

## 新しい年を迎えて



会員の皆様、良い年を迎えられましたか、ご健勝を祈っております。  
昨年11月26日の秋の会員

交流会に、50人の方々が参加頂き講演あり、音楽あり、マジックあり、皆様和気あいあいと楽しんで頂き、うれしく思っております。  
私も85歳となりましたが、健康寿命を守っていきたくと願っております。日野原重明先生が主張しておられましたように、健康とは「数値」ではなく、健やかだと感じる「健康感」を持つことです。

日々に、張り合いや目標を見つけて、これからの人生を楽しみ、そして「ありがとう」の言葉で人生をしくめくりたいものです。  
本年も日野原重明記念「新老人の会」兵庫を皆様とともに盛り上げていきましょう。  
日野原重明先生も「千の風」になって見守って下さっていると思います。  
世話人代表 富永 純男

## 新年の養生塾が賑わう

〈サークル活動〉

1月15日(水)新年最初の養生塾が開催され、年末の養生塾(24人)に次ぐ大勢の23人が参加し、賑やかな新年初会合となりました。

冒頭、富永代表から「私の今年の年賀状に、メント・モリ(memento mori)に因み「死を想いながら毎日を大切に生きる」と書いて出したら「死」という文字に驚いたのか問い合わせがあったというハプニングな話題の紹介がありました。日野原先生も「死に方上手」を「生き方上手」に変えたように、当然やって来る「死」を真剣に考えながらよく生きる事が大切ですが、直接に見る文字の持つ印象は違うものだと感じました。

本日のテーマは、年初めてにふさわしく、今日をよく生きるために、「一日いちにち生き方上手」と題して日野原重明先生の日めくりカレンダーから、代表的ないくつかの言葉を選んで新しい年を元気に生きていこうと解説付きで紹介頂きました。

「挨拶…」「創める」「健康感」「ありがと…」など日野原先生が熱意を込めて語られたものばかりで改めて心に強く響きました。

また、日本海に近い京丹後市では100歳以上の高齢者が、全国平均の約3倍と健康長寿の地方だそうです。「人の世話にならず」「よくよせす」「腹八分目」「外に出ておしゃべりする」といったADL (Activities of Daily Living) 日常生活動作がしっかりできるよう日頃から心がけた生活をしているという話題もお話頂きました。その後、皆で新年の言葉や誓いを出し合ひ、話が弾みました。そして、今年も養生塾が盛会であるよう皆さんで活発に語り合っただけでなく、前向きに精進していくことを誓い合う会となりました。

マネジャー 谷 ひろみ



# 秋の会員交流会

## 〜新組織の最初の行事〜

去る11月26日（火）に秋の会員交流会を開催しました。

6月18日に新組織として発足以来最初の行事となりましたが、それを歓迎するような好天に恵まれ、50人の会員が神戸市中央区の湊川神社境内の楠公会館に集まり交流会を実施しました。司会進行は、中永世話人が担当しました。

定刻11時半に、富永代表から開会の

ご挨拶を頂き、スタートしました。

次いで、メインの講話は、本会の世話人で事務局を担当している真星病院の院長の大石麻利子先生に「いのちをつなぐ」という演題でお話を頂きました。大切な「いのち」を預かって病院医療に取り組んでおられる立場で、いのちの大切さと、いのちは有限であっても、これを引き継いでいくという意味で臓器移植（アイバンクなど）の問題についても言及され、その重要性や取り組みなどについて強調されました。講演の最後に大石先生のご要望で、「いのちの歌」が、この歌を持ち歌にしているエーデルワイス有志により披露される中、会場の中からも唱和の音が聞けて感動的な締めくくりとなりました。

次に、新入会員の紹介として4人の方（中川隆二さん、河野麗子さん、富山順子さん、波来谷尚さん）から自己紹介を含めたスピーチがあり、会場の皆さんから歓迎を受けました。

次いで、お待ちかねの食事をしながらの懇親会に移りました。ボランティア活動に熱心な綱哲男会員の発声で乾杯し懇親に入りました。また、楠公会館のご厚意によるボージョレヌーボーの差し入れがあり、好評でアツという間に売り切れました。大いに盛り上がり、感謝でした。

