



Relive Journal

“ிரைிபு” ஜர்னல் No.27



2018年 青葉号 (5月20日発行)

< “ிரைிபு” 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“ிரைிபு”と呼び、その生き方をサポートします

<目次>

1. 冬のチェンマイ旅行記 (R&I 顧問・会員 渡嶋 八洲夫、会員 斎藤 秀子)
2. 第18回 りらいふ落語会を聞いて (木津谷 文吾)
3. 高齢期の住まいを考える (会員 宮崎 哲郎)
4. 初めての60km (会員 鳥居 雄司)
5. IN PURSUIT OF excellence (卓越性の追求) - At the beginning (会員 赤神 潔)
6. “ிரைிபு” サロンのご案内「日本語教師でトクする話」 (“ிரைிபு” 塾 塾長 鈴木 信之)
7. 関西支部行事のお知らせ (関西支部長 阿賀 敏雄)
8. 東京地区行事のお知らせ (事務局)
9. タイ边境の地 バーンクンメートウンノイ校
アンパイ・マニワーン校長講演会 報告 (会員 三原 健三)
10. モロッコ王国を旅行して感じたこと (やっと念願がかなったの旅行) (会員 山本 昌弘)
11. 舞台の上 (会員 杉山 泰子)



1. 冬のチェンマイ旅行記

R&I 顧問・会員 渡嶋八洲夫
会員 斎藤 秀子

春節の時期は混雑するので計画を早め、訪問は1月31日～2月10日に設定しました。

斎藤会員は初めての訪問ですが渡嶋会員は過去2013年・14年・15年と3回訪問しております。

斎藤会員は新しい目で見たチェンマイを、渡嶋会員は従来との違いを記述することにしました。



花祭り会場・ブアックハート公園
にて参加者でのスナップ写真
前列左端の方が斎藤会員

1. 航空路

チェンマイまでのタイ航空の直行便はないのでバンコクで乗り換えが必要です。バンコク空港内での移動距離も長く入国審査にも時間がかかりヒヤヒヤしましたが無事国内線に乗り替えました。タイ航空の往路は昼便で楽ですが、復路は夜行便になります。夜行便は好まないのですが致し方ありません。料金は往復で6万円余でした。

＊（往路）成田発 11:45→17:05 バンコク着
バンコク発 18:40→20:00 チェンマイ着

＊（復路）
チェンマイ発 19:20→20:30 バンコク着
バンコク発 22:30→06:15 成田着

2. 今回もカンタリー・ヒルズホテルに宿泊

（1）盛んに増築

部屋のレートが一番安い部屋で1万円程度、5年前は7,500円でしたので上がっております。2号棟、3号棟と増築され既に稼働しております。我々は1号棟（一番古い棟）、2号棟、3号棟に分かれて宿泊しましたがいずれの部屋も明るく、広さも十分、清潔であると好評でした。更に4号棟の工事も進んでおります。

ホテルは日本人の人气が高く、宿泊者の中に多くの日本人が宿泊しております。ゴルフバッグをレセプションの隣の部屋に預け、プレー日にはそこから出してプレーします。ホテルの予約は通称ジョンさん（注）に頼めばすぐ予約してくれます。観光、ゴルフ（往復の車）の予約も、日本語でメールするとすぐ予約してくれます。ホテル代もジョンさんに頼むとホテルに直接よりも安く取れます。

（注）ジョンさん日本人でタイ人と結婚、奥さんと旅行社 Mint Travel を経営しており、宿泊、観光、ゴルフの予約をしてくれます。メールアドレス cnxtour@yahoo.co.jp 日本語で対応ができます。

（2）レストラン

①朝食は充実している

- ＊日本食は納豆、味噌汁、沢庵、ご飯（日本米と変わらない）煮物等が準備されています。
- ＊中華風料理も多種類が揃えられています。（チャーハン、野菜炒め、お粥等）。
- ＊新鮮な野菜も種類が豊富です。（レタス、葉レタス、きゅうり、生玉葱、赤・青・黄のパプリカ等）。
- ＊乳製品は牛乳。（各種チーズ、ヨーグルト等）。
- ＊飲み物（ジュース、牛乳、コーヒー、紅茶）。
コーヒーと紅茶はボーイがサービスしてくれます。
- ＊ハム、ソーセージ、ベーコン。それにコックが目の前で作ってくれるオムレツ、目玉焼き、スクランブルエッグ。
- ＊パン類はトースト（白・黒）並びにクロワッサンはじめ多種類の菓子パン。
- ＊西瓜、マンゴ、瓜等。



②**ランチ**はサンドイッチと飲み物（コーヒー・紅茶・軽飲料）、ピザ等の簡単なものから各種アラカルトが提供されます。

③**ディナー**をサラダビュッフェの日に食してみた。（野菜、ハム、ソーセージ、スープ、パン、果物、コーヒー・紅茶）が1,000円でした。牛・鳥・豚を含むメインビュッフェだと3,000円程度でした。ステーキはタイ国産牛で1,000円、オーストラリア産牛は2,000円で、まあまあの味であった。ディナーでの飲み物で特にウイスキーは高価であった。

(3) シム、プール、サウナ ラウンジ

①**シム**は一応のマシンが設置されていますが客は稀でした。

プールは気温の関係か読書しながら甲羅干しをしている人が多く泳いでいる人はほとんど見かけません。

サウナもありますが利用する機会ありませんでした。

②**客専用ラウンジ**にはコーヒー、紅茶のほかのクッキー、果物がおいてあり何時も利用できました。

日本経済新聞、読売新聞が複数部おかれています。雑談している人も多く、ゆっくりと出来る場所です。

3. ゴルフ

10指に余るゴルフ場があるがどこも韓国人と日本人のプレーヤーで混んでいます。言葉の関係もあり業者にスタート時間、カート、キャディー、往復の車を頼むのが良い

今回は一部の人がロイヤルゴルフ場、ゴールドキャニオン ゴルフ、ランナーゴルフ場でプレーしました。プレー費（グリーンフィー、カート使用費、キャディーフィー、）は約1万円であり、カートとキャディーは一人用、その他にキャディーチップ1,000円が必用です。

4. 観光

沢山の観光ルートがありジョンさんに予約を頼みました。各コースともホテルでのピックアップ、ガイド（タイ語と英語）、バス、入場料、

税金が含まれています。

(1) 花祭り鑑賞

2月3日に花祭りを鑑賞する機会を得ました。山車はナワラット橋を8時頃出発し市内を練ったのち最終のブアックハート公園に11時頃に続々と到達しました。公園全体は綺麗に花で飾られています。夜には公園はライトアップされ一層綺麗な公園に変身します。我々は公園近くで待つこととして、バス停の椅子に腰かけて待っていました。色々の服装をした行列が先導そのあとを山車が続きます。山車の上には選ばれた花まつり女王が座って愛嬌をふりまいていました。山車は企業や町内が工夫を凝らして華やかにデコレートされており、山車は50台以上。



花祭り風景・山車&パレード



(2) 1日ゴールデンライアングル ツアー (1100バーツ)

北部タイ国のゴールデンライアングル（タイ・ミャンマー・ラオス）の国境はメコン川で区切られている。ラオスに上陸したが多種類の商品が販売されていました。偽ブランドの商品も多いようです。今まで見かけなかったカ物乞いが目についた。小さな子供たちで、赤ちゃんを抱いている子供もいました。良くないとは思いつつ、余りにも不敏なので20パーツ紙幣2枚を赤ちゃんを抱いた女の子に渡したら、2枚もくれるのかとの顔をされました。彼らにとって40パーツは大金なのだろう。

帰りに寄ったタイとラオスの国境に近いタイ側の町では橋を渡って市民は行き来している。大きな市場があり、品物が店頭に溢れていました、タイ市民やラオスからの人々とも取引されており価格は安い。その他お寺も巡ったのでホテルに戻ったのは10時を過ぎてやや疲れました。

(3) 天然動物園のナイトツアー(700バーツ)

園内で2両連結の特別車に乗り換え自然の地形を利用した動物園内にを回りました。トラやライオンは堀に囲まれた場所に隔離されており、バスが襲撃されることはない。投光しながら進むとキリン、猿、猪、等が目の前に現れました。動物はあるものは寝ており、あるものはバスを見つめている。急にキリンの大きな顔がにゅっとでてきたときはびっくりしました。近くで多くの動物がみられ昼の動物園と違ったスリルを感じました。

(4) タイ伝統舞踊(夕食付)(1000バーツ)

伝統舞踊を見ながらの夕食。タイ衣装を着た女性が夕食のサービスもしてくれました。食事は小さな食器に盛りつけて運んでくるが、お代わりが出来ました。このツアーを一度は体験することをお勧めします。

(5) 1日サファリツアー(1000バーツ)

