

日野原重明記念「新老人の会」石川



会 報 (47号)

発行日 2021年4月1日(木)

「新コロナ禍」に耐えて

世話人代表 鈴木 雅 夫

もう一年を経過した「新コロナ禍」の変動に、皆様方日々大変だと存じますが、御元気でいらっしゃいますでしょうか。僅か半年位の間にパンデミック（世界的大流行）となり社会が大きく変り、更に緊急事態宣言となって屋内に閉じ込められた様な生活になった方も多いのではないのでしょうか。



出歩く事が少なくなると、足腰が弱ってロコモシンドローム（運動器の障害）が進行します。新コロナ禍の自粛後に70歳代の4割の方が早く歩けなくなると言われて居り、便秘や不眠も7割に達しているようです。これまでの常識にとらわれず、「健康メモ」に書いて有ります様に何しろ身体を動かすという事を日常普段の活動と考え、御元気で過ごしていただけます様念じて居ります。

「日野原」流に今を生きる

福 岡 恒 忠

日野原重明先生が今生きておられたら、こんな時世の中に苦闘して生きている私たちに、どんな言葉をかけてくださるだろうか、と先生の面影を偲びつつ図書棚に並ぶご本の中から日野原語録を求めて、抜粋してみました。

- ★ 予期せぬ災難に見舞われることが不幸なのではなく、そのときに、希望を見失ってしまうことが不幸なのです。
- ★ 僕は希望というのは自分の中に持つ「耐える心」だと思います。今は苦しくても、いつか光が見えてくることを信じて待つ心だと思います。
- ★ 苦しみに耐えたことのある人は、今、同じ苦しみに打ちひしがれている人の気持ちに共感できるようになります。常に他者の痛みに、想像力をもって、謙虚に寄り添おうとする態度を忘れてはならないと思います。
- ★ 誰もみな孤独であってはなりません。だから、お互いに愛を示し合うことが大切です。
- ★ 微笑むことひとつからでもかまいません。まずは、微笑を与えることを。そして希望の光を次の人へ。
- ★ 検査機器に「病人」と判定されようとも、人はいきいきと生をまっとうすることができます。

私の宝物

宮 下 美智子

老いと死の到来は実に早く、一瞬たりとも歩みを止めてはくれません。私も卒寿を過ぎてどうしたらよいやらと思いながら、むかし聞いたことのある「朝に発想」「昼に実行」「夕に反省」という尊師の言葉を思いだして、身も心も奮い立たせようとしているところです。

先日、75才になったという教え子から電話がありました。

「何べん電話しても、留守電ばかりだったので、先生、死んでしもうたんねえかと思うたんや。」

「ううん、元気で居るよ。」

「ああ良かったあ。先生の声やわあ。」

「有難う。ありがとう。」ポタポタ涙が止まりませんでした。

初任間もないころの思い出です。小松ことばの私を面白がって、ダラにしているのか、いじめているのか、くすくす笑っていて授業が始められませんでした。

「今朝、アーメ（雨）降とったけんど、おメーラ（お前たち）クーツ（靴）履いてきたんか。」

「デッケアーメ（大雨）やし、気いつけて帰るまっし。」

大きな声で笑い転がっている子供たちでした。卒業後のクラス会にはいつも出る話題の一つです。

このクラス会は私が古稀を迎えた時からですから、20年も前から毎年開かれてきました。この子たちも、もう65才です。転校生の多かったクラスで、今は県外に住んでいる人も多くいます。それぞれ当番を決めて毎年続けられてきました。今年は県外観光の予定でしたが、コロナ騒ぎで延期になり残念です。

教え子たちも90才を過ぎた「先生」と同じ高齢者仲間となった今、クラス会では、師弟関係なしの同輩として盃を上げ、私も二次会、三次会と付き合って「意気軒

高」なところを見せています。この歳まで元気で、教え子たちと人生の流転輪廻を語り合えることは、教師冥利に尽きる幸せと思っています。

教え子の笑顔の浮かぶ賀状かな
春泥の好きな童や反抗期

健康メモ

「毛細血管を増やして元気で 老けない体を」 鈴木 雅 夫

前回述べたように、何もしなければ加齢と共に血管も傷んで駄目になるが、努力によって血管の減少を食い止め、又増やすことも出来る。それには、①運動、②休息、③食事のキーワードが肝要。

