



Relive Journal “りらいふ” ジャーナル

平成25年 年末号

(12月10日発行)

ニュースレター版 11号

<目次>

1. 第7期を迎えて
 - 理事長のご挨拶 ●関西支部長のご挨拶 ●新任副理事長のご挨拶
2. 団塊世代、古き良き少年時代の工コ生活を振り返る（その8）
(会員 角谷 三好)
3. 平成25年の舞台公演を終えて
(会員 鈴木 信之)
4. 第9回 “りらいふ” 落語会雑感
(木津谷 文吾)
5. 家庭菜園で野菜づくり 健康の維持と趣味の実現」(夏から秋にかけて)
(会員 山本昌弘)
6. 健康は、心とカラダのズレに気づくところから 「第2回和真式お気楽健康俱楽部を開催」
7. 関西支部便り
(関西支部長 阿賀 敏雄)
8. 座談会を終えて
 - その1 「韓国のお国自慢」
 - その2 「人生を楽しもう 映画・本・演劇・テレビの面白い見方」
9. エッセイ・自分たち探し
 - 「ほのぼのマイタウンより」
(フリージャーナリスト國米 家巳三)
 - 「クール・オリンピック」の旗を2020東京五輪に掲げましょう
10. 男の生きざま
(会員 渡辺 誠男)
11. 豊中の市民活動を動かしたもの「NPO法人とよなか市民活動ネットときすな」より寄稿
～ 短期滞在の緊急医療支払い問題をめぐって～
12. “りらいふ” サロンのご案内「日本語教師でトクする話」(りらいふ塾 塾長 鈴木 信之)
13. バリ コミュニケーション (10月号)
(会員 平川 龍)
14. ニュージーランド・クリストチャーチレポート (11月号)
(会員 島村 晴雄)
15. バリ・ロンボク・レポート (11月号)
(会員 島村 晴雄)
16. 自費出版図書館のご案内



1. 第7期を迎えて

＜理事長のご挨拶＞

理事長 竹川 忠徳

第7期のスタートにあたって

特定非営利活動法人リタイアメント情報センター（NPO R&I）発足当初には、自費出版や海外ロングステイに伴う、リタイアメント年代を狙った詐欺事件が多発し、尾崎副理事長や太田理事（弁護士）を中心とした「被害者の駆け込み寺」的な活動が多くあり、NHK クローズアップ現代や毎日新聞などのマスコミに取り上げられて参りました。またその頃より、NPO の長老から「リタイアメント年代の人にはキヨウヨウとキヨウイクが大切」と折に触れ聞かされて参りましたが、最近になって日刊紙にも同様の記事が載るようになりました。即ち、熟年者が元気に楽しく暮らすためには、「今日用事が、今日行く所がある」ことが大切ということです。

今期活動計画にあたり、前期の活動内容に改善を加えるべく、NPO R&I を構成する「団塊世代とその前後」という3世代についてセグメント分析を行ってみました。

ところが、例えばコミュニケーション手段一つを捉えても、世代間にはデジタル・デバイドの問題があり一朝一夕に改善を進めるわけには参りません。検討を進めるうちに、今後は「軸足を徐々に若年層に移す」ことが喫緊の課題と判明、早速出来ることから手をつけることに致しました。その取掛りとして新たに副理事長を2名迎え、尾崎氏・鈴木氏・島村氏の3副理事長体制のもと新風を吹き込んで参ります。

今期は、会員諸氏の“りらいふ”に役立つNPO R&Iを目指し、心身健康増進機会提供（尾崎副理事長担当）、りらいふ塾の強化（鈴木副理事長）、海外りらいふ塾の強化（島村副理事長、宮崎理事）を図ると共に、阿賀関西支部長を中心に「継続は力」をモットーに関西支部活動を一層活発に進める所存です。

斯く、理事一同新たな気持ちで、“りらいん憲章”（＊）を標榜し乍ら、前述の長者の言を忘れずに諸活動を執り行いますので、皆様方の一層のお力添えをお願い申し上げます。

＜“りらいひ”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“りらいいび”と呼び、その生き方をサポートします

〈関西支部長のご挨拶〉

關西支部長 阿賀 敏雄

10年前に、NPO R&I 会員の谷垣さんから「他己中」と言われ、去年は木津谷さんから「他己主義」と言われました。何の取り柄もない私に与えられた唯一無二の勲章です。この頂戴しましたお言葉に恥じないように今期も関西支部活動に励む所存です。

具体的な計画としては、講演会・落語会・座談会の三本柱の行事を充実させつつ歩みたく存じます。継続は力なりの格言通りお陰さまにて今期は過去最大級の盛大なものになりそうです。講演会にあっては前防衛大臣の森本敏氏をお迎えし「東アジア情勢変化と日本の政治外交」をテーマに新春講演会を開催致します。1月23日の開催にも関わらず、クチコミで伝わり10月頃からチケットの問い合わせが入る嬉しい悲鳴をあげています。

また当講演会の準備に当たっては、森本敏氏の母校の大阪府立豊中高校卒業生の皆様にも多大なご協力を仰ぎましたことを感謝をこめて申し添えます。



落語会も桂三若さんのデビュー20周年記念に当たります。師匠の桂文枝(桂三枝)さんにゲスト出演をお願い出来ないかと思案中です。夢に終る可能性が高いですが実現に向けチャレンジしたく思っています。

座談会は11月21日に元梅田コマ劇場のプロデューサー渡辺誠男氏を囲んで開催致しました。いつもの会場では入りきれない為に急遽3日前に会場変更。混乱もなく無事開催出来ました。(大澤泰画伯が感想文を本号に寄稿。ご一読下さい)

今期も何卒宜しくご指導ご鞭撻賜りますようお願い申し上げます。

A decorative horizontal border consisting of a continuous, repeating pattern of five-pointed stars.

＜新任副理事長のご挨拶＞

副理事長（ひらいんじやう） 鈴木信之

この度、ご指名を受け新たに副理事長職に就くこととなりました。

昭和22（1947）年7月生まれの66歳、第1次ベビーブームの先頭バッター、「元祖・団塊の世代」です。62歳で現役リタイア後、当NPO法人に参加させて頂いて4年経ち、その間諸先輩方から数々のご指導を頂いてまいりました。今後は微力ではありますが、ますます増えるリタイアメント世代が「素敵な“りらいふ”生活」を実感できるように、私より若い尾崎・島村両副理事長と手を携えて、竹川理事長を支えてまいりたいと思います。

と言っても私にできることは、現役生活の晩年の50歳代半ばで巡り合い、今も関連している「外国人に対しての日本語教育」のことと、道楽半分で還暦の年齢から始めた「演劇俳優」のことくらいしかわからず、「りらいふ塾塾長」などというのは大変口幅ったいのですが、どんなことが私たちシニア世代の“りらいふ”になるのか、会員の方々と一緒に考えてまいりたいと思います。浅学非才ではございますが、何卒よろしくお願ひ致します。

A decorative horizontal border consisting of a continuous, repeating pattern of five-pointed stars.

＜新任副理事長のご挨拶＞

副理事長（海外りらいいろ塾塾長） 島村 晴雄

“りらいふ”世代に有意義な情報提供を行っていくためには、社会経験を多く有し、また活動的に動ける世代を中心とした組織でこれからNPO R&I運営活動を行っていく必要があります。その一翼を担って、NPO R&I推進テーマの一つである「海外りらいふ塾」担当の役目をいただき、また副理事長として動く場をいただきました島村ござります。

2010年からNPO R&Iに参加させていただき3年目となりましたが、この間、人生経験の豊かな方々とお付き合いをさせていただき、様々なご教授を賜り、自身の”りらいふ”活動にも多大な影響力をいただきまして、誠に感謝している次第でございます。

さて「海外りらいふ塾」の推進ですが、主には海外ロングステイの情報提供とその実際の企画等を手掛けていきたいと考えております。

幸いかな当会会員には、キャメロン会前会長の渡嶋様、南国くらしの会前会長の宮寄様もおられ、ともに海外ロングステイ経験が非常に豊かな方々です。従って、NPO R&I を含めた3組織にての交流や情報交換を行い、「海外りらいぶ」に関する有益な情報を会員の皆様にフィードバックしていきたいと考えております。

私自身も長年インドネシア・ロンボク島やバリ島で、また最近ではニュージーランド・クライストチャーチでのロングステイを自らの企画で行って来ており、これらの経験を踏まえて会員の皆様に「海外りらいぶ」に興味を持っていただくと共に、会員の皆様が自ら固有のロングステイに取り組まれることが出来ますように一助を担って参りたく思っております。

