



Relive Journal

“りらいぶ” ジャーナル NO16

平成27年 初夏号

(5月15日発行)

< “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 > (敬称略)

1. 私のロングステイ考(其の4) (元南国暮らしの会会長 会員 宮崎 哲郎)
2. 川島康生先生 特別記念講演「高齢者の心臓病とその治療」(志水医院院長 志水清紀)
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12) (会員 角谷 三好)
4. 台湾冬季ロングステイ下見旅行(第2次) & アジア各国での冬季ロングステイ地の比較 (会員 渡嶋 八洲夫)
5. 「にほんごサロン」5年目に突入!! (りらいぶ塾々長 鈴木 信之)
6. リメンバー東北 (会員 三原 健三)
7. 第12回りらいぶ落語会 “玄人はだしの伊丹入益さん” (元衆議院副議長 中野 寛成)
8. エッセイ・自分たち探し「ほのほのマイタウンより」 (フリージャーナリスト 國米 家巳三)
福沢諭吉の「脱亜論」は新しい光芒を放つことになります
9. 関西支部からのお知らせ (関西支部長 阿賀 敏雄)
10. ハンマーダルシーマ演奏会の感想 (ベルウッド 鈴木雅子)
11. 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)
12. シリーズ「バリ島青年とジイジの旅」(その2) (黒部 正也)
13. ニューゼaland・クライストチャーチ レポート(4月号) (会員 島村 晴雄)
14. バリ・ロンボク レポート(4月号) (会員 島村 晴雄)
15. 萩・下関(東亜大学)・湯田温泉(山水園)ツアーに参加して (会員 阿賀 敏雄)
16. 事務局からのお知らせ
(ちょっとしたコツで楽に動ける! 若返る! カラダ “りらいぶ” セミナー)



1. 私のロングステイ考（其の4）

（元南国暮らしの会会長 会員 宮崎 哲郎）

前稿（其の1～其の3）では「ロングステイの歴史～発展～実行の現状：何処で、如何に」を纏めお伝え致しました。今回は少し視点を変え、我々高齢者にとって今後の切実な問題である認知症、脳梗塞等重篤な病気による「介護」に関するテーマとして「ロングステイ滞在地での介護」を取り上げ各国、各地での現状をお伝えしたいと思います。

日本人の代表的ロングステイ滞在地（国）の「介護問題」がどのような状況にあるか、そして日本人ロングステイヤーの介護がその地で可能かを一部考察してみました。

日本人の少子、高齢化率が低かった30年前にロングステイを目指した人達は介護まで見据えて海外生活を始めた人は極めて少なかったと思いますが、定年後10年～15年ロングステイ生活を経過した昨今のロングステイヤーは年齢と共に「介護」の問題意識が高まって参りました。

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ア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。

私はロングステイを目指し、初めてフィリピンを訪れた約15年前（2000年頃）マニラ近郊に日本人向け老人ホーム（日本人経営、介護を含む）が既に出来ており、それを訪問見学したことがあります。しかしながらその当時は現在と違って、私自身興味、関心もそれほど強いものでは有りませんでした。



さて本稿で取り上げる国（都市）は台湾（台北）、タイ（バンコク、チェンマイ）、マレーシア（ペナン）、米国（ハワイ）、フィリピン（マニラ、ダバオ）以上5か国滞在地の介護情報をご報告致したいと思います。

（1）台湾（台北）の介護事情

①台湾の介護施設

台湾では日本の様な介護施設といったものは大変少ないのが現状です。一般的に外国人女性の住み込みで、家族と共に家事もこなしているというのが中心の様です。介護労働者数は2013年で約20万人、受入国別にみるとインドネシア、フィリピン、タイ、ベトナムの順になっています。受け入れ期間は8年が限度で、独身女性に限定し、住み込みまたは寮に定住、結婚適齢期には送り返すというのが原則になっています。労働者は最低賃金が適用され日本円で約10万円/月位が相場の様です。在宅介護の利点は家族の重労働や下の世話など3Kからの解放は日本に於ける介護疲れによる心中など悲惨な結果から免れる事が出来る点でしょう。

②老人ホーム（台北桃園）

台湾は前述した様に在宅介護が中心であるためまだ老人ホームは非常に少ない状況ですが、台北桃園空港の近郊に日本の施設と同程度の「林口亀山長庚養生文化村」と云う裕福な台湾人向け高級有料老人ホームがあります。特別に日本人対応の組織では有りませんが日本人も条件次第で入居可能です。敷地面積34ヘクタールの閑静な大自然の敷地に3800居室、8000人収容という巨大なホームです。その隣には8800床の総合病院が併設され、病気に関しては連携も万全の様です（私の所属する会員による現地調査）。但し基本的に自立が条件で介護が必要な場合は入所出来ないとの事です。入居費用は2ベッドルームで3万1千元/月（1元＝3.12として約10万円）電気、水道料が必要、入居時保証金37万2千元＝約116万円、退去時返却されます。スポーツ施設、文化施設、趣味のクラブ、家庭菜園、果樹園等の借り受け可能との事。日本語の出来る年齢の内省人（台湾人）入居者が多くいることから日本人が入所しても生活上のコミュニケーションは楽なようです。最近の情報では、介護を含めたホームのニーズは



高まってきており、日本人高齢者の受け入れも可能な認知症対応完全介護施設が「花蓮市」に計画されているとの情報があります。他にもあるとは思いますが数は極めて少ないのが実情でしょう。

（２）ハワイ（米国）の介護事情

ハワイの介護施設のベット数は全米で1,000人につき56.7 に対し、ハワイでは25と半分以下で入居希望者が多数待機状態の様です。入居費用は年5～6万ドルと非常に高額です。在宅介護費は時給20～25ドル（介助士）看護師で35ドルが相場の様です。



オアフにある安い施設に入居しても週1回の入浴、3食付いて月5,000ドル（約600,000円）、それ以外の備品、サービスは有料との事。恐ろしい金額です。日本の有料老人ホームに類する施設はナースングホーム、自立者向けはリゾートコミュニティ等がありますが、滞在 VISA の問題とこの高額な費用の両方の条件で日本人はハワイでの介護はまず不可能でしょう。ハワイでせいぜい元気なうちにロングステイをワイキキで1～2か月優雅に過ごすのが良い所でしょう。この状況を知るにつけ日本で介護保険を使ってそこそこ介護が受けられる可能性に「日本人である

幸せを」感じる方は多いと思いますが如何でしょうか。

（３）マレーシア・ペナンの介護事情

この国も在宅介護が主流です。介護教育のないメイドを雇用し必要に応じて病院に通うのが一般的で、家賃は月約7万～12万円（2ベッドルーム）、メイド（フィリピン、インドネシア人）約2～3万円（住み込み、食事付）が相場です。炊事、洗濯、掃除も行います。マレーシアのコンドミニウムはメイドの部屋付が多くあります。病院は総合病院が4か所あり、医療設備、医療技術は高く医療費は安いようです。

但しマレーシアマイセカンドホームプログラム（5年間長期滞在、延長可能）という長期に滞在が可能なビザを取る必要が不可欠です。首都のクアランループも同じ状況の様です。

（４）タイの介護事情（バンコク、チェンマイ）



この国も他国と同様「家族は家族が世話し面倒を見る」のが基本です。従ってここも在宅介護中心です。しかし仕事が忙しく世話ができない家族や家族のいない方々が入居するシニアセンターがあります。外国人は入居出来ません。日本人向けの施設としてバンコクに日本の某介護業者が進出した様ですが、現在閉鎖状態と聞いております。

チェンマイには王様が提供した60万平方の敷地に1907年ごろ米国の宣教師が建設したマッケンリー病院という総合病院がチェンマイから車で15分位の所に有り、ここの一面にシニアセンター、リハビリセンターが併設されており日本人が3人ほど居るそうです。日本人以外は殆ど西洋人が世話になっているようです。基本的には自立型、介護型のミックスされた施設です。仏教国の中で珍しくキリスト教の理念で運営されているとの事。チェンマイが避寒地として当初欧米人が関わって来た歴史と関係しているのでしょうか。一軒家、個室、大部屋があり、美容院、リハビ

リの一環で乗馬があるのはいかにも欧米型の発想だと感じます。費用は部屋代、食事、ケヤーを含め月約3万～3万5千バーツ（12万円～15万円 4円/1B）その他介護用おむつ等5000バーツが別途必要です。なお自立時は良いのですが認知症になった時の日常の金銭、財産管理を誰が責任をもって行かうかが最大の問題となります。



