



# Relive Journal

## りらいぶ ジャーナル

平成25年 新春号

(2月8日発行)

ニュースレター版7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. 私のリライブ（その7）（キャメロンハイランドでのロングステイ）（楽しい人生を求めて）  
（会員 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4）（会員 角谷 三好）
3. 明治座「人情長屋騒動記 たった二日のご母堂さま」出演後記  
（会員 鈴木信之<芸名：信田参平>）
4. 好評！「身体が目覚める構造動作トレーニング」  
健康セミナー、2013年の継続企画へ（事務局 健康セミナー担当）
5. 世界には誠意の通じない国もある 相手をよくみてつき合しましょう  
（フリージャーナリスト 國米 家巳三）
6. 日タイセカンドライフ健康サポート協会のご紹介 （会員 三原 健三）
7. りらいぶサロンのご案内 （りらいぶサロン担当日本語教師 鈴木 信之）
8. 関西支部からのお知らせ&俳句 （関西支部長 阿賀 敏雄&会員 植松 彬）
9. バリ通信 （会員 平川 龍）
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. バリ・ロンボク・レポート （会員 島村 晴雄）
12. 自費出版図書館便り



## 1. 私のリライブ（その7）（キャメロンハイランドでのロングステイ）

（楽しい人生を求めて）

（会員 元キャメロン会会長 渡嶋 八洲夫 79歳）

退職後楽しみにしていた最初のロングステイはマレーシアの高原リゾートキャメロンハイランド（以下 CH）と決め、冬と夏1ヶ月程度の滞在を始めてから10年になる。CHでのロングステイヤーの同好会キャメロン会に加入2010年まで会運営に携わってきた。

### 1、キャメロンハイランド

日本から空路で6時間余クアラルンプール（以下 KL）国際空港に着く。成田からはマレーシア航空はじめ JAL, ANA の他格安航空便も飛んでいる。CH は首都 KL から北へ 200 km マレー半島の中部に位置する。CH へは空港からはタクシーで4時間又 KL 市内からは特急デラックスバスも運行されている。熱帯地域であるが海拔1500mの為年間を通して気温は 17℃～23℃と温暖、10月～1月初旬は雨季であるが1日中降ることはない。

1885 年英国人 W. キャメロンによって見出され高原リゾートとして開発が進んだ。1967 年タイのシルク王ジム・トンブソンがこの地で失踪、此れを題材に松本清張が「赤い絹」を書いた。今でも彼が住んだ月光荘は保存されている。CH にはプリンチャン、リングレット、タナラタの3つの町があるが、ロングステイヤーの大部分はタナラタに滞在する。タナラタには病院、ホテル、バスターミナル、観光案内所、タクシースタンド、銀行、郵便局、旅行社、レストラン、スーパーマーケット、食料品店、写真店、雑貨店等が並び、小生は綺麗で、便利な「ヘリテージホテル」を定宿としているが、アパートに住んでいる人の方がホテル住まいよりも多い。

野菜、花、果物の生産地であり種類も多く、海外にも輸出されている。紅茶栽培も盛んで「ボーティー」「キャメロンティー」として国内外に出荷している。1937 年に建てられた英国チューダー調の「スモーク・ハウス」も一見の価値がある。その他観光スポットも豊富にある。

### 2、キャメロンハウランドを選んだ理由

- ① 気温は年間を通じて温暖である
- ② 自然環境に恵まれている
- ③ 安全である
- ④ 対日感情は良い
- ⑤ 物価は日本に比べて安い。
- ⑥ 生活環境が整備されている



（ゴルフ場に“レイキ”50本贈呈）

### 3、ロングステイのためのインフラ

#### ①ホテル

タナラタとプリンチャンには1泊2万円以上の高級ホテルから 500 円程度の簡易ホテルまで色々ある、ホテル住まいをするキャメロン会員のほとんどがタナラタのヘリテージホテル（以後 HH）に宿泊する。キャメロン会員に適用される特別料金は毎年 HH とキャメロン会で調整される。朝食付で 5,000 円であるが滞在日数により順次 4,000 円まで安くなる。キャメロン会の情報を伝える掲示板もホテル内に設置されており、キャメロン会主催の催事もホテルで行うことが多い。



## ②ゴルフ

州政府保有のゴルフ場（18 ホール）のプレー費は1日 1,200 円で何ラウンドでもプレーが楽しめる。特別にキャメロン会員向けに条件が合えば1ヶ月 15,000 円で毎日プレーが出来る特別会員になれる。