若輩の島村ですが今後とも皆様からのご指導、ご鞭撻の程、何卒よろしくお願ひ致します。



2. 団塊の世代古き良き時代のエコ生活を振り返る（その8）

（会員 角谷 三好）

◇春とともに わらびやせんまいの収穫（5の2）

うどの収穫から少し間をおいて、春が進みだすと里の山にわらびやせんまいが顔を出す。わらびやせんまいは大きな森の中ではなく広葉樹の比較的丈が短く太陽の光が届くような場所で多く自生していた。

戸隠山、飯綱山の麓は勿論の事、自宅周辺の里山にもかなり広範囲にわたって特にわらびは自生していてシーズンになるといつでもどこでも収穫できた。また、せんまいはわらびほど自生の範囲は広くはないが水分が多く含んだ土壌を好み小さな森の中の小川の周辺でよく見つけることができた。

周辺の森の中をよく知っている私たちはうどの収穫と同じようにどこの場所にいけばわらびがあつて、また、せんまいがあるかを知っていたのでその収穫は容易であった。これらの山菜は冬の保存食として各家庭では貴重な食料となるのでシーズン中はよく採りに行った。友達と行く日もあったし家族総出で採りに行き大きなびくや風呂敷に一杯入れて家に持ち帰る。

そして、収穫したわらびやせんまいは水の中に灰を入れてあく抜きした後にさっと茹で上げておひたしとしたり、また、炒めたりして食べた。余ったものは大きな樽に塩漬けにして保存食とした。

山歩きをしていると空気がうまい、植物や木々がCO₂を吸収して酸素を供給する精なのかまさしく森林浴で体が元気になったような気がする。山に入って二時間余り、収穫したわらびやせんまいもかなりの量になって腹も減ってきた。私たちは楽しみにしていた家を出掛ける時に母が握った自家製の味噌を塗った麦飯入りの大きなおにぎりを沢の小川のほとりで腰を下ろして皆でほうばる。

水筒などないので近くの落ち葉っぱを採ってそれを折ってグラス代わりにして天然の沢の水を飲む。沢の水は雪解け水の伏流水なので手を入れると痛くなるほど冷たい。山歩きで汗が噴出し火照った体にその水を一気に流し込むとちょっと間をおいて涼しさがやってくる。汗がひいて満腹感で一杯なので、わらびとせんまいを包んである風呂敷を枕代わりにして仰向けになり空を見上げると青空が広がる。清流のせせらぎの音、小鳥達のさえずりに混じって独特の、ホー、ホケキヨのうぐいすの鳴き声も聞こえる。進みだした春に小さい森の中は生きている者の営みを感じる音が一杯である。

山歩きの疲れと満腹感、子守唄のような自然が与えてくれる様々な優しい音に包まれてしばし睡眠を

戸隠山



貪る。三〇分ほど休んで汗も引いて元気になると、昼食前に収穫した大きな風呂敷包みはそれを持って山歩きをすると大変なのでそこに置いていく。そしてまた山に入って山菜採りに精を出す、それなりの収穫量になると昼飯を食べた場所に戻り前置いたものとあわせて背中に背負って家路につく。

家に着くと今日収穫したものはぎゅうぎゅう詰めになって熱を持っているためそのままにしておくと傷んてしまうことから、すぐに新聞紙の上に並べて空気に触れさせてやる。また、せんまいは頭の部分に綿を被っているのでそれを取り除く作業が必要となる。一家全員で収穫後の後処理をしなければならないが量が多いので大変な作業だ。こうして春の季節になると里山に何回か入ってわらびやせんまいの採取を行い保存食を作り野菜などの食料が枯渇する冬場に備える



3. 平成25年の舞台出演を終えて

会員 鈴木信之（芸名：信田参平）

60歳の年から始めた私の演劇俳優修業も、早くも6年目となりました。

昨年（平成24年）は実に6本25回の出演を数えましたが、66歳を迎えてさすがにやや疲労を覚え、今年の前半は舞台から離れて観客席に回り、多くの舞台や映画を観ました。そのうち、だんだん舞台にまた立ちたい気持ちが疼いて、後半から2本の舞台に出演しました。1本の舞台を演じるためには、その稽古から本番まで、大体3か月かかります。昨年は、それを平均2か月に1本のペースでこなし、中には稽古が同時進行の舞台もあったので、疲れるのも当然です。

現役で仕事をしている若い人も共演者に多いので、稽古は平日は当然夜。大体3時間程。平均して週に2~3日で、本番の一週間前からは毎晩の稽古が普通です。本番も一日に2回公演を行うと、疲れがドッと溜まります。

自分が観客の立場でいる時は、そんなことはあまり考えませんでしたが、舞台俳優、特に高齢者の多い歌舞伎俳優の場合は、実に大変だと想像できるようになりました。

歌舞伎は、毎月2~3日の稽古で、25日間の興行に臨みます。この間、休みなしでほぼ半日は、あまり空気の良くない劇場内に閉じ込められ、一日に3回ほどの出演演目でそのたびに化粧を直したり、鬘や衣裳を変えたり、小道具が変わったり、大変な重労働です。昨年から今年にかけてアラ還世代の歌舞伎俳優が、相次いで亡くなったり、体調を崩して休演したりするのも、頷ける話です。

さて、今年の私の一本目は、アントン・チェーホフの「桜の園」への出演でした。チェーホフは、ご承知の通りロシアの著名な劇作家で、特に四大作品というのを残しており、今も世界中のあちこちで次々と上演されています。私の所属している「TBスタジオ☆クラブ」で、昨年は私も出演した「かもめ」を上演したので、今年は「桜の園」を、という話になりました。残すは、「ワーニャ伯父さん」と「三人姉妹」という事になりますが、再来年までに上演できるかどうか、今はわかりません。

チェーホフの作品は、殆どが彼の生きたロシア革命前夜を時代背景として、没落の危機にあえぐそれまでの特権富裕階級と、新興勢力との相克といった作品が多く、若干難解なのですが、現代の世相に共通するところもあり、なかなか奥が深いと感じられます。

今回の「桜の園」での私の役はエピホードフという執事役で、出番は少ないのですが、特権階級に仕えていたのが、調子よく新興の資産家に乗り換えてしまうという脇役です。途中でギターを弾いて歌うシーンもあり、実に45年ぶり位に手にしたアコースティックギターの扱いには、かなり手こずりました。

上演期間は8月23日（金）～25日（日）の5回公演、会場は普段の稽古場でもある、北区志茂のTBスタジオです。このスタジオは、観客が40名も入れば超満員という状況で、舞台のすぐ前に観客が座り、我々出演者を数メートルのところで見つめています。観る側も大変でしょうが、演じる側も観客の反応がじかにすぐ伝わってくるのでごまかしか効かず、ある意味とても怖く、また同時に実際に勉強になる劇場です。稽古は、真夏の6~8月に大汗をかいてやりましたので、終演後はかなり疲れました。





しかし、休む暇もなく「桜の園」終演の週から、11月9日（土）～10日（日）に、板橋区立グリーンホールで上演された「親の顔が見たい」の稽古に取り組みました。



この作品は、私の師事する文学座の得丸伸二先生が4回目の演出となる作品で、現職の青森県の高校教師が書いた、私立の女子中学校での「いじめ」を取り上げた作品です。救いようのない重たい作品ですが、演出家は明日への希望や再生を感じさせられるラストシーンにしたかったようです。まさに“りらいふ”ですね。

この作品に私は既に2回出演していますが、いずれも脇役のいじめをした中学生の娘の父親役だったのですが、3回目の今回はいじめたグループの首謀者ともいえる娘の父親役が回ってきました。ほぼ主役級の扱いで、台詞は「えっ！」というような短い一言も含めて、200個近くあります。おまけに、原作では40歳の都立高校の教員という設定で、二回り以上若々しく演じなければなりません。更には、今回は本年度の文化庁芸術祭参加公演になってしまったのですから、余計にプレッシャーがかかります。



出すっぱりの役でもあり稽古は休めないし、少しも息が抜けません。それでも、過去に2回出演しているので、全体の流れは理解できています、台詞は比較的早く頭に入りました。でもそれからが大変です。演出家には大きく分けて2タイプあり、台本の読み合わせの段階から劇を作っていくタイプと、台詞が入るまではあまり演出せず、台詞が入ってからあれこれ注文を付けるタイプです。得丸先生は後者のタイプで、台詞が入ってからの演技に対する注文は、実に細部にわたりました。公演は概ね好評のうちに終えることができました。演出も4回目となると、かなり良かったようです。公演中には芸術祭の審査員が計8名見に来たそうで、どういう結果ができるのか、今は期待もせずに待っています。

先日、演出家の得丸先生にお会いした時、私の演じた長谷部亮平役は3代目になるけど、一番演出家のイメージに近い演技をしてくれたと言われました。俳優として、これに勝る褒め言葉は無いような気がしています。

