



Relive Journal



“りらいふ” ジャーナル No.17



平成27年 盛夏号 (7月15日発行)

< “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

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“りらいふ”と呼び、その生き方をサポートします

< 目次 >

1. R&I 顧問団・一層の充実 (事務局)
ケアノート ほれた弱み 笑顔信じ (R&I 顧問 中野 寛成)
2. ちょっとしたコツで、楽に動ける！若返る！「カラダりらいふセミナー」開催 (会員 尾崎 浩一)
3. マレーシアでのロングステイに及ぼす円高の影響のケーススタディ (会員 渡嶋 八洲夫)
4. ホームベーカリーを用いたパン作り：ボケ防止と趣味の実現 (会員 山本 昌弘)
5. 私の日本語ボランティア活動 (会員 鈴木 信之)
6. チェンマイ・オムコイ村 ― 夢・図書館設立・保健医療室建設 (会員 三原 健三)
7. 関西支部からのお知らせ (関西支部長 阿賀 敏雄)
8. 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)

もうひとつの隣国を忘れないようにしたいものです

9. カナディアン・ロッキーを訪ねて (会員 伊丹 淳一)
10. 西行法師の老後は隠遁生活ではなかったのか (麻殖生 健治)
11. “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)
12. バリ島青年とじいじの旅 その3 (黒部 正也)
13. 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)
14. ◆ “りらいふ” ジャーナルNo.16での掲載不備お詫び ◆事務局長に就任して 他 (事務局)



1. R & I 顧問団・一層の充実

(事務局)

木村滋氏、渡嶋八州夫氏らの大物に続き、中野寛成氏を顧問にお迎えすることになりました。「りらいふ憲章」を掲げ活動続ける私どもが、中野先生とのご縁を頂きたかったのは、政界における氏のご活躍やご功績ではありません。現在「人生りらいふ」を実践されている中野先生の素晴らしい人間性にあります。

ケアノート ほれた弱み 笑顔信じ — 二人の生活取り戻し充実

(R & I 顧問 中野 寛成)

昨年2014年11月9日付 読賣新聞 暮らし欄に、中野先生のお人柄の一端を現わす記事が掲載されていましたので、抄訳を以下に紹介させていただきます。

元衆院副議長の中野寛成さんは、2012年秋に政界を引退され、地元の大阪府豊中市で難病の奥様、智美さんを介護されている。ご自身も膝や腰が悪く、杖をつきながらの老々介護で、「やっと取り戻せた夫婦生活。とても充実した毎日です」と満足げに話される。

<政界引退を決断>

「異変に気づいたのは2008年。妻の運転する車がどうも左に寄るんです。私は生来の色覚異常で運転免許が持てないので、妻はよく私の運転手を務めてくれていました。

眼科で、両目の白内障や極度のドライアイが見つかり、その治療後も、転びやすいなど体の異常が続きました。

そこで神経内科に検査入院させ、12年1月、病名が『脊髄小脳変性症』だと判明しました。これは、小脳が萎縮して運動機能が奪われる難病で、治療法が確立されていません。だが、リハビリで進行を遅らせることはできるので、私は希望を捨てませんでした。



目が原因じゃないと疑い始めた頃、大臣だった私はなかなか大阪に戻れませんでした。娘2人は子育てが大変な時期。幸い、私の妹2人が交互に妻を見てくれました。妻は当初、家事程度はできたので、買い物や代わってやるくらいでよかった。でも、病名がわかってから半年ほどで、歩くのも難しくなり、妹たちは交代で泊まり込むようになり、もう限界を感じました。

そこで、12年11月、私は記者会見を開き、妻の介護のため、政界引退を発表しました。大臣も務め、政治家としてはやりきったつもりでしたので、未練はありませんでした。」とのこと。

<ハグして起こす>

現在の介護は、ヘルパーが入る日とデイサービスがそれぞれ週2回。週1回は1泊2日のショートステイも利用し、時に妹さんや娘さんのサポートも得つつも、介護の大半は中野さんが担われるという。

「妻は要介護4。食事は口へ運んであげ、歯も磨いてやります。寝床から抱き起して両手を持って引いてやると、何とかトイレまで歩けますが、トイレの後のふいたり流したりは自分でできません。

夜もトイレが頻繁で、私は寝不足になり、体重も減りました。さらに血圧も上がり、高血圧の薬を飲むようになりました。膝関節炎と腰痛も持っています。膝の半月板の内側が擦り減っていて、今は足に矯正器具をつけ、腰にサポーターを着け、杖もついています。

でも、こんな生活も楽しいんです。だって、落選中を除いても国会生活通算30年以上、ほぼ単身赴任で



した。やっと夫婦に戻れたんです。

抱き起す時は『きょうもきれいだね』ってハグします。もちろん本心です。妻は決まって『ごめんね』と返します。思考力や判断力は以前のままですから、何もできないことがよほど悔しいのでしょう。

最近では会話も難しくなり、手を握って意思疎通します。例えば、『アイスクリームとプリン、どっち？』と言って手を握り、『プリン？』と聞いたところで握り返したらプリン——といった具合です。

ヘルパーさんなど介護にかかわる方々は、本当に熱心に取り組んで下さいます。それだけに、給与など待遇の悪さを改めて思います。政治家として私も力を入れてきた部分なのですが、まだ不十分ですね。」

<一緒に国内旅行>

智美さんと結婚されたのは、中野さんが市議として政治家デビューされた 1966 年。衆院議員時代には、智美さんが家のことの一切を仕切られた。また、地元の集会に代理出席するなどして政治家の夫を支えられたという。

「72 年の衆院選初挑戦で落選した時は、収入も途絶え、苦勞をかけました。私が『政治家なんかやめて就職しようか』と弱音を吐くと、妻から『あなたの理想はどうなるの』と言われました。あの言葉は忘れられません。娘2人もいい子に育ち、今、6人の孫に恵まれたのも妻のおかげです。

でも、介護は決して恩返しではありません。『ほれた弱み』なんです。

私は妻を『ともちゃん』と呼びます。娘たちも孫たちも『ともちゃん』です。かわいいおばあちゃんですからね。介護を通じて家族に絆が生まれ、その中心にいるのが『ともちゃん』。だから『ごめんね』なんて言わなくていい。



妻がまだ元気な時、『私の運転で夫と全国を旅行するのが夢』と妻は友人に語っていたそうです。それを聞いて私は、妻を車いすに乗せてあちこち旅行に連れて行くようになりました。

昨夏以来、妻は入院・手術を繰り返し、体力も衰えて、表情を作るのも難しくなりました。でも、きっと笑顔を取り戻してくれると信じています。これからも旅行を一緒に楽しみたいですから。」

※読書新聞・植松記者の取材後記

智美ノート ―― 中野さんが昨年5月からつけている介護記録で、もう6冊目になる。丁寧な字でまとめられ、優等生に借りたノートのような。来てくれた妹の名、病院への出発時間、服用した薬、連夜2時間おきのトイレの時間……。記録は実に細かい。「妻との思い出作りですからね」と中野さんは笑う。楽しい思い出もつらい思い出も、大切な人との記憶として受け入れたいのだろう。真の夫婦愛を見た気がした。

読書新聞の記事の抄訳は以上ですが、中野寛成様ご令室は、今年 2015 年 3 月 3 日にご逝去されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。

◇中野 寛成（なかの・かんせい）

1940 年、長崎市生まれ。大阪府豊中市議を経て、76 年衆院議員初当選。旧民主党、旧新進党、民主党の要職を歴任し、2003～05 年、衆院副議長。11 年に入閣し、国家公安委員長兼公務員改革・拉致問題相を務めた。12 年の政界引退後は、地元 FM 局のパーソナリティーや講演活動を行う。



