



# Relive Journal

## りらいぶ ジャーナル

.....

平成24年 盛夏号 (8月15日発行)

ニュースレター版 第4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4) (会員 元キャメロン会会長 渡嶋 八洲夫)
2. 団塊世代、古き良き少年時代のエコ生活を振り返る (その1) (会員 角谷 三好)
3. 6月舞台公演「太陽のあたる場所」を終えて (会員 鈴木 信之)
4. りらいぶサロンのご案内 (会員 鈴木 信之)
5. エッセイ・自分たち探し (「ほのぼのマイタウンより」)  
文明の利器が人々の「識人力」を衰微させる (元産経新聞社記者 國米 家巳三)
6. バリ通信 (会員 平川 龍)
7. バンコク・レポート (会員 山下 雅史)
8. ロンボク・レポート (7月、8月号) (会員 島村 晴雄)
9. 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)
10. 第一回「TIFAカフェ・サバナでランチ&座談会」  
ランチ&座談会と一句 (会員 植松 彬)
11. ダバオ事情 (会員 元南国暮らしの会理事長 宮崎 哲郎)
12. R&I りらいぶセミナー開催のお知らせ (副理事長 尾崎 宏一)
13. 事務局からのお知らせ



## 1. 私のりらいぶ(その4)“楽しい人生を求めて”(筋肉トレーニング)

(会員 元キャメロン会会長 渡嶋 八洲夫 79歳)

中学・高校の6年間は水泳部員として県大会や関東大会をめざし激しい練習をしておりまし  
た。社会に出てからは会社のテニス部に入部、各種大会に出場、市の大会ではよく優勝して  
おりました、都下の大会でも決勝まで進んだことがあります。

市では会長を、都下では副会長を永く努めさせてもらいました。ゴルフ暦は新しく50歳を  
過ぎてから始め、クラブの月例会などに出場しながら、もっぱら営業ゴルフが中心でした。現  
在は某クラブの理事を務めております。

退職後は手馴れたテニスとゴルフを生涯スポーツとして選択、競技会指向は止め健康のため  
に楽しいテニスとゴルフを志しております。

### (テニス)



退職後も会社のテニス部に引き続き籍を置き土  
曜日・日曜日にはコートに出かけ終日球を追いかけて  
おります。5セットをプレーしてやっと1セット  
(ゼロの事もある)を取る程度ですが、健康のため  
にやっているのだからと自分に言い聞かせており  
ます。

加齢とともに特に頭を抜かれた時追いつけず見  
送ることが多くなりました。前進してとる方が容  
易です。沢山の仲間と昼食をともにし、軽口を叩き  
ながらの楽しいテニスです。テニス後の心地よい疲れも又格別です。

マレーシアの高原リゾートであるキャメロンハイランド(注1)に2002年から冬季と夏  
季には1ヶ月程度滞在するのが、慣例となり週3日はプレーをしております。

### (ゴルフ)



月に数回程度プレー、クラブの月例には出  
ることもなく、もっぱら学校・会社・地域の  
友人とプレーします。スコアはコンペ以外  
ではつけません。ボールが飛んだときの快感  
はなんといえない良いものです。

高校同期、会社同期、現役時代数社が集ま  
ってのゴルフ会が発展したシニア会、近所の  
仲間、市内の大学同窓等のゴルフ会で親交を  
深めております。キャメロンハイランド滞  
在中は週3回程度プレーします。

ここのゴルフ場にはカートがなくバッグをトロリーに乗せて自分で引っ張らなければな  
りませんので足腰の鍛錬にもなります。20 という涼しい気候のためか苦にはなりません。  
キャメロン会員(注2)はテンポラリー会員券を月ごとに購入することができ、月15,000円  
程度で毎日プレーが出来ます。

クラブハウスも完備されておりレストランのテラスで涼しい風を受けながら200円程度  
のランチメニューから好物を選び、18番ホールの友人のプレーを冷やかしながら食すのも楽  
しみの一つです。



### （トレッキング）

友人に薦められ2～3年前から始めました。年に数回程度ですが、近くの奥武蔵の浅間尾根、顔振峠、棒ノ折山、宝登山等に登りました。登っている時は息が弾み、周りの景色を眺める余裕ありませんが頂上では絶景を見ながら、握り飯を頬張るのは至福の時です。

下りは足がぐわぐわしてきます。でも麓の温泉で疲れをとり、ビールで乾杯、爽快さを満喫



します。今年の9月にはスイスアルプスのトレッキングに行く予定です。キャメロンハイランド滞在中は毎週キャメロン会主催のジャングルトレッキングに参加します。

リーダーの指示に従って行動しますが、急な登りや下りもあり薦や根っこを掴みながらの険しいルートもあります。道から転落すると谷底までというところもあり慎重に歩きます。道沿いに口をあけた植物うつぼ蔓（注3）を見るのも楽しみです。

### （注1）キャメロンハイランド

マレーシアの首都クアラルンプールから北上、タクシーで4時間の距離にある。海拔1500mの高地のため1年を通して気温は20℃前後である。1920年代に英国人によってリゾート地として開発された。ホテル、アパート、銀行、各種レストラン、病院も完備している。18ホールの州政府所管のゴルフ場も安い料金でプレーできる。生活費は安く（3LDKのアパートを借り、毎日のようにゴルフを楽しんでも夫婦で月15～20万円程度暮らせる。治安も良く親日的である。冬・夏には多くのキャメロン会員が滞在してロングステイを楽しむ。ヨーロッパ、中近東、オーストラリアからの滞在者も増えている。紅茶、花、果物、野菜の産地で花は日本にもおくられております。

