



ReLive Journal



“りらいぶ” ジャーナル No.21

平成28年 盛夏号 (7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>

1. 台湾冬季ロングステイ候補地として高雄訪問記（第3次）
(会員 渡嶋 八洲夫)
(楽しいロングステイを過ごすために)
2. 病院ボランティアを始めて <明るい病室>から学ぶこと
(国立循環器病研究センター 病棟ボランティア 前田 妙子)
「命の大切さを考えよう」基調講演とパネルディスカッションに参加して
(会員 伊丹 淳一)
3. 2016年3月5-6日オムコイバーンクンメートウン小学校
Wプロジェクト 図書館・保健室完成式
(会員 三原 健三)
4. 乗馬で何を?
(会員 鳥居 雄司)
5. 「高齢者の消費者トラブル」(講師:田坂圭子先生)をお聞きして
(関西支部長 阿賀 敏雄)
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)
再び縄文本の出版がふえています
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. 第2回カラダりらいぶセミナー開催
東京地区 第1回りらいぶ落語会開催!
(会員 尾崎 浩一)
9. シャルル・アズナブル ~奇跡のコンサート~
(会員 ヤスコ Wild (杉山 泰子))
10. 関西支部からのお知らせ
(関西支部長 阿賀 敏雄)



1. 台湾冬季ロングステイ候補地として高雄訪問記(第3次) (会員 渡嶋 ハ洲夫)

(楽しいロングステイを過ごすために)

過去2回(2012年2月)(2014年2月)訪問したが、今回は高雄に絞って調査した。将来のロングステイ地として有効な結果がえられた。

(1) 期間 2016年2月17日～2月27日

(2) 航空便 - LCCバニラ航空

他の航空便は復路が朝早い時間帯であるので今回はバニラ航空を選んだ。

(往路) 成田 12:25→高雄着 16:45

(復路) 高雄発 16:50→成田着 21:20

(注) 高雄の時差は東京と比べ△1時間。

価格的には安価であるが、今回経験したLCCの問題点

- ① 成田からの便がとんぼ返りで成田に引き返すことになりその間30分しかないので高雄からの出発が遅れることが予想される、今回は高雄出発が60分近くおくれた。
- ② 預ける荷物は重量やサイズがオーバーの場合かなりの超過料金を支払うことになる。また航空券によっては荷物料金が含まれていない場合があるので事前の確認が必要である。
- ③ 「食事や飲料の持ち込みは遠慮する様に」とのアナウンスがあった。機内販売の弁当を購入してみたが極めてお粗末だった。

今回はフライトの3日前に急遽予約してあった復路の便が「機材不足の為キャンセルになり他の便を予約する様に」とメールで連絡がはいった。航空会社からの連絡はメールのみであり、滞在先でメールが受信できることが必須となる。別便の手配のため日本のコールセンターにホテルから電話を掛けたが繋がった後の待ち時間が長く2000円も電話代を支払った、現地仕様の携帯電話を持っていれば便利。

(3) 為替レート(2016年2月)

1 台湾円=3.55日本円

(4) ホテル(華王大飯店 Hotel Kingdom)

多くのホテルでは英語も通じないし、メールでの予約が難かしい。幸いメール(英語)で予約出来たが宿泊予定料金の30%のデポジットをとられたが華王大飯店を予約した。1968年にオープン、高雄では老舗であるが、2005年にリニューアルしたので、内部は明るく清潔感がある。上階の部屋にはウオッシュルレットが設置されている。在高雄の80%近い日本企業が指定ホテルにしている。一方観光客も多いが、観光客の発する騒音に一般客が迷惑をこうむらないよう、観光客は下階の部屋に、一般客は上階の部屋にと階を分ける配慮もされている。



宿泊した華王大飯店



ホテル近くの愛河で行われたランタンフェスティバルの花火



住所等

*高雄市五復四路42号
*TEL:886-07-5518211 FAX:886-07-5210403
*E-mail: service@hotelkingdom.com.tw

① 部屋料金

1部屋8,000円(2,200TWD)、朝食付で内容はまあまあだ。

② 所在地

高雄空港からホテルまでタクシーで20~30分程度と近い。ホテルから台鉄高雄駅までもタクシーで10分~15分程度。愛河に近く散歩やジョギングは気持ちが良い。徒歩10分の距離にあるMRT 塩埕駅から空港までも便利、MRT 美麗島乗り換えでデパート等ショッピングが楽しめる三多商圈も近い。この時期開催されるランタンフェスティバルは毎年愛河周辺で行われ、2~3kmの道路沿いにランタンが掲げられ、大勢の人が見物に出かける。屋台もでて賑やかだ、川並べた船から花火が打ち上げられ凄まじい音がする、日本の花火と比べ情緒はない。

③ 設備

2005年に改装されたので、内部は明るく清潔だ。部屋は十分な広さがあり、Wi-Fiも容易に利用できる、バスタブ付である。NHKはじめ日本語のTVも入る。プールとジムも利用可能。

④ 受付スタッフ

日本語・英語がわかるスタッフを揃えている。それと皆明るく笑顔で対応してくれるので気持ちが良い。外出時ドアの開閉、タクシーの呼び込みもしてくれる。ベッドメイキングの女性も廊下出会うと日本語で「お早うございます」と笑顔で挨拶してくれる。

(5) ホテル近くのレストラン

ホテルの1km以内に気軽に食事がとれるレストランが沢山あり食事をとったレストランは

① 鐘鳴ソバ屋

鯖・サンマの塩焼き、各種蕎麦定食、どんぶり物等種類が多い。日本酒も置いている。ビールのメニューに海尼根とあったので聞いてみたら「ハイネッケン」だった、何時もは「台湾ビール」を飲んでいた。価格の例(台湾円)：

牛肉すき焼き風うどん定食(280円)、天ぷらうどん定食(300円)
ヒレカツカレー(300円)、カツ定食(280円)、カツ丼(260円)
天ぷら定食(250円)、うな丼(250円)

② 合羽亭(カッパ亭)

大衆的な店、現地化した日本食が食べられ店は現地の人で賑わっている。日本酒も置いている。

③ 小圓

店も広く、色々な日本食を出してくれる。個室もあるがたまたま当日は現地人の宴会が隣の部屋で催されており、その騒がしさには驚いた。

④ 大松

やや高級感がある店、寿司がメインなので寿司を食したが味はまあまあだ、シャリも申し分ないが高価だ。日本酒はやや薄い味のようで不評であった。

⑤ 高雄清粥小菜

芋粥が美味しい。目の前に並んだ出来合い料理から何品か自分で指定して粥と一緒に食べる。大衆食堂で価格も安い。

⑥ 港園牛肉麵

ラーメンに肉類をトッピングした麺、ビール等の飲み物はセルフサービス、昼食に良い。



⑦ 森パン屋

フランスパンをはじめ各種パンが購入できる。出来立てのフランスパンは絶品だった。

⑧ コンビニ

ホテルの近くに2軒のコンビニ（セブンイレブンとファミリーマート）があり便利だ、特にビールを買い求めた。

(6) タクシー

メーター表示の金額を支払えばよく安心して利用できる。6人乗りと4人乗りがある。荷物が多い場合は2人なら4人用で対応できるが3人の場合は6人乗りが良い。荷物料を取られることもある。価格は安い。