## ③アパート

110 平方メートル（3.3 坪）の3LDK。家具・食器付で月 5 万円前後、敷金礼金は不要、家主と直接交渉する。滞在しているキャメロン会員の 80% はアパート住まい。



## ④タクシー

KL 空港から CH まで4時間で1万円弱。市内観光 1 時間当たり 700 円。メーターが無い車が多いので必ず乗る前に金額の確認が必要。流しはなく電話で呼ぶ。（スモークハウス）

## ⑤レストラン

タナラタには中華、インド、マレー、イタリアン、西洋それに最近日本料理店が開店した。昼食 100 円～300 円、夕食 300 円～500 円が標準、中華コース料理 1,000 円。屋台もあり一層安い。外人向けにスタバも出店、落ちつけてありがたい。隣町プリンチャンにも美味しくて安いレストランが多くある。

（注）アルコール代は日本と変わらないが、現地の感覚では高いと感ずる。

## ⑥病院

新しい州立総合病院のほか個人病院がある、大手術が必要な場合は救急車が2時間かけてイポーの病院に搬送してくれる。脳出血、脳血栓、胃潰瘍、骨折等でイポーの病院に入院したキャメロン会員は全員全快無事退院した。持病のある人は英文の常用薬や病名を提示するとよい。



（婦人交流会）

## ⑧銀行・郵便局

銀行はマレーシア最大のメイバンク、世界的メガバンク香港上海銀行の支店の他小規模な銀行も最近増えた。換金はメイバンクか 町の両替屋で出来る。尚郵便局は食堂街にあるが何時も混んでいて待たされる。



（テニスラケット 20 本他贈呈）

## ⑩各種商店

食料品、雑貨、下着類、酒類ほか日用品は一応揃っており安価だが品質が悪いものもある。

アパート住まいの日本人向けに日本食品を売っている店があり便利だ。日曜ごとに立つ

マーケットで新鮮な野菜や魚を買い求めることも出来る。定期的に2時間かけてイポーの大型店で車で買出しに行く人も多い。

## ⑪電話

携帯電話が安くて便利である、電話会社は3社各々特徴があり国内料金は高いが国際料金は安い会社を使っている日本までの通話料金は1分当たり5円と安い。1000 円のチップを入れてもらうと1ヶ月は十分使える。



（ジャングルトレッキング）

## ⑫散髪とクリーニング

床屋は頭を刈るだけで価格は 250 円～350 円。

ご婦人向けサロンもある。60 分の全身マッサージが





1,500 円。洗濯屋は町中にあり朝出すと夕刻には出来る。料金は4Kg で 200 円  
上等なものは出せない。

⑬スポーツ設備

ゴルフコース（18ホール）、テニスコート（1面）、ジャングルトレッキング（14  
コース）が揃っている。ゴルフ場のウィークデーは空いており日本人だけの事も  
ある。トレッキングは2コースを除きガイドが必要。

⑭マレーシア政府のロングステイ対応

キャメロンハイランドを重点リゾートと位置づけ環境の整備に力を入れている。  
「10年間有効のビザ制度」の推進に努めており大臣がPRに度々訪日している。



（囲碁会）

（次号はロングステイ同好会のキャメロン会ほかを紹介します）

---

## 2. 団塊世代、古き良き時代のエコ生活を振り返る（その4）

（会員 角谷 三好）

◇春とともに

### 3. ドジョウを食べる

ドジョウを家に持ち帰ると、ドジョウの体内の泥や不純物を吐き出させるために  
毎日数回、約1週間バケツの水を取り替える作業を行う。

母から「もう大丈夫だよ」という返事をもらおうと村にたった一軒しかない豆腐屋に、  
母から預かったお金を握りしめて豆腐を買いに行く。

家から歩いて片道30分、外は雪が舞い始めて寒いが、熱々のドジョウ鍋を食べられ  
ると思うと寒さも気にならない。

事前にドジョウ鍋用と頼んでおいたので、少し柔らかめの豆腐を買ってくると、  
早速、ドジョウ鍋作りにとりかかる。まず、いろりに大鍋を掛けてその鍋に水を注ぎ、  
そこにさっき買ってきた豆腐二丁を丸ごと入れて、さらに、泥を吐かせ終わった生き  
ているドジョウを流し込む。そして、薪に火をつけると、最初、鍋の中で元気よく  
泳ぎまわっていたドジョウが、鍋の中の温度が上昇してくると面白い現象が起こりだ  
す。異常を知ったドジョウが我先にとまだ熱くない豆腐の中に潜り込んで  
いき、大鍋のお湯が沸騰し始めるとすべてのドジョウが豆腐の中に姿を消す。

