

ときめき

第3号

彩の国いきがい大学春日部学園 22期校友会

<https://kasukabe22.jimdo.com/>

平成30年度 22期校友会の一年

年	月	開催日	総会・委員会・その他の会議	主な行事
30年	4月			
	5月	8日(火)	推進部会, 班長&クラブ部長会	
	6月	1日(金)	第1回委員会、班長会、推進部会	
		8日(金)		 ハイクンぐ タウンウォッチング 合同バス旅行 潮来市あやめ祭り
	7月	30日(月)	臨時委員会	
	8月			
	9月	7日(金)	臨時総会、第2回委員会、班長会、推進部会	
		19日(水)		 曼殊沙華花見会 幸手市 権現堂堤
	10月	3日(水)		 バーベキュー大会 野田市 清水公園
	11月	22日(木)		 班対抗グラントゴルフ大会 春日部市 大沼公園
12月	14日(金)	第3回委員会、推進部会		
31年	1月	18日(金)	臨時委員会	 ときめき22新春寄席 校友会新年会 だん家春日部店
	2月	4日(月)		 班対抗ミニゴルフ大会 越谷サンシティー内 パットサル36
		22日(金)	臨時委員会 次期役員等選出会議	
	3月	8日(金)	第4回委員会	校友会 会報誌発行
		29日(金)	定時総会	

梅本会長挨拶

昨年9月臨時総会にて、長内会長より、会長職を受け継ぎました梅本です。

会報誌の表題となっております「ときめき」という言葉が随所に浸透しております。クラブ名にも採用され根付いたものと思います。「ときめき」という言葉には、人との和を求める、出会いのイメージがあります。

長内さん中心に編集委員で命名されたそうで、躍動感をもって胸中を奮い立たせる素晴らしい一言です。

その長内さんから、総会で「更に梅本カラーを出してほしい」と言われました。

日々意識しながら考動に努めて参りました。

会社勤めを終え、「いきがい大学」に入学したのが、交響曲でいう第四楽章の始まりとなりました。最終章に当たり、誰もが高齢者としてのあるべき姿、生きざまが問われていると思います。

- ① 協力し合い、助け合い、励まし合って親しい人間関係を築けるか！
- ② 自発的、自主的な活動ができるか！
- ③ 敬愛される高齢者となれるか！

ということを常に念頭に置き、軸足を踏まえ、ぶれることなく考動していくことが「梅本カラー」であると考えています。

和の「ときめき」から未来志向への期待感、「希望」をもって皆様と共に前進して参りたいとの所存です。

今後ともご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



図らずも今期の副会長兼事務局長をお受けすることになってしまいました。自分はその器ではないと思っていましたので、不安で一杯でした。最大のピンチは7月に長内会長が健康上の理由により辞任されたことでした。幸いにも後任候補に梅本さんと言う最適の人を推す声上がり本人にも快く引き受けていただき総会にて承認頂きました。その後、私は事務局の委員及び推進部の委員の皆様に助けられ何とか責任を果たしています。

今年、副会長兼事務局長を経験し、従来以上に校友会の意味や存在を考えさせられることになりました。校友会は単なる同窓会でも無く、趣味の会でもありません。皆さんがいきがい大学に入学した理由は、新しい仲間と出会い様々な活動を通じて心身の健康やいきがいを見出すことだったと思います。これは卒業後も長く続けたいことです。それには会員の皆様の前向きな参加意識が必要と感じています。校友会執行部は何をしてくれるのだろうかとか何を与えてくれるのだろうかという受け身の姿勢ではなく、仲間を敬い、自分に出来ることは何かを考えて全員で校友会を支えていくことが必要です。そうなれば校友会活動、クラブ活動が一層楽しいものになると思います。

会員の皆様の互いの協力で、これからも長く校友会活動が続くことを願っています。

22期校友会 平成30年度 副会長兼事務局長 中村 昭二

これまでの"ありがとう"とこれからも宜しく!

