

暑気払い懇親会（さいたま郵政 3F ニコラスハウス）



勉強会（下落合コミュニティーセンター）2013.6.26



各班紹介

1班～10班

1班紹介 11名

■田村 和人 先日、61歳で急逝した後輩の葬儀がありました。日本は世界でも有数の長寿国といわれますが個人差が大きく、いつか必ずくる「死」に対してある程度考えておく必要があると感じました。誰かの言葉に「死の恐怖を生きるバネにして人生を過せばよい」というのがあります。毎日毎日を精一杯生きることが残された者の務めであり、その一つに校友会活動があればよいと思っています。

■中嶋 洋子 病院の外来ボランティアを始めて15年、以来月2回、病院で自動受付や院内の案内のお手伝いをしています。県内各地から毎回沢山の患者さんが来院しております。症状がいろいろ違いますので対応に大変気を使いますがこれからも続けていきたいと思っています。



2班紹介 12名

■佐藤 芳江 昨年から時々いたむ腰痛に悩まされていました。その原因は、足を組むのが癖だった為でしょうか。今年に入り簡単な背伸び体操をしていると解消したのです。人間は全てにおいてバランスが大切だと改めて感じさせられました。今では何の心配もなくハイキングを楽しんでいます。

■須藤 昭 多くの皆さんと縁ができたシニア大学そして校友会と、早いものでもう2年半の歳月が過ぎようとしています。色んな楽しい事がありましたが、私は足の関節痛でクラブにも加入出来ず皆さんと一緒に活動出来なかった事が残念でなりませんでしたが、しかし2班の班友の皆さんには色々と助けて頂きながら彼方此方に一緒させて頂きました事大変うれしく感謝して居る処です。

■塚原 雄策 近辺の散策と家でのナンプレや漢字パズル、それと晩酌が楽しみと云う不健康な日々から脱却する筈でしたが、パソコンクラブ以外は校友会での活動や班のイベントに殆ど参加出来ず、不本意で残念な状況になっています。2班の皆様のご厚意で校友会を継続させて頂いていますが、早く事情が好転し、これからの校友会活動で多くの皆様と親しくお付き合いさせて頂き、健康で張りのある今後を送っていききたいと思っています。



3班紹介 13名

■篠崎 政子 今期もまだ浅い5月22日の社会見学(校友会)は延期になり、3班はこの日を班の報告会にして、その後カラオケ館で親睦会となりました。自慢ののどをご披露と言うことではなく、皆で楽しく声を出し元気になり、少し遅い昼食をとりました。皆さんに今後、より良い企画を出してと願いながら解散になりました。

■須藤 未子 趣味の陶芸も、なかなかまとまった時間が作れなく、気がつけば陶芸釜の蓋が口を開けて待っています。人生の終盤に来て少々焦っており、時間が水のように流れて消えて行くばかりです。

■丸山 千恵子 1年程前、膝を痛め外出先で一步も歩けなくなった事がありました。歩けなければ何処へも行けないわけで、これは大変な事。以降リハビリに専念し、よくなった現在も家で一人でも出来る膝の運動を続けております。まだ楽しみたい事がいろいろありますものね。



4班紹介 12名

■倉持 一則 シニアになって最も力を注いでいることは、ゴルフと囲碁です。

気力・体力・知力が、必要とされるからと思っています。とはいっても、中々上達は至難のわざ、思うようにはいきません。でも、いつも前向きに取り組むことが性格に合っているので、楽しむことができます。やれる限り続けて行きたいと思っています。



■近藤 やす子 昨年11月古希の祝いを迎え、家族・友達の前で、朗読・昔話しをした。その後病気が見つかり2度の手術、卒業式も欠席。暗い生活、そんなときゆりの絵手紙が届く。「向きあう切口かえてみる」ア～そうだ！！と思い、童謡クラブに参加。楽しく体力にも自信がついた。仲間っていいですね。



■菅沼 恒雄 愛犬散歩とジムで汗を流し生活リズムを保ち、シニア・いきがい・他仲間との活動（O△会、××見学・旅、麻雀、競馬等々）に勤しんでいます。お陰様で空白だった予定表も今ではイベントで埋まり充実した毎日です。気楽に健康！身の丈サイズの生活を楽しんでいます。



