

みづま町 尚寿会だより

第128号

2026 福寿



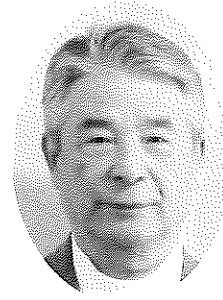
うんと良いと
まいこんで来ますように



新春のご挨拶……………	2	誕生会に参加して……………	10
令和7年度私の支部活動と日常……………	2～3	壱町原年間支部活動……………	10～11
尚寿会支部長就任から3年目を迎えて……………	3	生津支部 秋の日帰り旅行……………	11～12
病（やまい）……………	4	新栄町支部 秋の研修旅行……………	12
令和7年度役員功労等表彰受賞者……………	4	「さげもん」作り……………	12～13
クリーンパートナー活動……………	4～5	誕生会と恵方巻き……………	13
スポーツの集いに寄せて……………	5～6	北清松支部活動……………	13～15
本部女性による小物づくり……………	7	歳を重ねるとは……………	15
尚寿会、三瀧祭り活動について……………	7	楽水楽山枯心……………	16
フラワーアレンジメント教室……………	8	御芳志披露……………	16
久留米市シニアクラブリーダー研修会に参加して……………	8～9	編集後記……………	16
原田の支部活動……………	9		

新春のご挨拶

三瀨町尚寿会会長 稲田 善嗣



新春の淑気につつまれて、松の内も明けて、皆様方もいつもの穏やかな日常を楽しまれておられることと思います。

午年の令和8年が尚寿会の皆様方にとって健やかであることを祈っています。

冬の最中でも少しづつ寒さが緩んで来て、春隣りを思わせる如月の季節、そろそろポジティブに心身の佇まいを替えて外へ出る機会を待つて居られるのではないかと推察しています。人間にも隠れた啓蟄DNAがあるのかもしれない。

「近頃めっきり足腰が弱ってしまつて無理が利かなくなつた」と言つた方も交わされ

る年配者の会話。気を付けるべきは、その何気ない普段の小さな嘆きが、身体の老いだけではなく心の老いにつながっていくことが多々あるのです。

嬰鏢とした佇まいの若々しさは、取りも直さず心の瑞々しさの現れでもある訳です。失つた力や出来なくなつたあれこれを想つて、憂うのではなく、積み上げてきた経験・知恵といった貴重な財産を生かし、少し大げさに言えば、高齢者をもつ老練の味。いぶし銀の輝きを示せる場を求めの方を選んでいきたいものです。

近年、平均寿命は80才代に伸びたのに、健康寿命は70才代のままとよく耳にします。

勿論、個人差はありますが、一般にその差が介護を必要とする期間（女性が12年・男性

9年）と云うことになれば対策が必要でしょう。

私たちの願いであり目標でもあるこの介護状態を短くして、健康寿命を伸ばす方策こそが、これまで尚寿会が営々として積み重ねてきたロコモ予防事業やフレイル予防の為の諸事業なのです。フレイルを予防し健康寿命を伸ばす3つの大切な柱は、①に栄養、②に運動、③に社会参加と言われています。

①は食や口腔の事で、特にオーラルフレイル（口の機能の衰え）に注意が必要でしょう。②は一人でやるよりグループでやる運動の方が要介護になりにくく、中でも③は趣味やボランティア、シルバー会などへの積極参加が健康寿命を伸ばす要素として最も大切といわれています。

三瀨地域の住民同士が集う尚寿会の活動は、ロコモ・フレイルを予防し、健康寿命を伸ばし、元気な高齢者を多く創出する為にも重要な高齢者の自主組織です。

三瀨町尚寿会ほど、スポーツ行事・芸能行事・多彩な趣味の発表の場・必要な学習の機会・文芸など多岐に亘る活動を行っている団体は、そう多くは無いです。

これからも様々な集いの場を尚寿会で創り出しながら、「元気な高齢者がいっぱいいる三瀨町」と言われる地域づくりを担っていくようになれば、今後の会の組織拡大・充実につながるのではないかとささやかですが期待を抱いています。

令和七年度

私の支部活動と日常

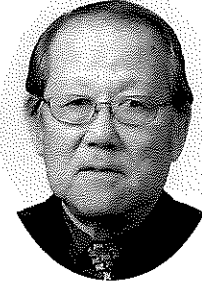
尚寿会副会長 宮原 征夫



私は令和七年四月十一日を以て福岩支部長を退任致しま

病(やまい)