一番人気の像乗りツアー、象のショー、ラン園観覧、竹舟による川下り、山岳民属村の見学体験でき自然を楽しむツアーです。

(6) 1日ドイインタノンツアー

タイで一番高い山。ロイヤルプロジェクトや国立公園へ行くツアー。大自然の滝や花畑、山岳民族村にも訪れます。綺麗な空気と涼しい気候で満足できました。

(その他半日コース、1日トレッキングツアー等もありますが省略します。)

5. 料理教室でタイ料理を学ぶ



タイ料理のコツとハーブやスパイスの使い方について習いたいと思っていました。事前に調べておいたいくつかのスクールのうち、今回参加したのは<Asia Scenic Cooking School>。ホテルへの送迎もありました。





講師はタイ人の女性で説明は英語です。受講者はスウェーデン、オランダ、アメリカ、台湾、韓国からの旅行者で日本人は私一人でした。

最初に野菜やハーブについて学んだ後、実際に皆で市場へ買い出しに行き、新鮮な食材を使って5皿の料理とデザート計6品を作りました。ベジタリアンの方や辛いものが苦手な人へも対応してくれ、スタッフの手順も慣れていました。調理は参加者たちと協力して作るの、自然にコミュニケーションが取れます。料理の後の試食も全員でいただき、楽しい経験になりました。参加者の中に20歳代のカップルが2組と若い男性もいらしてほほえましさを感じました。費用は半日コースで約3400円でした。

6. レストラン

今回は遠方まで行くことなく、ホテルから5分のニマン通り沿いにカツ専門店がありかつ丼、ヒレカツ、ロースカツ、鳥料理、等のレストランで用が済みまし

7. (1) 雑感 (渡嶋会員 記)

①自動車は新しい車がいふえ、ソネテも新しいものが増えていました。20パーツでかなりのところまで乗せてくれ、便利な事は変はありません。

②ブリッジの会場は新しい場所に変わりましたが月・水・金・日の週4回は従来のまま。ビジターフィーは200パーツでした。50名を超えるブリッジ愛好者がプレー、メンバーも以前とあまり変わっていません。

③WiFiはカンタリーホテル内は自由に使うことができ、受信・配信状況は良いので助りました。

④夜睡眠中寒いので毛布を頼んだがきちっと届けられました。風呂の湯が出ないので頼んだら、部屋にすぐ来てて直してくれました。対応が早くなった。

(2) 雑感 (斎藤会員 記)

チェンマイへの旅行は初めてでした。気候は乾期で湿度が低く、お天気に恵まれて快適でした。タイというと高温多湿のイメージがありますがタイ北部にあるチェンマイでは清々しく、一日中長袖で過ごすことができました。

寺院がとて多く、木々の緑や花々も美しく咲いていて落ち着いた街という印象でした。

今回チェンマイで経験したかった3つのこと、

◎タイ料理を学ぶ

◎タイシルクでオーダーメイドの洋服を仕立てる

◎ゴルフを楽しむ

それらを全て体験することができ、大変満ち足りた旅となりました。

渡嶋会員は何度もタイを訪問しておりその経験を活用させてもらい、大変感謝しております。

①タイシルクでオーダーメイドの洋服、そしてショッピング

タイシルクといえばジムトンプソン、だと思っていましたが、チェンマイの生地屋さんでは昔ながらの仕立屋さんを紹介していただき、その中から「SHINAWATRA」というお店を選択しました。最初に仕上りの日程を相談し、仮縫い付きで2日半で仕上がるジャケットを注文しました。(ワンピースは3日かかるとのことで諦めました)仮縫いは仕上げの2時間前！？と聞き、間に合うのか心配でしたが約束の時間にはお願いした通りのものが仕上がっていて、満足です。お針子さんの仕事の速さに驚かされます。費用は生地、仕立て代とで15000円くらい、日本では考えられない価格です。

買物はショッピングセンターや市場が豊富にありました。

ホテル近くのニマンヘミン通りはメインストリートでレストランやカフェ、タイ雑貨、大きなホテルなどがあり賑やかです。個人的にはピン川のナコンピン橋から歩くコースが気に入りました。素敵なレストランやカフェの庭やバルコニーからピン川を眺めながら食事を楽しめます。

通りの反対側はタイ雑貨店や古民家をそのまま使ったブティック、織物の工房など楽しいお店がたくさん並んでおり、東京で例えるなら青山の骨董通りのような風情でした。

路地を入るとこじんまりした寺院がいくつかあり、散歩をするのにぴったり。

さらにゆっくりと楽しみたいと思える場所でした。



②チェンマイ大学キャンパス

広大な敷地なのには驚きました。

カンタリー・ヒルズ ホテルから2～3分の所に農学部があり、散歩やジョギングにぴったりの場所でした。畑や田んぼ、そして見事なお花畑もあり、まるで公園のようでした。学生が育てた野菜や果物を販売しているきれいな建物もありました。水曜日には朝市を開いていて、地元の農家の方も一緒に出店して大きな市場のようになっており、思わず買い物をしたくなりました。農学部の名物、ソフトクリームが有名だそうでした。いただきましたがとてもおいしかったです。

2. 第18回 りらいふ落語会を聞いて 2018・4・6

チャーチル京都 幹事長
木津谷 文吾

第18回「りらいふ落語会」は、亡くなられた7人、松本清照、三原義雄、蜂谷圭司、佐藤宗熙、中野豊治、金井邦夫、岡田昭二 各位の御霊に捧げる追悼の行事でもありました。心からご冥福をお祈り申し上げます。

しかし、追悼を「笑い」で盛上げようとは実に”粋”な企画です。死は決して暗い怖いものではなく時の流れの通過点であり、未知の世界への入口なのです。そこは5次元や6次元の世界なのか、地獄や極楽があるのか、物質や物体が存在せず力オス状態なのか全くわかりません。死が謎の世界への旅立ちであると考えれば愉しみだとさえ申せましょう。

まあ、わからん死後のことを云々するのはさておいて、今回の落語会は、月亭天使、伊丹入益、桂三若の3人の噺家が順に登場。追悼ということで、数多い噺家の中から月亭天使さん、すなわち”天の使い”を前座に据えるなど駄洒落た発想に先ず感心いたしました。

前座をつとめる天使さんの演目は「犬の目」。この噺のオチは犬独特のオシッコのスタイルで

した。東京オリンピックを控えて電柱の地中化が進められています。電柱が無くなれば、犬はどこでどんな格好でオシッコをするのでしょうか。噺を聞いて、ふとそんなことを思いました。

前座の次をつとめる伊丹入益さんは、3年前に74歳のチャレンジ、生まれて初めての落語を披露され大好評だったのですが、「落語を演ずるのは、この1回限り」という強いご意向により、2度と出演されることはない残念に思っていましたところ、今回は先輩、同輩の追悼の行事とあっては出ない訳にはいかないということになり、幸いにも再び伊丹入益さんの落語を聞く機会に恵まれたわけです。



伊丹入益さんの熱演



伊丹入益さんと桂三若さんのコラボ



私は、伊丹さんとは縁あって、ご夫婦と親しくお付き合いさせていただいております。伊丹さんは愛妻家です。お互いに尊敬し合っておられるのを感じます。因みに伊丹さんの年賀状の版画は、奥様の描かれた絵をもとにして、25～30のパーツを彫り、それらの版で1枚1枚刷り上げる、気の遠くなるような作業です。その一方、落語は練習もせず、ネタ作りにもそれほど時間をかけずにできるというのですから驚きです。これは伊丹さんが、機知に富んだ話題と人をそらさない話法を平素から持っておられるからだと思います。また、伊丹さんは心配りの人です。総じて言えば、大胆にして細心なキャラクターが伊丹さんの魅力です。

桂三若さんを真打に、前座とその次に2人の新進気鋭の噺家を配した形態の「りらいぶ落語会」は9年続いてきました。それが今回で18回目になり、今回を以て一応最終回ということのようです。残念ではありますが、何事にも始めがあれば必ず終わりがある。終わりがあるから素晴らしいのです。終わりはまた次のスタートでもあります。

三若さんには、これまで「笑い」と「エネルギー」を沢山頂きました。あの目を丸くして眉毛を大きく上下にピクピク動かす独特の表情が噺のクライマックスであり、ここで笑いの絶頂に達するのです。私は勝手ながらこれを三若の《メマルマユピク》と呼んでいます。

翻って、どちらかと言えばイケメンは噺家に向いていません。登場してきたらその顔を見ただけで笑ってしまうような顔が噺家に向いているのです。因みに高倉健の顔は落語には向いていないのではないのでしょうか。三若さんはジュリーを自称するイケメンであり、入益さんは水谷豊に勝るとも劣らないイケメンです。そもそも2人ともイケメンで落語をしなければならぬハンディキャップを負っているのです。だから三若さんは《メマルマユピク》を考案し、ハンディキャップを補っているのだと思います。

