



# Relive Journal

## “りらいぶ” ジャーナル No.23

平成29年 新春号 (1月18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. 初秋のカナディアンロッキー・ハイキング         | (会員 渡嶋 八洲夫、上田 正勝)   |
| 2. 「友人は財産」を実感した大連・旅順ツアー        | (西澤 信善)             |
| 3. 第1回 リタイアメント親睦ゴルフ会開催される      | (会員 伊丹 淳一)          |
| 4. 乗馬で20km                     | (会員 鳥居 雄司)          |
| 5. “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) |
| 6. チベット体操に参加して                 | (池村 砂恵子)            |
| 7. 落語を聞いて                      | (池村 砂恵子)            |
| 8. 関西支部行事のお知らせ                 | (関西支部長 阿賀 敏雄)       |
| 9. 東京地区から行事のお知らせ               | (事務局)               |
| 10. 木村 滋 顧問(前理事長) ご逝去の通知       | (事務局)               |
| 11. R&I 第10期 役員体制              | (事務局)               |
| 12. 黒部 正也 氏 自費出版のお知らせ          | (事務局)               |



## 1. 初秋のカナディアンロッキー・ハイキング (会員 渡嶋 八洲夫、上田 正勝)

2016年9月5日から3日間のカナダ・イエローナイフでのオーロラ鑑賞の後バンフに移動。9月8日～13日の短期間でしたがバンフ周辺のハイキングと散策を楽しみました。

イエローナイフからエアーカナダ航空でカルガリーまでは2時間30分のフライト。カルガリー空港からバンフのホテルまではチャーターバスを利用し、素晴らしい車窓からの景色を鑑賞しました。

{尚オーロラ鑑賞については、前号“りらいぶ”ジャーナルNo 22 平成28年中秋号に掲載しましたのでここでは割愛します。}

### (1) イエローナイフでのウォーキング

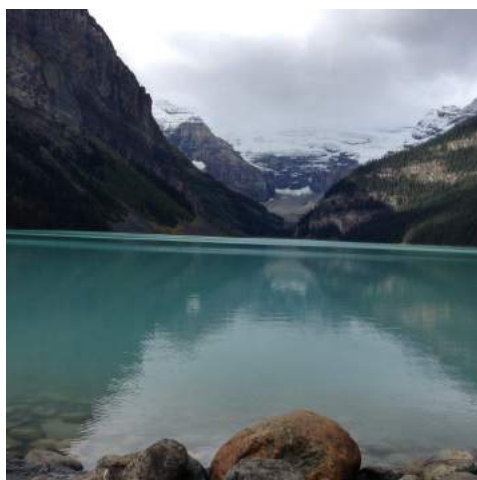
オーロラ鑑賞は夜半なので日中は時間があり、ダウンタウンのホテルからオールドタウンのパイロット・モニュメント展望台まで、途中グレートスレイブ湖の景色を楽しみながら約1時間歩きました。展望台は小高い丘にあり、そこからの広大な眺めは湖、島、青空、色づいた樹々とすべてが素晴らしく、秋の爽快感と共に北緯62度の景色が強く印象に残りました。イエローナイフ滞在は夜間のオーロラ鑑賞が主目的でしたが、街を少し外れると自然界が広がり、朝夕の澄みきった景色を眺めて過ごしました。厳寒期の景色も想像が深まるばかり、何時の日か厳寒期に訪れたいと思っております。



パイロット・モニュメント展望台にて

### (2) バンフ

カナディアンロッキーは1887年にカナダで初めての国立公園に指定されました。バンフはその中心都市として発展してきました。ボウ川が町中を蛇行しながら流れ、峻嶒な山々にかこまれた綺麗な町です。古くからアッパー温泉が出た町としても有名です。渡嶋も1999年初めて訪れた時、海水パンツを持参し入浴したことを思い出しました。



バンフから車で1時間の  
レイクルーイズ湖畔

バンフ・ロッキー・マウンテン・リゾート(3星)に泊まりました。カルガリーからのハイウェイを走ると、バンフの市街に入る前の4kmの地点に、今回泊まったホテルがあります。ホテルの本館にはフロント、レストラン、ランドリーが備わっております。本館から宿泊棟まではハイウェイを跨いで徒歩1～2分の距離です。宿泊棟はバンガロー風の本造建てです。幾つもの宿泊棟が広大な敷地に点在しております。部屋にはベッドルームとリビングの他に、独立したキッチンとバスルームがあり簡単な食事の準備もできるようになっております。浴室にはバスhtubも設置されているのは日本人にとってはありがたいことです。夜は静寂、バンフ市街まではシャトルバスで10分足らずと便利な所です。



