



NPO 法人
リタイアメント情報センター
Retirement & Information Center



Relive Journal



“りらいぶ” ジャーナル No.19

平成28年 新春号 (1月22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. 私のロングステイ考(其の6) (元南国暮らしの会 理事長 会員 宮崎 哲郎)
2. クイーン・エリザベス クルーズ乗船記 (会員 渡嶋 八洲夫)
3. 爆笑と「沈黙」の長崎ツアー (西澤 信善)
4. 伊丹淳一さんの「人口問題を考える」 人口爆発と少子高齢化社会 (R&I 顧問 中野 寛成)
5. 乗馬を趣味にする条件は (会員 鳥居 雄司)
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)
5歳時代の“宝石”発掘で人生が明るくなります
7. “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)
8. 関西支部からのお知らせ (関西支部長 阿賀 敏雄)
9. 東京地区・春のイベントのお知らせ (事務局)
10. 「生きがいのある“りらいぶ”の実現をサポートします」 (事務局)



1. 私のロングステイ考（其の6）

（元南国暮らしの会理事長 会員 宮崎 哲郎）

日本に於けるロングステイに就いて、その始まりから代表的滞在地やステイヤーの現状等を僭越ながら5回にわたりお伝えして参りましたが、ご理解頂けましたでしょうか？

さて本稿（其の6）ではロングステイを終了し、国内回帰という一連の流れを私の所属する「南の会」を中心にお伝え致します。

ロングステイを実行してきた方々が60代になって「第二の人生」を海外で謳歌していても70歳を過ぎる頃、自然と日本へ引き上げを考えるようになり、帰国する様になります。

これには2012年以降の円安傾向に加えアジア諸国の物価上昇など経済的な要因も作用しますが、海外暮らしが10年～15年を超えたところで身体のみならず心も疲れてくるというか、飽きが来るといった精神的要素が多いような気がします。年齢的にいうと、67～69歳はまだまだ元気にロングステイを楽しんでおられますが、概ね後期高齢前後の72～77、78歳くらいからこのような状況が起こってくる様です。

なおここで取り上げるステイヤーは定年後のごく平均的な年金生活のご夫婦をベースと致しました。

夫婦ふたりとも元気いっぱいというのは60代までのこと。70代に差し掛かるとどうしても、個体差はありますが、身体ばかりでなく精神的にも昔と比べ明らかに加齢を意識、感じるようになって参ります。夫婦の片方が体調を崩したら、定年後始めた「第二の人生」であるロングステイは終わり、大半の方々は帰国することになります。



**「南の会」での
 「アフターロングステイ」
 勉強会及びお仲間との写真
 左から5人目が宮崎さん**



**今回のテーマとは別に
 今年のお正月チェンマイで
 ロングステイを楽しんで
 おられる宮崎さんご夫妻**

そこで「南の会」ではロングステイを卒業し、いわば日本に帰ってきた後を「第三の人生」と称しその過ごし方如何にするかを「アフターロングステイ」と名づけ、その準備のための取り組みを「会の組織」として積極的に進めるべく、現在、有志を募って勉強会を開始致しました。

たとえ長い間ロングステイをしていますが、殆どの方は日本に帰ってきて夫婦で老後を過ごすというのが一般的です。向こうに骨を埋めるというのはごく限られた一部のロングステイヤーだと思います。

そしてロングステイをした後に何をするかには、それぞれの事情や環境、日本の居住地によって当然個人差がありますが、誰でもこの年齢で直面するのが、年齢相応の準え「病気、介護（認知症）、相続問題（遺言書作成）、成年後見制度の検討、終の棲家の選択等」の「老いじたく」所謂「終活」の準備です。

この終活準備項目は上述のアイテム以外に20項目ほど有りますが、これらを実行するには体力、知力の衰えの無い時期として概ね60歳後半から70歳半頃ではないでしょうか。



これらの「備えは」誰しも必要な事は分かりながら「そのうち何とか」とか「何とかなるだろう」と準備を伸ばし伸ばしにして先送り、実行されている方は少ないのが現状です。誰しも意外とこの準備の時間は残り少くなっている事の認識が希薄で、早めの気づきが必要ではないでしょうか。

そのためにはどうするかです。 老化に伴う現象として自分ひとりで考え計画すること、そしてそれら情報収集には面倒くささや、どうすれば良いのかその方法等々、非常に煩雑な為日常生活に埋没し、つい後回しと云う事になります。そこで仲間が協力し知恵と力を出し合って多くの情報を集め、刺激し合い対策を勉強することが最も効率的であり、得られた情報をベースにすれば各人自分の状況、家族環境にアプライし実際行動に結びつける切っ掛けが出来ると考えております。

こうした情報交換やお話し合いをしながら、組織で「仲間作り」や「助け合いの場」作りを、「ロングステイ」も見すえ、生きて行こうという「理念」を実行しようと私共の会はそれを組織として行う事に致しました。

2015年6月に日本創生会議が発表し話題となっている医療・介護サービスで高齢者を受け入れ余力のある地域の発表が有りましたが、日本全国に6支部が有る南の会のアドバンテージをこの面でも生かすことが可能と考えております。

国内ロングステイや地方移住に関心ある会員も多くなってきましたので、それぞれの支部に地元の事を調べてもらって発表の場を作り会全体での情報の共有を現在計画しております。

いずれにしても海外でのロングステイが終わったからと云って永年築いた組織を離れ友人達との縁を切るのは余りにももったいないことだと思います。

長い間日本を離れ帰国した時、地域社会に溶け込むのは容易では有りません。また昔の友人等が亡くなっている場合もあるでしょう。「友人もいない」「地域社会に居場所がない」という浦島太郎の様な状況にもなりかねません。

従って自分自ら人脈を断ち切って「シュリンクエージ（縮小）」して歳を取ると世間、心の世界が縮んで精神が衰えていく危険性があるそうです。従って仲間同士「第二の人生」の後の「第三の人生」も共に楽しみ、築いてきた貴重なネットワークを維持する事がベストの選択だと思います。

前述しましたがこの様な概念の活動を分かり易く「アフターロングステイ」と称する事にしました。

残された人生で自分の身に何か起こった時の準備は、ロングステイを終えた人ばかりでなく、日本を離れ長期間ロングステイを実行中の方や、これから始める方々にとっても本来は必要な事であり、安心して心起さなく、楽しむ事が出来るものと合わせて考えております。この活動の重要性を今後会員に広め、啓蒙実行して行くことも新旧年代差15年ほどある会員が混在するサークルに取ってはこれから大切なミッションになるでしょう。

さて6回に亘った拙い「私のロングステイ考」を今回を以って筆を置かせて頂きます。

長い間ご拝読頂き誠に有難う御座いました。



宮崎さんがベスト・ロングステイ地
として滞在されてきたタイ・チェンマイの
ワット・プラシン寺院前でのスナップ写真



2. クイーン・エリザベス クルーズ乗船記

(会員 渡嶋 八洲夫)

