

# Relive Journal りらいぶ ジャーナル

平成24年 秋季号

(9月29日発行)

ニュースレター版 第5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5）“楽しい人生を求めて（頭の活性化）  
(会員 渡嶋 八洲夫)
2. 盛夏 被災地 “東北にて思う”  
(会員 木村 滋)
3. 団塊世代、古き良き少年時代のエコ生活を振り返る（その2）  
(会員 角谷 三好)
4. 10月舞台公演のご案内  
(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」）  
「在来の動植物が鳴をあげて日本人に警告しています」  
(元産経新聞記者 國米 家巳三)
6. 夫婦同伴でロングスティの体験調査  
(会員 豊住 久)  
  
<コラム> 今夏のラマダン風景（キャメロンハイランド）  
(元キャメロン会会长 渡嶋 八洲夫)
7. NPO 法人「国際交流の会とよなか」(TIFA) のご紹介 (関西支部長 阿賀 敏雄)
8. 重慶日本語事情 その1 (重慶師範大学・日本語学科教師 松木 正)
9. 第2回「TIFAカフェ・サバナでランチ&座談会」  
(会員 植松 彰)
10. バリ通信  
(会員 平川 龍)
11. バンコク・レポート  
(会員 山下 雅史)
12. バリ・ロンボク・レポート (7月、8月号)  
(会員 島村 晴雄)
13. 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)
14. 自費出版図書館便り
15. 事務局からのお知らせ

## 1. 私のりらいぶ（その5）“楽しい人生を求めて”（頭の活性化）

（会員 元キャメロン会会長 渡嶋 ハ洲夫 79歳）

身体の健康とともに常日頃から痴呆症予防の為「頭の活性化」にも力を入れて参りました。「ボケないで生涯を全うしたい」という願望からです。良いと言われることは何でもやろうと下記のこと心がけております。

### （1）社会との繋がりを持つ

家に閉じこもることなく色々な人と接することは楽しいことです。従って手帳のスケジュールは毎月ほぼ満杯です。ある賢人から退職したら大切な事は「キヨウヨウとキヨウイク」だなど。今更「教養と教育」とはと怪訝な顔をしておりまし たら「キヨウヨウ=今日用がある」



「キヨウイク=今日行くところがある」と聞かされ納得しました。

\*身だしなみを揃える。多少のおしゃれをする。

\*気配りをする。

\*新しいことに興味を持ち、刺激を受け、感動を覚える。

\*新しい友達を作る。（ロングステイ友達、ブリッジ友達、テニス友達、地域の友達が増えました）。

\*会話を楽しむ。

\*同好会活動にも参画する。

### （2）脳に刺激を与え活性化するには2つ以上の過程を踏むことが必要

\*読書するだけですと1つの過程ですが、読書後大切な部分を書き留めたり声を出して読む。  
\*料理をするには材料を揃え、料理の順番を考え等複数の過程が必要です。退職後料理学校に5年間通いました。家内が留守の時、友人を招いてのホームパーティーの時などに料理を作ります。

\*日記をつける。（2日前の日記をつけるのが良いと言われている）

\*笑顔。

\*旅はなるべく自分で企画する。友達を募って一緒に行く。

\*色々な会合に出席する。（テニス会、ブリッジ会、ブラック会、見学会等を主催しております）。

### （3）スポーツを楽しむ（身体の健康のみならず脳の活性化にもつながります）

ウォーキング、筋肉トレーニング、テニス、ゴルフ、トレッキングの中から1種類のスポーツを毎日するよう心がけております。

### （4）ゲームを楽しむ

\*コントラクトブリッジ（注1）は2人がペアを組んで、沢山の人とゲームを争います。

脳の働きとしてパートナーシップ、推察力、決断力、記憶力を必要とします。毎週3~4回は都心の会場でプレーします。



\*ブラック（注2）は2人がペア組みます原則4人でプレーします。脳の働きはコントラクトブリッジと同様です、覚えやすく手軽に出来ます。ロングステイや空港等の待ち時間でも出来ます。

## (5) 新しいことへの挑戦を忘れることなく

今まで経験のなかった分野にも足を踏み入れてまいりました。

\*家内の勧めで料理学校に5年間通った。

\*ロングステイは退職後始めた。

\*クルージングも退職後始めた。

\*筋肉トレーニングは4年前に始めた。



## (6) アルツハイマー病予防に良いとされる食生活

これらの食品をとることを日頃から心掛けしております。

\*オレンジジュース、赤ワイン（ポリフェノール）

\*チッヨコレート（カロリーを気にしつつ）

\*青魚（DHA）

\*煎茶葉、トウガラシ、アーモンド（ビタミンE）

\*緑茶（カテキン）

\*羊肉（カルニチン）

\*牛乳（ビタミンB2・カルシウム）（毎朝飲みます）。

\*チーズ（毎日食します）。



\*朝食は必ず食べて抜かない。パンよりもご飯が良い。

\*カレーのウコン。（インド人にはアルツハイマー病が少ないといわれている）大の好物ですので、マレーシアでのロングステイでは朝は必ず食します、昼も夜もということもあります

\*自前の歯を持っている人はボケない。（残念ながら小生は落第です、半分程度入れ歯です）。

\*良く噛む。（一口30回）（判っていながら直ぐ飲み込んでしまいます）。

### (注1) コントラクトブリッジ

世界で一億人もの愛好家があり、伝統的で洗礼されたゲーム。四ツ谷にJCBL（日本コントラクト連盟 03-3357-3741、公式ウェブサイト）がある。そのほか都内は勿論全国にブリッジセンターがあり自由にゲームに参加できる。初めての人のため講習会も開催されている。プロプレーヤーもあり、世界大会も開催されている。

### (注2) ブラッコ

ブラジルが発祥の地といわれている。プレーは極めて容易であり且つ面白い。「ブラッコ」で検索すると色々な資料が得られる。

### (参考書)

「100歳までボケない101の方法」

順天堂大学大学院教授 白澤卓二著 （株）文芸春秋発行

「ボケない100歳 2309人がやっていること」

順天堂大学大学院教授 白澤卓二著 （株）アスコム

「死ぬまで寝たきりにならない体をつくる」

医師 宮田重樹著 （株）すばる舎発刊

「100歳時代を生きぬく力」

福岡教育大学名誉教授 弇地三郎著 東洋経済新聞社発行

<次号に続く>

## 2. 盛夏、被災地 “東北にて思う”

(会員 木村 滋)

東日本大震災が発生して、間もなく1年半が経過したが、復興の歩みは今年に入ってどうも停滞しているようである。かねてから、それが非常に気になっており是非自分で足を歩んで確かめてみたいと考えていた。

そこで、7月30日～8月4日にかけて、“福島”、“宮城”を中心に約1000Kmのドライブの旅に出かけた次第である。先ず、常磐道からいわき市を通り広野I/Cまで行き、福島原発事故の被災地の復興状況がどうなっているのかを確認したいと思った。

現在は原発地域から20KM以内は警戒区域となっており、厳重な検問所が設置されていた。その区域は双葉町、浪江町、南相馬市等に及んでおり同じ町村でも立ち入り区域と



禁止区域が分離されている状態である。表面的には全く何も変わらない様に見えるが、警戒区域の周辺30Km～40Kmの町は全く人気がなくまさに“死の町”であり、今後10年は人が住まない状況が続くと思われる。

私も20Km地域の検問所でストップがかかりこれから先は特別証がないと入れないとの事であり警察官からかなりしつこく職務質問を受けた次第である。ちなみにこの地区は長野県警の担当で警察官も3ヶ月の出張で取り締まりに当たっているとの事である。



