

校友会行事



新年会 R5. 1. 14 スクエア 参加 26 名



第1回研修会 R4. 6. 22 のびのびプラザ 参加 35 名



第2回研修会 R4. 9. 22 のびのびプラザ 参加 36 名



那須温泉ツアー R4.9.26・27 参加15名



造幣局見学とホテルで優雅なランチ R4.10.12 参加20名

クラブ活動 報告コーナー

■ シネマクラブ 磯 不二男

映画好きの仲間が月1回好きな映画を見てランチをし、勝手に認知症にならないよう集まるクラブです。先日はトム・クルーズ主演のマーベリックを見ましたが画面展開が早くもう一度見ることにしました。皆さんそう言うことありませんか？映画好きの方は是非ご参加ください。



■ グラウンドゴルフクラブ 山口 賢昌

当クラブの活動場所は西区にある宝来グラウンドゴルフ場です。ゴルフ場は車か、JR指扇駅からバスでのアクセスに若干難があります。市営のため65歳以上の高齢者は無料です。全面芝生張りで気持ちよく利用でき快適です。当クラブの会員は退会者などで12名になっていますが月1~2回のペースで活動を実施しています。グラウンドゴルフは高齢者に適度な運動でゲーム性があるため、参加者全員楽しんでます。恒例の協議会グラウンドゴルフ大会が昨年は5月と11月に開催されいずれも11期の大畠さんと岸さんが優勝しました。それは日頃の練習の成果でした。校友会の皆さんで体を動かすことに興味がある方は参加ください。



■ ハイキングクラブ 坂本 旭

ハイキングクラブは昨年11月に磯さんから部長を引き継いで有志12人で再出発しました。高齢者集団の為、のんびり・ゆっくり・楽しみながらをモットーにして標高差500メートル程度の近隣の山に登ります。奇数月に実施することにしました。11月に官の倉山、今年1月に鐘撞堂山に行きました。みんな都会の喧騒から離れて自然に親しめる幸せを感じ、生き生きとしていました。これからも歩ける限り続けてゆきたいと思っています。

上 R5.1.18 鐘撞堂山
下 R4.11.16 官の倉山



■ 童謡クラブ 新岡 美美子

童謡との出会いは大成公民館で開催されていた「童謡唱歌を歌う会」に友人に誘われて見学に行ったのが始めです。皆さん元気に童心に返って歌っている姿に感動して早速入会しました。その時指導されていたのは田中先生でシニア大学入学の2~3年前です。何回か通ううちに周りの人たちの様子もわかり若い時合唱団で歌った方やオペラ二期会の会員だった人、なかにはご夫婦で杖をつきながら通ってくる人たちなどが和気あいあい楽しんでいました。シニア大学入学していろいろなクラブが立ち上がり童謡クラブもという話になり田中先生を役員の方に紹介し相談のうえ指導して頂けることになり、役員の方たちの頑張りで現在に至っています。今期は人数が少なくなって存続できるか心配しましたが23名の方が在籍されるので一安心です。コロナの終わりが見えないので声を出すことに少し不安がありますが油断しないで元気に楽しんで歌っていきたいと思っています。ノドも声帯も筋肉なので鍛えることができるそうです。是非参加してもうひと頑張りしませんか？ 会員募集中です。よろしくお願いします。

班活動 報告コーナー

■ 4班 (2名) 内田 健司

新型コロナウイルスは感染予防のため自粛生活を強いてシニア校友会行事、班活動も中止に追い込まれました。各種活動中止をきっかけに4班の会員から各々事情で4名が退会し、現在は2名になり各役員を振り分けて行っています。ご迷惑をおかけすることがあるかと思いますが頑張っていきますので今後もよろしくお願いします。

■ 6班 (5名) 坂本 旭

現在女性3名男性2名の5名で全員元気です。昨年は少しずつ校友会行事が開催されたので班員も参加する機会が増え、コロナ前に若干近づいたような感じてした。一方で班独自の企画(街歩き、旅行等)は出来ませんでした。2ヶ月毎の食事懇談会を4回行いそれなりにコミュニケーションを図ることが出来たと思っています。今年も校友会行事に積極的に参加して班の絆を強めて行きたいと思っています。

■ 7班 (5名) 内藤 好久

7班は7名で活動していましたが、今年度は急に2名減の5名になりました。1名の方は目の具合が年々悪くなり、最近外出も思うようにできない状況でした。もう1名は来年米寿を迎えるところですが、今回愛車を手放したのでクラブ活動への参加が不自由になったとの事でした。班活動はコロナ禍で自粛していましたが、去年と今年は年末の食事会だけ実施しました。今年は2名減っただけなのに、去年に比べて寂しさを感じた集まりになりました。

寄稿コーナー

■ 樂箱 大室 道子 (2班)