以上の施設以外には前述した様に自宅介護が基本である為チェンマイには老人ホームは殆ど無いのが現状です。

チェンマイのメイドさんは地理的に近く、タイと経済格差があるミャンマー人が多く、タイ人の方々は他人の下世話はしたくないと聞くことがよく有りますので在宅介護はその意味でも今の所ミャンマー人が担っているのが実情でしょう。

（５）フィリピンの介護事情（マニラ、ダバオ）

①マニラの日本人向け介護状況

家族間の縁が薄くなっている今の日本人比べて家族、親戚の結束が非常に強いこの国は基本的に経済的な面も含めて家族全体での在宅介護が当たり前です。そこでフィリピンについては日本人用介護施設に関する情報をご報告したいと思います。

フィリピン人にはホスピタリティがあると耳にすることがあると思います。シンガポール、香港、台湾等アジアは勿論中東、米国、カナダ、豪州等へ出て行きベビーシッター、介護、看護師、として従事する多くのフィリピン人がおり、それらの海外からの送金が国の財政を支えている事はご承知の通りです。それは世界の公用語である英語が話せるだけの理由でなく、彼らのホスピタリティとの関係が深いと推察されます。そこでこの国民のこのような性格、安い人件費、多数のロングステイヤーの存在、等の状況を捉え日本人介護事業者はかなりの需要があると見込み、参入し始めました。最初に登場したのが1996年にマニラ近郊に建設オープンされた「ローズプリンセスホーム」という施設でした。これが本稿の最初に記述した15年前に私が見た施設です。しかしその後この経営者の失踪、経営破綻や、入居者が日本に一時帰国中周りの住民に依って家財道具や車が全て盗まれ等の盗難事件が多発するという酷い場所に建設されました。実際に過去「南の会」会員数人が被害を受けました。



上記のような施設は問題外として、その後も日本の介護業者により4つのロングステイ用住居及び介護兼用施設（トロピカルパラダイスピレッジ、アモーレの里、フィルズライフ、さくら苑）が順次オープンしました。各施設はロングステイヤーも宿泊可能な施設ですが、介護入居者がごく僅かで介護だけで経営が成り立っている所は皆無の状況の様です。その理由はフィリピンという国の日本国内のイメージが非常に悪いと云う事と、危ない国、知らない国に介護が必要な親等を送り出すことに家族が危惧する為でしょう。

②ダバオの日本人向け介護事情

ダバオについては比較的日本人には馴染みのない都市なのですが、ここでの介護を論ずるにあたり少しご紹介しておきたいと思います。

ダバオ市はマニラ（ルソン島）から空路1時間30分のミンダナオ島（九州と同じ面積）にある最大の都市で人口130万人、フィリピン第2の市です。戦前艦船用マニラロープ等の生産を中心に日本企業が進出し、多くの日本人が渡航、当時東南アジア最大の日本人街が形成され、1930年には2万人に達し発展した所でした。現在ダウタウンには日本人らしく区画整備された街並倉庫街が残っております。しかし太平洋戦争開戦後日本人、日系人は悲劇の一途をたどり日本人は殆ど戦士し、敗戦後多数の日系人が残されるという悲惨な歴史のある所です。





ダバオ市には NPO 法人日本フィリピンボランティア協会（本部調布市 JPVA）という法人、日系人会（小、中学校を運営）、JPVA が創立し日系人会と共同で運営する日本語教育を中心としたミンダナオ国際大学（MKD）があり、日系人の支援と教育等のボラティアを実施しております。

日本人向けの介護施設やフィリピン人の介護士の養成（MKD の介護学科担当）をここが中心に活動しております。

JPVA は過去 1 2 年間に亘り日本に MKD 卒業生の介護実習生を派遣した経緯で日本人に対する介護ではマニラの施設等とは違い信頼できる介護を現在提供しております。介護施設として JPVA、MKD 併設の施設での介護及び介護士（日本での介護経験者）を自宅に派遣する 2 つの方法を取っております。現在この施設には認知症の男性と女性各 1 名が介護入居をしています。昨年介護 5 の方が入居されていましたが、亡くなられたそうです。

この施設には他に介護士、看護師、医学療法士、の派遣、歯科医の紹介、リハビリ、在住の日本人向け病院への付き添いサービス等多岐に亘っておりダバオ介護の核となっております。



JPVA の介護費用（併設の施設使用）の目安 24 時間介護（12 時間×2 人）1 ケ月 6～7 万円

施設使用料（1 ケ月）6 万円 食事代は別途。在宅介護の場合は 1 名の介護士と 1 名のメイドを住み込みで雇うと現在のレートで 10 万円以下可能でしょう（最近の調査）。さらにダバオでの在宅介護のメリットを挙げると、フィリピンの中では治安が非常に良い、ナースの供給過剰状態である従って費用が安い、住宅事情も良い（2 ベッドルーム、月 3 万～7 万 5 千円

位）条件の良い選択肢が多くあるダバオでは施設を選ぶより良い住宅や介護士を見つけるのに時間が掛かるかもしれませんが自宅介護の方がベターではないかと思えます。

以上各国の介護の実情を見て参りましたが、総括しますとアジアの国の人達は殆どが自宅、在宅介護が主である。そして日本人のロングステイステイヤーがロングステイ地で介護を受けることが出来る可能性はあるが、今の所非常に厳しい状況です。即ち前述の様に「日本から被介護者を送り出すという発想を持つ家庭は滅多にない事」、したがって「日本から要介護者が沢山来ない為介護施設を資金的に運営できない」等の理由で日本人用施設がなかなか成功しない様です。

もし将来日本では介護士不足が起こり、手厚い介護を受ける必要性が出てきて、介護費用が高額となる為、ダバオの様な人件費の安い、看護婦が余っている都市で自分もしくは伴侶の介護を選択する場合、次の条件をクリアすれば可能ではないかと思えます。

即ち「外国であるから時間は掛かるが、ロングステイをしながら先ずそこに馴染み、その環境を受け入れ、住むことが出来るか、経験を積む事」「施設でなく在宅介護を選び適切な医療機関、住宅及び介護士を見つける事」、「痴呆症等になった時の為に信頼の置ける後見人を見つける事」など相当ハードな条件を解決する必要があると考えます。

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えます。

その他ロングステイヤー仲間ではテニス、バトミントン、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。

<次号へ続く>



2. 特別記念講演「高齢者の心臓病とその治療」

平成 27 年 3 月 12 日 於：ホテルアイボリー

講演：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)

(志水医院院長 志水清紀)

川島先生は、ご存知のように日本が世界に誇る心臓外科医であり、数多くの業績をお持ちの偉大な医学者であり、またその門下からは優れた臨床医や研究者を多数、世に送り出された素晴らしい教育者でもある先生です。わたしは平成 4 年に大学を卒業しまして大阪大学泌尿器科学教室に入局をし、阪大病院で研修をさせて頂いておりました。当時の阪大病院は吹田に移転前でまだ大阪市福島区にありました。

先生は既に大阪大学を退官され現在の国立循環器病研究センターの病院長として赴任されておられましたが、そのご高名は離れた福島区で研修医をしておりました先生とは専門を異にする駆け出しの医者であったわたしでも当然知るところであり、まさに「雲の上の人」でした。今回、この講演会におきまして先生のお話しを拝聴できたこと。また講演会終了後には直接お話しをさせて頂くことが出来ましたことを大変嬉しく思っております。

今回、「高齢者の心臓病とその治療」と云うテーマで心臓に関わる病気について一般の方にも大変解りやすくご講演を頂きました。心臓弁膜症では、生体弁や機械弁を使ってきた治療の変遷から両者のメリット、デメリットについてお聞きし、冠動脈疾患では心臓バイパス手術や冠動脈形成術についてご説明くださいました。


「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
日本医師会医学会賞・第二等旭日章
紫綬褒章・大阪文化賞を受賞
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

不整脈においては除細動までの時間がいかに大切か。発症 1 分以内であれば 90%の救命が 1 分遅れるごとに 10%低下すること。それに関連して心臓マッサージの手技についてもご講義くださいました。現在では心臓マッサージの際の人工呼吸も必要ないことをお話し頂きまし



た。そして心筋症では先生のライフワークとも云える心臓移植のお話を頂きました。最近では診断技術の向上から心筋症の患者さんは増加しており、心臓移植を必要とする方は年間 500 人くらいいらっしゃるということです。

