



ゆう

発行
シャープ社友会本部
〒581-0066
八尾市北亀井町3丁目1-72
シャープ健康・環境シ(事本)内
TEL 06(6794)8850
ホームページ
「シャープ社友会」で検索



ぐらり出かけよう!

百花繚乱の長居植物園

写真：中嶋富士雄さん

旧本社近くで馴染み深い、長居公園内にある大阪市立の植物園で、緑に囲まれた広い園内には1200種の植物があり、四季折々の草花が栽培されています。

特に春から夏にかけてはハナショウブ・バラ・シャクヤク・ハス・スイレン・ハーブ・ポピー等々、まさに百花繚乱、ゆっくりのんびり、楽しく過ごせます。

また、併設の自然博物館も一見の価値があります。

●アクセス

大阪メトロ長居駅下車3号出口より東へ約800m

JR阪和線長居駅下車東出口より東へ約1,000m

営業：9：30～16：30 入園は16：00まで

休業：月曜日(休日の場合、翌日)

料金：大人200円、中学生以下無料

大阪市内居住者65歳以上の方無料

Page Guide

私の今日この頃

8ページ



必要なのは
1本の鉛筆と
メモ用紙だけ

先野浩治さん (No.1497)

短歌を始めて50余年、日本歌人クラブ会員、自著の歌集『もず野』を出版、大阪歌人クラブから「大阪短歌文学賞」が贈られる等のご活躍。

また一方では、キャップハンディ指導ボランティア・さかいに所属、障害の疑似体験を通じ、コミュニケーションを指導されています。

- 2019年社友会本部総会 **2ページ**
- 健康第一シリーズ No.21
健康的な食生活の鍵は食物繊維 **3ページ**
- 同好会と楽しい仲間たち
SSフォトクラブ **4ページ**
- 中国文化研究会(雀友会) **5ページ**
- WE LOVE SHARP
「買ってくださいシャープ製品」 **6ページ**
- 私の近況短信 / 新入会員紹介等 **7ページ**



独り言

アハハハ



人間、歳を重ねるにつれて、口数が少なくなり、出不精になり、いつしか大きな声で笑わなくなり、笑顔の少ない暮らしをしがちになります。

「笑うのは健康の素」と、昔から言われています。笑いに詳しい医学博士に聞くと「医学的にみても、大笑いすると免疫力が向上する。たとえ作り笑いであっても、健康増進に役立つ」と云う。

ある お医者の実験によると、作り笑いを二時間も続けると、ナチュラル・キラー細胞(がんに対する免疫力を持つ)が活性化したそうです。無理やり笑顔をこしらえていると、喜びや可笑しさの感情が生まれてきて、本当の笑みがこぼれるようになり、健康にプラスすると云われています。

しかし、今の世の中、右を見ても、左を向いても「笑えない」ことが、余りにも多くあり過ぎて、とても「ケラケラ笑ってられる状況じゃない」と叱られそうです。しかし、こんな時だからこそ、無理やり笑ってみたい。笑い顔が、今こそ必要なのだ。マザー・テレサさんは、シスター達にこんな言葉をかけていました。「笑ってあげなさい。笑いたくなくても笑うの。笑顔が人間には必要なよ」と。作り笑いでもいい、やせ我慢でもいい、アハハハと笑うことで、暮らしを明るくしていきましょう。 HKひでと

2019年度 社友会総会が開催される

平成31年4月16日

第40回社友会本部総会がホテルアウィーナ大阪で開催され、116名が参加しました。6支部の支部長も出席し、来賓としてシャープ 深堀社長室人事担当をお迎えして、各議題の審議を行いました。始めに真会長から退任のご挨拶があり、続いて嶋本新会長から新任のご挨拶がありました。

本会議終了後、恒例の昼食懇親会があり、和やかな親睦と次の元気な再会を約し散会しました。懇親会終了後、支部長連絡会があり、各支部の活動報告と意見交換を行いました。



司会 松田事務局長



議 事	
■第一号議案	平成30年度事業報告 ・北田副会長
■第二号議案	平成31年度事業計画 ・北田副会長
■第三号議案	会則改定 ・藤林幹事
■第四号議案	平成30年度会計報告 ・村木会計幹事 会計監査報告 ・川邊監査役
■第五号議案	平成31年度事業予算 ・村木会計幹事

