



Re l i v e J o u r n a l

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 忠徳）
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 元キャメロン会会长 渡島 八洲夫）
4. NHK「首都圏ネットワーク」でR&Iを紹介（副理事長 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」（「ほのぼのマイタウンより転載」）
「続報がありません、メディアさん頑張って」（元産経新聞社記者 國米 家巳三）
8. バリ・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 晴雄）
10. ニュージーランド・クリ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



1. 新年のご挨拶 (理事長 竹川 忠徳)

皆様あけましておめでとうございます。

旧年中は、特定非営利活動法人リタイアメント情報センター (NPO R&I) の諸活動にお力添えを賜りまして、誠に有難うございました。

昨年末の新聞にてご案内の通り、本期は、情報センターという名称の原点に立ちかえって、会員の皆様への適切な情報提供を行う所存です。

その手始めに、事務局の充実を図るべく豊口一美理事に新事務局長をお願いいたしました。

ご就任後、早々と会員の皆様への情報提供をタ イムリーに行うべく、ウェブサイトによる情報発信の整備、並びに従来の新聞を保管する新しい媒体として、ご覧のような「りらいぶジャーナル」を発行していただきました。

皆様方から提供いただく情報が「りらいぶジャーナル」の情報源になります。皆様方の「りらいぶ」ぶりをより多く事務局にお寄せいただき、「りらいぶジャーナル」を育てていただくことを願うものです。

諸活動の一環として、東日本大震災義捐金募金活動もさせていただきましたが、本年は、心のどこかで東北を思いつつの正月です。そこで、東北ゆかりの宮沢賢治の詩を引用しつつ年頭所感を述べさせていただきます。

＊＊＊＊



震災ニモマケズ 放射能ニモマケズ 丈夫ナカラダヲモチ
天地ノ鳴動ハ 神ノ働くキト思ヒ分ケ 決シテ瞋ラズ イツモシヅカニワラツテヰル
アラユルコトヲ ジブンタチヲカンジョウニ入レズ
ヨクミキキシワカリ リタイアメントラシク ソシテワスレル
港区ノ東京タワーノ陰ノ小サナ榮太樓ビルノ NPO リタイアメント情報センターニヰテ
東ニ病氣ノコドモアレバ 行ツテ看病シテヤリ
北ニケンクワヤソショウガアレバ ツマラナイカラヤメロトイヒ
ヒデリノトキハ ヒサイチヲオモヒ サムサノフユハ ヒサイシャヲオモフ
ミンナニデクノボウトヨバレ ホメラレモセズ クニモサレズ
サウイフ今年デ ワタシタチハアリタイ

＊＊＊＊

皆様およびご家族の皆様におかれましては、本年が素晴らしい年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。また、NPO R&I には、倍旧のご支援ご鞭撻を宜しくお願い申し上げます。

辰年 正月

理事長 竹川 忠徳



2. 新年によせて (関西支部長 阿賀 敏雄)

去年の暮れの12月15日午後8時過ぎ救急車で病院に運ばれました。倒れたことも自覚なく「救急車の中に何で居るのだろう?」「何で病院に?」の意識朦朧の魔の3時間をお過ごしました。

2つの疑問以外の事は記憶に無く、病院からの緊急電話でビックリ仰天駆けつけた妻・娘夫婦・孫から後で聞いた話ばかり。

阪急池田駅のプラットホームで一人倒れてたそうです。偶然とは言え倒れた現場に病院の先生がおられたそうです。その先生が緊急入院の手配をしてくださったそうです。先生や救急隊員の質問にも殆んど反応無しだったそうです…等々。

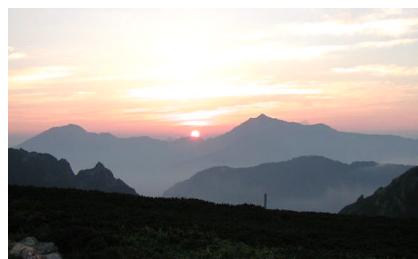
早期発見でお陰様で大事に至らず一命をとり止めました。それも梅田の焼鳥屋での中ジョッキと梅酒のたった二杯で意識不明の急性アルコール中毒になるとは恥ずかしい…体力が落ちてる証拠…情けなや情けなや!

古稀を目前にして健康の大切さを痛感。今年の抱負は「アトム体操」と「細川澄美枝民謡」の普及にチャレンジすることに致しました。

鉄腕アトムの手塚治虫さんは豊中生まれの宝塚育ち。私も豊中生まれ宝塚在住。更に50年来の親友の岡田護さんは手塚治虫さんの義弟。そんな縁からアトム体操の普及に努めて参ります。

民謡歌手の細川澄美枝さんは会社時代の同僚の縁。江差追分民謡で日本一に輝き、去年は産経民謡大賞でも総理大臣賞を受賞。民謡コンサートを共催し微力ながら普及に努めたく思います。

よって今年の関西支部はセミナー・落語・アトム体操・民謡を軸に『りらいぶ』を目指します。皆様の一層のご指導ご鞭撻をお願い申し上げます。





3. 私のりらいぶ（1）（会員 元キャメロン会会長 渡島 八洲夫 78歳）

（はじめに）

会社を退職してから10年になります、再就職のお話もありましたが年齢は68歳に達しており、今後少なくとも数年間働くことに抵抗感がありました。今までの仕事に対する達成感も十分、今後は「生きがいのある、楽しいリタイヤメント・ライフ」を歩むことを楽しみにしていました。「健康で楽しい日々を過ごす」には何をするのがよいか、新しいこともよいのですが、先ず今までやりたいと考えていたことをもっと掘り下げるところから始めることにしました。



