

# おはこ会

十八期会  
会報

第20号  
R7.3月吉日  
発行

## 最良の友 あれから15年

### これからも つづきます

### いつまでも



18期おはこ会  
会員 32名

ご挨拶



会長 境 静代

おはこ会は16年目を迎えました。(大学校入学からは17年目)  
私たちもその分、年を重ねてきましたが、皆さまが、いつも前向きに行事に参加され、ますます元気に、若さを維持されておられることに感心しています

私の信条として

「健康でいつも笑顔で、感謝の気持ちをお忘れず、教養を高め生きがいのある生活を送ろう」と務めています。後期高齢者でも元気であることを証明しましょう。  
そして、最良の友としてまた最後の友としておはこ会がいつまでも続いてほしいと願っています。  
どうぞよろしくお願いたします。

## 令和7年度事業(活動)計画(案)

事務局

令和6年度も皆様のご協力ですべての活動が出来ました。  
新年度も新体制の下、次の活動(案)を提案してまいります(総会の承認が必要です) 会員のみならず多くの参加を願います。

### おはこ会

- 4月 定期総会
- 5月 グランドゴルフ・温泉&懇親会

8月又は9月 ランチ会

11月 日帰り旅行

1月 新年祝賀会

3月 おはこ会会報21号発行

### 月例役員会

### 関連

\*さわやか大学校33期開講

\*シルバー囲碁・将棋大会

(4/18 締め切り開催5・6月)

\*シニア美術展(募集中6月)

\*さわやか大学校大学院17期開講

8月 公開講座予定

「熊本市長 大いに語る」

11月 公開講座予定

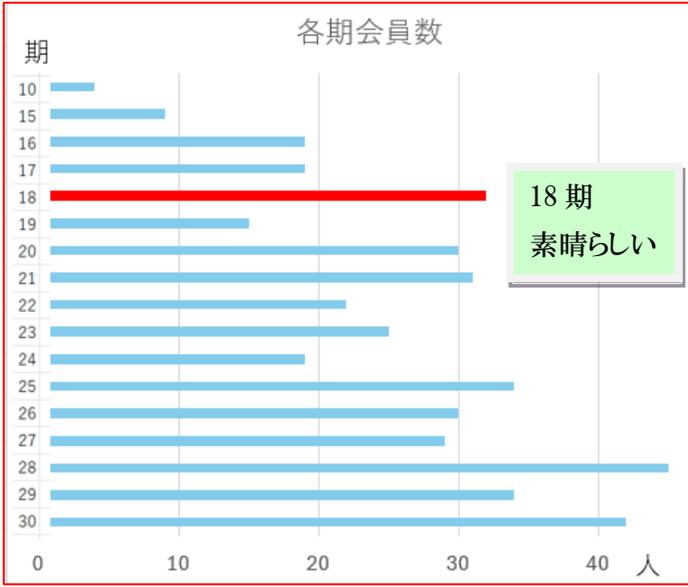
フィルム映画で観る「東京物語」

ご苦勞様でした 事務局たより

令和6年度役員の方々ご苦勞様でした

- 会長 境 静代
- 副会長 森 邦子
- 事務局長 小松 功
- 会計 大山 制子・森 邦子
- 監事 吉川 理恵・山田 善造
- 交流部長 作田 トキ子
- 広報部長 加久 正和

＊新年度役員は総会承認が必要です  
 ＊＊＊＊＊＊  
 さわやか大学校OB会 各期の在籍状況



令和6年度事業便り

定期総会

日時 4月13日(木)14時  
 場所 熊本市中央公民館  
 参加者 20名 委任状 11名  
 令和5年度事業報告、収支決算報告、  
 令和6年度事業計画、収支予算案、  
 役員改選等を審議、全員一致で提案  
 通り承認された。



グランドゴルフ&日帰り旅行

5月30日、玉名市司温泉にて、20名が  
 参加してグランドゴルフ大会が開かれた。  
 ゴルフ会場に着くや、さっそく16名が  
 4班に分かれて、コースに挑む。  
 ここちよい天気恵まれ、絶好の運動日  
 和。

