かながわの会

日野原重明記念かながわの会

会報 No. 63 2023 年新年号 2023.1.1 発行人 吉原一郎

大村崑師匠講演会「高齢者の幸福感」

テレビの「番頭はんと丁稚どん」などで一世を風靡した 大村崑さんの講演会が 10 月 22 日に藤沢商工会館で行われ 145 名がお集まりになりました。舞台に登場された崑師匠は元気ハツラツな様子で身振り手振りを加えて 90 分間お話されました。

お話の中で、若い頃には肺結核で片方の肺を無くし、58 歳の時には大腸がんを罹患しました。でも危機を脱出して今 90 歳の誕生日を過ぎてさらに元気に過ごしています。「崑ちゃん 90 歳 今が一番健康です」の本を著作し、今ライザップで筋肉質な体づくりを行っています。筋トレだけでなく、食事などの生活習慣を学び「筋肉は死ぬまで鍛えられる」ということで健康に自信を持っています。本にも書いてありますが「102 歳まで生きる」これが崑師匠の目標だそうです。この部分は私達の日野原重明記念の会の行動目標と一致します。100 歳まで仕事も筋トレも続けて死ぬまで元気でいたいとのことでした。

日野原先生と共通していることは 体を保つための運動、食事、生活 習慣だけでなく前向きに活動する心だと感じました。

この度は、松長芙美子先生より大村崑様の「健康習慣・高齢者の幸福感について」の講演会のお誘いを頂き楽しみに参加いたしました。まず大村様のご年齢よりはるかにお若い姿、またハリのあるお声から繰り広げられる豊かな話・体験・経験に聴き入ってしまいました。人間味溢れた一言一言を、大切に心に受け止めて拝聴させて頂きました。私もこの9月で90







歳を迎えました。残された人生にいかに向き合っていくかが大切だと思います。仏様に手を合わせて感謝申し上げることが人生の支えとなっております。年を積み重ねてきた中でどなたにもいろいろの道草があったと思いますが、大村様の講演をお聴きし、道草のある人生は決して無駄ではなく、その人なりの人間性が築かれて行く事を実感するとともに励まされました。私も晩年を迎え、私の周りには同年輩の素晴らしい方々がおられます。いつまでも共々に大切な人生を歩ませて頂くことを願いつつ、講演してくださった大村様のこれからのご活躍とご健勝を心よりお祈り申し上げます。

大村崑師匠講演会



散策の会 「横浜港周辺ツアー」

会員 吉田憲史

11月7日横浜港周辺ツアーに参加する「散策の会」のメンバーが関内駅南口に集合した。目の前に横浜スタジアムがそびえている。このスタジアムはオリンピックのソフトボール会場として背の高い観客席が増設されたが、残念ながら無観客の試合となった。今回の横浜港周辺ツアーには私は午前中しか参加できなかったが、横浜市民として今までに知りえた事を少しずつ加えながらツアーの報告としたい。

今はハマスタと公園として整備されているこの場所は横浜開港に伴い外国人居留者からの要望もあり遊郭が建設された。しかし作られて2年後に大火により全焼した。その後遊郭は他の場所に移り跡地は整備されて横浜公園となった。現在は横浜市の運営する市内で2番目に古い市民公園として人々に利用されている。春には160,000本のチューリップが咲き誇り楽しませてくれる。また一部は日本庭園風になっており池や噴水など散策路が整備されている。

横浜公園を抜けて港のほうに向かうと銀杏並木が美しく続いている。今の

時期、真黄色にはなっていないがギンナン(銀杏)がそこここに落ちておりこれを拾う人も何人か見かけた。さらに進むと改修工事中のジャックの塔(横浜開校記念会館)が見えてくる。横浜には「横浜三塔」と呼ばれる屋上に塔を持つ3つの建物がある。その1つは「ジャックの道」と呼ばれる高さ36メートル大正6年竣工の建物。2つ目は神奈川県庁の上に立つ「キングの塔」高さ49メートル昭和3年竣工。3つ目は「クイーンの塔」(横浜税関)高

さ50メートル昭和9年竣工の3つの塔である。我々は県庁屋上の「キングの塔」(写真)を近くで見るためエレベーターに乗った。平日のためか訪れる人も少ないようですぐに上ることができた。屋上から左手に「ジャックの塔」右手に「クイーンの塔」が見られる。この3つの塔が建築された当時(大正〜昭和初期)周りに大きな建物が無かったため横浜港に入る船から