(7) コンドミニアム

MRT三多商圈駅近くの摩天海灣商旅の事務所を訪問社長から話を聞いた。

12坪程度の小部屋から28坪の広い部屋のコンドミニアムを数多くそろえている。小さい部屋には魅力を感じなかった。住むなら28坪のものが魅力的。

*2ベッドルーム、食堂兼リビング、キッチン、バスタブ+シャワー、光熱費+水道料込み。

*家賃は1日1200台湾円なので1ヶ月なら36000台湾円(13万日本円)、ネゴ可能である。

*すでに毎年「関西のワールドステイ・クラブ」の常連がロングステイに滞在している。

(8) 今回訪問したスポット

① 新営のホテル：ロングステイ向きの満足なホテルはない事を確認した。

② 知本温泉：台鉄高雄駅から知本駅はで特急列車自強号303号に乗り約2時間かけて、日本人気のある知本老爺酒店 Hotelroyal の日帰り入浴を体験した。やや温めのアルカリ性炭酸泉（美肌の湯）であった。日本の箱根のように湯本を過ぎて奥に進んだところにある温泉。



知本温泉

③ 寿山公園：寿山（365m）別名打狗山、高雄の名の由来となった。麓には動物園、大仏寺がある。中腹には英靈（上級士官）を祀った忠烈祠があり、高雄港の眺めは素晴らしい。



台湾製糖博物館 事務所

④ 国立台湾歴史博物館（台南市安南区）：台鉄高雄発特急列車莒光562号に乗り台南乗り継ぎで永康駅下車、駅前からのバスかタクシー利用。4年前台南市郊外で開館。時代毎の建物のセットや蝋人形等で台湾の歴史を自代別に紹介、充実した展示で台湾史を楽しみながら学習できる。

⑤ 台湾製糖博物館：MRT橋頭糖廠駅下車、徒歩10分。日本統治期に台湾を支えた製糖工場を戦後台湾企業が引き継いだ工場跡地を公園と博物館として公開している。当時の社宅、事務所、工場が点在する。週末にはミニ鉄道も復活。

⑥ ゴルフ場：ホテルで暫しゴルファーを見かけたのでゴルフも可能と考えるが確認は失した。

(9) 結び

台湾でのロングステイは諸条件が整っている高雄がベストであることを確信できた。今後が楽しみである。



2. 病院ボランティアを始めて <明るい病室>から学ぶこと

(国立循環器病研究センター 病棟ボランティア 前田 妙子)

病院の受付でエプロンをしたボランティアの方がお手伝いをされる光景は今では普通になりましたが、日本で初めて病院ボランティアが導入されたのは(1962年大阪の淀川キリスト教病院)50年以上も前のことだそうです。

14年前(それまで10年もっていた不整脈により)ある日突然大変危険な心臓発作を起こし、その時は近くでお世話になっていた先生のおかげで一命をとりとめたのですが、それから二ヶ月後に私はカテーテルによる手術を受ける事となりました。その手術を境に10年間たまらなく気持ちの悪かった脈がまるで魔法がかかったようにピタリと正常に切り替わり、自分の周りにはこんなにもたくさんの酸素があったのか、と感動するほど快適になりました。病院への感謝をほんのわずかでも形に変えたく、入院の時に頂いた書類の片隅に載っていたボランティアをしたいと思ったのがきっかけで始め、それから14年が過ぎました。

病院では色々なボランティアがあり、受付だけでなく病棟で患者さんと関わる、子ども達が提げるモニター心電図の袋などを縫う、花壇のお世話、他様々な事をたくさん的人がしています。私は小児病棟で子ども達の遊び相手をしたり、本の貸し出しを通じて患者さんの話し相手をしたりということを週に一回しています。

さて最初の私の決意はどうなったかと申しますと、ご恩返しができるどころか想像もしていなかったたくさんの事を病棟の患者さんから学ぶこととなり、感動と感謝は何倍にも膨れ上がってしまい、この病院に永遠にお返しえきそうにはありません。

学校を一日も休んだことのなかった私にとって、子ども達の過酷な闘病生活は衝撃的であり、それを乗り越える彼らの強さや他者を想いやる優しさは感動的であり、ご家族の大変さ、愛情の深さは言葉には尽くせず、健康のありがたさ、そして自分が何もわからていなかったのだ、という恥ずかしさを思い知らされる事となり、病院ボランティアを始めて本当に良かった、と強く思っているところです。そんな感動をどうしても文字にしたくて<朝陽いっぱいのありがとう>という本を書くことで私は朝陽という少女との交流を綴ったのですが、そのタイトルの<朝陽>の部分に入れたい名前は数えきれず、大人も子どもも本当にたくさんの患者さんにありがとうの気持ちでいっぱいです。

過酷な治療はもちろん、厳しい水分塩分の制限、何ヶ月あるいは何年もの入院、学校にも仕事にも行けない患者さん、それを支えるご家族も自宅が遠方のかた、きょうだいが何人かいいる家庭では、一人ずつ父方母方のご両親が助けておられ一家がみんな違う場所で暮らすことになることもあります、本当に厳しい現実の中で、人の痛みがわかるからこそその優しさがどの人にもあるのです。

人のことなどどうでもいい、という悲しい出来事が余りにも多い世の中で得た彼らの優しさや逞しさはまるで宝石のように私には見え、命がどれだけ大切な物かということを<朝陽>はじめたくさんの患者さんから毎日心から叫ぶように伝えてくれているように感じます。

さて、私たちには個人差はあれどもいつか必ず病床に伏す時が来るわけで、その時私はどんな患者と



<朝陽いっぱいのありがとう>の本より
朝陽ちゃんを中心に右が前田妙子さん
(2005年5月撮影)



して（或いは高齢者として）看護（介護）を受けるのか、と最近考えてみることがあるのです。病室のドアを開けただけでその部屋の空気感が違う、そんな前向きで明るい患者さんに出会うことがあるからです。

いつになるかわからない心臓移植の日を待ち続けていても、何年もの入院が繰り返されても、大手術を何度も経験しても不屈の精神で克服していらっしゃる患者さんたちの病室のドアは不思議です。それを開けると何とも言えない笑顔と「ありがとう！待ってたよ。」の言葉から私達ボランティアが元気さえもらえるのですから、一体く人の健康>というのは何を指すのか。病は気から、ということは昔から言われますが心だけはいつも元気でありたい、と彼らに会う度に強く思います。

どんなに身体が健康でも、どんなにお金があっても、どんなに幸せな暮らししかできていない、それを実感できなければその人は不健康であり不幸であり、結局私たちの健康や幸せはく健康的な心>に依つて随分変えられるのだ、ということに気づかされます。

心だけは死ぬまで健康でいられるよう、笑顔と明るい言葉のキャッチボールをしながら、周りの人との関わりの中で心をしっかり鍛えておかなければと切に思っているところです。

以上は、6月11日エトレ豊中で「命の大切さを考えよう」と題する講演とパネルディスカッションにて基調講演並びにパネリストをしていただきました前田妙子様からのご寄稿です。
(事務局)

「命の大切さを考えよう」基調講演とパネルディスカッションに参加して

(会員 伊丹 淳一)

