



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



Re live Journal



“りらいぶ” ジャーナル No.24

平成29年 陽春号 (4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. 暖かい台湾高雄への旅 (楽しい人生を求めて) (会員 渡嶋 八洲夫、会員 斎藤 秀子)
2. 森本 敏氏 講演会「トランプ政権下の日米同盟関係」に参加して (立命館大学 麻殖生 健治)
3. 日本の少子高齢化と人口減少について (会員 宮崎 哲郎)
4. ギャンブルが引き起こす三つの社会問題 (西澤 信善)
5. 台湾ミニ旅行 (上田 忠士)
6. 77歳の手習い (木津谷 文吾)
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. 関西支部行事のお知らせ (関西支部長 阿賀 敏雄)
9. 東京地区行事のお知らせ (事務局)
10. 乗馬で40km (会員 鳥居 雄司)
11. カートを駆りつつ晩年の父を想う (竹川 宏子)



1. 暖かい台湾高雄への旅 (楽しい人生を求めて)

(会員 渡嶋 八洲夫、会員 斎藤 秀子)

2017年2月避寒と観光を兼ね総勢11名で暖かい高雄を訪ねました。大部分の人は過去避寒地として、キャメロン（マレーシア）、チェンマイ（タイ）、ダラット（ベトナム）に滞在した経験があり、これら3都市との比較もできました。「高雄での冬季ロングステイガイドブック：高雄会編」を参考に今回の旅行を企画しました。この時期の高雄の特徴は下記の通りです。

- ① 気候は温暖、雨量も少なく且つ安定している。{気温（15℃～26℃）・雨量（月間23mm）、雨天（月間4日）}。昼間は半袖で過ごせ、朝夕は長袖のTシャツを羽織る程度で過ごしやすい。
- ② 東京からは複数の直行便が使える。飛行時間は3時間30分程度、空港から市内までの混雑は稀で時間は30分程度。
- ③ 手頃なホテルも多数ある。
- ④ 交通はタクシー、地下鉄、鉄道が安価。



台南の赤嵌楼でのスナップ写真
前列右から2人目の方が斎藤会員

- ⑤ 食事はバラエティに富んでいる。
- ⑥ 日帰り観光が可能な観光地が多い。
- ⑦ 言葉はほとんど通じないが筆談で可成わかる、幸い80歳以上の高齢者は日本統治時代、日本の小学校で学んだので日本語が堪能である。

(注) 本稿では価格は台湾圓を日本圓に換算して表示してある。
概算は台湾1圓＝日本4円



原住民族文化園での伝統舞踊
見学後のスナップ写真
左端の方が渡嶋会員

(1) 航空便（中華航空）

東京－高雄間には JAL、中華航空、エヴァー航空、バニラ航空等が飛んでおり選択の幅が広く、料金は安い。出発が早朝と到着が夜遅い便は避け、運行が正確で、昼食とアルコールのサービスもある中華航空を選びました。往復便とも満席でした。

航空券代（10日間FIX）	26,500円
成田空港施設使用料	2,090円
空港保安サービス料	520円
台湾空港税	1,610円
航空保険超過負担金	600円
発券手数料	3,240円

(合計) 34,560円



(2) 換金

高雄空港内の銀行で、滞在中の食費と交通費として1人あたり2万円を交換、レートは1台湾圓=3.7日本円でした。換金が必要の場合は、市内の銀行か緊急の場合はホテルでもややレートは悪いが交換可能でした。

(3) ホテル (華王大飯店 キングダム)

1988年オープン、2006年リニューアルしたので屋内は明るく、空港からも30分程度と近く、仁愛公園や歴史博物館にも歩いて行けます。日本のビジネス客も多く、日本語をしゃべるスタッフもおり大変助かりました。団体客の大きな声が他の客の迷惑にならないように、団体客は下方階の部屋が割り当てられます。我々は9階より上に滞在しましたので、騒音にも悩まされることはありませんでした。朝食はバイキング方式ですが、洋食、中華、和食と種類も多く満足しました。レートは1部屋当たりスタンダード 11,100 円、デラックス 15,500 円の2種類があり個人の好みで決めました。

(4) 交通機関

① タクシー

4人乗りと6人乗りがあり、車体に明記されています。ホテルやレストランから呼べばすぐ来てくれます。4人乗りタクシーの基本料金は340円(85台湾圓)その後20円刻みで加算されます。チップは不要で、お釣りはきちっと返してくれます。スーツケース等の大型荷物は荷物料が必要と聞いておりましたが実際には取られたことはありませんでした。言葉が通じないので、書いたものを見せるか、ホテルやレストランの従業員に行先を告げてもらいます。料金が安いので地下鉄よりもタクシーを専ら使いました。

② 鉄道

新幹線と台湾鉄道(台鉄と呼ばれる在来線)があり、今回は新幹線に乗る機会がなく台鉄を利用しました。料金は安く、高雄→台南→永康の乗車時間は2時間強で料金は400円程度(台南までの特急料金80円を含む)、シニア料金は半額で「老人」と表示した切符が渡されます。「外国人には適用されない」旨掲示されておりますが、窓口で行先を言うと、こちらから何も言わないのに「老人」の切符をくれることが多く運用は曖昧なようです。特急も全席指定席のはずですが特急券を持たずに空き席には座っている人も多く、席の予約者が来ると立つという具合です。検察の車掌も特急券を持っていなくても特に疑うこともなく、車掌のいう金額を支払えば問題ありませんでした。運行は正確で表示版には「出発時間」「行先」それに「普通」「急行」「特急」「時間通」「遅延3分」が表示されます。

③ 地下鉄 (MRT)

紅線(小港—南岡山)と橘線(西子灣—大寮)の2系統あり、繁華街近く的美丽島で交わります。市内を縦と横方向に走っており、高雄車站(高雄駅)、三多商圈(繁華街)、高雄国際機場(高雄国際空港)方面には紅線に、ホテルからは橘線に乗ります。切符販売と改札は自動です。

(5) 観光

高雄から日帰り観光ができる名所は数多くあります。現地で手配が困難と思われる2つの観光ルート(烏山頭と台南並びに美濃と原住民文化区)は東京の旅行社を通して予約しました。料金は2日間で一



人当たり 21,000 円 (これには台北から派遣された日本語ガイドの交通費 23,800 円も含まれています)。高雄市内観光は現地で手配しました (5,000 円)。その他の観光は公共交通機関を利用しました。

① 「高雄市内観光」(5,000 円)・・・現地で手配

滞在一日目の市内観光はとても有意義でした。ホテル周辺から近くの観光スポットに寄り、街の雰囲気はわかってきました。また、ホテルから地下鉄駅までの距離感がわかり、後々個人でも出掛けやすくなりました。

観光バスは最初の目的地旗津にむかいました。バスはフェリーには乗れないので、地下のトンネルを走りました。トンネルを抜け、海岸公園を見ながら海鮮街に入ります。海産物店での買物、一番の目玉はカラスミでした。次に蓮池潭で下車、龍虎塔、春秋閣等が湖畔に点在する不思議な風景を見学しました。湖面には蓮の花が咲いていました。最後は寿山 (標高 365m の小高い丘) までドライブ、市街地から海まで見渡せる眺めを堪能、忠烈廟にも参拝しました。

