



# Relive Journal



## “りらいぶ” ジャーナル No.18

平成27年 中秋号 (10月20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>

1. 新年度（第9期）のご挨拶  
(理事長 竹川 忠徳)  
(副理事長（関西支部長） 阿賀 敏雄)
2. 私のロングステイ考（其の5）  
(元南国暮らしの会理事長 会員 宮寄 哲郎)
3. 2015年初夏のドロミティ・ハイキング（イタリア北東部）とヴェネツィア観光  
(会員 渡嶋 八洲夫)
4. 我が家の戦後70年の整理として（父の殉職地マレーシア・ボルネオ島を訪ねて）  
(会員 山本 昌弘)
5. 乗馬を始めて4年目です  
(会員 鳥居 雄司)
6. 異文化を受け入れられますか  
～チェンマイ・ロングステイ・フォーラムで考える  
(R&I記者 佐野 真)
7. 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)  
猛暑の季節です 「水の話」はいかがでしょうか
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 塾長 鈴木 信之)
9. 渡辺誠男さん講師「ヒッチコックとスピルバーグ」をお聞きして  
(政田 瞳)
10. 古希前の我が人生を顧みて  
(植村 敏明)
11. 歌声喫茶復活  
(植田 元則、会員 比企野 芳郎、大澤 泰)
12. 関西支部からのお知らせ  
(関西支部長 阿賀 敏雄)



## 1. 新年度のご挨拶

### ● 理事長のご挨拶

「グローカリゼーションの視点で、善心・前進」

「もう少し待って」と仰る某氏を信じ、もう一年理事長を拝命することになりました。

継続は力。第八期に引き続き、「りらいふ精神」を標榜しつつ、創意・工夫に満ちた4名の副理事長の方々と共に、キヨウヨウとキヨウイクの「場」の提供を行って参ります。



そのお一人阿賀関西支部長は、「場」を以下に紹介されています。一方関東の運用委員会では、自費出版・海外ロングステイ・健康体操・りらいふ塾などに続き「終の棲家」の開発や体験が話題にのぼっているようです。

更に第九期は、地域限定 (localization) から脱皮し、世界普遍化 (globalization) を目指して、「多地域の展開を考えつつ夫々の地域での活動をする」 (Think globally, act locally.) いわゆる現代流行のグローカリゼーションの道を共に歩みたいものです。

前期同様、関係各位のお力添えを宜しくお願い申し上げます。

### ● 関西支部長のご挨拶

(副理事長 (関西支部長) 阿賀 敏雄)

新年度のスタートに当たり

①好奇心

②一步を踏み出す勇気

③美しい心



の3つのキーワードを軸にシニアも輝ける「活躍」の場の提供を心掛けます。

具体的には、新春特別講演会・観光ツアー・落語会・セミナー・歌声喫茶の継続と新企画CD会（各自が持ち寄った曲の想い出を語り聞く）を開催致します。

皆々様の倍旧のご指導ご鞭撻を宜しくお願い申し上げます。



## 2. 私のロングステイ考（其の5）（元南国暮らしの会理事長 会員 宮寄 哲郎）

前稿（その1～4）までに「ロングステイの歴史～発展過程～代表的滞在地～滞在地での介護の可能性」をお伝えして参りました。

本稿では「ロングステイ各滞在地での生活費」を取り上げたいと思います。云うまでもなく滞在地での生活コストはステイヤーの最大の関心事であり、滞在地決定の最大ポイントだと思います。本稿では最近のデータでロングステイ滞在希望地ベスト3のマレーシア（クアラルンプール・ペナン）、タイ（チェンマイ）、アメリカ（ハワイ）を取り上げ、ロングステイヤーがどのくらいのお金を使っているのか、ロングステイはどのくらい掛かるのかについてお伝えしたいと思います。

本稿を書くにあたって下記の条件をベースに纏めましたので、予めご承知の上お読み頂き度く存じます。

- 1) 各滞在地の滞在期間に依って主要コスト（特に家賃）は当然異なります。滞在選択地での家賃はその都市の成り立ち歴史が関係しており、年間契約が基本の国や一か月～二か月契約が可能な国があります。そこでマレーシアは基本的に滞在期間十二か月、タイは一か月及び三か月以上、ハワイは一か月～二か月の滞在期間をベースにしました。  
私の所属する会（南国暮らしの会）の会員も概ねこの期間設定でロングステイをしております。
- 2) 滞在地での生活費の総合計費用は夫婦2人の合算コストとしました。
- 3) 各生活費、コスト（食事代、物価、数量等）は主に私の所属する会員の提供によるデータをベースにしております。為替は直近のレート（2015年10月時点）を採用しました。

### （1）マレーシア（クアラルンプール・ペナン）

現在円安にも拘らずこのところ世界の石油、LPG の値下がりの為マレーシアの為替は安くなっています。因みにRM1（リンギット）＝約28円で2011年頃と同じ位のレートです。



#### （住居費）

この地でステイヤーが滞在し選択する年間契約コンドミニアムの家賃（約100～120m<sup>2</sup>＝3ベットルーム）は大体RM2,000～RM2,500/月(6万～7.5万円/月)です、契約条件には多少の差は有りますが、管理費、駐車場、プール等が一般的に含まれております。

他の滞在地に比較し部屋の広さ、住宅環境、設備面で大変優れており家賃もリーズナブルでこの国の人気がNO.1となる評価は頷けます。

#### （毎月の生活費用）

電気代（エアコンが主）約¥2,000、水道代約¥250、プロパンガス¥1,500、ミネラルウォーター代（宅配）¥300、インターネット¥5,000

交通費（バス利用）通常距離でRM1.4、タクシー約20kmでRM20～30 但し事前交渉値段。



#### (食事代)

これは変動幅が大きく、家族数、好み（日本食、中華、マレー料理、洋食等）の違いや外食、家庭料理等に依っても変わります。夕食は一人、屋台であればRM20～30、ホテルのレストランであればRM100～150位です。日本料理店はやはり高く夕飯は一人平均RM30～70（¥900～2,000）位掛かります。

食費は個人のライフスタイル次第ですが会員の調査によると、もし日本食中心に外食と自宅の両方でとると概略6～8万円位（酒類含まず）でしょう。実際は時々現地食（屋台食）、中華料理など取ることに依り安くすることになります。この国はイスラム圏なので酒類は高額です。

#### (遊興費)

定年後日本に居ては機会の少ない新しい友人を作り、趣味の習い事、友人となった方々との会食、交際等これらかいとも簡単に出来る上、ゴルフが安価に、近距離でかつ気の合ったメンバーと楽しく遊べる海外ロングステイとなると、圧倒的にゴルフが海外ロングステイの主目的と云っても良いくらいでしょう。特にマレーシアは各ロングステイ地の中でもゴルフ環境の最も恵まれた滞在地だと思います。プレイ費は3年間7万円の会員権を購入し月会費¥3,000を払えば一回当たりのプレイ費約¥1,000（バギ一代含む）程度で遊べます。週2回位のペースでプレイしている方々が多い様です。



#### (その他の経費)

以上その他、マイカー維持費、海外傷害保険、小遣い、携帯電話料金、雑貨等の経費が必要となります。

#### \*マレーシア・ロングステイの生活費総合計費用

以上の諸々の費用を合算した一か月の夫婦2人のクアラルンプール・ペナンの生活費は概算で約22万～25万円ほど掛かる様です。これには長期VISA、渡航費用等の初期経費は含まれていません。

### (2) タイ（チェンマイ）

チェンマイに就いては（其の3）でこの地が高評価でロングステイ地として選ばれる理由を既にお伝えしましたが、食事、ゴルフの費用について少し触れましたので、ダブルかも知れませんが少し詳しくお伝えしたいと思います。タイの為替は直近で1バーツ=3.2円と計算しました。



