

日野原重明記念



# いきいきライフ千葉

会報 2019年6月 第5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



満開のシバザクラ、目の覚めるような色の広がりです。(千葉市若葉区「富田さとにわ耕園」にて)  
写真提供 林紀子さん(市原市・当会会員) 2019. 4. 24 撮影



## 食事会から

2019年4月18日(木) ホテルグリーンタワー幕張

20Fバンケットルーム



笑顔で記念撮影



植村会長の身振り手振りの落語で会場は笑いに包まれました。



自慢ののどを披露



会場の様子

四月十八日、好天の下、ホテルグリーンタワー幕張に於いて「食事会」を開催しました。参加者二十八名。今年はホテル側の配慮で二十階のバンケットルームを使用、カラオケも用意されました。

植村会長の挨拶に続き、阿部世話人の発声で乾杯の後、中華のコース料理で舌鼓を打ち、談笑の後カラオケが始まりました。初めての方を含め各々が自慢の曲を披露し、楽しい時間を過ごしました。締めは会長の落語で宴は終了しました。

新しい会員をはじめ、親睦の目的は果たすことができました。世話人 有村 長

平成30年度 **第4回歩こう会** 平成31年3月28日(木)

桜を求めて県立青葉の森公園へ

健脚組は千葉駅から徒歩で、花見のみ参加組はバスにてGO!!



鯉のぼり



かえる

小野原さんによる折り紙教室

ハッピーバースディ♪  
鯉のぼりをプレゼント



2019/03/28

平成名残りのお花見会は、新元号が発表される前の3月28日、県立青葉の森公園でした。元畜産試験場跡地です。広大な敷地の中、お花見広場の一角で車座になって、各自持参の昼食会。日頃会話の機会の少ない仲間とおしゃべりの花が咲きました。

手入れされた樹木や花々、お世話してくださった方々に感謝し、西洋庭園、生態園を散策、芸術文化ホール、中央博物館の建物を見て帰路に。

令和の時代が美しい自然に囲まれ

雅な年になりますように

郡司 孝子(千葉市)



桜の太巻きが春らしい手作り弁当



亥鼻団子 450円



舟田池にたたずむアオサギ

平成30年度第4回「歩こう会」を終えて

ほぼ定刻、曇天ながら暖かい天候のなか健脚組17名で千葉駅ふくろう交番前を出発。「きぼーる」でトイレタイムを取り9時50分に花見組との合流地点青葉の森公園内「中央博物館」に向け出発。亥鼻公園脇から途中安全のため千葉大学亥鼻構内を通り、なんと予定より30分も早く目的地に到着。さすがに花見組の姿はない。待つ間、一部の方々に花見に良い場所を確保してもらう。

合わせて28名全員が揃ったところでいよいよ花見の宴のはじまりです。桜の開花が心配されたが、思いのほか咲いていて「花より団子」にもならず、小野原さんの折り紙教室等もあり約2時間を楽しく過ごす。現地解散後、ほとんどの方が公園内を一周し桜を楽しんだ。その後数人の方は亥鼻公園まで歩き、亥鼻団子食べて花も団子も両方楽しんだ。

宴の途中から晴れて暖かく、風も弱く、最高の花見を兼ねた「歩こう会」でした。お疲れ様でした。 担当世話人 有村 長

# 地域別活動 回覧板 報告

## B 地域から

### 春のたけのご掘り

平成 31 年 4 月 25 日 (木) 11:00~  
八街市「たけのこの里」にて実施  
第 6 回目の会。参加者 7 名。



沢山掘って新鮮な筍を食べて大満足

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

4 月 25 日、朝からどんより、小雨もパラつき、心配しつつ 7 名の参加者と共に！

まず千葉厄除け不動尊駐車場に 11 時に集合し境内をぐるり。さすが関東厄除け三不動です。

そこからすぐの「たけのこの里」へと移動しました。ここは八街市の体験学習型施設となり平坦で掘りやすい所です。全国的に筍が少ないと言われていたのですが、みんなよく掘りました！

