

新年会（パレスホテル大宮） 26.1.15



東京湾クルージング 25.11.6



## 各班紹介

## 1班 ~ 10班

## 1班紹介 10名

■小暮 茂 半世紀前の夏、大勢の中学生が他に誰もいないポートコースのポール群の元を集められた。音楽が流れ、曲の終了と同時にポール最上段に旗が揚がる練習。何度も何度も。そして五輪本番、緊張気味にポールに集まると練習と同じ誰もいない風景が……。 「明日があるさ」が流行ったなあ。2020年にどんな思い出ができるのか。

■佐藤 行江 クラブ活動を通じて沢山の方々と出会い、逢えば笑い、楽しい時間を過ごせることに大変嬉しく思っています。特にハイキングクラブにおいては、宿泊による貴重な体験もさせて頂き楽しい思い出を作ることができ、元気で出掛けられることに感謝し、これからも元気で参加出来ればと思っていますのでよろしくお願いします。



## 2班紹介 12名

■五味 淵 紀夫 昨年、旅の大好きな私は約2か月間の闘病生活を送りました。その大半を食事・飲み物一切禁止で点滴と輸血のみで過ごしました。「旅に病んで夢は枯野を駆け廻る」と芭蕉の句にあるように、数々の人生の旅を回想しながら、終焉を迎える境地に達しつつありました。そのような時、同期の皆さんから頂いた励ましのメールやお見舞いは、諦めの境地から生への執念の復活となり、不死鳥のように蘇り、再び人生の旅、秘湯めぐりの旅の続きが出来るようになりました。皆さん有難うございました。

■土屋 雅勇 シニア大学に入り色々な経験の持ち主の方々と交流を深めることが出来、感謝しております。昨年、富士山の裾野一周ウォーキングツアーに参加し（月一回で一年間）、完歩することができました。しかし、終わってみると満足してしまい、体を動かすことが少なくなりがちで、最近、特に体力の衰えを感じるようになりました。何とか踏みとどまろうと、従来通り柔軟体操とウォーキングを自分に課して毎日励みたいと考えています。今後も校友会の活動を楽しみに参加させて頂こうと思っています。

■新岡 英美子 「食生活改善推進委員」に登録し食生活の大切さを日々感じています。生活習慣病予防の必要性、年一回の健康診断の重要性、メタボリックシンドロームの予防等いかに健康で毎日過ごせるか等の勉強会があります。頭では理解しても美味しい物大好き自分に甘い性格なのでなかなか難しい課題です。ボランティアで「男性料理教室」のお手伝いをしていますが、皆さんお料理大好きで大変上手に作ります。三角布をかぶりエプロンを付け楽しそうに料理する姿にこちらも刺激され、もっと頑張らねばと思います。



## 3班紹介 13名

■梶間 君代 梶間 君代です。皆さんよろしくお願いします。

■平木 義勝 卒業後は、班活動やクラブ活動などご無沙汰みですが、週3回の仕事とシニア大学13期生のパソコンクラブ指導や市民活動団体でのボランティア活動等々に頭と身体を動かし頑張っています。シルバーカードを頂くにはまだ若干時間がありますので……………(笑)

■小山 裕子 無趣味だったのでシニア大学に入学して、ハイキングクラブに入りました。楽しい仲間達と自然にふれ季節を楽しみながら歩いているうちに、慢性化しつつあったギックリ腰を忘れた感です。他にも色々なクラブ活動に参加し、充実した前向きな今後になりそうです。



## 4班紹介 12名

■二宮 敏美 家庭菜園を始めて4、5年になります。畑で育てた花達が競うように咲いてくれると嬉しくなってしまう。今春の為に昨年も沢山の球根を植え付けました。野菜も花も手を掛けた分だけ応えてくれるから不思議です。日焼けを気にしながらの作業ですがやり甲斐があります。

■平澤 一正 50代後半、ペースメーカーの植込みが必要となりました。そのお蔭で、体調は以前より抜群に好調となり、同時に社会的に「身体障害者」との位置づけで、大変な恩恵を受けております。このことが自らの人生に大きなインパクトとなり、自己と社会の関わり合いを一層深耕させ、探究する大切さを痛切に思考しております。