各号議案は報告、質疑応答後異議なく承認された。



社友会 嶋本新会長 挨拶



シャープ 深堀社長室人事担当 ご挨拶

会長に就任させて頂くことになりましたが、これまで社友会の活動はほとんどしておらず、皆様のご支援とご協力をいただき社友会をより魅力あるものにすべく取り組んでまいります。

会社は、戴社長のリーダーシップと社員の必死の取り組みにより、ようやく普通の企業になりつつあります。

ただ、昨年後半から米中貿易戦争から、特にケイタイ関連のデバイス事業に影響を受けており、売上2回下方修正する状況。しかし、こうした逆境になっても戴社長は決して無茶をしない。「量から質へ、国内から海外へ」着実な事業活動を進めている。

今年、歴史の転換点になるのではないかと、特に5Gの規格。これが進むと当社の8KやAIoTが期待できる。また、これに関連した特許もいろいろあり、今少しの辛抱だと思っている。

3つの重点取り組み

- ① 社友会に参加してみたいと思われるような情報発信活動
- ② 会員減少の流れを止める取り組みの強化
- ③ シャープ商品の積極的購入などによる会社への貢献



健康第一 シリーズ <第21回>

いつまでもいきいき元気で!



健康的な食生活の鍵は食物繊維

WHOの2018年統計によると、日本は世界一の長寿国で平均寿命は84.2歳、しかし健康寿命は74.8歳(2位)と、9.4年間は何らかの介護が必要な期間なのです。誰もが健康長寿を願うのですが、その為には適度な運動とバランスのとれた適切な量と質の食事を規則正しく食べることが健康なからだの土台と云われています。

生活習慣病を予防するためにも、塩分・脂質は控えめに腹八分目が良いとされています。今回は食事の健康度がグンとアップする大きなカギとなる食物繊維の食生活を考えたいと思います。

■ 食物繊維とは

人の消化酵素では消化されない食品中の成分で、カニやエビの殻など動物性食品にも含まれていますが、多くは植物性食品に含まれています。水に溶けるか否かで2つに分けられます。

- 不溶性食物繊維・・・水に溶けず、水分を吸収すると、数倍から数十倍にも膨れ上がります。根菜や穀類、豆腐などに多く含まれます。
- 水溶性食物繊維・・・水に溶けてネバネバしたゲル状になります。吸着性が高いのが特徴です。大麦、果物、海藻などに多く含まれます。



■ 食物繊維の必要性と健康

食物繊維は消化・吸収されずに、小腸を通過して大腸まで達する食品成分です。便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能が明らかになっています。現在ではほとんどの日本人に不足している食品成分ですので、積極的に摂取することが勧められます。

「繊維」という言葉から、細い糸のようなスジ状のものをイメージされがちです。しかし「ネバネバ」するものから、水に溶けて「サラサラ」した状態のものまで、多くの種類があります。特定保護食品で「おなかの調子を整える食品」として認められている成分の多くが食物繊維です。

便の体積を増やす材料となるとともに、大腸内の環境を改善する腸内細菌に利用され、これらの菌を増やすことが明らかとなっています。一日の摂取目標値は20g以上とされていますが、最近の報告によれば平均摂取量は一日あたり14g前後と推定されています。

食物繊維を多く含む食品

不溶性食物繊維	キャベツ	レタス	ほうれん草	たけのこ	エリンギ	大豆
水溶性食物繊維	わかめ	ひじき	らっきょう	大麦		
不溶性・水溶性	ごぼう	にんじん	じゃがいも	アボガド	プルーン	なめこ
			キュウイ			納豆

