



日野原重明記念

# 「新老人の会」東京 会報

Keep on going!

Vol.2/No.3

2020.8

## 「日野原先生の精神（こころ）を継ぐ」 まぼろしに神の霊を見た重明先生

医療法人社団パリアン 理事長 川越 厚  
クリニック川越 院長



年以上経ってからのことでした。それは、ある講演会が終了し楽屋裏に先生を訪ねて行った時のことです。

で包んでいらっやいました。お亡くなりになってから半年経った秋、重明先生は幻冬舎から『生きていくあなたへ』という本を出版されました。この本には、一〇五歳どうしても遺したかった言葉という副題がついていて、まさに、我々に対する遺言を先生は意識して書かれたようです。一般の方を対象にした本ですが、そこには聖書の言葉が頻りに引用されており、先生の「一〇五回の春秋を導き、支えたのはやはりキリスト教であったことがよくわかります。大変わかりやすい内容なのは、聖書が生きる言葉として、重明先生の人生の中で熟成されたからに違いないと思います。

なことを教えていただいていたおり、「ぜひ若い人に読み続けてほしい」とかねがね思っていました。特に先生のことを紹介する講演会で、先生の名前すら知らない若い看護大生に遭遇し、その思いを強くしていました。祈りが届いたためでしょうか、「この本が幻冬舎文庫に収められた」といううれしいニュースが、日野原真紀さんから私の方へ舞い込み、安堵しました。次の機会をいただければ、日野原重明先生を動かす原動力となったまぼろしについて語りたと思います。（次号より連載予定）

日野原重明先生が熱心なキリスト教徒として神様に対して誠実な一生を歩まれたことは、よく知られたことです。同じ信仰者として先生の歩まれた道をたどっていかばいくほど、先生の偉大さと同時に、先生の一生を支え、行く道を示された神様の愛を、ますます強く感じざるをえません。

私は医師ですが、先生から直接指導を受けたことはありません。

ただ日野原重明というお名前だけは、広島に住んでいた子供のころから、よく知っていました。「重明さんがラジオに出ていたよ」などと、両親がごく普通に先生の話をしていたからです。私が大学へ入学した時も、母は「日野原先生にご挨拶に行きなさい」と言いましたが、親不孝者の私が先生に初めてお会いしたのは医師になって十

事前に何の連絡もしないで勝手に押しかけたのですが、先生はまるで待っていたかのように、初対面の私を温かく迎えてくださいました。そして驚くことに、私が挨拶するや否や、私のことだけではなく妻のこと、両親のこと、さらには祖母のことまでもが先生の口から、溢れるように出てきました。しかも、先生の頭の中でどのように整理され記憶されていたかはわかりませんが、その内容はきわめて正確でした。

その後、先生には特に親しくしていただき、私の顔を見つけると先生はいつもこちらに来るようにと招いてくださり、食卓の隣に座らせていただいたことも何度かありました。先生のお人柄は皆様十分ご存じだと思いますが、先生は私だけではなく、関わる全ての方のことに親しみを覚え、持ち前の強い好奇心(?)と深い愛情

私もこの本からいくつかの重要な



『生きていくあなたへ』  
文庫本化のご挨拶

日野原真紀さんの動画が  
こちらからご覧いただけます



「新老人の会」東京HP  
または  
<https://youtu.be/fQOPRSN71Jk>

川越 厚（かわごえ こう）  
一九七三年東京大学医学部卒業。茨城県立中央病院産婦人科医長、東京大学講師、白十字診療所在宅ホスピス部長を経て、一九九四年より六年間、賛育会病院院長を務め、二十二床の緩和ケア病棟を立ち上げた。二〇〇〇年六月クリニックを開設すると同時に、主にがん患者の在宅ケアを支援するグループ「パリアン」を設立。訪問看護、居宅介護支援、ボランティア等のサービスを提供している。著書多数、近著に「ひとり家で穏やかに死ぬ方法」、二〇一四年NHK「フロフェッショナル 仕事の流儀」出演。

# 新型コロナウイルス感染の長期戦について 今すべきこと

医学博士 家森 幸男先生



今回の新型コロナウイルス感染症は軽症の人もかなり多いのですが、五月三日のニュー

スによると神戸の病院で抗体価を調べたところ三十人に一人くらい抗体価が陽性でした。感染した中でも限られた人に重症な肺炎がおこり亡くなってしまう。感染症ですから免疫が関係します。免疫には「獲得免疫」と「自然免疫」があります。外部からの侵入者である抗原に対して生体はその抗体をつくって抵抗する「自然免疫」は、体に常に備わっている、例えばマクロファージ（貪食細胞）などです。その「自然免疫」が実は新型コロナウイルスの感染に関係しているのではないかとされています。

