



# Relive Journal

## りらいぶ ジャーナル

平成24年 初夏号 (6月4日発行)

ニュースレター版 第3号

### <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. わたしのりらいぶ (その3) (会員 元キャメロン会会長 渡嶋 八洲夫)
2. 『りらいぶな新たな生き方の発見と挑戦』 (当法人 顧問 堀越 公夫)
3. 舞台公演のお知らせ (会員 鈴木 信之)
4. りらいぶサロンレポート『日本語教師でトクする話』のご案内 (会員 鈴木 信之)
5. エッセイ・自分たち探し (「ほのぼのマイタウンより」)「草食文化」由来の日本人がなぜ「植物由来」で世界をリードできないか (元産経新聞社記者 國米 家巳三)
6. ニューゼaland旅行記 (会員 木村 滋、島村晴雄)
7. バンコク・レポート (会員 山下 雅史)
8. ロンボク・レポート (会員 島村 晴雄)
9. ニューゼaland・クライストチャーチレポート (会員 島村 晴雄)
10. チェンマイで活動するNPOの紹介 (会員 三原 健三)
11. 自費出版図書館だより

### 『事務局からのお知らせ』 うれしい中止

2012年6月13日 開催予定の拓大海外事情研究所所長大学院教授 森本 敏 先生 講演会の中止が、6月5日に急遽決まりました。防衛大臣ご就任が決定したからです。

森本氏は高校同窓会などで発言を求められると「実は同窓会で喋るのは好みじゃないんですよ。

何となれば、一文にもならないから・・・」という枕詞のあとに、漫談よりも面白い政界裏話が続きます。それは一票の重要性をしみじみと感じさせる教訓に富んだものです。今般、高校同期の阿賀関西支部長の依頼で、当NPOのために「一文にもならない」どころか、交通費持ち出しのご講演を快諾くださっていただけに、野田総理の決定はうれしくもあり、残念でもあります。こと茲に至れば、日本国防衛のために森本先生のご活躍を当NPO会員の方々と共に祈るばかりです。



## 1. 私のりらいび(その3)“楽しい人生を求めて”(筋肉トレーニング)

(会員 元キャメロン会会長 渡嶋 八洲夫 79歳)

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。

何としてで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。上半身にはチェストプレス、リアデルト、バックフライ、プルダウン、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、ワイヤマッシーン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。此れを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。

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)。

反動は使わない。

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。

可能な限り筋肉は伸ばし、縮める。

鍛えたい筋肉に意識を集中する。

必ず初めと終わりにストレッチをする。

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せんが、終わ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で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

基礎代謝年齢が実年齢より25歳若い54歳と判定された。

マシンへの負荷重さが2年前と比べ40%~70%増加した。

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。

腰痛がおきることが無くなった。



< 次号に続く >

### (参考書)

- \* 「一生太らない体の作り方」  
東京大学教授 理学博士 石井直方著 (株)エクスナレッジ発行
- \* 「良いトレーニング、無駄なトレーニング」  
理学博士 アレックス・ハッチンソン著 草思社発行
- \* 「ジムに通う前に読む本」  
桜井静香著 (株)講談社発行
- \* 「筋力トレーニング」  
坂詰真二著 (株)日本文芸社発行
- \* 「体脂肪をもっと燃やすトレーニング」  
井上学編集 (株)宝島社発行





## 2. 「りらいぶな新たな生き方の発見と挑戦」・・・プロ歌手のデビュー

(当 NPO 顧問 堀越 公夫)

リタイアメント情報センター理事の皆様と知己となり、親しくさせていただいてから早いもので6年となります、その間リタイア後の皆様向けとしての、リハビリテーションを含む海外での短期、中期的の滞在型ステイ年の提案として、小生が30年間の深い関係にあります、中国の気候が温暖な地区広東省肇慶市をご紹介、ご提案させていただいております。

リタイアメント情報センター(R&I)が会員の皆様にご提案されている「りらいぶな生き方」の勧め!を知ることになり、小生いささか心動かされまして、以後、自分にとってのりらいぶな生き方とは?何か?深く考えるようになりました。

結果、小生なりに発見した事は“自分が好きな歌の世界に挑戦してみることでした。

シャンソン、カンツォーネの歌を歌えるようになること“で御座いました。

好きでよくシャンソンの歌を聴きにいくライブハウス“蟻ん子”のオーナーでもあり、プロシャンソン歌手でもある、朝吹タツヤ先生の門下生として教を請うことになった次第です。



ステージに立ってプロの歌手達と一緒に一人前に歌えるように成って見ることを目標に挑戦することになりました。これもりらいぶな生き方の1つになるのかな?と思い込みまして、約1年間集中してレッスンとトレーニングを継続いたしました。

周囲のだれからも、70歳からレッスンを開始するなんて!無理無理とても無理!と言われ続けま

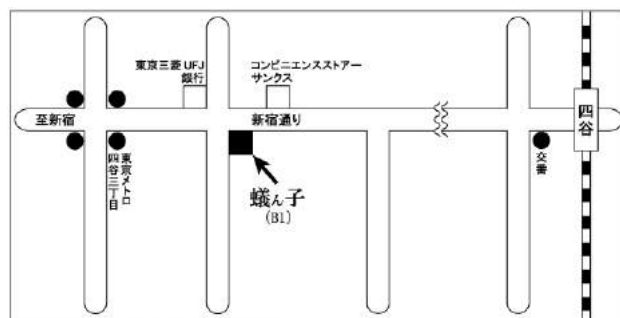
したが、小生は「だから挑戦に値する!」と思っております。

師匠の朝吹先生の温情もありまして、5月26日午後2時からのステージに初めて出演出来る事と成りました。結果を恐れず、プロも方達と一緒に歌える幸福に感謝する今日このごろです。

