



# ReLive Journal



## “りらいぶ” ジャーナル No.29

2018年 晩秋号 (11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. 新年度（第12期）のご挨拶 （NPO法人 リタイアメント情報センター 理事長 竹川 忠徳）  
(関西支部長 阿賀 敏雄)
2. 冬暖かく、夏涼しい マレーシアの高原（キャメロン・ハイランド）へのお誘い  
(R&I 顧問・会員 渡嶋 八洲夫)
3. オーストラリア・ケアンズ の ホームステイ語学旅行—第2段  
(会員 山本 昌弘)
4. 「老いじたく」老後に備える4つの柱  
(会員 宮寄 哲郎)
5. 体験的病気(高血圧症)の克服  
(小柳 壯一)
6. IN PURSUIT OF excellence - PART 2: TO NORTH AMERICA, AFTER 1972 (会員 赤神 潔)
  - SEGMENT 4 : Taking bus to Langley city, Fallen sick at Langley Inn
  - SEGMENT 5 : Mr. and Mrs. Nilsen, Norwegian immigrants
  - SEGMENT 6 : Peace Arch Park
7. 関西支部行事のお知らせ  
(会員 伊丹 淳一)
8. 東京地区行事のお知らせ  
(会員 上田 忠士)
9. 第5回リタメン会 例会報告  
(会員 鳥居 雄司)
10. オカリナ演奏とマジックショーの感想  
(会員 石尾 賢一)
11. 完走しましたが
12. 田舎暮らし 賃貸物件 のご案内



## 1. 新年度（第12期）のご挨拶

NPO法人リタイアメント情報センター

理事長 竹川 忠徳



平素より特定非営利活動（NPO）法人リタイアメント情報センターにご理解、ご協力をいただきまして誠に有難うございます。

当NPO法人は、第12期を迎えますが、皆様に於かれましてはご健勝で、多方面にてご活躍のこととお慶び申し上げます。

前期活動の一環として、「10周年記念誌」を発行いたしました。編集の中心になっていたいだいた副理事長兼事務局長・島村晴雄氏をはじめご寄稿下された皆様方には、この場をお借りして厚くお礼を申し上げます。

また、前期の挨拶にも触れさせていただきましたが、我々は人間味豊かな「プラチナパスポート」集団です。すなわち「人を助けてわが身助かる」という同志が集う居心地の良いコミュニティでございます。

過日、渡島ハ洲夫顧問にお勧めいただいた人間学を学ぶ雑誌のなかで、王貞治氏が「私は選手時代から監督時代まで、勝つためのベストな方法のみを常に考え続けてきました。しかし、この雑誌に出会い、自分を高めること、人の生き方に学ぶことが如何に大切かを教えてきました。他人を慮ることが難しくなった今の時代だからこそ『人間学』をもっと多くの人たちに学んで欲しい」

といった意味合いのことを述べておられました。

「継続は力」今期も私共は「りらいふ憲章」を遵守し、王さんのコトバ宜しく、「プラチナパスポート」集団を標榜し続けたいものです。

今期スタート時の理事会人事に異動はございません。しかし、「理事会メンバーの若返りを」という皆様のご要望に則って、期を通して体制強化実現に向け鋭意努力をさせていただく所存です。

今期も前期同様、お力添えの程、宜しくお願ひ申し上げます。

NPO法人リタイアメント情報センター

関西支部長 阿賀 敏雄



2018春・落語会にて出演者とのスナップ写真  
右から二人目が阿賀関西支部長

関西支部長を仰せつかって早九年、数々の催しを開催させて頂き有り難うございました。

縁あって多くの方々と出会い、ご支援を賜わり有り難うございました。心より厚く御礼申し上げます。

何かと動きの激しい世の中ですが、今期も感動創造を目指し前進あるのみです。

結果、一隅を照らすことが出来れば本望です。

皆々様の倍旧のご指導ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。



## 2. 冬暖かく、夏涼しい マレーシアの高原（キャメロン・ハイランド）へのお誘い

元キャメロン会 会長  
R&I 顧問・会員 渡嶋ハジオ夫

### 1. キャメロン・ハイランドの概要

1885年英国人W.キャメロンに見いだされた後、高原リゾートとして開発が進んだ。1967年タイ国のシルク王ジム トンプソンがこの地で失踪、これを題材に松本清張が「赤い絹」を書いたことでも有名、今でも彼が住んでいた「月光荘」は保存されている。

マレー半島の中央に位置し、首都クララルンブル空港からはタクシーで4時間、運賃は12,000円程度と安い。空港から特急列車で市内まで出た後特急デラックスバスに乗り継ぐこともできる。東京からは日本航空、マレーシア航空、エアアジアの直行便が毎日飛んでおり6~7時間のフライトと近い。

熱帯地域にも拘らず海拔1500mの為年間気温は17°C~23°Cと温暖である。今年の夏の酷暑は記憶に残っているが、この時期筆者は2ヶ月間をこの高原で過ごした。ゴルフやテニスをしても汗が流れることもなく快適であった。冬は暖かく夏よりも日本からの滞在者は多い、心臓疾患を持った人にも優しい気候である。尚杉等による花粉症に悩まされることもなく、4月末まで滞在を延ばす人も見受けれる。ヨーロッパ、中近東、オーストラリアからの滞在者も多い。韓国、中国の滞在者は少ない。



左写真は  
現地婦人会  
幹部の家庭に  
招待を受けた  
時のスナップ  
写真

1996年には日本人の滞在者がみられるようになり、その後は徐々に増加 1999年「ロングステイ財団」「アサヒ・タウン紙」にキャメロン・ハイランドの素晴らしさが大きく取り上げられ滞在者は急増した。2,000年同好会「キャメロン会」が設立され、2007年には会員数が1331名となった。

キャメロン・ハイランドにはリングレット、タナラタ、プリンチャンの大きな集落があるが、日本人が主に滞在するのはタナラタである。以下タナラタを中心に記述する。

### 2. キャメロン・ハイランドが滞在地として選ばれた理由

- ①気温が年間を通じて温暖である。
- ②自然環境に恵まれている。
- ③犯罪は少なく安全である。
- ④対日感情が良い。
- ⑤物価が安い
- ⑥生活環境が整備されている。
- ⑦マレーシア政府は10年ビザ制度を設け誘致に積極的である。

### 3. キャメロン会

#### ①設立の趣旨（キャメロン会々則より抜粋）

温暖な気候のキャメロン・ハイランドで多くの仲間と滞在。また現地の人々との交流を深めるとともに迷惑をかけない。楽しいロングステイを目指す人々が集う同好会。

（筆者は「キャメロン会」創設当初から会の運営に携わってきた。）

#### ②設立

1998年「カメロン会」設立  
2001年「キャメロン会」と名称変更

#### ③運営方針（キャメロン会々則より抜粋）

- (1) 役員並びに会員に対し如何なる報酬も支給しない、全てボランティア活動による。
- (2) 全ての運営費は会費で賄う、広告収入、寄付は受けない。
- (3) 会員は自己責任で行動する。
- (4) 会員は全員が平等の立場にある。現役時代の前歴は問わないし言わない。



#### ④活動状況

- (1) メールによる情報の提供。
- (2) ヘリティジホテル内の掲示板に提示
- (3) サークル活動（冬季と夏季のハイシーズングを中心）

#### （体育系）

##### A. ゴルフ（18ホール）

ヘリティジホテルから車で10分の近距離にあり、ホテル宿泊者が利用できる無料のシャトルバスが日曜日を除き午前2便運行されている。ゴルフフィーは1日2,400円（9ホール1,500円）、月間プレー費36,000円の便利な制度もある。カートは無いので徒歩でのプレーとなり健康には最適、コースは空いている。最近では高齢者が増え9ホールで済ます人も増えた。



