

私の頭「かきくけこ」

- ① か 考えた
- ② き 昨日も 考えた
- ③ く 来る日も来る日も
毎日 考えた
- ④ け けれども文句が 出て来ない
- ⑤ こ これが老化した 私の頭です
(94歳)

辻 きよ

頭の体操教室
令和4年度
荒川シルバー大学
学園祭展示作品

はやぶさの旅「たちつと」

- ① た 体調を整え コロナの中
- ② ち 地図を片手に スマホで移動
- ③ つ 次々 市電にバスを乗り継いで
函館山の 絶景にひたり
- ④ て 手作り工房・赤レンガ倉庫
でのショッピング
- ⑤ と とても忙しい 三世代の旅は
地元の海鮮・アスパラガス・
とうもろこしを 味わって
楽しい思い出となりました

西澤 セツ子

八十歳の壁「はひふへほ」

- ① は 傍で思うほど 壁は厚くない
- ② ひ 暇なようで 老いはゆっくり
始まるから 大丈夫
- ③ ふ 「フレイル」に なっていないか
自分の身体を意識してみよう
- ④ へ 変な思い出は忘れ
良く食べ、動いて 笑顔で毎日
- ⑤ ほ 本当の自分を知り
家族も 老いを受け入れ
楽しく 健康寿命で過ごしたい

西澤 セツ子

兄からの電話「あいうえお」

- ① あ 兄からの電話
- ② い いつものように
「元気か」の一言 99歳
- ③ う うれしい兄の声に
「元気です」と私 87歳
- ④ え 絵本の中の幼児に戻ったような
不思議な感覚の この一瞬
- ⑤ お 大人を通りこしてしまった私達

加藤 昭子

子どもたち? 「かきくけこ」

- ① か 可愛い 子供達
- ② き 今日にも元気に
胸の上に 乗って来る
- ③ く 空腹だと騒ぎ 泣き出します
- ④ け 結構辛いよ、母さんは
もう少し寝かせてよ!
- ⑤ こ このつぶらな瞳で見つめられると
笑顔になれます
かわいい 二匹の猫

堀内 涼子

サボテン「さしすせそ」

- ① さ サボテンの花が 咲いた
- ② し しゅるしゅるとのびた茎のような
ものの先に つぼみが見えた
- ③ す すると2〜3日たった夜のうちに
- ④ せ 清楚で真っ白な花が 咲いたの
です 香りはありません
- ⑤ そ その日の昼頃になったら
しぼんで しまったのです
たった一晩だけの 花でした

高見 美津子

夏の終わり「あいうえお」

- あ 暑い夏も 終わりかな？
い いつのまにか
秋の風が吹いている
う うちの中でも 汗はかかない
え 枝についたぶどうを 鳥が食べて
皮だけ下に 落ちている
お 思っているより早く
冬が来るかもしれない

高見 美津子

孫「まみむめも」

- ま 孫が来ると
まごまごしている バーバ
み みんな 可愛い孫たち
む 無心で 遊んでいる姿
め 目に入れても 痛くないよ
も もっともっと元気で 良い子に
成長して くださいね

増田 智佐代

旅行に行きたい「らりるれろ」

- ら ラララー、ラララー、うきうきしたい
り 旅行、 旅に行きたいよ
る ルートを決めても みんなだめ
れ 連日 コロナ、コロナ
暑い、暑い 熱中症
ろ ローマ、ロンドン、日本国内
どこでも 早く行きたいです

増田 智佐代

日常「かきくけこ」

- か カラオケで 気分スッキリ
き 効くと信じて ヘルストロン
く クヨクヨせずに 忘れよう
け 今朝も変わりなく 目覚めた
こ 心して 日々の暮らし穏やかに

上田 瀧子

はらぺこあおむし「あいうえお」

- あ 青虫を育ててる 孫を見て
い 今、私も夢中になり
育てていたことを 思い出す
う 動かず、ミカンの木からずっと
幼虫探しに はまる
え 笑顔見たさに、幼虫、さなぎを
宅急便へ！
お おばあちゃんの 楽しい夏の
思い出 ありがとう！！