5 班紹介 11名

■宇野 文枝 シニア大学でカルメン宇野と言う有り難い？ 名前を戴きました。カルメンには程遠い平凡な人生でしたが、今は孫も三人、幸福なばあばです。ドライブ、温泉巡り、グルメ等楽しんでいます。スペインのバルを大好きなワインとピンチョスで梯子をするのが夢です。



■菅原 久美子 高齢者は3つのタイプに分けられるという。「まだ若い人」「昔は若かった人」「一度も若かったことのない人」（『天声人語』より）それを決めるのは年齢ではなく、心のあり方とか。果たしてあなたは？ 勿論シニア校友会の皆様は「まだまだ若い人」「ずっと若い人」ですよ！



6 班紹介 10名

■鈴木 すい子 6班の皆さんと東京見物に行ってきました。都内はいつも何気なく歩いていましたが、今回は東京駅からオープンスカイバスに乗りいつもと違った目線で東京タワー・レインボブリッジを巡ってきました。東京中央郵便局から見た東京駅もなかなかのものでしたよ。



■高橋 紀元 生涯現役を肝に銘じて現在、趣味の手打蕎麦の教室を月に5ヶ所ほどボランティアで運営しています。他には公民館活動及び知的障害者の支援活動と特別養護老人ホームの利用者様への支援活動等のお手伝いを僅かな時間ですが行っています。老いを感じない為にもこれからも続けて行きます。



7 班紹介 12名

■鈴木 久恵 卒業後も7班の活動や複数のクラブ活動に月4～5回参加して楽しんでいます。シニア大学に入学して友達も増え、豊富な知識やパワーを頂き充実した日々が過ごす事が出来ています。私は、シニア大学11期生の一員になれたことを深く感謝しています。これからもお付き合い下さいますようよろしくをお願いします。



■瀧口 弘 シニア大学から11期校友会へと学ぶ機会に恵まれ、私達7班の仲間は微笑みの中、団結し乍ら来ました。今は月1回の太極拳の練習で心身を鍛えて、会への参加を楽しみにしておりますので、よろしくをお願いします。



■内藤 好久 今までの私は何の趣味も無いので、貸し農園へ月に2～3回通う事しか予定が有りませんでした。シニア大学に入学してからは、授業や複数のクラブ活動で週に2～3回（卒業後は1～2回）出かける様になり、皆さんとお会いし充実した日々を過ごす事が出来ています。本当にシニア大学に入学できて良かったです。シニア大学万歳！



8 班紹介 10名

■作田 紀美子 シニア大学のクラブ活動は史跡めぐりに所属していますが、体力が続く限り参加しますのでよろしくをお願いします。また趣味で楽しんでいます大正琴は、シニア大学で知ったシルバーバンクに登録したお陰でボランティアの輪が広がってきたことは大変嬉しいことです。



■橋本 文重 10年来、凝っているのが漢字のパズルです。最近、色々なパズルが登場し、この世界も日進月歩を遂げています。私の好きな物は自分で黒マスを作るタイプのもので、時間があつという間に過ぎてしまいます。ボケ防止のためにも続けていけたらと思っています。



9班紹介 10名

■小山 淑郎 喜び、慶び、悦び、歓び、どれもヨロコビと読む。状態により使い分けしているが、ヨロコビを感じる事は心の癒しになる。特に高齢者にとって毎日の生活の中でこれを求めている。後期高齢者と呼ばれるようになって久しいが、何事にもヨロコビと感謝の念を持って過ごしたいと思う。



■鈴木 真紀子 早いもので卒業して半年、在学中と同じ様に班の皆さん、クラブ活動等々で交友が続いております。若い時と違って体力気力の衰えは隠せませんが、それでも何度目かの青春かも？ 健康が維持できれば、来年は第二の故郷サンパウロへ是非行きたいと思っています。



