



# Relive Journal

## “りらいぶ” ジャーナル

平成27年 新春号

(1月26日発行)

ニュースレター版 15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. 私のロングステイ考(其の3) (元南国暮らしの会会長 会員 宮崎 哲郎)
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11) (会員 角谷 三好)
3. 初秋のシャモニーハイキング (会員 渡嶋 八洲夫)
4. 落語会を思う 「無題」 (小柳 壮一)
5. 「バリ島に魅せられて」(黒部正也さんのお話)をお聞きして (木津谷 文吾)
6. 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)  
日本語が天才ならば日本人も天才のはずなのですが・・・
7. 関西支部からのお知らせ (関西支部長 阿賀 敏雄)
8. りらいぶ” サロンのご案内「日本語教師でトクする話」 (りらいぶ塾々長 鈴木 信之)
9. バリ島青年とじいじの旅 (黒部 正也)
10. ニュージーランド・クライストチャーチ レポート(1月号) (会員 島村 晴雄)
11. バリ・ロンボク レポート(1月号) (会員 島村 晴雄)
12. iPadの活用小セミナー (事務局)

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

●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) 事務局 豊口 一美



## 1. 私のロングステイ考(其の3)

(元南国暮らしの会会長 会員 宮崎 哲郎)



前稿(其の1、其の2)に於いて「定年後の海外ロングステイと云うライフスタイルの概念」の誕生とその実行団体、サークルの歴史を整理し纏めお伝えしました。

そして現在行われているロングステイの発展は①「ロングステイサークル」②「マスメディア」という2つの「大きな力」の結びつきによって実現したと云う視点でその歴史を綴活致しました。

さて本稿では実際にロングステイヤーは「何処」で「如何に」ロングステイを「エンジョイ」しているのかお伝えしたいと思います。

そして、定義として「ロングステイ」を「平均的年金をベースにシニヤが定年後長期間海外に滞在し生活を楽しむ」事と位置付けしております。

その実現の為に滞在する国を選択するには、

- ①生活費、遊興費(ゴルフ等)が安い ②日本から近い ③気候が暖かい ④為替のメリットが望める⑤治安が良い



⑥親日的 ⑦医療条件が良い ⑧ロングステイビザがある。等々の条件が満足出来る国とすれば、必然的にアジア地域からの選択になり、私はマレーシア、タイ、フィリピンの3か国等がそれに適する対象国と現時点では考えております。

次にこれらの国で実際にロングステイする「滞在地」選びする場合のポイントは以上の条件に加え①自家用車を所有しなくても街中での移動が安全で、安く簡単に出来る乗り物(足)がある事。

②安価で良質な、短期1月でも長期1年でも滞在施設の確保が容易な事。(ホテル、コンド、等)

③現地食以外和洋中食の選択枝が多数ある事。

④单身でも夫婦でも滞在中に楽しめるものがある(ゴルフ、テニス等のスポーツ、旅行)

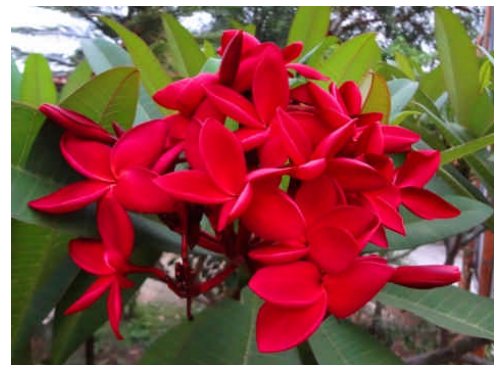
⑤歴史的遺産、や文化が味わえる「適度に都会で適度に田舎」である事。そこで以上の条件に適し、ロングステイのベスト滞在都市として北方のバラと呼ばれるタイ国第2の都市「チェンマイ」を選び、ご紹介致したいと思います。

### (1) チェンマイの歴史・地理等

タイ国は過去歴史的に独立した多くの王朝からなり、チェンマイ王朝はタイ北部にあり19世紀後半にバンコク王朝に併合されるまでは王朝の首都として政治・文化・産業の中心でした。

街には古い文化・歴史・仏教寺院、仏教遺産があり、チェンマイの一日は朝早くの托鉢から始まる「タイの京都」と称される都市です。又古くから多種の民族が入り混じり「色の白い美人の産地」言われております。

地勢的に北部はミャンマー、ラオス国境に接しており現在チェンマイ空港よりその2か国の首都まで空路直行便にて1時間弱で行くことができます。そして人口はバンコクの十分の一約60万人以上、タイ第2の都市です。







## (2) チェンマイの気候

この地の気候が「ロングステイヤー」、北欧、欧米人を含めた「シーズンスティヤー」には大変深い関係にあり、少し詳しく申し述べたいと思います。

チェンマイは標高1000M クラスの山々に囲まれた標高310M の盆地で昼夜の寒暖差が大きく11月～3月は乾期5月～10月は雨期、年間平均気温は26.2度、最高気温31度、最低気温20度、乾期の冬場12月で日中最高28度最低15度と朝は長袖が必要となります。

また日本で最高気温となる雨期でも7月、8月の気温は最高31度、最低23度と何れもその寒暖差の違いが明らかです。この天候を日本と比較しますと夏、冬とも快適に過ごし易いことが明らかです。従って冬場だけでなく夏場もロングステイする日本人が増加しております。(天候参考文献下記通りです。)

月別	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
平均最高気温	29.4	32.2	34.9	36.1	34.0	32.6	31.8	31.3	31.5	31.3	29.8	28.3
平均最低気温	14.2	15.6	19.0	22.4	23.7	23.9	23.8	23.6	23.1	22.1	19.2	15.3
降水量 (mm)	7.7	9.2	19.2	54.1	153.0	117.3	153.2	224.6	200.2	118.1	51.3	18.3
降雨日数	0.7	1.0	2.2	6.4	14.6	16.0	18.4	20.6	17.2	11.6	5.1	1.6
服装	年間を通してして夏服、冷え込む朝晩のために薄手の長袖											

(チェンマイ年間気温 26.2 度、年間最高気温 31.9 度、年間最低気温 20.5 度)

因みに私共夫婦は毎年冬1月及び夏8月ごろの年2回滞在しております。特に東京の36度前後の猛暑を避け、ここチェンマイで過ごす一か月間は避暑と考えておりますが、南国なのに正解です。

## (3) チェンマイロングステイの先駆者は欧米人

今でこそ多くの日本人がロングステイしておりますが、年代は不明ながら最初は北欧や欧州諸国の冬期寒さの厳しい国々の人達が冬場暖かいこの地を見つけ避寒地として滞在したのが始まりの様です。

そのため宿泊施設はそのニーズにより一週間、月間、年間の賃貸が自由なシステムが出来上がり、コンドミニウム、単身用ゲストハウス、サービスアパート、キッチンをついたホテル、など宿泊形態、宿泊代もピンキリの多種多様さです。このシステムがロングステイの為に最重要条件です。以上の様な諸条件を考慮しベストな所だと、私は思っております。

## (4) 街中の移動手段の便利さ

1～3か月期間の滞在者の大多数は郊外でなく街の中心に近い所に住んでいます。従って街中の移動に安くて安全で便利な乗り物があること、自家用車を所有する必要のない事がシーズンスティヤーにとって大前提となります。

チェンマイ市内にはメータータクシーがあまり無く、ソンテウ(シーローとも云う改造トラック)という目的地まで自由に運んでくれる乗り合いのタクシー及びトゥクトゥク(改造三輪車)の2種類の乗り物が移動の重要な足となります。