落語は頭が良くないとできません。人を笑わせることは難しいのです。記憶力、発想力、瞬発力、演技力があり語彙が豊富、計算が早い、物怖じしない、何事にも興味を持つなど総合的な能力が求められます。またスポーツにも通じるところがあ

ります。

三若さんの今回の演目「文七元結」には、笑うというよりもしみじみと聞き入り感動しました。登場人物7人の声や仕草を使い分け、小道具の使い方、間の取り方などが実に見事。延々40分に及ぶ大熱演に引込まれ、思わず身を乗り出して聞き入りました。桂三若48歳。ますます演藝を磨かれるよう念じております。

今回は、雨天にもかかわらず、三若ファンと入益ファンが押しかけて、豊中市文化芸術センターの会場は超満員。立ち見がでるほどの盛況でした。東京から入益を聞きにきた人もありました。

どちらかと言えば最近の漫才は、頭を叩いたり、蹴ったり、裸になったり、人を馬鹿にしたりして笑わせようとする事が多く、品がなくて漫才にはあまり面白さを感じません。その点、落語は扇子と手拭だけで一人で演ずる立派な芸術です。

桂三若さんにお礼申し上げるとともに、伊丹入益さんの素晴らしい演藝を称え終筆いたします。招かれたご遺族も満足されたことでしょう。有難うございました。





3. 高齢期の住まいを考える

会員 宮崎 哲郎

昨 2017 年（平成 29 年）りらいぶジャーナル陽春号 No.24 号にて「日本の少子高齢化と人口減少について」のテーマで投稿し、「東京圏の医療介護に関し今後どうなるだろうか？」と云う問題提起と予想を恥ずかしながら、皆様にお伝え致しました。

本稿ではそれに関連し「人生 100 年」とは少し大げさですが今後それに近い歳まで寿命が延びる方が多くなると共に、介護や医療のお世話になることが確実に増えて参ります。

そうした「長い老後」を考えに入れますと高齢期の「住まい」の問題はどうしても避けて通れません。かつては都市部の住人が考えた理想の「終の住みか」は郊外の庭付き一戸建てマイホームで孫に囲まれ老後を迎える・・・でした。

しかし「核家族化と高齢化」によりその概念は崩れ、「老後の世話」をしてくれる子供達は当てに出来なくなり、夫婦は老齢化するに伴い老々介護、そして伴侶がどちらかが先に旅立ち独居即ち「おひとり様」となり死を迎えるというのがこれからの多くの日本人の普通の基本的な姿になると予想されます。

現在高齢者と呼ばれる 65 歳以上の人口は 3,000 万人を超え、高齢化率 25%、4 人に 1 人の高齢者社会、皆様ご存じの団塊の世代が「後期高齢者」（75 歳以上）の仲間入りする 2025 年には 3 人に 1 人が高齢者、その約 4 割が独居になると推計されます。

そこで問題となるのが高齢者の「人生の終わり」を迎える居場所です。日本では 8 割以上の方が病院で亡くなり、自宅で最期を迎える人は 1 割という時代が続いてきました。

ヨーロッパ（オランダ等）では病院 3 割、ケア施設 3 割、自宅 3 割ほぼ日本の半分が病院で終末を迎えます。

しかし乍ら今までの常識であった高齢期の過ごし方「元気なうちは自宅、入院や介護が必要になったら病院か施設」というパターンは大きく変化すると予想されます。

その背景は増え続ける医療費・介護費の削減を国が進めており、「病院から在宅へ」「施設から在宅へ」の転換です。

これが国により現在推進している自治体の「地域包括ケアシステム」です。医療保険の利用者が自宅や高齢者住宅、施設で暮らすという「時々入院、ほぼ自宅」の流れとなり入院が必要でも極力短期間となる方向へ進んで行く様です。

しかし最近の内閣府の意識調査では約 8 割以上の方がまだ「最後まで自宅」志向との事で日本人の伝統的意識は根強いものがあります。

とは言え今は元気でいずれは他人の手を借りて生活する日がやってきます、その時に備え元気なうちから何処で安心して住み、安心して死ぬかを、「高齢期の住まい方」「しまい方」を自分の最重要な関心事として考えていく必要があります。

それを今回このテーマ「高齢期の住まいを考える」として本稿で取り上げてみました。

これが皆様のご参考になれば幸いです。

さて高齢期の「住まい方」には大きく 3 つの選択肢に分けることが出来ます。

1. 最後まで自宅で生活をする。
2. 出来るだけ自宅に住み続け、自宅で暮らせなくなったら介護付きの施設や高齢者住宅に移る。
3. 早目に高齢者住宅に移り、必要なサービスを受けながら暮らす。

その住まいの選択として「施設」、「住宅」は沢山あり、その内容も多岐に亘り、慣れてない方には直ぐに理解が難しいと思いますが、「主な高齢者施設・住宅の種類」そして如何なるタイミングで自分に適した住まいを見つけ実行するかを別表 1 を参考にご覧頂きご理解ください。



選択肢1.「最後まで自宅で生活する」について

これは前述の国が進め、自治体の実施を担っている「地域包括ケアシステム」と関係しています。

重度な要介護状態になっても住み慣れた家、地域で人生の最後まで続けることが出来る様に（住まい、医療、介護、生活支援）サービスが提供できるシステムです。

このサービスは概ね30分～1時間以内に必要サービスが提供可能生活圏を想定しておりますが、地域、地方に於いては交通の便、人材、予算などにより困難なこともあり、この方式は今の所都会型のサービスです。

私が住む東京・品川区は区内全域で既にこのサービスを提供中ですのでご紹介致します。

その**サービス提供の具体例**を貼り付けましたので **別表2** をご覧ください。

かなりきめ細かくサービスが提供され、ほぼ自宅で介護が完結できる様になっております。

この例は脳梗塞で半身麻痺の方のケースですが、認知症も可能との事、家族の介護者がいる利用者より独居の高齢者のケアの方が品川区では多いのも意外ですが、それだけ行き届いている証だと思えます。

又癌終末期ホスピスのケアを在宅医療支援診療所とタイアップして看取ったケースもあるそうです。

このシステムは例外があるにしてもすでに7年の運営実績があり、近くの「在宅介護支援センター」がコーディネイターとなり世話をします。このサービスの名称は「定期巡回・随時対応・訪問介護」と称し対象は要介護1～5の方々です。24時間、365日介護対応してくれます。

この品川区の実績をベースに、ある有名な損保系老人ホーム会社が都内6区で「在宅老人ホーム」と称し同じ様なサービスをしています。

費用は凡そ10万円/月くらいとの事、今のところ地域限定ですが自宅介護の希望に沿えるものとして選択検討に十分値するでしょう。

この「訪問介護看護」は全国の自治体対応なのでご自分がお住まいの役所の担当部署にて問い合わせし実情情報の取得が大事だと思います。

まだまだ知る人が少ないのが現状の様です。

「2. 及び3の選択肢について」 紙数の関係で全ての施設・住宅を取り上げご説明する事は大変難しい為、普通の介護施設、住宅で民間型高齢者住宅の情報をベースにお伝え致します。

（1）介護付き有料老人ホーム

（2）サービス付高齢者向け住宅（サ高住）

（3）シニア向け分譲マンション

以上の3項目は比較的分かりにくいかもしれませんがホームに興味や検討したい人には選択の対象になり易い「施設・住宅」なのでこの民間の施設に絞って、取り上げたいと思います。

（1）介護付き有料老人ホームとは食事、健康管理、家事、レクリエーションのサービスがあり、更に24時間365日一定の費用で賄える介護付きのホームです。

我々が一般的に老人ホームと云う時この施設を意味していることが多いのですが入居条件により「入居時自立型」と「入居時介護型」の2種類があります。

その違い、内容は下記の通りです

「入居時自立型ホーム」：入居時、自分の身の回りのことが出来る条件で、セカンドライフを楽しめるよう共用設備（ジム、図書室等）充実している。

有料老人ホームの中でも豪華な施設や個室面積（約30～60㎡）広いがその分費用が最も高い施設です。

又介護が必要になると介護フロアや介護棟に移り、手厚い介護を受けることが出来ますし、その介護はホームの職員が提供し、月単位の支払いで済みます。又職員の配置、人数、医療体制も充実しており、歴史のあるホームは自前で医療施設も設置し、看取りまで行っております。



但し入居一時金その他が高額です。

（一人入居で部屋の広さに依って約2500～5000万円）

資金的余裕のあるかた方はこの選択がベストでしょう。

「入居時介護型ホーム」：介護型は原則要支援、要介護1以上から入居を受け付けるのが一般的です。施設のスケジュールに合わせて共同生活を送るのが基本です。

介護を受ける目的で入居するので居室は狭く（約18㎡）、キッチン、風呂はついておりません。共有設備は食堂、リハビリ室、多目的室ぐらいの事が多く、施設の雰囲気は自立型とは大分違います。

