

第121号

2023 (令和5年). 6. 10

# 西こじょう会だより



早稲田静江 (23期 山田2)

名古屋市高年大学鯪城会  
西こじょう会  
名古屋市高年大学鯪城学園



スマホで簡単にアクセスできます“西こじょう会”

## 目次

表紙のことば	1
会長あいさつ	2
令和5年度定時総会の報告	3
令和5年度役員・幹事一覧	4
鯨城会の活動計画	5
西こじょう会の年間活動計画	6
委員会だより	
総務委員会	7
広報委員会	7
ボランティア委員会	8
行事委員会	9
同好会だより	
写真同好会	10
グラウンド・ゴルフ同好会	11
健康同好会	12
のんびり歩こう会	13
青春18きっぷ会	14
おもちゃ病院	15
西雀友会	15
同好会一覧表	16
34期新入会員の紹介	17
俳句	18
随想	
歌今笑	18
私のグラウンドゴルフデビュー	19
マイブーム	19
面白い読み物に出会えて	20
デジタル社会を楽しむ？シニア世代	21
訃報	21
編集後記	22

## 表紙のことば

早稲田静江（23期 山田2）

### [ 初夏のアユ ]

アユは年魚と言われ、一年でその一生を終える。秋から冬にかけ川の下流で誕生した命は、そのまま下流にくだり、翌年の3～5月には6cmほどに育ったアユは上流を目指して川に戻ってくるそうです。

この作品は水墨画で、「アユになった気持ちが大事」という先生のご指導の下、手の震えを押さえながら描き上げたものです。

こんにちは！ 会員の皆様、角田です。  
本年度も宜しくお願い致します。



梅、桜、杏、桃、梨、次第にいい 開くううう……と書いて、  
(うめおうきょうとうりしだいにいい ひらくううう……と読みます。)

白居易 作、「<sup>しゅんぷう</sup>春風」と言う暖かい恵みを与え人々を喜ばせる、春の詩文の一部です。

この5月8日から、新型コロナウイルス感染症の法的扱いは5類感染症になります。3年余に及んだコロナ禍において、長期に行動制限や感染対策にご協力頂きました。このところ落ち着いてきていますが、日本からコロナウイルスが居なくなった訳では有りませんので、制度の変更点をご理解いただき、一人ひとりが必要な感染対策を行う事が大切です。引き続き、皆様のご協力をお願い致します。

さて、西こじょう会の令和5年度年間活動計画としては、鯉城会及び、鯉城学園の年間催事一覧を基に計画しております。どうか、一つでも多くの催事に参加して頂き、充実した時間をお過ごし下さい。

主な行事としては、是まで続けてきたニチレクボールはボッチャに種目変更しました。早くルール等を覚え、我が西こじょう会の皆様には馴染み楽しんでもらいたいです。

6月に行われる、37期生対象の地域ミーティングでは、今年度よりも更に多くの会員を確保ができるように！ 頑張ります!!

目新しくは、名古屋港クルーズも予定しています。私の楽しみは、鯉城会グラウンドゴルフ交歓会です。私も出場を予定しており、速く実力を身につけたいと、思うこの頃です。

10月には、毎回楽しみな（西ふれあいまつりに協力しての）総合作品展。

11月には、紅葉観賞バスの旅、年が明けて1月は新年懇親会、2月には、梅林観賞会

3月は、名古屋ウィメンズマラソンボランティア、数えても行事は目白押しです。

今は、行事によっては人員調整が有りますが、近いうちには、取り払われると思います。

私も参加します。皆さん！ 行事当日にお逢いしましょう！ そして、「本日はありがとうございます！」「よろしくお願ひします！」と、声を掛け合ひましょう。

副会長 犬飼孝二 (33期 名塚1)

4月26日の朝、総会会場に向かう道すがら雨音は激しくなり、今日の出足は少なくなると感じつつ、足早に会場（西生涯学習センター 視聴覚室）へ向かいました。すでに他の役員は来ており、会場作りもほぼ終盤で受け入れ体制は整いつつありました。



暫くして、ご来賓の方々も席に着かれ、会員数24名を確認した頃定刻の10時になり、馬場総務委員長が開会を告げました。



最初に、出席者全員起立して、令和4年度中に亡くなられた会員に黙祷を捧げたあと、角田会長が挨拶され、今年度のトピックスは鯉城学園を3年ぶりに卒業された、7名の新入会員が仲間入りという嬉しい報告でした。



次には、ご来賓の今津様（当センター 館長）、内田様（西区社会福祉協議会 主事）、濱崎様（天神山福祉会館 館長）から順次ご挨拶を頂戴致しました。挨拶の中では一様に、「西こじょう会の皆様には日頃の地域活動に理解と協力に対し、感謝。」といった謝辞を頂きました。ご来賓の方々が退席された頃、遅れて会場に来られた1名の方が着席されました。



議事遂行に当たっては、議長選出が行なわれ、29期 名塚4ブロックの森 富貴子さんが選ばれました。議長進行のもと、前年度の活動結果報告をしました。報告を終えると会場から、「学園のクラス単位での地域ミーティングでは目的不明瞭」という意見と、「個々の会員のボランティア活動のPRにも務めよ」といった、意見付きで承認されました。

次の令和4年度決算報告・会計監査報告には、「支出の部で予算額に対し実績額が少ない理由」と、「同好会への支援金額を以前の金額に戻す考えはないか？」と、問われた。これには、「令和2年度、3年度の実績が無く予算額が大きくなった。支援金額については、当面は以前の金額に戻す考えはない」と、会長が応えられました。



<外の雨は激しく降り続く> 新旧役員の座席替えによる中断の後、令和5年度の会長及び役員の承認、引き続く、今年度の活動計画(案)、年間活動計画(案)については、会場の出席者拍手でもって承認されました。