さる6月11日（土）エトレ豊中で「命の大切さを考えよう」と題する講演・パネルディスカッションに参加した。基調講演は「朝陽いっぱいのありがとう」著者、前田妙子氏、パネリストは前田妙子氏に加えて神戸大学名誉教授・東亞大学教授の西澤信善氏、豊中高校元校長で全国高等学校文化連盟理事の須賀寅充氏、京都教育大学附属特別支援学校元教頭の平岡恵子氏の4名で行われた。

案内状を貰って参加を決めた時、タイトルを見てきっと涙が出るだろうなあと予感はあったが、あれほど目頭を押さえながら聞いた講演は記憶にない。ひとの10倍、時間を大切に過ごしながら9年で生涯を閉じて旅立った「朝陽ちゃん」の病室にいるようでもあり、朝陽ちゃんと会ったことがないのに身近に知っていたかのようで、単に話として聞いている域ではない感動を覚えた素晴らしい講演でありました。それは知識・情報や人の話を伝授・伝習するのではなく、自身が直接関わってきた、朝陽ちゃんとの感性のやり取りであり、まさにお互いが感じ合う表現の数々と行動がそのまま伝わってきたということあります。



1月に旅立つ前年のクリスマスに手渡す予定で作り始めたクリスマスカード。間に合わないことに焦りを感じながら「まだ出来上がってないねん。ごめんね！」と言っていたカードには、点滴器具を付けた力の入らない手で消しゴムを使いながら書き直した跡があり、いかにそのことに集中し、ありったけの力を振り絞って仕上げようとしていたか、その様子が手に取るように伝わってきて痛々しい。きっと渡した時に「わあ、凄い。ありがとう！」と言って前田さんが喜ぶときの顔を想像しながら、もう少し、もうちょっとと使える限りの力を振り絞って取り組んだクリスマスカード。どこにも売っていない朝陽ちゃんの魂が込められたクリスマスカードになったことは言うまでもありません。



闘病生活を余儀なくされ厳しいハンデを負いながら、どうしてこんなに小さい子が明るく振る舞えるのかと、周囲の大人は感心したとありました。講演をお聞きして、朝陽ちゃんは過ぎゆく時間には渴望していたけれど、愛情は不足していなかった。それはお母様をはじめお祖父さんたち家族、前田さんほかお医者様も含め、取り巻く周囲の人達からの家族愛、人間愛に恵まれていたことが大きいと思っている。それは決して慰めや憐みではなく、アンラッキーな運命を正面から受け止めて、与えられた環境・条件のもとで精一杯、貴重な時間を一緒に過ごした証である。しかし、事実そうなんだろうと思うが頭で考えて出来るものでないことも確かであり、そこに関わった人々の凄さを改めて認識させられた。

その様に朝陽ちゃん自身が、他人と比べてどうという評価・受け止め方をしない子供に育っているから、本人は特別な振る舞いを意識的にしている訳ではないが、周りの人には「明るく振る舞っている」ように映るということなのだろう。同室の友達が退院しても、良かったと一緒になって喜んであげることはあっても、寂しくなったり、退院できない自分を残念に思う心は持ち合わせていない。自分は自分、他人のことはその人の立場に立って物事をみるという価値観が身についていて、それが朝陽ちゃんの素晴らしい気質である。

もって生まれた個々の「運」は、理屈抜きで如何ともし難いものではあるが、人間社会の中で相対評価をすれば僻みや妬みが生まれ、本人はもとより周りの人たちも不幸になることも事実であり、結局与えられた環境と条件のもとで、自分らしく精一杯生きていくしかない。このことを朝陽ちゃんを取り巻く人々が、見事に実践されたということであり、「告別式の日を家族が落ち着いた気持ちで迎えることができ、心から感謝しています」と挨拶されたお母様の言葉がそれを物語っている。口で言うほど簡単なことではないが故に感動を覚える。

「パネルディスカッション」では、須賀虎充先生がコーディネーターを務められ、西澤信善先生と平岡恵子先生がメインパネリストになって、いろんな角度から命の大切さについて考えを述べられた。須賀先生も含めこのお三方は教鞭をとられた方々であり、時代と共に変化する価値観の中で、いつの時代も人間としての本来のあり方、そして何よりも「人間愛」の大切さと素晴らしさを説かれた。また、やる気を起こさせ、前向きにその気にさせるための「動機づけ」の必要性についても分かり易くお話し頂いた。

昨今、頻繁に新聞紙上で報じられる虐待やいじめは、愛に飢えた生い立ちを持つて大人になった者の犯行が多くみられるのは悲しい。例えが適切ではないかもしれないが、小生は軍隊の経験が無いものの、映画やものの本により軍隊で上官が部下に暴力を振るうシーンがあり、暴力を受けた部下が今度は自分の部下に暴力を振るって腹いせする人と、自分が受けたあのような暴力は、自分が上官になった時は絶対しないという人に分かれて、昔は上述のこととダブルことがあった。つまり愛に飢えて育ったからこそ、自分の家族・子供達や友人には持てる愛を注いでくれれば良いのにと思うが如くである。しかし、結婚して子供を育てた過程で、この両者のケースには本質的な違いがあると思っている。

特に家庭内に家族愛が存在せず、暴力を伴う場合は根が深く人格を変えてしまうため、大人になって我が子にも抵抗なく手を出すというケースが多いようである。つまり大人同士の軍隊と成長期にある子供への影響が本質的に違う訳で、家庭で愛に飢え暴力を受けて育った大人は厄介である。まして再婚・同棲により連れ子と同居するようになった場合の子供が受ける暴力が後を絶たないのは残念で悲しい。

今回の「命の大切さを考えよう」と題した講演会、パネルディスカッションについては反響がかなりあったと感じており、個々人の身近な問題もあるので、近い将来「人間愛」をテーマにしたディスカッション方式の場が、このリタイアメント情報センターで企画されることは何かと思っている。突然感想文の依頼を受け、時間に追われている中で語り尽くせていない内容になっていることをお許しいただき筆をおかせて頂きます。 (完)

次頁に前田妙子様のご紹介を兼ねて、「命の大切さを考えよう」の講演チラシを添付させていただきます。
なお講演チラシは一部編集させていただきました。



命の大切さを考えよう



日時：2016年6月11日（土）14時～16時
会場：エトレ豊中5階すてっぷホール（豊中市玉井町1-1-1）
前売券：1,000円

●基調講演

講師：前田妙子氏（『朝陽いいっぱいのありがとう』著者）



●パネルディスカッション

パネリスト

前田妙子氏（『朝陽いいっぱいのありがとう』著者）

西澤信壽氏（神戸大学名誉教授、東亜大学教授）

須賀寅充氏（豊中高校元校長、全国高等学校文化連盟理事）

平岡恵子氏（京都教育大学附属特別支援学校元教頭）



推薦文



“最高の幸せは人を幸せにする事である”という事を実践し続けた稀有名少女朝陽ちゃんの短い人生が、前田さんの飾らない文章によって多くの人々に紹介され感動を呼んでいます。朝陽ちゃんの人生は短かったけれども、本当に価値のある人生でした。

80年もの高齢を重ねて来た私のような人間が、改めて考えさせられる朝陽ちゃんの人生をテーマにパネルディスカッションが開催されるのは、本当に有意義な事だと思います。多くの人が出席され、実り多き会になる事を祈っています。