金額的には自立型に比べ安く、最近このタイプが多くなっております。

従って自立できている間は余生を出来るだけ自宅で過ごし、介護が必要になったり、介護度が重篤な状態になった時点で入居しこの施設を利用し、看取ってもらうという選択の仕方が費用も少なく済み、現実的方法だと思えます。

（2）「サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）」

とは比較的元気な高齢者向けですが、自宅で暮らすのが不安という人向けの住宅です。

個室面積は平均25㎡～50㎡あり、バリアフリー構造で入居者の「安否確認」と「生活相談」を行う事が義務付けられた施設です。

賃貸契約になるので月額費用の他に敷金、礼金が必要になります。

入居後今までとほぼ変わらない暮らしをすることが可能ですし、介護サービスも受けられますが、介護度が上がると介護費用も上がるので、資金がショートする心配があります。

家賃や管理費は通常のマンションより高めで認知症や重介護になると再度住み替えが必要となるので、第2の住み替えについ

ても予め考えておく必要があります。

（3）シニア向け分譲マンション

高齢者向け分譲マンションですが、和、洋、中華レストラン、温泉、（大浴場）娯楽室、フロント、見守りサービス、家事サポート、趣味活動の施設などハードもソフトも充実した元気なシニア向け住まいです。

介護は外部サービスを利用します。管理費は通常のマンションより高めになります。

地価の高い都市部は購入価格が当然高額です。売却や子供への相続は可能ですが入居時の年齢制限がある場合もあり、子供がその年齢に達していない場合住み替えは不可です。

又不都合が起これば他の施設に移っても売却できるまでは管理費・修繕積立金・固定資産税を払う必要があります。

資産価値がある反面これがシニア向け分譲マンションでのリスクです。安い古い物件であればもっと大きなリスクになる事を予め考えておく必要があります。

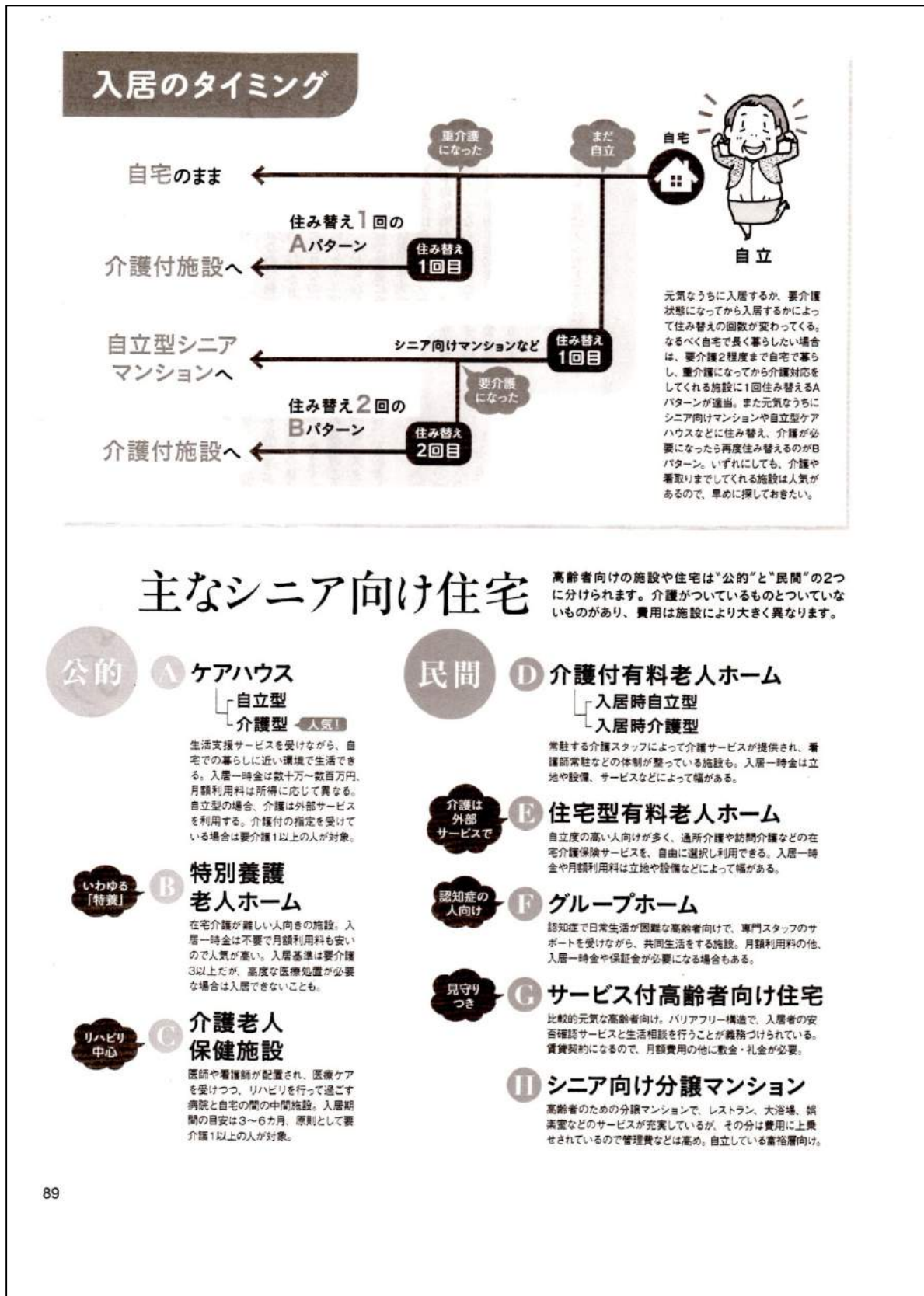
以上先行きの分からない高齢期の住まいを如何にすべきか？をこの頃自分なりに勉強しておりますが、当然すぐに結論の出る訳もなく、こうしている間に猛烈な速さで時間は過ぎて行きます。

終活の中で「住まい」の問題は私にとって一番の関心事であった為本稿でまとめて見ましたが皆様は如何にご検討されておられるでしょうか？

少しでもお役に立てれば幸いです。



別表1：入居のタイミング








別表2：サービス提供の具体例

サービス提供の具体例

※例示であり、利用者の状況により変わります

■1週間のサービス利用例

時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日	活動	
深夜	0	<div>  <p>要介護4 87歳 男性</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脳梗塞後遺症で右半身麻痺 (立位・歩行困難) ・長男家族と3人暮らし (主介護者：嫁) ・起居・移乗動作に家族の負担が大きい為、 排せつ介助と移動・移乗介助を中心に定期 巡回サービス利用 </div>								
	1									
	2									
	3									
	4									
	5	定期巡回サービス (20分) 排せつ介助、部分清拭								
早期	6									
	7									
午前	8	訪問看護 服薬管理、検温、血圧測定など								朝食・服薬
	9									
	10	定期巡回サービス (20分) 排せつ介助、移動・移乗介助								
	11									
	12	通所介護 【入浴】								
午後	13	随時対応サービス 「車椅子からずりおちて、 家族で対応できず困っ ています。」							ベッド▶居間 昼食・服薬	
	14									
	15	随時訪問サービス (10分) 移動・移乗介助								
	16									
	17									
夜間	18								夕食・服薬 居間▶ベッド	
	19	定期巡回サービス (20分) 排せつ介助、移動・移乗介助、口腔ケア								
	20									
	21									
	22									
深夜	23	この例での1か月の費用の目安 33,447円 定期巡回等に係る費用 23,991円 (内訳) 定期巡回・随時対応型訪問介護看護費 28,342円 通所介護利用に係る減額分8日 (回) -4,351円 通所介護費8日 (回) 7,956円 福祉用具貸与費 1,500円							就寝	

- 離床時間を増やすため、トイレでの排せつと、日中の座位時間を徐々に増やすことが目標。
- 姿勢が崩れて戻せないとき、家族が排せつ介助を行おうとしたがうまくいかない場合などは、随時対応・随時訪問により対応するとともに、本人・家族・ケアマネジャーや看護師などと指定事業所が相談しながら、適切なプランへの見直しを行っていきます。

- 離床時間を増やすため、トイレでの排せつと、日中の座位時間を徐々に増やすことが目標。
- 姿勢が崩れて戻せないとき、家族が排せつ介助を行おうとしたがうまくいかない場合などは、随時対応・随時訪問により対応するとともに、本人・家族・ケアマネジャーや看護師などと指定事業所が相談しながら、適切なプランへの見直しを行っていきます。