#### (住居費)

この地の宿泊施設は（其の3）で年間でも一か月～三か月の短期でも確保が容易とご紹介しました。勿論年間であれば有利な事は当然です。本稿では主に短期滞在の場合の家賃を対象にお伝えします。

チェンマイの滞在宿泊施設の特徴はコンドミニアム（部屋毎にオーナーが異なる）・サービスアパート（生活用品が整い、ベットメーリングのサービス有り）・アパートマンション（ワンオーナー管理）3種類とホテルが有り利用者の選択幅が広く、自分に適した選択が出来る利点があります。従って家賃がピンキリであり、予算に応じ利用が可能。これほどの選択肢のある都市は恐らく世界でも珍しいと思います。

最近ロングステイヤーが借りる施設は平均60～100m<sup>2</sup>位で家賃は約5～8万円位のコンドミニアムが中心の様です。高熱費、水道代、等は別途支払いです。



#### (食事代)

日本人はタイ料理を好みますが毎日食するのは無理です。従ってやはり日本食中心となります。が、チェンマイは日本食も比較的安くそこそこの味ですので1食¥600~900程です。朝、夜は外食が多くなります。タイ料理（日本食の半値）と日本食等をミックスし夫婦2人で月約5万円位掛かるでしょう。

主にゴルフに絞りました。市内から近く最も利用者が多く人気のあるゴルフ場での費用は会員権所有者で約¥2,800~3,000弱、プロモーションを利用する一般プレイヤー¥4,000~4,500位で遊べます。何れもパギー無し・キャディチップ込です。ここも週2~3回のプレイが平均です。毎年少しづつ高くなっております。

#### (その他経費)

住居は皆さん買い物やレストラン、食堂が歩ける範囲の便利な所に住みますので交通費は余り掛かりません。乗り合いタクシー（ソンテウ）は75円程度です。

#### \*チェンマイ・ロングステイの生活費総合計費用

一か月の夫婦2人の生活費は、概算で16万~20万円位掛かるものと思います。

### (3) 米国（ハワイ）

昔からハワイは世界各国からの観光客にとって憧れの地であり、何か桃源郷の様なイメージのある魅力溢れる、超一流の滞在地ですから東南アジアの値段に慣れた者にとっては大変な物価高を感じます。

為替はUS\$1=120円を採用しました。



#### (住居費)

私共の会員に人気のあるワイキキのコンドミニアムはローザンの1ベットルームで一か月38万~40万円位です。前述の滞在地とは桁が違う感じです。これがハイシーズンでは1.5倍になります。

この高い家賃を避けたい為、投資を兼ねてコンドミニアムを購入し賃貸して空室の時に自分が1~2か月滞在する方法を取る方もいますが、年間借り続けられると自分がその年は滞在出来ないという矛盾と不便さが生じます。委託管理費等維持費が高いので有利な投資でもない様です。

#### (食事代)

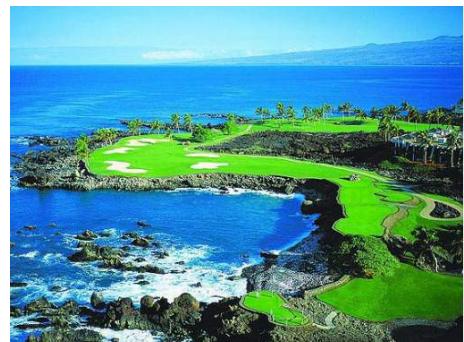
外食の日本食はどの国も一般的に高いですが、ここではレストランで大体一人約¥5,000位掛かります。ラーメンがチップ込で一人¥1,600、と聞くと他は推して知るべしと思います。比較的安いのは中華街での飲茶がお奨めの様で一人¥2,000程です。

従って自宅での食事が多くなります。日本食材は殆どあり、日本での価格の2倍です。日本人向き美味しいステーキ肉で¥240/100gはさすがに米国です。



#### (遊興費)

やはりゴルフです。パブリックコースで\$72(¥8,600) + 交通費  
一般的なコースでは\$120~180 (¥14,000~¥21,000)  
です。観光客はゴルフ屋に依頼すれば交通費込みでこの値段でアレンジしてくれます。6月頃に南の会のハワイ支部には約20人程の会員が滞在し週2回の定例ゴルフ会を行い往復バス代込\$100~135です。



#### \*ハワイのロングステイ生活費総合計

夫婦2人で概算一か月60万円~80万円程掛かるでしょう。

この地の高いコストは家賃が大部分を占めている事です。

以上、人気滞在地3か国での生活費を纏めましたが、ロングステイの3か国の大まかな生活費を総合して頂いたでしょうか？ そしてロングステイの費用に関して如何なる感じを持たれたでしょうか？

#### 総括

1. 今回の生活費はあくまで現地で直接掛かる費用だけでしたが、実際には渡航費用、医療費、ビザ取得費用、生活に必要な物品費、傷害保険、通信費等各人の状況に依って色々なお金が掛かります。
2. 意外に見落としがちなのはロングステイ期間中不在の留守宅経費です。各人金額は異なりますが固定費(管理費、光熱費基本料金、固定資産税、固定電話代、インターネット等々)が掛かります。その額は約¥5万~7万ほどの様です。
3. ロングステイに関するTVや雑誌で紹介されている、生活費の安い海外での生活、移住が話題になりますが、本稿でお伝えした金額の生活費は、日本での生活費月額と比べて著しく安く済むものではないでしょう。多分年金で悠々とは多少ずれが生ずるかもしれません。端的に言えば海外に別荘を持つことに等しい事です。  
むしろ暖かい南の国で好きなゴルフ、趣味、友人との楽しい時間を過ごすと云う「自己実現」の為に海外生活をすることと捉えることで良いのではと私は考えます。

以上

尚、次頁に少し前（2009年1月時点）なのですが、南国暮らしの会で纏めたマレーシア、タイ、フィリピンでの日常生活品等の現地物価比較表もご参考に願います。現時点と通貨レートが少し違いますが、概ね理解出来るかと思います。



## KL・ペナン・チェンマイ・マニラ・セブの物価事情

物価が安いアジアの5都市を比較してみました 調査時のタイミングで多少の上下のズレはあります。

品目	単位	KL	ペナン	チェンマイ	マニラ	セブ
日本米	2kg	¥600	¥770	¥330	¥378	¥432
味噌	500g	¥445	¥445	¥205	¥139	¥162
醤油	1ℓ	¥697	¥361	¥510	¥420	¥463
ソース(中濃)	500ml	¥303	¥303	¥380	¥446	¥333
砂糖	1kg	¥59	¥62	¥63	¥115	¥117
バター	200g	¥100	¥165	¥182	¥125	¥130
牛乳	1ℓ	¥170	¥141	¥110	¥160	¥135
鶏卵	10個	¥118	¥84	¥151	¥93	¥90
豆腐	1丁	¥112	¥27	¥60	¥63	¥99
納豆	1個	¥64		¥82	¥45	¥45
肉:牛肉	1kg	¥5,571		¥1,018	¥569	¥954
豚肉	1kg	¥784	¥560	¥522	¥369	¥315
鶏肉	1kg	¥355	¥168	¥260	¥220	¥210
マグロ(刺身)	100g	¥442		¥234	¥86	
トマト	1kg	¥95	¥104	¥179	¥396	¥63
キャベツ	20~30cm	¥200	¥84	¥96	¥85	¥90
大根	1本	¥131	¥98	¥55	¥58	¥128
人参	1kg	¥111	¥112	¥178	¥139	¥284
ジャガイモ	1kg	¥47	¥78	¥96	¥99	¥124
たまねぎ	1kg	¥92	¥140	¥96	¥131	¥268
スイカ	1kg	¥80	¥62	¥100	¥61	¥45
ミネラルウォーター	1ℓ	¥17	¥13	¥22	¥33	¥36
缶ビール	350cc	¥180	¥165	¥73	¥51	¥52
アルカリ電池単3×4		¥420	¥174	¥210	¥216	¥108
理髪(カット)		¥280	¥140	¥275	¥180	¥144
美容(カット)		¥1,848	¥140	¥550	¥900	
主要な調査先		JUSCO	JUSCO	TOPS	SMシーマート	Ayala mall

