

日野原重明記念「新老人の会」石川



会 報 (66号)

発行日 2026年1月1日(木)



新しい年を迎えて

事務局長 高 木 正 二

新年明けましておめでとうございます。会員の皆様には穏やかな新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

一昨年、能登半島地震、大規模な水害の復旧・復興に向けて懸命の努力が続けられていますが、2年が経過した現在でも工事が続き、移住による人口減少も顕著となっており、被害の大きさと復興の困難性が明らかになっています。1日も早い復旧・復興を願っております。

昨年は、大阪万国博覧会の開催、株価が5万円超えの史上最高を更新などの前向きな話題もありましたが、一方で少子高齢化による人口減少の加速、異常気象による大雨被害や山火事、米価をはじめとする物価の高騰など私達の生活に直結する心配な話題も多かったように思います。

また、昨年は戦後80年の年で記念の式典も開催されましたが、参列者は戦争未経験者が半数を超え、戦争の教訓を世代を超えて継承していくことが重要であると報道されています。

このような中、昨年のNHK「連続テレビ小説」の前期で「あんぱん」が放映され、強く心に残りました。「アンパンマン」の作者として著名なやなせたかし夫妻をモデルにドラマ化したものです。主人公である妻役の「暢^{のぶ}」についてはフィクションが多い（実在の「暢」は高知生まれではなく「たかし」の幼なじみではない。また教員もしていない）のですが、やなせたかしの正義に対する考え方を的確に表現したドラマだったと思います。

終戦後、復員してきた「たかし」と「暢」が初めて出会うシーンで、教員として子供達を戦場に送り出す教育をしてきた「暢」の「立ち止まるのが怖かった。うち生きとっていいかやろか？」との問いに対して「たかし」は次のように話します。

「死んでいい命なんて一つもない」、「正しい戦争なんてあるわけないよ。そんなのまやかしかだよ。そのまやかしの正義で敵も味方も仲間の大勢が死んだ。だから正義なんか信じちゃいけないんだ。そんなの簡単にひっくり返るんだから」、「もし逆転しない正義があるとしたら、全ての人を喜ばせる正義、僕はそれを見つけない。そう思ったら希望がわいた。絶望なんかしてられない。だから生きるんだ」。

また、「暢」の早逝した夫の速記による遺書(?)には、次のように書かれていました。

「のぶへ 自分の目で見極め、自分の足で立ち、全力で走れ。絶望に追いつかれない走り。それが僕の夢や」。

世界では、極右と言われる政党の支持率が上がり、自国の利益のみを追求する考え方が多くなっています。また、軍備を増強する機運が高まり、核実験の実施や戦術核兵器の使用を公言する国もあります。こうした中、世界の平和に向けて「何が正しいのか、何をすれば良いのか」を自ら見極め、行動することが必要ではないかと思います。今年が平和で良い1年でありますように！

第3回会員の集い&昼食懇話会の開催

高 木 正 二

2025年度第3回会員の集い&昼食懇話会が11月8日(土)、金沢ニューグランドホテル3階「パラッツオ」で開催され、会員18人が参加しました。今回は、長年テレビ金沢のアナウンサーとして活躍され、現在もフリーのナレーターとしてテレビ金沢の番組に出演しておられる石井愼二氏をお迎えし、「声も若返ろう」と題して講演していただきました。

はじめに山内ミハル世話人代表が、「日野原先生がお元気な頃、金沢で講演会を開催したところ入場希望者が1,500人を超え、申し込みをお断りしたこともあった。現在、「新老人の会」石川の会員は35人まで減少しているが、それでも活発に活動しており、全国の「新老人の会」の中では頑張っていると思う。日野原イズムを忘れずに元気で暮らしていきましょう」と挨拶しました。

石井氏は、アナウンサーの仕事の紹介から話を始められました。最近のニュースで話することが多い詐欺被害（中でも女性の3億円被害）に触れ、石井氏自身も詐欺被害に遭いそうになったが、途中で気がつき被害を免れたことを詐欺の手口も交え説明し、皆さんも注意してほしいと呼びかけられました。



次に、電子マネーのペイペイに関する小話を交えながらICカードや電子マネーの普及について話されました。そして、国のキャッシュレス化の方針もあり、今後は現金だけでは買い物が出来なくなる可能性があるとして、今のうちにキャッシュレスの導入を検討してもよいのではないかと提言されました。



