



# しなの路別冊

会報  
第28号

20160101発行

中部支部・信州地区会

しなの路会 事務局



山田心み子さん 作品(2)

四方に聳ゆる山々は 御嶽乗鞍駒ヶ岳～

JTBグループ OB・OG会

中部支部・信州 “しなの路会”

皆様からの便りは別冊としてまとめました、「今あなたは・・・お元気ですか?」



<12月11日(金)>

福澤成則さん(66)

★5月からマンション管理人として毎日巡回やら清掃活動などで1万歩程歩いていますので健康で頑張っています。稲作も3世帯共同で作業し、30kg×12袋、もち米22kgの分配が有りました。秋野菜の収穫もほぼ終わり、沢庵漬けも食べ始めました。自給自足までもう少しです。

重澤久雄さん(70)

★特に変わりありません、孫に遊んでもらってうれしそうにしています。(奥様代筆)

藤井すみ子さん(66)

★昨年1月に3人目の孫が生まれ、東京の二男の所に夏中2ヶ月程お手伝いに行っていました。それと並行して我が家の隣に長男家族が家を新築し始め年末に完成して引っ越して来ました。こんな事で昨年度は私にとってとても忙しく慌たしい一年でした。今年は長男の家族が隣に住んで賑やかになると同時に、何かと又、忙しくなると思いますが、健康に気を付けて長男家族と楽しく過ごせたらいいなあ～と思っています。

飯森康正さん(64)

★相変わらずの日々を過ごしています。4月～9月までの週末はイベント(コンサート・集会・見本市など・・・)(イベント内容はホームページで検索して是非エムウェブ・他へ足をお運びください)で出勤し、10月～3月までは自主イベントの仕込みと次年度の仕込み営業で飛び回っています。65歳を過ぎた時点で不要と判断された時は、ゆっくり考えたいと思うこの頃です。

柳町正人さん(66)

★9月末で(株)JTB商事を退職し、地元の自治会長(区長)に専念中です。JTB&JTBグループに、47年6ヶ月間の勤務でした。色々ありがとうございました。皆様にはご支援を賜り厚く御礼申し上げます。今後ともよろしくお願ひします。

関森 毅さん(75)

★ゴルフ場で見つけた細菌から「ノーベル賞」視点が全然違っていました。日本は世界一の長寿国、つまり平均寿命がもっとも長い国、ところが寿命年令にはもうひとつ健康寿命と言うのがあります、介護を必要としないで自立した生活ができる事です。これが大きな課題です。そしてこれに極めて効果的なのがゴルフである、と私は確信しています。ただ歩くだけではなく歩きながら、どのクラブでどうやって打とうかと考えています。「適度な運動」「状況による対応」そして同伴者との「コミュニケーション」その場その場での状況に対応しなければなりません。これらを少しでも理解すれば、ゴルフは健康に極めて良いものだと考えます。

<12月14日(月)>

石黒康子さん(73)

★アロマセラピーを始めて13年になります、そのためでもあるかと思いますが10年以上、眼科・歯科以外は、医者にかかっていません。セラピストとして、人々の癒しに関わるボランティアをしているのも元気で居られる理由かと思います。独居老人として、子供たち、ご近所の方達にご迷惑をかけないように生活面、健康面で気を付けて生きています。

奥原孝男さん(63)

★本年もよろしく申し上げます。

三井長人さん(76)

★入社以来長年ご指導を頂いた先輩や、仲良く遊んだ同僚が大勢鬼籍に入り真に寂しいの一言です。赦されるならばあと数年無心に遊びたいものです。

島田正一さん(71)

★畑の作業をしたり、絵を描いたりして、ゆったりとすごしています。

大日方和子さん(68)

★最近ある所で年をとったら「きょう、いく」と「きょう、よう」が大事です、と教えていただきました。「今日、行く所がある」「今日、この用事がある」家に閉じこもらないで、外へ出かけましょうという事だそうです。毎日近くの公園へウォーキングに行き、汗をかいた後は温泉に直行!! これ最高です。(夫だったら、この後ビールかな?)  
おかげ様で、今のところ何のストレスもなく穏やかな日々を過ごしております。

