

日野原重明記念「新老人の会」石川



会 報 (57号)

発行日 2023年10月1日(日)

2023年度第2回会員の集い&昼食懇話会の開催

事務局長 山内 ミハル

2023年度第2回会員の集い&昼食懇話会が8月26日(土)、金沢ニューグランドホテル5階「銀扇」で会員17人の出席により開催されました。当初、「菓匠まつ井」の代表取締役松井英治氏による「金沢の和菓子～歴史と技法～」と題する講演と和菓子作りの体験を行う予定でしたが、講演前日、講師が新型コロナの濃厚接触者であることが判明するというハプニングがあり、急遽、日野原先生の講演ビデオを視聴する内容に変更して実施されました。

冒頭、鈴木雅夫世話人代表が講演内容を変更した経緯を説明し、「ビデオで日野原先生のお話を聞いて、先生の教えを改めて感じ取って欲しい」と挨拶しました。

視聴したビデオは、「新老人の会」大分支部が、大分県で開催された日野原重明先生の4回の講演を30分に編集したもので、先生のすばらしい講演、先生の歌う賛美歌や指揮の模様などが収録されています。出席者は、日野原先生が「動物は走り方を変えることができない。鳥は飛び方を変えることができない。しかし、人間は生き方を変えることができる」と話されるのを聞いてうなずいたり、先生のジョークにクスッと笑ったりしてビデオを楽しんでいました。また、終了後、各テーブルの代表者4人がビデオを見ての意見発表を行いました。これまで日野原先生の講演を聞いたことがない会員もあり、先生の偉大さを改めて感じるとともに、先生を偲ぶ集いとなりました。



昼食後、高木要子さんがハーモニカで夏の甲子園大会歌「ああ栄冠は君に輝く」など2曲の演奏を披露し、会場から大きな拍手が送られました。



《心に残る日野原先生の言葉》

日野原重明先生のお言葉と共に生きる

高山 繁 樹

「新老人の会」の3つのモットー

愛し愛されること 創めること 耐えること
1つの使命

子供たちに平和と愛の大切さを伝えること

この年になって良く理解できますね。このお言葉の中で、いつも心にしていることは、創めること。この年までに体験したことのない事を創める。そうすることで若い脳を保てるそうです。

コロナウイルス問題を機会にそれまでやっていた、美味しく、楽しい料理教室通いを止め、花壇と家庭菜園を有用微生物利用の農法に変えました。今は、有用微生物農法の指導者として、ワークショップを開いたりしています。

コロナ問題渦中に、ユーチューブを見るようになり、新聞、テレビ、行政、政府の情報が如何に偏ったものであるか、ということを知りました。

メディアの報道はG7グローバリズム寄りの報道ばかりです。アメリカや、西欧諸国でもナショナリズムの台頭が言われていますが、日本ではほとんど報道されません。

日本の歴史、戦後の教育、医療等で間違った知識に染まった国民は、自国に対する誇りを忘れ、未来に向かう勇気もなくなっている

のが現状ではないでしょうか？

政治教育をしない学校、政治に無関心な国民、投票権を持ちながら投票しない国民、政府、行政の言うことはごもっともと受け入れる国民、偏った情報しかない日本では仕方ないかもしれませんが、ユーチューブを見れば、それが間違っていることが理解できます。

私たちは、次の世代、孫の世代に日本の文化、良き日本人の性質を残し、伝えなければいけません。新老人の会が率先して、新しい情報を取り入れ、若い人たちの模範になるようになることが必要だと考えます。

如何でしょう？趣味や観光、見学も良いですが、新しい情報を得るための時間を作って頂けないでしょうか？そして若い人と付き合い、体験を伝えることの大切さを知っていただくのは如何でしょう？若い人たちと付き合うと、エネルギーを貰えますよ。

皆様のご健勝、ご多幸を願って、私の生き方とします。有難うございました。

バス旅行中止のお知らせ

10月5日(木)に予定しておりましたバス旅行は、参加申込人数が12人となり、最少催行人数の15名を下回ったため、中止いたしました。申込をされた皆様には申し訳ありませんが、ご了承下さるようお願い致します。

2023年度第3回会員の集い&昼食懇話会開催のお知らせ

第3回会員の集い&昼食懇話会を次のとおり開催いたします。アクシデントのため8月26日に開催できなかった金沢の和菓子についての講演と和菓子作りを、日程を変更して指導していただきます。皆様ぜひご参加ください。