キャメロン・ハイランドと言えばやはり  
涼しい高原ゴルフを楽しむこと



ナイスショットをする渡嶋会員

##### B. テニス（1面）

州政府所有のコートを午前中、日本人向けに借用しておりプレーや練習を楽しんでいる。

##### C. トレッキング

ジャングル・トレッキングが会員向けに企画される。ジャングル・トレッキングにはガイドが必須となっているのでキャメロン会の役員が先導する。

#### （文化系）

##### A. 囲碁

集まった会員は練習会と囲碁大会を楽しむ。

##### B. 絵画

写生会やTシャツに絵を描く会を主催。

##### C. トランプ・麻雀

集まつた会員はトランプゲーム ブラッコ並びにマージャンを楽しむ。

##### D. 歌声

集まつた全員で懐かしい歌を合唱する。

#### 4. 生活インフラ

##### ①ホテル

タナラタには1泊2万円以上の高級ホテルから500円程度の簡易ホテルが点在する。

日本人滞在者の内ホテル住まいをする人はヘリティジホテルで長期滞在する者が多い。筆者も例年通り、今年も2ヶ月滞在した。キャメロン会員の特別料金は滞在日数に応じて割引率が変わる、一週間単位でレートが安くなり、4週間以上宿泊のレートは4,500円（朝食付）であり、ほぼ定価の50%引きの価格ときいている。この特別料金は毎年ホテルとキャメロン会とで話し合って決まる。



## ②アパート

110m<sup>2</sup> (30坪)、広いリビングルーム、3ベッドルーム、シャワー、家具、食器付のアパートが5~7万円程度で借りられる。家主と直接交渉する、敷金・礼金は不要。通常翌年の契約をして帰国する。

## ③タクシー

メーターがない車が多いので乗る前に運転手と価格交渉をする。ゴルフ場からタナラタ街中までなら300円と運転手組合では定価を決めているので法外な料金を取られることはなく、不満なら断り乗らない。最低300円から順次距離により150円刻みで料金は上がる。

## ④レストラン

中華、インド、マレー、イタリアン、西洋、和食と揃っている。昼食200~300円、夕食300円~500円、中華コースで1,000円が標準価格。アルコールは日本と同じで高く感じる。スタバのほか洒落たケーキ屋も増えてきた。

## ⑤病院

新しい州立総合病院の他、個人病院もあり通常の病気は対応できる。大手術が必要な場合は救急車でイポーの病院に運んでくれる、イポーの病院で脳出血、胃潰瘍、骨折等の手術を受けた会員も全員全快できた。

## ⑥銀行・郵便局

メイバンク、香港上海銀行の他小規模な銀行もある。換金は交換率の良い銀行か町中の両替屋で比較しながら行う。

郵便局は町中にある。郵便料金は安く日本向け航空便葉書は15円足らずである。会員向け会員更新案内のハガキを町中の郵便局から送った、半額で済み会の経費削減になった。

## ⑦商店

食料品、雑貨、アルコール等の取扱い商店も多く街中に点在する。色々な店が並ぶ「日曜マーケット」も街中の広場で日曜毎に開かれる。食べ物、海産物、野菜、果物、衣服が購入できる。豆腐を購入する日本人も多く、直ぐ売り切れになるほど

好評だ。

## ⑧電話・テレビ

電話料金は安く、自分の携帯電話にプリペイド・チップを購入し付けてもらうのが便利。国際料金が安い会社や国内料金が安い会社があるので目的により選択する。日本への料金は1分5~6円程度と安い。今夏2ヶ月有効の1,800円のチップを入れたが、毎日日本に掛けたにも関わらず900円分も残してしまった。

ヘリティジホテルでは海外向けNHKが受信できる。アパートでも受信可能なアパートが多い。

## ⑨散髪、クリーニング、マッサージ

床屋は頭を刈るだけで洗髪はしない、顔を剃ると別料金が必要。刈るだけだと300円、10分で終わる。

クリーニングは街の洗濯屋に朝出すと夕刻に、午後だと翌日には受け取れる。料金は3kgで200円、ホテルにも自動洗濯機・乾燥機が有料で使えるがレンタル料は洗濯屋よりも高くつく。

マッサージ店は数店ある。「足マッサージ」60分で1,500円、「全身マッサージ」60分で1,800円上手いマッサージ師を探して指名するのが良い。



キャメロン・ハイランド国立農業研究センター  
の庭で寛ぐ婦人会員の方々

以上



### 3. オーストラリア・ケアンズのホームステイ語学旅行 —第2段

会員 山本 昌弘

昨年度に引き続きオーストラリア・ケアンズへ8月に語学旅行をした。宿泊先は昨年度と同様同じホームステイ先を選んだ。土地勘があるので楽である。今年は、孫娘2人を追加して総勢5名の大旅行になった。1名増えて5名になるとタクシーでの移動が少し厄介で、普通サイズのタクシーは4人までで、5名からは大型のバス・タクシーを利用しなければならない。

ホームステイ先からどこへ移動するにも都心に出なければならない。毎日、ケアンズの中心地まで往復バスである。オーストラリアのバス料金の仕組みは複雑であることがわかった。日本と違って4歳以上で有料になる。したがって、我々の場合は大人2名と子供3名になる。ファミリーチケットがあり、大人2名と子供2名が対象になり、これに子供1名を追加して5名の料金が一番経済的である。それに、往復切符を買うと片道ごとに買うより安くなる。65歳以上はシニアチケットがあるが、オーストラリア市民でないと適用されないので、残念ながら我々は対象外である。

ケアンズ街中には無料の市民プールがあって便利である。小さい子供用の浅いプールから大人用のプールまであり、広々としているので十分堪能できる。孫たちは水遊びが大好きで、一日中でも遊んでいる。このプールは海の水を浄化して利用しており、少し塩気がありしょっぱいようである。無料のプールでも監視員が2名ついており、安全に気を付けている。プールは公園に隣接しており、大人たちはベンチで休むことができる。また、無料のWIFIが設置されており、大変便利である。そのほか、バーベキューをする設備が常設しており材料だけを持参すると簡単に楽しめる。バーベキューの設備の使用も無料であり、だれでも勝手に使用している。ケアンズはクイーンランド州にあるため無料であるが、他の州は有料のところもあるようである。



公園で休んでいると、多くの国内、外国人旅行者に出会う。オーストラリア国内ではシドニーやメルボルンなどの寒い地域の人が寒さから脱出して出てきているのが多い。今回もメルボルンから来た老夫婦に会った。年頃は我々と同世代で、3週間ほどのんびり旅行しているようである。2人は2回目の結婚で、それぞれ2人の子供を持っており、孫が5人いるという。メルボルンの郊外に住んでおり、この時期寒いので温かい地域へ旅行することである。



また、外国人旅行者としては、やはりこの時期暑い国であるヨーロッパの国々から、イギリス、フランス、ドイツなどから脱出して来ている。我々と同じ考え方である。出会ったのはオランダのロッテルダムから来た夫婦で、娘一人とオーストラリアを1か月の旅行している。レンタカーを借りて、クイーンズランド州を旅しているようである。

