



# ReLive Journal

## “りらいぶ” ジャーナル No.28



2018年 晩夏号 (8月20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. 健康管理の見直 (100歳時代の楽しい人生を目指して) (R&I顧問・会員 渡島 八洲夫)
2. エジプト見聞記 (アフリカ旅行第二弾) (会員 山本 昌弘)
3. 世界遺産になった我が故郷 潜伏キリシタンの里 (R&I顧問・会員 中野 寛成)
4. 第二の人生目標とカラダりらいぶセミナー (重原 智子)
5. IN PURSUIT OF excellence - PART 2: TO NORTH AMERICA, AFTER 1972 (会員 赤神 潔)  
SEGMENT 2 : I left Haneda airport alone for Vancouver  
SEGMENT 3 : Looking for a hotel at Vancouver airport & 赤神 潔 会員のご経歴等
6. 関西支部行事のお知らせ (関西支部長 阿賀 敏雄)
7. 東京地区行事のお知らせ (事務局)
8. 第4回リタメン会 例会報告 (会員 伊丹 淳一)
9. 体験的健康論あれこれ (小柳 壮一)
10. 「青猫会」(アオネコカイ)のこと諸々 (木津谷 文吾)
11. 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 その2 (会員 三原 健三)
12. 爆笑と感動の有馬・落語ツアー (西澤 信善)
13. 鴨長明と千利休 (廣瀬 純)
14. シエイクスピアと携帯電話 (ヤスコ Wild (会員 杉山 泰子))
15. 午後のシャンソンパーティ (越智 克司)



## 1. 健康管理の見直 (100歳時代の楽しい人生を目指して)

R&I 顧問  
会員 渡嶋八洲夫



2001年の退職から数えて17年が過ぎた。幸い夫婦共々健康に恵まれ、大病もせずに歩んでこられたことに対し健康な体に産んでくれた両親、これまで支えてくれた家族・友人・知人に感謝している。退職後は健康管理に軸足を置いた生活に変わり本日まで続いた。80歳を超えた頃より、体力並びに機敏な動作の低下を感じるようになり、その上此のところ数年の無理がたり膝痛を感じるようになった。医者の話だと歩行のやりすぎとの事、1日15000歩を目標により強靭な体力つくりがと考えたのが裏目でた。この際健康管理を見直す良い機会と考えている。

終戦の翌年昭和21年に入学した神奈川県立湘南中学校の教育方針は文武両道であり、スポーツ部で活動する様指導された。その年蹴球部（サッカー）は全国中学校大会で神戸1中を破り優勝、その影響で400名の新入生の内100人近くが蹴球部に入部した。運動具も乏しい時代、小生は簡単な「6尺フンドシ」があれば十分な水泳部に入部した。食料事情の悪い時代ではあったが4月～9月はプールで猛練習に励みシーズンオフはバトミントン、マラソン等で汗を流した。練習のきつさに耐えられず6年後の高校卒業時には40名が4名に減っていた。泳げば泳ぐほど記録が伸びたこの時代、また社会人として会社のテニス部に入会後も練習に励み、40歳を過ぎる頃に

は市民テニス大会ではしばしば優勝するまでになった。更に50歳を過ぎたころには東京都下（23区以外）の壮年の部だが数年にわたり準優勝に輝いた。中・高時代の水泳並びに社会人になってからのテニスの成績をみて、練習すればするほど強くなるとその後も信じていた事が今となっては恥ずかしい。

### 1. 食事の見直し

ここ17年間と大幅に変更する必要はないと考えているが1日1500カロリー以下に抑える。野菜を多目に採ります野菜から食している。主菜は牛肉、鳥肉、豚肉、魚をバランス良く採る。脂肪はなるべく避け、タンパク質は多めに、又運動直後にタンパク源としてプロテイン、コラーゲンを補給する。炭水化物は少なめにおさえる。熟成ニンニク、DHA、EPA、グルコサミン、コンドロイチン、総合ビタミンはサプリメントで服用する。

朝食は家でも、海外でも同じメニューで通しておりほぼ500カロリーである。（野菜サラダ（大皿盛）、ヨーグルト（120g）、牛乳（120g）、卵（1ケ）、食パン（50g）、ミルク紅茶）

### 2. 運動の見直し

体重削減と膝痛の回復並びに凝り固まった関節や筋肉を解すことが必要となり、近所のジムに加入することになった。ほぼ毎日のようにジムに通い、ジム中心の生活に代わった。体重は5kgの削減が目標。

#### （1）関節や筋肉の解しのレッスン（週4～5）

ジムでは1時間程度の日替わりのレッスンが毎日設定されており自由に選択する、通常水中ウォーキングか筋トレと組み合わせる。レッスンはインストラクターの指示に従って体を動かす。

- ① リラックゼーション（月 10:00～11:00）
- ② 楽々整体（月 12:15～13:15）
- ③ 股関節ストレッチ（月 19:45～20:30）
- ④ アルファビクス（火 9:50～10:50）
- ⑤ ヨガ&ストレッチ（火 14:00～15:00）
- ⑥ 肋骨を効果的に動かし、身体機能を改善（水 11:00～12:00）
- ⑦ ダンス・ストレッチ（木 10:00～11:00）
- ⑧ 骨盤体操（土 10:30～11:30）



- ⑨ 骨盤ストレッチ (日 10:20—11:20)  
(金曜日はジム休館日)

## (2) プール

- ① 1回40分の水中ウォークを独自で行う。  
足にかかる負荷力軽減され膝痛には良い。  
② 平泳ぎは復活させたい、中・高で培った種目  
なので。

## (3) 筋肉トレーニング (週2~3日)

インストラクターに詳細プログラムを作ってもらい、それにしたがって筋トレを行う。  
従来よりも軽めの負荷。

|         |              |
|---------|--------------|
| *バイク    | *レッグエックテンション |
| *レッグカール | *レッグプレス      |
| *ローロー   | *チェストプレス     |
| *クランチ   |              |

## (4) テニス等

膝痛の回復までテニス、トレッキングは当分中止、ゴルフは続けるがコンペには参加しない。

## 3. ロングステイの見直し

### (1) キャメロン・ハイランド (マレーシア)

1年を通じ温暖な気候であり、物価も安い、治安も良い、ホテル、レストラン、病院も完備している。特に夏は涼しいキャメロン・ハイランドがベストと考えている。でもテニス、トレッキングは当分休止。ゴルフはカウントせずに打つのみ、幸いゴルフカーもないでそれなりの運動になる。囲碁、ブラックも楽しみにしている。

### (2) 高雄 (台湾)

長時間飛行はきついので東京から3時間余、しかも空港からホテルまで30分で行けるので便利。いいホテルもあり、冬は手軽でシニヤーのロングステイ先としはよい。気分転換という点ではダラット (ベトナム)、チエンマイ (タイ) も候補に挙げる。

## 4. クルージング

クルージングは楽しい。トランクは帰国まで開けたままでよい、観光、食事も選択幅が大きい。船内でのショーや各種催し物もあり退屈しない。

乗船港までの飛行時間の長いクルージングは減らす。幸い横浜発着 (東京発着) の10日程度の格安な、手軽なクルーズが増えおり便利である。

## 5. コントラクトプリッジ

ボケ防止にも良いと言われており、社会との接点を持つという意味で続けたいと考えている。幸い有志で月2回の定期プリッジ会、この他に友人8名とプリッジ教室を持っておりプリッジセンター主催の競技会にも参加の予定。クルージングでも開催される場合もある。

## 6. 身体の定期チェック

- |           |   |
|-----------|---|
| (1) 人間ドック | 年1回は受診                                  |
| (2) 血糖値   | 月1回                                     |
| (3) 体重測定  | 毎日1回 (体重)<br>骨、筋肉 脂肪 脂肪率 基礎代謝等が<br>計測可能 |

以上





## 2. エジプト見聞記 (アフリカ旅行第二弾)

会員 山本 昌弘

モロッコ旅行に次いでアフリカ旅行として今年第二弾でエジプト旅行に行くことにした。エジプトは第一次世界大戦後にイギリスから独立した国で独立国としてはまだ新しい。エジプトの正式名称はエジプト・アラブ共和国で、通称としてエジプトと言われる。西にリビア、南にスудان、北東にイスラエルと隣接し、北は地中海、東は紅海に面している。南北に流れるナイル河の河谷とデルタ地帯（ナイルデルタ）のほかは、国土の大部分が砂漠である。ナイル河口の東に地中海と紅海を結ぶスエズ運河がある。



今回は、エジプト航空直行便で首都カイロへ到着した。カイロ周辺を探索して、ナイル河の上流であるアスワンまで飛行機で移動して、そこからナイル河クルージングでルクソールまで下り、そこから飛行機でカイロまで飛行機で戻るルートである。

まず最初のエジプトの中心地カイロである。カイロはエジプトの首都で人口 1000 万人の巨大都市である。エジプトの乾燥した大地にナイル川が形作った肥沃なデルタ地帯のほぼ南端、かなめに位置し、河谷を流れてきたナイル川がデルタを形成するその先端に位置している。