4. 初めての60km

会員 鳥居 雄司

大会の開催地は

エンデュランスは長距離の走行時間を競う競技で、自然の中にコース取りするので会場は限られます。町の施策として乗馬振興に力を入れている北海道の鹿追町などを除くと乗馬用の自然路を常設、整備している場所は少ないです。静岡県伊豆にエンデュランス用の常設路を整備している数少ない場所があります。伊豆急行電鉄「富戸（ふと）」駅に近い伊豆ホースカントリーです。ここは世界選手権大会に出場し完走した実績を持つ選手が高室山と付近の地域を購入し、160km までのコースをとれる常設路を備えています。東京に住む私にとって、北海道に比べると交通の便が良いです。ここは一年を通して大会を開催しています。鹿追町では4月から10月の大会まで開催します。しかし、私の経験では、4月の大会は北海道が春を迎える5月より前で、雨が降り気温5度だったことがありました。それで北海道の大会参加は5月以降にしています。また、10月の大会に参加したいと馬主さんに希望しましたが、その時期は天気次第で真冬同様になり、降雪も予想されると聞き、やめました。それで北海道では5月から9月の5か月を大会参加のシーズンにしています。一方伊豆は海に近く気候が穏やかなので、12月、1月を含めて大会は毎月開催されています。そこで、私は3月に練習を始めて4月、10月は伊豆の大会に出場しています。

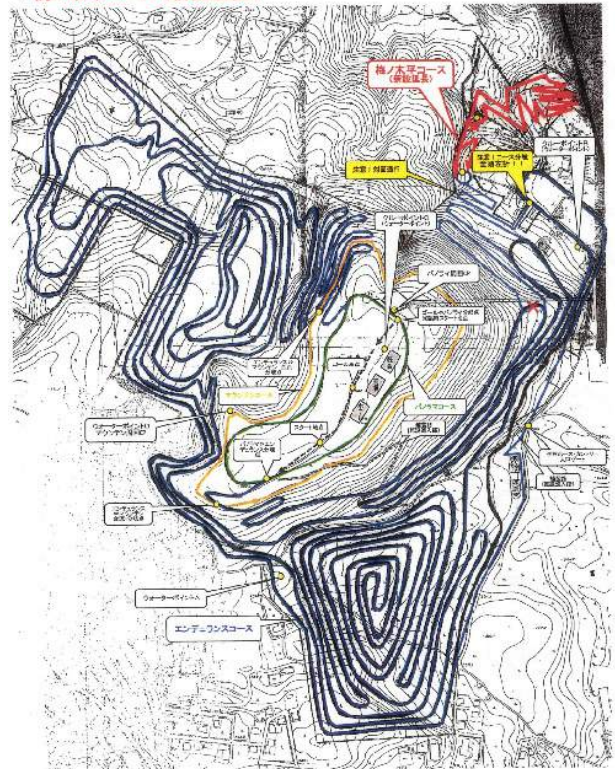
40kmの1.5倍です

前回40kmを完走できたので、今回は距離を伸ばして60kmに参加することにしました。これは30kmと30km二つの区間を走り、距離が1.5倍になります。60kmの距離は東京から直線で大磯、熊谷、土浦、大阪駅からだと加古川、和歌山あたりでしょうか。今回参加の伊豆は山の頂上を広く平にして周回するコースを設定し、それを中心に周囲に一筆書きで走路を設けています。一筆書きで林の中を走るの道に迷う心配は少

ないですが、山の登り下りがあります。また、走っている方向はあまり見当が付きません。ですから走路の途中で示される走行キロ数看板と経過時間を頼りに完走を目指します。

伊豆パノラマ・ライドコース図 2016/11

パノラマコース + マウンテンコース + エンデュランス23kmコース
+ 梅ノ木平コース(新設延長)



騎乗する馬は

エンデュランスは全くの個人競技で馬と自分の体調に応じて競技をすすめます。しかし、馬は群れで行動する動物なので数頭でかたまって走ると乗り手は運動させる扶助を軽減できます。ところが強く速い馬の群れと運動を共にすると馬は自分の体力より群れの動きを優先させるようで、限界まで頑張り、過剰な運動で失権する恐れがあります。この大会ではアラブ種とドサンコ種などが混在しています。アラブはアラビア半島で血統管理されて改良された馬がもともになっています。競馬のサラブレッドに比べて体は小さいですが、過酷な砂漠で運動でき、耐久性が強く、疲労回復が早いのでエンデュランスに向いています。ドサンコは北海道を中心に飼育され、アラブより小型の馬です。北海道の厳しい気候に適應し、速く走るより、登り下りの多い所に向いた強い足



腰をもち、強靱な体力で人や物資の運搬に活躍しました。性格が温厚でひたすら頑張る傾向があり、私がエンデュランスでお借りする馬です。

出発すると間もなく落馬

エンデュランスのスタートは時間になると審判の合図から 15 分以内で出発します。一斉に走り出しても良いのですが、私は出発時刻から適当な時間をあけて混乱が収まってから出発しています。というのは、馬は大会の雰囲気を感じて興奮し、わずかなキッカケで暴走したり、跳ねたりします。経験者によると出発時はトラブルが多いので要注意と言います。出発時に興奮する馬を落ち着かせるためか、下馬して手綱を引いて徒歩で出発する選手を見たことがあります。今回はドサンコをお借りした馬主さんを先頭に二番は経験豊富な選手、そして三番手が私という固まりで出発しました。初めての 60km 出場なので完走を優先して組んでいただいた集団です。



コースは、高室山の頂上を平らに切り開いた周回コースを 2 周して、林間走路に入ります。出発して周回コースを 2 割ほど進むと突然一番のアラブが疾走しました。馬主さんは、この大会でアラブを実戦調教する目的のようでした。スイッチが入ったように疾走するアラブを追って二番も疾走します。私が騎乗している三番のドサンコは遅れるものかと頑張って後に続きます。日頃私が乗馬を練習している時は、指導員はひたすら駈歩の速度を落とさせます。馬場では馬に様々な動きをさせるので、馬の歩幅を短く(歩度を詰め)させます。ですから競馬で見るような馬が精いっぱい歩幅を長く(歩度を伸ば)した駈歩はさせません。私はこんなに速く走る馬に騎乗したことはありませんでした。遅れまいとしてついて行くドサンコがアラブに負けずに走れることも初めての体験でした。周回コースを 600m 程走り、コーナ

ーにかかろうという場所で一番が落馬し、二番が落馬し、私も落馬しました。二番のベテランと私は騎乗し直しましたが、一番の馬主さんは棄権し、この後私たちは二人でコースをまわりました。

馬の体調が心配で

11 月中旬とはいえ、1 区間 30km を歩かずに、ほとんど速歩で動く馬は相当に汗をかきます。エンデュランスでは涼しい時季でも 1 時間に 10kg 程度の発汗をするという話があります。そこでコースの途中に数カ所の水場を設けて、水の補給ができるようにしています。多量に汗をかくと水分と汗にふくまれる電解質も失われて、極度の疲労やケイレンを起こすと言われています。ですからコース途中の水場のたびに休みを兼ねて水を飲むように馬を促します。私の馬は頭を水に向けても全く飲まないまま 1 区間を終えました。そこで獣医検査後にクルー(主に大会参加者の馬の世話をする)は私の騎乗馬に電解質を飲ませました。

2 区間に入り、水場で給水を試みますがなめる程度で、気がかりなまま経過しました。区間の終盤に入り、ゴール後の獣医検査対応で馬の状態をクルーに相談しました。エンデュランスでは馬についてクルーの支援(馬の体調、蹄鉄の不具合調整など)を受けられる場所をコース途中に設けています。騎乗馬を良く知るクルーに相談し、馬の腸の活動を促すために馬を降りて 2km 弱を引き馬で歩かせました。腸の働き具合は獣医検査の項目で聴診器を使います。幸いに飼料を食べるようになり、2 区間の残りをゆっくりした速足でゴールしました。

1 区間は 3 時間 1 分、2 区間は 3 時間 39 分で合計 6 時間 40 分を要してゴールできました。ゴール後の獣医検査を無事に通過して完走することができました。獣医検査項目の中で、予想どおり腸音の評価が劣り、B-でした。エンデュランスの獣医検査は今回 13 項目あり、各項目の評価は A から D で、A 優、B 良、C 要注意、D 継続不可という基準です。

開始直後の馬の疾走に始まり、騎乗馬の体調を心配しながらの 60km でした。出発からゴールの所要時間は重要ですが、ゴール後の獣医検査を通過して完走できたときの楽しさがたまらなく、病みつきになっています。



5. IN PURSUIT OF excellence

At the beginning

会員 赤神 潔

This memoir is based on true, historical events. While only a few names are initials, most of the names of people, organizations, and places are real.