公園で休んでいると多くのオーストラリア人、外国人と出会い、英語を利用する機会になる。英語学校と違い日常会話であるが、英語のエクササイズにもってこいである。しかも無料で話す機会があり、楽しみながらの英語レッスンである。話していると多くの人は日本を訪問したことがある人が多く、日本についての話題で話がはずむ。



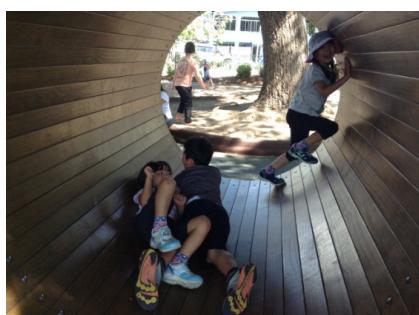
中には日本語を片言で話す人にも時々会う。しゃべってみたいようで、日本語で話しかけてくる人もいる。皆が言うのは、日本は大変きれいで、日本人は親切で、日本食はおいしく、きっちりしている、という評価である。

ケアンズの街中に水族館が新しく造られた。もともとその近くにあったのが古くなり新設したものである。水族館には 15,000 以上の海の生き物や熱帯雨林、マングローブに生息している動物を沢山見ることができる。他では見れない珍しい魚や動物を見ることができる。4 階建ての建物で多種多様な魚が収められている。通常の魚が多く陳列されているが、熱帯魚なども沢山陳列されている。ウミガメ、ウミヘビなども多数並んでいる。特に素晴らしいのは 4 階に渡って作られたグレートバリアリーフの海を再現した水槽には小型の魚から超大型の魚まで陳列され圧巻である。



ケアンズ水族館

ホームステイからすぐ近くに Muggy というプレイランドがあり、ホストに送ってもらって行ってみた。小さい子供用の水遊び場、ジャンピング用の遊具、ジャングルジムなどが設置されている。大人にはレストランやカフェが併設されており、子供を遊ばせながら、大人はゆっくりお茶することができるようになっている。オーストラリアの地元の人で満員である。近場にサイクリングロードがあり、サイクリングで着ている家族もある。



Muggy プレイランド

今回、6 歳の孫娘を連れて行ったので、何か起るか心配していた。案の定、3 日目朝、耳が痛いと言ってしきしき泣きました。日本を発つ前から少し風邪気味だったがよくなってきていたが少し心配していた。

前日プール遊びをしており、頻繁に飛び込みをしていたので耳に水が入ったかと思った。起き抜けに、24 時間営業の Cairns 24 Hour Medical Center へホームステイホストに連れて行ってもらった。運よく日本語対応可能なスタッフが常駐しており安心した。申込書を記入すると、運よく旅行保険に加入していたのでその申込書も記入すると、診察料金は保険扱いでやってくれ、無料で診察を受けることができて助かった。

オーストラリアの医療費は高いと聞いていいので大変助かった。パスポートと海外旅行保険証書と求められた。やはり、海外旅行保険は加入しておくものだと、くれぐれも痛感した。特に小さい子供連れや老人には何が起こるか予想できないので不慮の災難を考えておくべきである。診察は日本語が対応可能なスタッフ立ち合いで行われ、診察結果は、風邪をここじらして耳に炎症を起こしており、また、喉の炎症もあるという診察であった。のみ薬と耳への差し薬が調剤され、病院の隣の薬局で、先程のスタッフが貰ってくれた。診察も短時間であり、薬の入手も短時間で対応してくれ、大変便利であった。海外旅行は頻繁に行っているが、海外で病院に掛かったのは初めて、良い経験をした。



ケアンズ 24 Hour Medical Center

ケアンズの街中に移民マーケットがある。オーストラリアは農業国で多くの農作物や果物が収穫できる。マーケットではこれらが所狭しと並べられている。マーケットは金曜日から日曜日の週末に開催され、市民は 1 週間分を買い出しに来る。



日本では食べられないココナツのジュースや割高でなかなか賞味できないマンゴが大好きで、それらを思い切り食べるのが、オーストラリアに来る楽しみの一つである。我々もこれらを買いたして帰宅した。



こちらに来て3日目の夕食に、ホームステイホストからバーベキューに誘われたので参加した。バーベキューは近くの公園で行った。公園にはバーベキューの設備は設置されているので、材料のみを持参すればよい。ホームステイに泊まっているフランス人と日本から来た中学生も参加した。隣人の老夫婦とその孫、およびホストの友人も参加する大所帯である。こちらのバーベキューはごくシンプルで、持参した材料はサンドイッチ用の食パンと、ソーセージのみである。隣人もソーセージのみを持参している。飲み物は各自持ち込みである。小生はビールを持参したが、ビールは私のみであったことからシェアして分け合った。バーベキューをやりながら、オーストラリアの経済状況、文化、また日本の状況について話題になった。オーストラリアの国の年金は最近かなりしめているようで、現役時にしっかり働き貯えのある人はかなり減らされているようである。それに比べ日本はまだ良い方かと思いました。



今回のホームステイ先は昨年度と同じ Julie さん宅である。ケアンズの中心地と飛行場のほぼ真ん中に位置し、飛行場から車で15分程度で非常に便利である。1階には家族用の1部屋、2人用の1部屋および1人用の1部屋があり、2階には1人用の4部屋がある。1階の1部屋だけがキッチンや風呂がついており自炊できるので、我々は常にこの部屋を予約している。我々だけが自炊しており、他の部屋はホストが料理して提供する賄付きである。この部屋は1つのキングサイズベッドと2段ベットが常駐しており、今回は1つの予備ベットを入れて貰って、5人で寝泊りできるようになっている。

このホームステイは便利で割安なせいか常に多くの泊り客があり満員である。我々が訪問した時はフランス人、イギリス人、ドイツ人親子、ヨルダン人、日本人が泊まっており非常に賑やかである。宿泊者は短い泊り客が多く、2、3日で出入りしている人が多く、回転が速い。短期のホテル代わりに使っているようである。我々のように1週間以上泊まっているのは珍しい方である。

ケアンズのこの時期の気温は17度から27度でドライである。日本のこの時期の気温と比べ手大変過ごしやすい。日本からの脱出先の候補として考えられる。

(記 2018.8)



## 4. 「老いじたく」老後に備える4つの柱

会員 宮寄 哲郎

4～5年前、後期高齢者の仲間入りした頃身心共にシッカリしている間に自分の手で「老後の備え」をしなければと思い始めその問題に取り掛かりました。

私共夫婦は子供が居ない家庭環境にあり、この備えへの関心度は他の方々よりは比較的強いものがありました。

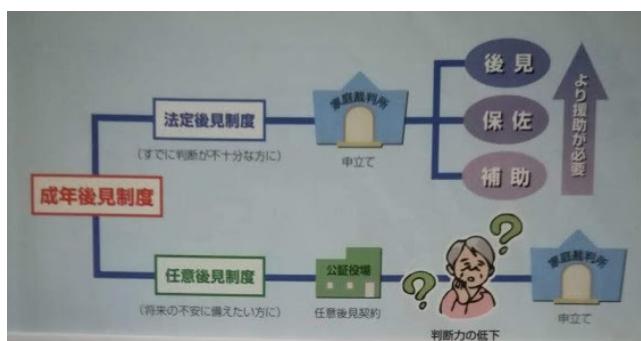
一般的には「な～に、子供が居ても同じですよ」と、同情とか慰めの意味合いを込めて言われますが、自分にとってそれが幸いなのかも知れませんが「老後の備え」に関しては早め！早め！に準備するモチベーションとなっております。