ロングステイヤーに取って自家用車を持たなくても自分の足となるこの便利で安くて安全な交通手段は他所にはないシステムでこれもチェンマイが選択される理由でしょう。

因みにソンテウの料金は距離に依りますが、我々が街中で移動する範囲では75円位です。



## (5) 滞在中の生活と楽しみ方

チェンマイの日本人の在住者は日本人会を中心にはロングステイ者を含め凡そ3000人くらい居住しているよ



うです。この位の居住者がいると日本人を対象としたビジネス、サービスが成り立つものと思われます。従って日本料理店が軒を連ね、どここのスーパーにも価格は別にして日本食材は豊富にあり、食の心配はありません。私が時々行く寿司屋のマグロ丼は東京と同じくらいのマグロの質と味で約550円（対ドルで120円ベース）位とお得で安く楽しむことができます。

勿論タイ料理は日本人にも好まれる食べ物ですので、円安のこの時期経済的に大きな味方です。日本人に向くタイ料理の場合平均して370円～400円位でしょう。

何はともあれ、ロングステイヤーにとり、ここチェンマイでの「最大の楽しみはゴルフ」が手軽に出来る事です。市内近くにあるゴルフ場は（車で約15～20分）2～3か所あり、費用は約4000円位でプレイ可能です（メンバーになればもっと安く出来ます。）ロングステイヤーの多くはゴルフが楽しみで、滞在している方が大多数です。夫婦組プレイヤーが多く週2～3回プレイしている方々が居るのも特徴です。

そして夜は数多くあるタイの屋台や日本料理店で気の合った仲間と食事や酒を楽しむと云う生活です。日本国内に居ては夫婦、友人とこのように毎日自由に楽しむ生活は多分できないと思います。

その他ロングステイヤー仲間ではテニス、バドミントン、卓球、ソフトボール、社交ダンス、ヨガ、カラオケ、等選択肢が多く、暇を持て余すことなく仲間同士大いに楽しんでいる様です。

奥さん達の楽しみは仲良し仲間と連れだつての、ショッピングも盛んです。これらに関する情報は日本人向けフリーの情報誌2誌から収集出来ます、このフリーペーパーはカラー印刷で月2回発行され内容も非常に充実していて大変便利です。ちなみに私の所属する会の会員は夏冬各々平均して約50人ほどが、このチェンマイに滞在致します。

#### （6）医療状況

ロングステイヤーの大半がシニアにとって安心できる病院がある事は必須条件です。市内には複数の日本人通訳スタッフが居る私立の総合病院が2～3あり、院内の案内板も日本語表示が併用されております。

今回私も急に血圧が上がリ診察を受けましたが、適切な処置と親切的な医者、看護師、スタッフのお蔭で安心を得ることが出来ました。

#### （7）治安状況、チェンマイタイ人の性格

日本人はタイに行くと言っていると、昨年の政治的混乱のニュースからまず聞かれるのは「大丈夫ですか？」と質問されます。「なんでそんな事聞くの？」と返答したいくらいここチェンマイの治安は非常に良い状況です。

バンコクに比べここが「適度に田舎」であることとゆったりとした土地に住んでいる人間と受け継がれた大人しいDNAの為ではと思っております。

また嬉しい事にタイ人は「年寄に優しい」事です。私の友人の奥さんは交差点を渡るとき若者が手を引いてくれエスコートされたと感激しておりました。

ここに永く住んでいる日本人から「交差点付近や道路を渡る時は、ヨボヨボ爺さん風に歩け、そしたら必ず車が止まってくれる。

年寄のくせに若者ぶるな！！」とアドバイスされました。納得ものです。チェンマイは日本と違い信号が少ない為、車両の流れが長く続く上、車が人より優先で道路を渡るのは命がけです。東南アジアではよくある事です。

以上なぜチェンマイがロングステイの適地として人気があるかお分かり頂けたでしょうか。



<次号へ続く>





## 2. 団塊世代、古き良き時代のエコ生活を振り返る（その11）

（会員 角谷 三好）

### ◇春とともに 「しょうで」の収穫（5の4）

五月の下旬から六月一杯、近くの里山に四月の初めに芽を出した萱が大きくなりはじめた頃、地元で言う「しょうで」を採りにいく。



後になってアスパラ等がスーパーに置かれているのが気になって調べた結果、この「しょうで」牛の尾の形に似ているところから「牛尾出」と書いて「シオデ」と呼称されていて、別名「山のアスパラガス」と呼ばれていることが判明した。いわゆる野生のアスパラである。私は故郷を離れ就職し社会人になってからスーパーなどに行くとグリーンアスパラが売られているので、初めは「しょうで」の品種改良された物だとばかり、思っていた。

調べた結果、食べるとアスパラによく似ており、深みのある味はアスパラ以上に美味しくて、「山菜の王様」と呼ぶに相応しいと、ものの本に書いてある。そして、王様にも関わらずよく知られていないそうで、その理由としてまず自生量が少なく、さらに自然環境が変わると二度と芽を出さないという繊細な

山菜らしく、今は山村でも開発が進んだこともあってほとんど見られなくなり余程山深く分け入らないと収穫することは難しい山の山菜になっている。

これは想像であるが、正式名「シオデ」を村では昔から呼び名が似通っていることから「しょうで」と呼んでいたのだと思う。

この「しょうで」、萱の生い茂る中に芽を出し大きくなるのだが、真っ直ぐに上に伸びるのでその姿は実に凛々しい。人目に付かないで収穫されないまま大きくなったものは弦状になって、萱の上を這うような形になるので見つけ易い。しかし、何ととっても気持ちのいいのは、まだ、萱が伸びる前に「しょうで」が二、三〇センチに成長したのを見つけた時だ。根元は強いので触って確かめ柔らかいところから手で折って収穫する。

「しょうで」はグリーンアスパラのように色は緑ではなく、茶系統の色が多い中でモスグリーンのようなものもある。長靴を濡れても大丈夫なようにぼろなズボンを纏い萱の群生した山の中を歩き回ると、特に午前中だと萱にしっかりと夜露が残っていて下半身はすねぬれだ。それでも一時間位あっちこち探し回ると「びく」の中は結構な収穫となって家に意気揚々と引き上げる。

食べ方は、アスパラと同じ、さっと湯がいて醤油をかけて食べる。あるいは、味噌汁に入れたり、他の野菜、肉や魚と炒めたりと調理法はたくさんある。そして、どういう調理法で食べても実に美味しい。その年によって収穫量は違ったが多く採れた時は一旦さっと塩茹でし広口ビンなどに詰めて冬の保存食などにした。

当時はあんなに時期になると採れたのに、確かに田舎に帰省した時に昔の山に入ったが、木が大きくなり萱も短い丈となったそこにはたった一本の「しょうで」も見つけることは出来なかった。

本の中で触れられていた自然環境が変わると二度と芽を出さない繊細な山菜であることが実証された想いで非常に寂しかった。山深くまで開発が進みセカンドハウスなどが建ち並ぶようになると、自然環境が破壊されて、「しょうで」等は絶滅し地球上から姿を消してしまうのではと危惧しているのは私だけだろうか。

＜次号に続く＞



### 3. 初秋のシャモニーハイキング

(会員 渡嶋 八洲夫)

過去2回のスイス・ハイキングでの感銘が忘れられず、昨年同様小生が務めた会社の山岳部OB会主催のシャモニーハイキング会に参加した。メンバーの平均年齢は75歳、最高齢は87歳という男女シニヤの集まりで女性が多い総勢21名。