もし、R&I会員の皆様方の中にご興味のある方がいらっしゃいましたら、応援に来て戴ければ誠に幸いです。ライブハウス“蟻ん子”はもと銀座にありました「銀パリ」のエスプリが漂う気楽で上品な癒し系のお店で、「銀パリ」時代からの著名な歌手「しませえよしお」さん「朝吹タツヤ」さん、以下多数の専属歌手が出演されております。

### < 蟻ん子 >

所在地：新宿区四谷2-14  
四谷小林ビルB1  
TEL 03-3357-6404



※印刷する場合、地図をクリックしてください。  
蟻ん子までは、東京外丸の内線 四谷三丁目駅より徒歩2分、JR四谷駅より徒歩7分



### 3. 舞台公演のご案内

(会員 鈴木 信之)

会員の鈴木信之(64歳。芸名:信田参平)が、本年2月23~26日の第4回明治座アートクリエイト・プロデュース公演「遅しき女々(ひとびと)」(於:東京・築地本願寺内ブディストホール)5月25~27日のTBスタジオ クラブ公演「喜劇 かもめ」(於:東京・北区TBスタジオ)出演に続いて、下記公演にも出演が決定致しました。

出演者はいずれも明治座アカデミーという俳優養成所修了生のセミプロクラスです。シニアと若手が、共に奮闘する舞台をご観覧頂ければ幸いです。

## 第5回明治座アートクリエイト・プロデュース公演『太陽のあたる場所』

作・演出 / 堤泰之

<ある日突然亡くなった照子夫人。彼女のお通夜・お葬式を舞台に展開される、涙あり、笑いあり、意外な展開ありの人間模様を描いた、楽しい舞台です。>

【出演者】「信田参平」はじめ、明治座アカデミー出身の13名が出演します。

【公演日程】・6月29日(金)18:30開演 ・6月30日(土)13:00開演、16:30開演  
・7月1日(日)12:30開演、16:00開演

全5回公演(開場はいずれも開演の30分前から)

【会場】深川江戸資料館 小劇場 (東京都江東区白河1-3-28 都営地下鉄大江戸線・東京メトロ半蔵門線「清澄白河」駅より徒歩3分)

舞台をお楽しみいただくと共に、東京下町情緒をご堪能頂ければ幸いです。当資料館では、江戸の庶民文化を身近に親しめます。また、すぐ傍の清澄庭園の散策、近隣の深川不動尊・富岡八幡宮などの寺社参拝、芭蕉館の見学など、お時間の許す限りいろいろお楽しみ下さい。旬の深川めし(あさりご飯)を召し上がるのも一興と存じます。

【観劇料】3,000円(税込) 全席自由席 【チケット申込】鈴木信之宛にメールでお申し込みください。

送信先: [rinmusanchi@isis.ocn.ne.jp](mailto:rinmusanchi@isis.ocn.ne.jp)

件名: プロデュース公演チケット

本文: 氏名・枚数・ご連絡先メールアドレス

チケット受け取り方法等は、後日メール等にてお知らせ致します。







#### 4. りらいぶサロンレポート (会員「りらいぶサロン」担当 鈴木信之

##### 《 お知らせ 》

6月20日の「りらいぶサロン」は都合により休会とさせていただきます。  
引き続き7月以降の「りらいぶサロン」をご案内申し上げます。



《りらいぶサロン》のご案内

2012年7~9月期

現役教師の方、これから教師を目指す方へ…

# 日本語教師でトクある話

## 目からウロコの日本語教師活用術

—プレゼンター/ファシリテーター にほんご教育コンサルタント・鈴木信之

年齢、性別、出身校、経歴などを超えて、「日本語教師」という共通テーマのもとに情報交流できる場を作りました。現役日本語教師の方も、養成講座などで勉強中の方も、海外で教えたいという方も、ちょっと興味があるという方も、ぜひお気軽に、何度でもご参加ください。

フリートークではプレゼンターへの質問のほか、参加者同士でお互いの経験や進路のこと、教授法、人間関係、その他話し合いたいことなど気軽に情報交換しましょう。

### ☆☆☆ 2012年7~9月期の開催 ☆☆☆

7月18日(水)・8月22日(水)・9月19日(水) いずれも18~20時

※サロンは17時より開放中。プレゼンターも来所しています。

#### ●場所 R&I りらいぶサロン

(東京都中央区日本橋蛸殻町2-13-5 美濃友ビル3F (自費出版図書館内) TEL 03-3668-8005)

\* 東京メトロ半蔵門線「水天宮前」駅(5番口) 徒歩1分、日比谷線「人形町」駅(A1番口) 徒歩5分、都営浅草線「人形町」駅(A3番口) 徒歩7分

#### ●参加費 500円 (サロン運営費としてご協力ください)

\*\*\*《りらいぶサロン》とは \*\*\*\*\*  
自分自身の「生きがい」や「やりがい」を考え始めた方々、あるいは退職・離職などで新たな自分の人生の充実を目指す方々が共に集まり、共に考え、共に刺激しあい、それぞれが新たな行動を開始する——。そんなクリエイティブなきっかけづくりの場を提供します。主に退職前後の方を対象に情報提供を行うNPO法人リタイアメント情報センター(R&I)が運営しています。  
\*\*\*\*\*

