



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



Relive Journal



“りらいぶ” ジャーナル No.39

2021年 新緑号 (5月20日発行)

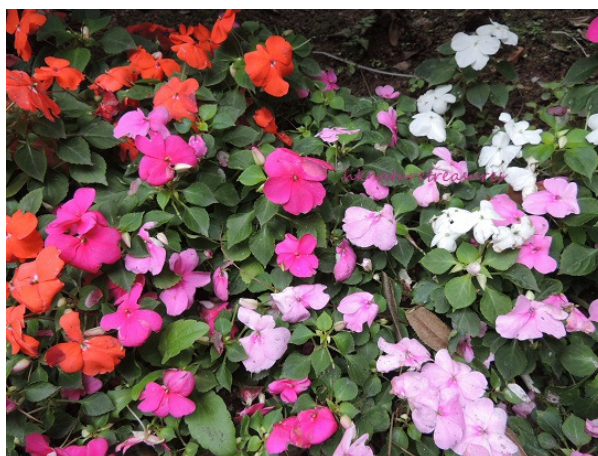
< “りらいぶ” 憲章 >

- 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 >

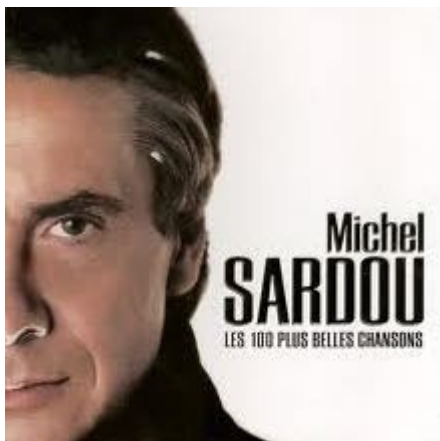
1. 永遠の絆 (年老いた夫婦, Les vieux mariés) (会員 ヤスコ Wild(杉山 泰子))
2. 馬の負担を軽く (会員 鳥居 雄司)
3. りらいぶ川柳 集





1. 永遠の絆 (年老いた夫婦, Les vieux mariés)

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



シャンソンには美しい歌がたくさんあります。

この曲は日本では「永遠の絆」というタイトルで知られているミッシェル・サルドウー Michel Sardou の作品で、一番末の子供を結婚させてホッとしたような、寂しいような気持の夫婦の歌です。

夫が妻に話しかけます。

「子供たちは、もう僕たちがいなくても幸せに自分の人生を歩み始めた。

僕たちは今まで、生活のことや仕事のことや子育てに追われ、自分たちのことは構わずに生きてきたね。

近いうちに二人でのんびり旅にでも行かないかい？

遠くに行くのは無理だから、南フランスの小さなホテル、数日でもいいからさ。

そして、そこから僕たちはまた二人で二人の新しい生活を始めよう！」

今から23年前、私は私の発行する「太陽光線」という通信紙でアンケートを出したことがあります。

ます。

700 人の人にアンケート用紙を配り、300 人くらいの方がお答えくださいました。

その中にはたくさん項目がありましたが、「結婚」についても質問をさせていただきました。

あなたは結婚をしていますか？という質問に、はい、と答えた人のみの報告です。

- 結婚して良かったですか。 よかった 80%
- 結婚生活には満足ですか？ 満足 80%

この高い数字には驚きました。日本の女性はもはや不幸ではない。

もちろん、この結果に至るまでには、永年努力して積み重ねてきたご苦労があったことと思います。また日本人の平均的なものではないように思います。

私の叔父は 93 歳で 2 年前に亡くなりました。

お役所勤めでまじめに家族のために働き続け、定年後も数年間は仕事をしていました。

その後、叔母（私の母の妹）と旅行などしてゆっくりと老後を楽しむ予定でしたが、一年もしないうちに叔母がパーキンソン症候群やほかの病気も併発したので、介護の日々に入ってしまった。

それから 10 年位叔母の面倒を看たことでしょうか。

やがて叔母は亡くなり、その後 6 年位、叔父は犬と一緒に静かに暮らしました。

その叔父が亡くなる数日前、いところが電話をかけてきてくれ、私に最後の声を聴かせてくれました。苦しい中でもはっきりと「ありがとう！」と電話口で私に告げてくれた叔父に、「わたしの方こそ、ありがとう」と言いたかったのですが、うまく言えたかどうか覚えていません。

叔父は叔母を心から愛していましたので、叔母が亡くなってからの長い一人暮らしはさぞ、寂しかったことと思います。

今は、天国で二人仲良く暮らしていることだろうと思います。



私はジャック・ブレールという人が作り歌った
「老夫婦」をいう曲に、1993年に日本語の詩を
付けました。



老夫婦 Les Vieux
作詞、作曲 Jacques Brel

歳をとった 今のふたり 言葉もなく
夢も遠く あるのはただ 静かな時
草の香り 白いタオル 花瓶の花
若い日々の あの懐かしい 愛の言葉
築きあげた富も今はただむなしく
昔のこと 話す時の声もかすれ
笑いもした 怒りもした 泣いたことも
皺だらけの 頬に残る 涙の後

