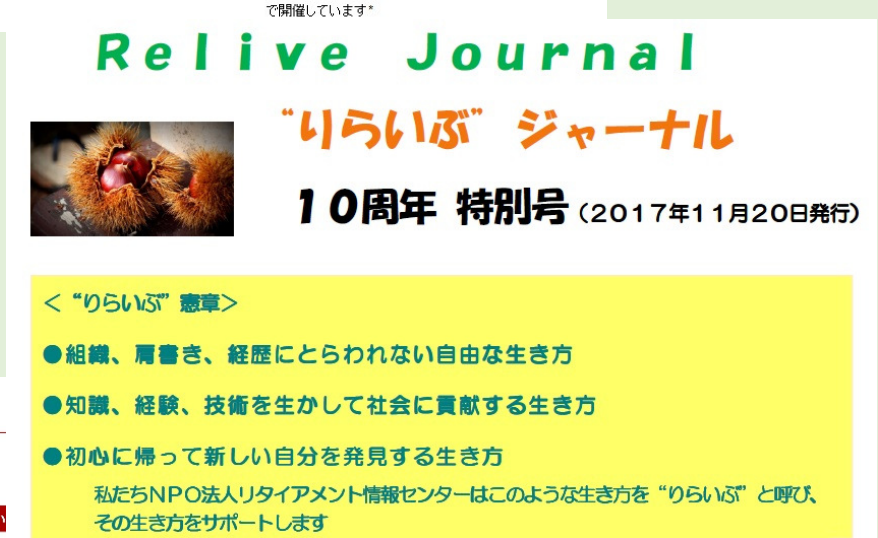
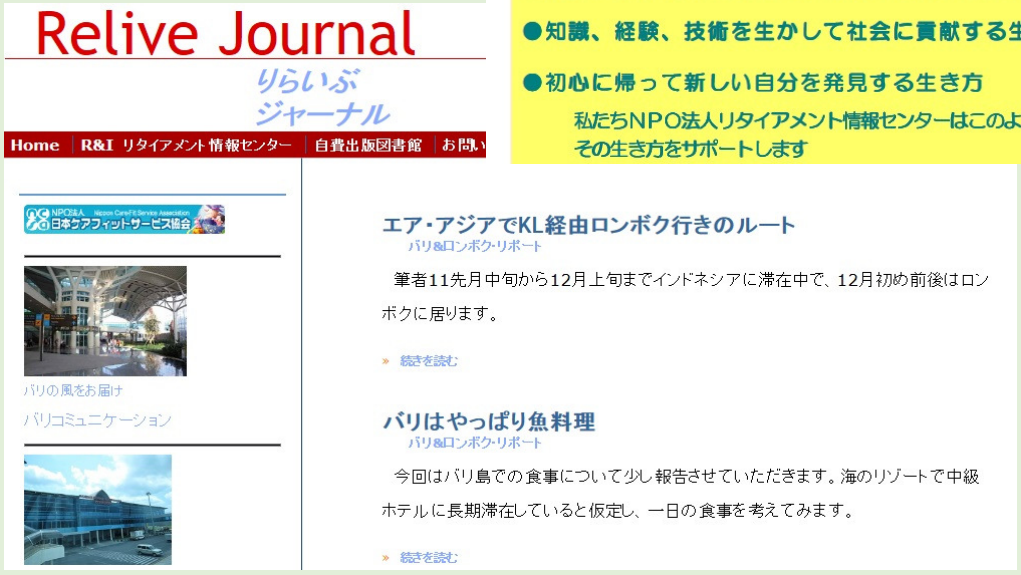
10 周年記念誌

NPO 法人　リタイアメント情報センター





１０周年記念誌 目次

頁

リタイアメント情報センターから

1．竹川理事長挨拶　1
2．阿賀関西支部長より　1

R＆I関連各位からのお祝辞

1．キャメロン会
会長　河野 光一 様　2
2．ＮＰＯ法人 南国暮らしの会
理事長　大野 悦子 様　2
3．立命館大学大学院
教授　麻殖生 健治 様　3
4．豊中歴史同好会
幹事　石尾 賢一 様　4
5．豊陵会
副会長　越智 克司 様　4
6．チャーチル京都
幹事長　木津谷 文吾 様　5
7．パブ ベルウッド
代表　鈴木 雅子 様　5
8．新星株式投資クラブ
代表　柏原 幾松 様　6
9．画家 （ベルバンド・メンバー）
大澤 泰 様　7

R&I 創生期の思い出　（敬称略）

1．失敗しないリタイアメントライフ
のために　R＆I創生期の事件から
（尾崎 宏一）　8
2．R&I設立準備・りらいぶ憲章誕生
（竹川 忠徳）10

リタイアメント情報センター１０年年表

第１期～第１０期 年表　12

（敬称略）　頁

R＆I会員からの祝辞、“私のりらいぶ”、“私の活動”など

1．祝１０周年 敬意と祝意と謝意をこめて
（中野 寛成）18
2．祝辞と私たちのりらいぶ
（川島 三代、蔦　敦子）18
3．私のりらいぶ 『ベルバンド』
（比企野 芳郎）19
4．１０周年によせて　（山口 祥子）20
5．NPO リタイアメント情報センター発足
１０周年によせて　（岸本 隆司）20
6．十周年を記念して「縁と運」　（伊丹 淳一）21
7．私のりらいぶ（生き直し）法　（杉山 泰子）22
8．「私の退職後の健康法 楽しい人生を求めて」
（渡嶋 八洲夫）23
9．私のリライブ
「ロングステイと云うライフスタイル」
（宮嵜 哲郎）26
10．R＆Ｉとの出会い、そして「りらいぶ塾」
（「私のりらいぶ」に代えて）（鈴木 信之）28
11．私のリライブ -退職後の生活を有意義に-
（山本 昌弘）31
12．ご祝辞と私の活動　（斉藤 秀子）36
13．わたしのりらいぶ　（鳥居 雄司）37
14．私の活動
オムコイの子供達に生きる希望と・・・
（三原 健三）39
15．私のりらいぶ　（豊口 一美）42
16．私のりらいぶ 海外ロングステイに魅せられて
（島村 晴雄）43

ご寄付のお願い

前田妙子著『朝陽いっぱいのありがとう』
中国語翻訳へのご寄付のお願い

NPO 法人リタイアメント情報センター 設立 10 周年記念挨拶

理事長　竹川　忠徳

今般、私共が10周年を迎えることが出来ますのも、会員の皆様のお力添え、物心両面に於いてご協力をいただいている理事の皆様、そして関係各団体各位のご支援の賜物と感謝に絶えません。

顧みますと当 NPO 法人が発足いたしましたのは、2006 年春のある日、リタイアメント・ビジネス・ジャーナルの社長兼編集長の尾崎宏一氏（現、当 NPO 法人参与）から事業立て直しの相談を受けたことに端を発します。聞けば、高齢者に係る「社会的に意義の深い事業モデル」でもあり、これぞNPO 活動にぴったりのテーマとの思いから、多方面の友人、知人に尾崎氏を紹介しつつ当 NPO 法人発足の準備を進めました。

2007年9月に（故）木村滋氏に理事長をお願いし、当NPO法人を設立のうえ当該事業を引き継ぐことにしました。当時はお年寄り目当ての海外不動産取引や自費出版営業などで詐欺事件が頻発しておりました。これら被害者の方々が「駆け込み寺」として当NPO法人を利用され、弁護士の太田治夫理事には裁判などで数多の無料奉仕をお願いしたものでした。また、当該奉仕の様子は、NHK「クロースアップ現代」などで数度にわたり放映されました。

2009 年 3 月には大阪支部を設立、㈱マイ・ツアーズ（故）熊代紘一社長のご好意で、淀屋橋越しに大阪市庁舎と日銀が見渡せる（大阪市中央区北浜 4-1-1 石原ビル）に居を定めました。（現在、マイ・ツアーズ社と共に移転）また、支部長には阿賀敏雄副理事長にご就任をお願いしました。昔から阿賀氏の自己紹介は、「私の頭はタコ（蛸）ですが、心もタコ（他己）です」とユーモアたっぷりに、自己中心の真逆であることを示されるのが常です。

当 NPO 法人発足当初の精神そのものが、阿賀氏の心情とも同期し、関西の地のみならず、将来は全国・全世界に私共の事業モデルの輪が広がって行くことを切に願うものです。

改めましてこの 10 年を通じ、お世話になった皆々様に心より感謝の意を表し、ご挨拶に代えさせていただきます。

《10 周年によせて》

関西支部長　阿賀　敏雄

我が人生を振り返って ３つの感謝

①人生で一番大切にしなければならないことは『友達を大事にすること』と教えてくれた両親に感謝??

②あまり細かい事を言わず、自由にさせてくれている家内に感謝??

③弊 NPO が 10 周年を迎えることが出来ましたのも支えて下さっている皆様のお陰と感謝??

３つの感謝の気持ちを抱いて後期高齢者の仲間入りをさせて頂きました。

益々のご指導ご鞭撻のほどお願い申し上げます。

祝　辞（R＆I 関係各位）

リタイアメント情報センター（R&I）
10 周年への祝辞

キャメロン会
会長　河野　光一

リタイアメント情報センター（R&I）設立 10 周年、おめでとうございます。会長や役員および会員の皆様方の献身的なご努力により順調な発展を遂げ、10 周年という記念すべき節目を迎えられたことを心よりお祝い申し上げます。

この機会を拝借して、キャメロン会（Cameron Longstay Club Japan：CLC）の目指す方向を紹介させて戴きたいと思います。

キャメロン会は、英文表示に示されるようにマレーシア・キャメロンハイランドに長期滞在する日本人の親睦団体です。

① お世話になる地元の方々に快く受け入れられることを留意しながら、地元への理解を深める、
② 「安全」と「健康」、そして「ぬくもり」を大切にして、会員相互の親睦を深める、

という基本路線に基づいて、活動を進めております。

2000 年に創設され、「ロングステイ」の爆発的なブームで、2007 年のピーク時には、会員は約 800 所帯約 1330 人でした。2010 年 2 月の 10 周年記念式典を境に、憧れの「海外ロングステイ」から、落ちついた「ロングステイ」へ、すなわち、リピーターが中心になるにつれ、会員数は年々減り、現在では、ピーク時の凡そ四分の一の規模の、約 180 所帯 350 人です。

成熟期に向かうキャメロン会の目指す方向は、より簡素な組織で、

① 地元の町役場等関連機関や大使館への窓口を務め、会員個人の安全への情報提供を担うという使命を果たすことです。
② そして、会員の皆さんが、会員相互の交流により親睦を深め、気楽に楽しく遊べる「キャメロンライフ」を実現することです。それを支える「快適な遊び場」を提供することです。

この機に、キャメロンハイランドのロングステイの現実を見据えながら、CLC の将来を考え、R&I との交流の接点を模索して行きたいと考えております。

リタイアメント情報センターの益々のご発展をお祈りいたします。

リタイアメント情報センター
設立 10 周年に寄せて

ＮＰＯ法人 南国暮らしの会
理事長　大野　悦子

この度は、「ＮＰＯ法人リタイアメント情報センター」設立１０年記念をお迎えになられましたこと、心よりお慶び申し上げます。

平成１９年１０月１３日（土）に市ヶ谷駅近の法政大学キャンパス内の講堂で開催されました「ＮＰＯ法人リタイアメント情報センター・設立総会」に「南国暮らしの会」の当時の理事長の宮寄哲郎氏（現在、貴法人の理事）をはじめ、理事達１０数名で参加させて頂いたことが昨日の事のように思われ、あれから１０年の月日が流れたことに感慨を覚えます。

その後、「南国暮らしの会」の「関東甲信越支部・サロン会（情報交換会）」に貴法人から、担

当者がお越し下さって貴重なお話をして下さり、お持ち頂きました情報誌には「リタイアした人達が陥りやすい注意事項」が豊富に掲載されており、会員たちも参考にさせて頂きました。

また、１０月の設立総会の折に上映されました「恋するトマト」の映画は、日本の地方の農家の「嫁不足問題」を取り上げ、跡取り息子が嫁捜しの為、若い女性との「集団お見合い」をする中で、フィリピンの女性との金銭トラブルに巻き込まれるものの、フィリピンでトマトの栽培の成功物語を扱っていて、「南国暮らしの会」の会員にも関心が深いと思われ、「サロン会」でＤＶＤ上映致しました。

その他、「健康体操」や「リライブ落語会」にも参加させて頂いて交流させて頂いております。

海外ロングステイを推奨する「南国暮らしの会」では、貴法人が活動されている「リタイアーおよび広く一般市民を対象として、消費者保護の観点から主に海外ロングステイ時に発生するトラブルに関する情報提供」のその情報を参考にさせて頂き、「南国暮らしの会」からは、会員の海外ロングステイ体験情報をお知らせして、お互いの情報の交換がますます活発になりますことを願っております。

お陰様で「南国暮らしの会」は、ＮＰＯ法人化をして１８年が過ぎました。会員の高齢化に伴い、活動も海外から国内へシフトされる方が増えてまいりました。その方達の今後の活動方法も考えていかなければと思っており、いろいろお知恵を拝借させて頂きたいと願っております。

今後とも、お互いの活動の更なる発展を願いまして、お祝いの言葉とさせて頂きます。

Ｒ＆Ｉ１０周年への祝辞

立命館大学大学院
教授　麻殖生 健治

NPO 法人リタイアメント情報センター
１０周年おめでとうございます。

私はNPO 法人の初期から、その動向に注目してきた一人です。個人的に一番記憶に残っているのは、拓殖大学総長の森本敏君との友人関係を深めてくれたことです。森本敏君とは、学校時代は仲良くしていたのですが、社会に出てからは仕事では関係がなく、会う機会もありませんでした。ところが、NPO 法人で彼に講演を頼むことになってから友人関係が再開して、彼が読売テレビにレギュラー出演して関西に来るときは頻繁に会ったりするようになりました。私の大学の授業で何回も講義してもらったりもしました。私も役に立ちませんが及ばずながら彼を助けたつもりです。

現在 NPO 法人における私の役割は、数か月に一回午餐会を開いて私の生涯の研究テーマである「歴史上の人物の交渉力」について述べさせていただいております。

NPO 法人リタイアメント情報センター
設立１０周年に寄せて

豊中歴史同好会
幹事　石尾 賢一

NPO法人リタイアメント情報センター設立１０周年おめでとうございます。

わたしが貴法人に縁ができましたのは関西支部長の阿賀敏雄様のお手伝いとして落語会や講演会のチラシ作成をお手伝いさせていただいたことがきっかけでした。

幸い小学生の頃からカメラをオモチャとし、パソコンを使った提案書つくりやパソコン通信の揺籃期からネットにはなじんでいましたのでそれほど苦労することなく阿賀さまのご要望にお応えさせていただいています。

＜リライブ憲章＞　では
＊自由な生き方、
＊社会に貢献する生き方、
＊新しい自分を発見する生き方

という三つの生き方を提唱されています。

この三つの生き方の哲学的な高邁さを求道するのはなかなかハードルが高いですが底辺で通奏しているのは〝人と人とのつながりを大切にする生き方〟ではないかと愚考します。

これはすなわち阿賀様の目指されているところでもあるように受けとめています。

古希を迎え加齢とともに処理能力はそれなりに逓減しつつありますが、できることをできる範囲で無理のないようにお手伝いさせていただく所存です。

これからもよろしくお願いいたします。

法人設立１０周年を迎えひとことお祝いを述べさせていただきました。ありがとうございました。

祝：
NPO 法人 リタイアメント情報センター
創立１０周年

豊陵会
副会長　越智 克司

創立１０周年 おめでとうございます。

中央電気倶楽部での阿賀先輩からのお声がけが きっかけでR&I には 公私ともにたいへん お世話になっています。

川島康生先生、新宮晋先生、森本敏先生 各大先輩の格調高い講演を展開され、夫々の行事から豊陵会に多額のご寄付を頂きました。

R&I の活動とご支援は母校同窓会の大きな励みになっています。心より感謝御礼申し上げます。

勉強会や旅行等、月例の多彩なイベントにもよく参加しています。

地域の経験豊富な先輩同輩との交流は 楽しさの中にも 背筋が伸びるような気付きなど 何歳になっても教えられることが多くあります。

引退後 もうすぐ一年、過日の非日常が日常になりつつある現在、R&I 行事への参加は 私にとって 特別特上の機会です。

ご指導への感謝に合わせ、益々のご発展を祈念申し上げます。

川島 康生 先生

新宮 晋 先生

森本 敏 先生

NPO 法人　リタイアメント情報センター　創立１０周年によせて

チャーチル京都 幹事長
木津谷 文吾

創立１０周年おめでとうございます。超高齢化社会の日本において、高齢者が余生を如何に生きるかは、人生の質を左右する大きなポイントです。このことに着目され活動しておられる当NPOに敬意を表する次第です。

斯く言う私の余生について考えてみると、パーキンソン病が持病ながらも、これまでは車が運転できたので、あちこちへ出かけて様々なことを楽しんでいたのですが、最近、右足のしびれが激しくなり、危険を感じて運転をやめることにしました。その結果、行動範囲が狭まり、従来やっていたことが殆どできなくなり、余生のプログラムを大きく変更せざるを得ない事態になりました。しかも、パーキンソン病の特徴である歩行突進現象が顕著になり、主治医から、一人で外出するのを控えるよう言われ、移動には車椅子で介添えしてもらうか、タクシーを使うか、車で送迎してもらうかを余儀なくされることとなりました。このような不便な生活になってしまった私は、余生を楽しむ気力をすっかり失っていました。

