

吉備の風

「新老人の会」

三つのスローガン

- 一、愛し愛されること
- 一、創めること
- 一、耐えること

日野原重明記念「新老人の会」岡山 第24号

発行 令和3年1月13日
岡山世話人代表 武用愛彦

新年の御挨拶

「新老人の会」岡山 世話人代表 武用 愛彦



新年明けましておめでとうございます。

今年がどうぞ思い切り心自由に活動出来、明るく元気な年として戻ってきますようにとお祈りいたします。

昨年は本当に不自由で、押さえ付けられた様な重苦しい雰囲気の中での生活でしたが、流石に我が「新老人の会」岡山の会員の皆様は、大正、昭和、平成と厳しい時代を経験され、乗り越えてこられた御経験と、ご見識で適切に自己管理をなさいまして、此処までご無事で乗り越えてこられました事を本当に心からお祝いし敬意を表します。しかし未だにコロナウイルス感染禍は収まりそうもありません。終息の予測さえつきませんが、今までの流れと経験をもってすれば、必ず元の状態に戻ると信じて、細心の注意を怠らず、そして大胆に希望を持って今年も

「新老人の会」岡山を護り育てて参りましょう。

今迄入会月毎に会費を納入しておりましたが、三月末で足並みを揃えて全会員一斉に四月納入に揃えました。会員皆様の御理解と御協力で少し時間は掛かりましたが、心配した退会者も無くて無事完了いたしました。この大変な作業を担当して下さいました総務委員会員の皆様に、会員皆様の心を添えて敬意をもって感謝いたします。

昨年は例会休会せざるを得ない月もあり、各委員会の年間計画も頓挫せざるを得なくなっていました。そんな中で九月からの例会を再開出来ました事は本当に嬉しい事でした。これから新年度に向けてもう一度心新たに、少しでもこの世の中に豊かな足跡をのこせるような活動計画を話し合っていきたいと思えます。

今年一年の会員皆様の御健康を第一に、凛とした一年となります様に心からお祈り申し上げます。

令和三年 一月 一日



「ボケ防止について」



古宮 武司

最近私は人や物の名前を思い出せないとか車で出かけても携帯電話や財布などを忘れて取りに引き返すことが多くなってきました。家族からは認知症が進みつつあるのではないかと異常な目で見られているようだ。そこで認知症と単なる物忘れについて調べてみることにしました。

記憶力のピークは二十歳であり、年齢と共に徐々に下降し、五十歳代以降では記憶、思考や言語などの認知機能が低下すると云われる。こうした加齢による物忘れは脳細胞の働きが低下することによる自然現象であり、誰にでも起こり得る。例えば食べたことは覚えているが何を食べたのか思い出せないなどで、ヒントを与えられれば思い出すことが出来るから多くは日常生活に支障はない。

一方認知症は脳の神経細胞が損なわれることで起こり体験、時間や場所などの認識が混乱するという特徴がある。例えば食事がすんでいるのにまだ食べてないと思ひ込んで、ヒントを与えても思い出すことが出来

ず日常生活に支障をきたすようになる。気をつけなければならないことは、加齢による物忘れをそのまま放置しておくとかやがて認知症へと進行する可能性が高いという事である。又認知症には生活習慣病が大きく関係しているので日頃の食生活と運動に関心を持つ必要がある。私たちは年齢を重ねるほど食が細くなりがちで、そのため必要な栄養をしつかり補給することを心掛ける。

一、蛋白質を充分にとる。

玉子を一日二ケ、牛乳、豆腐、肉、魚類

一、糖質はなるべく控え野菜中心とする

ほうれん草、人参、トマト、ナッツ類

一、良質の脂質を取り入れる
サラダ油は減らし魚油、エゴマ油を使う

更に運動で全身の血流を促進することは、脳の活性化をする上で効果的である。ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動をバランス良く取り込み、楽しみながら長く続けてゆくことが認知症の予防につながるはずである。