特に新型コロナウイルス感染で重症化する人は肥満の人が多いためです。残念ながら既に世界中で二十数万人（七月十六日現在五十七万人）の人々が亡くなっていますが、その死亡者が多い国はイタリア、スペイン、米国といった欧米型の食事をしているのです。

それで私たちは「肥満」との関係に注目してみました。私たちが世界中で行った研究によって各国の肥満度が分かれます。体重を身長の一乗で割って（B

MI）二十五以上は過体重、肥満ということになります。新型コロナウイルスの死亡者が多い国は（私たちは五十歳前半を調べていますが）、男性の肥満度が平均二十五を超えている国ばかりです。

それに対して死亡率が低い国は、最初に新型コロナウイルスが出た頃は多くの人が亡くなりましたが、人口割にしますと十万人当たりの死亡率は、中国は低い。日本と同様に低いのです。そこで肥満度との関係が注目されます。肥満が実は炎症の機構（メカニズム）に関係しているのではないかと。肥満は動物性脂肪の摂り過ぎで脂肪細胞にたくさんの脂肪が溜まっています。その溢れるような脂肪酸が悪さをし、実はマクロファージ（貪食細胞）が誤って活性化します。そして、そのマクロファージが肝臓とか膵臓とかいろいろところで活性化し、病気の原因になるのです。恐らく肺でもマクロファージが活性化して、肺に新型コロナウイルスが集まりやすいということから、急速に肺の病変が進むということになるのではないかと考えられます。

もちろん、新型コロナウイルスに対抗するためには、ワクチン、治療薬が一日も早く必要ですが、長期的に新型コロナウイルスに強くするには、基本的には「栄養」が非常に大事ではないかと思えます。

飽和脂肪酸（動物性脂肪）が炎症に悪いことが分かっていますが、実はそれに対抗して「魚」に多い、皆さんご存じの「DHA」いわゆる「オメガ3系脂肪酸」が炎症や血栓を抑える働きをする。私たちは世界中の調査で血液を調べていますが、魚由来の脂肪酸は日本人が断トツに多い。そういう良い食生活が、日本人のこのウイルス感染に対しても、ある程度味方してくれるのではないかと思います。

「ステイホーム」のため外で食事をする機会を減らさざるを得ない今、これを機会に家庭での料理を見直してみようか。「魚」そして免疫力を高めるために腸内環境（細菌）まで変える可能性がある「野菜」や「食物繊維」が多い食べ物を積極的に摂ることで、新型コロナウイルス感染との闘いに有利な食事ができるわけです。

外食産業も経営が困難な時代になっています。ややもすると外食産業は食塩、糖分、脂肪の多いものが提供されていますが、感染症に強くなるような工夫を「良い食環境」を広めていただきたい。家庭でも外食産業でも新型コロナウイルスのパンデミックというピンチをチャンスに変えて「良い食環境」で免疫力を高め、パンデミックに対して抵抗力がある明るい未来を、お互いに築いていこうではありませんか。

テレビマンユニオンチャンネル制作  
Webインタビューより（5月13日配信）  
URL：  
<https://tvuch.com/social/444/>

## サークル一覧

\*初めてご参加される方はお問い合わせください。  
TEL 080-7310-5050（平日 10:00～15:00）

サークル名	会場	開催日	時間
源氏物語講読会	一番町進興ビル2F 会議室	第2木曜日	13:20～14:50
自分史		第2火曜日	13:30～15:00
丹田		第2・4火曜日	11:00～12:30
日野原先生の 著書を読む会		第4木曜日	14:00～
いきいき健康体操		第2・4木曜日	10:15～12:00
オリンピックで 民間外交	通常どおり	第1・3月曜日	14:00～15:30
さっそうクラブ		第1・3火曜日	13:30～15:30
コーラス	トイスラーホール	月1～2回月曜日	10:00～11:30

サークル名	会場	開催日	時間
うどんの会	八王子・他	随時	
初級英語 使える基礎再発見	港区生涯学習センター	第1・3水曜日	10:30～12:00
中級英語 会話力の再起動	港区生涯学習センター	第2・4火曜日	13:30～15:00
フラダンス	自由が丘スタジオ他	月・木曜日	通常どおり
何でも話そう 日曜昼食会	未定	第4日曜日	11:30～14:00
ハンドベル	用賀教会	第2・4金曜日	13:30～
吹矢	錦糸町・本部	第2・4金曜日	12:45～
大人のアート	未定		
初めての俳句	武蔵野プレイス3F	第3火曜日	13:30～
iPad交流会	武蔵野プレイス4F	第1金曜日	13:30～

