

# ReLive Journal

## りらいぶ ジャーナル №50

2025年 初夏号 (5月25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. 「私のりらいぶ」 “楽しい人生を求めて” 復刻版 (Part1)		
元キャメロン会会長	渡嶋 八洲夫	P2
2. コラム「十六夜日記」 小山内総合法務事務所	小山内 一得	P9
3. バリ島ウドブの日々⑤ 海辺の大祭	黒部 正也	P10
4. バリ島ウブドの日々⑥ 白昼夢 アルー捕獲劇	黒部 正也	P12
5. ほぼ2ℓの水を一日で飲む	鳥居 雄司	P14
6. お役立ち情報 「リチウムイオン電池にご注意」		
	NHK 記事からの転載	P16
7. 桂 三若さん活動近況 (三若さんHPから)	桂 三若	P19
8. 池口美智子先生個展鑑賞	事務局	P20
9. 関西支部からのお知らせ	関西支部	P21
10. 事務局からのお知らせ	事務局	P21



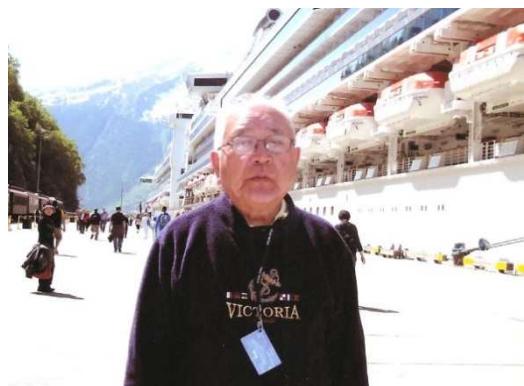
1. 「私のりらいふ」  
“楽しい人生を求めて”  
元キャメロン会会長 渡嶋ハ洲夫

(復刻版)

本稿は元キャメロン会々長でR&Iの顧問であります渡嶋ハ洲夫様がご自身の“りらいふ”を貴重な体験をもとに「楽しい人生を求めて」として10回に亘り、「リタイアメント・ジャーナル」に連載いただきました。

ご寄稿内容が今に新しく、渡嶋様ご了承の上、復刻版として掲載させていただきました。

・・・その1 はじめに



(クルージング時の筆者)

会社を退職してから10年になります、再就職のお話もありましたが年齢は68歳に達しており、今後少なくとも数年間働くことに抵抗感がありました。今までの仕事に対する達成感も十分、今後は「生きがいのある、楽しいリタイアメント・ライフ」を歩むことを楽しみにしていました。

「健康で楽しい日々を過ごす」には何をするのがよいか、新しいこともよいのですが、先ず今までやりたいと考えていたことをもっと掘り下げることから始めることにしました。

- 趣味の切手の収集（小学校5年から始め最近では日本記念切手、地図、旗、鉱石に限定して収集）
- 囲碁（会社では昼休みにザル碁を楽しんでいた）
- コントラクトブリッジ（学生時代に始め其の後は時々やっていた）

(注) 2人でペアを組んで多数の人と争うトランプ

ゲーム、国際的に愛好者も多い。四ッ谷には（社）日本コントラクトブリッジ連盟が置かれている。記憶力・推察力・確率・決断・パートナーシップが大切で頭の体操に良い、詳細は後日。

- テニス（会社に入って始め以後続けていた）
- ゴルフ（50歳半ばから始めそれなりに楽しんでいた）
- スキー（高校・大学時代に出かけていたこともある）
- 水泳（中学3年・高校3年計6年間水泳部で苦しい練習をしていた）
- トレッキング（学生時代時にハケ岳や白馬などに登った経験がある程度）
- 料理（家内の薦めで料理教室ベターホームに通っていた）
- 海外旅行並びに海外でのロングステイ（短期間の旅行並びに仕事での海外出張は多かった）

このうちコントラクトブリッジ、テニス、ゴルフ、トレッキング、海外旅行、海外ロングステイ、に絞込みセカンド・ライフをスタートさせました。（後日大型豪華客船によるクルージングも追加）男性は定年になったら夫婦での旅行や自分の趣味・スポーツを奥さんに押し付ける人をみかけますが、奥さんは必ずしもそれを望んでいないようです。

「お宅の奥さんはご主人がコントラクトブリッジに頻繁に出てこられるので喜んでおられるでしょう」とよくパートナーのご婦人から言われます、毎日家にいる主人は迷惑のようです。一方何事も一緒にというのも奥さんは煩わしいようです。我が家では幸い共通の趣味が無く小生は体育系を家内は文化系が中心の生活とお互い勝手に毎日を過ごしております。

クルージングだけは一緒に参加していますが、旅行は亭主抜きで友人や子孫と行くのが楽しい様です。楽しい日常を送る為には身体と頭の健康が保たれるということが不可欠なことは言うまでもありません、身体の健康と頭の活性化に良いといわれているウォーキング並びに筋肉トレーニングは日課になっており基礎代謝は年齢よりもかなり下回っており、効果が出てると自負しております。



小生の経験談を述べさせていただきます、各位の「りらいふ」に少しでもお役にたてば幸甚です。

### ・・・その2 体力増強の為のウォーキング

楽しい毎日を過ごす為に生涯自力で歩ける体力造りを目指しております。加齢とともに筋肉（特に太ももや二の腕）の衰えが進みますが、此れを食い止め、さらに各部の筋肉を若返らすために手軽に出来るウォーキングを日課として取り入れてまいりました。

1日1万歩以上歩くことを目標にしており、幸い我が家の近くには自然環境に恵まれた玉川上水や多摩湖があり、四季折々変わる景色を眺めながら歩くことは楽しいことです。時には多摩湖1周（13km）や

#### （ウォーキング風景）



玉川上水に沿って3～4時間歩くこともあります。ゆっくり歩くことと息が弾む程度の早足で歩くことを混ぜ、ラジオや音楽を聴きながら歩きます。雨の日も小雨なら傘を差しながらになりますが、大雨の日はジムでマシンを使います。

忙しくて時間が取れないときは隣の駅から歩きます。今日は雨だから、時間が無いから、暑いから、寒いからという言い訳は言わないよう自分に言い聞かせております。ゴルフ、テニス、筋肉トレーニングを行った日は特に歩く時間を設けませんが、これらを歩いた歩数に換算します。

ゴルフは1ラウンド1万歩、テニスは1セット毎に

0.4万歩、2時間のジムでトレーニングは1.5万歩と言うように消費カロリーから出した値です。毎日の



結果を日記に記録し、年末に集計します。平成22年は446万歩、平成23年は486万歩になりました。

これに歩幅65cmを掛けると年間3000km程度歩いたことになり日々の小さな積み重ねの結果に驚いております。最近では近くの奥多摩の1000m級の山やマレーシアのジャングルトレッキング会にも参加するようになりました。

歩行は筋肉を鍛えるとともに中性脂肪やコレステロールを減らし、骨を強くする効果があるといわれております。生活習慣病である糖尿病、高血圧等にも好いとされており、そのほか脳の活性化、リラックスがはかれます。正しい歩き方として次の事を心がけております。

