



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



# Relive Journal



## “ிரைιβ” ஜர்னல் No.36

2020年 晩夏号 (8月20日発行)

### < “ிரைιβ” 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“ிரைιβ”と呼び、その生き方をサポートします

### <目次>

1. 喜寿を振り返って【第五部・最終編】 (会員 伊丹 淳一)
2. 事務局からのお知らせ (事務局)
3. 関西支部行事のお知らせ (関西支部長 阿賀 敏雄)
4. 東京地区行事のお知らせ (事務局)
5. 故郷・豊中に帰って思うこと (成田 研一)
6. ながら体操 ポケットマニュアルの紹介 (会員 石尾 賢一)
7. 趣味の切手収集 (楽しい人生を求めて) (R&I 顧問・会員 渡嶋 八洲夫)



## 1. 喜寿を振り返って 【第五部・最終編】

会員 伊丹 淳一



最近の筆者と奥様のツーショット

### 【第五部・最終編】

りらいぶジャーナルの紙面にお邪魔して第五部となり、そろそろ最終編にさせて頂こうと原稿をまとめている折、コロナウイルス騒動でかつて経験のないマスク生活を余儀なくされていますが、同じ地球上で生きるための水ですら満足に手に入らず、貧困に苦しんでいる人達に追い打ちをかける事態となっていることにとても心を痛めています。

そんな折、長男からメールが参りまして、灘高の二年になった上の孫が「生徒会長に選ばれた」と報告が来ました。それは学年の代表か、それとも高校の代表かと尋ねたところ、今年灘中に入学した弟が「清き一票を兄貴に投票した」と言っていたので、中高全体の生徒会長という。そりは凄いいじゃないかと嬉しかったのは、全校の選挙で当選するということは皆に好かれているんだなあと思えることで、それを大切にしたいと願っているところです。

さて、本社に戻ってからは「営業企画室長」、「営業部長」、「事業部長」、「資材部長」、「人事部長」と約3年毎に担当が変わり、小生ほど各部門でいろいろ勉強させて貰えた人はかつてなく、このことは凄くラッキーであったと思っています。

営業企画室長時代には新商品の開発は重要な仕事で、いくつか新しい製品を上市して今でも顕在なものもありますが、生み出せば消え去る繰り返しでもありました。また、各工場の製造販売会議を主管し、毎月全製品の品種別販売予測のもと、製造量、在庫量を定めるほか、生産能力の管理や設備の老朽化など工場のよろず問題の把握も大事な仕事で、3年間のこの時期は全国を飛びまわって、本当に時間と掛けっことしていたような日々でした。

そして1990年（平成3年）49歳で取締役人事部長になった時、それまで55歳定年だった定年制度を60歳まで延長し、それに伴って人事制度、賃金規定、退職金規定など、労働組合の幹部と一緒に勉強しながら全ての制度を新しく作り変えるという大変な作業を敢行しました。古いものを新しくする時というのは、服でも家具でも気持ち良くて楽しいものですが、会社の規定やそれまでのやり方も同様に新しくする時というのはやり甲斐があって楽しいものです。大変と言えば大変ですが、古いものを我慢して使う方がもっと大変なのだと思うことにしています。

1997年（平成9年）56歳で常務取締役になった時の担当が管理部門。もとより知識が通り一遍であった経理や資金計画など財務の仕事については、知識やルールは努力して覚えられても「戦略」となると、ちょっと経験が乏しくて心もとない。しかし、会社組織というところは旨く出来ていて、それぞれの部門にその道に長けた人材がいて、教えて貰い 助けて貰いながらの数年で、社長の側近に居ていろんな改革に取り組むことが出来ました。

2001年（平成13年）株主からお達しがあり、59歳で第11代 代表取締役社長に就任し、以来8年間社長を務めて相談役に退いた時には67歳でした。社長になって矢継ぎ早に手を打ったのは「事業の選択と集中」でありました。

これまでのメーカーは、建築資材、土木資材、包装資材、環境資材、農業資材、工業資材など、あらゆる分野の製品を取り揃えていることが良かった時代。しかし、その中には市場シェア（占有率）が低く生産効率も悪い上、将来の伸びも期待できない商品を過去からずっとやって来たからとか、止めたらお客様に申し訳ないということ



でズルズル取り扱ってきた製品がいくつかありました。

まず、原則として「赤字製品」は撤退する。原則というのは、新製品や開発途上の製品というのは、赤字であっても健全な赤字。何十年も取り組んで来てあてもない、こうでもないとお金と時間をかけて見通しが立っていない事業はすぐ止める。その様に不得意な事業から撤退すると、得意な分野の事業やこれから期待できる事業に「人・物・金」の経営資源を回して集中できる。赤字製品を黒字にするには時間とお金の他に優秀な人材を投入して何とかしようとなりますが、止めるとその優秀な人材を得意な分野に投入出来て更に強くなるだけでなく、そこで働く人も会社へ貢献しているとの思いで働き甲斐を感じる事にもなります。また、止めた事業に携わっていた人は仕事が無くなりますから余ってくるので、臨時に働いて貰っていた人達の仕事が社内の従業員で間に合うようになる。事業を整理すると一時的に損金が発生しますが、赤字商品が無くなり生産効率が良くなって、得意な分野の商品が更に強くなり業績に反映されます。

このようにお話ししていると凄く旨く行っている様に聞こえますが、それが中々思うように行かないのが現実であります。世の中ではリーマンショックが起こり、欧米をはじめ世界の通貨危機が取り沙汰される中、\$30~36/バーレル程度で長い間推移していた原油が、ピークでは何と\$147/バーレルまで上昇し、目をむく様な原料価格に悩まされてコストダウンの範疇を超えた最も苦しい時代でもありました。