**5 班紹介** 11名

■**関端 淳子** 屋外で気軽に出来るグランドゴルフを始めてみたいと思っていたところ、友人がS・U指扇地区会でプレーしておりましたので加入させて頂き今日に至りますが、スコアは中々上達せず、一喜一憂しながら楽しんでます。又一つ増えた出会いの場を大事に、校友会の先輩方の交流を深めて行きたいと思います。参加ご希望の方は是非ご一報下さい。



■**富田 馨** シニア大学・大学院卒業と共に新しい友が出来て、クラブ活動・アウトドアで皆様と和気藹々のお付き合いをさせて頂き、また体を動かしてとても健康的です。いまは世界各国の民族舞踊を踊るフォークダンスを楽しんでいます。

**6 班紹介** 10名

■**鳥山 玲子** 60代になってからの大宮への引っ越しでした。当時知人は少なくともそれなりに生活を楽しんでいましたが、シニア大学に入学して大勢の仲間との出会い、いろいろなサークルへの参加で今では更に充実したシニアライフを過ごしています。シニア大学大宮校ありがとうございます。



■**野瀬 裕子** 知る楽しみ(恰好よくいえば知的好奇心)が私に行動を与えてくれています。これが元気の源です!! 多分……。知れば知るほど無知な自分に気が付きますが、だからこそ知る楽しみは尽きることがありません。いつか行ってみたいと思っていたウユニ塩湖に偶然行くことが巡ってきて、今年行くことが決定。願は叶います。ワクワク!!

**7 班紹介** 12名

■**矢部 ナカ** ロコモ(ロコモティブシンドローム)の文字が新聞、広告などで最近目に留まります。ロコモの原因の一つが、加齢による筋力やバランス能力の低下との事、また健康寿命と平均寿命の差が10歳以上もある事を知り、ロコモ予防に片足立ち・スクワット・ウォーキングを始めました。



■**橋本 徹二** 毎週水曜日が来ると鬱陶しい。何故かと言うと行事が複数重なっているからです。この歳になって欲ばらなければ好いのですが、やりたい事が沢山あるのです。「これに参加すればあの人に会える、この行事に行けばあの人の義理が果たせる、あの催しにいけば美味しいお酒が飲める。」と言う具合で水曜日が1週間に3度位あると良いと思うこの頃です。

**8 班紹介** 10名

■**鈴木 久子** 時間が出来たら、あれもしてこれもしたいと思っていましたが、いざその時になったら体力も気力もうすれて、すぐ疲れたりして続きません!! ポイントをしぼり、ゆっくり、のんびり行動をしたいと思えます。足の関節痛も筋力をつけるストレッチ体操をしていると大分解消したように思います。



■**山口 賢昌** 仕事をやめてからはゴルフ、ウォーキングとジョギングで体を動かし、読書で知的刺激を得て、町内会活動などですこし地域貢献をしています。シニア大学では、社会見学、史跡めぐり、芸能鑑賞などに参加し、新たな知的活動の場と人との輪が広がっています。これからもこれらの活動を継続したいと考えています。

**9 班紹介** 10名

■**棚橋 美千子** 残暑が厳しかった10月上旬、買物に出たら、犬を連れた黄色のキャミソールに短パン姿の若い女性に会った。いくら暑いといっても、そのスタイルにびっくり。よく見ると二の腕と太股にタトゥーが。あー見せたかったのか? でも後で後悔しないのだろうか。目まぐるしい一瞬でした。



■**松村 邦子** “いまが最も大事です”「相田みつを」の色紙を買って、壁にかけています。多くのシニア仲間のご縁にめぐり会い充実した“今”を感謝しつつ大事にしています。さらにこれからも都合のつく限り各行事に積極的に参加して、皆さんとの楽しい時を過ごしていきたいと思えます。



