

新年に始めてみませんか

理事吉川仁

私は俳句や川柳が好きですが、自己流ではなかなか上達しないと思い色々調べてみました。皆さんの参考にして下さい。

1. 書店で入門書を探す

入門書を立ち読みすると、歳時記が必需とのこと。夏井いつき先生の入門用のテキスト数冊と、歳時記の安くて小ぶりなのを購入。

2. テレビで関連した番組を探す

NHK の番組を調べてみますと、俳句だけで①NHK俳句(月刊テキストも販売)、②俳句さく咲く!、③俳句王国がゆくがあり、番組表から録画予約を始めました。

又④プレバト!! | MBS ともう一度楽しむプレバト俳句 もあってバラエティーとしても楽しんでいます。いわゆる俳句の定石を何度も注意しているので、結構覚えるもんです。意外な芸能人がよい俳句ではめられていたり、低いランクで苦労していたりと、楽しみながらよい所をまねたり、こっぴどく怒られるのを見てこれはやってはいかと学習しています。

3. インターネットでググルか YouTube
現行の TV 番組は勿論、昔の放送もたまにあるので見直しには役立ちます。普通は見っぱなしですが、良い内容のものは有料ですが録画できるソフトがあり、とり貯めておきまとめて DVD に焼くこともできます。

川柳の番組は NHK 趣味悠々 時実新子のハッピー川柳塾 がありましたが、終了しました。ネットや週刊誌・新聞で紹介されるサラリーマン川柳、シルバー川柳、オタク川柳、面白川柳、お買いもの川柳など大賞や選ばれた作品には秀逸なものも多くて参考になります。

最近のお気に入りには「Siri だけは何度聞いても怒らない」(Siri (シリ) は、**Speech Interpretation and Recognition Interface** (発話解析・認識インターフェース) の略でスマホに声で指示したり質問すると答えてくれる AI。)。この句は iPhone や iPad の使い方を家族に聞いては、ウザがられるシニアの気持ちをよく表しています。

4. 俳句以外の番組を探す

この他にも NHK 高校講座 | 書道 I、

NHK 短歌、NHK 高校講座 | 簿記、NHK

杯・囲碁 などありますが、放送時間がまちまちですのでビデオで予約録画するのがお勧めです。スマホやパソコンのインターネットでも同じように探せます。

もちろん語学も充実しています。

英語 (エイゴビート、基礎英語 0 ～世界エイゴミッション～、ボキャブラライダー on TV、おもてなしの基礎英語、世界へ発信! SNS 英語術、)、旅するフランス語、旅するドイツ語、旅するイタリア語、旅するスペイン語、テレビで中国語、ロシアゴスキー、テレビでアラビア語、テレビでハングル講座。

NHK のラジオ放送を学生時代を思い出しながらラジカセで。録音もできるものもシニアの学習熱で結構売れているとか。

(注: 当 NPO のホームページではカラーで見れますのでぜひご覧ください。緑、赤や黒のアンダーラインをマウスで指しますと、【Ctrl キーを押しながらクリックするとリンク先を表示】と吹き出しが出ます。インターネットにつないでいれば番組を表示しますので、参考になさってください。) 録画できるビデオがあれば、録画を繰り返し視聴することから始めては如何。

会員の活動

第3回フォト窓写真展

平成30年12月4日～9日フォト窓写真クラブの写真展を神戸駅前クリスタルタワー2階の県民ギャラリーで30点の作品を展示し開催しました。来場者も300人と多くの方が来場いただき写真談議に花が咲きました。

フォト窓写真クラブは平成25年に設立し、月2回の撮影会と月1回の例会で山脇講師の指導の下で、写真を愛する仲間が楽しみながら作品づくりにチャレンジその集大成として、各自の自信作を3点出展しました。フォト窓写真クラブの作風は、自由で各自の個性あふれる作品になっています。

この県民ギャラリーも来年9月に閉館となり、新しく長田の合同庁舎の1階に移転することになっています。



写真展会場

第9回まちの文化祭

11月25日長田の「ふたば学舎」でまちの文化祭が開催され、しごと創造塾も竹細工、消しゴムづくり、缶バッジづくりの体験ブースと遊楽寺子屋の陶芸作品展、フォト窓の写真展示のブースで参画し、245名の来場者でにぎわいました。40点ほどの陶芸は手づくり感のあるほんわかとした焼き物でした。



まちの文化祭 陶芸と写真展

(斎藤 記)