■ 体に良い食物繊維5つの効果

1. 満足度の維持で過食を防止する

不溶性食物繊維は、胃の中で植物の水分を吸収して膨らみカサが増えるため、胃の中での滞留時間が長くなり、満腹感が得やすく、食べ過ぎを抑え、肥満を防止できます。

2. 排便を促し便秘を予防・改善する

不溶性食物繊維は、胃の中で食物の水分を吸収し、大きく膨らみ、その結果、便の量が増え、大腸の働きが活発になり、排便が促されるので、便秘の予防改善につながります。

3. 血糖値の急激な上昇を抑制する

水溶性食物繊維は胃の中でゲル状になり、食事と一緒に摂った糖質を吸収し、胃から十二指腸へゆっくり移動、糖質の消化吸収速度が遅くなり、食後の急激な血糖値上昇が抑えられます。

4. コレステロールの吸収を穏やかにする

水溶性食物繊維はコレステロールや、コレステロールを原料として作られる胆汁酸を吸着し、小腸からの吸収を抑制、血中コレステロールを減少させるので、動脈硬化の予防も期待できます。

5. 腸内環境を整える

不溶性食物繊維は便の量や回数を増加させるので、大腸は有害物質の影響を受けにくくなります。水溶性食物繊維は腸内細菌の働きにより発酵し、乳酸菌などの善玉菌を増やして腸内環境を整えます。

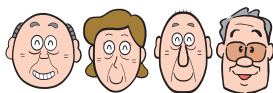


■ 野菜をたくさんとろう(1日350g)

野菜や果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎日しっかり摂ることが、がんや循環器疾患、糖尿病の予防のために大切です。野菜がからだに良いことがわかって、今まであまり食べていなかった場合には、沢山とるのが大変かもしれませんが、炒めたり、茹でたり、蒸したりするなど、熱を加えると、かさ張らずに食べやすくなります。

最近では色々なドレッシングが市販されており、毎日一品、生野菜サラダを食べるは如何でしょう。

(インターネットより引用)



私と同好会の楽しい仲間たち

個人の同好会との繋がり・楽しさ・面白さを紹介します。

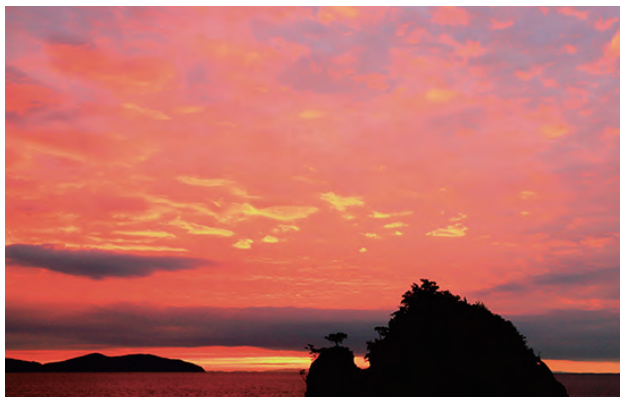


SSフォト倶楽部

川本正明さん(No.3966)

SSフォトクラブは、写真を楽しみながら参加メンバーとの懇親を深めつつ、“良い写真”の作品作りにと四季折々の情景を求めて各地へ撮影に出かけて、今年で創設31年目となり永く活動しております。私はフォトクラブに入会して5年目になります。写真を始めたきっかけは、退職後はいっぱい時間もあることから家内と各地を訪ねて、美味しい物を食べようと話し合いカメラを手にしたことが始まりでした。

毎年、お互いの故郷に帰省して懐かしい場所や風景、少し足を延ばして初めての景勝地を巡ると共に全国各地の名所旧跡を訪ねて歴史に触れながら楽しくスローライフを満喫しております。



瀬戸の夜明け

SSフォトクラブの主な活動をご紹介します

定例会・撮影会・展示会を中心に取組んでおります。

- ① 毎月第2月曜日を基本に定例会(写真家講師による作品の講評とクラブの運営等)を開催しております。事前にご連絡戴ければ、参加は出来ます。
- ② 四季を感じる、神社仏閣、花木、風景、街並み、モデル撮影等の撮影会と、年一回、宿泊して由緒ある名所旧跡等への一泊撮影旅行。