- * 趣味の切手の収集（小学校5年から始め最近では日本記念
切手、地図、旗、鉱石に限定して収集）
- * 囲碁（会社では昼休みにザル碁を楽しんでいた）
- * コントラクトブリッジ（学生時代に始め其の後は時々やっていた）
(注) 2人でペアを組んで多数の人と争うトランプゲーム、国際的に愛好者も多い。四ッ谷には(社)日本コントラクトブリッジ
連盟が置かれている。記憶力・推察力・確率・決断・パートナーシップが大切で頭の体操に良い、詳細は後日。
- * テニス（会社に入って始め以後続けていた）
- * ゴルフ（50歳半ばから始めそれなりに楽しんできた）
- * スキー（高校・大学時代に出かけていたこともある）
- * 水泳（中学3年・高校3年計6年間水泳部で苦しい練習をしていました）
- * トレッキング（学生時代時にハケ岳や白馬などに登った経験がある程度）
- * 料理（家内の薦めで料理教室ベターホームに通っていた）
- * 海外旅行並びに海外でのロングステイ（短期間の旅行並びに仕事での海外出張は多かった）

このうちコントラクトブリッジ、テニス、ゴルフ、トレッキング、海外旅行、海外ロングステイ、に絞
込みセカンド・ライフをスタートさせました。(後日大型豪華客船によるクルージングも追加)
男性は定年になったら夫婦での旅行や自分の趣味・スポーツを奥さんに押し付ける人をみかけますが、
奥さんは必ずしもそれを望んでいないようです。「お宅の奥さんはご主人がコントラクトブリッジに頻繁
に出てこられるので喜んでおられるでしょう」とよくパートナーのご婦人から言われます、毎日家にいる
主人は迷惑のようです。一方何事も一緒にというのも奥さんは煩わしいようです。我が家では幸い共
通の趣味が無く小生は体育系を家内は文化系が中心の生活とお互い勝手に毎日を過ごしております。

クルージングだけは一緒に参加していますが、旅行は亭主抜きで友人や子孫と行くのが楽しい様です。
楽しい日常を送る為には身体と頭の健康が保たれるということが不可欠なことは言うまでもありません、
身体の健康と頭の活性化に良いといわれているウォーキング並びに筋肉トレーニングは日課になっており
基礎代謝は年齢よりもかなり下回っており効果が出てると自負しております。
次号からは項目ごとに小生の経験談を述べさせていただきます、各位の「りらぶる」に少しでもお役に
たてば幸甚です。

（次号に続く）



4. NHK「首都圏ネットワーク」で R&I を紹介 (副理事長 尾崎 浩一)

ロングステイテーマに島村理事にインタビュー

2011年11月25日夕方のNHKのローカル番組「首都圏ネットワーク」でロングステイについて特集が組まれ、当情報センターも取材を受けました。

ロングステイについてはさまざまな推進団体がありますが、数年前、なれない海外生活につけ込み、ロングステイヤーを食い物にしようとする悪質な事業者による被害トラブルが発生したことから、その実態に最も早く警鐘を鳴らして、トラブルに巻き込まれないための「初心者のための海外長期滞在ガイドライン」を小冊子にして配布するなどの活動を行なってきたのが、リタイアメント情報センターだったということもあり、予備取材の段階から、NHKの取材チームにロングステイの実態について情報提供を行なってきました。

取材に応じた島村晴雄理事は団塊世代で、退職後、実際にインドネシアのリゾート地「ロンボク島」付近のギリメノ島で、長期滞在向けホテルを経営しながら、ニュージラントでも、ロングステイの可能性を研究している「実践者」としてさまざまはアドバイスをし、オンエアでも「すぐにビザや不動産購入をしないで、何ども足を運んでから、またサポート団体にも相談してから決めましょう」と高額の買物について注意を促しました。

NHKがニュース番組内でこうしたミニ特集を企画したのは、定年延長で2012年以降に団塊世代の実質的退職者が急増し、再びロングステイに関心が高まっているからです。民放では相変わらず「年金で豪華な生活ができる」かのような夢物語が放送されていますが、NHKではそうした夢物語ではなく、日本社会でも問題になりつつある介護の施設、人材不足を海外に求めようとする動きをロングステイにからめて取り上げたいという趣旨でした。

番組ではフィリピンにある軽度の介護対象者を預かる施設などを紹介し、介護を海外に求めようとする人々の存在を示しました。それが大きな流れになるかどうかは判断できないため、とりあえず事例として紹介するにとどめたようです。

現実問題としては、政府の海外からの介護土導入計画が、見事に失敗した今、日本に置ける施設と人材不足が大問題になるのは時間の問題であり、海外における介護情報の収集は、は今後のR&Iにおいても、重要なテーマになると思われます。

・島村さん 放映画像 60秒

(画像省略)



・山下さん 放映画像 10秒

(画像省略)



5. りらいぶサロンレポート

(会員「りらいぶサロン」担当 鈴木信之)

「リタイアとは新たな人生の始まり。イキイキと“りらいぶ”しよう！！」

リタイアメント情報センターでは、そのためのヒントやアイデアを自らの手でつかむチャンスとして「りらいぶ塾」の開講を2年半前から計画してまいりました。この塾では、参加する皆さんご自身が講師であり、受講生でもあります。

現役時代に目指していた「やりがい」から、リタイアを契機として「生きがい」を得るきっかけにしていただこうという試みです。

但し「りらいぶ塾」設立には、その実現に際してテーマや場所の設定、講師の確保や受講生募集、資金面など様々な課題があることがわかり、設立に至るまでの前段階として、1年半前から意欲溢れる皆さんと共に、新たな生きがいを知りそして学ぶ場として、東京地区で「りらいぶサロン」を開催してきました。