そこでその備えにより安心して老後を送るには、何が必要で、如何なることをすべきか、それらの対策を元気な間にそして早め早めに準備する事でした。

先ず最初に「成年後見制度」の利用を考えました。さてこの制度について名前は承知しているが、内容について知らない方が多いので、釈迦に説法ですが制度内容について簡単にご説明申し上げます。これから7年後（2026年）程で認知症700万人（高齢者5人に1人）の時代が予想されますが、ご存じない方が沢山居られます。

### 成年後見制度（下の図表を参照）には

- A. 法定後見制度（すでに判断が不十分な方への選択肢）
  - B. 任意後見制度（現在判断力あるが将来の不安に備えたい方への選択肢）
- 以上2つの制度があります。



簡単に言えばそのスタートは「本人の判断力」が分かれ目です。さらにAとBの違いは

A. 法定後見制度は家庭裁判所に申し立てする。  
(法定後見人決定の為)

B. 任意後見制度は公証役場で任意後見契約を結びます。

法定後見制度の場合本人の判断力が不十分の為「サポートの緊急性」が任意後見に比べての差であり、後見人の選択に於いて家庭裁判所への申し立ても早めに行う必要性があります。任意後見制度の場合、家庭裁判所への申し立ては任意後見監督人選任のために行うものでありその必要性は本人の判断力次第です。判断力があれば家裁への申し立ては死ぬまで必要なく推移するという事です。

簡単なご説明ですが判断能力の現在・未来がポイントであることはご理解いただいたと思います。

さて自分たち夫婦に将来起るかもしれない不都合な事態（例えば、病気、元気であるか暮らしをしていく上で困ったことや、心配事が起きた時、判断能力が低下した時等）への備えを如何にするか、沢山の方々のご意見、書籍、等の情報を色々検討した結果、私が住む品川区の社会福祉協議会（社協）の事業である「成年後見制度」の利用を考え、1年ほど社協や品川区と納得の行くまで相談、交渉を重ね、我々の様に「子供がいない、東京に身寄りも少ない、隣近所の助け合いも期待できない都会型マンション住まいの我々夫婦」には最も適切なものと判断し、2016年に以下後述の「任意後見制度」の検討を行い社協との契約を致しました。

この決定において最も私達が重視したのは、「任意後見人」に個人や弁護士、司法書士でなく「社協」が「法人後見人」になると云うことでした。後見制度の利用とは「個人財産の管理」、「介護サービス」を委ねることですので、法人組織として管理、援助を行い、組織及びチェック体制がしっかりしている「品川区の社協」にお任せする事がベストと考えました。因みに品川区の社協は23区中で成年後見制度への取り組みが最も積極的で（図表3をご参照下さい）、後見担当職員は17～8人以上（他区では2～3人が通常）非常



勤の職員は90人以上ほぼ100人以上で品川区の高齢者を支える体制です。

さらに万が一損害が発生した場合でもその賠償の責を負ってくれると云う安心感が何よりでした。

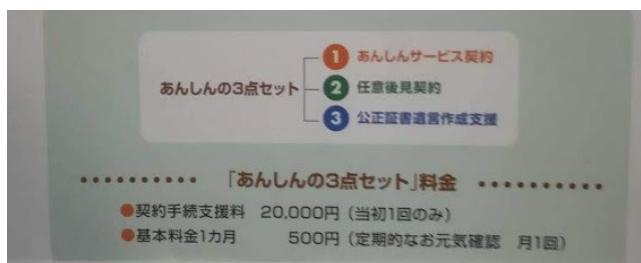
なお後見人は「身元保証人や身元引受人」になれますか、介護老人ホームやそれに類する施設では、後見制度の契約者は「保証人」が必要ないとする場合がありますので付記しておきます。

では何故「品川区社会福祉協議会(以下社協)」の任意後見制度が私共に適切でありその契約をしたか、そしてその制度の内容に就いて次にご説明申し上げます。

私は安心して老後を送る(老いじたく)には4つの柱が必要と考えてきました。  
それは次の4つの柱です。

1. 判断能力が低下した時への備え。
2. 身体が不自由になった時の備え。
3. 今暮らしていく上で困ったことや、心配事があった時の備え。
4. 自分が亡くなった時の事、即ち相続や葬儀。具体的には「遺言書」の作成、尊厳死宣言等の備え。

成年後見の先進地域である品川区は「品川モデル」と呼ばれる社協による品川成年後見センターが「あんしんの3点セット」と云う任意後見制度の事業を推進しております。(下の図表を参照)



①あんしんサービス契約  
あんしんの3点セット ②任意後見契約  
③公正証書遺言作成支援

① あんしんサービス契約(柱2及び柱3に対応)  
の内容コーディネーターが本人の状況や要望  
を聞き「支援プラン」を作成しそれに基づき

あんしんサービスの提供してくれます。

基本は原則月1回居宅訪問、健康状態、生活の確認を行い、医療や介護サービスなど必要な支援に繋いでくれます。重要なことはこれにより後見制度利用が必要な状態と判断されれば、任意後見制度利用に繋げることになります。

現在、毎月2名の担当支援員(男女)の方が我が家を訪れ親身に健康、日常生活の相談等アドバイスをして頂き大変助かります、これは誠に心強いサービスだと思っております。突然何か身邊に不都合が起こった時、友人や近所の方に頼る訳に行きませんので、相談や援助をお願いすることが出来るのでまさに安心サービスです。

その他福祉サービス支援、金融機関取引支援、生活費支払い代行、病気に際し入院手続き代行並びに支援など幅広く支援してくれます。

## ② 任意後見契約(柱1です)

最も大事な契約がこの「任意後見契約」です。「あんしんサービス契約」の契約はあらかじめ「利用者」は「社協」を「任意後見人(任意後見受任者)とする前提で行います。従って「利用者」が将来の不安や心配事について、「任意後見受任予定者」とサポート内容を話し合い、それが決まれば利用者本人と公証人役場にて公正証書による「任意後見契約」を結びます。

次のステップは利用者本人の判断能力の低下が起こった時始まります。この段階までは契約しておくだけで任意後見人(予定人)の援助サービスは行われません。しかし利用者本人の判断能力が十分でなくなった時に契約の内容に従い、「後見監督人」の選任申し立てが任意後見人から家庭裁判所に対し行われ、決定後援助サービスは効力が発生します。

\* (任意後見監督人とは:本人が選んだ任意後見人がきちんと仕事をしているかチェックする役目の人で家裁が任命します)

## ③公正証書遺言作成支援(柱4です)及び尊厳死宣言公正証書が有ります。(柱4です)

(1) 過去自筆の遺言書を書いておきましたが、法的効力等の問題が発生する心配があり、



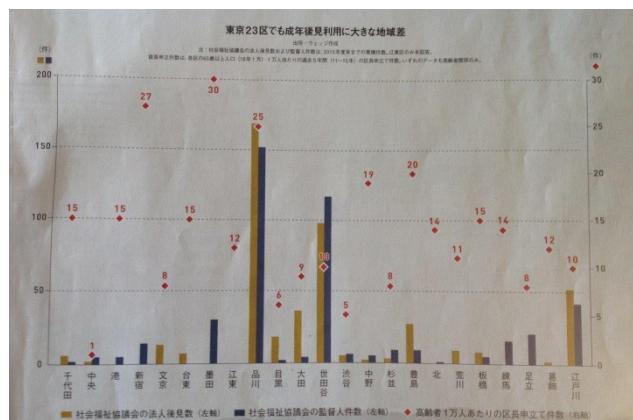
「社協」の作成手続き支援により公正証書  
遺言書の作成も行いました。

#### (2) 尊厳死宣言公正証書の作成（柱4です）

同じく社協支援サービスにより、家族関係の少ない夫婦としてこれを残すべきだと考え同時期に尊厳死宣言も作成致しました。

以上私共夫婦の「老いじたく」をテーマに「成年後見制度」の「任意後見制度」に特化してご説明申し上げました。しかし乍らこの「成年後見制度」は後見人の人材不足や後見人による不祥事などで所管の厚生労働省の計画通りには行かない様ですが2023年を目標に只今鋭意改革中の事です。それと地域格差が有ります。