尚寿会副会長 喜田 一博



昨年十一月一日、小学校の朝の帕特ロールを朝七時から行っていました。その日は膝が少し痛いと思っておりましたが、翌日も同じく帕特ロールしていたところ、三十分もしたら痛みがひどくなり立っている事さえ出来なく、棒切れを拾って家に帰ったものです。痛みはだんだんと強くなり、とうとう二日後に病院に行きました。十年前に左足の膝を手術していたので、先生からは、「十年、十五年もすると反対の足にも来ます。無理な事をしたり、年齢が七十もすぎると、かならずなります。」とも言われていました。

私の場合、膝関節症だけでなく、血液サラサラのくすりを飲んでいたのが悪いわけではなく、十日もしてくると、足が太ももから膝にかけ大きく腫れあがりその血を抜いたものですが、血は筋肉にからんで、また手術という事になりました。それから先は、カントンには良くなってくれませんが、一月もかなりすぎませんでした。歩く時は今でも松葉杖が必要です。今回のことでは、何かがあって病院に行くのではなく、早めに診察はしていくものだと分かりました。この十年間で私は、左膝、大腿骨頸部ヘルニア、今回の右膝と手術を三回しました。その他、眼科で両目を四回もしています。身体は強い方と自分では思っていました。年齢から来る病気にはかないません。みなさんも七十、八十をすぎるといろんな事があると思われれます。どうかお身体を大事にして下さい。

久留米市長表彰(感謝状)

No	支部名	氏名	経歴
1	小犬塚新茶屋	廣重 學	現在小犬塚新茶屋支部長 令和5年度県老連会長表彰受章
2	高三潞南	高三潞 基	現在高三潞南支部長 令和5年度県老連会長表彰受章

県老連会長表彰

No	支部名	氏名	経歴
1	田川西	稲田 善嗣	支部長 本部副会長 現在本部会長
2	田川東	馬場 善治	現在支部長

久留米市シニアクラブ会長表彰

No	支部名	氏名	経歴
1	草場	佐藤孝一郎	現在草場支部長 現在本部体育部長
2	本町	井寺 弘光	現在本町支部長
3	十連寺	岩村 智海	支部会計 現在本部教養部長
4	原田	原武 達子	副支部長 現在原田支部長

令和7年度役員功 労等表彰受賞者

クリーンパトナー活動

高三潞北支部

令和七年十一月二十三日、宮の陣クリーンセンター特設会場で、久留米市の環境に関

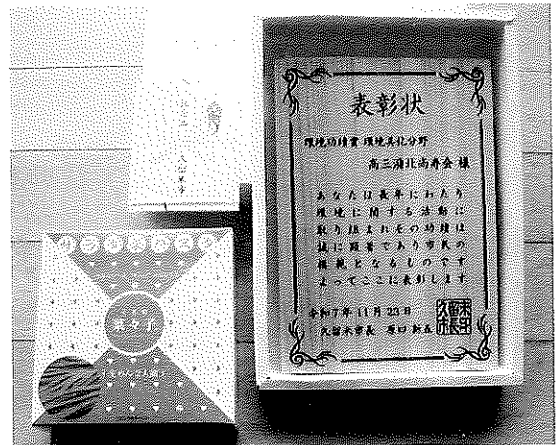
する取り組みで、功績があった学校・企業・団体を対象に「久留米環境表彰」式典が執り行われ、この度、久留米市長より表彰状の木彫りの盾と記念品等を頂きました。この活動は平成二十一年に有志の方々が環境美化を目的に設け

られ、今日まで活動を続けています。活動中には人員の脱退や亡くなった方もあり、厳しい状況もあったと聞いています。現在は十名で毎月第一、第三土曜日に、小学校正門より東はコミセン駐車場横のレング舗装まで、西は弓頭神社参道入口横で、桜並木の通学道路と通称「汽車ポツポ広場」の除草作業を主に行っています。ただ通学路と並行して掘割との間に転落防止に生垣がありますので、小学生の姿が見えづらい時期は剪定作業も行っています。春は桜やつつじの花が咲き、夏には蝉がうるさく鳴き、秋は木々がちが彩りよく染まり、季節を身近に感じながらの作業は楽しく、作業終了時にお茶を飲みながらの会話も弾みます。結びに、この度、この様な表彰を受ける事が出来ました事に、会員一同大変感謝しています。

スポーツの集い

みなさん忙しい中、早朝よりスポーツの集いに参加いただきましてありがとうございます。今日はあまり無理をしないうで、自分の体力に合わせて楽しんでいただきたいと思います。ほどよい運動は健康にも非常に大切なことだと思います。