② 「烏山頭および台南市内観光」(9,000 円/人)・・・東京の旅行社に手配を依頼

バスをチャーターして烏山頭ダム、台南方面へ一日観光。

烏山頭ダムは八田與一技師によって造られた、台湾で最も大きなダムです。ダムと記念公園は大変広大な敷地で、見応え・歩き応えがありました。八田與一の生涯と貢献の紹介をまとめた日本語ビデオが車中で放映され、わかりやすく、彼のダムのお蔭でその地域が一大穀倉地帯になったことには感銘を覚えました。與一は 1942 年戦死、奥さんは次男が戦場から帰宅した翌日終戦の年の 9 月、遺書を残し夫の作ったダムの排水口に身を沈め自殺されました。与一と奥さんの銅像はダムを見下ろす場所に個別に建てられております。銅像には花が供えてありました。今でも与一と夫人は台湾の人々からその功績を讃えられ、今でも尊敬されております。午後からは台南へ向かいましたが、晴れて気温が 27℃ 位まで上がり、夏のような陽気でした。台南にはオランダ植民地時代のオランダ軍が建設した、多数の歴史的な建物がありますが、代表的な赤嵌楼を見学しました。支配していたオランダ軍を 1661 年追い出した鄭成功は英雄になりました、彼の母親は日本人であると聞き親しみを覚えました。



烏山頭ダム

③ 「美濃並びに原住民族文化園区観光」(9,500 円/人)・・・東京の旅行社に手配を依頼



美濃傘文化村での
スナップ写真

ガイドさんが日本語で詳しく説明してくださるので、台湾の歴史や現在の経済についてのことがよくわかりました。途中の高速道路や地名などにも日本の名前の名残が沢山残っています。

美濃は、日本の田舎にある村のような雰囲気、文化は日本に似ているようです。昔から伝わる油紙傘(唐傘のようなもの)や手びねりの陶芸などの伝統的な工芸品が名産で、それらを作っている様子や飾ってあるところを見ることができました。美濃の食堂で

はっか
“客家料理” (客家の人々の郷土料理) をいただきました。下ごしらえに手間のかかりそうな、滋味深く美味しいお料理でした。

午後は政府が整備した高い山の中腹にある原住民族文化園へ。

広大な園内には先住民の伝統文化や生活様式、住居などが保護され、伝統舞踊や工芸実演などを見ることができます。伝統舞踊の出演者と写真を撮りました。登山歩道ではダイナミックで美しい景観も楽しむことができました。



④ 「旧台湾製糖を見学」(地下鉄を利用)

地下鉄橋仔頭駅から歩いて10分の距離に旧台湾製糖の工場跡地があります。日本統治時代1901年(明治34年)総督府が補助金を出し台湾製糖が設立されました。日本は砂糖を海外から輸入しており、莫大な貿易赤字を出すようになりましたが、この会社のお蔭で国際収支改善に大きく寄与しました。現在は公園と博物館として市民の憩いの場所になっております。砂糖黍運搬に使われていた軽便鉄道、砂糖黍粉碎機等の生産設備、事務所だったコロニアル風の建物、日本式工場長宅等を見ることが出来ます。



旧台湾製糖の
砂糖黍運搬車

⑤ 「国立歴史博物館見学」(タクシー、バス、台鉄を利用)

台湾鉄道を使い、国立歴史博物館へ。在来線の特急も、各駅停車の電車にりましたが、どちらも早くて快適です。また、運賃が安いことも嬉しいことです。博物館はモダンな建物で館内はとても広く、蠟人形を使った展示を見ながら台湾の歴史について知ることができます。日本人向けの説明をイヤホンで聞くことができ、助かりました。個人的には、中華民国から台湾になる過程の歴史についての知識がほとんどなかったので、とても勉強になりました。

⑥ 高雄市内「英国旧領事館見学」「高雄市立歴史博物館見学」「六合路夜市」(公共交通機関利用)

*英国旧領事館は、港に近い丘に建てられたエキゾチックなレンガ造りの洋館。庭から海と港のパノラマを一望できて素晴らしい眺めでした。どこことなく長崎のグラバー邸に似た雰囲気のように思いました。素敵なお庭のカフェで英国式のこだわりの紅茶でティータイムを楽しみました。



旧英国領事館

*高雄市立歴史博物館はホテルから徒歩で行けます。日本統治時代の1938年に落成した外観は日本の定冠様式の建物です。2・28事件(1927年2月28日大陸人支配に対する台湾人が起こした反乱)関連展示、昔の高雄に見られた情景等の展示が見学できます。

*六合夜市は地下鉄美麗島駅数分の距離にあり、每晚開催されます。食べ物、雑貨、衣類等の屋台が300mにわたって並びます。食べ物は衛生上とても食べる気にはならないが、海鮮料理、パイヤミルクが有名。観光バスを連ねて沢山の人が繰り出します。

(6) レストラン

ホテル周辺には美味しいレストランが沢山あります。どの店も現地の人で混んでいます。()内はアルコール(ビール1本程度)を含む料金の目安です。

*海王子(中華)

高級海鮮料理レストランで、大きなフロア・その他個室も沢山あります。女性のマネージャーが出てきて、日本人に人気の料理10種類を選んでくれました。10cm程の小魚のから揚げ、豆腐料理、小牡蠣の卵料理等どれも美味しく、料金も手頃で、気に入ったので2度訪れました。やや遠いのでタクシー利用がベストです。(2,000円)

*かっぱ亭

「飲み屋」と日本語で書いた旗が目印。料理も酒の肴によいものが揃っており、ぎょうざ、揚げ出し豆腐、焼き魚等どれも美味。お茶漬けで締めた人もいました。(1,500円)



*高雄清粥小菜

有名な粥専門店だが店の構えは小さく質素。出来合いの料理が並んでおり、欲しい料理を言えば皿に盛ってくれ、芋粥と一緒に食べます。お粥も料理も美味しく現地の人もテイクアウトする人も多い。価格は安く、勘定は日本の回転寿司屋と同じく皿によって価格が決まっているようです。(600 円)

*港園牛肉麵

有名店だと聞いて入ってみると、なるほど混んでいる。うどんに牛肉をトッピングしただけ量は多いが上手くはないので皆さん残しました。(400 円)

*鐘庵そば屋

そば定食、鯖焼き定食、さんま焼き定食、天ぷら定食、カツ定食、かつ丼、カツカレー等種類も多く、そばの他うどんもあり、日本酒も置いてありました。(1,500 円)

*ホテルのレストラン

4連休の為近くのレストランはどこも超満席だったのでホテルのレストランで夕食。ビュッフェスタイルで、可もなく不可もなくでした。(2,000 円)

*森パン屋

食パン、フランスパンの他各種パンを販売しており、フランスパンは絶品、昼食には便利でした。

*コンビニ

セブンイレブンとファミリーマートがホテルから5分程度のところにあり便利よく利用しました。

(7) 雑感

*バス、地下鉄での席ゆすり

旧英国領事館からの帰途、混んだバスにやっと乗ったが、奥に座って人々が一斉に立って席を譲るとの事断ったが、強引に席を譲ってくれました超満員でしたので譲ってくれた席に着くのが大変でした。同じことが地下鉄でも列車でもあり席を譲ってくれる人数が一斉に立ってくれます。老人を労る精神が徹底しているからでしょう。国内では優先席に座った若者が、携帯を操作に懸命で席を譲ることなど知らん顔するのによく出くわします。

*誠実なタクシー

意識して料金を吊り上げるために遠回りするドライバーにはいません。お釣りの20円でもきちっと返して呉れる正直なドライバーに感銘を受けました。でも運転は可成乱暴な運転手もみうけました。

*地下鉄内での飲食には罰金

飲食は禁止というポスターが電車内に貼られており、違反者にはかなり高額な罰金が科されとのこと、車内に塵もない。地下鉄でうっかりして水を飲みそうになった人もありました。

(8) 結び

道を尋ねたり、乗車券を買うのにわからないことを尋ねたりした時に、相手の方が丁寧に説明をしてくださったことが印象的でした。英語がほとんど通じないので、ホテルのルームクリーニングのスタッフの方とは筆談で会話をしました。人々が親切で和やかな話し方をされることに好感を持ちました。個人的には台湾の歴史についての知識が浅く、学ぶところがとても多かったことです。恥ずかしいながら新高山が台湾にあるとは知りませんでした。高雄は食べ物がおいしく、特に魚介料理とおかゆが絶品でした。薄味で日本人の味覚にぴったりだと思います。3回にわたるロングステイ候補地調査結果を収録した「高雄会ガイドブック」がとても活かされた旅でした。市販のガイドブックに載っていないような情報も多数あり、存分に楽しむことができました。幸い天候に恵まれ楽しい旅になりました。