◎KLコメント：日本人が買うようなものを調査、もっと安いものもあります。

日本食材・オーガニックは日本と変わらないと思います。

◎チェンマイコメント：野菜・果物は市場で買うともっと安く買えます。

◎換算レート：マレーシア1RM=28円、チェンマイ1バーツ=2.75円、フィリピン1ペソ=1.8円



### 3. 2015年初夏のドロミティ・ハイキング（イタリア北東部）と

#### ヴェネツィア観光

（会員 渡嶋 八洲夫）

ここ3年我々のグループ（会社山岳部OB会）はスイスアルプスでのハイキングを楽しんできたが、今回は趣を変えイタリア北東部のドロミティでのハイキングとその魅力ある岩峰群を鑑賞する旅とした。東西 150km、南北 80km にわたって幾つもの山脈があり、岩山・高原・谷で構成されておりお互いの山脈は、各々が独立して聳えている。峰・岩の表面には細かい浸食された凹凸があり、色は灰色であるが太陽の光を受けて灰色からピンクに、赤から灰白色に代わる。この時期雪に覆われた峰はまれである。岩石は炭酸カルシウムと炭酸マグネシウムより成る。ドロミティの謂はフランスの地質学者デオダ・ドゥ・ドロミューが最初に岩石を分析をしたのでドロストーンと呼ぶようになった。海底のドロマイトが地殻変動で隆起し色々な岩石を形成、平地から直接そびえたつ岩峰群は独特の景色となった。表面は浸食されやすく凸凹している、このような景色は世界でも類を見ないきわめて珍しい。



参加総勢シニア16名、左端は筆者

7月初旬の10日間総勢シニア16名（男性7名・女性9名、平均年齢75歳、80代は88歳を含め男性3名）が参加、宿泊はコルティナ・ダンペツゾをベースに色々な方面へのハイキングと景観の鑑賞をした。コルティナ・ダンペツゾ滞在中は現地日本人ガイドが付いてくれた。

朝成田を出て夕刻コルティナ・ダンペツゾに着きホテルに入る。成田→フランクフルト→ヴェネツィア→（バス）→コルチナ・ダンペツゾ（4星ホテル・コンコルディア）の長旅であった。滞在中の夕食は毎晩ホテルで採った。

帰国時ヴェネツィア観光もした。

#### 1. コルティナ・ダンペツゾ（標高 1,244m）

広大なバーレ・ダンペツゾに位置するコルティナ・ダンペツゾは、ボマガグノン山群、フロリア。トファネ、クリスタロのような広範囲の素晴らしい環状山脈、およびシンク・トッリ、ベッコ・ディ・メッソディのような小山群に囲まれている。人口は8,000名程度の町である、1956年冬季オリンピックを主催、猪谷千春氏は銀メダルを獲得したは覚えている。冬はスキー客で賑あう。町の中心部には白い岩でできた美しいロック調の教会がそびえている。（ガイドブック「ドロミティ山脈」より）

この時期夏祭りが開催されおり、メイン道路は様々な品物を売る露店となり、買物をする市民で賑わった。小生も赤色のコートを購入した。トレイルマラソン大会、音楽祭も開催され多くの市民が楽しんでいた。そのためホテルは客で大いに賑わっていた。

我々の泊まったホテルは4星だったので期待したが小生が泊まったシングル部屋は極めて狭く殺風景でがっかりした。通常シングルで泊まる人は観光バスのドライバーかガイドしかおらず、多分その種の部屋だったようだ。このホテルに5泊、毎日天候を調べながら各方面にでかけた。幸い5日とも天候には恵まれた。



## 2. ホテル→(ロープウェイ)→ファローリア小屋(2,327m)→ハイキング→リオ・ジェレ(昼食) →(ロープウェイ)→クリスタッロ展望台→(ロープウェイ)→(バス)→ホテル

ゴンドラを乗りついでファローリア小屋に着き、リオ・ジェレまでハイキング。再びロープウェイでクリスタッロ展望台へ。展望台から石灰岩質山脈を望む。スイスアルプスと違って雪もなく、美しさは劣るが荒々しい岩肌は遠くからでも確認できる。降りてくるとき途中でロープウェイが急に止まり宙すりになった時ははいり気持はしなかった。幸い風もなかったのでロープウェイが揺れることはなかった。作業員が鉄柱に上り点検間この様子はロープウェイからも見てとれ、まもなく復旧したがバス停留所までの時間がなく急いでやっと間に合った。



### トレ・チーメ ハイキングにて

### 3. ホテル→(バス)→アウロンツオ小屋(2,454m)

→トレ・チーメ 一周/半周ハイキング→

### アウロンツオ小屋→(バス)→ミズリーナ湖→(バス)→ホテル

アウロンツオ小屋を出て水平な道を歩くと30分でラヴァレド小屋に着く。小屋付近からはトレ、チメ、ラヴァレドの三岩峰が間近に迫る。健脚グループは、さらに見晴らしのいい鞍部を過ぎ、ロカテリ小屋を経てアウロンツオ小屋に戻る山の麓を一周したが、足に自信のないグループは途中でひきかえした。一周の所用期間は2~3時間程度のハイキングであった。アウロンツオ小屋からバスに乗り美しいミズリーナ湖に到着。数件のホテルと教会があるにすぎないが、トレ、チメ、ラヴァレドの3峰はじめ様々な岩峰が望め、湖面に映し出された岩石山群を鑑賞できた、其のあと後バスでホテルに戻った。

## 4. ホテル→(ロープウェイ)→トファーナ展望台(3,191m)

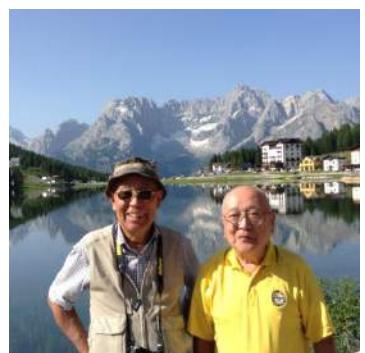
→ドルイエ小屋→ハイキング→ホテル

トファーナ展望台へはオリンピック・スタジアム近くの駅からロープウェイに乗り、途中で2回乗り換えた。ここコルティナ・ダンペツゾ周辺では一番高いところにある展望台である。

ロープウェイは急斜面に沿って登っていくのでドロミティの岩質が良くわかる。展望台からの360度の眺めは素晴らしい。条件が良ければイタリア最高穂のモンテ・ローザ(3,168m)やマッターホルンも遠方にみえるとの事だった。途中駅からホテルまでハイキング、町中で開催されている夏祭りの露店を見ながらホテルまで歩く。



80歳台トリオ



ミズリーナ湖にて



## 5. ホテル→(自動車)→ストゥア小屋

→ハイキング(セネス小屋手前、フォーダラ小屋/付近を散策)→ストゥア小屋→(自動車)→ホテル

小川に沿ってラサータ渓谷を登り広い牧場に出る、牛が放牧されており長閑な風景である。ここで健脚組とそうでない組に分かれる。健脚組(8名)はフォーダラ小屋を経て尾根伝いハイキングをした。足に自信のない組(8名)は広場から逆方向に登つたが1時間登ったところで稜線までたどり着かず、引き返した。健脚組は予想よりも早くストゥア小屋まで帰還、ロッジのレストランで美味しいスープ等のランチを楽しんだ。