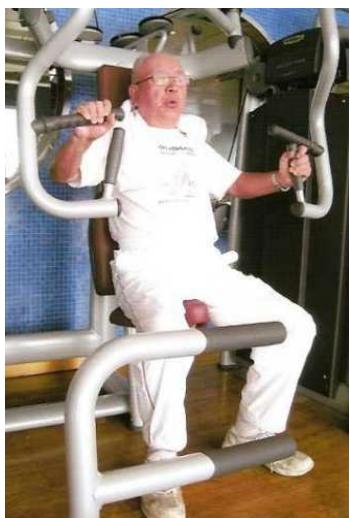
- (1) へそ下に力を入れる
- (2) 着地は踵から、つま先で蹴りだす
- (3) のど仏を前に運ぶ
- (4) 腕の振りは真っ直ぐ前に出し後ろへ振り切る
- (5) 脂肪を燃やすには15分～20分が必要

ウォーキングに関する参考書籍の例を紹介します、このほかにも沢山出版されております。

- ・「今日から歩く」湯原景元監修（大和書房）
- ・「百歳まで歩く」田中尚喜著（幻冬舎）
- ・「転ばない歩き方」田中喜代次・大久保善郎共著（マガジンハウス）
- ・「ウォーキング&ランニング」金哲彦著

### ・・・その3 筋肉トレーニング (Part1)

加齢とともに筋肉の衰える事は判ってはおりました



が、テニスのサーブとスマッシュそれにゴルフの飛びの衰えを実感するようになりました。

テニスとゴルフを生涯スポーツとして考えておりましたので、このことは私にとってはショックでした。

何としても生涯スポーツのために筋力アップを図りたいとジムに通うようになって4年が過ぎました。

筋肉トレーニングに関する本を読み、ジムで指導員の指導を受けながら自分なりのトレーニングメニューを作り毎回記録表に記録します、それを時々見ながら弱い筋肉には更なるメニューを加えます。年末には1年間の筋力の伸びをチェックし喜んで居ります。

筋肉各部(腕・胸・背・腹・肩・足)のトレーニングに適したマシンを選びます。

上半身にはチエストプレス、リアデルト、ベックフライ、ブルダウン、下半身にはレッグプレス、レッグカール、レッグエクステンション、更に腹筋台、背筋台、ワイヤマッシャーとダンベルを使用します。

各マシンに掛ける負荷は自分の最大筋力(IRM筋力)の80%の負荷に設定します。

これを8~10回繰り返す事を1セットとして3セット、順次8種類のマシンを使いトレーニングを続けます。その他ダンベルを使い弱い筋肉の強化を図ります。トレーニング前後にはストレッチを入れますので2時間近くかかります。

トレーニングの結果、筋肉組織は破壊され再生に48時間~72時間掛かるといわれておりますので、トレーニングは週2~3回のペースで行っております。筋肉トレーニングで十分効果を出す為には次の事に注意しております。

① 筋肉に緊張を持たすために動作はゆっくり行う

(2秒で上げて4秒で降ろす)。

- ② 反動は使わない。
- ③ 負荷を掛ける時に口から強く息を吐き、負荷を緩めるときに息を吸う。
- ④ 可能な限り筋肉は伸ばし縮める。
- ⑤ 節えたい筋肉に意識を集中する。
- ⑥ 必ず始めと終わりにストレッチをする。
- ⑦ 筋肉量をよりアップする為トレーニング直後にアミノ酸サプリメントを飲む。牛乳、チーズ、ヨーグルトを食すのも効果的。トレーニング中は息も弾み、筋肉の苦しさも加わりますが、終った後の爽快感はなんとも言えぬ良いものです。

トレーニングの効果は次の通りといわれております。

- 筋肉量の増加によって基礎代謝年齢が下がり安静時のカロリー消費量が多くなるため太らない体質に改造される。
- 筋力アップ
- 成長ホルモンが分泌され新陳代謝が高まり全身細胞が活性化される。
- 肩こりや腰痛が緩和される。
- 脳も活性化する。

トレーニングは継続が大切なことです、仮に中断しますと筋肉量は徐々に下がってきます。増えたからと安心は禁物です、やり続けることが必要です。

この2年間の効果について

- ① 基礎代謝年齢が実年齢より25歳若い54歳と判定された。
- ② マシンへの負荷重が2年前と比べ40%~70%増加した。
- ③ ゴルフの飛距離とテニスのサーブのスピードも改善された。
- ④ 腰痛がおきることが無くなった。

#### ・・・その4 筋肉トレーニング (Part2)

中学・高校の6年間は水泳部員として大会や関東大会をめざし激しい練習をしておりました。



社会に出てからは会社のテニス部に入部、各種大会に出場、市の大会ではよく優勝しておりました。

都下の大会でも決勝まで進んだことがあります。市では会長を、都下では副会長を永く努めさせてもらいました。ゴルフ歴は新しく50歳を過ぎてから始め、クラブの月例会などに出場しながら、もっぱら営業ゴルフが中心でした。現在は某クラブの理事を務めています。

退職後は手馴れたテニスとゴルフを生涯スポーツとして選択、競技会指向は止め健康のために楽しいテニスとゴルフを志しております。

#### (テニス風景)



退職後も会社のテニス部に引き続き籍を置き土曜日・日曜日にはコートに出かけ終日球を追いかけております。5セットをプレーしてやっと1セット（ゼロの事もある）を取る程度ですが、健康のためにやっているのだからと自分に言い聞かせております。加齢とともに特に頭を抜かれた時追いつければ見送ることが多くなりました。

前進してとる方が容易です。沢山の仲間と昼食をともにし、軽口を叩きながらの楽しいテニスです。テニス後の心地よい疲れも又格別です。マレーシアの高原リゾートであるキャメロンハイランド（注1）に2002年から冬季と夏季には1ヶ月程度滞在するのが、慣例となり週3日はプレーをしております。

#### (ゴルフ)

月に数回程度プレー、クラブの月例には出ることも



なく、もっぱら学校・会社・地域の友人とプレーしますスコアはコンペ以外ではつけません。ボールが飛んだときの快感はなんといえない良いものです。高校同期、会社同期、現役時代数社が集まってのゴルフ会が発展したシニア会、近所の仲間、市内の大学同窓等のゴルフ会で親交を深めております。キャメロン・ハイランド滞在中は週3回程度プレーします。

#### (ゴルフラウンド風景 “ナイスショット”)

こここのゴルフ場にはカートがなくバッグをトローリーに乗せて自分で引っ張らなければなりませんので足腰の鍛錬になります。20℃という涼しい気候のためか苦にはなりません。キャメロン会員（注2）はテンボラリー会員券を月ごとに購入することができ、月15,000円程度で毎日プレーが出来ます。

クラブハウスも完備されておりレストランのテラスで涼しい風を受けながら200円程度のランチメニューから好物を選び、18番ホールの友人のプレーを冷やかしながら食すのも楽しみの一つです。

#### (トレッキング)





友人に薦められ2～3年前から始めました。年に数回程度ですが、近くの奥武蔵の浅間尾根、顔振峠、棒ノ折山、宝登山等に登りました。登っている時は息が弾み、周りの景色を眺める余裕もありませんが頂上では絶景を見ながら、握り飯を頬張るのは至福の時です。

下りは足ががくがくしてきます。でも麓の温泉で疲れをとり、ビールで乾杯カンパ乾爽快さを満喫します。今年の9月にはスイスアルプスのトレッキングに行く予定です。キャメロンハイランド滞在中は毎週キャメロン会主催のジャングルトレッキングに参加します。リーダーの指示に従って行動しますが、急な登りや下りもあり藪や根っこを掴みながらの険しいルートもあります。