コースは駐車場を改良して造成したもので、  
 多少窮屈な部分はあるが、見通しが良く、  
 おおむね平坦なコース、あちこちでいいスコ  
 アを連発していた。

ゴルフの後は成績発表・表彰の後はさっそ  
 く会食。有名温泉の料理が魅了する。  
 合間を縫って適宜温泉につかる。

途中、高瀬裏川の花菖蒲は車窓からの観  
 覧しかできなかったが、足野神社と田原坂  
 記念館はじっくりと見学できた。  
 日程的には無理がなく、ゴルフ、温泉、料理  
 さらには歴史的遺産を堪能できた一日で  
 はなかったらうか。





ランチ会

8月8日(木)熊本市内上通のFU TENGでランチ会が開催された。

ピルの間にこのようなところがあるのかと思える閑静なたたずまい。会員の大半の25名が中華料理を愉しんだ。



恐竜の島 御所浦を訪ねて

目を見張るような巨大な恐竜のオブジェが迎えてくれる。

日本最古の大型哺乳類化石ユリフォドン類やトログサス等この地域で発見された多くの化石が展示され、併せて世界の恐竜も彩を添えている。映像でも丁寧の説明してくれる。

10月25日

熊本県民葬祭悠々倶楽部の主催ツアーにのっとり恐竜の島御所浦ツアーを開催。快晴に恵まれ、20名の参加があった。



大道港からは海上タクシー。海は凩ぎ分乗する2隻の船はおよそ30分ほどで御所浦島に到着。記念撮影を済ませ、まずは松苑で海の幸を堪能した。そして、最大の目的天草市立御所浦恐竜の島博物館。この地において発見された史実を通して、貴重な体験を与える施設として大事に育ててほしい。その後は、しおさい館で買い物や自由散策を楽しみ、すこし時間を早めて島を離れた。旅のもう一つの目的はお買い物。林商店、藍の天草村でも持ちきれないほどの買い物を買って帰る。皆さん今回の旅はいかがでしたか？満足いただけただけでしょうか。担当のかたがたには大変お世話になりました。ご苦勞様でした。

1月15日上通町和数奇ホテルに27名が集い、新年の集いを催す。これだけの人数がそろうのも久しぶりの大盛況。まずは記念撮影。

新春祝賀会



いよいよ作田さんの祝舞”老松”で幕を開ける。  
つづいて作田交流部長の軽妙な進行で開会。  
境会長のあいさつ、山田監事の祝杯が終わると、お品書きに沿っての品のいい料理に盃を交わし、それぞれのテーブルで話が弾んでいく。合間に踊りや歌がつかないでいく。  
最後は藤田交流副部長の閉会あいさつで楽しい集いは終了した。



## 皆さんからの投稿

毎回 多くの方から投稿いただき  
ありがとうございます  
誌面いっぱいにあふれる前向きな  
ライフスタイルが会員を更に元氣  
づけると思っています

「喜寿を迎えて」

1班 森 邦子

実は1月4日で77歳になりました。  
実母は77歳、実父は74歳、姉は69歳で亡  
くなり、私は元気で長生きしなければ  
と感慨深く思うこの頃です。

で、ちなみに調べてみました。

①平均寿命 男81歳、女87歳

死亡年齢のピークは男85歳、女92歳

②健康寿命 健康上の問題で日常生活が

制限される事なく生活できる期間

男73歳、女75歳

③平均余命 その後平均して何年生きら  
れるかという期間

男12歳(75歳時点) 女16歳(75歳時  
点)

※健康寿命を延ばすための3つの柱

『運動』『食生活』『社会参加』

※健康寿命を縮める主な要因

『生活習慣病』『身体機能の低下』

※まとめ

- ① バランスの良い食事
- ② 定期的な運動をする
- ③ 睡眠時間を確実にとる
- ④ 社会関係を保つ
- ⑤ 骨を大事にする食事
- ⑥ 適正な体重の維持
- ⑦ 毎日のルーティンがある
- ⑧ ストレスをためない、前向き
- ⑨ 誠実性(几帳面で意志の強さがある) チャレンジ精神が高い

※私の信条

生活の質を落とさず、メンタルバランス  
を整え、アクティブに動き笑顔をやさ  
さない。

まだまだ人生何があるか分からない。そ  
れに耐えられるよう心身ともに鍛えよ  
う。

『禍福は糾える縄の如し』

人生は幸福と不幸の二つの縄がよりあわさ  
っている。



今年の「夢」

2班 作田 トキ子

「世界一周クルーズ」数年前12月出航す  
る直前コロナで断念!