その実例として東京都の各区実例比較（下の図表を参照）をご参照ください。これは全国においても同様でかなり格差が有ります。



## 5. 体験的病気(高血圧症)の克服

小柳 壮一

無限の可能性をもつ人間 物理学者のホーキング博士が76歳で2018年3月14日に死去された。数多くの賞を授与されたが、宇宙の成り立ちなど理論はあまりにも独創的で難解なため、ノーベル賞は授与されなかったとのことです。

私が注目したのは、博士は21歳の時、ALS(全身の筋肉が動かなくなる病気)で余命2年余と宣告されたが、その後50余年にわたり研究を続けられ、世界中を駆け巡っておられたことです。

このような例を、もう一つ挙げておきます。美容家のメイ牛山さんのご主人について「老いのレッスン」という本に書かれたものを原文のまま書きます。

『主人は77歳のときにすい臓がんと診断され、手術をしなければ余命3か月と言われました。

「では、手術をしたらどうなりますか」と聞くと、それはわからないという返事でした。

私は、「それなら畳の上で死んでもらいます。」と言って主人を病院から連れて帰ってしまいました。

そして7種類くらいの野菜をすり鉢でつぶして青汁を作り、一日に3回から4回ずつ飲ませたのです。

すると主人はだんだん回復し、最後は本当に元気になりました。・・・略・・・ところが、主人が91歳の時、庭に出て行って転んでしまいました。以下略』』

つまり、余命3カ月のご主人が少なくとも91歳まで生きられたという事実です。

これら2例とは全く逆のこともあります。

今年2018年に死去された俳優の大杉漣さんや野村沙知代さん(プロ野球野村監督夫人)です。

健康診断では何の異常もなく、しかも2人共亡くなる直前まで元気に日常生活をしておられたとのことです。



医学の分野において、遺伝子を中心に生命科学が深化し、今まで謎とされてきたことが次々に解明されてきました。しかし、人間の身体は摩訶不思議な存在で、まだまだ「どうして?」と言って片付けざるを得ない事も多いというのが私の感想です。

ぐるぐる回転した後、目をまわすことなく、平然と次の演技に移るフィギュア選手、42キロ195メートルを2時間10分前後で走破するマラソン選手、複雑な棋譜を正確に記憶している囲碁や将棋のプロ、その能力は天性の素質もあるだろうが、訓練によって鍛えられて蓄積されたものだろう。

健康を保つために努力しても、病魔は情け容赦なく襲ってくる。病気になれば、治療を受けざるを得ない。

私は、人間の無限の可能性を持っており、常識にとらわれず、常に何か別の道があるかもしれないという気持ちを持ちたいと思います。

私のわずかな体験ですが、考えるヒントになればと思い、次に記します。

### (高血圧からの脱出)

偶然立ち寄った本屋で、偶然目にした一冊の本が、高血圧を克服することになったのは、まさに僥幸としか言いようがありません。

2011年5月に受けた健康診断で、血圧が179と出て、医師にかかるよういわれてた。数年前から160~170台で推移し、要注意と言われながら放置していたが、当時69歳で古希を前に一度医者に行くと、軽い気持ちで診療所に行きました。

医師は、毎日1錠の降圧剤を飲む事と、毎日血圧を測定し、血圧手帳に書くことを即指示しました。一度飲み始めた降圧剤は、一生続けるというのが常識となっていることを知りました。

この事に何の疑念も持たず、毎月一回医師の診断を受け薬を処方してもらっていました。

薬を飲み始めて3年後の2014年1月15日に手にした一冊の本が、高血圧から脱出することになり、更に主に生活習慣病と呼ばれる病気に

関心を持つようになったのです。

その本(後記)は、「まさに目からウロコの健康論」と作家の桐島洋子さんが推薦文を書かれていることが納得できる、論理的で説得力のある本でした。参考までに目次の一節を抜粋します。

- 降圧剤をやめたら、調子がよくなった!?
- 元気な老人は高血圧?
- 腰痛は自分で治せる
- メタボリックシンドロームの本当
- 風邪は自分で治せる
- 自己治癒力を高める14の方法

私は、本を読んだ翌日から即実践を強行、降圧剤の服用を止めました。

一週間後から血圧は130~150台で推移するようになり、4年経過した今では、高血圧から脱出できた信じています。

降圧剤を飲みだしてから、手足が冷えたり、身体がだるく感じるようになりましたが、今から考えれば、薬の副作用だったのでしょうか。

囲碁ファンに人気の高い、依田紀基九段が、NHK囲碁講座のテキストに書かれた隨想を一部抜粋します。

「・・・2年前に血圧が高いことが分かり、必要にかられて毎日散歩をするようになりました。降圧剤も飲みましたが、頭が痛くなったりしてかえって体調がすぐれなくてね。いろいろ調べたんですが、効き目があるのは、玉ねぎ、レモン、歩くこと・・・」

依田さんは1年で20キロの減量、高血圧からの脱出をされたようです。

### 【参考文献】

- ・9割の病気は自分で治せる  
岡本 裕 中経出版
- ・薬剤師は薬を飲まない  
宇多川 久美子 廣済堂出版
- ・老いのレッスン  
松原 泰道 他
- ・薬剤師は薬を飲まない  
宇田川久美子

以上



## 6. IN PURSUIT OF excellence

### PART 2: TO NORTH AMERICA, AFTER 1972

#### SEGMENT 4 & SEGMENT 5 & SEGMENT 6

会員 赤神 潔

#### SEGMENT 4 : Taking bus to Langley city

The next day, I asked the handsome white bellboy at the front desk, "How much would it cost to go to Langley City by taxi?"

He looked at me in surprise and said, "No, sir, don't take a taxi! It will cost you too much. Go to the bus depot by taxi and then take a bus to Langley City. The bus depot is nearby and it won't cost too much to get there by taxi."

He and his colleague were so kind that I could hardly refuse their suggestion. Even though I was sure it would be easier for me to go to Langley City by taxi than by bus, I submissively took the bus as I was advised.

When I was selling encyclopedias in Japan, and getting good at it, I didn't care much about taxi fares or even airfares. But now it was different, because the Japanese government had allowed me to bring only \$2,000 to come here.

Shortly after lunchtime, the bus dropped me off in front of the Langley Inn. I called the Nilsens in Surrey right away. Mrs. Nilsen answered and said in surprise, "You really came all the way from Japan to see us? What should we do? We have a ball tournament for the Sons of Norway tonight. They expect us to be there." We

exchanged a few more words and decided to see each other the next day. I stayed at the Langley Inn that night.

