日野原重明記念

いきいきライフ千葉

故 日野原重明先生

会報　2020年1月　第8号

発行　日野原重明記念
「いきいきライフ千葉」
会長　植村　研一
事務局　〒266－0032
千葉市緑区おゆみ野中央 5-12-2
Tel&Fax　043-292-5209
事務局長　熊谷　勝弘

市川市中山法華経寺骨董市　秋日和の中山法華経寺祖師堂周りにおよそ100店ほどの骨董市の露店が出店。この骨董市は４月の「千都会（せんぶえ）」、11月の「お会式（おえしき）」に合わせて開催される。2019年は４月15日～18日、11月15日～18日に開かれた。写真提供　大崎豊太郎様（市川市　当会会員）

２０２０年の年頭挨拶

会長　植村研一

明けましておめでとうございます。

「いきいきライフ千葉」の今年の活動が、会員の皆様のご希望に合致するように、アンケートを配布しますので、率直なご意見をお寄せください。皆様の身体のみならず、脳や心の健康増進に役立つような企画を考えたいと思います。

自分の健康は自分で守るしかありません。手遅れの癌死を避けるには、最低年2回の「胃カメラと大腸鏡検査」を含めた「人間ドック」以外にありません。私自身、半年毎の人間ドックのお陰で、２００７年１２月に死亡率の極めて高い最悪性の「スキルス胃癌」を超早期に発見してもらい胃切除によって九死に一生を得ています。癌に次いで死亡率の高い心筋梗塞と脳卒中の予防は肥満解消（私は3ヶ月で体重を8㎏減らせた）、早朝高血圧（150／90の範囲内）の予防と治療が必要です。日本人の多くは1日に１５ｇ前後の塩分を摂取していますが、体重１０㎏につき１ｇ以上の塩分は不要です。通常の1日の食材の中にすでに２ｇの塩分が入っています。

アルツハイマー型認知症は「脳の糖尿病」と言われています。人間ドックでは「糖尿病の予備軍」は診断してもらえませんので、かかりつけ医による精査が必須です。簡単な脳外科手術で治る認知症もあります。

高齢者の一人静かな暮らしは認知症への近道です。

「いきいきライフ千葉」の活動に積極的に参加して、皆と歩き、運動し、話して笑って歌って、身体・脳・心をいきいきとさせてください。

ぶらり散策　「市川市中山骨董市」

中山法華経寺境内

投稿　大崎豊太郎（市川市）

紅葉したイチョウの木の下に並ぶ露店

秋日和の中山法華経寺祖師堂周りに、およそ100店ほどの骨董市の露店が出店。この骨董市は、4月の「千部会」と11月の「お会式」に合わせて開催されます。（2019年は、4月15～18日と11月15～18日でした）

店先には、着物、宝飾品、家具、食器、彫刻、文房具、本、玩具、電気製品など、様々な生活用品が所狭しと並んでいます。

中には、タイムトンネルに迷い込んだような、世の中にこんなものがあるのか、あったのか～と見入ってしまう品物も。

昭和30年代の切符、尋常小学校用図画教科書、アサヒグラフ昭和12年、ペコちゃん人形、ﾂｲｷﾞｰ人形、蛇腹式写真撮影機、大型木製ラジオ、「ガメラ」の箱入り模型、アンモナイト化石、半鐘、ビクターの犬、酒屋の前掛、袢纏、木の実（クルミ、松ぼっくり）、バルサン噴霧器、街頭用鉄製看板等々。

日当たりの良い店先で端切れ屋の店主は、和ばさみで古着を解きながらお客を待っていました。
その先では元気のいい女性グループが型紙を品定め中。

「おじさん、これいくら？」　「それは800円です。」
「お願い。もう一声！」　「う～ん、じゃあ900円！」

周りに笑いが広がります。

品定めも楽しいひととき

かつて生活の中で使用し大切にしてきた品々が目の前に復活し、見る者に過ぎし日々を思い起こさせます。つい目を止めてノスタルジーに浸ってしまう骨董市です。次は、4月中旬に開催されます。

ぶらり散策　投稿募集　地域は県内、文字数 500 ～ 600 以内、写真２～３枚添付
送付先　事務局（会報表紙右上参照）　インターネットでのメール送信可
km.kumagai@ipone.ne.jp

日野原先生のメルマガより

「あなたの重ねた年齢を賜物として受け入れ、その中に若さを注ぎましょう」

日野原重明

☆年齢という器☆

私にとって年齢とは重ねるものではなく、年齢という器を満たしていくような感覚です。

年齢という大きな器を、若々しさでいっぱいにしながら生きたいものです。

それには、いくつになっても新しい経験や冒険に挑む気持ちを持ち続けることです。

お知らせ

食事会　植村会長も参加

- 日時　4月16日（木）
  12:00～14:30
- 場所　ホテルグリーンタワー幕張（上写真）
  JR京葉線海浜幕張駅　南口徒歩5分
- 集合　11:45　ホテル玄関ホール
- 参加費　4,000円（ドリンク付）予定
  当日受付で支払い
- 内容　歓談　＋　カラオケ
- 参加申込　下記担当世話人へ