お昼頃にはお天気となり、竹林を眺めつつ食べる生筍は格別です。後は皆で筍を分けて解散としました。

ノンビリとした良い一日でした。

B 地域代表

関戸 裕子



## タブレットを使った脳トレ体験研修会から

平成 31 年 4 月 26 日 (金) 13:00~14:30

千葉市文化センター 9F 第 2 会議室

講師 一般社団法人なのはなシニアサポート

参加者 14 名

4 月 26 日、タブレットを利用した脳トレーニング体験研修会を「一般社団法人なのはなシニアサポート」のコースを利用して開催しました。

なぜタブレットを利用すると脳の活性化になるのか。

- 理由 ① 指先を動かす  
② 新しいことに挑戦する  
③ 知らなかった場所に行く

基本操作を行い写真と動画を撮った後、いよいよ脳トレへの挑戦です。画面で卵焼きを作ります。操作方法を教わり実行しましたが 1 回目はうまく焼けず、2 回目にやっとなんとか焼けました。参加者もうまくいった人、いかなかった人で笑い声がこぼれました。ゲームでは都道府県の形を地図に当てはめ、スピードを競いました。

継続して続けることで脳が鍛えられるとのこと。

今回は初級編でしたが、中級編、上級編もあります。皆さんのタブレット利用度によって開催を考慮します。

世話人 有村 長



楽しく脳トレできました



タブレットをお持ちの方は是非挑戦してみてください。卵焼きは百点満点をめざして、地図のパスルは繰り返し挑戦し最速タイムを♪

「継続は力なり」

# シリーズ「こころの健康」

## “健やかに”生きる、それを支える

### あじさい 第2回 紫陽花に寄せて

木村登紀子 本会世話人  
聖路加国際大学名誉教授、千葉県健康福祉部健康づくり支援課(嘱託)、いちかわ野の花心理臨床研究所所長

**はじめに** 前回は、初日の出の写真とともに、人生の光と影に想いを馳せました。今回は、時間とともに姿を変える紫陽花に寄せて、病と老いと”健やか”の理解とケアを考えてみます。

### あじさい ときに浴び 紫陽花映ゆる 七つ色

この句は（お恥ずかしいのですが）、筆者が、さまざまな色に変わる紫陽花に人間の歩む一生を重ねて詠んでみました。咲きはじめの色鮮やかな紫陽花に、健やかさを感じるのは難しくないでしょう。ときを経て色褪せた紫陽花を、みすぼらしく衰れに感じるのは筆者だけでしょうか。「七つ色」には、七変化（ななへんげ）も込めています。人生には、思うに任せない事態がいろいろ起こります。そのとき、それぞれの人が、与えられた能力、環境、機会を使って精一杯に生きるさまは、多様な虹色にもなり、相互に彩なす広がりとしての七変化、また、時間経過の七変化ともなるでしょう。他方で、紫陽花の一輪は、小さな花が集まって一つの花のように見えるのだそうです。小さな花のひとつひとつが、過去から未来へと一方向に流れる時を映して、他の仲間の花と一緒に「今を生きて」一輪をなしていることになります。



病いや老いにおける“健やかさ”を、考えてみましょう。「おかしいな、何だろう」と病気を意識するとき、人々は、すぐに受診をするとは限りません。とかく理由をつけて、何でもないと思おうとします。また、医師から進行した癌だと告げられても、すぐには実感できずに平気な顔をしていて、帰宅の途中になって驚き不安に襲われる人々も居ます。あるいは、余命わずかと知っている人が、まるで1000年まで生きるかのようなことを言うこともあります。これらのことは、心理学では「否認」というメカニズムで説明します。否認は、人が重大な危機に晒されたときに、衝撃を避け事態への対処を可能にするために無意識のうちに働く防衛機制の一つとされます。自我を（健やかに）守るための機制ですが、現実の認識が遅れる弊害もあり、矛盾をはらんでいます。

「老い」については、どうでしょうか。若者から物忘れを指摘されて、素直に自分が老いたと自覚できたら、その人は、いわゆる「自我」がしっかりしているご老人でしょう。誤魔化したり言い逃れをする、プライドが傷つき腹を立てる、ひがむ、相手のせいにして悪口を言う、恨むなどは、老いに抗っているからかもしれません。周囲が、これを理解してケアするには、その底流にあるその人の「心の痛み」に想いを馳せてください。また、これらの行為の背後には、相手への強い関心や大切にしたいという願いが潜んでいることもあります。でも、一般論で決めつけるのは大間違いで、そのときどきのその人の希望や願いは、その人との直接的な関わりの中で、身体感覚的に感じ取る必要があります。