よく見えて入港の目印となったと言われている。ジャック、クイーン、 キングの愛称は外国船の船員の命名らしい。 横浜港で記念撮影→

県庁からさらに港のほうに歩くと「赤レンガ倉庫」が見えてくる。ここは明治末期から大正初期にかけて作られた保税倉庫で現在は商業と文化施設として使われている。倉庫一帯は広場と公園を備える「赤レンガパーク」として整備されている。赤レンガ倉庫はリニューアル中のため中に入れず周辺から見ることしかできなかった。赤レンガパークのはずれでは海上保安庁の敷地があり今日はヘリコプタ

ーで人間を釣り上げる訓練をしていた。近年災害等でヘリコプターによる人 命救助が報道されるがこのように普段の努力がされていることがよくわかり 感謝の気持ちである。

レンガパークを後にすると道はゆるい上りとなり山下臨港線プロムナードに入る。ここは国鉄臨港線臨港鉄道線路敷地を流用して建設された高架橋歩道となっている約500メートルの遊歩道である。このプロムナードの途中から

は先程の「横浜三塔」が一目で見ることができる。この三塔を一度に見られる場所は高層ビルが増えた現在三か所といわれているが探してみるのも一興であろう。またプロムナードの左手海側には「象の鼻パーク」「横浜大桟橋国際客船ター



横浜イギリス館で記念撮影

ミナル」が見られる。運が良ければ「飛鳥2」など大型客船が見られるかもしれない。赤レンガ倉庫からはぶらぶら歩いて15分くらいで山下公園に到着。残念ながら私がご一緒出来るのはここまでで後半の散策が無事に楽しまれるように祈りつつお別れした。皆さん楽しい半日をありがとうございました。

(後半はみなさんで中華街で昼食をした後、イギリス館のある高台に移動して、港の見える丘公園から横浜港の眺めを楽しみました。)

















日野原重明先生に学ぶ健康寿命の延ばし方 会員・塚本玲三 先生



元気で生き生きとした老後を送るために必要なことを日野原先生から学びました。 私は同じ聖路加国際病院で日常的に接していた医師として、日野原先生の生活習慣 を間近で見聞きしましたので、皆さんにお伝えしたいと思います。特に健康寿命の延 ばし方、老いと病との上手な付き合い方の観点からお話します。

平均寿命から健康寿命を引いた時間が高齢者の健康の尺度と言えます。その差は 少ない方が健康ですが、日本人の男性は約9年女性は約13年もあります。

茅ケ崎徳洲会病院 塚本玲三名誉院長

その差を小さくして上手に老いるには①病気を予防 ②加齢による心身機能の衰えを予防③積極的に社会と 交わることが必要です。また夢や希望を失ったときに老いが始まります。

「何事にも前向きで楽天的であること」は日野原先生が師と仰ぐウィリアム •オスラー先生に学んだことで、先生の生き方そのものです。

日野原先生の食事は1日1300kcalです。少食は長寿サーチュイン遺伝子 が発動され若さが維持されます。一日の食事内容ですが、朝食はオリーブ オイル大匙一杯を加えた 100%果物ジュース、大豆レシチン入りの牛乳など、 昼はクッキー2,3 枚と牛乳、夕食はたっぷりの野菜と魚またはステーキを基 本とした食事です。

フレイルを予防するために運動はこまめに行います。早歩き(インターバ ル歩行)、階段2段歩きやスクワットなどです。呼吸法も工夫しています。日野 原先生はストレスの解消法も上手で、①楽天的でケセラセラ②何事も習慣に する③いろいろなことを並行して行う④新しいことを始める⑥音楽を楽し む⑦祈りを捧げるなど多岐にわたります。

健康とは上のように精神的なもの、身体的なもの、社会的なものがありま すが、「自分自身が健康と感じることが大事」とおっしゃっていたのがとても 印象的でした。 (塚本先生の講演を記録・文責 吉原一郎)





田園調布の自宅前の 階段を 2 段歩きする 日野原先生

「衰えないカラダ作り」 ビーアウェイク社 生田目小春先生



5月に続き11月28日に藤沢市役所でビーアウェイク社の生田目さんをお呼びし健 康体操の指導をお願いしました。ビーアウェイク社はシニア向けの体操の専門会社で 神奈川を中心に全国展開しています。

