

写真撮って、元気に楽しむ

中丸哲子



60歳になったら海外旅行をしよう！毎年1〜2ヶ国、カメラを抱え18年で23ヶ国を旅して、一番心に残ったのは2004年6月「ドイツ・ロマンチック街道」です。ライン川船発着場のリュードスハイムは木組みの美しい建物が並び、各家の窓やお庭が美しいお花で飾られ、夢の国に迷い込んだような街並み。ライン川クルーズでは、兩岸に点在する古城。その背後はブドウ畑。ロマンチック街道のハイデルベルク城、石橋、カールテオートル橋、古い教会。ノイッシュバンシュタイン城は「新白馬城」とも言われた夢のお城で、ディズニールンドのシンボル、シンデレラ城のモデルです。今でもその風景が思い浮びます。

大量の感動の写真と旅行記を自分のHPやブログにアップしました。すると、直ぐに「次は、何処に行って、写真を撮ろう！」となるのです。今や80歳を過ぎ、あそこが悪い、ここが痛いで病院通いが多くなり、遠出が出来なくなった。それでも時間が空くと「やる気」虫が騒ぎ、カメラを持って、近くの公園の花の「写真を撮ろう！」、高良山や耳納の自然の変化の「写真を撮ろう！」。今日は「SL人吉」が通る、「写真を撮りに行こう！」そしてSNKのHPに掲載して貰う。自分のFacebookにもアップしよう！



SNK

SENIOR NET KUREME

編集発行: NPO法人シニアネット久留米
 発行人: 理事長 牟田慎一郎
 〒830-0851 久留米市御井町387
 府中公民館内 TEL: 0942-65-4545
 事務局mail: snkpost@view.ocn.ne.jp
 ホームページ: http://www.snk.or.jp

Vol. 76



会員の新刊本の紹介

「生きがい創造～人生を楽しくするヒント」 牟田慎一郎著 (紹介文)

1990年45歳のとき、バブル経済絶頂期にふと立ち止まって、本当の豊かさとは何だろう？物とかお金ではなく「こころの豊かさ」ではないだろうか？どうしたら「こころの豊かさ」は得られるのだろうか？本当の幸せとは？と自問自答した。



そして、この命題に取り組むべく、創造性開発研究を自分のライフワークにしようと思いついた。「こころの豊かさ」を得るためには、個性・創造性を高めたいのではありませんか？そのためにはいろいろな人々に逢うことだと気づき、自宅近くに「Create Plaza」と名付けたゲストハウスをつくり異文化交流の拠点とした。そこで信条としたのが「誘われたら行く、頼まれたらやる」でした。瞬く間に交流の輪がひろがり、いくつものグループの活動に加わっていき、いまでも10を超えるグループの理事や代表を務めるまでになり、そこでの出会いや学びが私に楽しい人生をもたらした生きがいになっている。



夢を持つと目標ができ、行動が生まれ、それを加速するのが異文化交流やボランティア活動だという図式に基づき人生を楽しんでいる。活動を始めて30年経った今年、これらを大成した

「野の人高島野十郎を追って」 熊谷きよ著

紹介者 三石勝也

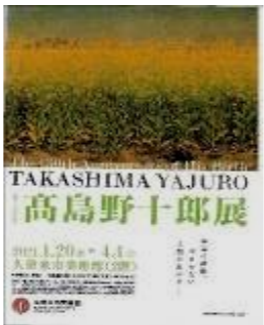
この本はきよ(紀代)さんが、ご自身の存在、生き方を記録した二作目の本です。一作目は「帰ってきたく欲しかった父—満州・通化事件を追って」で、終戦の6ヶ月後の1946年2月、満州・通化で亡くなられたお父様の記録とご自身の自分史でした。

「野の人高島野十郎を追って」は、36年前、きよさんが、或る冊子のアート紹介に掲載された「自画像」、若い坊主頭の男性が袈裟を羽織り、右手に青いりんごを手にして、射るような目で鋭く迫る絵画に魅了される。タイトルは「孤高の画家・高島野十郎」とあり、画家の顔写真を見入っているところから始まります。

背後から、ご主人のお母様が「弥寿(やじゅ)さんじゃなかの？サダ叔母しゃまの嫁ぎ先の高島の弥寿しゃんたい。東京大学を主席で卒業をして、末は博士か大臣になるばいと皆が思ってた。それが画家どんなんて、弥寿しゃんの『じゅげもん』には困ったもんたい」。