ところで、老いに抵抗している自分自身に気づいたとき、どのように対処したらよいのでしょうか。まず、気づいたのですから、自己を認識する余裕があり、健やかな老いへのステップを踏んでいることになるわけです。「いのち」を自覚できる人間にとって、衰え、死に近づくことに抗うのは当然ですので、大いに逆らって、ひがんで、それを自覚し、思うに任せぬ自分自身を憐れみ愛おしく受け止めてあげることが必要ではないのでしょうか。他方では、同世代がお互いに、紫陽花の一輪をなす小さな花の集まりのように、抗っている仲間とともに、それぞれの小さな力を出し合うことも、ちょっとは出来そうですね。そして、人々を支えたい、役に立ちたいと願いながらも、それが出来ない自分を情けないと思うこともあるでしょう。自分の非力を思い知り、それを認めることこそが、おそらく、健やかに老いるにも人をケアできるようになるためにも、その大きな第一歩なのではないかと、筆者は思っています。

# 自分らしく、悔いなく生きる

投稿 五日市誠蔵（市原市）



私達は、昭和～平成を経て「令和」の時代を生きねばなりません。平穏な良い時代であつて欲しいと思いますが誰にも分かりません。むしろ大災害の発生等の不安はつのり、課題山積です。時代を作るのは私達次第ですね。



5月19日、日本網膜変性症協会（JRPS）が千葉市で主催のイベントに視覚障害者の案内ボランティアとして参加。右端が筆者。

長寿により高齢化は確実に進展します。人生100年時代の高齢社会を支える公助は限界に近く、自助、自立が求められています。私達高齢者が生涯学習、生涯現役を貫き、お荷物では無く、地域社会を支える主役、お宝、戦力になりましょう。

私は73歳、男子の平均的健康寿命を元気に越えられました。振り返ってみると、つくづく「よくぞここまでこれた！な」と思います。自分自身の努力より、天運に恵まれ、数えきれない程沢山の人のお陰です。心より感謝するだけです。

「受けたご恩は世間に返す！」現役時代から思い描いて来ましたので、定年直後から「馬鹿か？」と言われる程学び、多様なボランティアや市民活動にとり組んで来ました。お陰様で今は心身共に健康で生き甲斐を感じながら毎日を生き生きと過ごしています。

今後あまり長生きはしたくないが生涯現役「ぴんぴんコロリ」が夢です。

実現には

- ① 簡単な仕事を続ける(生きがい就労)。
- ② ボランティアや奉仕活動をする。
- ③ 趣味と実益を兼ね、農業や漁業などをする。

のが良いと教わり実践中です。

ボランティアは特別な知識や技能、資金が無くても、健常者、障害者、病人等誰でも出来ます。実際に生き生きと励んでいる人が沢山居られます。雑宝蔵経の「無財の七施」の教えが参考になると思います。

日々新たな人と出会って交流し、ありがとう、お陰様と声をかけあうのはとても心が満たされ豊かになります。



地元の地主さんから借用している畑(約480坪)の一部。収穫物はお裾分けやボランティア団体のイベントで販売、筆者所属団体の活動資金にも。



一昨年8月3日、聖路加国際大学校内で行われた献花の式に出席

「いきいきライフ千葉」は私がメインで活動している「NPO法人ニッポン、アクティブライフ、クラブ」通称ナルクと理念や活動が似通っており、ボランティア仲間の紹介で入会させて頂きました。

志が有っても一人や一団体ではたいした事は出来ません。夫々の特性を活かしながら連携してその輪を広げる事が肝要です。又、医療の世界でも専門医だけでなく、何でも診る「総合診療医」制度が出来たように、ボランティアでも一人で「なんでも相談に乗れてご支援が出来る」多様な知識や技能、資格が有れば利用者に感動を与えるサービスが出来ます。

生涯現役と生涯学習は車の両輪です。人生は正解の無いクロスロードの連続です。自分で選んだ道を信じ、悔いを残さない毎日を生きて参りたいと思います。

# 会員の写真コーナー



「五重塔も桜も笑顔で！」

撮影 2019年4月6日(土)  
市川市 法華経寺にて  
大崎豊太郎 (市川市)



日野原重明先生の  
メルマガより

変えられないと英知が教えるものには忍耐を、  
変えられると天が告げるものには勇気を

日野原重明

☆より良く生きるために☆

持って生まれた体質や病気など、変えられないものは受け入れて耐えて乗り切るしかありません。  
しかし、飲酒や喫煙など、自分で変えることができることについては、変える勇氣を待ちましょう。  
いつも前向きに、希望を忘れず生きていくことがより良く生きるための何よりの秘訣です。