ここでは、会員有志が中心になって企画を立案し、運営しています。テーマはいろいろで、この場を有効に活用して、世代を問わず広く「りらいぶ」を呼びかけています。会員自身が自らの専門分野や得意な技術を、講師として、また、運営担当者として切り盛りすることにより、新しい視野を開いています。昨年(平成23年)開催した「りらいぶサロン」は下記です。

日本語教師志望者のための、知って得する情報交換会(於:自費出版図書館)

安心して海外ロングステイ「もっとすきになるタイ」「のんびりゆったりロンボク島(インドネシア)」(於:自費出版図書館)

主夫の仕事?包丁とぎ講座(於:自費出版図書館)

ゴルフ=100をきるための実践教室(於:安房自然村)

古武術に学ぶ健康管理講座(於:自費出版図書館)

東北大震災の影響や、参加者が集まらずに中止した講座もありますが、上記の企画から派生して「和ハーブカフェ教室」への参加、「ハッピーリタイアメントを考える会」の開催なども行われました。

毎月1~2回は何らかの企画が、安価な参加費で運営されています。

私自身は、リタイア直近の「外国人向け日本語教育」の業務経験を活かし、この1年半、毎月一回上記の「日本語教師編」を担当してきました。

基本的には私が講師役になり、その折々の日本語教育業界のホットニュースをお伝えすると共に、ご意見やご質問に可能な範囲でお答えし、参加者相互の情報交換も行っています。参加者は1名の時も数名おられる時もありますが、男女を問わず20~60歳代までと幅広く、私自身が皆さんから日本語教師という仕事に向けての意欲溢れる情熱をいただくと共に、ささやかなアドバイスもさせていただいております。毎回和やかな雰囲気の中にも、真剣なご要望やご期待も多く、私自身が現役当時以上に勉強しなければならないとの想いを強くしております。

この「日本語教師編」は、今年平成24年も毎月一回、第三水曜日の午後六時から二時間開催してまいります。このように現在のところは、「りらいぶサロン」は地味ながらも継続して開催し、いずれは冒頭に述べた如く「りらいぶ塾」開講を目標にしたいと考えております。

会員諸兄姉におかれましては、「りらいぶサロン」の実施について、是非積極的に新たな企画をご提案いただきますと共に、ご興味のある企画には奮ってご参加いただきますようお願い申し上げます。

また、「りらいぶサロン」の模様や、今後の実施予定などについては、この「りらいぶジャーナル」にて隨時ご報告いたします。

以上



現役教師の方、これから教師を目指す方へ...

2012年1~3月

日本語教師でトクする話

目からウロコの日本語教師活用術

プレゼンター／ファシリテーター にほんご教育コンサルタント・鈴木信之

年齢、性別、出身校、経歴などを超えて、「日本語教師」という共通テーマのもとに情報交流できる場を作りました。現役日本語教師の方も、養成講座などで勉強中の方も、海外で教えるたいという方も、ちょっと興味があるという方も、ぜひお気軽に、何度もご参加ください。

フリートークではプレゼンターへの質問のほか、参加者同士でお互いの経験や進路のこと、教授法、人間関係、その他話したいことなど気軽に情報交換しましょう。

2012年1~3月期の開催

1月18日(水)・2月はお休み・3月21日(水)いずれも 18~20時

サロンは17時より開放中。プレゼンターも来所しています。

場所 R&I りらいぶサロン

(東京都中央区日本橋蛎殻町 2-13-5 美濃友ビル 3F(自費出版図書館内) TEL 03-3668-8005)

*東京メトロ半蔵門線「水天宮前」駅(5番口)徒歩1分、日比谷線「人形町」駅(A1番

徒歩5分、都営浅草線「人形町」駅(A3番口)徒歩7分

参加費 500円(サロン運営費としてご協力ください)

《 り ら い ぶ サ ロ ン 》 と は

自分自身の「生きがい」や「やりがい」を考え始めた方々、あるいは退職・離職などで新たな自分の人生の充実を目指す方々が共に集まり、共に考え、共に刺激しあい、それぞれが新たな行動を開始する

。そんなクリエイティブなきっかけづくりの場を提供します。主に退職前後の方を対象に情報提供を行うNPO法人リタイアメント情報センター(R&I)が運営しています。

お問い合わせ・参加申し込みは...

NPO法人リタイアメント情報センター(R&I)《りらいぶサロン》(担当:鈴木、佐野)

TEL 03-3668-8005(月・水・金 12~17時とサロン当日のみ)

FAX 03-5643-7346 氏名、年齢、住所、電話番号をお知らせください

E-mail appli@retire-info.org 氏名、年齢、住所、電話番号をお知らせください

R&I事務局本部 〒105-0012 東京都港区芝大門 1-4-14-4F <http://retire-info.org>

《りら

いぶサロン》利用者規約

- ご利用の際はサロン運営費として毎回一人500円をご負担ください。
- 他の利用者の迷惑にならないよう、マナーを守ってご利用ください。
- サロン利用時間内に限り、酒類を除き、ペットボトル・缶飲料の持ち込みは可能です。ただし、空きボトルなどは各自お持ち帰りください。食事はご遠慮ください。
- 許可なくサロン内でのビジネス勧誘、商品販売などの営業活動はご遠慮ください。
- サロンは図書館内です。飲食しながらの図書館蔵書の閲覧は禁止します。



7. 「エッセイ・自分たち探し」（「ほのぼのマイタウン」から転載）

続報がありません メディアさん、頑張って！

フリージャーナリスト 國米 家巳三

「お前もジャーナリストのはしぐれ、自分で取材しろよ」きっと、そういうわれそうですが、ここはやはり組織力のある新聞、テレビにお願いしたいものです。というのは毎年、12月ともなると必ず思い出すことがあります。駐ペルー日本大使館公邸での人質事件。どなたもご記憶のことと思いますが、15年前の12月17日、レセプションを開いていた公邸に反政府のテロ組織「トゥパク・アマル革命運動」のメンバー14人が仲間の政治犯釈放を求めて乱入、招待客や大使館員600人余を拘束。途中で老人、女性を解放したため最終的には72人が127日間の監禁生活を強いられたものです。