#### Fallen sick at Langley Inn

It was after ten o'clock before I woke up in the Langley Inn the next day. I couldn't get out of bed. I had a high fever, headache, and joint pain. It could have been from the dry, cold, stiff sandwich I'd eaten the night before at the hotel grill (I didn't want to offend anyone), which wasn't enough to nourish my hunger, or it could have been contaminated by the flu virus. Or I might have picked up the flu virus on the flight from the Orient.

Because I was used to eating warm or hot meals most of the time in Japan, the texture of a dry, cold sandwich was especially coarse and unbearable on my tender throat. I couldn't resist dozing off again.

About three o'clock in the afternoon, a short, chubby Hispanic maid came into my room and woke me up abruptly. I asked her if she had any cold medicine on hand, such as Aspirin. She said, "You can go to London Drugs by yourself. It's nearby, just two- or three-minutes-walk. Easy to find."

First, I didn't know what the name London Drugs meant. Second, I couldn't stand up easily, because I was tired and terribly weak. With the splitting headache, I couldn't focus my eyes, and I felt like throwing up.

Unable to walk in a straight line on the street, I walked a few steps along the wall, stopped, closed my eyes, bent my



knees, leaned toward the wall, and threw up stinky, yellow bile. I was aware of someone approaching me from behind, but he left quickly. He probably thought I was a drug abuser or drunk or something.

It was two hours before I made it back to my bed with just a bottle of Aspirin and a can of Coke, terribly exhausted, scared, and lost. It was already getting dark. I lay in bed, gazing at the ceiling, searching and practising the English words I would need to explain my condition to a doctor. I was on the edge of quitting my trip to North America at any moment.

I really felt like going back to my wife in Japan on the next plane.

## SEGMENT 5:

### Mr. and Mrs. Nilsen, Norwegian immigrants

The next day, Mrs. Nilsen, who was a rather tall, modest, Scandinavian beauty with intellectual looks, picked me up at my hotel. She came within fifteen minutes of finding out by herself that I was sick and still staying at the Langley Inn.

On the way to their mink ranch, after only a few greetings, she said, "We are building our new house. When our new house is ready this summer, you call your family. You can all live in the house where we're living now."

Her name was Karen and her husband was Ivan. Their ranch was on ten acres, with approximately thirty mink sheds, uniformly painted white and light blue, in the colours of the Norwegian flag.

The roofing material of the mink sheds was all shiny aluminum. This was amazing to me because, in Japan, the roofs of mink sheds were usually rusty tin. Their feed-storage freezer had a capacity of 300 tons. Their driveway, through large cedar trees, was neatly paved with asphalt, and I noticed a big cruiser on the trailer parked by the side of the driveway!

They were first-generation Norwegian. They had come to Canada right after their wedding, relying on Karen's uncle, who was already raising mink in Canada. As long as they were working on their uncle's ranch, the language barrier was not a problem. But when they went into town on the weekend, or tried to order two cups of coffee and one piece of cake, they immediately encountered problems with English. They could easily understand what I was up against.

Ivan had been an excellent ski long-jumper in Norway. He had made up his mind to come to Canada because his uncle-in-law had told him he could drink as much milk as he wanted in Canada!

They were open-minded, extremely hardworking, and good-natured. Whenever we lifted something heavy or large in the mink yard together, he always took the heavier side, something I ended up noticing after we had done it. He was always one step ahead of me. I started trying to beat him at that game. We would bump into each other with our shoulders, fighting for the heavier side.

What fun we had!



## SEGMENT 6: Peace Arch Park

In the afternoon, the Nilsens took me to Peach Arch Park and the beachfront street in White Rock. At that time, White Rock was a dull, rural place, seemingly a hippy-loving, easygoing, sport-crabbing village. There was a small fish-and-chips vendor on the beachfront. I had never heard of or eaten fish and chips in Japan. Ivan said to me, "This is the best fish-and-chips shop around here." He also said, "Japan is just on the other side of that horizon, our neighbouring country." He pointed his thick, bent forefinger to the dim horizon under the red sun. For me, it felt a little too close and too easy, so I said, "Japan is not that close. It took me a whole day to come here by jet," to which he replied, "Japan is closer than Norway. Norway is over this big continent, over the big Atlantic. It took us sixteen days to come here from the east coast by train." He smiled.

I learned later that when they immigrated to Canada, they had taken a steamship from Norway to Hampshire, England, then a train to Liverpool. From there they took a steamship to Halifax on the east coast and crossed this huge continent by train. But Ivan was in the habit of saying to me that they were so in love with each other, the sixteen days on the train didn't bother them a bit.

He explained Peach Arch Park this way: The park is located on the border between Canada and the United States. In the middle of the park stands a monument of a white arch, with two black iron gates

on either side of the border, and white concrete stakes marking the international boundary. There is no fence in the park. People are allowed to cross the invisible international boundary freely. And the iron gates are never closed. I found the sign and started reading. Ivan seemed surprised that I would keep on reading it.

Instinctively, I felt in my guts that these folks would be good for us and that I could trust them. They had 1,500 breeding stock at the time, and said to me, "If you would come and help us out, we could have 2,000 breeding stock next season."

I answered, "The most important thing to me is our permanent resident status in Canada. I don't care about my wages just as long as we, the four of us, have a place to live." Then I went on, "I'll write the application and the petitions to the Canadian Immigration myself. So, you only have to sign them. I have a dream to come here and raise mink by ourselves, like you guys."

Compared to Japanese mink farmers in Hokkaido Island, it seemed to me that they lived fairly well. I felt strongly that I could make it as they had done: to immigrate to Canada, to establish our own mink ranch, and to operate it full-scale in Canada. If possible, we could manufacture mink garments ourselves too, as we already started in Japan.

I could clearly see and feel the great opportunity and possibility—the Canadian dream of our future.

( To be continued )



## 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

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)

12月15日(土)、1月19日(土)、

2月16日(土)、3月16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

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

### ◆中野寛成先生 祝HBカラオケ大会

11月26日(月) 15:30～17:00

会場：ベルウッド 司会：岸本隆司

参加費：1,000円(金・銀・銅賞・参加賞あり)

### ◆シャンソンで忘年会

12月16日(日) 12:00～14:00

司会：越智克司

出演：ヤスコ Wild、中野寛成、岸本隆司

ピアノ伴奏：米津美香

会場：ホテル・アイボリー「樅の間」

参加費：3,000円(ランチ、コーヒー付き)

### ◆第6回リタメンゴルフ会

2019年5月14日(火) 池田カンツリー倶楽部

キャディ付き 五月平 綾羽のコース

幹事長：伊丹淳一

<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8回

2019年4月のウィークデー(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、  
マイク心理セラピスト、他)

### ◆東京地区 りらいぶゴルフ 2019春

日程：2019年4月または5月予定

### ◆東京地区 第6回りらいぶ落語会

2019年5月28日(木)

開場：12:30 開演：13:30～15:30

会場：お江戸日本橋亭

出演：桂 三若、他 チケット：2000円

### お問い合わせ： 事務局・島村

080-9982-6237

メール：haruo\_shimamura@hotmail.com

メール：menocasablanca@gmail.com



## 9. 第5回リタメン会 例会報告 (会員 伊丹 淳一)

### 第5回 リタメン会 例会ご報告

幹事 伊丹淳一

涼秋のゴルフ日和、天候に恵まれて第5回リタメン会が池田カンツリー倶楽部において開催されました。今回は都合が悪くなった方や体調不良の方もあって、2組8名によるコンペになりました。米寿を超えた最年長の石田三雄様は後半お疲れが出たようですが、それでも元気に完走され、70代の若者?はタジタジがありました。