頃合いを見て、何年も寝かしている自家製味噌や雪の中で寒さに耐えて自然の甘み  
を増したネギ、昨年の12月初めに収穫し軒下に吊るしておいた大根、ジャガイモ、  
さらにこれも昨年秋に近くの山で採り、冬用に保存しておいたシメジ、ナラタケ、  
クリタケ、ジコボウ、等々の天然キノコをたくさん入れて、豆腐にも十分味噌味が浸  
み込むようにぐつぐつと煮込んでいくと、香ばしい味噌の香りが部屋中を満たすよう  
になってくる。

外の厳しい寒さとは裏腹に、家の中では囲炉裏に大きな薪が赤々と燃えていて、  
吊るされた大鍋は煮えたぎっている。そこには田舎で自然とともに共生する素朴さと  
ともに、家の中の暖かさもさることながら家族団欒の温かさがあった。



さて、ドジョウ鍋、もうたまらない。食事を促すための唾液が出て、食べ盛りの私の我慢もう限界である。母に言って豆腐を一旦あげてサイコロ状に切ってもらおう。豆腐の中に入っていたドジョウもぶつ切りされてまた鍋に戻される。そのうちの一つを味見と称してふうふう言いながら口の中に放り込む。

何とも形容しがたい美味しさが体内に広がり幸せな気持ちになる。

前述したが、今日はあいにく外では雪が舞い風も出てきてかなりの寒さであるが、当家の家の中は、囲炉裏にセットされた鍋が煮えたぎり久々のドジョウ鍋に皆が寡黙になって舌鼓をうっている。

あんなに大きな鍋にあったドジョウや豆腐、キノコや野菜は、家族5人の胃袋へとそう時間もかからないうちに消えていった。満足であった。

この美味しさを味わうために、また天気の良い日に今度は違う田んぼに友とともに出かけたい。これは北国信州の自然の神様からの贈り物である。

(次回は春先から初夏にかけての天然のイワナ釣りをご紹介したい)



---

### 3. 明治座「人情長屋騒動記 たった二日のご母堂さま」出演後記

(会員 鈴木信之<芸名：信田参平>)

明治座の花道奥の小部屋(鳥屋<とや>)で緊張する私……。大名の衣裳を着け、立派な鬘を被ってほぼ1時間近く経つ。衣裳の下はタオルなどで肉付けし、腰紐3本でギュウギュウに縛り上げられているため、右足の太ももの血行が悪くなってきたのかチリチリと痺れを感じる。鬘の下の両側のこめかみの辺りがジンジン痛くなってくる。こちらも血流が悪くなってきたのだろう。その時……。私の役、中野碩翁登場のテーマ曲が揚幕(花道の幕)の外に鳴り響く。

「ハイッ」。一声掛けると“チャリン”と音がして、威勢良く幕が開く。私だけのスポットライト。1,000人近い観客の眼が、私一人に集中する。花道を堂々と歩き、浅草今戸の自分の寮の大広間に向かう私、中野碩翁。そこでは、今まさに遊び人直次郎がたいそう出世したと聞いて、遥々越後柏崎から出て来た故郷の母、





つまりご母堂さまを迎えて、不法占拠した偽りの宴の真っ最中。その場は無言で入り、柏崎の盆踊りにつられて輪に加わるが、罰悪く広間を出る。この宴の仕掛け人である主役の浪人金子市之丞が後を追ひ、それと共に廻り舞台が 180 度回転する。舞台が止まる時、両足を斜めに開いて構えていないとふらつく。呼び止め、詫びる金子市之丞。無視して立ち去ろうとするが、数言の台詞の後、お互いの眼を見つめあう。一味の誠意を読み取った私、中野碩翁は寮の差配を許し、花道を戻りかける。七三の位置に来たところで気付いたように立ち止まり、一言の台詞。「但し、家賃はちと高いぞ!」。平伏する金子市之丞。直次郎や一味の御数寄屋坊主河内山宗俊、巾着切り暗闇の丑松、辰巳芸者三千歳を舞台に残し、くると振り向き笑みを浮かべ(ここが難しい・・・)、顔を戻して、拍手と掛け声の中、花道を悠々と引き上げる。

以上が、私の一幕目幕切れでの私の出番。二幕目では、大詰め直前の場で金子市之丞はじめ首謀者の一味が悪い旗本雷神組と派手な大立ち回りを演じた後、多人数に囲まれて危機一髪の場面で、私、中野碩翁が登場。悪い旗本共を「退れい!!」と一喝して、彼らの窮地を救う・・・。越後に帰るご母堂さまのもとに駆けつける直次郎と金子市之丞を、慈愛に満ちた目で見送る私の姿にスポットライトがあたり、二幕三場の幕が緩やかに下りる・・・。万雷の拍手・・・。