2年前、新聞の樂箱をプレゼントの記事を見つけ応募するとキットが届きました。主人が組み立て、私がペイントして緑の屋根の樂箱が完成。庭のモッコクの枝に置くと思いがけないことにセキレイが樂作りして3羽の雛が樂立っていきました。セキレイは春から秋に日本に渡来し秋には日本を離れ越冬地に移動する渡り鳥で、春になると習性で同じ場所に戻って樂作りするらしいのです。次の年戻るのを期待しましたが樂箱は空き家のまま秋が来てしまいました。なんで戻って来なかったの？カラスが飛んで来て樂穴を覗いたから？猫が時々庭に遊びに来るのが嫌だったの？気が付いたんです。雛の様子が気になって梯子を掛けては樂穴を覗く主人が一番恐かったんです。セキレイさん、我が家の樂箱で子育てありがとうございました。恐がらせてごめんなさい。秋の終わりに古くなった樂箱は片付けただけ、春になったらふるさとの庭に遊びに来て下さい。待っています。

■ 「キョウイク」と「キョウヨウ」を合言葉にして

「3S (サンエス)」を実践し、「三カン王」をめざそう！！ 橋本 文重 (8班)

今年は、昨年からの課題であるウクライナ、インフレ、コロナが早く終息することを期待しながら自助努力で乗り切っていきましょう。「キョウイク」と「キョウヨウ」は、我々シニアが元気であることの証であり、健康でいられることの源であると思います。まず、これを心がけましょう。人はほめられて悪い気はしませんし、謙な人はいないと思います。人をほめるということは、自分に余裕があったり、心が豊かでたいらでないといけません。そこで、人をほめる時の枕言葉(3S)をうまく使いながら、人間関係をより楽しくしていきましょう。最初のSは、「すごい」です。〇〇さんはとか、〇〇はすごいとかに使います。2つ目は「すばらしい」です。3つ目のSは、「さすが」です。この3Sは、人をほめたり、物をほめたり、色々なところで使うことができるので、ぜひ実践してみたいとおもいます。イコール、自分の心も豊かにもなれそうです。人間、年を取ると丸くなると言われてきましたが、最近では反対で、我が強くなってきたり、頑固になってきました。色々なことに、気を使わなくなったり、多少、唯我独尊になってきます。そこで、「三カン王」をめざして、色々なものに興味をもち、好奇心旺盛になり、素直な心持ちで、過ごしましょう。最初のカンは、「関心」のカンです。年をとると、段々無関心になり、興味も持たなくなります。2つ目のカンは、「感激」のカンです。良い作品や、物に出会ったときは、素直に感激する気持ちを持ちたいものです。3つ目のカンは、「感謝」のカンです。何事も当たり前ではなく、何かやってもらったときは、感謝の気持ちを持っていたいものです。「三カン王」は、人間の普遍的な行動でもあるので、出来るよう心がけましょう。今年は、これらを実践しながら、健康で豊かなシニアライフを満喫しましょう。

■ この頃思うこと 根本 勤 (5班)

コロナ禍の勢いが収まるのはまだ先の様です。高齢になると、後どのくらい生きられるかを考えてしまいます。もう十分に生きたのだから、ここらで終わってもよいのではないかと、思う反面、いやもっと長く生きて、残された人生を有意義に過ごしたいと思ったりするのは、少し欲張りでしょうか。同級生の訃報をちらほら聞くようになると、少しがっかりしますが、わたしも近いうちにそっちに行きますからね、と独り言を言ったりします。このコロナ禍の中で、自分にとって悪いことばかりではないように思うことがあります。近所に住む子供たちから、そろそろ車の運転を止めたらとか、好きな趣味もほどほどにしたらとか言われて、すっかり行動範囲が狭くなりますが、家の周りの散歩したり、買い物に出かけたり、近所の人たちとグランドゴルフを楽しんだり、そして近場に行って図書館で易しい本を読んだりして、子供時代に戻るのであります。すると生活はぐっと楽になります。これこそが、長年求めていた平安で穏やかな理想な世界です。

■ 協議会グラウンドゴルフ大会で優勝 大島 剛巳 (1班)

大会当日はホールインワンが驚くように見事に決まり、最終ホール青の8番でもホールインワンでフィニッシュ。その数何と6回も出、59という驚異的なスコアで優勝しました。ちなみに2位の方のスコアは72でした。11期のグランドゴルフクラブはこの大会が開催された宝来ゴルフ場で毎月やっていますが私の平均スコアが87.3と平凡な成績でしたので正に奇跡です。私がグラウンドゴルフを始めたのは



シニア大学に入校後、このゴルフの入部体験をしてからです。ボールを叩いて目標の罫に入れる競技でルールもプレーも簡単、2時間位のプレーですが約3000歩位歩きますので良い運動にもなりそれに競技も刺激的で面白い。今はシニア大のクラブの他、近辺の公園や運動場でやっている2つのクラブにも入り週に3回この競技を楽しんでおります。グランドゴルフは私にとって今や生きがいです。地域も同じ、世代も同じ方々とこの競技を通じて交流できる。橋本会長がよく云われる教育(今日行く)・教養(今日用)も出来る。これぞ健康の源かと思っています。

■ 「コロナ禍後」に備えて 渡辺 栄雄 (10班)

