



Relive Journal

りらいぶ ジャーナル

平成24年 陽春号 (3月29日発行)

ニュースレター版 第2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. わたしのりらいぶ (その2) (会員 元キャメロン会会長 渡嶋 八洲夫)
2. 「マイ・メモリアル・ステージ」 - 舞台公演を終えて (会員 鈴木 信之)
3. 学ぶ楽しさ 『生涯大学について』 (会員 吉川恵美子)
4. りらいぶサロンレポート (会員 鈴木 信之)
5. 『日本語教師で得する話』のご案内
6. 『エッセイ・自分たち探し』(「ほのぼのマイタウンより」)
『考えてみればみんなシロウトじゃありませんか』(元産経新聞社記者 國米 家巳三)
7. 高原リゾートグラットを訪ねて (会員 渡嶋 八洲夫)
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 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. バンコク・レポート (会員 山下 雅史)
12. 自費出版図書館だより
13. 関西支部便り (3月～6月)
14. 事務局からのお知らせ

会員の皆様からの投稿、寄稿を募集しております。
ご連絡はメール又は電話にて事務局まで、ご相談下さい。

メール: info@retire.org

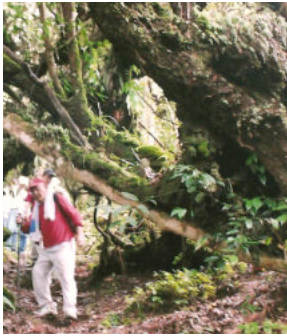
電話: 03 - 5733 - 2311



1. 私のりらいぶ(その2) (会員 元キャメロン会会長 渡嶋 八洲夫 78歳)

“楽しい人生を求めて” (体力増強の為のウォーキング)

楽しい毎日を過ごす為に生涯自力で歩ける体力造りを目指しております。加齢とともに筋肉(特に太ももや二の腕)の衰えが進みますが、此れを食い止め、さらに各部の筋肉を若返らすために手軽に出来るウォーキングを日課として取り入れてまいりました。



1日1万歩以上歩くことを目標にしており、幸い我が家の近くには自然環境に恵まれた玉川上水や多摩湖があり、四季折々変わる景色を眺めながら歩くことは楽しいことです。時には多摩湖1周(13km)や玉川上水に沿って3~4時間歩くこともあります。ゆっくり歩くことと息が弾む程度の早足で歩くことを混ぜ、ラジオや音楽を聴きながら歩きます。雨の日も小雨なら傘を差しながらになりますが大雨の日はジムでマシンを使います。

忙しくて時間が取れないときは隣の駅から歩きます。今日は雨だから、時間が無いから、暑いから、寒いからという言い訳は言わないよう自分に言い聞かせております。ゴルフ、テニス、筋肉ト

レーニングに行った日は特に歩く時間を設けませんが、これらを歩いた歩数に換算します。

ゴルフは1ラウンド1万歩、テニスは1セット毎に0.4万歩、2時間のジムでトレーニングは1.5万歩と言うように消費カロリーから出した値です。毎日の結果を日記に記録し、年末に集計します。平成22年は446万歩、平成23年は486万歩になりました、此れに歩幅65cmを掛けると年間3000km程度歩いたことになり日々の小さな積み重ねの結果に驚いております。最近では近くの奥多摩の1000m級の山やマレーシアのジャングルトレッキング会にも参加するようにもなりました。



歩行は筋肉を鍛えるとともに中性脂肪やコレステロールを減らし、骨を強くする効果があるといわれております。生活習慣病である糖尿病、高血圧等にも好いとされており、そのほか脳の活性化、リラックスがはかれます。正しい歩き方として次の事を心がけております。

- (1) ヘソ下に力を入れる
- (2) 着地は踵から、つま先で蹴り出す
- (3) のど仏を前に運ぶ
- (4) 腕の振りは真っ直ぐ前に出し後ろへ振り切る
- (5) 脂肪を燃やすには15分~20分が必要

ウォーキングに関する参考書籍の例を紹介します、このほかにも沢山出版されております。

「今日から歩く」湯原景元監修 (大和書房)

「百歳まで歩く」田中尚喜著 (幻冬舎)

「転ばない歩き方」田中喜代次・大久保善郎共著 (マガジンハウス)

「ウォーキング&ランニング」金哲彦著

今回は「体力増強の為の筋肉トレーニング」について述べます。

(つづく)



2. 「マイ・メモリアル・ステージ」 - 舞台公演を終えて

(りらいふサロン担当 鈴木信之 (芸名: 信田参平))

還暦を迎えた春に始めた私の演劇俳優修行も、丸4年が経過しました。最初の1年半は、明治座アカデミーの俳優研修生として、演劇に関するさまざまなレッスンを受けて、最後に卒業公演で締めくくって修了しました。

その後は、「殺陣」や「ボイストレーニング」など、種々のワークショップに参加して演技の基礎を磨くと共に、中小含めて4回の公演に年2回のペースでキャストの一員として、芸名「信田参平」を名乗り、舞台に立ってきました。

卒業公演を含めると6回目となる、この2月23日(木)から26日(金)までの、明治座アートクリエート第4回プロデュース公演『逞しき女々(ひとびと) - 2012年バージョン』(於・築地本願寺ブディストホール)出演は、今年65歳を迎える私にとっても、メモリアル・ステージとなりました。

