

会報 さわやか 21

第14号 令和7年 2月21日発行



熊本城（宇土櫓）復興の進行状況 その2

撮影者：炭谷健一



二十一期会

会長 宮崎 敏夫

昨年は、一月一日の能登半島地震に始まり、九月の豪雨や観測史上あらゆる記録を更新した猛暑等は、世界的気候変動が影響していると思われまます。私達もそんな夏を乗り越えてきましたが、今後も気候変動は続いていくことが考えられますので、気を付けて生活していかなければと思っております。

会員皆様も趣味やボランティア活動等、アクティブに活動されていることと思われまます。二十一期会としてもいろんな行事を計画してきました。また、会報発行に携わっていたいただいた方、原稿を提出していただいた方や行事に参加していただいた方に感謝申し上げます。

二十一期会として班毎の行事計画も会員減少により難しくなってきましたので、皆さんと相談しながら進めていきたいと思っております。

最後になりましたが、皆様も健康に留意され、今後のご活躍を祈念いたします。

令和六年度の活動報告

事務局 佐藤 テルミ

令和六年度 会員三十一名

会計監査 令和六年四月四日(木)

益城町総合体育館にて監事の濱竹氏、緒方氏、会長宮崎氏、副会長清辻氏、會計上田氏、事務局長出席

第一回役員会 四月十一日(木)

熊本市中央公民館にて役員会を班長、副班長出席(奇数月の第四木曜日)

第十二回定期総会 四月二十五日(木)

熊本市中央公民館にて開催、出席二十一名、委任状十七名

各期連絡協議会定期総代会

五月十三日(月)

宮崎会長、事務局長出席

第六回花菖蒲鑑賞会 六月十三日(木)

山都町、山崎邸へ五名参加

パークゴルフ同好会 六月十七日(月)

長陽パークゴルフ場にて七名参加

(偶数月、第3月曜日実施)

研修会(二・四班担当) 七月二十七日(土)

「北里柴三郎の人となり」十一名参加

パートナーシップ講演会 台風で中止

研修会(二・四班担当) 九月五日(木)

熊本県防災センター 十四名参加

終了後「テルサ」でランチ会

日帰り旅行(一班担当)十月二十五日(金)

山都町へ八名参加

大学院市民公開講座 十一月十五日(金)

熊本県警察音楽隊 十六名参加

グラウンドゴルフ大会 十月三日(木)

「華ほたる」十一名参加

総合優勝、清島さん(六班)

新春祝賀会(五班担当) 令和七年一月

九日(木)水前寺共済会館「グレイシア」にて新年会二十二名参加

LTBボウルでボウリング大会開催

五名参加、優勝杉山氏(5班)



◎定期総会のご案内と

次年度会費納入のお願い

『定期総会』令和七年四月二十四日

(木) 十時より「熊本市中央公民館

六F三」にて開催します。

『会費納入』令和七年度のOB会

会費(年千五百円)は、三月三十一日

迄に納入をお願いします。

二十一期会研修会

「熊本防災センター見学」

井上 美子

地震、風水害の多い我が国です。まだ記憶に残ります一月一日の石川県能登半島の大地震。家族そろって新年の祝い事の最中に突然激しく揺れ出して、震度七の激震。人々の声々。現地の模様がテレビに映し出されて、ただただ息をのむばかりで、涙が止まりませんでした。熊本地震の前震そして本震の経験が蘇りました。



改めて、「災害に備え、命を守るために！」を二班・四班の研修の目標と定めて、熊本防災センターを見学することになりました。十四名の参加者は、センターの役割や設備を見学しながら、自然災害の脅威のモニタリング、担当者への丁寧な説明を通して各々が災害対応力や自助共助の大切さをしっかりと心にとどめました。



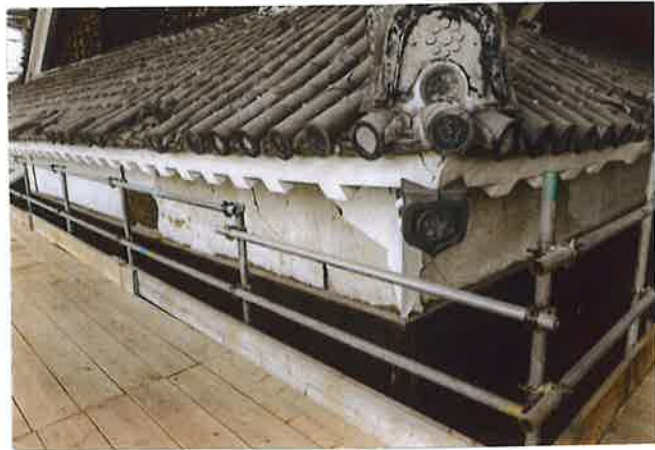
終了後は、熊本テルサに移動して昼食摂りながら楽しく語りました。現在ではテレビで地震情報、異常気象情報や台風情報など、身近に災害関連の情報が得られるようになっていますが、自分自身に直接影響がない情報には無関心です。今回の研修会を機に、改めて緩みがちな心を引き締めて生活していかなければいけないと感じました。