1. 筋トレ+有酸素運動

筋トレはちょっときつめの有酸素運動を併用することで、筋肉の細胞が大量に必要となり、それに応じて毛細血管が新生されるのです。どちらか一方だけでは駄目で、併せて行う事で、筋肉が傷つき乳酸が出来て成長ホルモンがたっぷり分泌されるのです。

筋トレ（腕立て伏せ・腹筋+背筋・スクワット併せて）…5分

ウォーキング…15分

の順にする事で血管若返りの効果が高まる。ただし、マラソンは激しいのでかえって老化に向かうそうです。

一日20分の運動が毛細血管を増やす。



2. 以下は次号で。

ニワトリの話より

小澤 義 男

終戦後間もない小学生だったころ、食糧難の事情も知らず、麦ごはんや馬鈴薯のご飯を当たり前のように食べていた。家ではニワトリを10数羽飼っていた。ニワトリの世話係をまかされた。朝、鳥小屋で水と餌をあげてからニワトリを庭に放し飼いにしていた。産みたての卵を取り、数を調べ記録する。夕方、鳥小屋にニワトリが全部入って止まり木に揃ったか、小屋に戻らないニワトリがいないか調べる役割をしていた。

ある年、真夜中にニワトリが狐に襲われる事件が起きたことがある。戸締りが、不十分だった事が原因だった。

今では、卵はそれ程重宝されないが、当時はお盆か正月か又は病気でもしなければ食べさせてもらえない大変貴重な食べ物だった。

まだ、小さかったので面倒なことを押し付けられて、そして叱られて、責任を持つ意味も理解できなかった。まして、与えられた仕事を日々こなしていく事が、生きがいに繋がる等思いもよらぬことであった。任されたものでも、イヤイヤやるのは楽しくないが、自ら進んでやれば楽しいものだと教えられた。

年を経て、久しぶりに故郷の会津に帰ると、たまたまニワトリの話題となった。年の老いた母に問われた「ニワトリは毎日卵を産んで人を助けている。いま俺は、何か役に立っているか」と。何かの役に立つことが母の生き甲斐であった。

老いても、人との関わりの中で生きる以上、どんな些細な事でも役立とうとするものが心のすみに有れば、明日も胸を張って生きられると教えてくれた。

日野原重明先生は「生き方のモデルに接し、そのモデルに学びましょう」と言われていたことが記憶に残っている。

註) 会津地方では、女性でも自分の事を「俺」と言う。

定期総会のお知らせ

日 時	2021年5月29日(土)
総 会	11:00 ~ 11:50
昼食懇親会	12:00 ~ 14:00
会 費	3,500円 (昼食懇親会の会費)

※同封のハガキに必要事項を記入し、5月20日までに投函してください。

絵手紙サークル活動の紹介

徳 成 信 子

新老人の会の会員で二紀会会員の辰巳明子先生の御指導で楽しく筆を動かしています。

幼い頃の「へのへのもへじ」を思い出して自由に絵を描いてみませんか。上手、下手は関係ないのです。

一緒に楽しみましょう。お待ちしております。

- ◇日 時 毎月第4木曜日
PM13:30~15:30
- ◇世話人 徳成 信子
- ◇連絡先 090-1393-4434
- ◇場 所 石川県社会福祉会館 3階



日々の俳句 花明り

(順序不同)