### ① モレーン湖～ラーチバレーハイキング（約10km、往復6時間）

バンフから車で1時間余、モレーン湖畔（1887m）からジグザグの道を歩き、樹々の合間からモレーン湖の美しいエメラルド色の湖面が見え隠れしながら約1時間で分岐点に達する、その先がラーチバレー（2360m）です。黄色に色づき始めたラーチ（カラマツ）の樹林帯を抜けると視界が開け、前方北にMtテンプル（3543m）、Mtピナクル（3067m）、後方南にパノラミックに、Mtデルタフォーム（3424m）始めとする3000m級の10の峰々を眺めることが出来ました。昼食後、小さなミネスティマ湖まで足を延ばし、雄大な山々の眺めを心行くまで楽しみました。快晴であれば、さらに素晴らしかったとおもいます。下山時、道路沿いでリス（ピカ？）、雷鳥を間近に見かけ、特にリスの可愛げなしぐさには癒されました。

### ② レイクルーズ～アグネス湖～ビッグビーハイブ（約10km 往復約6時間）

バンフから車で1時間のレイクルーズ湖畔（1731m）から針葉樹林のジグザグの道を歩き、途中ミラー湖を経てアグネス湖に達します。アグネス湖は周囲が山に囲まれた、素晴らし湖でした。ティーハウスで休息後、アグネス湖を回り、ビッグビーハイブ（2270m）への急峻なジグザグ道を、喘ぎなら頂上に達しました。先端の展望台からは、眼下に朝スタートしたエメラルドグリーンをしたレイクルーズ、更に遠くには雄大なロッキー山脈の峰々を眺めることができ、暫し感動の一時をすごしました。



静かな湖



黄葉が始まった

### （3）バンフのレストラン

夕食は街中の中華、カナダ料理、ステーキハウス等を予め予約しました。特に美味しかったのがアルーバタ牛のステーキで、赤身ではあったが柔らかく、カナダの肉料理は不味いという今までの常識を覆しました。赤ワイン、アイスワインも大いに飲みました。

## （4）厳しい国立公園の管理

### ① 国立公園入山料

一人当たりC\$20（1700円）を予め納入し名刺大のパスをもらいました。提示の要請がなければ提示が必用です。有効期限「9月8日～5日間」と我々の滞在日が記入されていました。

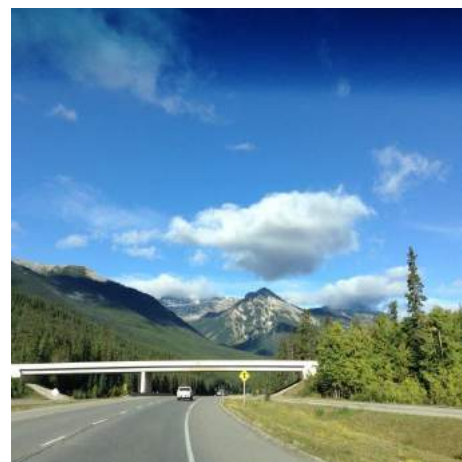


## ② 動物保護

ハイウェイを跨いで動物専用道路がつくられています。自動車との衝突を避けるための動物専用道。このおかげで車と動物の接触事故が減った由。もちろん動物に餌を与えたり、なでたり、触ることは許されない。

## ③ ハイキングは4人以上で

熊対応策ですが「4人以上でチームを組んでハイキングする事」が決められております。クマは大勢の人間グループには攻撃してこないからです。注意書をした立て看板が、随所で目に付く。看板には違反したら場合 C\$50万（43万円）の罰金が科せられると書かれています。



ハイウェイを跨いだ  
動物専用道路

## ④ 動物に餌を与えることは禁止

如何なる餌も与えてはならない、従って食べ残したものは放置せず持ち帰ることが義務づけられています。  
ゴミのポイ捨は勿論禁止。

## (5) 結び

1999年に初めてカナディアンロッキーを訪ねて17年が過ぎたが、相変わらず厳しく自然保護に注力されており、美しい姿を保ち続けており前回に同様、強い感動を覚えた。今回はバンフ滞在が短期間であったが、どこも美しい景色を見せてくれた。ジャスパーからバンフまではマリーン湖から始まり、アサバスカ氷河、コロンビア大氷原、並びにペイトウ湖はじめたくさんの美しい湖が続くので、何時の日か再訪問をしたいと思います。(渡嶋)