シャモニーのレシデンスに宿泊、そこを起点にしてモンブランを中心にフランス側、イタリア側、スイス側からのルートでのハイキングを楽しんだ。現地のガイドは佐々木亜津美さん（長野県戸隠山荘のお協さん、フランス人と結婚在シャモニー）すべてのハイキングに同行してもらい心強かった。

フランス語、ドイツ語、イタリア語にたけた才女で、彼女の話では当地で職を得るには最低3～5か国語が必要との事だった。

#### (1) レシデンス「バルコンジュ サヴォア」

成田からルフトハンザ航空の午前便で出国、チュウリッヒ経由ジュネーブに夕刻到着、専用バスでレシデンス（4星）にチェックインした。今回はホテルを辞めレシデンスに宿泊することにした。色々なタイプの部屋があり、我々は4人用の部屋を村中ご夫妻とシェアした。

60㎡+バルコニー12㎡、ベッドルーム、洗面所、トイレ、風呂場が2ヶ所にあり、サロンとキッチンが共用できわめて清潔なコンパクトにできた部屋であった。

このほか7～8名用の部屋、2～3名用の部屋もある。食事は自炊が原則であるが昼食はキッチンでサンドイッチ等を作り持参、数回はレストランで採った。

町の中心からやや離れたところに位し広場に隣接している、この広場には山の頂上からハンググライダーが次々と滑空した後降りてくるのを眺めていると飽きない。近くにはゴルフ場がある。

#### (2) 食事

食事は楽しみな一つであるがガイドさんと幹事さんとの連携で良いレストランを選定してもらい毎晩変化にとんだ夕食を楽しむことができた。

##### 「朝食と昼食」

チェックイン翌日とチェックアウト当日の朝食は材料を買う時間がないので特別にルームサービスを頼んだ。コーヒー、オレンジジュース、バケットとクロワッサン、バターとジャムを部屋まで運んでくれた。2日の午後、ハイキングを終えて帰途、近くのスーパーで野菜、卵、ハム、牛乳、ジュースや果物等を購入した。

野菜のばら売りは自分で備え付けのビニール袋に入れ、計量計に種類を打ち込むと、シールが出てくるのでそれを付けてレジで支払う、数物は必要な数をビニール袋に入れてレジで支払う。パンは近くに美味しいパン屋で買い求めた。昼はサンドイッチを作って持って行くかレストランで食した。

イタリア側のハイキングの日の昼食はイタリアン レストランを予約した。前菜のペンネ、スパゲティ、それにピザは皿に大盛りで出され、美味しかったがここで大半の人はギブアップ、それでもメインの豚肉のカツレツに手を出したがせいぜい1枚程度、大きなドギーバッグが用意されておりバスの運転手とガイドの佐々木さんに持って帰ってもらった。

日本のレストランでの定番のタバスコを頼んだが「あれは米国が作った調味料でありここには置いてない」との自信満々の返事であった、料金は1人当たり3000円でボリュームを考えると安い。帰路立ち寄ったベルンでの昼食は丘の上のローゼンガルテンのレストランはミックスサラダ、ホームメイドパスタ、クリーム・ブルレをオーダー、景色を眺めながら採った。

##### 「夕食」

街中のレストランを予約、全員でワインを飲みながらその日のハイキングのことなど談笑した。ガイドさんの推奨だけあってどの店も個性があり、料理も美味しかった。

#### (CAP-HORN)

日本人シェフがいる創作料理店。前菜は握り寿司等日本風にアレンジしたもの、メインは3種類の肉料理であった。

#### (MONCHU)

前菜は「ラクレット（チーズの塊を伝熱器であぶり蕩けたチーズを削ぎ、暖かいジャガイモンに載せて食べる。）





それと「チーズフォンジュ」。メインは歯応えが違う3種類の牛肉の石焼。

(PANIER-DES-4-SAISONS)

南欧風魚料理。

(MAISON-CARRIER)

レジデンスからも近い。前菜はサラダでメインは日替わり料理、デザートは食べ放題であったが、体重が心配で自粛した。

(LIM-POSSIBLE)

道から奥にはいた処にあり見つけにくいが雰囲気の良いレストランで、レジデンスから歩いて15分。

(Movenpick-Hotel-ZRH-Airport)

最終日の夜宿泊したホテル内のレストランで探したが、大変混雑するのでレストランの要望でビーフ/ポーク/ターキー

/魚/ベジタリアン/メインの中から予め要望出すようにとの事、でも当日全員魚料理に統一された、サービス精神に欠けている。

### (3) 展望台等

#### ①フローリア小屋へハイキング、モンタンヴェール駅

「レジデンス 1037m→(ハイキング)→フローリア小屋 1337m→(ハイキング) 登山電車駅 1037m→(登山電車)→モンタンヴェール駅 1913m→(登山電車)→登山電車駅→レジデンス」



(フローリア小屋)

も色々な花々で埋め尽くされている、テラスからの展望も素晴らしく、モンブランからドリユまでの山並みと氷河も望める。ブルーベリーのヨーグルトが美味しかった。

小休止の後来た道を登山電車の駅まで歩き終点の「モンタンヴェール駅海拔(1913m)」まで登山電車に乗った、車窓からはフローリア小屋も見える。モンタンヴェール駅前のレストランのテラスからは眼下にメール、ドゥ、グラス氷河が望め、目を挙げると針峰の先の尖ったドリユを始め針峰の山並を展望できる。氷河の表面は地下に潜って

手始めにシャモニーの街からフローリア小屋までハイキングをした。雑木林の中を緩やかな勾配を歩くこと2時間足らずで小屋に着く。小屋は営業していると白い旗が掲げられる由この日は旗が遠方から確認されたので行くことにした。

この手軽なハイキングはガイドさんが我々のハイキングのレベルを知りたいとの意味もあった由。フローリア小屋の外壁はきれいな花で飾られており小屋の周り



(モンタンヴェンタン駅からドリユをのぞむ)



しまいゴンドラで降りて氷河にくりぬかれた洞窟を見ることができる。氷河は動いており、保安も大変だろう。

## ②エギーユ・デュ・ミディ展望台 ハイキング（ブランド・デュ・レギュー・ユ駅からモンタンヴェール駅）

「レシデンス 1037m→ロープウェイ駅→（ゴンドラ）→ブランド・デュ・レギュー・ユ駅 2310m→（ゴンドラ）→エギーユ・デュ・ミディ展望台 3795m→（ゴンドラ）→ブランド・デュ・レギュー・ユ駅 2310m→（ハイキング）→モンタンヴェール駅 1913m→（登山電車）→登山電車駅→レシデンス」

天気予報では今日行く展望台は晴れとの事ゴンドラを途中駅で乗り換え展望台に着く。あいにくテレビ中継所として、見晴らしの良いとされるピトン・セントラル 3854m まではエレベーター工事中の為行けなかった。展望台からはモンブランが目前にみえ、グランドジョラス、ボノン氷河、イタリア側の山々、遠くにマッターホルン等 360 度の眺望を堪能した。

モンブラン 4810m は西ヨーロッパでの最高穂であり丸みをおびた山で遠くからは見分けにくい。ゴンドラで途中駅まで降りモンタンヴェールまでシャモニーの街の真上にそびえる針峰群の山腹をハイキングしたが 4～5 時間のハイキングとの事残念ながら膝痛を考え小生はパスをした。参加した人の話だと 17 時の登山電車最終便に乗り遅れまいと可成の強行軍であったとの事。予備日にミディ展望台とモンタンヴェールにはその後再度訪れ素晴らしい、雄大な景色を堪能した。