カイロ郊外のギザ地区にはもっとも有名なピラミッドとスフィンクスが端座しており、特に3大ピラミッドとして有名である。紀元前 2650 年頃の古王国時代の世界最大の石造建築物である。3つのピラミッドはタフ王、その子のカフラー王、その子のメンカウラー王の墓である。3つのピラミッドの中で一番大きいタフ王のピラミッドはきれいな正三角錐の形をしており、高さが 146m だったが、現在は頂上部がなくなり 137 m である。このピラミッドは中に入ることができ、狭い洞窟の道を突き進むと一番奥に王の石棺が置かれている。3つのピラミッドのうち一番小さいメンカウラー王のピラミッドの南側には王妃たちの小型のピラミッドが並んでいる。

ピラミッドに並んで有名なのはスフィンクスでカフラー王のピラミッドの横に造られている。スフィンクスはカフラー王の守護神のために造られ、顔はカフラー王、身体はライオンという説があり、全長 57m、高さ 20m でエジプトで最大、最古のスフィンクスである。



ギザの3大ピラミッド

スフィンクス

ピラミッドはギザ地区だけでなくカイロ近郊には何か所かで建造されており、総数 138 基ほど発見されている。

その中で、ダハシュールにある赤のピラミッドや形が崩れている屈折ピラミッドはギザ地区のものより古く建造されている。その他にはサッカラ地区には形が正三角錐ではあるが、なめらかでなく階段状になっている階段ピラミッドも建造されており、ギザより古いものである。



ダハシュールの赤のピラミッド

階段ピラミッド



カイロから空路でエジプトの南の端に位置するアスワンに移動した。アスワンは花崗岩の産地で、ギザにあるピラミッドの石もここから産出されたようである。

アスワンの南約 280Kmにあるアブ・シンベルに、紀元前 1500 年頃の新王国時代にラムネス2世によって建造された岩窟神殿であるアブシンベルの大神殿と小神殿が建てられている。大神殿の正面には高さ 20mもの巨大なラムネス2世の座像があり、その足元に入り口があって入ることができる。その中の洞窟には8体のラムネス2世の立像のある列柱室がある。神殿は太陽が昇る東向きに造られており、その奥の至聖室の神像は年に 2 回だけ入り口から光が差し込むという神妙的な設計になっている。



アブ・シンベル大神殿 & 小神殿

小神殿はラムネス 2 世が愛する妻ネフェルタリのために、愛と美の女神ハトホルを讃えて作られた。正面にはラムネス 2 世の立像 4 体とネフェルタリの 2 体が並んでいる。

アスワンから 3 泊 4 日のナイル川クルーズに出かけた。最初に停泊したのはコムオンボという街である。ナイル川東岸の小高い丘にある集落で、二重構造が珍しいコム・オンボ神殿がある。入り口は 2 つに分かれ 2 組 6 神を祀っている。

続けてエドフという小さな町に停泊した。船をおり、馬車ででかけた。この地にあるホルス神殿も有名である。



コムオンボ神殿

クルージングの最終はルクソールである。ここには数多くの歴史的な遺産がある街である。ルクソールはナイル川をはさんで西岸と東岸に遺跡がある。

まずはルクソールの西岸を見物した。西岸遺跡の入り口に立つ 2 体の高さ 21mのアメンヘテプ像である。かつてこの辺りは葬祭殿もあったが今はない。夜になるとキーンと音を発するといわれ、ギリシャ神話で母を慕って泣いたエチオピアの王の名にちなみ「メムノン」と名付けられたとのことである。



メムノンの巨像



王家の谷

ここには第18王朝トトメス 1 世にはじまり新王国時代の歴代ファラオ（古代エジプトの君主）を祀る岩窟墓群がある。ファラオたちは、墓荒らしの盗掘を避けるために深い谷を掘った墓である王家の谷がある。ツタンカーメンをはじめラムネス 4 世、7 世、9 世、トトメス 3 世など 60 基ほど発見されている。



ツタンカーメンの墓



ハトシェプスト女王葬祭殿は岸壁の傾斜を利用して造られた3階建ての葬祭殿で古代エジプト建築の傑作のひとつである。岸壁には交易の様子や神々の姿などが、今も美しいまま残されている。



ハトシェプスト女王葬祭殿

次にルクソールの東岸に移動した。カルナック神殿は大きくアメン大神殿、メンチュ神殿、ムート神殿に分かれ、観光客が訪れるのはアメン大神殿である。

アメン信仰の発祥の地として中王国時代に建てられ、その後歴代のファラオが増築をしている。入り口にはスフィンクスの参道が造られている。



カルナック神殿



ルクソール神殿

もう一つはルクソール神殿である。カルナック神殿の付属神殿として造られた神殿複合体で、かつてはスフィンクスが両脇に並んだ全長3Kmの参道で結ばれていた。神殿の主要部分はエジプト第18王朝のアメンホテプ3世によって建立さ

れたものである。

クルージングを終わり、ルクソールから空路力イロへ戻った。カイロはエジプトの他の町と比べて大都市で、車の量も半端でない多さで、渋滞となり混雑している。カイロには歴史を語る博物館が作られている。特にエジプト考古学博物館は有名で、館内にはツタンカーメン王の王墓から発掘された黄金のマスク、黄金の玉座をはじめ、カフラー王座像、ラムネス2世のミイラなど古代エジプトの至宝が展示されている。



ツタンカーメンの黄金マスク

フランスの考古学者マリオットにより創立され、正面にはエジプトを象徴する2つの植物「ロータス」と「パピルス」が植えられている。中央が吹き抜けになっており、館内には総数16万点の遺品や美術品が展示されている。エジプトを初めて旅行して、その歴史の巨大さに痛感した次第である。

(記 2018.7)





### 3. 世界遺産になった我が故郷 潜伏キリシタンの里

R&I 顧問  
会員 中野 寛成

この6月30日、バーレーンの首都マナマで開かれていたユネスコの世界遺産委員会において、「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」が世界文化遺産に登録されることが決定されました。

実は私の祖先も長崎市外海（そとめ）地区における潜伏キリシタンであっただけに特別の感慨をもっております。

2年前にはリタイアメント情報センターの皆さんを、昨年は「ベルレウッド」の歌仲間をご案内してこの外海にある出津集落や黒崎集落の天主堂やキリシタン遺跡をご案内しました。合わせて小説「沈黙」の舞台となったこの地に建つ遠藤周作文学館から見る素晴らしい海に沈む夕日をはじめ祈りと異国情緒の長崎を巡りました。

潜伏キリシタンとは、島原の乱から明治維新で禁教が解けるまでの約230年余、幕府の厳しい弾圧のもとで密かにキリスト教信仰を続けた人々を指します。しかしその過酷な弾圧の中でその厳しさに堪えつつもキリストよりマリアに救いを求めた現象を見て、遠藤周作は「これはもうキリスト教というよりマリア教である」と表現したことのあるほどに、各天主堂にはマリア像が多く見られます。

さて、この度の世界遺産は次の12資産ですが、そのうち原城跡（島原城とは別）と大浦天主堂を除く10資産は「集落」となっています。その全てに美しい「天主堂」があるのですが、貴重なのは明治時代に建てられた天主堂よりも、弾圧下で信仰を守り続け、禁教令が解けた後にその人々が天主堂を建てるまでの強固な信仰心こそが世界文化遺産の真の価値を有していることが注目点です。2年前に失敗した登録内容と違うのは、2年前が「教会（天主堂）群」であったのに対し、今回国際社会から認められたのは、禁教期の集落

とそこに住む人々の信仰と文化と歴史に焦点があてられたことでした。

- (1) 原城跡（南島原市）
- (2) 平戸の春日集落と安満岳
- (3) 平戸の中江ノ島の聖地と集落
- (4) 天草の崎津集落（熊本県天草市）
- (5) 外海（そとめ）の出津（しつ）集落（長崎市）
- (6) 外海の大野集落（長崎市）
- (7) 黒島の集落（佐世保市）
- (8) 野崎島の集落（小値賀町）
- (9) 頭（かしら）ヶ島の集落（新上五島町）
- (10) 久賀（ひさか）島の集落（五島市）
- (11) 奈留島の江上集落（五島市）
- (12) 大浦天主堂（長崎市）

改めて表現すれば、(1)原城における島原の乱から各地の集落における潜伏信教の苦難を経て(12)大浦天主堂が公然と建てられるまでの歴史がこの度の世界遺産登録になったと言えるでしょう。

最後に、長崎県や長崎市のような公の機関などが今回の世界登録をよろこんでいる一方で、外海地区黒崎集落のように、美しいレンガ造りの黒崎天主堂、枯松神社、祈りの岩などのように特に貴重な資産を有する集落が世界遺産登録を事前に辞退し、「祈りの場」を静かに神聖なものとして守ろうとしている実態があることも忘れてはなりません。

観光に訪れる人が急激に増えているようですが、願わくばこれらの遺産が全て先人の苦悩と血の結晶であり、今なお祈りの場であり、決してロマンティックな名所や郷愁の場所ではないということを忘れないでほしいということです。

