

日野原重明記念「新老人の会」石川



会 報 (56号)

発行日 2023年7月1日(土)

2023年度定期総会 & 昼食懇話会の開催

高 木 正 二

2023年度定期総会&昼食懇話会が5月27日(土)、会員20名の参加により金沢ニューグランドホテル3階「パラッツオ」で開催されました。

定期総会は山内事務局長の司会で開会し、冒頭の挨拶で鈴木雅夫世話人代表は、新型コロナの感染は今年でほぼ収束するとの見通しを示し、これからは体を動かし健康長寿に努めるべきと話されました。そして、「人は誰でも『元気な100歳』になれる」(坪田一男著)という本を紹介し、元気な100歳を目指そうと呼びかけました。



次に、新入会員の紹介があり、昨年10月に加入した吉田弘之さんが紹介されました。

続いて議事に入り、始めに、事務局から、本日の総会が出席20、委任状12、計32で会員数43の過半数を超えており成立している旨の報告があり、議長に選出された福岡恒忠さんの進行で以下の4つの議案

第1号議案 2022年度(令和4年度)事業報告

第2号議案 2022年度(令和4年度)会計決算報告

第3号議案 2023年度(令和5年度)事業計画(案)

第4号議案 2023年度(令和5年度)会計予算(案)

が審議され、満場の拍手で承認されました。



2023年度(令和5年度)事業計画(案)では、会員の

集いを年3回から4回に増やすこととし、その内容に体験型(お菓子作りやゲーム大会)のものを加えると共に、昨年(令和4年度)の第3回会員の集いの講演でテーマとなった北前船資料館などを巡る日帰りバス旅行の開催などが提案され、拍手で承認されました。

質疑では、会員から、①日野原先生の教え(例「愛すること、創めること、耐えること」)を活かしたあるいは伝える事業を考えて欲しい。②事業実施にあたっては、多面的な考えを紹介あるいは取り入れる事も必要ではないか。との意見が出されました。

総会終了後昼食懇話会が開かれ、参加者は食事を摂りながら和やかに会話を楽しんでいました。

食事後、「朗読を楽しむ会」のメンバーによる朗読が披露され、メンバー5人が1人1分程度で作品を朗読しました。中には、歌舞伎の「白波五人男」の弁天小僧菊之助の台詞を身振りを交えて朗読するメンバーもあり、会場から大きな拍手が送られました。



また、朗読が脳の活性化に効果があるとの説明や早口言葉の資料等も配布され、「朗読を楽しむ会」への参加を呼びかけました。

最後に、鈴木代表のハーモニカ伴奏に合わせて全員で「ふるさと」を歌って閉会となりました。



サークル「やさしい太極拳」初の懇親会開催

徳 成 信 子

太極拳のサークルがスタートしてはや6年になります。会員も徐々に増えて16名になりました。一生懸命ではなく楽しむという考え方が幸いしてか、皆さん欠席することもなく、指導員、世話係共に嬉しく感じると同時に感謝しています。

会員から一度懇親会を開こうとの声が上がリ、3月24日(金)、金沢東急ホテル2階のレストラン「マレ・ドール」で初の懇親会を開催しました。ちょうど桜の季節でもあり、お花見も兼ねて実施したものです。

皆さんチョットおしゃれをして、日常とは違う雰囲気堪能していました。思い思いに会話を楽しみ、これまで知らなかった会員の新たな一面を発見することができ、交流が深まりました。今回、初めて懇親会を開催して良かったと思います。



皆さんもサークル「やさしい太極拳」を一緒に楽しみませんか。お待ちしております。

2023年度第2回会員の集い&昼食懇話会開催のお知らせ

第2回会員の集い&昼食懇話会を次のとおり開催いたします。金沢の和菓子の歴史や製造法についての講演と和菓子作りを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8月26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、8月15日(火)までに投函をお願いいたします。



《心に残る日野原先生の言葉》

2011年日野原重明の生きかた上手手帳

数澤輝夫

皆さんは「2011年日野原重明の生きかた上手手帳」をご使用されたでしょうか？

私は、この手帳を読むうちに日野原重明先生との出会いを思い出しました。先生は多くの人に感動を与えられました。日々の生き方、人々との出会い、新しい道しるべなどを教えてくださいました。