## 6. コルティナ・ダンペツツオウ→(バス)→ファルツアーレゴ峠、ラガツオイ小屋、ポルドイ峠、

フェダイア湖、マルモラーダ展望台→ヴェネツィア

ファルツアーレゴ峠(2,105m)からロープウェイでラガツオイ小屋に上った、そこからの眺めは素晴らしい、この周辺は1897年にオーストリア/ハンガリア軍によって作られた要塞が散在する地域だ。塹壕内に入ったが狭い塹壕から断崖の直下にイタリア軍の適地が眺められ、第一次世界大戦当時の状況に思いをはせた、良くこんな高地に要塞を作ったものだと感心した。



オーストリア・ハンガリア軍の塹壕

## 7. ヴェネツィア

島の中のホテルは料金が高いので電車で1駅10分のベニスメステートに泊まった。夕食もホテルで採った。島内のホテルと比べると1泊10,000円~15,000円は違う由、4星ホテルトリトーネに宿泊した。

サン・マルコ広場を中心に時計塔、ドゥカーレ宮殿、サン・マルコ寺院、鐘楼、等の観光スポットを駆け足でみてまわった。今回の主題ではないので詳細は省略する。

## 8. あとがき

天候に恵まれ、スイスハイキングとは違った景色を堪能した。初日に従来から痛めていた膝を再度痛め、当初は立つことすらできなかったが、大慈弥さん、兼子さん、上田さんの助けを借りながら無事下山することが出来たことは感謝に堪えない。その後は健脚組でないグループでハイキングを楽しんだ。最高齢の三善さんは米寿であり何時もその体力には敬服しており目標にしている。米寿までハイキングの参加したいものと考えており、来夏の計画を心待ちにしている。また上田さんにはハイキングをしたルートの資料を頂戴し本稿を書く上で大いに助かった。大慈弥、兼子、上田3氏はもとよりご一緒した皆さんの支援にお礼申し上げる。



## 4. 我が家の戦後 70 年の整理として

### (父の殉職地マレーシア・ボルネオ島を訪ねて)

(会員 山本 昌弘)

今年は戦後 70 年を迎えるということで、戦争の問題を解決する活動が国内では様々行われている。

我が家でも、父が戦時中に東南アジアで殉職しているが、正確なところがわからず今に至っていたが、最近になり詳細が明らかになった。

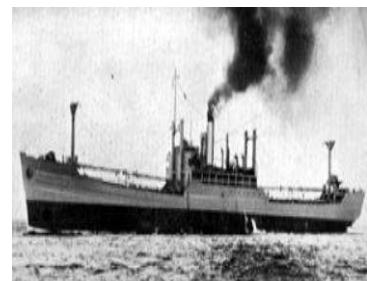
小生の父は日東紡績株式会社に勤め、当時、インドネシアのスマトラ半島メダンの紡績工場が開設されそこへ赴任していた。私の誕生後 100 日目（1942 年 10 月 30 日頃）に赴任したと聞いており、戦死したのは約 2 年後の 1944 年 10 月 2 日で、私は父の顔を知らない。写真だけで知るところである。兄の中学進学にあたり相談があり一時帰国したようで、インドネシアから飛行機で帰国する予定であったが、たまたま、従兄（和田重次さん）が機関長として乗船していた日本郵船株式会社の日金丸（ひがねまる）が近くを通るのがわかり、従兄から誘われて乗船したようである。

父が 1944 年に東南アジア・インドネシアからの帰国途中で米国の潜水艦ハンマー・ヘッドの魚雷の攻撃を受け、ボルネオ島ミリー沖で沈没し殉職したと聞いていた（父の戸籍をみると、昭和拾九年拾月弐日南方海域ニ於テ乗船船舶沈没ノ為死亡、陸軍省軍務局吉積正雄報告、昭和弐拾年拾壹月七日受附。となっている）。

今年春、偶然、日本郵船株式会社の投資家むけ企業説明会が横浜の日本郵船歴史博物館で行われたので出席したところ、博物館に「日本郵船戦時船史」という書籍が編纂されていたのを発見した。それによると、日金丸はボルネオ島北岸ジェッセルトンの北北東約 30 マイル北緯 6 度 28 分東経 116 度 14 分で、ボルネオ島ミリーよりマニラに向け航行中潜水艦の電撃を受け 10 月 2 日午前零時 41 分頃沈没したことになっている。その時の搭載物件は軍人 38 人、日本郵船の総員 67 名、便乗者 1 人、ボーキサイト 7,790 トン、軍需品 80 トンとなっている。乗組員の 67 名の名簿がついており、その中に、機関長として和田重次さんの名前が残っており、遭難時戦死者 6 人と記載されている。このことから、便乗者は名前が記載されてはいないが確かに私の父であることを確実なものとしました。しかしながら、名前が確認できることで父であることが完全でないことから、防衛庁防衛研究所史料閲覧室に戦時資料が保存されていることを聞き、調べることにしたが、詳細は残っておらず、完全には確認できなかった。

父の戦時場所がこれでほぼ確定したので、現場に赴き慰問をすることにした。

場所は「ボルネオ島北岸ジェッセルトンの北北東約 30 マイル北緯 6 度 28 分東経 116 度 14 分」となっているので、Google Earth で確認したところ、マレーシアのコタキナバルから約 17 Km ということで、スピードボートを調達して行くことにした。



日金丸（日本郵船株の資料）



今回の旅行地



父が殉職した場所



コタキナバルから車で 1 時間程北に位置するウスカン・カーブ (Usukan Cove) へ移動し、そこから、Speed Boat で出かけ、約 20 分程度で到着した。好天に恵まれ、途中は静かな東シナ海の海を高速で進み、目的の場所に到着した。しかし、波は静かと言え、外海ということで波はある程度あるので、ドライバーはその場所に留まることを再三試みたが船は小さいせいか揺れて波にのまれそうで難しくほんの一時留まることとした。そこで持参した花束を海に投げ、沈没してこの海深くに眠る父に黙とうして挙式した。

ボルネオ島は第二次世界大戦では日本軍が拠点にしていたところで、多くの戦闘の後が残されている。父は軍人ではなく軍属として戦争の犠牲を受けたひとりであるが、ボルネオ島での戦争の悲劇を眩み、また、慰靈を目的に訪問することにした。



サンダカンの戦争記念公園

ボルネオ島の北の端にサンダカン (Sandakan) という場所があり、そこを訪れた。サンダカンは日本軍の東南アジアの基地として作られ、飛行場が建設される予定であった。シンガポール海戦で連合軍に勝利した時のオーストラリア・イギリス軍兵士捕虜約 2000 人をサンダカンへ移動してサンダカン捕虜収容所に入れ、飛行場の建設に徴用した。しかし、1945 年初頭になると戦況が悪化し、連合軍がボルネオ島に侵攻するとの予想があり、サンダカンから内陸部のラナウ (Ranau) へ移動することになった。いわゆる、「サンダカンの死の行進 (Borneo Death Marches)」の名で歴史に残されている。

当時は連合軍の目から隠れるためジャングルの道なき道を行進し、また、食事も十分でなかったこと、マラリヤなどの伝染病に感染するなどして、捕虜の多くは脱落して死亡し、ラナウに移動したときには脱走した捕虜 6 名だったといわれている。サンダカンにはその時の状況を伝える戦争記念公園 (Memorial Park) があり、追悼祈念碑、追悼パビリオンも建設されており、サンダカン収容所、ラナウ収容所、死の行進について説明がされている。この戦争記念公園を訪れ、当時を想って参拝して挙式した。

サンダカンから移動したラナウはコタキナバルから車で 2 時間ほどの地で、キナバル山の麓で、ボルネオ島の屈指の避暑地として知られ、多くの日本人が訪れる。ラナウの近くのクンダサン (Kundasang) には、「死の行進」の終着地として知られる場所として、そこにも、「The Last POW Camp & Memorial」が建設され、その時の状況が残されている。