そして出来うれば、信仰の尊さと信教の自由の意義を考えるきっかけになればと念じています。(この度、日本人では6人目の枢機卿に潜伏キリシタンの子孫で長崎出身の前田万葉氏が就任しました)

2018/8/1



#### 4. 第二の人生目標とカラダりらいぶセミナー

重原 智子



自分にとってかけがえの無いものは何だろう？いつも心の真にあるものは何だろう？改めまして、毎日の自分をしっかり見つめ乍ら、ていねいに残された命を生きてゆきたいと思うようになったのはここ2～3年前になります。

仕事や趣味をもって密度の高い毎日をすごすことがより素晴らしい人生。前向きな姿勢で豊かな感性を持ち自分の好きなことをしよう…と。

赤羽小学校登下校誘導員としてスタートしたのは、平成23年5月。そこには、思いもかけぬ児童の様子がありました。野放図極まりなく、赤信号無視や崖から飛び降りて車道を走る子供達。これにはカンフル剤が必要と思い、即刻、副校長に状況報告をし、男子教員や地域の父兄の協力を頂き、今や登下校の悪習慣は完全に消え去っております。

ある日、笑顔のない無表情な子供に出会いました。当時2年生に上ろうとする遅刻の多い男児で

したが、親御さんにも協力を願い意思疎通不足を補うべく「言葉かけ」を試みました。現在6年生の彼は無遅刻で仲間と笑顔の登下校。この間、彼以外にも数名の子供達を無遅刻に導けたことは至福の限りです。

このようなお手伝いが出来るのも健康が基です。6月12日、当NPO主催の「カラダりらいぶセミナー」に初参加させて頂きました。チベット体操インストラクター及びメイク心理セラピストの斎藤秀子先生のご指導の下、とても楽しい時間の中、あっという間に過ぎた2時間でした。身体を動かし、心身を活性化して、より「人生の質」を高めました。またの機会を楽しみにしております。

趣味に触れますと、俳句をはじめて何年？勉強もしないまま吃驚するほど時間がたってしまいました。私なりに思うのですが、一番大事なことは、自分に出会うこと。自分を表現し、時空にこころを放って詠むものと思います。

「噴水の 飛沫は風の 姿して」

「プール開く 二の腕さする 一年生」

「猛暑日の 子等を送りて けふ暮るる」

#### (新しい仲間のご紹介)

重原智子さん（86歳）

重原さんは60歳を機に、人生目標を  
①に健康とジム通い、②に趣味をと書道に俳句、  
③に仕事 をと皆さんのお役に立つお手伝いを  
求めて、日々実行を重ねておられます。

現在も学童擁護員（みどりのおばさん）として、  
酷暑の中を、また厳冬の中を、レインコートに水  
が浸みこむ嵐の中を（傘をさすのは規約違反）  
朝と夕に御用奉仕をなさっています。

（事務局）



## 5. IN PURSUIT OF excellence

### PART 2: TO NORTH AMERICA, AFTER 1972 SEGMENT 2 & SEGMENT 3

会員 赤神 潔

#### SEGMENT 2 :

#### I left Haneda airport alone for Vancouver

On April 15, 1972, I was standing alone, with my favourite medium-sized, red-and-black-checkered, canvas suitcase by my side, at the arrival lobby at Vancouver Airport. This was about four and a half months after those serious conversations with Fumiko's biological father in our small living room in mountainous Ogura-village, Nara-pref., in central Japan.

By that time, I had been to Formosa once, with five live mink. This was as a member of a small, friendly trade mission: a group of importers and exporters, some fresh-fish wholesalers from Osaka and Ise City, a group of cold storage people from the Kansai area, and a Taiwanese interpreter-guide. In general, people in Formosa were all oriental like me, and some even understood Japanese very well.

I had known there would be a lot of white and black people in North America and they would look completely different from me. But here I was alone in Vancouver with all these people around me and no Japanese friend or interpreter-guide. It was a shocking experience, once-in-a-lifetime bravery for

me!

I was wearing a dark blue suit with a dark reddish tie. Calmly, I faced ahead, toward a completely unknown world, stretching my spine and relaxing my chest and shoulders. I took a couple of slow, deep breaths to control my heartbeat, just as if I were about to open the door of a customer's office to sell my cyclopedia. At the same time, I prepared my mind as positively as I could, again as if I had already convinced myself that I had sold a set before even seeing my customer.

It had cost about 320,000 yen (about \$900 now) to fly from Japan to the east coast of North America return. Because I had paid full fare, I could stop over in Vancouver, or anywhere in North America, within a year. The Japanese government at the time allowed us to take only \$1,800 or \$2,000 to go abroad from Japan. This was at a time when one could not easily find a guidebook for travelling abroad at any bookstore. All my knowledge about travelling abroad had come from Mr. and Mrs. Suzuki and Mr. and Mrs. Hayashi, who were co-presidents of Japan New World Inc. and had been on a trip around the world together three or four years before.

It was noon, but I felt an urgency to find a hotel for the night. There was no convenient hotel information at the airport, as there would be nowadays. All I could find was a row of public telephones on the wall with untidy telephone books hanging from chains beside them.



## SEGMENT 3: Looking for a hotel at Vancouver airport

While I was calmly looking around the arrival lobby, I noticed a young, white businessman, a little younger than me, tidy and sincere, who had also just come off a plane. I told him I was looking for a hotel for the night. I kept looking at his eyes, begging for his help with my mind. Luckily, he understood me quickly, smiled softly and said kindly, “I’m going to the Hotel Vancouver tonight. If you are okay there, let’s go together!”

I didn’t know even the name of the Hotel Vancouver at that time. We took a shuttle bus. I noticed most of the guests taking out a few coins or a dollar for the driver when they picked up their luggage, so I took out an American dollar. My companion said to me, “You can exchange your money at the bank in the hotel lobby.” Strange as it may seem, that was my first experience ever tipping someone in my life. Japanese did not generally tip like Canadians, not even a cab driver.

The atmosphere in the hotel corridor and my room was similar to Hokkai Hotel in Otaru City, Hokkaido Island, where Fumiko and I had stayed several times during our sales trips. It was classic, dignified, and moderately aged. The embossed, clean grain of the worn-out wooden floors, and the simple, sober brass faucets in my room, reminded me of Hokkai Hotel.

I asked the young white man who showed me to my room where he had come from, because he was short. He told

me lightly that he came from Greece. I said to him carefully, “We never give tips in hotels in Japan, so I’m not used to paying a tip. How much would be a proper tip for you?” He said quickly, “That’s up to you, sir.” Again, I said, “But I have no idea at all.”

Still, he kept repeating modestly, “It’s just up to you, sir.” I don’t remember how much I paid him, but I had the feeling I had paid him a lot. He was modest, polite, and patient with me, and that pleased me very much.

After the young man left my room, I took a moment to evaluate myself in this strange, completely foreign environment. I was relieved to know that I could communicate with the people around me in my English.

Then I felt a sudden rush of hunger, but I could not think of the names of any dishes or even snacks that people usually ate here. There was no source of information like the internet, in Japan at the time, there were no Western fast-food restaurants. When I was out and about in Japan, I usually ate nisinn-soba, nabeyaki-noodle, or rah-menn (all are hot noodle dishes). Also, I hadn’t had many opportunities to go to a proper Western restaurant, with Western dishes and knives and forks.

Watching the street below my half-opened window, I felt insecure and uneasy, even though I had learned something about Western table manners and social dances at the National Defence Academy. I realized that some unimaginable ordeals, things I had never



thought of, were about to happen. I couldn't see any Asian tourists on the street or by the hotel. What on earth did Canadians eat for supper or even for snacks?

I started searching for a packet of chicken rahmen (an instant noodle) that I remembered Fumiko slipping into the corner of my suitcase. I waited patiently for water from the faucet to become hot enough to hydrate my instant noodles. Then I ate the stiff, half-cooked noodles. I learned that the water from the faucet was not hot enough to cook a packet of noodles properly. Within minutes, I fell asleep on the bed without even taking off my suit.