カナディアンロッキーはスイス等ヨーロッパに比べロープウェイ、登山鉄道がなく、往復の歩きを余儀なくされます。エスケープ道もなく、ハードなハイキングになるため高度2500mまでが限界でした。然し、カナディアンロッキー山脈の雄大な峰々、数知れない美しい湖・滝、そこに生息する野生動物や高山植物は大変魅力的で、機会あれば季節を変えて、再度でかけてみたいとの思いを強くした旅でした。(上田)





## 2. 「友人は財産」を実感した大連・旅順ツアー

(西澤 信善)

この10月、3泊4日で中国遼寧省の大連と旅順を訪問した。目的はここ2年ほどで知り合いになった大連の東北財經大学および遼寧師範大学の諸先生と交流すること、もう一つは観光であるが、日清・日露の両戦争の戦跡を訪ねることであった。ちょうど2年半前、学会のスタディー・ツアーで大連を訪問した。学会員のなかで東北財經大学の先生と交流がある人がおられ、その人の紹介で同大学を訪問しそしてセミナーをもったのである。日本側は小生が、大連側は張抗私先生が報告をした。小生のコメンテーターが崔衛華教授であった。それがその後の緊密な交流のきっかけとなるとは夢にも思わなかった。そのセミナーの3か月後、思いがけず張先生から大連で開催する国際会議に招待を受けた。折から日中関係はよくなく、そんなときに



**203 高地から旅順港を望む景色を  
背景に立たれる筆者**

よく呼んでくれたなあというのが正直な感想であった。日中戦争のことを思えば友好のイニシアティブは日本がとるべきなのに中国側がとってくれたのだ。お返しをしたいと思い、曽根さんに「お世話になった張先生を日本に呼びたいんですが」と相談した。曽根さんは、「そうせい、大阪倶楽部の講演会をアレンジする」と背中を押してくれた。といっても呼ぶファン্ডがあるわけではない。ちょっと無理を頼めそうな友人に声をかけてカンパしてもらった。青友会の曽根さん、河瀬さん、東屋さん、豊校の同窓である越智さん、石尾さん、神戸のくらし学際研究所の畦布さん、垂水さん、森岡さん、それに外務省OBの津守さんの面々である。この方式はその後大連から人を呼ぶときのモデルとなった。張先生も喜んでくれたのであろう、その後も2度、3度と招聘を受けた。

実は最初は大連を訪問したときもう一人重要な人物と知り合った。それが武井克真さんである。スタディー・ツアーの中に神奈川大学の先生がおられ、その先生から武井さんを紹介してもらった。方愛郷先生、譚皓先生は武井さんの紹介である。実にいい人を紹介してもらった。武井さんはその後何かをやる時には常に縁の下の方持ちとなって協力してくれた。その一つに大連での講演会がある。豊中市在住で満州生き残りの方がおられるが、ある会でその方が書いた本を偶然に知り、一読、大変感銘を受けその方の講演会を大連で開くことを思いついた。もちろん、開催費用があるわけではない。小生の書いた小冊子の売り上げをその費用に充てた。買ってくれたのはリタイアメント情報センターの会合に出てこられる面々、豊校の同窓、くらし学際研究所のメンバー、日中友好協会の女性委員会の方々である。そして大枚をはたいて寄付してくれたのが年来の友人・高山利秋氏であった。この講演会は今年の11月に実際開催したのであるが、その時に、張先生のほか方先生、譚先生にも大変お世話になったのである。方先生には講演会の時、閉会のご挨拶をして頂いた。その縁で今年になり2月に方先生、8月に譚先生を大阪にお呼びした。2月の方先生の歓迎会には福岡から中山さんが駆けつけてくれた。この時の出会いがきっかけとなってジャズ・ピアニストの大原保人さんの演奏会が大連で開催されることになったのである。8月の譚先生のご講演は阿賀さんがいろいろ骨を折ってくれた。かしわもちさんとのユニークな組み合わせの講演会が実現した。



