



Re live Journal

りらいぶ ジャーナル

平成25年 盛夏号

(8月12日発行)

ニュースレター版 10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10・最終回） 「旅の楽しみ」（楽しい人生を求めて） （会員 渡嶋ハ洲夫）
2. NPO南国暮らしの会九州支部10周年記念講演に招かれて （りらいぶ塾塾長 鈴木信之）
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7） （会員 角谷三好）
4. 家庭菜園で野菜づくり 「健康の維持と趣味の実現」（春から夏にかけて） （会員 山本昌弘）
5. 関西支部からのお知らせ （関西支部長 阿賀敏雄）
6. エッセイ・自分たち探し “鉄の女ば” 新しい日英関係を切り拓いた政治家でした
（フリージャーナリスト 國米家巳三）
7. 黒部ダムを訪ねて
（伊丹淳一）
8. 座談会を終えて（関西支部）
（豊中市在住 大澤泰）
 その1 「小林万理恵さんを囲んで風呂敷談義」
 その2 「ペリーのお国自慢」
9. 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）
10. 初夏のスイス・アルプス ハイキング
（会員 渡嶋ハ洲夫）
11. バリ通信（7月号）
（会員 平川龍）
12. ニュージーランド・クリストチャーチレポート（7月号）
（会員 島村晴雄）
13. バリ・ロンボク・レポート（8月号）
（会員 島村晴雄）
14. 自費出版図書館のご案内
15. 事務局からのお知らせ



1. 私のりらいぶ（その 10・最終回） 「旅の楽しみ」

（楽しい人生を求めて）

（会員 元キャメロン会会長 渡嶋 ハ洲夫 80歳）

退職後は時間が出来たので待望の海外旅行に出かける様になった。名所旧跡めぐりより自然の雄大さ、美しさ、街並みの素晴らしさを楽しむ旅が中心であった。その中にはロングステイ地選定も含まれている。

1. 退職記念個人旅行（1999年7月）

成田→バンクーバー（列車）→ジャスパー（観光バス）→バンフ（観光列車）→
バンクーバー→成田、永年支えてくれた家内への感謝の意味もあり、やや贅沢な旅行となった。



（コロンビア大氷原）

*ジャスパー近くの美しいマリーン湖は今でも記憶の中にある。此処では乗馬体験もした、5分程度の説明を受けた後早速山道を上り頂上（2000m）から先ほどのマリーン湖を望む絶景を楽しんだ後下山、馬も心得たもので初めてであったが無事往復できた。

*ジャスパーからバンフまでは観光バス（客は我々2人）を利用、1日掛けてハイウェイを走り途中アサバスカ滝、コロンビア大氷原、ベイト湖・ボウ湖・エメラルド湖並びにレイクルイーズで下車し素晴らしい景色を堪能した。コロンビア大氷原の規模の大きさに感激し、大型氷上車に乗って氷上を移動した。どの湖面も含有元素の違いによるプリズム現象のため、青、黄、赤と鮮やかな色を呈している。特にレイクルイーズは湖面素美しさ、そこまでに迫った氷河、氷河に切り開かれた山々が調和した美しさは格別であった。此処の景色が忘れられず再度訪れ暫したたずんだ。

*カナダ政府は自然環境保護には力を注いでおり、湖には動力のついた船は航行禁止、ハイウェーをまたいだ動物保護のための専用陸橋の設置、食べ物の残りは持ち帰る事等厳しく規制している。

*バンフではレンタルカーを借りサルファー山、アップバーホーム温泉、カスケード公園、フードーズ（岩が風化されていて美しい）、バーミリオン湖並びに再度レイクルイーズを廻り、カルガリーにも足を延ばした。帰路自然保護基金のためと金を取られた。

*バンフからバンクーバーまでは観光列車に乗車、2階部分は天蓋車になっており、最前列の席だったので広



い範囲の景色が楽しめた。朝食及び昼食は1階にある食堂車で採るが2時間弱の長時間同じ席の外国人と英語で会話しなければならず話題を探すのに苦労した、グラスワインは無料だったので多少口も滑らかになったが。同席したカナダ人夫婦とは今でも文通が続いている。夜は途中駅のホテルに泊まる。

*オリンピックを開催したウィスラーも観光した、スキーのゲレンデ最高部からの眺めは素晴らしかった、8月というのに残雪が見られた。

（バンフ→バンクーバー観光列車）

*バンクーバー在住の旧友との再会をはたした。退職後バンクーバーに移住し楽しい生活を送っているが、夫婦とも元気なうちは良いが、今後が心配なので帰国を考えるようになったとのこと、矢張りロングステイを選んだことは正しかったようだ。

2. ツアー旅行

旅行社主催のツアーは当然の事だが自由度がほとんど無く、朝早くから観光に出かけ、早めの余り美味しい夕食を済ませた後、郊外のホテルに遅くなってしまふケースが多い。又サービスの為か複数の教会や遺跡を廻りクタクタ、廻った場所も思い出せず、教会の区別もつきかねる。夜は寝る前に持参のスーツケースは急いで中身を入れ替え早朝までにはドアの外に置く。従って早い段階でツアー旅行から個人旅行へと変えた。



① 北欧 フィヨルド 北岬ツアー（2000年8月）

（成田→ヘルシンキ（フィンランド）→ストックホルム（スエーデン）→（以下ノルウェー）オスロ→トロムソ→ハンマフェスト→ホーニングスバーク→ハンマーフェスト→トロムソ→オスロ→オーレンス→トロスヘイニング→ライランゲル→ヘレシルト→ブリクスター→ローエン→ソルヴォーン→ウルネ s ツ→ソルヴォーン→ソグンドル→カウバンゲル→グドバンゲン→スタールハイム→ベルゲン→コペンハーゲン（デンマーク）→成田
フィンランド、スエーデン、ノルウェー、デンマークを2週間かけての旅行であった。

- * この旅行の目玉であるノルカップ（ノルウェーの最北端の町 北緯71度10分）で海洋に太陽が沈みかけるが再び顔を出すいわゆる「沈まない太陽」を見るため飛行機、バスを乗り継いで1日掛けて夕刻現地ホテルに到着、23時ホテルを出て、海岸のレストランへと向かった。途中霧が立ち込め気になったが、レストランの大きな窓はクライマックス時刻までは幕が下ろされており酒を飲みながらまつ、クライマックスの時刻に幕が上がり、幸い霧も晴れ沈まない太陽を見ることが出来シャンパンで乾杯した。
- * ノルウェーのフィヨルドと氷河は絶景であった。
- * 「オーレンス（ノ）、ベルゲン（ノ）、オスロ（ノ）、ストックホルム（ス）」の美しい街並みに感動した。 注：ノルウェー（ノ）スエーデン（ス）
- * ムンク美術館の名画「ムンクの叫び」は衝撃的であった、ムンクの精神状態によって作品が変わることも認識した。



（ノルカップで沈まぬ太陽を見る）

② 錦秋のカナダツアー（2003年10月）

（成田→モントリオール→ケベック→ローレンシャン高原→オタワ→ナイアガラ→成田）

10月1日からの8日間、ツアー旅行に参加した。目玉のローレンシャンの紅葉はこの年は時期が遅れ、紅葉がやっと始まったばかりで残念であった。後1~2週間待てばよかったがツアー旅行では致し方ない。（詳細略）

3. ロングステイ候補地選定のための個人旅行（2002年2月～）

ロングステイ地を探す目的で個人旅行を行った。東京の冬の厳寒と夏の酷暑の期間1~2ヶ月程度、快適に過ごせる国（地域）を探すためである。気候、安全性、物価、インフラ、対日感情等が調査の視点、その結果ロングステイ地としては夏はマレーシアの高原リゾートキャメロン・ハイランド、冬はキャメロン・ハイランドとニュージーランドに揃っていたが、最近ではベトナムのダラット（フランスが統治時代の高原別荘地）、タイ国のチエンマイ等にも滞在、来年からは冬はチエンマイでもロングステイすることにした。又台湾も候補に入れ来4月調査を予定している。

①冬のニュージーランド（2000年2月より3回滞在）

*物価は日本よりやや安い程度であるが、その他の条件は良い。清潔な街には花が溢れ、植物園も全土に展開している。色々なワイナリー巡りも楽しい、美しい山・川・湖・フィトルド・氷河と自然環境も良い。釣りと乗馬も楽しんだ、温泉地帯もある。

*自動車運転は日本と同じ右側ハンドルで問題ない、運転マナーも良い。モーテルやB&Bを活用、オークランドの郊外では牧場生活を体験した。コロマンデル半島の英



語教師（奥さんは日本人で、ご主人は日本からの語学研修生に英会話を教えていた）のB&Bでは夕刻ヨットで釣りに行こうと誘われ、あっという間に大きな鯛を数匹釣り上げ刺身にして美味しく食した。
奥さんの紹介で馬に乗って 野山を駆け巡った。