### （注2）キャメロン会

1999年久保田豊氏（初代キャメロン会会長）がロングステイ財団にキャメロンハイランド紹介記事を寄稿又アサヒ・タウンズ誌に大きく取り上げられ、説明会には1500名の人が集まった。2000年にキャメロン会として発足、会員数も1000人を超えた。ハイシーズンには会主催のゴルフ、テニス、トレッキング、囲碁、絵画、写真、歌声サロン、女性麻雀、カードゲーム、手芸のサークル活動や大会が開催される。現地婦人会との交流会も開催される。時には王様の茶会にも招待されている。2001年から会運営に参画した。

### （注3）うつぼ蔓

食虫植物で口をあけて虫が入り込むのを待っている。キャメロンハイランドではジャングルの道端で随所に見られる。

<次号に続く>





## ２．団塊世代、古き良き少年時代のエコ生活を振り返る（その１）

（会員 角谷 三好）

今回、本紙面を通じて約半世紀前、故郷の美しい自然とともに過ごした田舎生活を紹介する機会をいただきましたので連載としてお届けすることとしたい。

私の故郷、長野県の戸隠村（とがくしむら）は平成の大合併で長野市に合併されたが、当時は長野市から路線バスで曲がりくねった道を山伝いに１時間ほど上っていたところにあった。

対向車とやっとすれ違えるような、細々と開けられた道をバスが喘ぎ喘ぎ上っていく、途中、急斜面にへばりつくようにしているいくつかの集落を過ぎて、高度を上げ峠の高台に出ると急に目の前がぱっと開ける。村と長野市を分けているこの高台に上ると村そのものが小さな盆地を形成しているのがよくわかる。そこは寒村であったが、村人たちが肩を寄せ合うようにし助け合いながら暮らしていた。

標高は約900m、おもな産業は農林業、ミニ門前町としての観光業、しかし、大半は自給自足の生活で、当時は決して楽な生活環境とはいえない状況にあった。村人たちは火山灰土に覆われていた先祖代々からの痩せた土地に寒冷地でも栽培が可能となった米を作り野菜や果物を栽培し、貧しくも慎ましやかな日々を送っていた。

その生活ぶりは質素であったものの、家族団欒、自宅で採れた有り合わせのもので腹を満たし、どこの家庭でも笑いが溢れる、今まさに核家族化し失われつつある家族の絆や隣人たちとの助け合い等とは無縁の桃源郷であった。

そして、自然が織りなす四季折々の表情は時には厳しさを持って、時には温かさや優しさを持って村人たちを包み自然との共生、共存が調和よくはかられていた。

北国に純白のこぶしの花が咲き始めて、山桜の開花が始まり信州の山里に遅い春が巡ってくると、山々の木々は一斉に芽を吹き、やがて新緑のまばゆいほどの緑が山を覆いつくすと、すぐに初夏がやってくる。高原をわたるそよ風が白樺やクヌギ等、木々たちの葉を優しくなでていくようになると、盛夏を迎える。



小川などで水遊びに興じる子供たちの声が自然の中でこだましたりして時間が経過していく。喧騒をつくりだしていた蝉の声が少なくなってくると里の短い夏は駆け足で過ぎていき、そして、赤とんぼが舞い空が抜けるように青くなり朝夕の空気に冷気を感じるようになると実りの秋とともに郷愁の秋が訪れる。



村人たちが毎年巡ってくる厳しい冬に備えて秋の収穫を行う中で食料を蓄え準備を終えると長い北国の冬は迫りかけるようにやってくる。

大量の積雪、厳しい寒さ、時折発生する猛吹雪、一面白銀の世界、このような厳しい自然環境の中で村人たちはやがて訪れるであろう春の到来を一日千秋の思いでじっと耐えて待つのである。

（次回は北国の厳しい寒さに耐えて春を待つ村人たちの気持ちをお伝えしたい）



### 3. 6月舞台公演「太陽のあたる場所」を終えて

(会員 鈴木 信之)

私の出演する今年3回目の舞台公演「太陽のあたる場所」も、6月29日・30日・7月1日の3日間・5回公演を無事に終えることができました。

今回の公演は、今年2月の公演と同じく、私が俳優修行した明治座アカデミーの修了生の中から選抜されたメンバーによる、第5回明治座アートクリエート・プロデュース公演で、明治座らしい現代人情劇とも言えるものでした。劇場も深川江戸資料館小劇場ということで、江戸下町情緒の残る格好の場所でした。

ちなみに、これまで、明治座アートクリエート・プロデュース公演は、この足掛け3年間で5回行われ、私は全てのオーディションに参加し、3回目の出演となりました。

今回の役柄は、「野口」という建築家ですが、高校時代から密かに想いを寄せる女性の実家



に出入りする、ちょっと変な、実年齢より一回り若い52歳の男の役でした。人生60余年生きてきて、初めて髭を1ヶ月剃らず、想いを寄せる彼女には「あの、気持ち悪い髭の・・・、気持ち悪いメガネの・・・、気持ち悪い笑い方の・・・」と称される、いわば三枚目の役どころです。