10班紹介 10名

■林 征二 シニア大学、いきがい大学の校友会活動に参加し1年がアッという間に過ぎました。クラブ活動では健康維持のため太極拳、なんでも体験隊の行事に参加。さらに趣味の写真、ビデオ撮影のため時々出かけています。Youtubeに50本の動画アップ（限定公開）出来ました。海外旅行に行くのも楽しみです。「今日行く所がある」が目標！



■藤丸 文子 埼玉を越えてきて西も東もわからない時に、シニア大学を勧めていただき入学しましたが、あっと言う間の2年間でした。大勢の方々知り合う事が出来、また講義、文化祭で色々な事を学びました。クラブ活動ではハイキング、なんでも体験隊と皆さんと一緒に楽しく過ごさせて頂き感謝しています。素晴らしい仲間との出会いを大切にしていきたいと思えます。



**各クラブ情報**

■朗読クラブ

朗読クラブも結成3年目。昨年12月には8期、9期の先輩方と合同発表会を開催。キャリアのある諸先輩はもちろんですが、指導して下さる田中先生の良きアドバイスもあり、我が11期のメンバーも後輩ならなかなかのものでした。当日来場して下さいました皆様ありがとうございました。

■パソコンクラブ

毎月2回次の日程で開催、3月は音楽CDや写真の取込み修正等をテーマに学習します。  
 3月12日(水)、3月19日(水) 9:30~  
 4月9日(水)、4月23日(水) 9:30~

■ウォーキングクラブ

さる1月8日(水)“醤油の街”野田市を歩きました。当日の天気予報はお昼過ぎから雨。ですが参加者全員の心がけが良いせいか午後には曇り空になりましたが雨には見舞われませんでした。次回は3月12日(水)“歴史の街”古河市を歩きます。

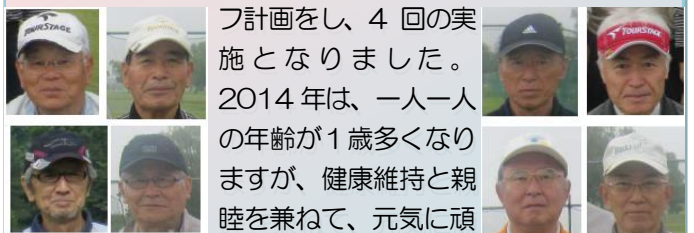
■太極拳クラブ

太極拳クラブは毎月1回の練習ですが1月で20回を重ねました。「継続は力なり」毎月第2木曜午前中、北与野駅近くの上落合公民館で活動しています。今後の活動日は3/13、4/10、5/8です。途中からでも付いていけます。覗いて見てください。



■ゴルフクラブ

2013年は7回のゴルフ計画をし、4回の実施となりました。2014年は、一人一人の年齢が1歳多くなりますが、健康維持と親睦を兼ねて、元気に頑張りたいと思えます。





### ■囲碁クラブ

26年度も基本的に第2、第4月曜日開催で行います。新年は1月20日が第一回開催日、寒気の中皆さん元気な顔を見せてくれました。点数と乱数表も板についてきたこの頃、実力はそれなりに落ち着いてきました。まだ早いかもしれませんが今年は「他流試合」を目論むくらいの気持ちで望みたいと思っています。随時会員募集中、見学歓迎。 (丸岡)



### ■史跡めぐりクラブ

11月13日に横浜三溪園の史跡めぐりを実施しました。秋の快晴のもと、37名が参加し、三溪園内のボランティアガイドの案内で、歴史的な建物の説明を聞き、園内を巡りました。その後、中華街に行き、三々五々中華料理を味わいました。交通機関の乗換えが多いコースでしたが、皆さんの協力により予定通りに行動できました。平成26年度の史跡めぐりは、木曜日に変更し、5回開催予定です。