道から転落すると谷底までというところもあり慎重に歩きます。道沿いに口をあけた植物うつぼ蔓（注3）を見るのも楽しみです。

#### （注1）キャメロン・ハイランド

マレーシアの首都クアラルンプールから北上、タクシーで4時間の距離にある。海拔1500mの高地のため1年を通して気温は20℃前後である。1920年代に英国人によってリゾート地として開発された。ホテル、アパート、銀行、各種レストラン、病院も完備している。

18ホールの州政府所管のゴルフ場も安い料金でプレーできる。生活費は安く（3LDKのアパートを借り毎日のようにゴルフを楽しんでも夫婦で月15～20万円程度で暮らせる。治安も良く親日的である。冬・夏には多くのキャメロン会員が滞在してロングステイを楽しむ。ヨーロッパ、中近東、オーストラリアからの滞在者も増えている。紅茶、花、果物、野菜の産地で花は日本にもおくれてあります。

#### （注2）キャメロン会

1999年久保田豊氏（初代キャメロン会会長）がロングステイ財団にキャメロンハイランド紹介記事を寄稿又アサヒ・タウンズ誌に大きく取り上げられ、説明会には1500名の人が集まった。2000年にキャメロン会として発足、会員数も1000人を超えた。

ハイシーズンには会主催のゴルフ、テニス、トレッキング、囲碁、絵画、写真、歌声サロン、女性麻雀、カードゲーム、手芸のサークル活動や大会が開催される。

現地婦人会との交流会も開催される。時には王様の茶会にも招待されている。2001年から会運営に参画した。

#### （注3）うつぼ蔓

食虫植物で口をあけて虫が入り込むのを待っている。キャメロンハイランドではジャングルの道端で随所に見られる。

### ・・・その5 頭の活性化

身体の健康とともに常日頃から痴呆症予防の為「頭の活性化」にも力を入れて参りました。「ボケないで生涯を全うしたい」という願望からです。良いと言われることは何でもやろうと下記のことに心がけております。

#### （1）社会との繋がりを持つ

家に閉じこもることなく色々な人と接することは楽しいことです。従って手帳のスケジュールは毎月ほぼ満杯です。ある賢人から退職したら大切な事は「キヨウヨウとキヨウイク」だなど。今更「教養と教育」とはと怪訝な顔をしておりましたら「キヨウヨウニ今日用がある」「キヨウイクニ今日行くところがある」と聞かされ納得しました。

- 身だしなみを揃える。多少のおしゃれをする。
- 気配りをする。
- 新しいことに興味を持ち、刺激を受け、感動を覚える。
- 新しい友達を作る。（ロングステイ友達、ブリッジ友達、テニス）



- 友達、地域の友達が増えました。
- 会話を楽しむ。
- 同好会活動にも参画する。

(2) 脳に刺激を与え活性化するには2つ以上の過程を踏むことが必要

- 読書するだけだと1つの過程ですが、読書後、大切な部分を書き留めたり声を出して読む。
- 料理をするには材料を揃え、料理の順番を考え等、複数の過程が必要です。退職後料理学校に5年間通いました。家内が留守の時、友人を招いてのホームパーティーの時などに料理を作ります。
- 日記をつける。(2日前の日記をつけるのが良いと言われている)
- 笑顔。
- 旅はなるべく自分で企画する。友達を募って一緒に行く。
- 色々な会合に出席する。(テニス会、ブリッジ会、ブラック会、見学会等を主催しております)。

(3) スポーツを楽しむ(身体の健康のみならず脳の活性化にもつながります)

ウォーキング、筋肉トレーニング、テニス、ゴルフ、トレッキングの中から1種類のスポーツを毎日するよう心がけております。

(4) ゲームを楽しむ

コントラクトブリッジ(注4)は2人がペアを組んで、沢山の人とゲームを争います。脳の働きとしてパートナーシップ、推察力、決断力、記憶力を必要とします。毎週3~4回は都心の会場でプレーします。

\*ブラック(注5)は2人がペアを組みま



原則4人でプレーします。脳の働きはコントラクトブリッジと同様です、覚えやすく手軽に出来ます。ロングステイや空港等の待ち時間でも出来ます。



(5) 新しいことへの挑戦を忘れることなく今まで経験のなかった分野にも足を踏み入れてまいりました。

- 家内の勧めで料理学校に5年間通った。
- ロングステイは退職後始めた。
- クルージングも退職後始めた。
- 筋肉トレーニングは4年前に始めた。

(6) アルツハイマー病予防に良いとされる食生活これらの中の食品をとることを日頃から心掛けております。

- オレンジジュース、赤ワイン(ポリフェノール)
- チッココレート(カロリーを気にしつつ)
- 青魚(DHA)
- 煎茶葉、トウガラシ、アーモンド(ビタミンE)
- 緑茶(カテキン)
- 羊肉(カルニチン)
- 牛乳(ビタミンB2・カルシウム)(毎朝飲みます)。
- チーズ(毎日食します)。
- 朝食は必ず食べて抜かない。パンよりもご飯が良い。



- カレーのウコン。（インド人にはアルツハイマー病が少ないといわれている）大の好物ですので、マレーシアでのロングステイでは朝は必ず食します、昼も夜もとすることもあります
- 自前の歯を持っている人はボケない。（残念ながら小生は落第です、半分程度入れ歯です）。
- 良く噛む。（一口30回）（判っていながら直ぐ飲み込んでしまいます）。

#### (注4) コントラクト ブリッジ

世界で一億人もの愛好家があり、伝統的で洗礼されたゲーム。四ッ谷にJCB L（日本コントラクト連盟（03-3357-3741、公式ウェブサイト））がある。そのほか都内は勿論全国にブリッジセンターがあり自由にゲームに参加できる。初めての人ため講習会も開催されている。プロプレーヤーもあり、世界大会も開催されている。

#### (注5) ブラッコ

ブラジルが発祥の地といわれている。プレーは極めて容易であり且つ面白い。「ブラッコ」で検索すると色々な資料が得られる。

#### (参考書)

- ・「100歳までボケない101の方法」順天堂大学大学院教授 白澤卓二著 （株）文芸春秋発行
- ・「ボケない100歳2309人がやっていること」順天堂大学大学院教授 白澤卓二著（株）アスコム
- ・「死ぬまで寝たきりにならない体をつくる」医師 宮田重樹著 （株）すばる舎発刊
- ・「100歳時代を生きぬく力」福岡教育大学名誉教授 昇地三郎著 東洋経済新聞社発行

#### <キャメロンハイランド地図>



<次号に続<>



## 2. コラム 「十六夜日記」 小山内総合法務事務所

代表 小山内 一得

今回のテーマは「十六夜日記」です。この会報では、これまで相続の問題を中心に話題を取り上げてきました。実は、相続の問題は今に始まることではなく、1000年以上前からあったとされています。少し歴史を紐解きますと、鎌倉時代の書物に「十六夜（いざよい）日記」というものがあります。そこでは、当時の相続をめぐる裁判の様子が描かれてます。