私もこうしたことを意識しながら好奇心を持ってチャレンジし、脳の活性化と若さを保ちたい。

私のドキュメンタリー

「Mさんの手紙と私の葉書」

タイムカプセルのひとかげら



赤本 哲也

M様へ、昭和六十二年七月四日

いつもお世話になります。先日は代金貳萬圓を御振込み下さいまして誠にありがとうございます。領収書同封御送付申し上げましたのでご査収ください。Mさまも御家族の皆様もその後お元気の事と思います。東京の方は水不足との事テレビ新聞など見ますがMさんの方は少し離れていますので不足していませんしうね。健康も安全も快適環境も自然には発生しない事を国民一人一人で充分考えて全体にどうプラス出来るか考えなければ世界は勿論国内ですら協調が出来なくなってしまうと思います。北村西望先生は「家の為に汗を流す。人の為に涙を流す。国の為に血を流す」と題目「二源三流」で言われています。「たゆまざる歩みおそろし蝸牛」。Mさん本当にありがとうございます。これからい

いよ夏本番です。元気で頑張りましょう。奥様子供様に呉々もよろしく。

匆々

M様へ、昭和六十二年八月五日

いつもお世話になります。先日は代金貳萬圓を御振込み下さいまして誠にありがとうございます。領収書同封御送付申し上げましたのでご査収ください。M様も皆様もその後お変わりございませんか。こちらでは八月一日に毎年の事ですが歩行者天国で岡山夏祭りを盛大に行ったところでした。これから八月終わり迄が一年中で一番忙しい時期です。能力も体力も今こそ発揮するチャンスです。力一杯頑張りたいと思っています。世の中の役に立つ事は何でも実行する事です。こんな時にこそグッドアイデアがどんどん生まれます。プールサイドにアイスクリームを納入している今頭の中はクリスマスアイスコのデザインで動いています。Mさんの子供さんは泳ぐのは得意ですか。私は泳ぐのが大好きですが今は残念ながら時間が取れなくて世の中を泳いでいる次第です。暑い時ですから呉々もお体を大切に。奥様子供様にもよろしくお伝えください。本当にありがとうございます。お会いできる日を楽しみにしています。

匆々

新老人エッセー



M様へ、昭和六十二年九月十六日
いつもお世話になります。先日は代金式萬圓を御振込み下さいまして誠にありがとうございます。領収書同封御送付申し上げましたのでご査収ください。M様も皆様もその後お変わりございませんか。暑さが少し足りない様な夏でしたが終わりました。お子様も学校ですね。
岡山地方は瀬戸大橋や空港の道路工事など各所で急ピッチで進んでいて東京程ではありませんがもう来春開通の機運が盛り上がりつつあります。それに観覧する文化施設の岡山美術館もほぼ出来上がりました。平櫛田中、雪舟・国吉康夫、坂田一男、その他郷土の巨匠をはじめ立派な作品が数多く展示されると思います。
大原美術館やその隣のアイビースクエアなども改装準備です。先日はブリジストン美術館の展覧会を見に行きましたが良い作品に触れて良い気分と勇気が湧いてきました。岡山に来られる計画を今から準備しておいて下さい。楽しみにしています。
では勿々

パネル展示に参加して

森岡美佐子

今回、岡山県男女共同参画推進センターが主催する「男女共同参画推進月間二〇二〇パネル展」に参加しました。岡山県男女共同参画推進センターは「男女がともに」の願いの基、男女誰もがいきいきと暮らせる社会の実現に向けて種々な事業を展開している施設です。パネル展示は、登録団体が毎年日頃の活動状況をパネルで紹介しており、登録団体の一つであるわが「新老人の会」岡山にも出展依頼があり、初参加です。今年にはコロナ禍で恒例の文化祭が中止となり、会員皆様の作品を発表する場がなくなり、残念に思っていたのでいい機会にもなりました。企画から展示までの三ヶ月、いろいろな課題もありましたが、業務委員やサークル活動の会員方の協力も得て一つの形に纏めることができたことは大きな喜びであり、感謝の一言です。展示二〇二〇は十一月一日～十一月三〇日まできらめきプラザ六階ウィズセンターにて展示されました。
このパネル展示を通して感じたことは、「新老人の会」岡山の素晴らしさです。「新老人の会」岡山の活動を