喜劇は難しいと言われますが、観客を泣かせる以上に、笑わせることは本当に難しい、と痛感しました。

最近の私の役柄は、どうやら50歳代くらいのちょっと変で、ちょっぴりHなキャラのイメージになってしまったようです。周囲からは、役柄ピッタリ!と、近頃は言われるようになって、喜んでいいのやら、悲しんでいいのやら??まあ、元から二枚目役はそうそう回ってこないと覚悟して「信田参平」なる芸名をつけたので、これもやむなしか、と思っています。

自分に合う役柄がある、自分のキャラをこう見てくれる演出家がいる、ということは、やっぱり嬉しいことかもしれません。

それにしても、還暦の春に始めた私の演劇俳優修行も、足掛け5年目を迎え、どうやら<病膏肓にいる>の様子で、7月で65歳を数えた今年は更に10月に2本の舞台公演を控え(「親の顔が見たい」「華々しき一族」)既に本読み稽古に入っており、大忙しの毎日です。

しかし、中学時代からの親友が癌を患い苦悩したりする中、こうして元気に舞台にたてる自分の喜びを、芝居と言う最大の「自己表現」の場で精一杯発揮しようという気持ちで頑張っています。



人間には必ず「自己実現欲求」があると言われますが、演劇こそ「自己表現」には最も適切な場だと思っています。読者の方も「明治座アカデミー」やってみませんか?

なお、公演当日は前回に引き続き素晴らしい舞台花を、リタイアメント情報センターから頂戴致しました。共演者にも、ちょっと自慢できました。この場を借りて、厚くお礼申し上げます。





## 4. りらいぶサロンのご案内

(「りらいぶサロン」担当 会員 鈴木信之)



《りらいぶサロン》のご案内

2012 年 7～9 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 7～9 月期の開催 ☆☆☆

7 月 18 日 (水)・8 月 22 日 (水)・9 月 19 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。



## ５．エッセイ・自分たち探し 「ほのぼのマイタウンより」

### 文明の利器が、人々の「識人力」を衰微させる

(フリージャーナリスト 國米 家巳三)

近ごろ、どうしても人々の他の人間をみる能力が劣化してきたのではないかという事件が頻発しているような気がしてなりません。「オレオレ詐欺」の罠に落ち込む被害者。高齢者が多いようですが、人生70年、80年と生きてくれば人間の識別眼もしっかりしてくるはず。

だが、実際には何千万円も簡単に犯人に差し出したりする。

4月末、関越自動車道で起こったバス事故も、運行責任者が運転手の状況を注意深くみていれば未然に防げた可能性があります。てんかんの病歴がある運転手が通学途上の児童の列に突っ込んだ事件も、私たちの社会が人間の感情や健康状態の起伏、屈折に対する感受性を希薄にしていることを証明したケースといえるようです。

戦後の日本の社会では、社会主義的なものの見方が次第に静かな広がりを見せました。「人間を見る」「人を識る」などは時代遅れだという思想。「人」よりも、問題にすべきは「制度」や「豊かさ」「貧困」という考え方。知らず知らずのうちにわが国を弁証法的唯物論が侵食していった、ということになります。

そこにもってきてパソコンが普及し、インターネット社会を形成しました。情報の流通量は天文学的に巨大になり、社会はこれによって大きく進展したことは疑う余地がありません。

しかし、どの文明の利器もそうであるように、メリットが大きければ大きいほどデメリットも大きい。ネット社会の定着によって、みんな「人」をみるよりパソコンの画面をみるほうが多くなり、職場の隣の同僚とのコミュニケーションにもパソコンを使う。上司への業務報告もメール依存。「スキンシップ」などということばは、大人の世界ではある特定の場を除いてほとんど死語に近くなりました。

「人は、人に揉まれてひとになる」。頭では分かっているけど、現実には「人が人に気を遣って苦労する」ことを避ける社会になってきたのです。

私の場合、もう何十年も愛読してきた月刊誌を、近ごろ買うのに躊躇することが多くなりました。「今月は読むのをやめようか」と書店でなんて思ったことか。

なぜかという、編集内容に魅力がないからです。目次のページを開いてパットみた瞬間、かつてはその時代、時代の核心を衝いた鋭い切り口の見出しに出会う事が出来ました。そのたびにプロ編集者のすごみにゾクゾクっと身震いしたものです。しかし、ここ数年、それがありません。これも編集者たちの「識人力」の劣化とかかわりがあると考えられます。

近年のテレビ番組の低俗化には目を覆いたくなります。民放各局の、特に夜の娯楽番組。

よくまあ、あれだけ能(脳)のないコンテンツを繰り返し流し続けていられるものだと思います。CMにいたっては食品だろうが薬品だろうが、次々とタレントが登場して踊ったり跳ねたり、忙しく飛び回るだけ。65歳以上の高齢者が100兆円を消費するという時代に、子供も鼻白むようなハチャメチャなCMを流して、どんな効果が期待できるのでしょうか。幼稚なCMはつくれても高齢者向けCMを制作する能力がないことを告白しているに過ぎない。視聴料を国民から集めているNHKまでも、こうした民放に追随して、最近ヘタな笑いをとろうとする傾向がひどくなっています。企画力、制作力の劣化の背景には、やはり「識人力」の衰微があるにちがいない。