今回は「衰えない体づくりの運動」の実践に加えて最 新機器を使って、参加者一人ひとりの歩行状態の分析を 行い、測定結果によるアドバイスがありました。各個人の

歩行測定結果は点数、図表入りで配布されました。講義は楽しい雰囲気の 中、測定が終わった後では、部所別に効果を実感できるカラダ作りについ て、いくつかの体操が実施されました。











「戦争に思う国土(土地)のこと」 県議会議員・会員 松長泰幸

昨年、突如としてロシアがウクライナに侵攻して以来、国土の争奪戦はドロ沼化の様相を呈し、核戦争の恐れ無しとしない状況にさえなっています(2022年12月中旬)。20世紀に続いて、21世紀も戦争の世紀になってしまうのかが懸念されます。

先の見えない状況を見るにつけ、思われるのは「平和とは文化創造でなければならない」という歴史学者の仲小路彰氏(1901~1984)の言葉です。氏は「戦争のない世界実現のためには、全国家・全民族が戦争に費やす以上のエネルギーをもって"平和文明"を創造するべく取り組まなければならない」とし、「地球公園化計画」を提唱しています。

それぞれの国家・地域の特性を尊重し生かした文明を地球規模で発展させ、役割を分担し、グローバルな共同体としてまとまり、地球全体をさまざまな公園のようにしようということです。

仲小路氏の提唱とは、いささか次元も視点も異なりますが、国土の活用という点からは、松下幸之助氏の説かれた「新国土創成論」は、狭い国土に苦しむわが国として傾聴すべき主張であります。松下氏は、「国土の70%が森林である日本は、その森林の20%ほどを開発し、開発残土で海を埋め立てることによって約15万 ha の有効可住面積を得ることができる」と試算しています。そして、この計画の実現には、200年かかるとしています。実に遠大な計画ではありますが、国土の有効活用という点では卓見であり、ましてや、戦前において国土が狭隘なゆえに海外に土地を求めて悲惨な戦争を経験した歴史に鑑みれば、真剣な検討が望まれるところです。

さて、土地活用とういう点で藤沢市北部の遠藤地区の市街化調整区域36haの市街化編入が組合施工によって行われます(令和6年度以降)。慶應大学周辺に位置する当該区域が、自然と街並みが美しく融合した街として開発・発展することを強く願うものです。今後、土地の有効活用という観点から、でき得る限り力をつくす所存です。



神奈川県会議員:松長泰幸さん 藤沢市議会議員:松長由美絵さん ご夫妻はどちらも会員、由美絵さ んはかながわの会運営委員。

ウクライナの戦争から、国土(土地)にまつわるさまざまな思いが錯綜する昨今、皆さまからのご意見をお待ちしております。 連絡先:メールアドレス taishin@opal.dti.ne.jp

「第 16 回地域活動見本市」 運営委員数名 吉原一郎ほか

10 月 15 日湘南シニアーネット・藤沢市主催の「第 16 回地域活動見本市」が藤沢市役所の一階ラウンジで行われました。高齢社会を対象に活動している藤沢市 20 団体がブースを作って地域住民をお迎え。日野原重明記念かながわの会も運営委員の有志が集まって、年間に行ったイベント、サークル活動、これから行うイベントの予定など会の活動を PR して知ってもらいました。大勢の高齢者がブースを訪れました。このような会を神奈川県の市町村にも拡大できればと思いました。今回は市役所地下 1 階のサー

クルプラザで日野原重明記念かながわの会主催の「丹田呼吸法の実技体験会」が吉原会長を講師として行われました。午前、午後一回ずつ 12 名ずつの参加者で計 24 名の高齢者が無料で丹田呼吸法を実践しました。









会員の集いと会員懇話会

2023年1月~3月

★相続対策のお話

主宰:かながわ FP 生活相談センター

日時:2月25日(土) 13:30~16:30 場所:横浜市西区フクシア またはオンラインセミナー オンラインセミナー:Zoom リモート会議

内容:税制改正 参加費無料

◎申込み:同封のチラシ裏にある FAX またはホームページから

特別講師:牧壮、 講師:安岡伸、吉原一郎 初級、中級向け ★スマホ講座 日時:3 月 13 日(月) 14 時~16 時 会費:1000円

内容:スマホ・iPad などのデジタル機器の使用で不安なこと、と自分 を守るために出来ること。

*用心してスマホを使わない人が挙げる理由で多いのが「目に見えな い人から何か怖いことをされるのでは」、「自分が入れた情報が誰か に利用される怖さ」でした。この点を自分の設定で改善出来ます。 その方面で第一人者のデジタル推進委員アンバサダーの牧壮先生 がお話しされます。