この日記は、阿仮尼（あぶつに）という女性が息子の遺産相続をめぐる裁判のために旅をした紀行文学です。なぜ旅をしたかというと、当時の裁判は鎌倉幕府の問注所という機関で扱われていたために、阿仮尼は自分が住んでいた京都から鎌倉まで旅をして、鎌倉に移り住んで裁判に臨んだわけです。

阿仮尼は後嵯峨天皇に仕えていた女房であり、後に二条為氏（ためうじ）という貴族の妻になります。彼との間に為相（ためすけ）という息子をもうけました。しかし、為氏の死後、彼の前妻の子・為教（ためのり）が遺産を独占しようとしたために、阿仮尼は息子・為相の相続権を主張するため、鎌倉幕府に訴えを起こすことになりました。

旅の出発は弘安元年（1278年）、秋の十六夜（満月の翌晩）だったとのことで、このタイトルがついたそうです。旅の途中では、各地の神社に参拝し、旅の安全とともに息子の将来を祈っていたとのことです。

当時の旅路や宿坊の事情は劣悪とも言え、女の人の旅は過酷だったことが容易に想像されます。阿仮尼は鎌倉に到着し、訴訟に取り組みますが、すぐに解決するわけではありません。当時、鎌倉幕府は御成敗式目という法律を作っており、裁判もこの法律と先例に則って行われていました。

泰時がこの御成敗式目の制定に奔走している様子が描かれていました。三谷幸喜脚本、小栗旬主演の2022年NHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」において、第3代執権北条裁判は、結局6年も要したとされてい

ます。

阿仮尼は、裁判が決着する前に亡くなってしまいます。その後、判決が出され、息子・為相が遺産である土地の一部を引き継ぐことができました。今の法律では、前妻の子も後妻の子も平等に相続権を持ちます。

しかし、当時は、母・阿仮尼の身分が低かったために、土地の多くが為教に相続され、為相の取り分は少なかったようです。このように阿仮尼は、母として息子の権利を守るため、京都から鎌倉まで旅をして、そこに移り住んでまでして果敢に行動しました。母の子を思う気持ちは、今も昔も変わらないのでしょうか。

＜小山内総合法務事務所のご案内＞

### 小山内総合法務事務所

Tel: 042-773-3823

Mail: osanai.kazue8@gmail.com

ホームページ:

<http://osanai-houmu.com/>





### 3. バリ島ウブドの日々⑤ 海辺の大祭

“Prisoner of the charm of Bali”  
黒部正也

朝七時、カーン、カーンと枯れた木をたたく音が、お寺の方角から聞こえてきた。バリ島、ウブドの定宿グヌンクニンの裏手は畠があり、その向こうに灌漑用の小川が流れ、その先に名刹グヌンサリ寺院がある。音はそのお寺から響いている。朝の木管知らせは珍しい。ウブドで民宿暮らしを始めて4年目、二〇〇三年三月二十日の朝である。

テラスに出て、百㍍ほど先の寺院を眺めると、普段は人影が無い寺院の門から、金色の小さな御輿が十数人の村人に担がれて出てくるところだった。昨日通りの食堂の店主が

「明日スカワティの海辺で大きなお祭があるよ」と、教えてくれたことを思い出した。

私は早速お祭衣装に着替えた。バリ島では、お祭衣装を着用しないと、参加出来ない。腰にサロンを巻き、その上に金色の巻きスカート付ける。上着はサファリと呼ぶ半そでの白い詰襟の服。頭に「ウドゥン」と呼ぶ白い布の巻き帽子を被った。

自抜き通りのプリアタン寺院の方角に歩いていくと、寺院の前にトラックが二十台駐車している。荷台を眺めると、真ん中に置いたお神輿をお祭衣装の男女が囲み、満杯だ。見とれていると、「早く、早く乗りなさい！」

見覚えのある男が私に手を差し伸べ、動き始めたトラックの荷台へ私を引き上げた。

二十台のトラック隊は、猛スピードで南へ突っ走る。バリ島ではお祭トラックは、最優先なのだ。交差点を曲がる度に、車は左右に大きく揺れる。詰め込まれた村人は、そのたびに歓声をあげながら、踏ん張った。どの顔も笑顔一杯で、この大混雑を楽しんでいた。

互いに支えあいながら、私を引き上げた男にあれこれ聞いた。彼はバンジャール（村）の長、つまり村長の義弟であった。朝の散歩道で、彼の幼い娘さんと良く出合った。写真を写してプレゼントしたのがきっかけで、知り合った。何がどこでつながるか分からない。これが旅先の面白いところだ。「どこへ行くのですか？」「海辺の大祭、スンバヤン（お祈り）だよ。このトラックは七号車、グヌンサリ寺院用で、帰りも必ずこれに乗

りなさい」と指示された。

トラックの列は、三十分走って海辺に出た。トラック隊は列をなして停まった。村人と私は一斉に荷台から降りて、お祭り行列に加わった。

先頭は、日傘。高さ三メートルの金色と白色のお祭日傘を、二人の白装束の青年が捧げ持つ。続いて金色御輿。八人の若者が神妙な表情で担ぐ。更にお供え軍団。頭上に高々と黄色の籠を載せた女性二十人が整列。その後に大勢の村人に混じって私も並ぶ。

「さあ行くぞ！」

長い髪を蓄えたバンジャールの長が大声で号令を発した。

御輿行列は無言で、何かに急かされているように足早に海岸へ急ぐ。一キロの道のりを歩いた御輿は、波打ち際にに入った。八人の担ぎ手は一斉にサロンの裾を捲くり、打ち寄せる白波で足元を洗った。

海水で禊を済ませた御輿は、海に向かって砂浜に安置された。金色に輝く高さが二㍍の御輿の数は、二十基。それぞれの御輿は、四本の赤、白、黒、黄の背丈の高い日傘、朱色の大きな花飾り、色とりどりの果物籠などに囲まれ、競い合って華やかに厳かに彩られた。

スカワティの広い海岸線は、プリアタン村の二十基御輿、二千人の真っ白いお祭り衣装の村人で埋め尽くされた。線香の香りが海辺一杯に漂う。9時になった。一斉にお経の大合唱が始まる。海辺の大祭、スンバヤンの最高潮である。快晴の海岸線は潮風が吹いているものの、日射しは強烈だ。村人は日傘も差さず、浜辺にただうすくまって祈りを続ける。読経は延々と続いている。

私はアイスクリーム売りを手招きで呼んで、山盛りのアイスクリームを口にして暑さを凌ごうとした。しかし、その程度では海辺の強烈な暑さは凌げなかった。臨時の売店でアクア（水）二本、一気に飲んで店の長椅子に転がってしまった。

急に男にたたき起こされ、無理やり7号車のトラックに乗せられウブドの民宿へ帰った。

急ぐ理由は、プリアタン村のお参りが終わると、次の村の行列が待っている。この日は一日中、海辺にお祈り行列が押し寄せ、およそ一人のお祈りが続くと、男が言った。

グヌンクニンの自室に着くと、着ていたお祭衣装や下着は、汗でぐっしょり濡れている。こんなお祭参加は初めてだ。シャワーの水の冷たさは、格別心地良かった。



民宿のオーナー、イダさんに海辺の大祭について訊ねた。「一年に一度、海に祈りを捧げ、寺院も人もリフレッシュし新しいエネルギーを頂くのです」元村長であったイダさんのスンバヤン“解説”に熱がこもる。「私の小さい頃、お祭行列は真夜中に出発して、海まで夜通し六時間も歩いたものです」イダさんは、遠くを見るまなざしで語った。