なにしろこの国では、首相が内閣のキーポストである防衛相にもっとも不適格な人を起用して参議院で問責決議をつきつけられながら「適材適所」と強弁するほどですから、社会全体が「識人力」を失うのもやむをえないのでしょう。



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



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/>







## 6. バリ通信

(会員 平川 龍)

# バリ コミュニケーション

<http://www8.ocn.ne.jp/~bali/>

第88号

2012年 6月発行  
PT. Care Resort Bali



## 親戚、友達とメッチャ楽しんだ バリ旅行

4月に総勢10名でご来訪くださったお客様のグループは、それはそれはお元気で思いっきりバリを楽しみました。なかには70歳を過ぎて海外旅行が初めてという方も。グループによる旅行は共通して幹事役の方の尽力が大きく、お迎えする側としても、とても心強く、有り難いです。



表と裏が使えます

### ★手製のランチンマット

お客様がバリの布(パティック)で作ったランチンマットです。前回のバリ来訪時にシンガラジャの生地屋で仕入れ日本で縫ってきて下さいました。とっても素敵です。



### ★女性陣の買い物

パワー炸裂!

ウブドの市場でお買い物。同行の男性陣を尻目に店員とガムランボールやアクセサリーの値段交渉。買い物中

は、誰もご婦人方を止められません。(笑)

## 大笑いの連続の旅でした

兵庫県在中 Y-Yさん

私たち夫婦を除いて全員が65才以上、義姉夫婦は74才にして初めての海外旅行でした。中身びっしりの強行スケジュールに多少不安を感じておりました。が、実際のところ皆メチャクチャタフで、ゴルフや買い物、高齢のため自己責任の承諾書まで書いたラフティングなど、全てこなしました。旅行中大笑いの連続でラフティングでは生涯の語り草になるようなエピソードが続出。景色の素晴らしいアマヌサホテルでの昼食は全員(10名)で5万円近くの支払いになるほど、飲むは食べるは大盛り上がりでした。こんなに笑った旅行はいままでにないほど心の底から楽しかったです。



前日(5月24日)の午後、アムサホテルにて



外側の塀の修復工事

## 豪雨による被害箇所の修復工事が進んでいます。

今年2月～3月にかけて現地ではラニーナ現象による豪雨が重なり、ケアリゾートバリでも施設内の電柱が倒れたり塀が崩れたりといった被害がありました。幸いにもお客様の滞在には支障はなかったのですが、今までにない大きな被害となりました。近くに住む従業員の家も水没し、転居を余儀なくされています。会員有志の皆様からのご支援をいただきまして、現在は修復工事が進んでおります。ご報告とともに社員一同心よりお礼申し上げます。本当にありがとうございました。

◆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@pastelocn.ne.jp  
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



## 7. <バンコク・レポート>

(会員 山下 雅史)



### - お陰様で活動開始 5周年記念 -

日タイ・ロングステイ・ネットワークは2007年7月に活動を開始してから、今年で5周年を迎えました。そこで、2012年10月「5周年記念イベント」を開催いたします。

#### (1) バンコク体験滞在(10月23日～27日) 4泊5日募集中。

詳しくはこちらをご参照下さい <http://thai-longstay.jp/wp/information/850.html>

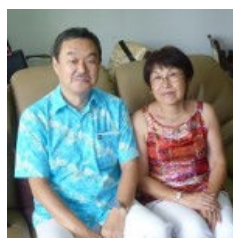
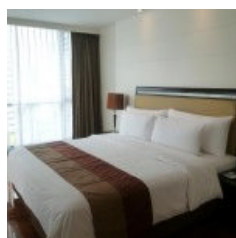
<催行日程> 2012年10月23日(火)～27日(土) 4泊5日(機中1泊)

<特長>

観光とは違い、バンコクでの少し優雅で便利な暮らしを体験します。

財団登録のロングステイアドバイザーでもある、LJT代表山下が現地で同行。

- ・バンコクで人気の優良サービスアパートに宿泊。
- ・BTS(高架鉄道)や地下鉄で自由に移動。
- ・大手私立病院や優良宿泊施設見学。
- ・バンコク銀行の口座開設も可能。
- ・ロングステイ中の日本人シニア宅訪問。(予定)
- ・終了後1年間「海外はっぴーらいふ倶楽部」の会員様として、サポートが受けられます。



#### <現地イベント参加料金>

お1人1部屋利用の場合 55,000円/お1人様

ご夫婦1部屋利用の場合 45,000円/お1人様

前泊・延泊可能。

お1人1部屋 7,500円/1泊・1人

ご夫婦1部屋 4,500円/1泊・1人

現地イベント料金に含まれるもの

空港/ホテル間の送迎、宿泊代3泊(朝食付き)、ロングステイオリエンテーション

同行サポート諸経費、現地手配料金

注) 航空券代は含まれません。





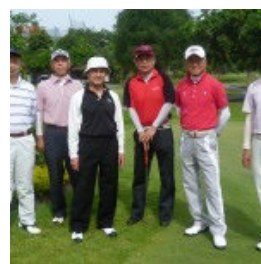
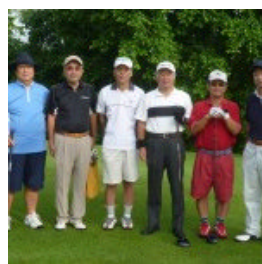
## ( 2 ) タイでゆったりゴルフ三昧 ( 1 0 月 2 3 日 ~ 2 7 日 ) 4 泊 5 日 募集中