( To be continued )

### ( 赤神 潔 会員のご紹介 )

前号りらいふジャーナルから赤神 潔 会員様からのご寄稿を掲載させていただきましたが、英文でのご寄稿、また内容がご自身の 1972 年頃からの自叙伝となっていることから、多くの会員様や会員関係各位の皆様に、赤神会員様の経歴等を知っていただければ、よりご寄稿への理解も深まるかと思い、赤神会員様のご経歴等を掲載させていただきます。 (事務局)

### 赤神 潔 会員のご経歴等

1941 年大阪市天王寺区セント・バルナバ病院で誕生。

親父は都島区でメリヤス製造業、寺泊の養泉寺に墓あり。家紋は四つ目。

学歴は、富山県井波小学校、金沢市野町小学校、大阪府池田市立小学校、宝塚市宝塚第一小学校、豊中市中豊島小学校、同豊中市立第四中学校、奈良県山辺高等学校、防衛大学校

防衛大学校(特別職国家公務員)では、海上要員志望だったが、陸上要員と配属なり、絶望・葛藤・孤独を味わい、遂に、生涯悔いを残さないよう、

「一身上の理由で」と依頼退学届け提出(退職)。

「日本綿糸布輸出組合・綿和会」勤務(東区備後町)。

ライフ誌の米国人・女性写真家ミス・ハントと「米国人による千里山英会話塾」設立・運営(千里山)。

米国人民百科事典販売(完全歩合制)。

富美子(プール女学院)と結婚。長男・良譲誕生。

「医学書房」設立・医学百科事典販売(住吉区杉本町)。

長女・淳子誕生。

「赤神ミンク・ランチ」設立、飼育・縫製加工・製品販売・ミンク・ケージ製造・販売、(兵庫県西脇市、住吉区杉本町、奈良県山辺郡小倉)。

1972 年4月単独渡加、渡米。

米国人・カナダ人の社会へ、通訳なし、日系社会をバイパスして、1 人で突入。

スペース農場・ミンク・博物館・動物園・勤務(Sussex, NJ, USA)。

約一か月後、富美子、良譲、淳子来米、合流。

1973 年4月1日 米国大陸 4 日で横断。

二ルセン・ミンク・ランチ Ltd. 勤務(Surrey BC, Canada)。

1973 年12月 CBC ラジオ・ジャーナリスト、ジョージ・ウイルソンとカナダ移民大臣の助けで、永住権獲得。

1975 年アカガミ・ミンク・ランチ Ltd. 設立・運営(Surrey BC)。

1976 年20エーカー購入(16 年払い 13% 利息)(Aldergrove BC, Canada)。

1978 年の全飼育頭数 12184 頭の内年間で 6500 頭以上病死、死に皮を含めて、計 8736 枚 HBC へ出荷。

1979 年隣接地 19.75 エーカー購入(3 年払い)

1980 年米国シアトル・ファー・イクスチェンジ社オークション で我が社産のエンバ・デミバフ・ミンク・ペルトが当時、北米(世界)最高価格 \$98 ドル/ペルトで落札される。混乱の中「ジャップ!」と言われる。

その年のエンバ・デミバフ・ベスト・バンドル賞は、ハドソン・ベイ・ファー・オークション社、(NY)で売れた、\$96 ドルの著名米国人飼育者ラリー・フライ出荷のミンクと発表された。

1981 年、我々のベスト・バンドルは、秘密裏に、すり替えられ、オークションの始まる前に売ら



れ、オークションには別のバンドルが用意  
(工作)された。

以後、オークション会社で、「アメリカン・ナンバー・ワン」にする為の策略に会う。「出る杭は打たれる」。北米社会で(日系人社会を知らず・の外で)自力で起業、試行錯誤の連続、四面蘇歌・孤軍奮闘、波瀾万丈の人生を生きる。

長男・良譲、BC 大学脳外科(BASAL SKULL)教授に成長、長女・淳子、建築関連会社経営。

現在、私は富美子と共にバンクーバー在住。孫6人。

著書「北米への道」(日本語) 2013年。Vancouver で出版。

「In Pursuit of Excellence」(English) Limited Edition 2017年、Vancouver で出版。

以上

## 6. 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

8月24日(金)、11月23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

### ◆株式投資教室

講師: 柏原 幾松 (新生投資クラブ代表)

9月15日(土)、10月20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)

### ◆ベルウッド CD の会

8月31日(金)、10月5日(金)、12月7日(金)

16:00~17:30

解説: 長岡壽男

会場…ベルウッド 参加費: 1000円

### ◆ベルウッド5シンガーズ・コンサート

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: 500円

### ◆MK午餐会

「交渉人としての千利休」 講師: 麻殖生健治

9月20日(木) 12:00~14:00

ホテルアイボリー 樅の間

参加費 2,000円(ランチ、コーヒー付)

### ◆第5回リタメンゴルフ会

10月16日(火) 池田カンツリー倶楽部

幹事: 伊丹淳一

### ◆「マジック&オカリナ」

出演: 楠和郎

11月8日(木) 13:30~15:30

満願寺 本坊 参加費 1,000円

### ◆中野寛成先生 祝HBカラオケ大会

11月26日頃 会場: ベルウッド

司会: 岸本隆司

### <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

## 7. 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7回

10月から11月に掛けてのウィークデー

(月曜日~木曜日) にて開催予定

セミナー: 14:00~15:40

会場: 港区立商工会館・研修室

講師: 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、他)

お問い合わせ: 事務局・島村

080-9982-6237

メール: haruo\_shimamura@hotmail.com



## 8. 第4回リタメン会 例会報告

(会員 伊丹 淳一)

第4回リタメン会は、五月晴れに恵まれた最高のコンディションのもと、池田カンツリーで行われ、3組12名で競われたコンペは、木村栄次様が0.8打差で浅井晴雄様を抑えて優勝されました。

コンペ終了後、懇親反省会が開かれ、和やかな雰囲気の中で歓談し、次回秋の開催日が決定されましたので、第4回リタメン会結果報告と併せて次回のご案内をしておりますので、奮ってご参加くださいとお願い申し上げます。

**第4回 リタメン会 例会ご報告**

幹事 伊丹淳一

五月山の五月晴れ、晴天に恵まれた池田カンツリー倶楽部において、第4回リタメン会が和やかな雰囲気の中で行われ、3組12名によるコンペティションは、木村栄次さんが0.8差で浅井晴雄さんを抑えて優勝されました。1組目では米寿の川島康生先生と同期生でいらっしゃる石田三雄さんが共に元気溢れるプレーされ、周囲の人達に刺激を与えた一日でした。

開催日 平成30年5月15日(火) 天候 快晴  
会場 池田カンツリー倶楽部 五月平コース～練羽コース

| 参加者と成績(敬称略) | 五月平 | 練羽  | GR   | HDCP  | NET   | 賞金       |
|-------------|-----|-----|------|-------|-------|----------|
| 優勝 木村栄次     | 4.3 | 4.3 | 8.6  | 1.6.3 | 6.9.7 | ¥5,000.- |
| 準優勝 浅井晴雄    | 4.5 | 4.3 | 8.8  | 1.7.5 | 7.0.5 | ¥3,000.- |
| 3位 伊丹二郎     | 4.5 | 4.3 | 8.8  | 1.5.2 | 7.2.8 | ¥2,000.- |
| 4位 永田武全     | 5.4 | 5.1 | 10.5 | 3.1.5 | 7.3.5 | —        |
| 5位 伊丹淳一     | 5.0 | 4.6 | 9.5  | 2.2.2 | 7.3.8 | ¥2,000.- |
| 6位 比企野芳郎    | 5.3 | 5.4 | 10.7 | 3.2.7 | 7.4.3 | —        |
| 7位 柴田忠生     | 4.6 | 4.8 | 9.4  | 1.8.7 | 7.5.3 | —        |
| 8位 石田晴康     | 5.0 | 4.9 | 9.9  | 2.3.3 | 7.5.7 | —        |
| 9位 西村好彦     | 5.2 | 4.9 | 10.1 | 2.2.2 | 7.8.8 | —        |
| 10位 越智常雄    | 5.9 | 6.0 | 11.9 | 3.9.7 | 7.9.3 | ¥2,000.- |
| BB賞 石田三雄    | 5.6 | 5.8 | 11.4 | 3.3.8 | 8.0.2 | ¥3,000.- |
| 12位 川島康生    | 5.6 | 5.6 | 11.2 | 3.0.3 | 8.1.7 | —        |

ニアピン賞(敬称略) (@1,000×4ヶ所)  
永田武全、石田三雄、浅井晴雄、木村栄次の4名

収支報告

|                     |          |            |          |
|---------------------|----------|------------|----------|
| (収入の部) 会費 3,000×12名 | 36,000.- | (支出の部) 賞金代 | 17,000.- |
| 前回残金                | 1,220.-  | パーティ費用     | 17,868.- |
| 計                   | 37,220.- | 計          | 34,868.- |
| (総額)                | 2,352.-  | (領収書保管)    |          |

次回開催日程 2018年10月16日(火)  
池田カンツリー倶楽部 五月平コース～練羽コース 072-751-6801  
9時03分 スタート ※キャディ付きプレー



## 9. 体験的健康論あれこれ

2018・4

小柳 壮一

今年77歳の喜寿を迎えるにあたり、数少ない生活体験の中から、健康に少し何かひとつでも参考になることがあればと思い、身近な日常生活に関するものを、思いつくままに、話すことします。



### 1. 5本指ソックスと水虫

いつの頃かははっきりしませんが、夏になると両足の指の間に水虫ができ、悩まされました。軟膏を塗るだけで治るのですが、また次の夏になるとできる、その繰り返しでした。これも偶然なのですが、5本指ソックスが健康に良いと書いた本に出合い、すぐに履くようにしました。水虫を根絶するために履いたのではなかったのですが、水虫は年々軽くなり、遂に完治したのです。5本指ソックスは、履いたり、脱ぐのが少々面倒ですが、足の指の間を刺激することで、血行を良くしそれが身体全体、特に下半身の健康に効能がありそうです。