長くなりましたが、これが 2012 年 12 月 1～2 日、明治座での 3 回公演で演じた私の舞台の様子でした。本格的な時代劇は初めて。またこれほどの大舞台に立ったのは、わずかに 2 年半程前に浅草公会堂の 1 回きりの公演に出演して以来。鬘も、花道も、廻り舞台も初体験。観客は 3 回公演合わせて約 2,000 名。大変美味しい役どころで、幸せな時間を過ごしました。

但し、ここに至るまでの 1 ヶ月間連日に渡る稽古は、実に厳しいものでした。しかし最高齢 74 歳の男性から最年少は 19 歳の女性、老若男女総勢 33 名の出演者は、誰一人として欠席することなく、最後までやり遂げたことが、何よりすごいと思いました。そして 65 歳の私も、危うく風邪を引きそうな時期も乗り越えて、頑張り通すことができました。

終演後、一週間程は余韻に浸りながら腑抜けたような状態が続きましたが、演劇出演を決めたからにはチームワークを崩してはいけないという強い気持ちで一ヶ月の稽古と本番を乗り切りました。頑張った自らの健康にも、自分の中で小さく拍手をした私でした。

2012 年、6 本 25 回の舞台公演にもこれで一区切り。しばらくは芝居を休もうと考えていましたが、年が明けるとまた、あの照明と音楽と拍手の世界の魔力が恋しくなっています。







## 4. 好評！「身体が目覚める構造動作トレーニング」

### 健康セミナー、2013 年の継続企画へ

(事務局 健康セミナー企画)

R&I では 昨年 10 月 21 日、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>』を開催した。(後援・毎日新聞社)

第 1 部は、「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」をテーマに、武術研究家・中島章夫氏と医学博士・福井和彦氏による対談が行われ、伝統的身体技法の研究者と、医学という異なった立場から、共通する「人間の動作」の不思議さについて語られた。

ジャンケン遊びを「負けようとして」やるとそれだけで動けなくなってしまうことなどを体験し、思い込みなどで、どれだけ自然に動けなくなっているかを実感した。また、人が自分で病気をつくりだしてしまうという本質的な問題について興味深いさまざまな事例とともに、心と身体そして病気の関係が明らかにされていった。

「骨盤おこしトレーニング」を体験！

第 2 部では、えにし治療院院長の中村孝宏氏の指導で実際に「椅子に座ってできる構造動作トレーニングの基礎」を体験した。



中村氏は、腰痛や関節の痛みが、施術しても再発してしまうことへの疑問から、治療から動作改善の指導へと大きく方向転換をして「骨盤おこし・構造動作トレーニング」を提唱、その活動は現在、健康・治療分野のみならず、スポーツ・音楽など各界で注目を集めている。

体験は、自分の骨盤や股関節の位置を確かめることからスタート。動かなくなっている足の小指を動かし、膝、股関節の正しいポジションを学んでいった。正しいポジションを理解すると、無理に力むのではなく、重心を移動させるように心がけるだけで、立ったり、坐ったり、歩くことが格段に楽になることを実感した。「足の親指に重心をかけるのではなく、小指側で立つようにしただけで、楽になった」とその場で効果を実感した参加者も多くいた。

R & I では、今後も、この構造動作トレーニングを中心に「体が目覚める健康セミナー」(仮)の開催を企画・実施していく予定です。





## 5. 世界には誠意の通じない国もある 相手をよくみてつき合しましょう

(フリージャーナリスト 國米 家巳三)

聖徳太子が「日出する処の天子、日没する処の天子に書をいたす」ではじまる国書を隋帝に送ったことはあまりにも有名ですが、あれは今後日本は中国大陆とは一定の距離感をもってつき合うという宣言ではなかったかと、私はかねてから考えていました。なんといっても「和を以って貴しとなす」を憲法十七条の冒頭に記した太子です。

騒乱を繰り返す大陸の人たちとの交流はほどほどにしないといけないと考えたとしても不思議ではない。しかも日本は古(いにしえ)から不浄を極度に忌む国でしたが、中国は宮廷から庶民の家屋までロクに排泄設備のない不潔社会です。到底まともな交流はできそうにもないと太子は思ったと推測されるのです。

