



# みはら市民大学 ふれあい

第109号  
発行・編集  
みはら市民大学  
ふれあい新聞  
編集委員会  
電話 64-6868

## 変化に備えを

学長 山田 恭樹

最近の世の中の変化の激しさに戸惑っています。私の二〇代、三〇代の頃はエアコンなしの生活で、災害も何年かに一度大きなことが起きるといった状況だったと記憶しています。仕事も十年一日、同じように行っていました。それが、五〇代の頃から、仕事に新しいことが、それも毎年のように入って来る様になりました。そのため、常に勉強し、取り組み、反省し、改善していくということを繰り返すことになりました。災害も近年は毎年のようになり本どころで起きるようになりました。よそ事と考えられません。また、年々暑さも増すようになり、エアコンなしの生活は考えられなくなりました。特に本年は、七月から十月前半まで猛暑日が続くという、これまでにない異常気象となりました。

世の中が急激に変化する中で、変化に戸惑ってばかりではいられません。変化の内容をしっかりと把握して、どのように対応するか考えていくことが大切です。災害時の備え、猛暑日の続く中での過ごし方など、変化に負けないよう考えた生活が必要と考え、頑張っています。

## 娘との二人暮らし

院パソコンC 桶東克子

私は今、夫を亡くしてから病弱な娘と二人暮らしをしています。八〇才を過ぎ、体力がだんだん衰え、杖がなければ歩けません。娘は膠原病になり、肺の機能が悪く酸素ボンベを吸いながらの生活です。体力は私よりあるので、買い物をしたり毎日の食事作りをしてくれています。私は手伝いの程度です。

私はボケ防止を考え、院パソコン、パッチワーク、院絵手紙に通っています。時々休みたくなることもありますが、娘に「行きなさい」と言われ、休まないで通っています。行くと、先生や友達に会って楽しく話しています。娘に感謝しながら、生きていきます。皆さんにも、ご迷惑かけながら頑張っています。今後ともよろしく願います。

## 五つ目の季節

院パソコンC 越智篤子

私たちには未だ見えざる「五つ目の季節」があると云う。

私は「五つ目の季節」を見たことはない。でも感じる…

いつか必ず私たちの元にやってくるだろう未来という名の季節：窓の向こうに目をやり季節の風や植物が目に入らなかつた事が私にもある。代わりに見えるのは不安なり期待なりがおぼろげに重なる未来の自分だろう。最近の天候不順も不安の要因である。明るく未来が待っていることを願っている。

## 私の老後の生活は

院パソコンC 大工舎多恵子

私の老後はどうなるのだろう。私は少し前まではまだまだ同年代の人よりずっと若いつもりでした。けれども、私の生活は変わりました。

自分では十分足をあげて歩いていた積りでしたが、ちよつとした段差につまずき見事に転倒、腕を骨折しました。唯一頭は打ちつけておらず無事でした。手術をしていただければ今まで通りの生活はできると安易に思っていました。日常はさまざま変わり腕は上へ上へリハビリを私なりに続けていたもののリハビリの先生から見れば足りなくもつともつと沢山しなければ駄目だと言われました。

これまで出来ていたこと、例えば朝エプロンの紐を結ぶことが出来ない、高い所の物を取るのさえ時間はかかるしイライラが生じる何もかも不自由ばかりです。病院に行っても先生の口からは「年だからな」で片づけられてしまい、気分は落ち込むばかり

誰のせいでもない、自業自得と諦めの状態です。でも、もう少しこの世に生がある限り自分なりに出来ることを優先にして頑張らなければと思っています。

## 旅行の効果

院パソコンC 伊達貴子

ゴールデンウィークに徳島県にある大塚国際美術館に行ってきました。

陶器製の板に名画を焼き付けて作成したレプリカだが、完成度が高く世界中の名画が一度に見られるのはすごいことだと思います。入ってすぐのシステイーナ礼拝堂は実寸再現されていて感動しました。何でも紅白歌合戦で米津玄師が歌うのを中継した所だそうでした。



す。残念ながら見逃がしました。鑑賞ルートは古代から現代まで4キロだそうです。

ダビンチ、ゴッホ、モネ、ルノアール、ピカソなど名だたる名画が至近距離で見られ、写真撮影もできました。時間が足りなくなつて最後は急ぎ足で鑑賞し、閉館時間ぎりぎりでした。また、ゆっくり訪れ、鑑賞したいと思っています。

なお旅行には脳の老化抑制や認知症予防に効果があるとかで「計画する」、「実際に旅行する」、「思いだす」これらは脳を刺激して活性化してくれるそうです。

## ドタバタ北海道旅行

院パソコンC 内藤敏代

念願の富良野のラベンダーを見たくて、北海道に行ってきました。

色とりどりの花々が広がり、ラベンダーの里はまるで絵画のような風景が広がります。睡眠不足解消に効果を期待して、ラベンダーのアロマオイルを購入しました。

その他、マリモで有名な阿寒湖を訪れ、アイヌコタンでアイヌ文化とふれあい、展望台からの摩周湖の神秘的な青色の湖面など、普段見ることのない自然の豊かさを感じました。



毎日の食事で、海、山の幸を味わい、とても楽しかった旅行でしたが、帰路の羽田空港で、豪雨と雷電のため、上空で一時間旋回しながら待機、着陸しても二時間機内で待機、また、広島便が欠航となり、チケットの取り直し、宿泊先探し