今回、大原保人さんのグループと一緒にになった。中山さんの発案でこのコンサートが実現した。われわれのツアーはそれとは別個に企画したのであるが、せっかくの機会であるからそれに合わせた。しかし、結果としてそれはよかったと思っている。初めてのジャズ・ピアノのライブを楽しんだ。すばらしいものだ。大原さんは、「友人は財産」ということを信条にされている由、言われてみればそうかもしれない。実は今回の旅でまさにそのことを実感したのである。大連の張抗私先生、崔衛華先生、方愛郷先生、譚皓先生、張怡さん、高文文さん、武井さん、いずれも人格、識見申し分なく忘れえぬ人たちである。前にも言ったと思うが、私はこの人たちと日中友好のためにお付き合いしているのではない。尊敬すべき、非常にすぐれた人であるからお付き合いさせてもらっているのである。その結果として日中友好が進めばそれは望外の喜びである。

今回、交友の輪は国内にも広がった。福岡の中山さんとは人材育成の教育機関を設立することで、ここ数年二人三脚で動いてきた。私が東亜大学に職を得ているのも中山さんの行動力のたまものである。もともと NEC に勤めておられたが、どこか「世のため人のため」というところがある人で、多忙のかたわらオリーブの苗木を九州のあちこちで植えておられる。五島列島の宇久島の過疎地にも作付をされている。奥様と仲の良いのは伊丹ご夫妻と双壁をなす。その中山さんが理事長を務める社団法人があるが、その理事の中に国吉さんという方がおられる。邊見さんの京大時代の新聞部仲間であつアパートの上と下の仲。このご兩人、今回のツアーが縁となって大阪で会われることになった。邊見さんは新聞部だから書くのは得意だろうということで阿賀さんがこの小文を書くように依頼されたのであるが、なんと邊見さんは私に振ってこられた。なんでも「あの失態に触れざるを得ないだろう、それはいやだ」というのがその理由。心優しいのか、すばらなのか、本当のところはよく分からない。（ご本人の弁によると、「心優しいすばら」だそうだ）。大原さんとお会いできたのも今回のツアーの大きな収穫であった。大阪で演奏される機会があればぜひ駆けつけたい。そして何よりヤスコさんとのコラボを楽しみにしている。

今回のツアーで旧知の友人とは友情を深め、また新たに友人ができた。今回だけでも、友人財産は豊中を中心に、大連に、福岡に、千葉に結構あると確認できた。金銭財産はさっぱりであるが、友人財産はそこそこ貯まっている。前者は物質的生活を豊かにしてくれるが、精神生活を豊かにしてくれる友人財産がなければ人生は味気ないものであろう。この人たちを大事にすれば、いい人生を送れるものと確信している。



東北財経大学ツアー一行



### 3. 第1回 リタイアメント親睦ゴルフ会開催される

(会員 伊丹 淳一)

リタイアメント情報センターでは、これまでに講演会、セミナー、シンポジウムに加え旅行や落語会ほか数々の趣味の会など、多彩な催しを通じて多くの方々の親睦の場を提供して頂き、健全な友好関係を構築されて参りました。

加えてこの度、運動不足解消のためにも、ゴルフを通じて一層の親睦を図っては如何かとの意見が出て、有志の呼びかけで14名が名乗りをあげられ、リタイアメント情報センターの仲間による親睦ゴルフコンペがこのほど誕生しましたのでご報告させていただきます。

会の名称は「リタメン会」とし、春と秋の年二回、原則として4月と10月に開催することも決まりました。リタメン会の運営に当たり、幹事を仰せつかった「伊丹淳一」です。

第1回リタメン会は、10月25日(火)曇り空の錦秋のもと、永田武全様にご配慮頂き「関西クラシックゴルフ倶楽部」で開催し10名で競われましたが、西村好彦氏がホールインワンを達成されるなど、第1回に花を添えて頂き大いに盛り上がりを見せました。



競技はダブルペリア方式で行い、第1回大会の優勝は幹事の実弟「伊丹二郎」でした。小生を含め名誉のためにスコアは書き記しませんが、準優勝は木村榮二氏、三位は杉村章二氏、四位は長岡壽男氏、五位は小生、六位は岡田護氏、ラッキーセブン賞には越智常雄氏、BB賞はホールインワンされた西村好彦氏、BMIは阿賀敏雄氏で、岡田昭二氏は所用のため午前中のハーフで上がられました。

ホールインワンされた西村好彦さんは2度目のホールインワンだそうです。保険に加入しておられなかったため参加者のささやかなお祝いをもって祝福しました。

次回は春、4月11日(火)「池田カントリー倶楽部」衣懸コース～五月平コースを長岡壽男氏のご配慮で予約して頂いております。健康のためには叩けば叩くほど運動量が増えて目的にかなうゴルフ会ですから、奮ってご参加頂けると有難くよろしくご案内申し上げます。