村上正治記念マスターズオーケストラ

入場無料

**第28回ふれあいコンサート** 響き合う心と音楽

2019年6月22日(土) 13:30 開場 14:00 開演

行徳文化ホール 東京メトロ東西線 行徳駅 徒歩5分

エルガー	威風堂々 第1番
モーツァルト	フルート協奏曲 第2番
ブラームス	交響曲 第4番

期日迫る！



本会会員の  
会司和夫さん  
にも演奏に  
参加します。

## 沙羅双樹の花(夏椿)

林田富子(千葉市)



沙羅双樹  
筆者撮影

五月の風が心地よい縁側に転た寝していたら、友人がお皿に白い花を載せてやって来た。  
「何の花か知ってる?」「知らない」「沙羅双樹の花」「えっどこに咲いてるの?」

その花は家の前の遊歩道を二分ほど歩いた所に咲いて居た。友人も私も毎日この道を歩いているのに気が付かなかつた。別名「夏椿」ということも。平家物語で有名な沙羅双樹の花の色を掌に載せ、八百年以上の歴史を想ったら震へが来た。

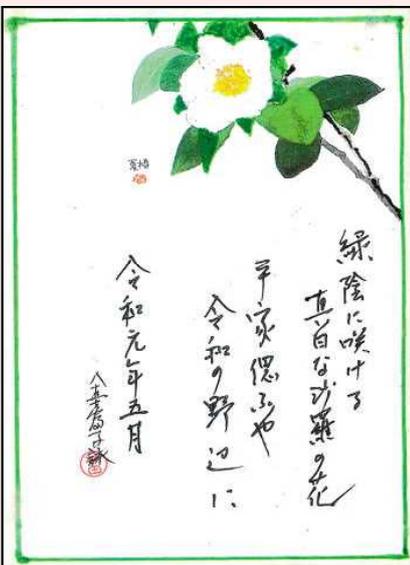
歴史の好きな夫は退職したら読むと、新潮日本古典集成五十冊を揃え、帯封も解かず逝ってしまつた。二十年も過ぎ、新本は茶色くなつてしまつたが、平家物語上・中があつたので読んでみようかなと思う。

字が小さく、内容も難しい様で無理かも知れない。日記も三日で終わる私のこと。一、三頁で終わると思つが、まず「ハズキル」ペーを買うことにした。夫の来年三十三回忌に少しでも良い報告が出来たらと、沙羅双樹を撫でつつ思つた。あの世に行つた時に「馬鹿女房」と云われぬ為に頑張つていきます。

緑陰に咲ける真白な 沙羅の花

平家偲ぶや 令和の野辺に

令和元年五月  
八十五才富子詠



緑陰に咲ける  
真白な沙羅の花  
平家偲ぶや  
令和の野辺に  
令和元年五月  
八十五才富子詠

祇園精舎の鐘のこえ  
諸行無常の響あり  
沙羅双樹の花の色  
盛る必衰の理を顯す  
驕れる者も久しからず  
唯春の夜の夢の如し  
狂きも遠くはとこ  
偏に風の前の塵に同じ  
(巻下、祇園精舎)

**注** 上図は本文中の友人持参の絵はがきに依頼を受け、上の短歌を筆者書き入れ。右図は本文中の古典集成から平家物語、祇園精舎冒頭部分を筆者が転写。

# サークル・同好会の活動

2019.6 ~  
2019.9

	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

**8月は夏休みのため観劇を除き活動はなしです。**

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	第2・4火曜日 10:00~11:45 ※ 7月は第1・2火曜日	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 阿部克行(世話人) 043-279-4707	1回 500円
スポーツ吹矢	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日間公演 四街道市文化センター ホール 1日公演	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 2,000円 入会金 1,000円
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p><b>8月例会 劇団チョコレートケーキ</b> 「治天の君」 作 古川 健 大正天皇を一人の人間として描いた一代記。脳を患っていたと存世中にも公然と噂された悲劇の帝王。置き去りにされた人間「大正天皇」の本当の姿とは? 演出 日澤雄介 7月28日(日)15:30 四街道文セ 出演 西尾友樹 8月19日(月)19:00 松本紀保 20日(火)14:00 岡本 篤 21日(水)13:30 浅井伸治 22日(木)12:30 他 ※ 時間はいずれも開演 (右欄も同じ)</p> </div> <div style="width: 48%;"> <p><b>10月例会 劇団昂</b> 『アルジャーノンに花束を』 原作 ダニエル・キイス 並みの知能は持たないけれど、お人好しで心優しいチャーリーは、人類初の手術によって天才に生まれ変わる。夢にまで見た人生、その先で直面する現実。その果てにチャーリーを待っていたものは…。 脚色・演出 菊池 准 10月1日(火)18:30 出演 町屋圭祐 2日(水)14:00 槇乃萌美 3日(木)13:30 宮本 充 4日(金)12:30 金子由之 他 10月上旬予定 四街道市文化セ</p> </div> </div>				
歩こう会	不定期 第2回歩こう会 9月19日(木) 詳細は本会報「お知らせ」を参照	千葉市内、他	有村 長(世話人) 043-246-2981	無料
学ぶ会	毎月第4水曜日 13:00~15:00 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

