

日野原重明記念「新老人の会」石川



# 会 報 (55号)

発行日 2023年4月1日(土)

今年度もお健やかに

世話人代表 鈴木 雅 夫

2019年12月に中国の武漢で始まった新型コロナ感染症は、数ヶ月余りで全世界に感染拡大（パンデミック）し、死者の増加や後遺症のみならず経済及び日常生活にも支障を来すに至りました。会員の皆様は、もうコロナワクチンはしっかり終えられたでしょうね（5回目がまだの方は接種をなさってください）。



新型コロナオミクロン株の毒性は弱く、致死率が季節性インフルエンザと同等若しくはそれ以下であることが確認され、感染症の分類でもこの5月から季節性インフルエンザと同じ5類に変更されることが決まっています。新型コロナによる社会的な支障は、今年で終わるのではないかと思います。

感染の予防のため、他人との接触を減らそうと外出を控えるようになっておられるかと思いますが、運動不足が心配されます。一昨年の新年号から5回にわたり連載した「健康メモ」で述べましたように、全身の血管の9割を占める毛細血管の流れを良くすることが一番大事であり、それには、歩行が最も大切です。

そこで思い出すのが次の歌で、戦前生まれの方はご存知かと思いますが、NHK国民歌謡で流されていたものです。

「歩くうた」 高村光太郎 作詞 飯田信夫 作曲

- |               |                             |
|---------------|-----------------------------|
| 1 歩け 歩け 歩け 歩け | 2 歩け 歩け 歩け 歩け               |
| 南へ 北へ 歩け 歩け   | 目指すは彼方 歩け 歩け                |
| 東へ 西へ 歩け 歩け   | けぶれる行手 歩け 歩け                |
| 路ある道も 歩け 歩け   | 果てなき野づら 歩け 歩け               |
| 路なき道も 歩け 歩け   | こごしき磐根 <sup>いわね</sup> 歩け 歩け |

この歌を手本に頑張って歩きましょう(メロディは、又会合の際にお教えしたいと思います)。そして、今年度も健やかに過ごしましょう。

## 2023年度定期総会開催のお知らせ

日 時：2023年5月27日(土)  
総 会：11:00～11:50  
昼食懇話会：12:00～13:00  
場 所：金沢ニューグランドホテル  
会 費：3,500円(昼食代を含む)

※同封の返信用ハガキに必要事項を記入し、5月19日までに投函して下さい。  
なお、昨年の規約改正に伴い、**欠席の場合**は必ず委任状に記名をお願いいたします。

## 《心に残る日野原先生の言葉》

### 「Keep on Going」

新川光子

日野原重明先生は、新しいことを「創める」のに、年齢は関係ない、まだまだやっていない事が沢山あると、100歳になってからフェイスブックを始められました。

以前から俳句や詩を作ったり、ミュージカルの脚本を手掛けておられ、又、10日に1回ぐらいのペースで、各地の小学校を訪れ10歳児を中心に「いのちの授業」を続けてこられました。その経験から、子供は大人以上に自分の頭で人の話を理解し、その本質を感性でつかみ取ることができるということが分かったとおっしゃっていました。みずみずしい子供の感性と触れ合うことで先生が書かれた童話には、いのちの尊さや平和の大切さが綴られております。

今でも、まだ子供のいじめが時折報道されております。先生の教えである「相手のことを自分のごとく思い、自分のことのように大切に。本当の意味で自分の命を大切に扱う」ようになれば、人の命を傷つけるようないじめの連鎖は、断ち切れるのではないのでしょうか。「先生が生きておられたなら」との思いを消すことができません。

このように、先生のすばらしい教えや業績を挙げればきりがありませんが、最も驚くのは105歳で亡くなる直前までその活動を続けられたことではないでしょうか。私たちも思い立って「創める」ことはありますが、それを続け、さらに新しいことを「創める」、好奇心を持ちチャレンジ精神を失わない、なかなか出来ることはありません。先生が最後まで願い続けたメッセージ“Keep on Going”（前進、また前進）を、先生は身を以て実践の手本を示されたように思います。

私も“Keep on Going”を常に念頭に置き、「生き方」の指針としていきたいと思っています。

## 「老いを生きる」生活雑感

### 「余生とは」

福岡恒忠

「余生」という言葉に注目し始めたのは今から30年ほど前のこと、年齢は60歳を過ぎ、いわば還暦を迎えた頃であり、40年勤めた仕事も退職し、誰からも管理されない自由な時間を過ごし始めた頃でした。と同時に「老い」という言葉が他人事でなくなり、社会の片隅で役割を終わって「余生」を過ごすイメージがありました。その時、「老後の余生とは、〈余分の人生〉ではなく、〈余裕の人生〉と読む」ことを知りました。

ちょうどその頃、かねて退職後の第二の人生活動にと志して定年退職以前からかかわりを持ち始めていた「金沢こころの電話」のボランティア活動において、事務局長に就任することとなり、ちょうど10年間務めました。70歳になっていました。