2. 森本 敏氏 講演会「トランプ政権下の日米同盟関係」に参加して

(立命館大学 麻殖生 健治)

2017 年 1 月 26 日、豊中のホテルアイボリーの大広間は 200 名を超える人々の熱気で、おりからの寒波を吹き飛ばす勢いであった。午後 2 時ちょうど待ちに待った森本敏氏が登壇して「トランプ政権下の日米同盟関係」の講演が始まった。

彼はまずトランプを語るためには、現在の世界情勢の状況をしっかりつかむ必要があることを力説した。そして各地域を以下のように取り上げた。

まず日本は日露関係について新しいアプローチを試みて、共同開発や、投資を提案したが、領土問題を取り上げられず失敗したこと、朝鮮半島では、韓国が政治的に空白となっていて、手の打ちようがないことなどが問題であるという。

ヨーロッパについては、英国の EU 離脱、頻発するテロ、移民問題が深刻となっており、ドイツの選挙結果次第で EU 崩壊の可能性もある。

さらに中東では、トランプの政策次第で、勢力地図が大きく変わり、日本への原油輸入にも大きな影響があることが指摘された。

今回のテーマであるトランプ政権については、次のように理解すればよいという。まず大統領就任演説によくあらわれているように、トランプは米国の被害者意識をあおりたてているだけである。よく比較されるレーガンはしっかりした世界戦略をもっていたが、彼にはまだ無い。キッシンジャーと会談しているが、大国間の取引のみを主張している危なっかしさがある。日本のメディアはトランプ批判をするばかりで原因と対策を探っていない。

森本氏の意見としては、日本にとって経済上のインバランスはなにも妥協する必要はない。米国の経済が自力で復興するかどうか疑問点が多い。

ただ、安全保障の面では、トランプの言うように対米依存が強かった。自己防衛努力はすべきであろう。NATO では、GDP の 2% の防衛費を主張しているが、日本は 1% に満たない。日本の基地の共同使用、軍事用品の開発を提案していくことも考えられる。例えば、無人機の開発などが考えられ、米国からの完成品の輸入は避けたいところである。

要するに現在までトランプは大国 2 国間で密談により外交を進めていこうとしているが、きわめて危険である。2 国間の問題はすべてグローバルにつながっている。



森本 敏 先生 新春特別講演風景



森本氏の結論としては、トランプが今後具体的にどのような政策をしめすか、今はじっくりみてもよい。「後の先」である。これは、宮本武蔵の五輪の書でもいう通り、相手に先手を打たせて太刀筋を見極めて切られないようにしてからこちらの手をうっていく方法である。

テレビや新聞の論説でおなじみの森本氏のフェイストゥフェイスの説明はわかりやすく、彼の公正な意識に満ちた内容から参加者は十分な満足と感動を得たことだろう。私は同級生の一人として彼の終始一貫した態度に「A Man of Integrity」という名称を贈りたい。今後拓殖大学の名総長として歴史上に名をとどめてほしいと願っている。



森本 敏 先生（右から3番目の方）を囲んでの記念撮影
左端の方が筆者の 麻殖生 健治氏、またR&I 関係として右端から
阿賀副理事長、竹川理事長、森本先生を挟んで次の方が中野顧問 他



森本 敏 先生にご挨拶されるR&I 竹川理事長

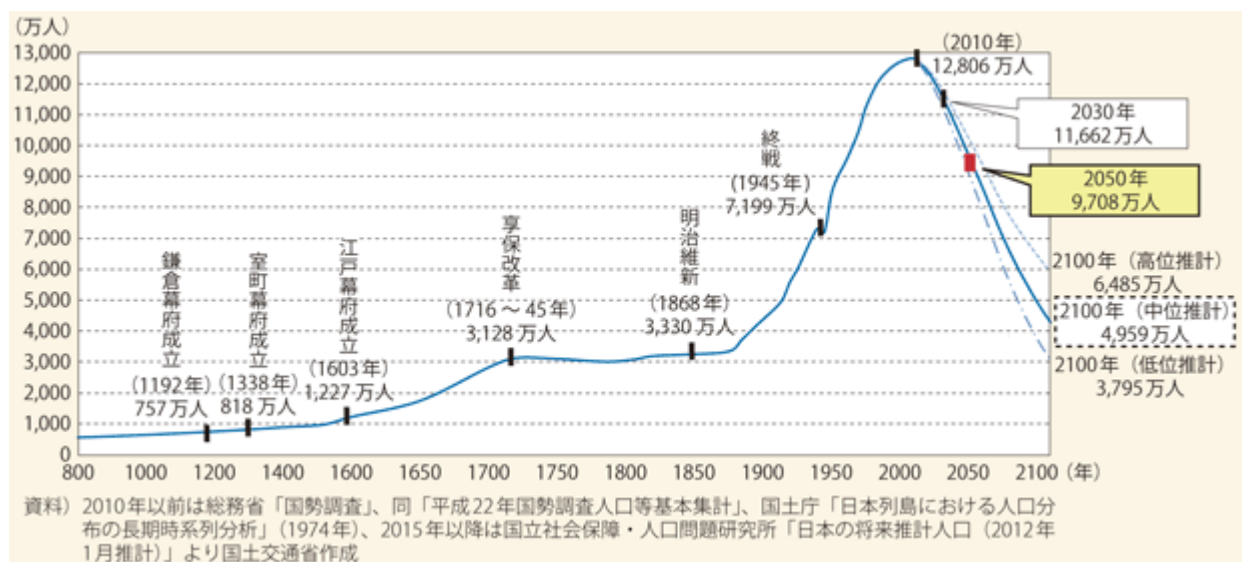


3. 日本の少子高齢化と人口減少について

(会員 宮崎 哲郎)

最近ある人口問題に関する講演会に出席時表示された下記のグラフ(表1)を見た時、江戸幕府成立時の日本の人口は1227万人しか居なかった事や、私が生まれた頃は人口7,000万弱であったことなどを知り興味を持つと共に総人口のピークから折り返すグラフを見て将来大変な事になると感じ、本稿で少子化・高齢化(東京圏)に就いて纏めてみました。この動機は2025年問題(後述)が自分の老後の介護問題が最終段階に如何に関わって来るのかを把握して見たいとの思いです。拙稿ですがご高覧願います。