その他、最近の便利なスマホアプリの紹介。最近のお得なキャッシュレ ス決済。

- ◎申込先:吉原 0466-35-3010
- ◎詳しくは同封の各チラシをご覧ください



喫茶室「文芸川柳」第15回

市川嘉紀 選者

電話 投句宛先 ⊩251-003 ・ファックス 〇四六六―ニ七―三七六六 ym-ichikawa@snow.ocn.ne.jp 市川 藤沢市鵠沼藤が谷2の嘉紀

の

次回 の 課題 (締め切り 温かい陽射しの中で作句して下さい。 二月末日)

水彩画今も彼女が暮らす町

でも悔いのない充実した年でした。 ゆく年くる年想い出探しもままならず いろあって、ゆっくり今年を振り返る時間が取れません。 押し詰っても今年中にやらなければならない事がいろ 松長芙美子

郷愁の止まり木だった県人: 宵の宮夜店のともす灯あたたか ふるさとを返礼品で選ぶ孫 水たまりまたげた頃がなつかし 九十九里父母の笑顔と青い海 子等微笑み蓮華草の首飾り 水切りを競ったあの川あの水 課題 会 面

志村靖雄 野山千草 桜井忠敬 野山千草 横田佳代子 吉原一郎 中春子

今回は多くの句が寄せられ、選者を困らせる良い句が多く、甲乙付けがたく選び甲斐 がありました。良い句は実際以上にその方の気持が読み手に伝わる事を実感致しました。ありが とうございました。

サークル活動月間予定表

★サークル活動の連絡先

I			
丹田呼吸健康法の会	コーラス・コールアミカ	詩吟の会	
毎月第1・3 木曜日 藤沢商工会館	毎月第2・4金曜日 戸塚区民センター	毎月第2金曜日 藤沢商工会館	
連絡先: 櫻井忠敬	連絡先: 前田眞知子	連絡先: 青木信三	
FAX:0466-25-7092	TEL:0466-36-0914	TEL:090-1400-8479	
楽しい五行詩歌	丹田呼吸健康発声講座	楽しく歌う会	
毎月第4金曜日 戸塚フォーラム	毎月第3月曜 藤沢市役所	第1火曜・カラオケ館・藤沢駅南口	
連絡先: 松本希雲(選者)	連絡先: 吉原一郎	連絡先: 三輪春恵	
FAX:044-866-2764	TEL:0466-35-3010	TEL: 080-1066-3800	
あんしん相談室	丹田呼吸健康講座 Z00M	スマホ講座 ZOOM	
毎月第2月曜日 藤沢市役所	毎月第 2,4 木曜日 自宅で	毎月第2、4 火曜日 自宅で	
連絡先: 木村道子	連絡先: 吉原一郎	連絡先: 吉原一郎	
TEL:090-9309-1146	TEL:0466-35-3010	TEL:0466-35-3010	

^{*}不明の点は上表の主催者へお聞きください。

サークル活動予定

	月曜	火曜	木曜	金曜
第1		*楽しく歌う会 13:00〜18:00 藤沢カラオケ館	*丹田呼吸健康法の会 10:00~12:00 藤沢商工会館	
第2	*あんしん相談室 10:00〜12:00 藤沢市役所会議室		* 丹田呼吸健康講座 Z00M(自宅で) 14:00~15:30	*コールアミカ 10:00~12:00 戸塚区民センター *詩吟の会 11:00~13:00 藤沢商工会館
第3	* 丹田呼吸健康発声 講座 14:00~16:00 藤沢市役所会議室		*丹田呼吸健康法の会 10:00〜12:00 藤沢商工会館	
第 4	*会員懇話会 13:00~14:30 藤沢市役所会議室	*スマホ講座 Z00M(自宅で) 14:00~15:30	* 丹田呼吸健康講座 Z00M(自宅で) 14:00~15:30	*コールアミカ 10:00~12:00 戸塚区民センター *五行詩歌 13:30~16:30 戸塚フォーラム