「クリスマスとニューイヤー クイーン・エリザベス号でカナリア諸島をめぐる16日間クルーズ」に乗船した。10年前の2005年に北米クルーズに初めて乗って以来数回のクルージングを楽しんできた。一方175年の歴史をもつキューナード・ライン運行の格式と伝統を誇るクイーン・エリザベスクルーズに以前から魅力があったが、今回の企画は、期間、寄港地、価格共に満足できるものであり、また金婚式を迎えた事でもあり参加することにした。

*期間；2015年12月21日～2015年1月7日

*航路；サザンプトン（英国）→（クリスマス）→ランザローテ島（西班牙）→ラ・パルマ島（西）→グランカナリア島（西）→テネリフェ島（西）→マデイラ（葡萄牙）→（新年）→カディス（葡）→リスボン（西）

（注）ランサローテ島への寄港は強風と高波の為接岸できずに寄港を見送った。



クイーン・エリザベスでの生活

1. シップデータ

（就航：2010年10月、巡航速度；21.7ノット、総トン数90,900トン、乗客定員2,077名、全長294m・最大幅32.5m）

船の大きさはやや小さめだが、品格はトップクラスである。姉妹船クイーン・ビクトリア、クイーン・メリー2とともに人気がある。現在のクイーン・エリザベスは3代目であるがQ3とは言わない。

今までのクルーズでは船の揺れを感じたのは台風が通過した後の東シナ海で大揺れを経験しただけ、地中海、エーゲ海、アラスカ、日本近海クルーズでは揺れは全くなかったが、大西洋上を航海した初日は強風のめ波も高く船は揺れシーシックに悩まされる人も増えた。結局最初の寄港地ランザローテ島には接岸が強風と高波の為接岸に危険が伴うので寄港を諦め、次の寄港地に向った。小生は幸い船酔いもなく大揺れの時もジムにも通ったが、大きく上下する度に加わる荷重が重くなったり軽く感じたりすることを経験した。

食堂は7ヶ所あり、バイキング方式のリド・レストランは24時間オープンしており時間帯によってコンチネンタル朝食、朝食、ランチ、スナック、ディナー、お夜食のサービスが受けられる。注文方式のレストランは有料・無料があり、有料レストランではインド、フレンチ、イタリアンが楽しめる。各階には無料の自動洗濯機が備え付けられており、洗濯機が空いていればいつでも無料で使用できる。プレスも可能で、家内の話だと外国ではズボンのプレスは男性の仕事の様で、いつも男性がプレスする様子がみられた。アートギャラリー、ブックショップ、ポートショップ、写真館、図書室、カジノ、カードルーム、ジム、スパ、プール、ジャグジー等も完備されている。乗船直後避難訓練が行われた。

2. 国籍別乗客数

- ① 英国 1622名 ②日本 95名 ③独逸 68名 ④米国 60名 ⑤カナダ 25名
⑥アイルランド 23名 ⑦メキシコ 16名 ⑧南アフリカ 9名



- ⑨スイス 8名 ⑩ベルギー・フランス 6名 ⑫スペイン 5名
⑬オーストラリア・デンマーク・アイスランド・ポーランド 4名
⑰オランダ・イタリア・ノルウェー・ロシア 3名
⑳エジプト・フィリピン・トルコ 2名
㉔クロアチア・エミラティ・ハンガリー・ポルトガル・ルーマニア 1名 **合計 1983 名**



左の写真は船室ドアの飾り（外人用）、
右の写真は船室ドアの飾り（日本人用）

イギリス人は全体の82%と群を抜いている。日本人は2位に入るがイギリスの10分の1以下である、アジアからは日本とフィリピンの2ヶ国のみ、中国・韓国共参加者ゼロであった。男女の割合は各国共女性が多く全体では女性が10%男性より多い。

乗船手続きが終わるとIDカードが渡され、寄港地での乗船・下船はこのIDカードを示す必要がある。船内の買物も食事の

時の飲み物もこのカードで済む。後は下船時に請求書が送られて来るので、間違いなければIDカードに登録されたクレジットカードか現金で支払う。この方法はどの船も共通のシステムであり現金、クレジットカード、パスポートを持ち歩く必要がない。

3. 船内新聞（英語版・日本語版）

毎日発行され、前日の夜には屋部屋まで届けてくれる。例として元旦の船内新聞の項目だけを紹介するが、その他の日もほぼ同様である。

- *日の出 7:48am 日の入り 5:43pm
- *ドレスコード（インフォーマル）
- *クイーンズルーム（ラインダンス、社交ダンス教室、クラシックコンサート、シークエンスダンス、社交&ラテンダンス）
- *グランドロビー（クリスマスキャロルを歌おう）
- *ベランダレストラン（シャンパンアフタヌーン予約が必要）
- *ロイヤルコートシアター（レクチャー、映画、今夜のショー）
- *教室と大会（各種フィットネス、カトリックミサ、クロスワード、水彩画。ラインダンス、パターゴルフ、クイズ、ブリッジ、卓球、テニス、宝石、輪投げ、各種演奏会、刺繍、紙飛行機飛ばし、編み物、クロケット、ナフキンの折り方等）



社交ダンス教室風景

実にたくさんのイベントが用意されている。時間、場所、簡単な内容も紹介されており好みに応じて参加する。フィットネス教室はストレッチとリラックス、腹筋、ヨガ、室内サイクリングと多彩である。小生はジムでの筋肉トレーニングとコントラクト・ブリッジに参加、ショー、コンサート、ダンスも鑑賞した。

ディプリケイト方式によるコントラクト・ブリッジ会は航海日のみ6日間開催された。6日共16ペアの参加があった、毎回順位が発表され、我がペアは優勝2回、準優勝1回、3位1回と好成績でパートナーの英国夫人も喜んでくれた。（コントラクト・ブリッジは世界的に行われており、2人がペ



アーを組んで競技する。全てのペアが同じ手をプレーしその中で高得点から順位をつけ、全部で16回の異なる手で争い総得点の多いペアが優勝ということになり以下2位、3位・・・と順位が決まる)

4. ドレスコード

日常の服装は自由であるが、18時以降はフォーマルかインフォーマルかが指定され船内新聞にも掲載される。

＊フォーマル： 男性はタキシード、ディナージャケット、ダークスーツにネクタイ。

女性はイブニングドレス、カクテルドレス、和服。

＊インフォーマル： 男性はジャケット着用（ネクタイなしでも良い）。

女性はカクテルドレス、スーツ、ワンピース、パンツスーツ

他船と比べて可成窮屈であるが99%の人がタキシード着用で今まで乗船した船より断然多いのは驚いた。出発前タキシード着用について悩んだが、今後使うことがあるかを考慮しダークスーツにしたが特に支障はなかった。家内は洋装と4着の着物を持参、外国人からは撮影のリクエストが多かった。その他クリスマスの日には緑と赤の衣服や帽子着用、17時以降は黒と白の正装、仮面着用の要請もあった。

