎週水曜日午後「ユメリア徳重」3 階区民プラザでの案内見守り活動に参加しています。緑鯱城会の仲間も一部活動に参加していますよ。

どんな形であれ健康づくりを積極的に「今日行くところ」「今日用あり」の先はサークル活動・ボランティア活動、いつまでも続けられる身体を維持し「健康寿命で一生を」目指しましょう。

「銭太鼓みどり同好会」

巽　幸子　（26 期　福祉）

平成 28 年 5 月から発足した「銭太鼓みどり同好会」も今年で丸 2 年、発足時は、メンバーが 8 名でしたが現在 12 名、その中で 5 名は、発足時のメンバーで新しい方も加わり、和気あいあいと月 2 回の練習に励んでいます。

昨年は、2 月にボランティアフェスティバル、4 月に総会に出演しました。

ボラフェスでは、午前中子供達に銭太鼓を持ってもらい「森のくまさん」の曲で練習しました。上達が早くとても楽しそうでした。午後の私達の演奏を終え、午前中練習をした子供達にも参加してもらい最後に一緒に演奏をしました。一回の練習でとても上手く感心しました。

4 月の総会に今年は、ケーブルテレビからのカメラも入り緊張しましたが、昨年よりも少し落ち着いてできた様な気がしました。私の知人も 4, 5 名見学に来てくれました。主人もいましたので、後程私の良かった箇所と又ダメだしもあり、それから少し気をつける様になりました。

昨年度、施設の訪問は 5 回そして 12 月に始めての老人会への出演も依頼されました。施設訪問ボランティアでは、私達と一緒に手品で福嶌さんも参加して盛り上げてくれています。12 月の老人会には、フラダンスとハーモニカ演奏も参加して頂ける事になりました。とてもすばらしい催し物になると楽しみにしていましたが、当日ラジカセの準備がなく急いで家に取りに行かれ、曲をかけると振動で曲が戻ったり進み過ぎたりして散々でした。フラダンスの林さんにはとても迷惑をおかけしましたが最後迄笑顔で対応して頂き、さすが緑鯱城会のメンバーだと思いました。老人会の方々もおおらかで又真心で接待をして頂き、感謝一杯で終える事ができました。銭太鼓のメンバーもお年頃の為多々失敗もありますが、色々な体験をしながら「365 歩のマーチ」の「3 歩進んで２歩下がる」の歌詞の様に、今年も明るく前向きにマイペースで頑張り過ぎず、続けていきたいと思っています。

水仙

枝垂れ梅

のんびりとイキイキと過ごしていくための
緑鯱城健康体操という同好会でありたい！

高須賀　哲一（26 期　生活 A）

東海市の「のんびり村」というのをご存知でしょうか？今年の正月に何気なくテレビを見ていると、東海市の「のんびり村」の紹介をしていました。驚きました！「こんな感じの場所が有ったらいいな～」考えていたその通りの場所が現実に有ったのです。
そこには「のんびりとイキイキと過ごしていくための自由と安心」が有ると思いました。緑鯱城会にのんびり村が有ればいいな～と思ってはみたものの、現実的には「村」を造るなどというのは夢のまた夢！それでも、もしこのような鯱城会であったならば学園の生徒集めや鯱城会への入会勧誘の苦労などの必要は無くなり、学園や会は地域社会に貢献する組織・人達として、きっともてはやされるであろうと思いながら「初夢」を見ていました。

我々おじいちゃんおばあちゃんにとって「何はともあれ先ずは健康が一番！それに、誰でもが集まれる場所があって、そこで一人でも多くの顔見知りや仲間が出来て、そして皆がイキイキとした日々が送れるようになれば…」との想いを持っての緑鯱城健康体操の同好会です。

2 年前に、緑鯱城会としての体操の同好会が有ってもいいのでは！と呟いたとき、「イイじゃん、やろやろ！」と協力をしてくれた人達がいて、場所を探すのに苦労していた時に今の施設を教えてくれた人がいて、また講師探しに悩んでいた時に「いい人が居るよ！」と紹介してくれた人がいました。その人たちのお陰でいいサークルができました、皆さんありがとうございました。いい場所で、いい先生に恵まれていい仲間が集まりました。鯱城会には情報や知識や技能をもった凄い人たちがいっぱい居るのだとつくづく思いました。（勿体ないですね）