#### ●お問い合わせ・参加申し込みは…

NPO法人リタイアメント情報センター(R&I)《りらいぶサロン》(担当:鈴木、佐野)

TEL 03-3668-8005 (月・水・金 12~17時とサロン当日のみ)

FAX 03-5643-7346 ⇒氏名、年齢、住所、電話番号をお知らせください

E-mail appli@retire-info.org ⇒氏名、年齢、住所、電話番号をお知らせください

■R&I事務局本部 ■〒105-0012 東京都港区芝大門1-4-14-4F <http://retire-info.org>

#### ◎《りらいぶサロン》利用者規約

- ・ご利用の際はサロン運営費として毎回一人500円をご負担ください。
- ・他の利用者の迷惑にならないよう、マナーを守ってご利用ください。
- ・サロン利用時間内に限り、酒類を除き、ペットボトル・缶飲料の持ち込みは可能です。ただし、空きボトルなどは各自お持ち帰りください。食事はご遠慮ください。
- ・許可なくサロン内でのビジネス勧誘、商品販売などの営業活動はご遠慮ください。
- ・サロンは図書館内です。飲食しながらの図書館蔵書の閲覧は禁止します。



## 5 . エッセイ・自分たち探し (ほのぼのマイタウンより)

### 「草食文化」由来の日本人がなぜ「植物由来」で世界をリード

#### できないか

フリージャーナリスト 國米 家巳三

新聞の経済産業面で、最近「植物由来」という見出しを結構な頻度で見られるようになりました。「ナイロン繊維 植物由来で」「植物由来のゴム開発」「植物由来の水性ワックスお目見え」「変電所が植物由来の油使用」などといったぐあい。「植物原料」とか「植物性」といえばいいところを、新しがつてわざわざ「植物由来」とやっている気もするのですが・・・。

ただ、化石燃料由来の製品の多くが植物由来へ切り替わることで二酸化炭素の排出量を減らし、地球温暖化を防ごうというのですから、こうした動き自体は大いに歓迎すべきものでしょう。

実際、トウモロコシやサトウキビから作るバイオ燃料は、すでに南米を中心にかなり復及しているし、湖沼などの水中で育つ植物、藻類の燃料化研究もすすんでいます。繊維素材の分野でも、植物の繊維をナノ(10億分の1)メートル単位にばらしてつくる「バイオナノファイバー」が実用化一歩手前までできているといわれています。このナノ繊維は鉄鋼並みの強度をもちながら重さは5分の1、熱による膨張率もガラスの50分の1。“夢の素材”と呼ばれ、用途も建材のほか車、航空機の車体や機材材料に、また衝撃に強いが曲げ加工がしやすい点が買われて家電や電子部品の素材に、さらに酸素を通さない透明フィルムとして包装材料などに、広範な需要が見込まれているようです。

ただ世界的に見た場合、日本の新技術が先行しているかということ必ずしもそうではなく、バイオナノファイバーの研究などはスウェーデン、カナダ、米国などが思い切った予算を投じて意欲的な取り組みをみせ、すでに特許も多数取得しているとのこと。

考えてみると日本は、わたしがかねがね口にしてきた「草食文化」の国です。「植物由来」のものに滅法、強いはず。なんとといっても1200年以上前に詠まれた「万葉集」には160種の植物が登場しますが、この時代、世界のどこにもこんなに多くの草木の知識を持っていた民族はいません。

司馬遼太郎氏は、「日本人から草の名を聞かれると、実に困ってしまう、と中国人の通訳が言ったことがある。中国人の暮らしには草や木の名はほとんどでてこないから、通訳も知らない。韓国人も植物に関してはおおざっぱである」と「風塵抄」に書いています。

「日本人は自然をよく知っている。アメリカ人は知らないが、この雑草は何か、この花は何という名前かを日本人は知っている」といったのは日本文学を長年研究してきたエドワード・G・サイディンステッカーさん。

こういう国だから、植物が「暑すぎる」「寒すぎる」といえば、その苦情を電気信号でとらえて言語化する研究もおこなわれている。

また植物に音楽を聴かせて、彼らのストレスを軽減し、順調な生育を促したりする。曲の種類では、ロックは嫌われ、クラシックがお好みのようだ。なかでも植物がもっともご機嫌なの



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



は雅楽。さすが「草食文化」の日本人が育てたこの音楽に一番の親近感を感じるらしいのです。

にもかかわらず「植物由来」の新産業では世界を大きくリードしきれない。なぜだろう。たぶん、日本の研究者たちは欧米の文献ばかりみて、足元の自分たちの特性について思いを巡らすということがないからでしょう。何ごととも海外経由で入ってくるものへの執着が強すぎるからだと思います。もっと日本人固有の傾向に目を向けていれば、少なくとも40年近く前の石油ショック直後からバイオ燃料やバイオ繊維の研究を国家意思として推進することができたはずです。「自分たち探し」がいかに大切か、につながる話なのです。