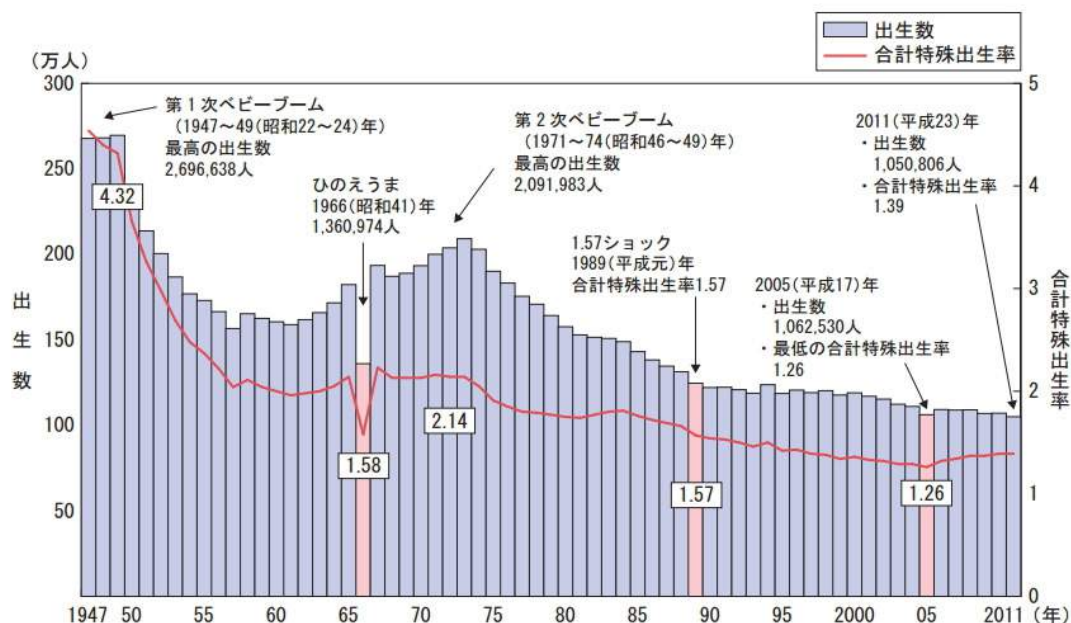
表1：我が国人口の長期的な推移



先ず最初に総括しますと、最新の国勢調査に依り 2010 年に日本の総人口は既に発表された1 億 2806 万人より 97 万人少ない 1 億 2709 万人であったと確認され、これが日本の総人口のピークで 2010 年が折り返しの年となりました。そしてその後 10 年単位で人口減少を見て行くとこの表で示されている様にジェットコースター型の落ち方になり人口が急激に減少すると推定されております。



表2：戦後の出生数と出生率



さてここで少子化～超高齢化～人口減少についてみて行きたいと思います。

I. 少子化の流れ

- (1) 上記の(表2)をご覧ください。戦後1947年～1949年の第1次ベビーブーム所謂「団塊の世代」の誕生時の出生数270万人、出生率4.32をピークに出生数、出生率が下がり始め、団塊ジュニアのベビーブーム200万人に依り出生数は一時的に増加したが出生率は下がり続けて行き1984年には150万人を割り込み1991年以降は増加と減少を繰り返しながら緩やかな減少傾向となっています。
- (2) 少子化問題というとき必ず「出生率」という言葉が出てきます。これは、1人の女性が生涯に何人の子供を産むかという割合を数字にしたもの。高度成長期の頃の出生率は3を超えていました。平均1人の女性が3人以上の子供を産んでいたということです。

しかし、2005年には、この出生率が1.26にまで落ち込みました。2012年には1.41まで回復していますが、人口が維持できる出生率は2.08なので日本の人口は減っていく傾向にあるということです。

ちなみに、現在の日本の人口、およそ1億2500万人ですが2055年には9000万人を下る可能性があるといわれています。

このように出生率が減少していったのにはいくつかの原因があります。

(3) 女性の社会進出で働く女性が増えたことによる晩婚化

仕事をしながら子育てをするというには現在十分な環境が整っているとはいえない状態です。そのような状況下で男性や女性の晩婚化が進み、少子化の原因となっているとも言われています。



す。ちなみに最近のデータでは、初婚の平均年齢は夫30.8歳。妻29.2歳。初産の平均年齢は30.3歳と過去最高を更新し続けています。

(4) 核家族化による少子化

昔は、ひとつ屋根の下におじいちゃん、おばあちゃんもいっしょに住んでいる家庭が多かったので多少子供が増えてもお互いが支え合う事が出来たのですが、現在では核家族化、つまりおじいちゃん、おばあちゃんと離れて暮らす家庭が増えることにより夫婦だけで家庭を維持しなければならなくなり沢山の子供を望まなくなりました。

(5) 子育てに対する金銭的負担増

最近のデータでは、幼稚園から大学までの教育費は約1400万円～2000万円ほどかかるといわれてます。単純計算で二人いれば、その倍ですから子育てにかかる経済的負担が大きすぎます。

(6) 価値観の変化

結婚をして子供を持つということを夢描いている人も多い一方、自由や気軽さを望む傾向の強い人も増えてきています。人それぞれの考え方なので否定はできませんが、少子化問題の観点からのみ見れば、これも少子化の一要因と云えるでしょう。

以上の原因に依り結果として最新の状況は

2016年の年間出生数981,000となり「出生数100万人割れ（ミリオンショック）」と云われ、少子化の歴史が始まりました。ピークは1949年の270万人程、70年弱経過して1/3となった事を意味します。これまでの少子化の影響で「未来の母親」となる女兒の数が減っている為、少子化はこの先一層深刻化すると予想されます。

*100万人を割った年間出生数は今後40年間ほどで50万人を割り、25万人と予想されます。成熟社会となった日本が「多産社会」に戻ることはないと予想されます。

*これは経済の縮小や社会保障制度の破綻や生産力、国力の衰退を招く。例えば「若い力」を必要とする自衛隊、警察、消防といった職種の人材不足＝国防治安の揺らぎが発生します。すでに最近起こっているドライバーの不足に依り流通に支障が起こっているなどがあり、将来あらゆる所でも問題が起こり「国難」が予想されます。

以上の流れに沿い次に高齢化の問題があります。

高齢化・人口問題を論ずる時、一般的には日本全体でなく東京圏・関西圏・名古屋圏と各々分割して纏めておりますので、関西圏に居られる関西支部の方々には申し訳ありませんが、私が東京在住の為本稿では東京圏の高齢化に就いての検証とさせて戴きましたので予めご理解の程宜しくお願い申し上げます。

II. 東京圏（東京都・神奈川・埼玉・千葉県）高齢化について

- (1) 東京オリンピックの「2020年」をピークに東京でも人口減少が始まる年として推計されていたが、実際には人口がその後増え、5年ほど先に伸び2025年1398万人をピークに減少に転じると予想されることになりました。
東京23区に限れば2030年がピークになると推計されております。



- (2) 東京圏は急速に高齢化し、後期高齢者は10年間で175万人増え、2020年以降高齢化率は26%を超えると推定されております。175万人という後期高齢者増加数は全国の増加数の1/3を占める数字です。
- (3) 千葉、埼玉、神奈川県の方が東京都より高齢化率が高くなっています。即ち後期高齢者数についての増加率は、埼玉54%増、千葉51%増、神奈川46%増に対し、東京都は34%増と周辺県より低い増加率となっており、その要因は若者が流入し、高齢者が流出した為です。

Ⅲ. 東京圏の医療介護は今後どうなるか？（予想）

- (1) 東京圏では、入院需要が10年間で20%増加する。
医療機関への75歳以上の高齢者の入院需要は、全国平均で14%増加しますが、増加率の最も高いのは東京圏で埼玉県25%増、千葉県22%増、神奈川県23%増、東京都20%増と予想されています。
- (2) 東京圏内では、都県区域を越えて医療介護サービスが利用されている。
周辺県の住民は、東京の病院等に優れた高度機能医療機関（多数の大学病院など）が有る為東京都区部にかなり依存利用しています。
- (3) 介護需要は、埼玉・千葉・神奈川県では10年間で50%増加する。
75歳以上の高齢者の介護需要は全国平均で32%の増加が見込まれていますが、東京圏の増加が最も著しく、埼玉県52%増、千葉県50%増、神奈川県48%増、東京都は38%増で周辺県より少し低いと予想されています。
- (4) 介護・老人ホーム等が多数ある近県介護施設を、都区部は依存利用しています。
医療・介護施設利用の面で東京圏内は相互依存関係にあります。
- (5) ところが2025年以降団塊世代（800万人）が後期高齢になると東京圏全体で介護施設の不足が深刻化し、高齢者が奪い合う事態になります。相互依存関係が競合関係に変化してきます。先日も2025年問題をTVで討論されておりましたが全国での介護に関しては想像も出来ない位の悲惨な状況になるかもしれないとの話が出ておりましたが恐ろしい事です。
- (6) このような状況になって、将来医療介護体制の増強は可能であろうか？
残念ながら東京圏には大きな制約があります。
即ち1.「土地の制約」土地の供給に限界がある。2. 医療介護「人材の制約」東京圏で必要な人材は80～90万人と推計されている。人口減少下ではハードルは高い。