**スポーツの集いで
のあいさつ**
体育部長 佐藤孝一郎



各支部の皆様方

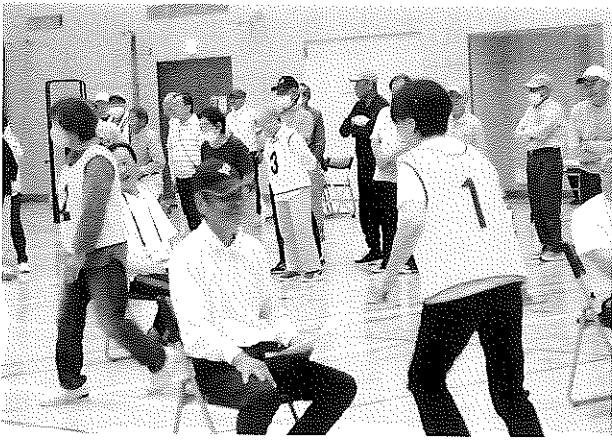
れております。また最後には恒例の抽選会もありますので、最後までお付き合いですだきまして皆さんで炭坑節を踊り楽しく今日1日をすごしましょう。くれぐれもけがのないようお願いします。



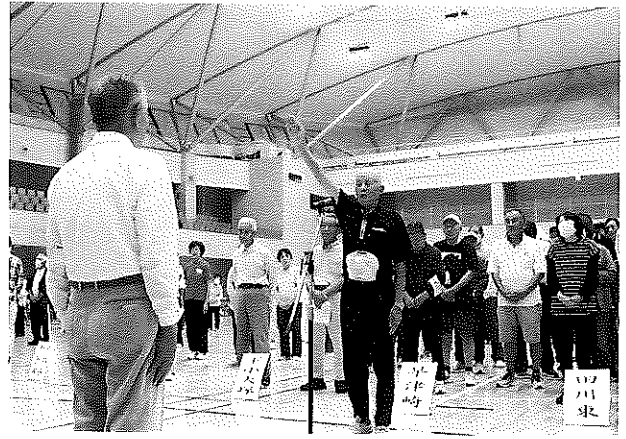
関所やぶり さいしょはグー



応援の皆様方



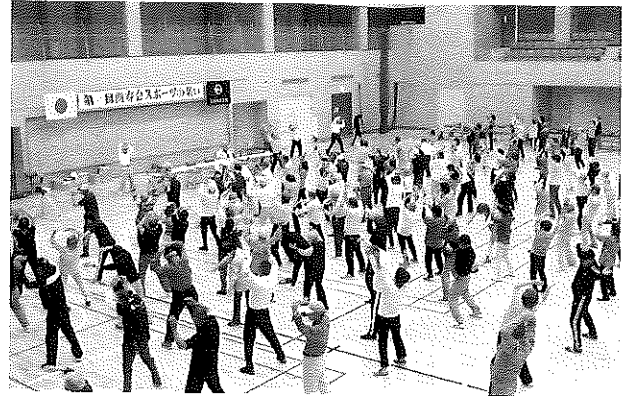
関所やぶり



選手宣誓 早津崎支部 田中さん



関所やぶり また負けた



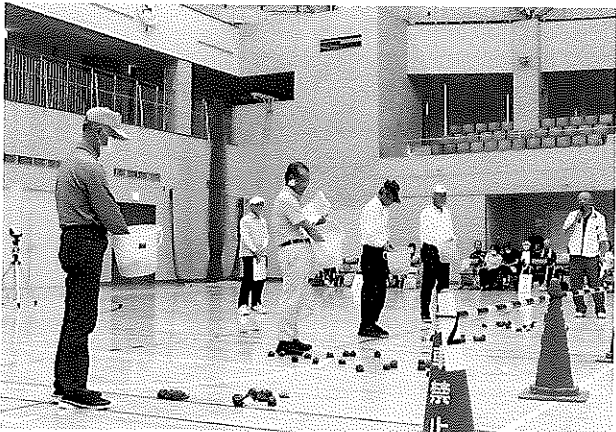
みんなでラジオ体操



お宮参り よくねらって



あおげあおげ まっすぐ行って



お宮参り たくさん入りました



あおげあおげ

三 渚 祭 り

本部女性による小物づくり

下小犬塚支部 羽島正子



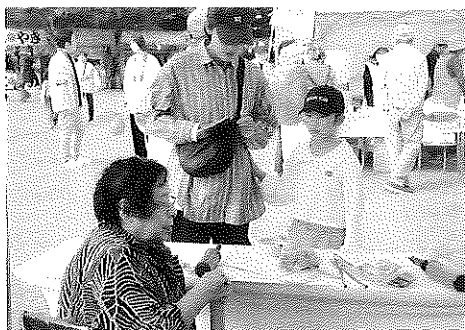
本部女性の会の皆さん

この度、私達尚寿会は、三渚祭り協賛募金者に無料で作品を差し上げました。手作りの品々を準備する作業は大変でしたが、会員同士で助け合いながら、笑いの絶えない楽しい時間を過ごす事が出来ました。お祭りの当日は、多くの方々にお立ち寄り頂き、温かい交流のひとつとなり

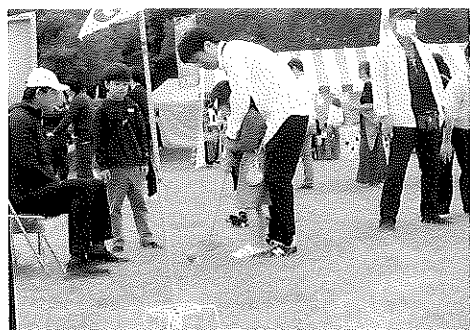
ました。

準備から本番までのすべての時間が、有意義で心に残る経験となりました。

これからも、地域の皆様と共に楽しい活動をしていきたいと思っております。



バルーンアート
ふうせんで剣をつくった



グラウンドゴルフ
しっかりねらって！

尚寿会、三渚祭り 活動について

北清松支部 高山 直子

十一月一日、二日と開催されました。募金活動の一環として物作りが七月二十五日頃から始まりました。最初は最近人気のちいかわのアクセサリーと小物入れの袋を合わせて四百個、数日かけて作りました。