今年の夏は戦後 70 年として戦争の悲劇の一端を想うことができた。



目的地点の海で献花する筆者



ラナウの戦争記念公園

(記 2015.8.29)



## 5. 乗馬を始めて4年目です

(会員 烏居 雄司)

### 日頃の乗馬はこのようです

私は「クレイン」という名前の乗馬クラブにほぼ週1日通っています。乗馬に通うのは水曜日か木曜日で、たまに火曜日か金曜日のときがあります。土曜日、日曜日は混むので行きません。1回のレッスンは45分間で、1鞍（ひとくら）と呼びます。レッスン開始の30分ほど前になるとクラブハウス内のパソコンモニターにレッスン毎の指導者、馬場、受講者、馬の名、補足事項が表示されます。これを見て、あてがわれた馬の厩舎（馬が食事をしたり、寝たりする藁をしいた場所）から馬を引いて洗い場（鞍などを装着する）へ連れてゆきます。洗い場で鞍、ハミ（馬の口に含ませる金属製の棒状の道具で乗り手の意思を伝える道具）、手綱、プロテクタ（馬の脚につける）を着けてレッスン開始5分前の放送を待ちます。

レッスンは一人の指導員に最大10人までの人が受講します。夏場のレッスンを終えると、上半身の着物は汗まみれになり、絞ると汗がしたたります。ホントです。真冬でもレッスン後は汗をかいています。不安定な動きの馬の背で、自分の体の重心を馬の重心に安定してあわせるために無意識に相当の運動をしているようです。また、体重を意識して馬にかけることを求められるので、良い姿勢を保つために相当筋肉を使っているようです。



千葉県館山海岸

### 鞍に座っている印象とは大違い

私の場合、乗馬クラブまで2時間ほどかかるので、1日に2鞍乗っています。同世代の会員の中には4鞍乗る人もいます。朝7時30分頃に出て、レッスン開始前に指導者から騎乗するのを見て、午前に1鞍、昼をはさんで午後に1鞍乗り、家に帰ると午後7時頃になり、1日楽しめます。

通い始めたころは、厩舎から馬をだすこと、洗い場で鞍、ハミ、プロテクタを着けることは無く、それらはすべて、乗馬クラブのスタッフが準備してくれました。今は自分で馬の装備をしますから、必ずヘルメット、自分のプロテクタ装着は必須です。何しろ体重500kgを4本の脚で支えている馬にまともに踏まれたら、豪栄道（体重125kg）の重さです。私が足を軽く踏まれた時の事です。足指の付け根が青あざになり1週間以上腫らんでいました。骨が砕けなくて幸いでした。梅雨の入り始めなど気温が上がり気味で湿度が高いと、馬に虫がたかってしきりに尾を振ったり、足をバタつかせたりします。要注意です。

### 止めることなく続いているのは

私が乗馬始めたのは平成24(2012)年7月(65歳)からなので、4年目に入りました。続いた理由は、「私がもともと動物好きだった」「またがって速く走ることができる」「馬は賢く、記憶力に優れ、様々に交流できる」あたりでしょうか。風をきって速く走ることは元々好みでした。免許法の改正で大



型二輪車が別枠になるときに400cc超のオートバイを乗るために教習所に通ったこともあります。風を切って走るのはとても気持ちが良いです。「暴れん坊将軍」という昔のテレビドラマのタイトルは浜辺を白馬に乗って疾走する場面でした。あのようになりたいと思って3年続いた気がします。砂浜を馬で走ることは北海道の石狩川河口、千葉県の館山海岸、ニュージーランドのオークランド、フィリピンのセブ島で実現しました。とても楽しかったです。広い牧草地や林間を走るのはもちろんですが、砂浜は広くて良いです。

乗馬クラブの会員のなかには、相性の良い気に入った馬だけに乗りたいと考える人が珍しくありません。馬の顔をなで、顔を近づけて話しかけている会員は少なくないです。そういう人は規定のレッスン料（馬、道具、指導員のレッスンを含む）に加えて気に入った馬に専用で乗れるように専用馬料金を追加します。多くの会員が専用馬にしたいと思う人気馬は抽選で先着順になります。月の始めは翌月の専用馬を予約するために9時30分の受付順の抽選開始時に長い列ができます。聞いた話ですが、ある会員は相性の良い特定の馬だけに騎乗して、専用馬にできなかったレッスンは受けなかったそうです。そして、馬が高齢で亡くなったら、指導者が他の馬を勧めても受け付けず、その会員はクラブを退会して乗馬を止めたそうです。馬はこういう濃い関係にも応えてくれます。

### 乗馬を始めたきっかけは

3年以上続いている乗馬ですが、事の始まりは東京の北千住駅構内にあった乗馬クラブのチラシです。そこに30分間の無料体験乗馬の案内が載っていました。乗馬は未経験だったので申し込

みました。初めて馬に乗ってみると想像以上に馬の背中は高く、視点が1mほど高くなり遠くを見渡すような、高みの見物をするような良い気分でした。馬が歩くとこれも想像以上に馬の背中がゆれ、揺れにまかせているとマッサージをうけているような快適さがありました。30分の体験乗馬のあとはクラブハウスで会員になるよう勧められました。会員資格、会費、騎乗料などを説明されて帰り、他の乗馬クラブと費用を比較して、高くないので入会しました。他の入会の理由は乗馬クラブの職員の教育が行き届いている印象を受けたこともあります。決め手は体験乗馬をエスコートした若い女性職員だった気がします。やはり。デパ地下の試食と一緒に体験乗馬と女性の勧誘効果です。ともかく新しい趣味が増えました。



北海道石狩

### 乗馬になじんでくると

会員になり、6ヶ月ほど経ち、お気軽に始めた乗馬はきりがなく奥が深く難しいことに気づかされました。馬は臆病な動物で周囲の変化に機敏に反応します。乗り手が体の重心を安定させて、馬の重心に乗っていると馬は楽しそうに運動します。この状態を作れると乗り手は自分の重心をわざわざ移動させるだけで馬の挙動が変わります。国体やオリンピックの選手はこうした乗馬をしています。近くから見ても乗り手が何をしているか分からなければ乗り手の意のままに動く状態をつくれます。乗馬というより馬術と呼ぶべきかもしれません。乗馬はしばらく続けられそうな気がしています。



ニュージーランド パキリ



## 6. 異文化を受け入れられますか

～チェンマイ・ロングステイ・フォーラムで考える

(R&I記者 佐野 真)

### ■チェンマイを盛り上げたい

ロングステイ先としておなじみのタイ・チェンマイに今年6月、日本各地からシニア世代が集まった。チェンマイ・ロングステイを盛り上げようと、昨年に引き続き2回目の開催となったロングステイ・フォーラム（タイ国政府観光庁（TAT）主催）に70名ほどが参加した。

何人かに話を聞くと、過去に数回タイを旅行したことはある、でもロングステイのことはよく分からぬ、チェンマイ来訪は初めて、というのが今回の平均的な参加者像。中にはチェンマイ周辺の観光地を知り尽くし、自分の旅の楽しみ方を得意気に話して聞かせてくれる人もいたが、ロングステイに関してはおおむねビギナーが多いようだった。

フォーラムでは、ニッタヤー・ウワムピッタヤーTAT 東京事務所長が、一時懸念された政変による観光客への影響は少なく、今年タイを訪れる日本人は2014年の126万人を上回る139万人に達する見込みだと述べ、この勢いをロングステイにも広げたいという意気込みを見せた。