2. 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」開催

（会員 尾崎 浩一）

前号でも少し紹介させていただきましたが R&I では、「ちょっとしたコツで、楽に動ける！若返る！」をテーマに、今年春の4月22日、東京都港区立産業会館で、「リタイア世代のカラダりらいぶセミナー」を開催しました。

第1部は、斉藤秀子講師による、究極のアンチエイジング「チベット体操」。

斉藤さんは、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、アロマテラピーアドバイザーとしても活動されています。

チベット体操はヨガのルーツとも言われ、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といわれています。様々なポーズで、インナーマッスルを整え、若返ることをめざします。



最初にストレッチポールを使って、体をほぐします。

ストレッチポールの使い方を説明

初めて使う方も多く、なかなか大変です。

このストレッチポールに身を任せ、ぐらぐらする状態でバランスを保つようにすると、背中の緊張がとれ、全身がリラックスできます。そのままの体勢で、簡単な動作を行うだけで、柔軟体操のように全身がほぐれていきます。

このストレッチポールの準備体操がとても気持ち良いと好評で「是非購入して、家でも使ってみたい」という参加者の声が多く聞かれました。実際にこのセミナーへ奥様と参加された会員の山本昌弘様も購入され、ほぼ毎日ストレッチ体操をされているとのこと。



ストレッチポールで十分からだをほぐしたうえで、本番のチベット体操です。

チベット体操は呼吸法と組み合わさった、シンプルな5つの動きで、構成されていて、毎日短時間行うだけで、身体や心が活性化します。

剣道のように気合いをかけたり、肩甲骨を大きく動かしたり、普段あまり使うことのない身体の部位を丁寧に動かします。

慣れないうちは、つらい姿勢のように見える動きもありますが、ストレッチポールの効果か、初体験のみなさんが、どんどんメニューをこなしていけることに、驚きました。取りにくかった姿勢がとれるように





なることも、健康の目安、トレーニングの成果として自覚できます。

約一時間の講習でしたが、全然つかれを感じることなく終了。若返り効果抜群のチベット体操でした。

休憩を挟んで、第2部は、シニアのための美姿勢体操「ハピトレ」（ハッピーアーストレーニング）です。

講師の立股波音さんは、現在東村山からだ快福院副院長。

整体師としてこれまでのべ 30,000 人を施術してきた経験と、チェロ演奏家としてカラダ使い方を研究してきた成果を「ハピトレ」という健康体操を通じて、人々の身体の悩みの解決に役立てています。

ハピトレは美姿勢体操と呼ばれるほど、姿勢に注目しています。

実は、セミナー当日は、波音さんは出産日を間近に控えた状態でしたが、写真のようにおなかに赤ちゃんがいるとは思えない、美しく自然な立ち姿です。



「ハピトレ」は、老若男女問わず、どのような症状の方でも、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できることが特徴。

普段の姿勢や身体の使い方から正していくトレーニング方法だということが、この立ち姿からもわかります。

美しい姿勢を保つためには、骨や内臓の正しい位置を知って、それが正しく働く姿勢をとることを考えます。そのために、からだの骨や内臓が自分のどこにあるかを自覚することから始めます。

たとえば、肺の位置を手で確かめて、骨の上から摩ってやるだけで、呼吸が楽になってくるといいます。

自分の手で「肺はここにあるんやでえ〜」と声に出して、言いながら、肺の周りをマッサージします。

その時、何故か大阪弁になると効果があるらしいです（笑）



自分で触れない背中などは、人に手伝ってもらいます。お互いにさすりあうと、それも他人とのコミュニケーションです。

最後は歩き方の講習までハピトレの基本を学び、あっという間の 1 時間でした。

1 部、2 部通して 2 時間近くのセミナーでしたが、参加者のみなさんは、いずれも疲れどころか、益々元気になられたよう。

「チベット体操」、「ハピトレ」それぞれ噂に違わぬ「若返り効果」を実感できたようです。

リタイアメント情報センターでは多くの皆様へ情報提供ができるように、これからもこのような「自分で自分の健康を守る」ことをテーマにした活動を続けていきたいと考えています。



3. マレーシアでのロングステイに及ぼす円高の影響のケーススタディ

(会員 渡嶋 八洲夫)

最近の円高傾向で海外ロングステイの支出が多くなりロングステイヤーが減少するとの声を聞くので、例としてキャメロン・ハイランドでのロングステイを取り上げ為替と支出の比較をしてみた。

(1) リンギ/円為替	(2) 渡嶋支出実績 (航空券+ホテル代+生活費)
2008 年 33 円	100 (基準値)
2009 年 24~28 円	86
2010 年 26~29 円	91
2011 年 24~28 円	86
2012 年 24~30 円	125
2013 年 29~34 円	114
2014 年 30~36 円	103
2015 年 31~34 円	—

- ① この7年間で為替の変動は最低と最高の差は最低を100とした場合最高は150であるが、費用の支出は125であり為替の変動は支出では緩和されている。円高と言うことで支出を節約したためだろう。
- ② 為替の年内変動は10%~20%もある。
- ③ 2008年にここ3年(2013、14、15)と同等の円高を経験している。
- ④ 2008年を100とした支出は2012年にピークがあるが、円高と支出の明確な相関関係はない。

(結論)

今程度の円高であれば物価が日本の1/3、国内交通費は1/6~1/8 その上国際航空券は激安時代でありマレーシアでのロングステイの影響は限定的であろうと考えている。





4. ホームベーカリーを用いたパン作り：ボケ防止と趣味の実現

(会員 山本 昌弘)

定年前からパン作りをしてみたいと思っていたが時間がなくのびのびにならなかった。やっと退職してパン作りを始めることにした。パン作りを始めるには準備が必要である。まずはパン焼き器である。最近では素人でも簡単に作れるパン焼き器であるホームベーカリーが家電メーカーから販売されている。ホームベーカリーは比較的割安で1万円～3万円程度で購入できるので、素人にも購入しやすい。また、パン作り以外に、ケーキやもちを作れるものも売られている。その中で手頃なZOJIRUSHIの「ばんくらべ」を購入した。



ホームベーカリー

購入したホームベーカリーでは様々な種類のパンを焼ける。パンの種類として一般には小麦粉を使用するが小麦粉以外に米粉なども使用したパンを作れる。また焼き方も色々可能で、もちもちパン、ふわふわパン、ソフトパン、フランスパンが可能である。また、パンを膨らましてふっくらしたパンを焼くには酵母が使用されるが、ホームベーカリーでは、ドライイーストを使用するものと天然酵母を使用した天然酵母パンが可能である。ドライイーストは生イースト(酵母)を乾燥させたもので、適度な温度・水・糖分を与えると活動して、炭酸ガスを発生させてパンをふくらませるもので、予備発酵が要らないので扱いやすくパン作りが簡単になるので、初心者にはドライイーストを使用してパン作りをするのがお勧めである。一方天然酵母を使用すると、まず、天然酵母パン種(元種)を30度の水を入れて24時間かけて発酵させて生種を作る。これを使用してパン作りを行うので、可成り面倒になる。小生は主としてドライイーストを使用してパン作りを行っている。

まず、最も一般的な小麦粉を使ったふわふわパン作りに取りかかった。食パン1斤分を作るための材料を揃える。強力粉 240g、砂糖 16g(大さじ 2杯)、スキムミルク 6g(大さじ 1杯)、塩 2.5g(小さじ 半分)、バター 15g、それにドライイースト3g(小さじ 1杯)を正確にデジタルスケールによって計量する。それに水 170mlを準備する。計量は正確に測らないとうまくパンが作れない。固かったり、柔らかかったりのできになる。この作業はきめ細かさが必要され、集中力を維持するのに役立ち、計量を正確にするのは、ぼけ防止にも役立つように思われる。