日時：2023年11月11日(土) 11:00~13:00

場所：金沢ニューグランドホテル

講師：松井英治氏（「菓匠まつ井」代表取締役）

演題：「金沢の和菓子」～歴史と技法～

会費：4,000円（昼食代、菓子材料費を含む）

同封の「返信ハガキ」に出欠を記入のうえ、10月31日(火)までに投函をお願いいたします。



日々の過ごし方

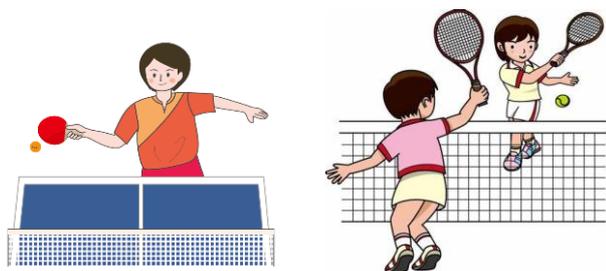
久保 恵美子

1年3ヶ月程前から、辰巳明子先生より絵手紙教室をバトンタッチ致しました。

「新老人の会」の皆様は、本当にお元気で、実際の年齢よりも10歳程若く見えます（お世辞抜きで…）。お話を聞きますと、太極拳、朗読、俳句、写真、ピアノの弾き語り、絵手紙等と、多種の趣味をお持ちで凄いです。

私は絵手紙の講師をさせて頂いていますが、反対に私の方がこれからの人生の生き方を教えて頂いている気がします。

私も絵を描いているだけでは独りよがりになってしまいますので、色々な人達との関わりが大切だとの思いから、スポーツもやっています。



スポーツは卓球、フレッシュテニス、ソフトバレーボール等で、汗を流し、笑い、若い人達や、私の年令よりも上の人達がいってスポーツ後にランチしたり、お話ししたりと楽しんでいます。でも、自分の身体は少しずつ老いを感じる時がありますので、少しでも現状を維持するためのスポーツとして取り入れています。あまり無理をせず、若い人達の足手まといにならない様にと、気を付けながら参加させてもらっています。

また、頭の体操として、車を運転している時には、赤信号で停車している数分間に、前の車、斜めの車等のナンバープレートの4桁の数字を足し算（プラス）しています（例：12-35=11）。時々、面白い事が起きるのです。前の

車も、右斜めの車も、左斜めの車も、4桁の数字をプラスして、3車共、合計が同じ数字になる事があるのです。そんな時は、今日一日がラッキーと思ったりします。こうして楽しく青信号になるまで待っている時間、頭を使うのです。このように自分流儀で日々楽しんでいきます

いきいき百歳体操頑張ろう！

鈴木 雅夫

皆さんは、「いきいき百歳体操」をご存知でしょうか？「いきいき百歳体操」は、介護予防のために高知市が考案したもので、健康づくり、介護予防に効果があると全国的に広がりを見せているものです。1回40分間の簡単な運動で筋力づくりをすることで、転倒を防ぎ元気でいきいきとした生活を過ごすことが出来ます。



私が「いきいき百歳体操」を知ったきっかけは、公民館からの案内チラシを見たことです。城南公民館から年に4～5回案内チラシが来るのですが、その中に「百歳体操」という言葉があったのです。高齢になるにつれて気になり案内チラシを読んだところ、公民館は2km余で一寸遠いのですが、自宅から200m足らずの第四善隣館でも行っており、参加しようと思って行ってみました。

会場はフローリングの床に、折り畳みの椅子が15～16脚程置いてあり、参加者の多くは高齢女性で、男性は5人位しかいませんでした。正面に大型TVが2台置いてあり、1台にビデオを写し、副のTVには公民館の客達が写って

います。大型TVには和服を着たロボットが運動毎に、どの筋肉の鍛錬に良いと説明し、その後、男女二人のモデルが運動するのを真似てこちらも運動するのです。椅子に座ったり、立ち上がったたり（スクワット）、手先、足先の運動やストレッチ、椅子の後ろに立って前後左右に筋肉を絞ったりします。これは身体に良いと月2回の体操を楽しんでいたのですが、講師が突然新型コロナに感染し講習休止となりました。

