

大和友愛クラブ会報

令和2年4月号

未完成の人生

80歳を過ぎてから、果たして何歳まで生きていけるのか考えることが多くなった。とにかく健康であれば、やりたいことはある程度出来るはずだ。そのために、リタイヤ後心身共にリフレッシュに向けて色々なことに取り組んできた。

その中の一つにテニスがある。同志仲間達と約30年続けている。しかし最近スピードとパワーについていけなくなった。続けるにしても、あと1~2年が限界かなあと弱気になってきた。

期限が迫っているのは他にもある。車の運転免許のことだ。車がないと不便であることは分かっている。一方、高齢者の運転事故は多発している。継続すべきかどうかはまだ結論は出ていない。また私は毎年海外を訪れている。気分転換と新たな見聞を広める意味で、これからも続けるつもりだ。パスポートの有効期限は少なくとも90歳までは確保しておきたい。

時々脚立を使って庭木の剪定や、高所作

業をすることがある。ある時、体のバランスを崩して落下した。また遠方へ出かけた後やゴルフをした後の疲労回復に時間がかかるようになってきた。さらに階段の踏み外しもよくある。これらはみな高齢による反応の鈍さからであると思われる。

それでは今後楽しみが半減するかといえば、そうではないと確信している。まだまだ知りたいこと、学びたいことは沢山ある。私達は死に至るまで未完成の人生だ。

確かに動作は緩慢になり、様々な機能は低下している。その衰えを少しでも抑えるためには日頃から体を動かし、また人のかかわり合いを多く持つことが必要でしょう。その積み重ねが必然的に病気・認知症の予防につながるはずだ。健康寿命を延ばすには、それなりの努力を怠れない。まだまだやる気、創造力を失わずに現状の充実化と更には新たな事にも意欲的に挑んで行きたい。そして身体が健康である限り、少しでも人に役立てるように、また大和地区の良き風土作りに尽くしたい。

西3丁目幹事 高瀬 義則



掲 示 板

友愛ウォーキング

日 時：4月8日（水）10：00
 集合場所：平木谷公園藤棚下
 行 程：東5丁目⇒ 光風台⇒ 新光風台⇒
 一庫ダム周遊⇒ 湖畔の休憩所⇒ 山下駅解散、約9キ。
 その他：お弁当・ハイキングの服装・靴・雨具を持参し
 てください。雨天中止
 問い合わせ先：福武

第21回古典史跡巡りのご案内

史跡に富んだ長岡京市内を巡ってみませんか、細川ガラシャ、明智光秀などの歴史古典の舞台を解説します。

日 時：4月29日 13：30 水曜日（祝日）
 阪急・長岡天神駅改札口前集合
 コース：神足神社→勝竜寺城公園→恵階山古墳→
 西山天王山駅（解散）
 参加費：200円（資料コピー代）
 その他：歩きやすい靴、服装でおいでください。
 昼食は各自でお済ませください。

定期総会開催について

総会の開催は、5月9日（土）10：00を予定しています。しかしながら、新型コロナウイルス蔓延の状況を鑑み、最少の人数で開催する予定です。なお、定期総会後の懇親会は中止とします。

新型コロナウイルスの恐怖にさらされている毎日です。ウイルスに対抗するため、免疫を高める術は「運動・栄養・睡眠・笑い」が効果あるといわれています。こんな時期に笑っていただけないと思われる方も「笑う」ことで免疫による抑止力が高まるのであれば漫才を聞いたり、吉本のテレビを見たりして笑ってみませんか。ナチュラルキラー（NK）細胞が活性化して、免疫力が高まるでしょう。会員皆様の免疫力が高まることを願っています。

会長 植木正幸



2月27～3月8日 市老連作品展会場、友愛クラブからの出展がめだちました。

4月の行事予定

月例懇談会	4月4日（土）	中止	
第三自治会館清掃	4月6日（月）	13:30～	第三自治会館
本部役員会	4月17日（金）	10:00～12:00	第一自治会館 集会室
誕生会（4・5月生まれの方）	4月18日（土）	延期	
役員会（年会費集金のみ）	4月24日（金）	10:00～11:00	第一自治会館 集会室
自治会総会	4月25日（土）	13：00～	牧の台小学校（予定）

5月の行事予定

定期総会（懇親会は中止）	5月9日（土）	10:00～	第一自治会館 集会室
本部役員会	5月15日（金）	10:00～12:00	第一自治会館 集会室
役員会	5月23日（土）	10:00～12:00	第一自治会館 集会室