ところが過日、当NPOの方々数人と食事をする機会があり、その席での皆さんの活き活きした様子を見るにつけ、「生ある限り、感謝して、楽しく生きる」ことこそが天与の命を全うするに相応しい生き方なのだということを、あらためて学びました。　即ち、自分にできないことを嘆いて落込むのではなく、自分にできることを楽しむことなのです。

当NPOは、それぞれの人の明日を照らし、明日が新鮮であることを知らしめてくれます。当NPO の活動は、まさに「生死事大、無常迅速」の禅語を彷彿とさせるものです。

１０周年に寄せて

パブ ベルウッド 代表
鈴木 雅子

NPO 法人創立１０周年を迎えられましたこと心からお慶び申し上げます。

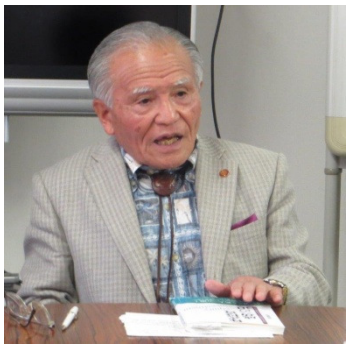
ゼロからスタートした NPO 法人がここまで大きく発展され今日を迎えられましたことは偏に役員の皆様また阿賀様の地道なご努力と全ての人を温かく包み込むお人柄の結果だと理解いたしております。

私共の店ベルウッドも阿賀様をはじめ関係者の皆様に大変お世話になり心から感謝いたしております。

これからも　益々発展されますよう心から祈念いたしております。

創立 10 周年のお祝いと
私の定年後の生活
――元気で 120 歳をめざして――

新星株式投資クラブ 代表
柏原 幾松



NPO法人リタイアメント情報センター創立10周年おめでとうございます。

定年後に詩吟と気功をを習いはじめて20年余の今も続けています。この二つに共通しているのは、腹式呼吸を行うことで健康に良いことです。

現役時代にパック旅行で欧州、アジア諸国、エジプト、アメリカ等を訪れましたが、定年後は毎年、世界旅行を10年かけて35か国ほど、訪れました。

最初の年は、欧州8か国10日、次の年はオーストラリアとニュージーランドを40日、次は南米4か国1か月(アマゾン川の上流のリゾート地でピラニアつり、ナマケモンを見る等)ほかパック旅行にはない所を自分旅行しました。
NHKのTVとラジオでスペイン語とドイツ語の講座を2年間、聴いて準備しました。

庭の手入れは、50年余、自分で行なっていて、今も6m位の松、ウバベガシの生垣(30m位)ヒマラヤ杉6本、モクセイ10本余、梅3本、サルスベリ、マキの木ほか、春から秋まで年間述べ50-60日位、行っているでしょうか。

夏は2ℓのミネラルウォーターを飲み、Yシャツをしぼる程の汗をたっぷり流し、休憩は芝の上に寝ころんで青空を眺めたり楽しんで作業をしています。

定年後は、健康づくりが一番の仕事として毎日のサウナ通い、ストレッチ等の体操を行っています。

竹踏み、ダンベル3kgは、以前から行っていて、特に竹踏みは45年間、続けています。場所(足のまん中、指のつけ根、かかと)を各100回、踏み、朝と夜の1日に2回、行っています。足の裏には多くの神経が集まっていて、竹踏みによってこの神経を刺激し、血液の循環をよくし、大変、健康増進のために有効です。
是非皆さんも竹踏みをされることを、おすすめします。

健康は、肉体と精神(魂)の二つを鍛えることによって得られます。肉体の健康のためには、バランスの良い食事、運動、質のよい睡眠が必要です。精神(魂)の健康のためには、大きいストレスを長期間持たないことです。病気の原因の6割以上が、大きいストレスを長期間かかえることによると言われています。

私は、株式取引を50年余、今も続けていて取引がある日は、毎朝8時30分頃にはパソコンの前に座っています。
「株式投資成功への道」と題して出版し、月1回、これをテキストに株式投資教室を開催し、株価形成の舞台裏とも言えることを中心にお話をしています。

趣味は、音楽を聴くこと(NHKラジオ「音楽の泉」、TV「クラシック音楽館」等)、スポーツ観戦(野球、相撲、アメフトほか)、旅行等です。

若い時は、少年野球の監督(息子が投手)、京都の寺に訪れたり、定年後は月1回、数人の仲間と山歩き、世界旅行では各国の美術館(ルーブル、オルセー、オランゼリー、モリジアーニほか)巡り、オペラ(ウイーン、ミラノ)、バレー(スツットガルト)、コンサート(ウイーン楽友協会ほか)、ハイキング(スイス アルプス)スキー(オーストリア)、そしてモナコではホテルのカジノを楽しみました。

また世界遺産のマチュピチュ(ペルー)、イグアナの滝(アルゼンチン側)、パリ郊外のモネーの家(日本庭園にハス、日本橋がかかり、浮世絵多数あり)や南仏ではセザンヌが好んで描いたビクトール山やカフェー、ゴッホの描いたハネ橋や入院した病院を訪れました。

創立１０周年のお祝いと
私のりらいぶ
個展―阿波踊り―徳島にて

画家　（ﾍﾞﾙﾊﾞﾝﾄﾞ･ﾒﾝﾊﾞｰ）
大澤 泰

ＮＰＯ法人リタイアメント情報センターの創立１０周年を迎えられ、おめでとうございます。

私は、リタイア後の余暇を、好きであった絵を描くことで過ごそうと、退職後美術大学に学んだ。以後、絵画制作に取り組み、いくつかの公募団体にも出品、幸い入選、入賞が重なりすぐ会員に昇格（太平洋美術会）。その間、自身の個展および指導教室の展覧会等５回ほど行ってきた。

私は学生時代徳島で過ごしたこともあり、最近では「青春の懐古」と称し、徳島の阿波踊りを題材にした作品を30点ほど描き、個展を行ったところ、意外に好評で、この展覧会を徳島で開催することを勧められた。

私にとって夢のような企画が、幸い徳島の友人たちの応援で実現する運びとなり、その上開催期間もちょうど阿波踊りの期間中という大きな展開になった。

ところが、私も徳島を離れて50年、特に知人がいるわけでもなく展覧会場に足を運んでくださる方々が果たしているであろうかと心配であった。

しかし偶然の幸運が重なり、報道関係に力のある知人がこの件を、徳島のテレビ、新聞等にＰＲして下さり、おかげで集客することができ、お客様にも喜んでいただき無事展覧会を終えることができた。

会場は大変大きく阿波踊りの作品も10点追加し、他に浄瑠璃人形など20点と合わせ10～200号まで約60点の作品を展示し、大きな展覧会になり、来場者も作品の大きさと数の多さに驚かれ、楽しんでいただけたようであった。

なお、テレビでは私自身もインタビューを受けニュースにもでて、テレビを見て見に来たという来場者も多数おられた。

なお期間中には、阿賀さんの発案により大阪の友人たち１０名程が阿波踊り見物を兼ねて私の個展を見に行くツアーが持ち上がり徳島を訪れいただいた。

帰りには鳴門の渦潮観潮も加え、阿波踊りのすばらしさを改めて感じられたようで、好評であった。

このため来年も阿波踊り見物の企画をし、早々と 10 名の宿を抑え、目下参加者募集中である。そして、お世話になった旅館には作品を寄贈し喜ばれたことも付け加えておきます。

さらに、関西で企画の歌声喫茶ではベルバンドと称し、ピアノ・ギター・アコーデオンと共に私はクラリネットで伴奏に加わり、同期の人達と共に楽しんでいるこの頃です。

ベルバンドのクラリネット奏者が
大澤 泰 様

R&I 創生期の思い出

失敗しないリタイアメントライフのために
Ｒ＆Ｉ創生期の事件から

リタイアメント・ジャーナル元編集長
尾崎　宏一

「NPO 法人リタイアメント情報センター」(以下Ｒ＆Ｉ)の原形は、「リタイアメント産業新聞」という業界新聞にあります。

当時、団塊世代の大量定年退職期が始まり、数年にわたって続く３００万人～５００万人といわれる退職者を対象とした、新しいビジネスチャンスが生まれると夢見たマスコミや広告代理店の仕掛けによる奇妙なブームが起きていたのです。

しかし、私たちは、シルバーとかエルダーとかゴールデン世代とか、美名ばかり先行する、広告屋さんたちの浮ついた演出に対して「その実態は違うんじゃないのか？」という疑問を感じていました。

できるだけ現実の姿を取材し、もし新しいビジネスモデルが生まれるのであれば、メディアという立場からその育成に貢献したいと思い、この新聞を創刊しました。

その「リタイアメント産業新聞」は、その後Ｒ＆Ｉの機関紙「リタイアメント・ビジネス・ジャーナル」となり、現在のニュースレター「りらいぶジャーナル」に形を変えて続いています。

内容も大きく変わりました。

大量退職者を生み出す団塊世代向けのニュービジネスの紹介を目的としてスタートした紙面は、NPO 法人「リタイアメント情報センター」の発足とともに、消費者保護と生きがい創りのための情報提供を主な目的とする内容に変わっていったのです。

ニュービジネスといえるかどうかは、わかりませんが、当時マスコミで話題となっていたのが、「ロングステイ」と「自費出版」でした。

マスコミはいつも実体とかけ離れた話を面白おかしく作り上げてネタにします。

ロングステイは「海外で年金でメイド付きの豪華な暮らし」、自費出版は「あなたも作家になれる」「あなたの著作が書店に並ぶ」という派手な一面のみが誇張されて、実体とはかけ離れた姿がテレビや雑誌、新聞で取り上げられました。

現場を取材して、その実体を知っていた私たちは「これは危ないな」と思っていました。ロングステイも自費出版も、多くの事業者は小規模で体力のあるところはあまりありません。　そうした未熟な業界が、マスコミが無責任に面白おかしく作り上げた虚像によって、利用者が急増した場合どうなってしまうでしょうか？

できること、できないことを丁寧に説明でする良心的な事業者だけではなく、ブームに便乗して、後先考えずにひと山当てようとする悪質な事業者も雨後の竹の子の如く出現していたのです。

2008 年１月、自費出版に関する
記者会見で説明する 尾崎 宏一 氏

業界も未成熟で、事業者同士の横のつながりもなく、どの事業者が良心的なのか、実体がつかめない中、恐れていた事態が起こります。

フィリピン・セブ島でのロングステイ詐欺商法事件と、自費出版大手の倒産被害事件がほぼ同時期に発生したのです。

セブ島の事件は日本人ロングステイ事業者が、「セブ島のリゾート地で介護付きの余生」を謳い文句に高額の不動産（土地の借地権と住宅）を売りつけ、お金を払わせた後に、実際には現地の物件を取得せずに会社を破たんさせたというものです。

日本では原野商法という似たような詐欺商法もありますが、このケースでは、フィリピンに実在する現地の大手デベロッパーの開発地が舞台でしたから、日本ではあまり発生しないトラブルといえるでしょう。
マスコミが煽った「余生を介護付のビーチリゾートで、」という夢の実現をうまく演出した手口でした。
また、事業者が日本人で、地元の名士だと経歴詐称までした巧みな舞台装置もありました。

この商法の被害者は50代～70代のリタイアメント世代で、中には退職後の生活資金を１千万円以上も失ってしまった人もいました。
この事件の発覚は、消費者保護を目的としたR＆Ｉの発足時期と重なり、NPO が情報の発信源となったことから、多くの良心的な記者を動かすことができました。
テレビのニュース、情報番組、新聞の社会面トップ記事で報道され、ロングステイの厳しい現実に目を向けさせるきっかけにもなりました。

自費出版は、小規模事業者がほとんどの業界の中で、当時数社が急成長し、出版点数でいえば商業出版といわれる通常の出版を上回る「ブーム」といわれる状況でした。
ところがそれら急成長した数社の競争が激しくなり、顧客の奪い合いが始まります。
それが結果として値下げ競争と、過剰な広告費増を生み、それほど体力のない経営を圧迫したため、まず急成長したトップ数社のうち１社が倒産し、多数の被害者を発生させます。
ところで、出版ビジネスでなぜ「被害者」が生まれるのでしょうか？
その理由は過剰なセールストークによって、自前の流通手段を持たない出版社でさえ「必ず書店に並べる」といった虚偽のセールストークや、派手な広告によるイメージ操作で、自費出版すれば、作家になれるチャンスが生まれるという幻想を拡散させたことが背景にあります。

雑誌社や出版社で編集や記者の仕事をした経験がない人にとっては、自分の本が「書店に並ぶ」ということは夢のような出来事だったのです。
それはロングステイと同じく「夢の実現」でした。
それと自費出版では、顧客から制作過程に応じて半額、あるいは３分割で前受け金というかたちで受注するということが慣例になっていました。
ところが、過当競争のための過剰なダンピングによって、全額前払いというリスクの高い契約も横行しはじめていました。

その結果「出版したけど書店に並ばない」「全額前払いしたけど、いつまでたっても出版されない」そういう苦情が業界に蔓延しはじめていました。
その苦情発生源の大半が、最大手のＳ社に集中していました。
Ｓ社は多額の広告宣伝によって売り上げを伸ばし急成長していましいたが、書店流通への営業力が不足していたことから、出版された作品のほとんどが流通することなく倉庫に眠っている状態でした。
その一方で、過剰な広告費が経営を圧迫し、急成長しているように見えて、台所は火の車だったのです。

そのような中で、クレームに対して一向に誠意ある対応を見せず、経営改善も行わなかったＳ社に対して、出版契約した著者たちがＳ社の悪質商法を告発する会を結成し、損害賠償を求めた訴訟を起こすという行動を起こしました。

Ｒ＆Ｉでは行動を起こした人々を支援し、一方で同じような被害を抱えた人々のための相談窓口を開設して、この問題を広く社会にアピールしました。
自費出版のトラブルがなかなか社会に認知されなかった理由は、出版契約は事業契約であって消費者契約ではないと思われていたことです。

行政の消費者相談窓口に相談に行っても、相手にされないケースがほとんどだったのです。

Ｒ＆Ｉがはじめてそれを「消費者契約」だと主張し、被害者を支援してマスコミ各社に情報提供したことで、この問題に対する理解が深まりました。
ただそれが決定的になったのは、Ｓ社が倒産し、前払い金を支払ったにもかかわらず、本が出版されなかった多数の被害者の存在が明るみに出て社会問題化したことからです。
また「書店に並ぶ」というセールストークを信

用したものの、結局流通されないまま同社の倉庫に眠っていた自分の著作が債権者に差し押さえられ、買い戻しを求められるという２重の被害も発生しました。
　こうした個人の被害者数は一万人を超え、出版業界の歴史上最大の消費者被害問題に発展しました。

　R&I では、こうした被害者のためにメールによる相談窓口を設置し、緊急を要する事例に対しては個別に電話で対応して、問題解決への手助けを行いました。

　数百件にものぼる相談対応の経験が、後に、失敗しないための自費出版の手引きとなる小冊子や自己診断のチェックリストなどの作成に役立ちました。

　ロングステイ詐欺や自費出版被害者を支援するという活動は、小さな業界新聞ではとても手に負えるものではなく、ＮＰＯ法人という母体があって、始めて信頼をしていただけるものであり、社会に認知されたのだと思います。

「退職者を待ち受けるリタイアメントという世界には、まだまだ問題が多い」
　私たちが感じていた危機感に対して、ＮＰＯとして活動することを勧めてくださった竹川忠徳理事長の慧眼にあらためて感服すると同時に、初代理事長として、船出したばかりのＮＰＯ運営の舵取りや、Ｒ＆Ｉが問題提起した大きな事件に対する、マスコミ対応などにも積極的に取り組んでいただいた、亡き木村滋氏、そして物心ともにサポートいただいた理事の方々の支えがあったが故に、創立当初の激動期を乗り切れたのだと思います。
　Ｒ＆Ｉは、その創立時にリタイアメント世代の象徴的なライフスタイルといえる「ロングステイ」と「自費出版」、それぞれの歴史に残る大きな事件に関わり、消費者保護という観点から重要な役割を果たしました。

　そして、10 年。ロングステイも自費出版も、一時期のようなブームは去り、大きなトラブルも少なくなったように見えます。
　本当に楽しむ人たちの生きがい作りに役立つ「リタイアメント・ビジネス」として成熟しつつあるのであれば、とても望ましいことだと思います。

　こんなはずではなかったというような「リタイアメント・ライフ」にならないように、Ｒ＆Ｉがこれからも役立っていくことを願っています。

R&I 設立準備・
りらいふ憲章誕生

竹川　忠徳

■設立準備

　当 NPO 法人の誕生は、2006 年春のある日、「リタイアメント産業新聞」の社長兼編集長・尾崎宏一さんが、経営相談？に立ち寄られたことから始まります。当紙は隔週に発行され、中高年対象に貴重な情報を流し続け、それなりの部数を誇っておられましたが、当時は海外不動産投資など中高年者に対する詐欺行為等が横行しており、「駆け込み寺」として当紙を頼って相談に来られる方が増加し、業務全般に支障が出つつあるということでした。

　社会的に意義の深い事業モデルでもあり、事業継続・発展を夢見て、当時から多くの学内ベンチャー企業立ち上げプロジェクトに取り組んでおられた、電機大講師の税理士・東原功先生に相談を持ちかけました。そして、電機大・川瀬宏海教授の研究室を設立準備室よろしく使わせていただき、お二人にも設立準備会議にご出席いただきました。