餅つき大会 あいな里山公園

12月16日はNPO法人シニアしごと創造塾と学半舎1995共催餅つき大会で5月の田植え9月稲刈り、10月脱穀と米づくり体験シリーズの最後の餅つきです。天気予報によると午後雨の予報。朝は快晴である。午後2時過ぎ、後片付けが終了したところからポツポツと雨模様。



餅つき大会の様子

当日は50人以上の参加者で、餅つき大会は賑やかに行われました。大人は普通の杵に臼ですが、小さい子供用を用意しました。小さな杵と小さな臼で小さな子供も頑張って、餅つきに挑戦しました。新年のとんど用の紅白の餅も準備したため、40臼程度の多量の餅をつきあげました。最近ではノロウイルスと食中毒が話題になっています。まず徹底した手洗い、アルコール消毒で対策をしました。

餅がつけると、各自に塊を渡し、食べやすいように、めいめいで切り分け、大根おろし、山桃、小豆、砂糖と好きなものをかけてのからみ餅バイキングで楽しみました。撞きたての餅のおいしさを感じていました。

昼ごはんは白みそ雑煮でお腹を満たし、昼からの餅つきもがんばった。

最後はぜんざいで終わりました。それでも、まだ足りない人は焚火の残り火でやきもちをしておなかいっぱいになった様子。モチ三昧の一日でした。

(太田 記)

会員のひろば

名言・格言（12）

廣岡敏正理事

晩秋、四季では第3コーナを回ったところ、人生で云えば高齢期？に・・・でも樹木は来るべき春に向けて、すでに固い蕾を付け始めています。この季節は人を詩人、または哲学者にします。さあじっくり人生をたたえる元気になる名言・格言を集めてみました。

●「元気なフリ」はやがて、「本当の元気」になるのです。

●出る杭は打たれるが、出過ぎた杭は打たれない。それは立派な柱だ。

20160730 ABC ラジオ 創価学会

●つまらない本を100冊読むよりも優れた本を100回読む

その人を知るにはその人の本棚を見よ。

●もう年だからそんなことはできないと思ったら今すぐやった方がよい

「今が一番若い」マーガレット・ミッチェル

20160817 ABC ラジオ放送

●涙を恥じることはない、それは苦しい勇気を持っている証なのだから

20160824 ABC ラジオ放送

●今を今として生きていない。人生にもしあいの時はない

20160829 なでしこですから ABC ラジオ放送
第4話

●心の垣根は相手が作っているのではなく自分が作っている

アリストテレス 20160905 ABC ラジオ放送

●何もできないと考えているよりも一番つまらないことでもする方がよい

20160907 ABC ラジオ放送

●おもてなしの心は世界共通、言葉ではない

20160912 なでしこですから

●しなくてはならない仕事に何か楽しめる要素があるものだ ウォルトディズニー

20160913 ABC ラジオ放送

●「一日一生」一日を一生と思って生きる
天台宗大阿闍梨の酒井雄哉のことば

●何かしたい者は手段を見つけ、何もしたくない者は言い訳を見つける

アラビア人のことば エース株式会社 2016年カレンダー
こころのふるさと名言集

●他人を恨んでいるうちは、決して楽にはなれない。

「平家物語」平徳子の悲しみを救った釈迦の金言

●かんしゃくのくの字を捨ててただかんしゃ

●笑わば笑え！けなされても、ほめられても、目的に向かって突き進むのみ

日本人初の南極探検隊 白瀬中尉

●「私が、こんな目に遭ったのは、自分のタネまきの結果なのだ。報復は、不幸の連鎖を生むからやめなさい」

法然上人の父の遺言

●「今日のことだけ考えず、先々のことも、よく考えよ」 「米百俵」と小林虎三郎 飢えに苦しむ長岡藩の決断

20160919 朝日新聞広告 まっすぐな生き方より
いかがですか？元気ができましたでしょうか。

俳句と川柳

(吉川 記)

ヒートテック三枚買って冬支度

地下鉄シリーズ：

妙齢を追う眼を耳がハタと止め

(座ったとおぼしきあたりから酒やけた声)

英語アナ最後のサンキュで個性出し

(サンキュのキュを普通は語尾を下げるのに、かわいく上げる女性がいいます。ヒアリングのつもりで聴いてみて下さい。)

動物シリーズ：

枯れ草を迷路で遊ぶネコ三匹

遊び飽き枯れ草枕にネコネコネコ

(うまく枯れ草を丸めたり重ねてあちこちで丸くなっていました)