久留米には青木繁、坂本繁二郎や古賀春江など有名な画家を輩出しているが、まともな生活が出来た画家は一握りである。身近な「じゅげもん」がどんな人生を送ったのか？家族がどのように関わったのか？

ご主人、お義母、ご親戚の長期の協力、80歳の今年やっと整理が出来、完成した。ご主人ときよさんが共に生きた記録です



かぶと虫の杜プロジェクトが始動

シニアネット久留米理事長 牟田慎一郎

皆さんお元気ですか？度々の新型コロナ感染緊急事態宣言でSNKの活動は休止、小売状態になるとパソコン・カルチャー講座の再開、この繰り返しで、ご不便をかけています。自粛要請で外出を控えて来た皆さん！一歩踏み出して、思い思いの活動を行うことが心身の健康を保つ秘訣です。LINEやZOOMで家族や会員同士でお喋りだけでも良いと思います。また、元気に顔を合わせるためにエネルギーを高め合しましょう！

この度、シニアネット久留米の活動活性化のため、新たに「かぶと虫の杜プロジェクト」を発足しました。10年以上、かぶと虫の幼虫を4〜5ヶ所の小学校などに配布する活動を続けてきました。これを高良大社の協力も得て、高良山の杜に活動の場を整備し、子供の自然環境の意識向上、シニアの生きがい作りの場を目指して、かぶと虫の杜活動を拡大します。同時に、筑後の自然環境、歴史を学ぶ学校や団体との絆も深めて行きます。

未来を担う子供達との触れ合いから、シニアは生きがい、元気を貰えると思います。かぶと虫の幼虫に触り、キラキラした目をして大はしゃぎする子供達を見ると、私達も幸せな気分になります。皆さんの多数の参画を期待しています。



かぶと虫の杜プロジェクト

プロジェクト責任者 伊藤良一

SNK会員の皆様、久留米の里山、鎮守の杜として親しまれている高良山に、高良大社の竹間宮司様の賛同を得て、子供の大好きな「かぶと虫」が育つ杜が今年の5月に誕生しました。この『かぶと虫の杜プロジェクト』の目的は、二つあります。

目的① 筑後の子ども達にかぶと虫と高良山を通して、筑後地域の自然と歴史を学び、地域の自然環境、生き物の命の尊さ、大切さを我々と共に体感する『情操教育』です。

具体的には、高良山山麓に設置したかぶと虫の産卵場で幼虫を育て、その幼虫を久留米市内の子供達に配布します。更に、高良山でかぶと虫教室、どんぐり拾い、どんぐりコマ・やじろべえ製作、落ち葉集めなどの、子供達とシニアとの交流の場を計画しています。

目的② 現在、深刻な地球温暖化を防ぐため、地球的規模でグリーンリカバリーが真剣に取り組まれています。久留米市の里山であり、歴史と守り神である高良山が『かぶと虫の杜』になることは、高良山の自然が多様な木が育つ森林であり、豊かな生態系の自然環境にするグリーンリカバリー活動の取組でもあります。この活動で豊かな郷土の自然を学び守ることが二つ目の大きな目的です。

かぶと虫の幼虫はハプニングから

『かぶと虫幼虫配布活動』は13年前の2008年2月、思いがけないハプニングから始まりました。農園グループは皆様に竹チップを提供している竹林を伐採整備して、竹チップにしています。そのチップを畑に野積みしていました。



竹チップは腐葉土となり、かぶと虫の幼虫が大量に出てきたのです。それはそれは驚きの発見でした。これなら子供達と交流出来る。かぶと虫の幼虫に触れ、成虫になる過程を見ることで『生きものの命と自然の大切さを学んで欲しい』との願いから、野田俊さんを中心に、子供達との交流が始まりました。

毎年4月に、久留米市と広川町の小学校にかぶと虫の幼虫を配布するのです。小学校2年生になり、理科で生き物を学ぶ約500人に竹のチップをもらい食べ、大きく育ったカブト虫の幼虫を手渡します。幼虫を見たことがない子供達は歓声と戸惑いと興奮で大騒ぎになります。

今年はコロナ禍で子供達との交流は出来ませんでした。津福・上津・荘島・下広川の各小学校に約500匹のかぶと虫の幼虫と腐葉土を持って行き、先生に託しました。

かぶと虫の杜プロジェクトのスタート

今年の5月、高良大社の協力を得て、SNKを中心とした『かぶと虫の杜プロジェクト』を発足しました。筑後地域のシンボルである里山、歴史の高良山に持続可能な『かぶと虫の杜』を作る計画です。既に、高良山にかぶと虫産卵・幼虫生育金枠を設置しました。また、広川の竹林を整備した竹チップを投入して、産卵を持つ状態です。高良山周辺の地域の皆様、児童保護者、高校生、大学生の皆さんを巻き込みながら実行委員会を立ち上げます。

