



Relive Journal

りらいぶ ジャーナル

平成25年 初夏号

(6月12日発行)

ニュースレター版9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. 私のりらいぶ (その9) (シニア男子厨房に入るべし) (楽しい人生を求めて)
(会員 渡嶋 ハ洲夫)
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6) (会員 角谷 三好)
3. 第8回・りらいぶ落語会雑感 「笑いは健康のもと」 (木津谷 文吾)
4. 座談会「西田芳次郎先生」学びについての講演 その2 (会員 植松 彬)
5. 関西支部便り (関西支部長 阿賀 敏雄)
6. エッセイ・自分たち探し 「ほのほのマイタウンより」
文化の成熟した社会が“川柳ブーム”を生んでいます
(フリージャーナリスト 國米 家巳三)
7. りらいぶサロンのご案内「日本語教師でトクする話」 (りらいぶ塾 塾長 鈴木 信之)
8. バリ通信 (5月号) (会員 平川 龍)
9. ニュージーランド・クライストチャーチレポート (5月号) (会員 島村 晴雄)
10. バリ・ロンボク・レポート (6月号) (会員 島村 晴雄)
11. 自費出版図書館のご案内
12. 事務局からのお知らせ

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 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



1. 私のりらいぶ（その9）（シニア男子厨房に入るべし）

（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 80歳）

退職を機に家内から「私が病気になったら食事如何するの、餓死するわよ、娘達が結婚前に通ったベターホーム料理教室に通ったら」といわれ、まさか餓死することは無かろうと思いつつ料理についてまったく無知なことは事実、勇気を出して「ベターホームの渋谷教室」に通うことにした。

《5年間通った料理教室》

●1年目「ベターホームの基本料理の会」

生徒の大多数はシニア男性であったので気が楽であったが、若干の年を召したご婦人が同じクラスに在席、今更どうしてと首をかしげた。時間は2時間45分で最初に先生がレシピに従って調理しながら注意点を説明される、その後4人一組で同じテーブルにつき料理実習を行う、出来上がった料理を盛り付けし、配膳（主食、主菜、副菜、汁の並べ方）を行い、皆で試食、食器を洗い格納までを制限時間2時間45分内で行う。



（たこの酢の物、親子丼、きんぴら牛蒡）

（切り身魚の煮つけ、茶碗蒸し、キャベツとえのきだけ

の梅じそあえ）（ぶりの照り焼き、紅白なます、サツマイモのレモン煮、結びかまぼこのすまし汁）

●12ヶ月の実習

レシピは月ごとに変わる。主菜、副菜、汁物、（デザート）の3～4品である。

***ご飯もの** 炊飯器が普及しており必要性は少ないが、米のとぎ方、釜の火加減等一応ご飯の炊き方を学ぶ。5目寿司、炊き込みご飯、おかゆ等を作る。

***魚料理** さばかれた魚を使って焼き魚、煮魚、蒸し魚。

***汁もの** 昆布・鰹節・煮干からだしのととり方。

味噌汁（だしと味噌を入れるタイミング）、すまし汁、豚汁、けんちん汁の作り方。茶わん蒸し。結びかまぼこ作のり方。

***その他** 天ぷら、あえ物、酢の物、煮物、あんかけ、おひたし、だし巻き卵。

●料理道具の使い方

***包丁を使って野菜を色々な形に切る**

面取り、かくし包丁、さいの目切り 短冊切り、こそげろ、ささがき、薄切り、せん切り、細切り、飾り切り、かのか切り、飾りいちよう切り、輪切り、くし形切り、さいの目切り、半月きり、そぎ切り、小口切り。

***まな板は両面を使い分ける**

片方は野菜・果物用、片面は肉・魚用と区別して使う。





*鍋類

深鍋、片手鍋、ゆきひら鍋、浅鍋、ほうろう鍋、フライパン、中華鍋、土鍋は目的に応じて使い分け。

*計量

卓上はかり、計量カップ 200cc、大さじ 15cc、小さじ 5cc を使って、水、酢、みりん、醤油、砂糖、塩等は計る。

*専門語

落とし蓋、天盛り、土佐醤油、割り醤油、醤油洗い、柚子味噌、素揚げ、酒炒り、炒り煮、油抜き、半ずり、ゴマ酢、甘酢、煮切りみりん、切りゴマ、ひねりゴマ、あわせ酢、手酢、三杯酢。ポン酢醤油、切りゴマ、錦糸卵、くず打ち、結び三つ葉、結びかまぼこ、板ずり、化粧塩、手開き。

●2 年目「基本料理の会 洋風・中国風コース」

昼間は時間がとれず夜の部（6時30分～8時45分）を選んだ。帰宅途中のOL嬢ばかりで1年目と違い華やかな教室、20～25名のクラスの中に男性はせいぜい1～3名程度。彼女らにしてみれば親か、祖父の年齢の小生には気を使ってか、頼りがないのか、もっぱら準備作業を役割あてられ、中々中枢の料理を任せてもらえなかった。

切り方も幅・高さ・長さがレシピと違うと正確に切つてと怒られる、食べたなら同じと思ったが火の通りが同じにならないので一理あることを知り改めた。実習したことをなるべく忘れないうちに、家で作り祖母と家内に試食してもらい好評だった。其の後も習った料理でよく作るが、自分の好きなメニューに偏り勝ちになる。



特に次の実演には興味を覚えた。「イカのさばき」、「えびのさばき」「シュウマイの皮の包み方」「ホワイトソースの作り方」「天麩羅温度の見方」菜ばしをぬらしてから水分をふき取り、暖めた油にいれ温度を計る。油の温度によって泡の出方が違うので、150℃、160～170℃、170～180℃がわかり材料によって揚げる最適温度に調整する。（今では台所に天麩羅温度計がくみこまれている事が多い）

●3年目「家庭料理の会 洋風・中国風」

受講時間は夜、渋谷だけでなく、渋谷の教室に出席出来ない時は、後日銀座、吉祥寺、池袋でも受講できる。レシピは難しさを増すが美味しい料理が増え、例を列举する。蟹シュウマイ、とんかつ、えびのチリソース、ロールキャベツ、チンジャオロース、各種スパゲティ、コロケ、ハンバーグ、ビーフストロガノフ、オムレツ、八宝菜、麻婆豆腐、各種サラダ、各種スープ、各種サラダ。今でもよく作るメニューは「ブロッコリーのクリームパスタ」「アンチョビとクレソンのパスタ」「きのこのピラフ」「豚肉のソテー マスタードソース」「八宝菜」「カツ丼」「ミネストローネ」「ジャガイモスープ」「カボチャスープ」「八宝菜」「シーザーサラダ」等々