トラックを連ねて海辺へ



お祭り衣装の筆者



スカワティの海水で禊（みそぎ）



神輿を囲んで海辺でお祈り



#### 4. バリ島ウブドの日々⑥ 白昼夢 アルー捕獲劇

“Prisoner of the charm of Bali”  
黒部正也

バリ島ウブドの民宿暮らしを始めて三年目、2002年のある朝、私はパサックくんに彼の村の沐浴場へ初めて案内してもらった。彼は民宿のスタッフで、車の運転と客室の掃除を担当している。明るく気立ての優しい22歳の青年である。

夕食後、日本語を教えたりして可愛がっていた。そのお返しのつもりか、特別に村の沐浴場へ案内してくれた。

バリ島のバンジャール（村）には、それぞれ沐浴場を持っている。村人が沐浴をする聖なる小さな滝があり、一般の観光客には見せない。

彼の村、ペジェン村の沐浴場は、深い谷の中腹にあり、ロケーションの良さと雰囲気が素晴らしい。村人が数人沐浴をし、その後と浅瀬に座り込み談笑している。私はペジェンの沐浴場を秘かにAクラス沐浴場と評価していた。

ロスメン暮らしを始めて五年目、2004年3月17日

（水）の朝の出来事である。再び誘われた。

「村の沐浴場へ行きませんか？」

私は喜んで、彼のバイクの後ろに乗った。バイクは高原の風を切って走った。

バイクを下り、階段を下る。朝の沐浴場は夕方と異なって、のんびりとしたムードが漂っている。ブタヌ川の上流に当たる谷は深く切れ込んでいる。沐浴場はその斜面にある。

石造りの沐浴場をプレメリアの大木が覆い、かなり古い沐浴場だ。南西に向いているので、午前は日陰になっているが、雰囲気は明るい。朝の沐浴場には年配の男性と青年三人がいた。年配の男性は腰に巻いていたサロンと呼ぶ布を素早く洗い、水をはたいて柵にかけて干した。

青年達は、小さな滝の下の三十センチほど貯まった水に腰をつけて座り込み、屁託ない話に興じていた。パラダイスを絵に描けばこうか、と私も裸になって流れ落ちる水を浴びた。聖なる水は冷たく心地が良い。

青年の一人が時折立ち上がって、柵越しに谷底を眺めていた。パサックくんに何かささやいた。

これがアルー捕獲劇の始まりだった。

「サナ、サナ！」

あそこで、と叫びながらパサックくんと青年は私に河底を指さした。青年は素っ裸のまま、脱兎のごとく崖を駆け下りた。私は柵越えに河底を見た。五十メートル位谷底を駆け下りた青年は、流れを泳いで渡ると、岩陰からその先の小さな砂場を見据えた。

砂場には大きなアルー（オオトカゲ）が、横たわって餌を食べている。アルーの背後に忍び寄った青年は、身を屈めて飛び掛かり、左手で素早く尻尾を掴んで一気に吊り上げた。慌てふためくアルーの首根っこを右手で押さえ込んだ。

アルーを捉えた青年は、沐浴場に凱旋した。獲物は六十センチ位の茶色のオオトカゲである。青年は細紐でアルーの両手、両足を縛りあげると柵の脇に転がした。アルーはしばらくもがいていたが、諦めたのか眼を閉じて転がった。

パサックくんは、私に青年を紹介した。民宿のパサックくんと同じ名前という。私は“アルーのパサックくん”と名付けた。

アルーのパサックくんは二十七歳。中肉、中背、精悍な顔付きの青年である。アルー捕りで汗ばんだ身体を小滝の水で流した。

捉えたアルー（オオトカゲ）は焼いて食べるという。宗教的な意味合いが深いらしい。

さらに、朝のドラマが続いた。

「サナ！」

あそこだ！とまたアルーのパサックくんが大声で叫んだ。みんなが一斉に柵に近づき谷底を見た。

今度は、一メートルを超えるアルーが現れた。辺りを注意深く見守りながら、砂場に仕掛けられた餌に近づいた。みんなが固唾をのんで見守る中を、悠然と餌のカエルに近づき、紐に括れたカエルを飲み込んだ。

アルーのパサックくんは奇声をあげながら谷を下って砂場に駆け寄ったが、巨大アルーは、餌を咥えたまま茂みに逃げ込んだ。

砂場に屈んだ素っ裸の青年は、両手で顎を支えながら「オオトカゲはどこへ逃げたか？」と、呟いているように見えた。

私は沐浴場の水溜まりに浸かって、まるで白昼夢のようなアルー捕獲劇を反芻していた。



のどかなペジエン村の沐浴場



アルー(オオトカゲ)の捕獲





## 5. ほぼ2ℓの水を一日で飲む

鳥居 雄司

### 大会当日に気がかりな

私が参加する馬の競技は長時間になり、天候の変化が気になります。会場（北海道河東郡鹿追町）の天気予報は7時 曇12℃、10時 曇15℃の乗馬日和でした。乗馬は思いのほか汗をかき、曇20℃未満だと人馬ともに負担が少ないです。この大会の5月は、少し寒さを感じますがほぼ2ℓの水を用意して全て飲み切る予想です。馬は、激しい運動をしたときは60ℓ以上飲むと言われます。ただ一度に大量に飲ませると体調を崩すので、計画的に複数回に分けて飲ませます。

### 参加する競技は

乗馬競技は三種類に分かれます。馬場で馬を自在に制御して美しさを競う馬場馬術（ドレッサージュ）。これは赤色の上着に白いパンツで濃い色の長靴を履いて騎乗します。見るからに華やかな競技です。また、総合馬術（クロスカントリー）は運動し易い着衣にプロテクターをつけ、山河を駆け抜ける颯爽としたイメージ通りでコースを駆け抜けます。今回の東京オリンピックでは模擬的に自然の山河を埋立地を作りました。そして、パリオリンピックで自らを「初老ジャパン」と言ったメダリストたちの競技です。これら二つはオリンピック競技ですが、私はオリンピック競技になっていないエンデュランスに参加します。

この競技は服装の規定、装備の規定は少なく、馬場馬術3級でエンデュランスC級の受験資格があります。馬場馬術選手の乗馬技術と比べると初心者でも参加できる練度です。それで気軽に始められる競技と言われてます。私がこの競技を知ったのは、乗馬部に50人程いる部員でただ一人エンデュランス競技をしている方の紹介でした。「外乗（牧場外で馬に乗って走ったり、歩いたりして遊覧する）の延長なので経験してみたい？」の一言でした。

エンデュランス競技は、馬の福祉、酷使予防から走行の前後に獣医検査があり、獣医検査に合格した

人馬が完走証明書をいただきます。競技中は歩様（常歩なみあし、速歩はやあし、駒歩かけあし）に規定はありません。出発から到着までコースを間違えないよう、馬の状態を見ながら急がせたり、落ち着かせたり、休ませたり、馬に合わせて給水したりします。示された地図の道をたどり、制限時間内に到着した人馬のゴール通過順で順位を決めます。競技であれこれあるのがとても楽しく、もしもエンデュランス競技を知らなかったら乗馬は続けてなかったと考えています。