隋をモデルに「冠位十二階」を制定して、採るものは採ったが、捨てるものは捨てた。太子には、まさに天才政治家の面目躍如たるしたたかさがありました。

徳川幕府も大陸との付き合いでは、極めて限定的でした。キリシタンの拡大抑制のため鎖国政策を採ったといわれていますが、中国人の入国も長崎の街の一角に制限している。また福沢諭吉もいいます。「国際法を知らながら紛争が起こった場面では『悪いのはお前の方だ』と一方的に開き直って恥じることがない。この二国(中国と朝鮮)が国際的な常識を身につけることを期待してはならない」

現代日本人のように「お互い引越してできない隣国同士。友好関係の追及は、避けることのできない宿命だ」などという妙な思い込みを私たちの祖先はもっていなかった、ということです。

国際社会では「遠交近攻」が一つの知恵でした。近くの国同士は相互に欠点がよくみえるから付き合いは適当に抑えて、むしろ遠方の国々と親しくする。中国や半島とは一定の間隔をたもち、東南アジアや中央アジア、さらにはポーランドやバルト、南米など世界に親日国はたくさんあります。それらの国々と交流を深めることを考える。これまで中国や韓国に注いだ交流努力を、はじめからこれらの親日国に向けていたら、今ごろわれわれはどれほど多くの明るい成果を享受することができたことか。それがまた世界全体の繁栄にもつながったはずです。

日中両国政府は「戦略的互惠関係」を謳って、双方がウイン、ウインの間柄だといいい合ってきました。が、現在、中国全土には50もの反日教育施設があり、ここ20年来多数の入場者を迎えているといえます。この種の施設があれば当然、一般の学校教育でも日常的に反日精神がたたき込まれているにちがいない。こんな日中の風景を第三者の欧米では「なんとも日本人のお人よし」としかみないでしょう。日本側は内政干渉といわれるのをおそれて中国政府に「反日教育などやめてほしい」ということができない。しかし「靖国参拝」では繰り返し繰り返し中国からの干渉を許している。互惠関係など“悪い冗談”でしかありません。

野田政権による尖閣諸島国有化を機に中国で反日暴動がひろがりましたが、以前にも日本が国連常任理事国入りをめざしたとき、また海上保安庁の巡視船に体当たりした中国漁船の船長を拘束したとき、いずれも同じように筋違いの反日暴動が発生しました。これらはみな長期にわたる反日教育が実を結んだものとみて間違いない。

さすがに今回は、日本人もあきれて「親中」から「嫌中」「離中」へと舵を切り始めました。水は低きに流れるように、国家同士の連携もまた、ウマの合う、波長がマッチする相手へと向かうものです。太平洋戦争後の日本人は外交の方向感覚を喪失して、誠意の通じる国とそうでない国との見分けができなくなっていた。

ようやく正しい外交の姿勢制御ができるようになりつつあるというわけです。

こくまい・かきぞう 元産経新聞記者・東久留米市在住





## 6. 日タイセカンドライフ健康サポート協会のご紹介

(会員 日タイセカンドライフ健康サポート協会 理事長 三原 健三)

年齢を重ねるごとに年月が早く過ぎ去っていくことに最近特に脅威を感じています。それはすなわち死に向かって歩き走っているということです。人の健康年齢を目安とすると私はあと10年と少し残っていることになります。

私は30歳前半に欧州に6-7年駐在していた頃に当時欧州を代表するITTの役員からはじめて「クオリティーオブライフ」の言葉を耳にし、彼からその隠された意味を教えられました。当時の日本は高度成長期真っただ中でみんなが働け働けで、誰も定年後のことなど考えている人などいない時代でした。

しかしその時代にはすでに彼らは定年後の余生の計画を立てその為に今会社で働いているのだと教えられました。

30歳を過ぎた私にはまったく実感として感じなかったことが、20年後の50歳近くになってようやく彼の言った事が実感として湧いてきました、そして思い切って脱サラリーマンを実行して起業し自主独立して定年が無い今に至っています。運は自然にやって来るものではなく自ら求めて掴むものと言われますが、確かにそうであると実感しています。

さて話はもどりますが、日本はもの凄い勢いで高齢化社会向い、同時に長寿化しています。取りあえず平均寿命から割り出して自分はあと何年健康人として活動できるか、そして介護を必要とするかを考えて、如何に人生悔いなく終えるかをよく計画を立てることがよいのではないのでしょうか。余生を海外で過ごすこともその選択肢の一つです。

私は頑張ってきた自分に感謝をする意味で自分自身が楽しむ計画と、それに社会に感謝、人に感謝の意を込めて人のために何かを恩返しをしたいことから、NPOを立ち上げて活動を始めました。