事業推進部 部長 大屋 保子

平成最後の年「新生ときめき22」が始動しました。是非女性パワーでの長内元会長の一言で迂闊にも引き受けてしまった推進部の重席、見た目のふてぶてしさとは違い結構小心者の私は眠れない夜もありました。手作り感と女性目線での企画は花見会、BBQ(バーベキュー)大会、班対抗グランドゴルフ、来年はパットゴルフと回を重ねる毎に参加された皆さんの笑顔に出逢い 班活性化の難しさに躓きながら 始めの一步を踏み出したように思います。これからも皆様のご協力を宜しくお願い致します。ありがとうございました。

【開催イベント】



9月19日 曼殊沙華花見会



10月3日 清水公園BBQ大会



11月22日 班対抗Gゴルフ大会



1 班

- 4月 長野県高遠コヒガン桜・高田の夜桜・山高神代桜見学の一泊旅行
- 7月 ボウリング大会に班全員で参加
- 8月 暑気払い
- 9月 幸手市権現堂・曼殊沙華鑑賞～食事会
- 10月 清水公園・BBQ 参加
- 11月 那須塩原温泉一泊旅行
- 12月 忘年会
- 1月 新年会・初詣



那須塩原

2 班

石川 美佐子

校友会2班としての活動も2年目となり、お互い気心も少しずつ知り互いを尊重し合える仲間として、活動しています。

- ★ 4月19日 桜が舞っているはずの信州上田城へ、桜がなくとも青空と新緑そして何より仲間たちの笑顔でご満悦な面々です。イチゴを食べ過ぎおなかの中で、発酵して？ 帰宅後苦しんだ等エピソードがあり楽しかった日帰りバス旅行
- ★ 6月21日 梅雨本番ではありましたが皆の気合で、薄日さす曇り空の中 古代蓮・忍城・行田と進み幸手権現堂の紫陽花を観賞しながらのウォーキングの一日
- ★ 9月12.13日 楽しみにしていた那須高原一泊旅行へ今回の一番の目的は、美味しいものを食べ 美しい風景を堪能し親睦を深める事 体重が確実に増えた一泊二日の満腹の旅
- ★ 12月13日 忘年会
- ★ 2019年2月4日 ミニゴルフ後 食事会

2班全員参加の外歩きが今年度は出来ませんでした。来年度は、是非8名共有出来る事柄で楽しい時間を持てれば幸いです。



3 班

小野寺 榮子

早いもので、校友会も卒業以来11月の時点で、1年8か月が過ぎました。クラブ活動や班活動により、顔触れに親しみがましてくるよう思われ、校友会に入って良かったなどしみじみ思える今日この頃です。我々3班の活動も何とか続ける事が出来て喜ばしいことです。

今年3班の行事は次の通りです。

- 6月4日 梅雨入り前で、爽やかな天気にも恵まれ足利学校や鑿阿寺を訪ねて、歴史に触れることが勉強となりました。そこからバスで30分程、山の斜面いっぱいブドウ畑がありココファームのブドウ園で昼食を取りました。緑のブドウ棚の下での食事は、とても気分が良いものでした。
- 8月1日 今年の夏は本当に暑かった。ここで元気が出るようにと、千間台にある中華料理屋「喜(よし)」で暑気払いを楽しみました。
- 11月26日 ようやく秋の気配を感じられるようになり、紅葉を見に行こうと思いましたが、このころになると比較的近いところとなり、やっと見つけてバス旅行先を決めました。新座の平林寺・国宝妻沼聖天山・川越名物うなぎ料理の昼食・雀宮公園での紅葉狩りの場所に落ち着きました。班活動も日時や各自の都合などで、なかなか決めることが、難しいところでしたが、班の方々が協力的に動いてくださりここまでやって来られました。高齢になるにつれていつも健康・元気でいられるわけでもないですが、今のところ活動は順調にきていると私は感じます。これからも大いに見聞を広めていきたいと思っています。



4 班

大沢 薫

今年の班活動は、年々活発になるクラブ活動や校友会行事等で各班員の予定が詰まっている中、日程調整をしながら実施してきました。

その活動内容は、

- 造幣局さいたま支局の博物館と工場見学(2月)、
- 龍Q館見学(5月)、夜の東京湾納涼クルーズ(8月)、
- 福島・スパ・リゾートハワイアンズ宿泊旅行(11月)
なお、福島スパ・リゾートハワイアンズは、4班としてはじめての宿泊活動、バス旅行となり、若かりし頃の修学旅行の思い出が甦りました。
- それ以外に6月、7班とのコラボで、三浦半島油壺から大型ヨットによるセーリングという貴重な体験をすることができました。(セーリングに誘っていただいた7班に感謝)