こくまい・かきぞう 元産経新聞記者・東久留米市在住

(ほのぼのマイタウンは多摩北5市(小平市・東久留米市・東村山市・清瀬市・西東京市)を結ぶ地域情報誌です。都心に近く、緑豊かなこれらの地域をエリアとして地域密着の生活・文化情報を隔月で発信しています)

ホームページ <http://honobono-mytown.com/>





## 6 . ニュージーランド旅行記

(会員 木村 滋、島村 晴雄)

<http://www.newzealand.com/jp/> (ニュージーランド政府観光局公式サイト)

海外ロングステイ支援を行っている R & I としては、ロングステイを実際に行う想定で様々な体験旅行の実施を行っています。今回はニュージーランド(以降、NZ)へ、ロングステイのシュミレーションを兼ねた旅を、木村滋前理事長、竹川宏子理事長夫人、筆者の3名で今年3月から4月に体験してきました。

何処の国へ行く場合でも、基本的には日程の大筋を作成し、航空券、宿泊場所、その国での移動手段等を、自分自身で準備する必要があります。

まずは航空券予約となりますが、今の時代はネット社会で、各国航空会社のHPも非常に充実しており、多少の英語読解力があれば、そのサイトに入り、国際線でも国内線でもクレジット決済で、滞在期間や好みの時間のフライトを簡単に予約でき、すぐに発行されるEチケットを印刷して持っていけばチェックインができます。



クレジット決済の注意事項としては、航空会社によってはチェックインの際、クレジット・カード提示を要求するケースがありますので携行が必須です。今回はオーストラリア格安航空会社ジェットスター<http://www.jetstar.com/jp/ja/home> を利用しました。但し、格安航空会社利用注意事項としては、旅行の近く

になって急に行けなくなった場合、日程の変更はできますが、キャンセルする場合は航空券代金が戻りませんので要注意です。次に宿泊場所の予約です。こちらもNZで広く利用されているホテルやモーテル予約サイトで、<http://www.travelbug.co.nz/> 日時、場所、宿泊費用等で検索し、予約しました。

これも宿泊費用が格安で予約できますが、キャンセルする場合は、宿泊場所によっては宿泊代金が戻らないケースがありますので、予約時に条件のチェックと確認が必要です。

また、10日以上同じ地域に複数で連泊する場合は、ホリデイ・ハウスの利用がモーテル等



と比べると費用も安く、こちらの利用もお勧めです。以下が予約サイトです。<http://www.holidayhouses.co.nz/>

次にNZでの国内移動に欠かせないレンタカーの予約です。NZは欧米先進国並みに、大手レンタカー会社の営業所が各主要都市や各空港にあり、非常に便利です。

今回はHertzで車を借りて、NZ国内を随分とドライブしました。カーナビも借りましたが、NZの道路事情は非常に良く、街中の訪問する家や目的地のモーテルを探す時のみ、近くになってからほんの少し利用する程度でした。

事前にGoogleマップ(<http://maps.google.co.jp/>)等で、訪問する町や行き先の住所を検索し、必要情報を印刷し、PC持参で現地で検索できれば、カーナビは必要ないでしょう。旅の準備編が長くなりましたが、以下が今回のNZ旅行記です。

3月9日午後8時半発の夜間フライトで成田を発ち、翌朝オーストラリアのゴールドコース



トに立ち寄り、定刻の3月10日午後3時頃（NZ時間、日本との時差+4時間）にNZ北島オークランドに到着。シャトルバスを利用し、当日の宿泊先オークランド・ハーバー近くのホテルへ向かいました。

夕食はハーバー沿いのシーフードレストランにて、NZワインを飲みながら被地でも高級とされるクレイフィッシュや生牡蠣等に舌つみを打ち、その後の予算を一晩で使い果たしてしまった感もありました。

翌朝、レンタカーでオークランドから南東約200キロの竹川理事長の友人（Hemsley 夫妻）宅がある、NZ屈指のリゾート地タウランガを目指しました。途中休憩も取りましたが、約3時間程度で現地に到着。NZは市街地を除く、幹線道路では時速100キロまでのスピードで走行できるので、休憩なしで運転した場合は、時間平均80kmペースで目的地へ到着可能と見積もれます。



上はタウランガ 高級リゾート地タウランガにある友人 Hemsley 氏宅のリビングにて左から竹川夫人、Roy さん、木村氏、Lois Hemsley さん下はタウランガ・ホテルでの夕食の仏

Hemsley 夫妻からは全員のホームステイを勧められましたが、会員の皆さんにNZのモーテル滞在情報もご提供したく、竹川夫人のみを残し、木村氏と筆者は、タウランガのモーテルへ滞在。設備は良く、2ベッドルームで、4人家族まで宿泊できて、一泊NZ\$130（約9,100円前後）。

この後はロングステイの練習と銘打って、近くのスーパーマーケットで買い物をし、食事は基本的にモーテルで自炊生活。

やはりNZは純粋の農業国です。畜産も盛んで、肉も安く、赤ワインと楽しむ牛ヒレ・ステーキは絶品です。また、近くの海で取れる鯛やムール貝などのシーフードも美味しく、白ワインにぴったりでした。

その後、約1週間タウランガ近郊でゴルフ、Roy Hemsely 氏、自慢のヘリコプターに乗せていただいて約1時間の遊覧飛行、タウランガから車で1時間半程度で行くことのできる代表的な観光地ロトルアへ行き、郊外の観光牧場で羊の毛刈りショーやNZにのみ生息する飛べない鳥キーウィの飼育館で研究員の熱心な説明を聞き、ロトルアの温泉に浸かり、NZでのゆったりとした楽しい一週間を過ごしました。木村氏はキーウィがそこを歩き回っていると思われたとか（笑）。



