広島市老人大学院
ＯＢ会ニュース

発行責任者
ＯＢ会会長
天畠　重博

米寿表彰　☆キラリ☆

９月２日（水）Ａ班講座日の１３時より恒例の表彰式を行なった。

式典において、天畠会長がお祝いの言葉を述べた後、９名の皆様に表彰状と金一封を贈呈した。当日は、体調不良などにより５名の方が欠席された。

平成27年度 米寿表彰者

表彰を受けられた方は次の１４名の方々です。

大田　幸子　様	１班	２６期
八橋　昭二　様	１班	３２期
藤岡　孝員　様	２班	４２期
西川　勤　様	２班	２２期
黒部　よし江様	３班	３２期
濱田　愛子　様	３班	４２期
中平　冴子　様	３班	２４期
村上　聰美　様	３班	２７期
禰宜元ツヤ子様	３班	２７期
牧野　寧子　様	４班	２０期
吉山　節美　様	４班	２１期
谷　勝信　様	４班	３１期
宮久保和子　様	５班	５３期
森田　ミドリ様	６班	３５期

米寿のお祝い

ＯＢ会会長　天畠　重博

本日のよき日を、お迎えになられ、本当におめでとうございます。老人大学院ＯＢ会では、在籍者７２０名の内１４名の方が、米寿のお慶びの日を、迎えられました。本日は９名の方が出席されています。例年７０％～９０％の出席率と聞いています。私が住んでいる地区でも米寿のお祝いをしますが出席率は１０％～２０％です。老人大学院ＯＢ会には元気の良い方が、いかに多いかと言う事だと思います。

先日新聞で読んだのですが、健康寿命が男女とも、日本人が世界一だと出ていました。男性７１・１歳 女性７５・６歳だそうです。私たちの仲間は、全員その年をはるかに超えています。集える仲間が周りにいるからこそ、ここに来て、明るく・楽しく・元気で・愉快に過ごす事が出来ています。これからも引き続き、益々元気で健康寿命を延ばす記録を作っていこうではありませんか。

本日は誠におめでとうございます。

米寿を迎えて

４班３１期　谷　勝信

このたびは、この祝典に出席させていただき、数々のご厚志を賜り、誠に有り難うございました。

私たちは、健全な状態で皆様に紹介されたのですが、多感な少年期を過酷な戦時下で過ごした世代ですので、本当に不思議な感じがします。

人生を振り返って、まず想い出すのは、やはり戦中・戦後における、苦難の幾星霜です。

以下、私の体験を申し上げますと、中等学校に入ると、厳しい軍事教育を受け、思想・言論の抑圧に萎縮し五年生になってからは授業が無く、学徒動員で、軍需工場等で強制労働（只働き）をさせられました。私は志願して陸軍船舶特別幹部候補生（特攻予備軍）に入隊し、広島市宇品で被爆、終戦、除隊となりました。

復員後、間もなくして枕崎台風による大災害に遭い、戦後の極貧生活に苦しみ、これに並行した一時期、自活して夜学に通った等々、幾多の辛酸を嘗めてまいりました。

昭和三十年代後半からは、平凡に過ごしてまいりました。平成十六年三月に私は仕事をやめたのですが、八月中旬ごろ、妻が体調不良を訴えました。精密検査で病因が分ったときは、すでに施術不能な状態であり、無常にも、その年の暮れに、この世から去っていきました。

あれから十年あまり、何も出来ない私が、別段の変調も無く、生き長らえたわけですが、私なりに日常生活に気を配ってはきたつもりです。

しかし、妻に勧められて入った老人大学、このグループが、私にとって大きな支柱的存在になっていたことは否定できません。

多くの皆様方から寄せられた、数々のご厚誼やお力添えが、計り知れない意欲、活力として、醸成されたものだと思っております。僭越ながら誌上をお借りして、皆様方に、深く感謝の意を表します。

趣味の芸能発表会

芸能発表会の活動を振り返って

芸能部部長　進藤　素之

9月26日㈯開催した福祉センターでの芸能祭を実施できるのは、最後の年になるようです。

23回も続いた最後の節目に、実行委員の方々がそれぞれの役割の中で、試行錯誤しながら熱心に真摯に取り組んでこられました。その成果として、スムーズに無事終了することができました。