これまでの明治座アカデミー卒業公演を含めた5回の公演では、どちらかと言えば重厚な役柄が多かったのですが、今回は「50歳代のクリーニング屋のやもめ親父」それが私の役でした。

とある居酒屋の常連客であると共に、同じ常連客である30歳代の不倫願望もある主婦に横恋慕のアテ馬にされたり、やはり常連客の、小企業の同年代の女性経営者と恋に落ち、ついには再婚したりと、かなり軽妙で且つ深みのある演技を要求される役回りであったからです。

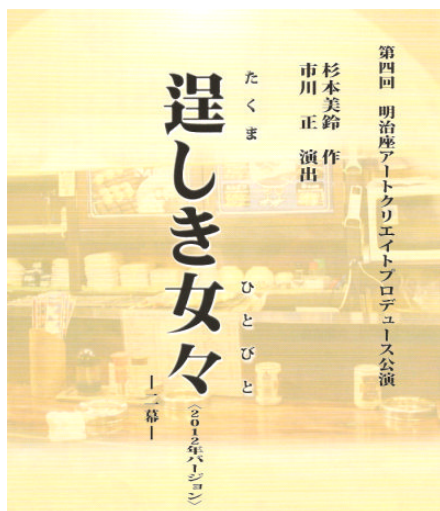
また、これまでと大きく違ったことは、15名の出演者中60歳代は私を含めて二人だけ、もう一人の方より約半年私の生まれ月が早く、座組(出演者全員)の中では私が最年長であったことです。最年少は21歳の女性で、20~50歳代の男女の方々と共に舞台に立つことは、とても楽しいことでした。

通常、舞台公演では実年齢より若い役をこなすのが普通なので、50歳代を演じることは気になりませんでした。が、軽妙な役柄だけに、動きや台詞回しにもリズミカルな要素が求められて、その意味ではかなり厳しかったものの貴重な体験となりました。

以前の公演の稽古中に、演出家から「シニアは上書きできない!!」と指摘されて、かなり落ち込んだことがあります。つまり、稽古時に一度ダメ出しされた演技ミスが、なかなか容易に修正できずに次の稽古でも同じミスを繰り返すということです。

この点は、今回はかなり注意して稽古中から心がけたのですが、本番中に重大なイージーミス(「出とちり」といって舞台に登場するタイミングが遅れること)を2回続けて繰り返すなど、公演終了後も反省や後悔の多い舞台となりました。

また「俳優はいささかM気が必要」と最近思います。長期に及ぶ稽古の中で、演出家のダメ出しや共演者からの指摘などは、なかなか手厳しいものがあります。場合によっては自分の子供よりずっと年下の共演者の声にも素直に耳を傾け、年齢に関らずに敬語を使うといった日頃の姿勢も大切です。キャストは勿論のこと、演出家・舞台監督・大道具・小道具・美術・衣裳・音響・効果・照明などのさまざまなスタッフと共に創り出す演劇は『総合芸術』であり、そのチームワーク(ある方はアンサンブルと言いました)が何より重要だからです。特に中高年のキャストには、こうした心がけが重要です。





イーजीミスも、ご観覧頂いた方からは寛容に認めて頂き、終演後の一週間は達成感に浸らせて頂きました。全5回公演でしたが、160席ほどの劇場が毎回ほぼ埋まり、やりがいのある舞台となりました。リタイアメント情報センターのメンバーにも多数ご来場頂き、大変感謝しております。この場を借りてお礼申し上げます。

今回の公演にあたっては、昨年12月に4回にわたるオーディションワークショップを通してキャストが選出され、1月29日から、二日の休養日を挟み20日連続の明治座地下稽古場での集中稽古となり、体力的にもかなり厳しいものでした。稽古終盤には、15名の出演者のうち3名が相次いでインフルエンザに罹患し、それぞれ急遽代役を立てると言うアクシデントに見舞われました。

私自身も終盤で風邪を引きましたが、何とか無事に稽古場稽古に続く劇場での稽古、更に4日間に及ぶ本番にも耐え抜くことができました。この体力的な自信が、今回の最大の収穫かもしれません。

俳優修行5年目を迎えて、この5月25～27日には、TBスタジオでチェーホフの名作「こもめ」への出演も決まっております、休む間もなく既に稽古が始まっています。

今度は、どういう役で、俳優としてどの程度成長した姿をご覧頂けるか、ひとえに私の努力次第と思っております。ご期待頂ければ幸いです。



<私の還暦以降の出演歴>

- 「あかきたな」 明治座アカデミー卒業公演<平成21年11月>
日本橋劇場全1回公演(明治初期の牛鍋屋創業者・鉄平役)
- 「海神別荘」 明治座アートクリエート第2回プロデュース公演<平成22年月>
浅草公会堂全1回公演(竜宮城の乙姫様の弟皇子に付き添う海坊主役)
- 「ドレッサー」 TBスタジオプロデュース公演<平成22年10月>
北区志茂TBスタジオ全2回公演(イギリスのシェークスピア劇団の老座長役)
- 「親の顔が見たい」 TBスタジオプロデュース公演<平成23年5月>
北区志茂TBスタジオ全6回公演(不良女子中学生の金持ちの父親役)
- 「グレイ・クリスマス」 TBスタジオ・クラブ第1回公演<平成23年10月>
キンケロ・シアター全3回公演(戦後の没落貴族を喰い物にする在日朝鮮人役)