　事業内容からして、特定非営利活動法人（NPO）が良いということで設立趣意書（＊）を物書きの専門家・尾崎さんが中心となって取りまとめ、それを手に、各方面に役員就任（＊＊）をお願いに上りました。
　その際に苦労したのは、R&I の顔になるべき人物、理事長です。R&I の趣旨を鑑み、その昔、謦咳に接したご縁を頼りに、当時 IBM 最高顧問や経済同友会の幹事をされていた北城恪太郎氏に、失礼にもＥメールで打診しました。数日後にでも秘書の方からでもお返事をいただければ有難いと思いながら・・

驚いたことに、その日の夜半過ぎ、北城さんご本人から長文のお返事が届いているではありませんか！お仕事でお疲れにも拘らず、睡眠時間を削ってまで・・偉くなる人は違う！北城さんの人間性に感じ入ったのでした。

お返事は「現在は各方面で忙しくされているが今後は活動分野を絞りたい。ご自身は『教育』というキーワードに今後の生活を集中していきたいので、その分野ならまた声がけをして欲しい。R&I は社会的に意義ある仕事なので頑張ってほしい。応援している。」という内容です。

現在、北城さんは、お言葉通りに教育分野で活躍され、今は国際基督教大学の理事長をされているとか。今後は、日本のみならず世界の教育界の重鎮としてご活躍いただきたく、R&I こぞって応援したいものです。

その後理事長には、私の旧知の木村滋氏を得て R&I はスタートしました。木村さんは、株式会社ジェー・アイ・イー・シーを、発足以来十数年で東証二部上場企業に育て上げ、名リーダーとしても著名な方でした。

■りらいぶ憲章

発足当初から「リタイアメント・ビジネス・ジャーナル」事業は、安定的広告収入を得てそれなりに順調に進んでいきました。しかし、新聞発行に十分な要員の確保が出来る余裕はなく、発行日前の 10 日間は、事務局の佐野真さんは、いつも事務所に泊り込みでの編集作業を強いられておられ気の毒なことでした。

それから数年後、広告主がかなり変化してきました。従来の旅行業、出版業、教育業、外国の観光協会などのリタイアリー向けのものから、健康食品を中心としたマルチ商法の宣伝が主流になってきたのです。

会員の方々から非難の声もあり、ビジネス色を廃し「会員の、会員による、会員のための」R&I にすべく、理事会や運用委員会で話し合いが持たれました。それをベースに尾崎さんが「りらいぶ憲章」を起草され、皆で若干の修正を加え、採択されたのが現在の憲章です。

これを機に、機関紙の名も「ビジネス」の名を省いた「りらいぶ・ジャーナル」に変更されました。ビジネスの場でなくなった R&I と営利企業間には相容れないものがあり、団体会員はゼロになり、♪狭いながらも楽しい我が家♪と言ったところです。

その後 1 年経って財政逼迫の折から、「りらいぶ・ジャーナル」は、新聞サイズからタブロイド版に変更し、現在に至っております。

「継続は力」社会的意義のみならず、皆さん、お一人おひとりの健康と幸福を願って、今日も一緒に楽しく続けて行きましょう。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

＊（趣意書概要）

海外ロングスティ、自費出版などのトラブル防止や相談窓口を開設し、リタイアリーのみならず幅広く消費者保護活動と安心できるリタイアメント生活を実現させるための情報提供を行う。

＊＊(登記時役員名簿)

理事長　木村　滋　：元株式会社ジェー・アイ・イー・シー代表取締役
副理事長　竹川　忠徳　：公認情報セキュリティ主任監査人
副理事長　尾崎　宏一　：（事務局長）リタイアメント・ビジネス・ジャーナル編集長
理事　川瀬　宏海　：東京電機大学教授
理事　太田　治夫　：弁護士
理事　高橋　英與　：社団法人コミュニティネットワーク協会副理事長
理事　蒲生　明　：ヴィップシステム株式会社取締役
理事　篠沢　純一　：フィリッピン介護人材育成協議会代表
理事　河村　泰成　：株式会社エム・アンド･アイ代表取締役
理事　山本　昌弘　：法政大学教授
監事　高石　純子　：公認会計士

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

NPO 法人
リタイアメント情報センター
Retirement & Information Center

リタイアメント情報センター　１０年年表

２００７年

R＆I第1期

４月　・特定非営利活動法人　リタイアメント情報センター（R＆I）設立準備総会実施
９月　・特定非営利活動法人　リタイアメント情報センター（R＆I）設立、
　　初代理事長に 木村滋 氏 就任
１０月　・R＆I設立記念フォーラム開催（於：法政大学ホール）
１１月　・「自費出版に関して」NHK「クローズアップ現代」が取材・放映
１２月　・ロングステイサークル交流会開催

２００８年

１月　・「消費者保護のための自費出版　営業・契約ガイドライン」作成・発表
　　「流通させる自費出版チェックリスト」作成・発表、　自費出版ガイドラインについて記者会見
２月　・第１回リタイアメント・セミナーとして
　　「自費出版・海外滞在生活」セミナー開催（於：毎日新聞ホール）
３月　・国際人材交流委員会設置、　旅創り研究会設置
４月　・R＆Iとして新たな月刊機関紙、RJリタイアメント・ジャーナル　４７号発行
　　（これ以前は隔月刊にて、RBJリタイアメント・ビジネス・ジャーナルを通算４６号まで発行し、
　　４７号発行以降、R＆I第3期終了までに７０号まで発行）
　　・海外長期滞在ガイドライン作成委員会設置
　　・「失敗しない自費出版のすすめ」セミナー開催（於：ふるさと情報センター）
　　・春季シンポジウム「リタイアメントと旅、そして生きがい」開催（於：毎日新聞ホール）
５月　・ロングステイサークル交流会 設置
　　・「ゆとりの時間を豊かな時間へ」定年退職後の過ごし方情報セミナー開催
７月　・「退職後の海外旅行・海外長期滞在に関する意識調査」開始
　　・中国・杭州東忠軟件有限公司の日本語教師派遣先 視察
８月　・りらいぶサークル連絡協議会設置
　　・「失敗しない自費出版のために」セミナー開催（於：新都心ﾋﾞｼﾞﾈｽ交流ﾌﾟﾗｻﾞ）

R＆I第2期

９月　・「驚異の身体調整法　体幹チューニング」セミナー開催
　　・国際人材交流委員会　中国・広東省肇慶市訪問・視察
　　・「リタイアメント・ライフを充実させるために」セミナー開催
１０月　・R＆I設立１周年記念フォーラム「りらいぶ的生き方の研究」（於：法政大学ホール）
１１月　・「家計診断・自費出版」NHK放映　尾崎副理事長出演
１２月　・国際人材交流委員会　中国・広東省肇慶市から「錦秋祭」に招待

２００９年

１月　・自費出版部会「自費出版失敗しないための心得」ガイドブック発行
　　新聞各社２７社から問い合わせ、全国の大手書店に配布
　　・日本語教師として三瓶 香子氏を 杭州東忠専門学校へ紹介・赴任

3月　・リタイアメント情報センター関西支部 設立　OPEN セミナー開催
　　関西支部長に阿賀副理事長が就任
4月　・海外りらいぶ部会「ロングステイ失敗しないための心得」ガイドブック発行
　　全国から問い合わせあり
　　・国連支援交流協会メディカル市民フォーラムセミナー協力、
　　高齢者・シニア支援委員会立ち上げ協力
5月　・「最新ハワイ・ロングステイ情報と失敗しないロングステイのすすめ」セミナー開催
　　・ゴルフ部会　会員親睦ゴルフ大会開催（於：高根カントリークラブ）
6月　・「ロングステイ・自費出版　勉強会」セミナー開催（関西支部にて）
8月　・「成年後見制度とは」セミナー開催（関西支部にて）

R＆I第3期

9月　・「何時までも素敵に年をとるのも悪くない」セミナー開催（関西支部にて）
10月　・「ハーレー・BMW バイクで 26 万 KM 走破」セミナー開催（関西支部にて）
　　・「Quality Of Death」メディカル市民フォーラム開催（於：法政大学ホール）
11月　・第１回りらいぶ落語会開催　出演　桂三若、他（関西支部にて）
　　（関西落語会の若手ホープ、桂三若 師匠を中心に中堅落語家を育てる目的で、関西支部にて
　　毎年２回春と秋に開催し、R＆I第１０期までに延べ１６回実施）
12月　・ロングステイ・マレーシア視察旅行（関西支部にて）
　　・国際人材交流委員会　中国・広東省肇慶市「錦秋祭」２回目参加
　　・「自分で出来る簡単健康法・体験法」セミナー開催（関西支部にて）

２０１０年

1月　・「そのうちでは遅い、すぐに始めよう防災対策」セミナー開催（関西支部にて）
2月　・ロングステイ・カサブランカ・プロジェクト計画作成
　　・「ネゴシエーション」セミナー開催（関西支部にて）
4月　・第１回りらいぶ塾 開催（於：自費出版図書館＆明治座アカデミー稽古場）
　　6月からの りらいぶサロン開設へ繋げる目的で実施
5月　・「マジック及びマジックショー」セミナー開催（関西支部にて）
　　・りらいぶセミナー＆懇親会開催　講演会、紙芝居、健康体操　（於：毎日新聞ホール）
6月　・ロングステイ・カサブランカ・プロジェクト現地調査実施
　　インドネシア・バリ島＆ロンボク島視察　木村理事長、竹川副理事長
　　・りらいぶサロン開設（自費出版ライブラリー内）
　　今後毎月、日本語教師・ロングステイ・自費出版をテーマにサロン実施
7月　・りらいぶサロン　日本語教師セミナー開催
　　・りらいぶサロン　ロングステイセミナー開催
8月　・R＆I第３期臨時総会を開き、９月からのR＆I第４期より新理事長に竹川忠徳 氏が就任し、
　　前理事長の木村 滋 氏は特別顧問としてR＆Iの運営をサポートする体制で進めることを決定
　　・これを機に会報紙、「リタイアメント・ジャーナル」 は「りらいぶ・ジャーナル」に
　　名称変更し、年４回程度発行することとした

R＆I第4期

9月　・日本でのロングステイ候補地として千葉・安房自然村の視察実施
　　・りらいぶサロン　日本語教師でトクする話　第１回開催
　　（以降、りらいぶサロン　日本語教師でトクする話は、ほぼ毎月開催し、現在も継続中）

りらいぶ ジャーナル
Relive Journal
R&I新年度に向けて
情報センターの原点に戻った会員サービスの充実めざす
http://retire-info.org
http://retirement.jp
りらいぶ憲章

１１月　・講演会「認知症なんて怖くない」　講師　宮田真佐美 氏（於：毎日新聞ホール）
・新たな会報紙、ＲＪりらいぶ・ジャーナル ７１号発行
（以降、会報紙 ＲＪりらいぶ・ジャーナルは、僅か3回でしたが７３号まで発行）

１２月　・国際人材交流委員会　中国・広東省肇慶市「錦秋祭」３回目参加
・「知的障害者を持つ親のはなし」セミナー開催（関西支部にて）

２０１１年

１月　・「６０歳から今日までの生き方　そしてこれから」セミナー開催
講師　植松 彬 氏（関西支部にて）

２月　・千葉・安房自然村の追加視察、及びゴルフ教室開催「ゴルフ１００をきる為の教室」
・りらいぶサロン　包丁とぎ講座　第１回開催　講師　豊住久 氏
（なお、りらいぶサロン　包丁とぎ講座は、第２回にて終了）

３月　・りらいぶサロン　和ハーブ教室開催
・3月１１日　東日本大震災　が発生し、3月予定のサロン活動中止、
自費出版図書館に被害あり
・「旅とスケッチ」セミナー開催　講師　木津谷文吾 氏（関西支部にて）
（以降、「旅とスケッチ」セミナーは、第3回まで実施）

４月　・タイ観光庁招待　タイ視察旅行
・りらいぶサロン　「もっとすきになるタイ」の話　講師 山下雅史 氏
・東日本大震災対応・よみうりテレビを通じて 95,100 円を寄付

５月　・りらいぶサロン　「のんびりゆったり島の旅ロンボク」　講師 島村晴雄 氏
・「鴨長明と千利休」セミナー開催　講師　廣瀬 純 氏（関西支部にて）

６月　・「私の履歴書と日本が抱える問題に思う」セミナー開催
講師　伊丹淳一 氏（関西支部にて）

７月　・震災チャリティコンサート開催「雨田デュオ　コンサート」（関西支部にて）
・「病気と健康」セミナー開催　講師　木津谷文吾 氏（関西支部にて）
・中国・広東省肇慶市東京貿易交流会に４名参加

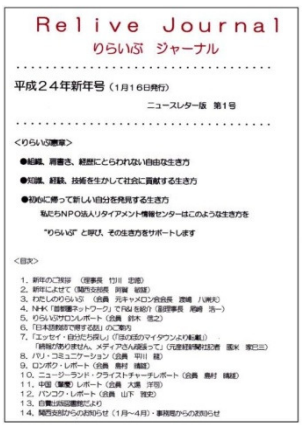
８月　・「中国人留学生との交換座談会」開催（関西支部にて）

R＆I第5期

９月　・「眼下の教育問題を憂う」セミナー開催（関西支部にて）

１１月　・国際人材交流委員会　中国・広東省肇慶市「錦秋祭」４回目２名参加
・NHK「首都圏ネットワーク」でロングステイ特集が組まれ、島村理事が取材対応し後日放映

２０１２年


Relive Journal
りらいぶ ジャーナル
平成２４年新年号（1月16日発行）
ニュースレター版 第1号
<りらいぶ憲章>
●結婚、育書き、経験にとらわれない自由な生き方
●知識、経験、技術を生かして社会に貢献する生き方
●初心に帰って新しい自分を発見する生き方
私たちNPO法人リタイアメント情報センターはこのような生き方を
"りらいぶ"と呼び、その生き方をサポートします
<目次>
1. 新年のご挨拶（理事長 竹川 忠雄）
2. 新年によせて（関西支部長 阿賀 敏雄）
3. わたしのりらいぶ（会員 元キャメロン会会長 渡嶋 八洲夫）
4. NHK「首都圏ネットワーク」でRJ&I放映（副理事長 廣瀬 純一）
5. りらいぶサロンレポート（会員 鈴木 信之）
6. 「日本語教室で教する話」のご案内
7. 「エッセイ・自分たち探し」（「はぐれ雲のマイタウンより転載」）
「時間がありません、メディアさん頑張って」（元産経新聞社記者 園田 俊巳）
8. パリ・コミュニケーション（会員 平川 建）
9. ロンボク・レポート（会員 島村 晴雄）
10. ニュージーランド・クライストチャーチレポート（会員 島村 晴雄）
11. 中国（肇慶）レポート（会員 大浦 洋司）
12. バンコク・レポート（会員 山下 雅史）
13. 自費出版図書館だより
14. 関西支部からのお知らせ（1月～4月）・事務局からのお知らせ

１月　・「私の履歴書」セミナー開催　講師　伊丹淳一 氏（関西支部にて）
・新聞ベース会報紙、ＲＪりらいぶ・ジャーナル に変わり、新たな　りらいぶジャーナル
としてニュースレター版　第１号発行（デジタル化としてPDF 版＆紙印刷版）
（以降、年４回発行ペースで第１０期までに 第２４号まで発行、
今回発行回数が通算７４号となったが、新たな通番とした）

２月　・「日本の暮らし、ベトナムの暮らし」セミナー開催　講師　ﾁｬﾝ･ﾃｨ･ﾋｴﾝ 氏（関西支部にて）

３月　・ロングステイ体験　ニュージーランド　３名参加

４月　・「外食産業について」セミナー開催（関西支部にて）

5月　・日経ビジネス誌から早期退職者向け「失敗しない海外移住や長期滞在」に関する取材を受け、
　　尾崎副理事長　他で対応
6月　・「東アジアの情勢変化と日本の外交」講演会 を講師　森本 敏 氏で開催予定であったが
　　森本 敏 氏が防衛大臣就任のため中止（関西支部にて）
7月　・関西支部セミナーを昼食＆座談会に模様替え
　　「ＴＩＦＡ カフェ・サパナでランチ＆座談会」として第１回開催　（以降、座談会を継続）

Ｒ＆Ｉ第6期

9月　・「カナダ在住　赤神潔さんを囲んで」座談会（関西支部にて）
１０月　・りらいぶセミナー「身体が目覚める構造動作トレーニング」開催
　　５０名参加（於：毎日新聞ホール）
１１月　・「ブータンのソナムさんを囲んで」座談会（関西支部にて）
１２月　・「日本の葛西芙紗さんを囲んで」座談会（関西支部にて）

２０１３年

2月　・「西田芳次郎さんを囲んで」座談会　学びについて講演（関西支部にて）
3月　・ロングステイ体験　ニュージーランド南島めぐり　3名参加
5月　・「長岡壽男さんを囲んで文学談義」座談会（関西支部にて）
　　・「アイランド・ライフスタイル・ショウ」ロングステイ関連紹介で出展（於：東京ビックサイト）
6月　・南国暮らしの会　九州支部１０周年記念にて、りらいぶ塾 鈴木塾長が基調講演

