

日野原重明記念「新老人の会」石川



会 報 (53号)

発行日 2022年10月1日(金)

2022年度第2回会員の集い&昼食懇話会の開催

高木正二

2022年度第2回会員の集い&昼食懇話会が8月27日(土)、金沢ニューグランドホテル4階「金扇」で開催されました。マジシャンルパンこと高田隆二氏が「マジックで笑って免疫力を上げよう!」と題して講演とマジックを披露し、23名の会員が講演に聴き入り、マジックショーを楽しみました。



挨拶する鈴木代表

会員の集いは高木事務局書記の司会で始まり、冒頭、鈴木雅夫世話人代表が「笑いが免疫力を上げることは科学的に証明されている。今日はマジックで大いに笑って免疫力を上げて欲しい」と挨拶しました。

参加者全員で「新老人の歌」を斉唱した後、講演が始まりました。

講師の高田隆二氏は、特別支援学校の元教員という異色の経歴を持つマジシャンです。最初にトランプマジックを一つ披露し会場を和ませてから講演に入りました。

高田氏は小学生の時に文化祭でマジックを披露したことがきっかけでマジックにのめり込み、その後の人生でマジックが持つ次の3つの力に気付いたことを紹介されました。

①マジックには人を笑顔にする力がある(特別支援学校で障害のある生徒がマジックで笑顔を見せ、自らマジックに取り組んだ)。②マジックには言葉や国に関係なく人を笑顔にする力がある(2010年JICA教師海外派遣研修で訪れたウガンダ共和国で、マジックを披露したところ、現地人が警戒心を解き顔パスで出入りが可能になると共に学校中の人気者になった)。③マジックにはどんな人でも笑顔にする力がある(東日本大震災後現地を訪れマジックを披露したところ、被災者に又来て欲しいと頼まれ通算十数回にわたり被災地を訪れマジックを披露し、現在も交流が続いている)。



地震被災地との交流を紹介する高田講師

これらのマジックが持つ「人を笑顔にする力」に気付くにつれ、もっと多くの人をマジックで笑顔にしたいとの思いが募り、奥様の勧めもあって、2019年春、プロのマジシャンに転身したと話されました。

次に、笑いの効果として、①血行が良くなる(笑うと腹式呼吸により酸素の吸収量が増える)、②運動効果(笑うことにより腹筋運動と同じ運動効果がある)、③脳の活性化(笑うと海馬が活性化し、記憶力が向上)、④免疫力の向上(笑うと脳から善玉ペプチドが分泌され、NKキラー細胞が活性化)の4つが挙げられており、笑うふりをした場合でも頬骨の下が刺激を受け、βエンドル

フィンが分泌され、免疫力が向上することを紹介し、参考としてユーグレナ健康コラムのホームページを参照することを勧め、講演は終了しました。

続いてマジックショーが始まり、年号にちなんだ文字板を使ったマジック、白と黒のうさぎのマジック、トランプを使ったマジック、バルーンアートを使ったマジックが軽妙なおしゃべりを交えて次々と披露され、会場には笑い声が絶えませんでした。最後に、壇上にあったテーブルが浮き上がり、客席を自由に行き来する空中浮遊のマジックが披露され、参加者から驚きの声と盛大な拍手が沸き起こりました。

講演では、より多くの人をマジックで笑顔にそして幸せにしたいという講師の強い思いが伝わりました。続いて愉快なおしゃべりマジックと本格マジックを楽しみ、気分が晴れやかになったように感じました。

講演後、松花堂弁当が供され、参加者は和食に舌鼓を打ち、食事を済ませた後は思い思いに懇談を楽しんでいました。

最後に鈴木世話人代表のハーモニカ伴奏に合わせ全員で「ふるさと」を歌い、会員の集いは終了しました。



空中浮遊マジックを披露する高田講師



2022年度第3回会員の集い&昼食懇話会開催のお知らせ

第3回会員の集い&昼食懇話会を次のとおり開催いたします。門前町黒島町で北前船の廻船問屋として隆盛を誇った角海家のご当主に北前船の歴史とそれがもたらした経済・文化的効果について講演していただきます。皆様ぜひご参加下さい。