James Kiyoshi Akagami

When I left Haneda Airport in Tokyo for Vancouver in April 1972, I was a selfish and reckless youth of twenty-nine. I left my wife, Fumiko, and my two children, Ryojo and Junko with her parents in Osaka. To this day, nobody believes it when I tell him that I relied on a crumpled help-wanted ad about the size of a name card. I had treasured that clipping in the left back pocket of my jeans since Christmas the year before.

I had come across the ad in a small fur-trade journal at a fancy fur store in Umeda, Osaka, Japan. It read, “Serious Japanese foreman wanted at our mink ranches.” Within a week, I boldly started disposing of my small-scale mink and fur-manufacturing business, something I had worked at and almost established by the West Meihan Motorway in Nara Prefecture. By then, I started producing galvanized mink cage wires locally, and mink boas, and stoles ourselves as well. The business had been introduced in several newspapers and on nationwide NHK television.

I knew nothing at the time about North America, and of course I didn’t know anyone in Vancouver. There were

no cell phones then, and no personal computers, or internet. I had never in my life phoned overseas from Japan and didn’t even try to get in touch with those mink ranchers, my would-be employers. There was no guarantee there would be a foreman’s job available to me at either of the mink ranches, one in Canada and the other in the United States.

Yet I was confident that if I had the chance to meet these total strangers face to face, I would be able to succeed in critical negotiations. By then, I was fairly used to travel all over Japan by car and plane, from my days as a successful encyclopedia salesman. I also had a good understanding of English. So, I thought it more meaningful and worthwhile to move my family to North America. I anticipated that it would be a lot more challenging to raise mink there, eventually by ourselves, in the place where mink originated. I was an adventurous man and saw this journey as more interesting than moving from Osaka to Hokkaido in northern Japan to do the same.

Fumiko, my wife, also twenty-nine years old, tiny and fragile but sympathetic and loyal to me, came to Haneda Airport to send me off. Her eyes were unforgettable—sunken, and worried, with deep wrinkles. She stood still at the departure gate with our son and daughter, Ryojo and Junko, innocent, bright five- and two-year-olds. She seemed to be holding them more tightly than necessary.

For now, the three of them would stay behind with her adopted parents in Osaka, central Japan.

(To be continued)



6. “りらいぶ” サロンのご案内

(“りらいぶ” 塾 塾長 鈴木 信之)

R&I “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歴や道路のこと、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。

☆☆ 2018年6月～2018年8月期の開催 ☆☆☆

6月20日(水)・7月18日(水)・8月22日(水) いずれも17～19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 芝大門ビル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 rimsanchi@is.oon.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、遅刻を厳禁、キャンセル料・金銭の持ち込みは可能です。ただし、空きボトム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。

◆株式投資教室

講師：柏原 幾松 (新生投資クラブ代表)

6月16日(土)、7月21日(土)、

8月18日(土)、9月15日(土)

11:00～13:00 会場：ホテル・アイボリー

参加費：2700円 (ランチ付き)

◆午後のシャンソソパーティー

6月22日(金) 12:00～14:00

会場：ホテル・アイボリー 榎の間

出演：ヤスコWild、中野寛成、岸本隆司

参加費：3000円 (ランチ付き)

◆ベルウッドCDの会

6月29日(金) 16:00～17:30

解説：長岡壽男

会場…ベルウッド 参加費：1000円

◆超高級エクシブ有馬離宮で桂三若師匠と 月亭羽織さんの落語を楽しもう会

7月13日(金) 15:00～

7月14日(土) 12:00～

◆ベルウッド5 シンガーズ・コンサート

7月27日(金)、10月26日(金)

15:30～17:00

司会：岸本隆司

ピアノ伴奏：中川由美子

会場…ベルウッド 参加費：1000円

7. 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、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。

◆ベルウッド歌声喫茶

5月25日(金)、8月24日(金)

15:30～17:00

司会：岸本隆司 演奏：ピアノ 荒木あゆみ、

アコーディオン 比企野芳郎、ギター 植田元則、

クラリネット 大澤泰

会場…ベルウッド 参加費：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

8. 東京地区行事のお知らせ (事務局)

◆カラダりらいぶセミナー第6回

6月12日(火) セミナー：14:00～15:40

会場：港区立商工会館・研修室

講師：斉藤 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、他)

お問い合わせ：事務局・島村

080-9982-6237

メール：haruo_shimamura@hotmail.com



9. タイ辺境の地 バーンクンメートウンノイ校 アンパイ・マニワーン校長講演会 報告

NPO法人 JT/ASH 理事長
会員 三原 健三

平成30年4月23日（金）ご支援いただいている（株）内田洋行様からセミナー会場＜コピキタス協創広場 CANVAS＞をお借りして講演会を開催し簡単にその報告をします。

主催：NPO JTASH, 共同開催として環太平洋アジア交流協会、創りの会の支援を賜り準備を進めてまいりました。

今までNPO JTASHはこの8年間でタイチェンマイ県の孤児養護施設、身体障害者施設、そしてオムコイ村トンティン小学校へ命の水プロジェクトとして井戸を掘り小学校と村人への命の水を提供し、またその奥地のバーンクンメー小学校へWプロジェクトとして図書館と医療施設を建設し寄附をして参りました。

小学校への道は雨期には難路で行く手を阻まれ目的地にたどり着くこともままならないほどの僻地にカレン族を中心とした小学校があり、我々は日本の企業、皆様のご支援で活動をして参りました。



今回はその小学校の校長先生が、日本のご支援頂いている皆様にぜひ御礼を言いたいと共に学校活動の報告の機会を持ちたいという志で今回の講演会の企画をたてました。

今回の講演会のプログラムとして校長先生の活動報告以外に支援者の皆さまからご支援のご挨拶をいただきました。まずはその方々のご挨拶を簡単にまとめました。

駐日タイ王国大使館からはサリニー・ポーンブライパイ公使参事官他3名の方々をお迎えし、昨今のタイと日本の友好関係の感謝のお言葉をいただきました。

現在タイにはバンコクとチェンマイ他で1万人以上にのぼり、その豊富な経験を生かしてタイのイノベーション、あらゆる方面の技術面の向上に貢献されていることは大変喜ばしいことです。

次に在チェンマイ総領事館 前総領事藤井昭彦氏にタイ王国のご紹介とチェンマイの諸事情についてお話を頂きました。

現在タイへの日系進出企業は1700数社、在留邦人は6万4千数百人。北部工業地帯では4万人以上の現地タイ人を雇用しタイの経済発展に寄与しています。昨年で日本とタイの国交成立130年に達し日本の皇室とも大変親密な関係を持っています。

チェンマイはタイでも有数の観光地で地域内総生産の7割が観光を占め、また日本からのロングステイヤーは4千人以上で多くは高齢者が温暖な気候風土と仏教国である温和な微笑みの国の人柄をもとめてやってきています。

こうしてロングステイヤーの皆様がタイ王国に住まわせて頂いているわけですが、その感謝の気持ちを、ボランティア活動を通じて辺境の子供たちへ恩返しをすることは大変感慨深いものがあります。

次に現地でロングステイヤーの皆さまのサポートと我々のボランティア活動の礎となってお手伝いをしていただいているグリーンライフ代表の市毛みどりさんからのメッセージをまとめました。

彼女が家族とタイに移り住んで30年、その暮らしの進化が顕著に表しているのが日本食の進出の多さであるということ。また日本とあまりにも対照的な違いを表しているのが命の尊さ。交通事故で人が倒れていても車を止めて助けようとする人はほとんどいない、それは第一発見者として



事故の加害者にされてしまう、面倒に巻き込まれるのが嫌だと云う事が理由らしい。

救急車で病院に運ばれても支払いの目途が立たなければ病院、医者たちは治療をしない、高額治療となる手術をしなければ助からないといった状況でも支払の保証がない限り手術がされないというのが通例らしい。

タイ語でマイペンライ、英語ではネバーマインド、日本語ではまあ何とかなるさって意味ですが、事故をおこしてもマイペンライですましてしまう国民性、謝ることもありがとうもない、ただマイペンライで片付けてしまう便利な言葉である。車をこすられても、擦っても、約束を忘れて時間に遅れても、マイペンライで片付けられる。そこで怒れば、この人はなんと心の狭い小さな人だと逆にそう思われてしまう国民性である。

最近の問題点としてロングステイヤーの高齢化による問題が顕著に増大している。

彼等がロングステイのブームに乗ってやってきたのが10年から15年前、その人達は今は70才を越え高齢者となれば90才にもなっています。そこで起こる問題は貯金の使い果たしと円でもらう年金が円安に伴いタイバツ収入の減による生活苦、また時には女性に騙されて財産を使い果たす人、病気や事故で高額医療費が支払えなく、ロングステイヴィザ申請時に必要な80万バツも手を付けて、ロングステイが出来なくなる人達が多くなってきた。