5. 食事

食事 aussi 楽しみの1つである。朝食とランチはビュッフェスタイルのリド・レストランを利用した。それぞれ複数の飲み物、各種野菜、各種果物、ハム・ソーセイジ、ベーコン、牛・豚・鶏・マトン料理、各種パン・ピザ・スパゲッティ類、アイスクリーム、チーズ、スープ牛乳、ヨーグルト等々とバラエティーに富んでいる。悲しいかな体重を気にしながらの食事となる小生の朝食メニューは、生野菜大皿盛り、卵1ケの目玉焼き、バイクドベーコン、キノコ、ヨーグルト、コーヒー、それとパン1枚（バター無し）を標準とした。ランチは炒めた野菜、牛肉料理、生野菜サラダ中盛、コーヒー、果物小盛り合わせで穀物は取らない。ディナーは前菜5種類の中から3種類、スープはコンソメ、サラダを採るが主菜とパンは何時もパスをした。またデザートは低カロリーケーキかシャーベットを選んだ。1晩だけ有料レストランに10名が出席してくれ金婚式のお祝会を祝ってもらった、大きな記念ケーキは甘さ控えめの美味しいケーキだった。帰国後の体重はクルーズ前と変わりなく安心した。

（メニュー例としてクリスマスのディナー）

前菜（5種） ＊ロブスターとデボン蟹 ＊鴨胸肉スモーク ＊鹿肉のカルパッチョ

＊ソーセイジとパセリのスコッチエッグ ＊スパセクション

スープ（3種） ＊茸のブルーデススープ ＊王室風コンソメスープ ＊冷製ビシソワーズ

サラダ ＊チーズ・ピーカン・ピーツとエンダイブ サラダ

主菜（6種） ＊クリスマスクリームブリュレ ＊ホタテとエビ入りパンチオッティパスタ

＊黒毛七面鳥のロースト ＊ビーフヒレのグリル ＊茸とほうれん草のパイ

＊ラムチョップ





6. クリスマス行事

電飾クリスマスツリー、人形のサンタクロース、靴、ケーキで作った町並、階段手摺の装飾等いたるところにこれらが飾られ大変綺麗だ。個人のドアにクリスマスの飾りや日本のお飾りを張り付けたドアも見られる。装飾はそのまま新年になって下船までにも飾ったままであった。

(12月24日)

- * クリスマスキャロルを歌おう (乗客並びに上級士官)
- * シャンペン・アフタヌーンティ (\$30有料)
- * クリスマス特別ショー (ジングルベル・ロック)
- * クリスマスマーケット (クリスマスプレゼント販売)
- * 「クリスマス前の晩」 (船長が詩を朗読)
- * クリスマスボール (テーマ黒・白)

(12月25日)

- * サンタクロースがやってくる
- * カトリックのミサ イングランド協会のサービス
船長のクリスマスキャロル
- * クリスマスボール (テーマ：赤・緑)
- * クリスマスバラエティショー

(12月27日)

- * マスカレードボール (テーマ：仮面舞踏会)



クリスマスの仮装



仮面舞踏会風景

7. 正月行事

(12月31日)

- * 7:45pm: シャンパンタワー (船長から順次幹部がタワー状に積み上げられた一番高いシャンパングラスにシャンパンを注ぎオーバーフローしたシャンパンが順次下層のグラスを満杯にしていく)
- * 11:00pm: 汽笛ショー (この日マデイラ島に停泊した10数隻の船による汽のシンフォニー)
- * 12:00pm: 花火鑑賞 (マデイラ島の海岸線から一斉に花火を10分間打ち上げる、枝垂れ花火であるが音と沢山の箇所から打ち上げられるので、大音響と多数の枝垂れ花火が美しい。船上からの見物に備え船はあらかじめベストの位置に移動した)

(元旦)

ガイドさんが日本から持参した日本酒、黒豆、蕎麦 (のり・わさび) で乾杯した。





8. 寄港地

JTB主催日本語ツアー並びにキュナード主催の英語ツアー数コースがあり好みに応じて各自参加した。紙面の都合で主に観光スポットを記載する。

ラ・パルマ島（スペイン）

カナリア諸島の島の2つの火山を有する。古くからたびたびの噴火を繰り返し、1971 年にも噴火をした。

サンタ・ドミンゴ広場（野菜、パン、肉類）、ロク・デ・ロス・ムチャチョス天文台、サンアントニオ火山の見学。ワインも有名。

グランカナリア島（スペイン）

カナリア諸島の島、円形をなした火山島で中心部にロスペチョス山がそびえ、山頂から海岸に向かって谷が走る、肥沃な土壤に恵まれている。サンタナ広場、コロンプスの家、博物館、ラス・カンテラス通り、ラ・ルス城、ドラマス公園。特産品としてバナナ、トマト、タバコ等が栽培されている。刺繍、陶器、籠類の製造、水産加工が盛ん。またアフリカから運ばれて来た砂によって作られ丘がみられる。鮮やかな白い家々と教会がある歴史的な町アルーカスは傑作建築の町、マルキーズ庭園、バナナリキュール、ワイナリー等観光、保養地として知られている。

テネリフェ（スペイン）

大西洋モロッコ沖カナリア諸島の島。気候が温暖で観光、保養地として知られている。スペイン最高峰テイデ山がありテイデ国立公園は世界遺産に登録されている。スペインで2番目に大きな港である。北部パノラマ、プエルト・デ・ラ・クルスとオロタヴァ渓谷、テイデ国立公園、ママス&ノパス。テイデ山ケーブルカー。渓谷の庭園。プエルト・デ・ラ・クルス、ロロ・パーク等の観光。

マデイラ島（ポルトガル）

マデイラ諸島の中心都市で、モロッコから西方700 kmに位置し、マデイラ行政の中心であり、工業、商業、通信の中心地として発展してきた。美しい風景と温暖な気候に恵まれた観光地。大聖堂、病院、博物館、カジノがある。トゥクシ（1950 年代に流行した3輪車）で回るエコツアー。ケーブルカーとトボガン滑降（ソリ状の籠に荷物を入れ石畳の道を運んでいたのを観光用に人を載せて、2人の男がブレーキを操作しながら10分間で降りてくる、可成のスピードが出るし特に曲がるときには遠心力が加わりスリル満点）。果物、野菜、魚の市場。甘口の食前酒としてのワインの生産地。大晦日の花火が有名。

カディス（スペイン）

スペイン南西部アンダルシア州、カディス県の県都。コロンプスのアメリカ大陸発見後は新大陸との貿易の本拠地として繁栄した。13世紀に建設された大聖堂などの歴史的建築物やアーム風、モロッコ風の建物が多くみられる。セビリア散策、ベヘールとトラファルガー岬。セリビア観光。