さてこれで、今年の2本の作品出演は終わり、年内はまた観客席に戻ります。

来年は既に下記の2本の作品に出演を予定しています。1月半ばからは1本目の稽古が始まります。ご興味のある方は、是非ご観覧くださいませ。劇場でお待ちしています。

★「煙が目にしみる」 堤泰之作 得丸伸二演出

平成26年3月20日（木）～23日（日）全8回公演（北区志茂・TBスタジオ）

火葬場で知り合った二人の男性の幽霊と、それぞれの家族が織りなすコメディー。

私は、年相応に60歳代で亡くなった幽霊の役です。衣裳は？内緒・・・。

★「太夫さん（こったいさん）」 北條秀司作 得丸伸二演出

平成26年6月20日（金）～22日（日）全6回公演（中目黒・キンケロシアター） ダブルキャストの予定ですが、私の役は未定です。



4. 第9回 “りらいふ” 落語会雑感

(木津谷 文吾)

(2013年10月17日)

“りらいふ”落語会の演者は若く観客は高齢者です。恒例の観客たちは、いっぱい笑わせてもらって満足し、それによって蘇生します。事例をあげれば、歩行困難な障害者である私の場合、落語を楽しむ前と後を比較すれば、後の方が歩行がスムーズになっているのを感じますが、これは投薬だけが治療ではなく、“笑い”こそ筋肉をほぐし、循環機能を高め、良質なエネルギーを発生させる妙薬なのではないかということを示唆しています。

この度、第9回の前座を務める三語さん。私の名前の文吾と似た名前なので、どんな顔をしているのかと興味をもって待っていると、テケテケテンテン・・と登場したのは、なんとモヒカン族のような髪型のお兄さん。エミューのようでもありボクサーのようでもあります、どう見ても落語家には見えません。

しかし、これは覚えてもらう為の演出効果としては満点です。お馴染みの落語の「タイラバヤシかヒラリンか：：」を熟演。大いに笑わせていただきました。

今回の二つ目は女性の露の柴さん。私も女性の噺家のライブは始めてです。団子のようにコロコロした顔にサザエさんのような髪型。これもまた印象に残ります。メインストリートは、孔子の事例と了見の狭い大名の事例の二例から夫婦関係の機微に触れるというもので、笑いましたが、単なる笑いだけではなく心に響くものもありました。

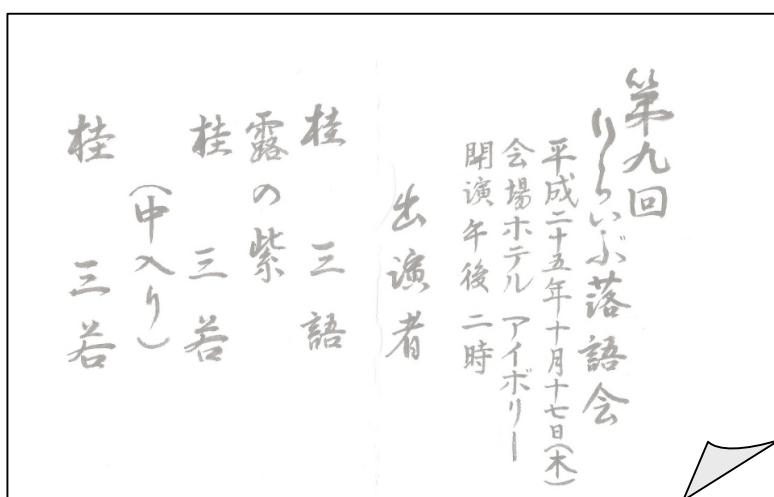
真打は三若さん。秋田の子供と大阪の子供を例に笑わせるスキルはさすがです。扇子の使い方、羽織の脱ぎ方、手ぬぐいの使い方、表情と動作、人物の切替え、など芸術そのものです。

中入り後の出し物は、何も出来ない男が仕事として虎の皮をかぶって虎になりますが、虎の仕草のさりげない表現に感銘を受けました。

生まれた時から落語家的人はいません。厳しい訓練で鍛えられた結果です。しかし、この訓練が楽しいと思う人でなければ落語家にはなれません。即ち、演者自身が演ずることが楽しいと思っていなければ観客は笑いません。演者は、最初に軽い笑いを誘うようなコントで観客にジャブを送りながら、いつのまにかメインストリートに引きこんでいきクライマックスで、ストンと落とすのです。このオチが演者にとっても観客にとっても快感なのです。だから落語と言うのです。

相手を馬鹿にしたり、たたいたり蹴ったり、着衣を脱いだり、下品なことで観客を笑わす傾向の漫才は、私はあまり好みませんが、落語は味があって面白いと思うのです。「りらいふ落語会」もいよいよ次回は第10回です。それに相応しい催しを期待しております。

以上 雜感





5. 家庭菜園で野菜づくり

健康の維持と趣味 <夏から秋にかけて>

(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行っている。7月になると夏野菜の収穫が盛んになる。夏野菜は生育が早く、収穫が忙しくなる。キューリ、トマトは成長が著しく早いので、ほぼ毎日収穫がかかせない。小生のような小規模の畑でも沢山収穫できるので2人家族の自宅での利用だけでは余ってしまう。それで近所におすそわけして食べてもらっている。トマトは冷凍して保存しておくと長く使用でき、冬場になって、ジュースやビーフシチューなどで活用している。夏野菜の手入れの最大の仕事は水やりで、畑を乾燥させないようにほぼ毎日水やりが日課である。

夏の最盛期は畑が乾燥してカラカラになるので水やりは欠かせない。小生の菜園は運良く水道が完備しているので、水やりは苦にならない。水やりは力仕事で、両手に20リットル入りのポリバケツに水を一杯入れて運ぶ。最低1日に4~5回は水道場まで往復する。この作業は大変ではあるが、夏の体力つくりに有効である。水やりはほぼすべての野菜に必要であるが、トマトは余りやらない方が良い。

せいぜい、週に1度程度で十分である。トマトは水を多くやると甘くならず水臭くなるので枯れない程度にしておくことが重要である。従って、この時期は長期に家をあけるのは困難で、ロングステイで長期に亘って旅行をすることは差しひかえるようにしている。夏野菜は成長が早いので、寿命が短い。

特に、キューリ、トマトは短命で、8月下旬頃には整理することになる。その中で、キューリは虫がつき易く、うどんこ病になると一夜にして枯れて駄目になるので注意が必要である。また、病気は伝染するので、病気になった苗は早く処分して隣に移らないようにすることが大事である。

夏の終りが近づき8月下旬になると、いよいよ秋野菜の栽培の準備にとりかかる。秋野菜は、ダイコン、ハクサイ、キャベツが3大野菜で、それに加えて、ブロッコリー、カリフラワー、葉物野菜の準備をする。まず、苗床作りからはじめる。ダイコン、ハクサイ、キャベツは畑を深く耕し、苦土石灰を散布する。特にダイコンは根が深く生長するので畑は深く耕しておく必要がある。耕しが浅い場合は成長の段階でまっすぐ伸びずに曲がってしまい見栄えが悪くなる。1週間ぐらいして、堆肥をまき、肥料として鶏ふんと化成肥料を交ぜて施す。その後、保温と草が生えるのを避けるようにマルチシートを張って敷く。これで床作りが完了する。

ダイコン、ハクサイ、キャベツは、小生のような家庭菜園でも比較的多く栽培する野菜なので苗を買うと高くつくから、種から育てるこにしている。このため、9月上旬になって、ハクサイ、ダイコン、キャベツの順で種をまく。夏場で種から苗を育てる時には、畑の土が乾燥するので毎日水をやって乾燥しないようにしなければならない。

ダイコン、キャベツに続いてブロッコリー、カリフラワーを植える時期が来る。ブロッコリー、カリフラワーは少量なので種から育てず、苗を購入して植えるようにしている。また、菜園の仲間の中には沢山さん栽培する人がおり、彼らは種から育てている。

種から作ると沢山の苗が育つので、植えた余りを分けてくれる。時々これらを貰って、畑のあいた場所などに植えている。菜園では栽培する仲間が多勢おり、このような貸し借りが頻繁にされ、小生のような新参者にはありがたいものである。

小生の菜園は中規模の家庭菜園で30人ぐらいが菜園を借りている。大部分はリタイアした人で、80歳近い人も元気で励んでいる。土いじりの仕事は健康維持に良いということでやっている人が多く、



(水道場)



(キャベツ・ハクサイの成長)



皆さん元気溌剌としている。夏の夕方には、皆が集まってお茶をしながら野菜栽培の談義を行う。経験者は新人へのアドバイスを行ったり、畑での問題点などを話し合っている。気ままな話を通じて情報交換を行って楽しむのも家庭菜園を行う楽しみの1つである。