（タイをつる）

（乗馬で野山をかける）



飛ぎたいと橋から河底めがけて飛び降り無事回収されたが、本人より小生の方が無事を心配した。

*クライストチャーチでは2時間余に及び高度 1500mの熱気球遊覧も楽しんだ、

ご来光を拝み、羊小屋や刑務所の上を飛び、着地時牧草を多少荒らしたため牧場主には船長がシャンパンを持って挨拶に行った。我々は無事を神に感謝しシャンパンで乾杯した。



(熱気球にのる)

*南島テナウの土ボタルは洞窟のなかで神秘的な輝きを放っていた。ミルホードはノルエーのフィヨルドよりは規模は小さいが美しさは引けをとらない。村に迫っている氷河もあった。

②冬・夏のマレーシヤ キャメロン・ハイランド (2003年2月より毎年滞在)

2003年から夏・冬あわせて17回ロングステイをしたことになる。「キャメロン・ハイランドでロングステイを楽しむ者の同好会であるキャメロン会」に2002年から加入、その後は会運営にも携わった。

(本誌平成25年新春号(2月8日)：ニュースレター版第7号「キャメロン・ハイランドでのロングステイ」と重複するので詳細は省略。)

③ 冬のベトナム ダラット (2012年2月)

2012年冬新しいロングステイ地を求めて友人8名と滞在した。フランス統治時代の面影を残す洗礼された高原別荘地で元国王の別荘もあり、ゴルフ場の整備も良い。しかしアパーが少ないと高価なゴルフ場が1ヶ所しかなくロングステイはどうだろうか。

(本誌平成24年陽春号(3月29日発行)：ニュースレター版第2号「高原リゾートダラットを訪ねて」と重複するので詳細は省略。)

④冬のタイ国チェンマイ (2013年2月)

古くから日本人が多数ロングステイしており申し分ない。12月～1月は涼しくベストシーズンであろう。花粉症対応として4月過ぎても滞在する人がいる。物価も安く、完備したホテル、ゴルフ場も多くある。ゴルフ場は予約が取りづらく、プレー費も1万円程度と日本と変わらないコースも有る。食事は問題なくタイ料理、中華、イタリアンそれに日本食があり、有る程度の料金を支払えば美味しい食事が出来る。コントラクトブリッジが出来るのも気に入った。

(本誌平成25年陽春号(4月12日発行)：ニュースレター版第8号「冬のチェンマイを訪ねて」と重複するので詳細は省略)

⑤ スイスアルプス ハイキング (2012年10月・2013年6月)

同じ会社山岳部OBを中心のグループで、小生は昨年秋と今年初夏に参加した。計画並びに航空券・ホテル手配は経験豊かな幹事が行ってくれる。

*スイス内2ヶ所に拠点のホテルを予約、天気の具合を見て当日の行動を決める。昨年はザースフェとミューレンからアイガー、マッターホルン他を目指したが生憎マッターホルンは雲に覆われ顔を見せなかった

*今年はサンモリツとツェルマットのホテルを予約、天候に恵まれマッターホルンは2日にわたって顔を見せ色々な角度から眺望した。

(平成24年晚秋号(11月26日)：ニュースレター版6号「初秋のスイスアルプス眺望とハイキングの旅」と重複するので詳細省略する)

⑥ 台湾

年々高齢化が進むので近場の台湾を来年4月調査に出かける予定である。LCCも就航、航空料金も安価であり



温泉・ゴルフ、ホテル、レストランの完備した場所の滞在を計画している。

4. クルージング

ビルで言えば10数階のデッキから出港の様子を見るのも楽しい、地上から見る光景とは違って格別だ。何時も窓の無い内側の部屋が1番安いので予約する。部屋に窓が無くてもデッキに出れば景色を十分楽しめるし、部屋にいる時間は寝るとき以外にはほとんど無い。航空機の手配、乗船のため港まで行くことと、乗船手続きに不案内なことが多いので旅行会社主催のツアーを利用している。観光はオプションなので自分独自でやっても良い、ニースやナポリでは自力で観光した。クルージングが気に入った点は色々あるが、毎日の移動も夜間寝ているときが多く時間の無駄も無い。スーツケースを詰め替える手間、バスでの移動、食事の心配もなく自分の好みにしたがって過ごせばよくバスツアーでの煩わしさもないで十分楽しめる。今までに参加したクルージングは下記5回であるが何れも満足した。日本の港で乗船、クルージング後は日本の港に帰ってくるツアーも最近はみられ10万円を割る手ごろさでクルージングが楽しめる。

①北米海岸クルーズ (2005年10月)

{成田→シアトル(米)→ピクトリア(加)→アストリア(米)→終日航海→サンフランシスコ(米)→カタリナ諸島(米)→エンセナダ(メキシコ)}

*ほとんどの寄港地での観光はツアーを申し込みます、個人観光とした。



乗船までの時間、シャトルではマリナーズ球場、大きな市場(魚野菜、花)を見学、今では世界に進出しているスタバの第1号店にも立ち寄った。

*サンフランシスコのゴールデンゲートは通過時間が7時ごろだったので船から上を向いて眺めた。上陸してフィッシャーマン ビレッジの近くの蟹専門レストランではパケツに入った蟹を皆なで平らげた。

クルージングの素晴らしさを初体験した、今後はツアー旅行を極力やめクルージングを楽しむことを決めた。

②地中階クルーズ (2006年11月)

{成田→バルセロナ(スペイン)→マルセイユ(仏)→ニース(仏)→フィレンツェ(伊)→ローマ(伊)→ナポリ(伊)→バルセロナ(ス)→成田}

*友人7名も一緒に参加した。観光は各自の好みのコースを選んだが晚餐のテーブルは何時も一緒にワインを飲みながら観光話で弾んだ。

*家内は船内のロッククライミングを楽しんだ。

*ニース郊外のエズ村は半島の絶壁に洞窟をくりぬき人が古くから住んでおり、敵から身を守るためにこと、狭い坂道を登る必要があったが興味深かった。

*ローマでは有名な紀元前79年のヴェスヴィオス噴火により一瞬のうちに死の灰に閉ざされたが、後日発掘されたボンベイ遺跡を見学した。道、馬を繋ぐ柱、パン屋、バーのカウンタ、浴室、風俗施設等が整っており2000年余を経た現代と基本的な生活基盤は同じであることに感心した。

③エーゲ海クルーズ (2009年4月)

{成田→ヴェニス(伊)→アルベロベツロ(伊)→カタコロン(希)→サントリーニ島(希)→ミコノス島(希)→ロードス島(希)→ドプロブニック(クロアチア)→ヴェニス(伊)→成田}

注: ギリシャ(希) イタリア(伊)

*友人2組の夫婦6人で参加した。出港時のヴェニスの船上からの景色は格別であった。

*アルベロベツロは石を積んだだけの独特の家が並び、さらながらお伽の国風景だった。今でもこの家に人が住んでいる。昔税金逃れに査察時直ぐ壊せる家にした由。

*カタコロンは古代オリンピック発祥地、競技場へのゲートと100mスタート台は古代オリンピックからのものも



の由、スタート台から皆で走ってみた。近代オリンピックの聖火点灯も此處で行われる。

*サントリニ島、ミコノス島、ロードス島の空・海・建物の屋根の青色との調和がよく、美しさに圧倒された。

*船内でテニス大会に出場ボルトガル人と即席ペアーを組み優勝した。



(アルベロベッロの石を積んだ家)



(サントリニ島)

④アジアンクルーズ (2010年10月)

那覇→キールン（台湾）→香港→ハロン湾（ベトナム）→ダナン（ベ）→ニヤチャン（ベ）→ホーチミン（ベ）
→シンガポール（詳細省略）

⑤アラスカ氷河クルーズとデナリ国立公園列車の旅 (2012年6月)

成田→シャトル→フェアバンクス→デナリ国立公園（4泊）→（アラスカ鉄道）→タルキート→ウィッティア（乗船）→スキャングウエイ→ジュノ→ケチカン→バンクーバー（下船）→成田

*友人と4人で参加した。広大なデナリ国立公園で雄大な自然を堪能し、原野にアラスカ鉄道の列車が到着、約5時間車窓から自然を鑑賞した。宿泊したロッジ、送迎バスは全て船会社の所有である。



*グレーシャー・ベイの氷河が海にくずれ落ちるのを船上より見る、圧巻だ、しかし時間とともに氷河が崩れ海に落ちていく姿は考えさせる。

*ゴールドラッシュ時代に活躍したホワイトバス・ユーコン鉄道でカナダ国境まで観光。

*船長と我々夫婦でシャンパンかけに参加した。

*船上から見る景色は素晴らしかった。

*捕鯨観光船にのり鯨を追った。

⑥クルージングを好む理由

- ・乗船から下船まで荷物を纏める必要が無い。
- ・船主催の行事の時間割りが毎朝「船上新聞」に掲載されるので自分の好みにより参加できる。
- ・観光コースは多数あり自分の好きなコースの観光に出かける。
- ・毎日のドレスコードは船内新聞に載る。「正装」の晚餐には小生は紺系の背広に派手なネクタイ、胸ハンカチ程度、家内は何時も和服と決め綺麗な帯着ける、タキシードを着ている人も多く見受ける。外人からは和服最影を申し込まれることが多い。
- ・朝・昼食はバラエティにとんだビュッフェスタイルが多いが、コース料理でも可能。夜はテーブルでの晚餐、2時間程度掛かるが専用の給仕がサービスしてくれる。前菜、スープ、メイン、デザートはかなりの種類から選べる。イタリアン、フレンチなどの専門店の予約も出来る。
- ・夕食後は日替わりのショーを楽しむ。アイショウ、ブロードウェイショウ、サーラクショウ等が上映される。
- ・朝の甲板でのウォーキングは気持ちがよい。ジムでの筋肉トレーニングにも通った。
- ・船の揺れは少なく船酔いをする人は少ないが、医务室で酔い止めをくれる。