それと草場の塚本先生に三十分程、細長い風船で剣の作り方を教えて頂きました。風船はふくらますだけでも大変なので教養部長の岩村さんにお願したのではとか、間に合いました。当日は先生も来て頂いたのでむずかしい物、たとえばブードル、お花、その他は人気で列に並んで子供達は待つてありました。

私は剣だけしか作れなかったけれど、子供達は喜んでくれていました。一日めは順調に出来たのですが、二日めはなぜかたくさんふうせんが割れてしまいました。

また、十二月十四日の子供フェスティバルでも剣をたくさん作りました。子供達が笑顔で喜んでくれたので役にたったなあと思えました。又、作る事になったら、いろんな形が出きるようになり、自分も楽しみたいと思います。



剣をもらって嬉しそう



好きな小物作品を選んで

フラワーアレンジメント教室

教養部長 岩村 智海

12月26日フラワーアレンジメント教室を行いました。

参加者35名募集しました所、早くも35名の応募がありました。

先生は古賀いつ子様で生け方の指導を受けました。

材料は松、梅、オタフクナ、ンテン、金柳、スブレイ菊、千両、葉牡丹、オンシジユム、玉菊なのでした。

皆様はなれた手付きでたのしく生けて行かれました。2時間の予定を1時間ほどで立派に出来上がりました。

素晴らしい生け花で新年をお迎えされることでしょう。



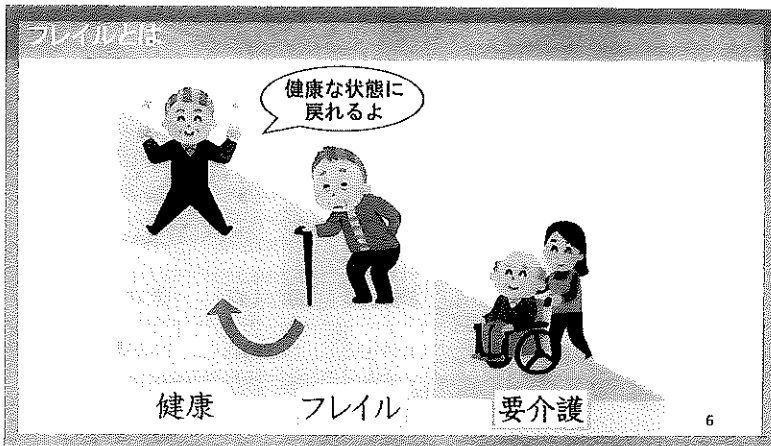
皆さん真剣に取り組んでいます

久留米市シニアクラブ リーダー研修会に参加して

北清松支部長 野田 洋子



私は、20年ほど前、民生委員・児童委員として活動していました。当時は民生委員と



しての、訪問時、高齢者との話とえば、病気と年金それに介護のことがほとんどであり、看護師や看護教員として活動していた私が民生委員が適任と判断されたのでしよう、仕事と委員の二足のわらじで頑張っていました。そんなことを思い出しながら今回の研修に参加しました。