10月に入るとハクサイ、キャベツ、ダイコン、ブロッコリーも成長が目に見えて進歩する。それとともに、害虫の活動が盛んになる。家庭菜園では原則農薬は使用しないので害虫や病気にかかることが頻繁におこる。野菜の生長とともにこの時期にはおいしい葉っぱを食べるアオムシやヨトウムシがハクサイ、キャベツ、ブロッコリーにはびこるので、目でチェックして1匹づつ手でとって退治することが必要になる。特にハクサイにつくヨトウムシはハクサイの芯を食ってしまい丸ごと駄目にしてしまう凶悪犯である。昼間は土中に潜み、夜になると地上にあらわれ茎や葉を食い荒らす。

のことからヨトウムシという名前が付けられたようである。ヨトウムシの退治は土に隠れる前に早朝にチェックして捕って殺すしかない。今年も2個ほどのハクサイが根っこから食われ全滅した。10月の中旬から11月の上旬にかけて、秋の最後の作業としてニンニク、タマネギの植え付け、さらにエンドウの種まきが始まる。ニンニク、タマネギは根菜類の野菜であるので、苗床つくりでは、ダイコン栽培と同様に行い、根が良く成長するように過リン酸石灰をまいておく。最後に畝に5つの穴が開いた5条マルチを張っておく。ニンニクの植え付けはニンニクの球を分解して花びら1枚ずつ土に隠れるように上向きに植える。

タマネギは小生の場合は苗を購入して植えている。1束50本を約350円程度で購入でき、赤タマネギ約50本と白タマネギ約100本程度植えつける。この程度植えると普通の家庭では十分な量を収穫できる。ニンニク、タマネギを植えた床は越冬する。このため、冬場関東地方でも霜がありたり雪が降る可能性があるので床が上がってきても苗が枯れてしまう。これを防ぐため、苗の周りに米糠や材木の切りくずをまいて保温する。

ニンニク、タマネギについて、エンドウを植えつける。エンドウは土の酸性に弱いので苦土石灰をまいて中和しておく。エンドウは、キヌサヤとスナップを2種類を播いている。エンドウはタマネギと同様に冬を越して育てる。このため冬の寒さ対策のため種をまいた後、寒冷紗を敷いて種を保護するようにしている。

10月下旬に入ると、秋の野菜の収穫が本格的に始まる。ダイコン、キャベツ、ハクサイの収穫ができるようになる。

鍋ものがおいしくなる時期にあわせて、収穫できるのが良い。家庭菜園で作るとお店で売られるような姿・形が整ったものだけでなく曲ったものもできる。

しかし、家庭菜園で作った野菜は無農薬で栽培しているので有機野菜であると同時に新鮮で柔いので好評である。小生の家族では3歳と1歳の孫がいる



(たまねぎの植え付け)



(ダイコン・キャベツの収穫)

ときには、週に1度自宅に届けていたが、今年はその息子家族がカナダのトロントへ留学中で日本にいないので野菜配りはできない。続いて、ブロッコリーやカリフラワーを収穫できる時期が近づく。ブロッコリーは寒さが進むと成長が早まり日々大きくなる。毎日見ていると成長が進むのが目に見えるので畑へ行くのが楽しみである。今年も成長が著しく大きなブロッコリーを収穫できるようになった。

記 (2013.11.26)



6. 健康は、心とカラダのズレに気づくところから

「第2回和真式お気楽健康俱楽部を開催」

10月4日午後2時から「りらいふサロン」（東京都中央区日本橋蛎殻町 自費出版図書館内）で、第2回和真式お気楽健康俱楽部が開催された。

「りらいふ」して、生きがいのある日々を過ごすためにも、その土台となる身体の健康が大事、ということで、病院や薬に頼る前に、自分で自分の身体の状況をチェックしてみようという健康教室の2回目だ。自分の心と体のバランスが取れているかどうか、自分自身では、意外に分からぬもので、この「和真式お気楽健康俱楽部」では、ゲーム感覚で色々な動作を試しながら、自分自身ではそれまで気がつかなかった心と体のズレがわかる、というもの。

例えば、日常なにげなくやっている動作も、ちょっとやり方を変えるとその難しさに気付かされる。慣れの動きを制限されることで、自分の中にある様々な滞りが、自覚できる場合もあるという。



講師の福井和彦氏（医学博士 和真クリニック院長）は、医師としての長年の治療経験から、医師に頼って「治療してもらう」という依存心よりも、患者さんが「自分で治したい」という気持ちの切り替えが大切だということを提唱、楽しく身体を動かしながら、子供のように素直な気持ちになってみようと「和真式お気楽健康俱楽部」をスタートさせた。

今回は、会員の家族の方々など4名が参加、ユーモア溢れる福井氏のリードのもとで和気藹々と進行していった。

例えば、参加者は、ただ手を高く上げてダラリと脱力させるという単純な動作ですら、力んでしまって思うとおりにならないということが分かり、心と体とのズレに気づかされる。簡単な動きだから、思うようにできると思っていても、身体は素直に従ってくれないのだ。そんなことを実感するところから、自分の体との対話が始まる。初参加の女性は、普通の立った姿勢から、福井氏に少しずつリードされると一つのまにか、しなやかに大きく身体を揺らしていた。普段はそんなに柔らかく動けなかったと言う。福井氏によれば、「多くの現代人が、自分で自分の身体を動きにくくしていて、実際は、思っているより動くことができる。それは心に原因がある」

この健康俱楽部がそういう心のバリアを解して、自然の動きをとりもどすためのちょっとしたきっかけ作りになればと福井氏は考えている。

7. 関西支部便り

(関西支部長 阿賀 敏雄)

これからのお予定をご案内します。皆様のご参加をお待ちしております。

● 1月23日(木) 講演会 森本 敏さん(前防衛大臣)

場所 ホテルアイボリー 15時開演 受講券1,000円

「東アジアの情勢変化と日本の政治・外交」

● 12月12日(木) 講演会 川村太郎さん「ブラジルの話しーいま、なぜブラジルなのか?」

場所 ホテルアイボリー 14時開演 受講整理券 1,000円

● 4月18日(金) 第10回 “りらいふ” 落語会

出演 桂 三若さん他

場所 ホテルアイボリー 午後2時から 入場券 1,000円



8. 座談会を終えて

(大澤 泰)

・・その1 「韓国お国自慢」

2013年9月19日 於：豊中 「カフェ・サバナ」 講師はキム・スピヨンさん



講師は韓国のキム・スピヨンさん。ご主人（阪大教授）の都合で10年前に来日とのこと。2児の母親。日本語はすごく達者。

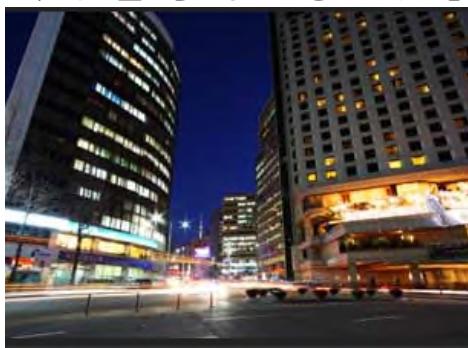
今日は韓國のお話のこと、私自身は一度も韓国を訪れたことはないが、いろんな情報を得て十分知っているつもりではいる。

さて、今日はどんな目新しいことが聞けるのか。講師のほうもわれわれの思いはよく承知で何から話し始めたらしいのか思案気味であった。

韓国では正月と盆（ちそ）の2大行事があり、ちょうどこの日は盆（旧暦の8月15日）の法事に

当たり韓国ではてんやわんやとのこと。講演はこれらの行事のしきたり、作法、備え方等の詳しい話からはじまった。わが国のしきたりにも似ているようで異なり、なかなか興味深いもので、やはりその国の人から直接その国の風習を聞くのはまた格別であると思った。

以前は、法事には女性は参加できなかったことや、厨房には絶対男性が入れないこと、男の子を出産できないと本人はもとより実家の親族も肩身が狭いなどの風習は近年まであったそうだが、このような意識はだんだん解消されつつあるという。わが国においてもこのような過程をたどってきたように思うが、その差はちじまつてきていていると感じた。



(ソウルの夜景)

儀式には、餅が重要で、来日して初めて食べた日本まったく味のない餅に驚いたという。今では、日本中どこでも韓国の食べ物、料理を食することはできるが、やはりそれらの料理の大半のものが日本人の口にあうように加工されているようである。

しかし餅だけは韓国の味そのものが日本でも手に入るという。会場には予めその餅を準備しておいてくださいり、少しずつ味見をさせてもらった。とにかく腰が強く、硬く、何らかで味をついているのは明らか。自然に料理の話が多くなり、