担当世話人　福澤典子　047-377-1057

第2回　歴史探訪バスの旅　2019年11月21日(木)

ヤマサ醤油　→　銚子ウオッセ　→　犬吠埼灯台　→　芝山古墳・はにわ博物館

ヤマサ醤油工場
紀州で生まれた醤油づくり、1645 年創業者濱口義兵衛が銚子へ持ち込む。銚子の湿度の高い海洋性の気候と利根川、江戸川で江戸との水運にも恵まれ発展した。

ヤマサ醤油大樽の前で

犬吠埼灯台
1874 年英国人の設計により造られた、れんが造りの西洋型第一等灯台で日本で 24 番目に点灯された。高さ 31.3m。日本の灯台 50 選に選定され、国の登録有形文化財に登録されている。
（下）犬吠埼から太平洋を望む

第２回　歴史探訪バスの旅

11 月 21 日、当日は雲一つない晴天に恵まれ、朝は少しこの時期にしては寒さを感じましたがいつよりも少し早く８時に千葉駅を出発し、一路バスは銚子方面をめざし進みましたが、途中道路が空いていて時間に余裕ができ飯岡灯台に寄ることができ、この灯台は展望台を併設していて、おまけに雲一つない青空で最高の展望でした。

最初の見学場所はヤマサ醤油の工場見学です。醤油の歴史を勉強することができました。醤油が紀伊半島から伝わったルーツ、なぜそれが銚子なのか理解ができました。今は世界中に日本の醸造品として醤油が輸出されています。

次は銚子ウオッセで買い物、昼食タイムです。１階は新鮮魚介のお土産屋さんが軒をならべています。２階のレストランで自由昼食です。食後、犬吠埼灯台の見学に向かいました。灯台の周りをミニハイクし水平線の果てまで心いくまで見学しました。

最後の見学場所は芝山古墳です。ここは成田空港の進入路になっています。今回は併設の博物館を見学。縄文の時代に遠くは埼玉県や市原市とも「はにわ」を通して交流があったことを知りました。

東金有料道路を経て千葉駅前に予定通り到着しました。

担当世話人　上田彦一

芝山古墳・はにわ博物館
昭和六十三年に開館し「房総の古墳とはにわ」をテーマとした展示を行なっている。

はにわ博物館展示品の一部。よろいかぶとに身を固めた勇ましい武人や女子像。古代の髪形や服装を良く表している。

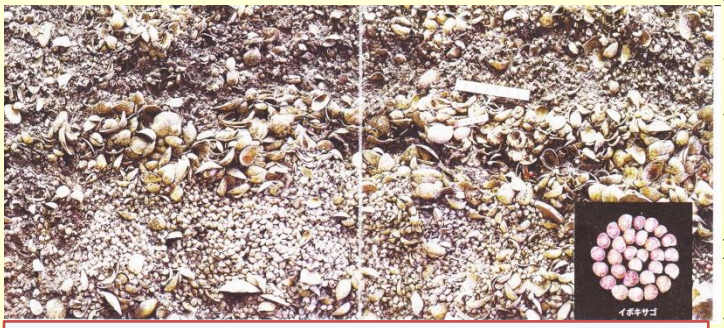
第３回歩こう会から　2019年12月5日(木)参加者８名

日本最大級の加曾利貝塚と都賀エリアの歴史遺産を訪ねて

令和元年度「第３回歩こう会」を終えて

８時４５分、集合地の千葉都市モノレール桜木駅をガイドの本多さんの案内で今回メインの「加曾利貝塚」へ出発。途中、**懸垂型モノレールの営業距離が世界最長（ギネスブック登録 15．２㎞）**の説明があった。約 10 分で「**加曾利貝塚**」到着。ここは縄文時代の大型貝塚で、直径 140mで環状の北貝塚と長径１９０ｍで馬蹄型の南貝塚が一部で重なり８字型しているのが特徴で国の特別史跡に指定されている。ここでは専門ガイドの田中さんに案内してもらう。博物館に入る前に縄文時代の火起こし実験を見る。以外に着火が早い。

（上）加曾利貝塚入口
（左）縄文時代の火越し実験
弓キリ式火越し



巨大貝塚を造り上げた貝は、現在 70 種ほどが確認され、特にイボキサゴの数は全体の 8 割を占める。　右下　イボキサゴ

博物館内では土器、土偶、丸木舟等から当時の生活を学ぶ。途中、発掘現場を見ながら南貝塚と北貝塚の貝断層を見学。ハマグリの大きさの違いが面白い。約２時間たっぷりと古代史を学ぶ。