しかしながら我が国では年間 20～30 名の手術が行われているのが現状で、患者さんは 2 年待ちとのことでした。治療成績も日本の 10 年生存率が 88%であり海外の成績（53%）に比べ良いこともお話しされました。そしてこのように高い技術をもっているにも関わらず移植手術が少なく、患者さんが海外に治療を求めている日本の現状に対し WHO（世界保健機関）から勧告を受けていると云う事実。

このことはわたしも今回初めて知りましたが、移植医療に関しましては法整備などを含め、国民全体で考えてゆかなければならない問題であると感じました。最後は血管外科の領域から大動脈瘤、静脈血栓塞栓症についてのお話を頂きました。大動脈瘤の手術では破裂がなければ 5%の術死にすぎないのに破裂後の手術では術死は 21%にも上りいかに発症前に発見しておくことが大事かをお聞きいたしました。

「心臓」という臓器は、その疾患が「死」につながるものが少なくありません。その怖い病気について川島先生には、非常に簡潔に、ですが大変解りやすくご講演を頂きました。しかし、その怖い病気も日頃から健康状態をチェックして早くに見つけて適切な治療を受ければ、仮に手術となってもより安全に治療をしていただけるのだと云うことも判りました。

講演会に参加された方々もわたしと同じようにお感じになりご自身の健康チェックの重要性を再認識されたかと思います。わたしは豊高を卒業しまして 30 年以上が経ち 50 歳を過ぎましたが、実は最近まで川島先生が豊陵会の先輩でいらっしゃることを存じませんでした。このような素晴らしい先輩がいらっしゃることは後輩としては誇りに思います。おそらく母校には川島先生のような先輩方は多数いらっしゃると思いますが、そういった方々のご経験やご業績をお聞かせいただくのは今更ですが励みとなります。

できることならもっと若い時にお聞きしたかったと悔やんでおります。今回の講演会にあたり川島先生の同級生の方から「彼は学生の頃は朝早くに登校してグラウンドの鉄棒でよく器械体操をしていたものだ。」とか「同級生の皆から慕われる中心的存在だった。」と云ったエピソードもお聞きしました。そんなお話しをお聞きしますと母校の校舎やグラウンドが思い浮かび、「鉄棒なんてグラウンドのどこにあったのだろう？僕らの頃はもうなかったな。」などと考えてしまい、「雲の上の人」である川島先生が少しだけ近い先輩（おそらくはわたしの勘違いでしょうが（笑））に感じられ嬉しく思いました。

今回の講演会を通じて川島先生を始め諸先輩方とも出会えたことも大変喜ばしく思っております。

末筆となりましたが、川島先生のご健勝とご活躍、また、ご参加頂きました皆様方のご健勝とご活躍をお祈りいたしますと共に母校・豊中高校の更なる発展を願っております。

そして、今回、このような機会を頂戴致しましたリタイアメント情報センター・竹川忠徳様、阿賀敏雄様に御礼申し上げます。（本日の文章は当日のご講演をお聞きした内容より書いております。わたくしの理解不足、数値の記憶違いによる記述の誤りがございましたらお許しください。）



<記念撮影>



3. 団塊世代、古き良き時代のエコ生活を振り返る（その12）

（会員 角谷 三好）

◇春とともに 「ぐみ」と「すぐり」を食べる（5の5）

5月下旬、春の遅い北信濃にも田植えの季節がやってきた。

家族総出で、人での足りない家には応援に駆けつけて田植えを済ませる。この頃、子供たちには自然からの贈り物が届けられる。それは民家の間を縫って流れている川沿いに点々と自生している「房すぐり」、「すぐり」、そして大きな「ぐみ」と小さな「ぐみ」が熟して、とりわけ普通の「すぐり」を除いて真っ赤になった実を摘んで食べることが楽しみだった。「房すぐり」は赤く熟した物を房ごとにとって、口に入れて歯でごくようにして、粒だけを口に残して食べると甘く、そして酸っぱくとても旨かった。他方「房すぐり」



（房すぐり）



に対して、房にはなっていない大粒の「すぐり」は棘のある木にびっしりと実を付けるのだが、色鮮やかな緑色をした実が紫っぽい色に熟すまでは時間がかかるので、私達子供は緑のままの実を採って食べる。酸っぱいが一年に一回しか食べられない自然の恵みを大いに堪能した。また、生の実を棘に気をつけながら採って、ボール一杯位の量になると塩で揉んでしばらくしてから食べると、これが生で食べるとは違った円やかな味に変身して、とても美味しかったことを覚えている。

そして地元では、田植えの時期に食べごろを迎える「田植えぐみ」と呼ばれている小豆大の大きさの「ぐみ」、低木にびっしりと実をつけたものが赤く熟れると、とても甘く、5、6個採って一緒に口に入れると、自然の味が口に広がっていく。この小さな「ぐみ」の旬が終わりに近づくと、今度は先の「ぐみ」よりはやや大きくて、熟すると色も赤というよりは、橙色に近い「ぐみ」が旬を迎える。まだ熟さないうちに待ちきれず採って口に入れると渋くて閉口した。しかし、橙色に色づき熟したものを食べると小さい「ぐみ」とは違い甘さは控えめだがその分酸味があって、今思うと大人の味がしたように感じている。たくさん食べて子供同士が舌を出し合うと舌には熟れても多少の渋が残っているのだろうか、舌に白いものが付着している。こうして、季節は初夏から盛夏へと移っていく。



(グミ)

< 次号に続く >

4. 台湾冬季ロングステイ下見旅行（第2次）＆

アジア各国での冬季ロングステイ地の比較

（会員 渡嶋 八洲夫）

冬季のロングステイ地としてキャメロン・ハイランド（マレーシア）、チェンマイ（タイ）、ダラット（ベトナム）ではすでに調査も終わっておりロングステイの経験もあるが、近場の台湾でのロングステイの可否について興味があり昨年の新営等の調査に引き続き今回は高雄に絞って、昨年同様6名のシニアで第2次調査に出かけた。

期間は2015年1月31日～2月9日。台湾ロングステイ同好会の新高山会長久保田氏並びに鈴木・住野両氏の情報をもとに出発前に会合をもった。詳細のスケジュールは現地地で相談することとしてとりあえず前半のホテル樹屋旅店(The Tree House)並びに航空便の予約を済ませ出国した。

（1）航空便

東京から高雄へは直行便が毎日3便ある。（料金3.6万円、飛行時間は約3.5時間）

- ① チャイ航空 成田発 12:00→高雄着 15:30 高雄発 6:40→成田着 11:00
- ② エヴァー航空 成田発 12:25→高雄着 15:45 高雄発 7:00→成田着 11:25
- ③ バニラ航空 成田発 11:45→高雄着 15:20 高雄発 16:20→成田着 20:25

バニラ航空が2015/2/1より飛ぶようになったので帰りの便は早朝起床して空港に駆けつけることは避けることができるようになりありがたい。

（2）ホテル並びにアパート

① 樹屋旅店 The Tree House（前半に投宿）

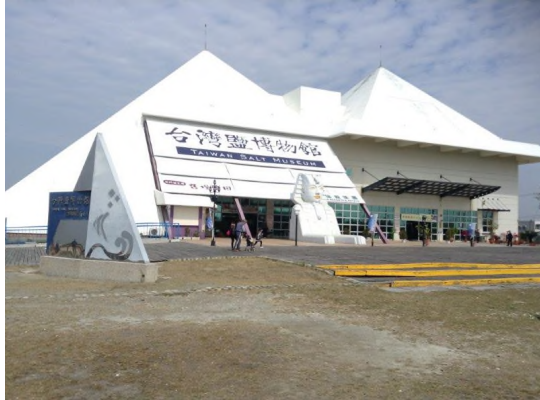
地下鉄「市議会駅」より徒歩5分で便利なところにある。観光として賑わう六会夜市にも徒歩4分で行ける。2014年オープンと新しいが、部屋は狭く使いづらい。料金は7,000円、バスタブなしシャワー



のみ、朝食付き（中程度）である。Wi Fi は部屋でも使える。子供ずれの客も多い。

② 帝后大飯店 Empress Hotel(後半に投宿)

地下鉄「塩埕埔」より徒歩5分、旧市街にも近い。部屋の広さは大きい古い、シャワー並びに浴槽あり。朝食付きだが内容はやや劣る、5,000 円で泊まれる。近く建て直すとの話もある。