この後、東北道で宮城県、仙台市に入り市内のホテルを中心に松島、女川、石巻、気仙沼などで津波の被災の状況を確認した次第である。まず気がついたのは東北道を中心に至る所で道路工事が行われておりどこも交通マヒの状態になっていた。

これはやっと復興予算が自治体まで配分され本格的な復興工事が始まったという事であり被災してから1年も経っており行政の遅れが目立っている。各地の津波被害の復興は全く進んでいない状況でどこも“ガレキ”的山であり高温で一部自然発火している所もあり異様な臭いもしていた。



災害復興のかぎはこのガレキの処理であり早急な対策が求められている。また石巻市の仮設住宅も見たが国道の側の農地の所に平屋のバラックが建っており国道のトラックの騒音と熱風で人間の住む最低の環境であり長期的にこのままにしておく事は人道上の問題であると思う。

一方仙台市内はどこのホテルも満員でまさに復興バブルであり、国分町などの夜の町は活況にみちていた。



この”仮設住宅”と”仙台市内”的二つの姿はまさに東北大震災後の現実の姿である。今回の旅でテレビ、新聞、ラジオ等で被災の状況は理解しているつもりであったが、自分の目で現場の状態を確認してまさに見ると聞くとでは大違いである事を痛感した次第である。

最後にこの旅でなんとなく憂鬱な気分で帰途についたがたまたま福島市で東北六大祭りの一つである”ワラジ祭り”を見る機会があり。久しぶりに伝統の芸に気分が明るくなって帰宅した次第である。来年も同じ8月にもう一度行くつもりである。

### 3. 団塊世代、古き良き時代の工コ生活を振り返る（その2）

（会員 角谷 三好）

#### ◇ 春とともに 1、春を待つ気持ち

前年の10月初旬、庭先から遙か彼方に見える北アルプスの山々に白い化粧が施されると、それから少し間をおいて、戸隠山や飯綱山に初雪が降ってスタートした厳しい冬は新年という節目を挟んで4ヶ月目を迎えた。

誰もが新しい年が来て神聖な気持ちで新たなる年のスタートをきるのであるが、北國の人達にはもう一つの新年のスタートがある。3月初旬、時折顔を出す太陽の光に微妙な春の匂いを感じるようになって、寒さが緩んでくると、今まで2メートル以上もあった積雪が日中の日の光で温められて少しずつ粉雪に水分が溜まるようになる。

そしてそれが夜の厳しい冷え込みによって凍り、硬くなってくる現象が繰り返されるようになると積雪は粗目状態となり低くなって、雪の上を歩けるようになる。

信州の私の田舎ではこういう状態を、「雪がかかる」と言っていたのだが、この頃になると長い冬の期間、家の中に閉じこもっていた村人達も農作業の活動を開始した。まずは、雪を早く溶かすために、まだ一面の銀世界ではあるが、かちった雪の上を歩き、畑に行って粗目状の雪をスコップで掘り起し地面に到達したところで、畑の土を掘り、それを雪の上に撒く作業が始まる。

撒かれた土は日中の太陽の光を受けて熱を吸収し周りの雪を溶かしていく。そして土を撒いた畑は撒かなかった畑よりも2~3週間ほど早く畑の顔を出すようになる。

一面、白一色の大地に真っ黒い土が撒かれる、雪と土による白と黒のコントラストは言葉で表現できないほどの美しさを持って様々な模様を描き出す。

自然と人間が織りなす共同作業は北国の春を迎える風物詩となって、人々はこの時期になると改めてもう一つの新しい年のスタートを実感する。

来る日も来る日も分厚い雲が空を覆い、日中でも夕方のように薄暗い日々、ほとんど毎日のように降る雪と厳しい寒さに1年の3分の1の時間を費やす北國の人々にとって万物すべてが躍動しだし、生きていることを実感できる春の到来をいかに心待ちしているか、冬の寒さや積雪など、自然環境が厳しければ厳しいほどその思いは強くなる。

三寒四温の時期となり、雪が少なくなって畠も約3か月ぶりに元の顔を見せ始めると北國の人達の生活は一変し、多忙を極めるようになる。

（次回は春先の恒例行事となっていた、子供たちの究極なドジョウ獲りをお伝えしたい）



## 4. 10月舞台公演のご案内

(会員 鈴木信之)

還暦から始めた私（芸名：信田参平）の演劇三昧も、65歳を迎えた今年、とうとう  
<病膏肓に入る>の様相を呈して参りました。「稽古今本番」を繰り返す毎日となっておりま  
す。既に3本舞台出演した今年、この10月には下記の2本に出演致します。更に12月にも  
東京浜町・明治座での公演に出演が決定し、ついに年間6本の舞台に上がる事となりました。  
会員の皆様方はじめ周囲の暖かい励ましのお陰と感謝しつつ、差し当たり10月の2本  
の舞台公演のご案内をさせて頂きます。ご都合よろしければ、是非ご観覧下さいませ。

### ★「親の顔が見たい」板橋公演

- ・演目：「親の顔が見たい」 畠澤聖悟作・得丸伸二（文学座）演出
- ・主催：劇団Kuma
- ・後援：板橋区教育委員会・（公財）板橋区文化・国際交流財団
  - ・株明治座アートクリエイト
- ・内容：いじめにより自殺した女子中学生。それを巡る教師や親の葛藤  
を描いた、韓国でも上演された話題の問題作です。作者は現役  
の教師、私はいじめた中学生の父親役を演じます。
- ・日時：10月7日（日） 18時半開演  
8日（祝） 13時開演、17時開演  
＊開場は開演の30分前です。



- ・場所：板橋区文化会館小ホール（板橋区大山東町51-1 03-3579-2222）

### ★東武東上線「大山」駅北口徒歩3分

都営地下鉄三田線「板橋区役所前」駅A3出口徒歩7分

- ・ブログ・地図（詳細は下記ホームページをご確認下さい）

<http://blogs.yahoo.co.jp/kuma1and2/folder/1519182.html>

- ・料金：1名＝2,000円

### ★TBスタジオ 10月公演

- ・演目：「華々しき一族」 森本薰作・得丸伸二（文学座）演出
- ・内容：再婚同士の大映画監督と著名なダンサーの夫婦とその子供達、居候の監督の弟子、そ  
れらが同居する複雑な家族模様を描いた名作戯曲です。私はその映画監督役を演じます。

- ・日時：10月27日（土） 14時開演、18時開演  
28日（日） 13時開演、17時開演

＊開場は開演の30分前です。

- ・場所：北区志茂 TBスタジオ（北区志茂1-1-9）

\*右記のホームページをご確認下さい。

<http://www.tb-studio.net/>

- ・料金：1名＝1,500円

◎ お問い合わせ・ご予約は下記アドレスの「鈴木信之」宛に、「R & J会員」としてメールにてお願い致します。代金は当日、受付または本人（信田参平）にお手渡し下さい。

パソコン=rinmusanchi@isis.ocn.ne.jp 携帯=nob-san-55@ezweb.ne.jp



## 5. エッセイ・自分たち探し 「ほのぼのマイタウンより」

「在来の動植物が悲鳴をあげて日本人に警告しています」

(フリージャーナリスト 國米 家巳三)