3. 学ぶ楽しさ 『生涯大学』

(会員 吉川 恵美子)

< 設立の趣旨 >

還暦後の自由で長い時間をどう過ごすかは極めて大切なことです。この「第3の人生」をより健やかで豊かにする為に世田谷区老人大学(2007年に世田谷区生涯大学へ改称)は1997年に設立されました。

この大学では、高齢者が「見知らぬ自分」の発見と自己啓発を通して、それぞれが新しい人生を創造するとともに、そこで習得した知識と経験を活用して、コミュニケーションづくりに主体的に参加することが期待されています。



学習は修業年限2年です。日数は年間30日でおおよそ週1回です。「夏休み」「冬休み」「春休み」があります。クラブ活動としては「ゴルフ部」「歩行会」があり、私も月一回の「歩行会」に入り、多い日は70名の参加もあります。行く先は、NHK スタジオパーク、井の頭公園、横須賀の三笠丸見学。東京スカイツリー。谷中根津方面など多方面に出かけます。

勉強のコースは「福祉文化」「現代社会」「日本建築美術史」「日本の祭りと伝統芸能」「世田

谷区の街を知る」の5コースです。

私は大阪(幼少の頃、豊中にもいたみたい)東京下町育ち、結婚してからは夫の転勤で7か所の県に住み、いろいろな街を見てきました。今は最後の生活場所になると思われる世田谷に住んでいますので、「世田谷の街を知る」に入り、午前の1時間は「健康体操」昼休み、ホームルーム、午後の2時間が勉強です。

先生の講義、スライドを見ながらもあり、とてもわかり易かった。ただ、お昼を食べた後なので、部屋が暗くなるので眠くなる時もありましたが・・・・・・年に何回か学外学習で私の知らない場所へ行けてとても良かったです。

秋には学園祭があり、クラスごとにコーラスダンス、寸劇、沖縄踊りなどがあります。学園祭の準備でNPO法人「リタイアメント情報センター」会員の大場さんを通じて、リタイアメント情報の方々との出会いとなりました。宜しくお願いいたします。



童心に帰り笑顔の筆者

3月3日の修了式が終われば、4月からは自主研究会に移り、午前は健康体操、午後は多方面から多才な方々の講義が2時間、その中にリタイアメント情報センターの何人かの人達の講義もあるようで楽しみです。



４．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）

今年の「りらいぶサロン」は、今のところ私が担当する「日本語教師で得る話」を毎月１回第３水曜日夜に開催しております。

１月１８日（水）には、様々なご自身の体験を踏まえて、現在某日本語教師養成講座に通われている、６０歳代の男性がお見えになり、貴重な体験をいろいろお話頂き、多少のアドバイスもさせて頂きました。

この方「著述業兼そば打ち職人」の角谷三好氏のりらいぶ体験談が大変興味深かったので、中国・重慶師範大学の日本語講師・松木正氏と共に、１月２６日のリタイアメント情報センターの運営会議にもお招きし、貴重な体験談をお伺いしました。

運営会議に出席したメンバーにも大変参考になるお話でした。

２月は、私の舞台公演もあったためお休みさせていただき、次回の「りらいぶサロン・日本語教師編は、３月２１日（水）午後５時より、水天宮前の自費出版図書館で行います。ご興味おありの方は、是非ご参加下さいませ。４月以降も、毎月第３水曜日に開催の予定です。

また「りらいぶサロン」では、新たな企画も歓迎しております。

この機会に、自らの特技や経験をさまざまな方に伝えたいとお考えの方は、是非事務局まで企画をご提案ください。

あなたの「りらいぶ」を聞いてみたい方、体験してみたい方は、たくさんおられます。積極的なご提案をお待ちしております。

以上

日本語ボランティア教室サポーター募集！！＜飛鳥にほんごファミリー＞

あなたも、外国人（中国・台湾・韓国・ベトナム・ミャンマー・タイ・フィリピン・アフリカ＜マラウイ＞等）と、日本語で会話しませんか？

日本人との会話により、日本語力を高めたい外国人が、毎週たくさん教室に来ます。

「飛鳥（あすか）にほんごファミリー」では、日本語会話をリードする日本人サポーターを募集しています。特に、東京都北区及び近隣にお住まいの方は歓迎です。

資格・経験：特に必要ありませんが、日本語教育を勉強中の方、資格をお持ちの方歓迎です。何より、ご本人の意欲と人柄がたいせつです。年齢・性別不問です。

費用：完全民間ボランティアですので、会場使用料などのため、毎回学習者もサポーターも等しく一人１００円の費用負担をお願いしています。

場所：北区中央公園文化センター２階＜ＪＲ京浜東北線「王子」駅から徒歩１５分＞
東京都北区十条台１－２－１ tel:03-3907-5661

開講日時：毎週土曜日 午前１０時～１２時
（終了後、サポーター・学習者有志によるランチミーティングも行っています。）

申込先：飛鳥にほんごファミリー 代表 鈴木信之（ＲＪ理事）
rlnmusanchi@isis.ocn.ne.jp まで、メールでお申し込み下さい。

備考：初回は見学として無料、現在のサポーターが面接させて頂きます。
参加が決定したら、現在のサポーターが懇切に指導いたします。



《りらいぶサロン》のご案内

2012 年 4～6 月期

現役教師の方、これから教師を目指す方へ…

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、何度でもご参加ください。

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、その他話し合いたいことなど気軽に情報交換しましょう。

☆☆☆ 2012 年 4～6 月期の開催 ☆☆☆

4 月 18 日 (水)・5 月 16 日 (水)・6 月 20 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蛸殻町 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 番口) 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。