健康体操の会場ではワイワイガヤガヤで笑いが絶えません、先生が明るい人ですし、皆さんマイペースで主役級の方々ばかりなのですから。いいじゃないですか！オリンピックに出るわけでないしね～、と言いながら一番チョンボをしているのが私ですし…。

開催日は月曜日の午前中、場所は名鉄鳴海駅前の瀬戸信用金庫 2F、会費は入会金が千円（揃いの T シャツとタオルの代金）と 2 か月毎に 1,500 円の会費です。
会場のスペースの都合で、後若干名の入会が可能ですのでご希望がございましたらお気軽に 090-2577-4758 高須賀まで連絡してみてください。

期別活動関係

25 期・岐阜県関市・美濃市散策

10 月 31 日（火）快晴　15 名参加

25 期期別委員　古橋　治男（地域）

高く澄みきった空は、雲一つない好天に恵まれた、絶好の行楽日和の日、徳重の緑農協前に集合して、9 時頃の関国際観光ホテルのお迎えのバスに乗って、鳴海インターから高速道路利用して 15 名で散策と歴史の旅に出かけました。

10 時頃に関市に到着し、バスの運転手が推薦の関刃物会館で皆様が家庭で料理に使用される包丁やナイフ・鋏などを見てから、お土産に買って見えました。ちよっとした奥さん孝行をねらってみえたかなと思われます。

その後は、五郎丸のポーズ（ラクビ―選手）や戒壇巡りで有名な関市・善光寺を見学した後、その寺推薦の、戒壇巡りを行いました、ロープ一本を頼りに真っ暗でどの場所を通っているかわかりませんので、非常に長く感じられました。極楽浄土の世界を見つけるのはたいへんでしたが、いい経験が出来た散策でした。

続いて快晴の中、関市が運営する円空館へ行ってきました。職員の説明を受け、ビデオ見ながら、円空が残した業績に思い馳せていました。

その後、お楽しみの食事とカラオケ大会行い、時間の経つのも忘れて歌を全員で一杯歌ってきました。午後の見学箇所が割愛になりましたが関市見学等参加者全員が満足して無事に回ってきました。

ＳＰレコード・蓄音機カフェ -- 美空ひばり

大塚　高史　（23 期　生活 A）

緑鯱城会 23 期の行事は、表題の如く 5 月開催しました。

新聞の片スミの記事を見て「面白そうだ」と感じての計画です。

ＳＰレコード・蓄音機（78 回転）は、エジソンが発明し、日本では相当遅れて 1989 年に流行し始め、当初、音声、リズム・・・など問題も多く、当然のことと思いましたが、とにかく「やってみよう」と決定しました。

名古屋・新栄の「蓄音機カフェ・エジソン」ばー（定員 17 人）の所・偶然にも丁度我々グループ出席者 17 人という幸運でした。

問題は雰囲気でしたが、少々時間が経った頃、美空ひばり「悲しき口笛」がかかり一気に盛り上がり、歌ったり、昔話にと・・・場が明るくなって、ホットしました。

美空ひばり 12 歳、しかもレコード A 面を飾りスターの道です。歌って踊る姿は、12 歳とは思えず人気者の風格さえありました。

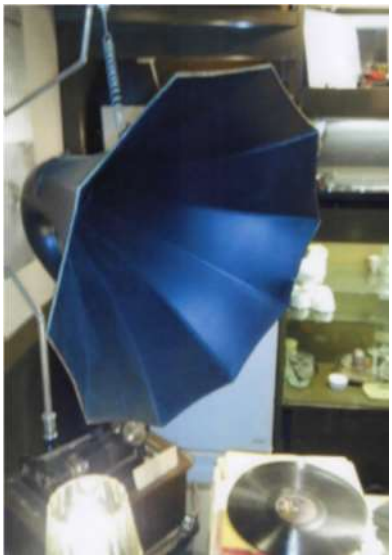
これより 100 年ほど前、アメリカ西部のリズムに、アフリカ、南米のラテン系リズムの JAZZ が生まれて、唄い踊る陽気なアメリカの誕生です。