その後なかなか再開の気配が見られず、他に良い方法が無いのか探していたら、今度は第四善隣館が地域包括支援センターながさかと一緒になって「いきいき百歳体操」と掲げ、毎月第2火曜日と第4火曜日、寺町終点の宝集寺ほか三会場で行われることになったのです。

講師は前と変わらないのですが、指導内容は充実しており、例えばスクワットを自宅で行う時は、座→立→座で5秒も掛けないと思うのですが、先生の指導では1回に約10秒、それを20回続けて行います。30～40回続くとしてもしんどく、一人でやっていたら止めてしまうと思うのですが、周囲の皆が止めないでやっている自分も止めないで続けていけるのです。このように皆と一緒に続けて行くことが百歳体操の大切な意味だと思っており、これからも「いきいき百歳体操」を続けていきたいと考えています。

皆さんも「いきいき百歳体操」を創めてみませんか。

年寄りの冷や水

高木正二

本年2月5日ウォーキング中に足を滑らせ転倒し、膝蓋骨骨折で約40日入院する羽目となりました。

当日は、天気は良かったものの、路面が部

分的に凍結していて滑りやすい状態になっていました。少し滑りやすい状態であるのは認識していたのですが、久しぶりの晴天で気持ちが高ぶり、20～30分のつもりが往復1時間以上かかる公園までウォーキングしようとしたわけです。

踏切を渡り、さあ公園へと意気揚々と進路を変えようとしたところ、凍結部分に気づかず右足が滑り左の膝を道路に垂



直に打ち付けました。何が何だか判らない状況で立とうとしたのですが、全く立つことが出来ません。妻に車で迎えに来てもらい家まで帰ったのですが、結局、救急車を願うことになりました。

金沢西病院に到着してレントゲン検査の結果、左膝の膝蓋骨(お皿)骨折ということで入院となりました。膝蓋骨が5つに割れていたそうです(通常は2つに割れるケースが多いそうです)。患部の腫れが引くのを待って2月13日(奇しくも私の誕生日)に手術をしました。手術は5つに割れた骨に17本のピンを刺してピンの穴に糸を通しぐるぐる巻きにして固定をするというもので、約4時間半かかったそうです。

周囲から言われたのは、「年寄りの冷や水、年を考えて」の言葉でした。確かに不注意であったことは事実ですし、年寄りといわれる年齢ではありますが、本人の気持ちは若者のまま、それなりに運動して体力にもある程度自信がありましたので、「氷で滑ったのであって年寄りの冷や水ではない」と内心不満でした。しかし、よく考えると、人並みの運動をしても、確実に筋力は衰えてきており、バランス能力も低下していることは間違いありません。やはり、自分の体力に対する過信があったのだと反省しています。

手術後、リハビリを続け何とか普通に歩けるようになり、9月6日にピンと糸を取り除く手術を受けようやく左膝の違和感が解消しました。ただ、6ヶ月以上にわたり歩行を含めて運動をしておらず、全身の筋力、体力が低下していることは否めません。フレイルにならないために、これから運動に努め体力、筋力を取り戻したいと考えています。

年寄りの冷や水と言われないよう十分に注意を払って、時間を掛け徐々に運動強度を強めていきたいと思えます。怪我をしたことで運動することに臆病になるのではなく、運動を続けることで心身共に若々しくありたいと願っています。

「第6回 季にあひたる」開催のご案内

「新老人の会」石川の会員で、サークル「季節のしつらい講座」の講師を務めておられる早川由紀さんのしつらい展が下記のとおり開催されます。関心のある方はご鑑賞下さい。



《第6回 季にあひたる 和のしつらい 洋のしつらい》

期 日：10月31日(火)～11月12日(日)

場 所：石川国際交流サロン

入場無料、月曜日休館

の御紹介

か	い	い
る	ろ	の
た	は	ち

日野原重明

「いのちいろはかるた」は、日野原重明先生の101歳の誕生日を記念して、先生が永年書き溜めていた言葉をいろはかるたにしたものです。絵札は柳沢京子さん作画です。

今後、機会を捉えて順次ご紹介していきますのでご期待下さい。



川柳

(順序不同)