自社製造に見合わないものとして、真空成型品は外部に製造委託し、環境資材の製品は現在でも販売していますが、市場で競争が激しかった鋼管竹は、製造設備を中国に移し、日系企業に製造委託してコストダウンを図って拡販を狙ったものの、市場が縮小して販売は伸びず数年で撤退しました。しかし、後のタキロンとの合併によりタキロンの八日市工場がダイプラの工場に変わったことから、ここで製造していた鋼管竹事業を継承してダイプラの製品として取り扱っています。

一方、集中事業であるハウエル管（高密度ポリエチレン管）製造設備は、当時の2台から順次5台に拡充し、ポリカーボネート波板や玉ねぎ・み

かんネットなど軽包装の応用品である「ネトロン」の土木・工業製品の製造設備を増設するなど、新しい事業も含めて投資も積極的に実施しました。



一般土木用ハウエル管 <JIS K6780準拠品>

- 耐磨耗性・耐薬品性に強く、抜群の耐久性を誇ります。
- 耐薬品性に優れた永久構造物・埋設管、EF継手による、より高い水密性・気密性が得られます。

300~2,000mm  
2,400・3,000mm

右写真は  
ハウエルタンク



上写真は、スーパーでお馴染みのネトロン  
下写真は、土木用ネトロンパイプとシート







先にお話した先輩のK氏に社長をして貰っていた「シーダム」という子会社で、ポリウレタン・エラストマーのシートやフィルム、ポリプロピレンシートなどの製造設備にも積極的に投資し、今は倉敷紡績のグループ会社になっていますが、事業を拡大して立派な会社になっています。この間も苦しい選択ではありましたが、先輩のK氏には温かい目で指導を仰ぐことが出来て、何とか今日に至っている次第です。

2004年（平成16年）には、タイ国のバンコクに自動車部品の成型品を造る金型・成型工場を設立し、初めて単独資本での海外進出を試みました。しかし、1年も経たないうちに手狭になり、翌年同じ工業団地内に1万坪の土地を購入し4,000㎡の建屋を建てて移設、その後年間2億円程度の利益を稼ぐ会社に成長しています。



上写真は、タイ工場オープニングセレモニーでの挨拶

下写真は、タイ工場オープニング記念写真

7年前のタイにおける大洪水でも直接的な被害を受けることも無く順調に推移していますが、後にお話する株主の異動の際に、新株主からその事業を引き継がない旨の方針が出されたため、一旦旧株主のダイセルが引き取った後、S社に売

却されてしまいました。後日S社の社長さんから、素晴らしい工場と優秀な人材を譲って頂いてとても助かっている旨の話があったようです。会社は株主のもの。難しいですね。私が10年若かったら私があの会社を買っていたと思います。「不動産の投資ばかりでなく伊丹さんが買ったら・・・」とダイセルの社長も賛同してくれていましたが残念です。

さて、社長就任後5年が経過した時、会社は創立50周年を迎えました。5年、10年といった節目ではなく、半世紀の50年という大きな節目でもあり、1年前から記念式に向けて用意したものが二つありました。

一つは「社史」を作ること。これはそれまでの10年、30年といった節目に発行していなかったため、創立以来の古い資料を集め、編集は大変だと承知していましたが、同期入社で常務取締役をして貰っていたHさんに特命をお願いして、1年がかりで立派な社史を作って貰いました。



創立50周年社史で

もう一つは、記念品のうち主要取引先に配るものとして、鹿児島島の芋焼酎「魔王」を100本用意するということでした。ご存じの通り、「魔王」はプレミアムが付いていて、一升瓶一本手に入れることも難しいと言われている時に、100本と言われて鹿児島の営業所長が唸っていたのを忘れません。魔王は白玉醸造の製品で、原料は「黄



金千貫」というサツマイモの種類のみを使っているのですが、この原料の黄金千貫を一手に納入している「坂上種苗」という会社がありまして、たまたまその会社と農業資材で当社と取引があったものですから「坂上社長に頼め。何も今すぐ100本欲しいと言っているのではない。1年後なのだからその分、例年より多く作らせれば済む筈だ」と勝手なことを言えるのも社長の特権でありまして、言われた所長が慌てたこと。「少し時間をください」と言うから、「時間は1年上げる」と言って結局100本用意して貰いまして、街で買えばプレミアムがついて10,000円以上もする一升瓶を直接取引ですから三分の一程度の値段で分けて頂きました。おかげでお客様には大いに喜ばれましたが、その後「もう有りませんか」と言うお客様が出てきたりして大変でした。

私にとってサラリーマン時代の最大の大仕事でもあり、会社にとっても歴史的な出来事は、何といっても株主の異動でありました。

大日本プラスチック（現ダイブラ）は、1956年（昭和31年）にダイセルのプラスチック加工会社としてスタートし、1971年（昭和46年）に徳山曹達（現トクヤマ）の資本参加を得て、資本金8億5千2百万円の中堅企業として、半世紀に亘りダイセルのグループ会社として50周年が過ぎましたが、銀行はじめ化学メーカーも商社もあらゆる業界が合従連衡、合併や資本提携により体質強化と資本効率を実施している中で、ダイブラが今後も今の体制で次の50年もやって行くのが本当に正しいのかという疑問と共に悩みもありました。