6. 「エッセイ・自分たち探し」 (ほのぼのマイタウンより)

考えてみればみんなシロウトじゃありませんか フリージャーナリスト 國米 家巳三

昨年9月、野田内閣が発足して9日後、自らの失言で辞任した経済産業大臣がいました。福島原発視察の後、記者を前に「福島は死の町」「放射能を(きみたちに)つけてやろうか」といったのが命取りになりました。自分が持っている刀が、鞘を払って刃を剥き出しにし、自分の首を刎ねてしまった。時代劇映画のキャッチコピーによく、「快刀一閃!」などというのがありますが、「一語一閃」、大臣が自分で自分の首を刎ねたわけです。

「一語一閃」は、まだあります。「私は防衛のシロウトだから市民の目線で……」と同じ野田新内閣に起用された防衛相の発言。すぐに野党マスコミから「国の生存を賭ける国防をシロウトにまかせるのか!」と餌食にされ、3か月後、参議院で問責決議に遭い、明けて新年早々、ついに大臣更迭と相成りました。

しかし、考えてみると現在の内閣の閣僚は殆どがシロウト。首相からして財務官僚制作の振り付けどおりの言動に終始している、といわれています。シロウトだから人を見る目もなく閣僚人事は的外れのものばかり。前々首相は、「学べば学ぶほど普天間の移転は辺野古しかない……」などといい、また前首相にいたっては外国の元首との会談で、挨拶のセリフまで官僚の作文を棒読みする始末。まさにシロウトのオンパレードです。

シロウトの対語は「プロフェッショナル」。プロはその仕事に取り組む気概、覚悟が当然欠かせない。同時に、経験と実績が問われる。日本の閣僚は、かなり以前からシロウトでいい、プロの官僚が取り仕切ってくれるから、といわれ、首相の椅子にも何代にもわたって過去になんら実績がない人が座ってきました。選挙の当選回数が多い、2世、3世でも毛並みがいい、高い知名度があるというだけで、国政のトップを担うというのはひじょうに問題があることが、近年、いやというほど明らかになったのです。

国会議員には、都道府県や市町村の首長として組織を動かした経験のある人が結構います。また、企業経営において組合とも対決し、人を識別する眼力を身につけて政治家に転身した人も少なくない。ところが、地方の首長とか企業経営者などは、既成政党の幹部で国会に長くいるベテラン政治家からすると1段格下というような見方になる。霞が関の中央官僚が、地方自治体の職員を無能呼ばわりする明治以来のカビのはえた古いセンスと同じです。

地方や民間を各下とみる一方で、逆に国会議員や中央官庁から都道府県知事や政令都市のトップに天下りする人が目立っています。東京都から埼玉、千葉、福島、岩手まで、知事は軒並み国会議員だった人。中央官僚出身の知事を加えると、全国都道府県知事の半数以上が国会ないしは官僚出身になるのではないのでしょうか。

アメリカの模倣はしたくないけど、大統領候補には州知事として実績を挙げた実力派が推される。レーガン大統領などはカリフォルニア州知事として立派な成果を残し、連邦のトップの座につくと期待にたがわず敏腕を発揮しました。大統領選挙は全米挙げての大騒ぎですが、抑えなければならぬ基本はちゃんと抑えている。ばか騒ぎしているように見えて、アメリカという国は愚直といってもいいほど基本に忠実なところがあります。

先般の我が国政選挙に、地方の首長が中心になって組織した新しい政党がお目見えしました。ところが同党が全国であつめたのはわずか50万票余り。1議席も獲得できなかった。この選挙結果から有権者もまた、国の政治と地方の政治に格のちがいがあると判断したことになります。有権者も、残念ながら候補者の選別において、シロウトということになります。

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)

ホームページ <http://honobono-mytown.com/>



7. 高原リゾート ダラット（ベトナム）を訪ねて

（会員 渡嶋 八洲夫） 2012年2月

新しいロングステイ先を求めて友人8名と2012年1月～2月ダラットに1週間滞在した。

航空便

成田からベトナム航空午前便に乗り午後ホーチミン着（約7時間）プロペラ機に乗り換え50分で海拔1000mのダラット空港に着く。更にタクシーで山道を登ること30分海拔1500mのダラット市街が現れた。

1920年フランス人が高原リゾートとして開発

フランス植民地時代の1920年フランス人によってスファンフーン湖沿いに高原リゾートとして開発され、現在では人口は20万人を数える。第2次大戦中は一時期日本の占領下にあつた、林芙美子の小説「浮雲」はその頃のダラットが舞台となっている。気温は年間を通して20前後で冬は乾季、夏は雨季の為今回訪ねた1月から2月がベストシーズンになる。