次に「**桜木妙見宮**」を経由し「千葉市営桜木霊園」へ。著名人も眠り、数少ない煙突のある火葬場として映画のロケにも使われているという。ここから 30 分歩いて「延命寺」へ出る。ここは真言宗豊山派の寺で在銘算額（自作等の和算の問題解法を絵馬状の額にして社寺に奉納したもの）は関流和算の系統では市内唯一のものであるという。しばらく歩いて「**ジャズ喫茶ＯＳＣＡＲ**」、「**千葉刑務所**」を経由し最後の訪問地「**大六天神社**」を訪れる。神仏習合時代に第六天魔王を祀る神社として創建された。今回はここで終了とし残された「高品常夜灯」「高品城・等覚寺」について概要の説明があり 12 時 35 分散会した。

天気も良く久し振りに歩いた会でした。

担当世話人　有村　長

延命寺の算額の写し。□は判読できない文字の部分。（資料より）

地域別活動　報告

B 地域から

新年会　日時　1 月 30 日(木)　11:30～13:30
集合　11:00　JR 千葉駅中央改札口
内容　会食、懇談、カラオケ
参加費　1,500 円　　**参加申込**　　B 地域担当　関戸裕子　080-1227-3166

印西市、成田市、香取市，東庄町、銚子市、旭市、匝瑳市、多古町、横芝光町、芝山町、富里町、酒々井町、佐倉市、八街市、山武市、東金市、九十九里町、大網白里町
茂原市、白子町、長生村、一宮町

E 地域から

市原市、長柄町、長南町、睦沢町、いすみ市、大多喜町、勝浦市、袖ケ浦市、木更津市、君津市、富津市、鋸南町、南房総市、館山市

令和元年 11 月 28 日（木）午後１時～３時　場所　市原市青少年会館
参加者６名
（情報交換）飲み物を飲みながら、各自の地域での活動状況を披露しました。自彊術・折り紙ボランティア等の苦労話に花が咲きました。

E 地域担当世話人　小野原勝男

その荘厳さ、スケール、重厚さに圧倒される

日本画家

後藤純男の全貌

会の合同鑑賞会で

熊谷勝弘（事務局）

昨年の12月12日（木）千葉県立美術館で開催されていた令和元年度特別展、日本画家「後藤純男の全貌」の鑑賞会を植村研一会長ご夫妻をはじめ会員の皆さん、その友人合同で実施しました。

後藤純男氏のご家族もご一緒に

後藤純男氏は亡くなられる前は奥様と共に日野原重明記念「いきいきライフ 千葉」（旧名「新老人の会」千葉支部当時から）の会員だったこともあり、当日は氏の奥様の後藤絢子さん及び娘さんの後藤洋子さん:後藤純男美術館々長・北海道）のおふた方ともご一緒でき、いろいろ作者・作品について興味の湧くお話を伺うことができました。

特別展 後藤純男の全貌のチラシ（表）
絵は「春映法隆寺」181.0 × 363.6cm

日本画家・後藤純男 特別展見学会 於 千葉県立美術館 令和元年12月12日（木）

あとから来られた方もいましたので、３０名を超えました。最前列中央 娘さんの後藤洋子さん。その後ろ奥様の後藤絢子さん。

迫る荘厳さ、スケール、重厚さ

今回多くの作品には長辺が2m近いものや5m超など大作も多く展示されました。しかし大小にかかわらず描かれている寺院、山・滝・古木の自然の対象物等には一分の隙もありません。そして対象物から醸し出される何とも言えない気配を伴った荘厳さ、スケール、重厚さが否応なしに迫って来たことです。一方でこれらが完成するまで、何日も続ける気力の集中維持が、どれほど過酷なものであったかが想像出来ました。

日野原先生との深い交流

後藤氏が病気のときの主治医が日野原先生でした。その後深い交流が続いたとの展示がありました。奥様よりそのことを大変感謝しいるということを、直接お話を伺い印象的でした。

第25回

「ヴィサン《人生100歳》ジョイント・コーラスフェスティバル」in よこはま

エフォル賞を受賞

阿部克行（千葉市）

新老人の会東京（コールバンダナ）と神奈川（コールアミカ）のコーラスグループは、合同で（34名）11月7日（木）に「横浜みなとみらいホール」の大ホールで行われた第25回ヴィサン≪人生百歳≫inよこはま合唱祭に参加しました。

出演35団体の中で当団体は**エフォル賞**（フランス語で努力の意味）を受賞し講師の先生から大好評をいただきました。

いきいきライフ千葉からは植田和子さん（松戸市）永矢京子さん（佐倉市）阿部克行（千葉市）の３人、他に東京会員の高橋宣子さん（流山市）が参加しました。

当日プログラム表紙

注 Vie Cent（ヴィサン）：フランス語 人生 100 歳の意

13日間、南アフリカを巡る
83歳のばあさんの旅日記

故マンデラ大統領

投稿　竹田美鳥　（千葉市）

人種隔離政策（アパルトヘイト）を廃止し、奴隷状態の黒人を解放した南アフリカ初の黒人大統領になったマンデラさんに会うための念願の旅行が、この年になって実現できる旅でした。