### この大会で

今回は同じ馬主さんから馬を借りた2名で一緒にコースを回ります。40kmは20kmずつ二つの区間に分け、1区間を走行後の獣医検査と2区間ゴール後の獣医検査で馬の体調を確認し、完走を認定します。大会の成績で選手にポイントが与えられ、ポイントを一年間累積し、高ポイント選手が年間優秀選手の表彰をうけます。

一緒に回る21番は乗馬部でお世話になっている方で、私より長い乗馬経験を持っています。エンデュランスC級の資格をとり、初めての大会参加です。

### 出発しました



1区間は河の両岸を通るコースの途中で脇に入り、景観を楽しみながら走れる快適なコース設定です。出発すると競技経験の長い25番は馬を速く動かし、景色の良い場所で写真撮影を終えるとまた馬を速く動かして撮影するという動きを繰り返しています。それで、25番に大きく離されたかと思うとその内追いつき、追い越し、しばらくすると後ろから追い抜かれる繰り返でした。



23番、24番、27番は同じ馬主さんの馬で一緒に走っています。馬は集団で移動する動物なので1頭より馬が安定して移動できます。

私は21番と一緒に走り、馬に負担がかからず、単調で飽きることなく、途中で休みを兼ねた水分補給を計画しながら23番、24番、27番と同行しました。写真のように河に沿った砂利道は直線が多く走りやすく整備されています。しかし、砂利か蹄鉄に挟まらないように適当に草が生えた部分を走るようにしています。それでも砂利が挟まることがあり、馬が感じる違和感で歩様（脚の運び）が乱れます。砂利道では馬の脚運びに変化がないかを気にしています。給水で休むときには砂利の挟まりを確かめます。私はこの道で、かつて砂利を蹄鉄に挟んだことがありました。この時は、詰まった石を取りなくて、騎乗せずに馬を引いて歩いたことがあります。到着制限時間にどれだけ余裕があるか心配しながら急ぎましたが、制限時間に間に合わず完走できませんでした。

3力所ある給水場の三力所目を過ぎて、25番は速度をあげて動き出し、その後に追いつくことはありませんでした。同行していた23番、24番、27番は1区間の残り30%位から遅れました。私たちは事前の走行計画に沿って2頭で河添いの緩い下りをゴールへ向かいました。走行予定は2時間でしたか順調に動くことができ、1時間37分でこの区間を終えました。到着後15分以内に獣医検査を受け、2区間の出発時刻を指定されるか気がかりです。しかし、今回は初心者といつても乗馬歴の長い21番と一緒に走行し、共に出発時刻を指定されました。

## 2区間は

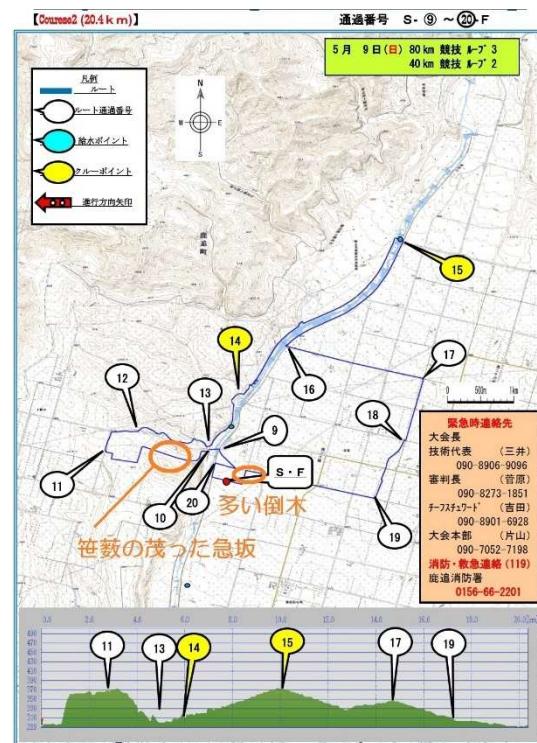
2区間の出発は9時52分を指定されました。気温15度曇は乗馬に向いた天候です。2区間は河を渡り、丈が長い笹藪の茂った急坂を上り、水道の給水池をめぐり、登りとは別の急坂を下るところが難所です。足元が悪いので騎乗者がバランスを崩さず、自分の重心をふらつかせないことが馬の負担軽減になります。

この難所を過ぎるとあとはきつい勾配はなく、安定して走ることができます。河を渡り笹藪は足元が見えず、笹の葉を踏むと滑ります。この道筋に慣れている25番が、ルートを探しながら先導する後に

ついてきました。そして、2区間の残り三分の一あたりで、コース脇の牧場の牛が動き出し、同時に牛から離れるように私が騎乗する馬は横跳びをしました。馬は、大きな牛の動きに脅威を感じて距離をとろうとします。さらにゴール近くの林は倒木が多く、開けていないので倒木の横にまわったり、倒木を跳ばないように馬を抑えたりしながらゴールを通過することができました。

この競技では、林の木立を右や左に避けながら走ることは多く、時間を気にするときは速度を落とさずに馬の向きを変えながら縫うように走ります。この時、手綱で馬の頭の向きを変えずに脚で右や左に馬を押し、更にアブミの踏みを左右で変えます。そうすると馬は大きな馬体を曲げて素早く方向転換をしてくれます。

## 順調に走行して



2区間も2時間で走行する予定をたてましたが、1時間48分で到着しました。獣医検査も無事に通過しました。更に私の馬は健康状態が良いとのことで成績上位者に与えられるベストコンディション賞をいただきました。蛇足ですが、水2ℓを飲んだ成績は賞状と副賞の馬の餌20kgでした。



## 6. お役立ち情報 「リチウムイオン電池にご注意」

### NHK 記事からの転載

「最近リチウムイオン電池による火災や爆発など取り扱い方によっては甚大な被害が発生しています。先日 NHK が特集番組や HP に特集しておりましたので、抜粋して転載させていただきました。」

#### リチウムイオン電池 相次ぐ発火事故 “捨て方もわからない”

充電中に突然、発火しました。リチウムイオン電池を搭載している電化製品で相次ぐ発火事故。捨てられた電池が、ゴミ処理施設で火災を起こすケースも起きています。

利用者からは正しい使い方や捨て方が分からぬといふ声も。安全に利用するにはどうすればいいのか、注意点をまとめました。

ワイヤレスイヤホンやスピーカーも「Bluetooth スピーカーが、充電中に突然煙を出して、内部が融解した」「ワイヤレスイヤホンを充電して外出したところ、

「金額はもちろん痛かったのですが、それ以上に一步間違えれば大やけどをしていたか、あるいは部屋があるごと燃えて、命までなくなりかねない怖さがありました。」

知らないうちにこうした爆弾のようなものを持って歩いているんだということを改めて思い知らされました」



#### そもそもなぜ発火する？

NITE（製品評価技術基盤機構）や複数の専門家によると、リチウムイオン電池は、使用を続けると劣化し、内部に可燃性のガスがたまることがあります。

長年使っているバッテリーが膨らんだ経験をした方もいるかもしれません、このガスが原因です。

こうした状態の電池に  
▽強い衝撃や圧力が加わってショートしたり、  
▽過充電で電池に負荷がかかって異常な熱が発生したりするなどして、電池内部にたまっていたガスが発火するのです。



