

日野原重明記念「新老人の会」石川



# 会 報 (54号)

発行日 2023年1月1日(日)

## 新しい年を迎えて

事務局長 山内 ミハル

新年明けましておめでとうございます。コロナ感染第8波の中で新しい年を迎えることになりました。皆様お元気で過ごしてください。

昨秋、11月15日に世界の人口が80億人になったと発表されました。70億人になったのが12年前でしたから、12年間で10億人もの増加となったわけです。



増加の要因として、農業革命や産業革命によって生産性が向上し、医療技術や保健衛生も向上したことが挙げられています。人口の増加が著しいのはインド、エジプト、エチオピア、フィリピン等で、特にサハラ以南のアフリカの人口は2050年までに倍増すると考えられています。これらの途上国では食料や水、エネルギー、住宅といった生活に欠かせない資源の不足を招いています。

一方、主要先進国では出生数が減り、少子高齢化に直面しています。我が国はそれが特に顕著で高齢化の世界的なモデルとされ、医療費の増加による負担、年金財源の負担など、現役世代と老人世代の争いのような論調があります。

「新老人の会」の創始者である日野原重明先生は、著書の中で次のように説いておられます。

「私たち老人は、若い人が『将来、こんなに素敵で、楽しそうで、頼りになる老人になるんだ』、あるいは、『こんな生き方がしてみたいな』と目標にしてくれるような新しい老人のモデルになることを目指したい」。「これからの六五歳以上の老人は、十五歳～六四歳までの生産年齢人口の世代の世話になるのではなく、積極的に社会活動に携わり、医学の進歩とセルフケアに努めることによって社会の生産力として、健康で生き生きとした人生を送らなければなりません」。(「いのちを育む」中央法規出版より引用)

日野原先生のこれらの言葉を新年の目標に掲げ、「新老人の会」の活動を進めていきたいと考えています。本年もよろしくお願いいたします。

## 第3回会員の集い&昼食懇話会の開催

高木 正二

2022年度第3回会員の集い&昼食懇話会が11月5日(土)、金沢ニューグランドホテル3階「パラッツォ」で、会員25人の参加のもと開催されました。

山内事務局長の司会で開会し、鈴木雅夫世話人代表の挨拶に続いて、輪島市門前町黒島町で北前船の廻船問屋として隆盛を誇った角海家の御当主角海久弥氏が「北前船の歴史と果たした役割」と題して講演をされました。

角海氏は、自らが角海家の6代目で、初代は北前船の所有者である中屋の船頭をしており、その後、北前船の船主になったと北前船の廻船問屋「角海家」の成り立ちを紹介し、講演に入りました。



挨拶する鈴木代表



講演する角海講師

まず、北前船とは、江戸時代後期から明治初期にかけて、日本海航路（蝦夷の江差、松前から日本海の港を經由して大阪までの航路）で活躍した船のことだと定義づけをされ、その誕生の歴史的背景として、①参勤交代制度の確立、②江戸への人口の一極集中、③江戸への大量物資輸送体制構築の必要性、④海路の開拓・整備が急務、が要因であると考えられている。そして海路が陸路に比べ輸送コストが低いことも説明されました。

次に、北前船1隻の値段は、1840年以前には千石船で千両、それ以降はインフレで1.5倍～2倍になると言われており、現在の価値で1億円になる。また、北前船船主の利益は、明治31年の小松税務署の申告所得で見ると、他の業種のトップ企業の所得に比べ1桁～2桁多く、いかに北前船船主の利益が大きかったかが分かると説明されました。

角海家は、700～800石の船を最大7隻所有しており、1隻15人の船乗りが乗船していたことを紹介し、船は大阪に停泊しており、黒島は船主の自宅だったと説明されました。

船乗りの1年は、2月頃に大阪に向け徒歩で出立、大阪到着後荷積み、3月末に出航、瀬戸内海、下関、日本海沿岸の港を經由して5月末頃に北海道松前に到着、ニシンの加工を待って出航、9月前に瀬戸内に入り各港に寄港し、12月に大阪に入る、というものであると話されました。

次に、北前船のビジネスモデルは、自分で商品を仕入れ運送して販売する、ハイリスク・ハイリターンの買積（かいづみ）を主としながら、他の商人の品物を賃料をもらって運送する賃積（ちんづみ）も行い、リスクコントロールしていたと説明されました。

そして、北前船がもたらした文化・遺産として、①北海道産の昆布・鯨が京都・大阪の食文化に大きな影響を与えた。②日本海側で藩を動かすほどの力を持つ豪商を輩出（例：銭屋五兵衛）③船主や船頭は広い視野と高い教養を持つなどを挙げられました。