この集大成が映画、西部劇の大ヒット「シェーン」に繋がりました。ラストシーンでアラン・ラッドが家を去る時、子供が言う「Come back シェーン」は頭にこびりついています。

JAZZ は毎年 11 月に開催される岡崎フェスティバルにこの 5 年間、緑鯱城会 23 期数名と電車で出掛けています。昨年はラテン系のメンバーで陽気なリズムに身体が思わず動き、楽しみが高まって 2，3 公演を回るほどでした。若人からシニアまで JAZZ の一日でした。

勿論、今年も仲間とともに楽しみたいと思います。

☆「ＳＰレコード・蓄音機（78 回転）」
　で発明者は、有名なエジソンです。



☆若かりし頃の歌が流れ、楽しんでいる
　同期の皆さんのシーンです。

26 期　期別活動報告

坂野　ひろ子　（26 期　健康）

26 期期別活動は毎年 2 つの学科から 1 名ずつ期別委員として選出されます。行事などは各学科に 1 人連絡委員さんがいて、その人から会員さんに伝えていきます。最初は 5 月に委員さんと行事について話し合いました。

第 1 回は 7 月 10 日（月）瀬戸ミュージアム見学と瀬戸散策を計画、参加者は 11 名、ミュージアムでは館長さんが、焼き物について詳しく、そしてやさしく説明してくれました。陶磁器のすばらしさに、一同感動です。散策はガイドさんと廃材を利用した窯垣の小道など、いっぱい歩きました。昼食のビールが最高でした。

2 回目は 26 と 27 期合同の懇親会を、10 月 24 日（火）～10 月 25 日（水）に中津川にある岩寿荘に行ってきました。参加者は 15 名、宿のバスは徳重までの送迎つきです。24 日は宿について、まずは昼食、その後、赤沢美林へ行き森林鉄道（往復）に乗車しました。とても空気が気持ちよく、帰りは紅葉を楽しみながら歩きたいと思いました。宿に戻り、6 時からの宴会は、カラオケ・ダンスなどで盛り上がり 4 時間、皆さんとてもシニアには見えません。次の日は、朝からあいにくの雨で、恵那峡はやめて「ちこり村」になりました。病気やけがをする人もなく元気に帰ってきました。

3 回目は 30 年 1 月 30 日（火）新年会を緑苑で開催。楽しい時を過ごすことができました。

29 期期別委員で～す

水谷　たか子　(29 期　地域 A)

平成 28 年 4 月緑鯱城会に入会しました。29 期は 44 名でスタートしました。期別委員は 2 名です。ほとんどの方の名前も顔も分かりません。少しずつ前に進めば良いと思いました。平成 28 年 6 月 17 日「鈴のれん相生山店」14 名参加で第一回目の緑鯱城会入会し初めての顔合わせの懇親会が行われました。

二回目は平成 28 年 10 月 28 日に「トヨタ産業技術記念館」8 名参加、繊維機械館・自動車館を見学しました。ガイドツアーの説明を聞きながら豊田佐吉が 1906 年に発明した織機から現在の高速織機に至るまで「紡ぐ・織る」技術と歴史など先人の知恵に驚きました。「レストラン・グリックエイジ」でランチ。

三回目は平成 29 年 1 月 20 日新年会「四季亭」13 名参加でした。

平成 29 年 4 月緑鯱城会の 29 期は 17 名の退会者がありました。29 年度は 27 名で始まりです。29 期期別委員は 1 人になりました。皆さんの助けを借り、平成 29 年 6 月 29 日懇親会「旬座」9 名参加でした。