終戦後、父がランプの灯で読み聞かせてくれた本は、奴隷として売られた黒人の子どもの話でした。

アンクルトムという小さな子どもが、動物と同じように白人にこき使われ、とても悲しく、残酷な人生を過ごす物語に涙して、夜を過ごした重たい歴史の話がこの年になっても脳裏から消えず、いつか南アフリカの奴隷状態の黒人を解放して下さった大統領のマンデラさんにお会いしたいという思いが募りました。

成田から乗り継ぎ、ヨハネスブルグ、十八時間の長旅。夫婦の方八名、女性のみ四名の計十二名が元気に旅の始まりです。

アフリカの空港で出迎えてくれたのは、銅像のマンデラさんでした。

マンデラ大統領像

その次に出会えたのは、赤ちゃんを背負った黒人の女性。写真を撮ってもいいですか？に、笑顔で撮ってもいいわよと、気持ちよく記念の写真となりました。

外では旅行者のために歌と踊りの歓迎をしてくれる黒人の一団が、一生懸命私たちを癒やしてくれていました。

旅の開始は、この国の人種差別の歴史上大切な黒人居住区ソウエトで、マンデラハウスとヘクター・ピーターソン博物館観光でした。

小さな家の中は生まれ育ったマンデラさんの大統領になられた記念写真等、沢山の歴史物語があり、とても素晴らしい思い出となりました。

外には沢山の子供達が見学に来ていました。子供達の笑顔が一番印象に残りました。

笑顔のこどもたち

二番目に心に残る旅の思い出は、動物園では見ることの出来ない野生の動物との出会いです。本当に驚くほど沢山の象やキリンに出会いました。

それと、チョベ川の夕暮れ、美しい夕日はこの国でしか見ることの出来ない心に残る素晴らしい赤い夕日でした。

野生の象との出会い
右　筆者左　妹　勝山月繪

世界三大瀑布の一つ、ビクトリアの滝がこの時期最高に水量が多く、美しい虹がとてもきれいでした。

ヘリコプターに乗って滝全体を上から見ることが出来たのも本当によかったです。

ビクトリアの滝

三番目の記念となったのは、ブルートレインで過ごす二泊三日、寝台列車の旅でした。アフリカで最高の豪華列車で、贅沢なひとときを過ごすとても、日本以上におもてなしの上手なアフリカの方々の美味しい料理を食べながら、窓から見る外の景色と、美しい音楽やゲームでの接客に頭が下がりました。

四番目の思い出は、ブルーマウンテンでの夜景観賞とサイモンズタウンで、とても可愛らしいペンギンを近くで見ることができ、遠く喜望峰も美しく見ることが出来ました。

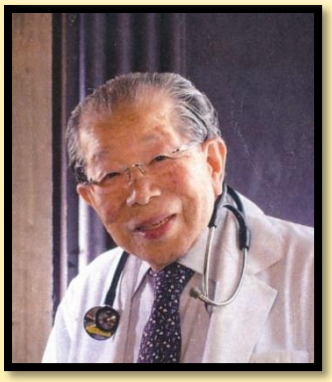
私の希望のマンデラさんに会うことができ、また、アフリカがとても日本人に対して礼儀正しく笑顔が美しく印象深かったのも最高に思い出に残りました。

いま一度あの懐かしい笑顔に会いに、アフリカ旅行に元気で行こうと、心から思う八十三歳の老婆の願いです。

現地の運転手と仲よしに
左　筆者　　右　妹：勝山月繪

聖路加国際病院での出会い

投稿　おおぜきみきえ（市川市）



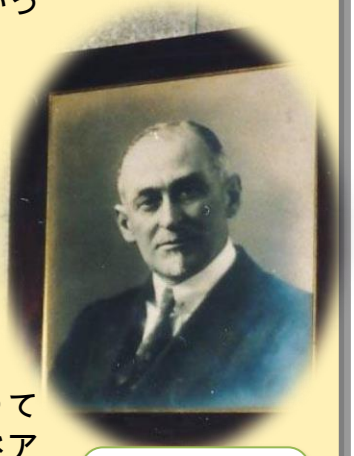
2017 年の日野原重明先生の書初めは「愛」でした。その年の 7 月 18 日に永眠されました。105 歳、白衣のにこやかな立ち姿がお別れの写真でした。今でも大切に飾ってあります。暑い暑い夏の日でした。