日本のせせこましい生活に比べて、雄大な自然に囲まれ、車で走れども、走れども牧場や農場ばかり、デジタル化が必要な都会派の人達には住めない世界です。自然大好き、人混みの嫌いな人達には、NZステイは



上はRoyさん所有ヘリコプターの前でのスナップ写真左からRoyさん、木村氏、竹川夫人、筆者下はタウランガにある名門タウランガIGC風景。

本当にお薦めです。その後、3月6日午前中にタウランガからオークランドへ車で移動、筆者は南島クライストチャーチへ移動し、4月14日迄継続してゴルフ、ロングステイを楽しみました。木村氏と竹川夫人は3月17日のジェットスターで帰国しました。



## 7. <バンコク・レポート> (会員 山下 雅史)

平素は日タイ・ロングステイ・ネットワーク(LJT)をお引き立て頂きありがとうございます。  
今回は弊社イベントのご紹介をさせていただきます。

### バンコク下見・体験滞在のご紹介

2012年2月6日から10日まで4泊5日で行われた、「海外はっぴーらいふ倶楽部」主催「バンコク・下見体験滞在」をご紹介します。発展が目覚ましい国際都市バンコクでの安全で便利なアーバンライフ(都会暮らし)をLJT代表でロングステイアドバイザーでもある山下がご案内しました。

<1日目> 午後バンコクスワナプーム空港に参加者が集合。最近開通したエアポートリンク(空港鉄道)とBTS(市内を走る高架鉄道)を乗り継ぎ、宿泊先のサービスアパートへ移動。夕食はサイアム地区のタイ料理店「バーンクンメー」にてウエルカムディナー。現地サポーターの竹内さんも駆けつけ、皆さんすっかり打ち解けていただきました。



<2日目> 9時にアパートを出発。アジアNO.1を誇る大手私立のバムルンラード病院へ。豪華ホテルのような施設に一同ため息。新館11Fにある日本人専用窓口で診察券を発行していただき、受診登録を済ませました。昼食は、昨年開店した最新のショッピングモール「ターミナル21」のフードコートで庶民の味を堪能。タイは日本食ブームで、おなじみの日本食レストランが軒を連ねているのにはびっくり。

午後はBTSプロンポン駅周辺の日本人向け生活施設を下見。日本人御用達「フジスーパー」、「日本のパン屋さん」日本のダイソーの100円ショップではなく、「60パーツショップ」また、生活用品から食材まで全てが揃う「エンポリウムデパート」を散策しました。







< 3日目 > B T S ,地下鉄を乗り継ぎバンコク銀行本店へ、ロングステイの資金を預けるための口座を開設しました。街のどこでもある自動引出し機 T A M の使い方も習得、既にバンコクに暮らしてるような気がしてきました。安全で便利な交通システム B T S や地下鉄のプライベートカードも購入し、自由に移動できるようになりました。午後にご自分に合った宿泊施設を検討するためにいくつかのサービスアパートを見学。当会員で既にロングステイ歴 2 年の野辺様ご夫婦宅も訪問し、実際に体験したロングステイノウハウを指南いただきました。



< 4日目 > この日は自由行動の日。観光とは違いご自分で買い物や市内散策を楽しまれました。ご参加の皆様から、「短い日程でしたがとても中身が濃い体験が出来、すぐにもロングステイが出来る自信が付きました。」とのお言葉をいただきました。夕食後、空港へ移動して深夜便にてバンコクを後にしました。5日目 早朝に日本に到着。お土産話を胸にそれぞれ帰宅の途に着かれました。

### 今後のイベントのご案内。

6月11日からのバンコク下見・体験滞在は参加者多数のため募集を終了いたしました。次回  
の開催は9月頃を予定いたしております。

---

日タイ・ロングステイ・ネットワーク ( L J T )

<http://www.thai-longstay.jp/> 代表 山下 雅史

〒160 0023 東京都新宿区西新宿 8 - 14 - 17 アルテール新宿 303

TEL 03 - 6905 - 8711 FAX 03-3974-2194

---



## 8. ロンボクレポート (会員 島村晴雄)

第28号 2012年6月発行

日本では、そろそろ雨の多いうっとおしい梅雨に入りますが、インドネシアでは暑くても、からっとした乾季となっています。

乾季や雨季の違いはありますが、赤道近くのインドネシアは年中暑いのが定番です。こんな環境のインドネシア・ロンボクの食文化は、香辛料を多用した辛口の料理(代表的なパダン料理等)が多く、一緒に沢山のご飯を食べるので、ロンボクの人には太っている方が結構多くいるようです。

またイスラム圏でもあり、街の普通の食堂や屋台にはアルコールを置いていない店も多く、日本人の様に料理をつまみながら、ビールを飲むような習慣も少なく、辛い料理にご飯が沢山となっているようです。

もっとも、このような話は一般的なムスリムのインドネシア人の食文化ですが、首都ジャカルタやバリでは多様な食文化が混じり、食べられる料理の種類は世界の一般的な都市と殆ど変わりません。さて、話はロンボクに戻しますが、州都のマタラムでも、まだまだジャカルタやバリの様に大きなレストラン街はありません。小奇麗なレストランも数軒出来てきましたが、まだまだ地元のレストランが多数を占めています。パダン料理あり、中華料理あり、イタリア料理ありです。