「リタメン会」 幹事 伊丹淳一 電話090-3261-6551

[jtam.99.itami@pure.ocn.ne.jp](mailto:jtam.99.itami@pure.ocn.ne.jp)





## 4. 乗馬で20km

(会員 鳥居 雄司)

### 乗馬と聞いて

乗馬歴 5 年目に入り、ますます乗馬の奥深さを感じています。馬に乗るには馬の状態を知り、それに応じて扶助(手綱、脚を使う指示や操作)をします。馬の状態を知ることは難しいですが、馬は人と同じ哺乳類なので、何となく近いものを感じます。扶助に従って活発に動きたがる時があり、四角い馬場のうち(馬場を区切る柵)に沿って進まずに、うちから離れて馬場の中央部に向けて勝手に曲がったり、寄ってくる虫を気にしてしきりに尻尾をふり、首を動かし落ち着かなかったり、後の蹄を振り上げたり、不安定な時があります。また、馬体をはさんでいるフクラハギで馬の腹を圧迫しても、力カトで馬の腹を蹴っても、鞭を使っても全く止まったまま動かない時もあります。動いていても前を動く馬の後を追わずに勝手に近道をして楽をしようとするときもあります。

乗っている馬を私が制御しているとは思えず、教えていただいている先生の号令に反応していると思えることは珍しくありません。馬の知恵は人の三歳児程度と言われています。しかし、声に反応したり、乗り手の技量に応じてズレしようとしたり、自動車などの機械と違って、意思の疎通と言うか、馬との交流と言うか、相性と言うか、一筋縄ではゆかないのが魅力かもしれません。

東京都で国体が開催されたときに、馬術を見にあきる野市(東京都西部にあり、秋川渓谷が有名)の馬術会場へ行きました。障害は飛んだか飛べなかったかは分かるので楽しめました。しかし、1m を越える障害に挑んで落馬したら、骨折、寝たきりが待っていそうでした。自分でするには腰が引けました。参考までにということで馬場馬術も見に行きました。会場で競技の解説を兼ねた実況放送が入ります。放送を聞きながらですが、私には騎手のやっていることが全く分かりませんでした。騎手の意思に従って馬が自由自在に運動する印象でした。騎手が何をしているのか全く分からないまま終わりました。乗馬ではなく、馬術だろうと思う一方で、自分にはとても無理だし、面白さを感じられませんでした。

### 馬場と障害の他に

乗馬を始めた動機の一つは野山、海岸を駆け抜けることでした。自然を長時間満喫できて魅力的な外乗があります。外乗は1回で30分、60分、90分、外国だとテントを持参して数白という乗り方があります。ただし、外乗は乗り手の自由に駆け回るわけではなく、必ずガイドの先導に従います。また、競い合う競技の要素はありません。乗馬の技術がある程度向上して楽しもうと考え、選択は馬場か障害か外乗のどれかになることが多く、自由に駆け回りたい希望と違い、選択に迷います。

乗馬を重ねてきて、これから目指す馬の乗り方に迷っていた時に、知り合いから長途騎乗(エンデュランス endurance riding)の存在を教えてくださいました。「外乗の延長」という話に乗って始めてみたら、これがなかなか面白い乗り方でした。エンデュランスは長距離(20~180km)を同じ人馬で走り、到着時間を競う競技です。途中一定の区間(大体 20km 程度)ごとに獣医が馬の健康診断をして、次の区間の競技続行の可否を







判断します。例えば心拍数が1分間64拍を超えると失格(失権と呼びます)です。20km 競技も 40km 以上の競技と同じく、ゴール到着後に馬が身体状況を満たしているか診断をします。ですから、時間を短縮するために、長時間速く走らせると馬の負担が増して心拍数が増えます。しかし、ゆっくり走っては時間がかかって上位でゴールできません。そこで、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考えます。

競技開始前にコースを示した前頁の地図を渡され、説明されます。牧場で走り易そうなところ、林の中で気持ちは良いけれど木の根に足を取られそうなところ、川を渡るので注意を要するところ、上り道で馬に負担のかかる場所など、それぞれをどのように通過するかは一人ひとりの選手に任されています。陸上のクロスカン트리競技、自動車のラリー競技に近いような印象をもちました。

