

新年あけましておめでとうございます。

しなやかシニアの会は今年で25年目を迎えます。当時は21世紀という未来に向け、民間の自由な考えを受け入れ、市民活動を応援する機運がありました。お陰で当初掲げた3つのスローガンのうちIT活用と活動拠点を持つ、各倶楽部活動による会員交流を実現できました。高齢者予備軍から始め、気が付けば後期高齢

期まっ只中。最も重要な会の理念「福祉に依存せず自立した高齢者として輝き続けるー最期まで自分らしく人生を全うするには？」原点に立ち、具体的な学びや行動を皆様と一緒に取り組む一年としたいと思います。皆様からの率直なご意見や助言、要望などをお寄せ頂きます様お願い致します。



## 12/9 歌声 {私たちの放課後} を終えて

大津曳山館ホールにて、歌声・ピアノ演奏があり40数名の方が参集～私たちが、かつてよく口ずさんだ懐かしい曲・歌を、ピアノの音にも負けず、ハーモニ高らかに会場を賑わしました。手遊び・リズム遊びを取り入れ（ちょっと戸惑った場面もありましたが）日常から解放されたひと時を過ごしました。



歌声の催しに参加し、感想を書いて下さった A さん（今回の歌声でピアノを弾いて下さった馬杉りさ さんに師事）原稿を下された二日後に亡くなりました。

彼の一文を ここにしたためます。

…実を言いますと、私も5年前からパーキンソン病候群と診断され、大腿骨骨折、呂律がまわらない、字が書けないなど認知機能の衰えが目立ってきました。健康問題が大切な事は言うまでもないことですが、人との付き合いも又大切です。

早く課題曲が弾けるようになることがこれ迄の恩に報いることだと思います…

\*\*\*\*

最後の最後まで人との関係が大事にしてきた A さんでした。（ご冥福）

## おしらせ

1/20(土)12時から 新年の集い

参加費 700円

三種のお雑煮と落語

落語名 BT えす (びい てい えす)

くらぬきまさみち 鞍貫正道 氏 による落語

(韓国アイドルではないよ！)

2/24(土)13時から お話：金子瑞穂氏 嚙下予防について

近年、年長者の死因の約三分の一は誤嚥性肺炎と言われている。

参加費 500円

薬もなく手術もできず、予防運動あるのみ。さあ、皆さん！学んでみましょう～

## 戦国聖地巡りに参加して 11月28日

晩秋を肌で感じる11月28日、楽しみのバスツアーに参加しました。湖周道路琵琶湖大橋辺りで、大きな虹がくっきり出現。目指す湖北。長浜出身の私も、若い頃は余りに留めてなかった名所巡りが懐かしい昨今。

最初の訪問先は石田三成生誕地。真赤に染まる紅葉に、三成公の像が浮き立っていました。昼には道の駅浅井3姉妹の郷で、お市御膳に舌づつみです。

午後、国友鉄砲ミュージアムで映像を観たり、実際に鉄砲を持ち上げたり、ずっしりとした重さにびっくりです。種子島に漂着した船に乗っていたポルトガル人により伝来した鉄砲は、足利将軍の命により、早くも翌年に国友で作り始められたとか。知らなかった事を沢山学びました。



車窓から見る伊吹山の雄大さに感嘆し、小堀遠州の菩提寺に残る古庭近江弘蓮庵で、別世界のような静寂さに心が洗われました。その後、姉川古戦場を通り、過去の戦いに思いを馳せました。

夕暮れの湖面と、水辺を飛び交う鳥たち、陽の沈むのと相まって素晴らしい湖北の風景。かつての戦国の足跡を辿る湖国の旅は、駆け足ながら秋の郷愁に抱かれて最高の旅となりました。お世話下さった役員の方には感謝でいっぱいです。横田節子

3/2～3/9

町家の日 内容未定ですが参加予定

予定・お知らせは Home Page に随時のせておりますので、是非、チェックして下さいね。

「しなやかシニアの会」で検索すると出てきます♪ HP: <http://www.shinayakasenior.life.coocan.jp>