帰ってきたら焦げ臭かった。本体周辺が溶けていて、畳にも焦げ跡があった」「都内のホテルで宿泊していたときに、充電中の友人のスマートホンから発火し、部屋に煙が充満してテーブルが一部焦げた。修理費用などで37万円を支払った」

NITE に報告された事故件数は増えていて、2023 年は 397 件と過去最も多くなりました。モバイルバッテリー、スマートフォン、パソコン、電動アシスト自転車やコードレス掃除機の充電器、ワイヤレスイヤホン、携帯型扇風機など、身の回りにある充電式のさまざまな製品で起きています。

さらに過去 10 年間の事故を分析すると、燃えてしまって原因不明なものも多い一方で、製品そのものに起因する事故や起因する可能性がある事故が 50% 余りありました。中には、過充電を防ぐための電圧を監

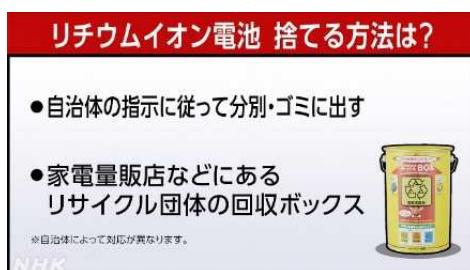


視する装置がついていない製品もあったということです。

(NITE 製品安全広報課)

「低価格の製品はお手ごろで手に取りやすいですが、やはり安い製品には安いなりの理由があるというふうに考えていただければと思います。リチウムイオン電池はとてもデリケートな製品だという自覚を持って、事業者も市場に流通させることが必要だと思います」

“捨て方が分からない” 視聴者から寄せられた体験談では、リチウムイオン電池を搭載した製品の「捨て方が分からない」という声も目立ちました。  
「処分方法に悩んだので、自治体にはこのように処分してください」という記載をもっと分かりやすくしてほしいです。リチウムイオン電池が膨張すると、危険になって捨てづらくなることを知らなかつたので、商品を購入するときにも、危険性や処分方法についてもっと周知してもらえると助かるなどと思います」



東京・町田市では去年から有害ごみとして、リチウムイオン電池を搭載した充電式小型家電の回収を始めています。

しかし本来、電池が捨てられない不燃ごみの回収日に、作業員がごみ袋を確認すると、モバイルバッテリーなどが次々に見つかりました。多い日には100個以上、見つかることがあるといいます。収集時に取り除ききれない製品があるため、ごみ処理施設に集められた後も、10人以上で不燃ごみを選別。



私たちが取材に訪れた日には、ベルトコンベアなどに流れてきたリチウムイオン電池はあわせて93個になりました。中には、煙をあげているものもありました。

捨て方のポイントでは相次ぐ事故を防ぐために、私たち利用者はどういった点に注意すればいいのでしょうか。NITE や専門家などへの取材をもとにまとめました。まず捨て方のポイントです。

#### ▽住んでいる自治体のルールを確認

自治体ごとに処分方法が異なるため、まずはホームページなどで確認しましょう。ほとんどの自治体は、不燃ごみと混ぜて捨てないように呼びかけています。電池一体型の製品は無理に取り外そうとせず、取り外し可能な製品は端子部分にテープを貼って、絶縁処理をしましょう。回収していない自治体も4割近くあるので、注意が必要です。

#### ▽回収ボックスを活用

リチウムイオン電池リサイクル団体「JBRC」の黄色の回収ボックスが、家電量販店などの協力店に設置されています。ただし、回収していないメーカーの電池などもあるため、事前にJBRCのホームページで回収の対象かどうか確認する必要があります。

#### ▽処分に困ったら

膨張や破損している製品は回収してもらえない場合があります。自治体や製造メーカーに直接、問い合わせて処分方法を確認してください。

それでも住んでいる地域によってはどこにも受け付けてもらえない、専門業者に有料で引き取ってもらわないと捨てられない可能性もあります。国もこうした問題を把握していて、環境省はリチウムイオン電池の回収方法の指針を全国の自治体に対して、来年度中に出すことも検討しています。

次に使い方のポイントです。

#### ▽充電は目の届く範囲で

外出中・就寝中は、発火した場合に気づかないおそれも。とくに長年使っていなかった製品を充電する場合などには、注意が必要です。



#### ▽強い衝撃に注意

学校で使用するタブレット端末など、子どもの使用も増加。かばんに入れたまま投げたり、床に投げつけたりしないよう、取り扱いには注意しましょう。強い衝撃や圧力が繰り返しかわると事故のリスクが高まります。

#### ▽熱がかかると危険

暖房器具の近くや夏の車内に置きっぱなしにしない。布団の中など熱のこもる環境で充電すると、電池がさらにあたためられる上、燃え移るおそれがあり危険です。

#### ▽電池に寿命 定期的に買い替え検討を

製品によっては「××回充電可能」など、使用回数の目安が表記されているため、その回数を基準にしましょう。例えばモバイルバッテリーでは、一般的に充電回数は300回から500回程度といわれています。また長期間放置されているものも、過放電によって電池が劣化するおそれがあるので注意しましょう。

#### ▽異常を感じたら

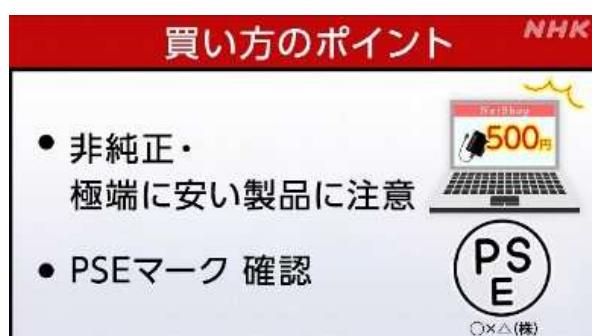
電池の発熱や、異臭、変形、充電できないなど異変に気づいた時は、ただちに使用を中止し、鍋や空き缶など頑丈な容器に入れ、蓋を閉めてください。万が一、発煙や発火した場合は、安全を確保した上で、大量の水や消火器などで消火してください。

最後に買い方です。

#### ▽非純正品・極端に安い製品に注意

過充電を防ぐための安全装置が付いていないなど、安全性に関わるコストがおさえられている製品が確認されています。購入する前に同じ性能の製品の価格帯を調べて、極端に安くなっているか確認しましょう。

#### ▽PSEマークを確認



「PSEマーク」は安全基準を満たした製品に表示でき、モバイルバッテリーなどの対象製品では、購入時の目安になります。

ただし、丸形のPSEマークは国や研究機関などの第三者が認証するものではなく、事業者自らが確認して表示するものです。過去に安全基準を満たさずに、表示していたケースも確認されているため、NITEはマークの近くに事業者名が記載されているかも確認するよう呼びかけています。このほか消費者庁のリコール情報サイトやNITE SAFE-Liteなどでは、リコールされた製品の情報や過去に起きた発火事故の情報などが掲載されています。参考にしてみてください。

#### ▽取材後記～事故を防ぐために

製造メーカーと研究者は日々、事故が起きないように安全対策と向き合っています。国内の大手モバイルバッテリーメーカーでは、すべての製品に電圧や温度を監視するなどの安全装置を複数取り付け、安全性の検証を繰り返しているということです。

ごみ処理施設での火災を防ぐために、AIによる画像認識システムを活用した分別技術の研究も進められています。

一方で、どれだけ安全につくられた製品でも、誤った使い方や捨て方をすれば事故のリスクを高めてしまいます。

メーカーと国、自治体が一体となり、安全な利用方法とリサイクルの仕組みを作つて啓発していくとともに、私たち利用者1人1人も電池の特性を理解し、適切な買い方、使い方、捨て方をより強く意識していくことが欠かせないと感じました。

#### ＜オリジナル記事＞

下記のURLから本編をご覧いただけます。

<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20250415/k10014779351000.html>



## 7. 桂 三若さん活動状況

三若さんHPから



桂三若#27 「子は銭」 in 神戸 :: 桂三若 落語の図書館 (落語を  
新開地喜楽館 学ぼう !) #2 「声の使い方」

2404 回視聴・4年前

615 回視聴・4年前



桂三若#26 「親父のエール」  
(桂三若作) 桂三若独演会...