③ アパート

1 年単位なら貸す家主もいるがそれも見つけにくい、3 ヶ月程度借りるアパートはない。結論としてもう7000 円程度では満足のいくホテルは見つからなかった。15 千円以上ならいくつでも良いホテルはある、がロングステイには高すぎるし、ロングステイヤー向けのアパートも物件がないので更にホテルの調査が必要である。

(3) 観光

観光スポットとしては沢山ある、短期間では周り切れない。

① 美濃・茂林・多納部落・竹田

観光バスをチャーターして一日観光をした。先ず客家の美濃民俗村を訪ねた。観光化しているが路地の両側に土産物屋や飲食店が並んでいる。お茶、ゴマ、豆等数種類の材料を擂粉木鉢ですった粉を溶かしたお茶の体験をしたが、その時出てくれたつまみが美味しく買い求めてきた、原料は大根とのことであったがズナック菓子の様にサクサクとした触感で美味しい。

日本では見なくなった美濃傘の生産地でもある、色とりどりの傘が美しく陳列されていた。屋は原住民が経営するレストランでとったが、料理は塩味の薄い麺、ロンシンサイの炒め、それと焼き芋のみ、彼らは山の斜面で野菜を作り、時々罾で猪等を捕まえる、自給自足で従って動物性タンパク質はめったに取らず、酒は造るが仲間と集まって飲むのが楽しみとの事。三地門のパイワン族は月曜日は定休日とのことで訪れなかった。茂林の紫蝶の3D 博物館、最後に竹田駅および池上一郎博士文庫も訪ねた。1939年の

日本統治時代に建てられた木造竹田駅舎も地下鉄高架駅にとって代わる由。

② 台湾最南端(恒春・墾丁・墾丁国立公園)

チャーターバスで 1 日観光して回った。台湾最後の城の郭都市として誕生した恒春並びにビーチリゾート墾丁。墾丁国立公園、台湾最南端の灯台、鵝鑾鼻（がらんび）周辺は熱帯植物がしげっている。先端の灯台からはバシー海峡の素晴らしい景色が望める。

③ 七股塩山・台湾塩博物館(台南市郊外)

台鉄で高雄から台南へ行き、タクシーで約 1 時間で

七股塩山に着く、日本の統治時代は天日干し法で海水から塩を生産していた。大きな塩山と当時の塩田が残っている。ここから徒歩約10分のところに台湾塩博物館が建てられており、日本が塩業発展に大きく寄与したことを知りうる。帰路は路線バスを利用、昼は台南の「度小月担仔麵」を食す。雑誌等で有名になり旅行者が地図を片手に次々と訪れ混んでいた、とりわけ旨いとは思わなかった。

④ 旗津(高雄市外)

高雄鼓山輪渡船着場からフェリーに乗り対岸の旗津まで10分で着く。市民の足として5分間隔でひっきりなしにピストン輸送をしている。バイクは一般乗客とは違った入り口から乗船する。現地の人で紹介してくれたレストラン「旗后活海産」で夕食を採る、並べ





られた魚貝類から必要なだけ選び、料理法を伝えると料理してくれる。新鮮なので美味しく価格も安い。

⑤ 旧英国領事館

地下鉄とバスを乗り継ぎ旧英国領事館へ。見晴らしの良い丘の上にあり階段を上ると煉瓦作りの領事館まで行ける。今は使われていない。帰りは魚人埠頭まで歩く、昼は Banana Pier Cafe でサンドイッチ、この建物はバナナ輸出全盛期のバナナ倉庫を利用したもの若い人が多い。

⑥旧市街散策・デパート

且つて貿易港で栄えていた旧市街の商店街堀江通り等を散策した。現在は当時の面影を残した店もあるが、可成の店が閉店している。

新光三越百貨・太平洋 SOGO 百貨・大遠百と3つのデパートが隣接している。地下鉄三多商園駅が便利。

(4) レストラン

滞在は短期間であったが出来るだけ現地で評判の良い店に出かけた。店名のみを列記する。

潮州砂鍋粥、石斑魚スープ、娜魚彎餐飲店、小園和食、新百齡排骨大王、旗后活海産、統茂高山青飯店、鐘庵、老正興館、Banana PierCafe、松川寿司度小月本店、冬粉王、大園百貨店食堂街



＜アジア各国での冬季ロングステイ地の比較＞

	キャメロン (マレーシア)	チェンマイ (タイ)	ダラット (ベトナム)	高雄 (台湾)
気候 (1～3月)	15℃～23℃	15℃～27℃	18℃～23℃	15℃～25℃
東京からの旅程 乗換時間を含む タクシー (空港→ホテル)	クアラルンプール 6～7 時間 4 時間	バンコク→ チェンマイ 約 9 時間 20 分	ホーチミン→ ダラット 約 10 時間 30 分	高雄 約 3.5 時間 30 分
ホテル ホテル名 料金 グレード	HeritageHotel 5,000 円 良い	KantaryHillsHotel 10,000 円 極めて良い ジム、プール、 ラウンジ	NgocLLanHotel 8,000 円 良い	帝后大飯店 5,000 円 やや劣る
レストラン	中、印、西、馬	泰、中、日、西	越、中、西	台、中、日、西



観光スポット	少ない	多い	多くない	多い
交通	タクシー安い	ソソテが安く便利		地下鉄が便利
買物	大型店なし	大型店も多数	大型店なし	デパートも多数
言語	マレー語 英語が通じる	タイ語	ベトナム語	台湾語 漢字の筆談 シニアは日本語可
ゴルフ場 予約 料金	州立 1 箇所 不要 3,000 円以下 (常用カートなし)	多数 業者経由 10,000 円以下	1 箇所 要 10,000 円	3 箇所 要 30,000 円
アパート	多数	多数	極少数	なし

5. 「にほんごサロン」5年目に突入！！ (“りらいぶ” 塾々長 鈴木 信之)

4年前に、リタイアメント情報センターの「りらいぶ塾」創設準備段階としてスタートした「にほんごサロン」が毎月1回の定例サロンを継続して満4年を経過し、この春には5年目に突入致しました。

創設当初の会場は水天宮の「自費出版図書館」のスペースをお借りし、昨年3月からは自費出版図書館の移転に伴い人形町に会場を移し、更に本年2月からはR&I理事長のご厚意により、(株)VIPSの会議室に場を移して継続実施してまいりました。

この間、参加者0の月も多々ありましたが、直近の3月18日(水)実施のサロンでは、史上最高の8名の参加者を数えました。

内訳は30代女性が1名、50代女性が2名、60代女性が4名、50代男性が1名でした。この調子で参加者が増えてくれると、更に盛り上がるものと思っております。

私は、54歳にして「外国人に対する日本語教育」に魅力を感じ、NHKの主催する「日本語教師養成講座」に通い始め、1年がかりで日本語教師の資格を得ると共に受講途中に転職を決意し、日本語教育専門の出版社兼書店の「凡人社」に入社し、62歳と半年まで約7年半勤務致しました。

退職後は、道楽の演劇活動や地域での日本語ボランティア教室の運営活動を継続すると共に、日本語学校留学生の進路支援広報事業を通じて積極的に「日本語教育」に携わってきました。凡人社在職中に知り合ったR&Iにも、こうした活動を認めて頂き、退職と同時に本格的に参加した次第です。

これらの日本語教育業界での経験を生かして、日本語教師を志望する方々を少しでもサポートしお役に立てればと思い、スタートしたがこの「にほんごサロン」でした。

この丸4年間でサロン参加者は100名近くに上り、具体的な就職支援や能力向上のお手伝いをさせて頂いた方も既に10名近くになります。

参加者は、20歳以降幅広いのですが、やはり中心は50～60代の女性です。

参加者呼びかけの対象をそこに置いたせいもありますが、殆どが都内の「420 時間長期日本語教師養成講座」受講生の方々です。中には、現役の先輩日本語教師が参加されて私が冷や汗を掻いたり、また、インターネットで調べ



たのか「日本語教師の養成講座受講を考えているのだが、どこで受講するのが良いか？」というご相談も受けました。

5年目を迎えるにあたり、受講生の先輩から後輩へ、また受講生仲間で「あのサロンではこの業界の本当の話が聞かれるよ」という口コミの評判がようやく広がってきたようです。確かに、養成講座での授業では、この業界の本音の話は出せませんので、私の現実に即したアドバイスは、興味深く聴いていただけるようです。

「にほんごサロン」では、まずは基本的な日本語教育業界の現状と将来性をお話し、その後お一人ごとにそれぞれのご事情を伺って、進路相談や就活相談に乗らせて頂き、時には具体的な就職先候補に同行してご紹介したりしています。