### 寄稿コーナー

#### ■マッターホルンの横顔 松村 昭男(10班)

10月中旬、成田からの直行便で12時間30分の飛行でチューリッヒに到着。サンモリッツから世界遺産ベルニナ特急に乗り、ロープウェイで標高2984mのディアボレッツァ展望台へ。快晴の青空、白銀のベルニナ山群・・・絶景！！次に氷河特急展望車で秋色黄葉のアルプスを時速30キロ（世界中で一番遅い特急列車）でツェルマットに向かう。途中バス移動で難所といわれているフルカ峠、ローヌ氷河を廻る。ツェルマットはマッターホルンの登山口であり環境規制でガソリン車は不可、全て電気自動車と馬車のみ。空気がきれいでも風邪が治るといわれている。駅の案内放送ではドイツ語、英語、日本語の3か国語が流されているのを聞いて『日本人の旅行者も多いんだな』と感じた。いよいよマッターホルン。4つの面をノミで削ったような形で山々から抜きん出た4478mの独立峰「これがマッターホルンだ・・・！！」と感動する。翌日、登山電車で標高3100mのゴルナーグラード展望台に上り360度の絶景をみる。ハイキング後のビールも格別だった。

スイスの人たちは、列強国に取り囲まれ自国には石油も鉱物も産出しない山があるだけから、国の存続を『観光』にかけることになる。そのためには世界平和、中立、国の信頼が必須条件となることを国民一人一人が自覚していて旅人には特に好意的であった。

スイス国標語 「一人は全てのために 全ては一人のために」



## みんなにリレー

### ■薄井 幸夫 (3班)

先年平泉を旅した。

世界遺産になる直前だったので町は静かなものだった。中尊寺に詣で歴史を振り返るに、奥州藤原氏4代も長くはなかったが、義経の悲劇的最期（庇護されていた4代目<sup>やすひら</sup>泰衡に館を急襲され自害）が強く印象に残っている。「国破れて山河あり、城春にして草青みたり」（杜甫）の感懐を抱き、有名な「夏草や兵どもが夢の跡」を詠んだ芭蕉の心情に胸打たれるものがあった。（義経31歳没）（次回は4班の本間さんをお願いします。）

## 校友会情報

■我が大宮校 11 期校友会は卒業後早いもので 1 年を経過しようとしています。昨年秋以降 10 月 9 日富士山方面のバス旅行、11 月 6 日東京湾ランチクルーズ、12 月 11 日江戸東京博物館とスカイツリー見学など又 1 月 15 日には 93 名の参加の下パレスホテル大宮にて盛大に新年会が行われました。また 2 月 26 日下落合コミュニティセンターで今年度最後の学習会を行います。3 月 26 日午前 10 時に宇宙劇場で 25 年度の総会が予定されています。大宮協議会行事として 3 月 5 日に 25 年度第 3 回目のグラウンドゴルフ大会が予定されています。

26 年度の行事予定は、大宮校協議会より 1 月 8 日の会議に於いて行事予定が発表されましたので、11 期校友会と致しましては協議会と行事が重ならない様に計画を立てたいと思います。今後より一層皆様との連携を図り、他に誇れるような校友会作りをしたいと思いますので尚一層の御協力をお願い致します。

### ■会員の訃報

1 班の鈴木 豊様は、さる 1 月 16 日、病気のため逝去されました。享年 73 歳。謹んでご冥福をお祈りいたします。各班紹介欄の原稿を、生前にお預かりしていただきましたので、ここに紹介致します。



『私達の周囲には「もう年だからできない」といった言葉をはじめ否定的な言葉がゴロゴロしています。そして年をとるとその傾向は強まっていきます。「否定語は能力をストップさせてしまうので禁句としなるべく使わない」を心掛けたいと思います。』

### ■編集後記

愈々 節分及び立春も過ぎ春の兆しも直ぐそこまでと云う感じの頃となりました。一昨年 11 月に第 1 号の会報（軌跡）を発行して以来、お陰様で今回第 5 号を発行する事が出来ました。広報部員の会議を何回も持ち皆さんの協力の下、編集内容は基本的に変わりませんが、より充実した会報誌になるように心掛けました。これからも本誌を通じて皆様との情報交換をし、尚且つ大宮校 11 期のホームページの活用もして頂き、より良いシニアライフを満喫して頂ければと思います。又今回も多くの方々に原稿の提供を頂き御礼申し上げます。 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/> 又はシニア大宮 11 期 で検索