また、北前船が北海道の鯨を加工した肥料を畿内・中京地域の綿花業者へ売り、できた布が船の帆になるというように経済を回したことを北前船の果たした役割として挙げ、講演は終了しました。

その後、質疑の時間が設けられ、会員3名から質問があり、講師が丁寧に回答をされました。

北前船が石川県はもとより日本全国に経済的・文化的影響を与えたことは知っていたものの、今回、その発生の経緯、ビジネスモデル、果たした役割等について詳細に聴くことができ本当に良かったと思います。講師の角海さんに感謝申し上げます。

講演後、和食のお弁当が供され、参加者はゆっくりと食事を楽しみ、その後は思い思いに懇談にふけていました。最後に、鈴木代表のハーモニカ伴奏に合わせ全員で「ふるさと」を歌い、会員の集いは終了しました。



## 《心に残る日野原先生の言葉》

### 「日野原先生のご本から」

鈴木 雅 夫

2017年、「追悼・日野原重明先生」と銘打って、生き方のバイブルとなる105年の人生とその哲学を収めた一冊である「日野原重明の世界」という本が出版されました。まさに先生の全てが網羅されたもので、その一部を紹介します。

#### <生き方バイブル あなたへのメッセージ>

みなさん、いろいろ辛いこと、病気などがあつたりするかもしれませんが、どうぞ「与えられたいのち」に対して感謝の気持ちを持ってくださいね。3.11の震災もそうですが辛いことに耐えるという人間には「耐えること」が必要です。耐えた経験を持つ人はもっと苦しんでいる人に「私も辛いけれど耐えてきましたよ」と言い、傍に寄り添うことでその人を癒やしてあげることが出来ると思います。

そして自分に夢を持ち、上を向いて歩こうという前向きな気持ちを持ち続ける努力をしてほしいと、私は最後のメッセージとして申し上げます。

#### <人生のロールモデル あなたの出会いたい老人 それが将来の自分の姿>

先輩の中からモデルになる人を探し出すことが重要だと先生は言われます。カナダ出身の医学者ウィリアム・オスラー博士は先生が生涯にわたり師と仰がれた方ですが、博士が唱える医の「アート」とは、先生の解説に基づけば「技 つまり患者への接し方や会話の仕方、患者の人間性に深く触れること」と言われています。また、精神科医・心理学者のヴィクトール・フランクル博士は世界中で読み継がれた名著「夜と霧」を書かれた方ですが、フランクル博士が生涯の3原則として挙げたのが、新老人運動のモットーにもなっている

1. いつまでも愛し愛される人間であること

2. 創意を持ち続けること

3. 耐えること 耐えることによって他人の苦しみをも共感できる人間になること

の3項目です。

フランクル博士に共感された先生が「新老人の会」のモットーにとされたお心が、我々会員が口唱する度に伝わる想いです。先生のご本は約20冊もあるでしょうか。未読の本にも少しずつ目を通して、先生の教えに感謝する日々になればと思っています。

### 「老いを生きる」生活雑感

#### スモールチェンジはビッグチェンジへ

関 外美子

昨年コロナ禍で外出が減り、フレイルの人が増えたとよく報道されました。

以前、私は体力が無いので、金沢市のすこやか筋トレと大手町の健康プラザでエアロバイクの運動をしていました。すこやか筋トレは数人で一緒にするので楽しく、効果も感じて喜んでいたのですが、突然のコロナですこやか筋トレは中止になり、大手町の健康プラザも閉鎖になってしまいました。一年が過ぎると足が目に見えて細くなり体力も落ちたので、フレイルチェックに行きました。案の定前回より悪くなったので、自彊と高砂大学の筋トレクラブに入会しました。半年位すると気になっていた不調が減り、健康の数値も改善しました。今年もフレイルチェックに行きましたら、前回赤点だらけだったのが少しですが青に変わっていて嬉しかったです。

今年から「スモールチェンジ」に取り組んでいます。わかっちゃいるけどやめられない不健康な生活習慣を思い浮かべます。①「身体活動」②「食事間食」③「その他」について、何を、いつ、どこでどの位スモールチェンジするか、質量頻度に配慮して計画を決めて書き込み、達

成出来たら○をつけます。例えば「身体活動」では外出先で階段を二階まで歩いていたのを三階にするとか、「食事間食」では夕食後に甘い物を食べない等ほんの少しのチェンジですが、書くことで実行する頻度が増しました。寝る前に書いていた日誌と一緒に書いていたらすぐ習慣化しました。

