日野原重明記念
「新老人の会」東京 会報
Keep on going!

Vol.6/No.4
2024.10

Keep on going!

日野原重明記念「新老人の会」東京　世話人副代表　本田　愛子

私と「新老人の会」の関わりは、宮川ユリ子さんとの出会いに遡ります。子どもの頃から通っていた教会学校で、ユリ子さんは教師で私は生徒でした。それ以来の長いお付き合いは、今に至っています。

学校と教会の繋がりで日野原先生と親交があったユリ子さんは、当時、日野原先生が理事長を務める、財団法人ライフ・プランニング・センター（以後LPC）「新老人の会」で、数学とフラダンスのサークルを主宰していらっしゃいました。

ある日、ユリ子さんから電話があり「日野原先生が歩き方、立ち居ふるまいなどを教えてくれる人を探している。愛子さんを推薦した」とのこと。その日の夜、日野原先生のお宅に伺い、即決で「さっそうクラブ」を始めることになったのです。私がファッションモデルをしていたことをユリ子さんからお聞きになっていたのでしょう。

当時、砂防会館にあったLPC「新老人の会」の会場に、大きな鏡を二枚用意してくださり、二人一度に自分の前と後ろの姿を見ながら歩くことができる、という素晴らしい環境の中で「さっそうクラブ」サークルが始まりました。

「さっそうクラブ」は、歩き方だけでなく、イキイキと、周りの人たちにも温かさを届ける仕草や会話、食事の仕方や写真の映り方など多岐に亘り、メンバーも増えていきました。「新老人の会」の全国の支部からもお声をかけていただき、いろいろな支部の方々との交流を与えられたことは素晴らしい思い出です。

さっそうクラブ、マハロ・フラサークル（コラボランチ）

また、ユリ子さん主催の「マハロ・フラ」サークルと「さっそうクラブ」サークルのコラボランチも始まりました。テーブルマナーを学びながらランチをいただき、フラダンスを楽しみ、ファッションショーをするという、サークルの枠を超えた交流を楽しみました。

日野原先生が提唱された「新老人の会」の三つのモットー、「愛し愛される人間であること」「創意をもち続けること」「苦難に耐えること」を通して、「新老人の会」の活動が盛況に続き、学びつつ交流ができたように思います。

鏡の前で上着の脱ぎ方をアドバイス

日野原先生のいつも明るく、ユーモアに富み、実行力があり、深い洞察力と素早い決断力とリーダーシップを、シャワーを浴びるように受けてきたのだと感謝でいっぱいです。

二〇一七年に日野原先生が天に帰られ、「新老人の会」の組織も、LPCから独立して、「新老人の会」東京として、会員によるボランティアで運営することになりました。世話人会が組織され、長くLPCの「新老人の会」で日野原先生の片腕となっていらっしゃった石清水由紀子さんが世話人の代表を務められ、次世代を担っていく副代表に水口緑さんと私が付くことになりました。約一五名の世話人会が定期的に開かれ、会報の発行、サークル活動、講演会やさまざまな行事を行ってきました。

しかし、二〇二〇年初めからのコロナ禍があり、その間に「新老人の会」のメンバーも歳を重ね、これまでのように活動することが難しくなってきました。

これからの「新老人の会」は、継承すべき理念を柱として、日野原先生の思い出や学びを大切にしつつ、次のステップへと踏み出す時に来ているのかもしれません。「Keep on going！日野原先生ならどうされるか？」を考えながら歩んでいきたいと思います。

日野原重明先生の思いを継ぐ

私と丹田呼吸法、そして、日野原先生とのご縁

「丹田呼吸法サークル」主宰　桜井　忠敬

「丹田」とは？よく分からないままに子どものころから躾けられました。戦中戦後は庭を耕しての畑仕事、落ち葉掃除に雑巾がけ、薪割り等々。中学では弓、高校では剣道の稽古で。

それを「丹田呼吸法」として理解、認識し行い修するようになったのは、厄年で六人の子どもを遺し逝った父の年齢に近づいた頃。企業戦士として土日もなく残業に次ぐ残業、これでは父の二の舞い、家族を守れない、何かをせねばとの思いにかられていました。

縁あって出会ったのが、厚生労働省の認可団体（昭和二年取得）公益社団法人調和道協会でした。昼食後の丸善、八重洲ブックセンターめぐりを習慣としていた或る日、棚から天啓のごとく語りかけてくる本がありました。タイトルは『丹田呼吸健康法』。丹田という言葉が頭の中に染み込んでいたからでしょうか。著者は医学博士・村木弘昌、当時、調和道協会の会長でした。医学的知見に基づく丁寧な解説に得心し、懸命に取り組んだものの期待効果は一年経っても得られず、直接、協会本部を訪ねることとしました。