インドネシアで代表的なパダン料理  
 香辛料が効かいていて辛いのですが  
 食が進みます

こんな中で、前のロンボク・セラ

パラン空港通りに、地元のロンボク料理店を見つけました。こちらは魚料理がメインです



魚、鶏や野菜が中心のロンボク料理  
 こちらも一緒にビール等を飲めれば

が、パダン料理のように非常に辛いのですが、暑い中では食欲をそそります。しかし、どちらの料理店でもアルコール類は置いていません。

筆者も何度もこれらの料理店へ行っていますが、アルコールを飲みたければ、クーラー・バッグにビール等を入れて、食べる時に出して、一緒に飲んでしまえば特にとがめられません。

でも、これらの料理をつまみながら、ゆっくりと飲みたい場合は料理店から好きな料理をテイクアウトして、じっくり飲みながら、食べるスタイルがおすすめです。でもやはり、リゾートの海辺のレストランではシーフードとなります。新鮮な海の幸が豊富で、魚やエビ類をお好みに合わせて焼いたりしてくれます。

ロンボクへ来られたならば、是非インドネシアの色々な料理を堪能していただければと思います。

マリン・スポーツが満喫できるギリ・メノに一度はお越しください & Casablanca

<http://www.h2.dion.ne.jp/~gilimeno/>

Casablanca のお問い合わせは、 [shimaint@r4.dion.ne.jp](mailto:shimaint@r4.dion.ne.jp) へ



海辺のレストランでは  
 やはり新鮮なシーフードが  
 おすすめです。



## 9. ニュージーランド・クライストチャーチレポート (ゴルフ天国の薦め)

< 2012年5月発行・特別号その5 > (会員 島村晴雄)

まだ、このレポートも通算5回目の発行ですが、早くもゴルフ関連レポートが2回目となります。筆者もゴルフ・プレーが好きで、ゴルフ費用を何とか安く出来ないかと考えていますが、ニュージーランド(以降、NZ)は、クライストチャーチ周辺に限らず本当にゴルフ・プレーはお薦めです。



オークランドから南東約200キロにあるNZ国内屈指のリゾート地・  
NZ北島タラナギにある名門マウントマウンガマイGC。1Rグリーンフィー NZ \$80

日本と違いNZやアメリカでのゴルフ・プレー費用が安いのは、ゴルフ場経営に人件費や設備費等を極力抑えて、ゴルフ場維持費用を掛けない様にしているからです。

日本でも最近では、ゴルフ・プレー費用が人件費の削減で結構安くはなって来ていますが、ゴルフ場開設時やバブル期に作った過剰な設備等があり、この維持費用が重く、NZやアメリカに比べるとまだまだ高いゴルフ・プレー費用が掛る現状です。

NZでも設備等が充実しているゴルフ場では、ゴルフ・プレー費用はそれなりに掛りますが、さらに日本との違いは、基本的にキャディはいませんし、電動カート利用等は個人の選択方式です。

よって、自分のゴルフクラブ・セットやランダー(手引きカート)を持っている人は、グリーンフィーのみを払えばプレーが出来るようになっています。もっとも、NZやアメリカのゴルフ場は、その殆どが平野か丘陵地域にあり、コースは殆どフラットなので、よっぽどでない限り電動カート利用は必要無いと思います。

NZの人達も、ゴルフは健康維持のためウォーキングを兼ねてプレーをしている様です。日本でも最近ではビジターであっても、一人でふらっとゴルフ場に出掛けてプレーさせてくれる所も徐々に出来ているようですが、NZではこれは当たり前です。朝天気を確認して、ちょっとゴルフをしたいと思い、出掛けてプレーが安く出来る本当にゴルファーには羨ましい限りです。





クライストチャーチの街中心部にあるハグレイ公園に隣接する  
ハグレイGCのプロショップ & コース風景。1Rグリーンフィー NZ \$ 20~25

1回のグリーンフィーとしてのゴルフ費は、  
平均でNZ \$ 20 ~ \$ 30 (約1,400円~約2,100円)程度を見込んでいけば十分に  
プレーが出来ます。 現在、NZ \$ 1 = 70円換算。

ゴルフがお好きなロングステイヤーには、本当にNZはお薦めです。 ゴルフを通じて自然  
と英語力も身についていくと思います。 英語が不得手の日本人には一石二鳥です。

筆者も今年3月から4月中旬に掛けて、NZを訪問し、随分とゴルフを楽しんで来ましたが、  
近いうちに再度ゴルフのNZロングステイをしたく、また企画したいと思っています。

NZは本当に素晴らしいのですが、常夏のインドネシアにも是非お越しく下さい。

マリーン・スポーツが満喫できるギリ・メノに一度はお越しく下さい & Casablanca 。

<http://www.h2.dion.ne.jp/~gilimeno/> Casablanca のお問い合わせは、  
shimaint@r4.dion.ne.jp ^

<事務局より>

島村さんは、インドネシア、ロンボク島「ギリメノ」にホテル「Casablanca」  
を経営され、またニュージーランドステイにつきましてもご経験豊かな方です。  
会員の皆様もロンボク島やニュージーランドへのご旅行やご滞在の際は是非  
ご相談ください。