この業界での仕事を希望する方は、本当に十人十色のご事情を抱えているので、なかなか単純に総括的なアドバイスだけではご満足いただけません。

我が国の国際化は進んでいるというものの、現実の学校や企業、そして社会ではまだまだ外国人に対して抵抗感が強いのが我が国の現状です。

2020年の東京オリンピックを控えて、我が国を訪れる外国人は増加の一途を辿ると思われますが、我が国の社会的・法的整備などは、欧米諸国に比して立ち遅れていると言わざるをえません。明治維新からまだ150年程しか経過していない現状では、依然として鎖国状態が続いているといっても過言ではないと思います。

そうした中で、日本語教師という職業は、日本に興味を持つ外国人に対して、最前線に立つ職業であり、日本文化は日本語教師を通じて、正しく諸外国に伝えられていく、と私は確信しております。

但し、介護士などと同様に、基本的に発展途上国の弱者からの収入によって成立する職業であるため、日本語教師の低所得問題など、数々の構造的な課題を抱えています。また、選挙権のない外国人に対する政治や行政の対応は、お題目ばかりでなかなか歩いているとはいえません。そうした状況の中で、生きがいや働き甲斐を求めて精一杯の努力を重ねている職業が「日本語教師」と言えます。

唯一、救いとなる点は、70～80代になっても、その方の精神的・肉体的苦さがあれば、いつまでも続けられる職業だということです。

私は、「にほんごサロン」の結びの言葉として、いつも参加者の皆さんにこうお伝えしています。

「<教える>より<教えてもらう>姿勢がだいじ。<上から目線>ではなく学習者である外国人といつも<同じ視線>でいてください。」

拙文の最後になりましたが、これまで会場提供いただいた「自費出版図書館」の尾崎さん、佐藤さん。新しく会場提供いただいたR&Iの竹川理事長、豊口事務局長、そして(株)VIPSの皆さん。更には創設当初より参加者募集などにご尽力いただいている佐野さん。「にほんごサロン」を支えて頂いている皆さんに心から感謝申し上げます。

「継続は力なり」と木村前理事長はじめ会員諸兄にも励まして頂いていますので、この「にほんごサロン」は私が日本語教育の現場を離れない限り、続けていきたいと考えております。

(完)

<追記>別ページに「にほんごサロン<日本語教師で得する話>」の開催案内が掲載されております。

ご興味がおりの方は、このサロンに是非ご参加ください。



6. リメンバー東北

(会員 三原 健三)

当記事は、三原会員より今年2月に投稿されたものです。(事務局)

昨日も気象庁による天気予報が外れて積雪がなく、ビジネスホテル、タクシー会社など期待はすれでがっくり。秋田沖の地震も震源地が最初の報道と違い、津波予報も少々外れていました。

東日本大震災以降はかなり天災による予知予報報道に関しては論議されてきましたが今回は余りにもお粗末と言わざるを得ません。

来月の11日で東北大震災も4年になります。そろそろ忘れかけた震災ですが、皆さんいつ何時襲ってくるかわからない首都圏震災への備えは大丈夫でしょうか。小生は3月11日のあの震災から1週間後に役所へボランティアの申し出をしたのですが、現地は混乱していることを理由に連絡するまで待機してくれとのこと、待てども連絡がないので気仙沼出身の小生の会社のスタッフに直接ボランティアセンターと取り合うように手はずを組んでもらい、彼らの当面の必要物資を聞き出して（ボランティアが使うスコップ、モップ、防塵マスク、ゴム手袋などなど）買い出して、そして松戸で建築会社を営んでいる叔父さんの会社から軽トラックを借りて乗り込むことを決心し、役所関係や周りの人達の制止も聞かず、とにかく困っている人がいるのだから現場に行かなければとの思いで一杯でした、当然途中でガソリン切れでエンストの危険性もあったが暗闇の早朝3時に一人で多少は不安があったが、走りはじめ気仙沼に就いたのがお昼頃。当地は自衛隊の車が7-8割を占めてまさに混乱状況、ボランティアセンターにつけばボランティアの方が十数名居られました（殆どが関東の方々が長野から来ておられる方もいた）夜は各自持参した寝袋（当時は夜はまだ寒かったです）や車の中で過ごす。東京で国会議員がまだまだあたふたとしていたころには被災地の現場でこうした勇気をもって慈悲或る人々が汗を流して各家の泥だしなどをしていたことは世のどれほどの人たちが知っていることでしょう。現地は悪臭と強風によるチリ、埃、砂煙がすごかった。小生は気仙沼（船があるのは気仙沼）と陸前高田（瓦礫の野原は陸前高田）を訪問しほんの数日間であったが自分にとっては非常に良い経験になり自然の偉大さと人間の力では到底太刀打ちが出来るものではないことが分かりました。これが首都圏に襲って来ればと想像するだけでぞっとする思いです。添付写真はほんの極わずか一部ですがご参考まで・・・





7. 第12回 りらいぶ落語会 玄人はだしの伊丹入益（いたみいります）さん

（第62代衆議院副議長 第84代国家公安委員会委員長 中野 寛成）

吉例となった「りらいぶ落語会」は4月17日に第12回を重ねるにいたりました。毎回、プロの至芸を聞かせていただける桂三若さんの迫力のある美声と見事な話術は今回も時の経つのを忘れて楽しませていただきました。

また、前座の林家染八さんの若々しい声と林家の流れをくむ独特の特色は、私たちに林家の先輩たちの面影戸とともに充実に楽しいものでした。

加えて、この度は私たちの仲間であり、企業経営をはじめ多趣味で人生を謳歌されている伊丹淳一さんが「伊丹入益」（イタミイリマス）という芸名でアマ出演されたのには驚きました。私は御尊父と豊中市議会議員として議席をともしたこともあり実に感慨深いものがありました。

（実話かどうかは別として）親しみやすい創作落語であり実に見事な話術には恐れ入りました。時に小さな失敗があってもそれを笑いにアレンジする当意即妙さもさすがでした。

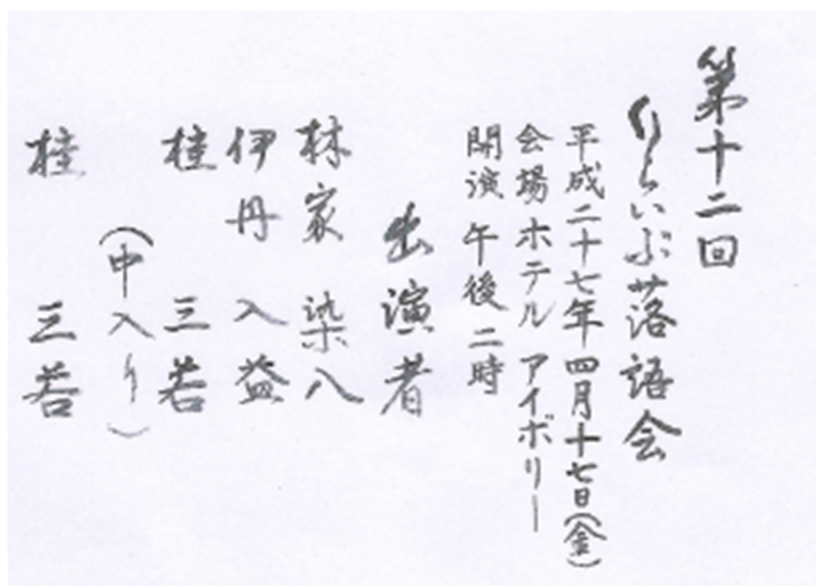
これからもりらいぶ落語会が今回のように益々内容を充実させ、ご発展されることを期待してやみません。



（中野先生のご挨拶）



（伊丹入益さんの落語）





8. エッセイ・自分たち探し 「ほのぼのマイタウンより」

福沢諭吉の「脱亜論」は新しい光芒を放つことになります

(フリージャーナリスト 國米 家巳三)

「悪友を親しむ者はともに悪名を免かる可からず。我れは心に於て亜細亜東方の悪友を謝絶するものなり」

福沢諭吉が「脱亜論」を発表したのは明治 18 年。今からちょうど 130 年前のことです。福沢のいう「亜細亜」は中国と朝鮮半島。中朝の本質を見抜いて「悪友」と談じているのは痛快です。