●4年目「野菜料理の会」

家庭で作って喜ばれるメニューが多くなった。

●和風「冷やし茶碗むし じゅんさいあんかけ」

●簡単菜膳「フーイエファン」（おこわの蓮の葉包み）「チャオインアールサンヤオ」（長いもと白きくらげの炒めもの）「スワンリャバン」（芹とえのきだけの和え物）





- 中国風「ホーレンそうのチャーハン」「ローボータン」
(大根スープ)「クイフェイホンザオオウ」(蓮根となつめの中国酒煮)
- イタリアン「ポルチーニのクリームペンネ」「クロスティーニ」「モロヘイヤのスープ」「チキンのハーブ焼きサラダ仕立て」「アスパラガスのリゾット」

●5年目「おもてなし料理の会 PART2」

此处では色々な国の料理を学んだ。友人を家に招く機会が多く、このコースをとることにした。

- 韓国「カムジャンタン(豚肉とジャガイモのチゲ鍋)」
- 伊国「わたり蟹のパスタ」「豚ヒレ肉のソテー・ポルチーニソース」
- 和風「鯛なます」「戻り鰹のステーキサラダ」
- 英国「ローストビーフ」
- 中国「魚の中国酒蒸し」「丸鶏のはすの葉包み焼き」
- インド「タンドリーチキン」
- スペイン「スパニッシュオムレツ」
- タイ国「グリーンチキンカレー」

《料理教室に通い得たもの》

コースを終了するごとに終了証が授与され5枚になった。実習したコースごとにレシピを保管しており必要に応じて見る。教室では料理本、料理道具の販売が毎月あり、肉、魚、野菜、パスタ、パーティー、サラダ等の単行本を買い求め20冊を越えた。最近も数冊の料理の本を購入した。料理本はカラー印刷が綺麗で見ているだけでも楽しいし、必要に応じて引っ張り出してレシピを見る。

●家内が留守の時の対応が出来る

家内が出かけるときは自分の好物を作って食している。今まで調味料や食材の居場所がわからなかったがよく判るようになった。2005年春家内が交通事故に会い足の骨折で入院した。入院中と退院後の3ヶ月間は小生が料理を担当日頃の学習のお陰で餓死せずに済んだ。

●子・孫を食事に招き腕を振るう

前回は中華だったので今回はイタリアンをと料理学校のレシピを頼りにスープ、前采、メイン、サラダ等を作る。このときばかりは家内と2人の娘はお客さん、好きなワインを飲みながら待機してもらい小生が腕を振るう。

●友人を招いてのホームパーティー

この場合はつまみを中心に用意する。このためにつまみの書籍を数冊買い求めレパートリーの拡大に務めている。つまみでよく作るのはアボガドとますカルポーネのクロスティーニ、ガーリックラスク、アボガドと塩からのチーズ焼き、色々なサラダ、色々なスープ、色々なスパゲティー。皆さん美味しかったと帰宅され、後日掛かってくるお礼の電話では「奥さまの料理は美味しかった」と小生がつくったという認識は無いようだ。





●マーマレード作り

実家の庭の無農薬夏みかんを材料にマーマレードを作り始めて10年近くなる。実（ジュース）と袋と皮とに分離、袋は捨て、皮はきざんだあと、十分水洗、湯せんを繰り返し、砂糖とジュースを加え焦げ付かないように混ぜながら煮る、最後にクアントローとレモン汁を加え、短時間煮立てる。

予め熱湯で消毒した瓶に詰め、「材料：無農薬夏みかん、砂糖、コアントロー、レモン汁・製造月日・製造者名：ヤス・添加物：なし」を記したラベルを貼り冷蔵庫に保管する。春には無農薬夏みかんを材料にジャム作りを行っているが実家で採れるだけでは足りず、今年は伊豆半島の農家から30kg入手できた。出来上がったジャムは40人以上の友人に贈り喜ばれている。毎日家族のために3度の食事を作り続けてくれる家内の苦勞がよく判り感謝している。「今日は主人は家で食べないから」と喜んでいる話をよく聞く。気持ちもよく判る、ヒル食ぐらいは家内の手を煩わせないように務めている。

2. 団塊の世代古き良き時代のエコ生活を振り返る（その6）

（会員 角谷 三好）

◇春とともに

4. 春先から初夏のイワナ釣り（4の2）

さて、春先のこの時期、餌は過日ドジョウ鍋を作るために獲ってきて、このために生かしておいたドジョウを生餌として使う。

前述したように冬の間、満足な食事が出来なかったイワナは獰猛な性格とも相まって生餌としてのドジョウは格好な餌となる。ドジョウに針を付けて、なるべく川面に自分の影が映らないように注意しつつ、泡立っている「どぶら」の中へ餌を落としてドジョウの動きに合わせて竿を動かしていく。そうしていると、ガツーンという強烈な当たりがあって、竿を素早く引き上げると20センチを上回る見事なイワナがかかっている。

竹で編んだこの地方で「びく」と呼ばれる籠を肩に掛けて、森の中を流れている小川を下流から上流へとイワナが潜んでいそうなポイントを選びながら、そこに針を落として釣り上げていく。合わせが早かったり遅かったりして釣り落としてしまう事も結構あるが、釣り落としたイワナは餌を再度入れても決して食いつかない。そういう時は次のイワナがいるポイントとして覚えておいて、水源となっている池まで上っていくと、「びく」の中は20匹を超えるイワナが獲れて今回も大漁である。

こうして、村の中にいくつもある森の中の小川を知り尽くしている私たちは、日を置いて、また次の小川でイワナ釣りをするのである。

（蕎麦畑）

季節が進んで、6月を迎えると春先淡い黄色だった木々の葉も新緑となって、奥信濃は針葉樹林を除く冬、総てが紅葉後落葉した木々たちの灰色や茶色がかかった地味な色で覆われていた大地が、息を吹き返したように見事なまでの濃い緑に染められていく。

特に標高が高いこの地域、遅い新緑、早い紅葉という厳しい自然条件のために広葉樹は短い期間に自分を誇示しようという習性を身に付けて





いて、その葉の色は標高の低いところの同様な木々の葉の色よりは、はるかに濃いと言う。

とりわけ、ブナやヒノキ、白樺、ナラ、クヌギ、栗、漆、ナナカマド等の葉の緑は、前述したような理由から一層鮮やかである。この頃になってのイワナ釣りは春先とは違い、餌もドジョウではなく小さい青ガエルや種類の多いバッタなどを使うようになるのだが、難しくなって春先と比較すると釣果はかなり落ちる。その要因は小川の両岸に根付いている植物が繁茂しだして川面を覆うようになり、良いポイントに餌を投げ入れるのが大変という事もあるが、何よりも水が温み小川の中には川虫の幼虫が出てきたり、また、小川以外では植物が茂りバッタなどの昆虫や小さい青ガエル、蜘蛛等々、イワナにとっての餌が豊富にあるので、それだけ餌の食いが悪くなるからである。