川島康生先生（国立循環器病研究センター名誉総長）

あさひ 「朝陽いいっぱいのありがとう」 前田妙子 著

はじめに

2008年1月21日——身体は病気だけれど、心は誰よりも健やかな9歳の少女が亡くなった。朝の太陽と書いて朝陽（あさひ）という、その名のとおりに生き抜いた少女だった。

彼女と知り合ってから5年半の間に、実にさまざまな彼女の表情を見てきたが、会えなくなってしまってから私のまぶたに浮かぶのは、いつも太陽のような笑顔の彼女だ。

私が彼女のことをつらい闘病記ではなく、明るい本にして多くの人に伝えたいと強く思ったのは、彼女が悲しみ以上にそれを上回る喜びを与えてくれる子だったから……彼女が短い人生で伝えたメッセージは絶望ではなく希望だったから……壮絶な闘病生活を送りながらも不思議なくらい太陽のように明るかった彼女、そしてそんなふうに彼女を育てたお母様からいただいたスケールの大きい生きる力を、私の心中だけにとどめておくのはあまりにももったいない、と考えたからだ。

子育てをするお母さん、病気に苦しむ人、つらい現実を受け入れなくてはならない人、そして私自身も含めていつか必ず等しく死に直面するすべての人に、彼女の生き様が勇気づけられるメッセージになるのなら、私の拙い文章を使ってでも何とか彼女の代わりに伝えたい。そして、それがもし実現したら、彼女の人生は9年分ではなく、他の誰かへの励ましという形で何年も続いていくのではないかと信じてみたくなった。

著者紹介

前田妙子（まえだ たえこ）

1958年生まれ

1977年豊中高校卒業

1981年神戸女学院大学家政学部児童学科卒業

幼稚園教諭一級資格取得

2002年～2016年 病院ボランティア



3. 2016年3月5–6日 オムコイバーンクンメートウン小学校

Wプロジェクト 図書館・保健室完成式

(会員 三原 健三)



2016年3月5–6日 Wプロジェクト総建設総額費用 567,065.50 บาท

Project Organization

NPO JTASH CEO

Kenzo Mihara

Collaborator

Friend Co.,Ltd. CEO

Keisuke Yamaguchi

Griffin Marine Travel Japan Co.,Ltd

Seichi Yamaguchi

Green Life Support Co.,Ltd

Midori Ichige

Adsawin Khieosawad

心待ちにした・・・この日のために・・・

たくさんの方々から頂いた暖かい支援が・・・

やっと形になりました。

関係者の方々、支援応援をして下さいました皆様にこの場をお借りして御礼申し上げます。

Wプロジェクトが立ち上がってから1年間理事會を始めとした皆様の暖かい支援活動の成果が実を結びます。

皆さまから寄せられた支援金と不足分は両山口氏と三原が補い素晴らしい寄贈が出来ました。

この図書館が子供たちにとり将来を考えるそして未来を養う場所になることが、協力者全員の願いです、そしてこの保健室が子供たちの衛生問題と健康を維持する助けになることが協力者の心からの思いです。

そしてこのプロジェクトのために協力してくれた村長さんを始め森林局の方々そして村の住民の皆さんそして小学校の校長を始めとした先生方の協力なくしては完成できませんでした、地域ぐるみの協力こそがこの完成式に至った賜物だと思います。

そして今後も地域との協力にて図書館、保健室が有意義なものとして維持していくことを願うばかりです。

参加者：

三原健三、山口馨右、山口精一、樋口敏雄、
井原、戸井田恵一、市毛みどり、
アッサウイン 8名





オムコイバーンクンメートゥン小学校に支援を始めて早3年、月日は支援者の年齢も変えてしまします‥そのため老体には学校までの片道 250 km 距離が訪問する度にどんどん遠くなります。途中休憩をしても・疲れが取れないのは悲しいかな‥年をとりました、実感してしまいます。

朝8時出発して10時半に途中オムコイで朝食兼昼食まだ疲れは見えない様子でしたが‥このあとの今回はオムコイからバーンクンメートゥン村までの道のりで2名が車酔いでダウン‥

老体には本当に厳しい道のりになりました。

山口馨介氏は胃全摘出や肺臓疾患ほか数々の病気難局を乗り越えて支援に加わり、山口精一氏は脳に難病疾患がみつかり、市毛みどりさんは一昨年乳がん手術を受けその後は投薬、レーザー治療などをうけて癌に立ち向かい戦っており、戸井田さんの奥様も今回も同行する予定でしたが訪問一週間前に呼吸疾患を患い緊急入院され夫の恵一さんは奥様の要望もありこの支援活動に参加されました。皆様それぞれ病気を持たれているにもかかわらず子供たちに逢いたい・子供たちの笑顔が見たい、子供たちと祝いたいと思う気持ちだけでその苦しさを乗り切れるのですからすごいものです。



またそういう強い気持ちで支えてきた3年間本当に皆様ご苦労様でした、ちなみに上は75歳から下は飛びぬけて若い44歳平均年齢は65歳での参加でした。

村から学校までの道のりはトラックの中でも荷台でも同じですが‥この高年齢ではありえないほどの状態での移動です、座っているのにかなり激しいエアロビックと鉄板の上のロデオの1時間半休みなく体験したことになります。皆さん頑張りました。

TVの取材が入ればそれこそ特番が組めること請け合いですが、しかしマスコミが入って静かな平和な世界を壊すことの事が恐ろしいです。

学校で出迎えてくれた子供たち全員が手を合わせて挨拶をする子供たちの姿はこの疲れをすべてなくしてくれる不思議な力があるんです。

そのおかげでこの往復は本当に子供たちの笑顔に元気をもらい助けられた活動でもあります。

今回は完成式を翌日に控え到着してすぐ職業訓練を受けた生徒たちからの暖かいマッサージを受けることができ・皆さん幸せそうでした、ちなみに生徒たちはこれが始めてのお客様だそうで、老体には素敵なおもてなしでしたね。

夕食の準備を始めるために台所で子供たちと教師たちと過ごした時間は今まで一番有意義な時間でした。

おしゃべりしたり‥‥これはなんだ‥このレシピは‥‥質疑応答で‥大笑したり・こういう時間がなにより楽しい時間でした‥今回の夕食はやはり子供たちを驚かせたい！

食べたことがないものを食べさせたいの勢いで200人分をさきに冷凍させて来たミートソースと鶏かつです。ミートソースは解凍して温めるだけ‥麺を茹でたらあわせれば出来あがり・鶏かつは‥冷凍してきたので揚げるだけ‥でしたが‥これがなんとも3時間半もかかりました‥

なかなか200人分を提供するということの大変さを毎回痛感させられます。

それでも食べたことがない食事を全部平らげてくれる子供たちに感謝です。頑張り作ってもってきましたかいがあります。





さて、今回にはいくつかの試みがありました。

一つは老人ホームでボランティア活動をしている戸井田紗代子さんがお年寄りが作成した粘土人形を子供たちにプレゼントし子供たちからお年寄りに応援感謝の手紙を書いてプレゼントするという計画です、戸井田ご夫婦で前回訪問を参加していただきましたが、今回の訪問の数日前に気管支炎で退院したばかりで参加はかないませんでしたが、ご主人（右写真）がその気持ちを汲んで代理でプレゼント！