リズム体操は人の動きの模倣から始まります。集中力が必要で、様々な動きを体に覚えさせて動く事で脳への良い刺激にもなり、楽しいのが何よりです。ヨガも仲間とすると自分の弱点と良い点が分かり、ありがたいです。



自分の身の回りのことをいくつになっても自分で出来るというのは幸せなことなので、少し考え方を考えるだけで運動の習慣化につながります。頑張りすぎると体を壊すので小さな事から始め、体に良い事を無理のない範囲で習慣にしていくと、その積み重ねが大きな力（ビッグチェンジ）となると実感しています。

## 私の流儀

高川 忠 孝

私は年老いてからの生活を次の様に三段階に分けて考えることにしている。あくまでも大雑把なものではあるが。

- A. 老後も仕事に励む
- B. 老後をツツガナク過ごす
- C. 老いを生きる

仲間を誘い趣味やスポーツを楽しむ人は多いが、これはAやBの段階になる。山登り、旅行、釣り、写真撮影なども同じである。

Cの段階の例がある。

新聞記事によると、高齢の女性が、還付金が有るとのメールを受け取り、夫に相談し二人でATMを操作して詐欺被害に遭った。「あなたの口座に振込む」ので「振り込む」ボタンを操

作するように言われるが、これは言葉のマジックである。更にATMでは還付金を受取れないのだが。

その高齢女性は、詐欺だと気付いたが人との会話ができたので許す気になり、お金を渡したとのことである。せいぜい二言三言の会話でしかないのに、その女性にとっては貴重だったということなのだろう。一人暮らしだったりすると人との関わりが大きな意味を持つ。老いて人との交流を持ち生き生きと暮らすつもりが、人との交流によって詐欺被害に遭うとは皮肉なものである。

ところで、健康のためには、身体を動かすことも重要になる。そのことでは、散歩に多くの関心が寄せられている。ところが、これに関する有名な川柳がある。「徘徊と噂されて散歩止め」。こうなると、何をどうしろというのか。でも、めげてはいられない。室内でも体は動かせる。

Cの段階はこういうことばかりではない。今まで荒波を乗り越えてきた。だから、その延長を生きるだけ。気楽に気楽に。

## 「新老人の会」全国連絡会ZOOM会議に参加して

高木 正 二

2022年11月26日(土)、13:00から日野原重明記念「新老人の会」全国連絡会がZOOM会議（オンライン会議）で開催されました。

全国の「新老人の会」関連32団体の内21団体が参加し、石川からは高木事務局書記が参加しました。



大阪の三木代表の司会で会議は進められ、

小山全国連絡会代表（熊本代表）が「今回は大阪のご尽力によりZOOM会議を開催することができた。今日は有意義な会議にして欲しい」と挨拶され、会議が始まりました。

最初に、石清水全国連絡会事務局長が、現在、「新老人の会」は32団体が存続しており、会員総数は3,309人、会員数100人以上が5団体、会員数100人未満が27団体となっていると「新老人の会」の現況について説明しました。

その後、全国の21の団体がそれぞれ4分の時間で各会の活動状況や全国連絡会への要望などを発表しました。

続いて、1グループ4人程度のグループセッションが行われ、各グループの代表から議論の内容が発表されました。

次に、石清水全国連絡会事務局長が「新老人運動の『1つの使命』、『3つのモットー』、『5つの行動目』これらをもう一度思い起し、守っていけば今後の活動方針が見えてくるのではないかと。ITを活用することが重要である。今後は会報を郵送するのではなく、各会のホームページにアップする方法にすれば良いのではないかと」総論を述べました。

最後に 三木哲朗副代表が挨拶し会議は終了しました。

約3時間20分の長い会議でしたが、各県の状況が分かり有意義な会議だったと感じています。

## サークル紹介 「おしゃべり会」

今回は、「おしゃべり会」を紹介します。

「おしゃべり会」は、最近の世間での出来事や昔の経験談などを思いのままに話し合う、会話を楽しむ会です。春には「お花見会」も実施しているそうです。



7年間世話係を務めた堂岸和子さんは、「やはり同年配の人達と話し合うのが一番わかり合えます。又、話の中で自らの反省点や参考にする事も発見でき、お話しすることは良いことだと思います。話すだけで気持ちが楽になることもあるのではないのでしょうか」とおしゃべりの効能について話してくれました。