と、思いもよらない疲労と出費で、一生忘れられない旅となりました。

ミニミニ同窓会

院パソコンC 中村好子

昨年の夏は異常でした。日本の四季は失われるのかと危惧してしまいます。

幸い私にはこの年齢になっても失うことなく大切な友人、知人が沢山います。その中で定期的に会を持つている四人の同級生がいます。昼食(お弁当)をはさんで四〇五時間話します。何も隠すことは無いのでお互いの出来事を。(嬉しい事、楽しい事、ちょっとだけ愚痴等々)

あつという間の至福の時です。とにかく元気でいきましょうねと次回を約束してサヨナラします。こういう時間を持つことに感謝!感謝!!の心で一杯です。

これからも明るい気持ちで残り少ない年月を健康に気を付けてポジティブに進みたいものです。

使おう

院パソコンC 保科静香

辛いなど思い悩み落ちこんでいる時いつもタイミングよく動画を送ってくれる友人がいる。感動した動画の言葉。

一、心は人の痛みがわかるために使おう

一、目は人の良い所を見るために使おう

一、口は人を励ます言葉や感謝の言葉を言うために使おう  
一、耳は人の話を最後まで聴いてあげるために使おう  
一、手足は人を助けるために使おう

なるほど、普段そんなことを思っ

活していません。健康体である事に感謝し、日々この五つを心がけて生きたいと思う。



思い出

院パソコンC 村上光子

数年前友人3人と上高地に行ってきた。赤い屋根の帝国ホテルに宿泊したかったのだが予算が合わず?せめて昼食だけでもと行ってみた。入ってすぐのホールに大きな暖炉が囲炉裏ふうにおいてあった。7月だったので、火は入っていないかったように思う。涼しい所なのでクーラーも必要ないらしい。



思わぬ人に出会うことが出来た。バレーボールの中田久美さんとお母さまであった。テレビの旅番

組のようで一か月後くらいに全

国放送されていた。私たちも片隅に映っていた。お邪魔してはと思

い、遠慮したのだが、「イヤイヤ座

座つていてください」と飲み物ま

で出してください」と引退されて

いた。帰り際には大きな手で握

手をしてスタッフの皆さんにも

見送られホテルを出た。

楽しい思い出である。

私は我が家の歴史ノートなる

ものを作っている。大したもの

はないが、その時々

菜園の楽しみと苦労

院パソコンC 元永眞子

私達家族二人で家の前、後ろで畑を作っています。

春に種まきの時、早く芽を出せよと声掛けて植えます。

人参、大根、ホーレン草、トマト、キュウリなど。

収穫の時期になると二人では食べきれず近所に配ります。

近所の人も度々では困るよね。でも食べて貰わないと野菜もかわいそう。



今年の夏は異常の暑さです。毎年柿を五月頃実の摘花をしていますが猛暑で実が落ちてしまいました。柿を心まちに待っている人も

ガツカリだろうと思います。来年こそは実をつけてねと願う今日の頃です。

好山病

院パソコンC 和田實夫

2年前に後期高齢者の仲間入りした事をきっかけに、それまで乗っていた車を手放した。近年の高齢者による事故の報道も車を手放すきっかけといえるが、自宅がスパーや駅に近く、普段の生活で車を使うことがほとんど無く、車がなくなってもさほど不便は感じていない事も一つの理由でもある。(非常事態を考え、免許の更新は続けるつもりだが)

長年患っていた病の一つ(好山病)が、最近少し症状が軽くなってきた。車を手放したことが病の回復の一助になったのかもしれない。常日頃、行きたい山の地図を山アプリ「ヤママップ」にダウンロードしておく。有料だが50回までダウンロードできるので近場の山や県外の山で気に入ったコースを保存している。登山口までの距離や車の走行時間を調べて日帰りにするか泊まり(車中泊もしくは宿)も決めておく。天気予報と市民大学のスケジュールを調べて山にゆくかどうか決断する。コロナ禍が始まって、緊急事態宣言が解除されてから月に5回以上のペースで山に登っていたので、県内の山や著名な近県の山はかなり登った。

最近家族旅行を兼ねて年2回程程度遠出することになっている。

去年は石垣島へ旅行した。妻と東京にいる娘を巻き込んで3人が沖縄空港で合流し、石垣島で2泊の旅行。空港でレンタカーを借りホテルまでドライブ。翌日、妻と娘は別行動で観光している間に沖縄県の最高峰「於茂登岳」をピストンする。最終日も空港まで島の観光地巡りを楽しんだ。今年も同様のパターンで娘を巻き込み、春は鹿児島島へゆき、「開聞岳」「霧島山(高千穂峰)」と「韓國岳」を登り、夏の終わりの台風前に北海道へ飛び、嵐のような雨と風の中、「旭岳」をピストン。(本当

は黒岳まで縦走する予定だったが)

車を手放してからは、公共交通機関を使うしかない

ので、JRのお世話になることが多い。

年3回は青春18キップの

お世話になっ

ている。香川

県や兵庫

庫県くらい

までは日帰

りでできる

ので、金毘

羅から多度

津、栗林公

園周辺や、

赤穂や姫路

あたりまで

出かけ、低

山を徘徊し

ている。段

々と体力も

落ちてきて

いるので山

に登ることが出来るのも限

界かなと感じつつ、まだしばらくやめられない。



ふれあい新聞一〇九号は、大学院Cが担当しました。次回は大学院Dの担当です。宜しくお願い致します。