10班紹介 10名

■鈴木 迪子 10班の皆さんと校友会の多くの皆様と共に過ごした2年間、月日の経つのは速いものであつという間に過ぎてしまいました。これからも多くの方々とのご縁をいただき、この絆を大切に、色々なことに挑戦し、「よくばり人生」で健康第一、前向きで楽しく充実した日々を過ごして行きたいと思っています。宜しく願いいたします。



■長島 弘子 シニア大学に入学し多くの仲間と忙しく過ごしている間に2年が過ぎてしまいました。今、母の形見の衣類を再生させるべく私は日々針仕事に追われています。何か良い知恵がありましたら教えて戴きたいなあとと思っています。



各クラブ情報

■なんでも体験隊

7月31日桜木公民館で第3回総会を開催しました。より一層充実させてゆくため、幹事会を設け隊員より出された色々な意見をもとに検討し、実施してゆく体制になりました。楽しい企画を目指しますので皆様方のご参加をおまちしています。詳細はホームページをご覧ください。

■朗読クラブ

「今日用がある」「今日行く所がある」が老後には大切という。クラブへの参加は、その実践の一つと、のどかに考えた。だが他のグループとの合同練習で実力の差に愕然。さらに発表会という高い目標設定に、余裕があるのは先生だけ、私達はあたふたしています。

■史跡めぐりクラブ

9月4日に古刹・深大寺と都立神代植物公園の史跡見学を実施しました。35名の参加を得て深山の散策を兼ねて歴史の勉強をして参りました。未だ夏の暑さが残る日でしたが有意義な一日を過ごす事が出来ました。次は11月13日に横浜三溪園の見学を予定しています。中華街の食事が楽しみですよ！参加は自由です。

■ゴルフクラブ

ゴルフクラブの活動は、ホームページにもあるように次回は7回目を迎えます。参加ご希望者をお待ちしています。



■シネマクラブ

毎月第1金曜日、浦和パルコで好きな映画を見たいです。案外シニアの仲間達は映画好きの方が沢山いる事が分かりました。もちろんお一人で見ている人も入れて。それぞれ見るスタイルは違いますがお仲間です。趣味を同じくする同士です。たまには一緒に見ましょう。

■ウォーキングクラブ

日常動作であるウォーキングは手軽にできるスポーツで、ダイエットや気分転換等の効果があります。コースの中で季節の花を愛でたり、名所旧跡を訪れる等楽しく歩けるように工夫しています。皆様も一緒に歩きませんか。次回は11月13日(水)、東海道品川宿を歩きます。



■ハイキング倶楽部

夏の北八ヶ岳のハイキングは、1日目雨のち晴れ、遠くに雲海が見え稜線が綺麗でした。山小屋の食事はとても美味しくビールも最高。9時にバタンキュー。翌朝ラジオ体操を行い白駒池一周。疲れましたが無事温泉に到着。皆でハイタッチして喜び合いました。感動有るハイキングにご参加ください。



みんなにリレー

■あった身近な植生群と散歩道 丸岡 弘作朗 (2班)

さいたま新都心駅前の観光案内所で「新都心ウォーキング」と「花木散策マップ」を頂く。散歩コースを紹介しているが、私のおすすめはラフゼさいたまと合同庁舎検査棟間の「四季の道」から合同庁舎とJRにはさまれた「ふじ通り」の両側の植生。途中の「せせらぎコース」もおすすめ。樹木に名札や説明文がある。春の雅(みやび)桜、ヤマザクラやアキニシなどざっと数えても100種類以上の植生群だ。ぜひ一度散歩してみてください。(次回は3班の薄井さんをお願い致します。)



■童謡合唱クラブ

毎月第2火曜日、田中先生の指導の下、元気な声で歌っています。来年1月の新年会に披露すべく「旅立ちの日」を猛練習。7月は替え歌で自己紹介の歌も皆さん決まりました。食べるの大好き、ワイン大好き、温泉大好き、童謡クラブの皆さん芸達者です。

■太極拳クラブ

「太極拳」というと「お年寄りの健康体操」というイメージが強い感じですが、太極拳は中国の皇帝も身につけていたという「歴史と伝統ある武術」です。毎月第2木曜日午前中上落合公民館で活動しています。今後の活動日は10/10, 11/14, 12/12です。途中から入っても充分ついていけます。貴方の参加をお待ちしています。