以上が、少子・超高齢化時代を迎えて我々の生存中に起こりうる不都合な問題点です。
このような状況が起こるかもしれない事に対する準備を早い内に行う覚悟をし、実行しなければなりません。

以上



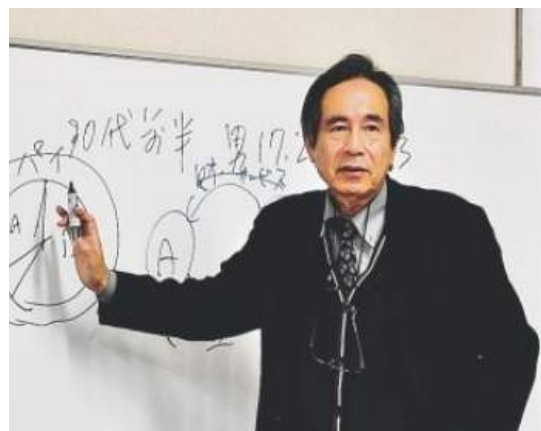
4. ギャンブルが引き起こす三つの社会問題

(西澤 信善)

昨年 12 月、「統合型リゾート施設 (IR) 整備推進法」(通称: カジノ法) が国会で成立しました。

1 年以内に実施法が制定されていよいよカジノが実現する見通しとなりました。カジノ誘致に積極的に動いているのが大阪府であり大阪市です。関西財界の動きをみると、関西経済同友会はもともと積極的な推進派であり、態度を明確にしていなかった関西経済連合会も誘致に前向きに転じたところから実現の可能性はぐんと高くなりました。ただ、大阪商工会議所は慎重な態度を崩していません。他方、一般的な世論は圧倒的に反対派が賛成派を上回っているというのが現実です。昨年 12 月に NHK が行った世論調査ではカジノを含む IR 法案に賛成なのはわずか 12%、反対は 44% に上りました。府の関係者の話によると府議会の承認が必要ということで、したがって、まだ誘致が正式に決まったわけではありません。

筆者は、ギャンブル依存症を知ったことからここ数年来ギャンブルについて調べてきました。ギャンブルは以下にみるように深刻な社会問題を引き起こします。ギャンブルも覚醒剤などの薬物と同様危険視しなくてはならないというのが筆者の考えです。したがってギャンブルで地域振興を図るという現在の動きに大きな危機感をもっています。ギャンブルが引き起こす深刻な社会問題として次の三つを指摘したいと思います。



2017 年 3 月にも講演会にて
ギャンブルが引き起こす
問題点を指摘される筆者

第一の社会問題は、ギャンブル依存症です。厚生労働省の研究班が 2014 年に発表した推計値によると、ギャンブル依存症の疑いのある者の数は 536 万人です。これは成人人口の 4.8% にあたり世界でも突出して高い数字になっています。すでに日本はギャンブル大国といって過言ではないのです。依存症ともなれば、常にギャンブルを渴望し、自分でやめたいと思っても簡単にはやめられません。精神科医の話によると、脳の機能に変化が生じているので自分の意思でやめるとするのは非常に難しいということです。現在ではギャンブル依存症ははっきりとした精神疾患の一つ、つまり病気ということです。精神が不安定になり円満な家庭生活が送れなくなり、家庭不和や離婚に追い込まれるケースも多々あります。インターネットには断末魔の叫びを上げている書き込みがいっぱいあります。さきの厚労省の調査では、働き盛りの 30 歳代前半の男性の 17.2%、女性の 5.3% がギャンブル依存症の疑いがあるのです。会社を休職したり、退職を余儀なくされたケースもあります。憂えるべきことといえます。さらに深刻なことに、北海道精神保健福祉センターの調べではギャンブル依存症の 3 割くらいは自殺の傾向があるといえます(日刊ゲンダイ: 平成 28 年 12 月 8 日付け)。つまり「死にたい」と絶えず思っているということです。ただ、統計が不備でギャンブルでどのくらいの方が自殺に追い込まれているのか正確には分かりませんが、確実に自殺者が出ていることは間違いありません。この依存症 536 万人の世界はこの世のあらゆる不幸が揃っているデパートといって過言ではありません。

第二の社会問題は、経済的破綻者が後を絶たないということです。ギャンブルは金を賭けますが、依存症ともなると繰り返し、繰り返しパチンコホールに、競馬場にあるいは競艇場に通うことになります。いくらお金があっても足りません。金が足りなくなると借金です。最初は家族や友人から借ります。次にはサラ金からそして最後はヤミ金にまで手を出してしまいます。犯罪に手を染めることもしばしば報道されています。大王製紙の井川意高氏がカジノで 106 億 8 千万円と巨額の金をすって大きなニュースになりました。彼は関連会社の手を付けてはいけぬ金まで使いこんでしまいました。井川氏は資産



家ですから巨額の金を引っ張ってくる事ができたのですが、一般庶民はそうはいきません。ということとはもっともっと小さな額で破綻していると考えられます。つまり、金額があまりにも小さくニュースにもならないのです。ギャンブルの世界の格言に「競馬で家を建てたやつはいない」というのがあります。他方、家を建てるだけの金を失った人間はいくらでもいるのです。ギャンブルでは賭けで負けたものから勝った者へ金（富）が流れます。経済学的に言えば付加価値を生み出しません。したがって、一方が富めば、他方は窮乏化します。

第三の社会問題は、風紀の乱れです。ギャンブルは青少年に悪い影響があると指摘されています。筆者は大阪の府立高校の学校協議会会長をしています。カジノができればカジノを奨励するでしょうか。教育上悪いものは奨励も推奨もできません。なぜ、ギャンブルは奨励できないのか。それは勤労や勤勉の精神に反するからです。一攫千金の風潮が広まるのは好ましくないのです。刑法で禁止しているのも全く同じ理由からです。日本が戦後、経済大国にのし上がったのはギャンブルのおかげではありません。勤労精神のおかげなのです。この精神は宝物のように大事にしなくてはなりません。すべての人間がギャンブルに興じたら世の中成り立ちません。こつこつ働く人間が富を生み出しているのです。教育に携わる者はいうまでもなく政治家も勤勉思想を説かねばなりません。それが真の意味で日本を強靱化するのです。ギャンブルの弊害の一つに暴力団の介入があります。もともと賭博は暴力団の資金源の一つでした。上で引用した日刊ゲンダイは、「バクチ法案の成立をヨダレを垂らして待ち構えている人間がいる。ヤクザとヤミ金業者だ」と指摘しています。というのも、カジノはパチンコや競馬などの公営ギャンブルよりもはるかに面白く、それにはまる人間は後を絶たず、勝負で負けてヤミ金が繁栄するという理屈です。ヤミ金は暴力団の資金源の一つになっています。同紙は、「この法案が国民を不幸にすることは間違いない」と締めくくっています。また、マネーロンダリングの問題もしばしば指摘されるところです。マカオのカジノの売り上げが、中国の反汚職キャンペーンで大きく落ち込んだと報じられています。これなども洗浄すべき不正なお金のカジノに流れ込んでいることを示すものです。

以上みてきたように、ギャンブルには様々な社会問題が付きまとっています。こういうもので地域振興を図って本当によいのか危惧します。それを上回る経済効果があるといってももとを質せば負け客から巻き上げた金に過ぎません。カジノ運営会社は外国の業者です。分かりやすく言えば、府民から金を巻き上げて外国のカジノ業者を儲けさすというのが、大阪府が進めるカジノによる地域振興の実態です。私はカジノ反対の戦いをカジノ戦争と呼んでいます。そしてこのカジノ戦争は第2次アヘン戦争と呼ぶべきものです。アヘンの中毒患者は約400万人も発生し、当時の中国社会は大混乱に陥りました。日本もいまや大量の依存症患者が出ています。カジノ戦争に勝利することは歴史的偉業と考えています。





5. 台湾ミニ旅行

(上田 忠士)