研修では、皆さん既にご存じと思いますが「フレイル」という健康と要介護状態の中で少しでも健康な状態に戻すかが可能な状態を言います。言わば予防の状態を表しています。研修では、より良い健康な状態に戻すには3つの柱があるとのことでした。まず1つ目は栄養です。

高齢になると食が細くなり野菜中心になりますが、それでもタンパク質は重要です。肉や野菜・乳製品は毎日少しずつでも摂取しなければなりません。次は運動です。

足腰を衰えさせないためにも毎日動き、筋力を維持する必要があります。そこで「通いの場」を提唱されました。

「通いの場」とは

高齢者を始め地域住民が、他者とのつながりの中で主体的に取り組むことです。介護

予防やフレイル予防に関係する活動で月1回以上の活動の場・機会を持つことが大切です。(久留米市ではサロン参加群とそうではない群を比較したところ) サロン参加者は要介護の認定率が低いことが明らかになっていました。

また、スポーツはグループで行った方が良さそうです。頻繁に運動していてもスポーツ組織に参加していない人は要介護に至りやすい可能性があります。

週1回以上、顔を合わせる通いの場には様々な情報が集まります。たとえば、その情報を民生委員や市役所につなぐことで、認知症の早期発見、そして必要な支援策へと繋がります。私たちの地域でも、一人でも多くの方が通いの場に参加し健康づくりに取り組みましょう。

最後の3つ目はボランティア

等の「社会参加」です。高齢者でも何かの誰かの役に立つことが毎日の生活にハリをもたらし生き生きと生活することが出来ます。お役にたちます高齢者です。一人でも多くの方が「通いの場」に集まって心も身体も健康になりましょう！



支部活動

原田の支部活動
原田支部長 原武 達子



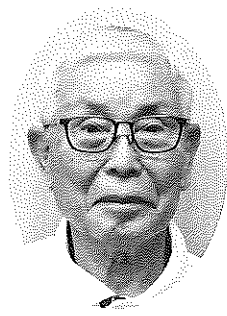
9月28日、笑っ亭ゆう蔵、どれみ家みそらさん、らいす亭あややさんによる落語で、笑って明るい楽しい一日を過ごしました。

笑って心のストレッチをした後は、みんな美味しくお弁当を食べ、お腹も満たされました。地域の皆様にも声をかけ、たくさんの方々に来ていただきました。



誕生会に参加して

原田支部 原武 稔



去る6月27日 原田支部食事会の席上4〜7月生まれの誕生会をして頂きました。若いときの誕生会なら…と思いつながらぬ、長寿のご褒美として有難くお言葉、お祝品をお受けしました。

現在、尚寿会員は会長さんの努力にもかかわらず、1人去り2人去りして少なくなり寂しくなっています。年を取るほど近くで多くの仲間と集い、談笑することはとても楽しいことです。

現在1人暮らしで25年を過ぎましたが、幸い多くの友達、職場の同僚・趣味の同好

会員・尚寿会員さんや地域の皆様方の暖かい支援により満86歳を迎える事ができました。現在は、仲間の皆さんと「毎日のラジオ体操」その後一緒に散歩(約50分)畑仕事、「毎週火曜日」には介護予防・認知症予防の集まりなどに参加し、趣味を交え楽しみながら健康維持に努め、来年の誕生会にも是非参加したいと思っています。