すべての動作操作は呼吸筋である深層筋（インナーマッスル）を動かす目的であるのに、私はラジオ体操の類い、表層筋の動きに止まってしまっていたのです。以来、四十有余年、誰でも何処でも何時でもできるこの丹田呼吸健康法を続けています。

会社を退き、請われて協会の息法普及活動の支援を始めたころ、所属クラブ昼食会で日野原重明先生のご講演を聴き、感銘を受けて「新老人の会」サポート会員になりました。翌々年（二〇〇五年）事務局の後押しをいただきサークル活動として立ち上げ、「創（はじ）めること」の大切さ尊さを、身をもって実践された先生を思い、今日も続けています。

日野原先生の階段歩行は夙（つと）に知られている健康法ですが、一段踏み締めるたびに横隔膜を強く押さえ足裏から鋭い呼息をされていたと思う昨今です。

「真人の息は踵から―荘子」合掌

桜井先生と
「丹田呼吸法サークル」メンバー

●第２・第４火曜日 10：30 ～
参加者募集中

一冊の絵本が人生を変える

「絵本の会」主宰　福井　みどり

「絵本」という自分では思いもしなかった世界に入ったのは二〇一九年のこと。きっかけは「たった一冊の絵本が人生を変える力をもっているよ。だまされたと思って勉強してみたら」というカウンセラー仲間の誘いの言葉でした。ふと日野原重明先生から絵本を頂いた記憶が蘇りました。家に一冊だけあった日野原先生のサイン入りの『勇気』（バーナード・ウエーバー作／日野原重明訳　ユーリーグ二〇〇三）。私は何か不思議なご縁を感じ、日野原先生に背中を押されたように思い、絵本セラピストの資格をとることにしました。

この絵本『勇気』は、私に大きな変化をもたらしました。絵本セラピストの試験に『勇気』を入れ、四十代で引きこもっているFさんに「自分を縛っているものから解き放たれて」というメッセージを送るつもりでプログラムを作りました。

試験が終わってみれば、恥ずかしさを乗り越え、勇気をもってこの本を読むことで、私自身が自分を縛っていた年齢や体裁、性別から解き放たれ自由になったことを感じました。この『勇気』の絵本が、私の心に「勇気の種」をくれました。そして、この「勇気の種」を蒔くことが、この絵本を日野原重明先生からいただいたものの使命だと受け取りました。

ある日、高校でこの絵本を読む機会が訪れました。高校生に、この『勇気』の絵本のメッセージを伝えられるのは、なんて素晴らしいことでしょう。しかし一方では、私が高校生を前に絵本を読む？信じられない出来事です。気後れもありましたが、「勇気」を振り絞って新しいことに挑戦しました。終了後、受け持ちの先生から「いつもはあまり話さない子が友達と話していたり、みんな目が輝いていた」と聞き、大変うれしく思いました。「世界が広がったように思った」「夢に向かっていく勇気を実感し頑張ろうと思った」「未来につながる大切なヒントを与えられた」など、生徒たちも、嬉しい感想をたくさん書いてくれました。

それは「勇気ある発言や行動を、二十一世紀をつくる子どもに期待したい」という日野原重明先生の思いが実ったように思い、私がもらった「勇気の種」を確実に蒔くことができたと実感しました。

「一冊の絵本が人生を変える」それはまさに私自身に当てはまったのです。それから毎年一冊を自分と伴走する絵本としています。昨年は『やってみないとわからないでしょ』（SHOGEN作・絵　二〇一八）そして今年は『そりゃあもういいひだったよ』（荒井良二作 小学館二〇一六）を携えて「Keep on going-前進、前進そして前進」の今日この頃です。「絵本の会」サークルを通じ、皆さまにも絵本の素晴らしさをお伝えできれば幸いです。

●お問い合わせは
midofuku945@hotmail.com

初心者のためのスマホ講座⑥

デジタル庁デジタル推進委員
伴　克子（東京会員 福岡在住）

みなさん、こんにちは。デジタル推進委員の伴　克子です。今回のテーマは【カメラアプリとGoogleフォト】。

みなさんは、普段の生活の中でスマホのカメラを使われていますか？わたしはちょっとしたこと…例えば空がすごく綺麗な時、道端の小さな花を見つけた時、ゾロ目の番号を見つけた時、美味しい料理も新聞の記事も、日々スマホを出してはパシャパシャ撮っています。つまりスマートフォンにはこれまでのわたしの日常がデジタルで記録されています。デジタル記録の最大の利点は、情報の保存とアクセスが簡単な事です。紙に手書きした情報は、経年劣化や紛失のリスクがありますが、デジタルデータは、Googleフォトなどで半永久的に保存することができ、必要な情報を迅速に引き出すことができます。

