

日野原重明記念「新老人の会」石川



# 会 報 (49号)

発行日 2021年10月1日(金)

## 日野原先生の思い出

事務局長 山 内 ミハル



2008年、梅雨明けも近い頃だったと思います。「日野原先生との食事会に出ませんか」とのお誘いを受け、高校長の職を辞し、時間のあった私は喜んで出かけました。指定されたホテルに着き、フロントで教えられた部屋の前までいくと、入口の立て看板に「新老人の会・・・」とあるので、てっきりフロントが部屋番号を間違えたのだと思い、戻ろうとした時、中から本部事務局長の石清水さんが出てこられ、間違いでないことがわかりました。中に入って挨拶をし、食事をしながら説明を聴くと、「新老人の会」石川支部立ち上げのための準備会であることがわかりました。早速、かつての私の上司、井上良彦氏を世話人代表、山内を事務局長として仲間数名を集め、9月初旬石川支部を発足させました。お互いの知人、友人に入会を勧める運動をしながら、本部と連絡をとり11月に第1回フォーラム開催を決め、準備に取り掛かりました。北國新聞に記事として取り上げてもらい、往復ハガキで申し込みを受け付けたところ、1,000名を超えるハガキが届き、会場の都合で、先着900名(だったと思います)には入場券の返信を、その他の方には「定員オーバーのため、残念ながら次回に…」との返信を出しました。当日は大盛況で、50名を超える入会申し込みがありました。

その後、毎年のように日野原先生によるフォーラムや、小学生・中学生対象の命の授業を開催しましたが、先生の人気は絶大で、準備などに当たる世話人や協力者はそのために費やす時間や労力を少しも惜しいとは思いませんでした。むしろ先生から学ぶものが多くあり、感動と達成感を味わったものです。

私は何度か空港まで先生の送迎をしましたが、車の中でも、空港の控室でも、先生は寸暇を惜しむかのように、原稿にペンを走らせておられたのを思い出します。いつもゆったりと穏やかな表情で、私どもと目を合わせて話に耳を傾けてくださることに喜びを覚えたものです。

2016年日野原先生の石川での最後のフォーラムとなった時は、先生は車椅子で来県され、ステージへ上がる2、3段の階段でも支えが必要で、今までは舞台狭しと右へ、左へと元気に移動しながらお話しなさるのが常でしたが、この時はテーブルに手をつけて、それでもずっと立ったままお話してくださいました。

先生が天に召されて4年、今までに先生が話されたこと、著書に著されたことを胸に刻み、先生の生き方に倣って、残された人生を生き抜きたいと願っています。

### 第2回会員の集い延期のお知らせ

8月28日(土)に開催を予定しておりました第2回会員の集いは、7月以降の新型コロナの急激な感染拡大により延期することといたしました。今後、新型コロナの感染状況等を勘案のうえ日程調整を行い、改めて開催日をご連絡しますのでぜひご参加下さるようお願いいたします。

## 豊かな心


橋 爪 國 夫

私がこの世に生を得たのは奇跡の中の奇跡であろうと思っています。

即ち細胞1個生まれる確率は数億倍というすさまじい競争を勝ち抜いて母親の胎内で十月十日の時間を経て無事に生まれたとして昭和初期の人生は常に死の危険に満ちていたと思われる。そういう意味では「老境」まで入ってこれただけで人生の勝ち組であると言っても過言ではないと思っています。

私も70歳(古稀)の頃より朝のお勤めとして、仏壇におぼくさんを供えお参りし、その後神棚に水を差し上げお詣りし一日のスタートとしております。

壮年期以降の私の趣味と健康習慣は、室内ゲームの囲碁と屋外の家庭菜園とウォーキングです。碁の場合はあまりにもすべてが漠然としています。そして最後にお互いが囲いあった空間の大小で勝負を決めるわけです。まったく無の状態から種々の形を創造していく楽しみはオーバーな表現かもしれないが芸術性があるといわれています。最初は入りにくいと思っても一度碁のおもしろさがわかってくると、ほとんどの人がとりこになってしまうほど熱中する楽しいゲームだと思います。

趣味と健康を両立する目的で実践している家庭菜園は、根菜類の玉ネギ、芋類、大根等を季節に対応した状態で少量作って20年ほど過ぎました。しかし、ここ2~3年前よりイノシシ、サルの出没による被害が急増した為、隣地の方と共同で電気柵及びガードフェンスの設置など「鳥獣害等の防止対策」を今年6月末に完成し、安堵しているところです。