ニホンミツバチは意外なことに、非常に人なつっこい性質を持っています。

まず、こちらが彼らをたたいたり踏み潰したり危害を加えない限り刺すことはありません。だから、養蜂家は日本ミツバチの場合、網をかぶらず、素顔と素手で巣箱を扱います。巣箱の入り口に静かに指を出していると1匹の斥候役がきて指にとまる。そのまま指を動かさずになると斥候役が「この人は安全だ！」と羽音で仲間に知らせる。すると、たちまち巣箱全体のミツバチが人の手から腕から全身を包んでしまう。驚いて手で払ったりすると、もうダメ。その人を寄せ付けない。またニホンミツバチは、その鋭い嗅覚で人を識別します。AさんとBさんのにおいのちがいが分かるのです。

天敵のオオスズメバチと1対1では、小粒ながら敏捷な動きをするニホンミツバチは決して負けてはいない。しかし体重が数倍のオオスズメバチが群れをなして襲ってくると堪らない。こんなときニホンミツバチ数匹が飼い主の腕や胸にとまって救いを求める。

「悲しい羽音でやってくるから、それとわかるのです」と長崎で養蜂歴20年の久志富士さんはいいます。

「毛繕いや鬼ごっこなど、ニホンミツバチは遊びも知っている。昆虫の中ではニホンミツバチが一番利口」「外来種のセイヨウミツバチは何年飼っても飼い主が分からない」。彼らは常に攻撃的で、人との親和性がない。ただ、集蜜量がニホンミツバチより多いため、明治以来ずっとセイヨウミツバチが国内の養蜂の主流でした。が、蜜の質からいうと断然ニホンミツバチのほうが上。濃度が高のです。そこで近年、ニホンミツバチの見直しが始まっています。

まさにニホンミツバチは日本人に、セイヨウミツバチは欧米人に似ています。昆虫は、人が考えているより遙かに人との距離が近いのではないでしょうか。

そういえば、セイヨウミツバチの繁殖にもめげずに健闘しているニホンミツバチのそばで、日本古来のイシガメやクサガメがアメリカ産のカミツキガメの跳梁跋扈に圧倒され絶滅に瀕しているとか、わが国特別天然記念物のオオサンショウウオがチュウゴクサンショウウオの侵入で半減したなどという報道がありました。また中国産の繁殖力旺盛な二枚貝カワヒバリガイや巻き貝のサキグロタマツメタが日本の沿海部に広がり、在来種のアサリやシジミを大量に食い荒らしているとも伝えられています。

中国といえばシャンハイガニも東北から茨城、千葉の海岸にも拡散中だと。彼らは堤防に穴を開けたり在来ガニの巣を横取りする。

5年ほど前の事ですが、井の頭公園の井の頭池で市民グループが調査のため捕獲した魚の大半が外来種のブルーギル。

悪名高い、あのブラックバスもいました。在来の美しいモツゴはたったの20数匹だけ。

外来種が在来種を侵食する話は、なにも昆虫や魚介だけにとどまりません。哺乳類から植物まで広範な世界で同じように外来種が「おらか天下」を謳歌する図式がみられます。地震や風水害に見舞われるにせよ、ふだんは温和で美しい自然のなかで、この国の動植物は生き続けてきました。したがって彼らの性質もまた温順、戦闘性は希薄です。砂漠とか寒暖の差の激しい過酷な土地で生き残った外来種に対してはどうしても劣勢に立ってしまうことになります。

日本古来の動植物が悲鳴を上げながら、この図式を通して教えているのは、人も、その例外

ではないということ。日本人はいままで腹をくくって国防問題に真剣に対処しなければならないという警告もあるのです。

こくまい・かきぞう 元産経新聞記者・東久留米市在住

\*\*\*\*\*

## 6. 夫婦同伴でロングステイの体験調査

(会員 豊住 久)

二度目のキャメロンハイランドへ、今回は愛妻（この投稿を読む可能性が？）を連れて訪れました。昨年の初回は金魚の糞の如くR&I（リタイアメント情報センター）の竹川理事長にすべてお任せしリゾートライフを楽しみましたが、今回は自力で現地入りを果たしました。旅慣れた方から見ると何事か？と思われますが、読めない・書けない・聞けない・話せない！の英語四重苦の私たちにしては大冒険です。

世間で当たり前になっているLCCのネット予約。恥ずかしい話ですが最初の難関は飛行機の切符はどうやって購入するのか？どこかの代理店で購入すれば容易ですが、現代風にネット購入にチャレンジ、同じ場所へ行くにも購入日、搭乗日によって価格が違うことを知りました。その後も、セルフチェックインなどの言葉が理解できず3時間前に羽田国際空港に到着し、恐る恐るエアアジアのカウンターで聞いてみると通常と変わらぬ受付方法とのことで安堵しました。

大袈裟ですが妻の死ぬまでに一度、ビジネスクラスに乗りたいとの願望から、また深夜便とのこともあり「清水の舞台から飛び降り脚を骨折した思い」で購入しました。これが搭乗日により6万円から9万円の価格幅があり、最も安い月曜日の便を選択しました。LCCなので色々と心配をしましたが、受益者負担が徹底しており期待していた以上の快適空間でした。早朝KUL空港に到着し、次の難関は到着出口付近にあるはずのタクシーチケットカウンターをミスって外部に出たため、キャメロンハイランドまでのタクシーチケット売り場を探すのが一苦労でした。

誰に聞いても国内到着便のところらしい？との返事でしたが、それが見当たらず勇気を出して一方通行の出口標識の横に座っていた強面の管理者に尋ねると、出口から入った中にある！とのことで、一時間を費やしやっとの思いでチケットの購入ができました。



荷物が多いのでプレミアムタクシーに乗りましたが、冷房がご馳走とばかり効きすぎており、その温度を上げてもらうのも一苦労！運転手も若い人でキャメロンハイランドは初めてらしくHeritage Hotelを知らないので、知っていたら案内して欲しい！とのことになりました。  
彼は一つ前の町 RINGLET を到

着地と思っていたらしく、車内はまだか？まだか！のイライラ状態で充満し日本語と英語が混線中にH・Hotelの看板を発見しました。助手席に居ては道を覚えないのと同じで、自分で旅のハンドルを握り苦労をすることで学習するものだ！と痛感いたしました。H.H ホテルでチェックインをしているところに、前会長の渡嶋ハ洲夫様が偶然に通りかかり、やっとリゾート生活がスタートいたしました。

今回のツアーは出来る限りキャメロンクラブのイベントに参加し、妻に現地の過ごし方を肌で感じて賛同してもらうことと、その体験談を友人に紹介することを目的としておりましたので、ゴルフ・トレッキング・テニスと毎日が負担にならない程度にイベントへ参加しました。

家内は50歳の手習いで始めたビギナーゴルファーですので「ルールを誤れば失格となるが、マナーが悪い人はゴルフをする資格がない！」と、厳しく言い聞かせキビキビ行動とマナーを優先して指導しました。

マスコミではキャメロンの生活費の安さを前面に出して紹介されておりますが、本来は異教徒との文化交流を図りながら、その中に自ら胸襟を開いて溶け込んでいく意識と、今まで何をしてきたか？ではなく、今、自分に何ができるのか！の認識と行動力が問われていると感じました。以前、タイのトイレが汚いと話したら現地の方に、あなたが悩んでもタイのトイレは綺麗にならないから、悩むより汚いトイレを受け入れなさい！と言われたことがあります、楽しくロングスティをするためには過去に培った判断基準の変更も必要だと再認識致しました。

やはりロングスティにはホテルやゴルフ場などのハードも大切ですが、ワクワクする遊びが出来る友達や地域住民などの自分を含めたコンテンツがより重要なことも確認いたしました。