## 社会貢献活動「いのちの授業」

### つなげます。日野原重明先生の思いを

藤原 妙子

「しゃぼん玉」の曲を聴きながら子どもたちの前に立ち、なごやかな雰囲気です。授業を始めます。

日野原先生のお心を引き継ぎ「いのちの授業」を始めて、もうすぐ三年目。今まで二十九小学校、八十四学級、二八六七名の子もたちと「いのちの授業」を行うことができました。授業を行うにあたり大切にしていることです。



- ①校長先生の願いを受け止めること。
- ②「いのちの授業」の思いを伝えること。
- ③事前参観や担任との打合せを行うこと。

いのちの線  
みじろぎひとつしないで聞き入る子どもたちに「いのちの線」を使って語りかけます。大切な命を両親から頂いたこと、こんなに大きくなったこと、今生きていること、年を取っていくこと、いつかは死んでしまうこと、寿命があること等ポイントを押さえます。

聴診器を使って心音を聴く

一人ひとりに聴診器を手渡し、自分の心臓の音を聞かせます。初めて耳にする音に子どもたちの顔が輝きます。保護者

の参観もあり親子で聞き合う姿も見られます。子どもたちは生きていく幸せを感じ感謝の気持ちになります。「命は時間」であり「誰かのため」に使う」という新しい考え方に会わせ



ます。毎回新しい発見があり新鮮です。「しかえししないよ」

日野原先生が一〇四歳の時に出版された詩集で、どうしても伝えたいメッセージです。子どもをハッと驚かせたいと思いを伏せて前半を読ませます。本当の題名を知った子どもたちは、どうして「しかえししないよ」という題なのか真剣に考え全文を読み深めます。子どもの目の高さで、自分事として考えられるように発問を工夫します。友だちや自分自身と対話し、感じたこと考えたことを話し合います。「あ、そうか」と納得したり「うーん」と考えこんだりしながら学び合う中で大きく育ちます。自分の生き方を問いつける力を伸ばしてほしいと願います。

毎回、「いのちの授業」の様子を家に帰って家族に話すことを約束します。子どもたちは話しながら成長している自分に気づくと信じています。

いのちが膨らむ

自分が持っている時間を誰かのために使い「ありがとう」と言われた経験の思い出させます。「ありがとう」と言われた時、胸がポツと温かくなり笑顔になったこと。自分も相手も周りも笑顔になったこと。自分の存在が認められ信頼が高まり笑顔になったこと。十歳の子もたちの感性は鋭く頭がやわらかなので、素直に受け止めてくれます。授業で伝えたいことが子どもの心に届き感想に表れるので毎回真剣勝負です。先生方やサポーターの方々も感想を下さるので次への意欲に繋がります。



授業をするたびに日野原先生の思いが伝わります。未来ある子どもたちに伝えていく「いのちの授業」は私の生きがいです。感謝の気持ちを授業の中で子どもたちに返していきます。

子どもの感想から

○「しかえししないよ」の日野原先生がつくった文章を読んで「言葉でやりかえすことはやめて、じつとこらえてこう言おうよ」という場面に強く心を打たれた。日野原先生のように強い大人になり自分の夢を輝かせたい。昨年「いのちの歌」を歌い、命のことを考えた。今日改めて命について考えることができた。与えられた時間を大切にします。

## サークル報告

コロナ禍により、多くのサークルが二、三月から八月末まで休会を決めています。九月以降については状況を見ながら判断することにしていきます。



▼民間外交サークルは、6月22日(月)4ヵ月ぶりに青年館ホテルで開催し、37人の方々が集まりました。昼食を共にしながら話し合いができ、たいへん喜ばれました。

▼コーラス・サークルは、聖路加トイスラーホールを借用して練習していますが、3密が避けられないため8月末まで休会。毎年、春、秋の合唱コンクールに出演して励みになっていましたが、今年では中止となりとても残念です。

▼武蔵野ブレイスを利用して「iPad交流会」「初めての俳句」は、7〜8月中に一度は集まりたいと希望しています。状況を見ながら、開催する場合はメンバーに連絡します。