それでは【Googleフォト】とは何でしょう？

Googleフォトは、写真や動画を保存し、整理し、簡単に共有できるアプリです。無料で写真と動画をクラウド（インターネット上にある自分専用の倉庫）に保存できます。15ギガバイト（GoogleドライブやGmailを含む）を超える場合は容量に応じて課金されます。

Googleフォトアプリは Androidには標準で入っています。iPhoneの場合はアプリをインストールしてください。アカウント設定後、画面右上のプロフィールアイコンをタップし「フォト設定」を選びます。「バックアップと同期」をタップし、スイッチをオンにします。保存する写真と動画の画質は「元の画質」がおすすめです。

アプリを開くと、自動的にバックアップされた写真が表示されます。ハイライト動画やコラージュ、アニメーションも自動で作成されていて、忘れていた旅の思い出も振り返ることができます。友達との写真を共有するのにも大変便利です。わたしは「新老人の会」のメンバーの中で【Zoom in SSA】というグループを作っており、グループの人たちが自分のお気に入りの写真をアップし、それをみんなで見てコメントを入れたりして楽しんでいます。

検索も大変優れています。例えば人物を検索すると、集合写真の中でも該当者を見つけます。場所、日付、建物でも検索できます。他にもまだ多くの機能がありますが、またの機会にご紹介しますね。

手軽に撮影できるスマートフォンカメラを活用して、日々の生活の中の喜びや幸せを見つけ、記憶に残る瞬間をたくさん記録しておきたいですね。

「語りつごう　あの日　あの頃」

「新老人の会」東京　世話人　小泉　靖子

私は、体験記や事実に基づいて書かれた作品を朗読して、戦争を伝える朗読会「語りつごう　あの日　あの頃」を主宰しております。毎年、資料を集めて調べてみると、知らなかったことが沢山でてきて、これは皆様にお知らせしなければと思いながら準備を進めてきました。

この会を始めた頃「戦争はすでに風化している」と言われたことがあります。若い女性が「B29ってどんなビタミン?」また、若い男性が、アメリカと日本が戦争をしていたこと、どちらが勝ったかを知らないことを耳にし、そこまで風化してしまったのかと驚きましたが、それが現実なのです。

その頃、日野原先生が「新老人の会」を立ち上げられましたので、入会させていただきました。そのことは朗読会を続けていく上で、どんなに心強かったか分かりません。日野原先生への尊敬と感謝の気持ちはいつも心にあります。

これ以上、戦争を風化させないために、戦争を体験した者には、戦争を伝える義務があり、使命があります。後の世代の人々には、戦争の歴史を知り、過去に学んでほしいのです。

今も、ウクライナやガザへの激しい空爆が行われ、ほんとうに心が痛みます。日本にも、七十九年前、史上最悪の大空襲がありました。それを、今年の朗読会のテーマにすることにしました。戦争を知ってほしい、それだけを念じて、今年も十月二十七日(日)、二十三回目の朗読会を開催いたします。

お問い合わせ TEL：03-5376-8022（小泉）

誌上句会『トキメキ句会』

選句と鑑賞　飛鳥　蘭

今回から、兼題で一句投句といたしました。兼題は「花火」。花火には家の庭や玄関先などで内輪で行う手花火というものと、各地で行われる所謂花火大会の揚花火があります。

手花火やバケツ真中に子等の膝　夢里

身じろがず子等居並んで線香花火　寛子

※子供の頃、夏休みの楽しみに、水を入れたバケツを置いて家族やご近所で囲む花火がありました。長短や丸や角などいろいろ入った花火セットが、玩具屋や雑貨店にありました。中でも線香花火は、他と違って垂直にそっと持たねばなりません。二句ともに、子供たちの様子を見守る作者の眼差しが見えます。

招かれて海辺の町へ揚花火　千枝

川風や寝転んで見る大花火　あんず

湖に映ゆる大輪揚花火　弘幸

遠花火見にベランダへ夫既に　はな子

石段を上れば海よ花火舟　緑

※こちらは、大空に開く大掛かりな花火です。嘗ては手花火と区別し、盆の行事として秋に分類された季語ですが、最近は夏に一括りする歳時記が増えています。其々の場所で花火開きました。