材料を入れたパンケース

いよいよパン焼き作業にとりかかる。本体からパンケースを取り出し、中についている材料をこねるためのハネをしっかり取り付ける。パンケースに計量して準備しておいた材料を決められた順番に入れる。最初に水を入れ、次に強力粉・砂糖・スキムミルク・塩・バターを中央が高くなるように入れる。最後にドライイーストを入れるが、水(液体)に触れないように粉の中央にくぼみを作ってからその中にいれる。水の中にドライイーストを入れるとパンをうまく作れないことがあるので注意が必要である。この作業は材料を入れる順番、入れ方などを正確に守って行う必要がある。少し違うと出来栄が微妙に異なり、パンの出来具合を左右する。緻密な作業が要求される。

パンケースを本体に取り付けふたを閉める。まず焼き方を選択するため、食パン「ふわふわ」コースを選択して、スタートをする。おおよそ3時間半で焼きあがることになる。

パンの材料

材料	1斤分
水	170ml
強力粉	240g
砂糖	16g
スキムミルク	6g
塩	2.5g
無塩バター	15g
ドライイースト	3g



焼き時間はパンの種類で違っている。焼き上がると、できあがりのメロディが鳴ったらスタートボタンを1秒以上押し、調理を終了して出来上がりである。パンを焼き始めて3時間ぐらい経過するとパンを焼いている匂いがして、部屋中に充満してパンの美味しい匂いかいっばいになる。焼き上がりが終わると、本体からパンケースを取り出し、パンケースをひっくり返した状態でパンケースを強く数回振ってパンをケースから取り出す。取り出したパンは脚つきアルミなどにのせ、浮かしてあら熱をとる。これでパンは出来上がりである。はじめはこの作業は大変に思われるが、数回経験すると慣れて問題なくやれるようになる。



焼き上げたできたてパン

出来たてのパンは焼きたてで新鮮なためなかなか賞味が良い。特に朝食に焼きたてのパンを食べると、何かリッチな感じがして辞められない。この時は、自家製パン作りの素晴らしさを感じるひと時である。朝食のパンを準備するために、我が家では、タイマーを使ってパン作りをしている。焼き上がり時間を指定してタイマーで焼くことができるので、大変便利である。タイマーで夜に焼いておくと、朝起床してくるとパンが焼き上がり、パンの焼けた匂いがして気持ち良い。また、夜間料金で焼くので電気料金の節約にもなり、経済的である。

食パンには中に何も入れない白いパンがよく作られるが、毎日の食材としては飽きてくる。そこで、具入りのパンが可能である。具としては、レーズン、くるみ、チーズ、チョコナッツの他、ほうれん草、かぼちゃ、とまと、チーズなど何でも入れてアレンジできる。小生宅では、通常のホワイパンにレーズンをアレンジしたパンを時々作っている。

具入りパンは、基本は何も入れないパンと同じ作り方であるが、調理開始後、ドライイーストを使用する場合は、30分程度で具入りブザーが鳴り、表示部に「具入り」のマークが点滅するので、ふたを開けて好みの具を入れる。具の量は重要でメニューに書かれた量を守る必要がある。量を間違えるとうまく焼けなかったり、バランスが悪いパンが出来上がるので注意が必要である。具は生地の上に一度に入れるのではなく少量ずつ加えてゆく。具入れは30秒程度で終了するようにする。終了したら、ふたを閉めておくと自動的に調理が開始する。出来上がりは具なしの場合とおなじように出来る。レーズン入りパンは子供などに好評で、我が家では孫たちに作って提供している。

(記 2015.6.27)

具入りパンの材料

材料	1斤分
水	170ml
強力粉	240g
砂糖	16g
スキムミルク	6g
塩	2.5g
無塩バター	15g
ドライイースト	3g
レーズン	40g



5. 私の日本語ボランティア活動

(“りらいぶ”塾長 鈴木 信之)

私は「外国人のための日本語教育」に54歳の時から関わり始め、今年で13年目となりました。始めた動機は、自らのそれまでのビジネス経験に照らして「これは自分のライフワークになるかもしれない」という予感があったからです。今や2020年東京オリンピックを控えて、日本を訪れる外国人のためにも社会的に重要な課題の一つだと思われます。

今から13年前、54歳の4月からNHKの主催する「日本語教師養成講座」に1年間通い、420時間以上の講座を修了し日本語教師の資格を取得、同時に受講途中で日本語教育業界に興味を覚え、日本語教育専門の出版社兼書店に転職して7年半勤務致しました。

この期間での経験を活かし、62歳半で退職後も留学生のための進路指導支援、日本語教師養成講座での就職セミナー講師、日本語学校での外国人留学生に対する日本文化（特に歌舞伎）の特別講義などで、日本語を学びたい外国人や日本語教師を志望する日本人と関わりを続けて5年半が経ちました。昨年の10月からは、川崎市にある専門学校のビジネス日本語科で「ビジネスプレゼンテーション」「ビジネス経済応用」などの講義を平均して週2回行い、主として日本で就職したい留学生の育成にも微力を捧げております。

このNPOリタイアメント情報センターでの、日本語教師志望者のための就活相談室「にほんごサロン」（前回の平成27年初夏号「りらいぶジャーナル」に寄稿）もボランティアとして進めてまいり5年目に突入しましたが、このほかにも現在、日本在住の外国人を対象とした「日本語ボランティア教室」を私が在住する東京都北区王子で主宰すると共に、今年の3月からは外国人児童のための学習支援教室の活動にも関わるようになりました。

今回は、この二つの日本語ボランティア活動についてレポートさせて頂くと共に、会員の皆様でご興味のある方は、サポーター（支援者）として是非ご参加頂きますようご案内申し上げます。

私が代表となっている、外国人の留学生、社会人、主婦など一般を対象とした日本語ボランティア教室は「飛鳥にほんごファミリー」と言い、毎週土曜日午前10～12時に、東京都北区王子駅前の「北とぴあ」で開催しています。

ボランティア教室なので、学習者もサポーターも自己の都合を優先して参加していただくため、日本語学校のように段階を踏んだ日本語指導は難しく、主として「日本語会話」を学習者の日本語能力レベルに応じたグループ毎に楽しんでいます。その中で、学習者が教えてほしい言葉や文型などを適宜指導する形式です。ひらがな・カタカナ・漢字と三種類もある日本の文字、やまとことば（日本古来の言葉）・漢語・外来語などの入り混じる日本の言葉、主語の省略や丁寧語・謙讓語・尊敬語などの敬語、多彩な助詞やオノマトペの使い方、男と女の言葉が異なる日本語表現は、外国人にとってさぞや難物の言語だと思われ、指導する立場の私たち日本人も彼らの質問



に的確に答えられず、立ち往生することもしばしばです。楽しみながらも大苦戦、といったところです。

この教室がスタートして6年余り、私が参加して5年余りとなりましたが、この間教室を訪れた外国人は既に20か国500人を超えるのではないかと思います。

現在は、中国人のIT技術者の参加が圧倒的に多いのですが、このほかにも韓国人や中国人・ネパール人・バングラデシュ人の主婦、メキシコ人留学生、ベトナム人技術者、中国人高校生、デンマーク人、モンゴル人など、人種・国籍・性別・年齢・職業など実に多種多様です。

一番の悩みは、最近学習者の数がとても増えていて、毎回数名のご新規の学習者があるにも関わらず、サポーターの数が不足気味なことです。



このサポーターの資質としては、「日本語教師養成講座」の修得などで資格や経験を有した方なら全く問題ないのですが、そのご経験のない方でも、外国人と対等にコミュニケーションしようという意欲をお持ちの方なら、どなたでも可能です。現在のサポーターは、30～70歳代の男女10名程度です。