丁度、ダイセルも事業の選択と集中で、コア事業に経営資源を集中させ、他にもあるグループの加工会社とのシナジー効果が見出せないまま時間が経過していた矢先、「タキロン」からダイブラの株式を譲って欲しいとの要請がダイセルにありました。競合他社の最右翼であった「タキロン」に声を掛けられ、少なからず戸惑いはありましたが、その1年前に前兆を感じていたことと、その数年前からダイセルの社長から「伊丹さん、良い相手があったら遠慮なく相談して下さいよ」と言われていたこともあって、それ程の驚きはありませんでした。

しかし、ダイセルもタキロンも上場会社ですか

らこの話は極秘情報として取り扱われ、トップシークレットで誰に相談することもできず、一緒になったらどんなメリットがあり、どんなデメリットがあるだろうと思いつくままに書きとめる日々が続いたものでした。

同じものを造っている訳ですから、製造設備も半減に近い合理化ができる。品種の統合もできて生産効率、在庫や物流の合理化もできる、営業所や製造人員の合理化が図られ、コストダウンが大いに期待できる。加えて原料の調達価格が両社合わせてのスケールメリットで大幅にコストダウンできること等々。

心配されていた従業員の心情的な問題も、業績が良くなって処遇も良くなれば、時間はかからないだろうと判断しました。資本異動後も当分の間社長をとの要請を受けましたが、この従業員のことも勘案して1年だけ引き受けることにしました。予定通り「両社の和」が出来たことを確認して翌年引かせて貰いましたが、既に67歳を9ヶ月も過ぎ歴代最長の社長在任になってしまいました。

当初から後任人事も内々決めており、長年続いた文系の社長から現場を熟知している技術系の社長にすることにしていました。その後の常勤相談役も約束通り1年で退かせて貰いましたが、間もなく79歳になる今なお、顧問として国交省向けなどのハウエル管ほか限られた案件のお手伝いをしているこの頃であります。

ここで「ハウエル管」について簡単にお話しさせて頂くと、平成の初めにドイツのバウク社から製造技術を導入した高密度ポリエチレン製の大口径パイプ（直径300mm～3,000mm）で、用途は上下水道や道路横断管、樋管、産業廃棄物処分場、更生管、小水力発電用管路、原料サイロや各種タンクなど、鉄と同じように溶接加工が出来るため水密性が保たれ、複雑な形状のパイプやタンクも製造することが出来る国内唯一の製品であります。

高密度ポリエチレン製で可撓性（弾性）があるため、地震で破損しないパイプとして注目を浴びています。各地で発生している震災の復旧工事では、大抵このハウエル管が使用されているため「困ったときのハウエル管」という愛称がある所



以です。コンクリート製のヒューム管が50年の歳月を経て、腐食劣化によりリニューアルの時期を迎えています。ハウエル管は腐食しない為100年は間違いなくリニューアル不要と言われており、ダイブラ（株）が今もこれからも社会貢献していく最大の製品であり続けることと確信しています。

さて、話を戻しまして、こんなに長くサラリーマンをするとは思っても寄らず、実家の不動産管理は放ったらかし。気がつけば父親は105歳を過ぎており、いくら元気と言ってもこれはいかんと弟に頼んでみたものの、弟も当時阪神高速道路（株）の常務取締役として現役で忙しく、結局その後の1年半で弟と一緒にあって可能な限り節税対策を講じたものでした。実家が庄屋で資産が不動産に偏り過ぎてなかなか難しい舵取りを余儀なくされましたが、それでも相当の節税が出来たと思っています。しかし節税は儲かる話ではなく、節税によって世代交代をした後の不動産を相続時に極力減らさない様にするだけのことで、短期間ですっかり残すことはとても無理と思っていましたが、結果として所有地は1坪たりとも他人の手にわたることなく全て残すことが出来て安堵したものでした。

現在は、国土交通省総合政策局関連の「一般社団法人 国土政策研究会」理事を仰せつかっていますが、これは偏にダイブラのハウエル管が国交省の関連工事に多く使用されていることから理事として国政研のお手伝いをさせて頂いてきた訳ですが、50年以上の歴史ある社団法人の理事職では2番目に古い理事になり、今年の改選で更に2年の要請を受けたところです。

この国政研に「トラック実運送研究部会」を立ち上げ部会長に就任し、長時間運転の過重労働と事故、低賃金と劣悪な労働環境改善など、トラック運送業界の改善に法改正も含めた提言を行ってまいりました。部会のメンバーは岩井國臣元参議院議員・国交省副大臣、松浪健四郎元衆院議員・文科省副大臣、岡田清成城大学名誉教授、高田邦道日本大学名誉教授、光井康雄元パナソニック理事など錚々たるメンバー構成で毎月部会を開催し、シンポジウムや国交省へ提言書提示など、2011年から約7年かけて業界の改善に取り組んできました。その後、これらの問題は国会で



### トラック実運送研究部会のプレス

審議され、国交省に厚労省が加わりトラックドライバーの労働環境改善が進んで今日に至っていますが、今なお改善余地を残しながらも大きく前進したことは喜ばしいことと思っています。

サラリーマンの現役を離れて10年の歳月が過ぎ、来月には79歳という我が年齢とは思えない後期高齢者になります。この間、数えきれない人々との「縁」があり「運」がありました。誰しも今ある状態は運命ではありますが、縁を育み運を掴むための心得として、出会った人の長所と付き合うことと思っています。人事部長時代に毎年新入社員を迎えた時の訓示として、「自分を成長させるためには先輩の長所だけを見習いなさい」、「職場でこの人本当に課長さん？、部長さん？と思うような場面と出会うでしょう。しかし、会社組織の中でその人が課長や部長に任命されるということは、他の人より優れたものを必ず持っている。しかし人間というのは他人の欠点は目立って気になるが、意外と長所に気付いていないもの。自分もいろいろ欠点がある訳だから相手の長所だけを見て吸収しなさい」と言ってきたものでした。欠点は反面教師にすれば良いと。自身もその様にして幾多の人から学び、育てて頂いたと認識しています。