街の中心部には東南アジア特有の雑然とした市場があり、周りにフランス風の別荘、住宅、ホテルが散在する。東南アジアの他国同様バイクが

走り回りバイク・車が優先、道幅は広く一方通行も多いがそれでも信号の無い道を車の流れが止まった瞬間に横断しなければならない。

物価と貨幣

物価は日本と比べ1/5～1/10程度と安い。缶ビール60円、ダラットワイン1本500円、高級レストランでのディナーでもアルコールを入れて50万ドン（2000円）を超えることは無かった。円との交換レートは1万円＝約270万ドン、紙幣は100～5000ドン（6種類）1万～50万ドン（8種類）の計14種類、1万ドン以上、支払時は必ず桁数を確認した。5000ドン以下の低額紙幣は市場で買い物する以外はほとんど無視されている。



宿泊

高級ホテル（2万円）・中級（5000円）・エコノミー（2000円）と様々なホテルがある。高級ホテル ダラットパレスは1922年の創業でクラシックでよきフランスの香が楽しめる。最近では洒落た安価なプチホテルに人気がある。貸しアパートは見かけなかった。





特産品



市場では新鮮な野菜・果物・乾物・それに衣類が所狭しと並び分野ごとに 10 数軒がひしめき合っている。ダラット産のワインは口当たりがよく、低価格でレストランで飲んでもボトル 500 円程度、美味しいフランスパンを摘みながらのワインは愛好家には堪えられない、パンも美味しく種類も豊富。博物館では様々な壁掛けやテーブルクロスの手編み刺繍の実演を見ることができる。

大きな壁掛けは完成までに何年も掛かるとのこと価格も億円単位の由、40cm X50cm の花柄の壁掛けを購入したが 1 万円弱であった（証明書付き）。珈琲はブラジルに次いで 2 位の生産高、最高級品で kg 当たり 1000 円程度でコンデンスミルクをいれて飲むと良い。

ダラットパレス ゴルフクラブ

フェアウエーは広く、池、松林が多くレイアウトは美しい、手入れも行き届いている。各人にキャディーが付きフェアウェイにもカートが入れ、スループレーで 1 ラウンド 4 時間余、キャディーの質も高く、ナイスショットするたびに「素晴らしい」と片言の日本語ではやし立てる、時々左・右の日本語を間違える事もあるが。料金は 1 万円程度で他の物価に比べ高い、ダラットパレスホテルの直営なのでホテル客は 6000 円と安くなる。

レストラン

高級・中堅のレストランそれに屋台と様々、レストランは洒落た店が多い、バラエティーに富んだ食事が楽しめる。ダラットパレスHでも夕食 2000 円/ランチ 1000 円と安い。店によっては味が物足りないこともあった。

ゴルフプレー代が高い事を除けば物価も安く、ホテル・レストランもバラエティーに富み、気温も温暖であり、観光スポットも多く、ゴルフは週 2 回程度に抑え、読書や散策とノンビリ過ごすには良い場所と言える。

< ゴルフ風景 >



ナイスショット



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はケアリゾートバリ株式会社のご了承を得て掲載しております>

バリ コミュニケーション

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

第86号

2012年 2月発行
PT. Care Resort Bali

バリの人々にとってのお祭り

バリ島には、3,000 に及ぶお寺があるといわれています。満月や新月、その他数多くのお祭りが行われています。なかでも各々のお寺の創立記念のお祭りは計算上年 3,000 回あるといえ、毎日どこかの村でお祭りがあるといっても過言ではありません。とにかくお祭り最優先ですから、ケアリゾートバリへ向かう一番大きな州道もご覧のように堂々と通行止め、誰も文句を言え



せん。

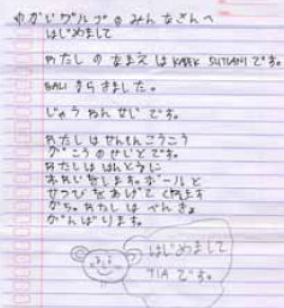


州道を通行止めされた車の中から祭の様子を撮影

今バリは雨季ですが、ご来訪のお客様は...

今は雨季なので確かに雨は多いのですが、日本の雨季とは違い、1日中降り続けるということはありません。ご来訪のお客様は近くの廣済堂でゴルフをしたり、ウブドで舞踊を観たり、エステをしたりと、乾季の時期とそう変わらない過ごし方で楽しんでいただいております。3月を過ぎれば雨も落ち着き、とっても良い季節がやってきます。

◆パンチャサリ村の学校から、寄贈品のお礼状が届きました。



村の生徒からの手紙。「ぺんきょうがんばります」と書いてあります

村の人達に役立ててもらうための「ゆう会基金」を創設してくださった方々が、昨年村の学校にサッカーボールと日本語の辞書を贈呈してくださいました。そのお礼として、写真と日本語のお礼状が届きました。学校で日本語を習っているの、平仮名で書いてくれています。今度は日本語の辞書があるので、辞書をひきながら、ぜひ漢字にも挑戦してほしいものです。



うれしそうにサッカーボールを手にする生徒達



◆バリで一番の交通渋滞スポットが変わります。

写真は、『バリポスト』新聞に掲載された立体交差道の完成予想図です。場所は、デンパサールと空港の間にある各方面へ抜けるバイパスの集合地点。(右端オレンジの建物がデューティーフリーショップ。)現在既に一部の工事に着手していますが、夜間工事なので日中はそれほど不便は感じないようです。今年の7月から本格的な地面の掘削工事が開始。2013年5月に完成予定ということです。これにより大幅な渋滞の緩和が見込まれ、以前より、移動時間に要していた時間の短縮が期待されます。