そして子供たちからは素敵なお年寄りの方々に幸せのプレゼント交換が出来たことと思います。

もうひとつは高齢にもかかわらず参加された井原さんのそろばん教室です。これはそろばんを教えても時間的な問題があるということで楽しい算数教室になりました。



高学年の生徒が集められ、初めて見る算数の遊び…真剣な眼差しがとても新鮮です、これを機会に子供たちが算数を好きになってくれたら嬉しいですね。

彼の授業は子供たちを大声で叱ったり、優しく褒めたりして、はじめはなんだかこわごわと聞いていた子供たちはその目がだんだんと輝きはじめてそのうち教室内が一体となり算数のおもしれみが膨らんだようです。そして最後に暗算のテスト、井原氏が一ケタの数字を5-8読み上げ答えを生徒が当てると言ったゲームですか熱気に包まれた授業でした。

タイでそろばんを教えて15年…タイ語で教える姿は熟練です、タイ語でそろばんを教える人はこの井原さんを除いて他にいないでしょう、いや外国土地の言葉でそろばんを教える人はいないのではないか。普段はチェンマイをベースにクンヤムの小学校まで出かけてそろばんを教えて行っています。74歳になる元気そうな彼ですが最近すこし痩せられたようで病院で検査を受けるようにうながすのですが‘わしゃ病院へ行って検査などうけるのいやじやけん、いかんいかん’と広島弁で云われるのが印象的です。

翌朝の先生方の会話で子供たちがすごい興味を示したので驚いたと話しているのを聞いて、嬉しくなりました。効果ありますね。

J TASH チェンマイノ事務所での井原さん（右写真）です。子供達からの感謝の手紙も沢山ありました。彼がチェンマイでボランティアを始めたきっかけは戦時中に多くの日本兵がタイ北部の村人（白骨街道といわれている地域）に助けられたその恩返しもあると聞いています。日本の政府役人さんはこういった人が僅かな年金をもらいながらボランティアで活動しておられることをもっと外交で広報して国際親善に繋がればいいとつくづく思います。



その晩はチェンマイでは真夏に入り山でも暑いだろうと思いや…いえいえ…やはり山なんですね…日がかけると気温が下がりだし温度が下がります…さすがに防寒着がないと、少々つらいほどの涼しさでした。

3月6日朝いよいよ待ちにまつた完成式式典の前にみなに用意されたのはカレン族の衣装…はにかみながらそれを身につけ式に参加です、村の村長さんを始めP T Aの代表の方々も参加、オムコイ市教育委員長



やオムコイ市役所から來た司会者のかたから図書館が出来上がるまでとこのバーンクンメートゥン小学校の歴史などを紹介され・教育委員長からの祝いとお礼の言葉が送られ日本からは理事の挨拶…そしてテープカットと進みます。

よくここまできたな・・と正直私は涙が出そうでした、昨年は個人的にも抗がん剤治療にもかかわらずこのプロジェクトに参加・・みなとの応援がありここまでこれたことに

本当に嬉しく思います、そして誰一人欠けることなく最後まで支援応援してくださいました関係者の皆様本当にありがとうございました。

図書館外観と内部（右写真）
内部は展示室もあります。



医务室館外観と内部（右写真）
室内には合計3ベットが置いてあります。



これが・この山の子供たちにとり素晴らしい憩いの場所であり、見識が深まる場所になりここから大事な国の宝である子供たちの将来の夢への架け橋を造れたことは素晴らしいことだと思います、そしてこんな山奥にいるために簡単な病気や怪我で命にかかわることもある・それを回避するためにそして周辺の住民たちもが保健室があることで命が救われるのであれば・素晴らしい支援活動の結果であると思います。

ここには正式な医者はいません。手におえそうもない症状ならオムコイ村の施設まで2時間足らずの荒れ道をバイクで行かねばならない。オムコイ村でも医者は週に2回の訪問医療と聞いています。

感無量でその式典を見ていたのは私だけだったでしょうか・・・

このプロジェクトに協力者の名まえが命の水の小屋に刻まれてありますか当地にもその名前を後世に残して頂けるようになりました。



式典のあとは記念撮影・どの顔をみてもやり遂げた思いでいい顔です。



式典の後、図書館で打ち上げ・・式に参加した村長さんをはじめとした関係者たちの食事も先生方が作って下さいましたが、残念なのは美味しいのですがこの先チェンマイまでの距離を考えるとあまり食はすすまなかったです、すでに真夏の日差しが体を刺し始めています、短い時間ではありましたが子供たちの可愛い笑顔で支えられた今回の往復・・名残惜しい気持ちで皆と別れを惜します。



小学校から下の村までの地獄の移動時間・・これがここに来る最後かもしれないと・・感じた人もいたかも知れません、村で乗り換えたミニバスが最高の乗り物に感じます、チェンマイまでの移動時間、疲れ果て椅子に崩れ落ちる参加者の姿が気の毒でした。

本当に皆様お疲れ様でした。

Wプロジェクトの完成によりこのプロジェクトは一旦終了します

過去ボランティアでこの未開拓秘境の学校まで何人かの有志の方々が参加していただき誠にありがとうございました。

引き続きバーンクンメートゥンノイ小学校への応援支援活動は続けていきたいと考えています。

まだまだ不足しているものが多くあります、それを少しずつそして長期にわたり・支援することが目標です皆様の暖かいご支援を今後とも継続してお願い申し上げます。

3月6日特別緊急支援

2月下旬小学校の側で3人兄弟の家が火事になりすべてを失い意氣消沈している生徒に緊急支援として皆でお金出し合い寄附致しました。

これで家の屋根が買えますと幼い子供は手にしたことが無い大金を手にして目に涙をボロボロこぼしておりました、こんな小さな支援も突然起こります。

それでも助けになるのであればと参加者の暖かい心に感謝です。

報告者

JTASH 理事長 三原健三

Green Life Support 市毛みどり





4. 乗馬で何を？

(会員 烏居 雄司)

乗馬でできるのは

2012年7月から乗馬クラブに通い始め、乗馬歴5年目に入ろうとしています。乗馬と言うと、松平健主演のTV時代劇「暴れん坊将軍」で白馬にまたがって海岸を走るタイトル画面を思い出します。体験乗馬のときに会員になる勧誘で、海岸を疾走できるようになると聞きました。毎回、乗馬で海岸を走れるわけではありませんが、乗馬を続けている人は乗馬で何をしているのでしょうか。改めて考えてみました。大きく分けると馬場、障害、外乗になります。

馬場と言うのは

馬場馬術(Dressage ドレッサージュ)

オリンピックや国民体育大会の競技の一つで、馬を正確に美しく運動させることを競う競技です。横20m 縦40m(60m)の長方形の馬場で、決められた演技(規定)と自由な演技(自由演技)があり、順位は採点で決めます。帽子をかぶり、黒か濃紺色の上着と白色のズボン(キュロット)をはきます。演技は常歩(なみあし)、速歩(はやあし)、駄歩(かけあし)などの馬の歩き方(歩様)と脚の歩幅(歩度)を組み合わせて馬場に図形を描きます。私は2013年の東京国体馬場馬術をあさる野市で見ました。乗り手が馬を動かしている筈なので、乗り手が何をするか見ていましたが全く分かりませんでした。乗り手の意思どおりに馬が動いているように見えました。

障害は

障害飛越競技(jumping ジャンピング)