女子サッカー世界一になったチームのキャプテンだった澤穂希さんが、リーダーのあるべき姿の中で「夢は見るものでは無く叶えるもの」という1行があります。目標を持って苦しみ努力した本人でないと味わえない達成感。これは仕事やス





スポーツ、趣味であっても失敗や挫折感を味わいながら耐えて苦しかった時がある程その喜びが大きいことは言うまでもありません。私は今なおこの達成感を大事にし、自分の限界を決めないことにしていることと、他人様に喜んでもらえる場面があれば迷わず手を差し伸べて、我が喜びとするよう心掛けています。

両親が健在な頃から我が伊丹家では、毎年1月3日のお正月と8月15日のお盆には、都合の悪い人を除いて全員実家に集まり、近隣のレストランで夕食会をしてきました。それは亡父の「みんな仲良く」を実現するコミュニケーションの場でもありました。そして今日もそれを受け継ぎ、我々5人姉弟の孫・曾孫に至る総勢66人のうち、仕事、旅行、病気、海外勤務などやむを得ない欠席者を除き、40名余りの親族が年に2回一堂に会する機会をもっていますが、今年はコロナウィルスの影響で残念ながら見送ることにしました。私は伊丹家の長男で、本当に仲が良い様子をみていて「いがみ合いから価値あるものは生まれない」と言っていた亡父の言葉を毎年確認できる幸せがあります。

昨今は出来る限り家内と行動を共にし、お陰様で二人とも特に心配しなければならない持病もなく、何か出来る間は頭と体を動かしているいろんな方々にご交誼頂き、刺激を受けながら元気に過して行きたいと考えています。



カナディアンロッキー・ドライブ・  
キャンピングカーにて

この間、2017年(平成29年)初秋号で「りらいぶジャーナル」に掲載して頂いた「カナダ横断ドライブの旅」にもありますように、75歳にして大きなキャンピングカーで5,200kmを走破できる元気があり、最近では東北地方や九州でもマイカーでの旅行が主流になっていまして、104歳まで運転免許証を持っていた亡父に近づきたいと願っており、完成が数年遅れるようですがリニア新幹線に乗ることも楽しみにしているこの頃です。

私は「人間は気持ちから老けていく」と思っています。無理はいけませんが「気持ちだけは若々しく」していきたいと自身に命じている次第です。

聞いても仕方の無い話も多々あり不調法でございましたが、長い間お付き合い頂き恐縮しています。これに懲りず引き続きよろしくご交誼頂けますようお願い申し上げます。ありがとうございます。

(完)

## 2. 事務局からのお知らせ

(事務局 島村 晴雄)

今年2020年は、昨年中国・武漢で発生が始まったコロナウィルス感染が日本を含めた世界中に広がり、世界中の人々の生活へ多大な悪影響を及ぼし続けています。

このコロナウィルス感染拡大の継続は、我々リタイアメント情報センターに係わる皆様の生活環境へも悪影響を及ぼし続けています。

楽しみにしていた仲間との会合や旅行、観劇や音楽鑑賞や絵画鑑賞等の芸術に触れる楽しみもコロナウィルス感染の影響で制約された環境の中で行わずを得ない状況です。

こんな中で、りらいぶジャーナルの積極的な活用により、ご寄稿された皆様には文書取り纏め等による脳の活性化も図られ、且つそのご寄稿からリタイアメント世代へ有益な情報を提供していただいていることは大変有難いことと事務局としてお礼を申し上げます。



また、りらいぶジャーナルを読まれている方々には、沢山の素晴らしいご寄稿に接し、いつか自分でも色々な体験や思い出を取り纏めてみたいと考えられていることと思います。

これからも引き続き、皆様にはリタイアメント情報センターの情報提供の重要なツールである、りらいぶジャーナルの活用をお願いしたいと考えております。

ただ今年のコロナ禍の影響もあり、今後の発行についてはデジタル版の提供のみとし、紙への印刷物の提供は行わない方向とさせていただきました。

リタイアメント世代の方々には、まだまだデジタル化に対応出来ていない方も多くおられるかと思いますが、このコロナ禍の中では様々な対処はデジタル対応で行い、大変世知辛いのですが、人や物との接触は極力避ける方向が良いとのことですので、是非この機に皆様のデジタル化への対応をお願い致します。

事務局としても、このための教育も前広に考えておりますので、指導等をご希望の方は積極的に事務局へご連絡をお願い致します。

また今後も印刷物が必要な場合は、事務局よりメール添付にてお送りする、りらいぶジャーナルデジタル版のダウンロード、またはリタイアメント情報センターのホームページ

#### 【ネット検索】 リタイアメント情報センター

<http://retire-info.org/>

に入り、ジャーナル（R&I 会員利用のみ）タグを押下し、必要なユーザ名、パスワードを入力し表示されたデジタル版りらいぶジャーナルから印刷したいファイルをダウンロードし、自分のお好みに合った形で印刷していただければ幸いです。