- ③ 年一回、クラブ員の成果発表する写真展の開催。
今秋も10/30～11/3 近鉄八尾駅近くのプリズムホールで写真展を開催します。是非お出かけ下さい。

最近ハード面ではスマホ、デジカメ、ミラーレスと安価で軽量小型化が進み、SNS等、ソフト面の普及に伴い多くの老若男女が撮影している光景が多くなりました。

誰でもが簡単に写真が撮れる中、「良い写真」を撮りたいと思っている方も多いと思います。

良い写真とは

フォトクラブで「良い写真」はどのような写真かを考える機会を設けた結果、感動や印象に残る、共感できるなど様々な意見が出され、当クラブでは「多くの方が「いいね」と言われる作品が「良い写真」であると位置づけて、カメラが保有する機能(ピント他)と作品を表現(構図他)する各項目を習熟して「いいね」と言われる写真作りに取り組んでおります。

オープン撮影会

カルチャー教室の一環として撮影会に自由に参加戴ける「オープン撮影会」を始めました。これから写真をはじめたい方、もっともっとレベルアップしたい方、奥様の参加も大歓迎です。「オープン撮影会」は継続してまいりますので、気軽にご参加ください。お待ちしております。

人生を楽しく充実した生活をする為には、人との交わりの時間が長い人ほど味わえると言われます。皆様もSSフォトクラブへの参加をお待ちします。



昨年の写真展記念撮影

同好会活動に参加して生活に変化を付けては如何ですか・・・

いつでも体験見学ができますので、社友会事務局までお問い合わせください。 TEL06 (6794) 8850

中国文化研究会 (雀友会)



脳の活性化とボケ防止に
中国文化を極める高貴な集い

麻雀のウンチク

麻雀の起源は紀元前6世紀頃に孔子が発明したと言う説もありますが、現代風の麻雀は清の時代1800年代後半に中国・寧波(ニンポー)で完成されたと言われており、その語源については、麻布の上でゲームを行った事と、竹製の牌を混ぜる時の音が雀の鳴き声に似ていることから付けられたとされております。

日本で初めて麻雀に言及したのは、1900年初頭の夏目漱石で、「大連で将棋の飛車角の様なものを4人で並べ替えてゲームをしていた」として漱石の見聞記に麻雀が登場します。

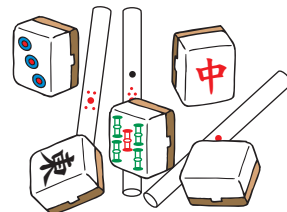
歴史的にはまだ浅いのに日本のみならず欧米でもこれだけ普及しているのは、思考ゲームであると同時に偶然の要素も強く、運・実力共に結果に反映されることから、ルールだけを覚えればゲームとして奥深く馴染みやすいからでしょう。

社友会の中でも会員数の多い同好会のひとつ

なぜメンバーが多いのでしょうか？・・・

現役時代には徹夜もしながら大いに仕事もして大いに遊んだ私達でした。そんな私達が卒業後、仕事もしない遊びもしないで家に居たら、どれだけ嫁さんに粗大ごみ扱いされるか、と言う事で卒業後も小遣い稼ぎをすると言う理由をつけて、ちょっとだけ暫くは仕事をしに出掛けたり、遊びに行くと言っては、ゴルフ、図書館や、呑んだり、麻雀などの趣味や娯楽を楽しむために家から出かけたものです！

でも、そうやって家では煙たがられながらも、一旦外へ出ると素晴らしい自由なる世界が広がっている事に気付き、楽しく気楽に羽ばたけるのです。



森野 康一郎さん(No.3388)

夫婦円満に健康第一の壺

そこには現役時代のように交流があり、未知との遭遇もあって実に生き生きと出来るのです。これが「第二の人生を謳歌する」と言う事なのでしょう。

嫁さんも主人が居なければ家で羽を伸ばし好きなどころに出かけていける、これこそが夫婦円満に健康第一で元気に生きて行ける壺ではないでしょうか・・・

この人生の壺をわきまえている物わりの良い卒業生が多いだけに、中国文化研究会では毎月一回(第2火曜日)上六ハイハイタウン3階「麻雀亭天山閣」に50名近いメンバーが集います。麻雀は指先を動かし、脳で考え、緊張と決断の繰り返しのゲームです。