私は常に次の言葉を大切に日々を送っています。

- \* 人に尽くす、人に施しをする
- \* 人から見かえりをもとめない
- \* 人を愛する
- \* 自分より相手、自分より他人

世界中の孤児、貧しい子供達をすべて助ける事は出来ないが、それでも支援する人と支援される人がたとえ一人からでも二人、二人から三人へと輪が広がっていけばよいと願っています。





## 7. りらいぶサロンのご案内

(会員 りらいぶサロン担当 日本語教師 鈴木 信之)



《りらいぶサロン》のご案内

2013年2月～4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。

☆☆☆ 2013年2月～4月期の開催 ☆☆☆

2013年 2月18日(月)・3月18日(月)・4月15日(月) いずれも18～20時

※都合により、2月20日(水)の予定を18日(月)に変更いたしました。ご注意ください。

\*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。



## 8. 関西支部からのお知らせ

(関西支部長 阿賀 敏雄)

### <春の行事予定>

#### ● 座談会

日時=2月21日(木) 14時～16時 場所=カフェ・サパナ  
 同志社大学・近畿大学教授として活躍された西田芳次郎さんを囲んで「学び」を  
 テーマに話し合います。

#### ● 第8回りらいぶ落語会

日時=4月19日(金) 14時～16時 会場=豊中駅前ホテル・アイボリー  
 出演=桂三若 他二名 前売券 千円  
 (去年は日本元気大賞受賞。今年はデビュー20周年)

#### ● 旗振茶屋落語会を共催

日時=4月21日(日) 11時～12時  
 会場=山陽電車の須磨浦公園駅からロープウェー頂上徒歩7分の旗振茶屋  
 出演=桂三若さんの独演会

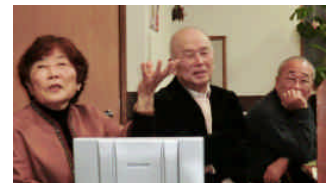
#### ● 企画構想中 黒4ダム見学 (5月または6月に20名程度にて検討中)

### <短歌>

(会員 植松 彬)

(葛西さんの講演=地域に住む外国人達と共に生きる 2012.12.20 を聞いて)

- 年の瀬に人類愛を語りし人を見て 目頭熱く涙ひとすじ
- 優しさを絵に描く人に巡り逢い 師走の街はひと際明るく
- 人が好き差別許さぬ人を知り 熱き血潮が寒空駆ける
- 愛しさも想いも溢れるその心 皆に届けと暮れの風吹く



(デイサービスで働いていた時代の短歌)

- 歳重ね輝く生命を愛しむ 師走の街のきみは眩しき
- 老いた父老いた母みて愛おしく新しき年に我奮い立つ



(今年の私の年賀状)

- 六度目の巳年迎えし我が生命 新たな年を妻と祝いて
- 陽に映えて粉雪舞い散る奥之院 心は燃える登拝嬉しき

秋良







## 9. バリ通信

(会員 平川 龍)



バリ島初！  
世界遺産登録記念 特集

# バリ コミュニケーション

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

第94号

2013年 2月発行  
PT. Care Resort Bali

## バリの棚田における 水利システム「スバック」が 世界遺産に登録されました。



世界遺産に登録された棚田を生かす水利システム

バリ島といえば美しい棚田の景色を思い浮かべます。この棚田における水利システム「スバック」が、2012年にバリ島で初めて世界遺産として登録されました。

「スバック」とは、「流水の分配」を意味します。遡ること9世紀から千年以上にわたって棚田を支えてきた神、自然、人間の密接なつながりを説くバリ・ヒンドゥーの哲学「トリヒタカラナ」を体現した「スバック」が評価され、今回ユネスコの世界文化遺産として認定されました。

バリで初めて認定された世界遺産が、人々に恵みを与える棚田を生かす水の利用システムだったことは、バリの人々にとって誇りといえるでしょう。そして、時々訪れる私達も、自然を生かすバリ島の良さを思い返し、美しい田園風景に改めて目を向けてみてはいかがでしょうか。

### Check ! バリ島の世界遺産

世界遺産に登録された棚田地域

- ◆バトゥカル山林保護区内  
ジャティルウィ地区(タバナン県)
- ◆タマンアユン寺院(バドゥン県メングウィ)
- ◆バクリサン河川地域(ギャニアル県)
- ◆ウルンダヌ・バトゥール寺院(パンリ県)

を含む5つの棚田地域で、合計約 19,500 ヘクタールに及びます。

★ケアリゾートバリでは、世界遺産巡りツアーなどご希望に合わせて旅行企画いたします。その他の世界遺産(コモドドラゴンで有名なコモド島やジョグジャカルタのボルブドゥール遺跡)巡りなどもお客様にご利用頂いておりますので、お気軽にお問い合わせください。



ケアリゾートバリの近くです。ご来訪の折にご案内できるようにいたします。

### バリ島初のウィスキーが誕生しました！

It's nice!