よって今まで郵送のみで、りらいぶジャーナルをお送りしていた方には、今後もジャーナルを継続して見たい場合、ご自身のメール宛先を、

下記の事務局メール宛先に、その旨のご連絡をしていただきたく、よろしくお願い申し上げます。

**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

（事務局の余談）

2015年6月に事務局長となり、りらいぶジャーナルNo.17 平成27年盛夏号 から編集・発行の担当を行って参りましたが、ジャーナルは紙への印刷があるため、その構成にとっても苦勞させられて来ました。

ジャーナルはA4版印刷ですが、印刷する紙はA3への両面印刷であるため、常に頁数は4の倍数を意識して編集しておりました。

また皆様から送られてきた素晴らしいカラー写真等を全てカラー印刷したかったのですが、印刷費用の観点から、全頁のカラー印刷が叶わず、ジャーナルの表紙から4頁または6頁、またジャーナルの最終頁から前へ4頁または6頁程度しか、カラー印刷を入れられず、写真の多いご寄稿を優先してカラー頁へ編集して来ました。

ですので、編集に先立ってご寄稿者へカラー写真があっても、モノクロ頁へご寄稿文を置かせていただく等の調整も多く発生しました。

こんな中コロナ禍の影響もあり、今回のジャーナルからは、デジタル版のみの提供とさせていただくことになりましたので、ジャーナルのページ数やカラー写真の掲載位置を今後あまり気にせずに編集出来ることや、印刷業者へ印刷依頼をし、送られてきた印刷物を1部づつ構成し、郵便封筒へジャーナルを入れ、宛先を入れ、郵便局へ持ち込む等の重労働が無くなりました。

この作業は今回のりらいぶジャーナルにて終了させていただきます。

以上





### 3. 関西支部行事のお知らせ

(関西支部長 阿賀 敏雄)

夏になりましてコロナウィルス感染拡大が収まらず、関西支部では予定していた多くのイベント等を中止しておりますが、一部の定例イベント、サロン会等は、開催予定です。皆様のご参加をお待ち申し上げます。

#### ◆株式投資教室

講師：柏原 幾松 (新生投資クラブ代表)  
毎月第3土曜日 11:00～13:30  
会場：ホテル・アイボリー  
参加費：2700 円

#### ◆ベルウッド歌声喫茶

9月28日(月)、12月21日(月)  
14:00～15:30 会場…ベルウッド  
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 参加費：1000 円

#### ◆ベルウッドCDの会

リーダー長岡壽男氏  
12月4日(金) 会場…ベルウッド  
参加費：1000 円

**なお 10月2日(金) 予定しておりました  
森本敏先生の講演会は、新型コロナウイルスの  
感染者急増の為、中止と致しました。**

＜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

### 4. 東京地区行事のお知らせ (事務局)

#### ◆ 東京地区 第7回りらいふ落語会

秋に開催延期としておりましたが、コロナ感染拡大のため、来春に再々延期としました。

お問い合わせ： 事務局・島村  
080-9982-6237

### 5. 故郷・豊中に帰って思うこと

元環境庁レンジャー  
成田 研一

#### 1. はじめに

私は昭和12(1937)年の12月、豊中市南轟木(現在の本町)で生まれ、大学を卒業するまでの約22年間、ずっと同じところで暮らしていた。祖父母、両親、妹二人のいわゆる三世代家族の一員として育ったが、俗にいう長男タイプの、ぼおーつとしたあまり目立たない子供だったようだ。神童幼稚園、大池小学校、豊中二中、豊中高校、大阪府立大学農学部まで全て自宅から通い、家を離れたことはなかった(昭和20年小学校2年生の一学期のみ母の実家のある鳥取へ疎開していた)。

祖父は教育者上がりでなかなか厳しい人だったが、祖母は孫に優しく、いわゆるお婆ちゃん子の私は何でも祖母に教えてもらい、お小遣いも貰っていた。

親父は公務員(研究職)で、わりと無口で穏やかな人だった。一方、おふくろはかなり厳格な成田家の嫁として子育てに一生懸命で、勉強や生活面での躾に厳しかった。もちろん優しさも兼ね備えていたので、二人の妹共々何とか一人前に育ててもらった。

子ども時代の豊中は、すでに大阪市の衛星都市として位置付けられ、大阪市内の職場へ阪急電車通勤する人が多い住宅都市であった。

それでも田んぼや畑、二次林、竹やぶなどの緑も多く残っており、ため池も沢山あって、そこから流れ出す小川で小魚やホタル、トンボ採りをして遊んだ頃が懐かしく思い出される。

家の裏の畑で胡瓜やトマトの収穫を手伝ったり、縁の下の蟻の巣に悪戯して大騒ぎする蟻たちを観察したり、庭木の枝に蜘蛛が巣を作るのを1時間近くも見続けて頸が痛くなったりと、子供の頃の思い出尽きない。



## 2. それから 60 年余

大学（農学部造園学）卒業後、公務員生活、民間会社勤務、そのあとの大学の非常勤講師など社会人として人並みにここまでこれたのも、学校で受けた教育は勿論であるが、両親を中心とした家族、学校の先生や友人達、遊び仲間などから受けた様々な愛情と友情、そして幼い頃から慣れ親しんできた生活環境、自然環境などの恩恵によるところが大きかったと、しきりに思う今日この頃である。

先ず公務員（環境庁）として携わった自然環境や景観の保全・整備、野生動物の保護、生物多様性の保全など、北は北海道から南は沖縄までの自然と人を相手の 28 年間がある。この間、全国各地の風物、人情、味覚などにたっぴりと触れることで、人間としてどれだけ成長させられたか計り知れない。立山黒部アルペンルート開通の年に富山県に出向し、地方行政の一端を体験することも出来た。