先生の100歳記念の講演の折、有志の皆さんで大乗寺丘陵公園に100歳を記念して「シラカシ」を植樹したことは記憶に深くとどめられております。また丘陵公園へ散歩の折には必ずその成長を見届けて、写真に収めるようにしています。「ともに生きる」、「心に浮かんだことを書き留める」などを読むと、今日一日を如何に大切に、目標に向かって前進すべきかを教えられました。皆様も何か新しいことに挑戦できれば幸いです。

以下に手帳の一部を掲載しますのでご覧下さい。

「ともに生きる」(原文通り)

人間は年齢とともに老化していきます。日々の生きかたに生きがいをもって歩めば、若く生きられます。今日この日にはきっと新しい出会いや出来事に出会えるでしょう。そんなかけがいのない一日いちにちを、2011年もともにつくっていきましょう。

「心に浮かんだことを書き留める」

2011年は、私が100歳を迎える年です。それは私にとって到達点ではなく、新たなスタートラインとなります。2010年までは現役で医師として働き、講演、教育、ボランティア、執筆活動をしてきましたが、私がいままで挑戦したことよりも、まだしていないことがたくさんあります。今日はどんな人に出

会えるか、どんな発見をするか、楽しみでなりません。いままでは2014年までの10年日記を愛用し、100歳以降の予定まで書き込んできました。あなたも、先の目標やふと心に浮かんできた思いを書き留めておくと、この先幾度も励まされることでしょう。この手帳には、体重、体温、血圧を書き込む欄もあります。環境の変化を読む熟練した舵取りは、医師ではなく、あなたのことをいちばん知っているあなたがすべきです。自分のからだを観察し、書き留めておく習慣は、あなたの健康をきっと約束してくれます。いつでも手近におき、日に一度は開くことを繰り返すうちに、この手帳は、あなたの大切な一部になるでしょう。あなたがつくる、あなただけの一日を「生きかた上手手帳」とともに始めてください。あなたの毎日が、つらさにもよく耐えてしあわせに満ちたものになりますように。

日帰りバス旅行のご案内

「新老人の会」石川事務局では、会員の皆様に積極的に活動に参加していただくため、次のとおり日帰りバス旅行を企画しました。能登の歴史や文化に触れるとともに車中での会話や食事を楽しんでいただければと思います。多くの皆様の参加をお待ちしています。

期 日：2023年10月5日(木)

旅行先：輪島市(旧角海家住宅、輪島市黒島天領北前船資料館、輪島キリコ会館)

定 員：20名(最小催行人数15名)

参加費：8,000円～9,000円

(昼食代を含む、参加人数により変動)

同封の「返信ハガキ」に出欠を記入のうえ、7月20日(木)までに投函をお願いいたします。

なお、参加人数が15名に満たない場合は旅行を中止しますのであらかじめご了承願います。

私の楽しみ方

水 口 まり子

人は、年を重ねるごとに人間性が培われていくように、私には思えます。

平均寿命は、よく話題にされますが、健康寿命はどうでしょうか。

先日(5月19日)、新聞紙面に健康寿命の事が記事になっていました。

2019年時点というちょっと古い記録ですが、男性72.68歳、女性75.38歳と書かれていました。平均寿命はどんどん延びていますが、まだまだ健康寿命は低いようですね。折角、寿命が延びたのですから。楽しく生きたいものですね。

私は、20才からはじめた茶の湯の道を、今もなんとか続けております。

若い方の「稽古離れ」がいわれていますが、私の稽古場には、門をたたき若い方が来られます。私は、その若い方の活力を頂くつもりで、90歳近い歳の今もまだ身体をいたわりながら、若いお弟子さんの為に稽古に励んでいます。



一つのことを打ち込むという事は、それが何であっても、日野原先生のおっしゃる「創める事を忘れなければ、人はいつまでも若さが保てます」に繋がるのではないのでしょうか。

今、はやりの「押し」ではないけれど、若い人が大好きです。若い人との会話は、なにげない内容のものであっても、頭の活性化にすごい力となっているように思うこの頃です。

「若い人から、あんなふうに歳をとりたくて思われる老人になりましょう」

(日野原重明先生の言葉)