健康寿命を少しでも伸ばす目的で20年位前より一週間の内4~5日間各々一時間歩いています。「歩く」ことは全身運動であり、全身機能を少しでも若く保ち、さまざまな病気(生活習慣病)を遠ざけるのに役立つうえ、脳の活性化にもつながるものと半ば確信し、実践しているところです。

終わりになりますが1931年未歳六白金星生まれの当会の役員数澤さんと同期である事を知りました。九星術から見ますと最高の強運でありながら若い頃は目立った存在ではなくむしろ、おとなしいことが多かった。但し晩年周囲の人も幸せにする運氣、寛容で広い心、人の心を深く思いやることのできるこうした「豊かな心」こそが未歳の財産なのでであると記されておりましたので大変僥越でしたが、ここにご紹介方々今後のご活躍を期待いたしております。

## 気ままに生きる

高 木 正 二

60歳の定年が近づいた頃、周囲の人たちから「趣味を持って、そうでないと仕事を辞めた後、することがなくて困るぞ」と言われたものです。私も仕事人間でしたし、また、全くの下戸で夜のつきあいは苦手という方でしたから、仕事以外のつきあいが少なく、考えないといけないなと思っていました。ただ、写真撮影や音楽鑑賞は好きでしたし、蕎麦打ちも覚えたのでまあ何とかなるだろうという思いもありました。幸い、定年後も仕事に恵まれ、70歳まで勤務することができました。

70歳が目前となったとき、完全にリタイアしたときの趣味として楽器の演奏に挑戦しようと思い立ちました。楽器はピアノかギターかで迷いましたが、クラシックギターを始めことにしました。独学では絶対無理だと考え、個人レッスンを受けることにしました。

先生も60代の方で丁寧に指導してくれるの

ですが、如何せん70の手習いですから「指が動かない」「左手と右手のタイミングが合わない」と中々上達しません。先生曰く「このテキストは20代の人であれば半年でマスターします」。私は終了するのに2年近くかかり、なおかつ完璧には弾けないという状況です。それでもレッスンを継続して新しい曲に挑戦中です。



70歳を超え、完全リタイアの日々を過ごして感じることは、時間と行動の自由が増えたことと職業あるいは立場上の気遣いをする必要がなくなったことです。上下関係は基本的にありませんし、自分の思いを率直に言える環境になったのだと感じています。もちろん人間関係を維持するための気配りは必要ですが、ある意味気ままに生きることができるようになったといえるのではないのでしょうか。

他人に迷惑をかけない限り、自分のやりたいことをやりたいときに行える、これこそ老人の特権だと思います。これからも健康に気をつけながら、好奇心を持ってやりたいことを見つけ、自分に素直に、気ままに生きていきたいと考えています。

## 超高齢化社会とコロナ禍

前川 昭 治

人生100年時代が現実となっています。私の亡き妻の伯母が、5月1日、県内最高齢で死去しました。棺の中の顔は111歳に見えず80歳代に見えた(笑)。10年ほど前の「おくりびと」を思い出し納棺師の死に化粧のすごさを見ました。伯母の死因は誤えん性肺炎です。伯母の5歳年下の私の義母も、4年前に102歳で他界。私の義母は急性腎不全でした。母の場合は担当医、透析医の検討の結果、私には理解できなかったが100歳超えての血液透析となった！私の妻も亡くなるまで

5年間、透析を続けた経験があり、義母は先生の決定を知ってか知らずか、透析開始の朝に息を引き取りました。急性なので透析で快復するとの判断でした。

2020年の100歳以上の人口が全国で8万人を超えました。毎年、2～3千人増が、昨年9千人の急増となり、コロナ禍でマスク、手洗い手指の消毒が広がり、他の感染症が流行しなかったのが原因といえます。年間死亡者数が11年ぶりに減っていて、コロナ以外の肺炎、インフルエンザ、心疾患等循環器系が減少です。逆に超高齢化で老衰の死因が増加とのことです。