見慣れた小川に足を踏み入れて、いつものように川下から川上へと、イワナのいそうなポイントを探しながら攻めていく。まず、ここのポイントにイワナがいるかどうかの見極めは意外と簡単である。滝がある「どぶら」、その上には川面に来る小さな虫を狙って必ずといっていいほど蜘蛛が網を張って巣をつくり獲物を待っている。ところが、その巣がないところにはほとんどイワナが住み着いていると判断して釣り針を入れる。なぜ、蜘蛛の巣がなければイワナがいるのか？イワナは蜘蛛が網を張るのを川の中から見ていて、見事なまでのジャンプで蜘蛛を餌として食べてしまうのである。

こうしてイワナがいるかいないかを見極めながら、私たちは初夏のころのイワナ釣りをする。村で私たちのような男の子のいる家の軒先には、イワナの燻製が一杯干してある。男の子たちが獲ってきたイワナは貴重な蛋白源であり、たくさん獲れた時は内臓を取り出して箸をイワナに通して囲炉裏で焙り、乾燥したものは外の風に当たる軒先にさしておく。

冬、何メートルもの積雪となり、蛋白源が少なくなると軒下に干してあるイワナの燻製をとってきて水で戻して塩焼きにしたり、煮つけにしたりして食べる。また、大人たちは燻製のまま黒焦げになるまで焼いて熱燗でイワナ酒として飲んだりする。大人になって分かったことだが、このイワナ酒は、まず、焼いたイワナをコップの中に入れてそこに熱燗の酒を注いで、少し待つとイワナのエキスが出て見事なまでの琥珀色になる。実は、これがイワナ酒特有の色であり体に非常に良いらしい。

日本酒は飲みすぎると大変な二日酔いとなるが、イワナ酒は美味しくてかなり飲んでも決して二日酔いはしないし、飲んだ翌日は体調もすこぶる快調である。

少年の頃、家のすぐ近くに住んでいたおばあちゃんがイワナを食べると体が元気になると言っていた私たちの獲ったいわなを好んで食べた。そして、獲ったイワナを持っていくと、孫である兄や私におばあちゃんは何がしかのお小遣いくれたので、当時を回顧するとそれが大きな目的で、おばあちゃんの家によくイワナを届けたことを覚えている。



(小鳥ヶ池)



3. 第8回りらいぶ落語会雑感「笑いは健康のもと」

(木津谷 文吾)

犬や猫に「怒り」はあるが「笑い」はありません。「笑い」は人間だけのものです。人を怒らすことは簡単ですが、笑わせることは難しいのです。ところが落語家は口と扇子で人を笑わせるのだからたいしたもの。日ごろあまり笑わない人も、落語を聞いているうちに引込まれて、思わず笑っている自分に気づきます。

とにかく感心するのは、声色、表情、しぐさ、によって、一人で何人もの人を演じるという技芸です。そしてダジャレありオチありで大いに楽しめます。

落語会場のお客は、「アハハハ・・・」と笑うオーソドックスな笑いに混ざって「キャキャキャ・・・」や「グワグワ・・・」など様々な笑い声が協和し、時にはテンポがズレたりしながら”笑いのオーケストラ”になって盛上がってきます。

その盛上がりが演者の気持ちを高揚させ、ますます熱が入り、ついに”笑いのオーケストラ”がクライマックスに達したところで、突然ストンとオチで終わるのです。

このストンとオチるのが落語の快感であり、お客は右脳で笑いながら左脳でどうオチるのかを考えながら聞いているのです。

さてここで、ちょっと話題を変えて海外旅行の話をしていきましょう。私はしばしば海外旅行をしますが語学力に乏しいため、外国の人の英語が大変聞き取り難く苦労します。どこの国でも入国審査があり、その際、簡単な質問をされることがあります。



ある国での入国審査でのことです。入国審査官が私の顔を見て「チキン・・・」と言うので何で私が”鶏”やねんと思ったから、それは「チキン・・・」ではなく「チケット」と言っているのです。航空券を見せると、次に「ヨウナイ・・・」と言われ、「用ない・・・」とは私に用はないと言ってるのか？と理解に苦しんでいると、どうやら「ヨウナイ・・・」は「ユアネーム・・・？」と言っているらしいのです。

名前を答えると、「ハメテ・・・ステヤ」というので「何をはめて捨てるのか？」と戸惑っていると「ハウメニーデイズ、ステイ、ヒヤー」と言っていることがやっとわかって「10デイズ」と言うと、さらに「ワッ、パパ・・・」と言うのです。

何でここで”パパ・・・お父さん”と言われるのか考えていると、続いて「サイシ？」と言うので「妻子・・・妻と子供も一緒なのか？」と聞いているのかと思うがよくわからないので黙っていると、笑いながら「カンコ・・・」と言うのです。ますますわからなくなり多分「お父さんは頑固だ！」と言っているのだろうと勝手な解釈をして、もう面倒くさいから適当に「イエス、頑固」と答えると、無事入国を許可されました。後程よくよく考えると「ワ・パパ・・・」とは「ファット・パーパス・・・？」、何の



目的で入国するのかを尋ねたのであり、私が答えないので、入国審査官は「サイト、シーイング？」と尋ね、日本語で「カンコウ？」、観光ですねと念を押したのです。

三若さんの落語の英語のくだりを聞いていて、この私の失態を思い出しました。いやはや、英語は難しいですね。

ところで、健康の秘訣は「快食」「快便」「快眠」「快労」「快笑」の”5快”だと言われます。”5快”の一つに「笑い」





が入っていることが人間の健康の秘訣たる所以です。

笑えば、ストレスが解消されて快感を促すベータエンドルフィンというホルモンが蓄積します。これは少々の病気をはね

返すものです。ですから、落語は「笑い」によって、人の健康にも貢献しているわけです。

健康の妙薬たる落語。 落語界のジュリーこと、三若さん！

これからも、この妙薬を世の中にどんどんバラ撒いてください。そして、花咲（ハナサカ）爺さんか枯れ木に花を咲かせたように、噺家（ハナシカ）ジュリーさんが枯れた高齢者の我々に笑いの花を咲かせてください。