なくなく諦めてたのに・・・なぜか、年末く  
らいから、行きたい気持ちが沸々と・・・

笑い 😊

夢で終わるのか・・・

実現出来たらいいな

もし、行けなかつたとしたら、社交ダンスを  
極めたい・・・

と、言うのも今年の社交ダンス新春パーテ  
ィーで96歳の方が、

ワルツ、ジルバと見事に踊られてたのに刺激  
をうけて・・・

40年ぶりに私も軽やかに・・・

人生一度きり、今を大いに楽しまなくっちゃ  
や・・・

皆様も一緒に

Shallwedance



「85歳の現実」

2班 山崎 誠子

この歳になると、物欲もすっかりなくなり、自然の移り変わりに心動かされたり、これから先いつ迄、健康で自分の足でうごけるか気になる様になった。

健康であれば普通に100歳まで生きられる時代になった。これから先の時間は徐々に短くなって来たが今のところ健康に恵まれて、健康診断以外は病院にかかつていない。昨年6月より熊本市が実施している健康づくり事業に参加し、ロアッソ熊本の選手達が協力して出来た介護を受けない身体づくりのプログラムに添って毎日運動を続けている。果たしてどんな結果になっているか5年後又は欲を言ううと10年後の自分を見てみたいものだ。

今も毎日10km近いジョギングを続けていて、72歳ではじめたマラソンも継続中で、熊本城マラソンをはじめ、県内、県外にエントリーした大会も80回を超えた。最高齢賞も何度か頂く様になった。他にグラウンドゴルフやダンスも月に各々5、6回は楽しんでる。以上が85歳の私です。



2025 ゼッケン NO

21576 山崎 誠子 熊本県

「故郷の友」

4班 後藤 ヌイ子

歳を重ね過ぎて、今頃は感動することがめつきり少なくなってきました。

3年程前に突然、膝関節症 になり痛くて歩けなくなりしました。この先、行きたい所にもいけず、車椅子生活になるのではと悲しい事ばかり考えていました。しかし少しでも自分で歩けるようになりたい思いで、整形外科病院、整骨院をあつちこつち毎日通つてやつと自分に合った病院、整骨院に出会えました。

それからは毎日、猛暑の夏も寒い冬も治療にリハビリ、マッサージ、鍼治療と通いました。自分でもストレッチや室内で自転車こぎしたり筋力つけることに励みました。昨年10月頃から短い距離は痛みも軽くなり、杖を使つて歩行ができるようになりました。

明るく暮らし始めた今年の1月、小学生の頃仲良しだった友から突然の電話がありました。コロナや家族が病気をして不幸があつたりと、それぞれの事情で暫く疎遠になつていたのです。

心も身体も弱くなつていた私に何と嬉しいことでしょうか。相変わらずおつとりとしたやさしい声で、お互いの無事を喜び合いました。子供の頃それぞれの家を行き来して

田んぼや野山を走りまわつて遊んだことなど遠い思い出話に心が弾み故郷の風景も浮かんできました。久しぶりの会話で私に元気を与えてくれた 睦ちゃん!! 感謝をありがとう。



「感激二題」

6班 早川 玲子

1年も前の事、私はSL人吉に乗りたくて3月8日上熊本駅で切符を購入、早速あくる朝熊本駅から

待望の蒸気機関車ハチロクに乗り指定席に車内は家族連れや年寄り賑わつていて、飲食や売店も備えていました。

汽車は蒸気を吐きながら町を畑を山を走りぬけます。沿線の人々が手を振つて応えます。

また、それに応えて汽笛を鳴らします。なつて素晴らしい一人旅でしょう。感動しきりでした。

SL人吉はJR九州が運行していた観光列車で、2024年3月現役を引退しました。大正時代から活躍してきた客車を牽引す



る蒸気機関車「ハチロク」は力強さと優雅さを兼ね備えた勇姿が美しい列車で、今人吉駅で展示されています。



寒さも和らいだ3月2日は公民館の生涯学習講座の閉校式後 講座生の作品の展示がされていて

素晴らしいものばかりです。

舞台での発表のプログラムもすすんで、音痴のわたしも舞台でみなと歌いました。前列なので目立ちます。口を大きく開けそして大きな声で、家でも何回も練習してのぞ

みました。満点?