【次回のご案内】

締切　11月20日

兼題　落葉（傍題可）他当季雑詠二句

メール投句　viridia@icloud.com 水口緑まで

葉書投句　〒168-0064杉並区永福4-28-24　飛鳥蘭宛

問合せ先　03-3265-1909

イベント報告

能楽鑑賞会と会食の会

六月二十二日㈯十一時～国立能楽堂の「能楽鑑賞教室」で、狂言「伯母ケ酒」、能「羽衣」を鑑賞、終了後に明治記念館へ移動し昼食会をしました。好天に恵まれ、宮崎からのお二人を含め総勢四十三人の参加でした。「能楽鑑賞教室」は、初めに「能楽のたのしみ」という解説があり、座席の前のディスプレイに字幕が出ますので、とても理解しやすいです。今回も民間外交サークルの黒田かほるさん、野口浩子さんのお世話になりました。共に学び楽しむ、このような企画を、来年も、ぜひ開催したいと思っております。

トピックス

10月6日「講演とコンサートの集い」開催について

読売新聞の戦後79年の特集の一環として、早乙女愛氏に取材した記事が、８月16日夕刊に掲載されました。日野原先生が早乙女勝元氏の案内で「東京大空襲・戦災資料センター」の展示を見て回る写真とともに、大見出しに「日野原さんが語る731部隊」とあります。

日野原先生が、自身の戦争体験を語った映像の中で、京都帝国大時代に陸軍731部隊の石井四郎部隊長から講義を受け、中国人捕虜に人体実験を行う記録映画を見させられたことを語っている。日野原先生が90歳代後半の2008～9年頃、早乙女愛氏によって撮影された映像記録が、今回のイベントで初公開される。

早乙女愛氏は、「日野原先生ゆかりの団体が主催する講演会で世に出すことが一番よいのではないかと」そして「ロシアのウクライナ侵攻など平和が脅かされている今だからこそ、日野原先生が、戦争で何を感じ、命とどう向き合ったかを伝えたい」と語っている。イベントは10月６日午後、問い合わせは同会メールアドレス(t.shinrojin@gmail.com）へ。

（読売新聞8/16夕刊より抜粋）

16日夜から、「日野原先生の映像をぜひ見たい」「731部隊に関心がある」などと、次々とメールが届きはじめました。それぞれに、チラシを添付して返信をしましたが、これによる参加申し込みは90人に達しています。

改めて、日野原先生の偉大さ、新聞の力を感じています。この機会に、ぜひご参加いただき、日野原先生の平和への思いの深さを感じていただければと思います。

イベント案内

秋の散策は小江戸川越へ

11月７日㈭第４回の今回は、都心から30分、江戸の情緒を今に残し、明治から平成の４つの時代を体験できる埼玉県川越市を散策します。会員で川越在住の大室章さんのご案内で、蔵造りの街並み、街のシンボル「時の鐘」、懐かしい菓子屋横丁などを見て回ります。時間があれば喜多院なども行きたいですね。

歴史と文化のまち小江戸川越で、秋の一日をご一緒に楽しみませんか。詳しくはチラシをご覧ください。

日野原重明記念「新老人の会」全国連絡会・松本集会のご案内

日時：2024年10月26日㈯・27日㈰ 14:30～　　会場：アルピコプラザホテル（松本駅前）

プログラム：①講演　　菅谷昭先生　「いのち・平和・生きがい」を磨き守る春風秋雨の旅を顧みて
—チェルノブイリ医療支援、市長、学長の経験を通して—

②円卓会議　　③夕食交流会　　④「いのちと平和の森」見学～信州そば昼食会

日野原先生が存命の頃、先生の指導のもと、毎年、全国の支部代表が一堂に会する「新老人の会」拡大世話人会を東京で開催しておりました。今回も、その形式を踏襲して開催しますが、全国からの参加申し込み９会、37名のうち、当会から17名の方々が参加されます。

当会は、全国連絡会の事務局を担っており、松本の会と協力して、実り多い会となりますよう準備をすすめています。

「新老人の会」東京

2024年　会員数212人(180件)
2023年　会員数225人(218件)

会員募集中！

年会費

個人・家族会員	5,000円
賛助会員　(一口)	10,000円

編集後記

８月16日の読売新聞夕刊に、日野原先生が大きく取り上げられました。日野原先生がお亡くなりになって７年になりますが、その反響の大きさに驚きながらも、当会の活動を広く知っていたくだくよい機会となりました。嬉しく大いに励まされます。

皆様にもお読みいただきたく、掲載紙のコピーを同封させていただきます。

10月６日の催しへの参加申し込みは、これまでの当会の催しでは見られなかった、親子で、また、高校生や現役の社会人からご老人まで、幅広い年代の方々からいただいております。まだ残席がありますので、参加ご希望の方は、メールでお申込みください。

■発行所　日野原重明記念「新老人の会」東京　〒102-0082 東京都千代田区一番町29-2 進興ビル４階　電話・FAX：03-3265-1909
Eメール：t.shinrojin@gmail.com　ホームページアカウント：https://shinrojin.com/　■発行人 石清水由紀子　■編集責任者 五百木幸子　■印刷 佐川印刷株式会社