麗しの島国、台湾はかつて日本が統治し今も古い日本が残る仲の良い国である。

われわれおじさん4人3泊4日フリーの旅に出かけた。中華航空、関西空港出発3月4日 12:50 満席だ。台湾桃園空港着 15:00。バスで中山北路の「マイホテル」へ。チェックイン後台北のランドマーク「台北 101」へ地下鉄で行く。508mの高層ビルであるが時間もなくて昇らないで周辺をブラブラ。レストラン、高級ブランド店が並び賑やかである。夕食はホテル近くの大衆食堂。台湾ビールで乾杯、庶民の味を味わう。

翌5日は観光バスに乗り観光地巡りだ。行天宮、蒋介石を記念する中正紀念館、歴代中国皇帝のコレクションを収蔵する故宮博物館、忠烈祠など見るところは沢山ある。夕食は中山北路の三越地階にある小籠包で有名な鼎泰豊（デインタイフォン）。ビール、紹興酒など好きなものをたら腹食べてひとり 2000 円以下だ。安くてうまい。

6日は小雨であったが観光案内書を片手に郊外へ出かけた。ホテルからタクシーで台北駅へ。70 円（280 円）と安い。苦労して自動販売機で切符を買って端芳へ。50 分で到着、仲の良い国である。

我々おじさん4人3泊日本語OK）49 元。案内所（年配の女性で麗しの島国、台湾はかつて日本が統治し、今も古い日本が残るでバス乗り場を聞く。200mも離れている。バスは 20 分で九份着、傘を差して現代まで残す古い、味のある町並みを散策。今九份は昔の台湾の姿があり人気のスポットになっている。40 分ぐらいブラブラして、あとは同じようなもんだらうと想像してバスで台北に向かう。

バスは大型、乗客は5人、ゆったりしていて車窓から田園、山並み風景を楽しむ。台北から地下鉄で新北投温泉へ。ラーメンの昼食後入浴のつもりで「滝乃湯」に行くも改装中でクローズ、残念！ブラブラ公園を歩いた後地下鉄で淡水へ行く。ここは景勝地、河岸の道、老淡水街を散歩。地下鉄がここまで伸びており便利だ。



上の写真左から

田中喜代司氏、上田忠士氏、
大西英夫氏、阿賀敏雄氏



その後台北に向かって地下鉄芝山駅で下車。タクシーで芝山巖学堂に行く。ここはかつて日本人6人が台湾人に教育を施した「教育発祥の地」である。近くにお寺があり李登輝によく似た男性が日本語でその歴史を語ってくれた。

その後夕食に土林の夜店に行き、台湾最後の夕食を楽しむ。夜店（屋台）は地階にあり広く活気がある。ここもそうだが台湾料理は日本人の好みに合う。

食後地下鉄で中山駅へ、歩いてホテルに到着したのは8時前。今日はタクシー、鉄路、バス、地下鉄とよく移動しやや疲れた。

最後の日、7日は出発までの時間を利用して中正紀念堂近くの南光市場見物に出かけた。特段日本の市場と変わらないが、生きた蛙を売っていた。空港に向けホテル出発 10:00。桃園空港より出国、関空までのフライト2時間。帰途は早い。おじさん4人の台湾旅行も無事終了した。

為替： 1 台湾元（TWD）3.9～4.0 円 （関西空港）
3.6～3.7 円 （現地土産物店）

参加者：田中 喜代司、上田 忠士、阿賀 敏雄、大西 英夫



6. 77歳の手習い

(木津谷 文吾)

私は今年の誕生日で78歳を迎える後期高齢者である。

そして、15年ほど前からパーキンソン病を患い、歩行が不自由で、筋肉固化・収縮、震え、嚥下などの体幹機能障害者でもある。パーキンソン病の患者は全国で15万人ちかく居るが、現時点では治療方法がない難病の一つで、LPS細胞がパーキンソン病の治療に期待されている。

パーキンソン病は、運動指令を伝達する脳内神経物質のドーパミンが不足したため発症する。それはドーパミンを産生する脳幹の黒質の機能が何らかの原因で弱体化したためである。だから、薬でドーパミンを補給すれば、症状は改善される。しかし、黒質の機能が回復したわけではないので薬を過度に続けると、ドーパミンを産生する黒質の機能がますます低下し、ジスキネアス（不随意運動）や幻覚といった副作用を起こし、終に寝たきりになるという経過をたどる。他方、その症状が軽いうちから運動療法に心掛ければ、黒質のドーパミン産生機能が維持され、病気の進行を抑えることができる。



私は、パーキンソン病の運動療法として、テニス、ダンス、水泳、少林寺拳法、筋肉トレーニング、坐禅などを実施している。尤も、身体が上手く動かないため決してどれ一つとして人並みにできているわけではない。周囲の理解と励ましもあって、継続できていることに心から感謝している。おかげさまで、パーキンソン病の進行は遅々としている。結局、自分の健康のために金と時間を費やすことが、家族に迷惑をかけないことになるのだと思う。

さて、このように運動療法に多忙な私が、78歳近くになって、始めたものがある。

それは囲碁である。こっそり始めて、上手くなったら上位者に挑もうと思っていたところ、運悪く、阿賀さん（当会関西支部長）に出会ってしまい白状する羽目になってしまった。それもそのはず、阿賀さんがしょっちゅう出入りしているホテルアイボリーの真向かいに碁会所がある。いつか出くわす運命にあったわけだ。



パーキンソン病が持病の私が怖れるのは認知症である。もし、パーキンソン病と認知症の両病を患えば家族がどれほどつらい目にあうかは想像を絶する。だから認知症にならないようにしなければならぬ。そのことを加齢とともに真剣に考えるようになった。畢竟、それは脳を使うことである。

しかし、今更、勉強するのもいまいち身が入らない。そこで思いついたのが囲碁である。自分で言うのもおこがましいが、私は、五目並べには自信をもっている。囲碁も五目並べと似たようなものだろうと高をくくって始めることにした。

ところが囲碁は実に難しい。容易に上達することを期待していた私は出鼻を挫かれてしまった。まず、ある程度、定石を知っていないと適当な無手勝流では惨敗する。そして、序盤の布石がまあまあよくても、中盤から寄せに入ると上位者が必ず勝つ。上位者は、大局観、局地戦の両方に長け、先を読んで配石して、無駄



がない。相手に取らせる捨石も決めている。石を置く選択肢は幾つもあり、それを受ける石の選択肢もまた幾つもある。その複雑なパズルを読みながら自陣の広さを競うのだ。

ご指導は大島先生である。私がら目置かせていただいて対局し、講評をいただく。先生はなるほどと思うところに打たれるが、私が打つのは無駄石が多い。だから、中盤には勝敗が確定してしまい、自信喪失し、私は囲碁には向いていないのではないかと落込んでしまう。



豊中囲碁クラブで大島先生（左の方）から
囲碁の指導を受ける筆者（カラス窓側の方）

人間の成功や成長は、小さな成功体験の積み重ねによって築かれていく。もちろん本人の努力は必要だが、その努力さえも小さな成功体験がもととなって、努力が楽しいものになるのである。会社で部下にやる気を起こさせる上司のコツはこれである。

囲碁を打つ者なら当然わかっているべきことを知らない場合があり、入門書を読んで理解したつもりでも、いざ大島先生との実戦になると思うようにいかない。「木津谷さんは、だいぶよくなりましたよ」と仰ってくださるが自分では実感がない。「5目の置き碁で私に勝ったら、素人5段ぐらいの実力ですよ」と言われる。「守ってばかり、逃げてばかり、では囲碁は勝てない。攻めるコツをつかまないと・・・」と思うが、目下のところ、いじめられたり殺されたりして悪戦苦闘している。