詳しくはこちらをご参照下さい <http://thai-longstay.jp/wp/information/887.html>

< 催行日程 > 2 0 1 2 年 1 0 月 2 3 日 ( 火 ) ~ 2 7 日 ( 土 ) 4 泊 5 日 ( 機中 1 泊 )  
催行 3 名様以上

### < 特長 >

リタイア後はスコアメイクより仲間作り！！  
和気あいあいのゴルフ・イベントです  
名門タイカントリークラブでラウンド



< 現地イベント参加料金 > お 1 人 1 部屋利用の場合 78.000 円 / お 1 人様  
ご夫婦 1 部屋利用の場合 68.000 円 / お 1 人様  
前泊・延泊可能。  
お 1 人 1 部屋 7 . 5 0 0 円 / 1 泊 ・ 1 人  
ご夫婦 1 部屋 4 . 5 0 0 円 / 1 泊 ・ 1 人

---

日タイ・ロングステイ・ネットワーク ( L J T )

<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

---

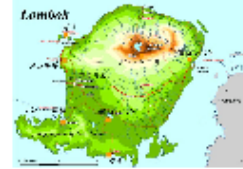




## 8. ロンボク レポート (7月号、8月号) (会員 島村晴雄)

### ロンボク・レポート

<http://www.h2.dion.ne.jp/~gilimeno/>  
第29号 2012年7月発行



昨年10月初めに、中部ロンボクのブラヤに新しい空の玄関・ロンボク国際空港が開港し、早9ヶ月が過ぎましたが、ロンボクでは漸く道路や電気等のインフラ整備が少しずつ始まっています。  
また空港から近くなった南海岸のクタ地区を中心に、インドネシア政府も参加している新しいリゾート開発 the Mandalika Resort (<http://www.mandalikaresortlombok.com/what-is-mandalika-resort.html>) も進行中です。

でも国際空港と言いつつロンボクに来る国際線は、まだ以前と変わってなく、シンガポールから飛んでくるシンガポール航空子会社・シルク航空のみで、新たな国際線が就航するのはもう少し先の様です。  
国際線が就航するには、静かなロンボクの海のリゾートへの需要と供給のバランス如何ですが、インドネシア格安航空会社・ライオン航空等が何処かの国と結ぶフライトの先陣をきりそうです。



ロンボク国際空港ターミナル

ジャカルタ行・ライオン航空フライト

よってロンボクに入るには以前と同じくバリやジャカルタ等から国内線フライトで来られる方法となっています。  
また以前ご紹介しましたが、バリから高速船で北西にあるギリ3島へ直接入ることも出来ます。

ロンボク南地区のリゾート開発は進行中ですが、今回の新空港開港に伴い、今までロンボクのリゾートをリードしてきた西海岸のスングギ地区も南海岸のクタ地区に対抗し、ホテル施設をリニューアルしたり、拡張したりするホテルも増えて来ています。スングギの街中のレストラン等もリニューアルする店も増えており、少しずつですが小奇麗な街に変わりつつあります。  
こんな影響でホテルの宿泊費やレストランの食事代が値上がりし、バリとあまり変わらなくなって来ており、今までの様にロンボクでお金を節約してリゾート・ライフを楽しみたい方々には新たな負担となって来ています。



空港開港に合わせて作られた道路  
ロータリーから下側への空港へ約 22キロ、  
右側が州都マタラム、スングギ方面へ

またスングギ地区から、島のリゾート・ギリ3島へ渡るパンサル港への海岸線を北へ進む道も、この7月迄には全て拡張と再舗装が終わる見込みで、新空港からパンサル港へ行く道も結構スムーズとなりました。  
更にギリ3島へのロンボク本島からの送電設備もリニューアルされ、ギリ3島の停電も殆ど無くなりました。  
新空港のお陰でロンボクも少しずつインフラ整備が進んで来ています。



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/>  
shimaint@r4.dion.ne.jp

Casablanca のお問い合わせは、



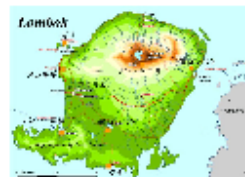
スングギ地区ホテル老舗の  
スングギ・ビーチホテル  
下はリニューアルしたホテル・ロビー



## ロンボク・レポート

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

第30号 2012年8月発行



この時期なると毎年同じことを書いてしまいましたが、暑いインドネシアでも、この時期の乾季は湿度が低く、朝晩は少し涼し過ぎる位で、夜もエアコンがあまり必要無く、年間で最も過ごし易いシーズンとなっています。

よって、乾季の暑く晴れた昼間に海やホテル等のプールで泳いだりしている時は最高なのですが、日が沈む頃や少し雲が出て陰ってくると水着姿等していると結構涼しい(寒い)ので、少し注意が必要です。