広間にある時計が鳴り 時を告げる
眠れぬ夜 閉じたピアノ 死んだ子猫
ガラスの窓 広いベッド 大きな椅子
歌も枯れた月明かりの二人の部屋

手に手を取り 寄り添いあい 出かけるのは
陽の光と そよぐ風が恋しいから
あるいはまた昔からの友の葬式
祈りながら、次は誰かとふと思う
今日もまた陽が昇り陽が沈む
一歩ずつ近くなる永遠の眠り
一人だけで 目覚めるのが 恐ろしくて
昼も夜も手を取り合い 確かめ合う
一人きりで 旅立つのは 心重く
一人きりで残されるのは 心寒く
時計の音 時を告げる 最後の時
まだ来ぬ時 すまし顔で 彼らを待つ

もういいかい もういいよ



ガブリエルヴァンサンの絵本の表紙

連れ合いを失くしてすっかり気落ちしてしま
ってお寂しい思いをしている人はたくさんいま
す。心の中にぽっかりと穴が開いてしまったよう
な空虚な気持ちは、さぞお辛いことだろうと思い、
慰めの言葉もありません。



一方では、さばさばとした表情の方もいらっしゃいます。一見、ドライで、ともすれば冷たい方なのかな？と思いますが、よく考えてみるとどちらが幸せなのかわかりません。

ご主人を失くされてさめざめと泣くことができる方は、よほどご主人に大切にして貰えたお幸せな方なのでしょう。

一方では、飲む、打つ、買う、のろくでもないご主人で大変ご苦労なされた方は、ほっとしていらっしゃると思います。

人には添うてみよ、馬には乗ってみよ、ということわざがありますが、添うてみたら失敗だった、相性が悪かったと気づいても後の祭りということもあります。

シャルル・アズナブール(Charles Aznavour)の作品の中に のらくらもの(Tu t' laisses aller)という作品があります。

「今日は酔っているからいわせてもらおうよ。

俺はもうおまえにはうんざりだよ、おまえのその減らず口、仏頂面、ふてぶてしい態度、

だらしない恰好、たった五年でよくもここまで変わったものだ。

最近、お前の母親そっくりになってきたよ。

お願いだから、昔の可愛いお前に戻っておくれ。そうしたらまた僕は昔のようにお前を抱きしめ二人は幸せになれるんだから」

と泣き言を言っています。

男の方は奥さんになる人に昼間は淑女で、夜は娼婦のような人を望むと聞いたことがあります、それは無理！

大半の女性は多重人格者ではないのだからそんなに器用には使いこなせません。



悪妻は100年の不作、悪夫は100年の飢饉
(菊池寛)



2. 馬の負担を軽く

会員 鳥居 雄司

この日の天気は

2019年4月27日の伊豆は雨時々曇り、気温は8~16度で湿度62~80%の天候でした。エンデュランス馬術大会距離60km出発直前の午前6時は本降りで、雨で煙っていました。1区間(30km)の途中から回復し、曇り空になり、走るのに都合のいい条件になりました。馬に長時間乗っているこの競技の場合、気温は10度をこえる位が最適だと感じています。湿度は50%前後だと長時間の騎乗でもあまり体温が上がらず、汗をそれほどかかないので、快適に乗り続けられます。

小雨程度でしたら、雨具を着けずに騎乗してもそれほど影響はありません。雨具を必要とするような時はどうしても汗をかいて不快です。乗馬専用のレインコートは膝の下まで隠れ、雨をほぼ防げますが、重量があります。それで登山用の雨具(上着)と乗馬ズボンの前面を覆う雨具を準備して雨にそなえる人が多いです。競技中は多少濡れても良いのですが、次の区間までの休止時間(40分)は体温を奪われて冷えます。気温10度位で雨に降られると休止時間中は着替えないと寒さがこたえます。



今回は走り出しが小雨、高湿度だったので、気温はともかく、あまり快適ではありませんでした。

今回は

大会ごとに改善したい課題を設けて、日頃の乗馬に活かすのが大会参加の楽しみの一つです。今回は馬に負担がかからない姿勢を保つのを課題にしました。馬の背中は見えた目以上に不安定に動きます。不安定な鞍の上でいかに体を安定させるかは馬の負担に大きく影響します。今回のコースは平らなところは少なく、ほとんど登りか下りで、左右の水平も少なく、斜面を横切るようなコースが設定されています。水平なところでも不安定な馬の背中には更に良く動きます。

馬を運動しやすい状態にするために重要なのは、乗り手の重心を馬の重心に近づけ、さらに安定させることだと考えています。例えば背中に重い荷物を背負っている場合、荷物が動かずに固定されていると、背負っている人は動きやすいのですが、荷物が不安定に動くと背負っている人は負担が多くなります。この経験と近いかなと考えています。