但し、相手は日本語能力が劣るとはいえ一人前の社会人が中心ですので「学習者と同じ目線でコミュニケーションできる方」というのが、唯一の資格と言えるかもしれません。

「日本語を教える」という立場からついつい「上から目線」になりがちなのですが、常に「教えてあげる」のではなく「お互いに教えてもらう」という姿勢がたいせつです。

つい言ってしまうがちな「わかる？」は禁句！とも言われています。



「飛鳥にほんごファミリー」のサポーターの皆様
後列左から2人目が筆者で代表

私の関わるもう一つのボランティア教室は「北区学び場 Let's study」といい、外国人児童の学習支援を目的としたボランティア教室です。

東京都北区は、外国人居住者が4%を超え、ますます増加の一途を辿っています。この中には両親の都合で、義務教育の途中で日本へ来てしまった児童も近年かなり増えています。これに対して、外国人児童を対象とした特別教室を設けているのは、北区内の区立中学校で1校、区立小学校で2校しかありません。ここに区内の外国人児童が自分の学校での国語などの授業時間に特別授業のために通ってくるのですが、同じ区内とはいえ遠距離通学の児童も多く、満足な授業が行われているとはいえない状況です。

そのため、学習支援を目的とした教室が区内に一つでも多くあると良いと考える方々がいて、上記の「飛鳥にほんごファミリー」と同じく、北区王子の北とびあで毎週日曜日の午前10～12時に今年3月から開講し、私も副代表の立場で関わることになりました。

現在の学習者は、中学校の特別教室に通う2年生・3年生です。

彼らは自分の意志ではなく、両親の都合で日本に来た児童なのですが、日本でこれからも生活していこうと思うと、義務教育だけでは足りずに最低高校まで卒業しないと、その後の進学や就職はほぼ不可能なのが現状です。

だから、日本語の習得や学校授業の理解についての切迫度は両親以上なのですが、来日1年程度では、十分に試験問題も読めない児童も多く、また勉強する習慣さえない国から来た児童も少なくありません。

サポーターは、私たちシニアでは現在の教育内容（特に、数学・社会・理科など）にはついていけないことが多いので、近隣の日本人高校生や大学生の力を数多く借りるようにしています。日本語教育経験者の私たちは日本語指導や、国語の学習支援に関わるようにしています。

まだまだ軌道に乗っているとはいいがたいのですが、北区の助成金20万円の受給も決定し、学習参考書や教具も徐々に揃いつつあります。

サポーターも、使命感というか責任感が一般対象の日本語ボランティア教室の場合よりも大きいような気がして、毎回気持ちを新たにしています。

こんな私の日本語ボランティア活動ですが、もし興味のある方は、是非私の下記メールアドレスまでお問い合わせいただき、一度ご見学に見えることをお勧め致します。

鈴木信之 rinmusanchi@isis.ocn.ne.jp



6. チェンマイ・オムコイ村 — 夢・図書館設立・保健医療室建設

(会員 三原 健三)

オムコイ バーンクンメートウンノイ学校

โรงเรียน บ้านขุนแม่ตึ้นน้อย อ. อมก๋อย

W プロジェクト

教育・医療 支援 プロジェクト

夢・図書館設立・保健医療室建設

โครงการ ห้องสมุดให้น้องบนดอยสูง

โครงการ ห้องพยาบาลให้น้องบนดอยสูง



“子供達に生きる希望と未来に夢を学ぶチャンスを与えたい！！”

สร้าง ความฝัน ให้ โอกาส แก่เด็กๆ

“子供達を病気や怪我から守るために保健室を新設したい”

เพื่อสุขภาพ อนามัยของเด็กๆ

ขอเชิญช่วยบริจาค 協力支援のお願い

募金期間 2015 年 5 月から 11 月 継続

プロジェクト主催

JT/ASH JAPAN 三原健三

FRIEND Co.,Ltd. 山口馨右

プロジェクト実行委員

GREEN LIFE SUPPORT Co.,Ltd. 市毛みどり・アッサウィン キオサウッド



皆様からの暖かいご協力をお願い申し上げます。

皆様からの支援金は全て図書館設立・保健医療室設立及び医薬品購入に使用されます。

チェンマイの町から片道 7 時間も掛かる、あまりにも山奥で貧困のため教育のチャンスを待つ子供達には本を読むチャンスがありません

衛星の教育はありますが、テレビをみるチャンスもありません

何年も古い本を何度も何度も皆で読むためぼろぼろの本があるだけです
学校で習うこと意外にも自分で本を読めばたくさんの夢や希望と知識を持つことが出来、現実生きていくために必要な大事なことを学ぶことが出来る、そんな私達にとり簡単なことが彼らにはそのチャンスがありません、6 年間の小学校の教育期間を終了し中学に上がるための環境と状況が少ない彼らにもっと夢と希望とたくさんあるんだということを彼らに知らせたいのです。



そして彼らの未来と将来に生きる希望・夢を築かせてあげる手伝いをしたいのです。

彼らには山から町に下りるための手段や方法が乏しいため、病気や怪我への対策が難しい状況下にありますが、不衛生な対応で病気や怪我が悪くなることまた感染などを起こして生徒の間に流行することを防ぐためにも最低限の環境を確保し保医療室で子供達の健康を守る体制が必要です、それらの全てが彼らの将来と未来に繋がる大事な支援だと思えます。



2015 年 1 月 26-27 日現地視察 目的は衣類・食事・教育教材支援

2015 年 1 月 26-27 日現在の生徒数 176 名

宿舎生活の生徒数 116 名

公務員として勤務教師 8 名

生活指導員 寮母 2 名

バーンクンメートンノイ村はまだこの学校のある場所から先 9 km ほどの場所にあります。

しかし 35 年ほど前にこの村から学校を建てて欲しいと要請があったころ・まだここには道はありませんでした・現在のこの場所に行き着いたときには体力が限界で・・厚生省教育委員会はこの場所への建設を許可したのです、丁度この場所周辺には 12 の村落が分散しており・その中心地でもあったからでした。

現在の校長先生が赴任してきたばかりのころには・敷地内には竹で出来た小屋やバラック建て小屋があるだけで、ここで教育を行うというレベルではない状態だったそうです。



それを校長先生は村や町そして県へあるいて・改善を申請し・・寄付を仰ぎ・・たくさんのその様子を撮影して・・HPを作成することで人々にその存在をうたえました。

最近ではフェイスブックなどに毎日載せることでたくさんの方がタイで一番僻地にある学校として知られるようになりました。

一番苦労しているのは、国の予算内では補いきれない生活費用です、頭の上から脚の先まで・必要である生活物資（女の子用では整理用ナプキンまで）が不足しています。

それを集めるそれを購入するのも大変なことなのです。

そして子供達が病気になったさいの対応です・・今回のように寄贈された医薬品関係は生徒はもちろん周辺の住民にも適用しなければなりません。日本には保健室がありますが・ここにはそれはありません。その



ため教師達がそれを代行して対応しているのです。生きるための全てのものが不足しています。



校長先生は子供達にたくさんの本を読むチャンスを与えてあげたい・そのために図書館を寄贈して欲しいというものでした。これには参加者一同が賛同・・・あたなるプロジェクトが決まりました。

・・それは・・・
山の子供達へ” 自分の夢を実現する” 教育支援
“図書館寄贈+保健医療室新設”

支援金に関するご質問相談は下記窓口へお願い致します。

日本 Co.Co.Image Co.,Ltd. 三原健三
 〒101-0052 東京都千代田区神田小川町 2-12-14 晴花ビル6 階
 電話番号 03-3233-0056 FAX 03-3233-0057 携帯電話番号 090-2339-8561
 E-Mail kenzo.mihara@gmail.com , ken.mihara88@gmail.com