この翌 19 年、清国は外国から買った艦艇で編成した北洋艦隊を日本に派遣します。「こんな大艦隊を備えたぞ」と脅かしをかける示威行動でした。途中、長崎に寄港した艦隊の乗組員が上陸、料亭で悪酔いのあげく大暴れ。警官が駆けつけ身柄を拘束したところ、夜になって艦隊の水兵 300 人が警察署を襲撃、日清双方に 7 人の死傷者が出ました。この長崎事件は外交問題に発展、当然、日本は謝罪と賠償を要求しますが、清は応ずることなくやむやにしました。現代中国は大幅な軍拡で威嚇、毒ギョウザ事件や漁船の海上保安庁巡視船に対する故意の衝突事件など陳謝の言葉はゼロ。中国は 100 年以上の間、なにも変わっていないことがよく分かります。「歴史はすべて現代である」といって「新・脱亜論」を著した渡辺利夫・拓殖大学学長は「福沢の『脱亜論』は日清戦役開戦の 10 年前のことであったことを顧みれば、まことに慧眼なるオピニオン・リーダーであったといわねばならない」と書いています。

ところで、この「脱亜論」を書く 15 年前、福沢はチフスに罹りました。なんでも深川あたりのお祭りに出かけ、雑踏のなかで風をうつされたのが原因だとか。重病で、一時は死の淵をさまよい、慶応義塾の塾生たちが必死になって横浜から外国人の医師を連れてきて、やっと一命をとりとめました。以来、福沢は清潔な生活というものに深い関心を抱き、東京・三田の慶応義塾の正門前（現在の正門とはちがう位置）に銭湯 3 軒を経営します。しかも卒業する塾生をつかまえては、だれかれとなく「故郷（くに）に帰ったら湯屋（銭湯）をやれ」と口説いたほどでした。諭吉は「湯吉」になったのです。

こんな福沢だけに極端に不潔な中国、朝鮮の実情を知るにつれ、激しい嫌悪感をもったことは想像にかたくありません。「脱亜論」の下敷きには、この清浄・清潔の問題があったのではないかと、私はかねがね考えてきました。現代中国の空気、水質、土壌の汚染、欠陥食品の拡散、はてはブタの死骸の放流など、いずれも古くからつづく清潔感の欠如がもたらす中国人の一面です。明治半ば、福沢はすでにそれを見透していたのではないかというのが私の仮説です。

さて、その「脱亜論」を戦後の日本の出版社は勝手に、なきものにしてしまいました。抹殺したのです。それも自他ともに進歩的とみとめる大手の出版社が一。福沢を主題にした本に「脱亜論」が脱落していて、ない。彼の年表からも消えている。中国のご機嫌を損じてはいかん。日中友好の上からも「脱亜論」はよろしくない、ということなのでしょう。一種の属国意識がそうさせたのかも知れません。しかし事実をありのままに伝えるのがジャーナリズムの基本です。その基本を忘れて表現の自由を自ら放棄したに等しいことをやりました。「脱亜論」を知らない世代も存在するのです。

いま日本人は中国離れの流れのなかにいます。最近の世論調査では、80%を越える人が、「中国に親しみを感じない」と答えています。「親しみを感じない」は「嫌いだ」が本音。日本からの訪中観光客は大幅減となり、企業も中国からの撤退がいよいよ目立ってきました。「進歩的」出版社を尻目に、「脱亜論」は新しい光芒を放つことになるでしょう。

こくまい・かきそう 元産経新聞記者・東久留米市在住



9. 関西支部からのお知らせ

(関西支部長 阿賀 敏雄)

- 6月11日(木) 15:30~17:00「あなたのリンパと血液は滞っていませんか？」
講師 野口由祐子さん ベルウッド チケット 1,500円
- 6月26日(金) 15:30~17:00 第6回 歌声喫茶
ベルウッド チケット 1,500円
- 7月9日 15:30~17:00(木)「西行と鴨長明の老後は隠遁生活ではなかったか？」
講師 麻殖生建治さん ベルウッド チケット 1,500円
- 8月20日(木) 14:00~16:30 活動映画 嵐寛寿郎 「右衛門捕物帖 仁念寺奇談」
活動映画弁士 エジソン植村さん
ステップホール(豊中駅西側 エトレ豊中5階) チケット 1,500円
- 10月15日(木) 14:00~16:00 第13回 りらいふ落語会
桂 三若さん 他

10. ハンマーダルシマ演奏会の感想

(ベルウッド 鈴木雅子)

リウマチの方へ
『ハンマーダルシマー』のご紹介



ーハンマーダルシマーとはー
台形の木の箱に複数の弦が張ってあり、ピアノの先祖にあたる楽器。ハンマー(木のバチ)で弦を叩く奏法。
Dulcimer=Dolce+Melodyから名付けられ、オルゴールのようなとても優しく美しい音色。
バチを使うので関節への負担が少なく、医療福祉現場で現在注目されている楽器。

ー作業療法士よりー
「関節が痛くてピアノやフルート等の楽器をやめてしまった。」
「寝る事が困難で編み物や料理、ガーデニングが出来なくなった。」など、沢山の事例を見ました。
辛抱的に「回復」「治療」には至らないので、『ハビリ』の文字は使えませんが、興味喚起している方。
もう一度音楽と触れ合いたい方にお勧めの楽器です。
一番小さいサイズの楽器でノートパソコン大。
ショルダーバッグ型のソフトケースなので肩に掛けて持ち運びも簡単。

2月12日 ベルウッドで開催された演奏会。
ハンマーダルシマーとはいったいどんな楽器？と興味津々で当日を迎えました。形状は台形の木の箱に約70本の鉄の弦が張っており、木のバチ(ハンマー)で弦を叩いて音を出す楽器で、来られて直ぐ簡単にセットされスタンバイOK!スコットランドの民謡「アニーローリー・The Water Is Wide・蛍の光」等・・・

私達に馴染みのある曲を大変美しい演奏で聞かせて頂きました。奏者の稲岡大介さんは好青年で私たち素人にもよく分かるようにダルシマーについて説明をして頂きました。楽器が生まれた歴史はとても古く、約10世紀には中東辺りで演奏されていて、ダルシマーが時を経て進化したものが

今のピアノであり、ピアノと同じ「打弦楽器」に分類され白と黒の支柱8個でドレミファソラシドの音階を奏でるシンプルな楽器である事も解り大変有意義なひと時を過ごしました。又、楽器にも触らせて頂き、とても感激いたしました。Dulcimer=「Dolce」+「Melody」で「甘い音色」という意味だそうです。

作業療法士と音楽療法士による共同開発
『シリコンボール』



バチのグリップ部分に取り付ける事により、関節が固くしななかった方でも容易に持つことが可能。更に可塑性が広がる特長です。

<全国の教室の御案内>
京都市伏見区 伊丹市 宝塚市 神戸市灘区 河内長野市 和歌山県橋本市 山口市 北九州市

*掲載地域以外の方でもご相談下さい。全国の先生をご紹介します。
*会場、先生によってレッスン料は異なります。 *レッスンの詳細は先生とご相談下さい。

まずは体験レッスンから!

詳しくは『稲岡大介』←検索下さい。

～音楽療法と音楽リハビリ～
NPO法人バリアフリーミュージックガーデン (2002年兵庫県認定)
兵庫県伊丹市荻野7丁目15番地-203
(090)1130-4672 inaokamusic@gmail.com 担当:稲岡大介



11. “りらいぶ” サロンのご案内

(“りらいぶ” 塾々長 鈴木 信之)

《りらいぶサロン》のご案内

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 5 月～7 月期の開催 ☆☆☆

5 月 28 日 (木)・6 月 18 日 (木)・7 月 16 日 (木) 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)

TEL 03-5733-3531

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

ホームページからお申込みいただけます⇒ <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。



12. バリ島青年とジイジの旅（その2）

（黒部 正也）

あらすじ バリ島の芸術村、ウブドの民宿で絵を描きながら暮らしている私（69歳）は、民宿のオーナーの甥デフくん（20歳）をガイド兼ボディガードとして、初めて隣の島ロンボク島へ渡った。

2004年3月29日（月曜日）

■「ワーオ、荷馬車で一杯だ！」歓声をあげたデフくん

マタラム空港を出たタクシーは、南東へ向かった。市街地を抜けると、稲田が広がる農村風景に一変した。

「ワーオ、荷馬車で一杯だ！」道路一杯に行き交う荷馬車の群れにデフくんは驚いた。赤道直下の強い日射しの中を、小さめの茶色い馬が、人や荷物を満載し懸命に走っている。ロンボク島では昔のバリ島風景が見られるという。彼は早くもその一端を見つけて、興奮した。