4. 座談会「西田芳次郎先生」学びについての講演 その2

2013年2月21日 於：豊中「カフェ・サパナ」

(会員 植松 彬)

Ⅱ 人間における「学び」

◆現代の学びの現状 上野千鶴子 有名な東大の教授… 東大の学生にこんなことを言っておられます。みんなは受験勉強は終わったのだからこれからは自分の思う通りに勉強していいのだ。方法も別に指示されているわけではないので自由自在にやって…それを幸福だと思わねばならない…

◆疑義あり 真善美聖を価値とすること 宮台真司 私が尊敬している人です(20歳程下の人です)日本で一番偉い社会学者だと思いますが、ちょっとついていけないところがありまして、真善美聖という人間の価値というものは一切ないと言うのですね…人生の意味とか目的とかいったものは全くないので、できることというのは「まったり生きること」…そういうことしかないのだ…私はソクラテスから、デカルト、カントを経て今日に至る人間知情意の究極するところをすべては否定出来ないであります。真善美聖を価値とすること。これをマルクスの空想的ユートピアと同じような意味で、仮説設定することがいいと私は思いたいのです。

◆以上は例。根本は自分の問題意識

根本のところは真善美聖を意識した形での自分の問題意識というものを持つということ…問いを発することができればすごいので…回答が問題なのではなく問題発見をすることが最大の問題なのです。それができれば半分片付くようなものです。問いを発する人…孔子の言葉で言えば「如何せんこれを如何せん」と絶えず問うているようでなければ教えることはできない…と言っている。問いを持たない者は全く話にならない。そこが勉強のスタートなのです。

そこへいくと人に問うというのではなくて結局自問自答になるだろう。これは小林秀雄が言っていますが私もそう考えています。私の大学での試験問題は自問自答…これが出題…学生に問いを立てさせる君はどういう問を立てているかということを問う…それが50点…そんなことをやってきました。

◆釈迦の悟り

無罣礙(ムケゲ・ムケイゲ)般若心経の中核概念でこれをピボット(軸足)にして…前半は全否定、後半は全肯定という構造になっていますね。

私は夢の中で無罣礙を経験したことがある。起きている間に経験したら悟りなのですが…罣礙というのは疑念とか疑いとか障害物とか邪魔ものとかの意味で、宗教の妨げになるもの…それが「ない」というのです。そこに行けば悟りが開ける。拘束がなくなってしまうのです…

真言立川流…空海 覚鑓…高野山のトップになるのですが喧嘩して出て新義真言宗…その系統の弟子にセックス教…2週間お堂にこもって女の信者とセックスをする…その間に悟る…それも方法としては一種の無罣礙です。そんなもので成功するかどうか疑問です。釈迦の無記・不記。毒矢の例え。

お釈迦さんという人は形而上学を否定するところがあって、弟子が宇宙の果てはどうなっているか、時間の始めはあるかとか終わりはあるか、人間死んだらどうなるか。靈魂はあるか等々釈迦に問い詰め





るのですが、そんなものは問題自身が成立していない。お前は毒矢に当たって苦しんでいるんだ。その時にお前がしている質問は、この毒はどのような性質の毒かとか、矢を射った奴はどのような奴かとか、連れて行こうとしている医者はどういう医者かとか、関係のない質問ばかりしている。私が教えるのはその毒矢を抜くということだけだ。お前の苦を抜くということだけだ。…お釈迦様の話は何を読んでも例え話ばかりです。バイブルもそうでしょう。バイブルで例え話にならぬは語られることなし…すべて例え話です。悔い改めよとばかり言って中身は分からない…（不記し応えない）

インド仏教はヒンズーという巨大な世界の短期的新興宗教で、BC5 世紀からAD8 世紀頃まで生きたのですが、その後死に絶えたのです。極く最近復活しているのは日本人が行ってやっている…カースト（仏教は認めない…ヒンズーは認めている）の世界の中で埋没していった…もう一つは8世紀にイスラム教が入ってきて仏教を徹底的に破壊するのです。それで8 世紀頃まで密教があったのですがこれが死に絶えるのですね。一旦は…

◆孔子の悟り



人が水に沈むといえは簡単ですが硬い陸地に沈むのはなかなか難しい。（陸沈）

中国では大隠は朝市に蔭る（悟った人は朝廷・マーケット・経済にかくれる。それで山に隠れているのと同じ心境でいることができる＝真の隠者は人里離れた山中などに隠れ住ますかえって俗人に混じって町中で超然と暮らしているということ）「吾未だ生を知らず、いずくんぞ死をしらん」と言って死について答えなかった。

また、「吾怪力、乱神を語らず」とも言いました。そういうことでひたすら実践的な人倫を説いたのです。ついでのことですが中国儒教は文革で弾圧され

ましたが昨今復活しているような気がします。

数年前に孔子のお墓参りに行きました…墓石が修復され中国中から観光バスが来ている光景に接しました。文献で見ても儒教が復活しつつある感じがします。毛沢東が儒教を根絶やしにしようと必死になったけれどやっぱり潰れない…マルクス主義ではダメなのでこれは復活しつつあるような気がしますね。中国仏教といのもほとんど途絶えてしまうのですが、念仏禅というのに収斂しましたね。明末か清のはじめ？（隠元の黄檗がそうですね）

◆ソクラテス夫人 池田晶子女史

日本でたった一人の女性哲学者。自分はソクラテス夫人と言っている。犬と夫以上の会話ができるというのですね。言語を超えた言語によらない会話ができる。それをアミニズムという。相手もこっちも魂を持っている。犬のことを犬の洋服を着た魂と言っている。

◆日本の学び

日本の最初の思想家は聖徳太子だと思いますが、それから連綿と続いて今に至っています。本当に日本人は勉強好きだと思いますね。平安の空海、鎌倉の道元、江戸の新井白石、明治の福沢、大正・昭和の西田幾多郎まで…。西田幾多郎について私は書きたいと思っていますが…

中沢新一…オウム真理教を煽った人…「フィロソヒアヤポニカ」論を最近書かれまして西田哲学と田辺哲学を統合した、そこに新しい日本の哲学を築く必要があるだろうとおっしゃって…西田哲学はまだ未完ですが、これの延長線上でしか日本の独自の哲学は立てられないだろうと私は思っていて…いずれやるつもりです。