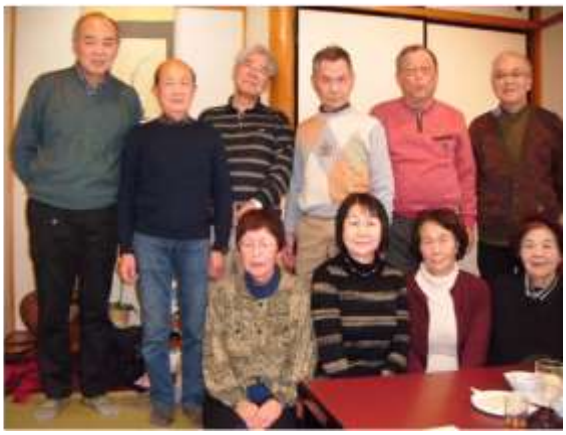
平成 29 年 11 月 22 日「名古屋城・本丸御殿見学」9 名参加、ボランティアガイドさんをお願いしたら鯱城学園 30 期の環境の方でした。お城の見学後に栄の「すしざんまい名古屋錦店」に移動しお食事を楽しみました。

平成 30 年 1 月 17 日新年会を「和食処　こじま」10 名参加で行われました。

平成 30 年 4 月から新しい年度が始まります。29 期の集まりにもっと多くの方の参加をお待ちしております。

不慣れで皆様にご迷惑をおかけしていますが、これからもよろしくお願い致します。

平成 30 年 1 月 17 日「和食処　こじま」の写真です。



特別寄稿

趣味と鯱城会

福田　聖太郎（30 期　地域 A）

45 年の会社生活を終えるにあたり、趣味と言えるのはゴルフのみでした。ゴルフは年齢を考えると限界もあり、高年大学のクラブ活動は、簡単なカメラを持っていた事もあり、年齢制限も無い？写真クラブを選択しました。

この選択が現在成功しています。ゴルフ生活は予想通り、会社関連の OB 会並びに、自分のメンバーゴルフ場のコンペ等があり、加えて高年大学のクラス愛好会（下名主催）を２年生から開催した事もあり、昨年のプレー実績は、年間で１回／週のペースでした。

一方、写真は、１年生からのスタートでしたので、毎月の選評会（講師評価）・展示会への出展等初心者である者にとっては、プレシャーが大きくかなり大変でした。現在も写真クラブ OB 会で毎月の撮影・選評会に参加していますが、提出する点数が足りず、妻を誘い追加撮影に出掛ける事も、自転車操業状態です。

昨年秋の緑区鯱城会作品展にも悩みながら出展しましたが、この追加した趣味の写真が、卒業後も皆さんとお付き合いするきっかけとなった次第です。

卒業後のクラスの行事も活発でして、約 15 件程度の行事が、毎月各責任者から企画され、クラスの全員で共有しながら開催されています。チョット元気過ぎる気がしますが。

緑区に住んで 35 年経ちましたが、地元の皆さんとは全くお付き合いが無い生活でしたので、土地勘も全く乏しい状況です。緑鯱城会行事に参加する事を機に、期別委員として、趣味と鯱城会を通じ、皆様とお付き合いさせて頂くつもりです。

「からかさお化け」

（大高緑地公園にて筆者が撮影）

区民祭　プラバンで応援

奥村　和郁　（29 期　国際 A）

区民祭の緑鯱城会のコーナーは昨年同様「プラバン」で祭りを盛り上げ様と頑張った。

「プラバン」とは、プラスチックの板にマジックで好きな画を描いて頂き、加熱する事によって半分以下に縮小させる。中央上部の穴にキーホルダーの紐を通し、世界１つのキーホルダーが出来上がる。小学生・幼稚園児が対象。

10 月 28 日（土）大高緑地公園で区民祭が行われた。昨年の経験が有り、加熱作業は、私の役割となった。

小雨の中、人は集まって来る。「はい、ここに好きな絵を書いて下さい。キーホルダーにしますよ」。切れ目のない子供に昼食を忘れ、加熱するトースターに向かって。

「はい、できましたよ」子供の笑顔に１日気持ちのいい日を過ごした。

来年は晴れて欲しいです。

川柳と体操で呆け防止

青山　良巳　（21 期　文化 A）

鯱城学園を卒業して早や 10 年。体力も行動力も、思考力も衰えこそすれ、前に進むことはありません。いかにして現状を保ち、老化を遅らせ、周囲に極力負担を掛けぬ、終末を迎えるかが、これからの最大の課題です。