人質解放は翌年4月22日。フジモリ大統領（当時）が指揮する国軍が地道を掘って公邸に突入、テロリスト全員を制圧しました。このとき国軍からバレル大佐（38）とヒメネス大尉（27）の2名、人質から最高裁判事ギュスティ氏（56）1名が犠牲になりました。大佐にはマリナ婦人との間に当時13歳の長女バレリアさんと3歳の長男ジョバンニ君がいた。国葬（なぜか、日本政府からの参列者はゼロ）の日、バレリアさんは「パパ、パパ」と棺にとりすがって泣き崩れました。

一方、大尉はクラウディアさんと正式に婚約、秋の挙式のためにウエディングドレスを注文し教会やパーティー会場も予約すみでした。この情報は事件解決直後、日本中をかけめぐり、謝意を込めた弔慰金が全国から遺族に寄せられた。すると、大尉の婚約者クラウディアさんは悲しみの中から声を絞り出し「今の私には何もみえません。これからどんな人生を生きるのでしょうか。

弔慰金運動には感謝しています。でも日本の皆さんのが大尉のことをいつまでも記憶していくれるほうが私うれしい」と産経新聞の記者に語っています。またマリアナさんも「日本の皆様、どうか私の夫のことを忘れないでください」と話した。名誉と誇りに生きた軍人の心を良く知っている二人だから、同じ言葉になったのだと思います。取材をお願いしたいのは、この遺族たちのその後の消息です。大佐の娘のバレリアさんは心臓が弱かった。元気でやっているのだろうか。息子のジョバンニ君はもう18歳。大学へ進学しただろうか。クラウディアさんは幸せに暮らしているのだろうか。人質解放10周年には型通りの記事が流れたが、これら遺族を追う報道はなかった。「記憶していくください」「忘れないでください」といった遺族たち。来年4月は解放15周年。もっと心のこもった情報を日本中であらためてかみ締めたいと思うのです。続報を期待しています。

さて、次は義援金の話。東日本大震災に、実に160カ国が支援の手を差し伸べてくれました。ところが、支援の総額はいくらになったのか。

また、どこどこの国が支援してくれたのか。政府も日本赤十字社も明らかにしていない。何か理由があることですか。外交儀礼上、発表できないのか。今後は日本人が海外へ出かけた先で支援してくれた国かどうか分からぬではお詫の述べようがない。

国民には知る権利があります。続報をお願いします。また、昨年、尖閣諸島沖で中国漁船が巡視艇に衝突した事件。海保の職員が職を賭けてビデオを公開しましたが、政府は公式にこの事件の真相を国民に伝える意思はないのか。中国への配慮から、あくまで非公開をとおす選択をしたのか。

続報がありません。最近、尖閣諸島周辺では中国の監視船の数もふえ、圧力が強まっています。メディアは南西諸島のどこかに恒久的な取材基地を設け、常時、日中の最前線の動静を伝えるようにしてください。期待しています。 こくまい・かきぞう 元産経新聞記者・東久留米市在住

（ほのぼのマイタウンは多摩北5市（小平市・東久留米市・東村山市・清瀬市・西東京市）を結ぶ地域情報誌です。都心に近く、緑豊かなこれらの地域をエリアとして地域密着の生活・文化情報を隔月で発信しています） ホーム頁 <http://honobono-mytown.com/>



8. バリ・コミュニケーション（会員 平川 龍）



バリ コミュニケーション

<http://www3.ocn.ne.jp/~bali/>

第85号

2011年12月発行
PT. Care Resort Bali

バリ島で結婚式を挙げました。

この秋、ケアリゾートバリの会員さんとのご子息夫妻がバリへ新婚旅行されました。若いご夫婦なので盛りたくさんスケジュールにもかかわらず、楽しい時間を過ごされたようです。..



父の薦めもあってバリ島へ。

新婚旅行先として、いくつか考えていたのですが、南国でいろいろな事を体験してみたかったので、父の薦めもあり、バリ島を選びました。この時とばかりに朝から晩までアウトドア中心の予定をびっしり入れて動き回りました。最後はぐったりするほど疲れましたが、ケアリゾートバリのスタッフの皆さんもとても良くしてくれて、楽しい旅行ができました。またしっかり働いて、今度は父達と行けたらいいなと思っています。..



ラフティングは面白いと聞いていたので初チャレンジ。川に落ちそうになって、スリル満点でした。..
◆◆◆◆◆◆◆◆
ヌサドゥアのビーチで、

バラセーリングにも挑戦。高い所から見た景色は最高で気持ち良かったです。さすがに妻は見ているだけでした。..



PRESS RELEASE

ガルーダ・インドネシア航空 フレスリリース

2011年12月2日(金)

たには朗報といえるでしょう。..

フォーシーズンズ丸の内東京で運航計画を発表

東京(羽田)ーデンパサール(バリ島)線 いよいよ就航(予定)

2012年4月28
日より

ガルーダ・インドネシア航空が2012年4月28日より週5便の予定で、羽田ーデンパサール線の運行を計画しています(政府認可取得を条件とする)。今までバリへ行くには成田空港まで出なくてはいけませんでしたが、いよいよ羽田から出発が可能ということで、大変アクセスしやすくなります。既にプレスリリースされているニュースなので、あとは政府からの認可がおりるのを待つのみです。羽田を利用しやすいか

東京(羽田)ーデンパサール(バリ島)線運航計画 概要

□就航開始日: 2012年4月28日

□スケジュール: ..