ご婦人たちも、興味をそそられ盛り上がった座談会になった。

その他、“あかすり”的話とそれに使う布も見せていただいた。触るととげとげしい痛さを感じるが、韓国では常時これを使っているとのこと。予断ではあるが、日本人より韓国人の方が熱くなりやすい性格は否めないようである。口論は声の大きいほうが勝つという。



(ソウルの宮殿、景福宮の香遠亭)



・・その2 「人生を楽しもう 映画・本・演劇・テレビの面白い見方」

2013年11月21日 於：豊中「ベル・ウッド」 講師は渡辺誠男さん

梅田コマ劇場で30年勤められ、その間劇場の管理、プロデューサーなど勤められ、幅広い芸能人とのお付き合い・・・、そんな方のお話で、面白くないはずがないので参加者が多くなり事を予測して、いつもの会場を変更。予想にたがわず、30名を超える参加で講師も熱が入り盛り上がった。

さてどんな話なのかとなると、あまりにも盛りだくさんの話、出てくる芸人さんは超大物で次から次へと興味を引くお話ばかり。

講師の先生も「今日はたくさんのお話をしますが、その中から一つでも二つでも持って帰って話の種にされればいいのでは・・・」と最初から断っておられたが、そのとおりで私も感想文を書くにあたって振り返ると何から書いていいのかすぐに思い出せなかった。

森繁久彌、森光子、美空ひばり氏の話からスタートしたことは覚えている。

芸能界の裏話、視聴率を上げる要領、半沢直樹の50パーセント近い視聴率の要因、などなど。話は幅が広くテンポも早く、なかなかついていけない部分も多かった。そして歌舞伎役者の話になったとき、幸い私は人形浄瑠璃に興味があり少しは勉強していたのでこのさわりは少しついていけた一歌舞伎と人形浄瑠璃はほぼ同じ。

忠臣蔵をどうして「仮名手本忠臣蔵」というのか疑問に思っていたところ、かなは47文字、討ち入りは47人で之をかけたようではなずけた。



流行歌と演歌の違いの話で、演歌とは怨歌、艶歌、援歌、宴歌であるとそれ強く主張する人たちがいるようである。それぞれ具体例を聞くとみんな一理あると感じた。

また歌には、歌詞に曲がつくもの、曲に歌詞がつくものがあることは承知しているが、同時にできたもの、つまり持ち寄った歌詞と曲がぴったり合ったものがあつたとか。長時間の講演だったが、みんな固唾を呑んで聞いていた。講師は話し終わってもまだ話し足りないような様子もうかがえた。また、会場の雰囲気も気に入られたようでひょっとして続編があるのかも・・・

なお今日は中間の休憩タイムに植田氏と比企野氏による楽器演奏（ギターとアコーデオン）が加わり、伴奏に声を合わせて歌った。

今回は私の個人的な感想文になってしまい申し訳なく思いますが、少しでも雰囲気がわかつていただいたら幸いです。



追：週明けに開催する私の個展（油彩画）の案内はがきを皆様に配らせていただき機械を得られたことに、感謝しています。



9. エッセイ・自分たち探し

「ほのぼのマイタウンより」

「クール・オリンピック」の旗を2020東京五輪に掲げましょう

フリージャーナリスト 國米 家巳三

2020年五輪の東京開催が決まりました。

その決定の翌日、IOC（国際オリンピック委員会）のロゲ会長が注目すべき発言をしています。記者との1問1答のなかで出てきたことばです。

「日本の友人は素晴らしい大会を開いてくれるだろう。安全でアスリートを中心に考えた計画に期待したい。〈開催までの〉7年間で大事なことは、まず組織委員会のコンセプトをしっかり決めること。戦略を立案してマスター・プランをつくる。IOCは日本とチームワークをすすめるだろう」

ロゲ氏は、その1両日後に会長を辞任するのですから、これはあとを託す東京へのはなむけのコメント。裏を返せば、ロゲ会長は東京にコンセプトがない、しっかりした戦略を欠いている、ということを指摘したことになる。会長は心配しているのです。

東京が「安心、安全」な都市だということはよく分かった。また五輪開催のための潜在能力も高く評価できる。大会運営の能力でも世界的に突出しており、見事な成果をあげてくれるだろう。2020年東京が決まったことに喜びを感じるが、ただ欲をいえば戦略性がない、夢のあるビジョンを欠いている。オリンピックではコンセプトやビジョンは極めて必要な位置を占めるものである。ロゲ会長の真意を、筆者なりに勝手に付度していえば、こういうことになります。

実際のところ、東京は前回2016年招致においても、また、今回の招致活動においても、一貫して積極的な未来志向の魅力あるビジョンを打ち出せなかった。「安心、安全」などは、開催に名乗りをあげるからには、あまりにも当然な話。東日本大震災を意識した「復興五輪」も国内向けてあって、世界のなかの東京が掲げる旗幟としては似つかわしくない。

五輪招致委員会は東京都府に事務局を置いています。したがって招致活動を下支えするのは都の職員。つまり役人です。「安心、安全、確実」などというものは、役人的発想。手堅いけれども、夢は、かけらもない。霞ヶ関も西新宿も同じです。そこをトップの政治家がよく理解したうえで、大戦略を打ち出さねばならない。せっかく、石原、猪瀬の両知事はともに作家です。ビジョン作りにはまたとない、格好の人材。どうして2回つづけてビジョンを欠く招致運動がおこなわれたのか、不思議でなりません。招致の実働部隊である官僚集団に、いつの間にか文化人知事のふたりとも取り込まれた、埋没したことでしょうか。

では、そのように批判するお前に東京五輪のビジョンはあるのか。あればいいってもらおうではないか。そういう声が出るでしょう。逃げるわけにはいきません。おこがましいとは思いますが、1、2点申し上げることといたします。まず2020年という時点。21世紀が2割経過しています。文明史的に考えると「感性社会」の到来がいよいよ鮮明になってきます。それを踏まえて、「クール・オリンピック」「スマート五輪」の旗を掲げます。日本人は純度の高い美意識の国民。おりしも世界的に「クール・ジャパン」のイメージが広く浸透中。五輪を機会に、分かりにくい日本文化の真のすがたを、かたちを全世界に理解してもらうべく働きかけるのです。

国内的には、もともとが美意識の民ですから、放っておいてもきれいな、美しい五輪運営をすることはたしかです。しかし、ロゲ会長もいうように「組織委員会のコンセプトをしっかり決める」ことで相乗効果ができる。スローガンは響きあうものです。東京五輪を新しい国づくりの起爆剤にするために、戦略的な旗幟を鮮明にすることはなんとしても必要なことといつていらいでしよう。

こくまい・かきぞう 元産経新聞記者・東久留米市在住



10. 男の生きざま

(会員 渡辺 泰)

先日NHK BSで国民的二大歌手というべき三波春夫と村田英雄の生涯とヒット曲が紹介される番組がありました。浪曲師として出発し、歌謡界にデビューしてからのそれぞれの生き方とその時代に沿った名曲の数々が披露されるという構成の1時間半のなつかしい映像でした。

ライバルとはいえば二人は曲調もさることながらその生き方も対照的でした。

三波春夫はデビュー曲の「チャンチキおけさ」から伸びのある明るい声でたちまちのうちに庶民の中にとけこんでいきました。彼はその後も順調に明朗な歌声を響かせ「東京五輪音頭」や万博のテーマを唄い、文字通り国民的歌手の地位を不動のものとしたのです。その余勢をかけて「俵星玄蕃」をはじめとする歌謡浪曲という分野に進出するのです。

お客様は神様ですという流行語を生み、歌舞伎座公演を20数年にわたり成功させるといった活躍ぶりです。私生活も歌の取り組みと同様まじめそのもので、遊びをやらず、舞台でも真剣に演技を追及し、共演者にもそれを求めたのです。

奇しくも私は両御大と二度ずつ舞台監督を務めた事があり、その異なる生き方をつぶさに目の当たりに見る事は幸運だったとしか言いようがありません。

村田英雄は三波春夫の真摯さとは違って、酔狂といいますか、舞台はおおらかでした。酔って演技をするシーンでは彼は平気で舞台袖で本物の酒をあおって舞台に出て行く豪快な人でした。私生活も豪放磊落で、私も幾度かお相伴にあずかった事があります。そんな二人にも運命は容赦する事がありません。しかし両者はそれにたじろぎもせず、雄々と受け入れそれを完うしたのです。その最期も二人は対称を極めたのです。三波春夫が余命何ヶ月と医師から宣告されて挑んだのは何と三波節から脱却するホップ調の新曲だったのです。

作詞永六輔、作曲さだまさし（但し、これは私の記憶違いかもしれません。お許しください）といつものスタッフを一新して録音に臨みました。三波春夫の情況を知らないスタッフからは厳しい指摘が飛び交います。しかし、彼は素直に詫び、悪戦苦闘の末、録音を終え、その数ヶ月後、息をひきとります。