株式会社フレンド 山口馨右
 〒323-0012 栃木県小山市羽川524-2
 電話番号 0285-23-2228 FAX 0285-23-2228
 E-Mail info-fk@f-pw.jp



タイ国チェンマイ

GREEN LIFE SUPPOER Co.,Ltd. 市毛みどり ADSAWIN KHIEOSAWAD
 5 soi 5 Nimanhem Rd, T.Suthep A.Munag Chiang Mai Thailand 50200
 TEL +66(0)53-895027 FAX +(0)53-895027 携帯電話番号 081-881-3716 日本語
 081-881-2990 タイ語

尚、別途当プロジェクト支援金への寄付の申込書がございます。

当プロジェクトへの積極的なご支援をしていただける方がおられましたら、R&I事務局・島村
 (haruo_shimamura@hotmail.com または 携帯 090-9709-2318) まで
 ご連絡をお願い致します。

夢・図書館設立プロジェクト・保険医療室建設支援金申込書をお送りさせていただきます。





7. 関西支部からのお知らせ

(関西支部長 阿賀 敏雄)

関西支部では8月～10月にて以下の行事を予定しております。皆様のご参加をお待ち申し上げます。

◆「何事も創意工夫——人生楽しく面白く——」

日時：8月8日（金） 15時～16時30分

講師：角井 博（川西市木工芸協会会長 89歳にして元気澆刺）

会場…ベルウッド チケット：1000円

◆活動映画 嵐寛寿郎「右衛門捕物帖 仁念寺奇談」

日時：8月20日（木） 14時～16時30分

活動弁士：エジソン植村さん

会場…すてっぴホール(豊中駅西隣 エトレ豊中5階) チケット：1000円

◆「ヒッチコックとスピルバーグ」

日時：9月10日（木） 15時30分～17時

講師：渡辺誠男さん 会場…ベルウッド チケット：1500円

◆第7回歌声喫茶

日時：9月24日（木） 15時30分～17時

会場…ベルウッド チケット：1500円

◆第13回りらいふ落語会

日時：10月15日（木） 14時から16時

出演：桂三若 他 会場…ホテル・アイボリー チケット：1000円

<キョウヨウ・キョウイク・エイヨウで人生を楽しく仲良く>

関西支部長 阿賀 敏雄 090-1896-4575)



8. エッセイ・自分たち探し 「ほのぼのマイタウンより」

もうひとつの隣国を忘れないようにしたいものです

(フリージャーナリスト 國米 家巳三)

近ごろの新聞には、東南アジア関連の記事がふえています。昨秋「フィリピン、造船で世界4位」という見出しをみつけたときは、正直、驚きました。つづいて今春、「ブランドの販売量世界一」の会社がフィリピンにあるという記事と出会って、またまたびっくり。

というのも、この国は東南アジアでも最貧国の一つとも「アジアの病人」ともいわれてきたのですから…。首都マニラ近郊のトンド地区は、30万人が暮らす世界有数のスラム街。年中くぶっている巨大なスモークマウンテン（ゴミの山）。自転車にサイドカーをつけただけのトライシクル（人カタクシー）。米軍が残したジープを改良したジムニー（小型バス）。それに国民の1割、1千万人が海外へ出稼ぎ。長期にわたるモロ・イスラム解放戦線（MILF）との内紛。これまで、そんなものしか知らなかったのが多くの日本人といっ

ていいでしょう。しかし、2010年誕生したアキノ政権はMILFとの和解をすすめ、停戦協定締結も間近かといわれています。内政統治もよろしきを得て経済は活性化。GNPの伸び率はここ数年、東南アジア諸国連合（ASEAN）のなかでも最高の5～6%台をマーク。海外で働く人からの送金3兆円（年間）が経済をしっかりと下支えしているのです。

今年、フィリピンの1人当たりのGNPは3000ドルに達します。この3000ドルという数字、経済発展への離陸点。中間層が拡大し中進国の仲間入りする指標でもあるのです。しかも昨年、総人口が1億人の大台に乗りました。国民の平均年齢は、なんと23歳といえます。若年層が圧倒的に高い比率を占めて、今後の伸びしろがきわめて大きいことを示唆しています。

スペインの支配下300年、その後米国の植民地だったフィリピンでは、国民の大部分がキリスト教徒で英語を話します。いくらカラテン系のおいにする英語だという人もいますが、インド人などに比べるとはるかに訛りの少ない英語で、近年、米国、豪州といった英語圏からのコールセンター受託がふえています。

さて日比関係ですが、太平洋戦争下、戦場となったこの国で旧日本軍と米比軍が交戦、マニラでは市街戦が繰り広げられました。そのため戦後しばらくは決して良好な関係とはいえなかった。しかし、現在フィリピンは熱い親日国に変貌。むしろ日本側の同国への関心がイマイチで、向こうの片思い状態といっていると思います。

もともと両国には多くの近似性があります。ともに島国で、日本の6千余りに対して比は7107の島嶼。お互い、よく火山の噴火や台風に見舞われ、モンスーン域に属して高い湿度に悩んでいます。むかしから高床式に家屋や倉庫が普及しました。かつての両国の男たちのフンドシも共通文化のひとつとして挙げることができるでしょう。

弥生時代、中国・雲南からも日本列島に渡来したとの説がありますが、フィリピンからも相当数、島伝いに北上してきたはず。米づくりはフィリピンでも盛んで、現在「ライス・テラス」と呼ばれる棚田もあります。棚田はその住民の勤勉さの象徴ですが、出稼ぎフィリピン人の仕事ぶりはなかなか好評。「東南アジア各国を回ったが、安定的に優良な船員を供給できる国はフィリピンだ、との結論になった。彼らは英語が話せ、協調性に富む」（宮原耕治・日本郵船元会長）などと。

沖縄のすぐそばのフィリピン。間違いなく日本の隣国です。しかも中国や韓国とちがって、かなり似通った国民性をもっている。要するにフィーリングが合う国なのです。それが経済的にも大きく飛翔しようとしている。もう一段高いレベルの日比友好の時代が幕を上げようとしています。

こくまい・かきそう 元産経新聞記者・東久留米市在住



9. カナディアン・ロッキーを訪ねて

(会員 伊丹 淳一)

ロシアに次いで世界で2番目に広大な国土を持つ国「カナダ」、バンクーバーからトロントまで直行便でも4時間30分かかり、更にトロントから東のシャーロットタウンまで2時間を要するというから、その広大さは改めて驚かされる。南北に6カ所に区切られて時差があり、西のバンクーバーで7時の時、東のセントジョンズでは11時30分になる。

人口は日本の3分の1以下で3520万人。3月から10月まではサマータイムで、バンクーバーと日本との時差は16時間で日本が進んでいる。気温は11℃～19℃と言われているが暑い日は27℃程度になることも。但し、湿度が57%と風がとても爽やかである。

中学校の同級生、赤神潔君が住むバンクーバーを2年振りに訪ね、かねて予約を入れ準備してくれていたモーターホームで、カナディアン・ロッキーをキャンプしてきたのでその思い出を綴ってみた。

彼が住むバンクーバーの住まいは、市役所の前という最高の立地条件で緑の多い高級分譲マンションの17階。窓から眺める景色は、山あり海ありで17階にして展望台のようである。5月29日に現地入りして4日間、彼の住むマンションのゲストルーム(2L)を利用させて貰ったが、温水プールも利用でき6人まで宿泊出来て一泊5,000円というから有難い。

2週間の予定で6月2日、29フィートのモーターホームを借りていよいよ出発。この大きなモーターホームが日本の普通免許証で運転できるというのも嬉しい。勿論、シャワー・トイレ・流し台・冷蔵庫付きで夫婦2組が十分寝泊まりできる。カナダでは、日本にはないRecreational Vehicle Park (以降RVP) という施設が国内に1,000ヶ所以上もあり、予約を入れておくと一晩5,000円前後で利用できる。このRVPでは何処も電気・上水道・下水排管設備が備わっていて使い放題である。そして、共用できるシャワールームやトイレのほかにコインランドリーもある。ところによっては、プールやバーベキューなどが楽しめる設備もある。