次の議案、会則の改訂(案)の説明が終わると、会場から一人の方が、「第12条入会金額の変更案(2,000円→500円)に関し、説明・背景はよく分かった。しかし、こういった内容は、臨時総会を開くなどして、問うべきことではないか？ この総会で仮に承認が得られなかったらどうするつもりであったか？ 役員会は、総会を軽視していないか？」と、立て続けに追及されて、役員側も思わぬ事態にうまく答えられず、回答者は何度も交代し紛糾することになった。



また、欠席会員から届いていた意見、「第14条の文言は見直すべき」も加わり、予定時刻を大きく割り込んだ結果、今後の継続的な検討を条件として承認され閉会することになりました。この件は後日、役員会で充分検討して月次報告することが決まりました。



## 令和5年度 役員・会計監査役・幹事一覧

### 【役員】

	役職名	氏名	期
1	会長	角田 正人	30
2	副会長	河口 憲司	32
3	副会長	犬飼 孝二	33
4	総務委員長	早川 明良	32
5	広報委員長	犬飼 孝二(兼任)	33
6	ボランティア委員長	河口 憲司(兼任)	32
7	行事委員長	細川 芳則	30
8	行事副委員長	大海 之子	30
9	会計(正)	中村 美智恵	32
10	〃(副)	馬淵 れい子	33
11	鯨城会幹事	馬場 まつ子	33

### 【会計監査役】

1	会計監査役	森山 幸治	30
2	会計監査役	早川 よしゑ	33

### 【ブロック幹事】

	ブロック幹事	幹事名(連絡員)	期
1	菊井1 ブロック	鈴木 愛子(森山幸治)	29
2	菊井2 ブロック	森山 幸治	30
3	浄心1 ブロック	桃井 俊明	32
4	浄心2 ブロック	早川 明良	32
5	浄心3 ブロック	酒井 紀子(桃井俊明)	31
6	天神山1 ブロック	馬淵 れい子	33
7	天神山2 ブロック	藤原 宏子(細川芳則)	30
8	名塚1 ブロック	中村 幸子	30
9	名塚2 ブロック	細川 芳則	30
10	名塚3 ブロック	田坂 和子(角田正人)	28
11	名塚4 ブロック	角田 正人	30
12	名塚5 ブロック	島中 忠次(角田正人)	31
13	山田東1 ブロック	松田 紀子(高橋和子)	26
14	山田東2 ブロック	高橋 和子	19
15	山田東3 ブロック	中森由紀子(馬場まつ子)	30
16	山田1 ブロック	吉永 忠弘(中村美智恵)	23
17	山田2 ブロック	中村 美智恵	32
18	平田 ブロック	水井 修	24

## 鯨城会の活動計画

鯨城会幹事 馬場まつ子（33期 菊井2）



令和5年度鯨城会幹事を引き受けることになりました馬場です。  
2年間は精いっぱい努めさせていただきますので、どうぞよろしく  
お願い致します。

【鯨城学園 OB・OG で組織する「鯨城会」は16区、各区・区会名称】

区名	千種区	東区	北区	西区	中村区	中区	昭和区	瑞穂区	熱田区	中川区	港区	南区	守山区	緑区	名東区	天白区
区会名称	花水木鯨城会	東鯨城会	北鯨城会	西こじょう会	中村鯨城会	中鯨城会	昭和鯨城会	瑞穂鯨城会	熱田鯨城会	中川鯨城会	港鯨城会	こなみ会	守山鯨城会	緑鯨城会	名東鯨友会	天白こじょう会

各区の鯨城会幹事は、主に下記の活動を担当します。

【行事】★講演会 ★グラウンドゴルフ交歓会 ★16区フェスティバル ★OB文化祭

【ボランティア】★鶴舞公園クリーン活動 ★堀川清掃大作戦 ★名古屋ウィメンズマラソン

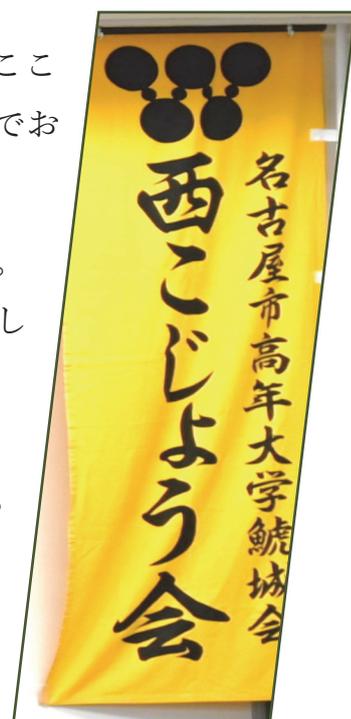
【学園行事】★入学式 ★第2回地域ミーティング（37期）★第1回地域ミーティング  
（38期）★区会説明会（37期）★鯨城会入会申し込み（37期）

幹事は毎月第1月曜日(午前中)に鯨城会幹事会会議に招集され、ここでの決定事項を西こじょう会会員の皆さんに会議資料・行事案内等でお伝えし、サポートをする大切なパイプ役です。