「絶対矛盾的自己同一」 資本家と労働者、庶民と天皇…絶対矛盾しているが一緒だという考え方。矛盾しているものをひっつけてみんな一緒だ…まやかしかもしれませんね。もうちょっとよく詰めて考えないといけないと思いますが…しかし西田幾多郎はめっちゃくちゃ偉い人であることは事実であります…私は今の勉強をここに集中しています。



Ⅲ今日日本に於ける「学び」の苦悩

◆世界史はまだ安定していない。新しい中世への期待

今まで勉強の一般論をお話したのですが日本というのは特殊だから、そこに於ける日本の不幸みたいなものがあると思うのです。世界史が安定していないという事は今の中国をみればわかりますが、全く安定していないじゃないですか。

ロシアもそうだしアメリカもそうだし…私は新しい中世というのを構想してまして、あと100年から200年もすれば中国はもう少し落ち着くだろうし…穏やかな時代が来るだろうと、それがマルクスの社会主義とどう関わるかわかりませんが…というような期待を持っています。日本も特殊な意味で安定していないから、その事をよく考えないといけないのではと思います。

◆F・フクヤマの史観。トインビーの史観

F・フクヤマという人が(アメリカ3世)「歴史の終わり」の著者。この人の祖父が大阪市大の創業者…アメリカはソ連に勝利したからソ連流社会主義はポシャってアメリカニズムが普遍的なものになるだろう…冗談じゃないですね。アメリカが勝ったからいよいよ新しい歴史が始まっていく…。

トインビーの史観…大学の頃にトインビーにはまっていたことがあって…彼は非常に大卒なことで言いますね。ヨーロッパがインドを植民地にするでしょ。中国も半植民地みたいになるでしょ…その時にキリスト教が儒教とか仏教をやっつけたのではない…思想戦をやって勝ったのではなく単に産業革命の結果の技術力、軍勢力(暴力)でやっつけたというだけだから、本当に勝ったことにはならないのではないか…だからいずれアジアの反撃が始まって当たりまえだ…と彼はかなり昔から言っていました。

この考え方を私は学生の頃から学んで今もそう思っていますけれど、それが今途中だと思うのですね。ただ日本だけは突出してやりましたから…本当は中国を説得したが彼らは立たなかった…日本だけが暴発し悲劇を演じた。そういう歴史です…

◆日本の独特の病 小林秀雄

彼は反省しない人で「お前らは賢いから戦争の反省をしろ、俺は馬鹿だから反省しない」と戦争直後に言い放った有名な事件があります…その人が同じ頃こう言っています…「日の経つにつれて日本人の演じた悲劇の運命的な性格、精神的な顔が明らかになっていくだろう。もしそういうことが起こらなければ、日本の文化にはもう命はないであろう」…。私はもう命脈は尽きている、非常に危ないところに来ているような気がします。司馬遼太郎も亡くなる直前にそのようなことを言っていましたね。

◆敗戦処理の未完 天皇の無責任 東京裁判の虚構

天皇は退位すべきだったと思いますね。天皇が戦争を始めたのでしょう。天皇の名前で戦争が終わったのでしょう。勝たたらいいけど負けたのでしょう。それが全く責任を取らないということになると、下の者の責任の取りようがない。だから戦後の責任観念というのが非常にぼんやりしてしまった、というのが私の判断です。東京裁判の虚構…アメリカが勝手に裁判をしたからそれはいいのです。それを日本人がすり替えて、日本があたかも裁判をしたように悪しきトカゲの尻尾切り…本当の責任者は責任を取ったかどうかかわからない…日本人が裁判をしたのではないから、そこが抜けてしまっている。日本人がみんな無責任になってしまっている。遡ったら明治維新の未完というのがある。「神仏分離令」というのをやった。神仏を分離して、神様を天皇と結びつけて天皇制国家主義を捏造した…そういう形で無理をしないと日本を統一国家にできなかったのでしょうね。無理をしてそれまでの日本と違う形を強引にこしらえた…明治維新の時に余程無理をしていると思います。(明治維新とはなんだ…日本資本主義論争…左同士の論争 共産党と社会党。一つの仮説的回答…梅棹忠男「文明の生態史観」)

◆日本の現状診断はどうなるか

今の日本は狂っている…クラゲなす漂える国(古事記にある言葉)。私に言わせると精神骨粗鬆症。旧仏教が無数の宗派に分かれている…新興宗教は無数にあります。

日本は無宗教だという考え方もある…山本七平がいうように無意識的に…浸透しきっているからDNA的に染み込んでいる…。さてどうか…西田哲学を大成してからもう一度考え直したいと思っている…私は何とか希望を持ちたいと思って…みなさんが暮れにお寺に参られたり、正月に神社へ参られたりしたら、それはやっぱり宗教だと思うのですね。何とか無意識なものを意識化する形で誘導したい



と思っています…

◆日本通史、日本精神史の不在…一冊もありません。

これを書きたいと思っている。アミニズムと仏教による歴史再構築。(この考えの大枠は梅原猛 仏教は消え果ててはいない…お寺がある通りですから…中沢新一は縄文のジネンチズムはインド渡来とはやや異なるがインドの仏教と日本の仏教とが合体したものが日本の仏教という説明…) 仏教だとする超仮説を立てる。この概念で日本思想史を構築する…あくまで構想の段階…

IV 結論(解決意識)…老いと「学び」

◆私の定年退職

今年一杯で10年目…金持ちになるチャンスを何度も逃している…退職金を(円で持っていたらインフレが起これると思っていたので)ユーロ、スイスフラン、イギリスポンド、オーストラリアドル、株、金、円に分割…円高ですよ!

◆多忙・閑暇と学び。ストレス・病気

現役の時は忙しくて自分の時間が取れない…暇と学びは結びついている…退職後は元気になりました…

◆老いの自覚と楽しみ

今は一番よく勉強できている。一日15時間勉強できる。目が開いている限りは勉強します…歯目魔羅。魔羅とはサンスクリットの仏言で、修行の障害物つまり男性器。魔羅はなくてもいいのですが、目が弱りましたね…しかし白内障の手術はしない…「老」これは悩みですね。自分で意識して老いているわけではないのですが…四苦「生老病死」 四諦「苦集滅道」 中道一八正道(正見・正思惟・正言・正業・正命・正精進・正念・正定) 六波羅蜜(布施・持戒・忍辱・精進・禅定・智慧) お前らは苦を自分で集めているのではないか…これを断捨離せよ…それには道がある。

その道は八正道…これはお釈迦様の弟子どもがお釈迦様の考えはこうではないかといってまとめたもの…私は虚だと思えます。何故かという、これは悟りの結果であって悟りのプロセスではないのです。これをやれば悟れるという、方法ではないですよ…論理が循環していると思えます。