講演に聞き入る参加者

続いて、高齢による体と頭の衰え対策について話されました。スティックのコーヒーマシンの封を切る際の自らの失敗談に触れ、簡単な体操を取り入れたストレッチを全員で体験しました。また、老齡にかけた頭の体操

(例：若い頃は何でもないが、年をとるとちょっといやだなと思う食べ物 → カレー(加齢))で頭をほぐし、終わりに、顔の筋肉の活性化と声を若返らせるための発声練習(アーとできる限り発声、北原白秋の「五十音」の朗読等)の指導を受けました。

最後に、JRの駅のアナウンスはコンピュータ音声が多くなってきたが、駅員がコンピュータ音声に続いて乗客に声をかけるようにアナウンスをしていることを紹介し、皆さんも「まだまだ若い者に負けてられるか!」と言う気持ちでどんどん前に出て行っていただきたいと話され講演は終了しました。ユーモアを交え、アナウンサーならではの明瞭な発声の講演に、会場は笑いの渦に包まれ、参加者は体、頭、声を使って講演を楽しんでいました。



《心に残る日野原先生の言葉》

『100歳の金言』から

吉田 弘之

『心に残る日野原先生の言葉』に投稿文を」と言われて、私が入会後の53号から65号までの会報の投稿を読み返してみた。そこで気がついたのだが、日野原先生は何冊の著書を書かれたのだろうか？ネットで販売しているものを書き出してみようとしたが、途中で無理だと気づいて断念した。いろいろネットで先生に関することを調べてみたら過去の著作物は300冊を超えているようだ。

とても読み切れないので、今回はその中の1冊『100歳の金言』の中から高齢者になった私の心に響いたものを書き出してみることにした。



①【幸福は心の中に】

幸福とは自分自身の心のなかにあるものです。

心の中に抱く感謝の気持ち、それが幸福の源なのです。

②【いつまでも人生の現役】

年老いても老人ではない。病気をもっていても気を落とさず、いつまでも精神的に人生の現役であれ。そう提案したい。

③【笑顔は最高のお返し】

老人はどうしても表情の豊かさを失いがちで、現役時代は「能天気」と言われた私（先生）も鏡を見れば仏頂面をしていることが多いので気を付けなければならないと思う。

④【運動が若返りをかなえる】

年齢が一番表れるのは首です。私（先生）はお風呂に入ったときに首を左右にまわし後ろを振り向く訓練をしています。私の首は100歳とは思えない柔らかさです。

⑤【若さの秘訣は「創める」】

新しい何かを始め、自らの手で人生を創造する。つまり「創めること」は生きがいをもち元気に毎日を送るため必要です。

⑥【老人が未来をつなぐ】

あなたも老人になったならば、しなやかさをもって若い人と活発に交流をし、未来への道をつないでほしいと思います。

以上はほんの一部ではあるが、参考にして先生のようなすばらしい人生を送れるように一歩でも近づけたら嬉しいものだ。

「老いを生きる」生活雑感

穏やかに安心して暮らす

長丸 良子

私は東京生まれで、金沢に移り住んでからから70年近く経ちますが、上野駅から家族・友人に見送られ、後ろ髪ひかれる思いで東京を後にしたことを今でも鮮明に覚えています。

月日の経つのは速いもので、今では高齢者の仲間入り、よくこの齢になるまで大きい病気もせず、元気に暮らしてきたと、感謝でいっぱい毎日です。

老いを生きるということはどういうことなのか、いつも考えていました。いずれ齢を重ねていく私達にとって、医療や看護はついてまわるものです。安心してくらせることが絶対の条件でした。幸い、金沢市内にあるクオリティマンション（介護付有料住宅）を見つけることが出来ました。

施設は充実していて、敷地内にはグラウンドゴルフやパークゴルフ、室内にはカラオケ、マージャンの他、理容・美容室と何でも揃っています。部屋の東側には金沢市街が、西側には日本海と客船が金沢港に出入りするのが見えます。

いつまでも若いわけでもなく、今は満足しています。子供達に世話をかけず、しばらく楽しく、安心して過ごせそうです。一番満足しているのは、掛け流し温泉があり、食事が三食レストランで用意されていることです。そして、入所者の皆さん（私同様立派な高齢者ですが）がニコニコと、朝晩に挨拶して下さる事です。老いを生きるということは、過去に振り回されず、今、現在を穏やかに安心して生活することだと思います。広がっていく人生がスープのように混ざり合っていく人間関係もいいものだと思います。友達が沢山出来そうです。