日時：2022年11月5日(土) 11:00~13:00

場所：金沢ニューグランドホテル

講師：角海久弥氏

演題：北前船の歴史と果たした役割

会費：3,500円(昼食代を含む)

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。



《心に残る日野原先生の言葉》

「モデルとなる人を見つけなさい」

山内ミハル

日野原重明先生提唱の「新老人の会」石川支部創設以来、日野原先生には、2年に1度くらいの割合で金沢に来ていただき、フォーラムを開催してきました。その機会に、時々小学生や中高生を対象に「命の授業」を開いてくださいました。その「命の授業」で、日野原先生が必ず子どもたちに語り掛けられる言葉の一つは「モデルとなる人を見つけなさい」でした。「君たちは大きくなったら何になりたい？」との先生の問いに、小学生たちは「保育園の先生」とか、「野球選手」とか、子どもらしい答えもあれば、「うーん、まだわからない」という子も多かったように思います。先生は「うん、うん」と頷きながらお聞きになっていましたが、最後に必ず仰る言葉が「モデルとなる人を見つけなさい」だったのです。

日野原先生自身、子どもの頃、ご自分や大好きだったお母様が大病を患ったとき、夜中にも関わらず駆けつけて、診察・治療にあたり、自信に満ちた「かかりつけ医」の先生の態度と励ましの言葉に、「将来、この先生のような医者になりたい」と思われたそうです。その他にも、小学校時代のある先生や、アメリカ人の宣教師でピアノの先生とその教え子など、成人になるまでの過程で何人も先生の人生のモデルとなる人に出会われたそうです。

こういうお話を聞いたり、本で読んだりする度に、「私は若い人たちのモデルとなる生き方をしてきたか」と、自問自答させられるのです。答は「否！」です。今更過去に戻ることはできません。残された時間には限りがあります。少しでも他者の「よき隣人」となれるよう努力していきたいと思っている昨今です。

「老いを生きる」生活雑感

老いを楽しむ

徳成信子

コロナ禍の中、震度6弱の珠洲地震、安倍元総理の銃撃死、そしてロシアのウクライナ侵攻等暗い話題の多い年です。特に、ロシア、ウクライナの戦いのニュースを見ると、子供の頃の自分を思い出します。第二次世界大戦が終わった頃、私は7歳でした。着る物も食べるものも無い貧しい生活でした。戦後77年が過ぎた2022年の現代で実際にこういう戦争が起きていることが悲しくなります。

今、老いを生きている自分の人生を振り返ると色々なことがありましたが、ここ20~30年は三世代同居で平穩に暮らし、貧困な子供の頃を思えば、もったいないと思う程幸せな日々です。

日野原先生の日めくりカレンダーには「やろうと思うだけではやらないことと同じ」と書いてあります。私は、60歳を過ぎた頃から太極拳や絵手紙のほか高齢者の人達と認知症予防のトレーニングとして懐メロや童謡などを歌いながら音楽を楽しんできました。そういう私が80代になってからピアノを始めることになりました。あるコンサートで角谷先生のピアノの弾き語りを聴いて心が揺さぶられたのです。



譜面は読めない、ピアノも弾いたことのない私でしたが、「思った時が大切だよ」と言われ、ピアノの弾き語りに挑戦することになったのです。角谷先生に事細かく教えて頂き、毎日こ

つこつと家で練習をしました。すると、不思議なことに、ピアノを弾きながら歌えるようになったのです（3年かけてやっと2曲ですが）。

黒柳徹子さんは「やりたいことは何歳からでもできる」とおっしゃっています。日野原先生も、「創めることに年齢はない」と言っておられました。先生の残されたいろいろな言葉に励まされて、私は老いて人生が変わったように感じています。まさに日野原先生の言葉のとおり「創めた」のです。今、私は音楽で老いを楽しんでいます。