芸能係では早くから準備に取り掛かってもらって、講座日以外にも準備のため度々出席され、熱心に取り組んでこられたところもあります。芸能祭に皆で取り組んでいくという趣旨に、大いに貢献されていたことが印象的でした。

出演者も、今年ＯＢ会に入られた37期の人も多く参加され、昨年並みの数となり盛会でした。

反省点としては、実行委員の各担当のメンバーが、同じ班に所属していることが多く、所属メンバーが出演の際などに支障が出たということがあります。実行委員を決める際には、もっと早い段階から、本人の意向を把握しながら決める必要があるのではないかということを感じています。

また、実行委員の個人レベルでは、一生懸命、真摯に取り組んでこられて、大変良かったのですが、ただ、この芸能祭の組織を考えてみるとき、大いに問題点、矛盾点があると感じているところです。

まず、問題点の一つは、組織がダブルスタンダードになっていることです。

二つ目は、芸能部の存在価値が薄くあまり機能していないことです。

三つ目は、年度計画を立てる時期等の配慮です。

四つ目は、実行委員会の内容の在り方です。

芸能祭も組織があって、その中で人は動いていきます。そこの組織があいまいで分り難いものであれば、その中で業務をする人もあいまいな動きしかできなくなります。

具体的な個々の問題は割愛しますが、結論から言いますと、思い切った組織改革が必要であることを、この一年間担当してみて感じているところです。

僭越ですが、一つの考察として見てみますと、現在、執行部、総務部、芸能部の３組織が関わっていますが、これを一つの組織で実施できるようにした方がよいのではないかと感じているところです。

来年度以降も芸能発表会を続けていくのであれば、何らかの対策が是非必要であると思っています。

ともあれ、今年度の芸能発表会は、皆様が自分のこととして熱心に取り組んでこられて、何事もなく無事に終了することができたことは、何よりも良かったことでした。

心をひとつに全員で合唱

本番に向かって奮闘中！

Ａ班のコーラス練習

29期会 芸能発表会 練習風景

３班29期　光廣 禮二

29期会は、ここ数年、欠かさず芸能発表会に、歌と踊りのショーを演じてきている。男性が6～7名、歌を担当し、女性が10名程度、踊りを披露する。男性も踊りに加わるよう、女性陣から迫られているが、格好がつかないと固辞し続けている。

ここ数年の主たる「出し物」は、平成23年が「懐メロリレー」として「人生劇場、お座敷小唄」を全員和服・浴衣姿で、25年が「東京ラプソデー」、26年が「ソーラン節」をあれこれ考慮した衣装で上演した。

本年度は24年に上演して好評を得た「憧れのハワイ航路」をセーラー姿で再び演じて、福祉センター最後の舞台を飾ろうとしている。

練習日は計6日、1日毎に2時間を掛けているが、密度の濃いリハーサルであると自負している。練習中の休憩では、女性陣が持参した手作りのプリン等を食べながら、楽しく賑やかに青春を謳歌している。

舞台でのラストコールは、「29期会は永遠に不滅です。」

ハワイ航路リハーサル

ＯＢ会講座

【第３回(７月)講座の概要】

「犯罪から身を守るために」

県警本部　生活安全部
安全安心推進課
広島県警視　谷本　剛

高齢者が詐欺に会うケースが後を絶たず、谷本警視も被害防止にテレビ、新聞、公民館での講演で、呼びかけておられますが、年々、増えているとのことです。私達も自分は大丈夫だとは思わずに、いろんな情報を知ることが大事だと思います。

特殊詐欺の被害防止

なりすまし（オレオレ）詐欺、息子や孫を名乗り、仕事のミスや不倫の示談金等の、他人に相談しにくい名目で現金を振り込ませる。…必ず元の電話番号にかけて確認…電話番号が変わったという電話は詐欺。

悪質商法の被害防止

・点検商法…無料で点検しますと言って訪問「シロアリがいる、床下が腐って、家が倒れる」などと不安をあおり、必要のない工事等の契約をせまるもの…その場ですぐに契約しない、必要のない場合はきっぱりことわる。