コロナ感染は災害レベルと言います、地震、洪水は目で分かるが、ウイルスは見えません。体内に入ると数が増えて、気づいた時息ができない、酸素がない…ことになる。また、自宅療養と言うのは、一般的に症状が安定して病院から出て、自宅でゆっくり静養する時に使うことで、入院先もなく、診てくれる医師もないことは医療崩壊！です。メディアが、政府の側に問題、責任があるのだと他人事のように言うが、政府の意を汲んで、国民に向かって、個々人が分かるように伝えてほしいものです。以上、関東中心で起きているコロナ禍を踏まえての思いです。

## 『サワラは、春告魚だった？』

中谷 茂 次

先日、NHKラジオを聞いて居たら、春を告げる花、小鳥、魚の話が放送していた。諸説あるようだが、春告花は、梅。小鳥は、鶯。魚は当然メバル(ハチメ)だろう！と予想して居たら、見事に外れた。春告魚は、地方によって違うらしい。

例えば、北海道・東北地方だと、『ニシン』や『サクラマス』であり、関東・中部地方だと、『メバル』(ハチメ)や『サヨリ』になる。そして、西日本・関西では、『サワラ』や『イカ

り』になる。そして、西日本・関西では、『サワラ』や『イカナゴ』となるらしい。確かに鯖は魚ヘンに春と書くから最も春告魚に似合うかも知れない。

さて、私の趣味は魚釣りである。父親も宝達志水町の砂浜海岸で地引網漁をやる、半農半漁が生業だった。私が子供のころには、石川県西海岸で、サワラ（鯖）が捕れたという話は聞いたことが無かった。ところが、平成の初め頃から、関西の春告魚である、鯖が金沢沖で捕れ出した。

おそらく、地球温暖化により、海水温が上昇した結果、暖かい水温を好む鯖が、北上して来たのだろう！元来、金沢の冬魚と言えば、鰯に決まっている。しかし、その鰯は海水温上昇と共に、北の大地・北海道で、鮭の代わりに捕れるようになってしまった。地元金沢では、鯖は消費者に人気が無く、漁師も処分に困って居たらしい。しかし、関西・西日本で鯖は高級魚、鰯より遥かに好い値段で売れたらしい。実際私も最初はそれほど好きじゃなかったが、20年前に自分で釣り上げた鯖を西京漬けで味わってから、その旨さに突然鯖ファンになってしまった。

更に、ここ数年は味が好いと噂で地元漁師が、鯖を専門的に狙った引き釣り船を多く見かけるようになった。香林坊大和のデバ地下でも、鯖やサゴシ（70cm未満）の切り身が並んでいる。それも、フクラギ（イナダ）や、ガンド（ワラサ）より好い値段が付いているから驚く。

今年の冬も暖冬で、2月の海水温が11℃だった。だから、真冬でも鯖が釣れる。私の船でも85～90cmの好いサイズが4～5本揚がった。遊漁船では、110cmもの巨大サイズが、10～20本も釣れたらしい。

鯖釣りには、ちょっとしたコツがある。メタルジグと言う、小魚の形をした金属製・疑似餌に大きな針を付けて釣るのだが、ハリス部分を金属（ワイヤー）にしないと、その剃刀のような歯で、スパッと切られる。私も、これまでに、どれだけ鯖にメタルジグを、喰われたことやら・・・かと言って、余りにも太いワイヤー（鋼線）を使うと、鯖が違和感を察知して、ジグを追わなくなる。

だから、ジグを食われる（無くする）リスクなどの緊張感があり、実に面白い釣りなのだ。釣り人と鯖との、食うか食われるか？の駆け引きが勝負を分ける。フクラギ（イナダ）釣りだと、魚さえ居れば誰でも、同じように釣れるが、鯖釣りはテクニック差が大きく、下手をするとジグばかり食われて、魚は1匹も釣れないことさえある。

サワラぬ神に崇りなし、は鯖が語源じゃないだろうが、鯖釣りは思いの外、難しい釣りである。釣りは、ガキの頃から数えると、60年以上もやっているが、経験を重ねれば重ねるほど、不思議が増えてくる。疑問が増えてくる。だからこそ、釣りは魅力的で、止められない。これからも身体の続く限り、竿を振り続けるつもりである。