多くの現地人が風邪をひくのもこの時期が多いようです。

以上の話は、産業も殆ど無く、緑が多く、空気が澄んでいる海のリゾートのバリ島やロンボク島の話です。

でも流石に大都市ジャカルタは、東京よりは緑は多いのですが、やはりコンクリート・ジャングルが多く、乾季と言えども少し暑く感じます。



ロンボク州都マタラム市内にあるマユラ水の宮殿跡

こんな季節なので、日中の海のリゾートで過ごすのも最高なのですが、たまには動いて遺跡等を訪れることもお勧めです。

ロンボクは16世紀頃にイスラム教が入り、基本的に遺跡等は無かったのですが、17世紀に西隣のバリ人がロンボクに進出し、18世紀中頃にはバリ王国のひとつカラガスン王朝がロンボク全域を統治する時期があり、この王朝が建てた宮殿跡や離宮跡が少し残っています。

ロンボク州都マタラム市内にあるマユラ水の宮殿跡、マタラムから東に約10kmの所にあるナルマダ離宮跡があります。

また、マユラ水の宮殿跡の隣には、ロンボク島のヒンドゥー教総本山のメル寺院があります。

その他にも、リンジャニ山の麓にあるヒンドゥー教とイスラム教の合体神が奉られているリンサル寺院、スングギ・ビーチ近くのバトゥ・ボロン寺院等があります。ロンボクにある寺院の場所は、地域が集中していますので略1日あれば殆どの寺院は廻れてしまいます。

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/>

shimaint@r4.dion.ne.jp

Casablanca のお問い合わせは、



マユラ水の宮殿跡隣にある  
ヒンドゥー教総本山・メル寺院



ナルマダ離宮跡



## 9. 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)

### NZ・クライストチャーチ レポート

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

2012年7月発行・特別号その6

今回はクライストチャーチの海側(東海岸)にある市民に人気のビーチのニュー・ブライトンを紹介させていただきます。場所はクライストチャーチ市街地から東へ約8kmの所にあります。

ニュージーランドが暖かなシーズンであれば、海に入ったり、色々なサーフィンで楽しむ多くの人達や海岸をゆっくりペット達と散歩する人達の風景が沢山見られるのですが、今のシーズンは寒い冬ですので、南東から吹いてくる寒い風が強い時もあり、この冬場は散歩している人達やペットもまばらとなります。

ビーチには海側に約300m程度大きく突き出た桟橋があり、桟橋の先で釣りを楽しんでいる人達も多く、クライストチャーチの観光名所ともなっています。



海に突き出たニュー・ブライトン桟橋



桟橋の先端部分で  
釣りを楽しむ人達

桟橋の入口近くにはニュー・ブライトン図書館があり、子供達や学生を含めて多くの市民等が利用しています。

また、この図書館を隔てて反対側にはレストラン、カフェ、土産物店等が立ち並んでいます。



中央正面がニュー・ブライトン図書館  
その後ろ側に桟橋がある



図書館から反対側の地域にある  
レストラン、カフェ、土産物店街



近くのカフェでのウクレレ・ナイト風景  
リードしているケリーさん

とは言いながら、やはり2011年2月に起きた地震の影響をこの地区も受け、現在になってもまだ閉店状態の店も多く、少しずつ前の賑やかさに戻りつつありますが、まだ少し時間が掛るようです。

でも休みの暖かい日は、カフェ店先のテーブルでランチを楽しんでいる人達も沢山見かけるようになってきました。

こんな中、この街に活気を戻すために努力している現地のウクレレ・グループが毎週金曜日の夜に近くのカフェに集まり、クライストチャーチ周辺のウクレレ好きの人達を集めて、ウクレレ・ナイトを行っています。参加は自由で、ウクレレが主体ですが、他の楽器のコラボレーションを含めて、週末沢山の人が集まり、金曜日の夜を楽しんでいます。このウクレレ・ナイトをリードしているニュー・ブライトン在住のケリーさんは、この辺では有名人で若い頃はギターを弾いていたのですが、既に65歳になり、年とともに指の動きが衰えたとのことで、弦が少ないウクレレに変えて演奏していますが、ソロ演奏も素晴らしく、まだまだ若々しくてとても衰えているとは思えません。

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](mailto:shimaint@r4.dion.ne.jp) へ





## 10. 第一回 「TIFAカフェ・サパナでランチ&座談会」

### ランチ&座談会と一句

(会員 植松 彬)

ネパールのスザンさんのお話に14人が熱心に耳を傾けました。話の前にネパールの家庭料理が振舞われ異国の料理を心行くまで味わいました。ちなみにその中味はターメリクライス(ご飯)、サーグ(ほうれんそう)とバングルコ・マス(豚肉)のタルカリ(カレー)で、それは「サーグとバングルコ・マス・タルカリ」といいます。そして、かぼちゃ・ニンニク・玉ねぎ・スパイス(コリエンダー・クミン)のスープ(こういうスープは「ダール」といいカボチャ(ファルシー)のスープだったので「ファルシー・ダール」といいます。さらにじゃがいも・ゴーヤ・人参・玉ねぎを炒めてレモン・ごまを混ぜたもので、これもアル・ラ・カレラコ・アチャル(じゃがいもとゴーヤの浅漬)です。

皆は異国の味がして日本人の口によく合うと大評判でした。食事のあと大阪大学大学院博士



土後期課程で人間科学を学ぶスザンさんからネパールの地理・文化・観光等などについての話がありました。エベレストとかマナスル登山と日本人との関わりなど大変興味深いものがありました。