熊本城宇土櫓について

炭谷 健一

熊本地震で被害を受けて現在復旧工事中のため、全体が素屋根で覆われており、中を見ることができませんでしたが、令和六年五月三日〜五日に限定公開が行われましたので出掛けてみました。宇土櫓の二階の屋根を囲むように設けられた通路からは、加藤家の桔梗紋などが彫られた屋根瓦や、剥がれ落ちた壁などを間近に見ることができました。

この鯨鉾（シヤチホコ）は青銅製で、櫓の最上部で水平に伸びる大棟（オオムネ）の両端に取り付けられるもので、南側



に取付けるものが左の雄、北側にとりつけるものが右の雌とのことでした。十二月八日にまた工事中の内部公開がありましたので出掛けました。さらに宇土櫓はすべての外壁が剥がされて、巻頭写真のように骨組みだけの姿になっていました。身近に見ることができて大変有意義なことでした。

★★★ ショート ショート ★★★

A子 「甕島の展望台は断崖絶壁の上ばかりねえ。船越英一主演サスペンス映画の場面みたいね。私はフェリーのの中から気になっていったんだけど、杖を突いたヨボヨボのおじいさんがいたでしょう。あの人にまた会ったよ。崖から落ちないか心配しているの。」

B子 「私も心配していたわ。あの人数後の場所を探しているのでは？ どの展望台でも私達が着くとすぐそこそ降りていかすもん。次の展望台ではあの人の車だけ残されているんじゃない。」

C子 「なんば言いよつとネ！ あのじいちゃんの方が私達を心配してると思うよ。美女三人に吸い殻のような男一人でしょう。次の展望台では女三人だけになつたりやせんかと思うとらすよ！」
(くわばら！ くわばら！)

晩秋の阿蘇路散策

清島 隆明

二〇二三年春に行った「阿蘇烏帽子岳・山上広場散策」のフォローアップを兼ねて「晩秋の阿蘇路散策」を計画し、二〇二四年秋・十一月二十一日(木)に実施することになりました。参加者は四名で、車一台によるドライブです。

昨年春の「阿蘇烏帽子岳・山上広場散策」の参加者から、阿蘇市的石の「隼鷹天満宮」の紅葉を是非見たいとの要望があり、またその際、「田子山(たんごやま)展望所」を素通りしたことにも悔いが残り、この二ヶ所をメインにした計画となったものです。

「今年は朝晩の冷え込みが弱く、色づきが遅れている」との新聞情報が懸念材料ではあったが、十一月半ば過ぎから、晩秋の冷え込みと晴天が続いたのに期待して車に乗合わせて出発となりました。

以下、今回散策した四ヶ所の見どころをご紹介します。

○阿蘇神社

二〇一六年四月、熊本地震により国指定重要文化財の楼門や拝殿が倒壊するなど社殿のほとんどが甚大な被害を受けたが、二〇二三年一二月、「楼門」の完成で、全ての復旧工事が完了。

「日本三大楼門」の一つともいわれる「楼門」が、七年ぶりに姿を見せることになり、阿蘇神社のシンボルとして広く人々に親しまれているようで、当日も、多くの参拝者が見られた。



門前町商店街の反対方面になるがすぐ近くにある「あその姫」に足を延ばし、「おにぎり」を調達しに行った。

お店では、お姉さんの勧めで焼きたての「ごえもんもち」を食することに。各人、お店で用意された「おみくじ」を引き当て、縁起の良い「阿蘇路散策」のスタートとなった。



おみくじ

○はな阿蘇美（バラ公園）

「はな阿蘇美」は、西日本最大級のドーム型温室（1320㎡）と屋外の庭園に、約750種、4千株が植えられている。



ROSE GARDEN
はな阿蘇美

春と秋には「バラ祭り」が開かれており、今年も、十月十九日〜十一月二十四日に、秋の「バラまつり」が開催される。

ローズガーデンを回遊しながら、ピンクを始め色とりどりのバラ、上品な

香りを堪能した。



花名・エリザベス・テイラー



女優エリザベス・テイラーをイメージさせる美しく存在感ある花姿が魅力

館内カフェでは、阿蘇ミルクのソフトクリームが美味しかった。暫く休憩し、次の行程の山登りに体力を備えた。

○田子山（たんごやま）展望所

田子山は、内牧温泉街からほど近い場所にある標高653mの小高い山。振り返ると北外輪山がそびえる。「田子山展望所」は、北外輪山の最高峰「大観峰（935m）」との中腹にあり、阿蘇五岳との距離感が近いのが眺望ポイント。