モットーは「老化防止と会員相互の親睦

チコちゃんに叱られないように「人生をボーっと生きている」わけにはいかないのです。

当会では、参加費を集めて、半荘3回戦の合計得点で順位を決めて、優勝、準優勝、3位、4位、5位、ラッキーセブン賞、当日賞、10位賞、以下5位刻み、そしてブビー賞、役満賞、ハイスコア賞と出来るだけ多くの方に楽しんで頂けるように多くの賞品を贈呈しております。

組み合わせによっては現役時代に一緒にプレーした雀友がおられたり、初めてお手合わせをさせて頂く同朋もおられたりと、昔話をしながら、また老後の話や時には終活などと同じ釜の飯を食った者同士なので、和気あいあいとコミュニケーションしながら、元気に楽しくプレー出来るのは大変有意義で健康な集いであり、素晴らしい同好会だと実感しております。



社友会の
皆様へ

特選品

のご案内



テレビやスマホ通話が “身に付けて楽しむ”新しいスタイルです。

耳元で
くっきり!

サウンドパートナー

AQUOS
サウンドパートナー

=様々なシーンでテレビや音楽が楽しめる! =



長時間付けても
気にならない!

軽量
わずか88g

-W(ホワイト)

選べる
カラー
(5色)

新色も増えて 更に充実!

Bluetooth



クリアな音質の
ヒミツはこれ!
上向きスピーカー



テレビ音声も
ワイヤレスでくっきり!
深夜や料理中でもテレビが楽しめる!

Bluetooth送信機を同梱 (送信機から約10m以内)



連続約14時間※1の
長時間再生が可能

約2.5時間の充電で、
約14時間楽しめる!



スマートフォンの
ハンズフリー通話に対応

お手持ちのスマートフォンとBluetooth接続で
約17時間※1のハンズフリー通話が可能



ウォーキングや
サイクリング中も
周りの音が
聞こえて安心

NEW

肩にのせる高音質、臨場感を独り占め。

高音質モデル

連続約13.5時間※1の
長時間再生が可能



サウンドパートナー
AN-SX7A

「ACOUSTIC
VIBRATION SYSTEM」
迫力の重低音を実現する
「アコースティック
バイブレーションシステム」



振動効果を伴った臨場感あふれる高音質が楽しめます。

アウトドアシーズンが到来、アクティブなサウンドライフを満喫しましょう。

私の近況短信



あの人は今・・・会員の皆様からお寄せ頂いた個人の近況をご紹介します。
(会員名簿よりランダムにお願いしたものです。ご了承ください。)

上松 敦さん (2387)

定年以降、松山観光ボランティアガイドを続けています。松山市は道後温泉、松山城、坂の上の雲の3ルート
を設け180名余のボランティアガイドを置いています。

私は松山城ガイドを担当しており現在は新しい会員の
養成に当たっています。

山本 幸一さん (4587)

昨年は富士山に登り、頂上の浅間大社70歳以上登拝
記帳者2017名中、1032番目(年齢順位)でした。

社友会の旅行でも富士山の絶景を見ることが叶い念
願達成の年でした。「歩こう会」にも極力参加しています。

原 義行さん (4767)

定年後10年目に入り古希を迎えますが「生き生き長
生きボケずにポッキリ」を目指して、野菜作り、ウォーキン
グ、ボランティア、教養講座、旧友との交友など、日々楽し
く身体と頭を使うことを心掛けています。

阿部 佳和さん (5727)

地元の交通安全協会理事、宮総代、老人会会計、外国
人居住者への日本語支援活動、親戚の農業手伝い、週
3回のテニス等をしておりOBの方達とは、それぞれの
地域や、こちら(淡路島)で年一回程度交流しています。

山本 道樹さん (5947)

現在、誘導加熱による金属部品の焼入れ設備製造会
社に勤めています。一瞬で金属が真っ赤になるのは圧
巻です。在職中の回路設計が活かしています。また、4年
前から毎年開催の高校同窓会を楽しみにしています。

中村 武司さん (1856)

70歳で仕事を終え、体力維持に毎日のスポーツジム
通いと週一のゴルフ教室。長年お世話になった町内会
への恩返しに自治会活動でボケ防止。

現役時代にお世話になった諸先輩、後輩との親睦会
(あやめ会)の幹事グループの一員として活動中。

吉田 稔さん (2056)