初めての参加の場合は 40km 以上の距離競技に参加する資格を得るために、筆記試験と 20km を完走する実技試験に受かる必要がありました。会場は4月の北海道河東郡鹿追町(帯広市の北西 20km)でした。北海道は5月の連休が春爛漫というか、一斉に花がさき、梅雨がなく、湿度が低いのでお勧めの時期だと聞いています。ところが4月17日です。雨が降っていました。朝の気温は4度でした。この天候でもエンデュランス大会は開催されます。上半身は登山用の雨具、下半身は乗馬用のひざ下までの雨よけの覆いをしました。出発後は全く寒くはありません。むしろ汗ばむくらいです。ただ、到着後に汗をかいたままだと非常に寒さを感じます。この大会に参加するまでは、空模様が雨だと私は乗馬を休んでいましたが、これ以降、雨は相当な土砂降りであれば、全く気にならなくなりました。今、最も気になるのは強い風です。風で落ちているビニールが舞ったり、他の馬に乗っている人の衣類がはためいたり、わずかな視覚の変化に馬は敏感に反応します。それは風の強い日でした。散水機のカバーがヒラヒラしたのを見て、私の左前方の馬は一瞬で180度反転して、後続の馬と向かい合わせになりました。馬が危険から逃げる態勢です。乗り手は落馬することなく、あっけにとられていました。馬は目の位置が顔の側面に出ているので横も後ろも視界には入ります。真正面と真うしろ以外は見えるので、人が気付く前に変化に反応します。人が予期しない馬の動きでもアブミを踏んでいれば落とされることはまずありません。

## エンデュランスは

さてエンデュランスです。前頁のコース地図にひかれた赤い線上を走ります。実際のコースは分岐や曲がり道で数字や矢印の看板表示があります。左下の写真に写っている赤い数字の看板がコース地図上の数字です。馬の状態が悪くなり、助けを求めるなどに携帯電話は必須です。私は後の大会で携帯電話を携帯し、実際使うことになりました。



私の参加した 20km は実技試験のトレーニングライドなので、順位はつけずに完走すれば合格という条件でした。ただ、制限時間が設けてあり、7時30分スタートで3時間を超えると失権(失格)になります。また、2時間未満でゴールしても失権(失格)という条件で走ります。競技会では10kmを1時間で走るのが目安と聞いたので、平均時速10km/hなら大したことはないと考えましたが、平らな所ばかりではないので結構速く走る部分があります。幸いに私は経験者に先導されてついて行ったので、完走でき、次回は40kmの競技に参加できることになりました。



## 5. “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。

☆☆☆ 2017 年 2 月～4 月期の開催 ☆☆☆

**2月15日(水)・3月15日(水)・4月19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 03-5733-2311)

\* 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

\* 地図は、「株式会社 VIP システム」の会社案内⇒アクセスマップでご確認ください。

[https://www.vips.co.jp/?page\\_id=68](https://www.vips.co.jp/?page_id=68)

### ●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 [rimumusanchi@isis.ocn.ne.jp](mailto:rimumusanchi@isis.ocn.ne.jp) (鈴木宛) ⇒氏名、年齢、住所、電話番号をお知らせください

### ◎《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。





## 6. チベット体操に参加して

(池村 砂恵子)

昨年11月4日での東京地区・カラダりらいぶセミナーⅢ（講師：斉藤秀子先生）にご参加していただいた池村様からのご感想です。

11月4日に開催されたチベット体操には前回に続き、3回参加させていただきました。前回までは長いストレッチポールを使っていたのですが、今回は短いポール（ヒメトレポール）を使っていたのでした。長さ20cmほどのヒメトレポールを使って首筋や肩をポンポンと叩き



足裏に置きゴロゴロところがす運動をし血行が良くなった感じがしました。そしてポールを股に挟み歩く動作は自然と姿勢がよくなりました。最後はポールの上に横になった状態で軽く体を動かしてとてもリラックスできました。



その後、両手を合わせ「エイッ！」と声に出し気を切る動作をしてチベット体操に入りました。

ヒメトレポールで体をほぐしてからチベット体操は前回より割と楽にできました。最後の瞑想も心地よく、体操を終えた後、ウエストが引き締まったようなまた体が軽くなったような気がしました。



どれもゆったりとした動きで無理なく続けられ最後に足の裏を地に着けたときは始めるときとは違った感覚に驚きを覚えました。不思議でした。



今回はヒメトレポールを使った体操がメインでしたので私たちの年齢の女性や高齢者に向いていると思いました。また、サイズが小さいのも気に入って、自宅でも簡単にできそうだと思います。