今回の旅は、ガイドブック、ロンリープラネットを参考にロンボク島南部を2泊3日で巡ることにした。スカララで伝統織物工房を見学し、車は更に南へ向かう。ロンボク島の住民は、ササク族が9割を占める。そのササク族の昔の生活様式を守り続けている集落の一つ、サデ村を目指す。ロンボク観光の目玉の一つだ。村の駐車場には、既に観光客の車がたくさん停まっていた。

■ササクの手巻き煙草にむせたデフくん

「君の家に案内してくれますか？」「はい、喜んで！」近づいて来た青いサロンを腰に巻いた青年が先に立って案内してくれる。ササクの青年は20歳くらい、バリ人よりもやや小柄に見える。集落の狭い路地をかき分けるようにしながら、奥へ奥へと案内した。青年の家は、茅葺の低い屋根が覆いかぶさっている。

「頭をぶつけないように注意してください」青年は低い鴨居に手をやりながら、私たちを部屋へ誘導した。天井が極端に低く、粘土で固めた50センチの高さの床は、屈まないと歩けない。窓のない暗い室内は、ひんやりとして涼しい。

「これ、いかが？」大きな眼をした可愛い少女が床に手作りのペンダントを並べて、笑顔で勧めた。

「デフ、これが欲しい！」彼は幼児のように自分のことをデフという。最初は違和感があったが、今は慣れてしまった。彼は、水牛の角を使って作った、ルンブン（高床式米倉）のペンダントを手にとった。私は黒檀を彫った海亀を選んだ。何れも父親の手作りのお土産品だ。

「こんにちは！」デフくんは、部屋の奥であぐらをかいて座っていた父親に挨拶をした。しばらく話しているうちに、鼻髭をちょっぴり付けた父親が、急に饒舌になった。ササク族の父親が、バリ島青年に好意を持ったらしい。「これを吸ってみな！」父親が手で巻いた煙草を笑顔で勧めた。デフくんは、少女の笑顔をちらりとみってから、気取った態度で格好良くマッチで火をつけ、勢いよく吸った。



「ゴホン、ゴホン、ワー」彼はむせた。咳をするたびに涙が頬を伝って落ちる。彼の仕草をじっと見つめていた少女は、ちょっと気の毒そうな表情をしたが、ついに耐え切れず、声を立てて笑った。彼は真顔になって何度も吸った。父親は眼を細めながら、ふたりを眺めていた。



■息のむ美しさ、タンジュンアンの海、真っ白い砂浜

車は更に南へ向かう。目指すはインドネシア随一と言われるタンジュンアンのビーチである。「この先は道が悪くなります」年配の運転手は、狭いでこぼこ道を慎重に走らせた。小さな峠を越えると、視界一杯に真っ白い砂浜が広がり、その先に青い海が輝いた。「あのシャワー室で着替えをしてください」運転手は木陰に車を止めると、繁みを指さした。シャワー室とは名ばかりで、椰子の枯葉で水場を囲っただけの簡素なものだ。二人は、そこで水着に着替えて、海に入った。海水はお風呂のように温かく、足の裏に砂が柔らかく触れて心地が良い。「ワー、ワー！」デフくんは海に浸かって、両手を一杯に広げて歓声をあげた。海は浅瀬だ。真っ白い砂浜が弓なりになって、はるか彼方まで続いている。人影は無い。インドネシア随一のタンジュンアンを独り占めした気分になった。私も若者の気分になって両手を広げて「ワーッ」と歓声をあげた。

■食事の前の不思議なおまじない

ロンボク島のクタは、バリ島のクタと異なり、宿が少ない。予めバリからクタのマタハリ・インを予約した。「今日はピラが空いていますから」とわずかな割増しでグレードアップしてくれた。美しい植え込みに囲まれた部屋の前に、プールがある。これで30万ルピア（約4200円）とは、バリよりも割安だ。

この宿のオーナーはスイス人の夫人とロンボク人の夫で、泊り客はスイスの観光客と日本人サーファアーが多い。デフくんがスタッフから聞き出した情報だ。

夕食はデフくんに合わせて、ナシチャンプルーを選んだ。ご飯の周りに魚や野菜や鶏肉など5品が盛りられたインドネシア料理の定番だ。彼はポケットからティッシュペーパーを取り出すと、5センチくらいの大きさに畳み、その上にご飯粒とおかずを少し載せた。私がいふかっていると、彼は膝の上に両手を合わせて、小声でぶつぶつぶつぶやいた。「お祈りですか?」「デフ、初めてのロンボク島です。初めての夕食だから、旅の無事を祈るおまじないです」彼は敬虔なバリ・ヒンドゥー教徒なのだ。

3月30日（火曜日）

■朝のテラスで大きな水瓶とデフくんを描いた

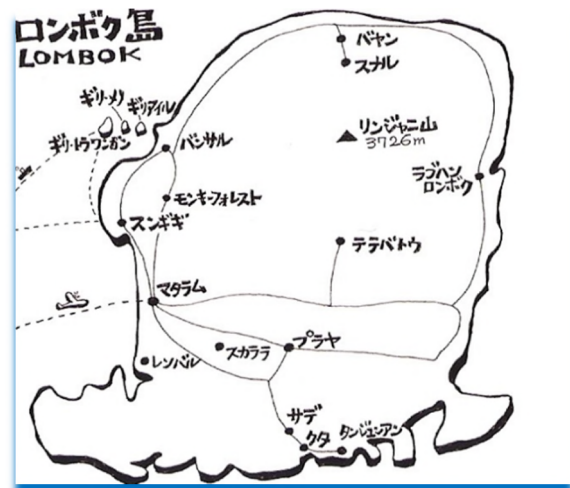
朝食を終えてから、テラスでデフくんをモデルに絵を描いた。テラスに置いてあったロンボク島特産の1メートルを超す大きな水瓶が面白かったので、その前に彼に座ってもらった。明るい茶色の水瓶と、スタッフから借りて着用した青色のサロンが似合った。神妙な顔付きでポーズをとるデフくんは、オランダ画家、ボネの描くバリ青年の横顔に似ている。「いい顔だね!」「デフもこの顔好きです」彼の率直な表現は、私の筆を気持ち良く運ばせる。小一時間でスケッチを終えたが、終始眺めていた30歳くらいのボーイさんが、「素晴らしい」と褒めてくれた。朝のテラスで、心地よいスケッチを楽しんだ。

■ロンボク時間が流れるプールサイド

絵を終えて、二人は一斉にプールへ飛び込んだ。私はクロールでゆっくり水面を泳いでいた。すると私の下を黒い人影が横切った。「バグース、バグース!」水面に顔を出したデフくんが、はしゃいで大声で叫んだ。

5、6歳のスイス少年が、左手ですれ落ちそうになる水泳パンツを引き上げ、右手で鼻先をつまんでプールへ飛び込みようと構えている。「早く飛込め!」水面からデフくんがはやしたて、少年は目を瞑って飛び込んだ。

真っ赤な水着を付けた中年の女性が、プールサイドの寝椅子に横たわって目を瞑っている。傍らで、ロンボク青年がくぐもった声で観光に誘っている。スイス女性は時折目を開けて、プールの少年を追っている。少年の母親らしい。真っ黒に日焼けした地元青年は、断られても、断られても、執拗に粘っている。私も寝椅子に横たわって、目を瞑った。私の回りには、ロンボク島の時間がゆったりと流れていた。午後はロンボク南部中心の町、プラヤの市場見学だ。（以下次号へ続く）





13. 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4月発行・その21



クライストチャーチ(以降 CHC)から国道73号線をひたすら走り、南アルプスの北の端にある峠のアーサーズ・パスを経由し、この国道を北西方向に下って行くと西海岸に出ます。西海岸に出てから国道6号線を少し北へ走ると西海岸の最大の町グレイマウスに到着です。CHC からグレイマウスまでは約244kmですので、ノンストップで走れば約3 時間に到着します。更に国道6号線を北へ約40分程度、断崖の続く切り立った海岸線を走っていくとプナカイキ・リゾートが現れます。



アーサーズ・パスの峠展望台から
西海岸方向へ見る
国道73号線



毎日 CHC からグレイマウスへ
往復する観光列車が走る
グレイマウス駅終点付近

NZではどんな所でも大自然が作り出した素晴らしい光景に出会えます。ここは海岸沿いの断崖の景色なのですが、石灰質の岩が層をなして重なり、パンケーキを何枚も重ねたよう光景の奇石パンケーキ・ロックスが見れます。また近くにはブローホールズ(潮吹き穴)