## 川柳

（順序不同）

鈴木雅夫

出しゃばるな出なくて良いのにデルタ株

一直線左右のずれはフレイルよ

大島恒治

悪疫が悪疫払いを中止せり

今年酒ときけば早くもほろ酔いに

高木要子

一人散歩換気十分なせマスク

三密より酸欠怖い審判死

飼犬に元気な生き方教えられ

紫蘭だよ手にした孫は知らん顔

新川光子

テニス馬鹿認知症よりましと云う

人柄をテニスでみんなさらけ出し

良い趣味は体も頭も使います



## 「第 13 回写真及び余技作品展の開催」

数澤輝夫

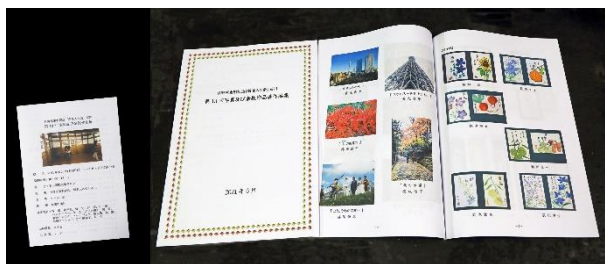
2021年6月29日(火)～7月4日(日)の6日間、第13回写真及び余技作品展が、日野原重明記念「新老人の会」石川の主催、北國新聞社の後援で、石川国際交流サロンにおいて開催されました。



作品を鑑賞する来場者

日頃から夫々の趣味を活かしての力作揃いで、出展数は71点、写真、絵手紙、俳句、俳画、仏画、パンフラワー、金工、ガラス細工、陶芸、着物リメイク、トートバッグ、編み物、刺繍、組紐ストラップ、折り紙細工、魚拓と多岐にわたり、これまで以上に多彩な内容になりました。出展者22名、来場者数延125名で、盛会裏に終えることが出来ました。

なお、今回新たな取り組みとして「第13回写真及び余技作品展作品集」を作成し、出展者に配布しました。



プログラムと作品集

皆様方のご協力を心から感謝いたします。

### 第3回会員の集いのお知らせ

日時：2021年11月6日(土)11:00～

場所：金沢ニューグランドホテル

演題：「脱炭素エネルギー社会を目指して  
：水素の役割」

講師：西 信之氏(自然科学研究機構名誉教授)

会費：3,500円(昼食懇話会費)

同封の「返信ハガキ」に出欠を記入のうえ10月20日までに投函をお願いいたします。

## 健康メモ

### 「毛細血管を増やして元気で 老けない体を」 鈴木雅夫

前回は②休息の説明の途中、高齢者対策のカルウム食品「ばっかり野菜」と話が少しずれましたので、休息に戻ります

血管を緩めるには腹式呼吸が良く、座禅のように息を吐く事で血管を緩め、血流を良くすることができます。日に1、2回やってみましょう。

質の良い睡眠も大切で、7時間が適当です。就寝直前の入浴は、熟眠の妨げになるので控えましょう。

さて、③食事についてですが、良質な蛋白質で血管を強化するDHA、EPAも豊富なものは、

[I] 魚です。EPAは善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らし、血液をサラサラにするので、脳梗塞や心筋梗塞など血管系の病気の予防の強い味方です。

青魚	サマ、イシ、アジ	白身魚	カレイ、ヒラメ、タラ
淡水魚	アユ、イナ、ウナギ	週に3日は主菜で	

[II] 植物性蛋白質の宝庫「大豆」

畑の肉といわれる程良質な蛋白質の宝庫。コレステロール、中性脂肪、体脂肪を下げる優れたもの。

若返りのビタミンEも、そして豆腐、納豆、豆乳、ゆば等大豆を原料とする製品も良い。

[III] カリウムたっぷりの野菜を

前回にもカリウムの多い食品を挙げましたが、何ととってもトップは野菜です。野菜は毎日、毎食たっぷり食べたい食材です。抜群の抗酸化作用と活性酸素無毒化で血管を守ります。中でも色の濃いトマト、モロヘイヤ、カボチャは代表的な野菜です。トマトの赤はリコピンの赤で、血管強化には最高です。モロヘイヤは緑の野菜の王様、食物繊維は野菜の中でトップ。カボチャは、リコピン、ルテイン、βカロテンなど様々な色素成分を含み、強力な抗酸化作用で血管を強くします。

続きは次号で

# 日々の俳句 花明り

(順序不同)

鈴木雅夫

凄まじき爆風の中生き延びし

(広島で原爆を体験)