山肌からせり出すように作られた「そらふねの栈橋」から阿蘇谷や阿蘇五岳を見渡（みわた）せ、眺望は360度の大パノラマ。



そらふねの栈橋

近くにカフェがあり、テーブル・椅子が整備されていたので、阿蘇五岳



草を求めてやって来たヤギ

帰り際に、カフェの位置から後方500m程にあるヤギ小屋から2匹のヤギが草を求めてやって来るハプニングに出会い、癒された。



カフェから阿蘇五岳を望む

を眺めながら昼食を楽しみ、くつろいだ。



○隼鷹天満宮（はやたかてんまんぐう）
「隼鷹天満宮」は、さわ大メンバーで昨年春に参拝し新緑を味わった神社境内ですが、今年は晩秋の紅葉を楽しみに参拝。
熊本県阿蘇市の石にある歴史ある神社で、境内に阿蘇の湧水が流れていてとても美しい神社ある。



天満宮拝殿横のイチョウとモミジのコントラスト、映える水鏡

神社境内は、全体として紅葉は五分と言ったところか。イチョウは色づいていたが、モミジは場所により一部紅葉が見られる程度。
天満宮拝殿横のイチョウとモミジのコントラストは鮮やかとまでは言えないが、紅葉の兆しを見ることができて良かった。

秋の阿蘇路散策では、春とは異なる風情を満喫し、楽しい旅行となりました。

天草 in 癒しの維和島 第2弾!

令和6年 9月19日(木) 参加者10名



参加された皆さん、お疲れ様でした。

オーナーの鬼塚さんから大きなチヌの焼き魚、タコ飯のお握りや漬物など、三班の鬼塚さんからは鯛の刺身や鯛の焼き魚を差し入れていただき、テーブルの上は豪華になりました。

オーナーの鬼塚さんや奥様、三班の鬼塚さんのお心遣いで楽しい一日を過ごすことができました。

また、甘味噌、飲み物、肉や野菜などの寄付をいただきましてありがとうございます。
(續 フク子)

天草in癒しの維和島

赤坂 光代

連日猛暑日の続く9月中旬、維和島に到着とさつそく三角西港へのクルーズ。汗だくの中、救命ベストを着込み乗船、心地よい潮風を受けてボートは西港へ向います。



いつもは車で通る天城橋を下から見上げながら西港に到着。

曲線に積まれた石の埠頭、明治時代のレトロな雰囲気が残る白い建物、すぐ後にそびえる三角岳、海の上から見る西港は格別な眺めでした。



帰りは背中をチョコンと出して泳ぐスナメリに会えてラッキー!!

船から降りるとおまちかねのバーベキュー。

猛暑の下、男性陣は、釣耕苑で用意されていたテント張と業務用扇風機の設置、炭火起こし。



女性陣は料理準備。手際よい作業で、素早く食卓には豪華な料理が並んだ。

わいわいとノンアルビールを片手ににぎやかなおしゃべり。オーナーご夫妻の優しくて明るいユーモアたっぷりのお人柄が会話を弾ませてくれる。

差し入れの鯛のお刺身と塩焼きは新鮮でとても美味しかった。目玉はコーラーゲンたっぷりと聞いて食べてみました。お味は??

久しぶりの青い海と潮の香で心身ともにリフレッシュできた一日でした。

三角西港

明治三大築港のひとつで、唯一現存するのが「三角西港」。



三池炭鉱の石炭積出港として明治二十年(1887年)に開港。2015年には「明治日本の産業革命遺産」の一つとして世界文化遺産に登録。

釣耕苑(ちようこうえん)

維和島にある海辺の民泊宿で、目の前には海が広がり、遠くには雲仙普賢岳が望める



抜群のロケーション。オーナーご夫妻はともに教員をされていて、ご主人は元校長先生。現在は、維和島自然環境保全会の代表に任務。

春季グラウンドゴルフ大会

前週の予報では100%雨ということでしたが、令和六年三月十三日は晴天に恵まれて、御船町「華ほたるグラウンドゴルフ場」で心地良くゲームを楽しむことができました。

今回はご家族や友人にも参加を呼び掛けてくださいとお願いしていましたことから、会員外四名の参加も得て総勢十七名となりました。ゲームは四組に分けて実施し、四コースのトータルスコアで勝敗を決定しました。各組にベテランの方を配置してご指導いただきましたので、初めて参加された方からも大変楽しかったとの感想をいただきました。秋の大会にも大勢の参加をお待ちしています。



大会結果は次のとおりです。

- 優勝… 清島隆明
- 第二位… 杉山光延
- 第三位… 上田昭徳
- ホールインワン賞… 清島 隆明
- 上田 昭徳
- 山口 哲廣
- 秋築たえこ

(実施責任者…笠)