地理的には東、西、南の三方をインドに北方を中国チベット自治区に接する西北から東南方向に細長い内陸国で世界最高地点8848mのエベレストを含むヒマラヤ山脈そして中央部丘陵地帯(487

7m~610m)と南部のタライ平原(70m)から成り、ヒマラヤ登山の玄関口としての役割をなしている。何時でも四季があるとのことになるほどと納得しました。

3500m~4000mでも人が住んでいるのは驚きです。富士山以上ではないか~。



国民総生産では一人当たりのGDPが\$1200というのは厳しいと思いました。経済面では発展途上国(国際連合による基準では後発開発途上国)に分類されます。

ネパールは2008年王政廃止と共にネパール連邦民主共和国となりました。何よりも以前と比べてまったく新しい国になっていることによる政治的不安定さが問題点との話に心を痛めました。

年齢別の人口構成では0~14歳が39%、15歳~64歳が57.3%、65歳以上が3.7%。数年前までは女性の平均寿命は男性よりも低かったとのことでしたが、今では男性が64.94歳、女性が67.44歳とのことです。

就学問題では村人の家族構成から見て家族を支えるためにどんなに小さな子供でも何らかの



役割をはたしており、このような状況があるために学校教育は必要でないと思われるところがあります。このことについては機会あればもっと話をしたいとの事でした。

民族構成はいろんな民族で構成されており、公用語はネパール語ですが、他に100以上あり、またカースト制度もあるとのことでした。

その他交通、暦法、軍事、政治、議会等々お聞きしたかったけれど時間切れとなりました。またの機会にお聞きできると嬉しいです。

スザンさんは、人類学（文化人類学）は人間・文化・社会を比較研究する分野だと言っています。文化人類学の研究データによると、世の中にオカネとは全く関係なく様々な交換（物々交換）や互酬性の（ごしゅうせい＝文化人類学用語で「お返し」の意味）によって成り立っている社会が存在している。また、財産やオカネを持たない、いわゆる「ビッグマン」のいる社会がある。一方、我々の工業化されている現在社会にとってはオカネのない生活は不可能です。というのは、文化や社会によってオカネの価値観が異なりオカネに関する一般的な考えや他の分野とは違った人類学の発想に基づいて「オカネが全てではない」とスザンさんは熱く語られました。そして将来は日本で得た知識や経験を活かして母国の発展や日本との交流にも一翼担いたいと強く思っていると語り、簡単に言うと私がアインシュタインの名言のように「成功する人間よりも価値ある人間になりたい」と話していました。

熱く語るスザンさんのお話を聞いて私達まで熱くなりました。ありがとう！！スザンさん大拍手！！

### <感動した思いを短歌に>

ひまわりの笑顔に似たる顔と顔 異国の味に心奪われ

ネパールを熱く語りしきみを見て 夏の日差しに

我奮い立つ

秋良



## 11. ダバオ事情 (会員 元南国暮らしの会 理事長 宮崎 哲郎)

(先日、当NPOの運営会議に宮崎様が参加され、ロングステイ者などにとり、有意義なダバオ事情を種々お話されました。本誌ではそのエッセンスを会員の皆様にお伝えしたく思い宮崎様のご了解のもと、その一部をご紹介します。)

### (1) ダバオの地理関係

ダバオ市は、フィリピン南部ミンダナオ島・ダバオ地方でマニラ、セブに次ぐフィリピン第3位の都市である。面積2,400km<sup>2</sup>、人口約1400万人で国際空港と港を持ち、フィリピン南部の政治・経済・文化の中心地である。ダバオ地方の中心都市としても位置づけられている。2,400km<sup>2</sup>もの広さを誇るダバオ市は世界最大の行政面積を持つ都市の一つともされる。人口は130万人だが、昼間人口は約200万人である。

スペイン人による征服は19世紀と遅く、それまでは先住民やイスラム教徒が集落を開いて暮していた。この都市が発展したきっかけは、20世紀初頭の日本人によるマニラ麻栽培の農園経営であり、当時は2万人の日本人が住む東南アジア最大の日本人街もあった。現在でも多くの日系人が住み、定年を迎えた日本人の移住先としても注目されている。

現在は木材の積出港であるほか、郊外にはドール社による広大なバナナ・プランテーションが広がり、その加工や輸出でも有名である。近年はアメリカ企業によるコールセンター業務などのアウトソーシング先として開発されており、巨額の収益が期待されている。



### (2) ダバオ事情

現在の日本人在住者は800人程度である  
海と山に囲まれた風光明媚なところである  
気候は年間を通じて20度~32度で温暖な気候である。また、台風などは地理的に少ない  
日本からの直行便はないが、マニラから空路1時間半程度である

ゴルフ場はアポゴルフ、パロスゴルフなどがあり、予算的にも2000円程度である

ロングステイはまだそれほど多くないが、永住者はマニラ、セブより多い

ダバオの注目点は介護である。施設も豊富で充実している。ミンダナオ国際大学を設立した日本人が介護学科を開設した。その為、日本語を話せる学生もいる  
日本フィリピンボランティア協会を中心に介護に取り組んでいる  
介護5のレベルの人も滞在した経験があり、今後の利用が増える事が期待できる  
治安状況は他の都市に比べ非常に良い







## 12. R&I「りらいぶセミナー」開催のお知らせ

(副理事長 尾崎 宏一)