混雑をさけ築地ステンドグラスの美しいあのチャペルでお別れをさせて頂きました。二十数年前、毎朝必ず出勤の時に立ち寄った懐かしい場所。日野原先生が敬愛なさったトイスラー博士の大きな写真が中央に飾られていて、不思議なことにその日その日で表情が違って見えることでした。私は、聖路加が現代の医療に適応する新病院を作り、引っ越しをするときにその場に居させていただき、病院の引っ越しという大変な時を経験させて頂きました。

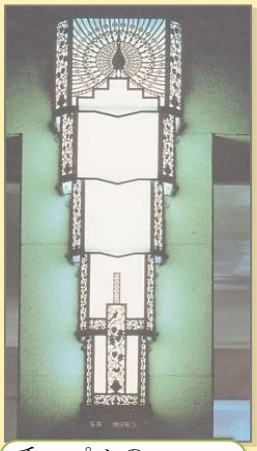
（上）日野原重明先生
2017 年正月の書初め（下）

地下鉄サリン事件と遭遇

1 月に阪神大震災、3 月に地下鉄サリンと大きな事件が続いた年でした。その時、同じ電車に乗り合わせておりましたが、私は幸いにも後部でしたので何も知らず無事に病院に着き、少しして新しいチャペルは災害対応になっていて緊急の場、大勢の人が次々と運びこまれ持ち物は大きなビニール袋に入れられ、ベッドは足りず廊下の長椅子の上に人が横たわっている状態。病院中の点滴台を集めて使い、外来中止のアナウンス、自動ドアは全開のまま、運び込まれる人の身体についた異様な臭いが鼻を突きます。松本からの連絡が入り、ファックスでのコピーを夢中で配りました。病院全体、動ける人が皆走りました。



聖路加国際病院
創始者
トイスラー博士



チャペルの
ステンドスグラス

廊下の長椅子で横たわっている男の方から声をかけられ「目が見えなくなってきているのです。お隣にいた人の様子はどうですか」こんな時でも人を思いやれる人間はなんとすばらしいのだろうと感動しつつも、ゆっくり聞いてあげられず名前等の聞き取りを、人工呼吸の場にドクター、まったく戦場のようでした。入ってきた若いカメラマンが二人、こちらも若いドクターにすごい形相で追い出されたりもしていました。

新しい病院は日野原先生のお部屋が 5 F にあり、歩いて階段を上がられますのでよくご一緒になりました。食堂でもみんなと一緒、先生は当時 70 代の末から 80 代のはじめでいらっしゃったでしょうか。握手をすると厚い暖かい手のひらでフワフワ、あの笑顔と同じでしたね。

今年定年になられる先生が居られて、二十五年ぶりに皆にお目にかかりました。こういう時に日野原先生はどんなにお忙しくても出席してくださいましたのでお姿が見られないのは残念でしたが、当時ご一緒した、第二の人生を歩みはじめた看護師たちのお話も興味ありました。辞めて二十五年経っているのに、こうして大切にして下さるドクター· 看護師に感謝です。

思い出はたくさんあり、今思うと「新老人の会」の方だったのでしょう。案内ボランティアをおいている病院は少なく先駆けだったことと思います。又、売店は心休まるグッズがいろいろ。お昼休みにチャペルへ行くとピアノを必ず誰かが弾いていて、随分と昔のことになりましたが、この人生のめぐりあわせに感謝です。

聖路加国際病院
旧館の尖塔

リュウマチで箸も持てなかった私が水墨画を楽しむ幸せ

投稿　山下利子（長生郡）

梅雨晴れのひと日、娘につきそってもらい上京し、車いすで水墨画を鑑賞しました。89歳になりますが勧められて、私も「6人の曾孫と私」というフクロウの赤ちゃんや飛び立つ曾孫に例えた作品を描いて応募しました。思いがけない入選の知らせをいただいたときは夢のようでした。展覧会では、数多くの入選作品、招待作家、審査員の先生方の作品を見学させていただき、すばらしさに感銘を受けました。私の作品は未熟で恥ずかしい限りですが、娘も「入選を意識せず無心に描いたのが良かったのかもね」と慰めてくれました。見学の後、会長の香取琴水先生がおいでくださり「ぜひ続けてください」とお言葉を賜ったのは至福の極みでした。

鋤柄妙華先生と入選作の前で筆者（右）

私が水墨画を始めたのは、一昨年、千葉県の一宮町文化祭の無料体験コーナーで竹を描いてみたことからです。指導して下さったのが鋤柄妙華先生でした。先生の御父上が書道の先生で、私、息子、娘が昔書道を習っていました。そんなご縁もあり、また絵を描くのも好きでしたので、翌月から一宮教室に月1回通っています。

しかし、昔の私を知る人は現在の私に驚かれます。私は52歳から関節リュウマチを発症し、しだいに悪くなり両上肢、両下肢が動かず痛みを伴いました。70代の時は痛みの激しさで箸を持つことも、ペンを持つこともできない日々となり「要介護2」と認定され夫に全面的に介護してもらっていました。