退職して18年になります。たまたま水墨画の師と男
性料理教室の師とめぐりあい、両方の趣味を17年続け
ています。古希、喜寿を節目に水墨画の個展を4回実施
し新しい仲間もでき日々楽しんでます。

細川 隆さん (2426)

週2～3回のテニスとグラウンドゴルフに加え、英会
話とパソコンの同好会もあり、かなり忙しい日々です。

4月から自治会役員の仕事も加わります。老化防止に
は心も身体も動かしていることが第一ですよ。

浅井 秀夫さん (2686)

地域の仲間と木工を始めて大分時間が経ちました。
何を作るか一切が自由です。考えや工夫することが多く、
これが結構面白いものです。時間により変わる光が、見
慣れた庭先に奥行きを与えるのも楽しいものです。

山西 博さん (2906)

16年前の定年以降、小松と東京の二重生活をしていま
す。小松は出身地であり、母親と家内の老人3人暮らし
です。東京滞在中のマンションは汐留にあり、港区、千
代田区、中央区の主要道路をウォーキングしています。

近藤 孝造さん (3496)

退職後、健康維持と老化防止にと思い、毎朝の公園散
歩とラジオ体操を継続中。又、町内会・防災会行事や
料理教室、OB会等に参加、他庭木の剪定、家庭菜園
等、体を動かし楽しく過しています。

澤 和雄さん (5196)

最近の生活は約200坪の畑での野菜
作り、図書館を利用した週3冊の読書、
週末に泊まりに来る孫の相手です。
これらの生活を題材に短歌を作り、毎年
開催される葛城市の歌壇に応募し、昨年
は最優秀賞を頂きました。



社友会新入会員

同好会へのご入会をどうぞ!



2019/2～2019/3

所属	会員番号	お名前	所属	会員番号	お名前
本部	6712	岡部 薫	本部	6720	藤川 嘉之
本部	6713	秋山 晴美	東京	6721	川井 良晃
本部	6714	国沖 修	東京	6722	由利 徹
本部	6715	遠藤 宗雄	広島	6723	橋田 卓実
本部	6716	本道 昇宏	広島	6724	谷原 幸二
本部	6717	飯島 伸彦	中部	6725	伊藤 透
本部	6718	稲垣 道彦	栃木	6726	須藤 克久
本部	6719	北村 義弘			

◆ご冥福をお祈りします

2019/2月～2019/3月
*届出の遅れた方

所属	会員番号	お名前	年齢	ご逝去日
本部	5182	越智 万資*	69	2018年4月2日
本部	384	村田 一郎*	88	2018年12月28日
本部	1915	河内 正*	77	2019年1月8日
本部	2935	長田 光治*	74	2019年1月8日
中部	1175	櫻井 勝文	81	2019年2月1日
広島	896	浅島 治	82	2019年2月2日
本部	3206	平井 秀三	73	2019年2月2日
本部	1259	山浦 義高	80	2019年2月17日
本部	419	荻野 正夫	87	2019年2月28日
本部	4179	川島 幸太郎	70	2019年2月28日
本部	1451	斎藤 真司	79	2019年3月6日
広島	2568	佐藤 武文	76	2019年3月22日

編集室から

「令和」の時代も健康づくりは食事と運動!

- ♥ 新元号が発表され今月より名実共に新時代がスタートした。これを機に新たな健康づくりに取り組みされる方もおられよう。健康管理の基本は食事と運動だ。本紙3頁の「健康第一シリーズ」も大いに参考にさせていただきたい。
- ♠ 「80代、自分より若い仲間とあちこち歩きまわってます!」と云うサプリメント会社のキャッチコピーがあった。投薬や治療に頼らず歩き回れる生活を出来るだけ長くしたいものだ。
- ♣ 社友会でも総会を境に新年度に入った。同好会に入会し仲間との情報交換で更なる健康増進を目指そうではないか!