横山和佳枝さん(65)

★長かったJTB生活が終了してから4ヶ月たちました、今迄に味わったことのない生活にまだまだ慣れません。月日が過ぎていく中で慣れていくでしょう。  
今年18年前から所属している奉仕団体の大役があり、これから又新しい分野で悩まされそうなのが休まらない一年になりそうです。

大島 肇さん(72)

<PCWord文章の手紙を頂きました>

→(前文) 事務局様・お疲れ様です、ご無沙汰しています。サロンへも顔出しせず恐縮です、暖かくなり次第また出席する予定です。ご心配をお掛けしていますが元気です。

★「リハビリ生活」丸4年が過ぎ、これからは「スローライフ」の人生生活を、読書やリハビリの仲間たちと「マイペース」で過ごして行くつもりです。笑点メンバーの円楽師匠のように、世相を一刀両断の如くキレのある会話もしながら生きていきたいものです。 合掌

丸田光男さん(71)

<2016年としてご覧ください>

★2月に6回目の年男を迎えます。今年12月は閏年であり、2月は1日多い29日あり儲かった気持ちです。十二支では、9番目の申年といい猿年とはいわないのは何故なのでしょう?

申年生まれの特徴①超ポジティブで盛り上げ担当、  
②頭の回転が速い(?)③曲者と言われている。

サアー私はどうなのかな～

今、子供は3人、孫が7.8人で3月に新しく増えて計8人になります。上は小学5年生から1歳です。

これでおわかりかな!

全員自宅から5キロ以内に住んでいるので、日曜日などみんな揃うと大変す。

本当に孫は「来て嬉しい、帰って嬉しい」

家族共々今年も元気に過ごせることを願っております。



黒姫高原のダリア

<12月15日(火)>

清水弘夫さん(64)

★いちばん末の子がようやく来年3月に大学を卒業するようになり、一段落と思いきや、残るは教育ローンの支払いを続けなければなりません。もうしばらくは働き続けなければと思っております。体力的にもかげりが見えてきておりますが、もう少し頑張ろうと思っています。

坂井美雄さん(68)

★相変わらずスローペースの日々を送っています。地区役員の仕事をやりながらウォーキングと早朝テニスで足腰老化防止に努めております。今後「脳トレ」にも努め心身の維持に毎日のんびり過ごして参りたいと考えております。今年も宜しく申し上げます。

浜島幸男さん(68)

★ここ数年前立線がんの血液検査をしています。今年も9月に受診をしたところ、PSAの数値が基準値超えの4.63で再検査の指示。仕方なく近くの泌尿器科医院で再検査をしました、念のため抗生物質を1週間飲んで再検査をしたところ、数値が3.85と下がりました。今回は基準値以下(基準値4.0)となり精密検査は行わないことになり、医師曰く、この数値では「がん」を探すのは困難だとのこと。前立腺がんは進行が遅いので来年もまた検査をうけるようにとのことでした。今迄色々ながん検診を受けてきましたが再検査を受けてきましたが再検査の通知が来たときはいやな気分でした。

岩波信幸さん(72)

★地域の役員、老人クラブは今年3月で終了し、新しく安全部会の委員としてボランティア活動をしています。また、厚生年金受給者協会会報の配布と年会費の集金もしています。畑の作業もしていますが、本年は、雨の日が多く雑草がのびのび、草取りにおわれました。その日の天候を見ながら、ウォーキングとマレットの練習もしていますが、悪天候の日がおおく例年より減少しました。健康面では、市民検診を受信しました、血圧が少し高いだけで問題はありませぬ。来年も、しなの路会の活動・行事には参加したいと考えています。

<12月16日(水)>

山田 功さん(73)