その夫も体調を崩して介護認定を受け、夫婦でデイサービスに通いました。夫は逝去、その後は一人でデイサービスに通所し、体操訓練、ぬりえ、折り紙などをしているうちだんだんと指が動くようになりました。80歳になってから、体に合う生物学製剤の治療に出会い奇跡的に激痛は和らいで短い距離は歩けるまでになりました。今も治療と共に週2回リハビリを兼ねてデイサービスで書道、句作、脳トレ、コーラスなどを続けています。

書斎にて

6人の孫は外孫ばかりですが、時折訪ねてくれるのが何より嬉しゅうございます。子、孫、曾孫19人が私の宝です。

孫娘は夫と曾孫で美術館に行ったそうです。また友人やコーラスの先生も墨画会展に足を運ばれ数々の作品を鑑賞し、感動したとのお便りをいただきました。これも鋤柄先生のお陰と感謝しております。申し遅れましたが香取先生のおやさしさと励ましを心に刻んでおります。

この幸せをいつまでも忘れることなく水墨画を楽しんでゆきたいと思います。

俳句

草引きぬ現の証拠は残し置き
盆明けの予約済ませし内視鏡
大腸のポリープ切除夏終わる
入選せし墨画展観に梅雨晴れ間
墨画展観てフランス料理灯涼し
明け方晴れ十三夜の月西空に
台風に倒れど合歓の花咲けり

山下利子

ゲンノショウコ

※国際墨画会の了承の下、同会会報掲載の入選感想文を投稿してくださいました。

サークル・同好会の活動

2020.1～2020.4

	火曜日		水曜日
	午前	午後	午後
第1週		カラオケ	
第2週	歌　声	吹　矢	
第3週		カラオケ	
第4週	歌　声	吹　矢	学ぶ会

活動施設の電話番号
- 千葉市文化ｾﾝﾀｰ　043-224-8211
- 千葉市民活動支援ｾﾝﾀｰ　043-227-3081
- 千葉市民会館　043-224-2431
- 四街道市文化ｾﾝﾀｰﾎｰﾙ　043-423-1618

活動名	開催日時	場所	世話人・(幹事)連絡先 TEL＆FAX	参加費
楽しい歌声サークル	第2・4火曜日 10:00～11:45	千葉市文化センター6F 第2リハーサル室	福澤典子(世話人) 047-377-1057 国吉美津子(幹事) 043-241-9594	1回 500円
スポーツ吹矢サークル	第2・4火曜日 13:30～15:30	千葉市文化センター6F 第2リハーサル室	有村　長(世話人) 043-246-2981 高橋澄江(幹事) 043-263-5198 窪田重子(幹事) 043-256-5784	月額 2,000円 (2回分)
カラオケ同好会	第1・3火曜日 13:00～15:00	「カラオケ館」千葉駅前店 千葉市中央区富士見2－4－6 TEL 043-223-6717	阿部克行(世話人) 043-279-4707 二宮菊江(幹事) 047-451-0983	2時間 280円 ＋ワンドリンク380円～ 消費税別途
観劇同好会	年間6回観劇(隔月)。月会費2回分毎に本格的演劇を隔月に千葉で観ることができる。	千葉市民会館大ホール 連続4日間各1回公演 四街道市文化センターホール　1日1回公演	熊谷勝弘(世話人) 043-292-5209 ※ 観劇日は下記5日間から各自で自由に選べる。	月額会費 2,300円 入会金 1,000円
歩こう会	不定期	千葉市内、他	有村　長(世話人) 043-246-2981	無料
学ぶ会	毎月第3水曜日 13:30～15:30 日野原先生に学び、健康で長生き、充実人生をめざして語り合う。	千葉市文化センター9F 千葉市民活動支援センター談話室	西村保則(幹事) 0436-41-9419	無料

2020年1月例会 劇団 シーエイティプロデュース
『黄昏 たそがれ』 作 アーネスト・トンプソン
老いや死を身近に感じ始めた老夫婦。人生の『黄昏』。しかしそれは、彼らの長い人生にとっての最高の瞬間でもある。老いと家族の絆という普遍的なテーマを描いて、1978年の初演以来、世界各地で上演され続けている名作戯曲「On Golden Pond」(邦題「黄昏」)

翻訳 青井陽治　1月25日(土) 14:00 四街道文セ
演出 鵜山　仁　27日(月) 19:00
出演 村井國夫　28日(火) 14:00
高橋恵子　29日(水) 13:30
松村雄基 他　30日(木) 12:30
千葉市会館