### 2. 石鹼と皮膚病

毎朝60分前後のウォーキングをしていますが、60歳を過ぎたころから、歩いて身体が温まると腕全体に赤い発疹ができ、痒くてたまらなくなりました。この症状は、夜入浴すると背中に現れ、やはり痒くなりました。2時間位して身体が冷えると痒みもきえるので、耐えれば済むことでした。

そんなある時、「入浴の時、石鹼でゴシゴシ洗うのを止めれば改善する」とのラジオを聴き、即実行しました。そうすると、どのくらいの日数がかかったかは、はっきりしませんが、ウソのように痒くなることがなくなりました。

それ以来、入浴は毎日しますが、石鹼をつけて洗うのは、一週間から10日に一度となりました。皮膚の表面には、ばい菌から身体を守る菌があるそうです。が、性能の高くなった石鹼で洗うと、



身体の汚れと一緒にこの菌まで流してしまうとのことです。確かに、私が小さかった時に比べると、今の子供はアトピー性皮膚炎などの病気に弱いように思われます。総じて現代は、除菌・除菌クリーンが一番と言われ過ぎ、皮膚だけでなく胃腸などの内臓も含めて、身体が本来持つ抵抗力が弱くなっている面もありそうです。

### 3. デジタル機器とストレス

私は、携帯電話・スマホ・パソコン・デジタルカメラなどのデジタル機器を持っておらず、情報化社会の孤児かもしれません。私の情報ツールは、図書館や、観光協会、市役所などの公共機関と新聞・本です。ラジオやテレビは「詳しくはホームページでご覧ください」と言うのが増え、あまり役立たなくなりました。苦労して得たお金は大事に使うが、楽しく儲けたお金は出していくのも早いと言われています。インターネットなどとまったく縁のない私の負け惜しみに過ぎないのですが、アナログ中心の生活も、ちょっと別の視点から眺めてみるとそれなりに良い面もあると思っています。まず、情報を得るのに手間暇がかかるので、情報を得た時の満足感は大きいものがあります。机の上で簡単に情報を手に入れるのに比べ、図書館や本屋に行くだけでも、身体に良いし、人と出会う機会も増えます。

一昔前は、「風邪は万病のもと」と言われましたが、今は「ストレスは万病のもと」と言っても良い程、ストレスは敬遠されるべき存在となっています。このストレスを生み出しているのが、大量の情報が人間を取り囲んだり、追い回している情報化社会の特徴として言えると思います。文明の利器を最大限利用して、快適な生活を送る、私もそれを目指していますので、何らかの結果としてアナログ中心生活になっているだけでしょう。

某国立大学のK先生が、「携帯を持たないことにした」とラジオで聴きました。この先生は意識して携帯に“さようなら”されたのですが、その理由はどうも私と同じようなスタンスで、少し嬉しくなりました。

### 4. 何事も基本が大事

この原稿を書いているとき、「ハリルホッジ監督解任」というニュースが飛び込んできました。

サッカーのワールドカップ（W杯）を2か月後に控えての解任だけに、マスコミも驚き一色でした。日本サッカーの歴史をマスコミも報じていましたが、その中で私が注目したのが、「日本サッカーの父」と称されるドイツ人コーチのデッドマーク・クラマーさんです。アジアで最も弱いチームであった日本を、1964年の東京五輪で銅メダルを獲得するまでに育てた人です。クラマーさんの言葉、「建築物は、きちんと基礎を固めてこそ、その上に立派なものが建つ。ロケットは、しっかり発射台があってこそ遠くへ飛ばすことができる。しっかりしていないものは、いつかは崩壊する」

1960年に西ドイツに来た日本チームに、キックだけを徹底的に指導した。正確なキックが基礎であるのに、日本の選手はできていないと判断したのです。

医学の医の字も知らない私は、自分の体験だから健康というテーマを考えました。体験を通して逆に、健康を維持増進する基本にたどり着いた気もしています。

#### 私の考える基本

- ① よく歩き、よく身体を動かすこと
- ② よくかんでたべること

クラマーさんの言葉を書きました追加として、私が書き留めてきた著名人の語録を一部抜粋させていただきます。

- ◎ とにかくやってみなはれ  
やる前からあきらめる奴は、一番つまらない  
人間だ 西堀栄三郎（南極越冬隊隊長）
- ◎ 相手に花を持たせる人間に敵なし
- ◎ 「誠実さ」にこそ、いざという時の最大の財産  
新渡戸稻造（教育家・農学者）
- ◎ 才能とは継続する力だと思います。たくさんの手が読めることや閃きも才能だと思いますが、地道に、確実に、着実に、一歩一歩進み続けること、それが本当の才能じゃないでしょうか。  
羽生善治（将棋名人）
- ◎ ヘボはヘボなりに、自分で考えるところに
- ◎ 70歳で碁を覚え、80歳で5段になった  
お年寄りがいる 藤沢秀行（囲碁名人）



## 10.「青猫会」(アオネコカイ)のこと諸々 2018・7

チャーチル京都 幹事長  
木津谷 文吾

「青猫会」(アオネコカイ) という昼食会があります。メンバーは男5人女3人の合計8人で、無規則、無目的、何となく顔をあわせて昼食を食べるというたわいのない集まりです。

8人といえば、思い浮かぶのは仏教における八部衆という8人の守護神です。八部衆の一人ひとりは、それぞれ、天、竜、夜叉、阿修羅、迦樓羅など、異なった優れた知力や武力を持っていますが、「青猫会」のメンバーは、まさに、この八部衆のごとく8人8色の多士です。すなわち、それぞれがそれぞれの分野で深い経験と実績を持っているので、話題や発想が楽しく、かつ、殆ど共通の趣味がないにもかかわらず、通じ合うものがあるのです。

そもそも、この昼食会の経緯は、年長の私を囲んで昼ご飯を食べようという発想に始まります。この企画について打診があった時、私はお断りいたしました。それは、私を囲んで集まつても、私はみなさんに役立つような知識も技能も情報も、参考になるような人生観も持っていないので、時間を無駄にするだけであり、長続きしないだろうという理由です。がしかし、まあ、それはともかくとして、とにかくやってみようじゃないかと強く押し切られてしまい、このたわいのない昼食会が始まったというわけです。

ところで、私事ですが、私はパーキンソン病で歩行不自由なため移動には車椅子の介助が必要です。これは、昼食会の都度ご迷惑をおかけすることになります。しかも、病気の進行は、口や喉にも変調をきたし、発声がわるくなり、私の話は聞き取り難いのです。

この昼食会の提唱者であるリタイアメント情報センター関西支部長の阿賀さんは、私を車椅子で送迎してくださり、私はそれに甘えているのですが、ある時、車椅子を押しながら「人の世話は、

もう懲りた(モウコリタ)」と言われました。とうとう、私の世話に懲りてしまわれたかと思えば、さにあらず、「モウコリタ」は、「もう懲りた」ではなく「忘己利他」と書き、自分を差し置いて他人に尽くすという格言なのです。これまで、世話を厭わず、人のため世のために尽力されてきた阿賀さん、「利己主義」ならず「利他主義」を座右にされている阿賀さん、そんな阿賀さんに相応しい言葉として「モウコリタ」が加わりました。

この昼食会の「青猫会(アオネコカイ)」という変わった名称は、メンバー8人の姓の頭文字を並べて、「ア・オ・イ・キ・ヤ・ト」すなわち青い猫になることからいただきました。

青い鳥はいますが青い猫はいません。白い猫を青く染めれば容易に青い猫になりますが・・・それはさておき、犬は媚びるが猫は媚びません。猫は媚びることなく悠々としています。それが人を引きつけるのです。犬は人間に従いますが猫は人間を従わせるのです。

青は、未熟を表します。8人のメンバーは、いつまでも未熟であり、完熟を目指して励む求道者です。というわけで、「青猫会」という名称は、奇しくも当を得たネーミングだと自賛しています。

団に乗って、「青猫会」の人生訓を語呂合せで申しましょう。

それは、「ア・オ・イ・ネ・コ」、すなわち、「ア」焦らず、「オ」奢らず、「イ」威張らず、「ネ」ねたまず、「コ」媚びず、です。

「青猫会」はスタートしたばかりです。始まってわかったことは、当初の懸念どおり、「青猫会」は、メンバーのみなさんの知力と活力から、私は大いに元気をいただくのですが、私からみなさんに与えるものがないということです。然れば、この会は、パーキンソン病の闘病を続ける私に、みなさん一人ひとりが下さる有難い「モウコリタ」なのだと、穿って考える次第です。みなさんに感謝しつつ、みなさんの心身の健康を念じて、拙文を置きます。



## 11. タイ辺境の地 バーンクンメートゥーンノイ校 アンパイ・マニワーン校長講演会 報告 その2

NPO法人 JT/ASH 理事長  
会員 三原 健三

まずはタイの教育について少し話をしたいと思います。

教育は人と国の発展において一番重要なことです。タイの前国王であるラーマ9世が提唱していた経済概念である、「足るを知る経済」の考えを取り入れたタイ教育省の教育開発計画に基づいて教育を行っています。それは学習者に知識と道徳と一緒に教えることで、社会における幸せと良い暮らしをできることを目指しています。国の安定のために、発展の中心に人を据えて、教育サービス、及び生涯学習への参加の機会を拡大するという方針に基づき、全ての世代の人が 良い人間、能力を備えた人間 になるように学習者の向上を目指しています。