リスボン（ポルトガル）

ポルトガルの首都。大航海時代以降はインド、ブラジル航路の玄関口として香料貿易などにより発展、1755年の大地震では市内は破壊されたが新都市を再建、した。ヨーロッパの主要都市や国内の後背地とは鉄道で結ばれている。ジェロニモス修道院は世界文化遺産として登録されている。サン・ロケ教会、エドゥアルド7世公園、ウルベンキャン美術館、サン・ジョルジェ城、国立古美術館、ジェロニモス修道院、発見のモニュメントが観光スポット。



3. 爆笑と「沈黙」の長崎ツアー

(西澤 信善)

(昨秋 10月 20 日～22 日に関西支部で催行された長崎ツアーからのご寄稿です)

生来、どうも軽くできているらしい。煽てられると弱い。阿賀さんに「文章の達人」と言われるとついその気になってしまう。何しろ、阿賀さんに才能を見出され、落語家デビューをした人がいるくらいだから人を見る目は確かであろう。もしかすると私も知らない文才が隠れているかも。というわけで私もこの旅エッセーを書く羽目になってしまった。しかし、他方、どうも阿賀さんの手のひらでころころと転がされているような気持がしてならない。複雑な心境で詠んだのが下記の歌である。

文章の達人などと煽てられすぐに筆執るさがぞ悲しき

発端

阿賀さんに誘われた、「今度、長崎に行きませんか」と。前回の萩・下関ツアーは私がもちかけた。阿賀さんは快く引き受けて下さり、今回のメンバーを中心に 10 人くらいすぐに集めて下さった。返礼ではないが、「わかりました。参ります」と返事をさせていただいた。今回は総勢 14 名の旅になった。程なくしてこのツアーは中野寛成先生（元衆議院副議長）がご一緒されるということを知った。初めて中野先生にお会いしたとき、長崎のご出身と聞いていたので中野先生が先導して下さるのであると思った。不思議な旅であった。ダジャレが飛び交い爆笑の渦ができるのである。中心は中野先生と伊丹さん。連歌のようにダジャレが次から次へと出てくるのである。そうなれば日ごろダジャレなど言わない人も誘発されておずおずと言い始める。かくして笑いの渦が波紋のように広がっていくのである。長崎というとやはり原爆を思い出す。しかし、今回はどちらかというとき世にいう「隠れキリシタン」を訪ねる旅であった。楽しい旅とは裏腹に、テーマが実に重いのである。この小文を書く直前に、遠藤周作の『沈黙』（新潮文庫）を読んだこともあり、日頃考えたこともない信仰のことが私の心に重くのしかかった。



ツアー参加者たちとのスナップ写真
左端は筆者、右端は阿賀関西支部長、
右から 3 人目は中野先生

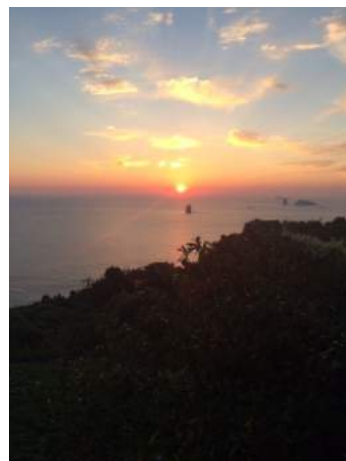
佐世保と九十九島

快晴に恵まれた 2 泊 3 日の旅であった。大阪から長崎は飛行機で行った。昔の飛行機はよく揺れたせいか今もってどうも苦手である。しかし、最近のジェット機は天候さえ悪くなければ揺れが少なくまことに快適である。着いたのは大村の空港。そこで中野先生の幼友達の松川さんが迎えに来てくれていた。長崎に原爆が落とされた日、先生は外海の教会で遊んでおられ直撃をまぬかれた。そのとき一緒に遊んでいたのが、松川さん。同い年で、そのとき 4 歳であったとのこと。その後、中野先生はお父さんの都合で中学のとき大阪豊中に移られる。以来、松川さんとの音信が途絶える。その松川さんと劇的な再開を果たされたのは何十年か後のことであった。中野先生が国会議員として世に知られ、松川さんが陳情が何かで議員会館に会いに行かれたそうだ。以来、交友が復活したとのこと。空港に着いて、一路、佐世保に向かった。佐世保は海軍とともに発展した町とは中野先生の説明であった。目を海にやれば軍艦が浮かんでいた。佐世保では多島美で知られる九十九島で遊覧船に乗り、島巡りをした。10 月はまだ頬にあたる潮風が心地よい。以前、訪れたベトナムのよく似た景色のハーロン湾を思い出した。



外海（そとめ）

次に訪れたのが、佐世保から南下して西彼杵半島の西側、真ん中あたりにある外海というところであった。角力灘に面し、山が海に迫り、平らな土地はほとんどなく一寒漁村の印象である。海を西に臨むこともあり、夕日が美しい。われわれが到着したとき、丁度、夕日が海に沈むところで絶景を堪能した。「日出ずるところの天子、日没するところの天子に書を致す。恙なきや」、こんな言葉を思い出した。日没のグッドタイミングでここを訪れたのは、実は、増井さんの周到な配慮であった。九十九島で巧みに時間調整していたのだ。外海は中野先生が戦時中、長崎市内から疎開され幼少期を過ごされたところである。その晩は中野先生のおさな友達がたくさん集まり宴会となった。料亭・久米も先生の同級生が経営されておられた。宴会は松川さんの心温まるスピーチで始まった。先生の初恋の人もお見えになっていた。先生にとってもっともリラックスした気のおけない一時であったに違いない。舌も滑らかになりお得意のダジャレとジョークがポンポンと飛び出した。この快調さは3日間持続した。



次の日、松川さんの案内で外海の一帯をみてまわった。そして外海こそ隠れキリシタンが江戸時代から密かにキリスト教信仰を守り通したところと知る。外海は一見まったく何の変哲もない農漁村である。土地が狭くおそらく貧しいところであったに違いない。「隠れキリシタン」の記念館で松川さんからひとしきり説明を受けたが、ここにこんなすごい歴史があるなどとは驚きであった。松川さんによると交通のアクセスも悪く、辺鄙なところだからこそ当局の目が行き届かず、キリスト教が生き残った一因だということであった。そのあと、山のなかの大きな岩のあるところに案内された。

今でこそ細い道が通じているが、当時はまさに獣が通る程度の道しか通じていなかったであろう。実は、この岩陰でオラショ（お祈り）がなされたという。そこから少し上に上がると小さな祠がある。キリスト者を祭っているが、外見はそうは見えない。そのそばに長方形の四角い岩が地面に埋め込んである。これはキリスト者の墓である。その岩の上に白い小石がいくつか置いてある。それを並び替えると十字架になる。こんな風に人目につかず、こっそりと信仰を守っていたのである。