小泉 和子

暑い夏のお楽しみ「あいうえお」

- あ 暑い 暑い夏
い いい場所見付け、避暑地で
ラジオ体操 イチ、ニ …
う 薄暗い場所に ニョッキ？
ミョウガが顔を見せ 嬉しいなあ
え エッ！ゴーヤの赤ちゃん見つけ
ニンマリ！！
お 思わず、暑いのに 白い
「ハンカチの木」 咲いている
ごくろうさま！！

小泉 和子

ある日「かきくけこ」

- か カンカン照りと コロナ禍で
き 今日は 何人と話しただろう
く 暗いニュースの多い
この頃だけれど
け 結構しぶとく 生きてます
こ 転ばぬように
惚けないように

大瀧 かほ

楽しい発表会「かきくけこ」

- か 観客なしの 発表会では
寂しいけれど
き 今日 頑張った
く 屈託のない 仲間達と
け 結果 オーライ
こ 声出すことは 楽しくて
あつと言う間の 3時間でした

大瀧 かほ

あいうえお付け足し言葉

- ⑨と何年？元気な⑩ちに
あいうえお
- ⑪がみ、見たくない、でも⑫になる
かきくけこ
- ⑬れこれ話したい、夫が⑭たら
あいうえお
- ⑮やく終わって、ウクライナの⑯劇
はひふへほ
- ⑰ごは可愛い、⑱すこはいつも心配
まみむめも

上田 瀧子

エリザベス女王「あいうえお」

- ⑨愛され 尊敬された
エリザベス女王
- ⑩イギリスの君主で、高齢に
なっても 公務をこなされ
- ⑪美しく、史上最長在位
70年7か月で 最高齢
- ⑫英国史上 そして世界の国々
にとっても
- ⑬多くの悲しみと
別れを 惜しまれた

両角 美子

「あきのそら」

- ⑨秋風そよぐ 夕暮れの
- ⑩気分もさわやか ルンルンルン
- ⑪野原めぐって すっきりと
- ⑫空高く舞う 風のむれ
- ⑬乱舞の中での 舞い踊り

茂呂 ユリ子

頭の体操教室「あいうえお」

- ⑨頭の体操教室は 2年目
- ⑩色々あって 休むことの多い私
- ⑪嬉しいことは 掃除、洗濯、近所
の買い物で終わってしまう生活に
- ⑫笑顔のステキな 皆様に
- ⑬大いに元気をいただき
今日・用、今日・行くの大切さ
を痛感！ありがとうございます

清水 牧子

コロナ禍のなかで「あいうえお」

- ⑨朝顔が
- ⑩色々な色で 咲いています
ただそれだけで
- ⑪うれしくて
- ⑫笑顔が ひとつ増え
- ⑬穏やかな気持ちになれます

安西 昌子

孫家族とお出かけ「まみむめも」

- ⑨孫家族と 奥日光へ旅行へ
- ⑩皆で猿軍団、遊覧船 楽しいな
- ⑪虫よけ、熊よけをつけ
ハイキング！
- ⑫めいちゃん先頭、
木道散策 ルンルンルン
- ⑬もっともっと 孫旅行
続けたいなあ！！

小泉 和子

花の楽しみ「あいうえお」

- ⑨愛情を混ぜこんだ水を
たっぷり 植木にかける
- ⑩いつもきれいに咲いてくれる花々
- ⑪美しく咲いてくれる 大きな花も
小さな花も 全部大好き
- ⑫縁の下の小鉢からも
急に芽が のび始めた
- ⑬大きな鉢に移して
何の花が咲いてくれるのか
楽しみに待ちましょう

加藤 昭子

旅「まみむめも」

- ⑨迷いに 迷った末
- ⑩みちのくの旅へ
- ⑪昔(2万年前)の遺跡みて感動！
- ⑫目に眩しい 野山の美しさ
- ⑬もっと方々に 元気で旅したい

上田 瀧子

万理ちゃん「まみむめも」

- ① 万理ちゃん 私のひ孫です
- ② 皆の笑顔の 源です
- ③ 無条件に 可愛くて
- ④ 滅入った時には 写真に話す
嫌なことは 忘れてしまい
- ⑤ もう 心の中は晴天です

堀越 友子

麻雀「まみむめも」

- ① 麻雀教室 一週間に1回通い
- ② みんなの腕も 少しはあがり
4人でおしゃべり
- ③ むずかしいのは 計算出しが
大変なので 今も無理
- ④ めったに出来ない 役満の役
- ⑤ もう少しガンバロー
おもしろいチームだから