再認識すると共に、今後も日野原重明先生の想いを絶やすことなく続けていかなければ…と強く思いました。最後に、このパネル展示に関わって下さった全ての方に感謝です。

ありがとうございます。

「例会活動テーマタイム」

令和二年一月～令和二年十二月

- 一月 ・新年会・詩吟・仕舞・曲芸・クイズの披露
- 二月 ・「家畜について」河本泰生会員
- 三月 ・休み
- 四月 ・休み
- 五月 ・休み
- 六月 ・休み
- 七月 ・「私の人生浮き沈み 目標に向かって」岡本辰太郎会員
- 八月 ・「業務委員会ってどんな事しているの？」総務・例会活動・社会事業・公報・親睦・会活性
- 九月 時局講演会「岡山弁二足の草鞋パートⅡ」岡山県男女共同参画推進センター共催 中西勝信氏
- 十月 ・「地球と宇宙」吉川滉会員
- 十一月 ・「出会いは人の縁」林邦雄会員
- 十二月 ・「落語」車屋円陣氏





コール・レインボー

コールレインボー十周年記念大会開催は残念ながらコロナウィルス発症のため会場が使用不可能のため延期となりました。会員の皆様には大変お世話になりご期待もしていただき厚くお礼申し上げます。コロナ禍を、自粛しながらも佐々木先生、池上先生の温かいご指導の下、ひるまず、あきらめず、十周年に向け一生懸命練習を重ねています。

ソーシャルディスタンスを保ち、三密を避け、換気、消毒、検温、フェイスシールドを着用し合唱しています。

10周年記念コンサートは

日時 2021年6月6日(日)
14時開演(13時開場)

場所 倉敷市児島市民交流センター
(3階)ジーンズホール

にて予約済み
是非お誘い合わせてご来場くださいます様
お願い申し上げます。



の四曲を合唱致します

Stand Alone
作詞：小山薫堂
作曲：久石譲
編曲：牧戸太郎

いのちの歌
作詞：Miyabi
作曲：村松崇継
編曲：今村康

糸
作詞・作曲：中島みゆき
編曲：今村康

第18回コンサート

「環」のお知らせ

藤原 謙吉

日時：令和三年二月七日(日)

十三時より

場所：ルネスホール

曲目：愛燦燦

作詞・作曲：小椋佳

編曲：田中和音

ノルディック・ウォーキング

藤原 謙吉

コロナウィルスによる外出自粛下ですが一般的には体を少しでも動かすことは重要なことです。様々な運動の中でノルディックウォーキングは全身運動になり短時間で効果を感じる手軽なスポーツです。新老人の会では日野原先生お勧めのスポーツでジャンボリー大会、各地フォーラム時には実演を兼ねサイン入りのポールを販売するなど取り組まれました。

サークル会員の

ノルディックウォーク思い出

森岡美佐子

春夏秋冬季節折々の景色を楽しみながら仲間と歩く。一人で歩くより何倍も楽しい。

視野も広がる。明日に向かって歩きましょう。

赤本 哲也

生まれて一年前後で歩くことが出来る様になってから、ずーっと生涯歩き続ける事になります。当然の事のように思っていました。最近はお

足に感謝して、右足ちゃんと左足ちゃんと毎朝潤滑油を塗りながら今日もよろしくと語りかけて、階段は山登りにしているよと伝えていきます。歩くスピードは自分を考え、思考を深める事ができる最適のリズムであると思っています。