★健康寿命延伸&生涯現役を目指し、6種類の薬と仲良く付き合いをしています、4月から始めた(1年間)「熟年体育大学インタバル速歩トレーニング」に参加し、血圧・体重・腹回りが良い結果に向かっており、もう1年継続してみようかと思っています。家族は、息子が結婚10年の節目とのことで10月に「ハワイ旅行」を6名で楽しむことができました。又、娘方の孫娘が今年20歳の成人式とのことで着物をねだられ出費がかさみ大ピンチ(年金生活者には)。今年も健康には特段の配慮をし、家族との楽しい生活を一番に友達・地域とのお付き合い、OB会への参加を大切によき1年を過ごせるよう頑張っていきたいと思ひます。

村山節子さん(64)

秋から冬の夜長には、読書がいちばん! バラエティ番組とやはら少々賑やか過ぎると感じるようになりました。読み終えたあと心の中がわずかに暖くなる「小川糸」さんの本が気に入っています。松本の冬の夜はとにかく寒いです。コタツに入っても背中が冷えてしまいます、そうだ!! 「チャンチャンコ」があるといいかも。チャンチャンコ、丸くなった背中、老眼鏡、これだけ揃えば完璧におばあ様です。トホ・ホ・・・。



## &lt;12月16日(水)&gt;

村瀬隆幸さん(72)

★日の出と共にアルプス連山が美しい姿を現した、今日も楽しい一日であるよう祈りつつ毎日日課の散歩をしています。日曜以外は孫の子守でヘトヘトです。

花村俊行さん(77)

&lt;12月5日記&gt;

★この12月から3月までは、文字通り私は「冬眠」期間です。シルバー人材センターの善光寺での案内の仕事が少ないからです、繁忙期の9月～11月に20日前後は就業はしたが、12月は本日までに4日の就業のみでこの状態が3月まで続くからです。

この仕事も8年目で、後期高齢者の生活にすっかりなじんでいます、仕事に行けば一日一万歩前後は歩くから健康に良く、案内ではしゃべるからボケ防止にもなり、その上に小遣銭程を得られるので最高です。今年は喜寿ですがせめて傘寿まではこの生活をと念じております、とは言え3月までは「ヒマ」を持って余しております。そこで、我と来て遊べや「ヒマ」のある・・・「昔のオトメ、今フトメの貴方」・・・え!!!。

## &lt;12月17日(木)&gt;

勝 幸子さん(86)

★此の年齢になって一年を大事なく過ごせ、有り難く嬉しいと思う一方、同世代の友人が一人又一人認知症になってしまい寂しく他人事ではないと心配のこの頃です。

柳澤寿重さん(76)

★北アルプス連峰を望む「あづみ野」で畑仕事などをしながら、元気に過ごしております。

「郡」から「市」になって10年。市と言っても田舎で自然環境は良いのですが、日常の用事をたすには「自家用車」に頼らざるを得ない不便な地域です。将来を思うと何よりそれが心配なことです。 皆様のご健勝とご多幸を祈念しております。

山岸辰二さん(63)

★歩くことで健康増進、ボケ防止にも良いと思います。

先輩方の後押しもあり、4月より兄部坊所属の「善光寺案内人」をしています、御開帳期間中は毎日1万歩以上歩きましたが6月以降「案内」のない日は、往復1時間ウォーキングしながら善光寺参り(病氣平癒、極楽往生・・・等祈り)をしている、今日この頃です。

## &lt;12月18日(金)&gt;

古川則身さん(72)

★秋に体調を崩し再度入院かと思いましたが何とか通院にて難をのがれました。

昨年は6回目の年男も新しいスタートの年になりました。同居の孫も早いもので、中学2年生になり爺の各サイズもすべて超えてしまいました、段々と口数も少なくなり「うん」と「はい」だけで余計なことはしゃべらなくなってきております。見ざる、言わざる、逆らわずかもしれない。今年も体調に気を付けて、人生楽しむでござる。宜しく願います。

越野修一さん(68)

★退職し2年、もう仕事をせず家だと思っていましたが「どうしても」との一言でJR関係の職場で働いています。 プラプラしているより身体のためにはいいかと思ってもう少し働こうと考えているこの頃です。