若いときは今日できないことが、明日はそれができるように成長していましたが、加齢とともに昨日まで出来ていたことが、今日は出来なくなっています。

しかし、自分の肉体的な衰えは認めざるを得ませんが、渡嶋ハ洲夫様の様に意欲があれば心の青春を維持できることを教えて頂きました。また、明日から少しでも英語が理解できるよう妻と一緒にスピードラーニングを聽こうか？と！幾つになっても新しい事に挑戦する意欲が、若さを保つ秘訣と頑張る予定です。

今回の滞在ではテニスで大河原様、トレッキングは高橋様と桜井様、懇親会では会長の細貝様、鈴木様など人生の先輩方に色々とご指導を頂きましたので、近い将来（65歳以降）に色々な制限が無くなれば会員の皆様方に少しでも恩返しができるよう、私も一緒に汗がかけられるとと思っております。

末筆となりますか関係各位のお蔭様で、実り多く、妻も喜ぶ大成功の旅になりましたことを御礼申し上げます。 2012年9月8日 豊住 久 [htoyosumi@hotmail.com](mailto:htoyosumi@hotmail.com)



## <コラム> 今夏のラマダン風景（キャメロンハイランド）

（会員 元キャメロン会会长 渡島八洲夫）

イスラム暦の9月は断食月（ラマダン）と呼ばれている。今年のラマダンは7月20日～8月18日であった。この時期キャメロンハイランドに滞在した。イスラム暦では1ヶ月を奇数月が大の月で30日、偶数月が小の月で29日とカウントさせて西暦から見れば毎年11日ほど早まる事になる。

西暦	ラマダン最初の日	ラマダン最後の日
2011年	8月01日	8月29日
2012年	7月20日	8月18日
2013年	7月09日	8月07日

ラマダン月にはイスラム教徒は断食に入らなければならない。ラマダンの期間ずっと断食するのではなく、日の出から日没までは水等の飲み物も含めて一切の食物を探つてはならないと決められている。旅行に出ている者、妊婦、産婦、高齢者、重労働者、乳幼児は断食の先送りをすることが許されるが、後日に穴埋めの断食を行わなければならない乳幼児は除かれる。

今夏のロンドンオリンピック開催とラマダンがぶつかったが、TVで見た限りではマレーシアの選手の活躍もあった、多分後送りにしたのだろう。断食は終日行なわれるのではなく、日没から日の出までは特に日常禁止されているもの以外は何を食べても構わない。日没前には道路に料理済の食べ物を売る屋台が出る。人々は好きなものを買い求めて家に持ち帰り日没を待つ。ホテルのレストランでのビュッフェディナーでの光景であるが、彼らはお皿に山盛の料理を取り自分の前のテーブルに置いて料理を眺めながら日没を待つ風景はいじらしさを感じた。

日が沈んでいる間に食い溜めする為、夜食は豪華になり太る人が多くなるといわれている、この月の食費の出費は他の月と比べて高いという統計がある。日本では断食は概して体のために良いとされ、痩せる為に断食したり断食療法もあり、マレーシアとは逆の様だ。食のありがたさを知る事と、食に感謝の意味も含まれているが修行というような悲壮感はない。ラマダン月には商店は閉める店が多く我々異教徒は多少の不便さを感じるが生活には支障はない。開けている中華系ならびにインド系のレストランや商店を利用すれば良い。ホテルで働いている人に断食は忠実に行っているか聞いてみたが昼間には一切飲食はしないで働いているとの事だった。

ラマダン明けの日は「ハリ・ラサ・プアサ」と呼ばれ祝日となる。今年は8月19日にラマダンが明けたので8月19日は祝日となり引き続き22日まで休日だった。ホテルでもこの日のために飾りつけをし、客にはクッキーが配られた。従業員は綺麗に着飾って仕事をしていた。家庭では少額のお年玉を子供たちに渡し、近所の子供たちが遊びにくると家にあげてハリラヤの菓子を与える習慣がある。大人はこの休み中に親戚の家を廻るのが習慣だそうだ。当日朝町に出かけてみたら、沢山の若者が礼服を着て町に出て友人・知人と挨拶を交わしていた、今までの迷惑を水に流し今年は宜しくということだ。また宝石店はどこも装身具を買い求める男性で混雑しているのには驚いた。彼女に送るのか否かは聞きそびれたが。

この時期ホテルは静かかと思っていたが、仏教徒のタイ人、中国系マレー人がこの期間毎日のように大挙して観光に訪れホテル内は彼らの声高い言葉で騒がしくなる、朝のレストランは大混雑で彼らは我々とは別のレストランで採るようホテルは配慮してくれた。

イスラム教徒にとってこの日は日本の正月にも似ていると感じた。

## 7. NPO 法人「国際交流の会とよなか」(TIFA) のご紹介

(関西支部長 阿賀 敏雄)

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階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・サバナでケーキセット&座談会] に衣替えいたしました。そこで今回は「国際交流の会とよなか」を皆様にご紹介させていただきます。

### <地域に住む外国人達と共に生きる>

(NPO法人 国際交流の会とよなか 理事長 葛西 芙紗)

#### ・忙しい毎日

母国で知り合って結婚し夫について日本に來たけれど、お金は、その日にいるだけしかもらっていない。夫はどんな仕事をしているのか、給料をいくらもらっているのか知らない。・・・なやみを話せるような友達がない。・・・体の調子が悪いけど、保険に入っていないので、病院へ行きたくても行けない。また病院へは言葉が不安なので行けない。・・・子供の調子が悪い・・・どうしたら良いか?生活費が足りないので働きたい・・・どこかさがして・・・。隣人たちから疎外されている・・・。

いま留学生、留学を経て働いている人たちの家族、日本人と結婚した女性・男性、子どもを持つ母親などの日本のお母さん・おばあちゃん役で、忙しい毎日を過ごしています。



#### ・国際交流の会とよなか

1985年、地域に住む外国人とともに生きやすい社会を目指して「国際交流の会とよなか (TIFA)」の活動を始め、2000年にはNPO法人に移行しました。

この団体では、日本に来たばかりの人たちには、日本での生活がスムーズに出来るように、ボランティアの日本語教室（現在3教室）を開いたり、日本では妊娠、出産、育児などで応援が必要な母親達のための「多文化子育てサロン」、生活応援のためのバザー、中古の生活用品探し、宿舎探しのお手伝いなどをして、彼らが地域社会になじめるお手伝いをしています。



日本の生活に慣れ、日本でコミュニケーションが出来るようになった人たちには、仕事探しのお手伝い、国際理解講師として学校や公民館、図書館などへの派遣などして、地域社会での活躍の場を広げられるよう応援していますが、まだまだ隣人、学校PTA、こどもたちの親たちの理解が少なく、仲間に入れようとしない、仕事に雇おうとしない・・・など地域社会へ受け入れられていない人が多くいます。私たちは外国人じゃない！日本人ではないかも知れないが同じ地球人だ！同じようにつきあってほしい・・・困って尋ねたら逃げないでほしい

い・・・という声を聞いています。顔色、髪の色、言葉が違っても、地球の仲間として助け合い、学びあって、より豊かな地域社会を作りたいと思っています。

#### ・アジアの国で

このような活動の一方、発展途上と言われているアジアの国へ出かけ、その人たちが健康で幸せに暮らせるようなお手伝いもしています。同じ目線で一緒に考え、みんなが健康で将来に希望をもって生きていけるようにするには何が必要か？現地の人たちと話しあいながら、日本人として出来ることを手伝い、活動を進めてきました。