目下烏滸がましくも、川柳と週２回のシニア体操で何とか平衡を保って居ります。

近詠を並べました。

酒癖の悪い仲間を持つ不運
メンバーが揃いましたとメモがくる
憎まれています　役にも立っています
飾らない言葉すとんと腑に落ちる
思い切り叱ってあとは抱いてやり
人並に酒も飲んだし恋もした
失楽園に行く気は無いが憧れる
スキンシップまだそこまでは行ってない
逢うて来た火照りを冷ますハイボール
エコライフペダルに変えた免許証
丁丁発止迫る老化と渡り合う

俳句・短歌コーナー

俳句

城郭の香りも豊か梅惜しむ
春鮒や漁夫の網打つ水の紋
十五期　美術　鈴木　鐵雄

冬晴れを真一文字の飛行雲
十七期　園芸　鹿島　昭裕

母偲び潮香の絶えぬ知多遍路
菜の花の波を蛇行す一輌車
二五期　文化Ａ　久田美智子

鵜飼果つ川面に残る火の匂ひ
茅葺の垂氷を溶かす朝日かな
二七期　生活Ａ　越山　春信

赤とんぼ田に追ふ童声高し
三十期　文化Ａ　大矢三智子

遠ざかるヒールの響き月の冴ゆ
ペダル踏む長き黒髪風光る
三十期　文化Ａ　坂神　誠

旅宿の漆黒深し山眠る
湯豆腐や湯気の向かうの笑ひ声
三十期　文化Ａ　中村　京子

探梅や見知らぬ人とする会釈
三十期　文化Ａ　平田　秀

短歌

山積みの古書吟味する老いの居て小春日
浴びるフリーマーケット
濃き青の空より早く家並みの墨絵のごと
く闇に溶けゆく
十七期　園芸　鹿島　昭裕

冬の朝隙間日うけて伊吹背に名古屋駅ビ
ル墨絵の如し
冷える手を合わせ初日を拝礼す過ぎし日
思い謝する平穏
二九期　文化Ａ　熊田　八郎

病みあがりその心中は我もあり時が苦し
み洗い流さん
三十期　文化Ａ　大矢三智子

三月の中旬並みの暖かさ無性にキリンに
会いたい一月
人ばかり見てきたからか動物になりたく
なった　キリンを見ている
三十期　文化Ａ　坂神　誠

スマホして自転車を漕ぐ若者の窓越しに
見ゆバスにゆられて
コスモスの矯める庭先風抜けて走る少女
をひとひらが追う
三十期　文化Ａ　中村　京子

亡き君の言の葉糧に老い生きる短歌（うた）に言
寄す語らひの日々
三十期　文化Ａ　平田　秀

今回から俳句・短歌コーナーを設けました。次回から川柳も募集します。どしどしご投稿ください。

シニア層に多い映画鑑賞

野田　千代子（30 期　国際 B）

最近立て続けにヒトラーの映画を見に行った。「ユダヤ人を救った動物園」、「否定と肯定」、「永遠のジャンゴ」等どれも実話からくる映画でシニア層に人気があった。

私は昨年九月、緑区のセンター祭りの「緑区の歴史」のコーナーで、第二次世界大戦の折、緑区、天白区に収容所があった事を知り、驚きともっと深く知りたい気持で胸が高ぶった。

イタリアからアイヌ研究の為、日本に来た人類学者フォスコ・マライーニ家族。新ファシスト「政権」への忠誠の求めに、宣誓を拒否した為抑留された。その家族の長女ダーチャが書いた「ダーチャと日本強制収容所」を早速読んでみた。そこに書いてあったのは、食糧不足でいつも空腹に苦しんでいる毎日、しかし日本人は非道な行動をすることもなく、日本に感謝している様子が伺われ、私はホットした。

又、十一月に孫娘のムージャが祖母の話を元に映画「梅の木の俳句」を作った。これは東京、愛知豊田等でも上映されて、「朝から晩まで、晩から朝まで、空腹に苦しんでいる」と痛々しい程訴えている。