オリンピックや国民体育大会でおなじみの競技で、日本馬術連盟のホームページに「競技アリーナに設置された様々な色や形の障害物を、決められた順番通りに飛越、走行するもので、障害物の落下や不従順などのミスなく、早くゴールすることが求められます」と載っていました。時間を競う競技で馬場馬術と比較



されます。乗馬クラブで騎乗に慣れてくると、目指す先として、馬場が障害かと言われることがあります。障害は高さが160cm、奥行きが200cmを超えるものもあるそうです。障害を越えられなくて落としたり、馬が反抗して障害のまえで止まったり、飛ばすに横に逃げたりすると減点されます。また、落馬したり、選手が乗ったままで馬が転倒(人馬転倒)したり(観客は、これらを内心で期待?しています)、障害を飛び順番を間違えると失権(失格)します。今年は5月3~5日に東京都世田谷区の馬事公苑でJRAホースショー障害飛越競技会が予定されています。

クロスカントリー

自然を活かしたなかで、生垣、水濠、池などの障害を設けて時間を競う競技だそうです。障害飛越と違って、全長6kmを越えたり、固定された障害があったり、障害の数が40以上になったりするコースもあるそうです。野山を実際に走る状態に近い競技です。残念ながら私は見たことがありません。

総合馬術(Eventing イベントイング)

この競技は同じ人馬で馬場、クロスカントリー、障害を3日間で競い減点の少なさで順位を決める競技だそうです。私はこの原稿を書くために調べて初めて知りました。人馬ともに要求されるものが大きくて私に



は目標になりそうもありません。YouTube の映像を見ると心がときめきますが、家族が見たら、即、止められるでしょう。

長途騎乗（エンデュランス）競技(endurance riding)

この競技は長距離(20~120km)を同じ人馬で走り、時間を競う競技です。途中一定の区間ごとに獣医が馬の健康診断をして、競技の続行を判断します。時間を短縮するために、速く長く走らせると馬の負担が増して心拍数が増えます。そこで、獣医は心拍数をはかるべく続行の可否を判断します。乗り手は馬の状態によって負担を駆け過ぎないように、でも、なるべく短時間で着くようにすると聞きました。昨年の全日本競技会で優勝した方は、馬の回復のために、区間の一部を馬から降りて曳いて歩いたという記事を読んだ記憶があります。自然の中で馬の状態を見ながら長距離の乗馬をすることに私は魅力を感じています。まだ経験はありませんが、一度体験してみたいと考えています。

レイニング(Reining)

この競技は馬が駆け止歩(かけあし)を後肢だけで急停止させたり、後肢を軸にして急回転させたりする競技で、ウエスタン競技馬の運動能力を競う競技です。馬を全速力で走らせてきて、尻を落として後肢で踏ん張って急停止し、馬場の土や砂を舞いあがらせるのは迫力があります。レイニングはもともとカウボーイの仕事から出ています。「ローハイド」(若き日のクリントイーストウッドが出演していました)という牛追いのTVドラマにあった乗り方です。ですから、競技会でも乗り手の服装はヘルメット、上着と白ズボンではなく、ウエスタンハット、ワークシャツ、ジーンズです。手綱は左右別々に握るのにたいして、レイニングは手綱をまとめて片手で握り、片手は空いたままで手綱を握りません。これは空いた手でロープを扱うためだそうです。さらに手綱を適度に張って馬にハミを感じさせる乗り方に對して、ウエスタンは手綱をダラリとたらし、頭や首を自由に動かせるようにして馬の運動能力を最大限に発揮させます。

私は片手手綱のウエスタン乗馬を何回か経験しました。日頃は両手でそれぞれ握る手綱を、まとめて片手で握って制御するのは不思議な体験でした。馬の運動を妨げない乗り方はとても新鮮でした。

それから、欠かすことができない乗り方があります。人気上昇中の流鏑馬です。手綱を持たずに馬を駆け止歩で疾走させながら弓に矢をつがえて的に当てるのは至難の技です。いつかできるようになると良いのですが…。



外乗です

これは競技ではなく、海や山で道案内のガイドに従って馬に乗って移動するハイキングです。ガイドは乗り手の技量に応じて案内をしますので、景色を楽しんだり、駆け止歩で疾走したり、坂を登ったり、下ったり、川を渡ったり、海に入ったりします。60分くらいの短時間から、昼食を挟んで6時間くらいのコースや、モンゴルでは野営宿泊をして数日かける外乗もあります。私はこれまで国内では埼玉県、千葉県、山梨県、北海道、国外ではフィリピン、オーストラリア、ニュージーランドで外乗をしたことがあります。



5. 「高齢者の消費者トラブル」(講師：田坂圭子先生)をお聞きして

(関西支部長 阿賀 敏雄)

6月16日の田坂圭子先生のセミナーを拝聴して、これでオレオレ詐欺に騙されない完全防備が出来ました。

この田坂圭子さんを紹介下さったのが豊中市立第四中学校の3年先輩の山田治雄さん。徹底してNPOを支えて下さるお一人です。

山田先輩の第一声電話にて「アガちゃん、無茶苦茶才モロイおばちゃんがいるで。自分のセミナーの講師になつてもらえへんか?」

阿賀「そうですね」

山田先輩「民博のセミナーで聞いたけど、かた苦しい話を消ちゃん人形を使って腹話術で退屈させないで大阪弁丸出してしゃべるねん。笑いの渦の中でええ勉強ができたわ。自分が講師として迎えたいのなら、なんばでも紹介したるで！面白い上に内閣総理大臣賞まで受賞されてる偉い先生やで！」

阿賀「紹介お願いします」

山田先輩のおっしゃる通り面白おかしく勉強が出来ました。
懇親会も、いつになく盛り上がりました。

山田先輩、いつも支えていただき有り難うございます。

田坂圭子先生、有益なお話を心から厚く御礼申し上げます。



山田治雄 先輩



田坂先生を囲んで、
左から3人目の方が
田坂圭子先生

「高齢者の消費者トラブル」

講師： 田坂圭子
消費生活専門相談員

日時： 2016年6月16日（木）14時～15時30分

会場： エトレ豊中5階視聴覚室

前売券： 1,000円（会員500円）

ペルウッド 06-6840-0606・カフェサバナ 06-6840-1014 にお求めください

2013年5月27日、消費者支援功労者表彰において内閣総理大臣賞を受賞した
消費生活専門相談員。

日々の消費者問題に尽力する一方、「消ちゃん」との假名による独自の消費者
啓発で全国を巡る。相談員歴38年。



NPOリタイアメント情報センター
顧問（中野寛成） 理事長（竹川忠徳） 関西支部長（阿賀敏雄）



6. エッセイ・自分たち探し

「ほのぼのマイタウンより」

再び縄文本の出版がふえています

(フリージャーナリスト 國米 家巳三)

しばらく低调だった縄文本の出版が、近ごろ、また目立つようになりました。「タネをまく縄文人」「クリと日本文明」「つくられた縄文時代」「美の考古学」「アイヌと縄文」・・・エトセトラ。縄文時代を考えることは、日本人の原点を振り返ることですから、まことに結構なことだと思います。

かつて“考古学ブーム”というのがあって、たしか青森の三内丸山遺跡の発掘を契機に古代の遺跡が多くの人々の関心をあつめました。とくに旧石器時代の遺跡めぐりなど長蛇の列ができるほどでした。が、これら旧石器のほとんどは捏造されたニセ遺跡だと判明、一気に考古学ブームはしぼみます。