植村 久子

ゴルフ(40代の話)「はひふへほ」

- ① 初めての場所
ゴルフの練習場へ
- ② 一人で車を走らせ
道具をかつぎ 2階まで
- ③ ふっとばせー！
ドライバー1本 50球
- ④ へたくそ！
まっすぐ飛ばない 右、左
- ⑤ 本当にダメな自分
来週は コーチの所へ行こう

植村 久子

頭の体操「あいうえお」

- ① 頭の体操
入学して 何年になるか
- ② インド式のかけ算で苦労した
- ③ 上だ下だと 昔のノートを開き
- ④ えんぴつけずりながら
ああ、わかった！
- ⑤ 思い出し 計算してたら
おもしろい おもしろい

植村 久子

頭の体操「かきくけこ」

- ① 漢字忘れも なんのその
- ② きよしのズンドコ 踊ります
- ③ 苦労して暗記もします 菊之助
- ④ けっこうはまる インド式
- ⑤ コツコツ計算 楽しい毎日

水越 絹代

コロナに負けない「かきくけこ」

- ① 家族・友達が感染を免れて
- ② き 今日も明日も これからずっと
- ③ く 苦節を乗り越え 強い心で
- ④ け 健康が一番
- ⑤ こ コロナのバカヤロー と叫んで
心のうさを晴らしたい！

池田 ミサ子

ご注意ご注意「あいうえお」

- ① あわてずに
- ② い 一步一步 確かめよう
- ③ う うちの中には 危険がいっぱい
- ④ え 延長コードに ござのへり
- ⑤ お おっとっと！
あせらずゆっくり歩こうね

水越 絹代

暑い夏の1ページ「あいうえお」

- ① あ 暑い暑い 記録づくめの夏休み
- ② い 生き抜きました 頑張りました
- ③ う ウクライナの戦場で
子供・老人の姿に涙
- ④ え 絵手紙書いて 友と交換
- ⑤ お 大きなスイカで
心スッキリ 晴ればれと

池田 ミサ子

羽生結弦選手「さしすせそ」

- ① さっそうと 羽生結弦の
氷上の姿
- ② 真剣な 眼差し
- ③ 少しの 隙のない技
- ④ 世界の強豪相手の演技
- ⑤ そしてオリンピック二連覇
アッパレ アッパレ！

池田 ミサ子

コロナさん さようなら「あいうえお」

- ① あたりまえだった 日常が
- ② いつのまにか、
とても不自由な 生活に
- ③ 嬉しいことは
今なんとか 生きていること
- ④ 笑顔をとりもどし
(鏡の前で ハイチーズ？！)
- ⑤ 大人も子供も世界中の人々が
仲良く幸せに暮らせますように！

清水 牧子

いもうと「あいうえお」

- ① 逢いたい 逢えない あいうえお
- ② いついつまでも いつまでも
- ③ 嬉しいこと いっぱいあった
- ④ 笑顔の妹 まぼろしか
- ⑤ 思い出すたび また涙

小澤 知恵子

大谷翔平君「あかきたな」

- ① 朝だ 朝のニュースだ
あいうえお
- ② カーンと かつとばせ
かきくけこ
- ③ さわやか ショウヘイ君
さしすせそ
- ④ たくさん 楽しみ
たちつてと
- ⑤ 何と夢は20勝 希望は高く
オータニ さーん

小澤 知恵子

暑かった夏「かきくけこ」

- ① かき氷
- ② キリッと冷たい 麦茶
- ③ クロールで泳げたらいいのに…
- ④ 結局 ゴロゴロ昼寝
- ⑤ 今年の夏は 暑かった

林 品子

目指せ百歳「まみむめも」

- ① まだ若い！
喜寿を迎えた 私でも
- ② 未来は 輝き続けるのよ
- ③ 無理をしないで ゆるゆると
- ④ 目指せ 百歳！！
- ⑤ もっと長生き いたしましょう

林 品子

猫と暮らす「なにぬねの」

- ① なごみます。 いやされます
- ② にゃんこのマオ！ 何とも
言えない 変わった生き物
- ③ ぬくぬくと 私の手のひらで
猫ミルクで育て 6年
- ④ 猫大好き。 でも年を重ねた
私の 頭の体操かな？
- ⑤ のんびり、毎日猫にふり廻され
楽しく暮らしています。

両角 美子