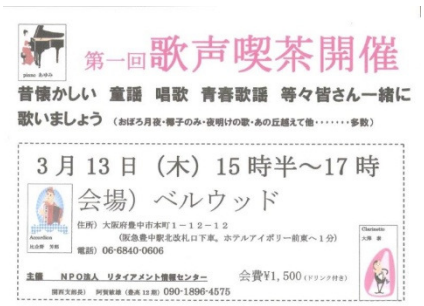
　　・「東日本大震災と原発事故　“報道現場からの報告”」セミナー開催
　　講師　NHK 大阪放送局報道部　田伏裕美 氏（関西支部にて）
　　・黒部ダム見学ツアー　２０名参加（関西支部にて）
　　・「小林 万理絵 さんを囲んで風呂敷談義」座談会（関西支部にて）
　　・りらいぶサロン　健康セミナー　第1回「和真式お気軽健康クラブ」開催
　　講師　福井和彦 氏　（以降、第8期までに 延べ5回開催）
7月　・「ヘスス・フローレンスさんのペルーお国自慢」座談会（関西支部にて）

Ｒ＆Ｉ第7期

9月　・「キム・スヒョンさんの韓国お国自慢」座談会（関西支部にて）
１１月　・「人生を楽しもう　映画・演劇・本の面白い見方」セミナー　講師　渡辺誠男 氏（関西支部にて）
１２月　・「ブラジルの話し―いま、なぜブラジルか?」講演会　講師　川村栄太郎 氏（関西支部にて）

２０１４年

1月　・「東アジアの情勢変化と日本の政治・外交」講演会　講師　前防衛大臣　森本 敏 氏（関西支部にて）
2月　・「映画で人生パラダイス　ハリウッドスターあれこれ」
　　ミニセミナー開催（関西支部にて）
3月　・第1回「歌声喫茶」開催（於：ベルウッド・関西支部にて）
　　（以降、第１０期までに 延べ１４回開催し、継続中）



4月　・「趣味の養蜂」ミニセミナー開催　講師　平松敬生 氏
5月　・マジックショウ　開催　出演　楠和郎 氏（関西支部にて）
6月　・「シニア　ヨガ教室」開催（関西支部にて）
7月　・「豊中の歴史を語る」セミナー　講師　瀧 健三 氏（関西支部にて）
　　・「Ipad の使い方」ミニセミナー開催　講師　山本昌弘 氏

８月　・「何事も創意工夫―人生楽しく面白く―」セミナー　講師　角井 博 氏（関西支部にて）

R＆I第８期

１０月　・「バリ島に魅せられて」講演会　講師　黒部正也氏（関西支部にて）

１１月　・「Ipad 活用法」ミニセミナー開催　講師　山本昌弘 氏

２０１５年

１月　・講談　　旭堂　南華（関西支部にて）

２月　・りらいぶ癒しの音色コンサート「ダルシーマ演奏会」
　　演奏　稲岡大介 氏（関西支部にて）

３月　・「高齢者の心臓病とその治療」講演会
　　講師　国立循環器病研究センター名誉総長
　　川島康生 氏（関西支部にて）

４月　・楽に動ける！若返る！リタイア世代の
　　カラダ“りらいぶ”セミナー開催　講師：斉藤 秀子 氏
　　（以降、第１０期までに 延べ4回開催し、継続中）
　・萩・下関ツアー
　　神戸大学名誉教授　西澤信善 先生　引率（関西支部にて）

６月　・「あなたのリンパと血液は滞っていませんか」セミナー
　　講師　野口由祐子 氏（関西支部にて）

７月　・「西行と鴨長明の老後は隠遁生活ではなかったか」セミナー
　　講師　麻植生健治 氏（関西支部にて）

８月　・活動映画　嵐寛寿郎「右衛門捕物帖　仁念寺奇談」　活動弁士：エジソン植村（関西支部にて）

R＆I第9期

９月　・「ヒッチコックとスピルバーグ」セミナー　講師　渡辺誠男 氏（関西支部にて）
　・第１回「ＣＤの会」開催（於：ベルウッド・関西支部にて）
　　（以降、第１０期までに 延べ１０回開催し、継続中）

１０月　・長崎ツアー（関西支部にて）

１１月　・「ワクワク人生」セミナー　講師　月見里応白 氏（関西支部にて）

１２月　・「人口問題を考える」セミナー　講師　伊丹淳一 氏（関西支部にて）

２０１６年

１月　・「自然からのメッセージ」新春特別講演会
　　講師　世界を飛翔する“風のアーティスト”：新宮 晋 氏（関西支部にて）

２月　・「株式投資　成功への道」講演会　講師　柏原幾松 氏（関西支部にて）

３月　・「みんなで考える日本の未来」講演会　講師　中野寛成 顧問、岡田昭二 氏（関西支部にて）

４月　・熊本地震が発生し、毎日新聞社を通じて、熊本地震義援金 50,000 円を寄付

５月　・「いちごエクスプレス」に行こう　　案内　新宮 晋 氏（関西支部にて）

６月　・パネルディスカッション「命の大切さを考えよう」
　　基調講演：前田妙子 氏、パネリスト：西澤信善 氏（関西支部にて）
　・「高齢者の消費者トラブル」セミナー　講師　田坂圭子 氏（関西支部にて）
　・東京地区 第１回 りらいぶ落語会 開催　出演　桂三若、他
　（関西支部に習い、関西落語会の若手ホープ、桂三若 師匠を中心に中堅落語家を育てる目的で、
　毎年２回春と秋に開催し、R＆I第１０期までに延べ3回実施）

８月　・コンサート＆講演会（関西支部にて）
　　かしわもちかずとコンサート
　「近代日本人の中国留学史・・・倉石武四郎を中心に」講演会　講師　譚 皓 氏

R＆I第１０期

１０月　・りらいぶゴルフ　第１回リタメン会開催（関西支部にて）
　（以降、関西支部のリタメン会は、年２回を開催目処に継続中）
　・笑いヨガ　開催　講師　鷲崎たまき 氏（関西支部にて）
　・パネルディスカッション「子供の虐待に向き合って」（関西支部にて）

１１月　・藤はじめコンサート（於：ベルウッド・関西支部にて）
　・「中国人留学生の公演と日中交流の集い」開催　民族舞踊＆楽器演奏 等（関西支部にて）

１２月　・１２月１０日　初代理事長 木村 滋 氏　膵臓癌のため、享年７７歳でご逝去
　・ロングステイ体験　オーストラリア・ゴールドコースト滞在＆ゴルフ三昧
　　竹川理事長ご夫妻にて企画実施

２０１７年

１月　・株式投資研究会　講師　柏原幾松 氏（関西支部にて）
　（以降、第１０期末までに 延べ６回開催し、継続中）
　・「トランプ政権下の日米同盟関係」新春特別講演会
　　講師　拓殖大学総長（元防衛大臣）　森本 敏 氏（関西支部にて）

２月　・認知症サポーター養成講座　開催（関西支部にて）
５月　・東京地区　りらいぶゴルフ 2017春　開催
　（以降、東京地区の　りらいぶゴルフは、年２回を開催目処に継続中）
　・第１回MK午餐会　開催　講師　麻植生健治 氏（関西支部にて）
　（以降、MK午餐会は、継続中）
６月　・日本民謡と和太鼓とオペラと「和洋のコラボ」（関西支部にて）
　　日本民謡: 細川 澄美枝 氏、和太鼓: 「楽々」、オペラ: 木村 孝夫 氏
７月　・ロングステイ体験　マレーシア高原リゾート・キャメロンハイランド滞在
～8月　　＆ゴルフ三昧　会員４名参加

なお掲載しました写真等については、
多々ご不満の方々も多いかと思いますが、
何卒ご容赦の程お願い申し上げます。
事務局

Ｒ＆Ｉ会員からの祝辞、

“私のりらいぶ”、

“私の活動” など

祝１０周年
敬意と祝意と謝意をこめて

第６２代 衆議院 副議長
第８４代 国家公安委員会 委員長

Ｒ＆Ｉ顧問・会員　中野 寛成

NPO 法人リタイアメント情報センター創立１０周年を心からお祝い申し上げます。

この間、素晴らしい友愛精神をもって諸活動や運営を維持しつづけてこられた竹川忠徳理事長や阿賀敏雄関西支部長をはじめ関係者各位に改めて敬意と謝意を表します。

私は ６ 年前に難病の妻の介護のためもあって政界を引退しましたが、３年後その妻も逝き、自らも後期高齢者・独居老人となり少々途方にくれる思いをしていた時期に中学・高校の同窓生であった阿賀関西支部長のお誘いを受け参加させていただきました。

もとより私も現職時代の名残もあり、母校の客員教授・テレビのコメンテーター・FM 放送のパーソナリティー・評論・講演・企業の顧問などはしておりましたが、これらのキャリアを忘れ、一高齢者としてリタイアメント情報センターの会員として色々な諸行事に仲間入りさせていただいたことは、最高のよろこびであり励みとなりました。

メンバーも多彩であり、それぞれの得意な分野や人脈を活用しての催しも多岐にわたっています。政治・経済・福祉・教育・健康に関するセミナーはもとより、落語・カラオケ・旅行・和洋音楽のコンサートなど、しかもその全てにおいて心豊かで穏やかな人々が自由な意思で参加し、教育（今日行く）、教養（今日用がある）の精神に満ち溢れていることは最高のムードです。

私も、介護の経験談や故郷（長崎の隠れキリシタン村）への旅行案内などもさせていただき、その他の催しにもほとんど参加させていただき、最高の余生を送らせていただいております。

特に嬉しいことは、古き友と旧交をあたため、新しい友情を培うことができていることです。

改めて言いたいと思います。
リタイアメント情報センター　最高!!
そして　ありがとう!!

祝辞と私たちのりらいぶ

会員　川島 三代
会員　　蔦　敦子

退職後の夢を熱く語る人がいました。

「豊かな知識、経験を持っている人たちから学べる集まりを作りたい」と。

その人のマネージメント力で会が設立され１０年経ったのです。立派に根を張り私達のオアシスになっています。これまでのご苦労をねぎらいお祝いの拍手を送ります。気軽に参加していたのですがいつの間にか生活の一部になっています。

落語会では大笑いし講演会では真剣に考えたり心に残る旅も楽しみました。

会報「りらいぶジャーナル」で海外での`ロングステイやカナダ横断ドライブ旅行の旅行記を読みながら空想にふけっています。気づけば「りらいぶ」は私の栄養剤で手放せない物となりました。＜キョウヨウ、キョウイク＞のスローガンと共に明るく楽しい明日を歩んでいきたいと思います。

益々のご発展をお祈りいたします。

私のりらいぶ
『ベルバンド』

ベルバンド リーダー
会員　比企野 芳郎

１０月初め、リタイアメント情報センター関西支部長の阿賀さんから『ベルバンド』について寄稿の依頼がありましたが既に情報センターの会報誌「リライブジャーナル No.18」でバンドメンバーの大澤泰さんが名文の寄稿をされていますので今回はバンド結成時の裏話や近況の披露をいたしたいと思います。

2013 年の 12 月頃、関西支部主催の講演会の余興にアコーデオンの演奏の依頼が小生にあり、躊躇していたところ植田さんがギターと一緒にやろうと言ってくれて、二人で２曲ほど演奏しました。

会場は阪急電鉄豊中駅から徒歩数分の「ベルウッド」という収容人数約 40 名程度の比較的大きなカラオケ店で関西支部主催の講演会やイベントでもよく使用されています。なお、店のオーナーで美人のママ鈴木雅子さんは「リライブジャーナル No16」でハンマーダルシーマー演奏会の感想文を寄稿されています。

さて、初めて演奏をした時たまたま会場に居合わせたクラリネット奏者の大澤さんが、私は家が近いから演奏に加わってもいいよ、と声をかけてくれ、店専属の美人ピアニストのあゆみさんからは毎週火曜日に歌声サロンをやっているので月に 1 回でもバンド演奏で歌うことができれば皆さん喜ぶかもと誘いがあり、いつまで続くか分からないけれどやってみよう・・・ということで 2014 年２月にバンドを結成しました。

結成当初は童謡や歌曲が主でしたが次第に艶歌、流行歌、民謡とレパートリーが増え、月１回の定例演奏（＝歌声サロン）のほか店近くの高齢者施設での慰問演奏も行うようになってきました。

結成から１年ほど過ぎ、店の名前を取り入れて「ベルバンド」と命名したころから、阿賀支部長の提案で年４回 NPO 歌声サロンと銘打って演奏を行うようになり、元国会議員の中野寛成氏なども歌いに来られるようになりました。

最近では高校の同期の藤はじめ氏(本名は近藤氏）が主宰する会のプロ級の歌手の伴奏をするまでになり、レパートリーも軍歌、映画音楽、シャンソンなど幅広い曲を演奏するようになりました。

歌うことや楽器を演奏することは老化防止に役立つとか？
ピアニスト以外の３人は「ベルウッド」に近い高校の同期生で後期高齢者。
そのために「オヤジバンド」とか言ってからかわれてもいます。

(ベルバンドのプロフィール)
結　成：２０１４年2月。演奏曲数約４００曲。演奏回数約７０回。　（２０１７年１０月現在）
ピアノ：荒木あゆみ。
某芸大のピアノ科卒でベルウッド専属のピアニスト。毎週歌唱教室を開催。月2回、ラジオ歌謡の伴奏を始める。
クラリネット：大澤泰。
独学でクラリネットを習得。定年後は某造形美術大学で油絵を学び、最近では定期的に個展を開催するプロ顔負けの画家。

ギター：植田元則。
「マンドリンアンサンブルいずみ」、「みのおマンドリンクラブ」に所属。ほかに６人でマンドリンアンサンブルを活動中。
アコーディオン：比企野芳郎。
子供のころ見た傷痍軍人を真似て、６０の手習いでアコーディオンを始める。

１０周年によせて

会員　山口 祥子

１０年の節目を迎えられました事 おめでとうございます。

私の余生はひっそり、思い出と暮らすものと思っていました。ところが思わぬ人生のプレゼントがもたらされたのです。
貴 NPO との出会いです。

いままでに沢山の催しに参加させていただき石の上にも１０年で新たな知識や教養が少しずつ身に付いて（？）きたような気（錯覚？）がします。
何より 同世代の方々のいろいろな 情報を「りらいぶジャーナル」でみますと とても元気付けられます。
これからもますますご発展されます事を祈っております。

NPO リタイアメント情報センター発足
１０周年によせて

豊鈴会 会長
会員　岸本 隆司

NPO リタイアメント情報センター発足１０周年おめでとうございます。

私は、阿賀副理事長のお誘いで、入会させていただきました。

おかげ様で落語会をはじめ多種多様な催しに参加でき、老後の生活に変化を与えてもらっていまして、大変感謝している次第です。

今後ともよろしくお願い申し上 げます。

十周年を記念して「縁と運」

株式会社伊丹ビル
代表取締役社長
会員　伊丹 淳一

言わずもがな 人と人の関係は縁と運であります。いろんな出会いがあって知り合う「縁」、その出会いが一度きりになるか、発展してより深い関係になるかの「運」。結婚相手との出会いなどはまさに縁があって知り合い、当然本人の努力はあるにせよ、運によるところが大きいと言えます。

現代のように情報化社会になると情報の多少が結果を左右し、人生に大きく影響することは当然で、そういう意味からも多くの人間関係があることによって集まる情報量は多く、知識を豊かにしてくれると言えます。他人から情報を集めるためには、自ら情報を発信し相手とキャッチボールすることによって、知らなかった情報を手にすることが出来るのも道理です。従って、知識の深浅はあるにせよ、どんな話題でもキャッチボールが出来る程度の情報を持っておくことが望ましいと言えます。更により多くのことを知っていると、同じテレビや新聞を見ていても理解の程度が広がり、人生を豊かにしてくれるのも事実です。

いろんな人と関わりを持てる人とそれが苦手な人がいますが、私は現役時代に毎年新入社員に言って聞かせたことの中に、「社内には、この人本当に課長さん？本当に部長さん？と疑いたくなるような人もいます。しかし、その様な課長さんや部長さんも、他の人より抜きんでて優秀な知識や技能を持っていて、会社はその優秀なところを評価し部下に広めて貰うと共に、仕事面で発揮し業績に貢献してくれることを期待して、その役職に就いて貰っている」と。そして、「人間は他人の欠点がよく見えて、長所は何となく見過ごしがちなものであるが、実は大事なことは『その人の長所と付き合う』ということであり、自分にはなかった良い点をその人から学ぶこと。少々の欠点は目をつむって、その人の良いところと付き合うことが、人間関係を良くするだけでなく、自らを学ばせて貰う機会となり得る」と。

このことは現役を離れても同じことで、私の信条でもあります。

リタイアメント情報センターは、利害関係もなくいろんな催しを通じて異業種交流の場を提供してこられて１０年が経過したとのこと。誠におめでたいと同時に、コツコツと都度お世話されてきた役員、関係者に心から感謝の意を表しお礼を申し上げる次第です。現役時代は、ややもすれば仕事に関係する情報と人間関係に終始しますが、現役を離れて各業界で活躍されてこられた方々と身近にお付き合いさせて頂くことで、知らなかった異業種のいろんな情報を知り得ることは、貴重な財産になると喜んでいます。

これからの１０年も更に中身の濃いものになるよう自らも努力し、より人生を豊かなものにして行きたいと願っている次第です。寄稿の依頼を受け、ひと言お礼とお祝いを申し上げます。