1年9ヶ月にわたり「わたしのりらいぶ」と題し退職後の生活について心がけていることを書いてきたに過ぎない。矢張り健康であることが基本でありその上に「楽しい生活がある」事をしみじみと思い起こしさせてくれた良い反省の機会になった。永い間購読頂きました。皆様に少しでもお役に立てれば幸いです。



2. NPO南国暮らしの会九州支部10周年記念講演に招かれて

(会員 りらいぶ塾々長 鈴木信之)

6月1日土曜日、10数年ぶりに降り立った福岡空港では、既に梅雨入りしている九州の、少し生暖かい雨が迎えてくれました。博多駅前のホテルに落ち着き、久しぶりに中洲川端を歩いてみようとな傘を片手に出かけましたが、雨脚がかなり強くなり、早々に引き揚げ、ホテル近くで匂の「やりいか」を芋焼酎と共に味わいました。

今回の福岡行きは、「NPO法人南国暮らしの会九州支部」10周年記念イベント開催にあたり、支部長の朝永ご夫妻からリタイアメント情報センターに講演依頼があったもので、「りらいぶ塾々長」などというたいそうな役目を頂いている私が派遣されることになったものです。

講演依頼のメールによれば、リタイアメント情報センターの「りらいぶ憲章」にいたく感動された、とのこと。



りらいぶ生活を、外国人への日本語教育や演劇出演などで、我ながら謳歌しているつもりの私に、理事長命令の一言で出張講演が決定したわけです。しかし安易に引き受けたものの、日に日に緊張感が増し、5月のゴールデンウイークの約半分は慣れないパワーポイントに苦労しながら講演原稿作成に費やし、本番までリタイアメント情報センターの定例運営会議で、2回も予行演習させて頂きました。

さて、講演会当日6月2日日曜日の福岡の朝はどんよりとした曇り空。でも雨

(参加者の真剣な聴取風景)

は何とか降らずにもちそうです。午前中に市内中心部の大濠公園を一回り散歩。ここは、私の大好きな公園のひとつです。腹ごしらえをして、会場の「ふくふくプラザ」に向かい、入り口で初めてお会いする朝永ご夫妻に迎えて頂きました。

午後1時から始まった講演会は、40名を超える方々が集まり、なかなかの盛会でした。目についたのは、ご夫妻で仲良く参加されている方が多いこと。後刻お聞きしたところでは、今回初参加の方も多かったとのこと。30歳代と思われる若々しい女性から60歳代と思われる方まで、いかにも九州人らしい浇刺としたお元気な方がばかりでした。

講演の内容は、私が丁度「団塊の世代」のトップバッターと言われる1947年生まれであるため、そこに焦点をあてながら、ご参加の方々もその世代の方々が多いようで、共に「りらいぶ」を考えていこうというものに致しました。

テーマは「ああ、団塊の世代。多忙なり、我が“りらいぶ”人生」とさせて頂き、併せて朝永支部長夫人から『アフターリタイアのあなたへ=「あなたは今、輝いていますか?』』という、大変結構な副題を頂きました。



(懇親会風景)

当日配布して頂いたレジュメを掲載致しますので、ご参照頂ければ幸いです。1時間半にわたる講演でしたが、皆さん飽きもせずに付き合い頂いて、本当に感謝しきりでした。九州支部の会員の方々は、海外ロングステイや、同行の方々とのゴルフ会など、あらゆることに積極的に好奇心をもって活動しておられるばかりでしたので、私が改めて講演せずとも、既に私以上に「りらいぶ」生活を実践し、満喫しておられる方々ばかりだな、と感じました。

講演会終了後は、皆さんと共に市内のホテルのラウンジに移動して賑やかな懇親会に同席させて頂きました。





私は、九州の方々の人柄がとても好きですが、更に大好きになるひと時でした。

それにしても、会員の皆さんにはすこぶる付きの芸達者が多く、積極的な行動姿勢と共に、その話術などは講演会講師や司会役を数多く経験したり、演劇活動を行っている私も感服するばかりでした。こういう方々であれば、海外ロングステイに行かれても、きっと現地の方々と仲良く、楽しい暮らし方をされるに違いないとつくづく思いました。いつかは私も一緒に旅行したい、と思う方々ばかりでした。

帰京して思うことは、NPO法人が10年変わらず続けるということは、それだけで素晴らしい、きっと「南国暮らしの会九州支部」の会員の方々さんが、自らの意思を持って、この会の運営に協力しておられるからに違いない、設立満6年を迎えるとしている私たちのNPO法人も、是非見習わせて頂きたいものだ、ということでした。

「南国暮らしの会九州支部」の皆さん、とりわけ朝永支部長ご夫妻、本当に楽しい1泊2日の



(参加者との記念撮影)

福岡旅行をありがとうございました。これからも、「リタイアメント情報センター」とも協調して、相互に活動計画に参加できる機会があれば良い、と心から思っております。

<レジュメ>

ああ、団塊の世代。 多忙なり、我が“りらいふ”人生

アフターリタイアのあなたへ・・・「あなたは今、輝いていますか？」

NPO 法人リタイアメント情報センター
りらいふ塾々長 鈴木信之

1.リタイアメント情報センターとの出会い

2. “りらいふ”って何だろう？

「リタイアメント」＝「リセット」するための転換点

“ハッピーリタイアメント”はみずから選び、みずから創る。⇒ “りらいふ”

りらいふ憲章

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

3.あなたの考えるキーワードとは？

第1次ベビーブーム 1947～49年生まれが「団塊の世代」の核

4.多忙な、今の私

5.そして、みなさまへ



3. 団塊の世代古き良き時代のエコ生活を振り返る（その7） (会員 角谷 三好)

◇春とともに

5、春先から初夏にかけての山菜採り

自然は食の宝庫である。厳しい冬が去って、里に春が巡ってくるとどこの家でも、農作業に追われるようになるが、私たちもまた大人たちも、その忙しさの合間にぬって、自然からの恵みである山菜採りに出かける。

山菜は村人たちにとって、農作業で収穫する食べ物に匹敵するほど大切なものです。自然の恵みを与えられた季節に出来るだけ多く収穫し、食べ物が枯渇する厳しい冬に備えて、塩漬けしたり、干して乾燥させたりと加工し保存食として蓄えるのである。

天然うどの収穫（5の1）

私の家からほど近いところに、深い沢があった。上から沢を見下ろすとその高低差は2キロ近くもあって雄大な眺めである。今日は、これからその沢の一番下に天然のうどを収穫しに行く。

当時は、沢の木が広範囲にわたって伐採されて、植林された後だったので、沢は丸坊主で一番下の川も勢いよく流れて白く泡立っているのがよく見える。伐採して、その木を運び出した急斜面を斜めにして互い違い、つまり、アパート式に出来た道、今は格好のけもの道になっているが、そこにこれから行こうとしている。

夏場になると、一番下に流れている今は、はっきりと高台のこの場所から見える川も繁茂した植物によって、覆い隠されてミニ密林となってしまうので、春先の今の時期を除けば、普段ほとんど人が入る事のない場所である。私たちは背中に、びく、をかけて鎌を持って皆、同じいでたちで毎年行っている目的地である、崖の下へ急斜面に斜めに設けられた道を、足をとられないように十分な注意を払いながら当家の柴犬の雑種である、利口な愛犬「チコ」を先頭にして降りていく。約30分ほどで現場に到着、見慣れた風景であるが、下から崖となっている斜面を見上げると1年の間に、特にこの春先に雪解けとともに土砂か削られたのだろうが、昨年よりは地肌がむき出しになった面積がかなり大きくなっている。

漁獲類の化石がよく出るこの場所は、昔、海底だったこともあり、砂地的要素が強いので、土そのものが雨や風によって削られて地肌がむき出しになっている。普段でも常に土砂が少しずつ落ちている。この崖の下で、昨年、うどの大木となって枯れたものを、まず、探し出さなければならない。難しい作業のように思えるのだが、毎年来ている場所であり周辺を熟知しているので、昨年収穫したところはすぐに分かる。枯れてしまったうどの茎を見つけ、それを辿って土砂をかき分けると、その根元に天然のうどが芽を出している。