私の今年度の担当は、グラウンドゴルフ交歓会とOB文化祭です。

西こじょう会会員の皆さんにご参加、ご協力して頂きますよう宜しくお願い致します。

〈一日も早く新型コロナウイルス感染症が収束し、コロナ禍以前の生活に戻るよう願っています。〉



## 令和5年度 西こじょう会 年間活動計画

	実施月日	時間	会議及び行事名	場 所	担 当
4月	7日(金)	11:00	新入会員ランチ会合(34期生)	浄心・たまり場	総務
	8日(土)	10:00	役員会・幹事会合同 (9:10～浄心清掃)	天神山福祉会館	総務
	26日(水)	10:00	西こじょう会 定時総会	西生涯学習センター	総務
5月	13日(土)	10:00	役員会・幹事会合同 (13:10～浄心清掃)	天神山福祉会館	総務
	13日(土)	14:00	#1 同好会代表者会議	天神山福祉会館	総務
6月	3日(土)	10:00	庄内緑地清掃ボランティア	庄内緑地	ボランティア
	10日(土)	10:00	役員会・幹事会合同 (13:10～浄心清掃)	天神山福祉会館	総務
	10日(土)		「西こじょう会だより」121号の配布		広報
	16日(金)	13:30	地域ミーティング (対象37期生体験学習)	西区社協	総務・ボラ
	17日(土)	10:00	鶴舞クリーンキャンペーン (予備日24日)	鶴舞公園	ボランティア
	23日(金)	9:30	ポッチャで軽スポーツ	西生涯学習センター	行事
7月	8日(土)	10:00	役員会・幹事会合同 (13:10～浄心清掃)	天神山福祉会館	総務
	8日(土)	14:00	学区相談役会議	天神山福祉会館	総務
	28日(金)		宗次ホール音楽鑑賞	宗次ホール	行事
8月	12日(土)	10:00	役員会・幹事会合同 (13:10～浄心清掃)	天神山福祉会館	総務
9月	9日(土)	10:00	役員会・幹事会合同 (13:10～浄心清掃)	天神山福祉会館	総務
	下旬		名古屋港クルーズ		行事
10月	10月頃		公開講演会(学園と共催)	学園5F・鯉城ホール	鯉城会幹事
	14日(土)	10:00	役員会・幹事会合同 (13:10～浄心清掃)	天神山福祉会館	総務
	18日(水)		鯉城会 グラウンドゴルフ交歓会	庄内緑地・陸上競技場	鯉城会幹事
	中旬	10:00	2023年・西区民祭り	庄内緑地	全員
	下旬	10:00	総合作品展(西ふれあいまつりに協力)	西生涯学習センター	総務・行事
11月	11日(土)	10:00	役員会・幹事会合同 (13:10～浄心清掃)	天神山福祉会館	総務
	15日(水)	13:30	地域ミーティング (対象38期生:1年生)	鯉城学園	総務
	16日(木)	10:00	鯉城会 16区フェスティバル	東スポーツセンター	鯉城会幹事
	18日(土)	10:00	堀川清掃大作戦 (予備日25日)	堀川沿い	ボランティア
	24日(金)		紅葉観賞バスの旅		行事
	29日(水)	9:30	地域ミーティング (対象37期生:2年生)	鯉城学園	総務
12月	2日(土)	10:00	庄内緑地清掃ボランティア	庄内緑地	ボランティア
	9日(土)	10:00	役員会・幹事会合同 (13:10～浄心清掃)	天神山福祉会館	総務
	9日(土)		「西こじょう会だより」122号の配布		広報
R6	13日(土)	10:00	役員会・幹事会合同 (13:10～浄心清掃)	天神山福祉会館	総務
1月	13日(土)	11:30	新年懇親会	市内	行事
	26日(金)	午前	区会説明会 (対象37期生:2年生)	鯉城学園	総務
2月	10日(土)	10:00	役員会・幹事会合同 (13:10～浄心清掃)	天神山福祉会館	総務
	10日(土)	14:00	#2 同好会代表者会議	天神山福祉会館	総務
	14日・16日		鯉城会入会申込日(対象37期生:2年生)	鯉城学園	総務
	23日(金・祝)		梅林観賞		行事
3月	7日(木)	10:00	鯉城会OB文化祭	鯉城学園	総務
	9日(土)	10:00	役員会・幹事会合同 (13:10～浄心清掃)	天神山福祉会館	総務
	10日(日)		名古屋ウィメンズマラソン	市内	ボランティア

(注) 日時・場所については、変更する場合がありますのでご了承ください。

※「学区交友会」は、学区ごとに日程を調整して、是非、開催してください。

## 委員会だより

### <総務委員会>



委員長 早川明良 (32期 浄心2)

今期の総務委員長の早川です。

役員就任自体が初めてのこととなりますが、先輩 諸氏との連携を密にして、会の運営を円滑に行えるように努めて参りたいと思います。

第2土曜の午前と午後で別に行われていた役員会と幹事会に付いて、今期は午前中に集約して行う事を提案し、同意を頂きました。今後も気づく点が有れば、皆さんに提案してご意見を伺いたいと思います。役員、幹事の皆さん、宜しくお願い致します。

今期も総務関連の活動として、毎月1回の「役員会・幹事会」、年1回の「学区相談役員会」、年2回の「同好会連絡会議」の開催が有ります。各学区の交友会開催の推進も含め、これらを進めて参ります。

又、会長を始め、関係の委員さんと共に、学園との諸行事を通じて現役生との交流を推進し、次年度の新入会員を迎える準備をして参ります。

これらの活動の情報は、毎月発行する「役員会・幹事会報告書」を通じ、会員の皆さんと共有したいと思っておりますので、ご協力のほど宜しくお願い致します。

### <広報委員会>

委員長 犬飼孝二 (33期 名塚1)



3年目を引き受けることになりました。年々緊張感が緩んで来ている気もしていますが、西こじょう会だよりを発行する前の1~2ヶ月間は日々悩まされるのが常であり、結構取り越し苦労になっていることも多い。最近ではAI(人工知能)によるチャット GPT で容易に冊子が仕上がりそうですが、所詮は「かわら版」である本誌は依頼原稿と読者からの投稿で成り立ち、その調達にこそ意義があるというもの。