先日、先祖のお墓参りをするため、久しぶりに上京しました。

母が眠っているのは、東京山手線の目白駅から徒歩20分程の南蔵院という弘法大師ゆかりのお寺です。左手に学習院大学をみて、しばらく行くと弘法大師の立像があり、私を迎えてくれました。何度となくお参りしていますが、いつも懐かしく感じます。

東京からの帰途の新幹線の中、もう富山駅近くという時に、中年の女性に声をかけられました。というのも、

私は日野原先生推奨のノルディックウォーキングのポールを先生のサイン入りのケースに入れて持ち歩いていたのです。ケースには“愛すること”、“創めること”、“耐えること”が書かれていて、その文字が目にとまったのでしょう。

「どなたさまのサインでしょうか？」と周りの人達も興味津々でした。私はびっくりしましたが、日野原先生のスローガンであり、金



沢には先生が立ち上げられた「新老人の会」石川という会があり、今も活動中で、会員も募集中ですとお伝えしました。

この偶然の出会いも日野原先生の導きによるものと、改めて先生を偲ぶ気持ちになりました。

炊き出しボランティアに参加して

高木 要子

10月22日(水)、輪島市門前町馬場^{ばんば}での炊き出しボランティア活動に参加しました。知人のひろ子さん(78歳)がリーダーとして毎月行っているボランティア活動で、今回で15回目とのことでした。

彼女の車(バン)にたくさんの荷物を積み込み、メンバー3人も同乗して、未だに復旧工事が行われている山道に揺られ、約2時間半かけて目的地の馬場に到着しました。当日は野々市や富山の人たちも合流し、総勢12人の参加でした。

ボランティア活動の現場には倉庫と調理室があり、何度も活動に参加しているメンバーは「来るたびに良くなっている。テーブルや椅子、デッキなど手作りのものが増えている」と言っていました。

今回はちらし寿司、味噌汁、果物のセットを150人分作ります。12人のメンバーは手分けして材料を切ったり、卵を焼いたり、手際よく作業を進めます。私も指示どおり野菜を洗い、玉ねぎ、キュウリ、油揚げなどを切りました。



大量の椎茸やかんぴょうは、ひろ子さんが家で前日夜遅くまで大鍋で煮込んで味が染み込んだものでした。

1斗5升のお米を炊き、寿司桶で酢飯を作り、150個のどんぶりカップにちらし寿司を盛り付けました。味噌汁もカップに入れ透明の蓋をするとこぼれずに重ねて運べます。ゴミも入らず安全で便利な工夫だと感心しました。

準備ができてしばらくすると、地域の人たちがかごや手提げ袋持参で次々に来られ、料理のセットをお渡しすることができました。「あら、果物も付くのか？ありがとね」と喜びの声を聞くとこちらも嬉しくなり、自然と笑みがこぼれました。



料理は作った分が過不足なくスムーズに配布され、炊き出しボランティアは成功裏に終了したと思います。これは天候に恵まれたことでもあります。何よりリーダーであるひろ子さんの緻密な計画・運営によるものと思います。

前日遅くまで下準備をしながら車を往復運転して下さったひろ子さんの体力にも脱帽です。ちなみに私は帰路、後部座席で眠ってしまいました。

今回のボランティア活動は私にとって初参加で不安もありましたが、学ぶことが多く充実した一日となりました。日野原先生の言葉である「新しいこととの出会いがあなたに若さを与えます」を改めて実感した一日でもありました。

今後も、機会があれば、自らの体力と予定を考慮しながら、ボランティアに参加したいと考えています。

2025年度第4回会員の集い&昼食懇話会開催のお知らせ

第4回会員の集い&昼食懇話会を次のとおり開催します。昨年好評だったゲーム大会を引き続き開催することにしました。誰でも参加できる簡単なゲームを予定しています。童心に帰ってちょっと頭を使い、笑ってリフレッシュしませんか。多くの皆様の参加をお待ちしています。

日 時：2026年2月14日(土) 11:00～

場 所：金沢ニューグランドホテル

参加費：3,500円(昼食代を含む)

同封の返信ハガキに出欠を記入し、1月30日(金)までに投函をお願いいたします。

川柳

(順序不同)