2015年12月12日 大阪フォーラム 御堂会館

片岡 弘子

私の最初のウォーキング参加は後楽園の外苑でした。お城を眺め（水辺の桃君）迄、そして一巡後、園内にて投扇興を体験しました。又、玉野の深山公園には岡山からバスでやっと辿り着き、一時間は物足りなく、もう少し園内を歩いてみたいと思

ました。高松城址にては水攻めの歴史を学びつつ吉備線の旅を楽しみました。最近の岡山城では天守閣からの素晴らしい眺望を楽しみ、広場で皆様と持参の弁当を食べ遠足気分です。楽しいひとときを過ごしました。歩くことで気付かなかった素敵な場所と風景を体験しつつ、次回を楽しみにしています。

古宮 武司

昨年九月に入会して初めての行事に参加した。今回の岡山城周辺の散策は、私が七十年前、高校二年生の時、この地のバラック校舎で一年間学んだ事を思いお越し感慨一入であった。更に昭和四十一年に再建された岡山城天守閣に登り窓越の素晴らしい眺望に感激した。

昼食後、九月に完成した近くにある山田耕柞の顕彰碑を見学し「赤とんぼ」の名曲を耳にし、偉大な作曲家を偲ぶことが出来た。僅か三時間ばかりの活動だったが有意義な時を過ごせた。

武用 武愛

昨年十月六日ノルデックウォークサークルに初参加。好天に恵まれ少し色付き始めた岡山城周辺を歩く。天守閣に登ったメンバーもいたが、私は中学・高校時代をこの近くで過ごした思い出に浸りながら旭川辺を散策。参加

者全員で月見櫓の下で食べた弁当は格別だった。次回が楽しみ。



武用南海子

「おにぎり」を以って岡山城に行きましよう。」なんとなく心弾む呼びかけだった。岡山自慢の名所、幾度となく訪れていた。今の私は少し足腰への不具合を考え、天守閣近くのベンチに腰掛けみなを待ちました。改めて見上げた鳥城の天守閣は風格があるなアと思いました。早朝より頑張った作ったのは「おにぎり」ではなく弁当。そつと一人で完食・・・あーオイシイー楽しい一日でした。

河原 圭子
私が初参加したのは昨年三月高松城址公園だった。参加者は白神勝生さん以下四名。

清水宗治に関する石碑を巡り、偉大な武将の史実についてお喋りが止まらなかった。歩き足らないと公園の池の辺を歩いた。久方ぶりに再開された十月は岡山城。十一月は県総合運動公園だった。澄み切る秋空にモミジバ楓（アメリカカン）の紅葉が映え美しい日だった。広い公園内を一時間程思い思いに歩いた。私の歩数計はボールを用いて五八〇〇歩。じわりと汗ばみ心地良かった。皆で十二月の活動を確認し、人見絹江の像の下で写真撮影をし、解散した。





スポーツ吹矢サークル

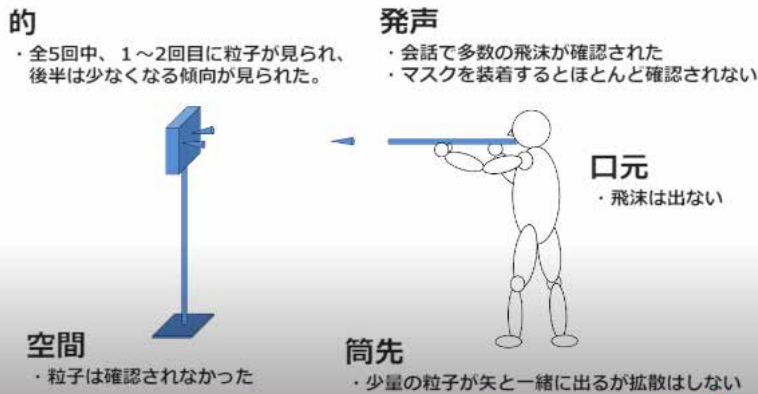
古宮 武司

四月に令和二年度がスタートしたが、三月に引き続き新型コロナウイルス感染防止のため、四月五月と連続で練習を中止した。六月に入り再開したものの心配してか練習参加者が少なく、更に退会者も出て盛り上がり