私は七年前、ポーランドのワルシャワから僻地アントニンに行った時、現地の女子大生と列車の中で話が弾んだ。彼女は北海道へ留学した経験がある為、日本語が堪能であり、そして彼女の祖父はユダヤ人でアウシュビッツで殺され、過酷な運命を辿ったと聞かされた。

私は敦賀の「杉原千畝資料館」を見学した折、やせこけ着の身着のままシベリア鉄道から輸送船で敦賀に着いた孤児達の写真を見た時、胸が張り裂ける思いがした。

私は名作「夜と霧」を読み、人間同士が犯した罪、負の財産は決して許されないと思った。人の道、即ち人道に逆らう言動、行動は許されないと私自身、心に誓っている。

リアルな映画に痛みを感じた人も多かったと思います。

子供達の未来が平和であることを祈るのみです。

フォスコ・マライーニ一家

ムージャ・マライーニ・メレヒさん

『我、再び学びの園に入学す』

大矢　三智子（30 期　文化 A）

私は、昨年３月文化専攻を卒業し、４月に環境専攻に再入学をし、緑鯱城会にも入会をしました。

友の顔を見るとホットする。そういう気分を味わいたくて再入学しました。環境専攻は、いずれの講義も新鮮で興味が湧き、旺盛な我一粒の人生には何もかも聡明に映る。家事に趣味に追われるなか、通学はとても心地良い安らぎを与えてくれます。

鯱城学園、民謡クラブ、文化専攻 OB 会、地域での麻雀、コーラス、ダンス等、時には友とボランティアにも参加しとても忙しく、緑鯱城学園行事には当初の総会などへ参加したほかには、とても参加できないというのが現状です。申し訳ありません。

時には、病み、苦しく、悲しい時もありますが、生き生きとしたにこやかな学友の顔を見ると、自分まで健やかになり何よりも励みになります。

私のモットーは疲れたら寝る。自分自身の心のなすがままに、一日一日を大切に過ごすことです。

・認知予防には……脳と体を使うオグニダンス
・心を穏やかにしてくれる……俳句、短歌
・頭や指を使う……お喋り、麻雀
・お腹の底から声を出す……コーラス

いろいろなことに挑戦をしていますが、曜日や日にちを決めてやれば何とかできるものです。

再入学の環境専攻の先生の最初の挨拶が「再入学の方は、新一年生が学園の色々なことを理解するまで後押しをして、夢を壊さないようにしてほしい。再入学者が先導して事を運ばないことを切に望みます」と。その教えを守り、我がクラスは１０人程の再入学の人達は、目立たず、時には同士となって、体育祭、文化祭などを終えました。
お陰でクラス全体がまとまり、クラスのイメージがとても良くなりました。

緑鯱城の会員の皆さんは、地域の為に励み、福祉活動をされてみえる。有難う御座います。これからもよろしくお願いします。

私も早く皆さんと一緒に活動をしてまいりたいのですが、現役中はなかなか難しいです。できるだけ参加をしたいと思ってはおりますが、本格的な活動は卒業後となりそうです。

その時まで、皆さん今しばらくお待ちください。

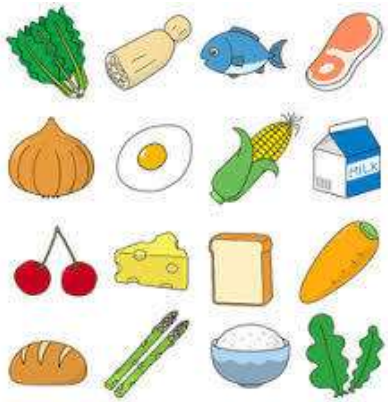
緑鯱城会入会１年を迎えて

近藤　比呂史（30 期　地域 A）

尊敬する先輩の熱心な勧誘で入会し、早や１年が経とうとしている。入会前には会の概要すら分かるべくもなく極力先輩に伺うことを心掛けたところ、都度快く応じて下さる先輩もみえれば、入会後には自主的に事前の心得などを教授して下さる親切な先輩もみえた。また、その道の達人にも様々な行事の中でお会いすることができ、入会してよかったと思う。