全ての学習者が、それぞれの年代や学習内容において良質で平等な教育を受け、幼稚園から基礎教育に至るまでの費用及び、教育機関において継続的に一生涯 学習をすることができるための支援を得られることを目標とすると共に、障害を持つ子供や恵まれていない子供に学校内外での教育が受けられるよう、地方や田舎における教育機関のサービスの質を向上を目指しています。

私はアンパイ・マニワーンと申します。タイのチェンマイ県出身で、1993年に教員として公務員になりました。

2007年の10月2日から現在に至るまで、チェンマイ初等教育 第5地域事務所に所属しているバーンクンメートゥーンノイ学校の校長を努めております。

バーンクンメートゥーンノイ学校はチェンマイ県オムコイ群メートゥーン町ピヨータ村13番地に位置しており、教育省基礎教育委員会室チェンマイ初等教育第5地域事務所に所属

しています。中規模の学校で学生数が151名、教員数が11名です。幼稚園の年少クラスから小学校6年生までの授業を行っています。

学校の地理的な状況としては、特殊は場所となり、海拔が950mの山の谷間に位置し、深い森の中という危険な辺境の地です。そのため電気は太陽光発電システムを使用し、生活用水は学校の前にある小川の水を主に使用しています。

標高が高い場所のため、気候的には一年を通してかなり涼しく、夏の平均気温は25度、乾季の平均気温は15~20度で、最低気温の平均は2~4度になります。

学区に住む人たちは 多様な言語や社会、文化をもつカレン族の人たちです。キリスト教、仏教、そして精霊を信仰しています。この地域の人々は職業が安定していないために生活が貧困状態で、多くの方々が教育を受けた経験がないうえ、自分の子供を学校に通わせることも好みません。

学校までのアクセスですが、バーンクンメートゥーンノイ学校はチェンマイ県の中心地から298キロの距離にあり、オムコイ群から103キロ、メートゥーンの町からは30キロ離れており、チェンマの中心地からは 乾季の場合は7時間、雨季の場合は8~9時間程かかります。

困難を伴う学校までの道のりにおいて最も困難な点は、メートゥーンの町から学校に至るまでの30キロの距離が未舗装の土の道であるということです。以前は徒步専用の自然歩道でした。現在では少し改良されていますが、雨季には車が通れないため、バイクを利用するか、または徒步でしか通行ができません。

お話してきたような環境下に学校があるのでですが、まずは学校の建物数自体が少なく、その建物が いつ壊れてもおかしくないほど古く老朽化しており、そして雨漏りをしているのを 初めて目にした時は 大きな戸惑いを感じました。しかし、「自分が決めてここに来たのだから、頑張らないと。」そして、「ここで1, 2年 働いて公務員としての役目を果たしたら 異動に従つて他の所に移ればいい」と自分自身を励ました。そして、その後は、学校をどのように改善していくか良いのか、何を先にして、何を後回し



にすればよいのか、仕事の計画を立て始めました。

この学校の運営者を務めることは簡単なことではありませんでした。ここでは様々な物が不足をしていて、子供たちに十分な学習機会を与えることができないため、私たちはタイ教育省のカリキュラムだけを子供たちに教えるということができません。しかし、この世界にたとえ本当の平等など存在しないとしても、一人の人間として生まれてきた子供たちには、街中にいる子供たちと出来るだけ近い基礎教育を受けさせるべきだと考えています。

そのため、私は運営計画を立て始めました。まずは地域の人々による理解を構築することからスタートしました。地域の人たちに教育の価値を理解してもらい、そして、学校と協力をして子供たちへの教育を向上させていき、そして、そのことで バーンクンメートゥーンノーイ学校の教え子たちが、この学校の模範生となり、また、他の人に 대해서も教育のお手本となるような生徒に育成したいと思います。

それと同時に、学校の景観や建物などあらゆる面の改善も始めました。また、教師に様々な学習活動を考案させるため、教師の教育の質も向上させました。そして、「教育の機会を与えよう」という本校のアイデンティティーと「思いやり」という生徒のアイデンティティーのもと、学生の長所を伸ばすようにサポートをしました。

また、学習者に教育の機会を与え、良質のサービスを平等に受けられるように、学校内、地域の人々、及び国内外、公立・私立など 教育マネジメントに関わる各部門の協力・支援に関連する機関に至るまで、各方面が力を合わせて教育マネジメントに取り組み、様々な面で学校を向上させました。

しかし、多くの学生は学校から15キロ離れている所に住んでおり、そのことが学校運営を問題に直面させます。まずは、家と学校との間を往復する 15キロの登下校の交通手段が歩きしかないため大変困難です。そして、生徒が登下校中に猛獣や有毒動物と出くわす可能性、そして川の水が増水する時期には、流れが速くなった小川を渡らなければならないなど、危険をともなう障害

があります。

そこで、問題の解決策として、家が遠い所にある学生が学校周辺の地域から通う学生と一緒に勉強できるように 「寝泊まり教育のシステム」を行っています。そのため、学校への登下校の問題を解決するために寝泊まりをしている学生の生活水準を向上させるプロジェクトが生まれました。

標高が高い地域、及び辺境の地での教育指針に従って教育の機会を作るため、2009年よりこのプロジェクトが始まりました。このプロジェクトはチェンマイ初等教育第5地域事務所の “寝泊まり学生に教育の機会を与えて生活を向上させる” というプロジェクトの方針に従って行われています。これは 寝る場所、トイレ、台所、運営、生活能力（ライフスキル）や職業に関する活動というタイの5つの衛生保険活動を通して、家が遠く離れている学生に教育の機会を与え、学校内で寝泊まりし、きちんと教育を受け、より良い生活が出来ることを目標としています。

この寝泊まり学生の生活向上プロジェクトを実施することで、学校登校の問題を解決するためだけではなく、学校側が学生たちがより良い生活を送れるように、学生（人材）管理計画を立てて、学校内で24時間学生の面倒をみることができる講師を雇い、寝泊まり学生のための場所を用意し、朝食と夕食の世話もしなければなりませんでした。これらを全て含めると費用が高額になるため、本来は万全な計画を立ててプロジェクトを実施しなければなりませんが、皆さまからご貢献及びご協力を頂いたおかげで、あらゆる問題が適切に解決され、プロジェクトの実行が円滑に行われていました。

しかし、学校の運営者、先生方、地域の方々及び様々な機関がこれまでずっと頑張って協力をして下さっているにもかかわらず、学校が辺境の地にあり交通や通信に困難があるため、皆様からの支援の実現が難しかったり、行き届かなかったりすることがあります。そのため、学校は様々な問題に関してまだまだ不十分で、皆様からの支援を必要としています。

例えば、山岳民族の学生の家庭は貧しく自立て



きていないため、子供たちのさらに上への進学をサポートする余裕がありません。そのため、多くの学生は学校を卒業した後に進学するチャンスを絶たれてしまい、様々な職へと就かなければなりません。

そこで、家が貧しいけれど一生懸命に勉強している学生が、より高度な教育を受けることで、そこから得た知識を持ち帰り、故郷の生活水準を向上できるように、奨学基金の設立をしました。

先生、学生、地域の人たちが様々な教育活動や課外活動に参加するためには、長く険しい移動をしなければなりませんが、移動のためには個人で車を使用しなければならず、車の修理代やガソリン代のための予算もありません。また予算が出たとしても、十分ではありません。

また、移動の問題は健康の面にも及びます。病院が遠くて交通費がないため、病気の際には症状に合わせて自分たちで手当をしなければなりません。病状が重い時は、やむを得ず先生が学生を病院へ運ばなければならぬこともあります。

例えば、二年前にある学生は日本脳炎にかかり、高熱が出て、ケイレンをおこしました。その時は大雨の時期でしたが、先生は学生の腰を布でくくりつけて、バイクで下山し、町の病院まで送り届けました。その後、その学生はより大きな町の病院に運ばれて無事でしたが、もし遅れていたら、学生は助からなかっただけか、助かったとしても元通り健常な状態にはならなかっただかも知れません。このような幸運な出来事はめったにないでしょう。

学校では学生のための宿泊場所の提供プロジェクトを行っており、その数は105名になります。学校は1日3食、学生のために食事を提供しなければなりませんが、政府の支援予算は一食あたり20バーツだけなので、現在の物価水準を考えると十分とは言えません。

また、学生たちが日常生活を送れるように、洋服や文房具、石鹼、歯磨き粉、歯ブラシなどの生活用品にいたるまで全てサポートし用意しなければなりません。

学校内の環境についてもまだ改善しなけ

ればならないことがあります。授業を行う建物やその他の様々な活動を行う建物、宿舎、子供たちの遊び場を改良する必要があります。また、教材、勉強のための道具、スポーツ用具、教育道具など勉強に関する様々な道具もまだ不足しています。「問題は解決するためにある」という言葉があるように、学校側は努力して様々な方法で精一杯、教育を行っています。一つの問題が解決されると、次に新たな問題が生まれ、それをまた解決しなければなりません。何年も何年もこのようなことが繰り返して起きているうちに、私はここに何年間いるのか、日にちと時間を忘れ、職場の異動について考えることも忘れてしまいました。様々な制限がある中で働くことは非常に大変なことでした。