### ■ロングステイヤーの近況

現地ロングステイヤーらで作る親睦団体、チェンマイロングステイライフ（CLL）クラブの女性メンバーとチェンマイ・ラム病院の日本人コーディネーター、ロングステイ財団事務局長、TAT セールスマネジャーによるパネルディスカッションでは、特に病気やけがを負った際の対処について、入院経験や事故対応などより具体的な話題を提供した。

健康はシニアにとって関心の高い問題だ。現に健康状態を理由に帰国する高齢のロングステイヤーが増えていると聞く。タイは医療技術が高い、チェンマイ・ラム病院や昨年オープンしたばかりのバンコク病院のように、日本語で対応可能な病院もある。しかしそうとは分かっていても、高齢になると手術が必要なほどの大病になったら帰国したい、というのが本音のようだ。

まして、ロングステイのターゲットとされてきた団塊の世代は定年延長の影響で、いざリタイアしたときにはまず自分の身体と向き合わねばならない年齢に達している。「この年齢でロングステイできるだろうか」と不安が先走り、ちゅううちよするという。そういう意味では、今後のいわゆるシニアのロングステイヤーは減っていく。

加えて、昨今の円安では経済的メリットも少ない。そのため、海外に出控えしているのが現実、とロングステイヤーからの声を聞いた。



チェンマイの話題を提供した  
パネルディスカッション

### ■「日本」を持ち込まない

質疑応答では、ビザを取得しやすくしてほしい、入管の対応を良くしてほしいなどの要望が出た。さらに、日本と比べて不満はあるかという質問があった。それに対し、パネリストのCLLクラブ世話人の川地邦仁子さんは「日本を持ち込んだら暮らしづらいのは当たり前」と、比較すること自体を否定。「それで



もなぜここにいるか。その理由の方が「不便さに勝っている」と語った。異文化の楽しみ方を知っているといえよう。

後ほど彼女に話を聞くと、たまたま旅行先の温泉でロングステイ経験者と知り合い、話を聞いたことがロングステイに興味を持ったきっかけだと振り返った。その方から NPO 法人南国暮らしへの会を知り、帰宅してすぐに会に連絡を取って会員になり、定年前に仕事を辞めてチェンマイ暮らしが始めたという。こうした決断力と行動力に優れた人がロングステイにはなじむ。



**フォーラム会場ではタイ料理試食や伝統工芸品の傘の絵付け、マッサージ体験なども行われ、参加者でにぎわった**

ただ一方で、どうしても理屈や形式にこだわる人がいる。先のビザの質問者もそうだが、何かにこだわるあまり、ちっとも一步が踏み出せないまま終わってしまう。あるいは行動に移しても、不満を抱えたままで文句が先に出てしまうから、第三者から見ても楽しんでいるように見えない人もいる。長らくロングステイヤーやセミナー参加者の様子を見てきたが、そういうタイプの大部分を占めるのは男性だ。会場にいたロングステイヤーやセミナー参加者を見回しても、声が大きく元気がいいのは女性の方だった。この年齢層の社会的背景を考えれば、男性ほど「りらいふ」がロングステイを楽しめるか否かのカギであることをあらためて感じた。

### ★日本人ロングステイヤー御用達 チェンマイプラザホテル

日本人ロングステイヤーの利用が多いチェンマイプラザホテル。ホテル脇には農園が広がり、20 種類以上の野菜や果物を有機栽培している。ここで採れた新鮮な食材が朝食に並ぶ。



**ホテルの有機野菜農場**

ロングステイをこのホテルで過ごすメリットは、こうした採れたて新鮮野菜を味わえるほか、基本的なホテルサービスを受けられることをはじめプールやフィットネスルーム、ビジネスセンターなど館内施設が自由に使えること、チェンマイ・ラム病院との連携による救急体制が組まれていることだろう。



**デラックスルーム（ツイン）**

部屋はスペリアが 2 週間滞在で 1 泊 B 2,400 程度。  
1 カ月で B 4 万ほど。

### ★要介護でもチェンマイを楽しむ 認知症対応の介護付き高齢者施設「ビボベネ・ビレッジ」

介護は必要だが、海外暮らしが楽しみたい。

介護の必要な家族と一緒に旅行したい――。



そうした要望を満たす施設がチェンマイ郊外にある。2万6,000平米の土地に広がるビボベネ・ビレッジはスイス資本で作られた、認知症対応の介護付き高齢者施設だ。

車椅子でプールを含め建物内外を自由に移動でき、入居者同士の交流が容易な機能を備え、必要ならいつでもケアが受けられるといったコンセプトを掲げている。

水道水も飲めるよう、独自の水利システムを構築。レストランにはワインセラーもあり、スイス、タイ双方のシェフがそれぞれの料理を提供、一村一品運動を推奨する王室プロジェクトで生産した食材や有機野菜を使用している。ウェルネスセンター、美容室、プールなどの施設の他、マッサージやエクササイズ、ボードゲーム、料理などが楽しめるルームも備えている。



居住施設（パピリオン）

パピリオンと呼ぶ居住施設が6棟72部屋、収容人数100人、スタッフは全150人のうち看護師80人、介護士に当たるアシスタントナースが80~90人、入居者のケアに従事する。24時間、1人の入居者を4人のスタッフがローテーションで対応する。基本的にスイスの介護技術をスイスとタイ、両国のスタッフが提供する。

入居者だけでなくショートからロングタイムでのビジター利用ができるのも特徴的だ。介護する家族のケアにも対応しており、ビジターの場合も家族が滞在できるホテルルームを備えている。1泊B 4,000からの利用が可能だ。

ケア付きの場合は3食と洗濯付きで月額B11万。6ヶ月以上の長期滞在になると、割引が適用される。ただし、対応言語は英語なので、ある程度の英語力は必要だ。

### ★カラフルでユニークなゾウに会いに行く エレファント・パレード・ハウス

チェンマイ市内を流れるピン川近くに、エレファント・パレード・ハウスというショップがある。エレファント・パレードとはゾウの保護プロジェクトの一環として、オランダ人親子が始めた運動で、有名アーティストによるゾウの野外作品展示イベントを世界各地で開催している。

このショップでは有名アーティストがペイントしたゾウのレプリカをはじめ関連商品を販売。その収益の一部がゾウの保護活動に使われる。

ショップに入ると、カラフルでユニークなデザインのゾウたちが出迎えてくれた。この商品を買うだけでなく、ペインティングのワークショップにも参加できる（B 1,000）。自分だけのオリジナル・ペインティング作品を創作し、持ち帰ることもできるので、お土産にもいいだろう。



リゾートホテルの様な  
レストラン



カラフルなゾウがお出迎えする「エレファント・パレードハウス」



## 7. エッセイ・自分たち探し

## 「ほのぼのマイタウンより」

### 猛暑の季節です 「水の話」 はいかがでじょうか

(フリージャーナリスト 國米 家巳三)

フランスから日本にきて、フランス料理をつくっているシェフのなかに、野菜をフランスから空輸して取り寄せている人がいます。「日本の野菜は水っぽくて、フランス料理には使えない」のだそうです。

ポリエチレンで包装紙をつくっている会社ではこんな話を聞きました。「日本ではせんべいなど1枚1枚包みますね。放置したら、すぐしきてパリパリ感がなくなるからですが、外国では反対に放置したら乾燥してカチカチになってしまって、そのまま包装するのです。」日本の大気も水っぽい、つまり湿度が高いわけです。

コメにジャポニカ米とインディカ米のあるのはよく知られていますが、インドあたり、あの乾いたインディカ米のご飯を炊くとき、途中でわざわざ大量の水を注いで粘りを洗い流します。可能な限りパサパサしたご飯にする。それが喜ばれるわけです。日本では粘りのないパサパサしたご飯など、だれも見向きもしません。もう20年ほど前になりますが、日本に備蓄米が急減して、政府がタイ米を緊急輸入したことがありました。が、ひどい不人気で捨てる人もいたほど。水分の乏しいコメは受け付けないのが日本人です。