□便名GA887> 羽田発01:00(深夜)ーデンパサール着07:00(早朝)

□便名GA886> デンパサール発15:30ー羽田着23:30

※東京発は(月水金土日)、デンパサール発は(火木金土日)での運航を予定。

PT. Care Resort Bali(東京連絡所)〒160-0023 新宿区西新宿8-14-17-303 TEL&FAX03-5330-5345
◆当記事に関するご意見、お問い合わせは、編集担当の瀬和までお願いします。E-mail:ksewa@pastel.ocn.ne.jp



9. ロンボクレポート（会員 島村晴雄）

<http://www.h2.dion.ne.jp/~gilimeno/>

第23号 2012年1月発行

リタイアメント情報センター“りらいぶジャーナル”ニュース・レター発行を記念して、インドネシア・ロンボク島及びギリ・メノのカサプランカ・ホテルを、改めて簡単にご紹介させていただきます。



インドネシア・ロンボク島の説明は、以下のウィキペディアの通りですが、ロンボク島は隣りのバリ島と少し異なり、まだまだ自然が多い南の楽園です。 静かな海や雄大な山がお好きな方々には、きっと満足していただけると思います。 インドネシア政府も観光開発に更に力を入れ、第二のバリを目指しています。

（以下、「ロンボク島」 フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』より出典）

ロンボク島（Pulau Lombok）は、インドネシア中部の小スンダ列島に属し、バリ島の東隣にある島である。人口約270万人、行政区画は西ヌサ・トゥンガラ州。

【地理】

ロンボク島の北部にはリンジャニ山（3726m）がそびえ、南麓には広いサバンナが展開している。 牧畜が盛んで、米、藍、コーヒーを産出する。 西半分にはバリ人が多く移住し、歴史的にその属領であったロンボク島の東半部にはムスリムであるササク人が居住する。 バリ島との間のロンボク海峡は生物分布上のウォーレス線が通っている。

【行政区画】

マタラム・西ヌサ・トゥンガラ州の州都。 · 西ロンボク県 · 中部ロンボク県 · 東ロンボク県

【観光】

島の西部にセンギギビーチ（Senggigi）がある。 また北西部沖にギリ・アイランド（Gili Islands）と呼ばれる3つの小島（ギリ・トラワンガン、ギリ・メノ、ギリ・イル）がある。 ギリ（Gili）とはササク語で「小島」を意味するので、ギリ・アイランドという呼称は厳密には間違っている。 南部にあるタンジュアンビーチはインドネシアのベストビーチに選ばれたこともある。 ビーチの近くにある集落のクタ（Kuta）には数軒のホテルがあり、サーフィンを目的に滞在するサーファーも多い。

【交通】

バリ島のパダンバイから、ロンボク島のレンバルヘフェリーが就航している。 またギリ各島へはバンサル港（Bangsal Harbor）からボートが出ている。 空路はロンボク国際空港がある。

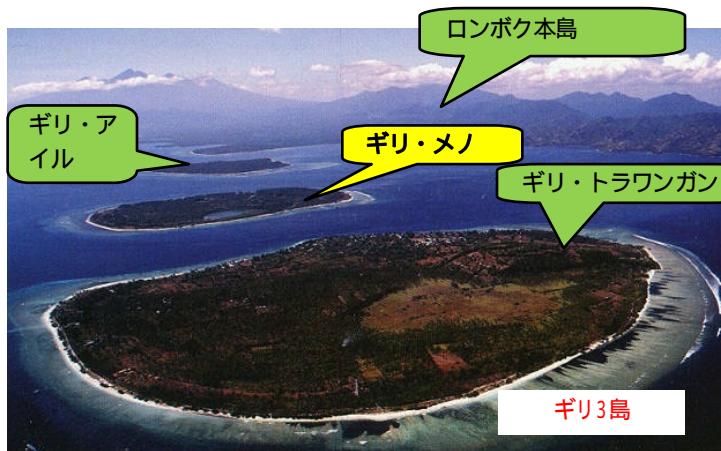
インドネシア・ロンボク島のご紹介は以上ですが、この中の【観光】に書かれている3つの小島の中心に位置するギリ・メノに、皆様にご紹介したいカサプランカ(Casablanca Hotel & Restaurant)があります。 場所はギリ・メノの船着き場から、歩いて3、4分の白い砂浜から50メートル程度中に入った所に位置しています。

カサプランカは初代オーナー（河野久翁 氏）の思い入れのホテルで、色々な花がいっぱいに咲いている楽園です。 一度お訪ねしていただければ、きっと満足していただけると思います。

また【交通】ですが、現在バリ島から3つの小島（ギリ・トラワンガン、ギリ・メノ、ギリ・イル）へ高速船が毎日3、4便運航しており、非常に便利となっております。

詳しくは、以下のカサプランカ・ホームページのアクセス・ページをご覧下さい。

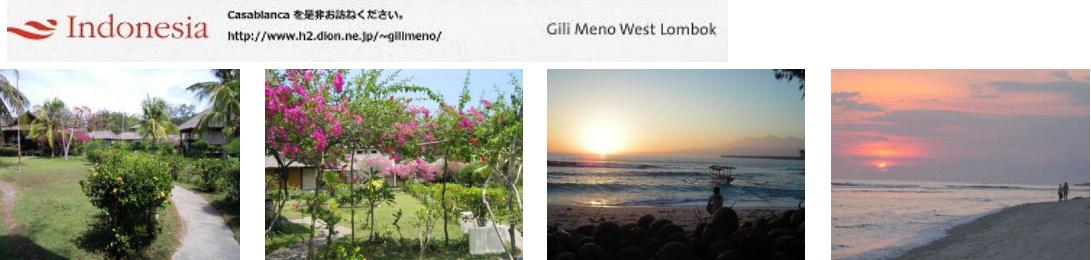
<http://www.h2.dion.ne.jp/~gilimeno/>



ロンボク島地図
北西にギリ3島がある



ギリ・メノ全景



カサブランカ・ホテル風景

ギリ・メノのサンライズ&サンセット

ギリ・メノのある地域は熱帯なので、日中は確かに暑いのですが、朝夕は涼しい緩やかな海風も吹き、散歩やジョギングには最適です。 徒歩で一周しても僅か1時間半程度で廻れる大きさの小島です。島の周りはサンゴ礁も多く、透き通った美しい海が広がっています。 静かな美しい海にめぐり合いたい方は、ギリ・メノを訪問ください。