三班

グラウンドゴルフ大会に参加して

田中かずみ

今年は七月から連日の猛暑で、毎日家の中で過ごす日々でしたが、ようやく朝夕涼しくなり気持ち良い日になりました。

そんな十月十日(木) さわやかな秋晴れの下、私も元気になりグラウンドゴルフ大会に参加しました。

暑さを乗り越え久し振りに皆さんとお会いし、嬉しくなりやる気満々となりました。

ラジオ体操で身体をほぐし、それぞれの組でスタート前の試打を行いました。分かります。それでも久し振りに身体を動かす声を出しながら『いいなー』と思いました。



午前中に三コース回り、同じ組の濱

竹さん、宮崎

さんは、ホールポスト近くでうまく打たれませんが、私は深いラフに打ち込んだり、溝

にはまったり、お隣のコースにお邪魔したりして、自分でも何をしているのやら・・・。



時々他の

コースから歓声が聞こえ、ホールインワンが出たのかなと話しながら次のホールに向かい、8ホールが終わる頃には少々疲れてきました。



お昼ご飯

を済ませ、最後のコースを回る頃にやっと打つ感覚が分かってきた様な？



参加された皆さんと一緒に気持ち良い汗をかき楽しい一日でした。幹事さんお世話お疲れさまでした。

皆さまの素晴らしい活躍の結果は、次のとおりです。

- ◎ホールインワン賞 清辻さん、緒方さん、佐藤さん
- ◎優勝 清島さん 準優勝 杉山さん

◎レデース賞 西山さん
以上、上位入賞の方のみ掲載させていただきます。

令和7年新春祝賀会

当番・五班

宮崎会長の新年あいさつと乾杯のご発声で、恒例の二十一期会新春祝賀会は始まりました。

まずは午前中に開催されたボウリング大会の表彰式です。今回は前回優勝者の杉山さんからの提案で、一ゲーム当り女性には四十、男性には二十という破格のハンデイが与えられ、誰でも優勝できる環境ができました。しかし日ごろからの精進と実力には如何ともしがたく、結果は、前回同様優勝は杉山光延さん、第二位に續フク子さん、第三位坂本加代子さんということになりました。

祝宴の始まりは井上美子さんの「祝賀の舞い」です。今一度新年を迎えての厳かな気分浸る事ができました。その後それぞれに新年の抱負や近況を語り合いながら新年の会席料理を楽しみました。



五班では前回終了後に話し合い、当番としてウクレレ合奏をすることに決め、早々に五曲の楽譜を配付して各人が家庭学習に努めてきました。

コールも入ってミスも気にならなくなった頃に、いよいよ合奏です。新春に併せて「さくら さくら」から始まり、四曲目にドラマ水戸黄門の主題曲「あゝ人生に涙り」で締めくくることができました。残念ながら「アンコール」の声はありませんでした。

お待ちかねの福引は、「新春運試し」のあみだくじにしました。運が無くて自分の出したプレゼントを引き当てる人やラブレター付の大根を引き当てる人。悲喜



こもこもとなりました。最後は、「牛深ハイヤ」の総踊りです。熊本ハイヤクラブの井上美子さんからご指導いただき、全員が会場いっぱい円形を組みながら「ヨイサ！ヨイサ！」の掛け声で元気よく踊りまわって祝宴がお開きになりました。



昨年から無い知恵を絞り、開催にこぎつけましたが、無事に終えたことに班員一同喜びを感じています。
(笠 學)



令和六年二月の熊本城マラソン開催にあたり、熊本日日新聞（二月一六日付朝刊）に「八四歳 時間がかかっても」と題して、吉田建設（たけのぶ）さんのマラソンに取り組む心が紹介されました。

（記事の要約）

手帳には毎日の練習で走る距離をはじめ、そのタイム、体重、そのなかでの気づきや感想が細かな文字でびつしりと記帳されている。

マラソンは徳島県庁に勤めていた五十代のころ、同僚に勧められて始めた。退職して熊本に移り住んだことを機に、「金峰会」に所属して、毎朝四時に起床して金峰山に登ることを始め、現在も続けている。これがマラソンを完走する体力の基礎になっている。熊本城マラソン参加は七三歳で初出場、今回でフルマラソン九回目となる。沿道からの声援が完走する励みとなる。「時間はかかって、とにかく完走することが目標！」

これを機会に吉田建設さんに会報への投稿をお願いしましたところ、次のとおり寄稿がありました。



好きで続けているもの

吉田 建設

好きで続けているものは「山歩き」。九州百名山はこれまでにすべて登った。金峰山登山は、一日一回の登頂記帳で通算六千回を超えた。北アルプス、中央アルプス及び南アルプスも踏破した。四国遍路は、三回歩き通しで巡った。船旅は九州一周巡りをした。次は四国巡りの船旅を計画中である。

※誰も簡単に真似ができないことを継続されていること、そしていつまでもお元気で活躍されていることに敬服いたします。

（会報委員）



『釣り』

濱竹義継

私の趣味の一つに魚釣りがあります。

下手の横好きですけれど・・・。

以前会社のOB会の後輩が、『魚釣りはするなら緑川の河口ば見に行かんですか。俺も時々釣りに行くけど、凄(すご)かですよ』と言われ、一度付いて行きました。

言われた通り、緑川最下流の「平木橋」から河口までの約1kmの左岸堤防に釣り竿が林立していました。地元の人が、『数えてきたら、百二十本立つとるばい・・・』と、驚いておられた。