成績は以下の通りですが、柴田忠生様がハンデキャップを生かして、87のベストグロスで上がられた浅井晴雄様を抑えて優勝されました。浅井晴雄様は前回に続いて準優勝でした。

開催日 平成30年10月16日(火) 天候 晴  
会場 池田カンツリー倶楽部 五月平コース～綾羽コース

参加者と成績(敬称略)	五月平	綾羽	G R	HDCP	N E T	賞金
優勝 柴田忠生	52	50	102	30.3	71.7	¥4,000.-
準優勝 浅井晴雄	45	42	87	12.8	74.2	¥3,000.-
三位 石田晴康	43	48	91	16.3	74.7	¥2,000.-
四位 伊丹淳一	48	52	100	23.3	76.7	
五位 越智常雄	57	58	115	36.0	79.0	
六位 比企野芳郎	53	60	113	33.8	79.2	-
B B賞 伊丹二郎	50	45	95	15.2	79.8	¥2,000.-
八位 石田三雄	61	76	137	36.0	101.0	-

#### ニアピン賞(敬称略)(@1,000×3ヶ所)

石田晴康、越智常雄、伊丹淳一 の3名 (綾羽コース 17番 該当者なし)

#### 収支報告

(収入の部) 会費	3,000×8名	24,000.-	(支出の部) 賞金代	14,000.-
前回残金		2,352.-	パーティ費用	12,128.-
計		26,352.-	計	26,128.-
(繰越金)		224.-	(領収書保管)	

次回開催日程 2019年5月14日(火)

池田カンツリー倶楽部 五月平コース～綾羽コース 072-751-6801

9時03分 スタート ※キャディ付きプレー

以上



## 10. オカリナ演奏とマジックショーの感想

上田 忠士

今日は楽しいオカリナ演奏とマジックショーでした。

満願寺の本坊での演奏は、雰囲気も良かったです。

私の好きな曲「星の界」は、オカリナが合いますね。

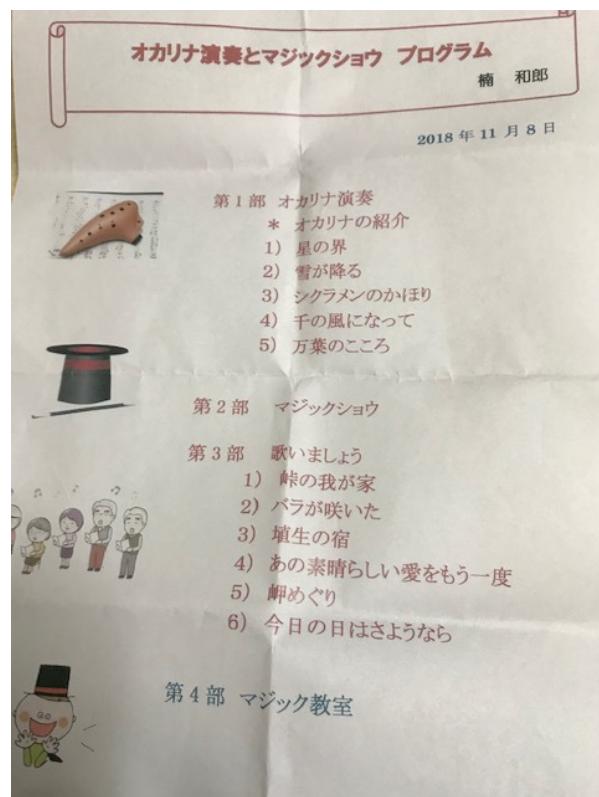
その後、参加者全員が一緒に歌ったのは三十数名の参加者全員の心を一つにしたであろうし良い趣向でした。

マジックショーも最後はタネを明かし、その方法まで教えてくださり、私も孫相手にやってみたいです。

うまくできるかどうか‥。

何はともあれ満願寺さんを始め演奏の楠さんお世話になり感謝です。

ありがとうございました。



**楠和郎  
オカリナ演奏とマジックショー**

「オカリナ演奏とマジックショー」  
出演 楠和郎  
2018年11月8日(木)  
13:30～15:30  
満願寺 本坊  
参加費1,000円

満願寺  
兵庫県川西市満願寺町7-1  
Tel 072-759-2452  
▼阪急バス(系列15)  
阪急「雲雀丘花屋敷駅」発  
愛宕原ゴルフ場行 満願寺下車すぐ  
▼東用車  
阪急「雲雀丘花屋敷駅」から約5分

**楠和郎 プロフィール**  
大阪府池田市に生まれ、結婚後は宝塚市に居を構え現在に至っている。会社員時代、6年間の単身赴任生活(相模原・熊本)を送った以外は、五月山連山・中山連山・六甲連山と大阪湾を眺めながら過ごして來た。  
60歳前半に現役退職後、趣味の分野を広げるべく、阪神ミニアカレッジ園芸科に入学し、4年間園芸を学ぶ傍ら、マジッククラブに入り、12年間シニアマジックを勉強してきた。68歳の時に、宗次郎のオカリナ演奏に感激し、一念発起、ライッシュオカリナ連盟のオカリナ教室に入學した。指導の先生との相性も良く、現在8年目となりが継続して勉強している。現在もソロで、或いは自治会の仲間と一緒に、会社のOB会、地域の老人ホームやティーサービスセンター等でオカリナ演奏を行っている。  
古希を迎えた時に、大病を患い、以降登山登りのよなきつい運動は出来なくなつたが、オカリナとマジックは、ボケ防止のための頭の体操として有効であり、趣味と実益兼ねて日々練習を楽しんでいる。また、これらを通して新たな人々との繋がりも増えたことが、貴重な財産となっている。

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



満願寺風景と楠 和郎 氏の  
オカリナ演奏とマジックショー風景





## 11. 完走しましたが

会員 烏居 雄司

### 馬は生きているので

前回 60km を完走できたので、再び 60km に参加して自信をつけようと思いました。継続的に乗馬をしていると感じませんが、騎乗しない期間が永くなると不安を感じると言う話があります。自動車はエンジンをかけばいつも同じ操作で同じ動きを期待できます。しかし、馬はしばらく騎乗しない期間があると変化して期待通りに動かないことがあります。前回は軽い扶助(主に脚を使って様々な運動を促す)に応えても、久しぶりに騎乗すると軽い扶助では応えなくなったり、馬装(鞍、ハミ等を馬に装着する)を嫌がるようになります。逆に以前とは違って素直に運動するようになります。また、馬の体調や天候で動きが変わることは珍しくありません。馬は毛皮と言えるような長い毛をまとっていますが寒さに強いです。全身筋肉のような体の動きで発熱します。真冬など、騎乗後に鞍を外すと体から湯気がたつたりします。ですから気候が涼しくなると動きが目に見えて活発になります。反対に熱い時期はグッタリして動きに精彩を欠きます。鼻腔を大きく開いて大きな音をたてて呼吸し、少しでも体温を下げようとしているようです。また、騎乗者の体調変化でも馬の動きは変わるなど不安を感じる理由は様々あります。そこで、できるだけなじんだ状態で騎乗するために同じ馬を自分専用に指名して練習する人が多くいます。

私が今回騎乗するのはヒカリという名前で、灰色に白のさし毛が入った9歳の道産子です。



写真は冬毛から夏毛にかわる途中で、バリカンをかけ残した鞍部分と脚の中程から下が冬毛です。道産子は北海道の馬で、競馬のサラブレッドと違い、速く走るのは苦手ですが足場の悪い道でも粘り強く運動できる馬種です。安心して騎乗できる信頼に応える性格をもっています。今回は暖かくなつて馬が本格的に運動を始める時期なので、様子の変化に気をつけながら大会に参加します。