マリーン・スポーツが満喫できるギリ・メノに是非一度はお越しください & Casablanca。
<http://www.h2.dion.ne.jp/~gilimeno/> お問い合わせは、shimaint@r4.dion.ne.jp へ



10. ニュージーランド・クリストチャーチレポート (会員 島村晴雄)

<http://www.ccc.govt.nz/>

2012年1月発行・特別号その3

クリストチャーチを飛び立った
航空機からの朝日



年が新しくなりました。 昨年ニュージーランド(以降、NZ)も日本も大きな地震に見舞われ、本当に大変な年を過ごしました。 地震に見舞われた地域も徐々に元に戻りつつありますが、まだまだ支援が必要な年でもあります。 今年も皆々様からの暖かい継続的なご支援を何卒よろしくお願い申し上げます。

NZ ・クリストチャーチは、NZの中でも長期滞在に適した都市と思います。 まだ結構大きな余震もありますが、少しづつ落ち着いて来ており、滞在には殆ど問題は無いかと思います。 但し、観光だけで訪れる方にはNZの他地域と同様に、数日あれば観光名所等はほぼ廻れてしまいます。 特に一番の観光名所であったクリストチャーチ大聖堂が昨年の2月と6月の大きな地震で被害に遭い、立ち入り出来ない状況であったり、市内を走っていたトラム(路面電車)も地震の影響で、現在もまだ運行出来ていない状況で、観光の目玉が無くなっています。 現在のクリストチャーチ観光は1日程度で素通り状態となっている様子です。 でも今は徐々に修復されて来ています。



2011年2月地震で被害を受けた大聖堂 & 市内を走る
トラム(路面電車)

2011年2月地震で被害を受
けたクリストチャーチ大聖堂

2011年9月頃のクリスト
チャーチ大聖堂を望む

尚、大聖堂も路面電車も、全面復活はまだまだ先なのですが、現在大聖堂に変わる仮説大聖堂を日本人建築家・坂茂氏の設計により建設中で、震災から丁度1年となる2012年2月22日までの完成を目指しているとのことです。 早い時期でのクリストチャーチ市街の全ての開放を期待したい所です。

また、既に昨年11月頃から一部の市街商業地域は、コンテナ・ハウス等を利用して営業を再開しており、少しづつですが、市民も含めて各国の観光客も戻ってきてている様子です。



2011年11月から一部開放された市街商業地域
有名な追憶の橋から CASHEL ST. の一部

2011年9月から10月にかけての有名なエイボン川
での小型遊覧パンティング&ハグレー公園内のボタニック
ガーデン

長期滞在の方には天気が良ければ、手弁当を持って近くの公園に出掛け、ゆっくりと公園内を散歩したり、郊外の整備された森(ハイキング・コース等が明示)や高台を散歩する等、お金の掛らない楽しみ方もあります。 でも少し余裕があり、スポーツのお好きな方は、費用の安いゴルフやテニスも楽しめます。 NZは本当に素晴らしいのですが、常夏のインドネシアにも是非お越しください。 マリーン・スポーツが満喫できるギリ・メノに一度はお越しください & Casablanca 。

<http://www.h2.dion.ne.jp/~gilimeno/> Casablanca のお問い合わせは、shimaint@r4.dion.ne.jp へ



11. 中国（肇慶）レポート（会員 大場 洋司）

中国・広東省・肇慶市「錦秋祭」に参加しました

2011年11月9日から15日まで広東省肇慶市の「錦秋祭」に、広東省肇慶市日本商務顧問の堀越公夫様のご尽力を得て、豊口一美事務局長、大場洋司委員が参加しました。市政府、国立肇慶学院、私立肇慶工商学院、IT特区華南知恵城を訪問し意見交換し、一層交流を深めることができました。肇慶市の訪問は、当R&Iとしては、今年で連続して5回目目の訪問で、市の発展は目覚しく、街は至る所、建設ラッシュで市経済の発展は前年対比16%の成長だそうです。

しかしも物価の上昇は5%くらいで、生活のし易さPRされました。確かに1食あたり30元（日本円で360円）で贅沢な食事を味わうことができ「食は広州にあり」を実感しました。

肇慶市は、広州空港から高速バスで1.5時間の位置にあり、気候は温暖で過ごしやすく、長期滞在型の施設や介護施設も完備されています。また、治安も良く、物価も安く、日本語を話す職員も配置されていますので、会員の皆様には是非お勧めしたい場所です。

例年12月に錦秋祭が開催されますので、本誌を通じて皆様にご案内したいと思っております。

尚、本年秋には当R&I会員が体験的に長期滞在施設を利用する予定です。滞在後の状況につきましては、本誌にて皆様にご案内する予定です。



国立肇慶学院の訪問 日本語学科の学生との交流



肇慶市公園風景





12. <バンコク・レポート> (会員 山下 雅史)

平素は日タイ・ロングステイ・ネットワーク (LJT)をお引き立て頂きありがとうございます。
弊社会員様へお送りしたメールマガジンの抜粋をご紹介させていただきます。