明日何かが起これば病院にかかるお金さえも、また日本に帰るお金さえも無くなってしまった人達。そんな人たちが密かに身を潜めて暮らしている高齢者が現実が増えていく。

病院に運ばれて領事館に連絡が入りはじめて在住していたことが明らかになる人も最近ときどき見受けられる。いわゆるオーバーステイ者、ヴィザなし居住者である。

ロングステイに意気揚々と移住してきた当時は、誰もが自分がロングステイを始めるときに病気になるとは考えなかったでしょう

誰もが自分がなにかの手違いでお金がなくなってしまうことが考えなかったでしょう

誰もが自分が寝たきりでなり介護が必要になる状態になることは考えなかったでしょう

誰もが自分が遺体安置所に置かれたままになるとは考えなかったでしょう

誰もが亡くなった後、家族に迷惑をかけることになるとは考えなかったでしょう

そんなとき自分がどうすればいいのかをキチンと考えておかなばならないのだが、そんな人は残念ながら少ないのです。

日本の家族と連絡取れば・・・家族との交流を絶たれて見放されてだれも助けてもらえない人もいます。

2016年から市毛氏が始めた仕事は、それはチェンマイから始まり、周辺の地域まで広がり、そういった引き取り手のいない高齢者の死に直面し、遺体安置所に遺体を家族の代りに引き取りに行き火葬の手伝いをする依頼の仕事も増えてきています。

何しろロングステイヤーの大半は高齢者なので、もしもの時のことを考えて決して他人に迷惑をかけない事だけは考えてロングステイ生活を楽しんでもらいたいものです。

アンパイ先生との拘わりは三原氏がトンティン小学校に井戸を掘ったきっかけです。この小学校は乾期には雨期に溜めていた水がなくなり共同水ためは不衛生で病人が続出するありさまでした。井戸を掘る掘削機がこの村に入るのは奇跡的なことで、またこの地域で地下水を汲み上げるのも前代未聞のことで果たして地下水があるのかもわからず業者を説得して工事に踏み切りました。第一回目の業者はギブアップ宣言をし、次の業者探しをし、なんと100数メートル掘ったところで水脈にあたり、今では小学校と村人の貴重な水となっています。





アンパイ先生を知ったきっかけは、命の水のプロジェクトを手伝って頂いた写真の僧侶からバーンクンメー小学校を紹介を受け校長先生を知ることになったわけですが、そこは何と人里離れ道路も雨期は泥沼で到底車が通れる道ではなくなってしまう僻地に存在しています。

最初に訪れたときは途中で自動車が動けなくなり、車を放置して手荷物だけ持って泥濘の山道を数時間歩き続けて疲れ果てたところに、学校側に連絡をとり途中まで迎えに来てもらった次第です。もちろん日本人がこの学校を訪れたのは我々が最初でそれも平均年齢が65才の高齢者たち。

我々が訪問するたびに持っていった食糧・食料で子供たちにカレーライス、スパゲティー、クリームシチュウなど炊き出しをして食べてもらいました。



毎回訪問時には日本から御菓子・食料をハンドキャリーで持ち込み、またチェンマイで買った食糧などを買って持ち込み寄付をしました。その他日本の企業団体から寄付をいただき、子供の教育用品や哺乳瓶などを沢山寄付をいただきすべてハンドキャリーにて持ち込んで寄付をしてきました。

この小学校へは先生方の要望で図書館と医療施設を建設して寄付することにして、プロジェクト発足してからようやく2年がかりで完成にこぎつけました。

ここの村人の親たちは教育よりも生きることが最優先で、つまり食べることを優先させるので、子供が学校で教育を受けることなどは考えに及

ばず、教育が長い目で村の発展につながることを校長は村々を説得に歩いて回り今の120名近い生徒の学校まで育て上げたわけです。



アンパイ校長の前校長は半年でノイローゼになり見捨てて立ち去ってしまったということです。アンパイ校長は自らの給料をも学校費用に充て、教育委員会などに働きかけて10年、ようやく今の小学校の容となりました。

市毛みどりさんは4年前に乳がんを煩い手術をして経過観察中にもかかわらずこういったボランティア支援活動を日本とタイの友好の懸け橋の役目を続けられています。

アンパイ校長先生の講話と今後の活動については次号に掲載いたします。

寄付金収支報告

収入 クラウドファンディング・講演会寄付金
合計 689,549

支出
旅費交通費(チェンマイー東京 3名) 宿泊費・消耗品 425,898

寄付金の振込先

寄附目的: オムコイ バーンクンメー小学校支援
寄附金

振り込み口座: みずほ銀行 神田支店 108
普通口座 1459493

口座名義: バーンクンメータウンノイ校を支援
する会



10. モロッコ王国を旅行して感じたこと (やっと念願がかなったの旅行)

会員 山本 昌弘

モロッコ王国、通称モロッコに昔から行ってみたいと思っていたがなかなか機会がなかった。畑作りの仲間から最近モロッコに旅行して、大変良かったということを聞き、急に行ってみたい気持ちになり行くことにした。

モロッコは王国で、もともとフランス領である。現在でも一夫多妻制で、4人まで妻を持つことができる。東にアルジェリア、西は大西洋、北は地中海、南に西サハラ共和国に囲まれて、首都はラバトである。国の中央を東西にアトラス山脈が走っており、アトラスの南側と北側で気候、風景が大幅に異なる国である。公用語はアラビア語と現地語のベルベル語で、フランス語であったことから、フランス語も使用されている。イスラム教の人々が住みスンニ派が大部分である。1956年にフランスから独立した。その時の国王がムハンマド5世で、モロッコの英雄と言われており、ムハンマド5世廟など多くの建物が建立されて今でもたたえられている。



今回は、エミレーツ航空にてドバイ経由でモロッコの玄関都市カサブランカ(ムハンマド5世国際空港)へ到着して、時計回りで、カサブランカ、ラバト、フェズ、エルフード、ワルザザード、マラケシュを回り、カサブランカに戻るルートの一週旅行である。

まず最初の都市カサブランカに到着した。大西洋に面したカサブランカは人口367万のモロッコ最大の経済都市で、映画で有名な都市でもある。

ムハンマド5世の後の国王であるハッサン2世は1993年にハッサン2世モスクをカサブランカに建立する。高さ200mで全体の2/3が大西洋の岩盤に立つ珍しいモスクである。もう一つの観光地は国連広場である。



ハッサン2世モスク

次にモロッコの首都ラバトへ移動した。ラバトは大西洋岸に位置し、王宮、国会、官庁がある政治の中心地である。

1973年に完成した元国王ムハンマド5世の霊廟であるムハンマド5世廟が有名である。フランスから独立を勝ち取った国民的英雄で、廟内の中央には5世の石棺が置かれている。また、ラバトの旧市街にはウダイヤのカスバがあり有名である。カスバはモロッコ語で砦を意味する。



ムハンマド5世廟

次にフェズに移動するが、途中、青いまちで有名な青の迷宮都市シャウエンに寄った。

シャウエンの中心はムハンマド5世広場で、ここから放射線状に道が広がっている。どの道に入っても、建物、壁、通路が青く染められている。その理由として、その昔スペインから追われてシャウエンに住み着いたユダヤ人によるものとい



う説。ユダヤ教では青が神聖な色であったことから道や建物を青で染めたそうである。狭い道に様々な店が所狭しと並んでいる。



シャウエンの青い街並

シャウエンからフェズに移動した。フェズはモロッコ王朝最古の都市で世界最大の迷路と言われるメディナが有名である。

迷路都市の入り口は立派なブー・ジュールド門でが。外側の面は幾何学模様に彫刻され、表側は青、裏側は緑のタイルで装飾されていてとてもきれいな門である。

また、フェズのなかで際立つのは王宮である。昔の国王スルタンの居城であったが、現在はモロッコ国王がフェズに滞在するとき使用するようである。特に金色の正門が豪華である。



王宮

モロッコ滞在中はなるべく現地の食事を食すようにした。

モロッコの定番料理は、スクスクとタジン鍋である。特にタジン鍋はポピュラーで、たっぷりの野菜と魚や肉を鍋に入れて水を入れずに蒸したものである。魚を入れたものは魚タジン、鶏肉を入れると鶏タジン、牛肉を入れると牛タジンなど各種あるようである。砂漠の地帯で清潔な水が貴重であることから、水を一切使わない料理としてタジン鍋は考案されたようである。

日本人にも向いている料理であり、モロッコ滞在中はしばしば食することにしたが各種あるので飽きない料理であった。



タジン鍋

フェズからサハラ砂漠の入り口の町であるエルフードへ移動した。途中、北から南に下がる時アトラス山脈を越えることになるが、このシーズンまだあちこちに残雪が残っているきれいな山脈越えである。