ド・ロ神父

外海はド・ロ神父が活躍したところでもある。1840年マルコ・マリ・ド・ロはフランス・ノルマンディー地方のバイユ郡ヴォスロール村の裕福な貴族の家庭に生れ、バイユの神学校を卒業して聖職者の道を歩んだ。昔、ヘッセの『車輪の下』を読んだが、主人公のハンス・ギーベンラートも神学校に進んだ。ヨーロッパの当時のエリートのノーブレス・オブリージュ（貴族の責務）は、聖職者になることであったらしい。ド・ロは1868年長崎に来て大浦天主堂で働いたのち1879年外海に赴任して来た。出津（しつ）に教会を建設したほか、「貧しく厳しい生活を強いられている人々の魂と肉体を救うため、社会福祉事業や産業開発に力を尽くした」（ド・ロ神父記念館パンフより）という。外海は土地が少なく貧困地区で、ド・ロ神父は貧しい人たちが何とか食べていけるように手に





職をつけるほか、産業育成などにも力を注いだ。社会福祉事業に率先して取り組むところは宗教者の偉いところである。日本にもそんな話がある。近鉄奈良線の奈良駅を出たところに行基の像がある。行基も道を作り、橋を架けそして池を掘るなどの社会事業をしたといわれている。日本にも大きな宗教団体があるが、どれくらい社会事業をしているのか寡聞にしてよく知らない。いま日本では宗教法人は課税の対象から外されている。宗教法人は率先して自ら課税をうけ入れてはどうだろう。これこそ宗教法人のできる社会貢献である。

遠藤周作の『沈黙』

遠藤周作はこの外海を舞台に『沈黙』を書いた。いま外海に遠藤周作の記念館ができています。『沈黙』はこの記念館で買い求めたものであるが、もし、外海に来ることがなければ恐らくこの本を手にすることはなかったであろう。読み終えたばかりであるが、うーんと唸ってしまうような本である。この書は、ポルトガルからはるばる日本にやってきて禁教下でキリスト教を布教するパードレ（司祭）のセバスチャン・ロドリゲスの話である。禁教下の布教であるから命がけである。ロドリゲスは布教して間もなく密告で捕まってしまう。棄教を勧められるが頑として断る。死を覚悟する。しかし、敵の筑後守井上（イノウエ）もさるもの、なかなか死なせてくれず



あの手この手でロドリゲスを落とそうとする。井上の秘策は、ロドリゲスにフェレイラと会わすことであった。教父フェレイラ・クリストヴァンは若きロドリゲスらの尊崇的であったが、拷問に屈したと風の便りに聞いていた。まさかである。しかし、それは事実であった。フェレイラらがかけられた拷問は想像を絶する。逆さ吊りにされた状態で耳のところに穴をあけると血がぽたぽたと滴り落ちる。一気に殺すのではない。フェレイラの耳のうしろにその時の傷のあとが痛々しく残っている。棄教させることが目的である。だからじわじわ苦しめるのである。地獄の苦痛である。そのとき人はいびきに似たなんともいいようのない音を発する。フェレイラは信仰を捨てた理由をこう説明する。「わしが転んだのはな、いいか。聞きなさい。そのあとでここに入れられ耳にしたあの声に、神が何ひとつ、なさらなかったからだ。わしは必死に神に祈ったが、神は何もなさらなかったからだ」と。あの声とは拷問の苦痛に耐えかねて発する呻きである。ロドリゲスはフェレイラの「さあ勇気を出して」の声に促されて踏絵に向かう。そのときキリストの声がロドリゲスの心の中で聞こえる。「踏むがいい。お前の足の痛さは私が一番よく知っている。踏むがいい。私はお前たちに踏まれるため、この世に生れ、お前たちの痛さを分かたため十字架を背負ったのだ」と。そしてついにロドリゲスは踏絵に足をかけるのである。



フェレイラは、神のためにどれほどの責め苦を甘受したとしても、神は沈黙を守ったままであり助けてはくれないと絶望する。キリスト教は本当に人の苦しみを救ってくれるのであろうか、根源的な問いかけを行っている。あまりの息苦しさは胸がつまる。

旅の総括～信じるということ～

今回の旅で宗教とは何だろうと考えざるを得なかった。あるいは信じるということは何なのか。宗教をもつことはほんとうに幸せなことなのであろうか。いま、ほとんどの日本人は仏教、神道そしてキリスト教を適当に信じている、いや、付き合っているといった方が適切かもしれない。信仰する宗教は何と問われれば、仏教と答えるが、それもシアリクスなものではない。子供が生まれればお宮参りで神社に行き、結婚式はキリスト教で挙げ、死ねば仏教で葬式をする。何ともまあいい加減な宗教観である。こうした宗教に対するルーズなアプローチが案外日本人の知恵なのかもしれない。私はいかなる宗教もフィクション（作り事）であると思っている。しかし、たとえ、十分な理由があったとしても、聖職者の道を歩んだものが信仰を捨てるのは耐えがたい苦痛であり、屈辱であろうことくらいはわかる。まし



てや、自分の教えを信じて入信したものが殉教したとあらば、である。宗教者にとれば棄教や背教はもっとも恥すべきものである。聖職者の道を選んだのがどれほど考え抜かれた選択であったのであろうか。その選択に間違いはなかったのか。棄教に罵詈雑言、あらゆる辱めが待っているとすれば、入信こそが命がけでなければならない。

信じる対象は何も宗教に限らない。教条的な社会主義も信仰に近い。史的唯物論は生産力と生産関係の矛盾から社会は発展すると説いた。資本主義の矛盾が止揚された体制が社会主義であり、社会主義になれば経済的格差は是正され、人々は豊かになると考えられていた。しかし、現実にはこんなことは起こらなかった。社会主義国は計画経済をやめ市場経済を導入した。市場経済は資本主義の本質である。信じるものを強要された場合も悲劇である。明治政府のスローガンは文明開化と王政復古である。王政復古とは天皇が支配していた古代に戻ることである。日本の天皇は明治以降、現人神になった。神様であるから天皇は信仰の対象である。日本の軍隊は皇軍として天皇の権威をいただいて戦争を行った。しかし、太平洋戦争は惨憺たる敗北であった。ポツダム宣言を受諾し、敗戦を受け入れる。徹底抗戦を主張していた陸軍大臣・阿南惟幾は、敗戦の責任をとって自決した。「一死をもって大罪を謝し奉る」という遺言を残した。彼の死は美談として受け止められている。しかし、軍のトップとして、中国で、南方で、太平洋の島々で、沖縄でうじ虫にたかられ乍ら死んだ兵士に一言もない。阿南は天皇のために日本国民を総動員して至誠の忠義を尽くしたのである。天皇制国家における至高の理想的人物である。しかし、国民にとってどうであったかは別の問題である。敗戦後、天皇は人間宣言をして人間に戻った。

社会科学や人文科学はいろいろな言説が可能であり、そこから最良の相対的真実を選ぶのは容易ではない。私がこの世で信じるに値すると思うのは自然科学のみである。もし、私が病気になったとしたら、たとえ神や仏に祈ったとしてもそれは形式的なことで、やはり近代的な病院で治療を受けるであろう。