世界に視点を移すと、色んなメディアによる情報報道がある現代において、他国に侵攻した戦争が1年以上も経過し、まだ数年にも及ぶようなことなど、あってはならないことが起きている。これを止められない事も実に情けないことである。そもそも軍事費などは平和であれば全く無駄な費用であり、この先、自然災害の増大化や都市インフラ整備など経済負担に耐えられない日は迫っている。SDGS(持続可能な開発目標)が叫ばれて久しい。人類が目指すべき目標に一丸となって向かうべきところが、幾ばくかの馬鹿者に依って、再び原子爆弾をも投下されかねない現実に、全人類は脅かされている。

個人的には新型コロナウイルス感染症予防に5回もワクチン接種し、先日新たな接種券が届いた。さて、どうしたものか。また、この先どうなるのかも心配である。

## <ボランティア委員会>

委員長 河口憲司 (32期 菊井2)

今年度(令和5年度)、ボランティア委員長を務めさせていただきます河口です。  
どうぞよろしくお願い致します。

定時総会も終わり、令和5年の新年度が始まりました。

西こじょう会のボランティア活動は、「鯨城会の活動に呼応した活動」と、「独自の活動」があります。昨年度までは、コロナ禍で活動が「中止」になったり、「縮小」した活動でしたが、今年度は、少しずつ制限が緩和されるのではないかと期待しています。



今後の主な活動予定をご紹介します。

☆ 庄内緑地清掃ボランティア

<6月3日(土)、12月2日(土)>

☆ 鶴舞クリーンキャンペーン

<6月17日(土)>

☆ 堀川清掃大作戦

<11月18日(土)>

☆ 名古屋ウィメンズマラソンボランティア <R6年3月10日(日)>

会員の皆さんには、都度ご案内しますので、ご参加をお願いします。

### ※ 以下、昨年度後半の活動報告をします。

#### ◇ R4/12/3 庄内緑地清掃ボランティア実施

当日は朝から寒さが厳しい日でしたが、25名の方々に参加して頂きました。皆さん一斉に、金バサミとゴミ袋を持って公園を縦横無尽に分かれ、公園全体の清掃して頂きました。



#### ◇ R5/3/12 名古屋ウィメンズマラソンに参加

当会は団体ボランティアとして今年も30名の参加者になりました。当日は例年に無く、暖かく風も無い日でした。担当は昨年同様「30km 給水」でしたが、今年は1島担当で、多少の余裕もあり選手へ声援が飛び交っていました。参加された地域の皆さん、ありがとうございました。



#### ◇ 月次の浄心界限清掃ボランティアの定着化

毎月、役員会・幹事会のある日に、浄心界限の清掃活動を実施しています。活動開始から3年目になり定着化して、昨年度は年間延べ158人が参加しました。いつも参加される方、ご苦労様です。



## <行事委員会>

委員長 細川芳則（30期 名塚2）



青葉が眩しい季節になってきました。ますますご健勝のことと拝察申し上げます。

この5月8日から、新型コロナウイルス感染症が季節風インフルエンザと同じ「5類」に移行します。ただウィルスの性質が変わるわけではなく、今後も感染する恐れがあります。個々に医療費の負担が出てきます。

そうした中、令和4年度の最後の行事予定の「桜を見る会」が開催されました。例年のお花見は、市内か近郊で行われていましたが、コロナ規制も緩くなり遠出のお花見が催行されました。今盛り上がっている大河ドラマ「どうする家康」の「岡崎城」に行つて参りました。

当日は、曇り空でいわゆる花曇りでありました。しかし、桜は今一番の見ごろの日になり花びらが満開に咲いていました。皆さん風情を感じながら城内をあちらこちらと観賞して、日頃があまり出来ていない長めのウォーキングがてら散策できたことは大変に良かったと思われました。



次に、今年度の行事について、「西こじょう会定時総会」冊子に行事計画を掲載しました。6月の「ボッチャで軽スポーツ」より始めます。このボッチャは皆さんご存じだと思いますがパラリンピック競技で盛んになりました。

現在、各区社会福祉協議会が高齢者の認知症予防や健康維持のために、この軽スポーツを推進しています。鯉城会の2～3区会でも取り上げています。西こじょう会では、皆様の健康維持や生き甲斐などに向けて、この企画で社協様や他区会などとコミュニケーションを図って参りたいと思います。

そのほか、宗次ホール音楽鑑賞・クルーズ名古屋港・日帰りバス旅行・総合作品展・新年懇親会などの行事を行います。是非、皆様のご参加があつてこそ西こじょう会の発展があると思いますので、ご参加をよろしくお願い申し上げます。

## 同好会だより

西こじょう会の同好会の特徴は会員のみならず、会員以外の方や他区の方であっても参加出来るオープン同好会なのです。写経同好会を始め、おもちゃ病院、健康同好会、のんびり歩こう会などには多くの会員以外の方々が参加活動されています。

以下に各同好会から届いた活動内容を紹介します。

## 写真同好会

写真の作品作りには、写真を撮る技術の向上（被写体選び・良い構図・明瞭な主役）とシャッターチャンスが欠かせません。沢山の良い作品を見ることで、想像力は養え、技術も向上しますが、シャッターを押す瞬間、その場所に居ないと写真は撮れません。

毎月の定例会では各自の作品紹介を写真プリントや、画像データをプロジェクターで投影して出席者からアドバイスを得的活動を行なっています。そして、種々な展示会に多く出品することで、より良い作品づくりを目指すメンバーです。



安藤さん



加藤(丈)さん



浅野さん



山田さん



高木さん



不破さん 柴田さん 小川さん 角田さん 加藤(武)さん

一江さん 倉田さん 渡辺さん 久保田さん 末田さん 畑田さん 犬飼

😊 皆さん!! 定例会の様子を1度覗いて見て下さい。

- 定例会開催日（基本 毎月第4土曜日）  
場所：西生涯学習センター2階 9：30～11：00
- 西区役所山田支所での展示  
支所の窓口付近にて、西区内写真を2ヶ月ずつ輪番制で5～6名分の展示
- 秋の第19回総合作品展への出品  
10月21日(土)、22日(日) 西生涯学習センター第2集会室で出品展示
- 私達の作品展  
令和6年2～3月頃、西生涯学習センター2階廊下で展示