・催眠商法…「無料でプレゼント」などと言って人を集め、日用品等を配布し、会場につれて行き、高額な商品を売り付ける…安易に会場に行かない。

・かたり商法…住居を突然訪問し、「住宅用火災報知器を設置しないと違反になる」不当な高額な料金で商品を売り付ける…その場で契約せずに家族等に相談する。

未公開株、外国通貨などの取引を扱う詐欺　架空請求詐欺　還付金等詐欺　ギャンブル必要情報提供名目の詐欺

【第４回(８月)講座の概要】

「元気で生き生き健康長寿・転ばぬ先の転倒予防」

日本健康運動指導士
広島県支部
理事長　久保　恵

体を働かして・・「散歩・外出」して五感を刺激しましょう。頭を働かせて・・色々な事に興味を持つ、日記や手紙など文章を書く、手を使って・・脳の血流をよくしましょう。心を元気にして・・プラス思考で自ら老けこまない、お口を健やかにバランスよく食べて・・しっかり噛んで、お口の手入れはしっかりと。いままでよりもプラス10で健康長寿を伸ばしましょう・・・今より10分多く体を動かすことで、健康長寿をのばすことができます。

【貯筋体操】

1．毎日コツコツ自分の体と相談しながらおこないましょう
2．息こらえをしないように注意しましょう
3．貯筋体操の回数は5～10回（1セット）とし、慣れてきたら毎日3セット程度、左右まんべんなく行いましょう。

【第５回(９月)講座の概要】

「広島の山野草　春・夏・秋」

森林インストラクター
武内　一恵

広島県は中国地方のやや西にあって、西端は廿日市吉和中津谷の上流、東端は福山市宇治島、南端は呉市倉橋島、北端は庄原市高野町毛無山の東稜です。最高海抜地点は山県郡戸河内町の恐羅漢山の１３４６．４ｍです。野山を歩かれ、季節に咲く花を観察され、お話をされました。

◆

《お断り》
第６回（10月）の講座概要は、次回（第44号）に掲載します。

『第十一回はばたこう交流会』に参加して

８班
３６期　坂本　照子

六月二十四日（水）広島県立総合体育館にて「はばたこう交流会」のボランティアに会長、総務部五人で参加しました。八時五十分、受付をすませ、各個人用の資料、名札とバンダナをもらい係の方に教えて貰いながらお手伝いしました。四五〇名を超す、障害のある方の運動会でした。

午前中はパンくいゲームで終わりました。お昼から風船バレー、玉入れ、大玉ころがしリレー、の競技で皆さん楽しんでおられました。沢山のボランティアの方々の努力に感心しました。

私は、ほんの少しのお手伝いでしたが、この交流で障害者の方の理解を広げる機会となり、良い体験になりました。

皆様もお声がかかったら、ぜひ参加してください。

ＡＢ班合同懇親会

第一回ＡＢ班合同懇親会開催

総務部部長　坂本 照子

Ａ班Ｂ班の合同懇親会が、ひろしま国際ホテルで開催されました。

◎1・2・5・6班　6月17日(水)68名参加
◎3・4・7・8班　7月15日(水)91名参加

天畠会長の開会挨拶に続き、27年度の役員及び各班の班長・副班長の紹介があり、顧問ご発声の乾杯で開宴となりました。

新入生37期を交え、和気あいあいの花が咲きました。

皆さん良く食べ・良く喋り・良く飲み・良く歌い、お口とマイクは働き尽くめでした。皆さん疲れ知らず。

元気の秘訣は、懇親会ですね。

1・2・5・6班　⇓

3・4・7・8班　⇓

平和記念公園一斉清掃

祈りの平和公園 すっきり！

学習部部長　大村 和子

7月24日（金）、平和公園清掃活動には最適の曇り空、老大・大学院と共に参加、我々老大ＯＢは83名の参加でした。

担当掃除エリアで、緑地の草抜きをしたり、石畳の通路をほうきで掃いて落葉を集めたりしました。約1時間、汗を流した後、各自ペットボトルをもらい解散しました。

天畠重博ＯＢ会長（36期）は「雨で順延になったにもかかわらず、みんな善くやってくれるので大変うれしい！」と感謝の念で話していました。周りの木々のセミも「朝早くからお疲れさまで～す。ジージー・ジージー」と鳴いているようでした。