(I.R)

◎同好会へのお試し参加は下記へご連絡下さい。

◎連絡先…………… シャープ(株) シャープ社友会 事務局

☎ 06-6794-8850 (直)

私の今日この頃



必要なのは
1本の鉛筆と
メモ用紙だけ

先野浩治さん (No1497)
日本歌人クラブ会員
歌誌『水蓑』同人



下草を刈れば斑に
こもればは
地にじむごと
柔らかく差す

短歌との出会い

短歌との出会いは昭和38年夏であったと記憶する。場所は平野工場で前年発足した早春短歌会の例会を終業後に覗きに行ったのが始まりであった。この会の特徴は早川特選工場の視覚障害の方が6人参加されていた事であった。この様な状況を目の当たりにしながら、歌会、吟行、合同歌集の発刊などのお手伝いをしながら、自らも歌づくりの輪に溶け込んでいった。

歌集『もず野』を出版

1本の鉛筆とメモ紙だけで短歌を始めて50余年。自身の作品だけでも、2300首が花野合同歌集、プリント等に溜まっていた。その中から特に定年後20年間の作品を自選339首にまとめて2016年7月、歌集『もず野』を青磁社から出版しました。

2017年10月、大阪歌人クラブから『もず野』に第32回大阪短歌文学賞が贈られた。意識したことはないが自ずから「自分史」の形が見えてきた思いがしている。

長きにわたり、ご指導ご教示頂いた関係各位に文末ながら御礼申し上げます。

(歌集『もず野』ご要望があれば謹呈致したく、社友会事務局にご連絡下さい)

歌集『もず野』への思い

小ジョッキなれど4杯目ここからの
言動すべてご勘弁あれ
海老牛蒡推菘エンドウ卵焼き
子や孫の来て夕餉おすもじ
明らかに老いがとりつく自ずから
テレビの音量あげておりたり

短歌と言えば花鳥風月の世界と言うのが一般的な感想ですが、しかし固定観念に拘ると創作する上においてたちまち行止まる。この様な繰返しを何度か重ねてきた。依ってどの歌が好きかの問いには339首全てと答えている。上記3首は少し毛色が異なるが、何となく理解して頂けると思うし日常生活の中で数えきれないほどある。

新年会さなかに一首ひらめきて
箸袋のうらそっとメモする

まずはメモすること、理屈は二の次が自論、更に継続すること。そこから歌材は自然と飛び込んで来る。



キャップハンディ指導ボランティア・さかい

歌集『もず野』評
作者の暮らす阿倍野界隈の日常を丁寧な掬い上げ、一首一首の景が鮮やかである。安定した詠風で、破綻が少なく、何気ないことを詠って味わいがある。地名、歴史を織り込んでいるのが特徴的で、歌集名となった「もず野」は『日本書紀』に出てくる地名とのこと。
安心して読める反面、やや古めかしいとの意見もあったが、理知的で爽やかな点が高く評価され、歌集一冊の完成度も高く、短歌文学賞にふさわしい。
(選考委員長 落合けい子)

生活の基本パターン

自転車で走って約10分、近くに大泉公園があり、公園内のせせらぎにはカワセミが時に姿を見せるし、イカルガの鳴く声にも逢える貴重な生態系があり、絶滅危惧種に指定されている草も何種類かあるとの報告もある。この様なわが町のお宝の発掘や保存をセカンドライフとする案もあるが現状自分だけの楽しみとして胸に温めている。

キャップハンディ指導ボランティア

健常者に障害の疑似体験を通して、障害を持つ人の生活の中での不自由さ怖さを感じ取ってもらい、積極的に障害を持つ人とのコミュニケーションを図ってもらうことを目的に、20年近く前から活動に参加している。アイマスクをしたり車イス体験をしたり、点字打ちや簡単な手話などの学習を行っている。スタッフは50名程で、年60回程、堺市内の小学校から要請を受け、3・4年生を相手に怒ったり、笑ったりして活動している。これが健康を維持する一番の秘訣になっている。

視覚障害の方々から短歌への入口を開けて頂いて50余年、キャップハンディ障害の疑似体験を通じて小学生から元気を貰っている。そして何か目に見えない繋がりを感じている今日この頃です。



キャップハンディボランティア講習会