「おしゃべり会」は、

**毎月第2水曜日13:30～15:30**

**石川県社会福祉会館3階**

で行っています。興味のある方は

**新世話係(2023年1月から) 中谷茂次**

**090-1630-1324**

までご連絡下さい。

## 会員懇親会中止のお知らせ

3月に計画しておりました会員懇親会（1泊2日）は、新型コロナウイルス感染症の第8波による急速な拡大等諸般の情勢を勘案し、中止することといたしましたのでお知らせいたします。

## 川柳

(順序不同)

大島 恒治

生ジョッキ彼女は大で僕は小

ハンバーグいかに食せんおちよば口

横山 欽一

部屋割りは人畜無害と番号制

タイ焼きで釣った女に泳がされ

入浴は五分おきでの妻の声

高木 要子

政治家は知らなかったの一点ばり

喫茶店ペイペイで払う八十歳

マスク三年免疫低下まっしぐら

日々の俳句 花明り

(順序不向)

鈴木雅夫

からみ合う八重草明り庭隅や  
澄み渡る大空の如今日も生き

新保福次

賜わりし百寿の命ナムアミダ  
菊日和命そぞろに末長く

福岡恒忠

幼子のかがみて拾う手の紅葉  
狭庭にも秋彩亡妻の立つけはひ

大島恒治

雪吊りの結び目太きわが狭庭  
腕時計今朝は腕に冷たかり

新川光子

草紅葉踏みていくのは惜しいかな  
道の脇風になびくや花薄

北山八重子

散る紅葉庭に重なる今朝の風  
田の神を座敷に迎え能登の冬

報恩講曾孫も和して経一卷

はめ字作品

多数のご応募有難うございます。  
はめ字の極意は、「粋」や「洒落」という遊び心が肝心です。  
面白いと思われる作品をお待ちしています。

締め切りは2月20日 鈴木雅夫まで

次回作品募集

	か		
	お		
て	せ	み	お
	せ		か
	て		

が	食	う	今	き
効	べ	そ	日	の
いた	み	そ	う	
た	大	た	う	困
よ	蒜	い	快	徳

高木 正二

命	圧	う	暴	ハ
危	死	そ	発	口
いた	み	そ	う	
ぞ	い	た	ウ	イ
や	量	い	ル	ン

飯田 世三

こ	ぼ	う	あ	さ
わ	っ	そ	い	そ
いた	み	そ	う	
み	く	た	よ	ま
せ	り	い	く	で

大島 恒治

め	想	う	正	恋
心	い	そ	に	の
いた	み	そ	う	
や	だ	た	う	わ
す	ゆ	い	か	さ

新川 光子

く	開	う	声	あ
祝	禁	そ	を	ら
いた	み	そ	う	
合	の	た	ろ	ま
う	し	い	え	い

竹田 芳子

の	に	う	っ	じ
句	洗	そ	た	ゆ
いた	み	そ	う	
消	く	た	う	曹
す	槽	い	じ	使

高木 要子

動	ラ	う	に	わ
老	フ	そ	脳	ら
いた	み	そ	う	
に	一	た	だ	番
良	活	い	つ	組

飯田 世三

ハ	た	う	強	彼
ワ	っ	そ	い	籤
いた	み	そ	う	
当	一	た	う	ん
選	枚	い	だ	が

高木 正二

枚	し	う	勝	栄
つ	い	そ	盃	こ
いた	み	そ	う	
加	け	た	の	の
よ	三	い	源	優

飯田 世三

あ	は	う	な	き
お	れ	そ	き	の
いた	み	そ	う	
う	そ	た	う	ま
み	ら	い	な	で

大島 恒治

り	緊	う	気	大
良	張	そ	分	声
いた	み	そ	う	
感	か	た	う	た
じ	ま	い	快	い

新川 光子

を	愛	う	が	し
引	し	そ	う	よ
いた	み	そ	う	
た	故	た	と	直
彼	身	い	は	者

高木 要子

編集後記

コロナ禍と対峙して3年、対策さえ取れておればもう怖れることはない。日野原重明先生は、われら新老人に向かって「日々自分がすべき仕事をし、仲間と積極的に交わり、新しいことを学び、趣味を楽しむ。『生き方』をただ説教する老人ではなくて、日々、『見える目標』をもって行動をしている姿が、若い世代への何よりもの贈り物となる。」と励ましの言葉を残しておられる。

会員数は減少していても、内に燃える火を秘めておられるわが愛する新老人の皆様、今年もよろしくネ!

(福岡恒忠 記)

次号の発行は2023年4月1日、原稿締切日は2023年2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