壱町原年間支部活動

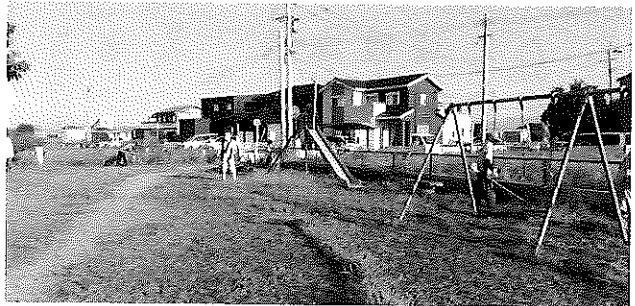
壱町原支部長 蒲池 精一

壱町原支部では年間を通して何種類かの活動を行っています。

まず、9月6日(土) 児童公園清掃

19名参加での草刈り・草取りなどの清掃活動を行いました。

次に9月25日(木) 壱町原



9/6 児童公園清掃

尚寿会グラウンドゴルフ大会 19名の参加者。最初にラジオ体操をして楽しく、和気あいあいと過ごしました。

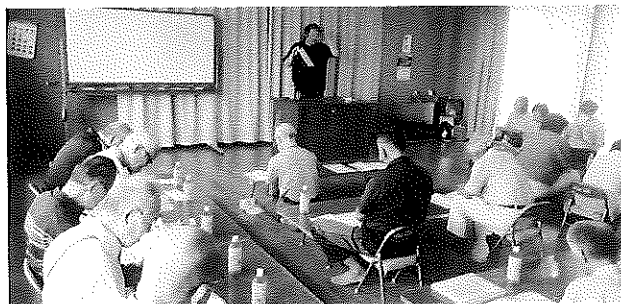
10月に入ると16日(木) 西包括支援センター(中川氏)による介護予防講演があります。24名が参加、中川さんの話を皆さん熱心に聞き入り大変勉強になりました。有り難うございました。講演後誕生会を行い、脳トレ問題、ビンゴゲーム、会食後散会しました。



9/25 壱町原グラウンドゴルフ大会



9/25 壱町原グラウンドゴルフ大会



10/16 介護予防講演



11/3 運動会



11/15 案の前公園横
パンジー 115 本植える

11月3日(月) 壺町原尚寿
会運動会を行いました。23名
の参加者で天満宮境内にて朝
9時〜11時ラジオ体操をし、
瓶詰ゲーム、ホールインワン、
ボール運び、缶釣り等をして
楽しく過ごしました。
11月15日参加者17名、案の
前公園横草刈りです。草取り
後パンジー115本を植え、今年
最後の花壇を整備しきれいに
なりました。

11月17日(月) 16名の参加
者で日帰り旅行、山鹿富士ホ
テルでした。9時半出発3号
線經由途中道の駅休憩し大宮



神社を参拝し社務所横の資料
館で今年の灯籠を見学してホ
テルへ。到着後、会食、カラ
オケなどして楽しい時間を過
ごし無事5時頃帰宅しまし
た。

生津支部秋の日帰り旅行

副支部長 吉富 恭子

11月10日(月) 秋晴れの中、
参加者18名で熊本県玉名市へ
行って来ました。

年に一度の館外定例会とい
う事で、定刻より早目の集合
で、いざ出発！
途中「道の駅みやま」で小
休止をはさみ目的の地玉名温泉

(つかさの湯)に到着。

女性陣も顔の化粧も何のそ
の「ひとつ風呂浴びて」恒例
の定例会を始めました。

生津支部では毎月「誕生祝
いの会」を実施しており、誕
生月の方へ豪華プレゼント
(?)として尚寿会タオルを
配布し、御謡三番を連吟した
後「尚寿会讃歌」を合唱して
います。

さて々、お腹も空いてきた
ところで川勝支部長の「カン
パニー」の音頭で食事・余興
へと突入致しました。

芸達者な皆さんのカラオケ
に笑ったり、涙を流したりで
大忙しです。

某80代女性は「昔取った杵
柄」でジュリアナ扇で、のど
自慢の皆さんを応援して頂き
大いに盛り上がりました。(後
で腕・腰・足は大丈夫でした
か?)

お楽しみ会も時間となり、
最後に「それなりの顔」で集
合写真を撮り、生津公民館に
無事到着です。尚寿会会員の
皆々様ご協力ありがとうございました

いました。
 今回は体調不良や都合悪く
 参加出来なかった方々も、次
 回は一緒にできる様祈念して
 おります。



新栄町支部秋の研修旅行

新栄町支部 猿渡 勉



紅葉が見ごろを迎えた11月
 27日(木)新栄町支部では恒
 例の秋の研修旅行を実施しま
 した。

今回の参加者は22名で玉名
 温泉つかさの湯に行きまし
 た。9時に新栄町コミセンを
 出発し途中南関のいきいき村
 でトイレタイム後つかさの湯

到着。グラウンドゴルフ組17
 名温泉組5名に別れて行動。
 12時20分より食事宴会、カラ
 オケで盛り上がり15時30分帰
 途につき16時30分新栄町コミ
 センに帰着しました。
 今回の研修旅行も日頃の家
 事や雑多を忘れての楽しく会
 員相互の親睦をはかれたと思
 います。

「さげもん」作り

下小犬塚支部 田中 富子



下小犬塚尚寿会では、新年
 度の目標に会長より『さげも
 んを作りたいのですが』と提
 案され、「生きがい展」に出
 品出来るよう、ゆっくり進め
 る事としました。