失礼ながら、まさに
「縁と運」の伊丹様ご夫妻

私のりらいぶ（生き直し）法

シャンソン歌手、訳詞家、エッセイスト
NPO 法人関西シャンソン協会理事長
ヤスコ Wild
会員　杉山 泰子

私の今までの人生は、10 年くらいのサイクルで小さな転機があったように思います。

シャンソン基礎知識を得るための勉強の時間10年 。

それを訓練、習得して歌いこなせるようになるまでの見習い期間 10 年。

その、身に付けた技術、経験、知識が役立つ期間が10年。

そして、そのあと安定した期間を経て終息してゆくまでの期間、これは未定。

27 歳でシャンソンを知り、その音楽と詩の醸し出す世界にのめりこんでしまいました。
レコードやCDをたくさん聴き、歌を覚え、譜面を書いたり、訳詩にもチャレンジしたりと、私の中でシャンソンを育てるための土壌作りに精を出しました。

37 歳くらいの頃からは、いろんなところから歌う仕事をもらえるようになりました。
当時、日本はバブルの時代で、私のつたない歌に対して申し訳ないくらいのたくさんの出演料をもらいましたが、そのお金は後々まで有効な方法で使わせていただくことができ、助かりました。

やがてパリにも行き、本場で歌う機会にも恵まれ、日本やフランスの音楽界の事情にもある程度通じるようになっていきました。

慣れないフランス語や複雑な人間関係など大変な思いもしましたが、その苦労と引き換えに、いつの間にか、気が乗らない事には「ノン」といえるたくましい女に成長していきました。

ところが 52～3 歳の頃から、家庭内での不幸が重なり、意気消沈した時期を長く過ごすことになってしまいました。
けれど、それからも今までの仕事の流れで、重い心と体を引きずりながらライヴハウスに歌いに行ったり、コンサートに出演していました。

お化粧をし、ドレスに着替え、高いヒールを履いて、背筋を伸ばしステージに立ちました。スポットライトが当たり、演奏が始まり、マイクを持って歌いだすと、その瞬間は歌うことに集中ができました。わざわざ聴きに来てくださるお客様に感謝の気持ちを、せめて歌でお返ししようとすることが、反対に私を支えてくれていることになっていたのです。

そんなある日、ある方から「NPO 法人を作りませんか？」というお話がありました。
NPO 法人がどんなものかわからないまま、先人たちが築きあげてきた日本のシャンソンが、今後どのような方向に流れてゆくか心の中で危惧をしていた私は、二年ほど考えた末に 2009 年秋「NPO 法人関西シャンソン協会・KCA」を設立してしました。62 歳の時です。

「虎穴に入らずんば虎児を得ず」は、生前、父が口にした言葉ですが、今回もそれを実践してしまいました。

この８年間の間、協会の運営にも試行錯誤の時期を過ごしましたが、最近は自然に流れができてきました。
後二年で 10 年。そのあと、安定期、発展期に入ってゆくことと思います。

最初は好きで歌っていたシャンソンでしたが、62 歳から NPO 法人理事長という立場になり、いやになったからやめるという訳にはいかなくなりました。

私がいなくなった後も、このKCAが、シャンソンの好きな人たちの楽しい集まりの場所となるように、努力してゆきたいと思います。

「私の退職後の健康法
楽しい人生を求めて」

元キャメロン会 会長
会員　渡嶋八洲夫

楽しい人生を送るためには健康であることが必須です。退職（68 歳）を機に健康で過ごすには何をなすべきかを問いかけ、試行錯誤しながら生活してまいりました。今日まで大した病にも侵されずに過ごしてこられたのは健康法が間違ってなかった証かもしれません。然し８０歳を超えた頃から膝に痛みを感ずるようになりました。過度なウオーキング、トレッキング、筋肉トレーニング、その上体重が減らないことが原因と考えました。一方加齢とともに動作の機敏性が低下してきました。上膝痛が治らず、８３歳になり今までの健康法を年相応に見直すことにしました。

＊シニア第１ステージ（６８歳→８３歳）
↓
（健康法の見直し）
↓
＊シニア第２ステージ（８４歳以降）

第１ステージ（退職 68 歳→83 歳）

Ａ食事

① 1,500～2,000 カロリー/日
② 多めの野菜から食べ始める
③ タンパク質は多めに
④ 炭水化物は少なめに
⑤ 脂肪は少なめに
（サプリメント等の摂取）
⑥ プロテイン（筋肉トレーニング時）
⑦ コラーゲン（毎日）
⑧ 熟成ニンニク
⑨ サプリメント（毎日）
（DHA,マルチビタミン、ロコモア）
⑩ 朝体重測定（毎日）
↓ ↓

・体重5kg 減

第2ステージ（84 歳以降）

①1,500 カロリー/日以下
② 同左
③ 〃
④ 〃
⑤ 〃
⑥ 〃
⑦ 〃
⑧ 〃
⑨ 〃
⑩ 〃
↓ ↓

・体重更に5kg減

Ｂ筋肉トレーニング（週2～3回）

① マシン１２種を使用
②負荷限界の 80%で１０回Ｘ3セット
↓ ↓

①マシン7種を使用
②負荷限界の 50%で１０回Ｘ3セット
＊多機能を有するジムへの変更
＊ジム主催 60 分セミナー受講
（健康ポール、骨盤調整・矯正、股関節ストレッチ等）
↓ ↓

・筋力３０～４０％増　　・加齢による筋力の減少を遅らせる

・固い筋肉・関節の錆着き　　・筋肉・関節のレリーフ

Ｃスポーツ

① テニス（23 歳～）（最近は週１回程度）
② ゴルフ（54 歳～）（最近は月２回程度）
③ 水泳　（１２歳～）（最近はゼロ）
④ ウオーキング 15,000 歩/日
⑤ トレッキング（年数回）
スイス：マッターホルン、アイガー、
モンブラン
イタリア：ドロミテ
カナダ：カナディアンロッキー
日本：秩父連山
＊歩行（15,000 歩/日）
→480 万歩/年 X0.65m→年間 3000ｋｍ

↓　↓

・体重５kg 減

・膝痛・腰痛を感ずる

①テニス：当分休止、
②ゴルフ：スコア付けない、コンペ減少
③プールで水中歩行が中心に変える
④ウオーキング 6,000 歩/日が目安
⑤トレッキング当分休止

＊歩行（プールで水中歩行４０分、週４回）

↓　↓

・体重更に５kg減

・膝痛完治・腰痛完治

Ｄロングステイ

① **キウイー会**（2000 年頃入会）
② **キャメロン会**(2002 年入会)
(2002 年からマレーシア高原キャメロン・ハイランドに夏・冬とも滞在。最近は夏のみの滞在とする)
③ダラット（ベトナム）、
チエンマイ（タイ）
高雄会（台湾）

↓　↓

・夏２ケ月キャメロン・ハイランドに滞在

・冬２週間程度ダラット、チエンマイ、高雄に滞在

・今後共キャメロン・ハイランドに滞在
・冬の滞在地として近場の高雄等を追加

・ダラット、チエンマイは冬の候補として残す。

↓　↓

・夏２ケ月キャメロン・ハイランドに滞在

・冬１ケ月高雄に滞在

E クルージング

下船時に荷物を纏めればよい。
豪華な食事、ジムの利用、各種行事は自分が選択したものに参加すればよい。

同左

・北米西海岸　・地中海　・エーゲ海
・アラスカ　・東南アジア・カナリア諸島
↓　↓
自由でとにかく楽しい

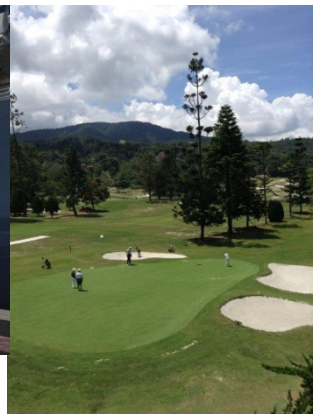
長時間のフライトを避け日本発着便を選択
↓　↓
近場のクルージングはフライトの疲れもなく、とにかく楽しい

F コントラクトブリッジ

（2 人でペアーを組み共同でプレーする。
対戦中はブリッジ語以外禁止なにを切札にして戦う等かはブリッジ語で伝える、国際的で愛好者は世界に多数おりクルージングでもプレーした）・
↓　↓
脳活性化　ボケ防止　協調性

同左

↓　↓　↓
「健康な日常生活ができる、楽しいシニアライフをめざす」



私のリライブ
「ロングステイと云うライフスタイル」

元ＮＰＯ法人 南国暮らしの会 理事長
会員　宮嵜 哲郎

世界遺産マレーシア・マラッカ訪問時
宮嵜様と奥様のスナップ写真

私は平成 26 年～27 年にかけてリライブジャーナルに「私のロングステイ考」と題し拙筆乍ら皆様にお伝えして参りました。私に取ってはロングステイと云うライフスタイルがリライブの全てです

私が定年を迎える頃の定年退職年齢及び年金受給年齢は60歳でした。退職前の数年前から「退職後の生き方」を模索している時の思いとして「60 歳から平均年齢の 80 歳まで生きるとして 20 年の年月があり、この間自分が自由に使える自由時間は凡そ7～8万時間、これは学校卒業後定年退職までの総労働時間に匹敵する程永い時間です。

それではこの永くて自由な貴重な自分だけの時間であるセカンドライフを如何に積極的に充実して過ごすかは自分の人生の評価（自己満足度）を決める程大切かつ重要な事であり、沢山の義務を伴った第一の人生と違ってこのセカンドライフは自由で楽しくする為に（何処で）（如何に）（如何なる友）と生きるか」でした。

私は現役時代海外企業との提携事業あるいはODA 関係の仕事に従事する事が多くその海外経験から定年が近づくに従いセカンドライフは海外での生活、暮らしをしたいとの思いが強くなって参りました。定年少し前に、たまたまＳ新聞で「悠々自適第２の人生・余熱のあるうちに南国の別天地」と云う記事に出会いました。

この記事は私の所属する会「南国暮らしの会」の創設者のフィリピンでの夢の様なロングステイ生活の紹介でした。この内容に痛く感動し目からウロコの気持ちでした。それからは仕事を続けながら「この夢の実現」即ち「ロングステイ人生」に向けて歩き始めました。

これが私の所属する「南国暮らしの会」との出会いの始まりでした。早速入会し会のお世話をしながらこの道の先輩からロングステイついて多くの事を学びました。
リタイヤ後は
（１）価値観が同じ新しい友人作り
（２）社会との接点を常に持つ事
と思っていた私にはこれはベストの選択でした。

それ以来今もって「ロングステイ」と云う「リライブライフ」が継続しております。

ところで私共夫婦は共働きで、私は 61 歳で念願の定年退職を致しましたが家内は勤めた会社の仕事が面白く、働き続けたいとの事でしたのでそれぞれの選択を致しました。私が自分だけのロングステイを続けられたのもこの様なポジションの夫婦であったからです。

初期に定年後会のお手伝いと自分が暮らしたい国を探す為の活動を開始しました。当時東南アジアはロングステイの適地として選択されておらず、ハワイ、カナダ、オーストラリア、イギリス、スイス等の先進国でした。2000 年ごろからマレーシアがやっとベストテン入りと云った状況の時代でした

そこで私は自分の目標及び会の支部拠点づくりの為日本との時差の少ない東南アジア及び大洋州に於ける適地探しを始めました。
フィリピン（マニラ、セブ、ダバオ）、マレーシア（ペナン、KL、コタキナバル等）、タイ（バンコク、チェンマイ、プーケット等）、オーストラリア（ゴールドコースト、シドニー、パース等）、ニュージーランド等を訪問滞在し、ここなら合格と思われるメリットを自分なりに判断、情報収集・評価を行うため何度も訪れました。

この活動に依って自分の知識、ロングステイ情報が増え、会の運営に於いて各国の俯瞰に役立つ大変価値ある多くの経験を致しました。

私の滞在地の「ベスト３」は
（１）タイ・チェンマイ
（２）フィリピン・ダバオ
（３）マレーシア・ペナン　です。
これは初期も今も変わりません。

では前述しました「セカンドライフを楽しくする為（何処で）、（如何に）、（如何なる友と）生きるか」の実践をした滞在地の中で（２）「ダバオ」を取り上げ、その一旦をお話し致します。

ダバオ（ミンダナオ島）は最近麻薬取締で有名になったフィリピンのドテルテ現大統領が住んでいる事で有名になったフィリピン第２の都市です。日本とは古くから縁が深く日本人が建てた「ミンダナオ国際大学」があり、日本語が必修科目となっております。

他のロングステイ地にはない海と山に恵まれ、富士山と同じ高さの「アポ山」があります。フィリピン中で治安が最も良く日本人が作った町ですので整然としたきれいな町並、海はコバルトブルーでマグロ（キハダ）が獲れ、新鮮な海産物が我々を癒してくれます。私は日本と行ったり来たりでしたが、ここで約３～４年程住んで見ました。ここでは時間の感覚が日本と違います。

ダバオの海岸風景

海に近く気候が良く夏は日本より涼しく、ハワイの様な海洋性の風が吹きその心地良さは格別です。実際ハワイとダバオに宿を持ち、両方で楽しんでいる元お医者さんがおります、彼曰く「青い空見を見ながらハワイアンを聞いていると正に「ハワーイ」だそうです。

私がここで最も力を入れたのは「ゴルフ」と「英語」の習得でした。
プロのトーナメントコースで年間フィ75,000 円払えば毎日何回でもプレイ OK です。週５日朝６時頃からキャディを連れて一人でプレイしましたが、土日が来たら休めるのでホットすると云う、贅沢なゴルフを楽しんで帰宅し昼寝、夕方は日本人や、現地の方々との食事会、たまには魚市場に行き、大変安く朝獲れた生マグロや鯵の刺身、新鮮なアリマンゴと云う毛ガニ、エビ類を購入食し、こんな人生の休暇、至福の時を楽しむ事が出来ました。ゴルフはさすがにこれだけ同じコースで ４ 年間プレイすれば誰でもスコア 100 の壁はた易くクリヤーです。
90 以下？も視野に入る事請け合いです。

「英語」、特に英会話に就いてはフィリピン現地の方々と交流を厚くし、現役時代よりも up、自分では満足の行くものになったと感じております。

私がベストワンとしたチェンマイでのロングステイは単身での滞在は約３年程、４年前に退職した家内とは夫婦で夏、冬シーズンステイを約４年程行いました。アジアでのロングステイは余り乗り気でなかった家内もチェンマイは気に入り、毎年夫婦でステイし旅や会員の夫婦組との交流を楽しみました。

チェンマイ近郊スコータイ遺跡
南国暮らしの会・会員との集合写真

ここをベースに近隣のカンボジア・アンコールワットやラオスの世界遺産の街ルアンパバーン、

等の観光を楽しみました。タイはそうした面でも便利な国です。

世界遺産カンボジア・アンコールワット
訪問時、宮嵜様と奥様のスナップ写真

しかし乍ら去年からは日本とチェンマイ間の旅は飛行時間とバンコク乗り継ぎ時間併せて約13～14 時間はきつくなって参りましたので、「りらいぶジャーナルの平成 29 年初秋号」に掲載させて頂きました記事「ロングステイ滞在先をタイ・チェンマイから台湾・台中へ変えて見ました」と云うタイトルでご披露のごとく台湾・台中へシフトし、これからしばらくはここでのロングステイを楽しみたいと思っております。

今もってこうしたロングステイ活動にどっぷりと浸っております。
沢山のロングステイ地での生活に依り数多くの九州から北海道の素晴らしい友人達との出会いが有り、10 年、15 年のお付き合いが今もキープされております。こうしたサークル活動のお蔭で「友人作り」も目標通り実現致しました。

サムエル・ウルマン「青春」

青春とは人生のある一時期の事でなく
心のあり方の事である。
20 歳であろうと人は老いる
しかし理想を高く掲げ、目標を追い求めるかぎり
80 歳であろうと人は青春にある。

私は「ロングステイ」と云うライフスタイルの理想を追い求め常にこの詩の如く「青春」でありたいと思います。

R&Ｉとの出会い、そして「りらいぶ塾」（「私のりらいぶ」に代えて）

りらいぶ塾 塾長
会員　鈴木 信之

ＮＰＯ発足以来、１０周年おめでとうございます。

私の「NPO リタイアメント情報センター」との出会いは、第２期に入る頃、２００８年の終盤ではないかと記憶しております。私は６１歳、まだバリバリの現役のつもりでしたが、首筋はやや薄ら寒くなってきた頃です（笑）。

現在の広報誌「りらいぶジャーナル」の前身である、「リタイアメントジャーナル」で、リタイア世代が貢献できる職業として「外国人のための日本語教師」を取り上げ、当時私が勤務していた凡人社と出版社のアルクの両社長と、故木村理事長の３者対談記事が掲載され、それに目を通した時からでした。

その後、凡人社側のＲ&Ｉ担当者は最年長社員だった私、と社長から命令され、「リタイアメントジャーナル」編集担当の尾崎氏や佐野氏と親交を深め、私のよく知る日本語教育関係の有能なシニアを数名紹介してコラム記事を書いて頂きました。また、東京地区の日本語学校や日本語教師養成機関なども多くご紹介し、リタイア世代の生きがい・やりがい仕事としての日本語教師に焦点を当てるお手伝いから始めました。

２００９年の年末、私が６２歳の半ばの時に凡人社を退職し、基本的に現役リタイアすると同時に、２０１０年年初から「NPO リタイアメント情報センター」（第３期）に積極的に参加させていただくことになりました。