代表 33期 犬飼孝二（名塚1）090-9907-7951  
副代表 27期 加藤 武（浄心2）090-6619-5899

グラウンド・ゴルフの愛好者は、「プレーする人」、「自分自身を指導できる人」、「自分自身を審判できる人」という3つの側面を兼ね備えた、生涯を通じスポーツを楽しむ人間のモデルである。と、グラウンド・ゴルフの考案者が提唱しています。

高度な技術を必要とするのではなく、年齢・性別にかかわらず、いつでも・どこでも・誰でも楽しみながら出来る高齢者のスポーツだと特に思います。

また、プレーにおいては勝つことに楽しさを感じることは当然ですが、それ以上に皆さんとの交流・触れ合いが大切だと思っています。



現在、庄内緑地の松林をグラウンドにしていますが、誰が勝つか負けるか分からない面白さや、また、狙ってホールポストに入れて「ホールインワン」を出す人、松ぼっくりに当たってイレギュラーを出し渋い顔の人など様々です。もちろん、「ホールインワン」を出すと、合計スコアよりマイナス3点（正式ルール）があり優位になります。そのことで皆さんプレーに一喜一憂となり楽しく継続が出来ます。また、優秀者にはご褒美が頂けること。これらのことが元気にプレー出来る源になるのではないかと思います。

大切なことは、グラウンド・ゴルフは審判がいないため、自分自身の自律性が求められます。ごまかす人、平気でルール違反する人、解釈を変える人がいてはグラウンド・ゴルフにならないのです。自らを如何に律することが出来るかがとても大切なことと言えます。

グッドマナーやフェアプレーを心がけ、楽しく気持ち良いプレーをしたいものです。

### ■ 新年度始動、月例会と「お花見会」を開催

現在、グラウンド・ゴルフ同好会は男性14名、女性12名の計26名で構成しています。



4月5日(水)の新年度初日には、プレー終了後お花見懇親会を行いました。例年は、吉野桜のもとで行いますが、今年は散るのが早かったため、遅咲きのサト桜の満開のもとで行いました。芝の上では別府輝年さんの民謡の歌で始まり、弁当や缶ビールを飲みながら皆さん談笑に花を咲かせて、今日のプレーで良かったことや昔のプレーを回顧しながら割子弁当を食べました。午後には雨模様になるため、松野代表の挨拶で宴会はお開きとなりました。

### ■ 会員を募集しています。 乞う、元気な人 !!

◎ 活動予定日……毎週第1・2・3水曜日、 AM 9:30~11:30頃 庄内緑地

ご褒美……1位、2位、3位、4位、5位、5飛び賞、BB賞、各々ご褒美が有ります。

会代表……松野 正実（菊井1、30期） 電話 052-551-0960

入会される方は、電話ください！

細川芳則（文責）

# 健康同好会

- 場 所 西生涯学習センター 2階  
日 時 毎月の第4土曜日（但し10月と12月は第3土曜日）  
時間はAM11時～AM12時迄  
目 的 筋肉を鍛え一生歩けること、ヒザ、腰の痛みをなくす。  
認知症にならない体操を採り入れています。



有資格指導者 堀先生の指導で体操及び腰掛けての運動は筋肉を強くし、転倒しないとか、又は脳トレを入れた運動で皆さん楽しく指導頂いております。



指導の堀先生



服装は運動に適したラフな服・持ち物は運動しますので水分補給出来る物・タオル（上記写真参照）を持参下さい。

代表 木全 二美代 (23期) ☎521-5649

# のんびり歩こう会

参加費・事前予約・年会費必要ありません

朝 10 時～11 時 30 分頃まで

皆さんこんにちは、のんびり歩こう会 同好会は、昨年までコロナ禍の影響もあり名古屋市内の施設等の見学はなるべく避け、外気の空気に触れることを優先して活動してきました。

令和 5 年（2023 年）いまだに、コロナ禍の中ですが、徐々に落ち着きを取り戻してきましたので施設見学として、予約なしでは入館出来ない「愛知県警察本部」へ事前予約し、3 月 17 日（金）に行きました。

毎回 12～15 人の参加者ですが、今回は 25 名の多くの皆さんに参加していただきました。館内では二組に分かれ、下記（1～4）について案内係の方に丁寧に説明をしていただきながら見学をしました。

参加者の皆さんは、いつになく真剣に聞かれ、質問も多くされていました。

1. 通信指令室（110 番指令システム）
2. 交通管制センター（信号管理の中核）
3. ビデオ視聴（警察業務の紹介）
4. コノハズクひろば（体験しながら警察活動を学ぶコーナー）



「コノハズクひろば」では、白バイに乗り写真を撮る人、自転車に乗ってのマナーゲームに挑戦する人等、それぞれで見どころもたくさんあり、今回の企画は良かったと、皆さんに大変喜んでいただきました。

「のんびり歩こう会」は、常に皆さんが喜んで頂けそうな企画を考えていますので、皆さんのご参加を心よりお待ちしております。

〈お一人様参加 大歓迎です〉



＜ 愛知県警察本部前にて ＞

代 表（33 期） 馬場まつ子  
副代表（33 期） 早川よしゑ

## 家康ゆかりの駿府城址、静岡浅間神社へ

### 青春18きっぷ会

久保田美智子（24期 浄心2）

3月29日（水）に、JR名古屋駅中央改札口前8時10分集合で、男性3名、女性8名での参加にて催行しました。

静岡市まで、乗換案内アプリを利用して名古屋駅（8：25 発）→豊橋駅（9：32 発）→浜松駅（10：08 発）→静岡駅（11：21 着）の列車旅でした。

静岡駅から駿府城址までは、街中をランチする店を散策する楽しさがありました。「いい店が、あった！」と誰かの声でハンバーグ店に入りお腹を満たしました。

途中、静岡県庁の21階の展望台にエレベーターで上り、徳川家康ゆかりの駿府城址を上から眺め、元今川家の城址の石垣などが一望出来ました。もちろん、遠くの富士山も微かに見えました。