1年かけて少しずつ落ちた土砂はかなりの堆積となっている、この天然うどはその中を伸びてきているので、香りも強くかなり質の高いものである。

既に少しずつの土砂の落下でその中に埋まっていたうどんは、長いもので40センチもあり、色は太陽の光が当たっていないので白い。こうして収穫できるものは根元から鎌で切って、表面柔らかく傷がついてしまうので数本をまとめて新聞紙にくるんで、びくの中に入れていく。

掘って見て、まだ、土砂の下で芽を出し始めて小さいものは、たくさん土をかけておく。1週間後に採りにくると、早く地上に頭を出したいうどは、深い土砂の中から、顔を出しているのでそれを前回と同じ要領で収穫していく。私たちは、こうした場所を数箇所持っていて、その場所によって、うどの成長具合が違うので、前回、収穫したうどが終わるころになると、既に場所を回って把握していた収穫時期に丁度よさそうな場所へと向かい収穫する。

食べ方は、当時、今風のドレッシングやマヨネーズなどはなかった（あったかもしれないが、田舎では手に入るものではなかったと思う）ので、カットした物をシンプルに味噌をつけて食べたり、また、酢醤油で合えたり、きんぴら風にして食べたりしたが、天然ものは風味が強く本当に美味かった。

何十年も経った今、春先になって店頭に真っ白いうどが並べられるようになると、田舎の懐かしい味を思い出す。



4. 家庭菜園で野菜づくり 「健康の維持と趣味の実現」(春から夏にかけて)

(会員 山本昌弘)

定年後、健康維持と趣味を目的に家庭菜園を始めた。3月中旬から4月上旬は夏野菜の準備が始まる。この時期には冬野菜は終わりに近づき畠の整理時期が来る。畠ではブロッコリー、葉物野菜であるほうれん草、小松菜、しゅん菊、かぶ、のらぼうは終わりに近づき、整理することになる。畠の半分以上は整理されスッキリしている。唯一この時期に残っているのは、冬を超えて栽培するネギ、玉ねぎ、えんどう、いちご、それから時期遅れで育てているほうれん草、サニーレタスなどである。サニーレタスは年中栽培できるので、サラダに欠かせない野菜として小生の菜園では常に栽培している



(整理された菜園の風景)

一品である。春のこの時期は畠を耕し、冬場に酷使して栄養を使い尽くした畠を蘇生する時期である。畠を出来るだけ深く耕し、空気を一杯入れてやる。その後、畠を中和するために苦土石灰と堆肥を施す。1畝に20kg入のミックス堆肥を1袋施す。ミックス堆肥は市販の堆肥であるが、さらに、特別な堆肥を施している。これは、横浜市が横浜市内の公園緑地や街路樹などの剪定枝や刈草を原料とし「緑のリサイクルシステム」により出来た堆肥で、安価で有用である。市販していないので、横浜の動物園ズーラシアの奥にある専門の工場へ購入に行く。

一般のお店で販売していないので、堆肥を入れてもらう麻の布袋を持参する必要がある。この畠を耕す作業は、農家の場合は耕耘機などの農機具を使って機械でやる仕事であるが、家庭菜園の場合は手作業でやらなければならない。畠作業で最も重労働であるが、体力作りにうってつけである。年配者にはきついので、いっぺんに作業せずに徐々にやることをお勧めする。



(マルチシートを敷いた畠)

畠を耕した後最低3週間ぐらいは放置して休ませる。本来はもっと長期間休耕するのが良いが、家庭菜園では畠が狭いのでこの程度で我慢している。次に、畝作りが始まる。夏野菜はトマロコシ、なす、キューリ、とまと、ししとう、ピーマンを育てるには、畝を高くしてつくる。肥料として鶏糞と化成肥料を混せて施す。夏野菜は長期間栽培するので肥料はたっぷりと施すことが大事である。このあと、マルチシートを敷いてやる。マルチシートは苗の保温効果があり、また、水分保存に効果がある。夏場は草が生えるので草が出るのを抑えるのにも役立つ。

最近マルチシートは各種のものが市販されており非常に便利である。マルチシートはビニールシートであり、種の播種や苗の植え付けができるように穴が開けられており、栽培する野菜に応じて穴の間隔がいろいろなものが用意されていて、大変便利である。夏場だけではなく、冬場にも保温を目的によく使用する。いってみれば、ほとんど年中利用する農具の便利品の一つである。



(夏野菜の作付け風景)

市民菜園などの利用開始は一般には年度初めの4月頃から利用が始まり、3月末で終了する。この関係で4月頃から家庭菜園を始める人が多い。また、この時期は夏野菜の栽培の準備を始める時期であることから、家庭菜園を始める時期としては絶好機である。夏野菜作りは初心者にとっても比較的容易なので、初心者にとってこの時期から菜園を始めるのはとっつき易くお勧めである。また、気候も良いので畠作業もやり易く、気分よく進められる。

夏野菜はそれほど沢山栽培しないので種から作らず市販される苗を購入して栽培している。遅くとも5月の連休前後には苗植えを完了していること重要である。夏野菜のトップ3はなす、キューリ、とまとで、それに、ししとう、ピーマン、いんげん豆、ニガウリ、つるむらさき、オクラ、モロヘーヤ、ズッキーニ等を植えている。



家庭菜園では畠のサイズが狭いのでこれだけの野菜を植えるには計画的に行う必要がある。また、連作の配慮も必要なので一層注意・工夫が要求される。このためには日頃からの計画的な畠づくりの心構えが必要になってくる。これらの野菜に加えて、トマトロコシ、枝豆を栽培する。夏野菜のなかで、かぼちゃ、冬瓜、スイカを毎年栽培している。これらの野菜は広く成長するので栽培するにはある程度の広さが必要である。

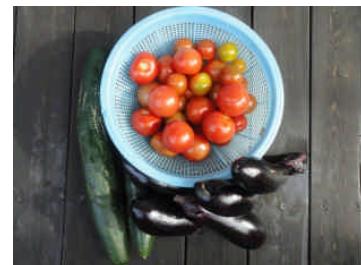
また、花がつく頃には花粉を人工的につけてやる必要がある。通常は蝶やミツバチが花粉を運んで天然で受粉をしてくれるが、横浜近辺では蝶やミツバチが少ないので自然受粉に期待しないで人工的にやってやる必要があるので若干手間がかかる。この作業は早朝日が上る前に行なってやる必要があるので、早朝早く起き

(夏野菜の収穫)

畠へ行く習慣ができる。夏場の早起きは気持よく、健康的である。朝食前に畠へ出かけ、この作業を行なって帰宅し、朝ごはんをゆっくり食べるのがこの時期の日課である。

6月中頃になると夏野菜の収穫が始まる。この時期は野菜つくりで一番楽しい時期である。小さい菜園でも結構収穫できる。特に夏野菜は成長が早いのでまことに収穫する必要がある。特に、とまと、キューリ、なすは生育が早いので、最低2日おきぐらいには収穫を行うことがもとめられる。今年も生育がよく豊作である。この時期は収穫が楽しく、畠に行くのが楽しみでしょうがない時期である。

(記 2013.7.10)



5. 関西支部からのお知らせ

(関西支部長 阿賀 敏雄)

夏から秋以降に恒例の落語会、定例座談会、森本前防衛大臣の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。

●座談会（カフェ・サバナ 豊中駅前）

- ・8月29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 イリス・ラモスさんのスペインお国自慢
- ・11月21日（木）15時 渡辺誠男さんの「森繁久弥・森光子の思い出」
(元コマ劇場・プロデューサー)

●落語会（ホテル・アイボリー 豊中駅前）

10月17日 14時 出演：桂 三若さん 入場券：1000円

●講演会（ホテル・アイボリー 豊中駅前）

「東アジアの情勢変化と日本の政治・外交」 前防衛大臣 森本 敏さん

2014年1月23日（木）開場14時30分 開演 15時 受講整理券：1000円

< 6月10日 講演会風景の写真 > 「東日本大震災と原発事故 “報道現場からの報告”」



(NHK大阪放送局報道部 田伏 裕美さんと)



6. エッセイ・自分たち探し 「ほのぼのマイタウンより」

“鉄の女は” 新しい日英関係を切り拓いた政治家でした

フリージャーナリスト 國米 家巴三

マーガレット・サッチャーさんが今年4月亡くなりました。1979年から11年間、英国首相の地位にあり、斜陽の老大国にカツを入れ蘇らせた人です。率直なものいい、果斷な政策決定、明快な大局観、こうした武器を駆使してフォークランド紛争に勝利し、米国のレーガン大統領と組んでソ連を冷戦終結に追いやり、「鉄の女」と呼ばれた政治家でした。享年87歳。

首相在任中、サッチャーさんは4度来日しています。1回目は首相就任直後。先進7力国会議が東京で開催されたための来日で、日本をよく見る余裕もなく帰国しました。が、2回目の1982年には茨城の東海村やつくばのロボット研究所などを丹念に視察し、モノづくりにおいて日本人が世界に卓越した能力をもっていることをしっかり理解。日産自動車の英国進出を提案しています。その後NEC系の半導体工場がリビングストンに完成了折には、その開所式にサッチャー首相の要請を受けたエリザベス女王が臨席され、さらに日産工場の開所式にはサッチャー首相自身がテープカットに出かけています。