フィリピン、ベトナムなどの活動を経て、15年ほど前からネパールの田舎に出かけて活動を続け、その地は、今や第2の故郷のようになりました。



今まで「職業訓練センター」「診療所」「小学校」「孤児院」などの建設と運営を手伝いながら、かれらが少しずつですが自信をつけてきていた姿を見てきました。地位が低く、家から出られなかった女性達の半数近くが、自分たちの生活改善のための話し合いの場に出られるようになったことも、とてもうれしい変化です。

現地へ行くと、元気をもらえますし、日本でのストレスを洗い流してくれ、文化水準が高い？と言われている私たちの生活で得られない温かさ、やさしさ、心の豊かさをもらうことが出来ます。

(かさい ふさ)

特定非営利活動法人「国際交流の会とよなか」(TIFA)

〒560-0021 大阪府豊中市本町3-3-3 Tel/Fax: 06-6840-1014

理事長・TIFA代表 葛西 芙紗

**TIFA カフェ・サバナ** 世界と出会う  
空間

TIFA カフェ・サバナは、NPO 法人「国際交流の会とよなか」(TIFA) が運営する新しいスタイルのカフェスペースです。サバナ(Sapana)とはネパール語で「夢」。地域に住む外国人が腕をふるう白壁わりランチ、手作りのスイーツ、フェアトレードのコーヒー、ティーなどをお楽しみいただけます。(展示即売コーナーもあります)

**カフェタイム**  
★月曜日～金曜日(祝日を除く)  
午前 10 時～午後 5 時

サバナ キセッテ・キッシュ セット(ドリンク付)…600円  
エベレスト コーヒー…350円  
チャイ(ミルクティー)…350円  
フルーツジュース…350円

**サタデー スペシャル**  
土曜日には、シェフから各国の文化などのお話を聞くイベントも開催します。

**サバナランチ**  
★月曜日～金曜日(祝日を除く)  
午前 11 時 30 分～売切れまで  
地域に住む外国人が交替でシェフを務めます。「日本の皆さんに母國の味を紹介したい」と張り切っています。レストランヒはひとつ味違った家庭料理をお楽しめに！  
いろんな国の“家庭の味”を白壁わりで  
サバナランチ…700円  
(ドリンク付…800円)  
サモサ(1つ)…150円など

**TIFA カフェ・サバナ**  
営業時間：月曜日～金曜日、10：00～17：00  
(火・日・祝日は営業スペースとしてお使いいただけます。くわしくはお問い合わせください)  
〒560-0021 大阪府豊中市本町3-3-3  
TEL & FAX: 06-6840-1014  
Email: tifa@tifa.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

MAP

## 8. 重慶日本語事情（その1）

（重慶師範大学・日本語学科教師 松木 正）

### 1. 重慶市について

今、私は中国の内陸部・西南に位置する重慶市の大学で日本語教師をしている。2009年2月に赴任して来て以来、早3年半の時間を当地で過ごしたことになる。

重慶市は市と言うにはあまりにも広大で、正確には人口約3200万人、面積8万2千キロ、19区17県4自治県を有する中国4番目の直轄市である。

かつては四川省に属していたが、三峡ダム建設のからみで四川省から分離独立し、直轄市に格上げされた経緯がある。

### 2. 重慶の日本語教育事情

#### （1）担当授業

我が校は5年前に外国語学部内に日本語学科が立ち上がり、在籍学生は1学年50~60名前後の2クラスで構成されている。その内、私は3年生（日本概況）、2年生（会話と作文）を担当している。但し会話授業で1クラス30名は多いので、会話授業はその半分の班（1班15名前後）で行う。私が受け持つ週単位の授業コマ数（1コマ45分で通常1レッスン100分=45分+10分休憩+45分=2コマ）は16コマであり、これは外国人教師に決められた共通コマ数らしい。

文法は中国でお馴染みの『新編日語』を使い、中国人の日本語教師が教えている。学科全体では中国人教師7名（学部主任含む）、日本人教師2名の陣容で、日本人教師は即戦力の助っ人の立場であり、主役はあくまで中国人の日本語教師である。同僚の中国人教師の中にはちょっと怪しげな日本語を使う先生も含まれているが、みんなとてもいい人たちで、とにかく私にはとても親切である。

私が教える学生たちは日本語を主専攻として入学してくる。中には子供の頃から日本アニメに親しんでいて、個人的に勉強している学生もいないではないが、大半は大学で初めて日本語に取り組むことになる。彼らの学習意欲は半端ではない。後述するように厳しい競争社会であるとか、親の期待なども一因とは思えるが、とにかくまじめに勉学に取り組み、その姿勢は日本の大学生の比ではない。

したがって、3年生で約70%が日本語能力試験の1級を突破する。漢字文化の中国人学生は読み書きでは非漢字圏の学生より有利な点は否めないが、それでもすごいとしか言いようがない。

#### （2）重慶の日本語事情

重慶市の中でも、特に市街地に位置し日本語学科を設置している大学は四川外国语大学（日本語科1学年4クラス）、重庆大学（同2クラス）、西北大学（同2クラス）、我が重慶師範大学（同2クラス）の4校を数える。この中では西南地区の外国语専門学校として伝統を有する四川外国语大学日本語科は老舗と言え、スピーチコンテスト優勝の常連校である。市内には、大学以外にも専門学校や私塾のような形で日本語を教える教育機関がいくつもあり、日本語学習に関する興味と関心の高さが窺える。

#### （3）スピーチコンテスト

中国における日本語関連のビッグイベントとしては、中国全土で開かれる日本語スピーチコンテストがある。これは日本経済新聞社が主催し、日本の外務省や日本の有力企業数

社が後援している大会である。中国全土を8ブロックに分け、毎年5月に地区予選が開催され、各ブロックから上位2校（各校1名）が選抜されて7月に東京で16校の代表が決勝戦を戦うことになっている。重慶市の大学はこのうち、西南地区ブロック（重慶市、四川省やチベット自治区まで含まれる）に所属し地区予選を戦う。今年は28校が参加し、四川外語大と重慶大学の代表2名が選出され、我校の代表選手は残念ながらあと一步届かず、3位となった。



『日語スピーチ会場（2012年）』

#### （4）日本語教師連絡会

上記の重慶市に所在する各大学日本語科の日本人教師の連絡会が年に2～3度開催される。これは連絡会というより懇親会あるいは情報交換会と言った方がふさわしく、毎回10前後の日本人教師が出席する。重慶市には又、日本領事館が設置されており、国際交流基金の職員が文化担当副領事として常駐しているので、この連絡会メンバーに毎回ゲストとして参加してもらっている。

### 3. 現代中国大学生の素顔

重慶で学ぶ大学生は大学入試制度の違いもあり、地元（と言っても前述のように相当広範囲なのだが）重慶市やお隣の四川省出身者は半数くらいで、残りの約半数は中国全土から集まっている。彼らの素顔を語る際にいくつかのキーワードがあるので紹介したい。

#### （1）面子（メンツ） “メンツが立たない”

中国人は面子にこだわる！学生と話していると彼らは日本の大学生がうらやましいと言う。「どうして？」と聞くと、日本の大学生はとても自由をエンジョイしているけど、中国学生はいつも親の期待を背に受け、プレッシャーと戦っていると言う。「なぜなの？」と聞いてみると、中国では自分の子どもが有名な大学へ入り、優秀な成績をとることがとても重要なことであり、それが親の面子にかかわるのだという。

どうもこの親の面子は何よりも優先されるらしい。日本でも、自分の子どもはいわゆる有名大学に入ってほしいと願う親はいるが、それは“出来れば”と言う程度で、親の面子というほどのモノではない。中国の学生は大変なのである。