チベット体操では無理なポーズは、無理をしないことにし、自分に合ったポーズでやる事が大切だと思います。ゆっくり深呼吸すると無になったような気持ちになり、日頃のストレスも忘れられました。

日頃、ウォーキングをすることを心がけていますが、こういう機会がないとなかなか参加することがないので次回も楽しみにしています。ありがとうございました。





## 7. 落語を聞いて

(池村 砂恵子)

昨年11月30日での東京地区・第2回りいふ落語会(場所:お江戸日本橋亭)にご参加していただいた池村様からのご感想です。

11月30日、三遊亭じゃんけん、三遊亭兼好、桂三若さんの落語を聞き、久々に大声で笑いました。落語の内容は勿論のこと、その他に所作、仕草、また羽織を脱ぐタイミングなど引きこまれるものが、たくさんありました。今までと違った視点で落語を楽しむことができました。



笑うことで健康になることを  
説明される 竹川理事長



前座の三遊亭じゃんけん さん

中学生の時、友人と何で笑っていたかは覚えていませんが、大笑いしていると、私の祖父が通りかかり、「箸が軋んでもおかしい年頃で、いい年齢だなあ。」と言いました。何の事なのか、その時教えてもらいました。「この年齢になると、そんなに笑うことが少なくなるなあ。」と言ったのを憶えています。祖父の年齢に近くなった私は、祖父のあの時の気持ちがよく分かります。

理事長さんのご挨拶にもありましたが、笑うことの大切さを話されていましたが、今回の落語を聞いて、笑うことの大切さを再認識しました。

笑っている顔は、皆さんとってもいいお顔をしていらっしゃいます。人生折り返し点を過ぎている今、生活の中に笑いを取り入れて、明るく暮らしたいなあと思いました。

とってもいい機会を作っていただき、ありがとうございました。



じっくり江戸落語を語る  
三遊亭 兼好 師匠



キレの良い上方落語で  
場内を爆笑させる  
桂 三若 師匠



## 8. 関西支部行事のお知らせ

(関西支部長 阿賀 敏雄)

関西支部では、1月～6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。

### ◆株式投資研究会

日時：1月18日(水) 13:00～15:00 会場：ホテル・アイボリー  
講師：柏原 幾松 氏 チケット：1600円(昼食代込み)

### ◆新春特別講演会 (開催チラシは次頁に添付)

日時：1月26日(木) 14:00～15:30 会場…ホテル・アイボリー チケット：1000円  
講師：森本 敏 拓殖大学総長(元防衛大臣) 演題「トランプ政権下の日米同盟関係」

### ◆CDの会

日時：2月13日(月) 15:30～17:00 会場…ベルウッド チケット：1000円  
リーダー：長岡 壽男 氏

### ◆認知症サポーター養成講座

日時：2月16日(木) 14:00～15:30 会場…エトレビル チケット：1000円

### ◆ウクレレ演奏

日時：3月31日(金) 15:00～16:30 会場…ベルウッド チケット：1000円  
ウクレレ：高木 暎子 氏

### ◆りらいぶゴルフ 第2回リタメン会

日時：4月11日(火) 会場…池田カンツリー倶楽部 代表世話役：伊丹 淳一 氏

### ◆第16回りらいぶ落語会

日時：4月20日(木) 14:00～16:00 会場：豊中市立文化芸術センター  
出演：桂 三若 師匠 他 チケット：1000円

### ◆民謡&太鼓

日時：6月15日(木) 14:00～16:00 会場：豊中市立文化芸術センター  
民謡：細川 澄美枝 氏 太鼓：近藤 氏、齋藤 氏 チケット：1000円

## <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





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



# 新春特別講演会

講師 森本 敏

拓殖大学 総長  
元 防衛大臣

演題 「トランプ政権下の  
日米同盟 関係」



日時：2017年1月26日（木）  
開場 13:00 開演 14:00  
会場：ホテル・アイボリー（06-6849-1111）  
受講券 会員 500 円 一般 1,000 円

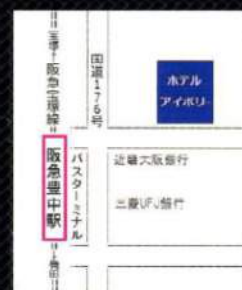
受講券のお求めは

ベルウッド（06-6840-0606）

国際交流の会とよなか（06-6840-1014）

ホテル・アイボリー（06-6849-1111）

事務局 阿賀敏雄（090-1896-4575）



講演会司会: 齋藤悦子 懇親会司会: 夕田芳雄 チラシ題字: 羽田睦美 デザイン: 石尾賢一

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





## 9. 東京地区から行事のお知らせ

(事務局)

### ◆東京地区 第3回りらいぶ落語会

上方落語と江戸落語の3回目コラボ!! お江戸日本橋に最高の落語旋風が吹く!!  
声をあげて笑って、脳の活性化と若返りを!!