しかし、もともと日本人には、過去を蔑む傾向があります。学校では太平洋戦争を教えたがらない。明治の初めは江戸時代のものをできるだけ切り捨てました。チョンマゲをやめたのはいいとして、各地の城郭までつぶそうとした。

「われわれに歴史はない。これから始まるのです」と明治政府の高官が話すのを聞いたドイツ人医師ベルツはあきれて「自分たちの歴史を足蹴にする国に未来はない」といったものです。その明治政府の検定教科書（小学校・歴史）には「最初吾力國ニ住居セシ人民ハ如何ナルモノナリシカ知リ難シ、推古ノ記録ニ土蜘蛛ト云フ名アリテ其ノ穴居野蛮ノ民タリシヲ知ル」とあります。この「古の記録」というのが奈良時代にまとめられた「日本書紀」。自分たちの祖先、縄文人のミーム（文化の遺伝子）を受け継ぎながら「土ぐも」などと思い切り蔑称してはばからなかった。その影響でしょう、哲学者の梅原猛さんらひと握りの“縄文主義者”を除いて、現代の文化人の多くが縄文時代を無視、日本文化の始源は稻作の弥生時代だと信じています。

「タネをまく縄文人」にもありますが、日本列島でも5千年前にはダイズ、アズキ、ヒエ、クリなどが栽培されています。このころユーラシア大陸ではヒツジ、ウシ、ブタの飼育が本格化。人為的に縄文人は植物の増殖と管理をおこない、向こうは畝類の増殖と管理、つまり牧畜に着手した。こちらは植物系食材を中心にした生業戦略を選択し、向うは動物系食材に依存したのです。植物と動物の違いこそあれ、双方ほぼ同じ時期に人智を絞って人工的に食材を生み出す方法を獲得している。彼我に時間差も優劣差もありません。

縄文人は、こよなく自然を尊崇し、大地を穢すことをひどく恐れました。土を掘り起こして自然を傷つけることに強い抵抗感をもち、農耕は抑制的でした。森は聖地、塵芥などで汚すことも避けました。鳥浜貝塚（福井）や三内丸山遺跡には廁（かわや）があったともいわれています。風の声、雨の色、波の形、空の姿のうつろいに鋭く反応し、山にも谷にも、また一木一草にも神宿るとして、シカやイノシシにも友情を寄せたのです。だから、イノシシの子、ウリ坊をとらえて家畜にするなど、さらさら考えもしなかった。そのかわり三内丸山が代表例ですが、クリ林を造成してその実を「いただきました」。ただただくだだけではなく、縄文当時としてはめずらしい、クリの巨木6本で高さ20メートルもの神殿を建て、自然の恵みに深甚なる謝意と祈りを捧げました。これは現代日本人の自然観の原像でもあるのです。

最近活発な縄文本出版は、訪日客が急増したり、和食ブームが世界的な広がりを見せだして、日本人が自信を取り戻していることに関連があるような気がします。以前の考古学ブームはバブルがはじけたあとの大沈滞した日本を背景としていましたが、今回は前向きの明るい雰囲気の日本のなかで、自分たちの原点を冷静に吟味しようといった気運が感じられます。

こくまい・かきぞう
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、海外で教えるたいという方も、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8月～10月期の開催 ☆☆☆

8月25日(木)・9月15日(木)・10月20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 芝榮太樓ビル 4F VIP システム内 TEL 03-5733-3531)

*JR「浜松町」駅（北口）・東京モノレール「浜松町」駅徒歩7分

都営浅草線・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. 第2回カラダりらいぶセミナー開催

(会員 尾崎 浩一)

さる4月8日、港区立商工会館・研修室で「チベット体操で、楽に動ける！若返る！」をテーマに第2回カラダりらいぶセミナーを開催しました。

講師は前回に引き続き、斎藤秀子（チベット体操インストラクター、メイク心理セラピスト）先生です。

●身近になったストレッチポール

前回、「本当にリラックスできる、血行が良くなって、背筋が伸びる」と好評だったストレッチポール体操から、今回も始まりました。

第1回セミナーの後で、ストレッチポールを購入して、日々の健康維持に活用している方、いつも通っているアスレチック・クラブにストレッチポールが置かれているのを知ってはいた

けれど、使い方を知らなかったので、あれ以来ジムで使っている方など、ストレッチポールが以前よりずっと身近になった人も多いようです。



初めての場合、ポールの上に仰向けに寝て、体のバランスをとるのも難しい方もいますが、今回はみなさん安定していました。

ストレッチポールの上でぐらぐらする体をリラックスさせてバランスをとっていると、自然に体幹が

まとめ、肩甲骨をはじめ、普段あまり使わない骨の可動域が広がって「とても気持ちがいい」との感想。



そのリラックスした状態で、斎藤先生の指導で、あたかも水に浮かんでいるような感じで手足を動かして、血行を良くしていきます。

30分近く、ストレッチポールのエクササイズが続きます。これでもう充分なくらい皆さんのが顔色も良くなってきましたが、あくまでも準備運動です。



●気合のポーズから、チベット体操本番へ

前回は時間の関係で、チベット体操の時間が充分とれなかったのですが、第2回目はチベット体操の本来の動きを堪能してもらうことが狙い。

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。体幹トレーニングの要素もあり、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。

ヨガに比べて、ポーズもシンプルで、覚え易いものが多く、ストレッチポールと組み合わせると、短時間で優れた効果が期待できます。

前回からお馴染みになった、両手を合わせて真っ向斬りのように切り下ろす動きから始まりました。エイっという気合をかけて切り下ろすと、リラックスしていたからだがピシッと引き締まります。



斎藤先生は、約1時間近くかけて、丁寧に、チベット体操のポーズを指導していきます。前回に比べて、会場の都合で参加人数を絞ったため、先生が、個々の方々の動きに注目しやすかったので、参加した方々も、より充実したトレーニングが出来たのではないかでしょうか？

最後は、音楽を聴きながら瞑想します。一通りのポーズをこなした後は、みなさん見違えるように背筋が伸びて、リラックスしていくながらも、安定した立ち姿になっています。

日常生活ではなかなかできないポーズも、先生の指導で、体に負担をかけないやり方を教わることができました。

今回のセミナーを通して、またチベット体操ファンが増えたのではないかと思います。





東京地区 第1回りらいふ落語会開催！

(会員 尾崎 浩一)

「上方落語と江戸落語のコラボ！！両国に新しい落語旋風が吹く！！声をあげて笑って、脳の活性化と若返りを！！」を謳い文句に6月22日お江戸両国亭で「東京地区第1回りらいふ落語会」を開催しました。

これは「上方落語会のニューヒーロー桂三若師匠による人気イベントで、R&I関西支部では既に恒例となっているりらいふ落語会を、ぜひ東京でも！」という会員の思いが今回実現したものです。

出演者は、桂 三若、三遊亭 楽生、三遊亭 けん玉のお三方。



前座の三遊亭けん玉さん

まず、若手落語家の三遊亭 けん玉さんが、会場を盛り上げます。



東京は第1回目でもあり
張り切ってご挨拶される
竹川理事長

そして桂三若師匠は、さすがに関西支部でR&I会員の様子をよくご存知です。年齢層にあわせて退職後の夫婦をテーマにした新作落語でたちまちお客さんをぐっと引き込みます。



江戸落語が冴える
三遊亭楽生師匠

次に、三遊亭楽生師匠が登場。軽妙洒脱な「時蕎麦」を彷彿とさせるお江戸の詐欺話で会場は爆笑の渦と化しました。



おもしろい新作落語で
会場を爆笑させる
桂三若師匠

テンポのいい江戸落語に対して、最後は三若師匠が上方の伝統話で受けて立ち、爆笑につぐ爆笑でしっかりと締め、熱氣と爆笑に包まれた落語会は大盛況で幕となりました。



上方の伝統落語で締める
桂三若師匠

この成功を受けて、早速11月30日に東京地区第2回りらいふ落語会の開催が決まりました。詳細は後日事務局からご案内します。



9. シャルル・アズナブル ~奇跡のコンサート~

(会員 ヤスコ Wild (杉山 泰子))

去る6月13日、大阪フェスティバルホールでアズナブルのコンサートが開催された。

92歳という年齢で、いったいどんなコンサートになるのだろう?