紅梅や溢れる蕾愛おしく
雪兼六和装姿の成人か
鈴 木 雅 夫

福岡 恒忠

ぽっかりと小羊雲や四温かな
又来るや三寒の報臍固む
福岡 恒忠

(懷石満州牡丹江) 新保 福次

初恋や北満押花海わたる
初恋や投げし凍土兵となる

福岡 晴美

おだやかに障子越え来る雪明り
間髪を入れず轟く寒の雷

新川 光子

若き芽に寒の戻りに雪あらく
邪気払いコロナとばして福は内

大島 恒治

無残やな木の香ただよふ雪折れ杉
鍋奉行まずは眼鏡を外しけり

宮下 美智子

春雨や工房低く昼灯す
初音して願上げて行くへ追い

長丸 良子

かん高き芸術村の百舌鳥の声
自肅なり夫婦身をよせ春隣り

北山 八重子

佐助の花に積む雪軽やかに
雪野原立山連峰空の青

四世代九十五才を祝う春

はめ字 作品

今回も多数のご参加有難うございます。
はめ字の極意は作品の中に「粋」や
「洒落」という遊び心をこめる(元祖・梅
法師様)との事です。この事を心に掛け
て次回は面白い作品をお待ちしています。

(メ切りは6月20日まで) 数澤輝夫、鈴木雅夫まで

次回作品募集

		い		
		つ		
も	で	ま	つ	い
		で		
		も		

温	危	と	往	行
泉	け	つ	路	き
に	ん	ぜ	つ	と
転	状	ん	な	帰
泊	報	に	ぐ	り

新川 光子

人	す	と	目	じ
恋	て	つ	見	っ
に	ん	ぜ	つ	と
落	と	ん	め	目
ち	二	に	て	と

大島 恒治

か	誤	と	気	あ
り	に	つ	象	っ
に	ん	ぜ	つ	と
や	と	ん	う	驚
り	分	に	報	く

新川 光子

と	う	と	具	桐
謎	ど	つ	屋	ま
に	ん	ぜ	つ	と
転	屋	ん	ぶ	の
業	へ	に	れ	家

飯田 世三

か	訪	と	ひ	友
ん	も	つ	よ	達
に	ん	ぜ	つ	と
ん	し	ん	と	二
ね	て	に	ね	人

水口まり子

両	質	と	の	甘
方	も	つ	ど	党
に	ん	ぜ	つ	と
○	さん	ち	辛	
よ	れ	に	?	党

竹田 芳子

一	空	と	彼	あ
つ	と	つ	女	か
に	ん	ぜ	つ	と
繋	で	ん	れ	ん
り	る	に	て	ぼ

飯田 世三

強	ぼ	と	刻	は
め	ー	つ	を	と
に	ん	ぜ	つ	と
鳴	と	ん	げ	時
る	力	に	る	計

飯田 世三

世	き	と	家	娘
娘	り	つ	み	の
に	ん	ぜ	つ	と
話	の	ん	秀	つ
す	来	に	は	ぎ

飯田 世三

で	違	と	お	歌
私	は	つ	手	札
に	ん	ぜ	つ	と
勝	宣	ん	き	り
利	告	に	に	で

新川 光子

別	名	と	試	彼
物	あ	つ	し	是
に	ん	ぜ	つ	と
成	浮	ん	い	考
る	き	に	に	え

竹田 芳子

巧	混	と	薬	越
み	げ	つ	か	中
に	ん	ぜ	つ	と
完	丹	ん	ぎ	山
売	を	に	屋	の

飯田 世三

編集後記

いつも会報をお読みいただきありがとうございます。

今47号へのご投稿、ありがとうございました。

もう春なのに、コロナは相変わらず終息せず
厳しい状況ですが、植物の芽が育ち、小鳥たち
がさえずり始める中で、私たちは、先ずコロナ
にうつらない、うつさないをモットーに、「健康
メモ」を参考に「毛細血管を増やして、元気で
老けない体」をつくってコロナに打ち勝って行
きましょう。皆様からのご投稿を心よりお待ち
しております。(長丸良子 記)

次号の発行は2021年7月1日、原稿締切日は
2021年6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・数澤輝夫・新川光子・
長丸良子・福岡恒忠

印刷：(株)谷印刷 金沢市中村町28-14