4. 伊丹淳一さんの「人口問題を考える」

人口爆発と少子高齢化社会

(R & I 顧問 中野 寛成)

平成27年12月10日、阪急豊中駅に隣接するエトレ豊中において、私たちの仲間である伊丹淳一さんの「人口問題を考える」と題する講演を拝聴しました。

伊丹さんは芸名・伊丹入益（いたみいります）と名のって玄人はだしの創作落語を演じる粋人でもあります。複数の会社を経営すると同時に一般社団法人・国土政策研究会理事等をつとめ広く政策提言をしている人でもあります。



昨年カナダ旅行をされた時の
伊丹さんご夫妻のスナップ写真

また、私・中野は、約50年前に伊丹さんのお父上と豊中市議会で議席を並べたことがありましたが、お父上以上の政策マンと言っても過言でありませぬ。

伊丹さんの講演は、約3年半前の2011年6月の「日本が抱える問題に思う」に続いて2回目ですが、その第1回目から人口問題を指摘しておられました。

まず、西暦元年には1億人だった世界人口が、1000年には2億人、1500年には5億人、1900年には15億人、そして現在は73億人と

世界の人口爆発を明確にし、2100年には100億人を超えるという国連の予測を紹介しています。

また、1900年頃からの「農業革命」が爆発的な人口増につながっていること、また自給自足をしている社会では人口が安定していることを明確にし、換金作物と貨幣経済の発展が自給自足を変換させ、人口増加と経済拡大の悪循環が最後には資源枯渇と環境破壊を招くと警告しています。

世界環境会議COP21がパリで開かれ、今やっと世界の国々が地球環境問題に本腰をいれはじめましたが、今後の地球と世界の存在を維持するためには、人口と環境をもっともっと真剣に考え、行動し、確かな成果に結びつけなければならないことを痛感させられました。

一方、日本をはじめとする少子高齢化社会における問題についても勝れた分析を行っております。

労働力、社会保障、介護力などすでに始まっている深刻な問題にメスをいれ、政府の施策に対する提言と国民の意識改革への訴えを行なっています。

私なりの結論をのべれば、貧困国と人口急増、先進国と少子化、全体としての高齢化という矛盾と格差を是正する道は、教育と女性の人権保障を拡大して、無知を克服し、全人類の生活と知性の向上をはかることが急務であると思わされます。



左が筆者の中野寛成 R&I 顧問
右は阿賀 R&I 関西支部長
長崎ツアーでのスナップ写真



5. 乗馬を趣味にする条件は

(会員 鳥居 雄司)

知り合いに改めて趣味を尋ねて「乗馬」を聞いたことがありません。たまたま始めた乗馬ですが、つくづく少数派、マイナーな趣味だと感じます。私の通っている乗馬クラブが求める会員の条件があるので紹介します。

【身長】馬を操作するため130cm以上が目安です。
【体重】90kg以下が目安になります。
【年齢】7歳～70歳ぐらいの方が対象となります。
【体格】騎乗時に人馬共に重心が崩れない方が対象となります。

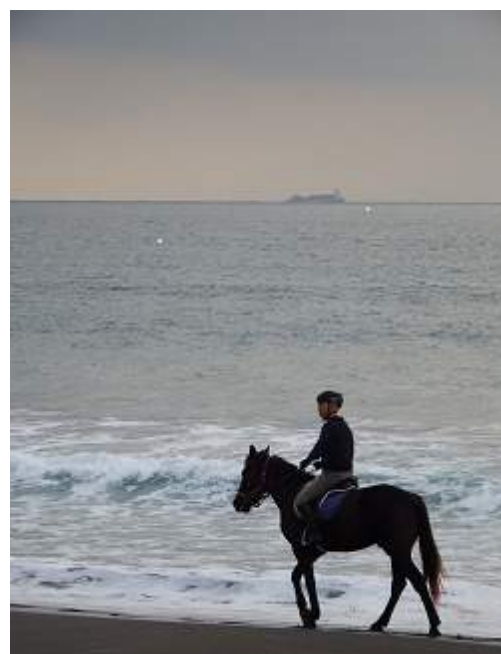
【身長】と【体重】

身長130cmと言うことですが、背が低いと手足も短いので馬の大きさに比べての条件でしょうか。会員には小学生もいます。馬にハミを装着するときは届かないので、踏み台に乗って着けているのを見ることがあります。ちなみに馬の肩は競馬のサラブレッドで160～170cm程度の高さです。乗馬の時はこの高さに腰の位置がくるので、視点は相当高く感じます。文部科学省の学校保健統計調査によると8歳(小学校3年生)の身長は128.0cm、9歳(小学校4年生)133.6cmなので、小学校4年生以上ということでしょうか。会員の中には3年生以下に見える小学生が保護者に連れられて練習している姿も見ることがあります。馬を操作するために手足を使うので、必要な筋力に関して身長を条件にしているのかもしれませんが。だとすれば、小学校4年生の筋力があれば体重50kgの大きな動物を操作できることになります。

体重制限があるのを今回初めて知りました。体重90kgをこえる人をのせるのは馬に負担がかかり過ぎると思います。通っている乗馬クラブでは、馬は人を乗せるレッスンを一日に3回が上限です。レッスンは45分で1回です。歩く(常歩なみあし)だけでなく、走り(速歩はやあし)、駆けて(駆歩かけあし)、障害を飛ぶので体重制限があるのでしょうか。思い浮かべてみると80kgをこえていそうな体重の会員はいないです。乗馬は無駄なぜい肉をとって、体幹をきたえてダイエットに効果があると聞いたことがあります。そのせいかもしれません。

【年齢】と【体格】

7歳で身長130cmをこえる会員がいるかもしれません。小学生が乗馬をする姿は、馬にまたがるといより鞍にチョココンと置いてあるといった感じです。ところが大人に比べて体が柔軟でバランスをとることが苦にならないようで、必要以上の恐怖心をもたなければ小学生の乗馬は上達が早いと言う話を聞きます。大人の場合は体が固くなってくると、常に揺れている鞍の上でバランスをとるために必要以上に力を入れるので上達に時間がかかるそうです。さらに恐怖心もありそうです。