指導者を地元の先輩にお願

いし、快諾いただき、材料等
 まで沢山に提供してもらいま
 した。会員の方々も、布、綿、
 糸など自宅で眠っている宝物
 を持ち寄り、いよいよスター
 トです。



「さげもん」の種類には、多
 種多様の縁起の良いモチーフ
 があり、「長寿」「健やかな成
 長」「夫婦円満」「子孫繁栄」
 などの願いを一針一針に込め
 て仕上げて行きます。

各自好みのモチーフを選ん

で始めると、半年がかりの予定が皆さん夢中となり、アツという間の二ヶ月でした。

針の穴も見えづらく、糸通しも難しい年令となった私たちでしたが、自画自賛です。上々の出来栄えに大満足。ひとりでは、成し得ない体験を皆さんと力を合わせてこそ達成感でした。皆さんありがとうございました。ありがとうございました。

「生きがい展」にて、披露いたします。どうぞ、ご観覧頂けたら幸いです。

誕生会と恵方巻き

下小犬塚支部 久保田和子



二月三日、今日は節分です。暖かい天気恵まれて、下小

犬塚の誕生会の日です。

待ちに待った方沢山お集まりになり、とてもにぎやかです。

最高齢の方は、百二歳におなりです。

スバラシイですね。

今日も大津先生にお越し頂き、楽しい催しを開いて下さいました。

折り紙に、鬼の顔を書いて、紙コップに貼ります。六個作り、ストローを使って倒すのです。

それぞれの鬼の顔もかわいの、やさしいの、威厳あり、とてもユニークです。

紙を折り、手を使い、鬼の顔を書いて、頭を使い、ストローを使って、息を吹き、身体を使う、いい事づくめです。

いよいよ、鬼退治です。

上手にコップを倒せたり、ストローがそれを変な所に飛んだり、失敗を楽しみ笑い声が絶えませんでした。

皆さん童心に帰り、時間を

忘れるほどでした。

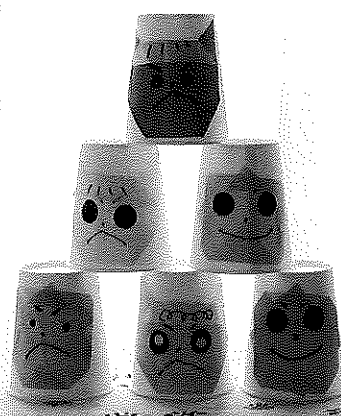
先生には、いつも手を変え、品を変えてと私達を喜ばせて下さいます。

この一日は笑顔笑顔です。笑う門には福来る。

楽しんだ後は、食事会、朝早くから作って下さった恵方巻きをおいしく頂きました。

ごちそう様でした。

これからいろいろな会に参加させて頂き、元気に過ごして行きたいと思えます。楽しかったです。ありがとうございました。



北清松支部活動

花畑の清掃活動と久々の食事会を実施して。

北清松支部長 野田 洋子

令和7年度9月6日に北清松八幡宮で尚寿会が使用している花畑の整備と新しい苗パングーを100本以上を植えました。会員は皆さん高齢者ばかりで参加者全員足腰が思うように動かせない方です。元お宮の総代さんにトラクターで畑を耕して頂きどうにか花苗を植えられる状態になりました。苗を購入したら肥料を合わせて15万円以上は掛かりました。お金がどうにかならななものかと思案していたら元久留米市役所の職員だった方から久留米市の「花いっぱい運動」に登録することを勧められました。早速役所へ出向



令和7年度9月6日 花畑の清掃

き手続きを相談しました。場所は道に面していることや活動グループは5名以上で定期的に写真を撮り市役所に送ること等いくつかの制約はあるものの花苗や肥料などを頂けることになりました。これからは花の種や球根等いただけるようです。とてもあ



令和8年2月1日 食事会



りがたいことです。パンジーが終わったら向日葵やまだ名も知らない花の苗を頂ききれいにしたいと思います。

次に令和8年2月1日には食事会を行いました。北清松支部は三瀧町尚寿会の中でも会員が最も少ない支部の一つです。会員は15名しかいませんし、ほとんどの方は動きが不自由です。参加者は11名でした。欠席者は病気のためご夫婦で入院していたり、家族