### （４）イタリア側でのハイキングと自動車事故



チャーターバスでモンブラントンネルを抜けイタリア側のクールマイヨールへ。国境の事務所に人もおらずパスポートは不要だった。フェレの谷奥、ボナッティ小屋までハイキング。しばらく林の中を歩き自動車道を進むと大きな湿地帯に出る、帰路は同じ道をハイキング。昼はイタリアンで満腹。

くねくねと曲がった道路でカーブでは前方が見えないにもかかわらず猛スピード降りてきた乗用車とわれわれのバスが曲がり角で正面衝突、相手の車は前方が破損で走行不能、幸い負傷者はなかった、乗用車のハンドルの風船が見事に膨らんだためと思われる。

（モンブランを眺む??）

### （５）スイス側エモッソンドム

天候が悪かったのでエモッソンドムのレストランで昼食をとる。持ち込み可との事なので各自持参したランチを食べる。帰路簡単なハイキングに参加。可成の人はパス。

（詳細略）

### （６）帰路ベルンに寄る

チャーターしたバスで空港のホテルに向かう、途中ベルンに寄る、昼食を丘の上のレストランでとり 2 時間近く町を散策した。観光者向けの繁華街で買い物をした。

### （７）結び

今回の旅行は天候に恵まれ、幹事役の越島英明氏、上田正勝氏、現地ガイドの佐々木亜津美さんのお蔭で問題もなく終わった。

コースの設定並びにエアライン、ホテル、レストランの選定、現地での指示等綿密な計画と手配をやっていただきありがとうございました。

紙面を借りて厚く御礼申し上げます。次回のイタリア・オーストリアチロル地方のハイキングを楽しみにしております。



（エモッソンドム・・・スイス）





## 4. 落語会幻のインタビュー

(小柳 壯一)

中入りの休憩時間に、会場でよく見かけるMさんがおられたので、インタビューをしました。

私「“りらいふ” 落語会も今回で十一回を数えますが、Mさんは今まで何回来られたのですか」

M「今回で八回目です」

私「落語はよく聴かれるのですか」

M「テレビの寄席中継、ラジオ、CDで時々。それと、私の住んでいる街では、市民の落語愛好家が、月一回市民ホールで会を催されるので行きます。プロの落語家とは話芸では歴然とした差はありますが、面白さという点ではラジオやCDと変わらないのです。やはり生の強みでしょうね」

私「前半の三席はいかがでしたか」

M「林家愛染さんのみかん売り、桂雀太さんの代書屋、桂三若さんの子供から親に説教する話、いずれも何度も聴いた演目ですが、演者がかかわると、全然違った面白さがあり、演者の個性豊かな話芸と落語の底の深さを感じました」

私「Mさんは熱心な落語ファンで、知識も豊富とお見受けいたしましたが」

M「とんでもない。東京に単身赴任していた時、休日の暇つぶしとストレス解消のため、時々寄席に行ったので多少は。東京には上野の鈴木演芸場や浅草芸能ホールなど定席の寄席が四軒もあり、結構楽しめました」

私「落語の魅力はどこにありますか」

M「セクハラ、パワハラ、個人情報など、うっかり物も言えないギスギスした今日の世相と対照的なのが、落語の世界だと思います。いじめ、詐欺、夫婦喧嘩など現代社会と変わらない題材も多いのですが、与太郎、熊さん、ご隠居さんなどがいつの間にか笑っている内に解決して仕舞う事が、うらやましくさえあります。落語に関する本を多く出版されている広瀬和生さんが、落語は文学ではなく、演者が目の前の観客に語りかける大衆芸能と書かれています。この“りらいふ” 落語会は観客が元気な高令者でまともなもので、演者の方も語りかえやすいのではと思っています。演者と観客が一体となれることが、この会がいつも満席になる要因の一つだと思っています。」

私「最後にこの会に何かリクエストはありますか」

M「桂三若さんに一度沢田研二さんの歌をお願いしたいのです。デビュー二十周年を迎えられた三若さんはこ



の会のレギュラー演者で、ジュリーにとってもよく似ておられるのです。

再び桂三若さんが登場され、笑いの渦が会場を包み始めました・・・」

陰の声「ところでこのMさんというのは小柳さん自身じゃないのですか」「ア/イと照れ笑いしながら頭を掻く私でした。

盲目の作曲家佐村河内、STAP細胞の小保方晴子、汗を拭きふき五千万円を紙袋に詰めた猪瀬東京都知事、極めつけは捏造記事の朝日新聞と、落語の時事ネタに事欠かなかった今年も、間もなく年の瀬を迎えようとしています。そこで私も便乗させて貰いた次第です。平成二十六年十月十六日、豊中市のホテル・アイボリーで開催された第十一回りらいふ落語会における「幻のインタビュー」でした。お粗末の一席。



## 5. 「バリ島に魅せられて」(黒部正也さんのお話)をお聞きして

(木津谷 文吾)

いやー、まいりました。私も我流のアマチュア画家ですが、黒部さんのバリ島の光景の様々な絵の素晴らしさに感動しました。我流だと仰るが、デッサンができておられ、構図、配色に優れておられ、当に、一流の画家と申せましょう。とくに、水色系、茶色系、オレンジ系の使い方が上手く、且つ、構図が心憎いばかりに上手だと思いました。ゴーギャンを凌ぐとさえ感じられます。

画家は、単なる写生ではなく、自分の感動を絵によって訴える力量がなければ良い絵は描けません。それには、豊かな感性と表現のテクニックが必要です。黒部さんは、その両方を備えておられると感じました。

絵の題材としてバリ島を選ばれたことも黒部さんの感性にピッタリだったのでしょう。現地を楽しみ、現地に溶け込んで、ロングステイし、真にバリ島を愛する中から黒部さんの作品が生まれたわけです。モチーフを愛さなければ見る人を感動させる絵は描けません。

日本を代表する洋画家の藤島武二はヌードモデルに触れんばかりに顔を近づけて見上げ「綺麗ななあ・・・」と感じてから描いたということです。そのぐらい題材に感動してこそ良い絵が描けるのです。蓋し、黒部さんがバリ島にぞっこん惚れ込んでおられることが素晴らしい絵の原点になっているのだと思います。

チャンディダサやウブドの魅力、ペジェンの沐浴、タンパクシリンの祭り、丁子の花、などバリ島の興味深い話をいろいろ聞かせていただき、いつの間にか予定された2時間が過ぎました。

黒部さんは、長年、某企業の労働組合の本部執行委員長を務められたということですが、この感性と人をそらさない話の上手さが、要職の大任を果たさしめる、礎なのでしょう。

ありがとうございました。

### <講師 黒部 正也様のご紹介>

バリ島に魅せられ、定年退職後の2000年6月から毎年バリ島を訪ねて、ブドウで民宿暮らしをしながら絵を描かれています。バリ島で2回、川西市で4回個展を開催されました。現在78歳



(写真 左側が黒部様)



オランバリ・ブット F. 6号

◆日時：10月10日(金) 14時～16時

◆会場：ベルウッド(豊中市本町1-12-12 ☎06-6840-0606)

◆DVDによるバリ島のご紹介・スピーチ・Q & A

◆参加料金：1000円





## 6. エッセイ・自分たち探し 「ほのぼのマイタウンより」

日本語が天才なら、日本人も天才のはずですが・・・

(フリージャーナリスト 國米 家巳三)