心豊かに生きる

横山 欽一

若い頃、「人生五十年」とか、唱歌に「今年六十のおじいさん」と言った言葉を、よく聞いたが、まだまだ先の事と思っていた。又、親が存命中は、年を取る事や、自分の死など全く考えたこともなかった。しかし、気がつけば「光陰矢の如し」を改めて痛感する。八十三才になっている。もう慌てても後戻りはできない。これからは、一度限りの人生、遅いけど仕上げのつもりで、頑張ろうと思っている。今振り返って考えると、自分は仕事に恵まれていたと思う。退職してからの第二の職場は、住宅会社の不動産部に籍を置き、八十近くまで、毎日充実した仕事をさせてもらった。そして、そこでの出逢いが素晴らしく、社訓である「人の喜びをもって我が喜びとする」は、今でも私の座右の銘とし、実行するよう心掛けている。

諺に「老いて益々壮んなり」とか「老いては子に従え」とあるが、私は後者が好きで、程々が良いと思っている。今は、教養（今日用）と教育（今日行く）を頭に、朝目が覚めると、今日の用事と今日行く所を考え実行に移し、一日数人と会う様にしている。二十年前から始めた趣味の相撲甚句も、健康維持に大変良く、数多くの施設等で唄わせてもらい、大きな拍手を頂

いている。これからも、腹の底から声を出し、沢山のの人に喜んでもらおうと思う。



とにかく、一期一会を大事にし、絆を深め前向きに「ヨイショ」である。先頃、町内の知人で十才年上の九十三才の方と、久しぶりに世間話をした。最後に死について聞いてみた。以前は怖くてあまり考えない様にしていたが、九十代になると全く恐怖心はなく、むしろいつでもお迎えにと、笑顔で話してくれたのが大変印象に残った。「老いを忘れて、老いを忘れず」という言葉があるが、時々老いを忘れて失敗することもある。心豊かに無理をせず余生をボランティアと趣味を生かし、人の輪を広げて過ごそうと思っている。

食のこだわり

前川 昭治

一人住まいなので一日2食です。しかもキチッと決まった時間でもないです。求めている外食はしませんが、所用含め外出時は当然、外で食べることになります。また、食に関しては味にこだわらず、甘いもの辛いもの一応何でも食べます。

農家の端くれで、JAへ少量の米を販売用として出しております。作っている品種は石川の“ゆめみづほ”です。野菜も自家消費する分を生ごみ利用の無農薬で作っています。



毎日の食に関しては、もう十何年もの間、玄米食を続けています。玄米は硬い、まずいと言われるが、私は長時間水に浸してから炊飯しているので、そんなことはありません。炊飯器に残った冷飯もカレー、チャーハンにすると、焼飯はパラパラで自然な感じで、素人の私が作っても旨いです。また、私は食べる量が少なく、自宅外で10人以上の会食などに参加すると、前食抜きでも残してしまうことがあります。また、息子家族と食事するときにも、食べる量は孫娘（中学2年）の7割ぐらいで、子供はよく食べるなあと思ってしまいますが、年齢を考えると当たりまえのことかも…。

一方、毎日の塩分量を見ると、以前より少なくなっています。即席味噌汁は1回当たり1食の半分がよく、2回で1パック使用になります。それだけ、体の必要量が減っていて、良いことだと思っています。それに、朝食がときどき菓子パンなどになったりして、その時は味噌汁もありません（笑）。

以上、私の食生活を紹介しましたが、傍から見てもおかしいと思われること、一人だからできることがあると思います。しかし、現在、健康面では持病は無く、通院もしていません。たまに血圧を計ると数値は高めですが、あまり気にせず暮らしています。薬は飲んでなく、代わりに体に良いと思うビタミン、ミネラル類のサプリメントを飲んでいきます。

玄米食、減塩少食で健康を自覚しております。

第14回会員余技作品展の開催

高木正二

第14回会員余技作品展は、9月6日(火) 13:00～9月11日(日)15:00の日程で、石川国際交流サロンで開催されました。

新型コロナ感染者が急激に増加し活動が制限される中、出展者数21名、出展数61点と前回に匹敵する出展があり、会員の創作意欲の

強さを感じさせる結果となりました。

今回は、写真、絵手紙、俳句、俳画、金工、陶芸、刺繍、編み物、組紐ストラップに加え、新たなジャンルとしてパステルアート、木目込み、押し花の出展があり、銅を手で叩き出すという手間のかかる金工作品、釉薬をかけた抹茶碗など力作が揃いました。