あのころ、日米は貿易摩擦で熱い論戦をくり広げていました。しかしサッチャーさんは回顧録で次のように回想しています。「日本人に対する批判の多くは不当なものだった。日本人は皆のスケープゴートになっていた。日本人は他の国民よりも余計に貯蓄している。その結果国内でも海外でも余計に投資することができアメリカの財政赤字をまかなくなっていたことは非難されるものではなかった。欧米の消費者がほしがったすぐれた自動車、安いビデオテープレコーダー、高級カメラを生産することについても非難されるいわれはなかった。しかしその両方ともが非難されたのである」

日本はユーラシア大陸の東側の島国。英国は同じユーラシア大陸の西側の島国。日本が「極東」なら、向こうは「極西」です。だから、なんとはなく昔からお互いを意識する関係がつづいて、あの日露戦争当時は日英同盟が機能し、日本はずいぶんすぐわれたものでした。不幸にして第2次世界大戦では彼我敵対して戦い、お互い深い傷跡を残しました。戦後30年余りは日英関係も冷えたままでしたが、そこに友好と親善の風を吹き込んだのが実はサッチャー首相だったのです。

日本から英国への企業進出は日産以後もつづき、それら日系企業の誠実で熱心な働きぶりが英国全体に親日感情を広げ定着させました。最近でも日立製作所が鉄道発祥の英国で、大量の鉄道車両の受注に成功。向こう16年のフル生産が約束され、日立は現地に新工場を建設することで対応しようとしています。

思えば、3・11 東日本大震災の直後、イの1番、大きな日の丸のなかに「がんばれ、日本。がんばれ、東北。」と第1面で日本語による支援アピールを送ってくれたのも英国のインディペンデント・オン・サンデー紙でした。さら4月来日した閣僚の一人は「日本の原子力発電所には深い感銘を受けた。不安はない」とコメント。さらに今秋にはアンドルー王子の訪日が予定され、日本と安全保障問題について協議することが計画されています。実現すれば「日英同盟・21世紀版」につながるのではという観測さえ出ているほどです。

白は白、黒は黒とはっきりいい、サッチャーさんは日本に対しても批判すべきは容赦なく批判した人でした。それとともに日本人の本質についての彼女の洞察のたしかさは、他の米国やヨーロッパ諸国トップにはみられないものでした。彼女が遺産として残した日英友好の基礎は、いまや大きな流れに発展しようとしています。サッチャーさんとの永別に際して、そのことに私たちは深く思いをいたすべきであろうと考えます。

こくまい・かきぞう
元産経新聞記者・東久留米市在住



7. 黒部ダムを訪ねて

(伊丹 淳一)



今年50周年を迎えた黒部ダム。この記念すべき年に、NPO法人「リタイアメント情報センター」の主催で、木津谷文吾様の引率により総勢20人で黒部ダムを見学させていただいた。

既に複数回見学されておられる人もいらっしゃいましたが、皆さん異口同音に「ここには何度も来ても感動する！！」と、目を細めたり、身動きしない場面も見受けられた。それにしても半世紀も昔に7年の歳月をかけて、よくこれだけの難工事をクリアして完成させたものだと、初めて訪れた小生は

ます絶句、そして感動の連続であった。現在では有名観光ルートとして、3.7Kmの立山トンネルや6.1Kmの大町トンネル（現関電トンネル）をトロリーバスが走り、高速道路のトンネルと同じ感覚で何の違和感もなく通行しているが、現在の土木技術や建設機器が無かった時代に、標高1,454mにもなる厳しい環境の山奥の沢に、あのような巨大ダムを建設した人々に頭が下がる思いを覚えた。

特に建設機材を輸送するための大町トンネル建設では、80mの破碎帯（断層に沿って岩石が破壊された帶状の部分）にぶつかり、毎秒660lの地下水と大量の土砂が噴出している現場で、全ての知識と経験を結集して苦闘し、7ヶ月で突破した記録は人類史上でも稀に見る快挙であったことは言うまでもない。それらの過酷な条件の元で、7年の歳月をかけて完成させるまでの間に経験したあらゆる知識と経験が、今日世界一と言われる日本の土木技術を確立したと言っても過言ではない。

とくにトンネルの掘削技術は、世界中で抜きんでていることは言うまでもない。約100万戸の使用量にあたる年約31億キロワット時が、近畿の家庭や工場に送られており、12年ぶり11ヶ所目の発電所は昨年12月に完成して、来年にも小規模な発電所が建設される予定と聞く。黒部ダムの大きさは「約2億立方メートル」と言ってもピンと来ないが、東京ドームが160個分と言えば、なんとなくその凄さが分かるような気がする。

6月13日大阪を出発した一行は一路「宇奈月温泉」の宇奈月ニューオータニホテルへ。温泉でゆっくり体をほぐした後、カラオケ入りの宴会も盛り上がり、帰宅時間の心配も無用でご婦人方も寛いだ楽しい時間を共にした。翌朝8時には「黒部川電気記念館」に到着。最新の投影技術による迫力ある映像で、黒部峡谷の四季やダム建設の様子などを見て貰ったが、160°C以上に達する高熱地帯の工事現場では、掘削作業者の後ろから冷水をホースでかける作業者、更にその冷水をかけている作業者に同じ様に冷水をかけている作業者。説明によると、冷水をかけて貰っても1人の作業時間はたった「2分」で交替。気が遠くなるような過酷な難工事であつた事が良く分かる。

いよいよトロッコ列車で（77分/20Km）櫻平へ。この間トンネルは41ヶ所、橋は22ヶ所、その側壁には真冬でも人一人通れる点検のための人通坑が延々と続いている。櫻平から豊平川レバーターで200m上昇し、上部専用鉄道で「黒部川第四発電所」に到着。昭和38年に建設された「くろよん」は、国立公園内ということで制限を受けたため、全て地下式になっていることを初めて知った。

この発電所と黒部トンネルの作廊側を結ぶケーブルカーような「インクライン」は、傾斜角度34度、斜距離815mで巨大な発・変電用機器を発電所側へ輸送するた





め積載能力は 25 トンに設計されているが、これだけ急傾斜の長大斜坑を掘削したものは世界に例はないとのこと。そしてバスでいよいよ黒部ダムへ。写真でしか見たことが無かった巨大ダムが眼下に広がる。高さ 186m、ゴルフのロングホールに匹敵する 492m の堤長、北アルプスの雪解け水を満々とたたえた「アーチ式ドーム越流型」と呼ばれる黒部ダム。まるで写真の中にやってきた様なスケールの大きさに絶句し、感動を覚えて未だ余韻さめやらない。放水期間の少し前であったため、写真で見た虹の美しさを見ることは出来なかつたが、「また、歸路は信濃大町から松本に出て、名古屋経由で帰阪した。参加者それぞれ話を頂いた幹事の阿賀敏雄様、引率していただいた木津谷文吾様に感謝

8. 座談会を終えて

(豊中市在住 大澤 泰)

その1 「小林万理恵さんを囲んで風呂敷談義」

2013年6月20日14時～ 於：豊中「カフェ・サvana」

りらいふ関西支部定例セミナーには、できるだけ参加している。趣味、知識、体験、特技等、多岐にわたる講師の方々のお話を聞かせてもらって、いずれも感銘深いものばかりと、有意義なセミナーに感謝している。そしてケーキとコーヒーいただき、同僚と楽しいひと時を味わっている。

2月23日

さて、きょうのセミナーの本題（感想）に入る。

テーマの風呂敷談義、今日はどんなお話をが・・・と思えば、すばり風呂敷きの話。講師は国立民族学博物館（万博）に付随する一般財団法人千里文化財団・事業グループ主任小林万理恵氏。日本の風呂敷、世界の風呂敷その歴史、様々な用途、使い方を実演を交えて説明された。



ふろしきの日

講師の先生は、小・中学から多くの講演を依頼され、さすがに分かりやすい流暢な説明で心地よかった。風呂敷の語源はどうも銭湯で使う必需品、布で衣類を包んだことからきたようである。子供たちに布団模様の国印敷を見せて、滑稽の……と言ったとか。

通常風呂敷と言えば、物を包んで持ち運びをする用途にあるが、その包み方、利用の仕方には決まりはなく、説明を受ければ驚くほど用途が多く、みんなが感服した。その一例を挙げると



スイカのような丸いものの包み方、買い物袋、ハンドバッグ、ビンを包む、手提げかばん、などなどいろいろな物に化けるところが面白い。ただ、今では紙袋、ビニール袋等が普及しているので影は薄れているが、一昔前まではお土産としてよく「吉田屋」の袋に入れて貰ったものです。