囲碁は実に奥深いゲームだ。

私は絵を描くのが趣味である。絵は自分の好きなように描けばよいが、囲碁はそうはいかない。交互に打つだから、一石一石が貴重である。無駄な石は許されず急所を突く石を打たなければだめである。布石段階では絵を描く感覚が少しは活かせるかもしれないと思っていたが、決してそうではない。囲碁に必要な能力や感性は、絵とは全く異なるものだ。寧ろ、数学的、幾何学的な思考が必要な気がする。常に大所から俯瞰しながら局部的に競り合う。右脳と左脳をの両方をフルに使うのだ。経験を重ねるうちに、囲碁には、ある程度の型があり、打ち方がわかってくるとも言われる。「スロープを上がるように徐々に上達するのではなく、ある時突如としてステップアップし、階段状に上手くなる」と大島先生は仰る。しかし、後期高齢の初心者が、鈍った頭脳でどこまでやれるのか。現段階は囲碁が楽しいわけではない。これが楽しいと思うようになれば、実力も上がるし、実力が上がればまたさらに楽しくなるはずである。

我ながら、えらいことを始めてしまったと慨嘆するが、「ボケ防止のために必要だと自らチャレンジしたのではないか」と言い聞かせて、取り組んでいる次第である。

ホテルアイボリーの前で、阿賀さんと出くわしたことが、このような恥を公表することになってしまった。もう少し上手になったら阿賀さんにお手合わせ願いたいとも思うが、老いた驚馬に鞭を打っても、所詮、老いた驚馬は老いた驚馬であり、その日はいつまでも来ないかもしれない。

愚筆啓上



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。

☆☆☆ 2017 年 5 月～7 月期の開催 ☆☆☆

5 月 24 日 (水)・6 月 21 日 (水)・7 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 芝葉太楼ビル 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

●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 rimumasanchi@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。

(関西支部長 阿賀 敏雄)

日本民謡と和太鼓とオペラと 「和洋のコラボ」

2017年6月15日(木)

開場13:00 開演13:30 終了16:10

日本民謡	細川澄美枝	13:30
和太鼓	「兼々」	14:40
オペラ	木村孝夫	15:20

豊中市立文化芸術センター 小ホール

和太鼓「兼々」
2007年1月、和太鼓好き女性3名で結成。「楽しむ」「笑ふに」「楽しませる！」という趣旨の祭今年10年目を迎える。若い世代の活性化として豊東地区を中心に活動している。

細川澄美枝
江差道分35代名人位
第12回十勝甲斐甲斐
大会チャンピオン
第9回石狩阿賀野
大会チャンピオン
第45回豊東民謡
大賞 大賞受賞



木村孝夫
大阪芸術大学太平洋オペラ研究會卒。活劇の軸をオペラに置き、数多くの公演に参加し、花菱節や狂言との融合に力を入れている。大阪音楽大学卒業。上野大音楽会メンバー、東京市音楽会評議会会員、サントリーオペラの第九指導者。






前売券 1,000円
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)
事務局 阿賀敏雄 (090-1896-4575)
文化財センター 06-6864-3901
〒590-1402 豊中市豊東第17-2

司会: 斎藤悦子 チャン・鍾宇: 羽田隆夫 オザン: 石尾賢一
主催 NPO 坂人・リタ・アム・情報センター
理事長 竹川忠雄 顧問 中野敏成 関西支部長 阿賀敏雄

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



9. 東京地区行事のお知らせ

(事務局)

◆東京地区 りらいぶゴルフ 2017 春

日時：5月24日(水) 会場…大厚木カントリークラブ 桜コース
プレー費用税込(食事含む)：11,490円/人
スタート OUT 2組予定(現在参加6名、追加参加希望者2名求む)
お問い合わせ：事務局・島村 090-9709-2318
メール：haruo_shimamura@hotmail.com

◆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

東京地区

第3回 りらいぶ落語会

おもろい話に、声をあげて笑って、
ストレス解消、また若返りを!!

出演者：桂 三若、三遊亭じゅうべえ、
ゲスト：三遊亭竜楽

日時：2017年(平成29年)5月26日(金)
開場 12:30 ~ 開演 13:30

場所：お江戸日本橋亭 (アクセス地図、所在地等を参照)

※全席自由席 誠に申し訳ありませんが未就学児童の入場は出来ません

鑑賞券：前売り券 2,000円、当日券 2,500円

問い合わせ 090-9709-2318 (事務局・島村)
【鑑賞券問い合わせ】
上記の携帯電話またはメール
haruo_shimamura@hotmail.com
桂三若オフィシャルサイト
http://sanjaku.net




お江戸日本橋亭へのアクセス地図



企画
NPO 法人 リタイアメント情報センター
携帯 tel. 090-9709-2318 (事務局・島村)
メール：haruo_shimamura@hotmail.com

所在地
〒103-0023
東京都中央区日本橋本町3-1-6 日本橋水谷ビル1階

電車でお越しのお客様
銀座線 三越前駅 A10出口徒歩2分
山手線 神田駅 徒歩7分
総武線 新日本橋駅 出口3徒歩2分

上方落語と江戸落語 三回目のコラボ!!
お江戸日本橋におもろい落語旋風が吹く!!



10. 乗馬で40km

(会員 鳥居 雄司)

競技で40km

前回の大会で無事に20kmを完走して、エンデュランス競技の参加資格(日本馬術連盟エンデュランスC級)を得られました。長距離、長時間馬上にいるのは楽しいです。まず、景色を見る眼の高さが1mほど高くなります。人の移動に比べて速いです。人の歩く速さは時速4kmといわれますが、馬は時速6.6kmだそうです。人の1.7倍ほどで移動するのは心地良いです。その気になって人が走ると長距離で時速9km、短距離で時速20kmと聞いたことがあります。馬の場合は速歩(はやあし)で時速13km、駈歩(かけあし)で20kmだそうです。さらに襲歩(しゅうほ全速力)では時速70kmという話もあります。私は襲歩未経験です。速さについてゆけそうにありません。人は騎乗しているので安楽そうですが、騎乗してみると見た目より鞍の動きは大きくて、慣れるまで不安定です。

40kmという距離はほぼフルマラソンと同じです。楽しみが動機で始めた乗馬です。多少のトレーニングは必要でしょうが、フルマラソンに参加するような事前訓練は考えていません。とはいえ、多少の不安はありました。40kmの場合は20km、20kmの二つの区間に分けて、走行前と中間と走行後の獣医検査があります。それらのうちで一区間走行後の獣医検査を通らないと失格(失権といいますが)して、次の二区間を走れません。エンデュランスは馬のウエルフェア(welfare 福祉、福利)を重視します。例えば馬の心拍数が1分間64拍以上だと失権です。参考までに、競争馬の心拍数は安静時で1分間40拍、駈歩で1分間100拍、人は1分間60拍程度です。ゆっくり運動させれば良いというわけではありません。エンデュランスは走行時間の短さを競う競技です。また、最長の走行時間が決められていて、それを超過しても失権です。エンデュランスでは馬のウエルフェアから完走を重視します。そして、完走した上位成績者のうちで獣医検査成績が良い人にベストコンディション賞を与えられます。エンデュランスは馬を酷使せず、短時間で完走することを目指す競技です。そこで、走行中に馬の状態を正確につかむことが必要です。途中で休ませたり、速く走って時間を短縮したり、足の運びの変化に気をつけたりとまわりの景色を楽しむばかりではない競技です。馬について良く知ることを求められる競技です。区間の走行中は馬の状態と自分の体調を意識しながら完走に向けてひたすら走行を考えています。



競技の前に

私は騎乗していて馬の異常な変化を感じ取れるか全く自信ありません。エンデュランスは個人競技で全ては個人に任せられますが今回は経験者の後ろについて行こうと考えました。ところが、馬主さんに「先頭を走って経験者を先導しろ」と言われました。二度目の参加で自立を促されたようで「エライコッチャ」と思いながら作戦を考えました。大会本部から示されたコース地図をおさらいしたり、ペース配分を考えたりしました。失権しないで完走することが目標です。そのために、コースから外れていないかは後ろを走る経験者に確認をお願いしました。完走目的なので、馬の状態を損ねないように急がせず、かといって遅くなって失権しないように走ります。コースを間違えないことが最重要です。コースを間違えると間違えた場所まで戻るなので間違えて走った距離のほぼ3倍は余計にコースが長くなります。地元の参加者でもコースを間違えることがあります。というのは大会の都度コースを設定して標識をたて、事前に地図を渡されコース説明会が開かれます。地図の番号通りに進めば良いと考えていた私はコース