また、北海道の阿寒国立公園事務所時代は、釧路湿原を新規に国立公園に指定するための諸調査の時期と重なって、貴重な学術的雰囲気の中に身を置くことが出来たのは本当に有り難かった。

50 歳で環境庁退職日は大阪に戻り、民間コンサルタント会社で前職時代の経験を生かして環境関連の調査、計画、設計などに携った 20 年間があり、その仕事を通じて民間サイドのものの見方を体験できた。

そして 71 歳で会社を退いた翌年からの 8 年間は、思いがけず若い人を相手の仕事が待っていた。当時、奈良県立大学の観光学科で主任教授をしていた環境下時代の後輩から声がかかり、3 回生相手に半年間、「観光施設論（2 単位）」を講ずることになった。

当時は兵庫県川西市に住んでいたもので、奈良までは結構時間がかかったが、講義は週一回、奈良という土地柄が好きだったので続けることが出来た。しかも 30～40 名程の受講者の 8 割以上が二十歳前後の女子学生で、出席率も結構良かったように思う。学生たちは皆熱心に講義を聴いていた。

ただ、初年度は講義のための資料作りに苦心した。成績評価は、受講生たちの希望を聞き入れて試験ではなくレポート方式にしたので、採点するこちらが大変だった。毎年学期末になりレポートが提出されると、それを全て読みこなし、採点結果を期限までに学生課へ提出しなければならず、肩の荷がとても重く感じられたことなど、今では懐かしい思い出だ。

## 3. 満 80 歳での決断

私は 66 歳の時に妻に先立たれたあと、14 年間独り暮らしを続けたが、特にこれと云った不都合を感じることもなかった。幸い大きな病気や入院さえも殆んど経験がなく、頑健ではないけれど比較的健康的に過ごしてきた。

ところが今から 3 年前の 12 月、満 80 歳を過ぎた頃から身体のあちこちにガタが来たなどと感じることが多くなった。いわゆる「老化現象」という奴で、例えば趣味だった庭の土いじり（園芸）や庭木の剪定などがしんどく感じられるようになった。

また大好きだった山登りや自然探勝には良く出かけたものだが、本格的な山行と云えば 10 年前の夏の立山が最後となってしまった。

2 年前よ 2 月「鼠経ヘルニア」（いわゆる脱腸）の手術し頃から、「脊柱管狭窄症」、「良性発作性頭位めまい症」など次々と発症するようになった。偶然かもしれないが、これだけ色々続くと自分の身体に自信が持てなくなり少し弱気になっていった。いよいよ一軒家の一人住まいに終止符を打つ時が来たとの思いから、「老人ホームへの入居」が脳裏をかすめるようになった。

千葉県にいる息子が以前から、「お父さん、歳とったらこっちの来ないか？」と言ってくれていたが、もともと息子たちの世話にはなるまいと決めていた。それと、私の故郷はあくまでも豊中である。これからの余生を楽しむにしても、友人や仲間の多い関西を離れる気にはなれなかった。

それからというもの、一、二か月のうちに北摂地域一帯にある 7,8 か所の有料老人ホームのパンフレットを取り寄せ、それらを順次見て回ることにした。一口に有料老人ホームと言っても、それが立地している住環境、交通の利便性、そして



入居条件や入居費用など、まさに千差万別である。

現在私が入居しているホームは2か所目に訪れた所で、豊中市内(岡町)にあり、阪急電車の駅から徒歩3分と便利で周辺環境が良く、入居費用や入居条件も何とかクリアできそうだった。ホームの営業担当者とホーム長が色々親切に案内・説明してくれた。

「入居するならここは理想的だ!」と直感し、もう他のホームを見て回る気がなくなってしまった。

5月末、2泊3日で体験入居してみたが、まだ開設半年で施設全体が新しく快適だった。すでに入居している人たちや職員(スタッフ)とも話してみても特に気になるようなことはなかった。当時入居者はまだ少なく半分近くが空き室だったので、自分の気に入った部屋を選ぶことが出来たのも幸いだった。

老人ホームへの入居に当たっては当然のことだが、それまで住んでいた自宅のを処分、住民票の移転等を済ませ、加えて自家用車の廃車、50年間保有していた運転免許証も返納することにした。ここでの生活に車は一切不要であった。

#### 4. そして今・・・

今年は2月頃から「新型コロナウイルス」による感染症の蔓延という思いがけない災難が降りかかり、特に老人ホーム側では細心の注意を払って対応してくれているが、入居者に対しても色々な協力要請がある。

それにしても、今頃一軒家で一人住まいをしていたとしたら、さぞかし大変だったろうと胸を撫で下ろす今日この頃である。

入居2年が過ぎ、ホーム内には仲の良い友人も出来、また、近郊の公園等への散歩や買い物など充実した毎日を過ごしている。

音楽好きの私は、自室で庭を眺めながら、CDやYoutubeを音質の良いスピーカーにつないでクラシック音楽や歌を楽しみ、至福の時間を過ごすことも多い。

遠隔の地にいる息子たちも今は安心してくれている。「早めの決断は正解だったのだ!」と、

秘かに自画自賛している。

20 平方メートルのワンルームは今や『狭いながらも楽しい我が家♪』である。



ホームの仲間と一杯 201912 筆者左から2番目



立山にて若かりし時の筆者と礼子夫人 199208



上写真は、コーラス仲間と乗鞍高原にて201009 筆者左端  
下写真は、大池小学校6年4組クラス会(芳の会)