よい環境 すべての人に健康を
第70周年
広島市公衆衛生推進協議会

研修日帰り旅行

今回の研修旅行を省みて

研修部部長　岡本 剛毅

9月15日（火）総員105名が3台のバスに分乗し、松江市の大根島・由志園「牡丹の館」、中村本舗・和菓子老舗巡り、しじみ館を目指して、広島駅を出発しました。

途中、中筋で乗車の人達を乗せて、広島インターから山陽自動車道を尾道へ、尾道から今年3月に開通した“やまなみ街道”を通り、お昼前に由志園に到着しました。

早速、昼食をすませて各自、園内を散策、美しい松のみどりが池に映え、その池には滝とその水音が加わり夢幻の世界に、更に園内の別の館には、この季節に他では見ることのできない牡丹の花が咲いていて、それぞれの“美”を堪能させてもらいました。

次の「中村茶舗・和菓子老舗巡り」では、先ず中村茶舗で105名の老大ＯＢ生が3組に別れてお抹茶をいただき、その後は付近の和菓子の老舗で試食をしたり買物をしたり、店はどこもいっぱいで、次の“しじみの館”でも買い残した土産を買い足す人が多く、にぎわっていました。

帰りは、松江・中国・山陽の各自動車道を、往路と別の景色を眺めながら、途中の休憩場所「道の駅高野」では新鮮な野菜や果物が沢山並んでいて、また、土産が増えた様です。

19時前に、全員が無事、広島に到着し解散しました。

中間役員会 開催

10月8日（木）に中間役員会を行いました。今年度前半は何事もなく順調に経過しています。この役員会で決定した重要なお知らせをします。

決定事項はＢ班の期間を5年間とする。Ａ班は6年目からとする。理由はＡ班とＢ班の人員構成が悪く、現在、Ａ班438名・Ｂ班282名（61％：39％）、Ａ班の講座日は満杯で椅子が不足する状況、Ｂ班の講座日は席に余裕があります。

来年度予測はＡ班438名・Ｂ班348名（56％：44％）となります。

（執行部　記）

趣味のサークル活動

歌謡サークル

私達の歌謡教室は、毎月第二、第四の金曜日、十時から十二時迄です。講師は田野原俊恵先生で、主に演歌の新曲を習います。

まず、一回目に男性、女性の歌の譜面を貰い、歌手の歌、カラオケ、先生の細かいご指導等を録音して帰り家で練習します。二回目に、前に出て一人ずつマイクを持ってカラオケで唄います。

授業は静かですが、先生もよく冗談を云われ、笑いも有り和気あいあいで楽しくやっています。

次に、年間行事ですが、六月に新入会員歓迎会、八月に田野原先生主宰の「アルエット歌謡教室・合同発表大会」が祇園公民館で盛大に開催され、総勢百名以上の出演が有り、我が教室からも三十名近い方が出演しました。又、十二月には白島のＫＫＲで忘年会を行います。明けて二月には歌謡教室の老大、院、ＯＢ会の合同で歌の会を開きます。

其の他、大舞台での歌謡大会にも個人個人で出ています。唄うだけでなく十名以上の講師の先生方が寸評、採点をして下さる大会も有り、大変勉強になります。

皆さん、一緒に演歌を習って唄いませんか・・・。

（４班３３期　神車　明）

大正琴サークル

奇遇な大正琴の出会い

老人大学は修学旅行があるんだって・・・の言葉に魅かれ友人と申込み入学、現在八年目に至る。入学すると良き先輩、同僚に恵まれ日々楽しく「光陰矢の如し」あっという間に時が流れ過ぎた。友人が孫の大正琴の発表会を聞き、音色に癒され二人ですぐ琴奏会に入会、八年目を迎えた。赤松先生の楽しいファイトあるレッスンを受けてます。今年８９歳の大先輩も元気に出席されてます。

今年七月一日にはボランティア活動にて老人ホームに行き、施設の職員の方、入所の方々と大正琴に合わせて童謡や懐かしの歌謡曲を歌って、手拍子、手遊び、踊り、大変喜んでもらいました。