「日本語は天才である」という本があります。日本語は日本人がつくったもので、日本語と日本人は一体。だから日本語が天才なら、日本人も天才です。

と、思っていたら同じ出版社から「頭の悪い日本語」という本がでました。こちらは日本語をまちがえて使う人の話で、頭の悪いのは日本語でなくて日本人なのです。しかし、日本語と日本人は一体だから、こんな書名になったようです。日本語も日本人も、天才から鈍才までいろいろ評価されるわけですが、むかしから「天才、ときどきバカ」というくらいで、これはこれでそのまま受け取ればいいのではないのでしょうか。

で、「頭の悪い日本語」のほうですが、まず、一人の作家(実名を挙げて)が「すべからく」を「すべて」の意味にとらえて、しきりに誤用する話を紹介しています。また「好評噴々(さくさく)」はいいのですが、「悪評噴々」とまちがうケースが意外に多いようで、あの川端康成もその轍を踏んだらしく、ノーベル賞作家もバカをやっていたということです。さらに「歴任」という言葉。正しくは官職をいくつか歩くことで、私大、つまり民間の大学などに使うのはまちがいです。「『桜美林大学、帝京大学、国学院大学などの非常勤講師を歴任』とかになると、滑稽ですらある」と書いている。

著者は東大大学院を修了した学術博士の K さん。少々、上からの目線が目立ちますが、その点にもちゃんと布石を打っている。「私の本など読んで『上から目線』と言われても、私は著者で相手は読者なのだから、それはある程度仕方ないというより、当然と言うべきである」

一方、「日本語は天才である」の著者の Y さん。早稲田の英文科をでてもまもなく翻訳家として一人立ちしました。デビュー直後、次のような文章(要旨)と出会い和訳することになります。

朝早く、太陽が東の地平線に顔を出したら、西の空にはまだ淡い月が残っている。そこで太陽が月に挨拶します。「You are a full Moon (やあ、満月さん)」。すると月は、そっぽをむいて怒っている。「You are a fool, Moon! (おう、バカな月よ)」といわれたと聞きちがえたのです。

「full」と「fool」の違いをそのまま訳したのではたんなるシロウトに過ぎない。翻訳家として出発したからには、プロのプロたるゆえんを示さねば。そこで Y さんは月が聞きちがえた部分について何日も何日も、寝ても覚めてもウンウンなりながら、考えて考えて考え抜きます。そしてやっと満足できる訳文に到達した。

太陽が挨拶します。「されば、かの満月よ」。すると月は聞きちがえて怒り出す。「去れ! バカの月よ」。

翻訳業 40 年、Y さんは同じような経験を何度かかかれました。苦しみ抜いたあと、納得できる訳文に辿り着くたびに必ず深い達成感、充足感に浸ることができる。そうした充足感のなかで日本語のもつ柔軟性、ふところの深さ、器量の大きさ、そしてその奥底に潜む天才性に思いを致すのです。

Y さんはこの本で「天才」を定義している。第 1 に「先天的である」、第 2 に「孤独である」と。やや乱暴な定義ですが、やっぱり、これ、世界のなかの日本人とイメージがダブるではないですか。

年間 12 万本の列車を運行する東海道新幹線の到着遅延は、1 本当たり平均 36 秒。世界に突出した天才的緻密さ。反面、ありもしない慰安婦の強制連行説を世界中にばらまかれても長い間沈黙、孤立している。まさに「天才、ときどきバカ」そのままの姿です。

ただし日本人を「天才」といい切るにはいささか気が引けるので、ま、「天才型」というにとどめるのかわいいような気がします・・・

こくまい・かきそう 元産経新聞記者・東久留米市在住



## 7. 関西支部からのお知らせ

(関西支部長 阿賀 敏雄)

- 2月12日(木) 15:30「ダルシーマー演奏会」 稲岡大介さん ベルウッド
- 3月12日(木) 13:30 ホテル・アイボリー 講演会「高齢者の心臓病とその治療」  
川島康生先生(国立循環器病研究センター名誉総長・文化功労者顕彰)
- 3月26日 15:30(木) 第5回歌声喫茶 出演 オヤジバンド(比企野さん植田さん大澤さん)  
ベルウッド
- 4月17日(金) 14:00 第12回りらいふ落語会 桂三若さん伊丹淳一さん  
ホテル・アイボリー
- 4月下旬 萩・下関ツアー (2泊3日) 西澤信善先生(元 神戸大学経済学部長)引率
- 8月下旬 活動弁士 エジソン植村さんのデビュー ベルウッド

### 「高齢者の心臓病とその治療」

講師 川島康生先生

国立循環器病研究センター名誉総長  
大阪大学名誉教授  
日本医師会会長賞・救急学功労賞  
紫綬褒章・文化功労者受賞  
文化功労者顕彰

日時 2015年3月12日(木)  
開場 13時30分  
開演 14時

会場 ホテル アイボリー  
(豊中)



受講整理券(¥1,000)は

ベルウッド (06-6840-0606)

国際交流の会とよなか (06-6840-1014)

ホテル・アイボリー (06-6849-1111)

主催: NPO 法人 リタイアメント情報センター

理事長 竹川忠徳(豊高12期)

関西支部長 阿賀敏雄(豊高12期)

090-1896-4575

## 8. “りらいふ” サロンのご案内

(“りらいふ” 塾々長 鈴木 信之)



《りらいふサロン》のご案内

2月から会場を変更します。  
ご注意ください。

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。

☆☆☆ 2015年2月～4月期の開催 ☆☆☆

**2月18日(水)・3月18日(水)・4月22日(水) いずれも17～20時**

●場所 リタイアメント情報センター事務局

(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 03-5733-3531) ⇒裏面地図参照  
\*JR「浜松町」駅(北口)・東京モノレール「浜松町」駅徒歩7分  
都営浅草線・大江戸線「大門」駅(A4番口)徒歩1分

●参加費 500円(サロン運営費としてご協力ください)

\*\*\*《りらいふサロン》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)

TEL 03-5733-3531

E-mail [appli@retire-info.org](mailto:appli@retire-info.org) ⇒氏名、年齢、住所、電話番号をお知らせください

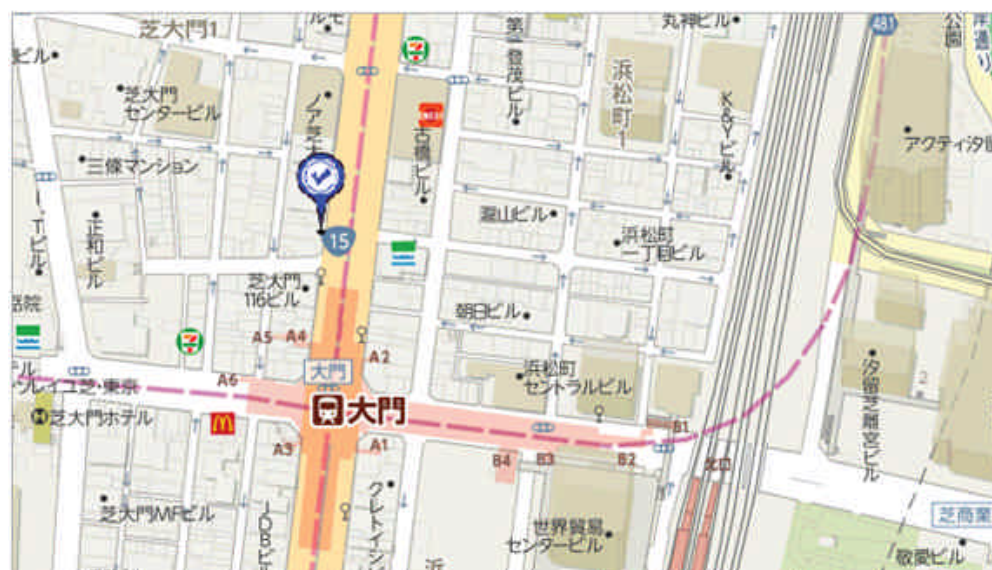
ホームページからもお申込みいただけます⇒ <http://retire-info.org>