大島恒治

梅の橋渡れば口の端に小唄など

奴の笛に合いの手をうつ膝頭

新川光子

被災地の猛暑の中での後片付け

高木要子

運転中一瞬忘れる目的地

除草剤なくとも枯れるこの猛暑

婆さんでも可愛いねと言われる我が愛犬

中谷茂次

船漕いで後の祭りの演奏会

近眼だが耳遠くなりちようど好い

8020達成したら8050も来た

福岡恒忠

師を愛し添削せがむ句会かな

向きを変え老いを愛しむ新老人

高木正二

七五歳を健康保険証に教えられ

日々の俳句 花明り

(順序不同)

新保福次

水かけの仏古刹の蟬時雨

初恋や凍土押し花海渡る

鈴木雅夫

何時までの残暑となるや秋分に

澄声のヒヨドリ一児旅立ちぬ

福岡恒忠

向日葵に埋まる笑顔や青き空

笑み送る視線の先や茶立虫

大島恒治

大うちわ祭りの小若の手にあまる

一呼吸おくれる者あり祭笛

新川光子

夏余韻ほのかに残り庭を掃く

猛暑日々ようやく過ぎてウォーキング

北山八重子

百年の檜の木大樹の夏落葉

老いが守る能登千枚田青葉潮



はめ字作品

次回作品募集

夕	き	と	道	台
一	ゆ	き	お	風
ん	う	の	き	と
と	に	う	縄	お
は	ひ	ん	は	り

高木 要子

命	本	と	負	天
う	の	き	の	下
ん	う	の	き	と
尽	寺	う	結	り
く	で	ん	は	勝

高木 正二

今回のお題はちょっとやりづらかった
と思います。申し訳ありません。
次回のお題は誰もが楽しく作品作りが
出来ると思います。どうぞ楽しい作品の
ご応募をお待ちしています。

締め切りは11月20日 鈴木雅夫まで

	ふ		
	く		
み	か	の	く
	か		
	み		

る	通	と	し	仲
ま	訊	き	た	間
ん	う	の	き	と
次	け	う	国	果
郎	た	ん	は	た

高木 要子

に	暴	と	行	家
か	風	き	天	族
ん	う	の	き	と
詰	で	う	情	の
め	宿	ん	況	旅

高木 正二

来	気	と	の	彼
た	が	き	と	女
ん	う	の	き	と
だ	ま	う	は	不
ね	く	ん	ね	倫

飯田 世三

イ	あ	と	会	再
ミ	り	き	う	会
ん	う	の	き	と
グ	る	う	会	も
ね	タ	ん	は	と

新川 光子

責	等	と	は	う
に	ゆ	き	つ	ん
ん	う	の	き	と
で	は	う	も	不
す	無	ん	の	運

飯田 世三

つ	か	と	ほ	や
か	ろ	き	ん	っ
ん	う	の	き	と
だ	じ	う	だ	ぼ
よ	て	ん	し	く

大島 恒治

は	と	と	合	再
ほ	い	き	縁	会
ん	う	の	き	と
と	こ	う	縁	別
ね	と	ん	は	れ

新川 光子

で	表	と	神	勝
ぽ	か	き	の	ち
ん	う	の	き	と
と	ら	う	分	負
定	か	ん	で	け

飯田 世三

い	動	と	気	高
か	が	き	転	齢
ん	う	の	き	と
年	ま	う	か	は
齢	く	ん	す	ね

新川 光子

た	も	と	か	ど
の	ら	き	い	ん
ん	う	の	き	と
ま	の	う	え	こ
す	よ	ん	ん	い

大島 恒治

編集後記

温暖化を通り越して地球沸騰のこの夏でした。また、新型コロナ感染者が再び増えてきております。猛暑と新型コロナ感染予防のため、外出を控え自宅に閉じこもりがちになる方もおられると思いますが、こんな時こそ会報を通じて会員が情報や意見を交換することが大事ではないかと思っています。皆さんの趣味や健康の秘訣などを気軽に投稿してみませんか？また、会報の内容に関するご意見やご要望もぜひお寄せ下さい。皆様の投稿をお待ちしております。(新川光子 記)

次号の発行は2024年1月1日、原稿締切日は2023年11月20日です。字数は原則800字程度でお願いします。
送付先：山内ミハル
〒921-8163 金沢市横川2-268-2
E-mail huukowanwan@pf6.so-net.ne.jp
編集責任者：世話人代表 鈴木雅夫
編集委員：山内ミハル、新川光子、福岡恒忠、高木正二
印刷：「新老人の会」石川 事務局