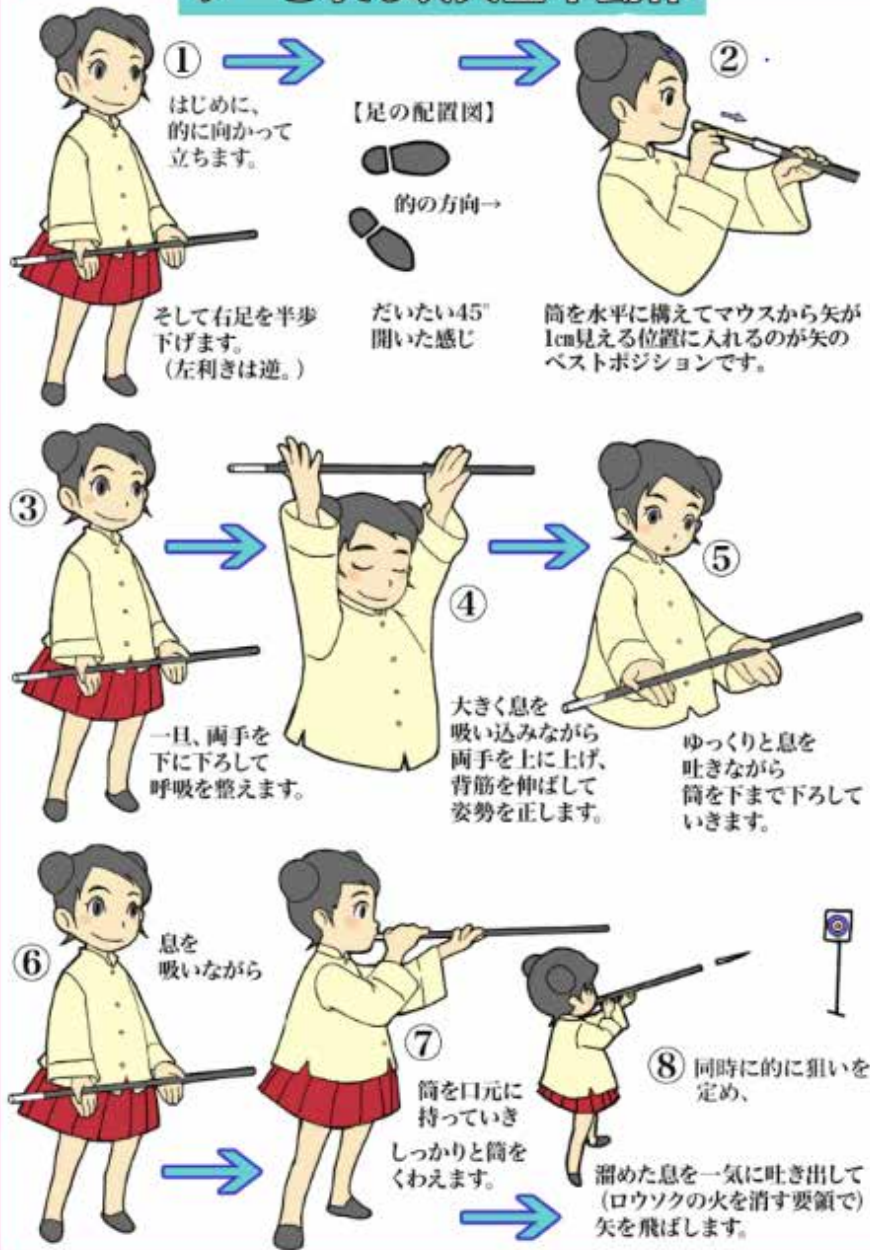
欠いた。十月に入っても依然としてコロナ禍は続き、サークル活動に大きな支障が出ている。勿論岡山県協会も各種の行事は中