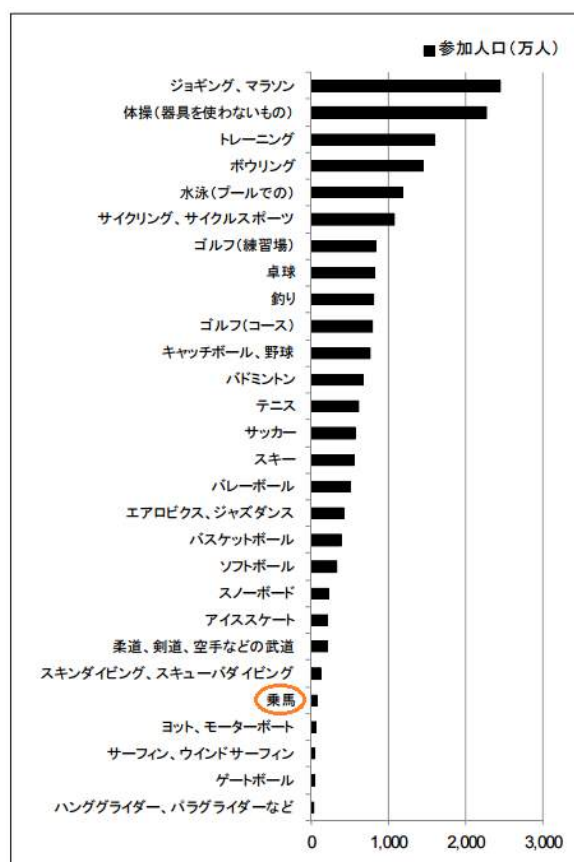




最後の条件の【体格】に「重心が崩れない方」とあります。これはとても重要です。馬の重心に人の重心を合わせて、安定して乗れる状態をつくると、馬は非常に楽しそうに軽やかに動きます。逆に馬の重心から外れてさらに不安定だったりすると動き出しても馬が止まってしまうことは珍しくありません。不安定に動く鞍の上で重心を安定させられる人は最初から苦も無く乗馬ができ、上達します。年齢、性別には全く関係ありません。人の頭は5kg 程度の重さだそうですが、乗っている人が頭を下げるだけで、馬は重心の変化として感じ取れるようです。

乗馬人口は少ないです

各種スポーツの参加人口グラフ(「レジャー白書2013」をもとに長野経済研究所が作成)を見ると極めて人口の少ないスポーツだと思います。乗馬経験者は100万人、乗馬をしている人は10万人以下とあったり、7万人強と書かれていたりしました。私が乗馬を始めてから体験乗馬に3人誘い、体験後に誰一人続いた人はいません。続かない理由を聞くと、全員「時間を取れない」と言っていました。時間が取れない理由の一つは乗馬クラブに着くまでに時間がかかることだろうと思います。牧場の立地条件を思い浮かべると街中では難しいです。郊外でないと乗馬クラブを開くことはできません。東京23区内には小田急線「参宮橋」駅のそばと世田谷区にあるJRAの馬事公苑しかありません。



通っている乗馬クラブでは

男女の比率は圧倒的に女性が多いです。私の通っている乗馬クラブは最寄駅からクラブまで送迎のマイクロバスがあります。20名ほど乗れますがいつも男性は2、3名です。80～90%は女性で、レッスンを受ける時も変わりません。定員が10人までというレッスンが多くあり、たいてい男性は1、2名です。受講者に比べて指導員は男女半々です。

年代別で多いと感じられるのは50代、60代のような気がします。逆に少ないのは30代、40代です。現職の働き盛りは少なく、時間に余裕がある世代が多いようです。どこかにきちんとした全国統計があるかもしれませんが、何となくの印象です。

乗馬の費用は決して安価とは言えません。しかし、乗馬クラブは様々あり、チェーン展開しているクラブの場合、費用は会員の関わり方次第です。私の通っている乗馬クラブの場合は入会金150,000円、会費(1ヶ月)15,000円、騎乗料(平日1,500円、土日祝2,000円)で服装(ヘルメット、キュロットパンツ、ブーツ)以外の装備(鞍、ハミなど)は無料です。会費は騎乗数に無関係の定額で、騎乗料は指導料を含みます。入会金と服装の金額を準備すれば極端な負担はかからずに始めることができます。しかし、このチェーン展開のクラブでは、特定の馬を自分専用に騎乗したいとか、指導員に1対1で教わりたいとか、自分の装備を持ちたいとかいうことになると思われ金額になります。

諸々を考え合わせると、決してメジャーは趣味とは言えない気がしています。



6. エッセイ・自分たち探し 「ほのぼのマイタウンより」

5歳時代の“宝石”発掘で人生が明るくなります

(フリージャーナリスト 國米 家巳三)

この秋、文化功労者に選ばれた黒柳徹子さんは、おしゃべりの天才。40年もつづくテレビの長寿番組「徹子の部屋」は彼女の早口のおしゃべり御殿です。彼女自身語っていますが、幼いころから大変なお話し好き。小学校に入るとこれがアダになり、授業の邪魔だと登校停止に。やむなく他校に転校すると、そこでは校長先生がでてきて「話したいことがあったらなんでもいい、話してごらん」といって、なんと4時間も休まず話を聞いてくれた。しゃべるほうも、また聞く方もまことにりっぱな話ではないですか。

世界初の幼稚園を創始したフレデリッヒ・ウィリヘルム・オウグスト・フレーベルという舌を噛みそうな名のドイツの哲学者は「人は5歳にしてその人である」といい切っています。5歳ごろというのを、多くの人は「ろくに物心つかない稚拙な過去」としてあまり注意深く振り返ったりしないものですが、どうしてどうして実際はそこに、それぞれの個性の芽というか、結晶が潜んでいる。

脚本家の倉本聰さん。こちらテレビの連続ドラマ「北の国から」で良く知られる人ですが、最近書いた自伝で5歳のとき父から命じられて宮沢賢治の作品を毎週1冊ずつ音読させられたことを回想しています。作品の内容は、よく分からない。けれど「音読を続けたことで文章の呼吸とリズムが幼い脳と心に染み込んだ」。もちろんその当時、本人は貴重な体験をしていることなど知りません。「おやじが僕に残してくれた『遺産』に気づいたのは40歳になってから」と書いています。

銀行マンから俳人になった金子兜太さんは、幼年期から埼玉の秩父音頭を聞きながら育った。父親が地元の民謡再興運動に力を注ぎ、毎晩自宅に人を集めて「歌や踊りやおはやしの練習をした。五七五調、五七五調。日本語の基本リズムは、こうして私の体のなかに染み込んだ」のです。

同じく幼児期から虫好きだった脳科学者、ベストセラー「バカの壁」で有名な養老孟司さんは、高校、大学時代も昆虫の“虫”。東大の解剖学研究室に残っても「とにかく土日は昆虫さんまい」。定年退職後はゾウムシ分析に凝って、最近鎌倉の建長寺に虫塚を建立した。

その虫塚を設計したのが建築家の隈研吾さん。やはり幼稚園時代から友達の家遊びにいった家は中を興味深くのぞいて回った。横浜の隈さんの自宅は戦前からの古い家で、周囲がみな戦前のモダンな新しい家ばかりのなかで目立ってしかたがない。一種のコンプレックスが建築家につながった。

最後に不肖、國米の5歳前後について話しましょう。北朝鮮の咸鏡北道で生まれた私は、祖国日本をまったく知らない。だから両親が故郷を懐かしんで話す岡山に強く魅かれました。次第に日本の夢がふくらみ、毎日日本地図を見ているとご機嫌。小学校の入学前、父が内地へ出張する折り、せがんで一緒に連れていってもらいました。関釜連絡船から列車に乗り換え山陽本線を東へ走ります。車窓から見る瀬戸内海の島や金波銀波の美しさ、丘の緑の清らかさ。朝鮮に帰って、それからというもの、暇さえあれば「僕を日本に返せ、日本に返せ」と両親にねだり、とうとう終戦前、単身帰国して岡山の親戚の家から学校に通う身。これが私の「日本人論」の原点になりました。