今年の10月には高良山中に放置された竹をチップ化します。異常繁茂し、景観や多様な植生を阻害している竹の伐採を予定しています。来年3月には高良山カブト虫幼虫を捕獲します。4月には子供達に配布。夏休みには子供たちとかぶと虫相撲大会、ペアリング。夏休みの終は幼虫の確認、飼育方法を学びます。9月は・・・今後、様々な場面において、SNK会員の皆様のご協力・ご参加が是非必要になってきます。力を合わせて楽しみましょう！



高良山に産卵飼育金枠組立 竹チップ、落ち葉投入

会員の皆様へ: SNK広報誌は皆様の投稿を中心に作成します。次は、正月号です。11月末までに原稿をお願いします。川柳・俳句や随筆。人生での感激、思いや今だから話せること。ご自慢の品とその経緯を写真付きでお願いします。

シニアネット久留米賛助企業及び協賛団体

SNKの活動に暖かいご支援を頂いている地域経済、地域社会の活性化に貢献する企業、団体様です。会員の皆さんは機会があれば確認、ご利用して下さい

- 岩田屋フード(株)
- 福岡安全センター(株)
- 有くるめランチサービス
- (株)筑邦銀行
- NPO法人 たんがく
- 有機食品バイオジョイ
- (財)久留米観光コンベンション国際交流協会
- おみその学校(有)カネダイ
- 比翼鶴酒造株式会社
- (株)アジア福岡パートナーズ (AFP)



小学校幼虫配布風景



5月、高良山にかぶと虫産卵幼虫飼育箱を組立。
 下広川の竹林を整備した竹をチップ化して、高良山に運びました。

会員投稿特集

■ 毎日新聞はがき随筆に掲載されました 「平和学習」

福田洋一



毎年6月ごろになると小学校や中学校の平和学習で福岡大空襲の体験談をよく頼まれる。当時小学校4年生だった私は燃えながら降ってくる焼夷弾や猛火の中を必死で逃げたこと、戦中戦後の苦しい生活や命の大切さ、平和の大切さについて当時の作文や写真、焼夷弾の模型を使ってはなしている。寄せられた感想文には戦争は絶対にしてはいけない、戦争のない世界になるよう努力する、などの他に福田さんは空襲で死ななくてよかったという一文もあった。子どもたちに二度と悲惨な思いをさせないよう体が限り体験を伝えようと思う。(2020.10.9毎日新聞はがき随筆掲載)。

「うれしいプレゼント」

熊谷きよ



昭和15年生まれで私は80歳。途端に老人になったような気がする。70代まではそう感じなかったが、急に視力・聴力・体力の衰えを実感。でも、気持ちだけは年をとらないのが不思議。昭和は戦争の時代、そのため両親を知らない私の寂しさ辛さを慰め、生きる力を与えてくれた絵本。3人の子育て中惜しみなく本を与え、今文庫を開いている。先日、子どもたちが傘寿のお祝いをしてくれた。その時「お母さんに一番感謝していることは、本好きにしてくれたこと」と。どんなご馳走より、どんなお祝いの品より、うれしい言葉のプレゼントだった。(2021.6.7毎日新聞はがき随筆掲載)

■ シルバー川柳

橋口哲男



- テーマ：忘れ物 USB、眼鏡からの悲痛な叫び声
作った背景：SNK教室でもよく見かけます。
● 後ろから 私を忘れないで！と叫ぶ声
- テーマ：毎月のカレンダーとスケジュール
作った背景：数か所の病院に通っている自分のことです
● カレンダー 必ず記す 病院名
- テーマ：囲碁クラブ-私の週一の趣味です。
作った背景：囲碁敵との対戦です。
● ライバルに 半目勝って 祝杯す
- テーマ：老齢を感じます
作った背景：現在は後期高齢者層の真っただ中を突っ走っています。
● 老けている もう言わせない ウォーキング