大学祭・ＯＢ芸能発表会には皆んなで晴れやかな舞台にて緊張しながら出演を楽しんでいます。

大正琴は、声を出し両手を動かして、左脳、右脳、前頭葉を活性化する為、医学的にも立証されてます。

人生最後はＰＰＫ「ピンピンコロリ」にて終わりたいと思います。

又、私が16年間習っている茶道のＳ先生と赤松先生が25年余の知人と聞き人との奇遇に感動しています。

笑顔と、あ・り・が・と・うの五文字の言える方、気軽に見学にお越し下さい。お待ちしています。

（８班３５期　進藤　里枝子）

リズム体操サークル

この会は毎週、姿勢が正しい中島静子先生のご指導を受け、七十才以上の我々は元気で明るく愉しくレッスンに励んでいます。

リズム体操といえば全身運動で、リズム音楽に従って身体が動いています。そこには心技体が活躍しており笑顔で老化を防いでいます。

皆さんの気持ちが前向きで、音楽に合わせて身体が柔軟に動いているので姿勢が良く若く見えます。レッスン後も皆さんと話が弾み、とても愉しい一日が過ぎます。

会員の一部のグループは老人ホームで元気と若さを披露して皆さんに大変喜んで貰っています。

男性は二人で頑張っています。どうぞ男女共に遠慮なく入会して下さい。特に男性お待ちしております。

（１班２６期　山下　博）

書道サークル

松本緑峰先生から阿垣甘露（あがきかんろ）先生へ講師の引き継ぎ

松本先生は15年間、皆勤無欠席で、ご指導戴いていましたが、今年六月、一身上のご都合によりお辞めになりました。

機関誌”長興“の競書では、師範の部で、いつも一番でした。

指導は非常に上手で、長興一般漢字部門の最高位、優秀生を多数育てられました。

名残惜しく思っています。

後任の阿垣先生には、今年七月からご指導をお願いしています。

色々な書風を見ておられ、経験豊かな方です。前任者とは一味違った新

風を吹き込んで下さると思います。これからは、教室に筆硯を持ち込んでの指導をして戴けることとなりました。

準師範の誕生

広島市老人大学書道サークルから初めて準師範の方が誕生しました。

萬谷邦夫さん（33期生）

これからは新しい先生とタイアップして私達の指導をして戴けるものと楽しみにしています。

これからの活動予定

一、長興誌の競書会への毎月投稿
二、大学祭への出展
三、第二十八回　全国シルバー書道展 広島展への出展
展示日　平成28年1月5日～6日
場　所　広島県民文化センター地下展示場

ぜひ見に来て下さい。

会員募集

教室に筆硯を持ち込んで指導して戴けるので、ぜひ入会して下さい。入会の時期は問いません。

（8班34期　田坂　善治郎）

絵画サークル

老人大学入学と同時に絵画サークルに入会し、今年で八年目を迎えました。

当時は「日本画サークル」でしたが、数年前に「絵画サークル」に看板を変えました。

それ以後、日本画はもとより、水彩画、パステル画、鉛筆画と巾広く描かれるようになりました。

「十人十色」という言葉があります。正に絵は十人十色。夫々描く人の人柄や個性が表れています。

今年三名の新会員が来られました。その方達の絵は、私達に良い意味で刺激となり、一人一人の努力に繋がっているように感じます。

何事も同じでしょうが、小さな一歩、そしてそれを続ける事が上達することではないでしょうか。「継続は力なり」です。

九十才を越えられた先生はいつもお元気で私達の絵を見て下さいます。

毎回、何を描こうかとサークルを楽しんでおります。

（6班35期　東　道子）

写真サークル

写真サークルは現在四十二名の在籍でその3／4がＯＢ会員である。

サークルの目的は、春夏秋冬四季を通じて、カメラを友として楽しみ、これを趣味として自らの生き甲斐づくりの糧とすると共に、会員相互が交流と親睦を図ること、とある。

写真技術の向上・知識の習得等については、講師の松浦和之先生から室内研修日（第二火曜日）を中心に指導していただいている。

さらには月に一回第四火曜日に野外撮影会で県の内外へバスを借り切り、出向いている。自由参加で臨時の撮影会を催されることもある。

何が楽しいかと言えば自分の狙い通りに近い写真が撮れた時である。めったにないが年に数回先生に褒められるとつい有頂天になってしまう。

何と言っても室内にせよ野外にしろ皆が元気に集うことが一番の楽しみである。相互の写真を批評しあったり、知らない技術を教え合ったりして交流することが私にとって他に代えがたい大切な時間である。ただ、単に写真を撮ることだけが目的では決してないことだけは確かで、共通の趣味を持つ仲間と和気藹々楽しんで参加させていただいている。