#### （2）競争社会

中国は激しい競争社会である。人より一歩でも半歩でも前へ出ないとダメなのである。こちらへ来て日本人がまず驚くのは、並ばない、順番を待たない、どこからでも道を渡る、大声で怒鳴るなどという、日常風景である。クルマの運転もすごい。割り込み、Uターンなんでもありだ。たしかに日本人の目から見るとメチャクチャである。バスに乗るのも電車に乗るのも押し合い、へし合いで「お先にどうぞ！」なんて誰も言わない。

これは学生、教師、一般人を問わない。自分中心の個人主義も当たり前だし、その場の空気を読むことなどそもそも期待する方がムリである。試験の成績にもとても敏感である。なんでそんなに点数を気にするのか不思議だったが、それだけ人間が多いので競争せざるを得ないのだと理解するようになった。

#### （3）中国流ダブル・スタンダード

これも学生たちと環境保護問題を話していたときのことだ。私が学生に、「どうして

中国は二酸化炭素の排出量削減に協力しないの?」と質問すると、複数の学生が、「中国はまだ発展途上国です」と答えた。中国国内では日本を追い越し、世界第二の経済大国になつたと喧伝しているが、対外的にはまだ発展途上国だと使い分けるのは、どうやら中国政府も学生も同じらしい。



『学生とテニス (2011年)』



『日語科忘年会 (2011年)』

\*\*\*\*\*

## 9. 第二回 「TIIFA カフェ・サバナでランチ&座談会」

“ランチ&座談会と短歌三首”

(会員 植松 杉)

今回はイランのアイリーン・アリフルさんを囲んでの座談会に14人が熱心に聞き入りました。話し言葉は英語なので通訳は魚住様が担当。例によって異国の料理に舌づみを打ちました。この日のメニューはアイリーンさんが作られたイラン料理です。

- ☆スペジョ(じゃがいもと人参などのトロトロスープ  
レモンをお好きにプラス)
- ☆サラチラジ(ミントのドレッシングのサラダ)
- ☆シルモーズ(くるみ入りバナナセーキ)



心の籠った料理は国境を越えて美味しいいただけるものですネ～と大好評♪

まず始めにこの場では政治に関わる話は一切しないとの断りがあり、少し緊張しましたが事情がよくわかりますので一同納得。

### ●イランの地理・歴史



北をアゼルバイジャン、アルメニア、トルクメニスタン 東をアフガニスタンとパキスタン 西をトルコとイラクに囲まれています。また、ペルシア湾を挟んでクウェート、サウジアラビア、バーレーン、カタール、アラブ首長国連邦に面していて、首都はテヘランです。

1979年のルーホッラー・ホメイニー師によるイラン・イスラム革命により、宗教上の最高指導者が国の最高権力を握つイスラム共和制を樹立しており、シーア派イスラムが国教であります。

イランの歴史時代は紀元前3000年頃原エラム時代に始まり、アーリア

人の到来以降王朝が建設されやがてハカーマニシュ朝(アカイメネス朝)が勃興、紀元前550年キュロス大王がペルシアを征服しまもなくハカーマニシュ朝のペルシア帝国を受け継ぐアルシャク朝(パルティア)がおこりサーラン朝が



2012/3/23 14:19

続いた。イスラム期に先立つハカーマニシュ朝以降のこれらの帝国はオリエントの大帝国として独自の文明を発展させ、ローマ帝国やイスラム帝国に文化・政治体制などの面で影響を与えたのです。

イランの中世はイスラムの制服に始まる幾多の重要な出来事が去来し、19世紀に近代化の波が押し寄せると改革を熱望し 1905 年から 1911 年のイラン立憲革命を導いたのです。1979 年にはイラン・イスラム革命が起こり新たにアーヤトッラー・ホメイニーのもとイスラム共和国が樹立されました。国政上の保守派と改革派の争いは 2005 年の大統領選挙では保守派候補のマフムード・アフマディーネジャードが勝利しています。

#### ●自転車で世界一周をしている周藤卓也さんのコメント～(インターネットより)

日本だと馴染みの薄いイスラムですが旅をしているとこれほど安心できる場所はありません。同じアフリカを旅してもイスラムの国とキリスト教の国では身の構え方が違います。イスラムの国ではキリスト教の国にはない穏やかさで安心して旅ができるのです。1ヶ月に及ぶ走行の中でたくさんの人にお会いました。「一泊していかないか」「宿がないならここに泊まりなさい」と何度もホームステイのお世話になりました。不思議な国です。これからどうなるか分かりませんが、イランという国について伝えなければいけないと感じたので書きます～

#### ●世界遺産（文化遺産）について

- ① チョガ・ザンビル
- ②ベルセボリス
- ③エスファハーンのイマーム広場
- ④タフテ・スレイマーン
- ⑤パサルガダエ
- ⑥バムとその文化的景観
- ⑦ソルターニーイェ
- ⑧ペヒストウン
- ⑨イランのアルメニア人修道院建造物群
- ⑩シーシュタルの歴史的水利施設 等々についての説明

～ (一部フリー百科事典ウィキペディア参照)



アイリーンさんの話を遮ぎる質問攻めに会場は熱気ムンムン～ 白熱した雰囲気にさらに盛り上がり感動の渦となりました。

「ダルビッシュ有のお父さんがイラン人ということで誇りに思いますか?」との質問に「ダルビッシュがイラン系であるというよりは人間として正しい行いをしているすべての人達を誇りに思います。」との答えに拍手の嵐!!

アイリーンさんという素敵な女性が満面に笑みを湛えて語る姿はクラシック音楽のソプラノを聴いているような錯覚すら覚える至福のひと時でした。

ありがとう ( ) アイリーンさん♥ 大拍手!!

この原稿をアイリーンさんに送ったところ通訳の魚住さんを通じて「これほど真剣に聞いていただいて、アイリーンとも感動しております。ありがとうございました」とのお返事を頂きました。その上にアイリーンさんからの自身の講演の内容をまとめて送ってくださいました。

勿論魚住様が翻訳されたものですが「固有名詞で変換が難しかったところは、カタカナより適切かと思いましたので、アルファベットのままで置いてあります。」とのメッセージを添えて「すぐわかるイラン」というタイトルで送ってくださいました。感謝♪ 以上

＜秋の短歌＞ 秋良

(アイリーンアルフルさんの話を聞いて)

- ★ サバナにて集う喜び胸熱く 聞き入る顔に処暑の風吹く
- ★ 白百合が貴女(きみ)の笑顔に重なるも イランを語る心厳しき
- ★ 歓びて迎えし夏もあと幾日 時間(とき)の流れに虚しさ想う

# 10. バリ通信

(会員 平川 龍)



## バリ コミュニケーション

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

第90号  
2012年8月発行  
PT. Care Resort Bali

### 少しずつ 欧米のお客様の利用も増えています

ふた家族でお子様は合計5名。男の子達はビートルズの『Hey Jude』などを熱唱していました。

ケアリゾートバリでは最近は時々欧米のお客様からの予約が入っています。カップルや家族のご利用が多く、この夏には滞在中の日本のお客様とレストランで合流、カラオケ大会で大盛り上がりいました。思わぬ交流が生まれるのがケアリゾートバリの面白さです。

日本のお客様と合唱。夏の良い思い出となったことでしょう。



1~2人用にちょうど良い大きさのミニカボチャ

元気に育つ野菜たち。定住のかたの「充実野菜生活」が伺えます。



施設ではビニールハウス内と屋外で大根やカボチャ、トマトなど多種多様な野菜が育っています。野菜を自給できることは、「食」の充実につながるので、定住生活においては安心な要素の一つになっているのではないかでしょうか。