一方、村田英雄といえば男を唄いあげることで人気がありました。

浪曲師としては三波春夫よりはるか上の存在でしたが、彼のデビューはみじめなものでした。三波春夫の「チャンチキおけさ」が50万枚売れたのに村田英雄の「無法松の一生」はその1%少々だったと言います。彼は忍び難きを忍び、絶えに耐え三波春夫のライバルとして肩を並べるに至った超ヒット作「王将」に辿りつくまでに約3年を要しています。

彼は三波春夫のような新しい分野、領域には見向きもせず男の鬪魂を根性を歌い続けたのです。

そして人生の終焉間際、彼が選んだ道は三波春夫と正反対の浪曲への復帰でした。足を切断しながらも命の残り火を浪曲に賭けたのでした。この放送を見終えて、私はふとある思いに取り付かれました。二大歌手の余りに対比的な生き方に幕末の英雄の二人の像を重ね合わせたのです。

幕末の奇跡と呼ばれた坂本竜馬と敗北を知りながら最期まで武士の魂を貫き通して散っていました土方歳三です。二人の生き方は司馬遼太郎の「竜馬がゆく」、「燃えよ剣」で鮮烈に描き出されていますが、二人とも烈しい幕末の動乱に生き、共に彼ららしい人生を終えた事は周知の通りです。幕末の二人の英雄の生き方も又両極端であったことは衆目の一一致するところです。

私は昭和の二人の歌手と幕末の二人の武士が、どこか似通っている気がしてならないのです。この疑問のようなもやもやとした気持ちを晴らしてくれたのは何と演歌とは異質の世界、ミュージカル「ラ・マンチャの男」でした。劇中ドンキホーテは独白します。「狂気とはありのままの人生に折り合いをつけて、あるべき姿と闘わない事だ」この科白（セリフ）が決め手でした。

現実と向いながらも常に新しきもの、或いは理想を追い続け竜馬と三波春夫はどこか似ているような気がするのです。他方、現実に折り合いをつけながらも、古き価値観を尊び義に固守してあるべき姿と闘いながらも、自分の信念を貫徹させた男の義侠にその身を貫徹させた土方歳三と村田英雄も又共鳴する所がある気がします。



そういった四人の先人達の生き方を鑑みるにつけ、多少とも現実に反逆し雀の涙ほどの自己革命を試みた自分の過去は余りに情けない気がするのです。それぞれの時代の達人らの生き様を思うにつけ、我が身のぶざまさが身にします。

70才まで生き長らえてこられた感謝の念は十分に持ち合わせているつもりです。だが、今だに映画を好み、音楽を楽しみ、読書に没頭し、演劇に未練を残し、あまつさえ酒をこよなく愛し、エロビデオに嬉々として「人生いろいろ、男もエロエロ、女もエロエロ・・・」とうそぶきながら、まだ余生を謳歌しようと我が身をふりかえると、何とも滑稽であさましく思えるのです。

しかしながら、偉大なる故人の生きざまに憧憬しつつ、彼らの崇高な気概を忘却すまいと心に刻みつつ、自分らしく生きようと自分を奮いたたせている今日この頃です。

11. 豊中の市民活動を動かしたもの ～短期滞在の緊急医療支払問題をめぐって～

「NPO法人 とよなか市民活動ネットきずなより」

＜外国人の医療をめぐる日本の状況＞

1990年代以降のグローバル化によって、学ぶため働くために、多くの人々が世界のあちこちに移住するようになった。人々が国境を越えて移動し生活をはじめると、言葉の壁・心の壁・制度の壁などが立ちはだかり、様々な問題が生じるのは当然のことである。

なかでも怪我や病気をした時に、移住先で医療や福祉の支援を受けることができなければ、大きな障害を負ったり、死につながる深刻な事態に陥ることもまたよくあることである。

日本でも同様な事態が起り、留学や就労など在留資格が一定の条件を満たす長期滞在者には、国民健康保険加入が義務付けられるなどの施策が実施されるようになった。しかし、超過滞在や短期滞在などで健康保険や民間の保険に入れない人々、あるいは、何らかの理由で加入しなかった人々の緊急医療の対策がまだまだ不十分な自治体が多い。

1990年までは、人道的な立場から、在留資格のない外国人であっても重い病気や大怪我で、緊急医療が必要となった場合、行政が生活保護法を援用して医療費を捻出することも可能であった。しかし、1990年前後から外国人の人口が急増し、同年10月には、厚生省（当時）の口頭の通達で、在留資格のない外国人を生活保護の対象から除外するように指導した。

そのため、在留資格のない外国人は、緊急医療が必要でも医療費が医療機関に払われないという事態が起こるようになった。1958年に「平等に医療を受ける権利」を保障する国民健康保険法が制定され、1961年に「誰でも」「どこでも」「いつでも」保健医療をうけられる、国民皆保険制度が整って以来の大きなほころびが生まれたのである。時には命に関わる診療忌避まで起こるようになった。医療費の支払いが不確かと言う理由で、治療を提供しないのは医師法違反に問われる問題であり、生命が関わっている場合はなおさらである。

先進的な取り組みを始めた少数の自治体は、「行旅病人及び行旅死亡人取扱法」（明治32年に制定）や「外国人未払医療費補填事業」という2つの制度に必要な予算割り当て対処している。外国人の病人に必要な治療を提供した医療機関に対して、一定の条件のもと、その損失の一部を自治体が補填するのである。さらに外国人のための検診、通訳制度なども加えて、より積極的な施策を展開している。それらの施策が早期発見や受診の機会提供し、重症患者が減少し、診療拒否が起きにくいセーフティー・ネットとなり、医療経済上も効果をあげているという。



一方こうした制度がない自治体では、医療費の未回収や言葉の問題で病院が診療を拒みがちである。この結果、治療をうけられず、病状を悪化させていく外国人がいる。病状をある程度回復させなければ帰国できなので、結局どこかの公立病院が最後に引き受けて、より時間と費用をかけて治療することになり、税金の大きな無駄遣いとなる。

最近では、健康は人権であるという意識が開発途上国にも広がってきて、日本国内で外国人が、医療費を払えそうもないからと治療が拒否されたり、遅れたり、そのために死亡するなどの事例が続ければ、国際的な非難を浴びる事は必至である。また、健康保険を持たない外国人には、日本人に嫁いだ娘の子育て支援に来た母親、大使館で雇用される運転手など多様な人が含まれている。こうした人々の急病への備えも必要である。現状だと殆どの自治体ではすべて自己負担となり、高額になると支払い不能となる場合も起こりうるからである。

<豊中で起こった事例>

その事例が私たちの住むまち豊中で起こった。2011年9月、夫と子供1人を伴って留学していたベトナムの学生Aさんが、2人目の出産を機に子育て支援を母国の母親に頼んだ。夫が自分の両親が病気となり、ベトナムに帰国せざるを得なくなったからである。

ところが、Aさんの母親は、来日して間もなくクモ膜下出血を発祥し、緊急にB病院に入院して治療を受けると言う事態になった。手術を受ける前、母の命を救うのに他の選択肢がなかったAさんは診療費などの支払いについて連帯保証人となった。母親は3ヶ月の短期滞在ビザで入国したため、加入できる公的医療保険がなく、また、ベトナムでは簡単に個人で加入できるシステムが整っていないため、短期滞在者用の旅行保険にも加入していない。いわゆる無保険状態だったのである。入院は約5ヶ月に及び、その間の診療費は750万円となった。一命を取り留めた母親は退院後、病院スタッフの手厚い看護を受けながら帰国した。

そして、当然のことながら病院は連帯保証人となったAさんに診療費を請求した。しかし、貨幣価値の違う日本で、母国の奨学金を受けながら子育てと勉学にと、ギリギリの生活をしているAさんに支払い能力はなかった。困り果てているAさんを見かねたベトナム留学生の友人が「NPO法人 国際交流の会とよなか（TIFA）」の理事長葛西英紗さんに相談した。こうして豊中市内の市民活動団体の支援活動が始まった。早速、募金活動を開始し、翌年2月に50万円支払った。

豊中市は、1980年代から国際交流に関わる市民活動が活発なこともあって、在住外国人の施策は先進的に実施されてきた歴史を持つが、外国人未払医療費補填事業、医療通訳制度、外国人の為の検診などは制度化されておらず、このケースには直接対応することができなかった。そこで葛西さんは、ベトナム領事館や、大学関係者。在留外国人を支援する国際交流15団体でつくる「国際交流市民ネットとよなか」（薄波アキ代表）へ支援依頼したほか、Aさんが大学に行く間はTIFA会員で交代して子どもの世話をした。また、3月には国際チャリティ・イベントを開催したり、市民ネットの「外国人救援基金」を活用したり、ベトナム人留学生のみならず、タイやインドネシア留学生たちも応援に加わり、広く医療費募金活動をして、3月には約160万が支払われた。しかし、残額が540万近くあり、Aさんの苦境が続いて勉学もままならない状態となったとき、さらなるネットワークが動いた。TIFAと「NPO法人とよなか市民活動ネットきずな」の両方に属する足立郷志さんが、きずなの正会員でもある「NPO法人 多重債務者再起協会」の代表 飛田武雄さんに相談したのがきっかけであった。