◎《りらいふサロン》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。

東京都港区芝大門1丁目4-14 芝栄太楼ビル4F VIPシステム内 TEL 03-5733-3531

・JR「浜松町」駅(北口)・東京モノレール「浜松町」駅徒歩7分、都営地下鉄浅草線・大江戸線「大門」駅(A4番口)徒歩1分





## 9. バリ島青年とジイジの旅

(黒部 正也)

**まえがき** 関西の製菓会社を64歳で退職した私は、かねてから憧れていたバリ島の芸術村、ウブドで民宿暮らしをしながら油絵を始めた。毎年1ヶ月滞在しているが今年で15年目を迎えた。私には4人の孫がいる。彼らは私のことをジイジと呼んでいる。何れも男の子だ。何十年か経って、彼らが私と同じような年齢になった時、ジイジがかって訪ねた赤道直下の“龍宮城”、バリ島やロンボク島を訪ねてもらいたい。その思いを込めて書いた。

2004年3月27日(土曜日)

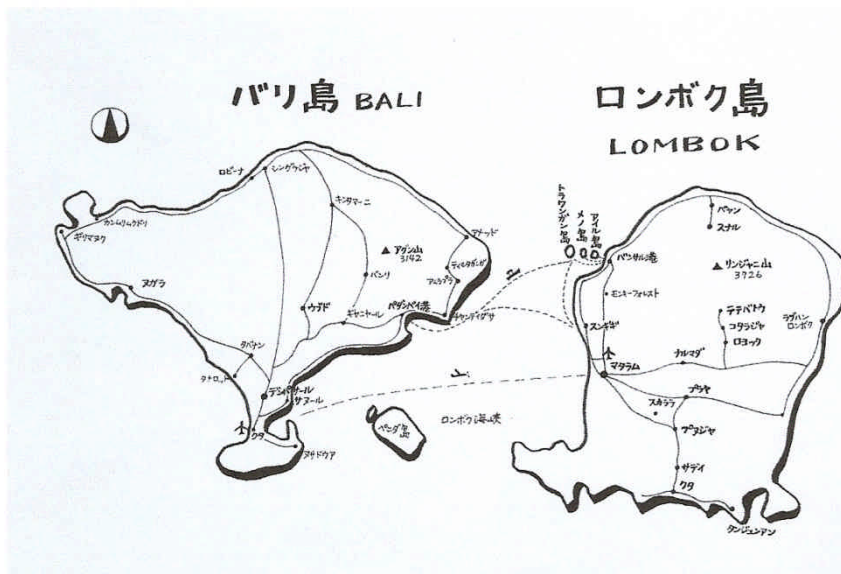
### ■子供のようにしゃいだデワくん

「嬉しい、嬉しい。デワは初めて飛行機に乗るんだ！」

デワくんは、褐色の引き締まった顔に眼を輝かせた。普段見せたことのない彼の大げさははしゃぎように、私は戸惑った。果たして彼の大きな期待に添えるのか、心配になってきた。私の気掛かりをよそに、彼は喋り続ける。

「家族、親類の中で、飛行機に乗るのが僕が最初です。ガイドをしている兄もまだ飛行機に乗ったことがない。父さん、母さんも大喜びしています！」2004年3月のことである。数日後、私がお世話になっているバリ島の民宿のオーナー、イダさんが私の部屋にやってきた。「ロンボク島行きの航空券が取れましたよ！」笑顔で航空券を私に手渡した。

もう逃げる事が出来ない。覚悟を決めて、手元のケイタイでデワくんを呼んだ。そして言った。「大至急、ロンボク島の地図を二つ買って来てください」



彼は買ってきたロンボク島の地図を机上に広げて、食い入るように眺め、スケジュール表に従って観光予定地を書き込んでいる。まるで子供のような彼の真剣な表情を眺めながら、彼の期待を裏切ってはならないと、肝に銘じた。

デワくんとの出会いは、5年前に遡る。

バリ島で民宿暮らしを始めたのは、2000年6月のことである。64歳で定年を迎えた

が、それまで46年間続いたサラリーマン生活を未知の定年後の生活に切り替える自信が無かった。その時、突然それまで何度か訪ねていたバリ島の人々の暖かい笑顔が何故か浮かんだ。たまたま喘息にかかって、ぜいぜい咳き込む私を見て、暖かいところで暮らしてみても、との妻の一言も効いた。

お世話になることに決まったバリ島の芸術村、ウブドの民宿、グヌンメルタ・バンガロウは民宿というよりは小さなホテルに近かった。部屋数10室で清掃や食事もボーイさんやメイドさんがやってくれる。何よりも嬉しいのは、セキュリティがしっかりしていた。両隣は警察と地元名士の邸宅である。ロケーションも素晴らしい。テラスの裏





手は小さな崖になっていて、その向こうは畑と灌漑用の小川が流れている。加えて、オーナーのイダさんは、若い頃バリビーチホテルで勤務した経験があり、日本語が堪能である。

デフくんはオーナー、イダさんの甥で、民宿が忙しくなると手伝いに来ていた。彼の本職は、石彫り職人であるが、あまり石彫りに身が入らない。と言うのは、兄が日本語を学んだあと、旅行社のガイドになり、派手に働いているように見えるからである。彼もガイドを目指しているが、日本語の勉強が思うように進まない。本人が思っているほど日本語の出来は良くない。

2000年から始めた私のバリ島民宿暮らしも既に5年目を迎え、バリ島の観光は大体終えた。イダさんの勧めもあって、軽い気持ちでバリ島の隣の島、ロンボク島観光を計画した。当初は一人旅を考えたが、日本人の老人の一人旅は芳しくない、と判断した。ガイドの資格を持つイダさんがベターであるが、それでは単なる観光旅行になってしまいそうだ。そこでふと浮かんだのは、20歳のバリ島青年、デフくんであった。打算も加わった。わずかの出費で、ガイド兼ボディガードをお願い出来そうだ。早速話は、デフくんに伝わった。

3月29日（月曜日）

### ■お経を唱えたデフくん、初めての飛行機体験

「コトン」早朝5時。小さな物音がした。ドアを開けると、デフくんが白いタイルの床に座って私を待っていた。

搭乗した飛行機は、ローカル航空、メルパチ航空の56人乗り双発だった。窓側の席に腰掛けしたデフくんはシートベルトをかけた途端、真っ青になった。急に俯き小声で何事かつぶやき始めた。耳を寄せると、爆音にまけないくらいの声で、お経を唱えている。プロペラの回転音が激しくなり、機体がガタガタと音を立てながらデンパサール空港の滑走路を走り出した。

「外を見たら？」私は窓を指さしたが、彼は外をちらりと見たとたん、私の手首にしがみついた。彼の右手がぶるぶると震えている。「大丈夫だよ！」私は笑顔で励ました。機体は滑走路を飛び立った。彼はまだ私の手首を離さない。「海が見えるよ！」私は顎で窓の外を示した。「いいです」彼は窓にも目をやらず、俯いたまままだお経を唱え続けていた。30分。あっという間にロンボク島のマタラム空港に着いた。