（7班37期　藤野　軍治）

七宝焼きサークル

中国の七宝焼作家の作品展で、花びんに14本のひまわりが生けてある（50cm四方）のを見て、亡き夫と共に魅せられ即決、購入しリビングに掛けた。写真に全体を撮ってもらい、一部分を七宝サークルで作品に・・・、出来上がるのになんと月日が過ぎたことか、途中で気分転換に小さな作品に沢山浮気したり。

居間には相変らずひまわりの額が掛かって見るのにあきません。横側にはニンマリ顔の亡き夫の写真・・・般若心経と線香をたやさずあげて、たいくつしないよう一日の報告をして、自分を満足させている今日この頃です。

気分の乗らない時も七宝サークルに行き、手を動かさず口ばかりでの時もあり、皆さんと食事をし、その後、ティータイム。人と人との小さな交流会です。

行事がある時は出品のため皆さん一生懸命集中してます。皆さん前向きで七宝が好きなんだなーっと、

今これを書くことで思い出されます、いろいろと・・・。

（5班35期　岸野　和子）

押絵・木目込みサークル

月日の経つのは速く、今年も私達サークルの一大イベントである、新しい年の、干支（えと）作りに取りかかっています。

来年の申（さる）は、どの様なのにしようか、色紙に押絵、木目込みの人形、にとか、思い悩み、又、スタイルは、重厚さる、イケメンさる等と、ワイワイガヤガヤ、一番楽しい時を過ごしています。