幸せを感じるとき

吉 田 弘 之

気が付いたら75歳になり後期高齢者と呼ばれる年齢ではないか。

市役所から自動的に後期高齢者健康保険の案内が届き、切り替えの手続きを進めねばならない。若かった時は、60歳まで働き70歳まで元気に遊びコロッと逝きたいと計画していたが、人生は計画どおりには行かないものだ。よって計画変更だ。

『FIRE』(ファイアー)という言葉聞いた事があるだろうか?今の若い人の一部が理想とする生き方で、目指している方も多いと聞く。

早くに経済的に自立を達成し、資産運用によって生活を維持し、早期リタイアして30~50代から自由気ままに生きることみたいだ。

しかし、運よく達成し思い描いていた生活を始めたが、何故か満足感・幸福感を感じられず、元のように働く生活に戻りたいと考える人もいるようだ。

それはなぜだろう?と聞くと、①成長を感じていきたい、②人との関わりを感じていたいと考えるらしい。

先日、あるテレビ番組で、老後は健康で人や社会との繋がりを絶やさないで生活をすれば幸せを感じる事が出来ると聞いた。

いろいろな著書や放送や意見を総合してもすべて結論は同じようだ。

幸いにも私は職場ともまだ繋がりが残り、75歳になった時に高校の先輩の長田さんの紹介で「新老人の会」石川を知り入会させて頂きました。

大病もせず元気な身体があるのだから、あと10年?15年?いや20年を健康に生きて諸先輩に「よく頑張ったね」と、来世にてまた仲間に入れて貰えるように過ごしたいものだ。

人が幸せな人生だったと感じるのは死を迎

えるちょっと前のほんの一瞬だとも聞く。

これからの歳月を努力して生活すればそれは達成できるだろう。(笑)

一つだけ怖いのはポケ・認知症だ。

どなたか良い防止法をご存知なら教えて頂きたい。

アナウンサー失敗談2

植松 茂

遠い北関東の前橋市から金沢に移り住んだ私にとって、石川県各地の地名・町名・企業名などを間違いなく読むために下調べが大変でした。入局1年目の数か月は、各地で開かれる行事や会合の案内・お知らせを伝える3分程のラジオでの「お知らせコーナー」を担当することがありました。ある日のこと、その放送を終わりホッとしてスタジオから出ると「オーイコラ～、これ～何と読んだ～」と上司の大声!! メモに書かれた字を私は読みました「ヤマトです」と、上司は今度は静かな小さな声で「これはな～、大きい和と書いてダイワと読むんだゾ～」

私にとって「大と和」は「ヤマト言葉」「ヤマト絵」「ヤマト魂」「ヤマト飛鳥時代」「戦艦ヤマト」など、大と和はヤマトしか頭に入っていなかったのです。

その日、上司に連れられてダイワと読む百

貨店まで謝りに行ったのでした。

対応してくださったのは、美しい女性担当者で、上司の「他県から入社したばかりの新人アナウンサーで～」との謝罪の説明に、優しい声で、「間違いつて誰にも時々あるのヨ～がんばってネ～」と、優しく肩を撫でてくれたのです。

叱られると思っていた私は、嬉しさ半分、頭を何度も下げたのでした。

書き言葉は、間違いは消しゴムで消せますが、声に出してしまった言葉は消すことは出来ませんヨ、そして声には表情がありますネ
時には、やさしく、時には、きびしくネ

今は亡き作家、向田邦子 講演録より -----

第15回会員余技作品展開催のお知らせ

第15回会員余技作品展を次のとおり開催いたします。写真、絵手紙、俳句に限らず手作りの作品であればジャンルは問いません。皆さんの出展をお待ちしています。

期 間：2023年9月26日(火) 13:00～
2023年10月1日(日) 15:00

場 所：石川国際交流サロン

主 催：日野原重明記念「新老人の会」石川
同封の申込書に必要事項を記載し、9月11日(月)までに提出をお願いいたします。

川柳

(順不同)