### ■近づいた男に無造作に私のボストンバックを手渡した！

空港ロビーはごった返していた。私はタクシーカウンターを見つけてチケットを買っていると、私が彼に預けたボストンバックを近づいた青年に無造作に手渡そうとしている。

「駄目だ！他人に荷物を渡したら駄目だよ！」「なぜ駄目なの？」私の剣幕に驚いた表情で、青年からバックを取り返して自分で持った。「しかし、デフには分からない、なぜ持たしたら駄目なの？」

彼は頬を膨らませ明らかに不満げな彼に、タクシーに乗ってから説明した。「空港には悪い人がいて、悪いタクシーに乗せる場合があるんだよ」彼はまだ納得出来ないらしく、口の中でぶつぶつ小言を言っている。彼は実は、バリ島のハイカーストに属している。この誇り高いバリ島青年との旅はどうなるのだろうか？



（以下次号に続く）



## 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)

### NZ・クライストチャーチ レポート

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

2015年1月発行・その20



明けましておめでとうございます。今年もNZ・クライストチャーチ レポートをよろしく  
お願い致します。

日本の東北地方同様に、クライストチャーチ(以降 CHC)も2011年2月に大きな地震が発生してから丁度  
まる4年になりました。街の中心部の瓦礫等の片付けもほぼ完了し、市の再建計画に従って着々と復興  
して来ています。詳細は CHC 市のHP ( <http://www.ccc.govt.nz/> ) の Council facilities rebuild 等を

参照願います。また CHC への観光や  
CHC 周辺地域に行かれる予定の方には  
同じHPの中の Visiting の中の Visitor  
Information 等を参考にすると便利です。  
このページを見ていると CHC を起点と  
して、周辺各地へ出掛けたくくなります。  
今年はこちらの地域を含め、南島の観光



キャッスル・ヒル村近く国道73号線の  
脇にある駐車場内の  
Kura Tawhiti の案内図



駐車場から遠く見た  
石灰石の大岩群  
時期は3月頃です

スポット等も逐次にご紹介していきたいと思います。

今回は CHC から西に国道73号線を約100キロ行った所にある  
キャッスル・ヒル村近くの自然が作り出した石灰石群の光景を  
ご紹介します。

CHC 中心部から車で片道約1時間半程度で行ける場所で、  
CHC へ訪問する際は、一度はご覧になると良いと思います。

ここは日本の山口県にあるカルスト台地・秋吉台と似ていますが、  
NZ南島の暖かい時期は、高原の草原は乾燥して枯れたような  
光景となりますので、草の緑があまり無く、少し違った感じです。  
でもスケールの的には、やはりNZの方が大きいイメージです。  
この場所は、有名な映画「ナルニア国物語第1章ライオンと魔女」  
のロケ場所として利用されています。

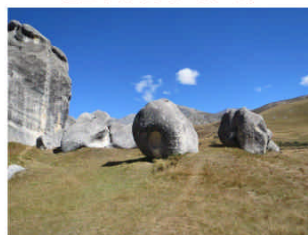
この場所から更に国道73号線を進むと、以前にもご紹介した  
南島に横たわる南アルプスの山並みの、北の端にある峠の  
アーサーズ・パスへ繋がります、更に国道73号線を北西へ下って  
行くと、その昔に金の採掘で栄えた西海岸の最大の町  
グレイマウスへと繋がります。

最大の町と言っても、人口は約1万3千人程度です。

CHC からグレイマウスまでは、車で約4時間程度掛ります。



石灰石の大岩群で  
人と比較して大きさが分かります  
岩登りも出来るエリアです



面白い形の岩もあります  
中に腰掛けて記念撮影を  
している筆者です





## 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://w01.tp1.jp/~sr09298639/>

第59号 2015年1月発行



明けましておめでとうございます。新たな2015年がスタートしました。

毎年のことですが、今頃のインドネシアは雨季の真っただ中です。バリ島でもロンボク島でも午後急に雲行きが怪しくなり、急なスコールに見舞われることもしばしばですが、日中は晴れ間も多く、海岸等でのんびりし、時々空を見上げてたり確認していれば、直接的には雨に降られることは無いかと思います。さて日本の皆様は年末年始を挟んでバリ島でロングステイするには、通常よりも結構費用が割高になると考えておられる方が多いかと思いますが、実際は通常と変わらずに滞在することが出来ます。



雨季のバリ島  
サヌール海岸でみた朝日

ロンボク島ギリ・メノ  
からみた朝日

その代り、滞在期間は1週間前後では無く、もう少し長く滞在しないと費用効果は出ません。

日本からインドネシア間の往復航空券は、需要の多い年末年始を挟んで2週間以内は、運賃を高く設定しています

ので、たとえば年末年始を挟んで3週間以上インドネシアに滞在する計画であれば、航空運賃代は割安が通常料金です。また宿泊するホテル等も、一部需要の多い季節はディスカウントしない、または季節料金を設定している所もありますが、かえって長期に滞在する人には割安にしてくれるホテル等も多くあります。但しこの場合、通常は決まったホテルのリピーターで更なる値引きはホテルに直接交渉なので、対応は少し難しいかと思います。

筆者もいつもバリに滞在しているホテルには、直接電話やメールして予約もしていますが、通常でのホテル予約等は、大手ホテル検索サイトの Booking.com ( <http://www.booking.com/> ) や Agoda.com ( <http://www.agoda.com/> ) で自分の許す条件等で絞り込んで予約をしています。

また航空券は、各航空会社のHPサイトに入り、こちらも条件に合う日程や費用をもとに予約しています。

さて皆様今年もどんどん海外ロングステイを楽しみましょう

マリーンスポーツが満喫できるギリ・メノに一度はお越しください  
& Casablanca。

<http://w01.tp1.jp/~sr09298639/>

Casablanca

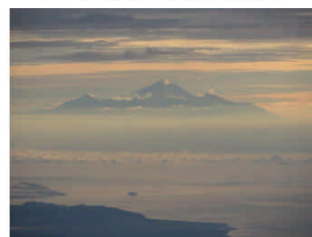
お問い合わせは、 [menocasablanca@gmail.com](mailto:menocasablanca@gmail.com) へ



雨季のバリ島  
サヌール海岸での朝の風景



雨季のバリ島サヌール海岸  
雨季でも日中は  
良い天気も多く心配ありません



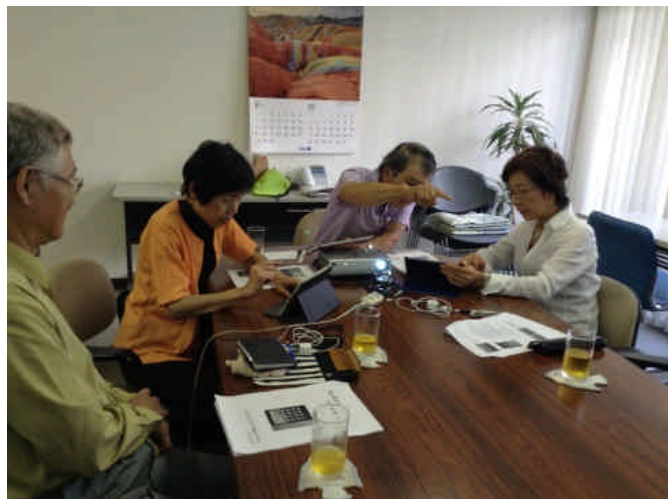
雨季のバリ島を朝飛び立った時  
バリ島東隣のロンボク島の  
リンジャニ山がバリから良く見えました



## 12. iPad の活用小セミナー

(事務局)