2020年3月例会 劇団 こまつ座
『きらめく星座』作 井上ひさし
時は昭和15年の浅草。レコード店「オデオン座」の家族と間借り人たちは、音楽好きで仲よく暮らしていた。戦争へ向かう世の中に振り回されながらも、生活の中に小さな喜びを大切にしてきた普通の一家の行く末は･･･当時の懐かしい歌13曲とともに、楽しくも深い**音楽劇**。

演出 栗山民也　3月17日(火) 15:00
出演 松岡依都美　18日(水) 12:30
久保酎吉　(水) 18:30
粟野史浩　19日(木) 12:00
千葉市民会館
大鷹明良 他　20日(金) 15:00 四街道文セ

時刻は開演時刻

2月より日程変更　毎月第4木曜日 13:30～15:30

申し込み方法　新たに参加を希望される方は、各サークル・同好会の世話人または幹事にお問い合わせ下さい。　参加に先立つ見学・お試し(1回)は、観劇同好会を除いて可。カラオケ同好会以外は無料です。　見学・お試しの際には事前に担当世話人または幹事に日時等お問い合わせ下さい。

お知らせ

新入会員のご紹介

下記の方々が新たに入会されました。心より歓迎致します。

平山　健治　さん（千葉市）
　　美恵子　さん（千葉市）
志賀　優子　さん（市原市）

入会日順

自彊術（じきょうじゅつ）体験会　　参加費　無料

会報4号でも紹介しましたが、東洋医学をルーツとする日本初の健康体操です。
ストレッチ、筋トレ、ヨガ、マッサージ、指圧、カイロプラクティック、呼吸法などの要素をもち、万病予防、不調改善する運動療法とされています。お出かけしてみませんか。

日時　2020年 2月 20日（木）　13:00～15:00
場所　千葉市文化センター　5F　第１リハーサル室
指導者　荒井榮子（本会会員）
持ち物　バスタオル（マット代わり）、水分補給飲み物、タオル
その他　体を動かしやすい服装で（スカートは不可）

参加申込　担当世話人　渡邉好之　0436－41－8252
090－9379－6347

第4回「歩こう会」

無料
一般の方も歓迎

野外で花を愛でながら お食事会しましょう！

期　日　3月26日（木）
場　所　市原市ちはら台方面
内　容　花見
集　合　京成千原線　ちはら台駅　10:30
時　間　11:00～13:00
持ち物　昼食、飲み物、地面に敷く物
　　ごみ持ち帰り用袋
その他　当日雨天の場合は前日25日9:00迄に担当から連絡

参加申込　担当世話人　有村　長
043-246-2981　090-5769-8592

たけのこ掘り

昨年の収穫その一部

期日　4月23日（木）
場所　八街市「たけのこの里」市管理施設
集合　JR総武本線　八街駅　11:00
※車で来る人（下記:無料駐車場有り）
　千葉厄除け不動尊　11.00
　東金市山田1210
参加費　無料（掘ったたけのこも無料）
持ち物　長靴（運動靴でも可）包丁（皮をむいて持ち帰る人）、弁当、飲み物、レジ袋、持ち帰り用リュックかキャリーバッグ、軍手。（スコップは現地にありますが数に限り有り。車で行かれる方は持参願います）
小雨決行　前日18時の天気予報で判断。電話で連絡します。

現地は平地でよく管理されており、大変掘りやすくなっています。どなたも自由に参加できます。八街駅からは車で現地送迎します 。

参加申込　担当　関戸裕子
080－1227－3166

わが家のペット　名前は カメさ～ん

おばさんとアイコンタクト

投稿　高橋澄江（千葉市）

ぼくはオスの亀で「カメさ～ん！」と呼ばれています。千葉市大宮の田んぼで生まれ、車道で車にはねられそうなところをここん家（ち）のおばさんに助けられてから16年、お世話になっています。

何の役にもたたない居候ですが、とてもかわいがってもらっています。おばさんが仕事に行くと、日なたぼっこ、テレビ・洗濯機の下で手足を伸ばして寝ていますが、おばさんが帰ってくるのを首を長～くして待っています。
でも、ちょっとだけおばさんの癒やしになっているかな～？！ と思っています。

おばさんの所に右手を挙げ挨拶に来たカメさ～ん

P2にも「お知らせ」が有ります。ご覧下さい。

投稿募集中

投書、随筆、体験記、旅行記、写真、短歌、俳句・川柳、絵手紙、地域界隈の紹介（ぶらり散策）、わが家のペット、私の戦争体験、お役立ち情報、本の紹介、その他・・・

編集後記

昨年は千葉県は大変な災害を受け、年賀状でも今年の平穏を願う言葉が目立ちました。
さて、私たちの会報の紙面は新年を迎えました。
「満開の桜から会員皆様のきらいきライフ」を載せています。お出かけ、旅行・鑑賞・研修、作句・作画、各種執筆、カメさんも登場。更に続きます。
欄一・二ページの植村生の会長、日野原章さんの文通を通され、今年も目を通されましょう。
熊谷勝弘　中山眞智　を咲かせましょう。