城址内に入り、桜の満開を見ながら散策して、写真をその桜の下で撮っていただきました。本当に広い邸の、綺麗な桜を満喫し、心が癒されました。

次は静岡浅間神社へ、家康が竹千代時代に元服式を行った神社です。由緒ある、広大な敷地での参拝祈願をしました。



次には、予定どおりバス2区間で今川家の菩提寺・臨濟寺に行きました。住職が太原雪斎で、今川家の軍師・外交を任され活躍した僧侶です。

今日はよく歩きました。そろそろ帰りのことが心配になり、幹事さんがタクシーで静岡駅まで乗ると決められましたので助かりました。



歴史の勉強にもなり、皆さんと列車の中では楽しい会話・談笑が弾みとっても快樂でした。いろいろ企画をして下さる幹事さんに感謝です。次回も楽しみに待っています。

## おもちゃ病院

地域に密着した活動を目指しています。先日の患者さんです。

### 1. 自分で作ったおもちゃの修理を依頼されました。

市販品のおもちゃではなく、小学生が考えた電車の信号機システムが持ち込まれ、お子さんと一緒になって機能しない原因を見つけ修理完了しました。



初めての経験でしたが、今後の活動に参考となりました。

### 2. 保育園で使っていたおもちゃの修理依頼がありました。

今回は保育士の方が「園で使っているおもちゃですが、修理できますか？」とのことで持ち込まれましたが・・・もちろん修理します・・・



スピーカーが故障しており交換したことで直りました。

我々の活動は保育園・幼稚園への直接的なPRも必要と感じました。

代表：26期 岩尾 秀樹（名塚3）

電話：090 (8472) 8730

## 西雀友会

西雀友会の掛け声は“体力、“知力、“気力、を若く保とう!! です。

麻雀は人間の頭脳と目と耳と手とそして運も使って、世界中で親しまれているテーブルゲームです。昨今、男性ばかりでなく女性の参加も増加されて大いに楽しまれています。

月2回の麻雀ですが、しっかり考え打って喜んでいる会員の皆さんは今日もやり切ったと満足気です。

皆さんの少しずつですが、確実に成長している姿を見ていると、とても感激です。

活動場所：名古屋駅西「ウイング」ほか

開催日程：毎月第1、第4火曜日 11:00 ~ 17:00

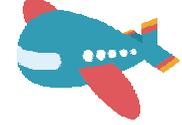
会場費：1,200円/回（ランチ代を含む） 入会金、年会費なし

興味のある方はご連絡ください!! 代表者 塚田加代子（27期）☎ 090-7027-7344



# 西こじょう会 同好会活動内容一覽

令和5年5月1日

同好会名	代表者・連絡先	活動日時・開催場所など
<b>写真</b> 	犬飼 孝二 (33期) 090-9907-7951 加藤 武 (27期) 090-6619-5899	定例会 : 毎月第4土曜日 9:30~11:00 西生涯学習センター2階 作品の展示 : 西区役所山田支所・西区民美術展・総合作品展ほか 撮影会 : 春・秋 会員:17名 (男9名、女8名) 会費 : 入会金・年会費なし その他 : 西区役所・西区社会福祉協議会の写真撮影に協力 月例会では各自、写真か画像をプロジェクターで発表します。
<b>グラウンド ゴルフ</b> 	松野 正実 (30期) 090-4445-4939	開催場所 : 庄内緑地 毎月 第1~3水曜日 9時20分~午前中 但し、1、2、8月は冬休み・夏休み *会費は月額500円、前期と後期の2回で徴収。会費は主に賞品等 *会員数 26名(男子14名、女子12名) 1日平均の参加人数 15名程 *定例開催日以外に年2回の大会、花見懇親会、忘年会を企画開催
<b>おもちゃ病院</b> 	岩尾 秀樹 (26期) 090-8472-8730	西図書館 毎月第1日曜日 9:30~12:00 開院 山田図書館 毎月第3日曜日 9:30~12:00 開院 *会 員 9名(男7名、女2名) *西区ボランティア協議会に参加入会。 *11月の西区民おまつり広場及び3月の区ボランティア祭りにブース出展 *「なごや西ホームニュース」へ活動日掲載
<b>写経</b> 	森 富貴子 (29期) 090-3258-7561	場所:天神山福祉会館2F、毎月第3水曜日9:30~11:30 *入会金・会費は無し *行事は、12月に「八事興正寺」で1年間の写経を納めます その時、食事を共にします *会員は 28名(男2名、女26名) *一般の方の入会もOKです
<b>西雀友会</b> 	塚田加代子 (27期) 090-7027-7344	体力・知力・気力を若く保ちましょう! 場所 : 名古屋駅西「ウイング」 052-459-1533 開催 : 毎月2回 (6/1~ 第1, 第4火曜日) 時間 : 11:00~17:00 会 員 : 5名 (男1名、女4名) 会費 : 一回 1,200円(会場費) 入会金・年会費なし
<b>健康</b> 	木全二美代 (23期) 052-521-5649 柴田 定子 052-911-4047	*毎月、第4土曜日 11:00~12:00 *西生涯学習センター2階 年会費3,000円 目的:筋肉を鍛え一生歩けること、ヒザ、腰の痛みをなくす。 認知症予防体操も採り入れています。 *有資格指導者:堀 先生(毎月) *会 員 17名 (男1名、女16名)
<b>のんびり 歩こう会</b> 	馬場まつ子 (33期) 090-7854-6423 早川よしゑ (33期) 090-5009-8173	みんなで名古屋の名所・旧跡・施設等を楽しく「ぶらぶら」しましょう。 普段見慣れた場所にも新しい発見がありますよ! *日時 : 第3金曜日(10:00~11:30) 事前の予約も不要です。 *場所 : 行き先・集合場所等は、3ヶ月ごとに案内します! *参加費・年会費は不要! <一人での参加も歓迎します!> *会 員 5名 (男2名、女3名) 通常10~12名ほど参加者あり。
<b>青春18 きっぷ会</b> 	細川 芳則 (30期) 090-2579-6455	JR東海が季節ごとに販売する「青春18きっぷ」を使って旅行をします。 *開催日 : 春季・夏季・冬季の期間中に催行する。 *年会費 1,000円 *旅費(1人1日分2,410円きっぷを利用) *行 先 : お城、神社仏閣、大河ドラマ地、企業ミュージアムなど。 *会 員 : 15名 (男5名、女10名) 入会者募ります。