丹誠を込めて作られています

### 日本からのミニカボチャ

壠づたいに生っている直径10cmほどのミニカボチャ。お客様がお土産で持てて来たださった種が見事に育ちました。日本でも人気の品種のようです。「よく育ったね～」と皆で大喜び。

### この夏、会員様のご子息夫妻が結婚式を挙げました。

8月にご来訪の会員様のご子息夫妻がシンプルで和気藹々のバリ式結婚式を挙げられました。村の僧侶が施設に来て儀式を行い、その後は、いつもケアリゾートバリを応援してくれている村の舞踊楽団がレストランでお祝いの踊りを披露。終始、和やかなパーティとなりました。

これからのお二人のご多幸をお祈りいたします。



◆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](mailto:ksewa@pastel.ocn.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



## 11. <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、「5周年記念イベント」として「タイ国ロングステイ体験滞在」や「シニアゴルフ滞在」などを企画して参ります。詳しくは弊社HPまで。

### <日タイ・ロングステイ・ネットワーク (LJT) >

海外ロングステイは「人生のグローバル体験」です。リタイヤ後の人生をより充実し



た意義あるものにしたいと願う日本人シニアに、異文化体験を通して、新しい人生の価値観を発見していただきたいと思っています。海外滞在が初めての方でも、「海外はっぴーらいふ俱楽部」というリタイアメント・シニアの友の会に入会いただく事で、弊社のアドバイザーや既にロングステイを体験されている会員様から安全・安心な滞在のノハウやサポートが受けられます。私たちの実績を認めていただき、[タイ国政府観光庁](#)からも後援をいただいているいます。LJT 代表の山下は[ロングステイ財団の登録ロングステイアドバイザー兼セミナー講師](#)です。また LJT の活動は週刊新潮や[日系ビジネスのHP セカンドステージ](#)でも紹介されました。

### <日タイ・ビジネス・ネットワーク (BJT) >

新しくタイ国へ進出される日系企業のビジネスサポートを始めました。来る 11 月 14 日（水）13:00～17:00 如水会館（千代田区一ツ橋）で（株）マーケティング研究会主催のタイ国マケティングセミナーで山下が講師を務めます。テーマは「タイ事業戦略の再構築と ASEAN 市場への展開／アジア目線でのマーケティングノウハウと海外人事戦略」です。お問い合わせは03-5213-3221まで。

---

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. バリ・ロンボク レポート（9月号） (会員 島村晴雄)

### バリ&ロンボク・レポート

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

第31号 2012年9月発行



今まで毎月ロンボクからのレポートでしたが、今回は西隣りバリからのレポートをさせていただきます。と言いますのも、ロンボク島に入るためには、西隣りバリ島のデンバサール国際空港(正式名:シングラライ国際空港)から飛んで入るのが通常ルートですので、少しバリの滞在先もご紹介したいと思います。

筆者も年に2、3回はロンボクを訪問していますが、ロンボクに入る前にはバリ島での海のリゾートライフを少し楽しんでからロンボクに入り、またロンボクから戻る場合も、バリ島に少し滞在し楽しんでから、日本へ帰国しています。

ロンボクへの訪問を薦めている筆者も、バリ島の魅力は十分に感じており、バリ滞在はお薦めです。



北側の空から見たデンバサール国際空港  
滑走路の手前側海岸はクタ・ビーチ



現在のデンバサール国際空港の風景  
新ビルディングはこの右側に建設中

現在デンバサール国際空港の新ビルディングが建設中で、来年には新しくなる予定です。この影響で国内線を利用する場合、車の乗り降りが国際線側となっており、結構歩く距離があり不便となっています。国際線や国内線でも到着出口を出てすぐ右側にタクシー・カウンターがあり、



サンヌールのメイン・ストリート



バリ・ハイアットホテルのプライベート・ビーチ  
からバリ最高峰アゲン山を望む



サンヌール海岸の見馴れた風景

行き先の地区を言うと、地区毎にタクシー料金が定額で、ぼられることはあります。ちなみにタクシーで約20分程度で行ける空港から北東にあるサンヌール地区へは、Rp.95,000(現在¥1=約Rp.120で、約¥790)です。筆者も約30年前からバリ訪問をして来ましたが、滞在先は何時もバリで最も早くリゾート開発されたサンヌール地区の中級ホテルを利用しています。サンヌール地区は、クタ地区の様に若者が沢山集まる賑やかな場所ではなく、ゆっくりと海のリゾートを楽しむ地域となっていて、車の往来も少なく、朝晩を通して安全に歩ける場所です。

若い家族連れも多いですが、白人の老若夫婦も多く大人の町の感じです。

ホテルのプール・サイドでトロピカルな飲み物を飲みながら、読書をしたり、泳いだり。またサンヌール海岸に出て、同様な海のリゾートライフを楽しむ。まさに時間がゆっくりと流れている感じです。

夕刻は街に出て、お好きな料理を選んで、お好きな飲み物を飲みながら、夕食を楽しむ。やはり、バリでの海のリゾートライフはベリーグッドです。

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



## 13. 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9月発行・特別号その7

ニュージーランド(以降、NZ)も9月に入り、公園の桜や街路樹になっている桜も、ちらほらほころびて来ている様です。寒い冬が終わりに近づき、漸く春らしくなって来た様です。

これから徐々に新緑に覆われる郊外へ、家族連れで積極的に出掛ける季節になって来ました。

こんな中、南島の東海岸クライストチャーチから絶景渓谷を通り、南アルプス北端の峠を越えて、西海岸グレイマウスへ行って帰って来る観光列車に乗ってみていただくことはとてもお薦めです。

市中心部から少し離れたクライストチャーチ駅から朝8時過ぎ出発し、約4時間半掛けてグレイマウス駅に到着します。その1時間後にグレイマウス駅をまた出発し、18時過ぎにクライストチャーチ駅に戻ります。



ADDINGTON にあるクライストチャーチ駅  
及び出発前の駅構内風景

最初はカンタベリー平野をゆっくり進みますが  
その後は絶景渓谷の連続

列車は1日1往復で、日帰り観光チケットも割安で売っています。日帰りであれば2度絶景を楽しめます。

チケットの購入情報ですが、以下のホーム・ページから購入出来ます。

<http://www.kiwirailscenic.co.nz/tranzalpine/>

勿論列車の中には、食べ物やアルコールを含み飲み物も売っていますが、時間があれば手弁当を作り、飲み物も持っていくことも良いかと思います。

列車には窓の無いオーブン展望車が連結されていて、直接肉眼で見えるNZの大自然の景色が続き、車の旅行とは少し違った迫力も味わえます。

また途中で、アーサーズ・バス国立公園の駅にも少し停車しますので、山の駅の雰囲気も少し味わえます。

アーサーズ・バス国立公園の駅からは、西海岸へ向け、行きは山の下りとなり、少し長いトンネルを通り、トンネルを抜けると、また少し渓谷沿いを通り、西海岸の港町グレイマウスへ到着します。

車窓からの景色は絶景の所が多く、行程のわりにはあっという間に時間が過ぎてしまいます。

NZを訪問された時に時間的に余裕があれば、是非列車の旅をお楽しみください。



車窓から見た NZ 大自然

行程のほぼ真ん中に位置する  
アーサーズ・バス駅の風景

西海岸  
グレイマウス駅の風景

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



## 14. 自費出版図書館便り

＜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7~8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。