作品を鑑賞する来場者

会場の石川国際交流サロンのご協力で、俳句は和室の簾戸に吊すという方法で展示され、来場者は、夏ならではの風情を感じながら俳句を鑑賞していました。



簾戸を使って展示された俳句作品



広間の展示



和室廊下の展示

6日間で昨年を上回る130人の来場者があり、絵手紙の作品を鑑賞した来場者が自分も絵手紙を描いてみたいと入会を申し出るといふ、うれしい出来事もありました。

会員余技作品展が盛会裏に終了できましたのも、出展者並びに関係者のご尽力とご協力の賜であり、厚くお礼を申し上げます。

日々の俳句 花明り

(順序不問)

鈴木雅夫

街並みや真紅あふれる百日紅ひゃくにんまへり

酷熱に耐えし向日葵吾も亦

福岡恒忠

ふくべ滝うるし紅葉に白く落つ

福岡晴美

紫陽花の香り添う様や大つ屋(遺作)

大島恒治

廃線をかくしおおせて泡立草

熟柿落ち地に惨劇をひろげたり

新川光子

夏と秋行き交う日々にまどいつつ

打水の後の涼風庭一つ

北山八重子

供花すべて彼岸花なり兵の墓

夢つなく子あり孫あり星月夜

次回作品募集

	う		
	そ		
い	た	み	そう
	た		
	い		

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、「粋」や「洒落」という遊び心が肝心です。前回はちょっと難しかったかもしれませんが、今回は作り易いと思います。沢山のご応募をお待ちしています。

締め切りは11月20日 鈴木雅夫まで

の	惚	ふ	か	白
愛	れ	る	ま	肌
つ	た	い	る	ふ
づ	女	た	鬚	く
く	へ	つ	に	よ

飯田 世三

に	あ	ふ	ほ	ほ
口	な	る	て	し
つ	た	い	る	ふ
け	の	た	肌	る
る	頬	つ	は	夜

大島 恒治

が	勝	ふ	見	選
頬	っ	る	守	手
つ	た	い	る	ふ
た	ぞ	た	観	ん
う	涙	つ	衆	闘

高木 正二

よ	よ	ふ	を	小
り	り	る	走	雨
つ	た	い	る	ふ
よ	か	た	跳	る
く	く	つ	ぶ	中

高木 要子

し	意	ふ	ん	拳
夢	識	る	ば	を
つ	た	い	る	ふ
か	の	た	友	り
む	も	つ	よ	が

新川 光子

は	朝	ふ	黄	ま
眉	も	る	光	あ
つ	た	い	る	ふ
ば	つ	た	丸	し
物	と	つ	薬	ぎ

飯田 世三

球	笑	ふ	い	反
児	顔	る	の	省
つ	た	い	る	ふ
ど	た	た	決	か
う	え	つ	戦	く

竹田 芳子

持	喜	ふ	び	今
ち	び	る	見	夜
つ	た	い	る	ふ
づ	が	た	夢	た
け	い	つ	に	た

新川 光子

も	何	ふ	赤	老
根	度	る	ま	人
つ	た	い	る	ふ
き	め	た	当	き
る	す	つ	て	矢

飯田 世三

早	思	ふ	つ	そ
よ	の	る	の	で
つ	た	い	る	ふ
げ	け	た	心	る
よ	を	つ	に	君

大島 恒治

幸	友	ふ	慌	あ
せ	の	る	て	た
つ	た	い	る	ふ
な	す	た	我	た
ぐ	け	つ	に	と

竹田 芳子

そ	濁	ふ	や	ぼ
だ	っ	る	せ	う
つ	た	い	る	ふ
蚊	水	た	身	ら
に	で	つ	で	は

大島 恒治

編集後記 *****

コロナ禍の中でしたが、無事、会員の集いを開催できましたことに安堵いたしております。

今回の会員の集いでは、愉快なおしゃべりマジックに会場中が大笑いをしましたが、私も心が和んだように感じました。幸せを感じる時とは、心の底から笑ったり、目の前の出来事を楽しんでいる時ではないでしょうか。

会員相互の心の交流の絆を、会報によって深めて行けたらと念じております。

(新川光子 記)

次号の発行は2023年1月1日、原稿締切日は2022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、新川光子、福岡恒忠、高木正二

刷：「新老人の会」石川 事務局