野菜もコメも水気が多いのであれば、この日本列島の人間も水っぽいということにならないでしょうか。欧米では60歳代、70歳代になると皺まみれになって、叱られるかもしれません、干し肉みたいと表現したくなるような老人が多い。しかし日本では高齢になってもみずみずしさを保った人が少なくない。実際、世界トップクラスの長寿国でもあります・・・。

1960年代のことですが、映画館の前に「3倍泣けます。母ものの決定版」と書かれたポスターが貼ってありました。その映画館は「どうぞ、気のすむまで泣いてください」と訴えているのです。そのころは、まだテレビの普及前で、母ものの映画はヒットの連続。みんな泣くために金を払って見に出掛けたのです。日本人は、声をあげての号泣こそしませんが、ちょっと感動したら、ちょっと感極まつたら、落涙する。国際的にみて日本人の涙腺は太いとか、もともと日本人は水っぽい体だと、そんな人体組成の研究はまだないようですが、少なくとも文化的には日本人は水っぽいことができるよう気がします。

そういえば、日本文化はウェットの文化だ、とする見方がむかしからあります。欧米や中東のようにドライな文化ではない。ブタの丸焼きを店頭に並べる肉屋さんは日本にはいないし、首の動脈を切断し血しぶきをあげるような殺人事件はこの国では起こらない。近年、殺伐とした空気がわが国にも広がり出しましたが、それでもユーラシアの多くの人々からみれば治安がよく、うるおいに富んだ国なんです。

ところで水には硬水と軟水があります。カルシウムとマグネシウムの濃度が高いのが硬水、低いのが軟水。軟水のほうがまろやかで口当たりがよく、飲みやすいといわれています。ユーラシア大陸の水は硬水、日本は軟水。降った雨がすぐ海に流れてしまう地形で、火山が多く土壌が酸性、カルシウムなど金属類の含有が少ないので。

また日本海側の大豪雪地帯は世界的にみても珍しく、「シベリアの積雪でも、1メートルを超える場所はほとんどなく、大抵は数十センチ」(水研究の沖大幹氏)とのこと。この「白いダム」は今後、東南アジアなどからの観光客を呼ぶ格好の観光資源になるはずです。

いずれにせよ、日本人は世界のなかの変わり者ですが、日本の水も国際的にみて変わり者。いや、変わり者の水に育てられたからこそ、日本人も変わり者になったということかもしれません。

こくまい・かきぞう 元産経新聞記者・東久留米市在住



## 8. “りらいぶ” サロンのご案内

(“りらいふ”塾 塾長 鈴木 信之)



## 《りらいふサロン》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

—ブレゼンター／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。

★★★ 11月～2016年1月期の開催 ★★★

11月18日(水)・12月16日(水)・1月20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 芝嶺本ビル4F VIPシステム内 TEL 03-5733-3531) ⇒裏面図案参照

\* 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)

TEL 03-5733-2311

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。



## 9. 渡辺誠男さん講師「ヒッチコックとスピルバーグ」をお聞きして

(9月 10日にベルウッドで行われた関西支部行事から)

(政田 瞳)

待ちに待った第二回目の映画のお話、前回は森繁久弥さんと森光子さんに続き、美空ひばりさん、裕次郎さんと私達のまだ身近な日本の俳優さんのエピソードを語って頂きました。ある程度週刊誌等でしつてはいてもヘエーというような業界の中のエピソードも有り、大変興味深く次回はどんなお話が聞けるのか期待しておりました。

今回は私個人的に好きな洋画の話でした。始めの方のお話の中に出てくる男優さん女優さんは名前は知っているが映画はヒッチコック作品の初期の時代で見ておりませんでした。アメリカに渡りイングリッド・バーグマンあたりから、あれも見た、これも見たという話が出て来て映画のタイトルの次位にヒッチコック独特な横顔と少し口をとがらせてお腹の出ぱったおっちゃんが映し出されたのを思い出し、さあ始まる～とドキドキ感いっぱいでした。

「第三の男」を第二封切館（十三）で知人と見に行って余韻にひたり、しゃべって歩いていたら最終電車に乗り遅れて庄内まで歩いて帰ったのを思い出しました。先生がおっしゃっていたチターという楽器も始めて聞き、ラストシーンのショセフ・コットンが木陰からじっと女性を見送っていたシーンと地下道をオーソン・ウェルズが逃げている緊迫感等憶えています。

「サイコ」も天井からうじ虫が落ちてきて、さも天井裏に死体があるかのように映してすごく気味悪かったです。多分あの映画の中の一場面だと思いますが、レンガ敷の上にドーベルマン（犬）のこわい顔で追いつめていく顔も始めて見た犬の種類だと思います。

きれいな思い出はグレース・ケリーの「上流社会」の時のきれいなドレスと髪のウェーブ、それにこの世の中にこんなにきれいな理知的な女性がいるのかと思い、その前に見た「真昼の決闘」とか「裏窓」とか違う魅力に取りつかれて男優よりもグレース・ケリーが出ているだけで立見席でも見に行きました。

昔の映画は映画会社（ワーナーブラザース）とか監督名とか音楽担当者とか憶えていましたが、最近は俳優の名前もあっあれに出ていたあの人やねと思う位のあまり印象に残らない映画が多いように思います。私自身物忘れがひどくなったのか感動しなくなったのかでしょうか。でも先生！！ 次も期待しております。



講師：渡辺誠男さん（会員）

平成27年9月11日 深夜？ 政田 瞳



## 10. 古希前の我が人生を顧みて

(植村 敏明)

古希、数えて70歳。いつまでも気だけは若く思って過ごしては来た僕だが、実際はもうほんの先にこの齢がひたひたと迫っている。まさに驚愕だ。

戦後のどさくさが未だ残る昭和22年、僕は大阪の小商人の家に生を受けた。そしてそれからの人生街道、色々あって色々やって今日に至るのだが今振り返ればまさに一言、「光陰矢の如し」の感が強い。



僕自身、米穀通帳の記憶もあればいつの間にかジャパンアズナンバーワンと言われた奇蹟の成長時代、そしてその後は失われた何十年とやらで国力が衰退の影を落とす時代に遭遇して来た。まさに変化は速い。そんな僕は団塊の世代中の中心的団塊世代、そこかしこにやたら多くの同年が居る。義務教育はともかく上に上がるにはそれなりの競争がある。「ボヤッとしてたら学校に入れへんよ。」と回りからもよく言われた。しかしどっこい言われたこっちはそんな事を全く気にせずいつも「何かおもろい事ないかいな」と考えつつ幼少期や学生期を過ごしてきた。そのような中で商人の家に育った僕は長じるにつれ商売に興味を持ち出した。

そして高校の頃より宝塚の蓬莱峠でハイキング客相手のジュースやサイダー売りの店を友達と出した事もあった。その後は先輩の使った古参考書をタダで仕入れて学校の近所で販売した事もあった。大学時代にはその頃流行って来ていたゴルフのワンポイントマークのポロシャツを問屋街の親父の協力を取り付け、安く仕入れて学校内で売った事もあった。これは実に良く売れた。しかしどれもが所詮は子供の考える他愛の無い商売ではある。しかし一方ではこれらの商いは金儲けではなく、子供ながら自分のアイデアが当たったときの快感がたまらないのでそれを求めての理由からであった。まあ若気の至りではあったがそれでも結構リッチになって自動車学校の費用も、親からもらった学費を掏られても自分で貰えたり新宿の歌舞伎町のキャバレーの費用も競馬にこってつぎ込む資金も麻雀資金もそれで十分貰えた。可処分所得を考えれば一番潤沢な時であったかも知れない。

しかしある時にふと気づきがあった。我が家家の屋号は「近江屋」という。近江商人の末席だ。その商人精神である三方良しから言えばこうした商いは二方は良くてももう一方（世間）は良しとしないだろうと思ったのだ。