もあり、満潮時に行くと岩穴から潮が吹きあがる様子を見ることが出来ます。

この場所は観光地として整備されていて、国道6号線沿いに大きな駐車場があり、ここから遊歩道も整備されていて、一周約20分程度で歩いて見学出来ます。

また、この近くには国道沿いに多くのホステルやキッチン付きのコテージ等幅広い宿泊施設も揃っています。



パパロア国立公園内
パンケーキ・ロックスの眺め

CHC から車で出掛けるとして、日帰りでは少しゆっくり見学することが出来ませんので、例えばロングステイの拠点を CHC として、レンタカーを借りてNZ南島周遊観光を計画し、約1週間程度で南島を廻る旅行の訪問先の1つとしての候補地とすれば、良いのではないかと思います。

キッチン付きのコテージに、親しい仲間と泊まり、この近くの川で獲れた新鮮なサーモンやNZワインや近くのグレイマウスで醸造されているモンティース・ビールを買いこんで、皆でディナーを楽しむ。これぞNZでのロングステイの一部だと思います。また車にはゴルフ・クラブのハーフ・セットでも積んでいけば、NZは至る所にゴルフ・コースがあり、費用も廉価なゴルフ天国ですので、より一層仲間と楽しい旅が出来ると思います。是非、友人達とNZでのロングステイを楽しみましょう。



少し有名な彫刻したような
パンケーキ・ロックスの眺め



14. 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

Casablanca HP: <http://w01.tp1.jp/~sr09298639/>
第60号 2015年4月発行



日本では桜が満開となり春本番となりましたが、インドネシアでは長い雨季が明けて、少し過ごし易くなる乾季となってきましたが、夕方頃のスコールはまだ少し残ります。

でも、これからはスコールの回数も減って来て、徐々に安定した晴れの天気が続くようになって来ます。なので、ロンボクに長期滞在の方々には、これからの海のレジャーはお薦めです。砂浜や海の浅瀬で水遊び、シュノーケリング、ダイビング、フィッシング、島めぐり遊覧等、海がお好きな方は、じっとしていることは出来ません。ロンボク島周辺の透き通った海の美しさには本当に魅了されます。

しかし海が綺麗な場所といえばロンボク島周辺のリゾート地となりますが、人口が多い州都マタラム付近の川から海に流れ出る河口付近は、やはりゴミだらけです。でも幸いなのは、バリ島も同様ですが、島には



ロンボク島北西のリゾート ギリ3島
手前からギリ・トラワン、
ギリ・メノ、ギリ・アイルで
次にロンボク本島の半島が見える

海の水が透き通っている
ギリ・メノの船着場付近
桟橋等はありませんので
船乗降りは海に入ります

大きな産業は無く、たとえば工業用排水などが出ませんので、海の綺麗さが保てるのかもしれませんが。

そんなことで久々にロンボク島の北西に位置するギリ3島の中のカサブランカ・ホテルがある、美しい海に囲まれているギリ・メノを再び紹介したいと思います。

ギリ・メノはギリ3島の中の丁度真ん中の島で、ギリ3島の中で一番小さく、海岸線を徒歩で一周しても約1時間半程度で歩けてしまいます。

こんな島ですので、エンジン付きの車はありません。荷物等を運搬するのはチドモという荷台付きの馬車です。

ギリ・メノの船着場から、宿泊先のコテージやバンガローへ行くのも、馬車に乗っていくか、徒歩で向かいます。

島は東西の距離が短い楕円形ですので、東海岸の船着場から反対側の西海岸へは10分から15分程度で歩けてしまいます。ギリ・メノはサンゴ礁に囲まれていて、海岸周辺はすべて白浜で周辺の海は透明度も高く、とてもビューティフルです。

ここ数年、新しいコテージやバンガローが増えて来ていますが、やはり海の景色が良い北西側や北東側で増えています。

どこの宿に泊まっても、少し歩けば朝日また夕日を毎日拝むことが出来ます。ロングステイで海のレジャーを楽しみましょう。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 へ



Casablanca ホームページの
ギリ・メノ案内図



島の乗り物 チドモ
荷物運びもOKです



4月頃のギリ・メノの
朝日と青い海
の風景



15. 「萩・下関(東亜大学)・湯田温泉(山水園) ツアーに参加して」

(会員 阿賀 敏雄)

“りらいふ” ツアーもマレーシア・黒四ダムと今回で3回目。何よりもリーダーに恵まれ和気藹々の二泊三日(4月19日～21日)のツアーとなりました。

西澤信善さんは大学教授なのに威張らない穏やかなお人柄。お陰様にて13名全員が皆仲良く過ごせました。有り難うございました。

・東亜大学はリーダーがこれからお勤めになる大学。学長先生の歓迎のご挨拶まで頂戴し全員恐縮致しました。



・ディナーはアマ落語家の伊丹入益(いたみいります)さんの豊富な話題提供にて最高に盛り上がりました。

有り難うございました。

・湯田温泉の山水園は夕田芳雄さんのご紹介により生涯忘れ得ぬ数々の「おもてなし」に感動致しました。けけながしの温泉

・手入れの行き届いた広大な庭園・大きな錦鯉・菊のご紋入り石燈籠。昭和天皇がご宿泊された名門旅館に感動致しました。有り難うございました。

16. 事務局からのお知らせ

4月22日、東京都港区商工会館にて健康セミナーを開催しました。参加者は30名で、皆さん楽しく、熱心にセミナーを受講されました。参加された皆様には大変好評で、事務局として第2弾のセミナーを企画したいと思っております。講師の皆様、企画にご支援いただいた会員の皆様、ご参加の皆様に御礼申し上げます。取り急ぎ、当日のチラシとセミナー風景を掲載しました。



(竹川理事長のご挨拶)



(講師斉藤様によるチベット体操風景)



(講師檜山様(立股波音)によるハピトレ風景)



ちょっとしたコツで

楽に動ける！ 若返る！

リタイア世代のカラダりらいぶセミナー

チベット体操とハピトレで 美しい姿勢を取り戻しませんか？

- 日時 平成27年4月22日 13:30～16:00 (13:00開場)
- 会場 港区商工会館大会議室 港区海岸1-7-8 (東京都産業貿易会館6階)
(会場へのアクセスは裏面をご覧ください)
- 参加費 1500円
- ヨガマット、お持ちでない方はバスタオルをご持参ください。また、ゆったりした動きやすい服装で(スカートは不可)ご来場下さい。
- 主催：NPO 法人リタイアメント情報センター <http://retire-info.org/>
- 共催：アンチエイジングサロン・グレースロゼ、東村山からだ快福院

第1部 13:40～14:40

究極のアンチエイジング「チベット体操」

第2部 15:00～16:00

シニアのための美姿勢体操「ハピトレ」



講師 斉藤秀子

アンチエイジングサ
ロン・グレースロゼ
代表

- JNHC認定チベ
ット体操インストラ
クター
- アロマセラピーア
ドバイザー



講師 立股波音

東村山からだ快福院副
院長

- 姿勢健康診断士協会
姿勢健康診断士 上級認
定
- ハッピーアーストレー
ニング研究所 プロフェ
ッショナル インストラ
クター

チベット体操はヨガのルーツとも言われ11～12世紀頃に生まれた非常に深い歴史のあるものです。元々はチベットの僧侶が、体、心、魂をつなぐための訓練として行っていたもの。

最近ではアメリカをはじめとした欧米諸国で「若さの泉」という本が話題となり、「驚くほど若返る」と人気を博しています。

頻尿、尿漏れ、腹部のたるみ、姿勢の崩れ、実はおなかの中にあるインナーマッスルの衰えが原因です。

チベット体操で、インナーマッスルを整えより若々しく正しい姿勢に戻りましょう。

ハピトレ(ハッピーアーストレーニング)は、老若男女問わずどのような方でもでき、座りながら、歩きながら、寝転びながら、家事をしながら、仕事をしながら、普段の姿勢や身体の使い方を正していく、トレーニング方法です。

ハピトレで美しい(正しい)姿勢を身につけると、入らなかった服が着られた、長年の肩こり腰痛が出なくなった、膝痛が自分で治せた等々、嬉しい報告が絶えません。

ハピトレで美しく元気で健康になる「美姿勢」をお伝えします。

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 ●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