◆一年一論文

これまでの成果 「歴史(論)」「日本文化論」「日本経済論」「日本単脚論」「般若心経講義」「日本仏教史Ⅰ」(ここで行き詰ってⅡが書けずに苦しんでいる…「仏教中間考察Ⅰ」今年の課題「仏教中間考察Ⅱ」来年の課題「日本仏教史Ⅱ」

◆白隠の言葉

「大悟十番、小悟数知れず」江戸中期の臨済中興の祖。妙心寺。今も生々としている唯一の寺。白隠の大先輩に「応灯関の一流」あり

◆アベノミクス

インフレターゲット論。阿部・浜田コンビ。果たしてどういうことになりますか…不透明、不安定の世の中にどう処するか。

◆西田幾多郎

「斯の如き世に何を楽しんで生きるか。呼吸するのみの一の快樂なり」とおっしゃった。私は常住坐臥座禅、トイレ座禅と言っている…私は高野山、大峰山…でも座禅を組みましたが今は座禅を組んでいる気持ちでトイレに行く…なんでも坐禅だと思えば良いわけです…



(以上)



5. 関西支部便り

(関西支部長 阿賀 敏雄)

初夏以降の予定をお知らせします。皆様のご参加をお待ちしております。

- 6月10日(月) 講演会「東日本大震災と原発事故」～報道現場からの報告～
 場所 ホテルアイボリー 午後3時開演 受講整理券 1,000円
 講師 NHK大阪放送局 報道部 田伏 裕美様
- 6月13日～14日 「黒四ダム」 見学ツアー
 木津谷 文吾さんのご案内により20名参加
- 座談会 (カフェ・サパナ 豊中駅前)
 - 6月20日(木) 14時 小林 万里絵さんを囲んで風呂敷談義
 - 7月18日(木) 14時 ヘスス・フローレンスさんのペルーお国自慢
 - 9月19日(木) 14時 キム・スヒョンさんの韓国お国自慢
- 第9回 関西落語会10月17日(木) 14時
 出演 桂 三若さん 場所 ホテルアイボリー 午後2時から 入場券 1,000円
- 1月中旬 詳細別途 講演会「東アジアの情勢変化と日本の政治・外交」
 場所 ホテルアイボリー 受講整理券 1,000円
 講師 前防衛大臣 森本 敏さん

昨年6月13日に予定しておりました森本先生の講演会が防衛大臣にご就任の為、急遽取り止めとなりますが、今回新たに森本先生にご講演をお願いし、快諾していただきました。会員をはじめ広く皆様にご参加いただきたく、詳細は後日ご案内申し上げます。

<植松 彬様の短歌>

会員の植松様から多くの短歌をご寄稿いただきましたが、その一部をご紹介します

<ここに残る短歌>

- 早咲きの桜も笑う落語会 噺家三若芸道(みち) 極まりて
- 落語界背負う三若夢溢れ 萌える若葉の勢い重ねて
- 鯉のぼりうろこに張りし写真にも 両親(おや)の心の一筆寄せて
- 純白と真紅競いて咲くツツジ きみの笑顔が輝き浮かぶ
- 鶯の鳴く声日々に上手くなり 嬉しくなりて姿追う我
- 愛犬の見つめる瞳愛くるし 初夏の風受け愛しさ溢る
- 愛犬の重なる病に胸痛む 小さないのちに神よ力を
- 土砂降りに新緑(みどり) きらきら輝いて 山の木々たち嬉しく騒ぐ
- 今朝の山どの鶯も鳴き上手 春の初めが懐かしくなり

秋良



6. エッセイ・自分たち探し 「ほのぼのマイタウンより」

文化の成熟した社会が“川柳ブーム”を生んでいます

フリージャーナリスト 國米 家巳三

いま、世は“川柳ブーム”といっているようです。

企業が、自社のPR企画として川柳を公募するケースがあり、これに便乗したのか奈良県や姫路市などが、やはり賞金付きで一般市民から句を募っています。NHK 大阪の「ぼやき川柳」も、その路線といえるでしょう。

俳句が、自然を季節入りで詠むのに対して、川柳は人情の機微というか世態の裏面をつくというか、あくまで真っ当に、大真面目に生きている人間たちの姿を、視点を変えて珍奇でおかしく、けったいなものに浮き彫りにする。そこに川柳の妙味があるのでしょう。文化的に成熟した社会では、川柳読みが盛んになるのは至極もっともなことではないでしょうか。ちなみに、川柳の始まりは江戸時代後期です。

ただ、毎年話題になる第一生命保険が募集する「サラリーマン川柳」は今年26回目。14年ぶりに3万句を越える応募があったそうですが、句の質は少々マンネリ化の感じ。これはというシャープな句が少なかったような気がします。「携帯と亭主の操作は指一本」「党名を覚える前に投票日」あたりが目立ちましたが、川柳の出来としてはイマイチ。新聞各紙の扱いも今年は哀れなほど小さいものでした。昭和62年第1回の「サラ川」では「一戸建て手が出る土地は熊も出る」なんてのが発表され、当時としては極めて意表をつく句として高く評価されたものです。その後も「このオレにあたたかいのは便座だけ」「まだ寝てる帰ってみればもう寝てる」「やめるのか息子よその職庵にくれ」「犬はいい崖っぷちでも助けられ」などの秀作がつづきました。

しかし、ここ数年は潤いを欠く乾いたような句が多くなっているといわれています。昨年の応募作ですが「仕事やれ人に言わずにお前やれ」「宝くじ『当たれば辞める』が合言葉」などはその典型でしょう。

最近、シルバー川柳というのが、ひとつの領域を拓いています。定年後、暇に十分恵まれた高齢者が取り組むには格好の対象。「失敗は創作料理と言って出し」などいいですね。

「明日は散るでも今日は生きている桜」も年輪を重ねた人だからこその作です。「遺影用笑い過ぎだと却下され」「若づくり席をゆずられムダを知り」「お辞儀して共によろけるクラス会」・・・こうなると若い世代の「サラ川」を完全に句っている、いや食っているじゃありませんか。みごとです。

ただし、「万歩計半分以上は探しもの」「紙とペン探してる間に句を忘れ」「立ち上がり用事を忘れてまた座る」「探し物やっと探して置き忘れ」「忘れ物口で唱えて取りにいき」とボケ初期を題材にした句が圧倒的に多いのも「シル川」の特徴。こちらはパターン化が心配です。今後は物忘れにひとひねり、ふたひねり加えないと、見向きもされなくなるでしょう。