一方、世界中どこでも正方形の布は自然に発生している。便り方ばいろ



ところで、一枚のフロシキが赤ちゃんのおんぶ紐にも抱っこ紐にもなる。また背負い袋、帽子、頭巾、衣装、腰巻にも、掛け物、魔よけ等々で奥が深い。中でも日本の風呂敷に特徴があるのか、フロシキは共通語であるのは面白い。

補足、結び方には真結びと縦結びに二通りあるが、その違い意外とみんなが知らなかったようだ。今日も1時間30分、風呂敷の話にみんな満足したようだった。

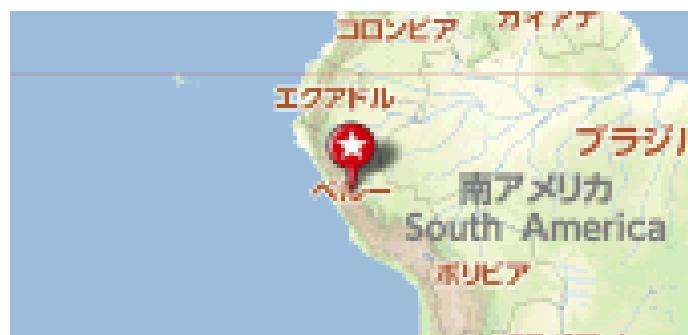
その2 「ペルーのお国自慢」 2013年7月18日 14時～ 於：豊中「 カフェ・サバ 」



講師はの本在住のペルー人 ヘス・フローレンスさん 自己紹介はなく、いきなりペルーお話し
起源はインカ帝国、国土は日本の約4倍 地域は高地（アンデス山岳部・海拔4000M）、ジャングル（北部・国土の60%）、海岸（太平洋沿岸・砂漠と草原）に大別され、高赤道直下ではあるが暑くなく、日本のような四季はないとのこと。日本の夏は薄着、冬は厚着に驚き！そのわりに、植物動物の種類が非常に多いらしい。

主食はじゃがいも、とうもろこし、トマトとか、ジャガイモの種類は5000種ほど、おおきいものではかぼちゃくらい、小さいものはえんどう豆くらいで味はそれそれ違うという。とうもろこしの種類も300種立とか。酒はとうもろこしが原料、有名なマチュピチュは、向から途中に開けて現れるその姿に誰もが感動するといふ。生活言葉は単純で「うそをつかない、人のものをとらない、急げない」。この大原則ゆえ、あえて統治者がなくして村は拡大し発展してきたことが自慢のようである。違反をすると日本でいう村社会になり、生きていけなくなるからだ。村人同士、他の地域に対しても互いに物々交換の社会のようだ。

起源のインカ帝国は、特に他国を侵略した形跡がないのに帝国と呼ばれるには講師は疑問を感じているようであった。日本では平安時代のころには、既に一通りの物資があったが、ペルーの同時代ではほとんど文化的なものがない状態だと彼は言う。



一方、そこの家庭にも大なり、小なりの「金（きん）あるいは銀（光るもの）」を持っていりとのこと。講師の「どうしてか？」の質問には正解者はなかった。これはペルー人が金・銀を神とあがめる太陽の化身とするもので、我々の持つ金・銀の金銭的価値については興味がないようだ。ところで、話を聞きながら講師の方はどういう方なのか？私は話し振りから教育関係者かと思い

きや、実は音楽家とのこと。今日は余興に、楽器（アルマジロの皮で作られたギターとウクレレの合いのこのような楽器、尺八に似た縦笛等）の演奏を聞かせてくれた。

そして近々予定のコンサート（太陽のお祭り・NHK大阪放送会館1Fアトリウム）のパンフレットがくばられた。私は特にペルーに興味を持ったわけではないが、この感想文に何か付け加えるものがあるのでないかと思い会場に出かけた。演目は民族衣装の紹介、民族ダンス、演劇（ミュージカル）、民族音楽とラテン音楽、そのほか日本の特別出演が2～3。

約3時間に及ぶエンターテイメント。十分楽しむことができた。私は踊りはスペインノフラメンコ、ハワイのフラダンスの色を濃く感じた。やはり、原住民（モンゴリアン）とアフリカ黒人、そしてスペイン人の混血でできた国民であることを象徴しているように思えた。





9. りらいぶサロンのご案内

(りらいぶ塾 塾長 鈴木 信之)

現役教師の方、これから教師を目指す方へ…

(2013年9月～11月期)

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、海外で教えるたいという方も、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、その他話し合いしたことなど気軽に情報交換しましょう。

☆☆☆2013年9月～11月期の開催 ☆☆☆

2013年9月30日(月)・10月21日(月)・11月18日(月) 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蛎殻町 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が共に集まり、共に考え、共に刺激しあい、それ故に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。



10. 初夏のスイス・アルプス ハイキング

(会員 渡島ハ洲夫)

昨年初秋のスイス・ハイキングで自然の美しさ、雄大さに感銘を覚えた事が忘れられず、昨年同様会社の山岳部OB会主催の企画に参加した。総勢22名（男性10名・女性22名）と大部隊となった、因みに平均年齢は72歳、最高年齢は85歳である。往路は東京からのチューリッヒへの直行便は満席で取れず、ルフトハンザ航空を利用、フランクフルト経由チューリッヒに飛んだ。到着した日はチューリッヒ近くのルツェルンに宿泊した。スイス・アルプスの天候は変わりやすく、当日朝展望台の天候をテレビでチェックした後、予定を決めるので当然の事が展覧台から山並みを眺望するには晴れていることが必要となる。3日又は4日連泊すれば晴れの日の確率が高くなるので、ルツェルンに1泊、サン・モリツに3泊、ツェルマット4泊と決まった。

1. ルツェルン



(マッターホルンの景観)

3星 Hotel DREI KONIG に1泊した。チューリッヒ空港からは迎えのバスにのり22時過ぎにホテルに着いた。スーツケースは成田で預けスイス2日目にサン・モリツ駅で18時に受取ることにしたので、1日分の身の回り品をリュックに入れ背負ってきた、極めて身軽に動けて助かった。夕刻の荷物引取りが18時サン・モリツ駅なので朝は早めにホテルを出発、徒歩で美しい景色を眺めながらフォアアルシュテッター湖の定期船乗り場まで行った。赤い登山電車に乗ってリギ・クルム駅（1752m）に着く、此処からはリギ山（1798m）を目指し10程度登ると山頂に着く。生憎雲にさえぎられアイガー／メンヒ／ユングフラウ望めなかった。

2. サン・モリツ

3星 Hotel HAUSER に3泊した。サン・モリツはターシュ（フランス）、レッヒ（オーストリア）と並んでヨーロッパ3大高級リゾートといわれているが、他の街と見た目はあまり変わらないか静かな気品が漂う街である。5星ホテルも多く又ブランド専門店も並んでいる。過去2回冬季オリンピックを開催した。電車と列車を乗り継ぎサン・モリツ駅で成田からのスーツケースを確認した後、ポーターにホテルまでの運搬を頼んだ。成田からサン・モリツまで重いスーツケースを運ぶ必要もなく助かった。街ではセンスの良いペーパーナフキンを買った。

①夕食の塩辛さに思わずクレーム

ホテルのボーイが「今日のディナーは美味しかったでしょうか」と聞いてきたので「スープも、メインのソースも塩辛く美味くなかった、折角の良い味が台無しになる、モット減塩するように」とクレームをつけた。翌日の夕食は減塩されよい味に成っており満足した。流石、客のクレームに対し直ぐ手を打つ、客を大事にする観光立国ならではの事と感心し一層スイスが好きになった。

②ピツツ・ネイル展望台(3030m)



(ピツツネイル展望台の残雪)

列車と空中ケーブルを乗り継ぎ展望台へ。晴れてはきたが視界が余りよくない、近くの山は見えるが遠方の山はかすかに見える程度。展望台の周りにも残雪が残っている。眼下にはサン・モリツの家並みとサン・モリツ



湖が見え美しい景色だ。展望台でワイン、

ビール、コーヒー、ケーキ等でティータイム。帰りは途中駅で下車し、

(サンモリツにハイキングスタート)



健脚組（兎チーム）とそうでない苦手組（亀チーム）とに分かれてホテルまでハイキングを 楽しんだ。小生は亀チームに入り、道すがら「ハイジ・ヒュッテ付近ではハイジの世界に浸り、今が季節の小さな高山植物の花を十分観賞した。そこからは針葉樹を抜けサン・モリツまでハイキングを楽しんだ。次いでセガンティーニ美術館を訪れた。ジョヴァン・セガンティーニ（1858～1899年）はアルプスを画かせたら第一人者といわれている。

③ディアヴォレツツア展望台（2984m）とベルニナ鉄道

ベルニナ鉄道と空中ケーブルを乗り継ぎディアヴォレツツア展望台へ。期待した3000m～4000m級のアルプスは顔を見せなかった。ケーブルで降り、ベルニナ線を走りイタリアの国境の町ティラーノへ。国境を越えるのでパスポートを持参したが、税関事務所にはランチタイムの為か人が居らずフリーパス。此処ではジェラードをほお張り、土産にパスタと日本で買うと高価な茸の一袋ポルチーニの大袋を購入した。特に見るところは無いようだ。