9. ロンボクレポート

(会員 島村晴雄)

第25号 2012年3月発行

ロンボク・レポート

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

第25号 2012年3月発行



今年の冬は平年より寒かった日本も漸く3月となり、春らしく暖かくなることが待ち遠しい毎日です。インドネシアは引き続き、雨季の毎日ですが、日中は晴れが多いのですが、夕方になると時々積乱雲が発達し雷雨になることがあります。気温の方は高くても32度前後で、日本の夏の様な猛暑にはなりません。

さて昨年11月にロンボクの新しい空港が2011年10月開港したことをレポートさせていただきましたが、この2月に詳しい情報を得て来ましたので、改めて写真とともにレポートさせていただきます。

以前の旧空港は州都マタラムから10分程度の場所にあり、飛行場は小さいながらインフラも整備された利便性のある空港でしたが、新しい空港はロンボク国際空港と名付けられましたが、中部ロンボク・ブラヤの町の近くの田園の中に作った空港で、州都マタラムまで車で約50分掛り、周りは畑や田んぼに囲まれ、まだまだ周辺インフラの整備が出来ていなく、インドネシア政府が繰り返し発表してきた開港時期公表のメンツに拘ったのか、少し無理にオープンした空港の様です。



飛行場内からの
空港管制塔

ロンボク国際空港
正面玄関

空港内1階
チェックイン・カウンター

空港内2階
出発待合室

確かに空港内は綺麗で、飛行機乗降客にとってはあまり不便は無いのですが、空港の外での送迎者にとっては、外側にトイレやベンチ等の整備もまだ遅れていて、非常に不便極まりません。

更に、州都マタラムへ行く新しい道路も一応出来ていますが、標識等の整備が遅れていて、慣れていないと道を間違えることもあります。流石にタクシーは大丈夫です。また、空港バスも定期的に出ています。でもロンボク南海岸サーフィンのメッカのクタ方面へ行くには、時間的に30分程度で行けて、非常に便利となりました。ロンボク南海岸は地価の高騰とともに、一部新しいホテル建設も始まりつつあります。



空港内2階
ショッピング・モール

空港内2階
国際線入管カウンター

駐機中の
ライオン航空ジェット機

空港を飛び立った後すぐ
眼下にギリ3島が見える
左からギリ・トラワンガン、ギリ・メノ、
ギリ・アイルの3島

サーファーにとってはロンボク南海岸のクタ方面が良いかと思いますが、海と戯れ、スイミングやシュノーケリング、またダイビングをするには、やはりロンボク北西にあるギリ3島の方がお勧めです。

マリナー・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

(R&I 会員には無料宿泊サービスがあります。Casablanca 島村さんへお問い合わせ下さい)



10. ニュージーランド・クライストチャーチレポート

2012年3月発行・特別号その4 (会員 島村晴雄)

NZ・クライストチャーチ レポート

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

2012年3月発行・特別号その4

今回はクライストチャーチの海の玄関であるリトルトン・ハーバーをご紹介します。

もっともこの港は有名で、1850年イギリスからの入植者が初めて船で入った場所としても知られています。歴史的には先にこのリトルトンの港町が開け、入植者たちは新たな町を開拓するためにポート・ヒルズを越えて行き、クライストチャーチの町を作りました。

これら歴史の詳しい資料等は、クライストチャーチのハグレー公園に隣接するカンタベリー博物館やリトルトン博物館に展示されています。

現在は、このリトルトンとクライストチャーチ間は、少し長いトンネルで繋がっています。2011年の何度かの大きな地震がありましたが、このトンネルに被害はありませんでした。クライストチャーチの海岸は砂浜が延々と繋がり、港になるような地形で無く、現在もリトルトン港がクライストチャーチの生活動脈源となっています。石油備蓄基地もあり、カンタベリー地区の経済を支えている港です。



現在のリトルトン港、港の一部には個人等が所有するヨットの港となっている。羨ましい限り。



リトルトンとクライストチャーチを結ぶトンネル
左がリトルトン側、右がクライストチャーチ側、長さ約2km程度

リトルトン港では上の写真の通り、大きめのボートやヨットを所有し、クルージングを楽しんでいる方も多くおり、海のレジャーには事欠きません。また、リトルトン港には船の博物館もあり、停泊している船の中が博物館となっており、船の名前もリトルトン号です。1850年頃のイメージを再現してあります。

また、リトルトンから南対岸にあるダイヤモンド・ハーバーまで、高速フェリーが頻繁に出ており、非常に景観が良いので、利用はオススメです。但し、ウォーキングやサイクリング等の目的を持っていかないと対岸での景色は抜群ですが、足となる交通機関はありませんので要注意です。

この高速フェリーは観光用にもなっていますが、実際は対岸の町にも多くの住民がおり、クライストチャーチへ毎日仕事や学校へ出掛ける足となっているようです。



船の博物館
リトルトン号



高速フェリーから
リトルトン港を望む



ダイヤモンド・ハーバーの高速フェリー



ダイヤモンド・ハーバーから
リトルトン方面を望む

一番右の写真で、リトルトンには平地は無く、すぐに急な坂になり、住居の殆どは坂に沿って建っています。

ポート・ヒルズは海拔約500Mあり、丘の向こうがクライストチャーチです。

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. <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します。