▼詩吟サークル(にじの会)は、この度、参加者数の減少により解散することになりました。

# Zoom in SSA とは？

「新老人の会」SSA有志が始めた取り組みに、二カ月の自粛期間中、延べ五〇〇人のSSA会員が参加。「シニアの孤立を防ぎ終息後も有用」とNHK和歌山局や西日本新聞に取り上げられた「Zoom in SSA」とは？ 発起人の一人、福岡在住（東京会員）伴克子さんに寄稿していただきます。



西日本新聞 6月5日 17面

四月八日に発出された新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う緊急事態宣言。自粛生活開始と共に「Zoom」(インターネットのビデオ会議用アプリ)を使つての会議の話題が多くなりました。

日野原先生がご健在ならきっとチャレンジされたはず!と、「新老人の会」SSA代表の牧さん、御年八十八歳にしてパソコンの事は何でもござれ和歌山の岩崎さん、VRも三六〇度カメラもお手

のものを東京の入江さん、そしてSSAでは若手の伴。「Zoom」は自宅のパソコンのカメラを使うため部屋の様子が見えたり、たまにはスッピンのことも…。安心安全のために、四人が世話役になり

SA会員限定グループとして「Zoom in SSA」を発足させました。あらかじめ日時とテーマを告知し希望者が参加。最初は全員が繋がるだけでも三十分位かかりましたが、今ではあつという間に全員集合。画面上でそれぞれの地方の天気や楽しかったことなど話しているうちに、初めて参加した人もすぐに打ち解け仲間になります。

四月、五月は週に二〜三回、一日に午後二時と午後八時から二回実施。自粛期間と思えないほど充実した毎日でした。でも、ただお喋りしているだけではありません。世話役も含め全員が「Zoom」初心者。一人の悩みはみんな

の悩み、みんなで解決していきます。今では初級コースと中級コースを作り、仲間同士で、それぞれのスキルに合わせたレッスンも。何度忘れても笑って教え合えるのが、この会の魅力。六月からは週に一回になりましたが、今後も続けます。一週間に一度、自宅に居ながら全国の仲間と会えるって素敵ですよ。

SSAへ入会ご希望の方は、[exal81@gmail.com](mailto:exal81@gmail.com) (松延) まで。



## サークル紹介④ 『初めての俳句』の会

コロナ禍で句会が難しいため、四月よりメールを活用して開催しています。新しいことにチャレンジし試行錯誤中。今後の暮らし方を模索しつつ、作句に励みます。(緑)

四月 兼題「花見」「風」

亀鳴くやグーグル地図の夢飛行  
はなびらの右往左往や風のまま  
夢子 コッコ

かの『ベスト』読み終へてより花曇  
外ッ国へ食初め椀を花楓  
寛子 明子

旧字体ひとつ覚えて老の春  
花おぼろ見えぬ相手と戦して  
七厘 蘭

ものの芽の僅かニミリの和みかな  
素のま、の貴方がそこに春うらら  
玲子 啓子

満開の桜並木に人を見ず  
林よりまろき風あり春月光  
まり ませの

春ゆうべ書いては消してパズル解く  
五月 兼題「菖蒲」「手」

チューリップ植えて平熱六度五分  
夕暮れに待つ人白し花菖蒲  
コッコ 夢子

母の日の母への文の大きな文字  
夕昏てオーロラ色の杜立夏  
明子 寛子

芍薬の花弁の密を母愛す  
黒潮の光したたる初鯉  
蘭 緑

三社祭半歳延期べらばうめ  
走り梅雨母の小鉄音錆びて  
七厘 玲子

烏瓜咲く夜会支度をやるやうに  
桃太郎トマト育てて自粛の日  
啓子 郁子

雲白し大山蓮華なほ白し  
石仏の傘となりたる山法師  
まり ませの

飛鳥 蘭選

### 編集後記

日野原先生がお亡くなりになって3年目の夏を迎えましたが、コロナ禍により年初に企画しておりましたフォーラムなどの催し、サークル活動はすべて中止や延期のやむなきに至りました。このような時こそ会報はお届けしたいと、世話人会、編集会議はテレワークで行い、顧問の先生方のご協力を得てようやく発行することができました。今後は、ウイズ・コロナ時代の活動を模索する必要があると思っております。皆様のご健康を心よりお祈りいたします。

### 「新老人の会」東京

2020年 会員数328人(265件)  
2019年 会員数489人(397件)

#### 会員募集中!

年会費

個人・家族会員 5,000円  
賛助会員 (一口) 10,000円