※カラオケ同好会は、コロナ禍のため活動できず、休部中です。

## 34 期 新入会員の紹介

役員一同

コロナ禍で翻弄された 34 期生の皆さん！ ご入会おめでとうございます。  
西区の方々は 40 名越えて鯉城学園に入学され、まもなく休校、再開・休校の繰り返  
しを余儀なくされた 4 年間、そして 20 名に届かない状況での卒業になった 34 期生です。  
今年度 7 名の方が入会されました。



飯沼康弘  
健康 A 菊井 2



林 妙子  
音楽 A 浄心 2



土井和子  
健康 A 天神山 1



片岡さち子  
国際 B 天神山 1



石田廣次  
環境 名塚 3



山田公子  
美術 B 名塚 1



松岡洋一 音楽 B 名塚 4



俳句

菩薩像ご慈愛あれと祈りけり

如来像厨子に閉ざして青嵐

若葉風吹き抜けゆけり仁王門

末田弘子（23期 山田東2）

随想

うた いま しょう  
歌 今 笑

伊藤みち子（26期 山田東1）

梅も桜もあつという間に過ぎ、新緑がまぶしい季節になりました。  
コロナ禍でコーラスの発表などの活動も中止、今年はイカメン復活コンサートに友情出演でJA山田東歌今笑の会でお出させていただきました。柴田・水野両先生のご指導のもと、月に1度の練習には仲間と楽しく歌っています。  
先生のおっしゃる「虎屋」の羊羹を口に入れたつもりの表情を心掛けトークを楽しんでいます。

さて、先生の洋服が素敵と思い型紙を送っていただき自分も作ってみることにしました。母の着物、新しい布「温故知新」の気持ちでイメージがわき工夫を重ねながら出来上がり、先日の熱田文化小劇場で人生初のファッションショーに参加しました。鯨城会の友達を始め大勢の皆様の拍手で、舞台裏でのドキドキ感もときめき感動に変わり、皆様に感謝です。

八十路を迎え体調をくずし、やっと元気を取り戻した折り、勇気と希望をもらいました。健康であることの優雅さを感じる感じる今日このごろです。

## 私のグランドゴルフデビュー

高橋和子（19期 山田東2）

町内の老人会に入って10年間、何の行事にも参加せずにいた私ですが、役員が廻って来ました。それがきっかけでグランドゴルフデビューとなったのです。

主人とゴルフを楽しんでいましたので余り難しい事は無いと思っていましたが、とても難しいスポーツである事を知りました。バーディーを取ることも大変ですのでホールインワンなんて、とんでもない事でした。先輩達はホールインワンを2個も3個も取られるのです。長いキャリアが必要なスポーツなのでしょうか。自問自答する私です。小学校の頃からスポーツに興味の無かった私ですので、上手になるのは無理なのでしょうね。

でも終わったら近くの喫茶店へ直行。お喋りの花が咲いて何とも楽しいひと時です。日頃のストレス発散が出来、心も身体もリフレッシュ!! グランドゴルフのお陰と心から感謝の気持ちでいっぱいです。

## マイブーム

小森美登里（30期 山田1）

私のマイブームは編み物です。

最初に靴下の編み方を教えてもらいました。一目作ることも出来ず、編んではほどき編んではほどき、かなり苦心してやっと一足の靴下が編み上がりました。

ヤッター!! 飛び上がるほど嬉しかったです。出来上がった時の達成感は何事にも代えがたいものでした。



一本の糸が靴下、手袋、セーターにと色々な形に変化するの面白いです。編み物は時間を重ねた分、自分の作りたいものが形になっていきます。何かを作り上げることは、前向きになれてとても楽しいです。同じ編み方でも、自分の好きな色を選ぶだけで他とは違う、自分だけお気に入りのものができます。また、1人でできて、時間と場所を選ばない趣味です。

次は、あの人に編んであげようかと色々考えながら、ワクワクしながら編むことは、ストレス発散にもなり、認知症予防にもなります。

これからも一目一目心を込めて編み物をしたいと思います。

## 面白い読み物に出会えて

勝シズ子 (30期 山田2)

### 80歳の壁

和田秀樹 作

この本に出合ったのは、天神山学区相談役の長谷川光男さんより頂き、面白く夢中で読んでしまいました、面白く残りの人生悔いなく送れそうなので、皆さんにも読んでもらえたらと思い、紹介します。