途中、イフレンというきれいな街を通過した。モロッコのアルプスと言われ、景観が素晴らしい。そこには旅行者を迎えるアトラスライオンの像が建てられている。

モロッコの子供たちが遠足で着ていた。雪合戦をして残雪を楽しむ風景が見られ、子供の遊びはどここの国も同じようである。



アトラスライオン

エルフードで宿泊した翌朝は5時に起床して、4WDの車に乗りサハラ砂漠に出かけた。



ラクダ乗り



砂漠の入り口に到着すると、観光客用にたくさん
のラクダが待っている。

ラクダに乗り砂漠の小高い丘まで30分程度行
脚した。

ラクダに乗るのは初めての経験であるが、初め
にラクダが腰を下ろして屈み、その状態で人が乗
る。そしてラクダが立ち上がる、という形である
が、立ち上がる時は大きく揺れるのでかなり緊張
する。闇の中を一齐にラクダ隊がのそのそと歩く
のはやや異様である。昔、オーストラリアに滞在
中乗馬の経験があるがラクダに乗るのは初めての
経験だが、乗り心地は乗馬より良いものでない。
そこで、20分ぐらい待つと太陽が出始めサハラ
砂漠のご来光を鑑賞できる。この日は大変天気が
良かったので、きれいな太陽を拝むことができた。

次に目指す町はワルザザードという小さい街
である。エルフードからワルザザードまでアトラ
ス山脈の南側を東から西に通じる街道はカスバ
街道と呼ばれ、多くの景勝の地を通過する。とく
に素晴らしいのはマイナーな街トドラ渓谷であ
る。切り立った沢山の崖で囲まれておりロックク
ライミングの聖地とも呼ばれているだけあって、
手ごろな崖から超シャープな崖までたくさんあ
る。

また、道のあちこちにはアーモンドの花が満開
を迎えている。

ちょっと見ると桜の花と見間違える程に似て
おり、早い桜を見ているようである。

エルフードは映画の町で、あちこちに撮影場が
作られている。道路沿いにはガチンコが飾られて
おり、撮影場を紹介している。



アーモンドの花 & エルフードの撮影場

エルフードの次はマラケシュに移動した。マラ
ケシュはモロッコ第4の街で、ベルベル語で神の
国を意味して大変美しい都市である。街には多く
の観光地がある。マラケシュのランドマークタワ
ーであるクトウピア・モスクは約77mの高さの
美しい塔である。



クトウピア・モスク

また、バビヤ宮殿は19世紀後半にバビヤ宰相
の私邸として建てられたもので中を見学できる。
内部は一面華やかなタイルで、天井や壁には彫刻
され、庭も素晴らしい。14年間かけて製作され、
美しさに心酔する建物である。

シャマ・エル・フナ広場はかつては公開処刑場
であったが、今は多くのお店が並び市場になっ
ており多くの人で賑わう。世界遺産にも指定さ
れており、モロッコには世界遺産が多数あるが、中
でも著名なものである。



バビヤ宮殿

今回初めてモロッコを旅行したが、想像したよ
りも裕福な国で、歴史的な建造物が多く残されて
おり、素晴らしい国という印象を持った。是非、
再度、ゆっくりと訪れたい。（記2018.4）



11. 舞台の上

NPO 法人関西シャンソン協会理事長
ヤスコ Wild
会員 杉山 泰子



舞台の上には、魔物が住んでいるという人もいますが、そこは日常とはかけ離れた世界です。役者や芸人、歌手たち、その他舞台の上で生きている人たちは、舞台の上で死ねたら本望だという人もいます。

実際、舞台の上で息を引き取った人を私は知りませんが、終演後、舞台の袖で息を引き取った人はいるような気がします。

舞台の空間に住んでいる閻魔様が、上演中は流れを壊してはいけないので、死ぬ時期を遅らせるのかもしれません。

また演者（歌手、演奏者などを含む人たち）は、家族や愛する人の死に目にも会えないと言われますが、実際、そのようなことで舞台に穴をあけたという人は少ないように思います。

歌舞伎の市川海老蔵さんは奥様が亡くなられたときも舞台を休まなかったし、ピアフも恋人のマルセル・セルダンを飛行機事故で亡くしたその夜も、ニューヨークで舞台を務めたと聞いています。

ふつうは、悲しくてとても歌ったり演じたりなどできないように思いますが、舞台に立つとその人がその人であって、同時にその人と違う不思議な力が働くのではないのでしょうか。

私も、舞台に立って歌を歌うという、自分であって、自分でないような暮らしを選んできました。ステージに立つ前の習慣で心掛けていることは、

舞台上で不必要なものを瞬間に振り払おうとすることです。

演奏家の音楽が始まると同時に、まるでセミのように脱皮をし、生まれたままの純粋な姿で今から歌おうとする曲にスライドインしてゆきます。この切り替えがうまくゆく時と、そうでない時がありますが、そのように集中できるように努めています。そして、舞台、音響、照明、ピアニストたちの作り出す音が一体となり、それらが異次元の世界へ私を連れて行ってくれます。それは大きなホールでも、小さなライブハウスでも同じです。

ステージに立つ私の前には、客席がありお客様のシルエットが見えるのですが、その向こうに私は一つの景色を探します。それは、緑の芝生の小高い丘であったり、海であったり、部屋の窓から見える街の風景かもしれません。そしてその先に、永遠の未来や夢、苦しみから逃れるための救いの道をさがします。

また、私の上にあるのは、果てしない青空と、それに続く宇宙、大いなるものが与えてくれる温かい光、天国に続く安らぎの道などです。私はピアフを歌う時には、ピアフの魂が私の上に金色の粉を振りまいて、力を与えてくれるようにと祈りながらステージに立ちます。

そして私の後ろには、今までたどってきた過去の出来事（嬉しかったことや、幸せだったこと、反面、できるものなら消しゴムで消してしまいたい醜く愚かな自分の姿、重すぎる後悔など）、があり、また私達のご先祖様たちが作ってきた様々な歴史などが存在します。

ステージに貼られている板、その下には、暗く深い闇があります。優しい人が苦しみ、悲しみのうちに滅んでゆく姿、貧困、暴力、差別、虐待、いじめ、戦争。そしていずれ私たちが永遠の眠りにつく大地です。

私の右手には花があり、左手には氷があります。このようなことを列挙し始めたらきりがありませんが、それらの要素を今から歌おうとする歌の持つ世界の中に、混ぜ合わせ組み合わせるので、頭で考えると難しそうですが、舞台の上では感覚が瞬時にそれらを構成します。



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



「人生の数だけドラマがあり、愛の数だけシャンソンがある」と言われていますが、シャンソンは作者の意図を汲み取り、それを聴衆に伝えるという巫女のような役割もあります。また、リズムをとり、音程を安定させ、歌詞をはっきり伝える云う職人のような技術も必要です。

こうして文章にして書いてみると長いものになってしまうのですが、多くの歌手さんや舞台上で演じている演者は、多かれ少なかれこのような感覚を持っているのではないかと思います。普通の人が普通の生活の中で無意識に持っている感性を、舞台の上では凝縮して表現するのです。

舞台の上では演者たちは、魔物に食われてしまうこともあります。神様、観音様のやさしさに包まれて、思いもかけぬ力が発揮されることもあるのです。どういう流れになってゆこうか、いかんともしがたい何かの大きな力にゆだねてゆくことは、人生そのものです。

舞台の上には手ごたえのある何かが、
確かに存在します



表 (3)

～トリコロール 自由・平等・博愛～ 過去から未来へ続くシャンソンの道を求めて

大阪パリ祭

— 心～Le cœur— vol. 3

2018.7.14 (土) 開場 14:30 / 開演 15:00
大丸心斎橋劇場 大丸心斎橋店北館14F 大丸メトロ心斎橋駅すぐ

今なお 19 世紀の佇まいを見せる「ラバン・アジール」で、
アラン・ドロンのマリリー・ラフォレの映画で。
シャンソン・フランスの歴史の中に生きるピアニストと
パートナーの唄い手をパリから招いて。

ゲスト：ピアノ ★ Gilbert Cascales ゲスト：唄 ★ Evelyne

市原 真子	上村 妙子	大黒 美子	海江田 文	立井 美華	片山 富子	かとうのりこ	河野 洋一
甘田 博子	上巻 健	KOMA	サブリーナ・ニメ・ロマン・タンサス	森田 乃生子	渡山 公美子	千原 真音	
チャーリー・ニシオ	つのだよひる	常木 木けい	夏原 幸子	藤井 レイ子	Mee Nya	村上 由紀	森本 雅子

チケット 6,000 円 (前売・当日ともに / 全席自由)
*前売り完売の場合、当日券は先行いたしますのでご了承ください。
お問い合わせ ● bluestocking tel: 03-6336-0201 ヤスコ Wild ゆうきしゅん
主催 ● bluestocking 後援 ● KCA・NPO法人関西シャンソン協会・大阪音楽大学同窓会(学友会)

表 (地)

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 VP 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