今後の班活動は、班員の体調等も考慮しながら、無理なく気軽に、より楽しく過ごせる集まりに努め、春日部学園22期4班の「同窓会」として末永く続けていきたいと思っています。



6 班

近藤 隆男

六友会のメンバー全員が「いきがい大学」に入られる前から地域でまた色々な場所で活動をされているので日程を決めるのに3パターンぐらい提案し、出来るだけ多くの方が参加できるように日程を決めています。

今年度のスタートは4月12日・13日に霧降高原・日光東照宮へ一泊二日の旅行、お風呂に入る前に時間があり、全員で懐かしい「ピンポン」を楽しみ、メインの宴会・カラオケタイムでは毎回全員が我を忘れて盛り上がり昼間とは別人になります（7名が参加）



新年会「やまや」全員集合

2回目の開催は6月3日地元春日部ポポラ1Fでの「エイサー祭り」見学、沖縄のお盆に太鼓を打ちながら踊る迫力ある踊りを目の前で見学し、夜の懇親会には2名が加わり（8名が参加）

3回目の開催は10月23日11時に浅草雷門前に集合、浅草寺で7名が思い思いにお参りをし、その後、ホッピー通りの一番混んでいるお店に入り、お目当てのホッピーともつ煮込みこれが相性良く、ほろ酔い気分浅草演芸ホールへ後から参加の時間調整も兼ねて浅草演芸ホールで寄席を楽しみました。写真を撮られる方、家に用がある方と懇親会は5名（当日の参加者は8名）

■ 今年初めて「8月に女子会」（5名で食事会）・「9月に男子会」（4名で飲み会）が行われました。来期も健康で楽しい時間を共有できたらと願っています。

7 班

ラッキーセブンの共通性と軌跡

ラッキーセブンのメンバーについて旧メンバーをも含めての共通性を考えてみました。

敬称略 高光 竹田 齋藤 齋藤 塚谷 手塚 戸笈 戸賀崎 富岡イニシャルがT・Sの二文字でした。塚谷を除き女性は春日部在住者で「ふれあい大学」在校生でした。

旧9人中7人がクラブ活動「ダーツ部」に加入です。色々事情が有りまして9人中4人が退会し、新メンバー5人となりましたが全員「ダーツ部」に加入しました。昨年Tさんが植木の手入れ中骨折し数か月入院しました。今年T女性が自転車事故で骨折数か月入院中です。

しかし、班会は全員参加をモットーに行事を進め 清水公園バーベキュー会、築地市場見学、ヨットクルーズ、スカイツリーの展望、食事会と12月の忘年会を行いました。



2016年・学園祭にて

2017年・築地市場・場外散策



2018年・食事会

8 班

中橋 暉子

4月16日 太平山へ行きました。私にとって25年振りの大平山です。当時知人の5歳の子供と…お～てつないで野道をゆ～け～ば…で、あっと言う間に頂上に着いた記憶がありました。当日、年齢には勝てなく？ 途中、息切れしながら休み休みの山登りでした。道中、新緑の木々の鮮やかさ、また山つつじの花の美しさ、思いがけず素晴らしい景色に出会うことが出来、苦しさも一気に吹き飛ばしてしまいました。

「楽しい一日でした」

9月28日 「これからの8班！ どうする」 春日部市内の藍屋で食事会（飲み放題）がありました。当初計画した暑気払いがお預けになってしまったので 和気相合語り合いました。以上実施済みです。

私案として、皇居東御苑の散策と近くの東京国立近代美術館での絵画鑑賞、世田谷ボロ市と食べ歩き等々…、考えている間にあっと1年が経ちました。

<もっと良い企画が班の中から出ると思っていますので
楽しみしみにして居ります>



10 班

今年の親睦会

メンバーは今年も、女性5人、男性4人の計9人です。一時体調を崩された方もありましたが、今は全員元気に活躍されています。

3月初めに、ホテルニュー塩原、5月下旬に、「日光東武ワールドスクウェア」と「花いちもんめ」の見学、と一泊旅行が続きました。次は近間がいいということで、10月初め、松伏町のそばと鴨料理の店「桂」での昼食会、帰りにせんげん台駅近くのカラオケルームに寄り現地解散しました。