日時：5月26日(金) 開場：12:30 開演：13:30~15:30 会場：お江戸日本橋亭

出演：桂 三若 師匠 他 チケット：2000 円

お問い合わせ：事務局・島村 090-9709-2318

メール：haruo\_shimamura@hotmail.com

## 10. 木村 滋 顧問(前理事長) ご逝去の通知

(事務局)

NPO法人リタイアメント情報センター発足の2007年9月から2011年8月迄の4期に渡って理事長を務められ、その後は顧問として当NPOを支えていただいていた 木村 滋 様 が、昨年2016年12月10日(金)、膵臓癌のため、享年77歳でご逝去されました。また家族葬の後、永眠されましたことを通知させていただきます。

木村様は弊NPOの目的である、主にリタイアリーおよび一般の方々を対象に、国内および海外へのロングステイにおけるトラブル相談やその他消費者保護に係わる相談等を積極的にされ、また関連した多くの各種団体やNPO法人との情報交換や情報提供をされ、高齢化社会へ向け、より良い生活環境作り推進に多大な貢献をされました。

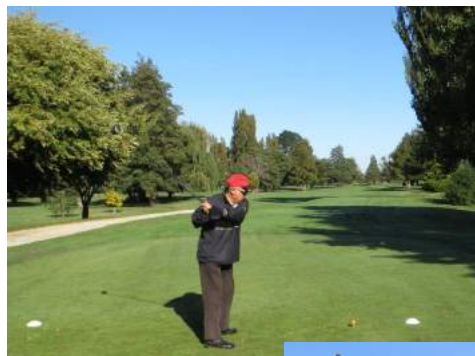
この中で、当“りらいぶ”ジャーナルの表紙にもある<“りらいぶ”憲章>を木村様自ら制定し、この憲章に副って、まさにご自身も常に“りらいぶ”されて来られました。

当NPOにとって、木村顧問が亡くなられ、大きな情報の柱を失いましたが、残していただいた<“りらいぶ”憲章>に副った生き方を、今後も皆様と一緒に目指していききたいと思います。

### (木村様のお元気な頃の写真)



2015年10月での  
R&I第8期総会にて



2013年3月に  
ニュージーランド南島へ  
ロングステイ視察を  
した時のスナップ写真



上は、クライストチャーチ郊外のWaitikiri Golf Clubにて  
下は、南島ドライブ旅行時、有名なテカポ湖の教会の前にて



## 11. R&I 第10期 役員体制

(事務局)

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	鈴木 信之	(“りらいぶ” 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 “りらいぶ” 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)
理事	豊口 一美	(元ヴィップシステム役員)
監事	高石 純子	(公認会計士)
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)

注：第9期 副理事長の 尾崎 浩一 氏は退任、第10期 理事に豊口 一美 氏が就任、顧問であった 木村 滋 氏は亡くなられたため退任

## 12. 黒部 正也 氏 自費出版のお知らせ

(事務局)

前号“りらいぶ” ジャーナルに、黒部 正也 氏からのご寄稿“バリ島青年のその後、出会いの不思議”を掲載させていただきましたが、この1月めでたく「グデくんの青春 バリ島青年との旅」の本を文芸社から自費出版されました。インドネシア・バリ島や東隣のロンボク島にご興味のある方は、是非ご一読をお願い致します。



## ● R&I ホームページ更新のお知らせ

(事務局)

ホームページ：<http://retire-info.org/> への新たな更新を始めました。  
最初のページの**新着情報**で、【東京地区】ご案内、【関西支部】ご案内にて先の行事予定の表示、また、**りらいぶジャーナル**にて、バックナンバーPDF版を順次掲載します。 ご覧願います。

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](mailto:info@retire.org) ホームページ: <http://retire-info.org/>

(発行責任者) 事務局 島村 晴雄