タイ国のインラック首相が来日し、日本との絆をアピールしました。

タイ国のインラック・チナワット首相が 3 月 6 日から就任後初めて日本を公式訪問されました。宮城県を慰問したり、日本の閣僚と面談して洪水の再発防止や国内政情の安定化などをアピールしました。そして、外国からの投資額の 50% 近くをしめる日本へ投資継続を訴えました。3 月 8 日にはホテルオークラで「タイナイト」と題したパーティーを開催。タイ国に related した日本企業や要人が招待され、LJT 代表の山下も参加しました。実物のインラック首相は大変美人で、参加者の多くが写真を取るのに夢中でした。



今後のイベントのご案内。

あなたにも出来る「海外暮らし」実践講座

- 「微笑みの国タイ」でちょっと優雅にセカンドライフ -

産経学園のシニア向けカルチャースクールを担当する「銀座おとな塾」が海外暮らしセミナーを講座に加えました。第1回目は日タイ・ロングステイ・ネットワーク代表の山下が講師となり、タイ国ロングステイの実践編を担当いたします。

日時：2012 年 4 月 11 日 (水) 15:00~17:00

主催：産経学園「銀座おとな塾」

住所：〒104-0061 東京都中央区銀座2-5-4 ファサード銀座5階

応募：電話番号 03 (5250) 0719

<http://ginza010719.jp/index.asp> 締め切り：4 月 7 日

授業料：3,150 円/回 ビジター授業料 3,675 円/回 教材費 105 円/回

タイ現地イベントを開催します。

1、バンコク下見・体験滞在 4 泊 5 日 6 月 11 日 (月) ~ 15 日 (金)

2、シニア・ゴルフ会 (バンコク) 4 泊 5 日 6 月 18 日 (月) ~ 22 日 (金)

詳細のお問い合わせや申し込みにつきましては R & I 事務局または下記の日タイ・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



12. 自費出版図書館だより

<自費出版は、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。>

2012年2～3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。



『display』木下奏著（ブイツーソリューション）1,200 円+税

著者が言葉を思い思いに拾い、ぶつけて、視て楽しめるよう仕上げた詩集。



『グレーター真野のちから 東尻池周辺の近代産業史』和田幹司著（友月書房）1,429 円+税

神戸市兵庫区、長田区南部にまたがる、かつての真野に栄えた近代地場産業の変遷を、地元コミュニティFMのパーソナリティーを務める著者が分かりやすく解説。ゴム、製粉など9業種の歩み、町歩きモデルコースも掲載。



『オートバイ日本一周旅日記』鈴木守著（東京図書出版）1,000 円+税

定年退職後の夢を実現させた著者の自由気ままなオートバイ日本一周一人旅。宿泊地や費用、走行距離など詳細な行程表付き。



『わがまほろば』稲村松世著（NHK 学園）

少年少女のころに出会った二人はお互い引き合いながら、ついに結ばれることはなかった。自分史としてつづられた「生涯の恋人」への思い。



『Love Memory』板橋一風著（wook.jp）1,000 円+税

彼女は今、何をしているだろう。私のことなど忘れてしまっただろう。しかし、私は今でも、彼女を忘れられずにいる。10年以上の想いをつづった愛の短歌集。



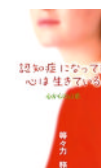
『残りものに幸せの絆 私は家族のチビ』内藤聡著（文芸社）1,300 円+税

主人公は子どものいない夫婦であるお父さんとお母さんが溺愛するメス猫のチビ。チビの目を通して見た人間模様は著者の自己批判にもなっているユーモア小説。



『川柳句集 笑迷』川合笑迷著（柳都川柳社）1,700 円

ユーモアは「笑い」、ユーモアは「温かみ」、ユーモアは「涙」。失われつつある人情を五七五でつづるユーモア川柳集。



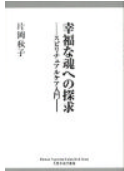
『認知症になっても心は生きている 心からの言葉』等々力務著（新潟日報事業社）800 円+税

認知症患者へのかかわり方や環境づくりの大切さを介護現場での経験を通してつづる。巻末には介護家族の生の声を収める。



『**戦死 310 万人**』新潟県旧 112 市町村史の記録は 歴史レポート抄録』桜井久雄著

戦後 65 年の節目に、戦争体験者の声、新潟県内の旧 92 市町村の戦時中の記録などを収めるとともに、特攻隊や当時の軍幹部の実態、さらに自衛隊組織、天皇制、軍歌の分析をまとめた戦史リポート。



『**幸福な魂への探求 スピリチュアルケア入門**』片岡秋子著（人間幸福学研究会）

「何を拠りどころとして生きていったらよいのか」。悩める現代人に対し、人間の根源となる考え、人生の価値や目的を思索するヒント、そしてスピリチュアリティをより高める方法論を記した一冊。

<ブック レビュー>



『**団塊の世代、第二の人生五年四か月の海外での挑戦 異郷の地で息子と手打ち蕎麦・うどんに賭けた職人への道**』

角谷三好著（文芸社）1,400 円+税

定年を待たずして、大手企業を自ら去った著者が選んだのは異国で生きる蕎麦職人への道だった。早期退職後、息子との二人三脚で、海外で手打ち蕎麦店を開店、繁盛店として成功させるまでの道のりを綴ったドキュメント。