しかし、真っ白で無垢な子供たちのまなざしを見ると、それは「全ての取り組みに対して確固たる気持ちで臨もう」という私の心に火をつける原動力となり、私たちを成長させてくれます。夢中で仕事に取組んでいるうちに、あっと言う間に時間が過ぎてしまいました。私がバーンクンメートゥーンノーアイ学校の校長先生として転任して来てから11年になりました。

バーンクンメートゥーンノーアイ学校の校長先生として生活してきたこの11年間は、私の人生の一部になっています。今は他の場所に異動したくありません。学生との強い絆で結ばれているだけではなく、この学校の全ての物事に関して愛着があり、自分にとって第二の故郷のようです。いつの日か異動するという気持ちは、まだどこかにありますか、いつ異動するかはまだ分かりません。

ここに残ることを決心した以上、次の世代の学生がより教育の大切さを理解してくれるよう、私自身の成長と学校の改善の歩みを止めるつもりはありません。

体力や精神力をたくさん使う仕事を一人で成功させる事は難しいことです。教育の重要性を理解した新しい先生方や関係者、親切な大人の人たちに至るまで多くの方々に頼る必要があります。そして、まだたくさんの子供たちが心優しい大人たちの援助を待っているという声を皆さんにお伝えしたいと思います。



私は普通の教師を志した女性から、「国家の発展」を信念とした、交通が不便な山奥の村の学校の運営者になりました。同じ信念を持った先生たちを何世代にも渡って導いてけたらと思っています。

時には挫けるほど心がとても疲れていますが、問題に直面している学生や保護者、この地域の方々に援助の手を差し伸べることで、教育や生活水準の向上の機会が得られるのを見て、そのことが私が様々な障害を乗り越えて挑戦する力の源となります。

20分ほど話しましたが、経験してきた10年間のことをうまく言葉にできず、皆様には全てを詳しくお聞かせすることが出来なかつたかもしれません。話せたのはお伝えしたかったことのほんの一部でしかありません。先進国にいらっしゃる皆様に、この世界の片隅における格差や様々な制限の中で行われている教育の様子、人材育成についてご共有頂けましたら幸いです。

最後に、世界でも素晴らしい国民を有する国一つである日本に来る機会を与えて頂き、タイの教師及びタイ人の代表として心より皆様及び関係者の方々にお礼を申し上げます。今回の恩返しとしてタイのバーンクンメートゥンノイ学校で皆様を歓迎できる日がくることを望んでおります。ご精読有難うございます。

主催：NPO JTASH 理事長 三原健三

共同開催していただきました環太平洋アジア交流協会、創りの会のご支援を感謝いたします。  
皆さまの温かいご支援を賜れば幸甚です。

### 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：バーンクンメートゥンノイ校を支援する会**



現地の民家、雨期に備えての水を貯めるカメを準備



左は、校長が現地の家を訪問し、生徒の悩みを聞いているところ

右は、現地の子供達との日頃のコミュニケーション



在京タイ王国大使館にて（平成30年3月26日）  
チューチャーイ・チャイワイウイット公司と会談  
右から3番目の方が、アンパイ・マニワーン校長  
右端の方が、三原健三 氏



## 12. 爆笑と感動の有馬・落語ツアー

神戸大学名誉教授  
西澤 信善

猛暑の7月13日、1泊2日の日程で、リタイアメント情報センター（以下、リタメン会）のメンバーを中心に、桂三若さんと月亭ハ織さんの2名の落語家さんをお招きし総勢20名強で有馬温泉に出掛けた。泊ったところは、ゴージャスなエクシブ有馬離宮（齋藤さんのご紹介との事）。このお二人を独占して落語を楽しもうとする豪奢な企画である。

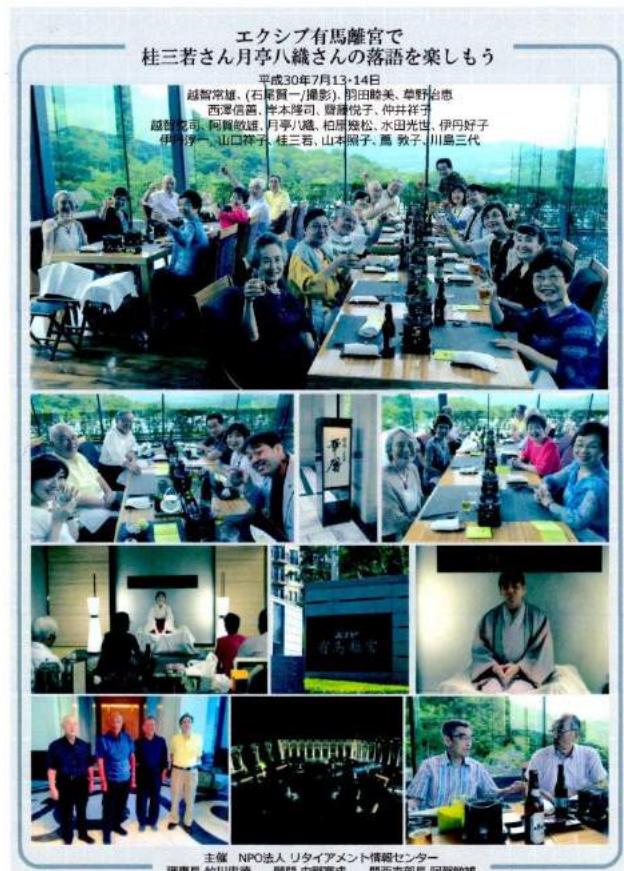
貧乏性の私には人生を楽しむということが苦手である。現役時代は柄にもなく働くことだけが人生で、昔なら平日から温泉に出かけるなど何とも後ろめたさを感じたであろう。こんなライフスタイルを変えてくれたのが、リタメン会であった。この会には実に多士済々の人たちが集まっている。経歴からすれば、私などよりはるかに仕事をしてきた人たちだ。彼らから「もう人生を楽しみなさい」と自然と教えられた。私が彼らに出会わなければ、今でも現役の延長線のような人生を送っていたであろう。リタメン会の催し物、企画は、落語に、カラオケに、音楽鑑賞に、絵画に、演劇に、旅行に、講演に、そして株式投資に、等々多岐にわたる。こういう催し物のいくつかに参加するうちに、私の世界は広がり人生は多彩になった。

今回のツアーのメインイベントは、言うまでもなく、落語であった。桂三若さんとそのと知らず引き込まれていただけのことである。めでたく犬が人間になった話。「ふせ（布施）」の音に、人間が「伏せ」たりしてユーモラスな演目であった。そして、いつもながら、三若さんの熱演は感動的だ。女房と花びんはどちらが大事か。そんな何気ない話一門、関連の方を呼ぶのがリタメン会の恒例のようだ。月亭ハ織さんはなかなかの別嬪さんである。見とれていたばかりではない、落語もちろんと聞いていた。いや、正直言うで人を一杯笑わせるのである。「花びんか割れたらくらい何やねん。またこうたらええやないか」というものの長年連れ添った夫婦でも照れがある。「落ち」では、夫のやさしさが隠れた逆のことを言ってしまう。

そのことがこの落語を非常に味わい深くしているのである。お見事、これが芸というものの。熱演は寝言にも及んだそうで、同室の人たちは何度も驚いて目を見ましたとのこと。師匠は24時間落語のこと頭が一杯のようだ。

3年前のことであった。前世にどんな善行をしたのか、神様、仏様、そして（阿賀さんリタイアメント情報センターの関西支部長をされている阿賀敏雄さんを知ったのは、2～を紹介してくれた）越智様にも感謝したい。われわれはもう人生の第4コーナーにさしかかっている。永遠と思っていた人生もいつの間にか、残りの人生を勘定できる歳になった。「人生120歳までは大丈夫」という元気なご仁もいるが、多くの人はせいぜいあと10年か20年かと思っているに相違ない。阿賀さんの回りにはすばらしい人がたくさんいる。私の顔を覗き込んでそう長い付き合いがないのに「体の調子はどうや」と訊いてくれる人もいる。その人たちを知ったことは、これから的人生をどれほど心強くし、豊かにしてくれることか。

阿賀さんは誠心誠意の人である。三若さんの応援もそうで、それが人を動かすのである。三若さんの独演会が10月21日繁昌亭である。私も楽しみに出かけることにしている。





## 13. 鴨長明と千利休

廣瀬 純



「ゆく河の流れは絶えずして、しかも、もとの水にあらず。よどみに浮ぶうたかたは、かつ消え、かつ結びて、久しくとどまりたる例なし。世の中にある、人と栖（すみか）と、またかくのごとし」これは平安時代末期に生きた鴨長明が著した「方丈記」の冒頭である。「方丈記」は単なる人生訓と思っていたのだが実は、栖＝住家＝住宅のあり方を克明に記した建築教科書だったのです。