大島 恒治

熊のくせ虎視眈々と柿狙う

AIも耳が遠いか聞きかえす

新川 光子

熊駆除に追われるハンター高齢化

ロマンス詐欺甘い言葉に気を付けよう

おくやみ欄知人の名々々ホットする

高木 要子

交番は今日も留守なお巡りさん

カーナビ言う「携帯忘れていませんか？」

異常気象四季はいずこか子規感う

中谷 茂次

コメ価格総理変わってまた上がる

平社員ペイペイだけは使えない

柿食えば熊が山から里帰り

高木 正二

高齢者年金抑制保険負担増

「みんなで大家さん」にみんなで訴訟

豊作でも米価下がらず高止まり

日々の俳句 花明り

(順序不同)

宮下 美智子

野分のわきすぎ翔たつものやさし男川

静かなる見越しの松や後の月

豊潤に漬菜仕上がる報恩講

大島 恒治

形相を鬼にして切る鏡餅

寒鴉かんからす電線上にて眼配りし

ひもつなぎ赤き手袋出来上がり

北川 むつみ

年の瀬やピンゴゲームで時忘れ

池にいて浮かぶ落葉と鴨泳ぐ

温泉の柚子がどんぶりリラックス

新川 光子

白き息手に吐き今日の無事祈る

背を丸く身動きにぶく寒き影

凍いて返る老いた身体に無理がある

はめ字 作品

はめ字の面白さは、作る人のアイデア次第で全く違う文章が出来るところです。風情や哀愁といった日本語の面白さを感じながら創作にチャレンジして見ませんか。多数のご応募をお待ちしています
締め切りは2月20日 高木正二まで

次回作品募集

		た		
		よ		
い	な	り	よ	た
		な		
		い		

住	覚	す	島	沖
み	え	こ	の	縄
つ	ず	し	こ	す
こ	っ	ず	と	き
う	と	つ	ば	だ

高木 要子

舟	さ	す	今	癌
待	ん	こ	日	が
つ	ず	し	こ	す
気	の	ず	の	す
分	川	つ	頃	み

飯田 世三

に	か	す	ひ	も
も	た	こ	っ	う
つ	ず	し	こ	す
を	け	ず	し	ぐ
ね	て	つ	は	よ

大島 恒治

落	進	す	復	上
ち	み	こ	旧	下
つ	ず	し	こ	す
い	い	ず	う	い
た	分	つ	事	道

高木 要子

き	ち	す	く	も
を	か	こ	ま	の
つ	ず	し	こ	す
け	く	ず	こ	ご
て	よ	つ	に	い

大島 恒治

身	四	す	彩	白
に	季	こ	る	山
つ	ず	し	こ	す
ら	れ	ず	う	で
い	る	つ	葉	に

新川 光子

り	体	す	今	食
太	重	こ	年	欲
つ	ず	し	こ	す
た	り	ず	の	す
よ	ず	つ	秋	み

飯田 世三

に	好	す	よ	婚
み	み	こ	い	活
つ	ず	し	こ	す
け	い	ず	だ	す
た	所	つ	ね	め

飯田 世三

対	諦	す	後	継
策	め	こ	期	続
つ	ず	し	こ	す
い	歩	ず	う	る
求	行	つ	齢	様

新川 光子

上	作	す	色	古
達	品	こ	の	い
つ	ず	し	こ	す
づ	ん	ず	い	み
く	と	つ	程	の

飯田 世三

し	焦	す	足	階
待	ら	こ	を	段
つ	ず	し	こ	す
退	訓	ず	っ	べ
院	練	つ	折	り

竹取の翁

待	旅	す	山	猛
ち	人	こ	の	暑
つ	ず	し	こ	す
づ	っ	ず	う	ぎ
け	と	つ	葉	て

竹取の翁

編集後記

歳を経るにつれ、時間の経過を速く感じるようになりました。「もう1年が経ったか」という感じです。
「新老人の会」石川も会員の高齢化が進み、入院や施設に入所される方も見られるようになりました。日野原先生のように100歳でゴルフにチャレンジとはいきませんが、第3回会員の集いでの講演のとおり、頭と体と声を若返らせて何事にも挑戦していきたいものです。
会員の皆さんに新しく楽しい情報をお届け出来るよう、会報の編集に努めたいと思います。皆さんの投稿をお待ちしています。
(高木正二 記)

次号の発行は2026年4月1日、原稿締切日は2026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：高木正二
〒920-3114 金沢市吉原町ヨ 190 番地
E-mail sytakagi@sea.plala.or.jp
編集責任者：世話人代表 山内ミハル
編集委員：鈴木雅夫、新川光子、福岡恒忠、高木正二
印刷：「新老人の会」石川 事務局