<著者プロフィール> 1948 年生まれ。長野県生まれ。埼玉県在住。長野県丸子実業

（現長野県丸子修学館）高等学校卒業。在学中は奨学金を受け苦学しながら、名門の野球部で 3 年間野球漬けの生活を送る。卒業後、日本電信電話公社（現 NTT）に入社。NTT では前半の 18 年間、労務、総務畑を歩み、官から民営化への移行など激動期に労使間のまとめ役として電信電話事業の合理化の進展に奔走し、多忙を極める。後半の 14 年間は、NTT インターナショナル（株）への出向を初めに国際畑を歩み、海外の現地法人の開設などを手掛ける。1999 年、NTT コミュニケーションズ（株）台湾 NTT 初代支店長に就任、その後埼玉支店長に転出し、2001 年末に退職。退職後は、手打ち蕎麦、うどん職人を目指し修行の後、台湾に渡り「長寿三好庵」を開店。

* 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 / 貸し出しは行っていません。コピーサービスあり（1 枚 50 円）

〒103-0014 東京都中央区日本橋蛸殻町 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>



13. 関西支部便り (関西支部長 阿賀 敏雄)

関西支部から本年3月から6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。
 また、6月には、待望の拓殖大学大学院教授の森本敏氏の「東アジアの情勢変化と日本の政治・外交」というテーマで講演会を予定しております。皆様のご参加をお待ちしております。

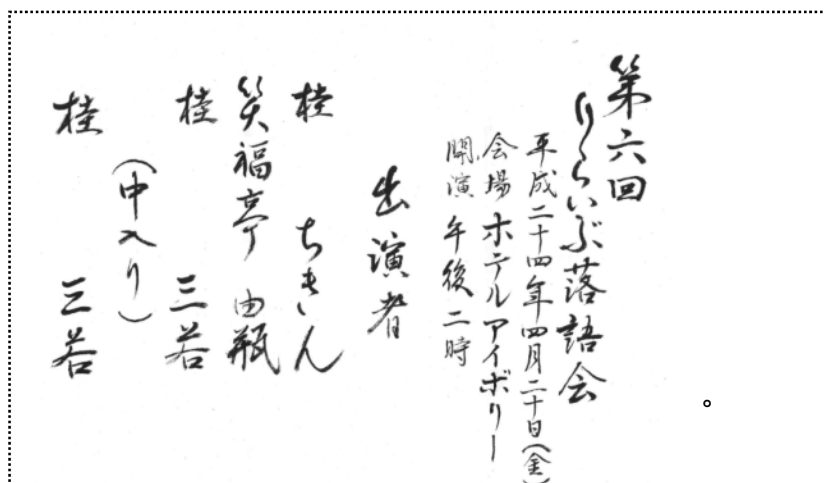
第6回りいぶ落語会 出演：桂 三若

日時：4月20日(金) 14時 会場：ホテル・アイボリー(豊中駅前)

会費：前売り券 1,000 円、当日券：1,500 円

<トピックス> “三若さん日本元気大賞おめでとうございます”

この度、桂三若さんが日本元気大賞を受賞されました。R&Iとしてお祝い申し上げますとともに、益々のご活躍を祈念致します。



講演会

「東アジアの情勢変化と日本の政治・外交」 講師 森本 敏 拓殖大学 大学院教授・海外事情研究所長

日時：6月13日(水) 16時30分から18時 会場：ホテル・アイボリー

受講整理券：1,000 円

森本先生のプロフィール

昭和16年生まれ、防衛大学理工学部卒業後、防衛庁入省。昭和52年に外務省アメリカ局安全保障課に出向。昭和54年外務省入省。在米日本大使館一等書記官、情報調査局安全保障政策室長など一貫して安全保障の実務を担当。専門は安全保障、軍備管理、防衛問題、国際、政治。平成14年より野村総研主席研究員(平成13年3月退職)。平成7年より慶応大学・同大学院にて非常勤講師を兼任。平成9年より中央大学・同大学院にて客員教授(平成14年退任)。平成1年より政策研究大学院大学(平成15年退任)、聖心女子大学非常勤講師を兼任。平成12年より拓殖大学国際学部教授。平成17年より拓殖大学海外事情研究所長兼どう大学院教授(現職)。平成21年より東洋大学客員教授(平成22年退任)。平成21年8月初代防衛大臣補佐官に就任(同年9月退官)



14. 事務局からのお知らせ

(1) 当 R&I アドバイザリー会員の森谷亘暉先生がNHKの番組に出演

産業能率大学「名誉教授」森谷亘暉先生がNHK「BS 歴史館」にビデオ出演されます。詳細は森谷先生からのメッセージをご覧ください。

森谷先生からのメッセージ

今、新しいリーダーが求められています。

そんな中、NHKの「BS 歴史館」という番組で、「新たな生き方を示せ！東の名君・保科正之～”安心の世”に導いた男～」という話が放映（4月26日（木）20:00 BSプレミアム）されます。拙著の「名宰相・保科正之」も参考にされたようで、取材を受けました。番組には、ビデオ出演することになりそうで、近日中に録画撮影が行われる予定です。独裁者ではない真のリーダーというものに迫りたいという趣旨のようで、私も楽しみにしています。ご覧いただくと幸いです。

(2) その他のお知らせ

- () 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



(小田原 長興山の枝垂桜)

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