下流の方で歓声があがり、『太かつのが釣れたばい・・・』との声。今度は、私の見ている前の竿にあたりがあり、釣り人が慎重に釣り上げられ、五十 cm 程の大物・・・。

凄(すご)い、『何と言う魚ですか』、『スズキの一步手前のハクラたい』



との事でした。目の前で見せつけられるには挑戦したくなり、早速釣り道具を四セット購入しました。

初めての釣り行き。隣の人のを、見よう見まねで投入すれど、思う所には飛ばず、ゴミは引掛かり、根掛かりはするし、難しく苦労しました。三々四回目の釣り行きの時待望のあたりがあり、慎重に釣り上げた時は感動で手が震えた事を思い出します。」



ます。」

あれから十年余り、釣りの仲間との情報交換やアドバイスを受けたりと、自分なりの経験の積み重ねでそれなりに釣る事が出来る様になりました。緑川はスズキが主流ですが、時期によってはチヌ、キビレ、グチ等も



釣れます。

私は、三十 cm 未満はリリースし、大きいのばかり持ち帰り、多く釣れた時は、捌(さば)いて魚好きの友人、知人にお裾分けしております。



これからも潮時表(しおみひょう)と天気を見合わせて無理をせず、安全に楽しく釣りに行きたいと思っています。

緑川下流に向かって『平木橋』を望む



六班

小岱山トレッキング

清島 隆明

小岱山は、玉名市から荒尾市にかけて南北にのびている山地の総称である。九州百名山に名を連(つら)ねている。南から丸山(391m)、観音岳(472m)、そして最高峰の筒ヶ岳(501m)と続く稜線は九州自然歩道として整備されている。この稜線に向けて登山口やルートも多く、変化に富んだコースバリエーションは多くの登山者に親しまれている。

令和六年四月十八日(木)、熊本市内から車二台、荒尾市内から車一台で出発し、小岱山ふるさと自然公園ビジターセンターで合流。同ビジターセンターで登山ルートの確認を行い、今回は、「丸山キャンプ場→観音岳→荒尾展望所→観音岳→丸山展望所→丸山キャンプ場」の周回コース(歩行距離5km)をルートに選定した。



実は、さわやか大学二十一期生在学中(平成二十四年十月)に、当時七班の宮崎班長の計画で七名が小岱山登山しており、その時の参加メンバーの四名が本日のトレッキングに参加している。在学中は最高峰の筒ヶ岳まで縦走したそうだが、さすがに今回は、筒ヶ岳登頂は断念することにした。

丸山コースと観音岳コースの分岐点である丸山キャンプ場から、観音岳コースを進む。初めは石畳、続いて、落ち葉の山道、階段と続く。森林浴を

浴びながら休憩を含めて約一時間で『観音岳』山頂広場に到着。

二日ほど前から続いている黄砂で、山頂からの「有明海に浮かぶ雲仙普賢岳」を望むことはできなかつたが、三つ葉ツツジが満開で登山者を迎え入れてくれた。



観音様に参拝し、記念写真。しばらく休憩し、荒尾展望所に向かった。



小岱山一の見晴らしを誇る「七峰台」では、残念ながら「阿蘇山・九重連山・祖母山・英彦山等」の居並ぶ名峰を眺めることはできなかつた。

間もなく『荒尾展望所』に到着。展望所から北西方向に、今日参加の杉山さんが住まう荒尾市緑ヶ丘住宅街（三井グリーンランドの手前）が間近に見えた。

丁度お昼頃、『観音岳』に戻って来た。観音岳山頂広場には手作りイス・テーブルがたくさん用意されており、登山者の憩いの場所になっている。

早速、私たちもイス・テーブルを利用して昼食しながらくつろいだ。

午後は、最後の座『丸山展望所』を目指しての縦走である。観音岳から少し下ると道脇にうさぎの顔に似た大きな丸い石の「うさぎ石」が現れる。
そこから百段の階



段を下る。

アップダウンの続く稜線を南下すると『丸山展望所』に到着。頂上には、展望の良い休憩舎があり、正面には金峰山二ノ岳三ノ岳が見える。

今日の最後の眺望を惜しみつつゴールに向かって下山。小岱山ビジターセンターで小休憩を取って、午後二時に『山田日吉神社』に向かって出発した。



同ビジターセンターから南に3kmほど車で走ると『山田日吉神社』。境内には、推定で二百年ほどの樹齢を重ねる通称「山田の藤」がある。

藤の規模は東西十二m、南北十mにも及び、花房の長さが1m以上になるものもある。色はきれいなうすい紫色で、花の季節ともなると辺りに芳香が漂い、毎年四月中旬頃から下旬まで咲き誇る。当日は、駐車場がほぼ満車で、参拝通路、そして神社境内は花見の人達で大いに賑わっていた。