^{*}スマホ講座、丹田健康発声講座は Z00M によるオンラインミーテイングを行っています。 Z00M は自宅のパソコン、スマホ、iPad から参加出来ます。参加してみようと思う方はお問い合わせ下さい。簡単な Z00M アプリ導入法をお教えします。問合せ先:吉原(0466-35-3010)。

「楽しい五行詩歌」

選者 松本希雲

首をすくめ黙って 席を譲った男子中学生 微妙な年頃の 優しさのビミョウな表現 おばあちゃんと同居かな

鈴木春野 (評)

席を譲る思春期の中学生の 詠まれています。

木の芽たちは きちんと 襟元を 重ねて 冬を待つ

(評) 春を待つため、冬に備える木 心理と情景が、優しく温かく の芽たちの様子が、上手に表 現されています。

松岡雅子

人間の叡知をこえる 自然界の猛威 コロナ 異常気象 すべて

人間のおごりの ツケ 浅野征子

(評)

自然との共生の大切さを忘 れた人間の愚かさを、鋭く 捉えた作品です。

◎投稿先は、Eメール: kiun@dx. catv. ne. jp Fax: 044 - 866 - 2764 、松本希雲 まで

事務局からのお知らせ

- ★日野原重明記念「新老人の会」全国連絡会議が 11 月 26 日に zoom リモート会議の形でありました。か ながわの会は会長が出席しました。全国には消失した会もあり、参加は全国で 22 支部と SSA でした。 各会の活動報告があり活動が活発なところ、なかなか難しいところがありました。ここ 3 年はコロナ 禍で延期、中止があり、かながわの会と同じように順調には活動出来なかったところが多かったよう です。日野原重明記念かながわの会は会員が約 150 名と各支部の中では大きなグループで活発な 活動をしていると言えます。
- ★「大村崑師匠講演会」が、10月22日(土)藤沢ミナパークで開催されました。大勢のご参加ありがとう ございました。大村崑師匠は講演時間 90 分の間、舞台で動き回っていました。90歳の年齢にも拘わら ずお元気に活躍されている大村さんに拍手でした。
- ★「煌めく歌声コンサート」、昨年9月は台風で中止になりましたが、今年4月に同じように行う予定です。 場所はミューザ川崎シンフォニーホール、指導は指揮者の桑原妙子先生です。詳しくは 4 月の会報で お知らせいたします。
- ★当会の運営は皆様の会費で賄っております。毎年入会月に納入をお願いいたします。

★日野原重明記念かながわの会 事務局

〒251-0031 藤沢市鵠沼藤ヶ谷 2-11-6 (市川)

TEL & FAX: 0466-27-3766

メール: ym-ichikawa@snow.ocn.ne.jp

会員数 12月15日 男 61名 女 92名 合計 153 名 (賛助会員1)

編集後記 昨年はロシアのウクライナ侵攻が突然起こり、本当の戦争を目の当たりにすること になりました。日本にとって中国が主権を主張する台湾問題は重要な関心事となりました。今は不透明 な状況で今後どのように展開するのか気がかりです。日野原先生は戦争のない世界を作ることが大き な願いでしたが私達も同様に戦争のない世界を願っていきます。 吉原一郎、市川嘉紀、松長芙美子





本社(藤沢) 〒251-0052 藤沢市藤沢1027

20466-23-2311

ホームページはこちら▶www.mc-tehart.com

福祉用具の販売とレンタル・住宅改修

在宅介護の強い味方!



◎慶和健康ネットショップ

笑顔あふれる百歳時代、新しい時代。 世界で実績のある品を集めました!!

https://keiwa.shop

慶和健康ショップ で検索



あんしん相談室・毎月第2月曜日開催中!

藤沢市役所5階・市民利用会議室(3号室)10時~12時



終活はじめませんか?

- ◎知って良かった情報発信中!!
- ◎安心して長生きするには?
- ◎個別相談受付中!!

◎円満爽族・終活サポート相談担当者

青木信三 090-1400-8479 木村道子 090-9309-1146 浜 研二 090-2492-9626

☆直接会って相談なさりたい方はあんしん相談室へ ☆チョット気になることがあれば、先ずはお電話ください