1月には、伊香保温泉への一泊旅行に行っていました。年4回の親睦会は計画通りでしたが、一泊旅行がやや多くなっています。ゆっくりとした夜の団欒の魅力かも知れません。昨年も含めて旅行先は日光、那須塩原方面が多くなっています。山の宿も悪くはないですが、来年は海辺のホテルにも行ってみたいと思っています。

<なお、昨年からの懸案事項、「婦唱夫随」については未だ道半ばです>



5・9班

6月に南越谷のミニゴルフでスポーツをやりました。はじめてゴルフをやる人が多くちょっと不安でしたが。優勝者もゴルフ未経験者で一安心。色々なコースがあり、まるでゲームのようでした。ホールインワンがでると奇声が上がって楽しい様子が伝わってきます。18ホールを終えたころにはちょっと汗も出ていました。みんなで今日のスコアを確認し、記念撮影をして、おいしい和食のお店で、楽しく食事をしました。



9月には竹芝小型船ターミナルから「新東京丸」に乗り、約1時間15分の東京湾岸の視察をしました。外国からのコンテナ船は船の上にコンテナを何段も積まれていて、いかにも重そうでした。

豊洲市場、東京オリンピックで使う選手村は、全部オーシャンビューの素晴らしい景観でした。話題になったポートコースインは、長細い埋め立て地の中にある溝のようでした。横浜ベイブリッジ、東京ゲートブリッジをくぐり青梅客船ターミナルに着きました。徒歩でお台場に出て昼食、「ゆりかもめ」で新橋に出てみんなでお茶、楽しい時間を過ごしました。

これからも他の班の活動を参考にしながらいろいろ楽しい企画を計画したいと思っています。

★ 楽しみにして下さい ★

11月 グランドゴルフクラブ 例会



校友会&クラブ活動

10月 校友会BBQ大会



2月 校友会ミニゴルフ大会



1月 校友会新年会



10月 校友会BBQ大会



6月 タウンウォッチング&ハイキングクラブ
潮来あやめ祭り行



2018年 4月～2019年 3月 班・クラブ活動

H.30 H.30-31	4月	5月	6月	7月	8月	9月
	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1 班	4/16-17 長野桜巡り	11/9-10 塩原温泉				
2 班	4/19 上田&小諸市		6/21 古代蓮・ 権現堂			9/12-13 那須高原
3 班		11/26 新座 紅葉狩	6/4 足利市			
4 班	10/12-13 福島 ハワイアンズ	5/16 龍Q館			8/3 東京湾 納涼船クルーズ 2/26 浅草散策	
5・9 班			6/13 ミニゴルフ 越谷サントリー		2/27 音楽療法 杉戸公民館	
6 班	4/12-13 日光 霧降高原 10/23 浅草散策		6/3 粕壁 エイサー祭り		2/20-21 伊香保の旅	
7 班		6/17 三浦半島 ヨットセーリング		7/30 東京 スカイツリー		
8 班	4/16 大平台ハイキング					
10班		5/29-30 日光市		1/22-23 伊香保温泉		
史跡めぐり		5/23 日本橋界限 散策		1/16 両国界限 散策		9/28 草加宿 散策
ソフト ダーツ	月活動 2回					
グランド ゴルフ	月活動 オープン 2回 例会 1回	11/22 班対抗大会				
タウン ウォッチング	10/12 神楽坂 路地裏散策		6/8 潮来あやめ祭り (ハイキングと合同)			花見予定
カラオケ	月活動 2回					
健康気功	月活動 3回 (金) 10/26 春連協文化祭				2/17 公民館 フェスティバル	
ゴルフ	10/2-3 那須国際CC	5/2 唐沢ゴルフ	12/3 大平台CC	7/11 鹿沼72CC		3/6 板倉GC
ハイキング	10/15 龍王峡	5/22 御岳山	12/4 筑波山		2/25 唐沢山	
社交 ダンス	月活動 毎週木曜日					
ニコニコ PCクラブ	月活動 3回 (金)					



社交ダンスクラブ “翔”