その時の手土産代わりに是非提案せよ、と当時の運営委員会の方々から背中を押されたのが、その頃本格的に開始していた舞台俳優活動で得られた経験を、Ｒ&Ｉの事業に活かすということでした。

私は２００７年４月、還暦の年齢から「明治座アカデミー」という俳優養成所に入所し、１年半を超える修業を経て、２００８年１１月の卒業公演にたどり着き無事修了、その後２００９年春、

６２歳の終盤から積極的に舞台出演のオーディションを受けたり、自ら志願して演劇ワークショップに参加するなどしていました。

明治座アカデミー卒業公演
「あかさたな」にて

その結果、２０１０年4月3～4日に開催された「第１回東京地区りらいぶ塾」の2日目に、参加者に実際に演技者になるということはどういうことか？を知るための簡単な演劇ワークショップを企画し、藤原先生にお願いしました。

参加者は、１６名。りらいぶ塾の１日目は、確かゲームなどを通じて新たな自分を知る、といった企画でしたので、2日目は自らの体を使って新たな自分を知ることになり、なかなか好評でした。

りらいぶ塾「演劇入門編」風景

この好評に気を良くしたのか、こうした企画を重ねて「りらいぶ塾」を発展させよ、ついては、その先頭に君が立て、と理事の方々から命じられたものの、その後の展開はなかなかままならないものがありました。

一番大きな課題は、塾を展開するにも、「りらいぶサロン」的に誰もが気軽に集える場所を作りたかったのですが、実は未だに実現できていません。

かろうじて、当時の自費出版ライブラリーのスペースをお借りして、２０１０年7月からは「日本語教師セミナー」「海外ロングステイセミナー」などを開催することができました。

その後も「ゴルフ教室」「和ハーブ講座」「包丁研ぎ講座」「お気楽健康倶楽部」など多くの企画を東京地区で、展開してまいりましたが、まだまだ十分とは言えません。特にここ数年はなかなか新しい企画もできず、その間に、私は「りらいぶ塾塾長」なる肩書を頂戴したのですが、誠にお恥ずかしい限りです。

ただ、私の担当でずっと続けてきた企画で「りらいぶサロン　日本語教師で得する話」は２０１０年９月以来７年間にわたり、今年２０１７年１１月で７５回目の開催となりました。ほぼ月に一回のペースで開催してきましたが、この７５回の内、３割くらいは参加者０ですが、私は講師役として会場に通い続けてまいりました。延べ受講者は、正式に数えてはおりませんが、１００名はとっくに超えたと思います。

私が５５歳の年齢から１５年間にわたって経験し、蓄積してきた日本語教育に関わる最新の情報を、これから日本語教師を目指そうとする、主として５０歳代以降のシニアの方々に提供していく企画です。

故木村理事長から、「継続は力なり」と言われた言葉を胸に刻んで、私が体力的にも能力的にも最新情報を入手できなくなるまで続けるつもりでおります。

このほかにも、あえて「りらいぶ塾」とはよんでおりませんが、「東京地区りらいぶ落語会」や、私の家内の推薦もあった斉藤秀子先生の「カラダりらいぶセミナー」も、東京事務局の全面的なご尽力で既に3年目を迎えています。
これらの企画は、ますます発展するよう協力していきたいと思っております。

ところで、私はこの２０１７年7月で満年齢で古稀を迎えました。還暦の年に演劇を始めて１０年（明治座アカデミー修了後、２１本の舞台に出演してまいりました)、リタイアメント情報センターの正会員になって8年が経過しました。そろそろ体力的な衰えも感じる今日この頃ですが、まだまだ元気に活動を続けております。

明治座アートクリエイト公演
「たった二日のご母堂様 」にて

私のある１週間を、振り返ってみましょう。
２０１７年、今年の秋です。

１０月２１日（土）
午前１０時～１２時
飛鳥にほんごファミリー(外国人のための日本語ボランティア教室＝東京都北区王子にて）主宰。
午後１時～３時
北区ボランティアぷらざ主催の「環境展」見学。
午後１０時～１２時
明日の演劇稽古のために台詞の復習。

１０月２２日（日）
午前１０時～１２時
北区学び場 let’s study（外国人の子供のためのボランティア教室＝東京都北区王子にて）副代表。
午後１時～５時
１１月舞台公演(「カリホルニアホテル」)の稽古。＜築地社会教育会館＞

１０月２３日（月）
午後３時～５時
今日は予定無し。自宅近所のお気に入りのカフェ「くらもち珈琲」で常連さんやマスターとおしゃべり。

１０月２４日（火）
午前１１時～午後５時
新宿区の日本語学校数校訪問。
近況を情報交換。
内容は顧問を務める広報会社に提供。

１０月２５日（水）
午後５時～８時
「りらいぶサロン　日本語教師で得する話」(於：VIPS 会議室)。１名（６５歳、男性）参加。

１０月２６日（木）　母命日
午前１１時半～午後２時
NPO リタイアメント情報センター年次総会、理事会（東銀座ＪＪＫ会館）
午後５時～７時
明日の日本語学校での授業の予習。
午後１０時～１１時
明日の演劇稽古のために台詞の復習。

１０月２７日（金）
午前８時半～午後２時
水道橋の某日本語学校で、４コマ実質３時間の授業。
（就活コースの台湾人学生３名が対象。）
午後６時～９時
１１月舞台公演(「カリホルニアホテル」)の稽古。＜築地社会教育会館＞

なんだ、このスケジュールは！。現役時代よりずっと多忙な私です（笑)。
７０歳にして、舞台俳優に、日本語学校教師や外国人学生の進路指導に、外国人対象の日本語指導ボランティア活動に、そしてNPO リタイアメント情報センターの活動に、バリエーション豊富に「りらいぶ」しております。　以上

私のリライブ
―退職後の生活を有意義に―

元法政大学教授
会員　山本 昌弘

NPO 法人リタイアメント情報センター発足時のメンバーの１人として、活動してきて、10 年目を迎える。発足当時は、現役であったので、仕事に没頭しており、NPO 活動にはあまり貢献できていない。主として、退職後から活動をしてきている。

リタイアメント情報センターの憲章に、リライブというキーワードがあり、如何に生活をリライブするかがポイントになっている。私の生活のリライブとして、３つの実現に向けて、これまで活動した。

その３つは、趣味の実現、健康の維持、社会貢献をテーマに進めている。

１）趣味の実現

①テニスの研鑽

テニスは入社後しばらくしてはじめ、今年で 55 年ぐらい続いている。

現役中は週に２回、土曜日と日曜日に行うことにしていた。テニスは健康の維持だけでなく、ストレスの解消やクラブのメンバーとの交流で会社関係の人との交流から離れて、社会の目を広げることができる。最近では、若い世代の入会が少なくなり、やや老人テニスクラブになりつつあり、マンネリ化してきている。しかし、テニスは昔と違い温厚なテニスに移りつつある。たまに若いメンバーとゲームをすると、疲れが残り大変さを感じる年頃になって来ている。メンバーの多くは、80 歳までは現役でテニスを出来るように足・腰を鍛えようと頑張っている。

②ロングステイ：海外でのホームステイ

仕事をしている現役のころは、海外へ出張しても、仕事の用件のみに集中して、見聞を広げるような行動はできない。また、時間の節約を考えて、余裕のないスケジュールでの出張になっていた。退職後はゆっくりした海外旅行ができるようになった。また、外国人との深い交流ができるように、ホテルに泊まるのでなく、できる限りホステルやホームステイをすることに興味を持ってきた。また、英語力の維持、向上には、ホームステイは最高の場である。１日中、英語の先生がいる環境となり、英語漬けの生活ができるからである。

・オーストラリアでのホームステイ

オーストラリアは大学に勤務中にサバティカルで１年間過ごした経験があり、馴染みがあることで、退職後はホームステイ先を主としてオーストラリアに置いている。オーストラリアは移民を積極的に受け入れていることで、オーストラリア人はオープンで、非常に親切である。このため、外国人には過ごしやすい国に感じる。何か困っていると、手助けしてくれる習慣がある。

１回目は、オーストラリアのブリスベンに行った。ブリスベンから車で30分程度の郊外のバーベンギャリー（Berbengary）という町である。非常に静かで、家屋も大きいのでゆったりする。当時７ 歳の男の子と離婚をした奥さんの ２ 人住まいで、快く受け入れてくれた。訪問者と自分たちは完全に分かれており、キッチンや風呂は別々になっており、自宅にはプールを持っており、快適である。

ブリスベン郊外のホームステイハウス

２回目は１回目と同じ場所に行くことにした。慣れたせいか、私たちが訪問したときは、旅行中で、我々だけで占有して住むことになった。慣れていることから、住まいは快適そのものである。

ホームステイのホストである奥様はまだ40代後半であるが、がんを患っており、薬を常備している。訪問の半年後にがんが悪化して、戻らぬ人になった。子供は、別れている父親に引き取られ、

ゴールドコーストの父親宅へ移ったようで、ホストの奥様の従兄からの便りで明らかになった。誠に不運な出来事である。
このため、オーストライアのホームステイ先として利用していたホストが亡くなったことから、残念であるが、ホームステイ先として利用できなくなった。誠に残念である。
３回目は、ブリスベンのホームステイが利用できなくなったことから、新しいホームステイ先を探すことになった。日本から近く、移動が楽で、また、交通費が安く行けるケアンズを選択した。インターネットのウエブサイトから手頃なホームステイを見つけることができた。

ケアンズのホームステイハウス

このホームステイもどういうわけか、シングルマザーで、60 代の奥さんが一人住むステイである。オーストラリアは福利厚生が恵まれていること、年金が良いため、離婚者が多く、一人住まいが多い。このような方は、小使い稼ぎにホームステイを積極的に
行い、外国人を受け入れている。そのせいか、オーストラリアのホームステイ先はウエブサイトで豊富に紹介されており、沢山用意されているのが特色である。従って、我々のようなホームステイを希望する者にとって、非常に便利である。

・カナダでのホームステイ

息子の長男が 3 年間カナダの大学に留学をすることになった。場所はトロントである。折角なので、カナダ旅行を兼ねてカナダ・トロント旅行に赴き、1 か月の旅行を計画した。住まいはトロントに置き、ホームステイをすることに決め、見つけることにした。カナダも移民国のため、外国人の受け入れは寛容である。ウェブサイトでホームステイ先を探し、息子宅の近くに決めることができた。住んでみてわかったのだが、このステイの主人や
奥様はコーシャー属で、コーシャーフード（Cosher Food）しか食べないことがわかった。コーシャーフードは私にとって初めての経験で、それまで知らなかったのであるが、ユダヤ系の人には非常に多いようである。

コーシャーフード shop

③クルージングによる海外旅行

最近は、地上での旅行から、クルージング旅行に興味が移ってきた。このところ、年に2～3回は行くようにしている。クルージングは、移動が簡単で、重い荷物をもって歩く必要がない。ボートが運んでくれるので、楽であり、年配者には適している。また、1 日中船の上にいるので、知り合いができ易い。私は、1 回のクルージングでゆっくり話し合える外国人の友人を見つけることにしている。船の上ではその人と交流し、また下船すると、観光地を回る時は一緒に行動するように努めている。このように1 日中付き合っていると深耕した付き合いができ、深い友人になる可能性がある。

１回目のクルージングは 2013 年 12 月のローマからロンドンまで地中海を横断する船旅である。クルージング船はロッテルダム号で、6万トンの大きさで乗客１４００人、乗組員６００人の中規模の船である。行き先はローマを出発して、スペインのカルタヘア、ジブラルタル、カディス、ポルトガルのリスボン、イギリスのロンドンまでの１５日間の船旅である。当初はポルトガルのセツーバルの寄港を予定していたが、暴風雨に会い、急遽寄港が取りやめとなった。この港は天候が悪

いと危険を伴うので、船長の判断で取りやめとなった。今までも何度か大嵐で船が難破したことがあり、要注意の港のようである。このようなケースは珍しくないようで、船に乗っていた乗客の一人は以前にも同じようなことがあったと言っていた。
クルージングは初めての経験なので非常に興奮した。船では、海側でない内側の部屋を予約した。これは、昼間は下船して観光地を回っていたり、船の上で遊んでいるので、部屋へはほとんどもどらず、従って、海側の部屋で海が見える必要がない。また、船上では、自由に移動でき、海の景色も精いっぱい見ることができる。船上では毎日夕刻にはアトラクションがあり、夜遅くまで船上でエンジョイできるように工夫されている。

クルーズ船のレストランにて

私は毎日早朝に起き、船の上を散歩したり、船上の人と会話して交流している。朝から船上で英語の訓練になり、生きた英語を使用でき、英語の勉強ができ、非常に有用である。外人と話すのが旅行の一つの目的で、クルージング１回で一人の友人を見つけることを目標にしている。
　２回目のクルージングは 2014 年 11 月に、東南アジアクルージングでシンガポールから、タイのプーケット、マレーシアのランカウイ、までの８日間の短い旅である。日本から近いこともあり旅は楽である。東南アジアのクルージングは乗船者はアジア系の人が中心で欧州人が少ないのが特色である。欧州人と英語で会話する機会が少ないのが難点で少し物足りない。寄港先はアジアの町であるので自然と触れるのが楽しい。ランカウイでは象に乗って徘徊する経験をした。欧州ツアーではできない経験である。

知り合いになったフィリピン人

　３回目は 2015.年５月エーゲ海、アドレア海クルージングに出かけた。　行き先はイタリアのベネティアを出発してイタリアのバーリ、ギリシャのカタコロン、トルコのイズミール、イスタンプール、クロアチアのドブロブニクまでの船旅である。ギリシャのカタコロンはオリンピックの発祥地として著名でオリンピックの跡が残されている。見物者も大変多く、見学するのに行列ができるくらいである。トルコのイズミールはとんがり帽子の形した建物で有名な街で、一見に値する見物場所である。クロアチアのドブロブニクは有名な場所で、小生も二度目である。一度目は陸上の旅行で回ったのであるが、クルージングで船から見るドブロブニクは素晴らしい風景でまた見事な景勝地である。特に海から見る街はコントラストが明確で見事な景色が見られた。

カタコロンの街なみ

　４回目は 2016.9.2 から 9.12 にカリブ海クルージングに参加した。
クルージングの中で地中海クルージングについで希望者の多い評判の良いクルージングである。

日本から米国マイアミまで飛行機で飛び、そこからのスタートである。カリブ海クルージングは地中海クルージングと違い比較的狭い地域のクルージングである。そこには沢山の島国があり、行き先も多様である。今回は、ジャマイカ、ケイマン諸島、カンクン、バハマの４か所を回遊した。カリブ海の国々はいずこも海がきれいで、真っ青な海が印象的である。カリブ海クルージングは若者向きのクルージングである感じがする。

エーゲ海の海

５回目は 2017 年 10 月、二度目の地中海クルージングである。地中海クルージングは、様々な景勝地があるので、それに対応して多くのルートを回るクルージングがあり、限りがない。バルセロナを出発して、ナポリ、チビッタベキア、リボルノ、カンヌを回って戻るルートで、景色がすばらしい。クルージングの経験を重ねると慣れてくるので、自分ペースで旅行できるのでゆっくりする。今回の旅行は、フィレンツエにいる友人に会えることもあり、このコースを選んだのである。２回目のクルージングで友人になり、交際がつづいている。奥さんがイギリス人、旦那さんはイタリア人いう夫婦で、気さくで面白い人物である。

２）健康の維持

定年後、健康維持と趣味を目的に家庭菜園を本格的に始めることにした。まず、菜園を探すことから始めた。従来から、都市部の市民のレクレーション、高齢者の生きがいづくりを目的に、農家や地方自治体・農業協同組合が遊休農地を土地所有者から借り受け、市民菜園として提供している。しかし、最近は定年組が多いせいか、希望者が多く、抽選で選抜されるために、なかなか当たらないのが現状である。また、役所の提供する市民菜園では、貸し出し期間が２年程度であるので、たとえ抽選に当たっても２年毎に使用出来る菜園の区画が変わることになり、折角、２年間かけて畑を豊かにしても変わるので、力を入れるのに気が遠のく。

その反面、地域の農家や土地所有者が、私的に家庭菜園を運営している私的家庭菜園がある。賃料は市民菜園よりは若干高めだが、私的家庭菜園は、水道が完備するなど設備も良いし、畑の土壌が良いなど状況も優れており、また、何よりも、原則として、希望する期間継続して借りられるのが良い。

以上のことから、私は、住まいが横浜市青葉区ということで、鶴見川の上流に位置する恩田川沿いの私的家庭菜園を借りることにして、今年で４年目を迎える。菜園であるから、横浜市近辺では、１区画の広さはそれほど広くなく、小生の菜園は、5m×7m で約 10 坪強である。ただこの広さは、素人や初心者には、狭くもなく広くもなく、丁度良い広さだ。あまり広いと畑を十分に使いこなすのが大変である。

菜園の仕事はシーズンに合わせて的確にやる必要がある。大きい節目は４月中旬から始める夏野菜の栽培と ８ 月中旬から始まる秋から冬野菜の栽培である。

まず夏野菜である。なす、とまと、キューリ、ピーマン、ししとう、ズッキーニ、ニガウリ、トーモロコシ、枝豆、インゲン、もろへーやなどを栽培する。この時期は野菜の種類が多いので、菜園を小区画に分け、工夫して栽培する。雰囲気として野菜のデパートといった感じである。この時期は気候が良いので成長が早い。そのため、生育した野菜をこまめに収穫する必要がある。この時期は長期間家を離れられず、旅行などは差し控える必要がある。