日野原重明記念
「いきいきライフ 千葉」
こんな会です

一〇五歳で亡くなられる直前まで現役医師として活動されてきた**日野原重明**先生はシニアの新しい生き方の提案として**「新老人の会」**を立ち上げました。

その後、各県の支部がそれぞれ独立的に地域の特性を生かした活動を展開していくような組織の改正があり、私たちも**「新老人の会」千葉支部**から実際の活動内容に合わせ、会の名称を**日野原重明記念「いきいきライフ 千葉」**として再出発しました。

現在、日野原重明先生提唱の**「モットー」「使命」「行動目標」**（下記）をもとに、「からだ」と「こころ」の健康維持、増進のための学びと実践・豊かな交流活動・社会貢献活動・平和活動等を通して**「いきいきライフ」**を感じられる活動を展開しています。

一〇〇歳も特別まれなことではない時代になってきた現在、**「いきいきライフ」**は欠かせません。お互い進んで手を差し伸べ合い、交流を深め、豊かな健康人生を送っていくことが求められています。

日野原先生提唱の「3つのモットー」「1つの使命」「5つの行動目標」

3つのモットー　・・・日野原先生の著書から紹介

① 愛し愛されること

愛することと愛されることは、与える愛と与えられる愛と言い換えることが出来ます。
医者として、クリスチャンとして、そして音楽や執筆などの活動を通じて、僕は自分以外の誰かのために出来ることを考え（愛を与え）続けてきました。そのことが、結果として、僕を愛で満たしてくれたのではないかと思います。（日野原先生著書**「生きていくあなたへ」**から）

② 創（はじ）めること

今までやったことのないことにチャレンジすること、すなわち「創める」ことは生きる意欲がわき出て、若返るものです。また、私たちの体内に眠る遺伝子を揺さぶり、目覚めさせ、思わぬ才能を開花させるきっかけにもなります。（日野原先生著書**「100歳の金言」**から）

③ 耐えること

変えることの出来ないものを受け入れるためには耐える力が支えとして必要です。折れそうな心を支え、一日一日を耐えていくことが、小さな希望の芽を育て、やがて希望と共に諦めずに逆境を耐え抜く大きな力になっていくのです。（日野原先生著書**「命の使い方」**から）

1つの使命

子どもたちに平和と愛の大切さを伝えること。

5つの行動目標

① 自　立	よき生活習慣を身につけ、自らの健康は自ら守る。
② 世界平和	戦争体験を生かし、世界の平和の実現に寄与する。
③ 健康の発信	自らの健康に必要な知識・技術を身につけ、家族や社会に発信する。
④ 会員の交流	会員がお互いの間に新しい友を求めるとともに、新たな自己実現を期す。
⑤ 自然に感謝	自然への感謝とよき生き方の普及をはかる。

日野原重明記念「いきいきライフ 千葉」の活動

こんな活動をやってきています～「いきいきライフ」を展開中

- 健康･医療･福祉に関する講演会＋演奏会の開催　一般にも公開
  ラテンハープ アルパ
  ヴィオラとピアノのデュオ
  歌曲
- 街歩き･･･「歩こう会」　年3～4回　一般の方々も参加OK
- 食事会
- 歴史探訪日帰りバス旅行　年2回
- 平和の集いへの参加　「ピースフェア in 千葉」、有志による「原爆の絵展」
- 地域別活動（県内をいくつかの地域に分けての身近な交流活動）
- サークル活動　楽しい歌声 ・ スポーツ吹き矢（各毎月2回）
- 同好会　カラオケ同好会（毎月2回）
  観劇同好会（本格的演劇を年6回観劇･千葉市民会館）
  学ぶ会「100歳健康を目指して」（毎月1回）
- その他　折り紙を楽しむ集い 、脳活のためのタブレット使用体験会
  ノルディックウォーク体験会、自彊術（じきょうじゅつ）体験会
  ヨガとアルパ（ラテンハープ）のジョイント演奏会
- 会報の発行　「日野原重明記念「いきいきライフ 千葉」」　年5回

会費

月額400円･･･年間4,800円（4月に一括納入）

夫婦会員制度　ご夫婦で入会されても会費は1人分

途中入会の場合、入会月に月割り会費で一括納入

※　年度途中の退会の場合は会費の返金はありません

入会ご希望の方は、下記事務局までお問い合わせ下さい。
入会申込み資料をお送り致します。

日野原重明記念「いきいきライフ 千葉」
会長　植村 研一　浜松医科大学名誉教授　脳神経外科医　脳卒中専門医
日野原重明先生と40年にわたり交流を重ねる
事務局　〒266-0032　千葉市緑区おゆみ野中央5-12-2
TEL&FAX　043-292-5209
e-mail　km.kumagai@ipone.ne.jp
事務局長　熊谷 勝弘