社交ダンスクラブ“翔”の挑戦



12月20日は春日部学園社交ダンスクラブ連合会主催第2回パーティーの日、当日は久喜学園始め他校招待日と設定され、参加者78名で盛大に開催されました。

又この日は春日部学園の5サークルの中で1番新しく発足した“翔”の練習成果発表会という初挑戦、晴れ舞台の日でもありました。

開催半年前の7月26日 せんげん台の焼き肉屋に先生含め全員が集まりダンス曲・衣装・等々提案し合い激論を交わし、方向性を決め全員一致で頑張ることを誓いました。

翌週から練習風景発表会のレッスンを開始、最初にワルツとルンバの曲が決まり、次にルーティンが決まり、練習のホームである正風館で猛練習が始まりました。田村・池田両先生の適切指導と練習に熱心に取り組むメンバーとの相乗効果で少しずつ踊れるようになり、繰り返し練習することでルーティンをマスターし細かいチェックも出来るようになりました。

開催日が近づいたある日、「会場の違いによる混乱と立ち位置を確認するために本番会場である岩槻ワッツを高額使用料支払ってでもやるべき」との提案があり、全員一致で採用、本番直前に2回レッスンを実施、当日の練習風景発表会は慌てずに踊れました。良い提案だったと評価しています。

練習風景発表会は参加者の声援を浴びながらワルツ・ルンバを新人とは思えないほど堂々と披露することが出来ました。上手かった事、失敗したこともありましたが、全てが自信となり、いい経験にもなりました。

旅館に一泊しての社交ダンスパーティ参加や他サークルとの交流等まだまだ経験不足であり、ベーシックだけでなく新しいルーティンを覚えることも必要です、やることは沢山あります。初心忘れず、“翔”は今後も挑戦を続けていきます。

中田 関雄



ニコニコパソコンクラブ



当クラブは月3回 金曜日の午後に春日部市視聴覚センターで活動しています。主にワードを勉強しています。



史跡めぐりクラブ

部長 有田 英一

史跡めぐりクラブ22の全体会議（3月21日開催）にて平成29年度の反省、30年度の予定、要望等について意識合わせを行い、平成30年度の活動をスタート。

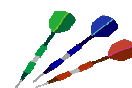
- ① 第1回 ⇨ 5月23日日本橋界隈を散策。三井記念博物館（松平不昧（松江藩主）の茶器類、日本銀行金融研究所の貨幣博物館、日本国道路元標を見学、福德神社を参拝し福招来を祈る。
- ② 第2回 ⇨ 9月28日草加宿を散策。歴史民俗資料館、東福寺（境内の三本葉の「三鈷の松」を持つと金運が上がるとの説）、煎餅の手焼き体験、草加松原の松並木（一時は排気ガスで60本程度まで減木したが、地元の方々の手入れにより634本まで回復との事）を見学、体験。
金運を求めて「三鈷の松」を探す老若男女、自分で焼いた煎餅が最高の旨さと自画自賛して満悦。

1月は両国界隈を散策しました。今年度も和気あいあい楽しく、明るい活動が出来、皆さん心身ともに若返ったように思える。これもクラブ及びメンバーに対する各人の思いやりかもしれない。



来年度は新陣容（班編成、部長、班長、会計）によりスタートしたく籤引きを実施したが、これまでと殆ど変わらぬ陣容と相成る。来年度の陣容も決定し新たな気分で楽しく、笑いの絶えない、果てることのないお喋りの嵐がやって来ることだろう。来年度も楽しいクラブとなることだろう。（一人ひとりがクラブを楽しくしようとする心意気が素晴らしい）さあー ますますの元気、若返りに向け 羽ばたこう！！

ソフトダーツクラブ



ソフトダーツクラブは12名の部員が毎月2回活動しています。毎回、わいわいがやがや笑顔が絶えません。本年度は特に

- ① それまで矢を部費で購入していましたが、個人で購入することにしました。そうすれば、矢を大事にするし、一投一投慎重に投げるのではと思いました。少しずつではありますが皆のスコアも伸びています。
- ② 2時間の練習を3時間にしました。

2ゲームすると1時間30分ほどでそれが終わると帰りの準備をして、たまにみんなでお茶を飲んで帰る程度でしたが、今は部屋を3時間借りて練習の後は毎回、隣の「関薬局」で買い出しをしてお茶を飲むことにしました。部員相互のコミュニケーションが取れ練習への出席率が格段に上がりました。

的の真ん中に矢が当たると50点です。そこに矢が当たると大きな歓声があがります。そこを射抜くのがみんなの希望です。ソフトダーツの練習とお茶飲みサロンでますます盛り上がっています。