201102 筆者右端手前





## 6. ながら体操 ポケットマニュアルの紹介

(会員 石尾 賢一)

前号にて、**新型コロナウイルス対策ポケットマニュアルの紹介** をさせていただきましたが、今回は新型コロナウイルス感染症により、長引く自粛生活の影響を受け、運動不足を感じている人もおられると思います。

そこで、日常生活に取り入れられる動きを取り入れた「**みのかも ながら体操**」をご案内いたします。

ぜひ「〇〇しながら」体を動かして毎日元気に過ごしましょう！

当マニュアルは、岐阜県美濃加茂市「ながら体操」からアレンジしました。








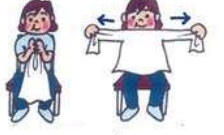








市の担当に使用許可を得ておりますので、ご活用願います。

補足説明が必要な場合は下記を参照ください。

### 【ネット検索】 美濃加茂市ながら体操

またポケットマニュアルの作成方法は、前回同様で、下がマニュアル本体（実物はA4版）です。

なおご自身で印刷、ポケット冊子を作成したい場合は、メール添付にてポケット冊子ベース（A4用紙へ印刷）をお送りしますので最終頁に掲載している事務局・島村まで連絡ください。

<p>①布団に寝ながら</p> <p><b>全身伸ばし(10秒×10回程度)</b> 全身をぐーと伸ばします。手のひらを合わせ足先まで一直線にします。</p> 	<p>③朝食を作りながら</p> <p><b>かかと上げ (10回程度)</b> 流し台に両手を置き、支えにしてかかとを4秒かけて上げ、4秒かけて降ろします。</p> 	<p>⑤掃除をしながら</p> <p><b>床拭き前後体操(5回程度)</b> 雑巾をもち、床を拭きながら行います。膝を地面に着き、手をできるだけ遠くまで伸ばすようにします。</p> 	<p>⑥昼食をつくりながら</p> <p><b>ふくらはぎ伸ばし(5～10回程度)</b> 流し台に両手を置き、ささえにしてかかとを4秒かけて上げ、4秒かけて下ろします。</p> 
<p>②日光を浴びながら</p> <p><b>パンザイ体操(10回程度)</b> 1. 息を吸いながら両手を高く上げます。 2. 息を吐きながら背中を中央に寄せるようにゆっくり両手を引き下げます。</p> 	<p>④歯磨きしながら</p> <p><b>うがい体操(左右10回ずつ程度)</b> 口に水を含み、ほおを大きく膨らまし、ブクブクと口中を水ですすぎます。</p> 	<p><b>ワイパーバランス体操(5回程度)</b> フローワイパーを自分の体の左右に振るように動かし、体幹を回旋させます。</p> 	<p>⑦洗濯を干しながら</p> <p><b>タオル体操(5回程度)</b> バスタオルを左右に引っ張るようにして腕の曲げ伸ばしを行います。</p> 
<p>⑧トイレの後に</p> <p><b>ゆっくりスクワット(10回程度)</b> 五つ数えながら、ゆっくりと座ります。立ち上がる際も同様に、五つ数えながらゆっくり立ち上がります。 1. 2. 3. 4. 5.</p> 	<p>⑩夕食をつくりながら</p> <p><b>腕立て伏せ(5～10回程度)</b> 流し台に両手を置き支えにして腕立てをします。 4秒かけて腕を曲げ、4秒かけて腕を伸ばします。</p> 	<p>⑫テレビを見ながら</p> <p><b>タオルギャザー</b> 椅子に座ります。床に敷いたタオルの上に足を置き、自分のほうにたぐり寄せるよう足首を動かします。</p> 	<div data-bbox="1173 1523 1220 1579"> </div> <p>コロナに負けるな 新型コロナウイルス ポケットマニュアル 第2号</p> <p><b>ながら体操</b></p> <p>長引く自粛生活に体操をとり入れ運動不足を解消しましょう。</p>  <p>NPO法人リタイアメント情報センター</p> <p>2020.7.27</p>
<p>⑨新聞を読みながら</p> <p><b>文字を探す頭の体操</b> 「あ」「が」「は」など、三つの文字を決めて、探して丸で囲みます。一つの記事でやってみましょう。</p> 	<p>⑪湯舟につかりながら</p> <p><b>足先の体操</b> 1. 両手を軽く後ろについて膝を伸ばして座ります。 2. 足首を伸ばしてゆっくり曲げます。</p> 	<p><b>おしり歩き</b> つま先を上にもつけたままお尻を使って前後に動きます。</p>  <p><b>手足ぶらぶら体操</b> 両手両足を天井に向け、ぶらぶらと動かしします。</p>  <p>(c)美濃加茂市ながら体操を参考に制作しました。</p>	



## 7. 趣味の切手収集 (楽しい人生を求めて)

元キャメロン会 会長  
R&I 顧問・会員 渡嶋八洲夫

小学校4年生頃から古い切手に興味を覚え収集することにした。

昭和4-5年の2年間父が駐在武官としてパリに駐在しており、母に宛てた手紙が沢山家にあった、手紙にはフランスの切手が貼られておりその切手を切り取って集め始めたのが趣味の切手の収集の始まりである。

終戦直後、住んでいた鎌倉では月1回郵便局主催で「趣味の切手交換会」が開催されるようになり、いつも顔を出し自分の持っている切手と欲しい切手と交換した。

その頃は少額の小遣いを叩いて新しい切手が売り出される度に買いもとめた。

その後月1回の交換会だけでは満足せず、町の切手屋に出かけては分厚いカタログを見ながら世界の欲しい切手を買求めた、その店では何時も美味しい紅茶を出してくれた、店のストックブックから欲しい切手を取り表示されている価格を記録、その記録をもとに支払った。