人の体全体の重量を一つの点に集約(重心)すると腰のあたりになるそうです。人の重心を馬の重心に近づけるのは鞍にしっかり安定して座ることと実現できるそうです。人の重心を馬の重心近くで支えるために上半身、特に姿勢が大事になります。水平な場所では人の上半身は胸を張って垂直に安定させている姿勢が基本です。登りの場合は傾きにに応じて上半身を前に傾けると馬は登りやすくなります。下りの場合も傾きにに応じて上半身を後ろに傾けるようにすると上半身はほぼ垂直な状態になり、馬は運動しやすくなります。登り下りで上半身を前傾したり後傾したりしないと馬に負担がかかります。乗馬をしていると姿勢が悪くなると言われることがありますが、確かに姿勢を良くしないと馬に負担がかかり、動きが悪くなるので自然とそうなるのかもしれませんが。

馬の運動を妨げずに馬の運動能力を最大限に発揮させる競技に競馬があります。競馬では1,000mを1分(時速60km/h)程度で走ります。この時に騎手は鞍に座ることはなく、膝を曲げて前かがみの姿勢(モンキー乗り)で走りぬきます。競馬中継で見るように騎手の頭、体、腰はほとんど動かずに膝の曲げ伸ばしで体を安定させます。



騎手の重心はほぼ不動で安定しているので、馬の力は走ることに集中します。

また、斜面を横切るような左右に傾きがある所を通過するときに、右または左が下がっているからと言って、上半身を垂直に保たずに傾けると馬に負担がかかります。私は騎乗が長時間になると姿勢が左に傾きがちで、左のあぶみに多く体重がかかります。馬は騎乗者のアンバランスを補ってバランスを保ちます。短い時間でしたら影響は少ないのですが、エンデュランスのように長距離長時間にわたると乗り手のアンバランスを馬が補うことが負担になり、歩様検査(速歩の脚の運びを確認)で指摘されます。獣医の評価により歩様に異常が認められた時は失権(競技から除外)になります。

振り返ると

馬は乗り手の重心の変化を非常に敏感に感じることができます。乗馬を始めた頃に言われたのは、「馬を動かす時は足で腹を蹴り、止める時は手綱を引く」でした。しかし、初心者の練習に充てられる馬はきちんと訓練され、年齢も15歳から20歳くらいの馬でした。馬の年齢を4倍すると人の年齢になると言われます。これで考えると、練習に充てられる馬は60歳から80歳の老馬だったと言えます。競馬の場合だと3歳4歳の馬が競走馬として活躍していますから人であれば青春真っ盛りの若者が競い合っているということでしょうか。年老いた馬だから初心者が乗っても嫌がりもせず、馬の体で一番敏感な腹を蹴られてもびっくりすることなく動き出す程度で済んでいるのでしょうか。止める時も力加減もわからないで手綱を引っ張りますが、老馬だから止まってくれていたと考えています。

最近は乗馬クラブで充てていただく馬は10才前後の場合が多いです。これらの馬はそれぞれ癖があり、ハミを強く引かれると不安定になる、拍車の当たり場所(腹の中央より後)でハネる、騎乗者のバランスが不安定だと馬場の内側に入りこんで動かない、首を次第に下げてそのうち勝手に走り出す、など初心者の頃の技術では手に負えない部分を持っています。これらの馬に共通しているのは騎乗者の重心バランスに敏感なことです。大人の体重(平均60kgとして)の動きは馬の体重

(500kg)の12%の重さの動きですから、体重60kgの大人にとって、7.2kgの重さの動きと考えられます。7.2kgの荷物を背負うのと手に持って運ぶのは大きな違いです。騎乗者のバランス、安定は馬にとって大きいのではないかと思います。

練習で心掛けているのは

最近、乗馬クラブの練習で心掛けているのは自分の体重のかけ方と騎乗バランスです。自分の体重(60kg)を活用できれば、ロンドンオリンピックに71歳で出場した法華津寛(ほけつ ひろし)選手の例があるので、これからも乗馬を楽しめるのではないと考えています。



ところで1区間(30km)は走行時間2時間49分で走り獣医検査を通過できました。2区間(30km)は3時間21分で走り、無事に獣医検査を通過して完走することができました。



3. りらいぶ川柳 集

- ・ 日帰りで 行ってみたいな 天国へ
- ・ 延命は 不要と書いて 医者通い
- ・ 三時間 待って 病名「加齢」です
- ・ 目覚ましの ベルはまだかと 起きて待つ
- ・ 起きたけど 寝るまで特に 用もなし
- ・ 改札を 通れず よく見りゃ 診察券
- ・ 誕生日 ロウソク吹いて 立ちくらみ
- ・ 万歩計 半分以上 探し物
- ・ この頃は 話も入れ歯も かみ合わず
- ・ 目には蚊を 耳にはセミを 飼っている
- ・ 留守電に「ゆっくり喋れ」と 怒鳴る父
- ・ いい夫婦 今じゃ どうでもいい夫婦
- ・ マイケルの 真似を 発作と間違われ
- ・ 名が出ない 「あれ」「これ」「それ」で 用を足す
- ・ 探し物 やっと探して 置き忘れ
- ・ 歳重ね もう食べられぬ 豆の数
- ・ LED 使い切るまで ない命
- ・ クラス会 食後は 薬の説明会
- ・ 立ち上がり 用事忘れて また座る
- ・ 無農薬 こだわりながら 薬漬け

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