

私の健康法

もう一つのテニスクラブ

土居 正明

前号で、フライデーテニスクラブの活躍を梶原さんが報告しておりましたが、高退協の会員が多く活躍しているもう一つのテニスクラブがあり、そこでテニスをするのが私の健康法の一つである。このクラブはフライデーテニスクラブの分家で、「遊悠クラブ」と名付けられている。月

一方が聞くと、相手が「わたしもようおぼえちよらん、サーティーオールで行こう」と言う。実に遊悠としている。何よりもそんな笑いを誘う雰囲気がいい。

こんなことを言うと、いかにも高齢者クラブのようだが、試合は気迫がこもることも多い。青年部の私も、ラブ(零)ゲームで負けることもしょっちゅうである。

私も、何やかやと忙しくて、今は週一、二回しか参加していないが、あの年齢までテニスができれば言うことはない、と思いつつ、メンバーに入れてもらってやっています。

メンバーの高齢化で、常時参加者は少なくはなっているが、数年の内に、このクラブから八十歳を越してテニスを続けているメンバーが次々と誕生しそうで、それもまた楽しみである。

先輩方！、ご自身の体調の衰え、老リ介護などの厳しい現実を乗り越え、そんな日が来ることを願っていますよ！



俳句

四月一八日 土曜

いの町土佐和紙工芸村

合田青幹
一軸へ障子明りや床の春
春寒やされど晴朗なるがよし

吉本伸秋

春風や音軽やかに杵の走る
畑を打つ里人親し皆老いし

中内英明

燕 流れの空に翻る

石垣に芽吹くものさへ柔らかし

中内みち代

逝く春の八角草の花を垂れ
いつしかに花は葉となる

月日かな

小笠原さちを

羽繕ふ柄長の空を木の芽晴

轉りの四方より棚田日和かな

五月一五日 土曜

土佐市宇佐 青龍寺

合田青幹
遠山の白きは枇杷の袋掛
銜して雉一声のしたるのみ

吉本伸秋

井の尻の渡しは昔細魚釣る

鱸網の弛びしままや浦瀆書

中内英明

花とべら一筋道の海に沿ふ

沼道や刈りしばかりの草匂ふ

沼広し突と聞き止む時鳥

中内みち代

どこまでが寺領乱鶯

ほしいまま

一筋の道あり蟻は泥被り

小笠原さちを

じくさぐさの水の流れや黄蘗蒲

川柳

溪流の抄②

小澤幸泉

不透明ないのちをさがす七十橋

再臨のイエスに遠い地球年

ビールの泡を千個まで数え出し

結局は二人で見てる夏の空

台本はあと一章の人生史

血糖値レッドカードを渡される

自販機にお釣りが多い朝の駅

土佐弁で語れぬ父の五十年

人間をふたつに分けた赤と黒

結局はまた君も逝く留守電話

短歌

ほととぎす

榊原忠彦

書齋にてキョキョツと聞こえし
ほととぎすいづれの山ぞ梅雨の
晴れ間に

幼な時の夢は電車の運転手ひと
りであそびしカチツカチ、グル

グル、チンチンと (只今上映中の

「RAILWAYS」見に行けずして)

政治への見識にも敬服すわが偶
像の田中教授に (田中優子教授、
最近の「高知」週刊金曜日」などに掲載
の評論で)

果物屋

山本晶子

「文旦が終れば店をたたみます」
果物屋よりの突然の電話

「売れるとき月三万円売れないとき月一万の利」果物屋言う
世話になりし店がまた一つ無くなるとう心にぼっかり穴の空きたり

祝九〇歳記念登山

叶岡淑子

二〇年二〇〇の山々踏破して今九〇歳われらが先輩

(浜田昌俊先生)

転換の時代の始まり信じつつこの逆戻り日本の政治

普天間の九万人の潮なす民族の声これぞ真実

(訂正おわび) 前号、山本さんの歌「藩君」は「藩君」でした。

案内全退教旅行

1. 開催日 2010年10月4日(月)～6日(水)
2. 行先 東照宮・足尾銅山跡ー富弘美術館ー岩宿遺跡ー田中正造ー渡良瀬遊水池
3. 参加費 40,000円
4. 問合わせ先 0277-78-5270 坂口克彦
090-4509-4416 三谷隆彦

親睦旅行

- 日時 2010年11月11日(木)～12日(金)
- 行先 瀬の浦 尾道 平山郁夫美術館
- 旅費 一人2万8千円
- 備考 詳細を同封します

東から西から 退職交流会あれこれ

梶原 詳三

十年以上続いている「退職者激励交流会」を紹介します。山岡靖夫さんの呼びかけで、杉籾昭さんの退職激励会を馬路温泉で行ったのが始まりです。場所はグルメの山岡さんお勧めの馬路。山菜の珍味と泉質抜群の温泉とのことで、即座に決まりました。

宿は山荘風で前に清流安田川、谷川のせせらぎも心地よく、少々騒いでも他の客に迷惑をかけない取りきりの立地で一同すぐに気に入りました。宴会料理は、あめごや鮎や椎茸、筍などの握り寿司や刺身、うどやたら芽などの山菜の天ぷらなど地元の郷土料理で大満足。男性陣は二次会をやります。好きな囲碁大会。話に勝負に酒にと思いいいに楽しみました。一方女性陣は、日頃のうつつぶんをはらす「おしゃべり」に花が咲いたそうで、息子や娘、嫁などの家族の話題など夜の更けるまで話し込んだそうです。