幼いころ、車のミニチュアに凝った、ギターを手放さなかった、いつも列車を眺めていた。それぞれ思い出して後年、「あっ、そうだ、これだ」と残る人生の新しいテーマにするケースは多いものです。幼年期に潜むこうした“宝石”を発掘すると、胃の脇にストーンと落ちるものがある、一気に世界が明るく見えたりします。

こくまい・かきそう 元産経新聞記者・東久留米市在住



7. “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。

☆☆☆ 2016 年 2 月～4 月期の開催 ☆☆☆

2月17日(水)・3月16日(水)・4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 03-5733-2311

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

ホームページからも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。



8. 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、1月～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ます。

◆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 前売券：1000円

◆CD会

日時：2月5日（金） 15時30分～17時 会場…ベルウッド チケット：500円

◆講演会「株式投資 成功への道」

日時：2月25日（木） 14時～15時30分
講演者：柏原幾松さん 会場…すてっぴホール 前売券：1000円

◆講演会「みんなで考える日本の未来」

日時：3月17日（木） 14時～16時
講演者：中野寛成さん、岡田昭二さん 会場…すてっぴホール 前売券：1000円

◆第14回らいふ落語会

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 前売券：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

9. 東京地区・春のイベントのお知らせ

(事務局)

以下の2つのイベントの詳細なご案内チラシ等は、2月にお配りさせていただきます。

◆ 4月8日（金）午後、港区立商工会館・研修室で

楽に動ける！ 若返る！

リタイア世代のカラダりらいふセミナー の第2弾を開催致します。

今回は斉藤秀子先生の 究極のアンチエイジング「チベット体操」 に絞って実施させていただきます。 斉藤先生とご相談し、リタイア世代に合わせた無理のないプログラムを考えておりますので、皆様お誘い合わせのうえ、奮ってご参加願います。



◆6月22日（水）午後、お江戸両国亭 で
上方落語会のホープ 桂 三若 師匠のご協力を得て、
東京りらいふ落語会 を開催致します。

東京でも、上方落語の面白さを是非知っていただきたい



10. 「生きがいのある“りらいぶ”の実現をサポートします」

特定非営利活動（NPO）法人 リタイアメント情報センター

【R&I 設立趣旨】

Retirement & Information Center

リタイア、現役世代など世代横断的に“りらいぶ”（＝再生）を旗印として、今自分にとって、また社会にとって必要と思われること、やってみたいことを、独りよがりではなく、自由に発信・交流できる場づくりを促進し、「生きがい」「やりがい」のある人生設計に貢献すること。また、消費者保護の観点から海外でのロングステイや自費出版トラブルに関する消費者保護を目的として2007年9月に設立しました。

【“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

【活動状況】 2015年の主な活動

- ・R&I “りらいぶ” ジャーナル ニュースレター 年4回発行
15号（1月26日）、16号（5月15日）、17号（7月15日）、18号（10月20日）
- ・東京地区での りらいぶサロン 日本語教師でトクする話 は毎月開催
2月18日、3月18日、4月22日、5月28日、6月18日、7月16日、
8月26日、9月16日、10月14日、11月18日、12月16日に実施
- ・関西支部での「歌声喫茶」 ベルウッド は年4回開催
第5回（3月26日）、第6回（6月26日）、第7回（9月24日）、第8回（12月17日）

日付	その他の活動内容
1月9日	関西支部 講談 旭堂 南華 ベルウッド
2月12日	関西支部 「ダルシマ演奏会」 稲岡大介 ベルウッド
3月12日	関西支部 講演会 「高齢者の心臓病とその治療」 国立循環器病研究センター名誉総長 川島康生 先生
4月17日	第12回 りらいぶ落語会 桂三若 他 ホテルアイボリー
4月19日～21日	関西支部 萩・下関（東亜大学）・湯田温泉（山水園）ツアー
4月22日	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 講師：斉藤秀子 先生（バット体操）他 東京都港区商工会館
5月23日	第4回 「和真式お気楽健康クラブ開催」
6月11日	関西支部 講演会 「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 ベルウッド
7月9日	関西支部 講演会 「西行と鴨長明の老後は隠遁生活ではなかったか」 講師 麻植生建治 ベルウッド
8月20日	関西支部 活動映画 嵐寛寿郎「右衛門捕物帖 仁念寺奇談」 活動弁士：エジソン植村 すてっぴホール
9月10日	関西支部 セミナー「ヒッチコックとスピルバーグ」 講師 渡辺誠男 ベルウッド



10月15日	第13回 りらいふ落語会 桂三若 他 ホテルアイボリー
10月20日～22日	関西支部 長崎ツアー
11月12日	関西支部 セミナー「ワクワク人生」講師 月見里応白 ベルウッド
12月10日	関西支部 セミナー「人口問題を考える」 講師 伊丹淳一 ベルウッド

【重点活動】

- 海外関連情報提供（役に立つ海外ロングステイ情報や自分で出来るロングステイ企画）
- 健康関連情報提供（お気楽健康法、構造動作トレーニング会などの企画開催）
- セミナー・座談会の開催（ロングステイ関連団体との合同連絡会、座談会など）
- 日本語教師志望者関連情報提供とセミナー開催
- 道楽を極める（料理、演劇活動、家庭菜園などの情報提供）
- 支援する、育てる（関西落語界のホープ・桂三若を応援しよう など）

【役員】

理事長	竹川 忠徳	（公認情報セキュリティ主任監査人）
副理事長	尾崎 浩一	（フリーライター）
副理事長	鈴木 信之	（“りらいふ”塾 塾長）
副理事長	阿賀 敏雄	（関西支部長）
副理事長兼事務局長	島村 晴雄	（海外“りらいふ”塾 塾長）
理事	山本 昌弘	（元法政大学教授）
理事	太田 治夫	（弁護士、前東京弁護士会副会長）
理事	宮崎 哲郎	（元南国暮らしの会理事長）
監事	高石 純子	（公認会計士）
顧問	木村 滋	（前理事長）
顧問	渡嶋 八洲夫	（元キャメロン会会長）
顧問	中野 寛成	（元衆院副議長）
事務局次長	豊口 一美	（ヴィップシステム役員）

【ご入会案内】 貴方もNPOに参加して“りらいふ”を実現しませんか !!

- 賛助会員 年会費 10,000円
- 会員申し込みは随時受け付けております、下記までご連絡ください。
- お問い合わせ先 事務局 島村（TEL：03-5733-2311 または 090-9709-2318）

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/>
- りらいふジャーナル: <http://retirement.jp/>

（発行責任者）事務局 島村 晴雄