飛田さんがこの相談を受けたのは「通常、弁護士が取りあげないか受任しがたい案件で、且つ社会的な意義



のある案件に対して相談を受ける、という自分のモットーに該当した」「私の活動の拠り所は日本国憲法第 14 条 32 条です」と言われるその姿勢に、日頃の活動の原点と情熱を感じる。実際、飛田さんが Aさんの代理人となり、必要な書類を備え、法的知識を活かした 1 年以上の紆余曲折の粘り強い交渉の経緯を知る人々は、他の誰もできないことだ、とつくづく感心し、話題にしていたのである。

今年の 6 月、B 病院は最終的に早期に円満解決するべく、豊中簡易裁判所に Aさんに残額を支払うよう調停を申し立てた。飛田さんは、Aさんの生活の実情を病院や裁判官に理解してもらう為の書類の作成に力を注いだ。それには豊中市からも大きな協力を得た。そして、医療残額のうち 40 万円を支払うことで Aさんの債権債務が無くなるという内容の調停が 6 月 26 日に成立した。病院側も経営に関わる苦渋の決断であったに違いない。Aさんは現在、保育所を活用して子育てしながら、必死で学業に専念している。「卒業して就業したら日本とベトナムの架け橋として、恩返したいと感謝の気持ちで一杯」です、と語る。

この豊中での緊急医療の支払い問題は、誰もが生きやすい社会を目指して、地域に根ざした活動を長年地道に続いている市民活動の人々の、「困っている人がいれば何とかしたい」という率直な気持ちと市民力が、緩やかなネットワークを動かし、解決に導いたと思う。

<これからに向けて>

葛西さんや飛田さんを始めとする市民活動がどこにでもいるわけではない。また、このような解決の仕方にも異論があるだろう。この経験を経て、今後どうあればよいのかしっかりと議論する必要がある。平成 12 年（2000 年）5 月に策定された「豊中市国際化施策推進基本方針—共に生き共にすすめる地域の国際化」は、「外国人も市民として誰もが住みよい世界に開かれた地域社会の創造」を基本理念として掲げ、「国際人権規約内外人平等の原則が行政のあらゆる施策に生かされ、総合行政として取り組むことが必要です。」と明言している。

この趣旨に沿って、同じようなことが豊中市で起こらないように、施策や制度を整え、予防策を講じることが必要だと思う。また、そうした人々が自国を出国する際には、短期であっても旅行保険に加入することの必要性を、外交を通じて、また在留する外国人に、あるいは留学生が在籍する大学関係者などに向けて広報するなど、継続的に取り組むことも欠かせない。

日本に在留する 200 万人を越える外国人の多くは若い働き盛りの人々である。すでに日本の経済を支える大きな役割の一翼を担っている彼らの健康をどう守るのかと言う課題を、地域社会は解決することを求められている。外国人の為の健診・通訳制度・未払い補填制度などの効率的で人道的な医療体制の整備が必要な時代になったのである。

近年では、医療にかかれないと外国人の増加だけではなく、健康保険料滞納のために保険証を差し止められている子どもたちや保険料未払いのため医療を受けられない人々が増えているという。憲法が保障した「健康で文化的な生活をする権利」が経済の論理によってゆらいでいる。医療でも格差が生じ、公的責任より個人の責任に帰せられる風潮が強くなっているのは、日本の大きな問題であり、結果的に社会の安定を欠く原因の一つになると思われる。未来に向かって、どのような社会を望むのかを選択するのは私たちである。私たちの住む地域で、医療費が払えるか否かで人の命が左右されることがいいのかどうかは、外国人のみならず私たち自身の問題であるからだ。

（文責 鵜川）



12. “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

2014年1~2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。

☆☆☆ 2014年1~2月期の開催 ☆☆☆

1月20日(月)・2月17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」を考え始めた人々、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人々が共に集まり、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。



13. バリ コミュニケーション (10月号)

(会員 平川 龍)



ウェーブのかかった屋根が中からでも感得できます

★オープン前のセレモニーも無事に行われ、バリへの訪問者を歓迎するムードが空港上に漂っています。

バリの新たな旅の出発点が誕生です。

10月5日～9日にバリ島で行われたアジア太平洋経済協力(APEC)首脳会議開催に伴い、建築中だったデンパサール空港の新国際ターミナルがオープンしました。一見すると、どこの国に降り立ったか分からなくなるほど近代的な造りです。今まで慣れ親しんだバリのにおいがするターミナルが懐かしい気持ちもしますが、これからまた利用する人達で新たなバリ色のターミナルが出来ていくことでしょう。



行きも帰りもゴルフ場のキャディさんと。

ガルーダ航空券情報★★★

●ガルーダ航空の燃油サーチャージが決定。10月1日～12月末日発券分の燃油サーチャージが、26,000円(日本～インドネシア間往復)に変更され、前期より3,000円安くなりました。●大阪～ジャカルタ線 新規就航記念特別運賃、大阪～デンパサール間37,000円が出ています。2013年11月8日(金)より大阪(関西)～ジャカルタ線の就航が決定。記念してお得な運賃を販売限定で販売。◆航空券販売期間:2013年9月12日(木)～12月6日(金)

◆旅行適用期間:2013年11月8日

(金)～12月20日(金)(関西国際空港発)

◆対象便:GA889便(関西)⇒ジャカルタ GA888便(ジャカルタ⇒関西)

◆運賃:関西発⇒ジャカルタ/デンパサール(バリ島)エコ

パークラス 37,000円(航空券のみの料

金)◎詳しくは以下をご覧ください。

<http://www.garuda-indonesia.co.jp/campaign/specialfare/8014.html>

●狙い目!ガルーダのエグゼクティブラス! 東京発、単位:円。()内はエコノミー料金

◆11/1～11/24 発 105,000(47,000) ◆11/25～12/20 発 100,000(42,000) ◆

12/21～12/25 発 130,000(72,000) ◆12/26～27 発 150,000(94,000)*燃油サーチャージ別

◆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



ガルーダ機内から

これ以降はお問い合わせを!



14. ニュージーランド・クライストチャーチレポート（11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11月発行・その14

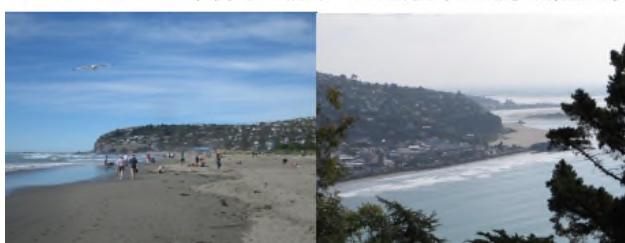
クライストチャーチ(以降 CHC)今は春真っ盛りです。これからは、だんだんと海のレジャーも増えていく季節になって来ます。

CHC 市街地から車で20~30分南東へ行くと砂浜の広がる美しいサムナー・ビーチが広がっています。

これからの夏の時期の週末には、海岸でピクニックを楽しむ多くの人達が集まって来ます。

夏と言っても、CHC の夏は30°Cを越えるような日は殆どなく、水着で日光浴をする人は多いのですが、海水浴をする人は少ないようです。 夏のひとときを CHC 市民の多くの人達がビーチで楽しんでいます。

サムナーは CHC 市街地から近いこともあり、また海の景色も良く、東向きで朝日も拝める場所で、CHC の

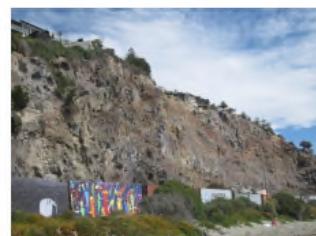


多くの CHC 市民が楽しんでいる
サムナー・ビーチ風景

左の写真の高台付近から眺めた
サムナーの町とビーチ風景

市街地に勤める人達のベットタウンになっています。

但し、2011年の地震の影響も受けて、海岸近くの崖が大きく崩れ、この地域にあった家が影響を受け、まだ家が危険な状態のままに残されている所もあります。



サムナー・ビーチに接する断崖
地震で崖が崩れ、現在多くの
家が宙ぶらりん状態



ティラーズ・ミステイク・ビーチ風景



ティラーズ・ミステイク・ビーチからの
ウォーキング・ルートでの
美しい海の眺め

午前中からお昼に掛けて、サムナー・ビーチに出掛け、少し海辺を散策したり、子供やペットの犬達と戯れ、時間を過ごす。

昼食は持ってきた食べ物や飲み物でお腹を膨らませ、また午後も時間の許す限り、読書をしたりしてのんびりする。

お金を掛けなくても済む CHC 市民休日のひとときです。

ロングステイヤーにとっても同様な過ごし方も参考になりますが、サムナー・ビーチ近くには道路を隔てて、お屋近くから沢山のカフェも営業していますので、ランチを兼ねてお好きなカフェでゆっくりと過ごすこともお薦めです。