人生 100 年時代だが、健康寿命の平均は男 72 歳、女 75 歳、80 歳を目の前に寝たきりになる人は多い。

「80歳の壁」は高く厚いが、壁を越える最強の方法がある。それは、嫌なことを我慢せず、好きなことだけすること。

「食べたいものを食べる」「血圧・下げなくていい」「ガンは切らない」「おむつを味方にする」「ボケることは怖くない」等々思わず膝を打つヒントが満載。

70代とまるで違って、一つ一つの選択肢が命に直結する 80 歳からの人生

プロローグ 80歳の壁を越えていく①～⑥ 医者・薬・病院の壁を越えていく①～②③  
老化の壁を越えていく①～②① ボケ・認知症の壁を越えていく①～⑪ 高い壁を低くするヒント①～④ (残存機能を残すヒントを 50 音順でカルタ風にかかれている)

最後にエピローグ 人生 100 年の壁も、越えていく。

と以上のことが書かれてあり、その中、私自身好きで実行出来そうなものを 1 つ 2 つ 紹介します。

### ※80歳を超えた人は高齢者ではなく「幸齢者」

1. 老いを受け入れ、できることを大事にする
2. 認知症は必ずやってくる、ならば今のうちにしたいことをする。
3. **幸齢者**になったら、健康診断はしなくていい。(80歳を過ぎて元気に生きている人は、それ自体が「健康なエビデンス」)
4. 食事・興味ある事は、ドンドンして脳を活性化、脳は喜び若返る。
5. 子供には、お金を残さない、お金があるなら使ってしまう。(自分と配偶者で作ったもの、ゆえにお互いの思い出にお金を使おう。)
6. 高齢者に多いうつ症状、心と体を動かすことが予防になる。
7. 生きがいは求めない、楽しんでいっているうちに見つかるもの。

※これからの人生、後ろを振り返らず 1 分 1 秒楽しんで、自分に出来ること、興味があるもの、楽しんで生きていこう！  
みなさんも共に「思い出」を作りましょう !!



牡丹

## デジタル社会を楽しむ？シニア世代

桃井俊明（32期 浄心1）

話題になっている「ChatGPT」に「リタイア後の楽しみ方を随筆のように」と質問してみました。

『現役を離れたシニア世代は、人生の新たなフェーズを迎えます。今までの職場から離れ、自由な時間が増えた分、自分の好きなことや興味のあることに時間を費やすことができます。その中でも、定年後のシニア世代が楽しめることには、趣味の追求、ボランティア活動、学びの継続、友人・家族との交流が挙げられます。

定年後には、趣味に時間を費やすことができます。ガーデニング、旅行、絵画、音楽、スポーツなど、自分の好きなことを深く追求することで、生活の中に新しい刺激を得ることができます。また、社会貢献のためのボランティア活動に参加することもできます。地域のコミュニティセンターでのボランティア、介護施設でのボランティア、学校でのボランティアなど、自分の力を社会に還元することで、達成感や充実感を得ることができます。

さらに、定年後にも新しいことを学び続けることができます。大学や専門学校に通ったり、オンライン学習を利用して、自分の興味のある分野について学

び続けることができます。そして、友人や家族との交流を深めることもできます。旅行や食事会、趣味のサークルやスポーツクラブなどに参加することで、新しい出会いや交流を楽しむことができます。

健康維持には、適度な運動やバランスの良い食生活、そして医療機関での定期的な健康チェックが大切です。

ウォーキングやストレッチ、ヨガなど、自分の体力に合った運動を行うことで、身体機能を維持し、心身ともに健康を維持することができます。

社会参加には、地域のボランティア活動や、自治会や老人会などの団体活動に参加することが挙げられます。また、趣味のサークルや文化教室に参加することも、新しい出会いや交流を生み出すことができます。社会参加を通して、自分の人生に意味を持たせ、充実感を得ることができます。

趣味や学びの継続には、自分が好きなことや興味のあることを深く追求することが大切です。読書、手芸、絵画、音楽、料理、園芸など、自分の趣味に没頭することで、楽しみを見つけることができます。また、大学や専門学校、オンライン学習などを利用して、新しい知識や技術を学び続けることも、心を豊かにし、人生を楽しむための重要な要素となります。

これまでになかった自由な時間を活かして、自分自身と向き合い、新しい楽しみ方を見つけることが大切です。楽しいことを見つけることで、充実した人生を送ることができます。』

面白みが無く当たり前の事を言っている OpenAI の回答ですが、少しだけデジタル社会に触れつつ楽しみを見つけている昨今です。皆様は如何でしょうか？

### 訃報

小出 賢 様            14期 名塚4 園芸  
2022年（令和4年）8月25日 逝去されました。  
謹んでご冥福をお祈りします。

## 編集後記

街に出ると人・車の動きは多くなり、コロナ禍以前のような様子に変わってきました。こんな中で、令和5年度「西こじょう会だより」121号をお届けすることが出来ました。原稿依頼に際し、担当ブロックで執筆された方、同好会、各委員会にご寄稿いただきました皆様、個人投稿されました方々には、紙面を借りて御礼申し上げます。

西こじょう会だより／区会誌の  
ホームページへのQRコード



発行日	2023年（令和5年）6月10日
発行者	西こじょう会（名古屋市高年大学鯉城会） 名古屋市高年大学鯉城学園
発行責任者	角田正人（西こじょう会会長）
編集責任者	犬飼孝二（kohji_inukai@yahoo.co.jp）
広報委員	桃井俊明、勝シズ子



### 営業品目

- 企画デザイン  
会社案内・パンフレット・チラシ・社史・記念誌
- データ処理  
名簿・価格表・マニュアル
- 業務用印刷  
名刺・封筒・はがき
- 自費出版  
自分史・詩集・追悼集・旅行記

株式会社 **カミヤマ**  
総合印刷

<http://www.kamiyama.co.jp>

- 本社  
〒451-0042 名古屋市西区那古野一丁目21番14号  
TEL (052) 565-1118  
FAX (052) 565-1054
- 上名古屋工場  
〒451-0025 名古屋市西区上名古屋三丁目18番1号  
TEL (052) 524-2711



落差日本一（350m）富山県の称名滝