合間を見ての会員有志によるスピーチも会の雰囲気は大いに盛り上げて交流の実が上がったと皆さんに喜んで頂きました。

食事後、会員の平野智重子さんのマジック（手品）が披露されました。

マジックの前に軽い「頭の体操」をしましょうと、認知度のためされるような頭の体操に真剣に取り組みました。そして、次々に繰り出されるプロ級の腕前のマジックの技に、とり込まれてしまいました。短い筒の中から大きな花が一度に咲く見事な技などに大きな拍手喝采。会場が大いに沸きかえりました。

恒例の最後の行事として「皆で歌おう」では、季節を反映し、「もみじ」と恒例になっている「ふるさと」を会場全員で大きな声で唱和しました。そして、牛尾世話人の閉会の辞で散会となりました。



マジックショー



「いのちの歌」の合唱



「みんなで歌おう」



講演風景

## 〈サークル活動〉 （戦争体験を語り継ぐ会）

### 最近の 活動状況から

私は、日野原重明先生のお元気な頃から「新老人の会」のメンバーに入れて頂き、市内、近隣都市の小学校、中学校、高等学校等で戦争の体験を話して、交流を持って参りました。

もう20年近くになると思いますが。元気がった方々も亡くなられたり、体力が衰えてメンバーも少なくなり、現在活動できるのは4人だけです。しかも年齢も85歳を越えてきて限界に近いですが、精神力で頑張るって可能な範囲活動しています。

#### ■ 昨年から活動実績

2019年4月23日

甲南小学校（約90人）

11月14日

港島小学校（約90人）

12月3日

福住小学校（約95人）

マネジャー 宮本喜久子



### エッセイサークル「風」、 15号発行の追い込みに！

令和元年12月17日、三宮の「木曾路」でエッセイサークル「風の会」の忘年会を開催しました。参加者はフルメンバーの11名でした。

一時は総勢7名にまで落ち込んでしまい、存亡の危機に瀕したこともありましたが、再び現在の陣容にまで盛り返したのは、指導者の芝野慶子先生の熱意とメンバーの協力の賜物であると思います。

この日の話し合いで、令和2年6月の「風15号」発行に向けてさらに、作品の量と質を高めることを確認していました。会員の皆様の期待と、ご協力を心から期待いたしております。

マネジャー 吉田 耕一

## エーデルワイス

新春1月8日に初練習と新年会を行いました。

初レッスンでは、昨年末の「旅立ちの日に」に加え、新しく「ホームソングメドレー」（日本の歌の部）3曲が披露され、早速練習を始めました。今年のレパートリーに加えるため、一層練習に励む必要があります。病気のため、残念ながら参加できない方が数名ありましたが、両先生を含む

参加者は、26名でした（昨年24名）。  
新年会は、中村孝司さんの名司会で始まりました。例年、かくし芸や平野さんのマジックが喝さいを浴びるのですが、今年は3サークル（大阪のミマーガ

レット、およびはりまの、しらすぎコーラス）交流会に向けて、演じる寸劇、あなたは狙われている、の配役と脚本の発表で盛り上がりました。フィナーレに、振り込め詐欺撲滅音頭をみんなで歌いました。

昨年、NHKトアステーションで、一般合唱団とともにステージに立つ経験もしました。合唱の魅力は、各々が自分の音をしっかりと出し、他のパートの音を聴きながらハーモニーをつくることにあります。



今年も5〜7月に交流会や真星病院訪問などがあり、積極的に歌いたいと同張り切っています。レッスンは、原則として毎月第1、第3水曜日10時〜正午。場所は中央区賀川記念館4Fです。興味をお持ちの方は是非一度見学にお越しください。  
マネジャー 牛尾 宏

## 気功サークル

自己免疫力を養う



世間では、インフルエンザ、新型コロナウイルスなど感染力の強い病気が大流行しています。基本的には手洗い、マスク着用、うがい等が予防面で大切ですが、一番大事なものは自己免疫力の向上です。気功サークルで毎週繰り返し練習している気功の基本形の実践がとても大切だと教えられ、繰り返し行うことの重要性を再認識した次第です。繰り返しの実践あるのみです。  
マネジャー 中永 晋一郎

## 「どんぐりくぐりくぐり」新年会で語り合う

1月27日（月）本年度最初の例会と新年会を実施しました。

会員が減少し、8人全員が集まり例会後食事を囲んで本年度の計画や今後のことを話し合いました。お互い高齢となり、撮影会も近場で条件の良いところを選んで無理のないように進めることにいたしました。また、作品展も同様に近場で適当なところを検討することにしました。