<タイの洪水について>

日本でもアユタヤの工業団地の洪水による被害が連日報道されたため、タイ全土が浸水しているようなイメージをお持ちにられた方も多いことと思います。実際には心配された大潮時のチエオブライヤー川の氾濫も大事にいたらず、川沿いのホテルやエメラルド寺院、王宮などへの大きな浸水もありませんでした。また、バンコク中心地区のビジネス街や日本人が多く住むスクムビット地区、ならびにタニヤ・パッポンなどの歓楽街への浸水は避けられ、ロングステイや観光客への大きな影響は有りませんでした。現在は乾季のため、一時は浸水したアユタヤ遺跡もすっかり水も引き観光が再開されています。

2012年もリタイアメント・シニアの皆様のために、楽しいイベントを企画しております。R & I会員の皆様にもご案内いたします。

2012年新春 「チェンマイ特別企画」 のお知らせ！

<その1> 「チェンマイ下見・体験滞在 + プチ観光」を開催します。

1月29日～2月4日(6泊7日 / 機中1泊)

「タイの京都」ともいわれる癒しの街チェンマイを体験しませんか。ゆったりした空気が流れ、日本人が忘れていた何かを思いださせてくれます。2月は乾季のため朝晩は20度を下回ることがあり、一番涼しい時期です。LJT代表の山下も同行してご案内いたします。

<その2> 「チェンマイゆったりゴルフ三昧 + プチ観光」を開催します。

1月29日～2月4日(6泊7日 / 機中1泊)

LJTシニアゴルフ会主催のゴルフ親睦会です。今回はチェンマイの名門3コースでプレーいたします。一日置きに半日観光や自由行動日をもうけゆったりしたスケジュールですから、女性やシニアプレーヤーも安心です。シングルプレーヤーで当ゴルフ会会长の豊住氏も参加予定で、ワンポイントアドバイスが受けられます。

2012年新春 「バンコクの下見・体験滞在」再開します！

「バンコク・アーバンライフ体験滞在」も開催します。

2月6日～10日(4泊5日 / 機中1泊)

発展が目覚ましい、国際都市バンコクでの便利な暮らしをご紹介いたします。日本では体験できない少し優雅な生活も、比較的物価の安いタイでは可能です。

本企画の詳細について、R & I会員に皆様にはメールにてお知らせ致しておりますが、詳細のお問い合わせや申し込みにつきましてはR & I事務局または日タイ・ロングステイ・ネットワークまでお願い申し上げます。

日タイ・ロングステイ・ネットワーク (LJT)

<http://www.thai-longstay.jp/> 代表 山下 雅史

〒160-0023 東京都新宿区西新宿8-14-17 アルテール新宿303

TEL 03-6905-8711 FAX 03-3974-2194



13. 自費出版図書館だより

<自費出版につきましては、リタイアメント情報センターの活動プロジェクトの1つとして、自費出版される方々を始め会員諸氏の消費者保護を目的として、活動している主要なプロジェクトのひとつです。また、自費出版図書館は自費出版された書籍を豊富に蔵書する図書館であり、リタイアメント情報センターの法人会員でもあります。>

<2011年11~12月に自費出版図書館に寄贈された図書の一部をご紹介します>

『自伝 人生は遍歴』中島伸之著 太平洋戦争をまたいで生きた著者が抱いた世界観とともに、現代に生きる私たちに送られた熱いメッセージ。

『狂おしく悩ましく中核 『前進』編集局員の事件録』元中核派・編集局員・黒田・白土・刈谷著 1,500円 1966年、大学入学とともに学生運動に飛び込んだ著者らが闘い続けた現場を振り返り、その闘争を描いた。著者らの等身大の「中核派私論」。

『新しい事業の成功を志す人のためのベンチャー経営心得帳』南部修太郎著(アセット・ウィツツ)1,200円+税 技術者である著者が新しい事業を創ろうと夢を抱き、苦労を重ねた半生。さまざまな事例やエピソードを交えてつづった、新規事業の成功を願う次の経営者たちへのメッセージ。

『新しい時代を創れ! 実践起業論』南部修太郎著(アセット・ウィツツ)1,000円+税 どうすれば新規事業開発を成功させることができるのか。著者の体験を踏まえ、さまざまな事例を交えながら、実践中心主義に基づき、わかりやすく解説する。

『航路(続編)』大橋郁夫著 船と共に生きた著者の船と海の細微にわたる知識と知恵、エッセイをまとめた一冊。

『産婦人科を退院してからの母乳增量マニュアル』田村保憲著(田村こどもクリニック母乳育児相談室)500円(税込) 産科を退院した後、ひとり悩んでいるお母さんがどのようにすれば母乳量を増やし、人工ミルクを中止し、母乳育児を継続できるのかをわかりやすく解説。

『K・マンスフィールド詩集 解題』吉村秀雄著(中部日本教育文化会)2,000円 作者の意志によって生前ほとんど発表されたことがないというイギリスの作家 K・マンスフィールドの作品を公開。

『歌ごよみ』高羽四郎著 「昭和37年頃から日記がわりに記し初める」 手帳や紙片に書き溜めたものを含めて、生涯詠んだ歌を取りまとめた一冊。

『魚山曹植墓 全訳』劉玉新・張方丈編著 加藤宥英翻訳 松下隆洪校閲(東寺真言宗声明大全刊行会)三国志で有名な父、曹操の息子である曹植は才能あふれる文学者であった。しかし、彼の生涯は悲劇的だった。曹植の生涯と彼の墓を巡る記録。

