

- 01講座「私の入院日記」
三途川 ふと立ち止まり 引き返す
神様に 早く治れと 祈る妻
思うより 体験で分かる リハビリは
- 02講座「原発」
何時になる 不安が残る 核のゴミ
核のゴミ 行き先ないか 誰のせい
核のゴミ 聞いている私は 家庭ゴミ
- 03講座「霞ヶ関CC」
支配人、誘致にかけ、地域愛
どんな顔 どんなプレーが 川越に
埼玉の 霞ヶ関も 覚えてね
- 04講座「シルクロード20年記録」
悠久の ロマンに続け 二十年
駱駝君 一緒に歩く 絹の道
少年の 夢やラクダの 絹の道
- 05講座「江戸端唄と踊り」
姫亀の 楽しく演じる 艶姿
江戸庶民 花見と花火は 三味線で
一見(いちげん)さん なった気分の 江戸端唄
- 06講座「ミシンでハッピー」
ミシン掛け 六面ハッピーの 大騒ぎ
慣れぬ手に 布と糸とが 絡みつき
ミシン目の 蛇行直らず 加齢です
- 07講座「木工」
孫の顔 励みにけずる 汽車ぽっぽ
板磨き 合わせ組み立て ペン立てに
無骨でも 手造りペン立て 電話わき
- 08講座「インドネシア料理」
テニーさん、くるぶしではかる、炊飯器^{スライハッキ}
先生の 陽気ピリ辛 ひき立てる
トロ甘き 味で熱帯 思い出す
- 09講座「お台場巡り」
霧笛背に 潮香にむせび お台場へ
ホタルナや 寄せては返す 波の中
年寄りが 未来の街へ 迷い込み
- 10講座「桶川」
負の遺産、語り部により、維持してる
兵舎跡 昭和の悲哀 消え残る
特攻隊 若い命が 無惨にも
- 11講座「川越のさつま芋」
秋たべちゃ ダメヨ ダメダメ 焼き芋は
サツマイモ 断トツトップは 焼きイモだ
裏道に 古き川越 息づいて
- 12講座「ミニテニス」
ルールなら 分かっているんだ 出ない足
あなどって 膝を痛めた ミニテニス
足もつれ 手は空振りでも ポールどこ？
- 13講座「丸山ハイキング」
丸山で 運動不足が 身にしみる
雲低く 紅葉色あせ ハイキング
ハイキング 手にはステッキ 足が棒
- 14講座「味噌料理」
人と味噌、環境で変わる、色と味
とん汁の 味付けよろし 手前味噌
手前味噌 どこまで続く 味自慢
- 15講座「市立博物館」
博物館、自ら広報、地域のため
舞台裏 企画の苦労 博物館
川越の 栄華の跡を 今に見る
- 16講座「オーストラリア」
アジアでは、祖父母の世話で、子が育つ
台湾の 祖父母の役割 孫育児
我が家では じいばば孫で バイリンガル
- 17講座「川越の食文化とうなぎ」
いも膳が 鰻のぼりの 町起こし
いも膳を 社長の夢 全国に
大将の 苦労話に ぐっとくる
- 18講座「台湾一周」
台湾で、生きる力を、もらう旅
回帰線 またぎ雨止む チャリの旅
銀輪で 安宿つなぎ 全島を
- 19講座「メキシコの生活」
メキシコの 平和は壁の 内にあり
聞かないで 問われてセニョール まだ革命
赴任先 不安と期待 カネしだい
- 20講座「スリーデーマーチ」
ウォーキング 里の紅葉と トーキング^{モミジ}
甘さ増し トンボと競う 梨の里
スリーデー 予算確保に 四苦八苦
- 21講座「日本の米作り」
落ち穂拾い なぜ無くすかと 鷺が鳴き
ここかしこ 跡継ぎのない 米作り
米作り 昔は体で 今機械