## 10. チェンマイで活動するNPOの紹介

(会員 三原 健三)

「日・タイ セカンドライフ健康サポート協会(略称JT/ASH)」(三原健三理事長)は、平成23年8月に都の認可をうけ活動を開始しました。同時に出先機関としてチェンマイに事務所を設置し現地活動の拠点としました。その後間もなく活動が具体化することにより現地事務所を法人化することにして、同名で財団法人(樋口敏雄理事長)を今年2月に申請をし、6月中には認可される見込みです。

私達は二つの大きなミッションを掲げて活動をしております。まず第一に日本およびタイにおける老人化社会問題の解決の一助として、タイにロングステイする日本人が生き甲斐を持って健康で安心して楽しく暮らせるように、さまざまな情報提供と支援活動をします。

タイ人と日本人を含む現地在住の海外の人々が誰でも参加できるアクティビティーを創設しその活動を通じて国際文化交流に貢献することを胸としています。

もう一つのミッションは、福祉活動を中心に恵まれない人たちに対する支援活動しその人たちへの雇用促進を通じてタイ社会に貢献することを目的としています。

「福祉の会」は、JT/ASH(タイ)の下部組織として構成されました。チェンマイ総領事館によれば、北タイの在住登録者数は、昨年10月末現在で3489名とのことです。が、実際の在住者はこの数を大きく上回るといわれ、今後さらに増加することが見込まれています。

我々日本人は、特異な言語と価値観の異なるタイ人の中で、大いに戸惑いを感じるのが普通です。そこで、福祉の会は、生活に必要なさまざまな情報を提供し、安心して暮らして頂けるようにお手伝いします。

特に、新たにタイを訪れようと考えておられる方にとって、安心して健康で明るい生活が過ごせるように、私たちが相談相手になりお力になりますので、どうか安心しておいでください。

当会のボランティアスタッフは、人様の役に立つことを「生きがい」とする人たちの集まりです。本年1月に活動を開始したばかりで人材もまだ十分とは言えませんが、建設的なアイデアや意見が活発に出されています。

しかし最近是我々の活動が各所で聞こえるようになりボランティアに参加希望される人が徐々に増えてきつつあります。現在は膨大な情報を収集して「暮らしのガイド」に纏める作業を急いでおり、6月末までには完成する見込みです。

4月25日には、日本から三原理事長が来タイし、日本国内で寄贈を頂いたデジカム・プロ



ジェクター、パソコンなどを、パターゴルフ普及で協力いただいていますプリンス・ロイヤル校(写真添付)やまた日本領事館を介して山岳民族の学校(写真添付)に贈呈しました。

JT/ASH(タイ)は、パソコンの指導(写真添付)とパーク・ゴルフ(写真添付)の普及を最重点目標に掲げています。幸い、パソコンに強い人材を擁していますので、日々の生活に活用して楽しんで頂けるようにパソコン・タブレットなどの指導



をします。

無論受講者は現在は無料にて講義が受けられる事になっており、お蔭様で受講者が増えて教室も満室にちかくなりつつあり今後更に大きな教室を考えなければ習い状況です。

パーク・ゴルフは老若男女・異国籍者同士・初心者・経験者が一緒に楽しめるスポーツで、健康管理・増進と同時に日タイ間の親交にも役立つものと期待しています。これらを、福祉の会はJTASHと一体となって推進していきます。

JTASHのホームページにはより詳しく記載していますのでWeb SiteにV i s i tしてみてください。

今後は体験ツアーの実施と日本におけるセミナー参加を予定しますのでぜひ一度チェンマイへ訪れてください。

NPO 日・タイ セカンドライフ健康サポート協会 >

東京都千代田区神田小川町2-12-14 晴花ビル6階 プリマテック(株)内

理事長 三原 健三

E-mail: [ken.mihara88@gmail.com](mailto:ken.mihara88@gmail.com)

電話090-2339-8561

Home page: <http://jt-ash.org/>

<チェンマイ事務所>

〒50300 10/Chorcrn Sak.Rd T.chang Puek A.Muang Chiangmai Thailand

樋口 敏雄

TEL 0852175861

[penroi01@gmail.com](mailto:penroi01@gmail.com)

< バリ コミュニケーション ホーム頁のご案内 >

バリ コミュニケーション

バリコミュニケーションはケアリゾート・バリ株式会社が提供するホットなバリ島情報です。ケアリゾート・バリのホームページには各種情報が満載されていますので、是非アクセスしてみてください。

<http://www3.ocn.ne.jp/~bali/>





## 11. 自費出版図書館だより

自費出版は、リタイアメント情報センターの活動プロジェクトの1つとして、自費出版される方々を始め会員の消費者保護を目的として、活動している主要なプロジェクトのひとつです。また、自費出版図書館は自費出版された書籍を豊富に蔵書する図書館であり、リタイアメント情報センターの法人会員でもあります。

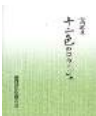
### 《 2012年4～5月に、自費出版図書館に寄贈された図書の一部をご紹介します 》



『(続)地球チョコマカ 高齢なれど旅のリポート』三好鏡子著(丸善京都出版サービスセンター)1900円+税 太古から続く大自然に憧れて、アフリカ大陸南端のナミブ砂漠からグリーンランド、アイスランド、ユーラシア大陸の辺境、南米大陸最南端まで、加齢による脊椎管狭窄症の痛みを抗いながら、地球を巡った旅のリポート。