■パソコンクラブ

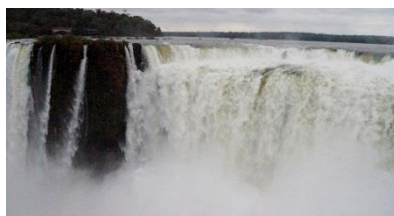
開催日：10月17日(木)9:30～・10月29日(火)12:30～
11月5日(火)12:30～・11月19日(火)12:30～
場 所：「のびのびプラザ大宮」3階活動室(パソコン室)
内 容：6月から「ワード入門編」の教材を使い3名の講師の指導の下2時間学習。
部員数13名。パソコンを初歩から学んでみたい方一緒にやってみませんか。



寄稿コーナー

■ペルー・マチュピチュ遺跡観光 林 征二(10班)

一生に一度は行ってみたい世界遺産のNo1と言われている「ペルー・マチュピチュ遺跡観光」に昨年8/22～9/4に阪急交通社企画の「南米浪漫紀行ツアー14日間」。60才以上限定、ビジネスクラス利用！に魅力を感じ申し込む。13名のツアー。5月に肺炎になり2週間入院。体力的には少し不安でしたが予定通り8/22羽田を深夜発ちロスアンゼルスに一泊。翌日ロスからペルーのリマへ9時間、さらに乗り換えて4時間の飛行でアルゼンチンのイグアスへ。地球の反対側はとにかく遠い！3日目ようやく世界三大瀑布の一つ「イグアスの滝」をアルゼンチン側、ブラジル側から見学。迫力ある滝に感動！感動！でした。カナダのナイアガラの滝以上の迫力でした。その後世界遺産「ナスカの地上絵」をセスナの2時間遊覧で見学。9日目ようやく標高2,500m「天空の都市マチュピチュ」に到着。天気は快晴。テレビや本で見ていたとおりの景色に感動しながらマチュピチュ観光を満喫しました。訪れたい世界遺産No1の理由に納得。思い切って来てよかったと思いました。予定していた飛行機が飛ばなかったりハブニングもありましたが、心配した高山病にもならず、14日間天気に恵まれ13名和気あいあいと南米旅行（ペルー・ブラジル・アルゼンチン）と食事を楽しみました。初めてビジネスクラスの機内サービス、乗り心地は大満足！クセになりそうです！



■近況報告 5班 根本 勤（ボーイスカウトの活動記録）

20年間ボーイスカウト活動を通して青少年の育成に関わってきましたが、今年は7月下旬より8月上旬に掛けて山口県のきらら浜で第16回日本ジャンボリーが開かれ参加してきました。奉仕期間は10日間でしたが大変充実した日の子供達と過ごす事が出来ました。2年後には同じ場所で世界ジャンボリーが開かれ約3万人の人々が集まります。出来れば参加奉仕したいと考えています。



校友会情報

■我がシニア大宮11期校友会は、去る7月24日に新都心郵政ビル内のニコラスハウスで70数名の参加の下盛大に暑気払いを行いました。暑さ真っ盛りの日でしたが有意義なひと時を過ごしました。9月25日特別研修会をコムナーレ浦和に於いて行い、10月9日富士山方面にバス旅行、11月6日東京湾でのランチクルーズ、12月11日江戸東京博物館及び東京スカイツリー見学等々のイベントが盛り沢山計画されています。今後も皆様と連携を図りより良いシニアライフを楽しんでいけるよう、校友会づくりに頑張りましょう。

■編集後記

昨年11月に第1号の会報発行をして以来1年弱ですが、第4号会報「軌跡」を発行することが出来ました。これもひとえに校友会員の皆様のご協力が有ったればこそと深く感謝申し上げます。各班の個人紹介はあと2回で全員の紹介が終わる予定です。その後はもっと充実した記事にすべく広報部員一丸となって鋭意努力して皆様のご期待に沿う様に頑張りますので宜しくお願い致します。又、今後皆様との連絡方法として本誌とホームページ及びメール通信の活用を是非ともお願いします。

広報部部長 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/> 又はシニア大宮11期 で検索