そんなに無理をしなくても・・・。

口パクで歌う、などという噂も流れていた。

最後のコンサートと銘打ったコンサートが何年も前から行われていた。

あるテレビの番組でインタビューを受けていたアズナブルは、どこにでもいる枯れ切った小さなおじいさんだった。

そんなわけで、私は複雑な思いでコンサート会場に足を運んだ。

けれど彼がステージに現れたとき、一瞬にしてすべての危惧は吹っ飛んだ。

そこに居たのはまさしく本物のアズナブル。

あのシャルル・アズナブル!

私がまだ10代の終わりころ聞いた歌、アメリカ人の歌手が英語で「When I Was Young(私が若かったころ)」を聴いたのがアズナブルとの出会いだった。

後になって、これがアズナブルのシャンソン「帰り来ぬ青春」だったと知る。

私は当時、エルヴィス・プレスリー、ポール・アンカ、ビートルズ、カーペンターズ、バート・バカラックなどの英語で歌われる音楽に夢中で、その頃はシャンソンというものに特別な意識は持っていないかった。

「帰り来ぬ青春」はアメリカや世界の歌手たちの何人もがカヴァーしているのだが、私が最初に聞いたのはシャーリー・バッシーの歌だったのでなかつたかと思う。

その曲は、それまでの美しく、楽しく、心地よい曲とは違い、深い味わいがありハッピーエンドでは終わらない、文学的、哲学的な部分で音楽をとらえているように感じた。

同時期、エルヴィス・プレスリーやフランク・シナトラが歌っていた「What's now my love(私の恋はどこへ行ってしまったのだろう)」という歌にも夢中になっていた。

これも後になって知るのだが、ジルベール・ベコーの「そして今は」というシャンソンだった。

フランク・シナトラと言えば、彼が歌った「My way」、これもまた基はクロード・フランソワが作った「いつものように」というシャンソンだ。

このように思うと、シャンソンが世界の音楽に与えた影響は大きいものがある。

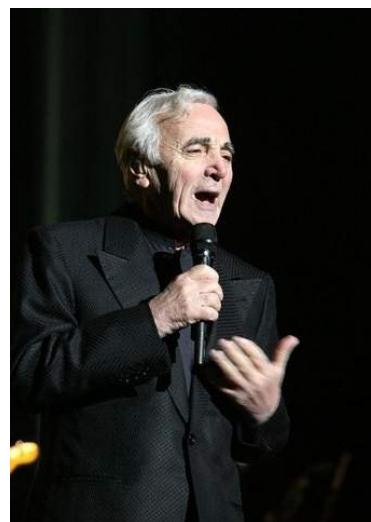
そのシャンソン界をけん引して今も活躍中の歌手が、アズナブルとジュリエット・グレコだ。

アズナブルは、その作品の多くを自分で作り、また俳優としても活躍している。

歌うことと演じることは表現法が違うだけで、彼は一生を通じて人生の深さと愛の大きさを発信し続けてきた。

その美しい旋律と、温かい言葉、心をときめかすリズムで、長年、私たちを魅了してきた。

彼は、コンサートでは20曲あまりの曲を休憩もなく歌い続けた。足取りも軽やかで、滑舌にも滯り





がない。若いころよりもより一層素晴らしいステージを披露してくれた
彼は、長年自分の音楽を愛してくれた日本のファンのために、精一杯歌ってくれたのだろう。

私自身の人生も決して楽なものではなかったけれど、ここまで乗り越えられてきたのは、
アズナブルたちシャンソンの先輩方が与えてくれた愛と夢が力を与えてくれたのだと思う。
私の友人の中には、二言目には「年金暮らしだから」という人がいる。
留まってはいけない、後ろ向きではだめ、逃げないで思い切って前進しよう。
彼は今92歳。彼からすると私なんぞは、まだひよこだ。さあこれからまた頑張るぞ！



ヤスコ Wild (杉山 泰子) プロフィール

シャンソン歌手・訳詩家・エッセイスト、NPO 法人関西シャンソン協会理事長、
日本訳詩関西協会関西支部長。大阪生まれ、関西外国語大学英米語学科卒。
CD『詩と音楽』『三文オペラ』『天使の翼』制作。
詩集『空の色』、エッセー集『ケ・セラ・セラ』(ヴィレツジプレス出版社)。
『KCA ガラコンサート』『ヴィヴァ！シャンソン』『好色七人女』など主催。

●平成28年熊本地震救援金への領収証受領報告

(事務局)

さる4月に会員各位にはメールにてお知らせしておりますが、4月発生した熊本地震への救援金として、
4月26日にR & I から5万円を当会が日頃からお世話になっている毎日新聞社の毎日新聞東京社会事業団
へ寄付させていただきました。この寄付金への領収証をいただきましたので、以下の通りの添付にて報告
させていただきます。





10. 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月以降から来年に掛けて、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。

◆コンサート&講演会

日時：2016/8/26（金） 14:00～16:30 会場：エトレ豊中5階すてっぷホール
第1部 14:00～14:50 かしわもちかずとコンサート
第2部 15:00～16:30 譚皓先生講演会
「近代日本人の中国留学史・・・倉石武四郎を中心に」

◆CDの会

日時：2016/8/29（月） 15:30～17:00 会場：ベルウッド

◆りらいふ歌声喫茶

日程：2016/9/下旬 15:30～17:00 会場：ベルウッド

◆第15回りらいふ落語会

日時：2016/10/21（金） 14:00～16:00 会場：ホテル・アイボリー
出演：桂三若さん 他

◆笑いヨガ

日時：2016/11/12（土） 15:00～16:30

◆「人間愛」パネルディスカッション

日程：2016/11/下旬

◆新春特別講演会

日時：2017/1/26（木） 14:00～ 会場：ホテル・アイボリー
講師：拓殖大学 森本 敏 総長

<キョウヨウ・キョウイク・エイヨウ・ショウショウで健康ライフ>

関西支部長 阿賀 敏雄 090-1896-4575

●東京地区からのお知らせ

(事務局)

◆東京地区 第2回りらいふ落語会

日時：2016/11/30（水） 13時半～16時 会場：お江戸日本橋亭
出演：桂三若、三遊亭兼好、三遊亭じゅんけん

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 芝栄太樓ビル 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