の介護を余儀なくされたりでそんな中でも少しでも皆さんと触れ合う機会を持ちたいと総会の時に予定していた誕生会を行いました。

公民館は現在リホーム中のため支部長宅を使用しました。材料は前日から女性の方に刻んでいただき、本部から助成して頂くので豚汁、それにおでん、それと数日後に迫っている節分に合わせて恵方巻を予定していました。しかし、恵方巻は練習の時から巻きこむ具が中央に集まらないので取りやめました。手伝って頂いた男性方には座敷をすべて椅子にセッティングするように頼みました。

当日は身体の不自由な方を班長さんが迎えに行き、車に同乗して見えましたし、その他の方は頑張つて徒歩です。早めに見えた方が座敷と知

り、小さい椅子はあるね？と声を掛けられました。全部椅子ですよと答えると「良かった」と喜ばれました。皆さん揃ったところで支部長の簡単な挨拶、次に最年長者の方から乾杯の音頭をとっていただき会が始まりました。久しぶりに集まったので会話が弾み話が止みません。お一人の方が話好きで其の方のワンマンショーのように賑わいました。恵方巻は取りやめましたが、有明海の一番乗りを準備していたので味も香りも美味しくおにぎりでも好評でした。時間のたつのを忘れてしまったので5時間くらい共に過ごしたことになります。

本日の食事は、怪我無く、喧嘩なく、仲良く世間話をしたのが何よりです。

食事をするとお弁当とい



うのが定番になっているこの頃ですが、大変ではありませんでしたが、久しぶりに手作りのおもてなしで気持ちも晴れ晴れしました。

皆さん、また元気で次回も来てくださいね。今度こそは恵方巻を上達しておきますからね。お楽しみに。

歳を重ねるとは

下小犬塚支部 大津 恵子



日々の生活で自分の体や、脳が昨日とはちがう、去年とはちがう。不自由になりつつある自分に不安を感じて、そこで少ない頭脳で考えてみました。

単に時間を重ねて肉体的な衰え(体力低下、老眼、白髪等)嫌でも訪れる事避けられない現実。その事を受け入れてどう対応していくかを考える。

精神的には多くの経験と知識を蓄積ができ人生への理解が深まり人間として少しは成長でき、回りの方達とのつな

がりににも多くの感謝、喜びが生まれました。

結論として年を取るということは、身体的な変化と精神的な成長が同時に進む自然な時の流れです。

衰えを受け入れ経験による豊かさ深みを、自分らしく爽やかに歳を重ねていけば、より豊かな人生になるのではと思います。これから経験する未知の領域へ楽しみと不安と期待、果たして私の最終ゴールはどうなりますやら。



楽水楽山と枯心



論語の「知者楽水」に

心酔していたあの頃は

未来や明日が巡ることを

当たり前の様に信じていた

大気の中で生まれた水滴

巖も穿ち肥沃野を創る水

自在に変化する水の姿は

事に臨むに当たって

臨機応変に素早く対処する

智者も欺くの如くと

清水も愛おしむ様に

憧れを楽しんだ

論語は続く「仁者楽山」と

初老のあの頃は

凡庸な人生に変化を求め

仁のあり様を模索していた

自然の総てを受容し

揺らぐことも無く

どっしりと聳える山

仁を成す人も欺くの如しか

心安らかに周りと調和し

思いやりにあふれ

愛を幾重にも積む日々は

未だ 先の楽しみ

終活期の日々は

やわらかな物腰

おだやかな表情

これ見よがしでない威厳

品位を兼ね備えた姿

人生の機微を心得

総てを鷹揚に受け入れ

平然と構えを崩さない

そんな枯れた心を

かすかにでも悟れる

いい齢の重ね方は

ずっと遠い 幻

田川西 稲田 善嗣

★★★編集後記★★★

丙午（ひのえうま）

高齢者の皆さんは聞き覚えのある言葉です。昭和41年出生率が急になくなり大きな社会現象となりました。「丙午の女性は気性が荒く。夫の寿命を縮める。」と話が広まったのです。何故か江戸時代の八百屋お七の放火事件と結び付けられ女性の出産を避ける風習につながったためのようなのです。科学的根拠は全くなく女性蔑視の側面が強いのですが出生数が大幅に減少するなどの影響が出たのです。しかし、反面それらの女性はパワーがあり、芯が強くエネルギーが強い印象を与えます。家庭では家族をしっかり支える存在になりました。平凡が良いのかまたまた、元気でパワーあふれる女性が良いのか。今年の丙午はどのような出生率になるのでしょうか？

2026年1月1日

広報委員長 野田 洋子
副委員長 大津 恵子
副委員長 野口ちさよ