藤棚の下、芳しい香りが漂う中をゆっくり散策し、堪能した。



記念写真を撮り、引き返す途中藤棚の脇に、黄白色の花を咲かせている樹木を発見。

案内板によると「唐種招霊（カラタネオガタマ）」という名前。バナナに似た強い芳香が

あるため、別名「バナナ・ツリー」と呼ばれる」とのこと。バナナの香りを嗅いで、山田日吉神社を後にした。



『蛇ヶ谷公園』

総面積二十一haという広大な敷地には、野球場やゲートボール場、テニスコート、グラウンドゴルフ等のスポーツ施設のほか、芝生広場、展望所等が完備されている。

なかでも、「百三十mのローラー滑り台があるわんぱく広場」は子ども達に人気のものである。

『蛇ヶ谷公園』の南入り口駐車場に駐車し、園内散策。公園西側にあるテニスコートを目指して歩いた。



沿道のツツジは五分咲き。到着したクラブハウス前からは、ちよつと遠目になるがテニスコート土手に咲き誇ったツツジが見える。

クラブハウス前から、曲がりくねった坂道が続く。小岱山登山の疲れが残っていたが、「展望所」を目指し、足下に走る「全長百三十mのローラー滑り台」を横目に見下ろしながら登った。

「展望所」からは、玉名温泉街が直下に見えたが、黄砂のため、雲仙普賢岳、天草の島々までは眺めることはできなかつた。この「展望所」地点は、今日歩いた九州自然歩道の起点となっており、小岱山登山を楽しむ人達が利用しているようだ。



帰りは、公園中央部にある「わくわくらんど」の横を通り直進し、駐車場に着いた。公園が広大でしかも坂道が多くハードではあったが、小岱山トレッキングの筋肉痛予防には効果のある散策であった。

蛇ヶ谷公園散策で小岱山トレッキングの全行程を終了し、駐車場にて散会とした。

一班

今回のテーマは「好きな曲、好きな歌手」です。

大好き「軍艦行進曲」

清辻 弘敏

鋭い出足と強烈で物凄い迫力を持つ「軍艦行進曲」が私は大好きです。前奏が始まると、一瞬で心が引き込まれ、身体の芯から熱くなり、「歩幅七五cm、歩数一二〇歩」の現役当時に戻ったような気がします。今でも、日課の



威風堂々！



肥後古代の森でハス見学

ウォーキング時に曲を口ずさむと自然に背筋が伸びて、足取りも軽くなり、ついつい遠くまで足を延ばしてしまうことがあります。

ただ、軽快なこの曲には若かりし頃の苦い思い出も……。

「勝利」を信じてリズムにのり、夢中になって「銀玉」を弾き、気が付けば給料の大半が消えていたなんてことも数知れず。反省と悔しさを着に「五〇円酒場」でほろ苦い酒を飲んだことを昨日の様に覚えていきます。

そのような時、心を癒してくれたの

が「お千代さん」の歌声です。「澄みきった優しい声」と「控えめでか弱く、優しさ溢れる仕草」で歌う姿には、男心を引き付ける魅力があり、有線放送によくリクエストした私の好きな歌手の一人です。

妻は、「世の中に優しくか弱い女はほぼないに等しい。」「女は強い」、「それは男の幻想だ。」とよくいいます。

私は絶対に存在する（存在している欲しい！）と思っていました。この頃は妻の言葉が正しいのではないかと思いつつあります。



美しいハスに見とれてドボン！
新品の靴が台無し



思いがけなく吉田さんからスイカの提供
皆で美味しく頂きました。

「マイ スウィート ロード」

ジョージ ハリスン

松岡 和子

高校生の時、ラジオのビートルズ特集をよく聴いていました。就職して初給料で買った大切な一枚のレコード。休日には音量を大にして繰り返し、繰り返し返し聴いていたものでした。今もCDでビートルズの赤盤、青盤を楽しんでいます。



班員の心はいつも
ハスのように美しい！

川の流れるように」

井手由記子

お題をいただきましたがすぐに思いつきませんでした。振り返ってみて、自分の「人生」長かったなあとおづく思いました。年と共にたくさんのお歌、曲が溢れるように流れていきます。最近の曲はテンポが速すぎてまったく解りません。やっぱ昭和の時代を長く歌ってきた「美空ひばり」さんでしょうか。「川の流れるように」は自分の人生と相通じるものがあるようで、自

然と受け入れられます。

最近は少し日常に焦りを感じます。しなければいけない事がたくさんあるようで・・・落ち着いて心穏やかに歌でも口遊みながら過ごせるように工夫します。

「コンドルは飛んでいく」

岡部 節子

少し古いけど、サイモンとガーファインクルの「コンドルは飛んでいく」です。アンデスの山並みの遙か空高く悠然と飛んでいくコンドルが目に見え、心が解放されます。また、二人のハーモニーが最高！