あら! おはこの方 挨拶をしましたが思い出せない。健康体操の順番にその人を見つめ凝視しました。他の誰よりも上手くて目立ちます。会も終わりにちかずき社交ダンス研究科のワルツ・ルンバ・タンゴ・シルバと素晴らしい。派手な衣装を着けて、その人も踊られました。会場のみんなども踊りの輪に加わり熱気で素晴らしい発表会でした。

その人はおはこの会の新年を寿ぐ舞を披露された 作田トキ子 おはこの会交流部長でした。許しを得て名前を載せました。

「頑張る〇〇歳」

6班 藤井 恵美子

自宅より5、6分の所に、県立大学のグラウンドがある。休日等は野球やサッカー等の試合や練習で学生さん達が利用している。一般の人でも利用できる1周1kmのウォーキングコースもある。

お陰様で私も毎日とはいかないが利用させてもらっている。平日は我々高齢者が多く歩きにきます

2年前前は1kmを11分で回れたのが、今では14分位かかるようになった。

たまには13分位だと頑張るが、その後は



膝に負担がかかり夜は湿布を貼るはめになる。寄る年波には勝てない事にガツカリするが、まあ仕方ない〇〇歳だもの、自分に云い聞かせて 懲りずにウォーキング頑張っています。



「7人目の孫」

7班 武内 叶

私は、1990年に再婚して5人の子持ちとなりました。

この11月に一番下の娘が3番目の男の子を生みました。

7人目になります。なんと私の誕生日と同じです。82歳の孫となりました。生涯の目標はピンピンコロリですが、この孫がせめて小学校卒業まで生きたいですが、無理かも?

でも、三食をしっかりと食べ、身体を適度に動かし、睡眠を十分にとつて、規則正しい生活を維持することで達成できるかも。

ウォーキングは1日5000〜7000歩を目標にしていますが、坂道では息切れがして一度には登り切れません。実は一昨年の10月ころ、腹が出てきたので、筋肉をつけたいと、起床後、腕立て伏せを始めました。30、50、100、150とだんだん増やし、180回までできました。



もう10回と190回までの日のウォーキングの途中で、ひざや腰が痛くなりました

日がたつても痛みが止まりません。病院に行くと「この年で、筋肉なんて付きません。190回なんてやりすぎ」と言われ、

3か月通院しました。その間、いろんなシーンで膝や腰の痛みに悩まされました。年寄りの冷水とはこのことです。

そして、動きが減ったところで、炭水化物を控えているのに、体重が増え、顔が丸くなつて、貫禄が出てきたと言われています。身体の故障はありますが認知症も覚悟しています。

常に、ポジティブに考え、孫たちの成長を楽しみに生活して行きます。

「マイ・ブーム」

8班 甲斐 初代

コロナが流行の頃、外出もままならないので、家の中で色々と手作りのトートバックや小物類を、製作しては楽しんで今日に至っております。

私たち世代は、親が着物や帯等一通りのものを仕立ててくれたり、結婚する時持たせてくれました。着付けの習い事にも通ったりして、一時期、和服を着る機会も有ったり、冠婚葬祭等にも和服を着て出席すれば、人並みのマナーも通用し、親に感謝したものです。

それから、次第に冠婚葬祭の形態も変化した時代の流れと共に着物を着て、出掛ける事も無くなりました。それ以来、和箆笥の肥やしに成って無用の長物と成っております。そして、年齢を重ねる内に、「断捨離」を考える域に達して来ました。

テレビ等では連日の様に、家の中の不用品の買取りが放送されているが、親が子供の為にと揃えてくれた品を、不用意に捨ててしまふのも忍び難く、私の性分からも思い切つて処分出来ないのです。

元々、手仕事が好きなので、この布類を何かに作り替えて誰かに喜んでもらえればと思つたのが始まりでした。そうして、日々布とにらめっこしながら

“ザクザク”切つて“チクチク”と縫つております。

只、老眼の為“しょぼしょぼ”しながら、いつまで出来るかなあと思いつながら、“ボケ”防止も兼ねて”ボチボチ“作っております。近所で、駄作を展示させてもらっているのので励み？に成っております。



編集後記

昨年は韓国での米国野球MLBが話題になったが今年には日本での開催、日本選手の活躍が目立った。3/18ドジャース・カブス戦を見ながら聴きながら会報の編集をしている。テレビの歓声で目はテレビへ、手元のパソコンカーソルがすべり、どこへ？野球のみならず、ゴルフ、バトミントン、スケートと日本女子の活躍が目立つ。おはこ会も6年度から女性主導の運営に！上手くいつている、素晴らしい。

広報部長 加久 正和  
事務局 小松 功