『オンベッド作品集』 小林保雄著 生あるうちに何かこの世に生きた証を遺しておきたい。強い思いを胸に生まれた童話と詩の数々。



『詩集 だいじょうぶ』井上秋博著 1,000 円 還暦を前に詩心がよみがえり、再び思うままに心の記録を詩にしたためた詩集。

『輸入食品から学ぶ「貿易と港」の旅 天ぷらそばに世界が見える』智田幹弥著（学事出版）1,600 円 + 税 通関士が語る「貿易と港」の表舞台と裏舞台。将来、貿易や港湾関係の仕事を目指す学生に、輸入食品を通して貿易や物流の仕組みを伝えるキャリアガイド書。

『鶴見總持寺物語 曹洞宗大本山總持寺鶴見御移転一〇〇年記念』齋藤美枝著（鶴見区文化協会）1,500 円 能登の地を拠点とし、全国に 1 万 5,000 余の法系寺院を有した国内最大級の寺院数を誇った曹洞宗大本山、總持寺。しかし明治 31 年、火災で焼失し、現在の神奈川県横浜市鶴見区に移転した。2011 年移転 100 年を迎えた同寺の歴史を振り返る。

『鶴見花月園秘話 東洋一の遊園地を創った平岡廣高』齋藤美枝著（鶴見区文化協会）1,500 円 横浜市鶴見区にはかつて東洋一といわれた大遊園地「花月園」があった。日本で最初の児童遊園地を開園した平岡廣高の足取りをたどった貴重な一冊。

『小説 太虚 大塩平八郎と安岡正篤』亀井俊郎著（朱鳥社）1,100 円 + 税

かつて安岡正篤は大学寮で大塩平八郎の『洗心洞答記』を討議講述したことがある。後に安岡が学監を務めた金雞学院（昭和 2 年創設）で「答記」について再び講義し、聴講者の一人がそれについての意見・感想をしたためるという構想のもとに書いた思想・哲学小説。

『詩集 カオス（混沌）』有森信二著（花書院）1,200 円（税込） 2011 年 3 月の東日本大震災後、著者が抱いた無念、怒り、悲しみと著者を襲った無力感をしたためた詩集。

『横浜自然観察の森でのバードウォッチングの実際 アマチュア鳥見人の探鳥結果と助言』大浦晴壽写真・文（風詠社） サラリーマン生活のかたわら、近所の横浜自然観察の森で野鳥観察に魅入られた著者が野鳥たちとの出会いを写真と観察日記で記録した。

『要約源氏物語 雲隠まで（ ）（ ）』西恵子著 千年の時を経てなお読み継がれている「源氏物語」を著者なりの解釈でつづる。

『近代日本の教育政策と科学技術体制 学問・思想の自由と科学者の社会的責任 上・下』高木秀男著（科学堂）上下セット 8,000 円 + 税 私立大学での不当弾圧事件の原告として戦い抜いてきた科学者が近代日本の教育と科学技術政策、さらに科学者としての社会的責任を説く。

『フーガちゃん』あまのまりこ著（近代文藝社）1,000 円 + 税

豚料理店の調理場から一匹のブタ、フーガちゃんが逃げ出した。人間社会を楽しむフーガちゃんに接する人間たちも、かわいくておかしくて行儀のよいフーガちゃんに夢中になった。フーガちゃんの時空を超えた旅物語。

* 自費出版図書館では自費出版図書を蒐集しています。自作品のほか、お手元にご友人・知人の作品がございましたら、当図書館までお送りください。

自費出版図書館



開館日・時間 月・水・金曜日 12:00~17:00 ただし祝祭日、年末年始、お盆は休館。その他、催し物などで開館時間の変更または休館の場合があります。

入館無料/貸し出しありません。コピーサービスあり(1枚50円)

〒103-0014 東京都中央区日本橋蛎殻町2-13-5 美濃友ビル3F

TEL 03-5643-7341 FAX 03-5643-7346

Eメール library@ke.main.jp ホームページ <http://library.main.jp>

<平成23年11月、12月 寄贈 自費出版ライブラリ>





14. 関西支部からのお知らせ（関西支部長 阿賀 敏雄）

関西支部から本年1月から4月までのセミナー及びご好評の落語会の開催予定をお知らせします。多数の皆様のご参加をお待ちしております。

セミナー

「私の履歴書」 講師：伊丹淳一 大日本プラスチックス(株)前社長

日時：1月19日(木)14時 会場：豊中エトレビル

セミナー

「日本の暮らし・ベトナムの暮らし」講師：チャン・ティ・ヒエン 安南株式会社の代表

日時：2月23日(木)14時 会場：豊中エトレビル

セミナー

「旅とスケッチ(パート3)」 講師：木津谷文吾 チャーチル会京都幹事長

日時：3月15日(木)14時 会場：豊中エトレビル

第6回りらいふ落語会 出演：桂 三若

日時：4月20日(金)14時 会場：ホテル・アイボリー(豊中駅前)

事務局からのお知らせ

<編集後記>

会員皆様のご協力、ご支援を得て、何とか第1号のニュースレター版「リタイアメントジャーナル」の発行にこぎつけました。至らないところも多々あると思いますが、会員皆様のご指導、ご鞭撻をいただき、内容の充実や情報センターとしての役割を果たしてまいりたいと思っております。本ジャーナルの関する会員皆様の忌憚のないご意見、ご要望を是非お寄せいただき度く、宜しくお願い申し上げます

<お知らせ>

本ジャーナルは隔月発行を予定しております。本年は1, 3, 5, 7, 9, 11月の発行を予定しております

本ジャーナルに関する皆様からの投稿を歓迎いたします。連絡は事務局まで、お願い申し上げます

本ニュースレターは原則的にメールでの配信を考えております。また、リタイアメントジャーナルのホームページでも閲覧が可能です。郵送または複数部数をご希望の方は事務局までお知らせください

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 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/>

リタイアメントジャーナル: <http://retirement.jp/> 発行責任者 豊口 一美