日本は年間を通じて長期の休暇が殆ど無いため、自然美に恵まれた美しい国でありながらこの様な受け入れ体制が無いことと、歴史的に余暇の過ごし方が異なること、広大な土地を有しながら人口の少ない外国と道路事情が異なるため普及が難しいという事情があるのか。

初日はHarrison Hot Springs (ハリソン・ホット・スプリングス) RVP、2日目はOsoyoos Walton's Lakefront (オソユース・ウォルトンズ・レイクフロント) RVPでキャンプしたが、期待を裏切らない素晴らしい自然美に感動する。カレンダーや写真でよく見る景色の中を自らの運転で走り、言葉では言い尽くせぬ感情の高ぶりを覚える。時速100kmで走れるところもあるが、カーブも多く時速70km程度の箇所が多い。ただし、街に入ると30km～60km、鹿などの動物が道路に侵入しているとその動物が道路から出て行くまで待たなければならない。クラクションを鳴らす等は論外であり、町でスクールバスが停留しているとバスが動き出すまで待機しなくてはならず、横をすり抜けては交通違反になる。それぞれのRVPでは、さまざまな形、大きさのモーターホームが駐車しているが、数か月も滞在している人もいれば、何年も半永住している人たちもいる。

3日目はCastlegar (キャッスルガー) のSandman Hotelに宿泊。翌日は約230km走ってCranbrook Mt Baker (クランブルック・マウントベーカー) RVPに滞在して、大陸横断鉄道ミュージアムに立ち寄り、内装が殆ど木造りの当時の列



利用したモーターホーム



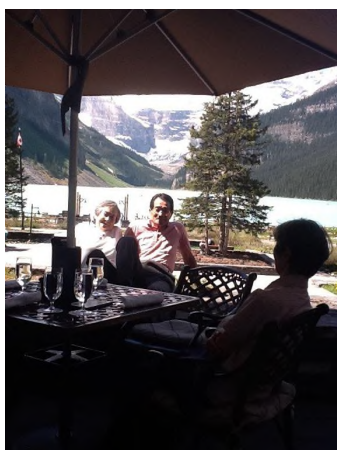
フェアモント・ホット・スプリングスで



車の説明を受けながら見学したが、まるで映画に出てくるような年代物に触れることが出来た。そして Fairmont Hot Springs（フェアモント・ホット・スプリングス）では、温泉がわき出る山上で足湯を楽しみ、翌日 Golden 町立キャンプ場では、温水プールでひと泳ぎ。そしていよいよあの有名な Lake Louise（レイク・ルーズ）へと向かった。



レイク・ルーズで



フェアモント・シャトー
レイク・ルーズで

このルーズ湖は、カナディアン・ロッキーに約300ある湖の中で、最も美しいと言われている一番人気の湖で「ロッキーの宝石」と呼ばれるのにふさわしい湖である。3,500mのピクトリア山がそびえ、その急な斜面一杯に湖のすぐそばまで巨大な氷河がせまる。山の影がエメラルド色の湖面に映りまさに絶景である。Louise とは英国のピクトリア女王の娘で、かつてのカナダ総督夫人の名前だそうだ。

そしてルーズ湖に次ぐ美しい Moraine Lake（モレーン・レイク）へと車を走らせる。ルーズ湖からこのモレーン湖に行くまでの谷は、Valley of the Ten Peaks（テン・ピークス＝10の峰の谷）と呼ばれ、見上げるばかりの奇怪な岩山が連なっている。モレーンとは、氷河が押し出した岩や砂などの堆積物のことだが、この湖は落石によってせき止められてできたものらしい。湖はルーズ湖を一段と細長くしたような感じで、急な谷の間にブルーというよりはグリーンに近い水面が横たわり、水は手を切るように冷たい。美しさに加えて神秘的な湖である。



モレーン・レイクで

7日目は David thompson（デイビッド・トンプソン）RVPで宿泊し、防寒着を着て Columbia Icefield（コロンビア・アイスフィールド）へ。ここは氷河が点在するところからアイスフィールド（氷原）の名前が付いたようで、3,000mを越える山々に挟まれ、北半球で2番目に大きなコロンビア大氷原の一部のアサバスカ氷原では、雪上車に乗って中腹まで行ける。コロンビア大氷原は小豆島の2倍の広さがあり、一番厚いところでは約350mあるといわれ、1cmの氷が出来るのに12mの積雪が必要といわれている。しかし、近年の地球温暖化の影響で、年々降った雪より解けた雪の方が約20m多いとのことであった。このアイスフィールドから Jasper（ジャスパー）に向かう途中、氷河から流れる激流の滝を上から眺める風景は、「凄い!!!」の一言である。



コロンビア・
アイスフィールドで

そして楽しみにしていた Jasper へ。大陸横断鉄道で生まれたバンフ国立公園の最北に位置するジャスパー国立公園は、カナディアン・ロッキーの4つの山岳国立公園のなかでは最大の広さを誇る。ジャスパーという町の名前は、この地の毛皮交易所の経営者の名に因んで名づけられ今日に至っている。



2年前にバンクーバーに来た時は3月であったため雪深く断念したが、一度は行きたいとの希望が叶い、ジャスパー最大の歴史あるリゾートホテル「フェアモント・ジャスパー・パークロッジ」で2泊した。ポーベ



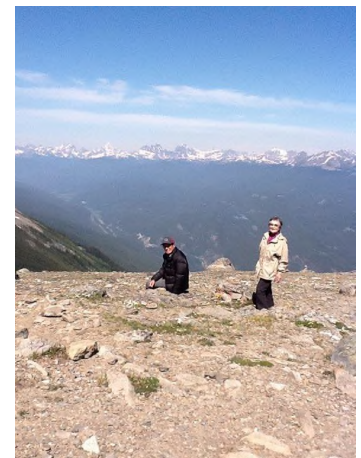
フェアモント・ジャスパー・パークロッジで

ール湖畔に位置し、対岸に広がるゴルフコースはカナダ随一とも言われているらしく、ゴルファーは自分だけだったため断念したのが心残りである。このジャスパーは北海道富良野市と姉妹都市となっているようである。

中1日ジャスパーでゆっくり楽しんだ翌日、ロープウェイで標高2,464mのウィスラー山へ。ロープウェイは僅か7分で高度差900mを一気に登り2,300mの山頂に連れて行ってくれる。ジャスパーの町を眼下に見下ろし、カナディアン・ロッキーの最高峰3,954mのロブソン山を正面に仰ぐことが出来る。

ジャスパーからは Clearwater Ditch Lake (クリアーウォーター・ダッチレイク) を経由して Kamloops (カムループス) ~Cache Creek's (キャッシュクリーク)、そして途中砂漠を通り Whistler (ウィスラー) に向かったが、道中インディアン(原住民)の部落が点在しており、そのモダンな家屋に驚いた。アメリカは開拓を進めるに当たって原住民を追い払って争ったが、カナダは原住民との共生をはかり、原住民の土地所有権を認めた上で開拓していったのである。そして今も開発は、原住民と話し合って進められている。

ウィスラーは北米きってのスキー・リゾートで、夏の過ごし方もいろいろあって長期滞在できるところであるが、予定した日程の最終日でもありモーターホーム返却時間の関係で、道中 Shannon Falls (シャノン・フォール=滝) を見てバンクーバー経由 Langley に帰った。