先ずは当会の行事にはスケジュールの許す限り参加するよう努めた。4 月の総会、新入会員説明会を始めとして、毎月の役員会、運営委員会、3 回の日帰りバスツアーや６月の扇川クリーン清掃、11 月の堀川清掃、同月からは新海池清掃にも参加することができた。10 月には区民まつりの一環、趣味の作品展やプラバンキーホルダー作り等初めて主催者側から経験することもできた。次年度はこうした経験を大いに活かそうと思う。

さて、入会して日々強く思うこと、それは「自身の健康と時間」のことだ。時間は誰にでも平等だが、人生のホームストレッチに差しかかり、我がゴールまでの残された貴重な時間を大事にしたい。それには「心身の健康」の保持増進が大事であると思う。



その為に今後も継続したいこと、一つ目は規則正しい生活とバランスのとれた食生活。例えば、起床 4 時半の就寝 10 時半、毎日自前で用意するヨーグルトを主とした健康朝食、野菜や肉・魚、小魚、「ご・ず・こん」（ごま、大豆、昆布）や「酢」等摂取のバランスの良い食事、いい睡眠をとるための週１日平均８０００歩のウォーキグ、昨年９月から始めた週１日断食。二つ目は知識、感性の充実。例えば、知識探訪・深掘りの為の学習講座受講やフォーラムへの参加、クラシック音楽を聴きながらの読書、多様なジャンルの音楽鑑賞、ギター演奏、知的史跡名所巡り。三つめは気分転換。例えば、いろんな旅行や居酒屋での一杯、山あい温泉グルメドライブ、ときどきのカラオケ　などなど。二本足でしっかり歩いてよく寝むり、友と呑みながら楽しく語ってよく笑い、時には歌っていつも頭は「空」状態。明日に向かってワクワク、そんな自分でありたい。

そして、今後は緑鯱城会を通じ、より積極的なボランティア活動にも尽力したいと思っております。

緑鯱城会に入って感じた事

渡邊　克弘（30 期　地域 B）

入会して 5 ヶ月は総務､今はボランティア委員会に所属｡いくつかの感想を述べます。
(私はアナログ人間で PC はダメ)
(1) 役員会・委員会での質疑がほとんどない。
(2) どうも E メールが出来ないと意見交換が出ない様で、委員会で結果を聴くだけ。
(3) 社協との関係がわからない。
(4) ボランティアに行く前の説明が少ない。
(5) 作品展・区民祭で使用する機材を各々担当者が保管している。スペースのある人は良いが、管理責任は個人か？
(6) 市民病院、特養のボランティアはほとんど、元・現ボランティア委員の人々が対応している様だ。
(7) 期別委員の役割がさみしい。
(8) 入会者又は率、向上への取組みの議論がない。(会の発展の為には必要)
(9) みなさん一生懸命やられているが、一体感・まとまりがない様に感じている。

楽しい緑鯱城会を作っていく為に下記項目などを、考えていきたい。
(まずは役員会・委員会)
(A) 情報の共有化
(B) 皆が少しずつ負担を分担
(C) 自由な意見交換が出来る場づくり
(D) 各自が持っている問題の吸い上げと対応
(E) 新入会者への説明会（現状では不十分）
(F) 入会者増に対しては、個別の委員会を設けて推進する。
以上の様な取組みが必要と思います。

新参者が会の歴史・慣例を考えず、思ったまま記述しました。

滝の水公園から御嶽山を望む

名　称	ウォーキング同好会		
開催場所	近郊の各地	開催日	「ふれあい」に案内を入れます
代表者	26 期　加藤勝江	連絡先	891-2543（090-3564-7523）
開催日時	平成 30 年 3/30(金) 4/30(月) 5/30(水) 9/30(日)10/30(火) 11/30(金)・31 年 3/30(土)		
会費等	無料　（集合場所までの交通費は参加者各自の負担）		
服装/持ち物	動きやすい服装、帽子、歩きやすい靴、リュック、飲み物・雨具		