マネジャー 中永 晋一郎

| サークル名                 | 曜日・時間                  | 場 所   | マネジャー名 | 電話番号         | そ の 他                  |
|-----------------------|------------------------|-------|--------|--------------|------------------------|
| エーデルワイス<br>(コーラスサークル) | 1, 3水曜日<br>10:00~12:00 | 賀川記念館 | 牛尾 宏   | 078-583-1489 | 例会、発表会、交流会<br>慰問演奏等    |
| 風の会<br>(エッセイサークル)     | 3火曜日<br>13:30~16:00    | 勤労会館  | 吉田 耕一  | 078-242-5174 | 例会、「風」発行(15号)          |
| 戦争体験を語り継ぐ会            | 4水曜日<br>13:30~16:00    | 勤労会館  | 宮本喜久子  | 078-861-6135 | 例会、小・中学校での語り部活動        |
| めだかの学校<br>(パソコンサークル)  | 3木曜日<br>10:00~12:00    | 勤労会館  | 谷 ひろみ  | 078-531-8752 | パソコン基礎、ワード、エクセル等       |
| 気功サークル                | 1月曜日<br>13:30~15:00    | 勤労会館  | 中永晋一郎  | 078-441-4200 | 中国空勁気功初級編<br>(自己免疫力向上) |
| どんぐりくらぶ<br>(写真サークル)   | 4月曜日<br>10:00~12:00    | 勤労会館  | 中永晋一郎  | 078-441-4200 | 例会、写真展開催<br>撮影旅行(近郊)   |
| 養生塾                   | 3水曜日<br>13:30~16:00    | 勤労会館  | 谷 ひろみ  | 078-531-8752 | 講師:富永代表<br>心身の健康と養生    |
| 散策の会                  | 年2回(春・秋)               |       | 船越 啓子  | 078-221-9220 | 休止中(別途ご案内)             |

- 各サークルの活動の照会は、マネジャーにお問い合わせください。(日程・内容・入会方法等)
- 体験希望者大歓迎!「創める」精神で積極的に参加してください。
- 新サークル募集中です。名乗りを上げてください。

## はりま新老人の会便り 秋季研修会・ 懇親会開催

令和元年10月19日秋季研  
修会・懇親会を開催しまし  
た。

今回のテーマは「認知症の  
治療と予防について」「認知  
症疾患医療センターとして  
の当医院の取り組み」で、  
姫路中央病院理事長・クリ  
ニック所長東靖人先生にお  
越し頂きました。

認知症の定義から、物忘  
れ・失語・実行機能障害な  
ど身近な高齢者に現在起っ  
ていることから認知症の頻  
度と診断・症状・認知症予備  
軍・MCI・BPPSDについて  
そのケア等々多くの事に触  
れられました。途中全員が  
立ち上がり、先生の指示通  
りに身体を動かしたりしま  
した。平素から散歩、ダンス、  
楽器演奏等やっている方は  
それが脳のトレーニングに  
なり認知症にはなりにくい  
との話でした。

また、懇親会では、皆さ  
んから個別に話を聞きアド  
バイスされ、お話になった皆



はりま新老人の会  
川端 順子

さん方は大きな感動を得ら  
れたようでした。  
当地域での権威ある先生  
で、非常に分かりやすく、  
姫路中央病院の事も話され、  
参加の皆さん方も少し安心  
されたようでした。今回も  
一般参加含め1000名の方  
が聴講しました。

### 編集後記

新型コロナウイルス大  
流行ですが、高齢  
者には大敵です。  
若い人以上に予防  
に念を入れる必要  
があるようです。  
手洗い、うがい、  
マスクの励行は基  
本ですが、免疫力  
を下げないように  
バランスの良い食  
事、適度なウォー  
キング、人と会って  
楽しくおしゃべりす  
るなど「養生塾」  
で習っていることが  
大事だと思えます。  
「キョウイク」「キョ  
ウヨウ」の精神を  
今こそ実行してい  
くことですね。頑  
張りましょう!  
会報2号をお届け  
致します。会員が  
減少する中、交流  
会やサークルを充  
実するものに皆さ  
んのご協力が不可  
欠です。積極的に  
ご参加頂き、忌憚  
のないご意見をお  
願ひします。

(編集子)