さて、来春には、いかような申（さる）が、玄関や床の間に、お目見栄するか楽しみです。

サークルの人数は、変わりませんが、チョッピリ美味しい物を戴きながら、和気あいあいと、手と口を動かし、脳の活性化に励んでいます。

興味のある方は、教室を覗いて下さい。

毎月第一㈮と第三㈮曜日

社会福祉センター　四階　講習室

午後一時～四時

費用は教材費のみです。

（4班32期　高橋　富士子）

グラウンドゴルフ同好会

グラウンドゴルフ同好会の紹介

野球をはじめほとんどの球技は動くボールを打ったり蹴ったりして勝敗を競う。

しかし、グラウンドゴルフは静止しているボールを打つ。だから至極簡単、自分の好きなようにコントロール出来るはず、と思われるに違いない。

ところが厄介、打球は意図したとおりにならない。ここに面白さと妙味がある。

上手く入った時は実力。入らないのは運が悪かっただけ。そしてホールインワン！この時だけは、もしかすると自分は天才かも知れないと自負する。

グラウンドゴルフ同好会はそんな仲間の集い。毎月第2木曜日東千田公園で例会を開催し、プレイを楽しんでいる。

更に、春と秋には温泉地へのツアーも実施。その際は個人戦に加え、男女でカップルを組むペアーマッチも企画される。

笑顔で結ぶ二人三脚、小さな一期一会だ。

また私達はグラウンドゴルフばかり行っているのではない。

趣味の芸能発表会では毎年趣向をこらした演技を披露している。今年も「ドンパン節」を明るく元気よく踊った。

以上、グラウンドゴルフ同好会の活動状況です。

皆様、是非私達のグループに仲間入りされませんか。誰にでも出来る生涯スポーツです。

さわやかな感動と少しの悔しさの中で、生きる喜びを創造し共有しましょう。

（3班23期　濱田　愛子）

登山サークル（遊歩会）

今年度は新人5名を加えて62名の会員となりました。

平成27年度の活動状況は次の通りです。

四月　岩国城山(200m)36名参加

（錦帯橋を渡り、登山口より約1時間で登頂する。眺望は素晴らしい。）

五月　水越山（526m）29名参加

（可部運動公園より林の中の急斜面を登る。約1時間30分で頂上に着くが、眺望は無い。）

六月　日浦山（354m）44名参加

（新人5名が参加し多数の人数となった。約1時間で登頂する。帰路“海田ふるさと館”に立ち寄り織田幹雄さんの故郷を知りました。）

七、九月（雨の為、中止）

八月　暑気払い懇親会（福屋駅前屋上ビアガーデン）39名参加

今年に入り、天候不順の為、雨天中止が2日もあり残念でした。

来年度から8月11日が国の祝日「山の日」になり私たちにとっては心強く嬉しい事です。

これからも益々元気で怪我の無い様に気を付けて、この会を続けたいものと思っています。

岩国城山　200.05m　（平成27年4月7日）

（1班31期　安藤　清治郎）

ウォーキング同好会

毎月第4火曜日、月一回私達は歩いています。市内を五地区に分けて、

そこの地区の世話役がルートを決めます。

四月はエディオンスタジアムと広域公園。五月は中区中央公園をスタートし、こうへい橋など河畔を巡り。六月は広島駅北地区で東照宮他神社仏閣巡りに８０人の参加でした。

市内に多くの知らない所があることに驚かされます。美しい自然・日本の歴史に関わる場所など。

過去に、庄原の備北丘陵公園・東広島酒蔵巡り・似島などにも足を延ばしたこともありました。

心臓や肺の機能を高め、血液中の善玉コレストロールを増やし中性脂肪を減らす効果がある有酸素運動です。努力次第では、体脂肪が減少し肥満が解消されています。

最近、会員の方の筋肉が引締まった様に見える方が多くなりました。その方々は普段からよく歩いておられるそうです。長生きの方々も足が丈夫の様です。

私達は、いろいろな話を大笑いしながら歩いています。おしゃべりが体にも良い様です。

（１班31期　金子　主計（かずえ））

男の料理教室サークル

ＯＢ会会員の皆様こんにちは！

「老大・男の料理教室」の存在をご存知でしょうか。

発足以来８年あまり、今年10月で８０回目になりました。毎月一回（一月、八月は休み）の教室は、美人の先生（栄養士）の指導のもと、皆はりきって、楽しく料理をしています。

なんと賑やかなこと・・・二時間近く料理作りに精を出した後に、自作のご馳走をいただきます。これまた楽しみなんです。

爺が料理に興味をもち、台所に立つということは、いろんな得がありますよ。

(1) まずは家族への感謝の気持が生まれ、家庭円満になりますぞ。

(2) 自然に食の安全を考えるようになり、健康増進につながります。

(3) エプロンをし、包丁を持って指を動かせば、頭の体操になり、ボケ防止になりますよ。

その他、会員相互の親睦を図りながらワイワイやれば、ストレス解消にもなります。

興味ある方は、ぜひご一緒しましょう！　いつでも大歓迎です。

電話０８２（２２０）２５１１

３３期１班寺田までご一報ください。

（１班３３期　寺田太信）

俳句サークル

頭の体操、いつまでも元気でいる為に俳句作りは、脳の活性化に良いと言われています。近年俳句を心の支えとして、愛好する人が増加しています。俳句は、日本の風土豊かな土壌の中で、生まれた伝統文化です。

俳句の良い点は、

一、一枚の紙と鉛筆があれば、どこでも気軽に詠むことができ、漢字の読み、書きが向上します。

二、季語を入れて、日本の春夏秋冬の美しさを楽しく詠み、心を豊かにしてくれます。

三、五七五（17音）で自然を観察することは、素晴らしいスケッチになります。

毎回先生の一句一句の厳しい批評があり、心悩ますこともありますが、和やかな雰囲気の中で楽しく行われています。

興味のある方は、いつでも見学に来て頂きたいと思います。

（３班31期　秋本　隆）

訃報

４班28期　曾我　英男　様（83歳）
平成27年5月4日
ご逝去されました

２班30期　木村　恵三　様（86歳）
平成27年7月23日
ご逝去されました

会員一同　謹んでお悔やみ
申し上げます

編集後記

ＯＢ会ニュースが発刊された日は、平成７年１月１日です。それからちょうど十年、振り返って紙面を眺めると、内容は年々充足されてきています。が、やや荒削りの文字といへん見ずらい写真の構成は、会員の方の読む意欲が落ちるようでした。

今回、これらの改善と同時に、文化部員の手作り印刷の効率化を図る目的で、いろいろ検討した結果、専門業者に印刷依頼することにしました。

今後は、本来の目的である紙面作りに傾注しますので、引き続き皆様のご支援を宜しくお願い致します。

文化部　一同