ときめきグランドゴルフクラブ

誰でも出来るグランドゴルフ

部長 梅本 宣詔

今年4月1日発足のグランドゴルフ部は、男性10名・女性16名計23名で構成されています。
なぜグランドゴルフにのめり込んだのか？ もともとゴルフが大好きで、「グランドゴルフなんて」と思っていました。いつもの散歩コースを考えながら歩いていると、目の前のグランドで30名位の高齢者が真剣にポールめがけて打っている姿が、なんとも言えない楽しい風景が、印象的で、見ていて気持ちが癒されました。「やってみませんか？」「但しクラブは自前だよ」と誘われ、直ぐ入会の手続きを取りました。その時に平行して考えていたのは、22期校友会のクラブ立ち上げでした。2、3人の方に相談したところ、「クラブ持っているよ」「是非やろうよ」と乗ってきたので、去年の10月頃から試行を繰り返しながらこの4月より正式に部活動として発足し、現在に至りました。好きなゴルフと同等にのめり込んでいます。
このスポーツが全国的に普及してきたことは、特に高齢者のスポーツとして受け入れられたからだと思います。



- ① 誰でもが直ぐ参加できる
- ② 技術力より集中力で、全力で全員が目標(ホールポスト)に向かう
- ③ ルール・マナーが簡単ですが、順番・スコア記帳等、適度な

<クラブ活動及び運営>

- ① 3回/月、3ヶ所を交互に開催(はらっパーク、大沼公園、関宿公園)
- ② 年会費 500円 都度 300円～500円
- ③ 月例会(ハンディキャップ戦で表彰あり)・オープン戦(初参加の場合)

<22期校友会行事として>

11/22 第一回 班対抗グランドゴルフ大会に当クラブが協賛しており、今後継続して実施予定

タウンウォッチングクラブ

部長 大屋 保子

街歩きが楽しい・タウンウォッチングクラブ。

3月29日、吉祥寺散策。

テレビや雑誌で話題の吉祥寺は、若者と外国人で賑わいシニアには少しハードな街です。花見時には、真夏の暑さ。人混みの中、仲間の背中に追いつくのに疲れました。

10月12日、神楽坂散策。

花街の面影が残る、路地裏巡りは大人の覗き穴…。杉下右近が吞んでいそうな、ひっそりとした隠れ家風な佇まいです。小さなレストランで、美味しいランチも楽しめました。

適当な距離と、高齢者の好奇心と、疲れない人との関わりで、これからも一駅散歩を楽しみます。

今度はご一緒にいかかですか？



カラオケクラブ

部長 梅本 宣詔



日頃より唄うことが大好きな面々が集い、毎月2回、カラオケを楽しんでいます。

最近ではカラオケスタジオも、「カラオケバンバン春日部店」と固定し、13:00からフリータイム・フリードリンク付きで比較的割安に実施しています。

3部屋固定で、一人10曲位歌っています。又その内一部屋には点数ゲームを取り入れたりして、オプションを増やしています。

最近では、テレビ及びYouTubeでそれぞれ新曲等も取り込む方が増え、恰好良く、幅広く披露されています。

一時、合唱団結成の動きがありましたが、本格的な勉強が必要で気軽さが無くなることから、目下中止しています。

その代わりエンディングには、必ず全員で、気持ちを合わせ大きな声で、合唱しています。

「みんなで唄える歌詞集」を作成し、全員が持っていて、カラオケ部員であることの証となっています。

運営面で混乱期から安定期に入ったので来年度、全ての面で飛躍できるカラオケクラブでありたいと思っています。



健康気功クラブ

・ ・ 発足2年を経過して！

部長 新田 照幸

今年度、22期健康気功クラブが参加した大会は第8回全日本健身気功・太極拳練功大会（6/14）と第23回春連協文化祭（10/26）でした。今年は2月の春日部市民館フェスティバルに参加しました。



左の写真は全日本健身気功大会（武蔵の森総合スポーツプラザ開催）に参加した15期、16期そして元気クラブとの記念写真です。私たちは全日本導引養生功連盟の所属で77人が参加し 合同練習の後、日頃の練習成果を発揮しました。

