

と、増田誠美術館に足を伸ばし、「玉之内満雄展」を鑑賞しました。重厚で細密な描写の古城や教会などの風景画、向日葵の静物画を心ゆくまで鑑賞し、充ち足りた至福の時間を過ごしました。都留市に富士女性センターが開設されて、今年は五周年になるそうです。女性を対象とした質の高い、きめ細やかな文化を享受することができ、余暇の有効活用にも最適な施設を手近かな場所です。利用できることができて、本当に幸せだと思っています。

私が専業主婦となって二十余年、五時半の起床より二十三日の就寝まで、毎日自分色に塗ることで、生きる時間がたっぷりありますが、主婦業は油断すると無為に時間が流れてしまいますので、心に鞭を打ちつつ家事に内職に励んでいます。そして、より多くの余暇を生みだすよう心がけています。時には、家事の手抜きをすることにしました。

また、平成六年一月から生協（生活協同組合）に加入し、食料品等を購入しています。毎週木曜日の配達日は、共同購入のため商品の仕分けに時間がかかりますが、以前ほど買物に出かけなくてすみ、余分な物を買わずにすみますので、時間とお金の節約になっていると思います。

県立富士女性センターで開催される講座・講演会を毎年十回程度受講します。講演会は、上坂冬子・田部井淳子・土屋嘉男・佐橋慶女

さんのお話を聞き多々得るものがありました。初心者向け講座では、編み物・ワープロを受講し、平成六年八月の書道教室では、三十数名のお仲間と学びました。九月より自主教室「墨林会」が発足しましたので、早速入会し、月二回の練習日にはいそいそと出かけ、雑事を忘れ、書道一筋の二時間を楽しんでおります。書道誌『玄潮』を講読、毎月の課題を出品し、向上心を養ってきました。あまり上達したとは思えないのですが、十級より始めて、一級まで辿り着きました。これは偏に書道教室の桑田先生のご指導の賜と感謝しております。先生の書道への造詣の深さは当然として、温和でしかも指導力は抜群で、尊敬できるお人柄です。

また、書道教室を介しての人との出会いは素晴らしく、子育てを終えられて放送大学で学ぶ方、パッチワークの大作にチャレンジする方、また、特別養護老人ホームに勤務し、夜明けの日でも、練習に駆け付ける方など、皆様、向上心に燃えていて無芸無能な私は、ただただ触発されるばかりです。単純な主婦の生活にはよい刺激となります。

書道教室での作品を、富士女性センター恒例のフェスティバルに今年も展示することになり、八月から特別な練習を始めました。過去一年間の練習で個々の素質を把握した先生が、各人に向いたお手

本を書いてくださり、それを出品することになったので、私も画仙紙に初挑戦することになりました。墨液を薄めて練習するので、家で書くこともあまり億劫（おくじやく）ではないのですが、なかなか上手に書けません。

調子の出ない日は、何枚書いても失敗作ばかり。締切日の直前にまあまあ納得がゆく作品ができました

部門賞（コミュニティ活動部門） 「ボランティア活動で気づいたこと」 佐藤 すみ子

老健（老人保健施設「つる」）のボランティアをはじめて四年になりますが、最初の頃は人さまのためにさせていたいたように思っ

ので、ほっとしました。作品を額に入れたり、表装して出される方が多いようですが、私の腕前はそこまで到達しておりませんので、仮表装をしてもらうことにしました。富士女性センターが十周年を迎える時、私は還暦を迎えます。その時は中国の書家董其昌の「天馬賦」を出品したいと思っています。

の方に感謝しようと思うことです。また、愛される年寄りとは、子どものため、孫のために自分が役に立てることをしよう。ニコニコ顔で好かれるようにしようということ

とです。また、言葉美人とは、柔和な心でありがとうありがとうが言えることと、食事をいただいたら、おいしいおいしいと心にいつもゆとりを持って感謝ができるようにしようということです。私はそう思うようになりました。これも老健の皆さまに触れさせていた

ただいて、「人の振り見て我が振り直せ」のたとえではありませんが、私自身が素直に改めさせていただこうと思えるようになりました。これもボランティアのお陰と感謝しております。

また、体の太ったおばあちゃんをお風呂に入れて抱き下ろしている看護婦さんを見ると、重くて大変だろうと思いい、見ている私の方が感謝せずにはいられません。私も肥満ですからヤセル努力をしよう、食べ物・飲み物に気を付けようと思ってきました。また、下着類・上着類の伸び縮みのある物にしないと着替えさせてあげる看護婦さんは本当に大変です。ぜひご家族の方々も一度実態を見ていただくとかかってもらえるのではないのでしょうか。これは私の参考までの意見でございます。私も伸び縮みの物を揃えるようにしようと思っただけです。余計なことまで書いてしまいました。

昔から諺に「子ども叱るな来た道だ 年寄り笑うな行く道だ」とありますが、若い方々は年寄りのしぐさが気になるかもしれませんが、誰しも生老病死は避けては通れません。

私も、家族の者におばあさんが家にいた方が家庭が明るいと言われるような老い方をしようと、心改めて毎日を努力するものでございます。年老いていく一番大切なことを、ボランティア活動を通して学ぶことができました。ありがとうございます。