『食べるの大好き』をめざして～子どもの食事とおやつ～柴田浩美講演シリーズ10』 柴田健次・手塚裕美子編（グー・ハウス）1,200円  
歯科衛生士で摂食アドバイザーなどを務める柴田浩美氏の講演記録。「食べる」とはどういうことか。子どもになったつもりで、食事とおやつを通じてその意味を理解する。



『Blue sky for you』 Aozora.著（ブイツーソリューション）1,000円+税  
ネットで詩作活動を始めた著者の空をテーマとした詩集。



『恥の上塗り “元 NHK プロデューサーの自分史”』 富崎哲著（岩波ブックセンター）  
NHK プロデューサーだった著者の若き日の戦争体験、ジャーナリズム論、JICA 体験と国際交流、そして原発と、著者自身を振り返りながら、さまざまな視点から現代社会に問題提起を投げかける。



『自家製 オノマトペ辞典』 茂木房夫著  
日本語の特徴の一つであるオノマトペを蒐集し、逆引き、正引きに加え、漢字編、カタカナ編、英語編をまとめたオノマトペの辞典。



『詩集 月と日のあわいに』 武藤ゆかり著（南天工房）  
著者が書き溜めた詩を「日常」「自然」「幻想」「愛憎」「社会」などテーマに分類しまとめた詩集。第六部の「危機」は1999年に著者が居住する茨城県東海村で起きたJCO臨界事故後に書かれたもので、あとがきでは2012年の東日本大震災と東京電力福島第一原発事故に対する不安定な思いがつづられている。



『あそびと江戸学』 西山松之助著（風日舎）江戸千家茶道誌『孤峰』に連載された「スケッチブックより」全69回の中から38回をまとめたもの。著者が各地の芸術、文化、自然、食に触れ、スケッチブックにしたためたスケッチ画と隨筆。



『団塊世代の我が人生ドラマ』 山下清武著  
65歳を節目とし、サラリーマンとしての28年、起業後の18年に経験したことを著者個人の生き方として記録。

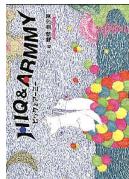


『しゃぼん玉 旦尾雅子遺稿集並びに追悼集』 中野正子・宮川啓子・原澤

春代編  
群馬県で小児科医を務め、県民の健康保持を目的に私財を投じて「旦尾健  
康づくり助成基金」を設立した医師の三年忌を機に、彼女の歩んできた道  
と隨筆と俳句をまとめた記録。



『思いでつづり第6号 小さな自分史 10周年記念号』 ぐんま自分史の会  
「ぐんま自分史の会」が発行する会員の作品集。発足10年目を迎え、今号  
ではその足跡を年表と写真で紹介。また、「3・11 東日本大震災 その時 私  
は」というテーマで会員らの体験と思いをつづった。



『HIQ&ARMMY ヒックとアーミー』 篠橋亜沙美文・絵 (文芸社) 1,100  
円+税

わたしの青いすず、知りませんか？ ねこのアーミーはいつも「赤いすず」  
をつけています。でも、「赤いすず」は「青いすず」といつもいっしょだつ  
た。アーミーの記憶はそう語りかけてきます。「青いすずと 赤いすず。  
いつでもいっしょ リン リン リン。どこかな ここかな 青いすず」歌い  
ながらアーミーは搜すのです。美しい色彩的魅力的な画風で描かれた「うえ」  
と「した」の世界をつなぐお話。

\*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／貸し出しが行っていません。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>

## 15. 事務局からのお知らせ

漸く秋の気配を感じる今日この頃ですが、会員の皆様におかれましては如何  
お過ごしでしょうか。

さて、10月には関西支部を始め各種行事イベントが予定されておりますので、  
お知らせいたします。

### ●肇慶市「錦秋祭」

本年10月末に予定されておりました、恒例の中国広東省肇慶市の錦秋祭は予定  
通り開催され、例年当法人に招待がありますが、諸状況勘案し今回は参加辞退と  
させていただきます。



●関西落語会のお知らせ

10月18日（木）14時～16時 於：豊中 アイボリーホテル  
会費1,000円、出演：桂 三若さん、他

●堀越さん公演 「蟻ん子ジョイントコンサート」（シャンソン）  
10月13日（土） 14時～16時 四谷3丁目 蟻ん子

●R&Iセミナー「座って出来る骨盤おこしで、楽に動ける体になる」

10月21日（日）毎日ホール 13時～16時  
詳細は巻末のチラシをご参照下さい

●関西支部 座談会のお知らせ

TIFAカフェ・サパナでケーキセット＆座談会



●2012年9月度（9月20日 14時～16時）

カナダ在住40年の赤神 潔さんを囲んで

●2012年11月度（11月15日 14時～16時）

ブータンのソナムさんを囲んで

●2012年12月度（12月20日 14時～16時）

日本の葛西 芙紗さんを囲んで

（参加申し込みは 関西支部阿賀支部長までお願ひいたします。

090-1896-4575又は

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 芝栄太樓ビル 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



◇10・21 「R & I りらいぶ・セミナー」のお知らせ◇

# 座ってできる骨盤おこしで、楽に動ける体になる

治療を受けても、何故腰の痛みはぶりかえしてくるのか？

足の小指を曲げるだけで、体がラクに動くようになる秘訣

体が固くても、足が開かなくても、カラダに効く「股割り」運動とは？

腰痛と関係が深い股関節ってどこにある？

お腹を膨らませると、姿勢がよくなるってどういうことか？

カラダによくない腹筋運動と、カラダにより腹筋運動の違いは？

スポーツや武術の専門家が注目する、からだの動かし方革命「構造動作トレーニング」。このセミナーでは、年齢、性別、体力に関係なく、高齢者でも、イスに座ったままで出来る初心者向けの方法を紹介します。

人はお辞儀したり、物を拾うとき、腰から曲がってしまいます。それが腰痛の原因の一つ。「構造動作トレーニング」では、まず股関節から動くことを教えてくれます。

長年苦しめられている体の痛みは、結局は自分の日常動作や姿勢に原因があります。

しかし姿勢や動作は習慣によるところが大きく、部分的な治療を受けても、いつの間にか元の姿勢や動き方にもどってしまい、痛みがぶり返してきます。では、どうすればよいのでしょうか。体の動かし方を変えれば、姿勢（骨の位置や筋肉のつき方）も変わります。

古武術や構造動作の考え方の基本には、部分的な鍛錬や治療に頼らず、全身を同時に働かせて、体の動かし方そのものを、内側から変えていくという発想があります。

このセミナーでは、その場でできる「構造動作トレーニング」の基本を体験してもらうことで、自分の身体の持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。

## 「カラダが目覚める構造トレーニングセミナー」

日時 2012年10月21日(日)午後1時(開場)1時30分(開始)~4時(終了)

会場 毎日ホール 東京都千代田区一ツ橋1-1-1 (パレスサイドビル 地下1階)

地下鉄東西線竹橋下車すぐ

第1部 対談「健康な体をつくる日本人の伝統的身体操作と薬に頼らない生き方」

武術研究家・中島章夫氏×医学博士・福井和彦氏

第2部 実践セミナー「椅子に座ってできる構造動作トレーニングの基礎」

講師 中村考宏氏 えにし治療院院長

入場無料 (資料代として当日1,000円程度のご協力をお願ひいたします)

主催・NPO法人リタイアメント情報センター (R & I)

協力・半身動作研究会

後援・毎日新聞社

※ この件に関する問合せはR & I ホームページ <http://www.retire-info.org/> の「問合せ」フォームまたは [appli@retire-info.org](mailto:appli@retire-info.org)

リタイアメント情報センター TEL 03-5733-3531 (VIPシステム内) 担当尾崎まで