一回目に盛り上がった一同は、年に一回、次の人の退職に合わせて実施と決定。二回目知原利則さん、三回目山岡さん、四回目梶原と馬路温泉が続き、五回目の既退職者の

西村晋さんの番の時、山岡さんの教え子が黒潮本陣で板長をやっている話で変えました。これは好評でしたが、六回目は山中清一さんの時は、本人の体調の関係で地元の二十三名温泉で実施。七回目は新退職者の梶原信子の希望で桂浜荘で実施。ところが、二〇〇七年三月には、メンバーの西村先生が、肺と肺のはさまにできた成人には極めて珍しい癌と六年間闘い、明るい楽天的な頑張りでみんなを励ましてくれましたが、残念ですが亡くなりました。また、二〇〇九年七月には、山中清一さんが原因不明の間質性肺炎で思いも寄らない早さで逝ってしまいました。未だに信じられない思いです。お二人のご冥福を心よりお祈りいたします。しかし残りのメンバーはその後も元気に会を続けています。八回目は谷内純一さんで、場所は北川温泉。帰りは「モネの庭」と「中岡慎太郎館」の見学。今年には知原さんの奥さんの志津さんの番で、場所は久し振りに馬路温泉で、「やっぱりここはいいね。」と意見が一致しました。

来年は山岡さんの奥さん、次は谷内さんの奥さんの予定です。家族ぐるみで気の合ったメンバーでの交流は本当に楽しくリフレッシュできます。

佐渡島紀行

この五月、一族郎党で佐渡に渡った。八名全員初めて訪れた島である。小生は高知空港から大阪空港へ、乗り換えで新潟空港へ。ここで参加者全員顔を合わせる。千葉在住の甥のマイカーで新潟港へ。

一万五千トンの大型フェリーで日本海を渡る。2時間半の航海で佐渡の両津港へ。小雨で予定変更、ナンテン山高原に向かう。このあたりの地勢について一言。この島の最高峰は金北山(一、一七二米)で、踏破はきびしいらしい。そこで車でも登れるナンテンに登頂。頂上からの展望は素晴らしい。日本海を隔てて本州中部の高嶺が眺められるは

三十五mmの思い出

松山 和雄

デジカメ一辺倒になってしまった昨今だが、十四・五年前まではカメラの主役は三十五mmのフィルムカメラだった。若い頃、京都や奈良に向いては杜寺建築を撮って教材作りをした。三十五mm×二五mmのスライドの一枚一枚に色あせることのない思い出がたくさん詰まっている。

京都 永観堂

退職後、健康の為にヨガを始めた。高齢者向けにアレンジされて、力まずけるのがいい。

一時間半の動きの中で二度ほど「シヤバ・アーサナ」というポーズがある。時間にして四・五分の短い間だが、照明を落とし全身の緊張を解放すると身体が重くなりマットの中に沈みこむような感覚になっていく。何度目かの時、身体が沈み込む意識の中で、これと同じ体験を思い出した。

銀閣寺から疎水に沿って「哲学の道」を歩き、南禅寺から永観堂にたどり着く。総門をくぐった頃は梅雨明けの陽射しは厳しさを増していた。境内を覆って陰を作る樹々の緑がありがたい。旅の最終日ともなれば車の運転や寝不足で疲れたのだろうか、足は重く熱くな

薄れ、残念ながら「こぎんぎん」廻ったが正確には覚えていないが、車で北西部の海岸を巡ったはずである。案内図によれば日本海に直面する海岸に沿ってドライブコースが切れ目なく続いている。長勝の地を堪能した一日であった。この日も夕食は各種の海の幸を堪能した。

秦皇寺残月日記

坪井 幹之

往時の状況が人形によってこの細かに再現されていた。続いて「トキの森公園」に向かったが、実物は解き放たれていて対面には至らなかった。それ以後の島の見学は記憶が

ってきた。池を巡る回遊路から外れて細い路を進むと、モミジ林の下に肩幅ほどの水路がみえる。たまたらず履物を脱ぎ、ちょうどいい具合の石に腰を下ろして足を投げ入れた。くるぶしが浸かるほどの緩やかな水の流れるが、サワサワと足を揉みほぐして気持ちいい。周遊コースから離れているせいか往来も少ない。砂利の上に手を広げて、ばたんと仰向けに身体を倒してみた。玉砂利が腰や背中「つば」をコロコロと刺激してさらに気持ちいい。頭上には幾重にもモミジの青葉が覆い被さり、風を受けて緑のグラデーションを作って揺れている。なんと心地いいことだろう。

傘寿・書業30年記念展

—原点と軌跡—

日時 8月31日(火)~9月5日(日)
9時~18時(最終日16時)
場所 高知市文化プラザかるぼーと7階第3室
TEL 088-883-5011

間吉夫(抱心)

重くなってきたまぶたに、葉枝がユラユラと揺れて映り眠りに誘う。だんだん手足がおもくなってきた。近くの幼稚園から聞こえる園児たちの声までもが揺らいで聞こえはじめた。肉体も魂も、全てが融けて玉砂利にしみ込んでいく。まるで、彼岸の世界に運ばれるようだ。

「シヤバ・アーサナ(屍のポーズ)に入る時、きまつて講師は優しく「何も考えずに・・・」という。しかし、私にはとても無理なこと。いつも三十数年前のあの日のことが脳裏に浮かんでくるのだから。

次回予定

奈良 新薬師寺 宿坊