### 1 「日本の切手の歴史」

#### (1) 普通切手

初期のものは手彫、単位は文。和紙を使い、目打（サギザ）、透かし、裏糊もなくシンプルなデザインであったが着色はされている。

その後明治5年発行の切手には目打もつけられた。洋紙の使用は明治7年から使用されるようになり、明治9年には凸版印刷が採用された。

現在では数多くの切手が発行されており、1円、2円、10円、15円、20円・・・60円、70円、80円・・・310円・・・1000円切手が発行されている。

それに最近では消費税の関連で62円、63円、82円、84円とラウンドナンバーでない切手も発行させている。

昭和21年以降発行されるたびに購入していたので多数の在庫をかかえている。

#### \*日本で最初に発行された切手は明治4年(M4)

これらの切手は手彫の型から印刷したもので、明治4年～明治8年まで7種類のグループとして発行された。

竜切手(M4)、桜切手(和紙)(M5)、桜切手(過渡期)(M7)、桜切手(洋紙)(M7)、鳥切手(M8)、桜切手(改色)(M8)、桜切手(図案改定)(M8-9)

#### \*その後今日に至るまでグループ名がつけられ順次発行

(以降発行年、明治:M、大正:T、昭和:S、平成:Hで表記)

小判切手(M9-25)、菊切手(M32-40)、旧高額切手(M41)、田沢切手(T2-12)、富士鹿切手(T11-S12)、震災切手(T12)、新高額切手(T15-S12)、風景切手(T15-S12)、昭和切手(S12-15)、産業図案切手(S23-24)、昭和すかしなし切手(S26-27)、動植物国宝図案切手(S25-36)、新動植物国宝図案(S41-64)、平成切手(H1-31)

#### (2) 特別切手

発行された種類は多様にのぼる。

( )内は最初に発行された年。

慶弔切手(S56)、航空切手(S4-9)、公園切手(S11-31)、年賀切手(S11)、軍事切手(M43)、在外局切手(M33)、沖縄切手(S23)、満州国切手(S6)、南方占領地切手(S17)、中国占領地区切手(S16)





2 種類の普通切手を紹介する。

① 「菊切手」(明治 32 年～40 年)



(3) 記念切手

記念切手は精力的に収集したので明治・大正・昭和に発行された記念切手はほぼ所蔵している。

大正 12 年発行予定であった「皇太子(裕仁)結婚記念切手」は不発行切手となり 100 万円を超える価格が付けられているが所有していない。

以下に明治、大正、昭和の代表的な記念切手を紹介する。

「明治天皇銀婚記念」明治 27 年

(日本最初の記念切手)

「日清戦争勝利記念」明治 29 年

「日露戦争勝利観兵式記念」明治 39 年



② 「第 1 次昭和切手」(昭和 12 年～15 年)



「大正天皇即位大礼記念」大正 4 年







## 「第2回国勢調査記念」昭和5年



## 「紀元2600年記念」昭和15年 「教育勅語50年記念」昭和15年



## 「シンガポール陥落記念」昭和17年

(シンガポール陥落が意外と早く、東郷さんと乃木さん普通切手に「シンガポール陥落」とプリントして発行された)。



## 「日本国憲法施行記念」昭和22年 「第2回国民体育大会記念」昭和22年



## (4) 切手を使った絵画

数年前の事、友人の渡辺悦子さんから切手を使って絵を作成したので個展を開くからと招待をうけ、実物を拝見してその素晴らしさに感動した。

長年集めた切手が沢山ありその処理に頭を悩ましていたので、渡辺さんをお願いして、2冊の日本切手の専門ストックを残しあとは貰ってもらえることになり喜んだ。その後渡辺さんの制作も進んだ由、コロナ旋風で個展の開催も伸びているが開催を楽しみにしている。

## 「切手で描いた絵画 (最後の晩餐)」





### 「切手で描いた絵画（林の風景）」



### 「切手で描いた絵画（トランプ大統領）」



＊国旗が描かれている切手に限って集めたことがあるが、国連が発行した切手の中に、国旗そのものを描いた切手をシリーズで加盟国すべての国旗を発行した。その1部を紹介する。3色の組み合わせ合わせた国旗、中心の図形の複雑なものもあるが、見ていて楽しい。

＊テニスの図柄の切手の一部を紹介する。テニスを始めて60年余になり愛着があり収集を始めた。かなりの切手が集まった。打ち方のフォームがよいものから色々ある。

#### （国旗の切手）



#### （テニスの切手）



#### （4）切手雑感

- ＊明治初期の切手を除き終戦までは菊のご紋章が印刷されていたが、終戦後しばらくはそのままであった今はない。
- ＊地図が描かれている「第2回国勢調査記念」切手の日本領土として朝鮮半島、台湾、北領土が当然描かれている。
- ＊英国とチリがフォートランド島を巡って紛争したが、英国が制圧した後は英国の領土に変わった切手が英国から発行された。

**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）**

〒100-0011 東京都千代田区内幸町 2-2-3 日比谷国際ビル 18 階 ヴィップシステム(株) 内

●TEL 03-5860-9483 FAX 03-5860-9477

●事務局 TEL 080-9982-6237

●事務局 E-mail : haruo\_shimamura@hotmail.com HP : <http://retire-info.org/>

（発行責任者） 事務局 島村 晴雄