お酒を飲まれる方にグッドニュースです。今までバリ島ではウィスキーが造られなかったのが(全品輸入品)、イスラム国として非常に高い関税がかかっていました。ご来訪のお客様には何かとご迷惑をおかけしておりましたが、このたびバリ島産初のウィスキーが誕生しましたので、当レストランのメニューに加えることができました。バリ中部のタバナン県で蒸留。英国産モルトとバリの上質な穀物をブレンド、4年間熟成させた華やかな果実の香りが特徴の「ドラム・グリーンラベル・ウィスキー」をぜひお楽しみください。早速ご用意しております！



バリ島産初、芳醇な香りの4年熟成ウィスキー

◆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  
PT. Care Resort Bali(東京連絡所) 〒160-0023 新宿区西新宿 8-14-17-303 TEL&FAX: 03-5330-5345





## 10. NZ・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/>

2013年1月発行・特別号その9

新年になりましたが、南半球クライストチャーチは夏真っ盛りで、日本のお正月気分とはいきません。でも夏とは言いながら、日中30℃を超える様な日は殆どありません。気温は高くとも25℃前後で非常に快適です。クライストチャーチの南緯位置は、北緯の位置で言えば、丁度北海道と同じくらいですので快適なのは良く理解出来ます。こんな夏の日々ですので海や山のレジャーには最適です。クライストチャーチの人達は、休暇になれば車にモーターボート運搬車を引っ張って、近くの湖や海の入江へ出掛け、家族と一緒に水のレジャーを楽しむ光景を良く見かけます。

よってクライストチャーチ市民にとって、市の中心部から南東へ車で約1時間半程度行けるバンクス半島に



アカロア湾風景

アカロア湾周辺にある  
カフェや土産物店街

ある港町アカロアは人気のリゾートです。この港町はフランス系移民によって開拓された町で、フランス的な雰囲気があります。またアカロア湾は海の入江になっていて波も静かで、船遊びには最適です。

最近のエピソードとして、2年前のNZで開催された2011ラグビーW杯では、NZとフランスの決勝戦となりました。

アカロアにはフランス国旗がなびき、町をあげてフランスを応援しましたが、終盤押していたフランスは惜しくも僅か1点差で敗れてしまいました。NZは8-7での辛勝でした。アカロアの人達はがっかりした様でした。



セント・パトリック教会

アカロアには観光スポットになっている2つの教会があります。教会内は自由に入れますが、寄付も募っていますので協力願います。近くの高台には、おとぎの国に行ったようなフランスの人が経営するジャイアンツ・ハウスがあります。

こちらは個人の芸術家作ったタイルをベースにした道や人形、また噴水や椅子等すべてがタイル芸術となっており、必見です。

入場料は一人 NZ\$20なのですが、入って見ると本当に素晴らしく言葉に出来ない感じで、アカロアに行かれた時の訪問は是非お勧めです。また、海岸に並んでいるカフェで、お茶をしながら、のんびりすることも贅沢なひとりで、本当にお勧めです。



トリニティ教会



アカロア湾から少し高台にある  
ジャイアンツ・ハウスの中庭

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



## 11. バリ・ロンボク レポート

(会員 島村 晴雄)

### バリ&ロンボク・レポート

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

第35号 2013年1月発行



新年明けましておめでとうございます。今年もバリ&ロンボク・レポートをよろしくお願い致します。  
インドネシアでは日本の元旦の1月1日は休日ですが、1月2日からは日曜日でなければ、通常通りの日になります。日本の様に、神社やお寺に大挙して初詣に行くような光景は見かけません。  
それはバリのヒンドゥーでもロンボクのイスラムでも同様です。皆いたって静かな南国です。

さて先月号にも書かせていただきましたが、少し先の話で恐縮ですが、今年の年末年始に寒い日本から逃避し、インドネシア・バリ&ロンボクで少し長めのステイを楽しんでいただく企画を考えています。  
定年後も継続して会社勤めをし、会社の休日のみのお休みしかを取れない方々には申し訳無いのですが、



新ターミナル建設中の  
バリ・デンパサール空港



日本の冬でも変わらない南国  
バリ・サヌール海岸風景

基本的には、インドネシア観光ビザ有効期間で滞在最長1ヶ月の範囲で考えています。日本の正月を挟んで前後2週間ずつ滞在する企画です。  
この時期までにインドネシアに入るLCCは増えるかもしれませんが、今現在では