（国境の町ティラーノでジェラートをほおばる）

イスではサイクリングが盛んで愛好家の為の整備が整っている。自転車、ヘルメット等一式を貸し出してくれる、又ロードマップは高低が表示されている。道路と列車が平行して走る区間が多く、自転車に乗っての登りはきついのでその区間だけ列車に乗り込む人も多い。列車には自転車を置くことが出来る車両が連結されている。「雨が降り出したので50人を超える人が乗り込むので席を詰めてくれ」とのアナウンスがあった。隣の車両は自転車運搬車両であったので、人をどうやって載せるか興味深く見ていたら、簡単に自転車をハンガーに掛けていた。サイクリングも下りだけを楽しむ人も多い様だ。

④氷河特急(サン・モリツ→ツェルマット)

サン・モリツとツェルマット間270kmを8時間かけて走る、世界で一番遅いといわれる氷河特急にのった。車窓に映る景色は素晴らしい、同時にイヤホンに流れる日本語の説明を聞くことができた。ランチタイムには席まで温かい料理（前菜・スープ・メイン・デザート）（コーヒーは有料）を運んでくれた、ベジタリアン食事を予約した友人への対応も十分だった。乗客にアピールしたい区間は徐行又は停止をして観光客に見せてくれる。高低差が大きいので急な坂を螺旋状に登っていく方法は興味深かった。よくもこんなところにまで鉄道を作ったと感心した。

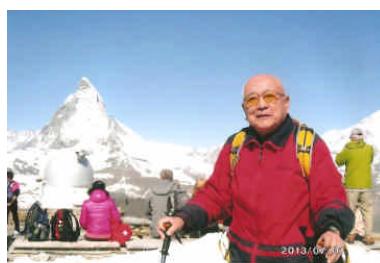


（氷河特急にのる）

3、ツェルマット（1620m）

4星EURPE HOTELに4泊した、部屋も広く、食事もよかったです。旧館はマッターホルンが部屋から見えるので、日の出、日の入りでは太陽の光によってマッターホルン先端部が銀色に輝く光景は実に美しい、皆シャッターを切っていた。天候に恵まれマッターホルンを色々な角度から眺望した。土産としてチョコレートの高級店でチョコレートを購入した。教会のそばの墓地にはマッターホルンで遭難した人々が眠っている。この中に日本人の名前を探したが見当たらなかったが、「ツェルマット/妙高高原 姉妹都市提携記念碑」並びに「ツェルマット/京都ツェルマット友好記念碑」が墓地の横に建てられている。

①ゴルナグラード展望台（3089m）



登山電車で展望台へ。天気は申し分ない快晴、テラスからは正面にマッターホルン（4478m）の東壁、左手にプライトホーン（4164m）/リスカム（4527m）そしてスイスアルプス最高峰モンテローザ（4634m）が望めた。ハイキングは展望駅より（ゴルナグラード展望台からマッターホルンを望む）



（逆さマッターホルン）



1駅下のレッフェルベルグ駅から歩き始めた。リッフェルアルプ駅まで小生の足で約3時間30分掛けて歩いた。途中池面にくっきりと「逆さマッターホルン」を見ることが出来歓声を上げた、無風状態でないと見られない由。途中牛の大群に出くわし道を譲って待った、「そこ退けそこ退けお牛様が通る」とノンビリしたものだ。昨年痛めた膝の痛みが再発、歩くたびに痛みを感じ歩行がままならず、17時の鉄道の最終便を気にしながら20分前に駅にたどり着いた。

②パラダイス展望台 (3883m)

天気快晴のこと、ヨーロッパで一番高いところにあるパラダイス展望台に行く事が決まった。ゴンドラ/ロープウエイ/ロープウエイを乗り継ぎロープウエイ駅に着く。高度順化のためトロッケナーシュティークのテラスで1時間弱のティータイムを取った。昨秋は吹雪のため視界数メートルでマッターホルンを見ることは出来なかつたが、今年は打って変わって快晴となった。展望テラスからはマッターホルン南壁始め4000m級の山々が眺望でき、見飽きることのない眺望を楽しんだ。氷河をくりぬいて作られた氷河宮殿にも入って見学した。



(マッターホルンふもとをハイキング)

③市内散策等

最終日は生憎の曇り/小雨の予報、展望台に上がつても眺望不能の為、自由に街を散策することになった。土産にと高級チョコレートを買い求めたが純度が良いせいだろうか、手荷物で帰国したにも関わらず一部解けていた。昼食を探る為レストランに行くと昼休みとのこと、何軒か訪ねやっとランチにあり付いた。レストランでも休む店が多いには驚いた、商売より自分の時間を優先させるためか理解に苦しむ。ホテルで食べたパンが美味しかつたのでフロントでパン屋を聞いて、帰国日の朝買い求め日本に持ち帰ったが、矢張り美味しかつた。最終日の夜全員一つの部屋に集まり、後藤光也氏の朗々と響くカンツォーネ、三善康也氏の語りも堂に入った小唄、並びに渡嶋富美子氏と全員でスイス民謡を合唱した。良い旅になったことを皆で喜び、来年の計画の為希望を幹事氏に託した。

4. その他感じたこと

- ①列車、電車、ゴンドラ、ケーブルを乗り継いで展望台にいくが、料金は概して高く展望台往復の料金は7000円になる事もあり、料金我引き「8日間有効のスイスセーバー」を幹事氏は購入してくれありがたかった。
- ②列車の運行時間はキチンと定刻通りに運行され遅れはなかった。バスも同様である。
- ③交通機関は整備が進んでいる。100年も前から高地での難工事に挑み全土に交通網を整備したからこそ現在の観光立国の地位を確立したと考へている。
- ④サイクリングのために、自転車を始め必要品一式を貸してくれるレンタル制度も根づいており、同時に道と鉄道のそれと地図も整備されている。
- ⑤環境への取り組みは強く、村内のガソリン車による走行は許されないことを徹底して守っている。
- ⑥成田で預けたスーツケースを目的地（ホテル・駅等）に搬送してくれる「荷物別送サービス」は途中荷物を持たないで行動が可能で非常に便利だった。
- ⑦沢山のハイキングコースがあり標識（方向と距離）は完備している。綿密な企画・手配・準備並びに現地でのお世話に尽力いただいた大慈彌省三氏、越島英明氏、上田正勝しに心から感謝申し上る。また今回の旅行で多くの感動を与えてくれたスイスの自然・街・人々本当に有難う、今も写真を見ながら楽しかったことを思い出している又の再会が楽しみだ。



11. バリ通信 (7月号)

(会員 平川 龍)

パリコミュニケーション

第97号

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

2013年7月発行

PT. Care Resort Bali



第1回ケアリゾートバリゴルフコンペを開催

優勝者は、ゴルフが大好きな…

ご参加の皆様には日本での日頃の練習の成果を存分に発揮していただけましたでしょうか。「あれがなかつたら…」の一つぐらい言いたくなるのはお察しいたします。結果、優勝者は、ゴルフが大好きな(ケアリゾートバリの)メンバーの方でした。おめでとうございます！年に何度かバリへいらして、集中して毎日のようにコースを回り、楽しんで腕を磨いてらっしゃいます。日頃の鍛錬の賜物ですね。



パリの世界遺産

ケアリゾートパリのホームページを刷新しました！

有志の方々のご支援により、このたび、ケアリゾートパリのホームページが刷新されました。パリの自然の美しさや当施設の詳細が伝わる、見応えのあるサイトに仕上がっていますので、是非一度アクセスいただければと思います。ご興味のある方々にも当サイトをご紹介いただけましたら大変嬉しいです。「ケアリゾートパリ」で検索できます。有志の皆様、ありがとうございました。



ケアリゾートバリの新しいホームページ

◆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



12. ニュージーランド・クライストチャーチレポート（7月号） (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7月発行・その12

この時期ニュージーランド（以降 NZ）は冬シーズン真っ盛りで、クライストチャーチ（以降 CHC）近郊の山や高原の湖等では、スキーやスケートを楽しめる季節となりました。でも東海岸から広がっている広大なカンタベリー平野は、毎年冬でも数回程度の雪しか降らないようです。

こんな中、CHC 中心部にダメージを与えた2011年の2回の大きな地震から2年以上が過ぎ、漸く新しいCHC 都市再建計画の準備がされて来ています。地震後に残った立ち入り出来ない建物等の撤去作業もこの6月末でほぼ終了し、都市部には建物跡地の更地が広がって来ています。

また、これからが歴史的建造物の再建作業や新しい施設等の建設となって行きますが、地震前の姿に



今年3月末頃
クライストチャーチ大聖堂解体現場
復元するかは未決定

大聖堂の東裏 Madras St. に
坂茂氏設計で建設中の
クライストチャーチ仮設大聖堂

CHC を戻すことは無いようです。
再建計画では緑地を主体にした都市再開発で、商業施設ビルも統合されるよう
で、勿論耐震性を重視され作られます。
CHC 町中心部には美しい小川（エイボン川）の清流が蛇行して流れ、この周辺