* コロナ感染症の終息は近い

新型コロナウイルスが日本に上陸したのは2020年1月、あれから丸3年が経った。コロナ感染の生々しさは最初からショッキングだった。クルーズ船内で得体のしれないウイルスが蔓延して乗船客が連日運び降ろされる様子が映像で映し出されるのを観て恐怖を覚えたことを思い出す。以来政府の出す感染対策の手指消毒、外出の自粛、他人との距離を空けること、部屋の内外を問わずマスクを着用する等を遵守して感染の嵐が通り過ぎるのを祈るばかりの毎日を通じて来た。好きなカラオケも店の休業や大会等の催しも中止となりひっそりと過ぎて3年が過ぎました。丁度3年目になるいま、感染者数の減少が顕著となって感染法上の扱いが5月8日から季節性インフルエンザ並みレベルに下がると共に春先にはマスク脱着は個人の判断に任せるとされいよいよ平時の生活が戻ってくる。

* 対面会話の減少で衰えた声を取り戻そう

平時の生活が戻るとなるとそれはそれで各方面で不都合が出てくる。その1つにコロナ禍で極端に対面会話を避けたため、個人差はあるものの聴き手に伝わる発声の低下が懸念されることである。この3年

問対面での会話は悪いこととされてきたため特に遠くまで届く発声や、普段の会話でも芯のある声で会話をすることは避ける事が慣例になっていた。感染者減少でコロナ禍前と同じ状況に戻ると云われても会話1つとっても戸惑う事が生ずる。3年前の社会生活に戻るため今から自宅で会話力を身につけるためのトレーニングをしてはどうでしょうか?無論これはカラオケの好きな方にとっても聴き手に歌声を届けるうえで有効な事かと思えます。特にカラオケの場合聴き手側にはモニターが無いので歌っている歌は言葉で聴こえないと何を歌っているか分かりません、その意味で聴き手に明瞭に届く声は大事な事です。トレーニングの目的は聴き手に言葉の内容が伝わる発声、芯のある発声、音圧を持った発声が身に付くことを目指すことにあります。このため改めて声帯を鍛えることや腹式発声を思い出して練習して下さい。プログラムは単純、簡単な事を繰り返すだけです。継続すれば聴き手に伝わる発声か身に付くようになること請け合いです。それではプログラムの一冊をお示しします。

- ・“ア〜”の言葉を上、下1オクターブの差をつけてそれぞれ連続的に発声し20回繰り返す。
- ・“イ〜”の言葉を上、下1オクターブの差をつけてそれぞれ連続的に発声し20回繰り返す。
- ・次に“フ”の言葉を上、下1オクターブの差をつけて断続的に20回繰り返す。
- ・更に、口をア、イ、ウ、エ、オの言葉の形に作り、それぞれの言葉を発声する。

例えば“ア”は、口を丸く開けると共に舌の真ん中が凹んでいることを確認しながら発声し、“イ”は、上歯(歯茎)がしっかり見える位まで唇を上げると共に口の両端を開く、“ウ”は、唇をすぼめて前に突き出す等全て“言葉”を意識して言葉の出る口を操作することが大事です。(これらは手鏡を見ながら!)・また筆や鉛筆を短く切り(3cm位)、これを前歯で噛んだ状態で上記各々を発声する練習をすると言葉を明瞭にしながらか声帯を鍛える効果も期待出来ます。併せて取り組んでください。

*継続は力なり

次に鼻から息を吸って横隔膜を上げ、口から一瞬に強い息を一挙に吐き出すことを5分間程繰り返す事を継続すれば“腹式呼吸”を身につけると共に、声帯を鍛えることも出来ます。そのメカニズムは肺から息を送り出すことで息は声帯を振動させて音になり、この振動が口や鼻の空洞に共鳴して増幅され言葉を伴った声になります。加齢や楽々もりで会話が減少し、使用することの減少した肺、横隔膜の呼吸機能と、声帯を始めとする機能低下で大きな声が出しにくくなったり言葉が不明瞭で伝わり難くなっている方は是非前記プログラムでトレーニングを行なってください、聴き手から声が変わったネと言われますよ!これまで述べた発声練習は他の方法を含め私が長年に渡って毎日行なっています。昨年末、“3年振り”に東京で催された“全日本カラオケ”でオーディション、予選&本戦、決勝戦と勝ち進み3年前に続き今年も4回目の入賞を果たす事が出来たことは前記練習のお陰と信じています。地道ですが確実に身に付く簡単で単純な発声トレーニングを是非共実践して下さいネ。聴き手に分かる明瞭な言葉で声を出すことはコミュニケーションの基本、会話も楽しくなり歌も上手くなりますよ!

■ 編集後記

あと一月余りで令和4年度も終わろうとしています。過去3年間はコロナウィルスの影響により軌跡の発行ができませんでした。今年度は活動が少しずつ再開されたため軌跡も第26号の発行に滞りなく事ができました。皆様のご協力に感謝いたします。来年度も皆さんと結束して校友会を盛り上げていきたいと思っていますのでよろしくお願い致します。

編集責任者・坂本 旭

編集・発行 シニアユニバーシティ大宮校11期校友会 広報部

ホームページ <https://senior11omiyahp.jimdo.com/> 大宮11期校友会で検索

又は <https://su-omiya-kyougikai.jimdo.com/> シニア大宮校協議会で検索