北海道体温超える暑ごとや

福岡恒忠

コンバイン朝に現れは刈田

刈田広く集う白鷺黒カラス

宮下美智子

結界をアクロバットの銀ヤンマ

能登塩の程よく効きて土用餅

長丸良子

蝉しぐれ暑し暑しと鳴き暮れる

敗戦や白玉だんごうまかりし

大島恒治

時雨るるや四高の煉瓦の鐘朱色

手のひらに馴染みて赤きからすうり

新川光子

緑陰の影を求めて時過こす

夏料理スマホメニューで舌つづみ

北山八重子

盆の供花笑顔の夫へ赤きバラ

夏落葉掃けば聴こえる虫の声

生かされて九十五歳の盆供養

## 次回作品募集

	と		
	き		
て	い	め	き
		い	
	て		

## はめ字作品

多数のご応募有難うございます。  
はめ字の極意は、「粹」や「洒落」という遊び心が肝心です(元祖・梅法師様)との事です。この様な調子で面白い作品をお待ちしています。

締め切りは11月20日 鈴木雅夫まで

次	右	こ	の	卓
ひ	か	れ	訓	球
だ	ら	か	れ	こ
り	打	ら	ん	ー
へ	ち	だ	は	チ

高木 要子

金	勝	こ	観	五
メ	者	れ	客	輪
だ	ら	か	れ	こ
ル	涙	ら	い	う
だ	の	だ	人	開

飯田 世三

か	あ	こ	ふ	こ
ら	き	れ	ら	い
だ	ら	か	れ	こ
は	め	ら	て	が
る	ず	だ	も	れ

大島 恒治

ユ	っ	こ	み	今
ウ	て	れ	だ	尚
だ	ら	か	れ	こ
よ	ぶ	ら	る	い
ね	チ	だ	心	し

新川 光子

か	ぼ	こ	集	み
ら	く	れ	ま	な
だ	ら	か	れ	こ
守	我	ら	な	ら
る	慢	だ	い	え

竹田 芳子

て	毎	こ	こ	私
は	日	れ	う	達
だ	ら	か	れ	こ
め	く	ら	い	う
よ	し	だ	者	き

水口まり子

こ	農	こ	新	十
ん	家	れ	ば	勝
だ	ら	か	れ	こ
っ	ぞ	ら	い	が
て	っ	だ	薯	ね

飯田 世三

況	あ	こ	も	待
を	せ	れ	ど	ち
だ	ら	か	れ	こ
開	ず	ら	な	が
す	情	だ	い	れ

竹田 芳子

ワ	初	こ	み	白
ン	夏	れ	だ	鷺
だ	ら	か	れ	こ
フ	し	ら	飛	鷺
ル	い	だ	ぶ	が

新川 光子

場	と	こ	か	あ
の	さ	れ	く	ち
だ	ら	か	れ	こ
開	に	ら	ん	ち
を	穴	だ	ぼ	と

竹田 芳子

猛	奥	こ	野	大
打	野	れ	球	谷
だ	ら	か	れ	こ
勝	豪	ら	ん	う
つ	腕	だ	覇	校

飯田 世三

讓	爺	こ	若	角
り	親	れ	ま	界
だ	ら	か	れ	こ
も	親	ら	な	と
の	方	だ	技	の

飯田 世三

## 編集後記

会員の集いを2年ぶりに開催する予定で準備を進めておりましたが、新型コロナの急激な拡大のため、延期となりました。健康法とマジック、面白い取り合わせの講演で楽しみにしておりましたのに本当に残念です。しかし、会員の健康を第一に考えればやむをえません。自分の健康は自分で守る意識を持つ事が大事ですね。

笑顔で安心して暮らせる普通の生活に戻るのはいつになるのでしょうか。今後も多くの方からの寄稿を心待ちにしております。

(新川光子 記)

次号の発行は2022年1月1日、原稿締切日は2021年11月20日です。字数は原則800字程度でお願いします。

送付先：山内ミハル

〒921-8163 金沢市横川2-268-2

E-mail huukowanwan@pf6.so-net.ne.jp

編集責任者：世話人代表 鈴木雅夫

編集委員：山内ミハル、数澤輝夫、新川光子、

福岡恒忠、高木正二

印刷：榎谷印刷 金沢市中村町28-14