694 回視聴・4年前



桂三若#25 「人間動物園(桂三  
若作)」桂三若独演会...

674 回視聴・4年前

### 動画



桂三若 落語の図書館 #4 「落  
語会の会場いろいろ」

379 回視聴・3年前



桂三若 落語の図書館 (落語を  
学ぼう !) #3 「落語家のお...

486 回視聴・3年前

“三若さんに” ご声援を!!

三若さんのご活躍の場面は定期的な全国での講演活動や「YouTube」活用した演目を紹介しています。

今回、活動状況をお知らせします。

以下の URL から「桂 三若 落語チャネル」をご覧いただけます。

[https://www.youtube.com/channel/UCVWmkkJv4u\\_MibHePrsPlyg](https://www.youtube.com/channel/UCVWmkkJv4u_MibHePrsPlyg)

現在、1310 人の登録者と 37 本の落語動画をご覧いただけます。

また、公演予定などは以下の URL からご覧いただけます。

<http://sanjaku.net/contact.html>

関西や関東などで講座を予定されています。



## 8. 池口 美智子先生個展鑑賞

事務局

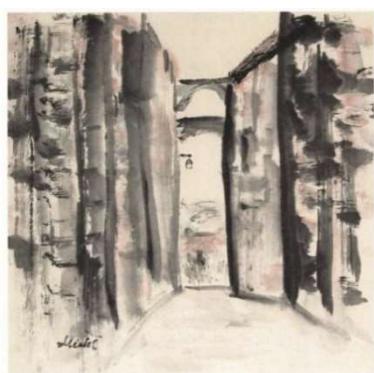
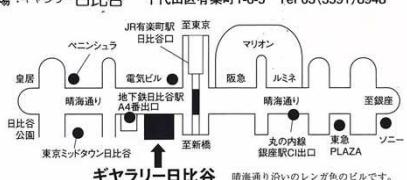
ギャラリー日比谷で池口先生の個展が開催され、鑑賞させていただきました。

いづれも、素晴らしい作品ばかりで益々のご活躍を祈念する次第です

### ～池口美智子展～

～水墨画の技法で描いた ヨーロッパ・日本の風景・花など約20点～  
会期：2025年5月9日（金）～14日（水）11:00～18:00  
(5月14日は16:00まで)

会場：ギャラリー日比谷 千代田区有楽町1-6-5 Tel 03(3591)8948



アッジにて



（作品の一部）

### « 池口 美智子先生 略歴 »

（大阪府豊中市出身）

- ・1962年～1993年・・・私塾に在籍（画号・奉道）  
阪急百貨店梅田本店などグループ展多数
- ・1987年～2010年・・・個展約50回
- ・大阪・兵庫 川西市立ギャラリー（5回）、  
池田市立ギャラリー（5回）  
リーガロイヤルガラリー（大阪リーガ  
ロイヤルホテル）（15回）など
- ・東京銀座 朝日ギャラリー（有楽町マリオン）など
- ・岡山 天満屋岡山店美術ギャラリー
- ・2001年～2005年・・・パリ展覧会
- ・2001年 パリ・グループ展 Saint Charles de Rose
- ・2002年 パリ個展 Atelier Visconti  
(パリ・サンジェルマン・デ・プレ)
- ・2005年 パリ個展 Atelier Visconti  
(パリ・サンジェルマン・デ・プレ)
- ・2005年 ル・サロン（パリ）人選
- ・2011年 hillp James校/  
大阪、ギャラリー日比谷/東京  
Café&Gallery ゆめや/神戸
- ・2012年 リーガロイヤルギャラリー
- ・2013年 ギャラリー日比谷/東京
- ・2014年 ギャラリー御堂筋/大阪
- ・2015年 ギャラリー日比谷/東京
- ・2016年 ギャラリー香/大阪
- ・2017年 イタリア文化会館/大阪、  
紀伊国屋書店 梅田本店/大阪
- ・2019年 ギャラリー日比谷/東京
- ・2021年 ピアスギャラリー/大阪
- ・2022年 ギャラリー日比谷/東京
- ・2023年 ギャラリー日比谷/東京 5月、  
・2023年 ピアスギャラリー/大阪 11月
- ・2024年 日比谷ギャラリー/東京 5月
- ・2024年 ピアスギャラリー/大阪 11月予定
- ・2025年 日比谷ギャラリー/東京 5月
- ・[その他] (元) 水墨画講師
- ・朝日カルチャーセンター（東京・立川）
- ・毎日文化センター（大阪・梅田）
- ・兵庫県警
- ・企業美術部 等



## 9. MK 最終講義のお知らせ

関西支部長 阿賀 敏雄

下記予定にてMK 最終講義を開催いたします。  
皆様のご参加をお待ちしております。

- ・講師 元立命館大学大学院教授  
麻殖生(マイオ)健治先生
- ・日時 11月7日(金) 13:30~15:00
- ・テーマ「竹取物語と交渉」
- ・会場 ベルウッド
- ・参加費 1,500円
- ・申し込みは阿賀支部長までお願ひいたします。  
(090-1896-4575)



最終講義 元立命館大学大学院教授  
麻殖生(マイオ)健治先生  
テーマ 「竹取物語と交渉」  
「童話ではない竹取物語」  
歴史交渉学からみた竹取の篇

日時 2025年11月7日(金) 13:30~15:00  
会場 ベルウッド 豊中市本町1-12-12 電話06-6840-0606  
参加費 1,500円(ワンドリンク付)  
定員 45名様  
お申込みは 阿賀敏雄(090-1896-4575)

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

\*\*\*\*\*

### ＜事務局からのお願いとお知らせ＞

お陰様で当ジャーナルも50号を数え、これも皆様のご支援、ご協力の賜物と深謝申し上げます。

さて、事務局から皆様へご寄稿などのお願いがございます。

“りらいふ”に関するテーマでしたら旅行記、エッセイ、俳句、絵画、自伝などなど大歓迎いたします。  
どなたからのご寄稿も歓迎いたします。

原稿は事務局 豊口宛にお送りいただきます様、宜しくお願ひ申し上げます。

また、本誌の配布にあたりまして、配布先（メルアド）をご紹介いける方がございましたら是非ご紹介  
いただきたく、宜しくお願ひ申しあげます。

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）

＜事務局＞

- TEL 070-8986-3254
- E-mail : [toyoguchi.k@gmail.com](mailto:toyoguchi.k@gmail.com)
- HP : <http://retire-info.org/>

(発行責任者) 事務局 豊口 一美