大島 恒 治

人生に余生はないと日野原師
同窓会病氣自慢で花が咲く

新川 光 子

WBC野球知らずも血が騒ぐ
この暑さ季節外れの五月なり

福岡 恒 忠

独り夜もアルバムレコードビール善し
顔見知り泣く子に薬オモチャかな

高木 要 子

家庭菜園ふやして更に筋肉痛
つい立でカップルさえぎるレストラン

ダイエット今日は残念明日から

高木 正 二

電気料値上げでおかず一品減

脱コロナインフルエンザが大流行

マイナンバー紐付き口座は他人名義

川柳を募集しています。気軽に投稿
してみませんか。お待ちしております。
提出は 鈴木雅夫 まで

日々の俳句 花明り

(順序不同)

鈴木雅夫

端午の日茅巻の味の懐かしや

上向きの真白き希望花水木

福岡恒忠

薔薇二輪微笑む姿スマホかな

金雀枝の花らんまんえにしだと花展かな

大島恒治

こごかしく立ち泳ぎするぼうふらめ

鎌首をもたげて蛇の好奇心

新川光子

雨の中寄り添い咲くや杜若

紫陽花や色の変化を楽しませ

北山八重子

沙羅の花大地に散らす白き花

兵の墓海へ向き建つ花薄

夏潮の寄せ返す浜母の里

次回作品募集

	と		
	き		
ん	う	の	きと
	う		
	ん		

はめ字作品

今回は、やりにくく苦勞されたかと思いますが、次回はテーマも明るく作りやすいと思います。多数の作品をお待ちしております。

締め切りは8月20日 鈴木雅夫まで

喜	相	と	贈	指
ん	手	は	物	輪
ど	え	い	は	と
る	え	え	決	鞆
の	と	ど	定	の

飯田 世三

し	一	と	支	部
安	部	は	払	下
ど	え	い	は	と
す	ん	え	割	飲
る	助	ど	勘	会

高木 正二

が	あ	と	か	旅
両	ま	は	い	行
ど	え	い	は	と
な	る	え	減	こ
り	孫	ど	額	づ

高木 要子

隠	本	と	噂	同
し	心	は	話	期
ど	え	い	は	と
お	顔	え	昔	す
す	で	ど	話	る

新川 光子

喜	彼	と		年
ん	女	は	ト	増
ど	え	い	は	と
っ	ら	え	緊	の
た	く	ど	張	デ

飯田 世三

と	夜	と	会	つ
数	迎	は	話	ま
ど	え	い	は	と
電	頼	え	無	喧
話	む	ど	し	嘩

高木 正二

好	歌	と	相	彼
み	と	は	性	女
ど	え	い	は	と
反	い	え	大	僕
対	画	ど	吉	の

飯田 世三

ま	あ	と	さ	ほ
い	の	は	け	ん
ど	え	い	は	と
ゆ	が	え	だ	は
く	お	ど	め	ね

大島 恒治

あ	十	と	み	相
な	両	は	体	撲
ど	え	い	は	と
る	ん	え	小	り
な	鵬	ど	兵	組

高木 要子

こ	こ	と	き	ほ
ん	ら	は	み	ん
ど	え	い	は	と
ま	て	え	す	う
た	ね	ど	き	さ

大島 恒治

命	戦	と	自	戦
の	う	は	国	争
ど	え	い	は	と
う	い	え	守	平
様	兵	ど	る	和

新川 光子

悪	落	と	ぼ	仙
さ	首	は	椿	花
ど	え	い	は	と
一	ん	え	一	い
番	起	ど	番	え

飯田 世三

編集後記 *****

コロナ感染症も5月8日から5類に分類され、少しずつ日常が戻ってきました。街を歩く人々の多くがノーマスク。5月の総会では、出された議案すべてが承認され、参加型に重きを置いた今年度の行事も十分楽しめそうです。外出もままならなかった今までの分を取り戻し、活発にサークル活動を進めて頂き、会報で皆様のお元気な様子をお届けしたいものです。日頃皆様が気づかれたこと、経験されたこと、若い人達に伝えたいこと等、原稿にして事務局までお送り下さい。(山内ミハル 記)

次号の発行は2023年10月1日、原稿締切日は2023年8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