R&Iでは 10月21日、午後1時30分から毎日ホールで、高齢者のための『身体が目覚める、構造動作トレーニングセミナー <痛みが和らぐ、楽に動ける 薬や筋トレに頼らない健康維持の秘訣>』を開催します。(後援・毎日新聞社)

病院や治療院で、部分的な矯正を受けても、いつの間にかまた痛みが戻ってきた経験を多くの方が共有していると思います。

かつての日本人の伝統的な動作の中には、高齢になっても体の感覚を衰えさせない秘密がありました。古武術や構造動作の考え方の基本は、部分的な強化や、治療ではなく、全体を同時に働かせて、体を変えていこうというものです。

このセミナーでは、実際に体の感覚を目覚めさせ、自分の体に備わっている可能性にもっと気づいてもらいたいと思います。

講師は、古武術研究家・中島章夫氏、医学博士・福井和彦氏、えにし治療院院長・中村考宏氏。(時間など変更の可能性もあります。参加ご希望、詳細の問合せは事務局担当、尾崎まで)

世田谷生涯大学でも、古武術と構造動作セミナー

また、6月8日には、世田谷区老人会館で、同様のテーマで武術稽古研究家の中島章夫氏による講座が、世田谷生涯大学で行われました。100名近い参加者は、いずれもリタイアメント世代で痛みや体の動きにくさを自覚している年齢。古武術の身体操作を応用した、動きやすい体の使い方を体験してみて、膝や腰の痛みを伴わない立ち方から楽な階段の上り方など、何気ない日常動作に武術の身体操作が驚くほどの効果を上げることを実感していました。

「世田谷生涯大学」は1977年に設立され、これまで卒業生は4000人。高齢者がさまざまな講座を通して自己啓発を行い、そこで習得した知識と経験を活用して 地域のコミュニティづくりに参加していこうというものです。

<講演風景>





### 13. 事務局からのお知らせ

毎日暑い日が続いております。会員の皆様におかれましては、ご健康に留意されまして、お元気に過ごされますよう、お祈り申し上げます。

さて、当ジャーナルも第4号となり、今後とも内容の充実などに努めてまいりたいと考えております。充実のためには皆様方のご意見やご提案を是非頂戴いたしたく、宜しくお願い申し上げます。

都合により、「自費出版図書館便り」はお休みとさせていただきます。

#### (1) 関西支部主催セミナーの衣替え

お蔭様で関西支部も発足以来丸三年が経過いたしました。

今までセミナーと称して、月一回エトレビル5回にて開催しておりましたが、7月からは「NPO法人・国際交流の会とよなか(TIFA)」のご協力により、[TIFA カフェ・サパナでランチ&座談会]に衣替えいたしました。色々な国の話を座談会形式で教えられたり、教えたり双方向の会話で見聞を広めたく存じます。ランチを14時からでも我慢できる方には奮ってご参加お待ちしております。次回は8月23日14時～16時に予定しています。

当面は入場整理券1000円、定員10名さまでスタートさせていただきます。

皆様のご理解をお願い申し上げます。



アジアを中心としたいろいろな国の日替わりシェフが多国籍の家庭料理を提供する、新しいスタイルのカフェです。

TIFA カフェ・サパナ (豊中市本町3-3-3 電話06-6840-1014)

#### TIFA カフェ・サパナ

営業時間：月曜日～土曜日(日曜・祝日は休み)  
10:00～17:00  
〒560-0021 大阪府豊中市本町3-3-3  
TEL & FAX 06-6840-1014  
Email: tifa99@nifty.ne.jp  
NPO 法人 国際交流の会とよなか(TIFA) 事務局  
※駐車場・駐輪場はありません



豊中駅北口から徒歩約5分



## (2) 会員ご家族、公演のお知らせ

**ヴェルディ** 小林研一郎指揮者デビュー40周年記念  
武蔵野合唱団第45回定期演奏会

**レクイエム**

指揮：小林研一郎  
管弦楽：日本フィルハーモニー交響楽団

ソプラノ：大隈智佳子  
メゾソプラノ：清水華澄  
テノール：渡辺大  
バリトン：小林大祐

コバケン 日本フィル ムサシノ

～第・交 山田一雄に捧ぐ～生誕100周年  
山田一雄メモリアルステージ 指揮 小林研一郎 ソプラノ 山田英津子

2012年11月25日(日) 13:30 開演 14:00 開演 **サントリーホール 大ホール**  
S席：6,500円 A席：5,500円 B席：4,500円 学生席：2,000円

【武蔵野合唱団】 当団公式サイト予約フォーム または 080-4811-4866  
【日本フィル・サービスセンター】 03-5378-5911 (平日10時～17時)  
【チケットぴあ】 0570-02-9999 (0コード169-214)

主催：武蔵野合唱団 <http://musashino-chorus.com>

公演日 2012年11月25日  
場所 サントリーホール 大ホール  
主催 武蔵野合唱団  
演目 ヴェルディ 「レクイエム」  
指揮 小林研一郎 日本フィル  
出演 大隈智佳子、清水華澄、渡辺大、小林大祐  
武蔵野合唱団

チケット販売

武蔵野合唱団	080 - 4811 - 4866
日本フィル	03 - 5378 - 5911
チケットぴあ	0570 - 02 - 9999

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](mailto:info@retire.org)

電話：03 - 5733 - 2311

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](mailto: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