【メッセージ】

☆気楽に参加できるウォーキング同好会で、参加は自由です。

☆普段見慣れたところでも、仲間と歩くと新しい発見があるかもしれません。

☆皆様お誘い合わせの上、多数ご参加ください。

緑鯱城会掲示板
「みどりの広場」より

ウォーキング同好会 いたかの森(猪高緑地)自然コース　2017 年 11 月 30 日

平成 29 年 11 月 30 日(木)参加者 9 名

地下鉄本郷駅(9:30)に集合しスタート地点までバスで 5 分ほど移動した。案内地図の看板が朽ちて読めないので手持ちのイラスト地図で方向を定めて出発した。丁度、紅葉の見ごろで「美しい！」の歓声の連発!! 幼児たちが遠足をしていて「近くに山羊さんがいて、軟らかい葉っぱをあげると食べるよ」と教えてもらい、私たちも山羊に葉っぱを与えて遊びました。(13:00)バス通りに戻り洒落た洋食屋さんでランチを楽しみました。

＊＊次回は平成 30 年 3 月 30 日(金)東山 1 万歩花見ウォーキングです。＊＊

★3 月 30 日（金）　東山一万歩コース＆植田山ウォーキング＆ランチ　7km　レベル 1
集合：　地下鉄『東山公園駅』3 番出口階段下　9 時 30 分集合

★4月30日（月）　モリコロパークウォーキング＆ランチ　5km　レベル 1
集合：地下鉄『藤が丘駅』改札出口　9 時 30 分集合
アクセス：　リニモ藤が丘駅 9：47 乗車～10：00 愛・地球博記念公園駅着　350 円
コース：　モリコロパークウォーキング　5Kコース

★5 月 30 日（水）　海上の森ウォーキング　8km　レベル 2
集合：地下鉄『藤が丘駅』改札出口　9 時 30 分集合　＊弁当を持参する事
アクセス：　リニモ藤が丘駅　9:47 乗車～10：04 八草下車　370 円
コース：　リニモ八草～愛知海上の森センター(WC)～三角点～瀬戸大正池～里山サテライト等

＊前日午後 6 時 5 2 分ＮＨＫ天気予報で雨量５０％以上は中止です。！

表紙「希望」について

高年大学の写真クラブに入り、初めて一眼レフカメラを買った頃、秋の夕暮れの滝の水公園で撮った写真です。その後、人に薦められて緑区の美術展に応募、市長賞を頂いた私にとって最高の思い出の写真です。

山田　恵美子　（23 期　環境）

編集後記

◎　昨年 12 月に、「ふれあい 71 号」は 29 期、30 期の広報委員でまとめてみる様にと言われて、さあ大変、どうしようかと心配してスタートしました。

原稿の作成依頼に、ドタバタしましたが、皆さんに快く引き受けて頂き、順調に編集する事ができました。

お陰様で、ご覧の様な体裁のものに出来上がりました。

皆様のご協力に深く感謝申し上げます。

まだまだ、足らない点が多々あると思いますがご容赦ください。

今後とも、皆さんのご支援を頂き、楽しく、分かりやすい「ふれあい」作りに励みますので、よろしくご指導、ご協力の程お願い致します。（熊田）

◎　ＨＰ担当の奥村です。「緑鯱城会」にホームページがあります。この場を利用してアピールさせて頂きます。

パソコン・スマホより「緑鯱城会」を**検索**→平成 29 年度緑鯱城会の画面がでます。上部に「行事予定」「掲示板」、下部に「最近の区会誌」があります。

①「行事予定」はカレンダー　②「掲示板」はみどりの広場　③「最近の区会誌」は「ふれあい 70 号」と「第 22 回趣味の作品展」

緑鯱城会の活動が一目瞭然、カラーで見られます。

パソコン・スマホで楽しんで下さい。

◎　短歌・俳句コーナーの担当の坂神（30 期）です。

次回の「ふれあい 72 号」（７月発行予定）からは、川柳も加えたいと思います。

５月末までにどしどし下記宛投稿ください。（一人、各２句・首まで）

坂神　誠　090-6082-5401　　msms1221@yahoo.co.jp

◎　「不慣れな広報委員ですが、よろしくお願いします」河内　猛男（30 期）

緑広報委員会