ウィスラー山から
ロブソン山を仰ぐ

この2週間を振り返ってみると、夏でも氷河を抱いた高峰、そそり立つ岩山、宝石の様な深い青色の湖、色とりどりの花とそこに暮らす動物たち、どこまでも針葉樹の林が続く山麓といった風景には、美しいという以上に圧倒的な存在感があるカナディアン・ロッキーであった。そして3,000 km走ったといってもカナディアン・ロッキーを人の体の大きさに例えれば、手の平ほども走っていないほんの一部に過ぎず、毎年でも行ってみたい気持ちに駆られるリゾート地である。最後になったが、ツアーでは味わえない素晴らしい旅行を企画し同行してくれた親友、赤神潔君とご令室に家内共々心から感謝申し上げ筆をおきます。



10. 西行法師の老後は隠遁生活ではなかったのか

(日本交渉学会 麻殖生健治)

西行法師は73歳まで生きた。「願わくば、花の下にて春死なむ」と詠んでその通り亡くなった。煩わしい世を捨て、悟りきって、歌に生きた生涯だったというのが定説である。

しかし、歴史事実からみると、俗世間から離れていたとはいえない。彼は老境に入ってから、少なくとも3回の大きな現実的な交渉を成功させている。

まず60歳のとき、高野山の本院と末院が対立、死人もでるという紛争となった。これを鎮めるため、彼は双方が対等に交渉できる場所として蓮華乗院を移設した。さらに、武力でなく話し合いで解決できるよう自らが、調停者となった。(長日談義)



西行法師像

次に63歳のとき、北面の武士の頃同僚であった平清盛と交渉して、高野山に課せられた日前宮の造営費を免じてもらう合意をえた。その謝礼はモノではなく、清盛が一番願っている極楽往生を祈るために、高野山全山あげて百万遍陀羅尼経を誦経することであった。(宝簡集)

さらに69歳になって、源氏の頭領である源頼朝と鎌倉で交渉した。東大寺重源の依頼をうけ、大仏再建の金箔に使う砂金を、奥州の藤原秀衡から輸送する際、頼朝が邪魔しないという合意をとりつけた。一方、彼は自分の家に伝わる流鏑馬の方法を頼朝に伝授した。(吾妻鏡)

彼の交渉術の特徴は、トップ会談とギブアンドテイクという創造的なテクニックであり、とても還暦を過ぎた隠遁者とは思えない卓越したネゴシエーターであった。

彼は外面的な現実社会の紛争対立に留まらず、個人の内面における紛争、すなわち葛藤ともよべる現象にも大きな興味をもっていた。心と身の対立について、優れた和歌を多数残している。

人間的な悩みについては、安易な妥協や逃避ではなく、率直な叫びを歌い上げることによって、高い次元の芸術にまで昇華させている。

吉野山にすえの花を見し日より心は身にも沿わずなりゆき (山家集 66)

(平成27年7月9日関西支部例会の発表の要旨の一部より)

尚、麻殖生 健治 様は、Google でお名前を検索しますとすぐに見つかるほどの有名な方で、R & I 関西支部の例会等で講師をお願いしたりし、日頃からR & I に対して大変ご協力をいただいている方です。竹川理事長や阿賀副理事長とは豊中高校時代の同級生でもおられます。(事務局)



11. “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

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 8 月～10 月期の開催 ☆☆☆

8月26日(水)・9月16日(水)・10月14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. バリ島青年とじいじの旅（その3）

（黒部 正也）

あらすじ 私（69歳）は、お世話になっているバリ島ウブドの民宿のオーナー甥デワ君（20歳）をガイド兼ボディガードとして、初めてロンボク島を訪ねた。昨日は、ササク族のサデ村、インドネシア随一の海岸タウンジュンアンを見物した。今日はブラヤの市場、明日はクタの朝市を見物する予定だ。

2004年3月30日（火曜日）

■鈴音高くスコールの中を駆け抜ける荷馬車

訪ねたロンボク南部の中心の町、ブラヤの市場は、バリのデンパサールの市場と同じくらい大きい。私は市場の見物が大好きだ。その国の、その町の人々の暮らし向きが良く分かる。テント屋根を張り巡らせた、通りが幾筋も連なり、野菜、果物、肉、魚の売り場が続く。周りに荷馬車がたくさん集まり、買い物客でごった返している。私は売り場を次々と覗いていたが、魚売り場の強烈な匂いを嫌ったデワくんは、消えてしまった。

「荷馬車を見つけました！美味しい焼き鳥（サテ）の店も教えてもらいました。行きましょう！」突然現れたデワくんは私を急かした。「ギャー、雨だ！」デワくんは叫んだ。急に雷が鳴り、激しいスコールがやってきた。バリでは体験したことがない激しさだ。荷馬車の男は慌ててビニールの雨除けを、客席の回りに下ろした。ところが馬は雨が大好きらしい。激しいスコールの中を首に掛けた鈴を鳴らしながら、軽やかな足取りでサテの店へ急いだ。

3月31日（水曜日）

■激しいやり取りが飛び交うクタの朝市

クタの浜辺で朝市が始まる、とスタッフから聞いて二人で出掛けた。砂浜に続く原っぱに人だかりしている、と思ったら、あっという間に朝市が始まった。広場の真ん中に大きな木が茂っている。その木の根元から、先ず魚市が始まった。イカ、鯖、飛魚、鰻、干物などが金盞の上に盛られて並び、売り手の回りに客が立ち、自然に二筋の路地が出来た。売り手の女は腕まくりして物凄い剣幕で客に迫る。赤ん坊を横抱きにした女性は、た

じろぎもせず、適当にあしらい乍ら値切っている。激しいやり取りが飛び交う魚市の回りに、いつの間にか、野菜、果物、衣類、煙草、日用雑貨の売り場が地べたの上に幾重にも広がった。またその周りに、食べ物の屋台、アイスクリームや風船売りの自転車が囲む。

気が付くと、私は織物や貝細工を手にした女に囲まれた。バリの物売りと違って目付きが険しい。断っても、断っても、目の前に織物、貝細工を突き付けてくる。剣幕に押されて私はたじたとになっていた。「〇△！」駆け寄ったデワくんが物売りへ一喝した。売り子は一斉に消えた。「何と言ったの？」「それはヒミツ！」彼は日本語で言いながら笑った。

浜で獲れた魚を中心に、あらゆる食材、日用雑貨が集まってくる朝市風景は、喜怒哀楽をむき出して健康的でエネルギーだ。昨日見物した、ロンボク中央の大きな町、ブラヤの整然とした市場よりも数倍面白かった。

■傷つけられたバリ島青年の誇り

クタのホテルをチェックアウトして、ホテルの車で東海岸のリゾート、スングギまで送ってもらった。スングギの目抜き通りの四つ角で、二人は荷物を持って立っていた。すると小さな乗合バス、ベモが近づいて来た。黒い毛糸の帽子を被ったベモの助手の青年が声をかけてきた。「何処へ行きたいか？」「この土産店まで行ってください」デワくんは、人相の悪い客引き青年に地図を示した。黒帽子は、早口で運転手に指示した。すると二人を乗せたベモ





は、急発進した。大変だ、方向は逆だ。雲助タクシーだ。

「止まれ！元の所へ戻れ！」私は大声でどなった。黒帽子と運転手は、私の剣幕に驚いてしぶしぶスングギの四つ角へ引き返した。「これで十分だろう！」紙幣を数枚、投げつけるように黒帽子に渡した。「良い御土産屋へ案内するつもりだったのに」黒帽子は言訳をした。雲助タクシーに謀られたと知ったデワくんは、四つ角の片隅に屈み込んでしまった。口を固く結んで組んだ両腕に顎を載せて必死に悔しさを堪えている。目元に涙がこぼれた。ガイドの面子をつぶされた悔しさを全身で表し、動こうともしない。