草刈られ波板独占する茶トラ

波板を取られ煉瓦ですねる黒

ネコ二匹上から目線の温水器

薫蒸で弱った蜘蛛をそっと出す

流しにて足濡れ上がれぬ蜘蛛救出

(割り箸を斜めに置いてやるとしばらくして脱出し、スポンジの上で休憩していました)

天窓を横切る雲と赤とんぼ

その他：遊女の祟りか？

遊女塚迷い迷って交番へ

(2回目の下見でも地図を見ても迷ってしまい、結局交番のお巡りさんに教えてもらいました)

あなたの本棚に如何？

俺はNOSAKAだ ほか傑作選

野坂昭如著 新潮社刊

くあとがき 野坂暘子>から 私は一度だけ野坂にビンタされたことがある。新婚半年、夏、神戸。(中略)夕食を終えた後、お酒を飲みながらの時だった。流れとしては彼が14歳まで過ごした神戸のアレコレ、昭如少年のその1ページをめくっていくはずのその時、何の話題だったかは全く覚えていないが、私が何か彼のいけない精神に触れてしまったのだろう、突然ビンタが飛んできた。初めての経験だ。私はそれを避けようとして、よろけ、テーブルの上に思い切り顔を打ち付けてしまった。あっという間に岡半分が腫れあがり、目があかない。彼はかなりうろたえ、水だ氷だと走り回り、一晩中私を開放していた姿を思い出す。(中略)翌日、私の顔を見て友人は「どうしたのその顔!」と驚きの声をあげた。「昨夜ね、酔っぱらって階段を踏み外して、落ちてぶつけたの」と苦しいごまかしを耳にして彼は反省文をそっと。「貴方の言いわけを聴きながらぼくは涙が出た、最低な男だ。申し訳ない」ですって。彼は元町で取りあえず私用の黒いアイパッチを見つけてきた。(中略)実家にはしばらく行かないでほしいと懇願された。余計なことだけど、あの時私がもし、マイクを持っていたら、きっと、ボコンと殴り返していただろう。残念。遠い日、21歳の夏の大事件だった。こんなエピソードのある夫婦も珍しいかも。あなたの思い出は・・・(岩島 記)

認知症について (26)

にこにこリハ 続編

にこにこリハのプログラム内容

- 顔の表情** ①鏡を見ながら表情筋を動かす
②鏡を見ながら喜怒哀楽の表情
③担当者の表情を真似する
④にらめっこゲームをする
- 顔の確認** 自分や家族、有名人などの写真を見ながら名前やその方のエピソードなどを語る
- 視線の運動** ①眼球を上下左右に動かす
②指示方向に視線を動かす

- ③向かい合って視線を合わす
ジェスチャー 歯磨き・洗顔などの日常生活の動作をジェスチャーで表す
社会的な習慣動作 握手しながら挨拶する
視線を合わせながら自己紹介
今日の日付・季節・天気など確認

日常の介護にもこんな応用可能

嬉しいことに「にこにこリハ」の知見は日常の介護にも取り入れることが容易で効果も期待できます。とにかく笑顔を意識して以下のことを試しにやってみましょう。

① 視線を合わせ握手しながら笑顔で挨拶

握手のようなスキンシップは直接肌に触れ合うことにより、ぬくもりを感じる心の交流につながります。又せっかくの笑顔も相手に見てもらえなければ意味ありませんので常に視線をしっかりと合わせましょう。上から目線にならないように相手と同じ高さに顔を位置させます。

② 身支度の合間に鏡を見せる

認知症が進み人の顔が分からなくなっても自分の顔だけは認識できていることが多いようです。ただ身だしなみへの興味は低下しているので、鏡を見てコミュニケーションの基盤となる「自分と他人」の関係意識が刺激されることを期待しましょう。

③ 古い写真を見せる

自分や家族の写った古い写真は過去の記憶とその時の気持ちを一緒に思い起こさせます。そこで自然な表情が生まれます。介護する側がその気持ちや表情を受け止め共有・共感することで心の通じ合ったコミュニケーションが生まれます。その時も視線を合わせジェスチャーや表情豊かに受け答えすることが大切です。

声の表情にも注意を

ご存知と思いますが顔と同様、声にも費用場があります。怒ったりすると顔維持用に相手の心に強い影響を与えることがあります。声にやさしい感情を込めてゆっくり話すよう心がけましょう。(岩島 記)

このページは会員の皆様の最近感じていることや現職時代の経験から皆さんにお知らせしたいことなどを自由に発表していただければ良いと思っています。是非お寄せ下さい。NPOメール又は岩島 iwashima@kcc.zaq.ne.jp まで