### 所属する乗馬クラブからも

大会の参加名簿を見ると、私が通っている乗馬クラブから距離 60km に参加する選手が私以外に3人います。そのうちの一人は乗馬クラブで私が日頃習っている指導員です。3人の所属は私も通う乗馬クラブ名ですが、私の所属名はヒカリの馬主さんのクラブ名です。私がエンデュランス(馬の長距離競争)競技を始めたときに所属する乗馬クラブはエンデュランスに参加していなかったので、私はクラブを通さずに馬主さんから直接大会に参加していました。エンデュランスはもともと自分でトレーニングした馬で参加する競技だったようです。しかし、馬を所有している少数の選手以外は馬主さんからお借りして大会に参加します。大会出場にむけて馬を訓練するのはとても楽しそうです。年に馬の訓練ができる環境はありません。残念です。北海道では自宅に馬を飼っている方、退職前は会社勤めと牧場を兼ねて、退職後に牧場に専念して大会に出場する方もいます。

私が通っている乗馬クラブの参加者は騎乗馬をクラブから馬運車(馬を運ぶ車両)で埼玉県から静岡県まで運んできました。馬は移動の負担と会場の不慣れがあるので大会日まで余裕をもって会場に入ります。日頃騎乗している馬を運び込むのは、騎乗に慣れている反面、臆病な馬を不慣れな会場やコースに慣れさせる必要があります。一方で大会に馬を提供している馬主さんに借りると、馬は会場に慣れている反面、乗り手は馬に慣れる必要があります。いずれにしても自分の馬ではないので制約があります。

### 順調な走りを

ヒカリは競技前の獣医検査の評価が良く、安心して競技に臨める状態でした。60km は 30km、30km の二区間に分けて競います。1 区間の出発



は午前6時です。次の2区間は1区間走行後の獣医検査を通過してから出発時間を指示されます。まず、1区間で馬の様子を見ながら早く走行して獣医検査を通過することを目指します。

今回の60kmでは、同じ馬主さんから出場する5人は1区間をまとめて走行しました。ヒカリは途中の給水所で水を飲み、周囲の草を食べる食欲があり、体調が良いのが分かりました。多くの場合、1区間途中で馬が水を飲むことは少ないです。馬にとってはウォーミングアップ程度の運動量のようで水を欲しがりません。8時50分に1区間を走行し終えて獣医検査に臨みました。心拍数は64拍／分を超えると失権して2区間を走行できませんが、54拍／分で他の項目も通過して出発を9時37分に指示されました。

1区間は5人でまとめて走行しましたが、2区間は二人抜けました。一人は棄権し、一人は上位入賞を目指して単独走行に変更しました。それで残り3人のまとまりになりました。エンデュランス歴の長いベテランを先頭に3頭が良くまとまって走り、私は12時29分に到着して、獣医検査を無事に通過して完走できました。ヒカリは速い走行は得意でないようですが、遅れまいとして懸命について行くまじめな性格の馬でした。



### 完走してその後

獣医検査を終えて、馬房に戻り馬装を解いて馬体をタオルで拭いていると手に力が入らない状態になりました。同時に視界がドンドン明るくなつて視力の低下を感じたので、ヒカリから離れて

椅子に座りました。額に冷や汗がでて、30分程仮眠しました。その後にお茶を飲みながら昼食の弁当を食べました。500ccのペットボトルを飲んでも、さらに水分をとりたくて頻繁にお茶を飲むことになりました。

このような体調は始めてのことでの驚きましたが毎回この状態になるのは困るので後日病院へ行き相談しましたが結論は出ませんでした。可能性としては低血圧、貧血、熱中症あたりのようです。それぞれに準備はできるので心づもりをすることにしました。ちなみに当日は晴れで22度という絶好の乗馬日和でした。

### 原因と対策を

毎年受診している健康診断で、最高血圧は124 最低血圧は70mmHgです。これまでの健康診断で血圧が若干低めと言われたこともありました。症状が出たときに血圧を測るわけにもいかないので、経過を見ようと考えました。赤血球数、血色素量ともに規準範囲より低く以前から貧血傾向を言われていました。これも原因の可能性があるということで食事に気をつけることにしました。そして、熱中症ですが、この夏の気候と自分におきた体調を考えるとこれではないかと考えています。仮眠後の昼食時に500ccのペットボトルを空けても更に水分を取りたくて引き続き1,000ccくらい飲みました。これまで大会が終わると普段よりたくさん水分をとっていましたがこの時は飲みたかったです。乗馬は馬に乗っているのでそれ程体を動かす運動ではないつもりで始めましたが、予想に反して多量の汗をかく運動です。たくさんかいた汗を「絞れるほど汗をかく」と表現することがありますが、夏の乗馬では、着ているものを絞ると雑巾を絞るように汗がしたたります。

今は水分の不足が一因ではなかったかと考えています。馬の給水に気を配るのと合わせて自分の給水も大事と思っています。しかし、競技中に水を飲むのは非常に制約が多いです。馬の給水時は自分も一緒に水を飲ますが、走行中はなかなか厳しいです。常歩ならば水を飲みながらできますが、速歩や駆歩の時は困難です。距離60km以上の競技では常歩の時間はほとんど無いので考えどころです。



## 12. 田舎暮らし 賃貸物件 のご案内

石尾 賢一

### 田舎暮らし 賃貸物件のご案内

2017年11月に中野寛成顧問を団長に石川県白山中宮温泉から白川郷をめぐりました。その中宮温泉くろゆり荘を運営されている乾靖さまから、ご自身の所有している福井県大野市の古民家と農地を田舎暮らしの拠点として自由に使ってほしいというお話をいただきました。

- ・腰をすえて農作業にチャレンジしてみたい
- ・夏季のみのレンタルハウスで使用したい

賃貸契約内容は使用形態に応じるということですので興味ある方はお問い合わせください。

#### = 物件概要 =

所在 福井県大野市横枕 23-22

家屋 木造 2階建て 床面積 314 m<sup>2</sup> 明治 36年建築

平成 14年完全電化リフォーム (IHキッチン、深夜電力給湯、床暖房など)

土蔵 木造 2階建て 床面積 89 m<sup>2</sup>

明治 14年建築 平成 14年完全リフォーム

その他 車庫・農作業小屋

農地 敷地内 393 m<sup>2</sup>

立地 中部縦貫道大野ICから 1分

幹線道路から 1本入っているため静かで日本百名山島岳を眺望できる雄大な風景の環境。近隣には大型ショッピング & 日曜大工センターや健康ランド有り



白いタオルを被っている方が乾靖さま



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



## 古民家リフォーム物件 福井県大野市 オール電化仕様

賃貸価格 利用形態によりご相談

### 連絡先

山岳地帯の整備と環境保全  
山麓地域の活性化を実践する  
株式会社 オフィス・イヌイ  
Head Officer 乾 靖  
090-8092-8133  
[yasushi@officeinui.jp](mailto:yasushi@officeinui.jp)  
<http://blog.goo.ne.jp/yasushi2702>

紹介 : NPO法人リタイアメント情報センター



吹田ICより 242Km  
JR福井駅より 33Km  
2022年 新幹線開業





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



## 田舎暮らし 賃貸物件 追加写真



## 関西支部関連 行事チラシ



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