■岬の寺院で必死にお祈りしたデワくん

私に良いアイデアが浮かんた。通りかかったタクシーを拾った。今度の運転手は純朴そうに見えた。「岬のお寺へ行ってください！」スングギ海岸の南の岬にヒンドゥー教の寺院がある。ロンボク島の住民は大半が回教徒であるが、一部にバリ島と同じヒンドゥー教徒が住んでいる。岬のバトゥボロン寺院からは、ロンボク海峡の向こうに、バリ島の霊峰アグン山が見える。

岬の祠の前に座ったデワくんは、線香に火をつけようとした。ところが、潮風が強く吹きライターの火はすぐに消されてしまう。「風が強すぎるよ、諦めたら・・・」「デワ、どうしてもつける！」まるで狂ったようにライターを繰り返して点火させた。見ているのがつらくなった私は、祠の反対側に回って、カメラで波飛沫を写していた。「点いた！」デワくんの歓声が聞

こえた。彼は祠の前にあぐらをかいて座り、お供えの小さな花籠、チャナンの上に火のついた線香を載せた。赤い花びらを右手の指先に挟んで両手を合わせ、一心にお祈りを始めた。デワくんの口元からお経が流れ、波音と競い合い、線香の香りが祠の回りに漂った。やがて彼は呟いた。「悪い人はどこにでもいます」「そうだよ、バリでも、ロンボクでも、日本でも・・・」お祈りを済ませたデワくんの顔にいつもの穏やかな表情が戻った。

■デワくんの目元に涙が光った

夕暮れ、小さな双発機はロンボクのマタラム空港を飛び立って、バリの空港へ向かった。プロペラエンジン音を響かせながら、ロンボク海峡を渡る。「あっ、あれはデワのホテルです！」ようやく飛行機に慣れたデワくんは、窓に顔を付けて食い入るように景色を眺め、以前働いていたホテルを見つけて歓声をあげた。

30分後、双発機はドンと大きな音をたてて、バリのデンパサール空港へ到着した。「あなたに会えて良かったです！」デワくんはたどたどしい日本語で言いながら、私の手を握った。目元に涙が光っている。「私も楽しかったよ」デワくんの手をしっかりと握り返した。デワくんにとって、初めての飛行機、初めてのロンボク島であった。ロンボク旅行は成功した、と彼の目元の涙を眺めながら思った。

デワくんと初めてロンボクを訪ねてから、既に11年経った。デワくんとジイジは相性が良いらしい。その後、ロンボクへ5回、バリ島一周旅行もした。デワくんは不思議な青年だ。機会があれば、そのお話を続けたい。

(終わり)



ロンボク滞在時の筆者 黒部 正也 氏



13. 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/>

2015年7月発行・その22



最近クライストチャーチ(以降 CHC)・レポートと言いながら、南島スポットの観光案内のようなレポートになってしまっていますが悪しからず。実際に筆者もCHCに長期滞在しながら、合間を見て1週間程度レンタカーを借りて南島のあちこちへモーテルへ泊まりながら旅したり、時間があまり無ければ1泊2日の短い旅をしています。以前から何回か報告していますが、NZは日本と違い道路状況が格段に良いので、出発地を起点にして目的地までの距離を見て、1時間当たり約80km程度走行可能です。



フランツ・ジョセフ村から
遠く眺めた雄大な氷河

駐車場から森を抜け、
河原に出た時の氷河の風景

今回はNZ南島でも必見の氷河観光を楽しめるスポットのご紹介です。

CHC から国道73号線を走り、南アルプスの峠アーサーズ・バスを経由し、西海岸へ出て、国道6号線を南西へひたすら走るとフランツ・ジョセフ氷河のある小さな村に到着します。

CHC からは約380kmなので、約4時間40分程度で到着です。CHCを朝早く出発し、氷河を3時間程度で見学し、CHCへ急いで戻れば日帰りも可能ですが、やはり夕日に映える氷河を見ながら村のレストランでNZワインでも飲みながら、ゆっくり夕食を味わえるようなロングステイの旅がおすすめです。この小さな村からフランツ・ジョセフ氷河末端部へ続く道の終点に駐車場があります。車で村から約10分程度で到着します。この駐車場からは徒歩で、森林の中の遊歩道を通り、河原に出て、また河原の遊歩道を歩いていくと氷河の末端部分に到着します。徒歩で片道40～50分程度の道のりです。河原に出たとき、遠くに氷河が見え、日本の観光地のように訪れる人の数もまばらで、本当にNZの大自然を満喫できます。訪れる時期にも依りますが、筆者が訪れた4月頃には河原に突然野生のヤギが現れ、氷河まで道案内をしてくれました。筆者は勝手にヤギの行動を想像しましたが、たまたまの偶然でヤギは氷河近くに住んでいて、恐らく自分の住いへ帰っていったのだと思いますが、良いお導きをしていただけたと感じた次第です。このフランツ・ジョセフ氷河から少し南に離れた所に、こちらよりは少し小さなフォックス氷河もあります。

今回のような雄大な大自然を満喫出来るNZロングステイの旅を企画し、皆様も是非楽しみましょう。



野生のヤギが氷河まで
道案内をしてくれました



目の前に広がる
フランツ・ジョセフ氷河末端部



フランツ・ジョセフ氷河末端部
に立つ筆者



14. ◆ “りらいふ” ジャーナルNo.16での掲載不備お詫び

(事務局)

前号“りらいふ”ジャーナルNo.16にて掲載させていただきました、会員 宮崎 哲郎 様からご寄稿された“私のロングステイ考(其の4)”につきまして、以下の通りの掲載ミスがありました。

事務局としまして、内容の訂正を皆様へ周知し、宮崎様にはお詫びを申し上げます。

(掲載不備内容と訂正)

・宮崎様からご寄稿された“私のロングステイ考(其の4)”の最終部分「即ち「外国であるから時間は掛かるが、・・・」で始まり、「・・・解決する必要があると考えます。」で終わる最終の4行は、不要な記述のため削除をお願い致します。

事務局の編集ミスであり、事務局より謹んでお詫び申し上げます。

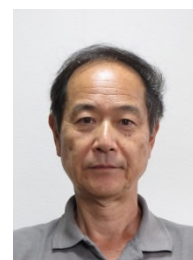
◆事務局より

前号まで連載しておりました、会員 宮崎 哲郎様の“私のロングステイ考”、また会員 角谷 三好様の“団塊世代、古き良き少年時代のエコ生活を振り返る”は、筆者のご都合により今回号での掲載は休止とさせていただきます。

◆事務局長に就任して

(事務局 島村 晴雄)

2010年にR&Iに入会させていただき早6年目となりましたが、この間リタイアメント世代を対象に経済的且つ楽しめる海外ロングステイを多くの方に経験していただくため、自らの経験を踏まえて情報発信をしてきましたが、この5月に事務局長・豊口様から諸般の事情により事務局長業務の継続が困難になった旨のお申し出があり、この度6月より豊口様の後任として、急ではありましたが事務局長の任に就かせていただきました。



事務局にはなりませんが、これからも継続して海外ロングステイ関連の情報提供を、R&I会員の皆様とも協力しながら、積極的に“りらいふ”ジャーナルを活用して情報発信していくつもりでございますのでよろしくお願い致します。

勿論、事務局としてはR&I会員様や関連の方からご提供いただいた様々な情報を“りらいふ”ジャーナルを活用して引き続き行っていきたいと思っておりますので、東京地区、大阪地区を問わず前広な情報提供をお願い致します。

さらに事務局としては会員各位のご協力も得て、継続的な健康セミナーや講演会、また“りらいふ”落語会等もどんどん企画していきたいと思っております。

皆様からの事務局への積極的なご支援を何卒よろしくお願い致します。

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

●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) 事務局 島村 晴雄