■ にわか鉄ちゃんです

金子忠次

今、JR鹿児島本線をSLが走っているのをご存知でしょうか。「SL人吉」です。球磨川の氾濫で肥薩線が寸断されSLが走れなくなったので、復旧応援のため鹿児島本線に”出稼ぎ”のような感じで走っています。熊本～鳥栖間を土日限定で1日1往復だけです。鉄ちゃんというのは鉄道ファンのことですが、実は昔、小学生のころ私は子供鉄ちゃんでした。そのころは鉄道(国鉄)の機関車はまだ全て蒸気機関車でした。子供心にSLの音と動きにすっかり魅せられて夢中になって毎日のように駅の操車場に通っていました。それがこの年になって蘇ってきたわけです。SLの蒸気機関の生み出す強大なエネルギー、それを動輪に伝える機械の仕組み、それらが発する音響、煙の臭い、全てに魅せられ、虜になりました。人間の創り出した機械の中でSLほど人間臭く人を奮い立たせる機械はないと思います。走り始める時の行くぞという鼻息に似た蒸気機関の息遣い、上り坂を喘ぐがごとく登っていく姿は、困難に立ち向かって苦闘する人間の姿に置き換えてみたくなるのです。

昔の客車は夏冷房がなかったの窓は開けっ放し、トンネルに入ると大変、慌てて窓を閉めても煙が入り込んで鼻の穴が煤ける感じでした。しかしあの煙の臭いが懐かしく思い出されます。間近で見るSLからは力がもらえます。久留米の近くでSLを見るチャンスはそうないと思いますので皆さんもSL見物に出かけませんか。鹿児島本線を走るの当面8月までです。(9月以降はまだ未定の様です。)



■ たまらゆの出会い

岡田哲也



学校から帰ると家が焼け落ちていた！この時の驚きと悲しみは想像を超える。樹(たつき)ちゃんに初めて出逢ったのは高良川の東田橋に近い福田家の前でした。散歩の途中ですれ違った時、「コンニチハ」と声を掛けられ、「君はお利口だね、ちゃんとご挨拶ができるんだね」と褒めてやりました。その後も会うたびに挨拶を交わすようになり、腰に巻いたポシェットにはいつも駄菓子の小箱を入れておいて、「食べてね」と渡したものです。2年生になった四月、進級祝いとして本を3冊プレゼントしたところ、次に会った時封筒に入ったお礼状とクレヨンで描いた花の絵をくれました。小2とは思えないしっかりした字、そして上手な絵。もちろん褒めちぎりました。風の便りで、一家は火災のあと八女の親戚に身を寄せているとのこと、お互い住所も知りませんので、もう会うことは多分ないでしょう。あの利発で可愛い樹ちゃんが立派な大木に育つことを祈るばかりです。

※たまゆら(玉響)：勾玉同士が触れ合ってたてる微かな音のこと。転じて、「尊い一瞬」

■ 素敵なスマホカバーを作った

中園弘子

いきいきサロンで同級生講師の牟田さんがスマホカバーの作り方を教えると言う。どんなものができるのか？久しぶりの同級生との世間話しても良いか、余り期待せず、参加しました。芯やスプレー糊、カッターナイフ等の必要な道具や材料の帯が用意され、手取り足取りと教えるサービスの良さ。2時間で出来た作品が左の写真。何度見ても飽きません。中々の出来栄え、帯の柄が見事に出ているし、大満足。私だけのスマホカバー、素敵でしょう！



■ 一本の道

永松まゆみ



長引くコロナ禍で集会も禁止の中、ヨガ仲間と話し合い青空ヨガを思い立った。公園に立つ大きな樹の下、芝生にヨガマットを広げ、深い呼吸をしながらのヨガは少しずつ五感を呼び覚ます。仰向けに横たわると木漏れ日の向こうに青空が広がる。ゆっくりと呼吸をしながら大地に身をゆだねていると、涼風は頬に触れ、小鳥のさえずりが聞こえる。芝生の懐かしい土の匂いは心地よい眠気を誘う一瞬蘇えるスペイン巡礼の道、サンティアゴコンポステラを目指して歩いた一本の長い道。