一方、子供たちの句作も注目に値します。小中学生はまだ、人の暮らしをうがってみたり世間を風刺するまでに成長しているわけではないので川柳詠みは、まだ無理です。しかし、足立区の炎天寺が全国の小中学生からあつめる俳句は毎年12万前後に達しますが、それをみるとなかに結構、川柳的なものがある。子どもたちは、俳句と川柳の区別など超越し自由にとらえているため、結果として川柳風になってしまうでしょう。

たとえば、「かまきりのちょうなんじなんみつけたよ」(石川、小学1年)「夏休み足のゆびまでねむくなり」(東京、中学1年)「田植えして歌舞伎役者の顔になる」(愛媛、中学2年)「花ふびきやむまで車列渋滞す」(福島、小学5年)「あつい夏宿題たちものぼせてる」(群馬、小学2年)などがそれ。

川柳詠みの予備軍が無数に育っているのです。伝統の強みがこの世界にもちゃんと生きている、ということで、頼もしい限りです。

こくまい・かきそう 元産経新聞記者・東久留米市在住



7. りらいぶサロンのご案内

(りらいぶ塾 塾長 鈴木 信之)



《りらいぶサロン》のご案内

2013 年 6～8 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 6 月～8 月期の開催 ☆☆☆

2013 年 6 月 17 日 (月)・7 月 22 日 (月)・8 月 26 日 (月) 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。



8. バリ通信

(会員 平川 龍)

バリ コミュニケーション

第96号

<http://www3.ocn.ne.jp/~bali/>
2013年 6月発行
PT. Care Resort Bali

ケアリゾートバリの SPAがリニューアルオープンしました。



(お客様が描いてくださったスパの表札)

このたびケアリゾートバリではスパ
ルームの内装をリニューアルしまし
た。全面白だった壁が、白と明るい青
緑のツートーンに塗り換えられ、華や
かな仕上がりになっています。



内装をリニューアルし、明るくなったスパルーム

マッサージの後は・・・

内装のほとんどをスタッフ達で手がけた手
造り感たっぷりの部屋で、ゴルフ後の筋肉の
疲労回復、血流改善やリフレッシュにお役立
てください。マッサージの後はレストランで
ジンジャーティを飲んでさらに温まったり、季
節のフレッシュジュースで酵素を補給したり
とおくつろぎいただけます。



(ケアリゾートバリ自慢のフレッシュジュース)

マッサージ (60分) 蒸しタオルを
ふんだんに使って行う全身マッサージ。電
気カーペットをご用意していますので暖か
いです。Rp150,000 (約 1500 円)

フレッシュジュース いちご／バナナ／パ
イナップル／パパイア／ミックス／その他
季節の果物 各 Rp17,000 (約 170 円)

定住の方の L I F E シーン



定住のご夫妻

ケアリゾートバリに定住して
から約4年が過ぎました。最
初はバイクを運転していまし
たが、今では自家用車を使
用。どこへでも出かけます。コ
テージ前ではいつも何かしら

の野菜を栽培しているので、お客様(ケアリゾートバリのお客様)
がいらした時にはご馳
走しています。ここは施
設の一番高い場所にあ
るので、前方のブヤン
湖が広々と見渡せます。
ガラス越しに、湖の景
色を眺めながら食事
を取る時間が何より落
ち着きます。



定住の方のコテージ側面からの風景

バリの女性のバランス感覚



ウェイトレスのメちゃん

ケアリゾートバリ
の近くに住むウェ
イトレスのメちゃん。
毎日のお祈りに欠
かせないお供え物
を頭に載せて歩
きます。バリの女性
はこんな軽いもの
からかなり重量の

ある果物の山まで頭に載せて移動します。そのほう
が楽といいます。小さい頃からの習慣もありますが、
非常にバランス感覚に優れ、姿勢も崩れま
せん。日本の女性も見習いたいところですね。ご
希望の方には「姿勢を良くする歩き方」を伝授
いたします。お気軽にお申し付けください。(女性ス
タッフによる講習、無料)

◆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



9. ニュージーランド・クライストチャーチレポート (5月号) (会員 島村 晴雄)

NZ・クライストチャーチ レポート

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

2013年5月発行・特別号その11

毎年美味しいワインを沢山生産しているニュージーランド(以降 NZ)、今回はNZ南島カンタベリー地方のワイナリー情報について少し報告させていただきます。

カンタベリー地方・クライストチャーチ(以降 CHC)近郊には2つの大きなワイナリーがあります。一つは1970年代後半に葡萄が初めて植えられた CHC 周辺の地域と、もう一つは CHC から北に車で約1時間ほどにあるワイパラ地域です。

南部の土壌は砂利層の上に沖積期の泥が堆積した肥沃土で、期間が長く乾燥した夏、豊富な日照量、



ワイパラにあるマッド・ハウス・ワイン・カンパニー
外観及び店内入口付近

比較的涼しい気温という気候条件が葡萄の栽培に非常に適しているようです。カンタベリー地方には合わせて約40近くのワイナリーがあります。特にワイパラ地域は大きなワイナリーが多く、毎日ワイナリー・ツアーが企画されていますので、是非 CHC 行かれた時は訪問願います。

ワイパラのワイナリーの中でも国道1号線に沿ってある便利なマッド・ハウス・ワイン・カンパニーや少し海岸に入った場所にあるベガサス・ベイ・ワイナリー等の訪問がおすすめです。午前中から CHC 近くのゴルフ場でゴルフ・プレーをし、午後からワイパラのワイナリーに出掛けてのワイン&昼食等は最高です。但し、ワイナリーのカフェやレストランは、基本的には17時頃に閉店となりますので、訪問時間については要注意です。



ワイナリー内にある
テラス・レストラン風景

また CHC 近郊にも沢山のワイナリーがあり、ワインの味を競っていますし、小さなワイナリーも多く、スーパー等で中々手に入らないワインもありますので日本へのお土産にも最適だと思います。こちらも営業日時は事前チェック願います。NZワインの栓は、一般的にコルクは使っていない、合理的なスクリュキャップになってきており、その時点での最高の味を提供しています。最高級品でもスクリュキャップ利用です。



テイスティング風景

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/>

shimaint@r4.dion.ne.jp へ

Casablanca のお問い合わせは、



1本 NZ\$20前後の
一般的なNZワインを飲みながら
肉や魚料理を食べる。最高です。



10. バリ・ロンボク レポート (6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40号 2013年6月発行