右側が仮設大聖堂、道路を挟んで
左側が地震で日本人留学生が
多数亡くなった CTV ビル跡地



4月時点では未だ修復中で
立ち入り出来ないアーツセンター



地震でもダメージが少なく
すぐにオープン出来的たボタニックガーデン
に隣接するカンタベリー博物館入口

にオフィスビルを含め、花と緑に包まれた公園やガーデニングをしている英國風の家が多く立ち並んでいましたが、地震によって大規模な液状化現象が発生し、多くの建物の土台はダメージを受け、建物の使用や居住が出来なくなり、順次取り壊し等がまだされています。

現在でもこんな状況ですので、CHC 市内観光は相変わらず1日程度で終わってしまっているようです。

勿論市内観光だけが目的で無く、CHC に長期滞在をして CHC 周辺を散策したり、ゴルフ等を楽しむ方々には特に問題はありません。

砂地ベースの町中心部土地の改良を含め、暫定処置はありますが CHC 大聖堂再建、町中心部の建物や施設再建や新設等、今後は全体的に地震にも対処出来る町づくりを目指しています。
しかし、まだまだ都市再建完了までには4、5年は掛る計画です。

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 ^



13. バリ・ロンボク レポート（8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42号 2013年8月発行



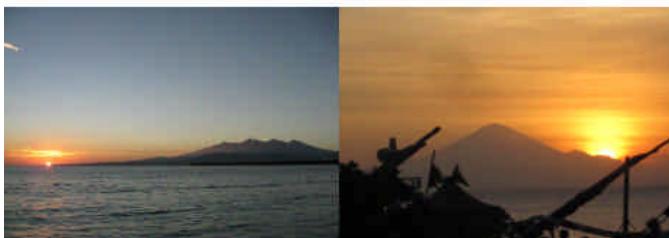
今年は先月7月10日から始まったイスラム教の断食月（ラマダン）が今月8月8日に終わります。

断食明け大祭（レバラン）は、花火をあげたりするお祭り騒ぎとなります。8月8日、9日の2日間です。

今年はこんな時期と重なり、インドネシアは全国的に8月3日（土）から11日（日）までの9日間は長期休暇となります。帰省や旅行する人達が増え交通機関（航空機、船、電車・バス等）は非常に混雑します。

ロンボクでもジャカルタやスラバヤへ出稼ぎ等に行っていた人達が多く帰省し、賑やかになります。

日本人がインドネシアのリタイアメントビザを取得しインドネシアに住む場合、滞在中はインドネシアの家政婦さんを必ず雇用しなければなりませんが、家政婦さん達も長期休暇となります。雇い主はこの家政婦さん達にレバラン手当（基本は1ヶ月分給与）を支給することが約束事です。



ロンボク島ギリ・メノの日の出
ラマダンでは1日の断食の始まり

遠くバリ島アグン山に沈む太陽
ラマダンでは1日の断食の終わり

インドネシアにある企業は、レバラン時期の長期休暇を宗教に関係なく休みにしており、また従業員に対してはイスラム教徒に関係なく手当を支給するので、出費の多い時期ともなります。

このレバランに向けての準備には出費がかさむことから、強盗や窃盗の犯罪が



ロンボク・メンティンにあるモスクとその内部
内部中心部の窓みがミフラーブで
ロンボクから丁度西方向のメッカをさす



ロンボク州都マタラムにある
一番大きいマタラム・モール
マクドナルドの店が入る

増える傾向なので、この時期にインドネシアに滞在する方はいつも以上に注意が必要です。

ちなみに来年のラマダンは、イスラム暦の1年が354日ですのでまた11日早まって6月28日から7月27日までの予定です。

筆者も過去に、このラマダン時期にロンボクに滞在したことがありました。昼間に歩いても殆どの店は閉まっており、昼食を食べるにも非常に不便でしたが、ロンボク州都マタラムにマクドナルドやケンタッキーフライドチキン等の店があり、昼間はプライド等で外から見えない様にし、営業していました。筆者も利用しましたが、断食の人達に配慮しての昼食でした。健康なイスラム教徒の断食は、日中は食べ物や飲み物を摂取出来ず、日没から日の出までの間に1日分の食事を摂ることになります。よって夜の食事は多くなり、特に米類や脂っこい物を多く食べるので、この時期はかえって太ってしまう人達が多いようです。イスラム教徒は断食の試練があつて大変ですね。

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。

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

のお問い合わせは、shimaint@r4.dion.ne.jp ^



ギリ・メノ Casablanca のご紹介

ギリ・メノ港から北西に3、4分歩いて入った所にCasablanca があります。 現在のコテージ数は 6棟、他にデラックス 2部屋やスタンダードの 4部屋があります。海辺から 40m 程入った場所にあり、美しい花がいつも咲いているホテルです。



ホテルの施設としては、ミニ・プール及びバトミントン・コートがあります。その他、海でのシュノーケリング用具、島をまわるサイクリング用自転車等準備致します。



ギリ 3島へ渡るパンサル港のすぐ傍にあるゴルフ場、
ロンボク・ゴルフ・マジックカントリークラブ
料金は少し高く、グリーン・フィー＆キャディ・フィー
でUS\$8 ドル、ゴルフ・カート利用でUS\$20 ドル。
でも海沿いで眺めも良く、なかなかのコース。

<ギリメノ

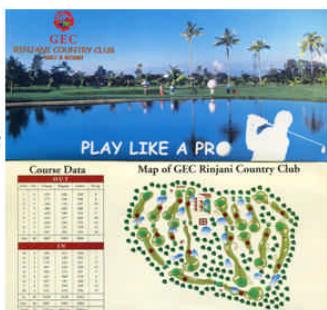
2つの

ゴルフ場

の紹介>

もう一つのゴルフ場はリンジャニ山の麓ににある、
リンジャニ・カントリークラブ
料金はロンボク・ゴルフ・マジックカントリークラブより
割安ですが、グリーン・フィー＆キャディ・フィー
でUS\$5.0～7.0 ドル、ゴルフ・カート設備はあります
ので徒歩でのプレーとなります。

こちらもリンジャニ山が近くに迫っていて、なかなか
の景勝です。



当NPO会員の方のご予約は宿泊料半額にて、受けたまわります。



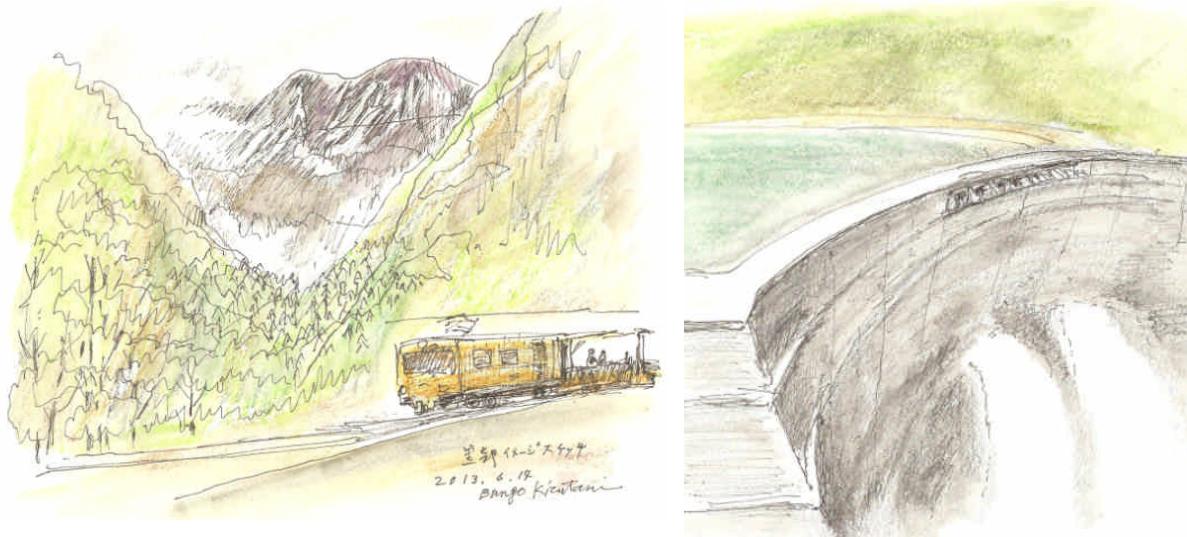
14. 自費出版図書館のご案内

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／貸し出しありません。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

今夏の猛暑は例年と比較にならない厳しい暑さが続いております。
皆様にはお元気にお過ごしの事と拝察いたしますが、くれぐれもご健康に留意されお元気に過ごされます様、お願い申し上げます。
さて、本文中にもご寄稿をいただいた「黒部ダムを訪ねて」の際、素晴らしい、木津谷様のスケッチを投稿いただきましたので皆様に紹介させていただきます。



（木津谷 文吾様のスケッチ）

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 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