唯一日本とバリへの直行便がある①ガルーダ・インドネシア航空、または②全日空+ガルーダ(ジャカルタ経由)で行く方向で進めます。  
②を利用すると、その日のうちにバリにも入れるのですが、ちょっと寄り道して、首都ジャカルタへの滞在も可能となります。  
でもジャカルタは商業都市なので、あまり観光する所はありません。  
また、バリ・ロンボク間はインドネシアLCCのライオン航空を利用予定です。  
宿泊施設はバリもロンボクも1室(2人)朝食付き US\$50前後の中級ホテル程度の利用で良いかと考えています。でも選択は自由です。  
今年9月か10月頃に参加出来る方々を募り、当方がサポートしながらリライブ・サロン等で海外ロングステイへの取り組み方を指導致します。  
基本は参加希望者毎にステイ計画を作り、インターネットで各自の日程に合わせて、先にフライト予約またホテル予約をしていただきます。  
バリやロンボクでの交通手段(基本はタクシー利用)利用方法、オプション・ツアーやゴルフ・ツアーの予約等も指導し、自身で動けるステイを目指します。勿論、各自の予算次第で企画していただきます。乞うご期待。

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 へ

Casablanca のお問い合わせは、



バリ・サヌールにある中級ホテル  
LAGHAWA BEACH HOTEL  
内のコテージ&プール



ロンボク・ギリ・メノ  
1月頃の海岸風景





## 12. 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12月～2013年1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。

『ドミノ倒しは止めにして』 春野弥生著（明石書店）1,553 円+税



3 人のわが子の登校拒否や拒食症など問題に直面し、その要因となった学校教育のあり方に疑問を感じた著者。自身の体験や同ような悩みを抱える親子との交流を小説風に描いた作品。

『ヨハネ・リーディング入門』 浅野信著（ARI 出版）1,300 円+税



長引く混沌期の後にはどんな時代が開かれるのか。13,000 件超のリーディング実績を積む著者が ONE の真理（すべては一つ）という観点から、来るべき新しい時代について語る。

『ばあばの「イマジン」 基本所得のある社会へ』 YASUKO. 著（日本文学館）600 円+税



昭和 17 年生まれの「ばあば」が孫に語りかけるように送る、生きる不安のない社会、人生を愉しむことができる活力ある社会を築くためのメッセージ。

『女 61 歳初めての農業』 河上たすみ著（東京図書出版）900 円+税



若いときから農業に就くことをあきらめ切れなかった著者が、還暦を過ぎて初めてその夢を実現させた。たくさんの感動と失敗、そして少し笑える 1 年を振り返る。

『愛の法則』 秋津紫著（文芸社）1,500 円+税



家庭内暴力や不登校など 15 歳の少年光輝の行動に思い悩む母親。しかし、次第に彼が抱える悩みに寄り添い、そして彼に秘めた才能や関心事を知って外に連れ出す。実体験をノンフィクションに仕立てた思春期の子と親の物語。

『地球の裏側からの東日本大震災復興支援—友情に應えるフランスの旅』 仮屋茂著（東京創作出版）2,000 円+税



ヨーロッパやアジアなど諸外国で柔道を通じた国際交流に貢献してきた著者。東日本大震災に寄せられた彼ら世界の柔道仲間からの支援に答え、感謝の意を伝える旅に出た。スポーツで育んだ友情を描き出す。



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



『農生一路 農ひとすじに生きる』坂本國継著（佐賀新聞社）1,400 円+税



長年、佐賀県職員として農政に携わってきた著者。中高年にも取り組み、自らも実践する、機械に頼らないアジアの小農法の魅力を伝えるほか、1960 年代半ばに 10 アール当たりコメ収量日本一を達成した佐賀の稲作集団について分析している。

『鳳仙花の思い出』三山登志子著（ミヤオビパブリッシング）1,200 円+税



ささやかだけど、懸命に生きた愛しい日々。戦時下の切なくも美しい青春を描く。東京大空襲を機に一変した著者自身の人生を思い起こし、したためた自分史。

『青い珊瑚礁の島々』山本正積著



病気治療後の後遺症に苦しみながらも、「きれいなサンゴ礁に囲まれた島の海で、思う存分泳ぎたい」という夢を実現させるべく、ついに旅を実行。南洋の美しい海と島と人との出会いをつづる。

『シルクロード見聞録 奈良からローマまで』松村憲一著



著者が足かけ 15 年でほぼ踏破したというシルクロード。その行程で出会った人々と風景、歴史、そこで感じた人間の英知と愚かさなどシルクロードで著者が見聞きしたすべてをまとめた一冊。

\* 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>

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