この曲を宗次郎がオカリナで吹いているのに憧れて、公民館のオカリナ講座に参加してはみたものの、道は遠く険しく半年で諦めました。

それと「若いころの」沢田研二。あの「ジュリーイイ〜♪」です。

好きな歌手は「加藤登紀子」

そして歌は「ひとり寝の子守歌」、
「知床旅情」

吉田 建設

★ちよつと一言!★

知人の息子さん(五〇歳代)、去年コロナ肺炎の治療で大量に使用されたステロイド剤の副作用で股関節の骨が壊死して大手術を受けることになったそうです。

「コロナ、なめたらいかんぜよ!」
ですね。



五班

それぞれの日常の出来事について
寄稿していただきました。

私の日常

山岡さちよ

ハワイアンフラ、ハイヤ踊り、健康
マージャンそれから運動、時々旅行や
ボランテニアと毎日のように出掛けて
いたため、我が家の庭は草が伸び放題。

今年の夏は特に暑かったので、草には
見て見ぬふりをしていました。

やっと少し涼しくなってきたので、
早起きをして草取りに励んでいます、
腰が痛くなり二時間ほどでダウン。後
何日かかかりそうです。大事に育てて
きていたラベンダーの株が、今年は暑
さで大半が枯れてしまいました。毎年
七月は花を付けるのが楽しみでした。
ドライフラワーにしたり、匂い袋を作





今、元気で自分のしたいことが出来ることに感謝しつつ、これからも健康に気を付けて過ごしたいと思っています。

つってお友達にプレゼントしたりするのが私の楽しみなのに、来年はそれも出来なくなりそうで残念です。これから、庭の空いたスペースに野菜の種でも撒いてみようかな・・・。



久しぶりの海外旅行

坂本加代子

「一年に一回は海外旅行に行こうね!」と言っていたので、仕事に就く時に「一週間から十日位の連続休暇の取得を考えている」旨を伝えていたが、その後コロナ禍、円安と続き、やつとトルコへ八日間の旅に出かけることができた。

時差は六時間、フライト十二時間程でイスタンブールに到着。空港から首都アンカラへは約四八〇km、五時間のバスの旅だった。けれどもその五時間も初めて見るトルコの広々とした畑がズーと向こうまで続く中に時々赤い屋根の集落があり、日本と違った広大さを感じた。面積は日本の二倍位で人口は八千五百万人。農業自給率が一〇〇%



だから凄い。食事は必ずパンと米があり、ナッツ類、チーズもいろいろ種類がある。そして生野菜。果物はりんご、メロン、西瓜、チェリー、洋ナシ、ザクロと豊富で、それらのジュース等々。勿論メインは肉か魚である。

トルコ観光と言えばあの「カッパドキア」！。アナトリア高原の中心部に広がる大奇岩地帯だ。キノコ状の岩に代表される奇岩の不思議な景観に驚かされる。奇岩の中に洞窟教会や修道院

もある。地下数十メートルも掘り下げられた地下都市カイマルク。その洞窟ホテルに私達は連泊した。洞窟とは思えない快適さ。一部屋ごとに造りが違っていたので、「どんな部屋かな？」と私達は三々四部屋を見て回った。中庭がいくつもあって、そこにはテーブルとソファがある。ほとんど雨が降らないそう。カッパドキアを二日間満喫した後は、フライト約一時間三〇分でイスタンブールに飛んだ。

イスタンブールでは、ブルーモスク、アヤソフィア、トプカプ宮殿など旧市街地を観光した。エジプシャンバザール、グランドバザールなど。本場の伸びるアイスも食べたし、ボスポラス海峡のクルーズも楽しんだ。

気温は日本とあまり変わらず三十三〜三十四度だけれども、湿度が低いので日陰に入れば風が涼しく心地良い。車窓から公園の木陰で食事を摂っている光景もよく見かけた。大いに楽しんだトルコの旅だった。

傘寿記念夫婦展を開いて

笠 學

これまで五班では「カフェミナみのかぜ」で葦ペン画展を開いていたが、その際絵の引き立て役として会場の隅に家内の造形盆栽の小品を置いていた。それを見ていた支配人から何度も「葦ペン画と造形盆栽をコラボした夫婦展をしては？」と声を掛けられていた。

夫婦ともども八〇歳を超えたら考えましようと思事していたら、とうとう傘寿を迎えてしまった。

開催にあたり、私は五班の皆さんから額縁をお借りしたり、家内は過去に制作していた大物作品を修復したり。また、この際嫁や娘や孫達の



作品も一緒に展示しては？というところで、それぞれに準備に大忙しとなった。更に作品が一つ一つ大きいことから子や孫の車で運ぶなど、多くの人たちの協力を得て開催にこぎつけた。

会期中には多くの先輩、友人あるいはご近所の方々などが足を運んでいただいたので、支配人から「八月は暑さで客足が鈍るのに、今回は賑やかで嬉しいですよ。」と喜んでいただいた。また、来場者からは「葦ペンとは何ぞや?」、「盆栽には水を遣らなくていいの



か?」、「造形盆栽はどうやって作られているのか?」などなど、多くの質問が寄せられて、それらに答えるために毎日会場に出掛けることになり、「みなみのかぜ」のレジ担当女性から「出勤簿を作りましょうか!」と言われるようになった。今回もおいでいただいた洋画家の小林孝夫さんから「あなたのスタイルが見えるようになってきた。葦ペン画に拘るなら当面彩色せずに葦ペンだけで絵を描いて見ては?」と助言をいただいた。