## 塩崎幸彦さん(72)

★雪の山々がはっきりと望めるこの季節は、我が東部の農園では今年最後の採り込みです、大根、白菜、ネギなど冬越し貯蔵します、毎週1～2回の通園も続けます。来年からは家の近くに菜園を借りることが出来たので、ぼちぼちと作付計画を作りながら春をまちます、おっと年内にしいたけの原木を切らないと・・・。

<12月19日(土)>

## 池上よし子さん(69)

★私には広すぎる畑でいろいろな野菜が採れました。特に手作り堆肥で作った、すいかや苺、ぶどう等の果物は子供達も大喜びです、抱える程の大きな甘いすいかが20個位採れました。知り合いにもおすそ分けして大満足でした。

お友達に誘っていただき、市民大学や体操教室での新して出発もできました、60代最後の年を目前に「無理をしないで」と身体のサインを感じるこの頃です、これからも元気で過ごせたら良いと思っています、「お父さん、明日も見守っててくださいネ」。

## 市川 満さん(69)

★高齢の義母とUターンの独身長男、親子三代で過ごしています。外見には普通の暮らしですが、中身は介護と雑用に追われています。

## 牛島今朝雄さん(73)

★家族皆健在です。昨年12月から二年越しで部屋の整理をしています、亡き両親の遺品類と私を含む兄弟5人の遺物?が大量に現れ思い切って処分したつもりなのに、出来た空間もあっと言う間に埋まって、スッキリしない新年です。捨てる心が肝心と知りましたが、そうなる私も捨てられるのかな??・・・。

## 柴崎紀佳さん(74)

★師走、月初め特別養護老人ホームへボランティア、サンタクロースとしてプレゼントやクイズ、歌等で利用者の方々と楽しむ。次年度自治会役員の選考なかなか難しい事、趣味の水彩画学習に参加。立上げ3年目の地域サロン例会日20人程の高齢者集う。班の新年会お知らせ回覧作成・配布。中旬、父の命日墓参り。久しぶりの映画鑑賞。老人クラブ役員会。特養学習会に参加。せん裁畑の片付け作業等々。下旬、お寺の総代会、総会、寺行事計画。今年最後のサロン例会日。病院へ検査と薬。年賀状作成。班の新年会会費55軒集金。少しばかりの餅つき。大掃除。年々1年が早く過ぎる感じです、年齢のせい?まだ若いつもりで病気を忘れ自分で出来る事を頑張りたい、以上生活の一旦です。

<12月20日(月)>

## 浦山 昭さん(73)

★糖尿病予備軍と診断されて7年、板倉内科・糖尿病クリニックへ2ヶ月単位で通院しています、血圧を下げる薬朝2錠、コレステロール及び中性脂肪の肝臓での生合成を抑制する薬1錠、一日3錠で収まっています。今のところは大丈夫、元気です、でももう73才になります。

最近の一日は、・6:30起床・体操と散歩・8:00「あさが来た」ビックリポンを見る・9:00机に座る(自宅出勤)PCを開く、ニュース・メール・FBチェック、12:00～スマホ研修(11/19機種変更したばかり)なかなか大変。その後、12月から始めた本棚保管庫の整理を少しづつ・3ヶ月掛けて、あるある現役時代の資料、OB会の資料、PC関連、両親の遺品等々、なかなか捨てる決断ができません、物持ちが良いのか?整理が下手か?

OB会事業・活動には95%参加しています、夫婦揃って参加できるところは一緒に参加します。毎夕来る孫娘二人(6才・2才)、両親がお勤めなので、17:00保育園へ迎え、おやつと夕食を食べさせママの帰宅を待つ、この2時間が楽しいやら大変やら、当分続きそうです。



<12月21日(月)>

浅井幸子さん(72)

★市の検診で「肺ガン」ステージ1と言われ、12月中に手術と医師に言われましたが、いろいろ検査したところ「ちがっていました」の一言、ほっとしたり、えっ、びっくりしたりでした。今はおちついて毎日をすごしています。 <ビックリですねお大事に、うらやま>

久保嘉男さん(73)

★一年間毎日欠かさずやっていることは「ビール1本と焼酎1杯」です。持病の脊椎管狭窄症で時々足がつる症状は続いています、走ったり早く歩くことは困難ですがゴルフやマレットゴルフは月に3~4回プレーしています。