右の写真は春連協・文化祭の演技写真です。

「あざみの歌」に乗り実にスムーズでした。

気功クラブは約1時間ストレッチを行い、次に演技練習をします。

クラブの目標は体力維持（向上）に努めること、そして各大会に参加することで演技を懸命に覚え、脳の活性化をすることです。

皆さんの応援がとても励みになります。今後ともよろしくお願い致します。



ゴルフクラブ「彩春会」

部長 石川 晃

ゴルフ部「彩春会」の在籍者は、男性4名、女性3名の7名です。コンペを4名ずつ2組の8名で開催したいので、皆さんの入部をお待ちしています。例会はほぼ2か月ごとに、幹事が場所を設定して行っています。競技は前回までの実績でハンディを決めて、ストロークプレーで成績上位者を表彰しています。

【今年度開催】

回	開催日	開催場所	備考
7	5月2日	唐沢ゴルフ(佐野市)	参加7名
8	7月11日	鹿沼カントリー(鹿沼市)	参加7名
9	10月2日	那須国際カントリー(那須町)	6名(宿泊旅行)
10	12月3日	大平台カントリー(栃木市)	5名
11	3月6日	板倉ゴルフ(板倉町)	7名

今年度の特筆すべきことは、次の2点です。

1) 初の宿泊コンペの開催

部員間の親睦を兼ねて、那須高原で1泊2日のコンペを開催しました。写真はホテルのディナーの時に、その後部屋に戻って更に歓談の夜を過ごしました。

2) 校友会23期と合同コンペ開催(計画)

部員の不足を補うために、23期ゴルフ部も同様の悩みを抱えているとのことで、今年から合同開催に向けて具体的に交渉を始めました。今後が楽しみです。



ハイキングクラブ

ハイキングクラブ活動について

齋藤 慶治

私たちのハイキングクラブは、老いも若きも知恵を出し合って計画し、楽しく、無理なく、健康増進と景観を楽しみながら親睦を深めることを目的にしています。ハイキングは特別の体力を必要とせず、歩くことができれば楽しめる運動です。有酸素運動になるので、運動不足解消や生活習慣病や肥満予防などの効果も期待できます。周囲の景色や音、香りなどを感じながらゆつくりと大自然の中に身を置いて、五感を活性化させ全身で自然を楽しみたいと思っています。2018年度は22名中19名の方が参加で、開催日・行先は下記の通りです。

2016年度22期	2016年07月29日(金) 戦場ヶ原	2016年11月04日(水) 高尾山	2017年03月03日(金) 葛原岡大仏	
2017年度校友会	2017年05月26日(金) 東照宮・やしおの湯	2017年07月28日(金) 千手が浜	2017年10月20日(金) 鋸山	2018年02月23日(金) 宝登山
2018年度校友会	2018年05月22日(火) 御岳山	2018年10月15日(月) 龍王峡・川治	2018年12月04日(火) 筑波山	2019年02月25日(月) 唐沢山



2018年5月22日(火) 御岳山ハイキング



2018年10月15日(月) 龍王峡ハイキング

短歌

人生経験から自分をじっくり見て、
純真な少年時代の見方で作句・日常生活を
親しみやすい韻律で考える事にしています。

旅先で昼休みのひととときに
探し求める妻への土産
病院の十八階に妻ひとり
そつと残し家路に向かう

水彩画

常に風景画を描いていますが、今回は人物画
(若き日の妻)・静物画(ざくろ)を描きました。



俳句

最近よく亡き父母を思い出して俳句をよんでいます。
今も傍らにいるようでふと目を閉じると「まだまだ頑張りなさい」と
話し掛けているようで幸せな気持ちになります。

秋の朝米とぐ母の小ささよ

茶屋のれん盛り塩蒼き春燈下

五班 柴田 美登里



「人生山あり谷あり」でも 今は第二の青春を謳歌する
二十二期校友会の皆様と出逢い、私も生き生きと
そして穏やかな日々を願う今日此頃です。
「今日行く・今日用」(教育・教養?)を大切に・・・

足引きの山の彩り秋深し

恙無く今日も一日春うらら

四班 小暮 久子



穴ぐまにて無念無想

過ぐる、本年6月29日 我が人生初めて衝撃的な事が出来ました。想像だにしなかった胃癌の宣告です。それも直ぐに手術という事でした。然し胃カメラ撮影を決断した段階で結果がどうであろうと現実を直視すると心に決めており、不思議と冷静に受け止めることが出来たと自身述懐しております。