日頃ノートパッドを使い慣れていない方々にとり、アップル社のiPadはなかなか難解で、その機能を使いこなせる方は少ないのではないのでしょうか。そこで、当NPOでは元法政大学教授でリタイアメント情報センターの会員である山本昌弘様のご協力をえて、iPad活用の小セミナーを昨年7月24日と11月20日の2回にわたり開催しました。



セミナー用に山本様からiPad講座「初級編」から「中級者編」の貴重な資料を作成していただきました。セミナーを受講されておられない皆様にも、お知らせしたいのですが、紙面の都合により、すべての資料を掲載できませんので、その一部ご紹介させていただきます。

全体の資料をご希望の方には事務局まで、ご請求いただきたく、宜しく、お願い致します。尚、ホームページにもアップする予定ですので、ご覧いただきます様、お願い申し上げます。

(小セミナー風景)

- 資料の請求先 リタイアメント情報センター事務局 豊口宛て [toyoguchik@gmail.com](mailto:toyoguchik@gmail.com)  
 ●ホームページ URL <http://www.retaiment.jp>

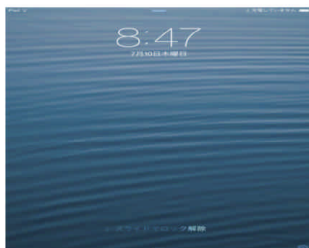
### 《 目次一覧 》

- |                |                     |               |
|----------------|---------------------|---------------|
| ●iPad の開始      | ●iPad の起動・終了        | ●バッテリーの充電     |
| ●ホーム画面の操作      | ●無線 LAN (Wi-Fi) の接続 | ●メールの設定・起動    |
| ●インターネットの利用    | ●写真撮影とアルバム作成        | ●撮影した写真の確認・保存 |
| ●写真の整理・アルバム作成  | ●新規アルバムの作成          | ●アルバムに写真を保存   |
| ●アルバムから写真を削除する | ●アルバムの削除            | ●音楽を聴く        |
| ●音楽のダウンロード     | ●アプリのダウンロード         | ●地図を見る        |
| ●時計の利用         | ●Apple ID の取得       | ●書類の印刷        |
| ●写真の印刷         | ●初期設定               |               |





## 《 iPad の開始 》



電源をいれると、「ホーム画面」がひらかれ、「スライドでロック解除」というテロップが流れるので、画面上で手を左から右にスワイプすると、「ホーム画面」がひらかれます。

## 《 iPad の起動・終了 》



右上に、電源のオン/オフを行う「スリープボタン・スリープ解除ボタン」があり、電源のオン/オフとスリープ状態に切り替える操作を行います。操作をしないと、自動的に省電力モード「スリープ状態」になり、通常は、電源を切らずに、この状態にしておきます。

右横にスピーカーのオン/オフを行う「消音スイッチ」、続いて、音量のボリュームを大きくする「音量増加スイッチ」とボリュームを小さくする「音量減少スイッチ」が並んでいる。

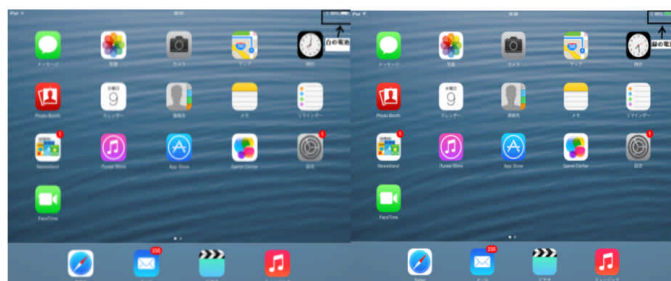
下中央には、「ホームボタン」があり、アプリケーションの終了をしたり、「スリープの解除」を行い、アプリケーションを続行するのに使用します。また、複数個のホームができた場合には、「ホームボタン」を押すと、トップホームに戻ることができます。ホームボタンの下に、USB ケーブル接続口があり、バッテリーの充電やパソコンなどの外部機器に接続するの

に使用します

## 《 バッテリーの充電 》



iPad の充電は複数個のやり方があります。もっとも簡単なのは、付属の USB ケーブルを iPad に接続して電源端子につなぐことで行えます。

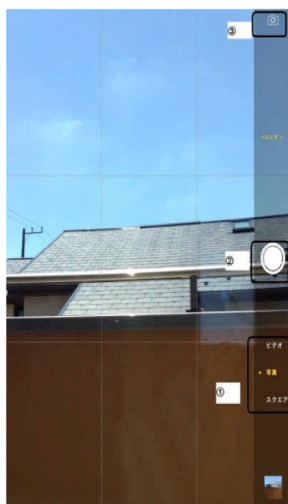
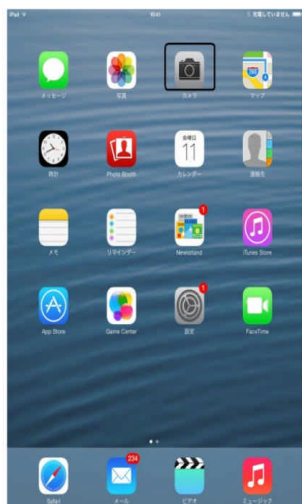


充電をしていないときは、ホーム画面の右上に白の電池の絵が出ていますが、充電がはじまると、緑の電池にかわります。また、充電の量が表示されます。充電はパソコンにつなぐことでも可能です。

充電していない状態  
充電中の状態



## ≪ 写真撮影とアルバム作成 ≫



ホーム画面から、「カメラ」アプリを起動すると、カメラ画面が現れます。

「写真/ビデオ」のモード切り替えは、画面右下の「ビデオ・写真・スクエア」部分を、上下にスクロールすることで切り替え可能です(①)。「カメラ」アイコンをタップすることで写真を撮影できます(②)。また、使用する前面・背面カメラを切り替えたい場合は、同じく画面右上にある「カメラ切り替え」アイコンをタップすることで前面・背面カメラを切り替えることで可能です(③)。そのほか、画面右にある「HDR オフ」をタップすることで、「HDR オン」に切り替えられ、ハイダイ

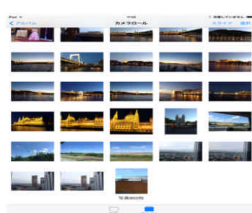
ナミックレンジ合成撮影が可能です

### 撮影した写真の確認・保存



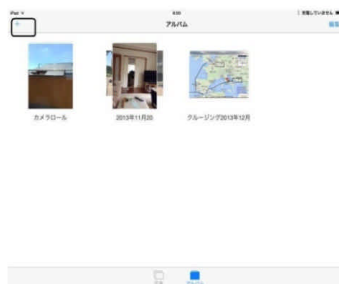
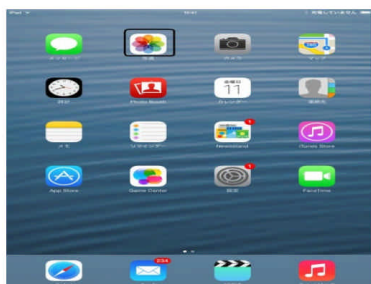
メニュー画面で「写真」アプリをタップして起動します。

「カメラロール」には撮影した写真/ビデオがすべて保存されています。「カメラロール」をタップすると、写真/ビデオの一覧が表示されます。



一覧の中から、先ほど撮影した写真をタップすると拡大した写真が見えます。

### 写真の整理・アルバム作成



ホーム画面から「写真」アプリを起動すると、アルバム(カメラロールやパソコンから転送したアルバム)一覧を表示することができます。「カメラロール」には、撮影した写真/ビデオがすべて保存されて