私は人生のなりわいとして建築を選びました。大阪府下で超高層ホテル、大型病院、大規模マンションなどを担当しましたが、36歳の時に西ドイツとイギリスに7年間赴任し、自動車メーカーや電機メーカーのプロジェクトを担当しました。平成元年に帰国し、ホテル、物流センター、関西国際空港やユニバーサル・スタジオ・ジャパンなどのプロジェクトを担当しました。定年も近くなったら方に方丈記と出会い、鴨長明の生き方に感銘を受け、いつか方丈庵を自作して庵生活をしようと決めました。

58歳の時、父の故郷（西京都のハ木町）に庵を結ぶ計画を立てました。庵を建築することを“結ぶ”、解体することを“ほどく”と言います。木造の庵は「火呂世庵」と名付けました。お鍋や炉端焼きの出来る囲炉裏、2帖の就寝用ロフト、ミニキッチン、シャワーなども作りました。庵では読書、音楽鑑賞などもしますが多くの友人を招き、飲食談笑の親睦をメインとしています。また

焚火場も作り、倒木や柴を集めて焚き火をし、周辺の美化をしています。

「火呂世庵」を結ぶ時に多くの桧を切り倒しました。燃やしてしまえばそれっきりなので、第二の人生を全うさせようと考えました。解答はその桧を使って茶室を結ぶことでした。茶道の心得はなかったのですが、図書館で千利休関係の書籍を多く読み、利休の心を理解しようと努めました。茶道とは「おもてなし」と理解しました。また茶道は日本の美の原点、心の原点です。華道はもとより建築も数奇屋造りなど、「侘び寂び」の美意識も茶道が源流です。人生のセカンドステージで追究する価値があると判断しました。数ヶ月間設計をし、約2年で伝統的木造数奇屋建築の方形の茶室を結び「遊子庵」と名付けました。桧の丸柱、屋根は檜皮葺、壁は竹で小舞を組み、スサ入り粘土を塗り上げました。畳と古障子以外は全て自作しました。茶炉も作りましたが、4帖半なので3人が寝られます。夏は蚊帳も張ります。



火呂世庵



遊子庵

その後、五右衛門風呂を有した浴場も自作しました。水は雨水を利用、燃料は無限に有る薪です。屋根を開閉式にしたので、半露天風呂です。火呂世庵は早くも13年が経ちました。今まで友人、親戚が600人以上、延べで1000人以上の来庵者がありました。読者の皆様もご興味があれば是非来庵して下さい。



五右衛門風呂



全体風景

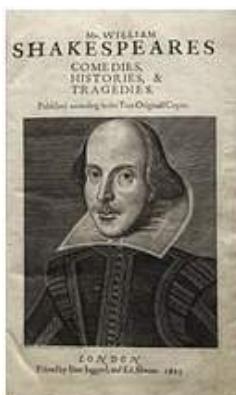


## 14. シェイクスピアと携帯電話

ヤスコ Wild  
NPO 法人関西シャンソン協会理事長  
会員 杉山 泰子



シャンソンを熱唱するヤスコ Wild 氏



最初の全集ファースト・  
フォリオ (1623年)  
に掲載された  
シェイクスピア肖像画

このタイトルを読まれて、ピンと来られた方はたくさんいらっしゃると思います。お察しの通り「ロミオとジュリエット」のお話です。

ウィリアム・シェイクスピアは ( William Shakespeare, 1564 年 - 1616 年) は、イギリスの文学者で 52 年の生涯でたくさんの作品を残しました。

1961 年のアメリカ映画、ミュージカル「ウエスト・サイド・ストーリー」は「ロミオとジュリエット」を下敷きにして制作されたのですが、これが私のシェイクスピアとの初めての出会いです。

1947 年生まれの私は、その当時まだ 14 歳だったのですが、この映画を見てからは、寝ても覚

めても映画の 1 シーンを思い出したり、挿入されている曲を思い出したり心を奪われてしましました。



それから長い年月が過ぎ、世の中には携帯電話が普及始めました。

その時一番最初に思ったことは、あの時代に携帯電話があれば、ロミオもジュリエットも死ななくてすんだのに、ということでした。

タイムトリップができるならば、亡くなる前の二人に携帯電話を届けたいわ。

今は、そのような行き違いが無くなり、便利な世の中になりましたが、世の中には悲しいお話が後を絶ちません。

テレビのニュースを見ると、心が暗くなるような出来事でいっぱいです。

こんなにも伝達法や情報が発達しているにもかかわらず、なぜ悲劇は続くのでしょうか？

その答えは、シェイクスピアの言葉の中にあります。

人間を観察し、その心の中をえがく彼の作品、( ウィットに富んだ喜劇もたくさんあります ) 4 大悲劇といわれている作品の中から二作『ハムレット』と『オセロ』を取り上げてみましょう。

### ハムレット (あらすじ)

デンマークの王だったハムレットの父親が亡くなるのだが、それは王の弟、ハムレットの叔父の仕業だった。叔父はすぐに母と結婚して王の後を継ぐ。

亡き父は亡靈となってハムレットに自分は弟に殺されたと告げる。



復讐を誓ったハムレットは、気が狂ったふりをしてその機会を待つことにした。

本当は気が狂っていないことを恋人のオフィーリアに告げておけばよかったのだが、誰にも悟られないため秘密にしていた。

ある日、ハムレットは母と話しているところを盗み聞いていた男を叔父だと思い殺してしまうのだが、それはオフィーリアの父親だった。

オフィーリアは恋人のハムレットは気が狂うし、父親は恋人によって殺されてしまったという悲しみの中で、彼女も正気を失い川で溺れ死んでしまう。



ジョン・エヴァレット・ミレーによる絵画

オフィーリアの兄は、父と妹の復讐のためハムレットと闘い二人とも刀に塗られた毒で死んでしまう。ハムレットは死ぬ前に叔父を殺す。母親も、叔父がハムレットを殺すために用意した毒を間違えて飲み死んでしまう。

というわけで全員が死んでしまうのです。

**教訓** この叔父のような悪人が一人混じると、周りにいる人全員が滅んでしまうことがある。

## オセロ（あらすじ）

イアーゴーは自分より早く出世したキャシオーを妬みおとしいれたいと思っている。

そこで愛し合っているオテロとデズデモナを利用しようとたくらむ。

オテロに、キャシオーとデズデモナが密通していると嘘を吹き込む。そしてオテロがデズデモナに送ったハンカチを盗み、それをキャシオーの部屋に置いてオテロに二人の不義を信用させる。

怒ったオテロは妻を殺し、イアーゴーにキャシオーを殺させる。けれどイアーゴーの妻がハンカチを盗んだのは、イアーゴーだとオテロに告げる。

オテロは愛する妻を疑い、殺してしまったことを後悔して自ら命を絶つ。

この話も全員が死んでしまいます。

**教訓** 人を陥れるために策略を練る人がいます。

国単位でもスパイ活動としてなど、頻繁に行われます。イアーゴーのような狡猾い人に狙われたらお終いだろうなあ・・・。

## 15. 午後のシャンソンパーティ

越智 克司



### 午後のシャンソンパーティ

6月 22日(金)12:00~14:00  
ホテルアイボリー1F 檻の間

出演者 カスコ Wild

中野寛成

岸本隆司

ピアノ 米津美香

司会 越智克司

プログラム

ご挨拶 中野寛成

サントワーヌ

ラストダンスは私と

ろくでなし

詩人の魂

ラ・メール (皆で歌いましょう)

小さな空 岸本隆司

パリの空の下

異国人

思い出のサントロペ

愛の讃歌 中野寛成

主催:NPO 法人リタイアメント情報センター



## 午後のシャンソンパーティ

日時： 6月22日(金)12時-14時

会場： ホテル アイボリー 豊中

出演： ヤスコ Wild

(関西シャンソン協会 杉山泰子 理事長)

リタイアメント情報センター 中野寛成 顧問

豊鈴会 岸本隆司 会長

ピアノ伴奏 関西シャンソン協会 米津美香

お客様 36名

2018年は 日仏交流 160周年です。

シャンソンファンの多い関西支部では、7月の  
パリ祭の露払いとして、6月22日にリタメン会  
パリ祭開催を企画されました。

主演は“元パリジェンヌの歌姫”と“議事堂  
の怪人”であります。

当日は 最大震度6弱を記録した大阪北部地震  
発生の数日後でしたが、好天に恵まれ、日本庭園  
に面した明るい部屋で和気藹々 美味しいランチ  
と素敵なシャンソンを楽しみました。

そして、ヤスコさんの“子供食堂・支援活動”に  
賛同された皆様から貧しい子供達へ多額の寄付  
を頂戴しました。御礼申し上げます。

阿賀さんの素晴らしいproduce、出演者の  
卓越したperformance そして ゲストの皆様の  
good-fellowship に 今回も感謝感激です。



ヤスコ Wild さんと一緒にシャンソンを歌う  
ベルウッドの鈴木雅子さん(右)



シャンソンを熱唱するR&I会員・岸本隆司さん



愛の讃歌を歌う R & I・中野寛成 顧問

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](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