『脱獄たんぼぼ 死ぬほど愛しています』吉田薫著(竹林館)1000円+税 自己からの脱走。あしたへの脱獄。羅徳明、その壮絶な愛と生きざま! この迫力は小説を超えた。



『合同詩集 十二色のコラージュ』滋賀県庁短歌の会編著  
自ら短歌を詠む、短歌作品を味わうことが好きな滋賀県職員とOBによる合同歌集。



『どこにでもある話』いみべの京子著(文芸社)1200円+税  
ネコ好き、いえいえ動物好きにはたまらない愉快的エピソードの数々。サバ・グレ・パールが織りなすにぎやかな日常を綴ったコミックエッセイ。



『アガビ』和田恒男著(詩風社)2800円+税  
現在を問う渾身の散文詩編20篇と詩のはじまりについての覚え書き検証「ひこうきの歌」を同時に収録。



『旅人 1941-20XX』山崎芳信著  
「人生という旅路を遥々と歩んできた旅人(たびうど)としてのわたし……」。70歳の節目に完成させた人生というたびの記録。



『情事』風間一朗著  
社用族の男と水商売の世界で働く2人の女性。2人との別れを機に、文学青年崩れの男が小説としてしたためる。



『山恋 第十四・十五・十六巻』越川恵

年3巻のペースで刊行している筆者の山行記録『山恋』の最新刊。1987年6月の富士山を皮切りに、383回の山行を記録。第十六巻には東大雪は糠平富士・ウペペサンケ山、白山信仰の能郷白山など8回の山行を収録。



『佐倉堀田藩とその山形分領』樋口武昭著（東京創作出版）1500円+税

現在の千葉県佐倉市を統治していた堀田正亮（まさすけ）は山形は村山に飛地を有していた。地元佐倉の藩主を通して江戸時代を探る。



『随筆 絆の年(貳零壹零)』黒川敏明著

2011年の社会、政治、経済、マスメディア、スポーツ、科学、家族など日々雑感をつづったエッセイ集。



『歯ざわり、眼ざわり、耳ざわりな...つぶやき』戸田恭司著

老人介護施設で出会った、見聞きした出来事をつづった歯科医師のエッセイ。



『夢』松山芳生著（あざみエージェント）1500円+税

津軽の地にしっかりと足を着けたひとりの男、松山芳生のゆるがぬ視線とひたむきな想いでつづる渾身の句集。



『誤源の話』桑原文明著（吉村昭研究会）1000円

小説家・吉村昭を研究する筆者の文芸ジョーク集。

\* 自費出版図書館では自費出版図書を蒐集しています。自作品のほか、お手元にご友人・知人の作品がございましたら、当図書館までお送りください。

### 《 自費出版図書館 》

開館日・時間 月・水・金曜日 12:00～17:00 ただし祝祭日、年末年始、お盆は休館。  
その他、催し物などで開館時間の変更または休館の場合があります。

入館無料/貸し出しは行っていません。コピーサービスあり（1枚50円）

〒103-0014 東京都中央区日本橋蛸殻町2-13-5 美濃友ビル3F

TEL 03-5643-7341 FAX 03-5643-7346

E-メール library@ke.main.jp ホームページ <http://library.main.jp>



## <事務局からのお知らせ>

いよいよ梅雨の季節となってまいりました。 会員の皆様におかれましては、ご健康に留意されまして、お元気に過ごされますよう、お願い申し上げます。

さて、当ジャーナルも3号目となり、今後とも内容の充実などに努めてまいりたいと考えております。充実のためには皆様方のご意見やご提案を是非頂戴いたしたく、宜しくお願い申し上げます。

関西支部主催の第6回「落語会」は去る4月20日(金)豊中駅前ホテル・アイボリーにて開催され、180名の参加者をえて盛況裡に閉幕いたしました。

次回は10月18日に予定しています。

冒頭にお知らせいたしました、6月13日に予定しておりました森本先生のご講演は森本先生が防衛大臣にご就任されたため、中止となりました。

先生のご活躍を祈念いたします。

5月17日に日経ビジネス誌から早期退職者向けの「失敗しない海外移住や長期滞在」に関するインタビューを受け、副理事長の尾崎さん、会員の角谷三好さんが対応されました。

陽春号でもお知らせいたしましたが、森本先生の略歴を再度お知らせいたします・

<森本先生の略歴>

昭和16年生まれ、71歳、防衛大学理工学部卒業後、防衛庁入省。昭和52年に外務省アメリカ局安全保障課に出向。昭和54年外務省入省。在米日本大使館一等書記官、情報調査局安全保障政策室長など一貫して安全保障の実務を担当。

専門は安全保障、軍備管理、防衛問題、国際、政治。

平成12年より拓殖大学国際学部教授。平成17年より拓殖大学海外事情研究所長兼同大学院教授(現職)。平成21年8月初代防衛大臣補佐官に就任(同年9月退官)

会員の皆様からの投稿、寄稿を募集しております。

ご連絡はメール又は電話にて事務局まで、ご相談下さい。

メール：[info@retire.org](mailto:info@retire.org)

電話：03-5733-2311

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 芝栄太楼ビル 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/>

リタイアメントジャーナル: <http://retirement.jp/> 発行責任者 豊口 一美