夏野菜の栽培

野菜つくりは、畑の耕し、草取り、収穫、栽培など力仕事が必要で、肉体労働が要求され体力つくりになる。足腰を使うので健康に良い。同じ菜園には、70 歳すぎのひとが元気に家庭菜園を楽しんでいて、とにかく皆さん元気である。夏場は暑いのできついので、日照りを避けて合間を縫って行動をするようにしている。この時期は成長が早いので、収穫が忙しい。また、一時にどっと収穫できるので、処分が大変である。自宅では２人暮らしのためそれほど消費できないことから、息子宅へ分配するほか、近所にくばる、友人に配るなど、鮮度を落さずにてきぱきと配布している。消毒をせず無農薬野菜であるから有機野菜として喜ばれている。

秋から冬野菜では、ダイコン、白菜、キャベツ、ブロッコリー、玉ねぎ、などを栽培する。この時期は種類が少なめなので、畑をゆったり使用でき、それぞれの野菜を多めに栽培できる。とはいっても、小規模家庭菜園なので、小規模にはかわりない。この時期はゆったりなので、楽しみながら栽培ができる。また収穫も長期に渡ってできるので夏野菜と違いゆっくりできる。従って、家庭菜園に拘束されることがないので、長期の旅行も可能である。

冬野菜の栽培

３）社会への貢献

・NPO ボランティア活動

私は２つの NPO に属している。１つは技術的な活動をする人材データ標準化機構（HR-ML）という NPO で、人材データの世界標準を作るのが目的である。人材データベースを XML というデータ表現で内部形式を構築することである。かなり技術的で、この分野の専門家が数多く参加している。また、現役の人材の参加が多く、活動は正規の仕事が終わってから始めるので、この NPO は遅くから開始するのが特色である。

もう１つは、この NPO であるリタイアメント情報センターである。主として技術顧問として参加している。その中で１つの活動として、iPad の活用法について、３回セミナーを行った。iPad の使用法を理解するとスマホも簡単に使用できるようになる。今年で１０周年を迎える節目で、本稿はその記念誌に寄稿している。

iPad のｾﾐﾅｰ

・地域の学校での勉強の面倒

地元の中学の敷地内に設置されているコミュニティーハウスで毎週１回中学生に学校が終了した５時から２時間、数学、英語、国語、理科を教えるボランティアを行っている。

私の担当は数学であるが、担当する先生がいない場合は、英語と理科も教えている。学生は教科書や宿題、習い事のテキストを持ってきて自習するが、わからない場合はサポートする形で教えるのが方針である。教える先生は地元のメンバーで、現役のころ教師をしていた人もいるが、まったく関係ないサラリーマンも参加している。それぞれの学生は自分のペースで自習しており、それに合わせて面倒見る。時には応用問題を与えてやらせてみることもある。多くの学生は授業終了後部活動でテニス、野球、音楽などをやってから来るのが多い。そのため多くの学生は疲れてくるので、集中力がなくなっているので、如何に集中して勉学に励んでもらうかが一つの課題である。また、学生はレベルの高い教材をやっている者、初歩的なものをやっている者、バラバラで、それにあわせて指導するので工夫が必要である。小生にとっては、ちょうど孫の面倒をみているようで楽しい。また、時々刻々必要に応じてテーマを教えるので、頭の回転が必要で、ボケ防止にも役立つ。

・地域の管理組合活動

私の地元は東急建設が開拓した一戸建ての団地集団で、全部で４７１戸ある中レベルの大きさの団地である。そこに、管理組合が設置されており、理事長、副理事長、会計理事、２名の監事の合わせて５名の小規模の管理組合である。主たる目的は、団地内にあるゴミ置き場の監視、団地内にある専用遊歩道の管理である。その管理組合で、会計理事を１年、理事長を３年の延べ４年間役員を行って、今年２０１６年度で無事終了した。私の担当する理事長時代に、会費の銀行自動引き落とし、理事会の法人化を行った。従来は会員が個々に組合の銀行口座に振り込むやり方であった。このため、振り込みの確認の手間や振込率の向上を目指して自動引き落としに変更したことで、かなり効率化がなされた。また、団地が始まって約１０年になり完成したのを機に、東急が所持していた１７ケ所のゴミ置き場、７ケ所の専用遊歩道の土地を管理組合に譲渡することが設立時に決まっていた。このため、組合が土地を所有できるようにするために管理組合の法人化を行った。

これまでの１０年の活動を振り返ったが、今後もさらなる活動を継続できるように望むところである。

（記　　2017.10）

斉藤講師によるチベット体操
でのーこま

ご祝辞と私の活動

チベット体操インストラクター
会員　斉藤 秀子

東京のおやじ会員たちと一緒にスナップ写真に納まる斉藤会員（前列右端の方）

リタイアメント情報センター設立１０周年、おめでとうございます。

数年前、リタイアメント情報センターで“若返りのチベット体操”のセミナーを主催していただいたことがご縁となり、以来数回に渡り【カラダりらいぶセミナー】の講師を担当させていただいています。

初めてのセミナーを開催するにあたり、運営会議に参加させていただいた際、その場にいらした方々のご様子を拝見し、またお話を伺い、チベット体操は会員の皆様の健康維持のために必ずやお役に立つことができる運動であると確信したことをよく覚えております。

この数年の間でのセミナーを毎回受講してくださっている方の中には驚くほど姿勢が変化して若々しくなられた方が何人もいらして、本当に嬉しい限りです。

これまで、チベット体操・ストレッチポール・ひめトレのインストラクターとして、個人レッスンやカルチャーセンター、地方でのセミナーなどで講師を務めさせていただいていますが、受講生の方々にしばしばお話しすることがあります。

皆さんにもぜひ考えてみていただきたいです。

「1 年後に、３年後に、こうありたいという
ご自身の姿を想像してください。
そして、それを実現するために必要な物事は
何ですか？」

どんなことを思い浮かべられたでしょうか。
内容はそれぞれでしょう。
ですが、１年後、３年後にありたい姿でいるために、どなたにとっても必要なことは健康であることだと思います。

では健康でいるために必要なことは？
適度な運動と、できるだけストレスを溜めないことは、長く健康でいるために非常に大事な要素だと私は思っています。

運動はお薬とは違い、今すぐ直ちに痛みが消えるというものではなく、じわじわと効果が出てくるもの。始めて一か月もすると小さな変化が見られるようになり、半年、一年と続けていくと姿勢や身体の変化を実感できるようになります。シニア世代の受講者さんたちを長きにわたり見ていると、運動をしている人とそうでない人には先々、確実に大きな違いが出てくることが顕著にわかり、運動の必要性をまざまざと実感しています。

運動は予防であり、転ばぬ先の杖のようなもの。転んでしまってから慌てて始めるよりも、転ばぬように、早い段階で始めることをおすすめします。３年後、５年後にいきいきと元気に過ごせるきっかけを今つかむかどうかは皆さん次第。

カラダりらいぶセミナーでの運動が、会員のみなさまのいきいきとした健やかな毎日が始まるきっかけになったら幸いです。

何歳になっても日々わくわく感を忘れずに、五感を使いながら彩り豊かな生活をしていきたいものですね。

わたしのりらいぶ

会員　鳥居 雄司

会員になったのは

私が会員になったのは 2015 年頃だと思います。というのはりらいぶジャーナルに原稿を書かせていただいたのがその頃だったからです。会員になるまで、竹川さんに誘われて会に顔をだすようになっていました。定年(60 歳)を過ぎたらどういう生活になるのか考えていた時、マスコミなどで様々な過ごし方が紹介されていました。定年を大量に迎える団塊世代を当て込んで報道されていたようでした。政府も施策を考えていた記憶があります。その中で思い出すのは「シルバーコロンビア計画」です。記憶にありますか？確かこれは、スペインに移住すると日本に比べて物価が安いので、年金収入だけでゆったりした生活をできるという計画だったと思います。今聞けば荒唐無稽ですが、当時は本気にさせる説得力をそこそこ持っていました。当時、私はスペインへ行ったことは無かったので、もしかしたらそうかも？と考えて、実行する人がいたら実体験を聞きたいなと思いました。ご存知のようにこの計画は、スペインがＥＵに加盟したとたんに物価が上昇して継続不可能になりました。また、いろいろな製品を外国に輸出していた当時の輸出大国日本は定年退職者まで輸出するのかという批判を受けたような記憶もあり、「シルバーコロンビア計画」は死語になりました。

スペインはともかくとして、私は食べ物の好き嫌いがないので、旅行先で食事に苦労した記憶はありません。また、知り合いのいない土地に行っても数日すれば違和感がなくなってくる傾向があったので、定年後は外国で長期間過ごすことに魅力を感じていました。それで、長期間過ごして快適なところはどこだろうと、候補地を探すことを目的の半分にした旅行をしていました。その中で、「キャメロン会」、「南国暮らしの会」を知り、記憶に残りました。比較的日本から遠くなく、長期滞在に適したところという条件で、台湾、インドネシア、マレーシア、タイ、ニュージーランド、

オーストラリアなどに行きました。

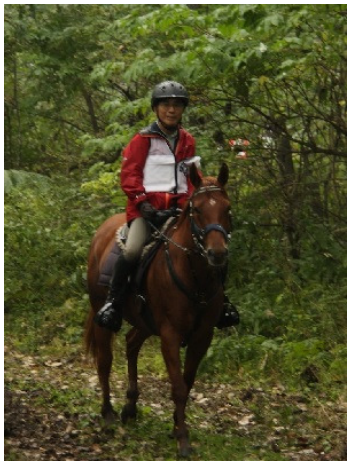
Ｒ＆Ｉに誘われて顔をだすと、「キャメロン会」、「南国暮らしの会」の会長をされていた方がいらして驚きました。そして、既に長期滞在を実践されている方が多くおられました。また、Ｒ＆Ｉジャーナルには伝聞や噂話でなく、体験が載っていて非常に参考になりました。そうしたときにキャメロンへ行かないかというお話を竹川さんからいただきました。記憶に残っているあのキャメロンと思いましたが、現地ではゴルフができないと…。と聞いてハッとしました。私はゴルフをしないのでどうしようかと考えて、知り合いにキャメロン行きの話をすると「俺がゴルフを教える」と言われたので行くことにしました。キャメロン行きをきっかけにして、ゴルフを趣味に加えることになりました。ところが、この知り合いは今思えばほぼ初心者でした。その後プロのレッスンを受けましたが、私が下手なことは今も変わりません。この時、キャメロン行きは流れましたが、ゴルフは残り、念願のキャメロン行きは今年７～８月に実現しました。

最近は

と言うわけでキャメロンへ行き、ゴルフをすることができました。Ｒ＆Ｉの会員になり、記憶の中にあったキャメロンが現実になり渡嶋さんにお世話になり、「南国暮らしの会」の宮崎さんにもお会いすることができました。不思議はご縁だと考えています。また、ゴルフを趣味に加えたのと同時期に乗馬も趣味に加えました。これは駅に置いてあった無料体験乗馬のチラシに誘われたのがきっかけでした。30 分程度の乗馬体験をしてみると、馬に乗って、高い位置から違った景色が見えたり、意外と速く歩くので、走ったら気持ち良いだろうと感じたりで現在まで続いています。

馬の競技で知られているのは馬場、障害そして総合です。馬場は与えられた課題に従って馬を制御します。馬の脚の運びをまるで自分の手足のように一歩ずつ制御して魔法使いのように人の思い通りに馬を運動させます。障害はコース内の障害物を飛び越えで時間を競います。総合は馬場と障害に加えて数kmのクロスカントリーコースを同じ人馬で３日間に分けて競います。しかし私はそれらとは別にエンデュランスという競技をしています。この競技は 20km を手始めに 40、60、80、120、160km などを完走した馬の走行時間を競います。馬が走行できる健康状態を保つことが求められるので、走行前、走行途中、走行後の獣医検査を経て完走になります。ですから、ゴールしても獣医検査を通過するまで安心できません。昨年の４月からこの競技を始めました。乗馬全体の競技人口が少ないうえに、馬場や障害と違いまだオリンピック競技になっていないエンデュランスは更に参加が少ない競技です。今年の 9 月に北海道で行われた全日本エンデュランス馬術大会に参加して二度目の８０km 完走をすることができました。全日本の競技会に参加したといっても私が 80km を走ったわけではなく、乗っていただけですが…。

乗馬について R&I ジャーナルに掲載させていただきました。これまで 40km 競技に参加したところまで載せていただきました。今後は距離がのびるだけだし、マイナーな競技なので個人的には原稿を打ち止めにして良いのではないかと考えています。



これからは

R&I の会員になって、自分では思いもよらなかったゴルフをするようになりました。また、ちょっとしたキッカケから乗馬を趣味に加えるようになりました。R&I の会員でいると貴重な経験をお持ちだったり、うらやましい時間の過ごし方をされている方に会えたりします。これからもそうした新しい趣味が増えるキッカケに出会えるのを楽しみにしています。

私の活動
オムコイの子供達に生きる希望と
命の尊を学ぶチャンス
そしてその場所から抜け出せる勇気を

NPO法人 JT／ASH 理事長
会員　三原 健三

校長アンパイ・マニワーン女史と
保健室完成時、一緒に写真に納まる
三原 健三 氏

▼はじめに筆者の紹介とプロジェクトのご紹介

わたしはR＆Ｉの正会員　三原健三、入会3年目になります。

別にＪＴＡＳＨのＮＰＯを6年前に立ち上げてタイの貧しい人達、恵まれない子供たちを支援しており、今回はタイ国チェンマイ県に移り住んで30年現在チェンマイのロングステイヤーの方々に各種お手伝いをするお仕事をされながら私どもの支援活動をお手伝いしていただき、また今回私どもと一緒に新しいプロジェクトの立ち上げに協力していただいているグリーンライフサポート株式会社経営者　市毛みどり氏をご紹介します。これは彼女が今回のプロジェクトの経緯および目的など記していただきました。

この８年近くチェンマイから 430ｋｍ離れたオムコイという郡にあるトゥンティン村とタイで一番僻地にある小学校としても知られるバーンクンメートゥンノイ村の小学校へ日本のＮＰＯ　ＪＴＡＳＨ　理事長　三原健三氏（R＆Ｉ正会員）と共に支援活動しております。

そこは人らしく生きるために産まれてくるべきはずなのに・・産まれて来ても生きていく術を知らず、命の尊さを教える人がいないという悲しい世界です。

親に教養がないため出生届けを出さず生きている証さえももたない国籍の無い子供達が大勢います。

山岳民族の子供達の教育のために自分の人生と交通費やガソリン代が自費であっても苦ではないと、子供達の笑顔が一番素晴らしい代償だとお金を注ぎ込んでそれを指導している素晴らしい女性校長がいます。

校長のアンパイ・マニワーン女史

私達は彼女をオムコイのナイチンゲールと呼んでいます。
その校長の願いを山岳民族の嘆きと叫びを皆様に聞いて頂きたいのです。

彼女の教育理論

教育というものの原点「山がどんなに高くても、心が折れそうになっても、障害が空より重くても、それより大きく大切なのは人の頭脳である」、どんなに遠い僻地な場所にあり行くのが面倒で大変でも、何の躊躇する理由にはならず困難な道のりの障害に打ち勝つ努力に幸せがあると信じている。

この彼女の教育理論は言葉では表現出来ないほどの苦労と努力があります。
そして校長の教育理論を経て次の高等教育を受けられる環境への手助けが重要な問題であり助けが必要です。
学校で生きている意味を学び生きる術を学んでもそこから先へ上がるお金も手段もありません。

アンパイ校長のここまでの苦労が全て水の泡になります。
そして現実問題として小学校を出た子供たちはその時点で将来の生きかたを遮断されます。

そこに救いの手を差し伸べれば、金銭的援助があれば・・教育を引き続いて受けることにより彼らに学ぶチャンスがあれば、麻薬に手を染めず生きることの尊さを理解しその貧困から抜け出せる、しいてはオムコイに生まれた人々が人並みに生きる道を司るきっかけを作ることになります。
そして校長の願いである教育者としオムコイに戻って来てくれる大事な後継者を育てなければならないのです。

タイの母の日
毎年８月１２日母親達を学校に呼んで

▼このプロジェクトで実現したいこと

バーンクンメートゥンノイ小学校アンパイ・マニワーン校長の教育理論、高等教育への協力支援のお願いを伝えるため

日本での講演会の渡航費を募り東京近郊でアンパイ校長による講演会を開催したい

また、講演会では子供たちが作った手織りものなどを販売しそこで得た売上はバーンクンメートゥンノイ学校教育支援として寄付したい。

そしてこの講演を通し、オムコイの山岳地帯の子供達への高等教育支援により、教育者としてオムコイに戻って来る道筋を築きたい。

また、タイ国内の現在の盲点とも言うべき介護への問題点に救いの手を差し伸べられる教育を受けさせたい、

それは将来のタイ国内だけではないオムコイだけではなく、日本の現実にも救いの手が届くような介護助士を育成出来るチャンスを作りたい。

▼プロジェクトをやろうと思った理由

オムコイ山へはチェンマイ市街からは約２９８ｋｍ、オムコイ郡からは１０３ｋｍ、バーンクンメートゥンノイ村から学校までは３０ｋｍの自然山道、雨季には車は通れずバイクか徒歩のみでの往来となり片道約７時間の道のりです。
雨季ともなれば更に時間がかかり８～９時間を要し、車が泥に嵌るブレーキやエンジンがオーバーヒートして故障すれば夜宿もしなければならないほどの危険な場所です。

