

## 校友会行事



第1回研修会 気象庁熊谷地方气象台職員による講演（4月22日）



10月21日の演芸発表会に向けたよさこいソーラン練習風



ごみゼロキャンペーンの清掃活動(5月31日)

## 校友会情報

今年度は大宮校協議会の幹事校として我が11期が1年間担当する事になり、5月21日にグラウンドゴルフ大会が開催され成功裡に終了する事が出来ました。5月31日にはゴミゼロキャンペーンにも参加しました。27年度校友会行事は研修会が3回、放課後クラブ、赤い羽根募金、新年会。協議会行事は研修会、演芸発表会、グラウンドゴルフ大会、ウォーキング大会、ゴルフ大会・バス旅行・ボーリング大会など盛り沢山の予定が組まれています。特に演芸発表会につきましては何としても成功させたく関係役員が努力をしています。開催までは計画運営、出演依頼、スポンサーの獲得など担当者が大変苦勞しており皆様のご協力を宜しく申し上げます。

## 各班活動紹介コーナー 今回は7班～10班

**7班紹介** 9名

“いーこい7会”の5月行事で、日本橋川、神田川、隅田川の運河クルージングに参加。38の橋を水面レベルからの視界。風景は江戸時代からの面影を残す史跡や、千代田区、文京区で美観のあり方の違い等、東京再発見の有意義な一日でした。



聖橋付近(トラピックスHPより)

**8班紹介** 10名

8班は、毎月定例会を実施しています。倉持さんの企画立案のもと、各地を巡っています。場所の選定、スケジュール、食事場所まで設定してもらい、皆さん感謝、感謝です。普段なかなか行けない所や、また知らない所等も考えてもらい、我々の活動範囲も大きく広がりました。これも班がよくまとまる要因かなと思っています。



三殿台遺跡(横浜市)にて

**9班紹介** 8名

一生のうち、まるきり縁がなく知り合いにならない人がたくさんいます。その中で私たちは、縁があって9班の仲間になりました。不思議と9班を去った人とも縁が切れずにつき合いが続いています。班活動はあまり積極的ではありませんが、ヨガ・太極拳・グラウンドゴルフ・唄・ボランティア活動・その他で9班の仲間の皆さんはそれぞれ充実した生活を送っています。最近めっきり逢う事が少なくなってきましたが、せっかく知り合いになった縁ですから、これからもズーと長く繋がっていきたいと考えています。

**10班紹介** 10名

10班は男性5名、女性5名で入学以来変わらずのメンバーです。メンバーはいろいろなサークルに所属しそれなりに元気に活動していますが、歳には逆らえず、薬を服用したり、定期通院しながらの人が多いのが現状です。月1回お昼の会食で皆さんと近況を話し合っています。この度班長の渡辺さんが貴重な体験をされ寄稿コーナーに手記を寄せられました。ぜひご一読ください。

## みんなにリレー

## ■佐藤 行江 (1班)

私は一週間に一回ほど義母が入居している老人施設に面会に行っています。最初は顔を見せて話し相手になればいいのかな?とと思っていましたが、毎回同じ話ばかりではと思い、私のオカリナの練習を兼ねて一緒に歌うことにしました。大きな文字で知っているような童謡を歌集にして持参し歌ったところ、懐かしそうに笑顔で歌ってくれました。また手の運動を兼ねて「むすんでひらいて」を歌いながらやってみました。最初は手を上げると痛いと言っていました、歌い始めると痛みも忘れて楽しそうでした。ますます元気な97歳になる義母です。

(次回は9班 河田 登美子さんにお願いいたします。)

クラブ活動 報告コーナー

■なんでも体験隊

さる6月26日(金)に森永乳業多摩工場とHONDA狭山工場の見学に行ってきました。HONDAでは実際の生産ラインを見学することが出来ました。特に車体の溶接現場では特殊なロボットが稼働をして一瞬のうちにワゴン車の形が出来てしまう光景に皆、感動していました。これからも魅力ある体験が出来るよう取り組んでいきたいと思っておりますので、皆さんの参加をお待ちしています。



見学記念に頂いた帽子をかぶり記念撮影

■ハイキングクラブ

《ハイキングクラブの夏合宿》

昨年は白馬に行きましたが雨に降られ散々でした。今年は時期を変へ北アルプス・上高地に行ってきました。(7月30日～8月1日の予定)事前にテルテル坊主も用意し雨男・女?もないので記憶に残る山行になると思います。9月以降も季節感のある無理のないハイキングを目指して、100回までは続けたいものです。