■ 彩り豊かな楽しみ「ウクレレ教室」

ウクレレ教室講師 二ノ宮 啓克

平成28(2016)年5月に数人の趣味のグループで始めたウクレレ同好会も楽しい「SNK(シニアネットクルメ)」をキーワードとしてスタートしたウクレレ講座となり、早いもので5年も過ぎました。途中、入退者もありますが、現在15名程の皆さんが週一回水曜日に頑張って練習しております。ウクレレは小さく、軽く、どこでも運べる。音色も優しく、綺麗で癒し系の素晴らしい楽器です。ウクレレはハワイ音楽には欠かせない民族楽器として定着していますが、今やジャンルを選ばず多方面にリズム楽器として、ソロ楽器として演奏されています。音楽にはアンサンブル(合奏)することでしか味わえない音の楽しみもあります。多くの仲間(ハーモニカ、オカリナ、フルート等)を作って一緒に演奏しましょう。新しい楽しみを見つけられると思います。これからの高齢化社会で健康年齢を継続するためにも音楽と触れる機会を作ることは大事なことです。音楽は元々感情を表現するものだと思います。今日、思いもかけずコロナ禍で三密が敬遠されステイホームが推奨されています。この時こそ、ウクレレは最良の友達と思いませんか？私たちがウクレレの演奏を楽しむことで、SNKと言う素晴らしい組織が存続、持続することにお役に立てれば幸いです。

生徒 伊藤美恵子

「あゝ～ やんなっちゃった～おどろいた！」遠い昔、お笑い漫談家小脇に抱え、いとも簡単にかき鳴らしていた楽器ウクレレ。ボケ防止に良いかもと、気楽にサークルを覗いてみたのが三年前のことでした。ウクレレを購入して、ボロン、ボロンと鳴らした時！

■ わたしのスロージョギング

丸山まつみ

スロージョギングってよく聞くけど、なんか難しいそう、走るのがきつそう、私には無理、そんなイメージはありませんか？スロージョギング考案者の田中宏暁先生は、その昔着物で生活していたころの女性はスロージョギングをしていた～急ぐときちょこちょこ小走りに走っていた～それがスロージョギングですと研修でよく話されていました。歩く速さで歩幅を小さくちょこちょこ歩きがスロージョギングです。あとは背筋を伸ばし顎を軽く上げるとまっすぐの軸ができ呼吸が楽になり足が引き上げやすくなります。ゆっくりなら誰でも楽しく楽々走れます。クーラーのきいた涼しい部屋で、テレビを楽しみながらスロージョギングで、年齢と共に低下する免疫力を高めます。ここにこペースのスロージョギング、スローステップ運動は『①生活習慣病&寝たきり予防②肥満解消③血圧・血糖値が改善④善玉コレステロールが増える⑤持久

小さなリュックを背負いひたすら歩く日々はどこまでも続いて、自分の内面を見つめ向き合う時間であった。長い一本の道を歩き、疲れ、眠る、その繰り返しの毎日、なぜか五感だけは研ぎ澄まされていった。木漏れ日の中、五感の心地よさで思い出した巡礼の道は今姿を変え仲間とヨガを通して笑い、支え、楽しむ一本の道となっている。老いという現実には避けたい、それでも一本の道の先まで、五感で味わう命のぬくもりと喜びを分かち合いたい。



自分もウクレレを演奏できる。高鳴るときめき。ところが、そのときめきが時々、萎えそうになります。コードや楽譜が覚えられない、思うように指が動いてくれない、古稀という年齢を痛感させられ、もっと若い時から始めていたらと無力感に打ちのめされがちになる。真剣に練習もしないでも優しすぎる先生、和気あいあいの仲間が「頑張って上達！」との意欲を失わせていると言いつつ、三年が過ぎました。辞めずに上達することになりながらも続けられたのは、サークルのお世話をしてくださる杉野さん、同年代のメンバーのおかげ。コロナ自粛期間中、つい沈みがちな気分になる時、ウクレレ教室の有難さを痛感しました。LINEグループで仲間と繋がって、ホンワカ気分練習していると上達したいと焦る気持ちは何処かに消えていきます。ハワイワイキキビーチの夕暮れ、ゆったりとウクレレの音色を響かせる優雅なおばあちゃんを夢見て、頑張って続けていくつもりです。



二ノ宮先生の優しい眼差し

猛暑の中、真剣に練習



力・免疫の働きが高まる⑥脳の働きがよくなる(認知病予防)⑦関節痛が和らぐ』の多くの効果があります。(NHK今日の健康 足腰を鍛えるスロージョギング&スローステップ監修・田中宏暁 NHK出版 より引用)私はスロージョギングに取組んで6年。1年目に前年134あった中性脂肪39まで下がり、長いこと慢性膀胱炎でしたが改善されました。体重も57Kが49Kに、体力、筋力、持久力も少しずつ付き、3年後の2018年にホノルルマラソンに初挑戦して完走。翌年2019年はタイムを3時間も縮めて完走できました。来年2022年は、我が家の3世代で楽しい思い出作りにホノルルマラソンに参加の予定で、今からワクワクの楽しみです。