またサムナー・ビーチから10分程度南に車で高台を少し越えて行くとサーフィンが楽しめるティラーズ・ミステイク・ビーチがあります。

この先は車で行く道ではなく、海岸沿いにウォーキング・ルートがあり、天気の良い日は、このビーチの駐車場に車を停めて、多くの人達がウォーキングを楽しむ光景が見られます。 このルートは少し海岸に付き出た景色が良い丘の上を歩きますので、足元に注意が必要です。

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下さい。マリンスポーツが満喫できるギリ・メノに一度はお越し下さい & Casablanca。

<http://www.h2.dion.ne.jp/~gilimeno/> Casablanca のお問い合わせは、shimaint@r4.dion.ne.jp ^



15. バリ・ロンボク レポート (11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44号 2013年10月発行



以前から紹介していますが、ロンボク島はバリ島と違い、海のリゾートがメインの島で所謂観光スポット的な場所は殆ど無く、観光目当てにロンボク島を訪問する人はあまりいません。

ロンボク島は海のリゾートとしての第二のバリ島を目指し、インドネシア政府も積極的に力を入れている場所で、着々と新たな南海岸地域開発を行こない、高級リゾート施設等も次々と建設中で、新しいゴルフ場の建設を行っています。

海のリゾート以外には観光資源は殆ど無いのですが、少しこの地域に限られた文化的施設があり、今回はその一つである、古くからロンボク島に住み着き、島全人口(約280万人)の約9割を占めているイスラム教を信仰しているササック人の伝統的な家屋群のあるサデ村の施設を紹介させていただきます。



ササック独特の釣鐘型穀倉
1階部分は吹き抜けのラスで
休憩や寝泊まりも出来る

サデ村・ササック人の家屋群風景
茅葺き屋根の家々が並ぶ

観光目的で村内の各々の家屋を見学出来ますが、今でも普通に村人が住んで生活していますので少し驚かされます。なので入場料とは言わず、入村料として一人 Rp. 10,000 程度の寄進を求められます。



サデ村・ササック人の家屋内部風景

家屋群は、かまぼこ型高床式住居が何軒も並んでいて、その景観は中々の感じです。ロンボク島はササック人の島でもあり、この家屋のモデルはロンボクのいたる所に見受けられます。ロンボク国際空港の表玄関とか、ロンボクの多くのホテルとか、ロンボクの土産物店にあつたりとか色々と目に着きます。

この茅葺き屋根の家屋群に入ると日本の弥生時代の集落にタイムスリップしたような感じになります。この中で今現在の人達も生活し、ロンボクの歴史と文化が溢れ出てくる生きている博物館を見ているようです。

場所はプラヤにあるロンボク国際空港から南に車で20分程度の所にあり、その先にはリゾート開発が進められているクタ地区もあり、道路整備も進んでいて訪問するには本当に便利となりました。ロンボクのお出掛けの際は、是非一度は訪問願います。



ロンボク国際空港の正面玄関
ササック独特の釣鐘型穀倉を
イメージして作られている



クタ地区にあるホテル
ノボテル・ロンボク内部の
ササック調の茅葺きコテージ群

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 ^



16. 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8~11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>



『幽世の匣 稲田卓史写真集』稲田卓史著（光芒）4,000円
匣に収まった裸体の女性、廃墟に転がる着物をはだけた女性…。死に近づく過程の、
人間という個体の変化を人と空間で表現した、迫力ある演出写真。



『マンガ 認知症のある人って、なぜ、よく怒られるんだろう?』北川なつ著
(ペコなつ堂) 1,300円+税
よつんばいで動き回る男、90歳の恋する乙女…。介護福祉士として著者が介護
施設で接した認知症の高齢者たち。そのありのままの姿を描いた、おかしくも
悲しいコミックエッセイ。



『赤まんま物語』矢神誠著（岩波ブックセンター）
現実世界と物語世界との狭間で不朽の芸術が誕生する瞬間を、源氏物語を巡るドタ
バタ劇を通して描き出した「魔都源氏綺譚」など主に歴史を題材とした八編からなる
短編小説集。



『シェイクスピアを読んで、考える 趣味の研究ノート及び読後感想(第一部)』長
谷川幹夫著
退職後、カルチャーセンターでシェイクスピア原典講座を受講。読後感想と趣
味の研究ノートをまとめた作品の第1弾。



『平井美智子句集 なみだがとまるまで』平井美智子著（あざみエージェント）
1,600円+税
悲しみとそれを振り払う強さを感じさせる日常の句。著者の師匠の評と写真とが
イメージを一層膨らませてくれる。



『私の春夏秋冬2 飯沼英雄エッセイ集』飯沼英雄著（日本文学館）500円+税
家族や友人との交流。菜園で野菜作り。文章を綴ること…すべてが生きる糧。独居な
らではの冴えた視線で謙虚に綴る清冽なエッセイ。



『マーシャは知っていた』堀渕理恵著（NHK 学園）
何気ない一言から日本語教師への道を決心した表題のエッセイほか11編と童話3編を収録。短い文章の中にこれまでの半生とこれからを感じさせる作品。



『上田文子詩集』上田文子著（上田文子詩集出版応援団）1,500円
童話作家の最初で最後の詩集。すべてを「それでいいじゃない」と肯定する詩「いいじゃない」は著者の懐の深さを示しているよう。



『いのちのひかり』田川紀久雄著（漉林書房）1,500円
「詩を書かずにはいられないから、詩をかいている。それが詩であるかどうかはわからない。」（あとがきより）。ほとばしり出る言葉に著者の生きる力を感じる作品。



『安ちゃんの履歴書』石川安恵著
少女期に体験した戦争、そして先人たちの生活習慣の知恵と蓄積された技術や伝統を受け継いでほしいと筆を走らせた。著者の傘寿を記念した自分史。



『自分を読む　ふたたび』茂木房夫著
35年に及ぶ新聞投稿の投稿集第4弾。テーマは政治、経済、文化、社会と多岐にわたり、投稿先の新聞社も全国津々浦々。著者のインタビュー記事も掲載している。



『詩集 銀の糸』寒川晴子著（喜怒哀楽書房）
「未来を思い描くより、過ぎし日を振り返る楽しさに記憶のページをめくるひとときを綴れば、知らず知らず終の日へと向かう孤愁の詩」（帯のことばより）。戦時を過ごした少女期の記憶から老いを迎えるまでを振り返るように綴った詩の数々。



『貨幣経済学の研究—ヴィクセル貨幣理論の再評価を通して—』鈴木真実哉著（人間幸福学研究会）1,500円
経済学者クヌート・ヴィクセルの貨幣理論について、資本蓄積、純投資や技術変化がある場合の分配率の関係、「純粹信用」組織における貨幣的関係という問題の理論的解決を考察する。



『少年が見た満州帝国』客野耕正著（文芸社）2,000円+税
少年の瞳に焼き付いて永久に消えない強烈な映像。それは繁栄と悲惨な最期。満州開拓団として過ごした満州と戦後を著者の目で描く。



『グレーター真野のたから—東尻池周辺のむかしの話』和田幹司著（友月書房）1,429円十税

神戸の旧東尻池村の歴史と民俗、伝説を掘り起し、町の宝を探求するような感覚でわかりやすく解説。前著『グレーター真野のちから』に次ぐ“東尻池村史”第2弾。



『はなとうめのしあわせカフェ』momoko著

チワワのはなとネコのうめのカフェ「すみれ」にやってくるかわいい動物たちとのふれあいをキュートでやわらかなタッチで描く。



『時過ぎて』福田雅子著（有文社）1,500円

旧東西ドイツで過ごした生活の記憶を著したエッセイ集。城、食、文学、そして出会った人々との交流が走馬灯のように駆け巡る。



『今死んでしまいたいあなたへ』始田幻影著（文芸社）600円十税

「生きる目標を見いだせないあなた、行き先を見失ったあなたにこそ手にとってほしい読んでほしい」（帯のことばより）。塾講師、英語講師として子どもたちに接する著者の心からのメッセージ。

*自費出版図書館では現在、主に戦争体験をつづった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>

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/>