そう思ったら途端に興がさめた。そしてちょうどその頃卒業となり、なりたい、やりたいと思うことが見つからなかったのと大阪に戻りたいとの思いも交錯して大阪の中堅企業であるテントの会社に入社した。そして波長が合ったのかその会社を辞める事も無く首になる事も無く色々な部門を経験する中である日不振の関係会社の建て直しのミッションをもらい異動した。既存事業が不振ならば新規事業に取り組まねば成らず公共施設運営の仕事に取り組んだらこれが想像以上に当たってくれて会社は大きく成長した。自分は企業に入って社長になりたいと思ったことは一度も無かったが世の中面白いものでそんな自分に社長のお鉢が回ってきたのだ。周りの人はそんな僕を見てよく「すごいなあ」と言ったが自分はすごいとも何とも全く思ってはいない。只少し、思い当たるとすれば前述の三方良しの精神である。僕は商いを進めるに於いてこの姿勢だけは決して崩すまいと誓ってやってきた。

この姿勢をお客様が分かって下さってその信頼が多くのお客様の獲得に繋がったのだと思う。そしてもう一つ。今まで僕の周りにいた多くの人が僕を好意を持って支えて下さった。家族、親戚、ご近所、恩師、学校や会社の先輩、同輩、そしてさらに広く社会の先輩や友人等々、こうした方たちが居て下さっての自分であると思い心から感謝の念を忘れる事はなかった。そしてそんな心根をもしかしたら神様が多として下さって少し微笑んで下さったのかもしれない。



そして昨年、僕は東西の大型物件の受注と運営の安定化を見届けて後進に経営の舵取りを譲って相談役となった。直接の経営責任は実に肩に重かった。この重圧から少し開放されたこれからは周りのお世話になった方々や我が愛する郷里へのご恩返しに通ずるようないくばくかの事をやってみようと思っている。

その一つは上方文化の復興だ。東京へ東京へと草木もなびく昨今、多くの地方は確実に疲弊してきている。まさに「東京功なって万骨枯る」の有様だ。そのような中で上方が連綿と伝えてきた、しかし今は見る影も無く細ってきた文化の復興は地方創生の大きな切り札となれるポテンシャルがあると思っているしそれこそが敗戦の為失われたわが国の古き、良き精神文化の復興にも繋がるのではないかとも思っている。

歌舞伎、文楽、能、狂言、地唄、大衆芸能（落語、漫才、にわか）、映画、等々 これらのジャンルは何れもが上方をルーツに発展してきた珠玉の精神文化だ。これらの復興を通して上方の地に今様の賑わいを取り戻したいと願っている。

勿論微力な僕の力でこのような大きなことが出来るはずはないのだが一石を投ずる事は出来るのはないか、例え小さくとも最初の波動を起こす事が出来るのではないかと思っている。しかしこう大言壯語するきっかけとの一つなったのはリタイアメント情報センター運営の一翼を担っておられる大先輩の存在だ。その矍鑠とした活動振りには頭が下がる。

そしてその会員の皆様がそれぞれの人生を過去の栄光ひけらかす事無く、自らが多とする様々なテーマに取り組み、そして楽しんでも居られる。ならばそれに続く世代の我等も負けてはいられない。正直な所そんな元気を頂いている。「健康年齢の延伸」今行政はその実現のために色々と腐心をしている。高齢者の飲み会でいつも話題に上るトップネタは健康談義だと言う。それ何とかの数値はこうだとか、俺の血圧は高い、上がり〇〇もあるんだぞとか、このサプリが体に良い等々話題の穂は尽きない。いたって健康で取り立てて問題を感じない方は話題に入れないという笑い話すらある時代だ。勿論健康に留意をすることは大事であり決して否定はしないがその話題のみで飲み会が終了する生き様もいかがなものかとは思う。

節々での人生の振り返りは大切にしながらもさらに大切なのはこれから的人生をいかに生きがいを持って楽しくポジティブに過ごすのかを考えて行動していくことであろうしそれこそが健康年齢の延伸に最も効用があるのではないのかなと思う。そうした意味からもリタイアメント情報センターの皆様の健やかでエネルギーッシュな生き様に触れさせて頂いておのが鏡としたいと心底思っている。





## 11. 歌声喫茶復活（9月24日の喫茶ベルウッドでのNPO 行事報告）

（植田 元則、会員 比企野 芳郎、大澤 泰 3名の共同執筆）

今から半世紀ほど前、各地で若者の間に 歌声喫茶が流行っていました。

その後時代と共に、カラオケの技術が進歩し、今のカラオケ万能の姿に定着し、世代を問わずもてはやされています。歌、音楽等を楽しむにはこれ以上のものはないかのようです。

ところが、あるところに昔の歌声喫茶に近い形の娛樂を共有しているところがありました。

すなはち、以前あったように、歌詞カードを手にピアノ伴奏に合わせてみんなで一緒に歌うこと、合唱して楽しむことがそのまま引き継がれているのです。

このような背景のもとに、関西支部のNPOでも、リタイアした方々に呼び掛けて歌声喫茶を企画、実施したのが約2年前、その後3か月に一度の割合で行われ今回第7回目の行事となったのです。参加者は20数名でいつも盛況に終えています。当日歌う曲の歌詞を

まとめ印刷したものを配布、伴奏に合わせて参加者全員で合唱します。なお、曲の成り立ち、エピソードなどの紹介もあり、思いもよらない話を聞くこともあります。

会場のカラオケ喫茶では、通常毎月定例の歌声喫茶を実施されているが、これとは別に3か月ごとに行っているNPO主催の行事が今日のテーマです。

一方、私を含め3名が伴奏に加わることになり、専属ピアニストの荒木あゆみさんに、植田元則氏のギター、比企野芳郎氏のアコーデオン、それにクラリネットの大澤泰の加わった変則バンド（ベルバンド）を結成して演奏しているのです。なじみのある曲は楽ですが、聞いたことのない曲にはやはり苦労します。

レパートリーは、童謡、唱歌、外国民謡、演歌等幅広い曲目を扱っています。おかげでバンドとしては300曲を超えるレパートリーを持ち、なんでも対応する自信ができました。

伴奏技術はカラオケには程遠いですが、皆さんに聞いてみると結構この素人バンドもうけて、バンドタイムまで設けて頂いています。同時にゲストのかたにも歌っていただいている。3人の高齢者でありますバンドマンは、たとえ聞いてくださる人が少なっても、ベストの演奏に心がけ練習を重ねており、いいリタイア生活を経験し満足しています。

（文責 大澤 泰）



ベルバンドを囲んでの記念撮影



ベルバンド演奏風景



## 12. 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、10月～来年4月に掛けて、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ております。

### ◆長崎ツアー

日程：10月 20日（火）～22日（木）

### ◆CD会

日時：11月6日（金） 15時30分～17時30分  
会場…カフェサバナ チケット：500円

### ◆セミナー「ワクワク人生」

日時：11月12日（木） 15時30分～17時  
講師：月見里応白さん 会場…ベルウッド チケット：1500円

### ◆セミナー「人口問題を考える」

日時：12月10日（木） 15時30分～17時  
講師：伊丹淳一さん 会場…ベルウッド チケット：1500円

### ◆第8回歌声喫茶

日時：12月17日（木） 15時30分～17時  
会場…ベルウッド チケット：1500円

### ◆新春特別講演会

日時：1月28日（木） 14時～15時30分  
講演者：新宮晋さん 会場…ホテル・アイボリー チケット：1000円

### ◆第14回りらいふ落語会

日時：4月15日（木） 14時～16時  
出演：桂三若さん 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〈〉

関西支部長 阿賀 敏雄 090-1896-4575

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](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 島村 晴雄