次回行く上高地です

■ゴルフクラブ

このところゴルフクラブの活動は低調で、今年はまだ1回もゴルフコンペを行っていません。理由は段取り屋の根本部長が3月にギックリ腰になったためです。それでも9月には第3回大宮校協議会ゴルフ大会が11期が幹事役となって群馬県藤岡市のグリーンパークカントリークラブで開催されますので、それを当面の目標として頑張ることにしています。現在11期から7名が参加予定で、これを契機に活性化したいものです。

■史跡めぐりクラブ

3月5日(木)、厄除け大師で有名な川崎大師平間寺を訪ね、大本堂(写真)、薬師殿などを参拝しました。続いて近くの中国式自然山水庭園「潘秀園」<sup>しんしゅうえん</sup>に行き、紅白の梅が満開のなか、散策しました。昼食後、電車で一駅の「味の素川崎工場」に移動し、工場見学。工場の歴史、世界の製造拠点、製品紹介を受け、味の素の使用前後の味噌汁の味比べを体験。それからバスで工場内を回り、「ほんだし」製造工程の見学、「ほんだし」を使ったおにぎりの試食を行いました。その後、「ほんだし」とCookDo「味しみ肉豆腐」のお土産をいただき、皆さんニコニコ顔で大宮に帰りました。



### ■パソコンクラブ

現在部員19名、7月からテキスト「ワードで楽しむ季節のイラスト」を使っの講座です。

今後の日程は次の通りです。

8月12日(水) 9:30~11:30

8月26日(水) 9:30~11:30

9月 9日(水) 9:30~11:30

9月26日(土) 12:30~14:30



### ■ウォーキングクラブ

6月10日(水)映画「となりのトトロ」のモデルとなった八国山緑地から東村山市北山公園菖蒲苑を歩きました。天候にも恵まれ木々の緑と季節の花々を楽しむことができました。次回は、9月9日(水)「横浜桜木町周辺」を散策します。なお、次々回は11月18日(水)「上野公園そぞろ歩き」に協議会ウォーキング担当クラブとして参加しますので皆様のご協力をお願いいたします。



北山公園菖蒲苑にて

## 寄稿コーナー

### ■健康診断受診のすすめ 渡辺 栄雄(10班)

「切除ポリープ内に癌組織が認められました」4月10日、定期健康診断受診病院で医師からそう告げられました。まさか私が癌に冒される? 過去3年間の健康診断では全ての数値が正常範囲内、それが当たり前の事とってきた。今年初めて「大腸癌検診」で「陽性反応」が! 直ぐに実施の「内視鏡検査」で腸内をくまなく検査したところ、S字結腸部に5mm大のポリープがありこれを切除し病理検査を行った結果が冒頭の一言だった。紹介状と病理標本(プレパラート)を貰って癌手術で実績の多い都内の病院を訪ねた。ポリープ切除断端部腸側粘膜層に癌組織の存在が疑わしく、放置すると5%の確率でリンパ節移転の恐れがあるとして半年後と言わず、2~3ヶ月内にポリープ切除跡を中心に約20cmの腸切断を奨めるとの説明を受けた。健康診断のお蔭で早期癌を発見出来た恩恵の享受と、5%の確率を小さいとして手術を遠ざけず、癌に正面から挑んで根絶の道を選択し手術の実施を決断した。貝原益軒は「老いには、若き時より月日の早きこと10倍なれば一日を十日、一月(ひとつき)を一年と考え疎かにせず濃密に生きよ」と諭しています。残された人生を意義深く生きるためにも病気などに邪魔される時間はありません。加齢と共に忍び寄る健康不安に備える唯一の対策は自分では判らない体調の変化を数値で把握して自分の弱み、強みを認識することに尽きると思います。憂いのない人生を送って頂くためこれまで健康診断を受診されていない方は今日にでも受診の予約申し込みをされますようおすすめします。

### ■編集後記

毎日鬱陶しく感じられますが今少して梅雨も明けようです。新年度となり11期校友会の自主運営も3年目に入りました。皆様のご協力によりお陰様で会報「軌跡」も11号を刊行する事ができました。又次号からは班紹介も一通り終わり会報も簡素化するかもしれませんが、内容を今までより濃く充実した紙面に致します。これからホームページの活用と本誌での情報交換をしより良いシニアライフを楽しんで頂きたいと思ひます。

編集責任者・高橋 紀元

編集・発行 シニアユニバーシティ大宮校 11期校友会 広報部

ホームページ

<http://senior11omiya.jimdo.com/>

大宮11期で検索

又は

<http://su-omiya-kyougikai.jimdo.com/>

シニア大宮校協議会で検索