オムコイ郡に住んでいる山岳民族は貧困であり住民の多くは教育を受けておらず、子供たちに教育を受けさせる意識が薄く、生きる為の生活職業は定まらず、様々な文化を持ち宗教は、キリスト教、仏教、精霊信仰などがあり、深刻な薬物リスクを抱えている地域でまだケシ栽培が行われており、ケシの吸引精製も行われている、国の薬物撲滅対策はまだこの地域には目が届かない危険地域です。

そんな最悪とも言えるこの危険地帯で、自分の教育理論を通しせめて優秀な生徒には教育を受けるチャンスをそのためにタイ国内中を走り回り事情をうったえ続けているアンパイ校長の願いである里親制度、奨学金制度の設立の願いと継続の道、教育それは中学高校大学に通うことだけではありません、この貧しいオムコイでも勉強すれば自分の両親から村から学校からたくさんの人々とをも守ることが救うことができるということへの導きとやる気を引き起こすことから始めなければならないと思います。

両親が麻薬中毒となる逮捕される、麻薬の売買なので行方不明になる殺されるなどの環境に置かれている子供達は自らも麻薬に手を出してしまいます、そこから抜け出す為の勇気を教えるためには、たくさんの人々からの暖かい支援と援助が必要です、子供達への教育資金支援が生きた使い道であることをご協力いただける皆様に感じて頂けるプロジェクトであることが**プロジェクトをやろうと思った理由**です。

▼これまでの活動

2013年から1年間　オムコイ郡　トゥンティン村　トゥンティン小学校の子供達に命の水プロジェクトとして

井戸を掘るプロジェクト　2014年6月完成

2014年から2年間　オムコイ郡　バーンクンメートゥンノイ小学校の子供達に希望と夢をのWプロジェクト

図書館と保健室寄贈　　2016年3月完成

▼資金の使い道

オムコイ郡バーンクンメートゥンノイ小学校アンパイ・マニワーン校長の日本での講演会に呼ぶための旅費及びオムコイ郡の成績優秀生徒への教育支援に使用いたします。

▼最後に

支援とはその場限りで終わりではありません、継続して地域や村ぐるみで続けてこそ意味が深まります。

これまでの支援活動は皆遠いオムコイまで平均年齢70歳のお年寄りで往復してまいりました、しかし、これから先の子供達の将来を考えた教育支援はそれでは成り立たないと考えます。

継続し生きた教育支援をするためにこのナイチンゲールのアンパイ・アニワーン校長先生が定年退職する前までに確立してあげなければならないことであると感じています。

来年、平成３０年３月に校長先生を日本に招待をして講演会の開催を予定しております。

支援者へのお礼として、服や袋の色は子供達が手織りで作成する為写真と異なりますことをご了承くださいませ。

作品は２０１８年４月までに皆様にお届けする予定をしております。

オムコイバーンクンメートゥンノイ小学校の生徒から「thank you letter」、子供達手作りのカレン織りの袋小、カレン族の腹、ＣＤなどを準備しております。

私のりらいぶ

会員　豊口 一美

中国・広東省肇慶市「錦秋祭」に参加された時のスナップ写真　左端の方が、豊口 一美 氏

この度は当会の創設１０周年おめでとうございます。

会の創設とその後の発展に寄与されました前理事長の故木村様、現理事長の竹川様に敬意を表する次第です。創設から早１０年が経過し、その間、社会環境も大幅に変化し超高齢化社会へと変貌しています。当協会の役割も時代とともに変化し、活動の重点も変化してきているのではないかと思う今日この頃です。

私も第5期（2011年）から会員として入会させていただき、5期（2011年）から8期（2015年）までの4年間、事務局の仕事をやらせていただきました。お陰様で各界の多数の皆様と懇意にさせていただき、大過なく役目を果たす事が出来ました。

会員の皆様をはじめ多方面の方々に大変お世話になりました事、紙面をお借りし、深く感謝申し上げる次第であります。特に、関西支部長の阿賀様の大車輪的なご活躍には敬意を表するとともに深く感謝する次第でございます。

当会での活動で特に印象に残りますのは当協会の機関誌「リタイアメントジャーナル」に替わるニュースレター版として「“りらいぶ”ジャーナル」の発行に携わってまいりました事です。

当初は隔月の年6回の発行でしたが、皆様へのご寄稿の依頼や関係先への記事等の依頼等で毎月かなりの手間が掛かったことを記憶しております。振り返りますと大変懐かしく思っております。

さて、本題の「りらいぶ」ですが、“りらいぶ”ジャーナルの発行を通して感じたことですが、皆様からご寄稿いただきました手記や記事そのものが“りらいぶ”の“コア部分”なのではないかと思っております。

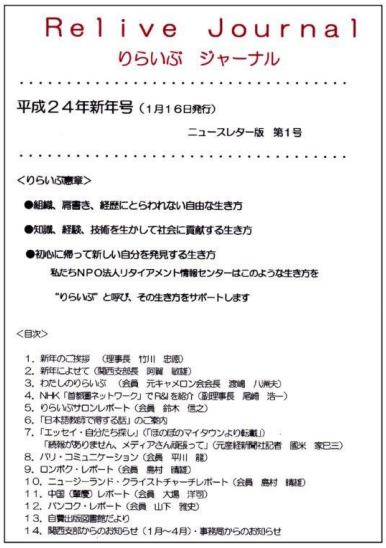
肝心なことは今、人生を楽しむために何をするか、何をしているかが非常に重要である様に思えますし、まずは健康で自らが能動的に行動できることではないかと思っております。

既に6回目の年男を経験し、７回目を目指すものの少し遠く感じる今日この頃です。いずれに致しましても、「光陰矢の如し」を、実感しております。

最後に“私のりらいぶ”は、初めて社会人となりました会社の尊敬する大先輩から常日頃からの教訓として「よく学び（働き）、よく遊ぶ」を実践で学びました。今更ながら、この教訓が非常に大切であったと再認識しております。

既に故人となられましたが、大先輩に感謝する次第です。

れからも少しは社会貢献、時々は旅行、時々はゴルフ、時々は孫との談笑、時々は仲間との交友などを続け、元気に過ごしてゆきたいと思っております。



Relive Journal
りらいぶ　ジャーナル

平成２４年新年号（1月16日発行）
ニュースレター版　第1号

<りらいぶ憲章>

●組織、肩書き、経歴にとらわれない自由な生き方

●知識、経験、技術を生かして社会に貢献する生き方

●初心に帰って新しい自分を発見する生き方
私たちNPO法人リタイアメント情報センターはこのような生き方を
“りらいぶ”と呼び、その生き方をサポートします

<目次>

1. 新年のご挨拶　（理事長　竹川　忠彦）
2. 新年によせて（関西支部長　阿賀　敏雄）
3. わたしのりらいぶ　（会員　元チャメロン会会長　渡嶋　八洲夫）
4. NHK「首都圏ネットワーク」でR&Iを紹介（運営事長　尾崎　浩一）
5. りらいぶサロンレポート（会員　鈴木　信之）
6. 「日本語教師で得する話」のご案内
7. 「エッセイ・自分たち探し」（「庭の庭のマイタウンより転載」）
「納税がありません、メディアさん頑張って」（元産経新聞社記者　園米　家巳三）
8. パリ・コミュニケーション（会員　平川　龍）
9. ロンボク・レポート（会員　島村　精証）
10. ニュージーランド・クライストチャーチレポート（会員　島村　精証）
11. 中国（肇慶）レポート（会員　大場　洋司）
12. バンコク・レポート（会員　山下　雅史）
13. 自費出版図書館だより
14. 関西支部からのお知らせ（1月～4月）・事務局からのお知らせ

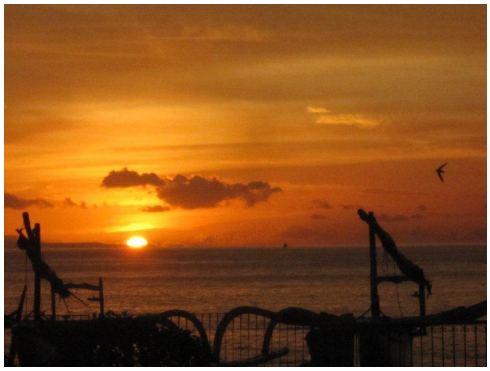
私のりらいぶ
海外ロングステイに魅せられて

会員　島村 晴雄

リタイアメント情報センター（R＆I）設立１０周年おめでとうございます。

私は第３期目途中の２０１０年春に入会させていただきました。入会のきっかけは、２０００年前後に仕事上でお付き合いがあり、昨年亡くなられた前理事長・木村滋氏がロングステイ関連ＮＰＯ法人の理事長をされていることをお聞きし、インドネシア・ロンボク島（バリ島の東隣りの島）の北西部沖に位置するギリ（小島の意味）３島の中央のいちばん小さい小島ギリ・メノに、私の家内の父が１９９３年にオープンさせたカサブランカ（１０棟のコテージ群）をこれからのロングステイに活用出来ないかとの思いでＲ＆Ｉの皆様とお付き合いを始めさせていただきました。

それ以前に、私は２００３年に義父の誘いもあり、自身の将来のロングステイも計画して、ロンボク島西海岸のバリ島が良く眺められ、海に沈む夕日がきれいな場所にセカンドハウスを建てて、何度かこの場所を中心にロングステイを楽しみました。また自身としては今後もロングステイを継続する予定です。



さて話を戻しますが、私がＲ＆Ｉに入会した前年２００９年６月に義父が他界し、このカサブランカは義母（インドネシア人）の経営となっており、丁度２０１０年は今後のカサブランカの活用方向性が課題となっていた時でした。

そして“りらいぶ”ジャーナル等に宣伝も兼ねて、ロンボク・レポートにカサブランカを掲載させていただいたり、２０１０年６月に木村理事長様、竹川副理事長様にカサブランカを視察していただいたり、高校時代の友人達や親しい人達に紹介して、２０１２年頃まで多くの皆様に来ていただきましたが、サンゴ礁に囲まれエメラルドグリーンの静かな海があって、常夏の海岸近くでのコテージ施設でしたが、利便性があまり良くなくては、いくら物価が安くても、ロンボク島の小島では暑さもあり、リタイアメントのロングステイには向かない場所であると感じ、この計画は諦めました。

確かに私でもほぼ毎年ロンボク島へ出掛け長く滞在していると、やはり利便性の良いバリ島で、少し物価は高いのですが、長くゆっくり過ごしたいと思い、いつも日本に帰国する数日前はお気に入りのバリ島サヌールでのんびりと過ごしていました。（注：この２０１７年９月にバリ島北東部にあるアグン山の火山活動活発化情報が出て、

まだ収まるまでには至っていませんので今後も注意が必要です。）

またもうひとつのロングステイを積極的に行ったのはニュージーランドです。皆様もご存知の通り、南半球で日本の季節とは逆ですので、日本の秋から春にかけて訪問出来れば、南半球の春から秋が楽しめます。ただニュージーランドでのロングステイは車が必要不可欠です。一番大きな都市の北島オークランド（都市周辺地域を含めて人口約130万人程度）、二番目大きな都市の南島クライストチャーチ（人口は約３５万人）では交通網として市営バス等はありますが、本数も少なく少し不便です。

２０１０年から４年連続で主にクライストチャーチ近郊でロングステイをしましたが、東日本大震災発生の少し前の２０１１年2月２２日にクライストチャーチを中心として大きな地震が発生し、しばらくの間は訪問出来ず、２０１１年は9月頃からロングステイを再開しましたが、都市部を含めて液状化現象が多く、車でゴルフ場へ出掛けてもクローズの所も多く、丁度ニュージーランドで開催したラクビーW杯もクライストチャーチで予定した試合は他の小さな都市へ開催振替がされました。

２０１２年、２０１３年のロングステイでは、亡くなられた前理事長・木村滋氏もご一緒にロングステイ体験をしていただき、ゴルフ、観光、料理など自由な時間に楽しませていただきました。ご存知かとは思いますが、ニュージーランドはゴルフ天国で、整備の良い市営ゴルフ場等も多くあり、ＮＺ＄２０（現在の日本円換算¥1,600.-）程度で１ラウンド・プレー可能です。

やはりニュージーランドは、東南アジア諸国に比べれば全体的には物価は高いのですが、公園や山や牧場が美しい、空気がうまい、食事やワインも美味い、ゴルフも安い、安全に過ごせる等、ロングステイのベストワンと私は考えており、健康な限り何度もロングステイを継続したいと思っています。

とは言いながら、２０１５年頃に丁度飼っていた愛犬の介護が始まり我が家では海外ロングステイ自粛のムードもあり、２０１５年5月に前事務局長の豊口一美氏から事務局長を引き継ぎさせていただきました。引き継いだ時は、事務局作業など大したことはないと踏んでいたのですが、事務局以前は“りらいぶ”ジャーナルの原稿を出したので後は事務局宜しくとしていた現実が、逆の立場となり、発行月の月初から中旬に掛けて、原稿収集、編集、印刷依頼、郵送作業等で結構忙しく、今後はロングステイに影響が出そうだなと心配でした。

その愛犬が今年の２０１７年4月に他界し、さあ再びロングステイと思い、7月から8月に掛けてインドネシア&マレーシア行きを計画し、何とか行かせていただきましたが、7月発行予定であった“りらいぶ”ジャーナルは１０周年記念誌の発行を優先と少し調整させていただき、9月発行とさせていただきました。

こんな感じのいつまでもロングステイ優先の事務局ですが、“りらいぶ”ジャーナルの発行時期の変更がある場合は、何卒ご容赦ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

ご寄付のお願い

2008 年、前田妙子著『朝陽いっぱいのありがとう』が（株）幻冬舎ルネッサンスから出版されました。本書は、著者が病院ボランティアとして、わずか9歳という短い生涯を閉じた少女との心温まる交流をまとめた感動の書です。テレビにも取り上げられ、大きな反響を呼びました。つらい病と闘っていたとは思えぬほど明るくユーモアにあふれた少女でした。著者はむしろ「私が元気をもらった」と口癖のように言います。少女は、家族やボランティアの人たちから愛情をいっぱい受けていたのを感謝して、周りの人たちを幸福にしてくれたのかもしれません。

私たちは、本書を是非中国の人たちにも読んでいただきたいと翻訳を思い立ちました。幸い、私たちは、いま、中国・大連市の大学人や市民の人たちと友好的な交流があります。中国側もこの翻訳出版には深い関心を寄せてくれています。翻訳者は大連外国語大学大学院博士課程で日本文学での学位取得を目指している張怡さんが、出版は大連理工大学の出版部がそれぞれ引き受けてくれることになっています。同翻訳書が日中友好の一助になればそれに過ぎる幸いはありません。

翻訳者への翻訳料を含む出版費用約 80 万円は寄付やイベントで集めることに致しました。何卒、趣旨にご賛同たまわり、ご協力のほどお願いする次第であります。ご協力いただける場合は、下記の口座にお振込みいただくか、呼びかけ人に直接お渡しください。御出費多端の折、誠に心苦しいお願いですが、何卒、よろしくお願いします。

寄付額：　自由
振込先：　三井住友銀行　浜松町支店
普通　口座番号：　7584492

口座名義：トクテイヒエイリカツドウホウジンリタイアメントジョウホウセンター

平成 29 年10 月 10 日

前田妙子著『朝陽いっぱいのありがとう』中国語翻訳企画推進有志
代表　西澤信善
阿賀敏雄
東屋弘
伊丹淳一
越智克司
曽根源蔵

【リタイアメント情報センター （Ｒ＆Ｉ）第１１期役員名簿】

理事長	竹川　忠徳	（公認情報セキュリティ主任監査人）
副理事長	鈴木　信之	（“りらいぶ”塾　塾長）
副理事長	阿賀　敏雄	（関西支部長）
副理事長 兼 事務局長	島村　晴雄	（海外“りらいぶ”塾　塾長）
理事	山本　昌弘	（元法政大学教授）
理事	太田　治夫	（弁護士、前東京弁護士会副会長）
理事	宮嵜　哲郎	（元南国暮らしの会理事長）
理事	豊口　一美	（元ヴィップシステム役員）
監事	高石　純子	（公認会計士）
顧問	渡嶋　八洲夫	（元キャメロン会会長）
顧問	中野　寛成	（元衆議院副議長、元国家公安委員長）

【編 集 後 記】

リタイアメント情報センター（Ｒ＆Ｉ）の１０周年記念誌に相応しく多くのＲ＆Ｉ関連各位また会員各位からのご協力をいただき発行に繋げることが出来ました。

今後もリタイアメント情報センター（Ｒ＆Ｉ）の情報誌として、りらいぶジャーナルを中心に更なる内容の充実に図っていきたいと思っておりますので、Ｒ＆Ｉを支えていただいている関連各位の皆様や会員皆様の情報提供等を今後とも何卒宜しくお願い申し上げます。

編集　事務局

発行：特定非営利活動法人 リタイアメント情報センター（Ｒ＆Ｉ）
〒105-0012　東京都港区芝大門１－４－１４　芝栄太楼ビル ４Ｆ
ＶＩＰシステム内
●TEL　03-5733-2311　FAX　03-5733-3532
●e-Mail:　info@retire.org　ホームページ：　http://retire-info.org/
（発行責任者）　事務局　島村　晴雄