今回は夫婦のみならず嫁、子、孫達からも多彩な賛助出品があり、楽しい展覧会となった。会期半ばの日曜日は特別に会場を貸し切って、出品者全員で昼食会も開くことができた。次は嫁、子、孫達の作品を主体にした「家族展を開こうか!」との意欲的な意見をもらって盛り上がり、家族の一体感を感じてうれしかった。

今回開催にあたりご協力いただきました5班の皆さん、更には暑い中に高覧いただきました皆さんに厚く御礼を申し上げます。

「ボリ」って何に？

二班 續 フク子

「ふるさと」に帰って妹夫婦の家に泊まった。義弟が「お姉さん、明日ボリ採りに行きませんか！」と誘った。「ボリ」って何に？、私には解らない。

「きのこのナラタケのことですよ。」と義弟。私は一瞬考えた。この歳で山中に入って歩くことを。また一方で、古希を過ぎた今、この機会を逃したら二度とできないかも！。すぐに「きのこ採りに行く、連れて行って！」と返事した。妹は「姉ちゃん行くの？」と呆れ顔だ。



義弟はいそいそと準備を始めた。雨具、長靴、収穫物を入れるかごや熊除けの鈴などなど、重装備である。

翌朝の六時に家を出た。一時間三〇分掛けて目的地に到着した。沢沿いに歩いて、せせらぎがさわやかだった。早速、「きのこは何処にあるの？」と探し回った。すると「あった！。朽ちた倒木にびっしりと。すごい！」山の恵みに感謝しつつ収穫し、帰宅して直ぐに水煮缶詰を作った。

- ① ※きのこの水煮缶詰を作る
収穫したきのこの根の土を取り除く。(水またはぬるま湯に浸してからだと簡単)。
- ② きれいに水洗いし、水を切る。



- ③ きのこを軽く茹でる(長く煮る必要はない)。
- ④ 茹でたきのこを軽く水洗いし、水を切る(煮たままにしておくと菌が繁殖して腐敗が早まるので、当日中に処理を終わらせる)。



自然の恵みに感謝!

- ⑤ 容器に詰める。

こころあーおもしろか

〇〇日記

私の幼少期は貧しく本を買ってもらえませんでした。そのため小学校の時には自ら手を挙げて図書委員になり、毎日日本を読みました。その本好きの私が最近のめり込んでいる本が三五館シンシャ発行の汗と涙のドキュメント日記シリーズです。例えば、「白バイ警官うろろろ日記」、「メガバンク銀行員ぐだぐだ日記」、「バスドライバーのろろ日記」や「コンビニオーナーぎりぎり日記」などです。

内容はどれも著者が現実に体験されたことが基で、小さな失敗にお客から罵倒されたり、上司から無理な叱咤激励を受けたり。その上に仕事の数的なノルマまで課されて苦労したり。奮闘努力しても明るい未来が見えてこない毎日です。なぜそうまでして働くのでしょうか。頑張る理由は、能力を認めてもらうため、昇進欲を満たすため、優越感を感じるためなど人さまざまです

が、究極は収入を得て経済的に安泰な家庭を維持していくためなのです。今、若者は楽しんで大きな報酬を得ることに汲々していますが、現実には厳しいもので、精神的、肉体的苦勞の連続です。

最後に編集者から「こんなに苦勞していて喜びがあるのですか？」と聞かれての、その答えが、「客からありがとうと言われた」、「あなたを見ていて前向きになれたと言われた」などと経済的なことから離れています。

私はこれまでの人生を振り返りながら読み進め、著者に大きな共感を得ました。また、記述が軽妙である事から漫画を読んでいるような感じで一冊があつという間に読み終えました。今日も就寝の前に、Q電力の下請け「メーター検針員テゲテゲ日記」を読み終えました。皆さんも読んでみませんか。すべてが明るく感じてきます。

では、明るい明日が待っていることを信じて「皆さん、おやすみなさい！」

(よたよた狂龍)

● ● ● 鳥の目・虫の目 ● ● ●
編集後記に代えて委員に今感じていることを書いてもらいました。

「SNS」が混ぜくる社会、真偽も分からず「SOS」！ (S・O)

朝起きて感じました。

・今朝は身体の痛みが特にひどい！

・今置いたものが見つかからない！

・頭はどうに退化が著しい！

・生きている価値がない！

こんな毎日です。人間もオーパーホルができればなあ・・・ (S・M)

いつも「ああでもない！」「こうでもない！」と小言を言う嬢ア。五十年超も連れ添ってまだ相手の能力を把握してないあなたが悪いのよ！(弱い狂龍)

「やってみせ、言ってみせ、聞かせてさせ、褒めてやらねば人は動かさず」

(山本さんに早くあつていればよかつたなあ・・・ F・T)