説明会の緊張感や選手と大会本部の細かいやり取りに驚きました。

コースは



コースは北海道歌志内市の標高467mの神威(かもい)岳を中心に設定されています。最寄駅は函館本線の砂川駅で札幌から旭川へ行く途中で、冬はスキー場になるグレンデや温泉があります。昇り降りが特徴のコースで、高いところでは眺めを期待できます。山を40km走って走行時間を競い合うことになります。

最長の走行制限時間は5時間に設定されています。40kmのコースなので平均8km/hで走るようになります。馬の速さで考えたら多少走れば十分に間に合いそうです。ところがこのコースは高低差の大きな山岳コースです。一区間は高低差360mの登り降りの前後に190mと180mの登り降りがあります。二区間は高低差190m、240m、180mの三つの昇り降りです。良い見晴らしを期待できますが、馬が動かなくなったらどうしようもないと予想されます。馬が動かないとき、乗馬では拍車や鞭を使って運動を促します。しかし、エンデュランスは馬のウェルフェアが前提なので拍車をつけず、鞭も持ちません。馬

は賢い動物で、乗り手が下手だと判断すると、わがままになり好き勝手にしたり、動かなくなったりします。乗り手が上手だと良く動き、言うことをきき、楽しそうに運動します。どうしても動かなくなったら最後は鞍から降りて、人が馬を引いて動かします。

前回の平坦なコースと違ってどうなるのか楽しみです。ちなみに私が乗る馬は北海道の道産子系統の馬です。道産子は日本の在来馬で起源は蒙古馬だそうです。小型で丈夫で荷物を曳く馬として北海道開拓で活躍したそうです。競馬のサラブレッドと違い、脚が短くズングリムックリの馬です。私にあっていただいた馬は良く調教されているので、私が馬の運動を妨げないように乗れば力を発揮してくれるでしょう。

完走のために

完走するためには馬に余分な負担をかけないことです。それには第一にコースを間違えないことだと考えました。コースを間違えて気づかないまま走るとコースの要所々に待機している審判員の通過確認にかかり、失権の恐れがあります。ですからコースを間違えなければ、余分に運動させて疲れさせない、無用な走行で消耗させない、馬を急がせるストレスを余分に加えない、乗り手の疲労を軽減させるといった効果を期待できます。獣医検査を意識して負荷のかかる運動を計画的に行なうためにコースの走行計画を立てます。コース走行にかかる時間を事前に想定して、本番でかかった時間と比較しながら走行します。そのために事前に走行計画を立てました。

出発は午前7時でした。一区間を走り終えて9時4分にゴールすると、獣医検査を受けるタイムリミットを書いた紙を渡されました。タイムリミットまでに心拍数を64未満にするなどして9時13分に検査を受けました。ですから聴診器は必需品です。検査に合格して二区間に向けて出発する時間9時53分を示されました。二区間出発時間は獣医検査通過から40分後です。40分間は馬を休めるための時間です。二区間は12時27分にゴールして、獣医検査に合格し、完走証明書をいただくことができました。ちなみに失権するタイムリミットまで残り13分でした。



11. カートを駆りつつ晩年の父を想う

(竹川 宏子)

昨年12月中旬よりおよそ3週間の予定で、主治医の薦めもあり私の膝手術後のリハビリのためにオーストラリア、クインズランド州ゴールドコーストへ夫婦で出掛けました。私共の高齢の両親を送った後の初めての長期旅行でした。

飛行時間約9時間、ブリスベン空港を降りると、待機してもらった予約のタクシーで、Gold Coast Highway を走ることおよそ1時間、Lakelands へ到着しました。Lakelands のあるMerrimac という地域は Gold Coast の海辺からおよそ2キロ内陸に位置する、大きな敷地の中に個人の住宅とゴルフ場、プール付のコンドミニウムを抱えた大きな一つのコミュニティといったところで、入口には大きな門があり、決められた時間外の出入りは鍵が必要、セキュリティは万全です。敷地内に買い物のできるお店がないために、せっかくの台所を使ってオーギービーフ、乳製品、新鮮な野菜や果物を食するにはタクシーで門の外にあるスーパーマーケットまで出かけなければならなかったことが少々不便でしたが、ゴルフ場のクラブハウス内レストランの食事は日本人向けに考えられており十分満足できました。

ゴルフ場は夫の所属する東京国際ゴルフクラブの姉妹コース、あのジャックニクラウスがオーストラリアで初めて設計したという Lakelands Golf Course です。このコースに隣接するコンドミニウムは一部屋に2寝室、2バスルームそして食器、調理道具等を備えた台所、洗濯室を有する広々としたスペースで我が家の数倍の広さでした。バルコニーからはゴルフコースが一望でき、ちょうど10番ホールのも最も難関とされる池越えのティーショットを楽しく、冷やし半分で眺めることができました。コースには80余りのバンカー、数知れぬクリークや池、なかなか難しくもあり楽しめる(?) コースでした。そのバンカーの砂はゴールドコーストの真っ白でサラサラ、一歩踏み入るとまるで池にはまるような感触で、ボールを打ち出すだけでなく、自らの脱出も大仕事でした！さらにティーショットでクリークを越えなければならないホールが2つも



宿泊された部屋から
クラブハウスおよびコースを望む



オーストラリアのご友人達とコースを
まわる筆者(奥のカートの手前の方)

あるのは、私にとってはこれも大仕事でした。池に散ることを想定したボールを使うと運よく越えたり、それでは・・・と try すると、見事に飛び込んだり。真夏の強い日差しの下でのプレイもきれいに整備された緑の上ではあまり辛くもなく、何よりフェアウェイからそれたボールを探してカート乗り入れ可のコースを縦横無尽に走り回ったのは実に愉快でした。時に突然のシャワーにもみまわれましたが、カートで待つこと10分もすると青空が出て少々涼しくもなりました。

私はスポーツ音痴であり、実はゴルフも“70の手習い”ではじめてからまだ数年の初心者です。しかも手術後の私がこのように楽しむことができた



のは二人乗りカートのおかげでした。このカートを駆って現地の友人とタ方のコース散策後、クラブハウスで食事と洒落こんだこともありました。私事になりますが、2年前に98歳で他界した私の父は晩年までゴルフの話題に事欠かず、シドニーやブリスベン、ゴールドコーストでのゴルフを何よりも楽しんだ人でしたので、あのカートで走り回ることでできるコースでのゴルフの話を聞かせたかったものを・・・ひょっとして一緒に回ることができたかもとさえ思ったことでした。

又、この地域が野鳥の保護区でもあるとのことで、一向に人を怖がらない何十種類もの鳥たちが戯れる光景には、プレー中にも目を奪われることが度々でした。興味深かったのは、彼らの強敵でもあるカラスは捕獲して遠くの山へ連れて行ってしまおうのだとか・・・さすがは動物愛護をモットーに自然を大切に作る国と感じ入りました。

It's a small world. 日本人経営のゴルフ場だけに日本の方も多く！BMOBの増田様、岩田様、長谷川様、そして南国暮らしの会ゴールドコースト支部長の磯崎先生、各ご夫婦と知己を得、お世話になりました。

次回はもう少し暑さの和らぐ頃に出かけてみたいと思います。



これらの写真は竹川様がステイされた Signature Waterfront Apartments, Merrimac とゴルフを楽しまれた Lakelands Golf Club – Gold Coast, Australia の風景



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/>

(発行責任者) 事務局 島村 晴雄