**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



## 小湊鉄道利用ハイキングのご案内

初夏の季節。緑と、太陽と、風を五感で体験しませんか!!  
 小湊鉄道房総里山トロッコ列車に乗り、爽やかな風と、車窓からののどかな景色を楽しみ、  
 名勝養老溪谷ハイキングを計画しました。  
 会員外の方も大歓迎です。お誘いあわせの上、多数の参加をお待ちしております。

- |        |  |
|--------|--|
| 1. 日時  | 2019年7月13日(土)<br>※ 雨天時は前日18時50分頃の天気予報にて決定、中止のみ連絡します。 |
| 2. 集合  | JR五井駅改札出口 10:00                                      |
| 3. 費用  | 3,000円(小湊鉄道1日チケット、トロッコ列車乗車券)                         |
| 4. 持ち物 | 弁当、軽食、飲料水、タオル、雨具、必要医薬品等                              |



五井駅発 → 養老溪谷駅着(昼食、足湯体験) 養老溪谷駅出発 →  
 10:26 小湊鉄道ローカル線乗車 11:32 12:30 徒歩

観音橋、弘文洞、中瀬キャンプ場、白鳥橋などを散策 → 養老溪谷駅に戻る  
 (計6.4km) 徒歩

養老溪谷駅出発 → 牛久駅着 出発 → 五井駅着・解散  
 15:13 トロッコ列車 16:11 16:19 ローカル線 16:57

※観音橋～養老溪谷駅 バス利用可(所要時間約15分)

**13:52** 該当するのはこの時刻のみとなります。

トロッコ列車予約の関係上申し込み締め切りを6月30日とします。

**参加申込** 担当世話人 渡邊 好之  
 電話 0436-41-8252  
 携帯 090-9379-6347



## 第2回 歩こう会開催のご案内

第2回歩こう会を下記のとおり開催します。  
 今回は久しぶりに千葉市内に戻り「稲毛海岸物語」と称し  
 稲毛エリアを歩きます。千葉市観光協会のボランティア  
 ガイド付きです。

会員外の参加もOKです。  
 多数のご参加をお待ちしております。

### コース

京成稲毛駅⇒千蔵院⇒トヨペット本社⇒民間航空発祥⇒  
 海の家⇒一ノ鳥居⇒海気館跡⇒旧神谷伝兵衛別荘(千葉  
 市民ギャラリー・いなげ内)⇒根上りの松⇒稲毛浅間神  
 社⇒せんげん通り⇒京成稲毛駅  
 約3.5km、約2.5時間コース

**日時** 令和1年9月19日 9:30~12:00  
**集合** 9:15 京成電鉄稲毛駅改札口(海側)  
**携行品** 履き慣れた靴、動きやすい服装、汗拭きタオル  
 ハンカチ、飲み物  
**その他** 入場料が必要な場合は各自負担。  
 昼食は各自でお願いします。  
 当日悪天候予想の場合は、前日21時までに  
 担当から連絡します。

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

### 新入会員の皆様のご紹介

四月以降、左記の方々が  
 新たに入会されました。  
 心より歓迎いたします。  
 これから共にいきいきと  
 活動してまいりますよう。  
 よろしくお願いいたします。

中村 安枝さん  
 恵さん  
 船橋市

千葉市

### ◆我が家のペット◆



「キキ」♂8才

娘の家で生まれ、離乳の後、生後  
 二か月に我が家にやってきました  
 た。臆病で人見知り、特技など  
 もなく、食べては寝ての毎日です  
 が、足元にすりかかっています  
 かけがえのない家族です。  
 市原市 中山眞智