数年前ある書籍に遭遇、目にウロコの出会いがありました。内容は、自分自身 或いは周辺に発生することは「受け入れること」が重要だというのが結論で、学問という難しいことではない、誰もが3秒あれば理解可能やがては身に付けることが出来るという事でした。

1. 過去の全てを受け入れる事。今までの自分の身に起きたことは、全て自分には必要だった。
2. 現在の全てを受け入れる事。その全てが自分にとってプラスだった、自分を成長させてくれた、それがなければ今の自分がなかった。
3. 未来の全てを受け入れる事。今までの全てに感謝し、これからの全てに感謝する。結果穏やかでイライラから解放、不平不満言わなくなり己の役目・役割も見えてくるという事が趣旨でした。当然のことながら頭で理解できても道半ばは言を待たないのは云うまでも有りませんが.....

さて 私が癌治療法として、ファスティング（半断食）を選択した経緯を申し述べます。

- 自然治癒力・免疫力・抵抗力を信ずる⇔因果応報。
- 生来の薬（化学製品）嫌い⇔「病」は「気」から。
- 常日頃、医療機関・製薬業界・行政の癒着に敢然と疑義が自身に定着。
- 癌とは局所の病に非ず（あらず）、全身の病⇔根治が前提で不可欠。

大別するに以上4点です。

そして、その先は感謝と信ずること、結果は天命と熟考した次第です。

医療機関については2軒の総合病院と1軒の地域クリニックに関りましたが、ご同業の連携は患者の立場より医療行政寄りと経営が見事に確立されているのが実感として体験しました。それもその筈、インターン時代から今日まで一筋の職業倫理感（無論無意識）が誇りとなっているからです。

振り返ると、自身の健康取分け食生活についての無関心・無知は目を覆うばかりでした。

そして今、ファスティング続行中なるも自己コントロールの稚拙で足カセが散見、反省の毎日で面目ないのがお恥ずかしい限り。

こんにち、本庶佑（ほんじょ たすく 2018年ノーベル生理学・医学賞受賞）教授の第4の癌治療法として、免疫力が脚光浴びていますが、果たして.....

仙人生活しつつ ツラツラ 極めて個人的見解を申し述べました。

【お目の煩わしさに深謝】

4班 長内 正行

私の忘れられない思い出旅行

4班 倉地 裕子

2017年10月2日から12日までの11日間、父の不幸や夫の脊髄圧迫骨折など色々な事がありました。3度目の正直でようやくバルト三国旅行に行って来ました。

ヘルシンキまで10時間、乗り換えてリトアニアの首都ヴィリニウスまで1.5時間、初めてのヨーロッパ。目玉は杉原千畝の記念館。

子供が唐沢寿明の映画を見た方が良いと言う事で直前にTUTAYAに走りました。

やはり見ると見ないでは、格段に感慨が違いました。(子供に感謝です)

各所で素晴らしい教会をいくつも見学しましたがヨーロッパにおけるキリスト教の力を実感。また、美男美女が多く町中をモデルさんが闊歩しているのかと思いました。

親切なイケメンさんが夫のビール探しを手伝ってくれてお勧めを教えてください、横断歩道に立つと車が必ず止まってくれたり、それから、日本人として誇らしく思った事はタクシーが大多数トヨタのプリウスだったことでした。

また、元気な内に世界を見てみたいと思う今日この頃です。



聖ペテロ&パウロ大聖堂



杉原千畝・執務室

バルト海の東岸に南北に並ぶこの3つの国には、深い森・清らかな湖などの自然が広がり、古城や教会が点在し、美しい風景を織りなしています。中世の息吹を感じることができる街並みへ1歩足を踏み入れれば、3カ国の歴史や伝統に出会うことができます。



平成30年度役員 (敬称略)

会 長	長内(途中交代) → 梅本		監 事	明田川・金坂
副会長	推進部長	大屋	事業推進	上西・中橋・新岡・船川・山田
			班活動推進	岡野・葛西・倉地・塚谷・真野
副会長	事務局長	中村	事務全般	有田・石川(美)・大沢
			広 報	御幸・小山・鈴木(洋)
			会 計	小野寺・齋藤(勉)



編集後記

「ときめき」3号をお届けします。
22期校友会の皆様のご協力により予定通り発行することが出来ました。
会報誌の発行は、「ときめき3号」をもちまして終了となります。
これまでありがとうございました。

編集： 広報担当

平成 31 年 3 月発行