6月となりました。インドネシアでは雨季から乾季シーズンに変わったばかりで、色々な果物がロンボクのバサール(市場)内の店や露店に出回っています。

西隣りのバリと違い、ロンボクでは果物が取れる量に対して消費する人口も少なく、安くても良い品質の果物がバリに比べて手に入ります。もっとも最近では輸送手段も良くなったので、ロンボクからバリへ定期的に船便で持って行っているようです。

また、ロンボクもバリも熱帯地方にあり、基本的に海岸や平地では年中暑いのですが、どちらも三千メートル級の火山を持ち、周辺に千メートル前後の涼しい高原地域も数多くあり、涼しい気候が必要な果物類(リンゴ、ミカン、ブドウ等)も沢山収穫されています。



果物の女王と言われている
マンゴスチン
(皮を半分取った状態)

マンゴスチン、マンゴー、
パパイヤの贅沢な盛り

勿論アジア熱帯地域の他の国でも収穫されていますが、インドネシアの果物で食べていただきたいのは、果物の女王と言われている甘味が上品なマンゴスチン、果肉全体に甘味があり果汁も多く大きさも手頃なマンゴー、またマンゴーよりも大きく甘味が少し少ないとは思いますが

果汁量が多いパパイヤ等です。

特にマンゴスチンは、他の果物に比べて量的に値段も高いので宿泊するホテルの食事バイキングでのデザートには基本的に出て来ませんので、ロンボクやバリに訪問の際は、ご自身にて近くの店で購入して来て、必要であれば冷したりして、食べていただきたいと思います。

また好き嫌いはありますが、果物の王様といわれているドリアンがあります。こちらは熟した果物自身から発する臭いが強烈なので、ラッピング等をされて市場や店に置いてあったりします。勿論ホテル等では置いて無く、食べられません。

ドリアン専門に売っている露店やドリアンを売りに来る業者から購入し、臭いが強烈なので、食べる場所は屋外等限定的です。但し、味は甘味が少ないクリームのように、一度食べて美味しいと感じた方は、食べることが病み付きになるようです。

臭いの表現は、トイレの中で牡丹餅を食べている感じとか。

マリーナ・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。

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

お問い合わせは、shimaint@r4.dion.ne.jpへ



ロンボク・アンパナンにある
市場内の果物店風景



ロンボク・マタラム市内の果物露店風景
マンゴスチンの他リンゴ、サック、スイカ等



果物の王様と言われるドリアン
(4等分した状態で黄色い部分を食べる)



1 1. 自費出版図書館のご案内

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。

<2013 年 3～5 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>



『詩集 未完の空』武藤ゆかり著（南天工房）2000 円+税
著者の前を通り過ぎていったさまざまな「思念」。季節の風景を重ね合わせて読んだ 250 編の詩を収録。



『小林多喜二と埴谷雄高』荒木優太著（ブイツーソリューション）
800 円+税 戦前、共産党の同志でありながら、対面することの叶わなかった作家・小林多喜二と埴谷雄高。2 人の遺したテキストを通じて、政治と文学の問題を再考する冒険的な文学研究論。



『シャングリラ橋』和田恒男著（詩風社）2200 円+税
生存にまつわるミーイズム（自己中心主義）をテーマとした「新感諷情景」24 編の詩集。



『掌編自分史作品集 約束～あのときの誓い・告白・志～』かすがい市民文化財団編（かすがい市民文化財団）
タイトルの「約束～あのときの誓い・告白・志～」をテーマとして全国から寄せられた自分史作品の中から厳選された 44 編。読み手に共感を得られる珠玉の作品集。



『短編小説集』水木怜著（花書院）500 円（税込）
小男のエゴ、女の微妙な心を描いた「マリアの風」、老いとともに誰もがたどる道を描いた「階段」など 8 編の短編小説集。



『今死んでしまいたいあなたへ』始田幻影著（文芸社）600 円+税
理不尽・退廃・空虚・厭世など数々の苦悩を乗り越えて、再び生きる勇気を持ってほしい。絶望を知ったからこそ力を得たのだ、という真実に気づいてほしい。そんな願いを込めた心に響く詩、救いの言葉。



『上田文子詩集』上田文子著（上田文子詩集出版応援団）1500 円（税込）童話作家が遺した 89 編の詩。自然の中での生活から湧き出た言葉、そして病と向き合う著者の心が素直に表現された作品。



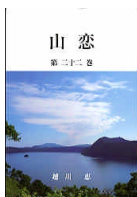
『寒明け』風間一朗著（林泉書荘）1500 円+税
戦後、苦勞の絶えない生活の中で、青年期からの文学への志を実現、執筆した作品。著者の生きた時代と私生活を垣間見る短編小説集。



『宮本勝夫詩集 「縄文」の風』宮本勝夫著（OFFICE KON）
1500 円（税込）東日本大震災、福島第一原発事故、そして先達詩人の死。その衝撃に打ちひしがれ、自身の詩的創造を模索していた中、発掘された縄文土器を手にして言葉が、思いが広がった。20 代から作ってきた詩とともにつづった第 5 詩集。



『光の破片』辻森雅俊著（日本文学館）800 円+税
変幻極まりない万華鏡のごとく、光のおびただしい断片をちりばめた散文詩。



『山恋 第二十・二十一・二十二巻』越川恵
年 3 巻のペースで刊行している筆者の山行記録『山恋』の最新刊。北海道は藻琴山、九州山地の祖母山など全国の山行記録を収録。これまでの記録は 500 近い。



『くだまつのふるさと絵本シリーズ④ 来巻にんにく姫』山口県立徳山商工高等学校デジタルクリエイティブ部／おはなし・え 金井道子監修・制作（下松手づくり絵本の会）CG を得意とする高校生たちと絵本作家が創作した「新たな民話」。地元特産「来巻にんにく」を巡るお姫様とお殿様のエピソード。

* 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>



1 2. 事務局からのお知らせ

6月に入り梅雨の時期となりました。会員の皆様には如何お過ごしでしょうか。

5月25日（土）、26日（日）に東京ビッグサイトにてハワイ州、沖縄県協賛で



アイランドライフのご紹介、ショッピング、イベント等の「アイランド・ライフスタイル・ショウ」が開催されました。来場者は両日で1万人以上に上りました。

当NPOも主催者のご好意で無料出展の機会を得ました。

両日は「キャメロン会」、「南国暮らしの会」、ロンボク島「カサブランカ」、「ケアリゾートバリ」と合同で、ロングステイや移住についての相談コーナーを開設し、来場者に説明やパンフレットの配布を行い、成功裏に終了しました。

皆様のご協力有難う御座いました。



（会場風景）