# サークル・同好会の活動

2019.6 ~  
2019.9

	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	学び会

## 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

**8月は夏休みのため観劇を除き活動はなしです。**

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	第2・4火曜日 10:00~11:45 ※ 7月は第1・2火曜日	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 阿部克行(世話人) 043-279-4707	1回 500円
スポーツ吹矢	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日間公演 四街道市文化センター ホール 1日公演	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 2,000円 入会金 1,000円
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p><b>8月例会 劇団チョコレートケーキ</b> 「治天の君」 作 古川 健 大正天皇を一人の人間として描いた一代記。脳を患っていたと存世中にも公然と噂された悲劇の帝王。置き去りにされた人間「大正天皇」の本当の姿とは? 演出 日澤雄介 7月28日(日)15:30 四街道文セ 出演 西尾友樹 8月19日(月)19:00 松本紀保 20日(火)14:00 岡本 篤 21日(水)13:30 浅井伸治 22日(木)12:30 他 ※ 時間はいずれも開演 (右欄も同じ)</p> </div> <div style="width: 48%;"> <p><b>10月例会 劇団昂</b> 『アルジャーノンに花束を』 原作 ダニエル・キイス 並みの知能は持たないけれど、お人好しで心優しいチャーリーは、人類初の手術によって天才に生まれ変わる。夢にまで見た人生、その先で直面する現実。その果てにチャーリーを待っていたものは…。 脚色・演出 菊池 准 10月1日(火)18:30 出演 町屋圭祐 2日(水)14:00 槇乃萌美 3日(木)13:30 宮本 充 4日(金)12:30 金子由之 他 10月上旬予定 四街道市文化セ</p> </div> </div>				
歩こう会	不定期 第2回歩こう会 9月19日(木) 詳細は本会報「お知らせ」を参照	千葉市内、他	有村 長(世話人) 043-246-2981	無料
学び会	毎月第4水曜日 13:00~15:00 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

**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。

# 自分らしく、悔いなく生きる

投稿 五日市誠蔵（市原市）



私達は、昭和～平成を経て「令和」の時代を生きねばなりません。平穏な良い時代であつて欲しいと思いますが誰にも分かりません。むしろ大災害の発生等の不安はつのり、課題山積です。時代を作るのは私達次第ですね。



5月19日、日本網膜変性症協会（JRPS）が千葉市で主催のイベントに視覚障害者の案内ボランティアとして参加。右端が筆者。

長寿により高齢化は確実に進展します。人生100年時代の高齢社会を支える公助は限界に近く、自助、自立が求められています。私達高齢者が生涯学習、生涯現役を貫き、お荷物では無く、地域社会を支える主役、お宝、戦力になりましょう。

私は73歳、男子の平均的健康寿命を元気に越えられました。振り返ってみると、つくづく「よくぞここまでこれた！な」と思います。自分自身の努力より、天運に恵まれ、数えきれない程沢山の人のお陰です。心より感謝するだけです。

「受けたご恩は世間に返す！」現役時代から思い描いて来ましたので、定年直後から「馬鹿か？」と言われる程学び、多様なボランティアや市民活動にとり組んで来ました。お陰様で今は心身共に健康で生き甲斐を感じながら毎日を生き生きと過ごしています。

今後あまり長生きはしたくないが生涯現役「ぴんぴんコロリ」が夢です。

実現には

- ① 簡単な仕事を続ける(生きがい就労)。
- ② ボランティアや奉仕活動をする。
- ③ 趣味と実益を兼ね、農業や漁業などをする。

のが良いと教わり実践中です。

ボランティアは特別な知識や技能、資金が無くても、健常者、障害者、病人等誰でも出来ます。実際に生き生きと励んでいる人が沢山居られます。雑宝蔵経の「無財の七施」の教えが参考になると思います。

日々新たな人と出会って交流し、ありがとう、お陰様と声をかけあうのはとても心が満たされ豊かになります。



地元の地主さんから借用している畑(約480坪)の一部。収穫物はお裾分けやボランティア団体のイベントで販売、筆者所属団体の活動資金にも。



一昨年8月3日、聖路加国際大学校内で行われた献花の式に出席

「いきいきライフ千葉」は私がメインで活動している「NPO法人ニッポン、アクティブライフ、クラブ」通称ナルクと理念や活動が似通っており、ボランティア仲間の紹介で入会させて頂きました。

志が有っても一人や一団体ではたいした事は出来ません。夫々の特性を活かしながら連携してその輪を広げる事が肝要です。又、医療の世界でも専門医だけでなく、何でも診る「総合診療医」制度が出来たように、ボランティアでも一人で「なんでも相談に乗れてご支援が出来る」多様な知識や技能、資格が有れば利用者に感動を与えるサービスが出来ます。

生涯現役と生涯学習は車の両輪です。人生は正解の無いクロスロードの連続です。自分で選んだ道を信じ、悔いを残さない毎日を生きて参りたいと思います。