止となり、支部間の交流も全く実施されていない。情報によればスポーツ吹矢に於ける飛沫試験を本部で行ったところ、口元から飛沫は出ない。ただ口先だけで浅くくわえた人によつては、わずかに出る場合があるとの実験結果を得た。従つて基本動作を忠実にを行い、感染予防対策をきちんと実施すれば全

く不安視することはないとの結論である。これからの時代を生き抜くため、健康管理に充分留意し、感染予防対策の徹底をはかりながらスポーツ吹矢を継続し、自立と生きがいを追及していきたい。



フーちゃん吹矢基本動作



絵手紙クラブ

武内 信子

絵を見るという事は、鑑賞と評価ですが、絵を描くという事には、まったく違うプロセスがあります。見慣れた対象物も初めて見るような新鮮な発見があり、紙の上に筆で再現しようとする作業を通じて、刻々と目の前に出現してくる線と色に驚かされる。筆を動かしている主体が自分なのに、筆先から出現してきたものに驚かされる自分。主体（能動）と容体（受動）の間を往ったり来たりし乍ら進んで行く。（考えてみれば、創造するということすべてに共通するプロセスなのでしょう。）



野坂 依子



勝瑞夫佐子



藤田千鶴々



武用南海子



片山 徳子



菊池 恵子



池上 雪枝



森岡美佐子



武内 信子



塚原 恒子

グリーン放談

菱川 克是

好奇心「大」大の人の集まりか？

月に一度（第四水曜日十三時～十五時）二時間程度「言いたい放題」「聞きたい放題」の時間です。「知らない情報」「新しい情報」を知って、活き活き人間を目指しています。

議論が白熱こともあり、なかなか面白いと思っています。発表したい情報を持つている時など、「会の日」が待ち遠しいこともあります。

年齢、経験から出てくる話しが聞ける時など、役立つことがあります。

親睦委員会

竹内 信子

昨年はコロナ禍のため春季・秋季の旅行は中止致しました。また、望年会も飲食懇談ができないため残念ながら中止。

コロナ感染が収まるまでは暫らく様子見と致しますが、吉川会員のご厚意で星を見る会を小グループに分けて観察させて戴く計画を考えています。ご期待下さい。



くれない句会

代表代理 塚原 恒子

昨年は新型コロナウイルスの大流行による感染防止のため、三密の回避、マスク着用、飛沫感染防止のため、大声禁、咳エチケットの順守及び三十分置き窓の開閉による適切な換気等厳重な注意の上での会場予約に、思うようにならず大変でした。その様なわけで三月、四月は休会とし、五月、六月は通信句会とし、七月はコロナに対する警戒が十分緩和

されてきたので、密にならないよう広い会場を予約して三ヶ月ぶりに顔を合わせての句会を行った。やはり句稿を読むだけでは物足りなく一句一句の状況を伺えることの楽しさを実感いたしました。八月は夏休みと致し、九月は再度通信、十月からは広い会場で今のところ順調に開催できている。この調子で何時までも続けられることを願っている。



編集後記

新年おめでとう

ございます。

吉備の風二十四号をお届けします。

皆さんのご投稿ありがとうございます。

二十三日迄村山正則広報委員長が、編集されていましたが、昨年病で逝去されました。長い間世話人副代表を務められ会の運営にも大変お世話になりました。ご冥福をお祈りいたします。（編集子）

現在会員数

総数

九十三名

男性

三十八名

女性

五十五名

夫婦会員

二十一組

親子会員

一組

令和二年十二月三十一日現在

日野原重明記念
「新老人の会」岡山
第24号

発行日 令和三年一月十三日
発行 野原重明記念「新老人の会」岡山
編集 広報委員会
委員長 藤原謙吉

総務委員会 事務局

TEL 〇八六―二七六―〇七八九

古宮 武司