佐藤清恵さん(66)

★去年は母も医者にもかかることなく過ごせました、今年も元気でと願っています。何事も見た目第一!! ただ努力が無くては手に入らないので継続・努力を忘れないようにします、カラダもココロも健康で楽しく生きて行きます。

滝澤信一さん(60)

<12/14メールで受信していました、事務局>

★本年、善光寺御開帳も無事終了し、来年放映されますNHK大河ドラマ「真田丸」に向けて、松代をアピールすべく日々バタバタしています。一番上の孫もいよいよ高校受験、二番目も中学入学、三番目は保育園年長組と、うるさい男の子3人に振りまわされております。お陰様で、夫婦は仲良く暮らしております。???

高原幸雄さん(61)

★2ヵ月に1度の病院通いと7種類の薬にお世話になっています。楽しみは、溪流釣りとオートバイツーリングです。足腰を鍛え、ずっと続けられるようにしたいとおもっています。肥満と塩分取りすぎに注意しながら過ごしています。

鹿野百子さん(63)

★1月には、息子の初孫誕生、まだお腹の中でヌクヌクと育っています。実感が湧きませんがきっと生まれたら可愛がるだろうなあ~と一人でニマリしています。今年母の介護に始まり介護に終わった一年でした、おかげで私は大分やつれました。来年はズバリ断捨離です。体力のある今のうちにと・・来年こそはスッキリ暮らしたい!!

赤池道子さん(70)

★健康第一と続けていたスロージョキングでしたが知人のワンちゃんを預かることになって、2年ほどお休みしました、が10月頃から再開しました、やはり体は快調です、これからも良いことは続けていこうと思っています。

高村徳太郎さん(74)

★2015年、私は8月に心房細動の手術をおこないました、経過は良く今は極めて元気です。家族も変わりなく皆元気です。私は相変わらずボランティアでまちづくりに励んでいます。昨年12月10日に長野県6番目の「伝統的建築物群保存地区に選定され」街をのこして行けることになりました、いよいよまちづくりのスタートです、国より年4~5千万円の補助が20~30年位あります、有効に利用して昔の賑わいのある街を目指します。6年間まちづくりのリーダーを務めてきましたのでポツポツ代わってくださる人がほしいのですが今しばらくやらねばなりません。OB会にはすべて欠席で申し訳なく思っていますが、一人位スリーピング会員がいてもと思い機会を伺っています、まだ当分はダメです。益々のご盛会を祈念しております。

<12月28日到着まで、21日到着として掲載しました>

みなさん、「俳句」を楽しんでいる方いらっしゃいますか？  
信毎、木曜日の「信毎歌壇」に時々、柳澤さんのお名前が出ています、  
ご無理を言って入選・佳作の作品を紹介していただきました。

## ◇ 平成24年

- ・ 昼さがり湖畔に揺らぐ夏帽子
- ・ 夜の秋 窓開け放す書齋かな
- ・ 行き先の 宛て無き瓦礫 春の雨 (佳作)

## ◇ 平成25年

- ・ 春の雪右往左往の大都会
- ・ 風鈴や睡魔に勝てぬ昼下がり
- ・ 窓開けて秋の夜知る書齋かな

## ◇ 平成26年

- ・ 鯉のぼり常念岳を超えて舞う
- ・ 終電の遠ざかる灯や梅雨の雷
- ・ 憂きことも楽しきことも根深汁

## ◇ 平成27年

- ・ 安曇野に淑気が満ちて鳥遊ぶ
- ・ 流れ星母が過ぎた離れかな (第三席に入選)
- ・ 夜の秋葉のささやきに風を知る (佳作)

選者 稲畑 汀子 先生(高浜虚子記念館館長・虚子の孫)

作者 安曇野市 柳澤 寿重(俳号・寿峰)

俳句は縦書きが良いのですが、柳澤さんにお断りして横書きにしました、  
読みにくいところをご容赦ください。柳澤さんありがとうございました。

〈あなたも俳句を学んでみませんか!〉