古紙等（新聞紙、アルミ缶、ダンボール）回収事業にご協力ください。毎週金曜日に指定業者が回収します

4月サークル及び同好会からのお知らせ

サークル名	会 場	開催日及び開始時間		部 長
囲 碁	第 1 自治会館	7, 14, 21* ¹ , 28 (火)	13時	高田 秦洋
生 け 花		中 止		林 英子
洋 裁	大 和 サ ロ ン	14, 28(火)	13時30分	北河原 清美
大 正 琴	牧 の 台 会 館	13, 27 (月)	9時	富岡 カツエ
器 楽	牧 の 台 会 館	6, 20 (月)	14時	古屋 恒行
コ ー ラ ス		中 止		富岡 巧
フ ラ ダ ンス	第 3 自治会館	8, 15, 22 (水)	13時30分	高橋 幸枝
古 典 愛 好 会	第 1 自治会館	18, 29* ² (土)	13時45分	赤熊 良雄
ウ オ ー キ ン グ	平 木 谷 公 園 藤 棚 下	8 (水)	10時	福武 稔
ゴ ル フ	る り 溪 G C	23 (木)		畑 善治
健 康 太 極 拳	第 6 公 園 (場 所 変 更)	3, 17 (金)	11時	栗栖 まゆみ
詩 吟		中 止		坂根 英生
絵 手 紙		中 止		高橋 貴美子
パ ー ク ゴ ル フ	万 博 公 園	24 (金)		比企 祥晃
文 芸	提出：7日までに投稿願います。			植木 正幸
カ ラ オ ケ		中 止		塚谷 正章
パ ソ コ ン サ ー ク ル	東 谷 公 民 館	2, 16 (木)	9時30分	福武 稔
パ ソ コ ン 教 室	野 波 邸	7, 21 (火)	13時30分	中田 弘一
健 康 麻 将		中 止		水谷 道行
自 彊 術	野 波 邸	7, 14, 21, 28 (火)	10時	岡本 百合子
フ ィ ッ シ ン グ	岡 山 下 津 井	27~28日(月~火)	10時	嶋川 幸三
男 声 コ ー ラ ス	吉 森 邸	1(水)、28(火)	16時	吉森 邦夫

* 1: 囲碁部、21日は大会、 * 2: 古典愛好会、29日は史跡巡り

退会会員： 藤森美英子 東1、 妹尾秋利 東3、 松浦 栄 東3、 木田 格 東5、

会員の現況

令和2年3月13日現在

	東1A	東1B	東2A	東2B	東 3	東 4	東 5 A	東 5 B	東計
男	12	16	9	13	18	13	14	11	106
女	11	19	15	24	13	7	11	17	117
計	23	35	24	37	31	20	25	28	223
幹事	光本誠一	岡本孝二	中川 恵實子	中崎絹子	井田 晋	嶋川妙子	片岡秀策	平間正昭	
	西1A	西 1 B	西 2	西 3	西 4	西 5	西計	東西合計	
男	13	16	8	9	16	8	70	176	
女	18	12	7	20	18	10	85	202	
計	31	28	15	29	34	18	155	378	
幹事	佐藤恭司	西村 紀	小田 剛	高瀬義則	福武 稔	塚谷 正章			

友愛クラブ俳句・川柳（令和二年四月号）

ウイルスで街は静かに雨降りて 菜の花やコップの中で花咲かせ	東2	何原允子
枝垂れ梅しずかに香る余寒かな 若者の春閉じ込めし菌恐怖	東2	植本打風
流れくるソーラン節や北の春 鯉壺り網を繕ふ男いて	東2	小出夫美子
暖冬もコロナのせいで閉じこもり らよいワルも歳を重ねてらよいモレに	東3	宮山正年
さくら貝ひとつ括いて波しずか 木の芽和み味のバランス悩みつつ	東4	吉森邦夫
コロナ禍で梅花开けど家ごもり 東風吹けど外出控えてテレビ前	東5	友愛春霞
春嵐横浜港にクルーズ船 啓蟄やマンホールより人の声	東5	桐本文男
卒業式中止先生たちの送る歌 梅春風 <small>つめこち</small> や熱いコーヒー立って飲む	東5	大野樹史
春昼や一心不乱にリハビリす 春の雲鴉川原へ急降下	西1	北河原清美
車窓から赤白椿見えかくれ もらの実を種のみ落とし鳥帰る	西1	池田ツマ子
数日間腑の悩みに策出ない 万作の花香りたら春告げる	西2	上西イツ子
諍いの嫌いな彼はケンカの碁 調子よく攻めて慌てる自分の目	西4	小野碁青
花びらを重々椿の赤カッパ 春の雪ネギ先残し白き庭	西4	小野いつ子
主治医より退院通知風光る 大根引きくらづけしたき白さかな	東1	坂根英生
水鳥の豊かに遊ぶ春の川 福寿草群れ咲く野辺の屋下がり	東2	極楽蜻蛉
マスクなく姉妹旅行はままならず ひとり旅楽しむ秘湯思考中	東2	川柳好子
一日中無言の行に疲れ果て 公園で亡き友思い歌唄う	東2	小川周一

投稿は大和友愛クラブ宛自治会のポスト又は植木宅へ投函して下さい。
お待ちしています。次号掲載分は四月七日までに提出下さい。