70歳になると医療費が無料（当時のこと）、兼六園入場料も無料、いよいよ老人扱いです。そのころ読んだ本の中で、〈自遊人〉という言葉を見つけ、文化的な、また精神的な活動に自分の時間を割いて過ごすことが勧められていました。ちょうどその頃、日野原重明先生のご本に出会い、「老いに退くのではなく、老いを創めてほしい。そして自分らしく、自分という木の葉を染めてほしい。」という言葉に出会い、元気をいただきました。

振り返って見ますと、この70歳代の10年間は自分の人生の中で最も充実した活動の日々を送ったと思います。教会では、「白銀教会100年史」の編纂に7年間を費やし発行ができたこと。ボランティア活動では、「金沢こころの電話」の公益社団法人化に4年間にわたり取り組み、実現できたことなどがありました。

80歳を歩み始めた頃、日野原先生が、「百歳は次のスタートライン」という本を書かれて、「いくつになっても、新しいことを創める

気概を持ってください」と奨められる言葉に出会い、83歳になってオカリナのサークル活動に参加し始めました。現在でも当時の仲間たちと折々に老健施設などへ演奏活動に出かけています。

いつの間にか90歳を迎え、その頃から三つ年下になる家内の体が弱り始め、それでも新老人のサークル活動にはエスコートしながら共に参加しておりましたが、昨年9月に89歳で他界しました。私もいよいよ独り身になって、今は本当の「余生」を歩む心境になっています。

新年を迎えて先日、「おしゃべり会」に初めて参加しました。皆さんがいろいろの生活体験などを話されるのを聞いていて、あゝここには人の話を理解するために耳を傾けてくれる仲間がいる、と嬉しくなりました。ここに静かな愛があると、私の余生の居場所を一つ見つけた思いがしました。

これからの残された時間を、人々の輪の中で、なにも出来なくても愛し合い、受け入れて、仲良く生きていく、これが私の「余生」の過ごし方になるのかな？と今は思っております。

## 老いに負けぬ人生

升 村 登美子

私は大ざっぱだから幸せなんです。母は神経質で私のすることは何でも気に入らず、やり直す性格でしたから、どうせやり直すのだらと、私は一層何もやらずに生きてきま

した。

生まれたときから健康優良児で、小学校入学時も卒業時もトップで市長賞をもらって卒業しました。経済的にも恵まれていたので、大学も京都で遊学させてもらい、学業の他に俳句、抹茶、華道、謡曲、煎茶と門限ぎりぎりまで友達と余暇を楽しんだものです。バスケットボールのクラブで遠征もしました。今も机の上は物置のようになっていて、新聞の切り抜き、リモコンの数々、老眼鏡も百円ショップで購入したものが色とりどりに転がっている状態です。結局、原稿もベッドに腰かけて膝の上で書く始末。おはずかしいかぎりです。本当カナ？死ぬまで直らないよ。

何でも安請け合いする癖で、この会報の原稿もつい「ハイ」と云ってしまい、今になって後悔している始末です。オソイ、オソイ、オソイ!! 「馬鹿は死ななきゃ直らない」です。でも、デイ・ケアで、ゲームをしたりプリントをしたりしていますが、成績は悪くないです。変な所で頑張るみたいです。そして結構何でも楽しむんです。

老いに負けずにあとしばらくの人生を楽しむつもりです。練習を中断しているオカリナもまだあきらめていません。新型コロナの影響で新しいクラスが出来ませんが、新しいクラスが出来たら初めての人達と一緒に頑張りたいと思っています。ジイヤ フレンドがボランティア保険にまで加入して私の参加を待っていてくれるので…。

川柳

(順序不同)

大島 恒 治

九十路何と読むかと皆悩む

味気なし亭主元気で在宅勤務

新川 光 子

牡丹雪我慢くらべの除雪かな

節分や外は鬼のたまり場所

高木 要 子

またこれかいつもの餌は飽きたワン

お出かけに財布携帯あつまスク

中谷 茂 次

安月給一人頑張る物価高

初恋を告白したら眼が覚めた

福岡 恒 忠

電気高騰衣服重ねてLED

いいもんだ額の中の妻はいつも笑み

高木 正 二

敬老はいつのまにやら軽老に

統一教会名称変えて免罪符

日々の俳句 花明り

(順序不同)

鈴木雅夫

春眠や浅く短し齡かな

紅白の椿花めでたや庭隅に

福岡恒忠

手取川朝日の中の猫柳

部屋ごとに戴き物のチューリップ

大島恒治

かもしかの瞳は無垢よふきのとう

ふきのとうますかもしかにゆずりけり

新川光子

啓蟄や注ぐ陽の中芽ぶく木に

春眠の夢で良かりと安堵する

北山八重子

水仙の故郷遠し人恋し

朝の陽や雪の白山神在はす

八人の曾孫の夢や春座敷

次回作品募集

	と		
	は		
ど	え	い	は
		え	
		ど	

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。  
面白いと思われる作品をお待ちしています。

締め切りは5月20日 鈴木雅夫まで

祈	無	か	い	孫
っ	事	お	な	は
て	せ	み	お	か
る	い	せ	前	わ
よ	長	て	の	い

高木 要子

ま	や	か	お	こ
っ	る	お	り	れ
て	せ	み	お	か
る	な	せ	り	ら
わ	く	て	に	も

大島 恒治

仔	番	か	え	巢
育	の	お	る	穴
て	せ	み	お	か
熱	き	せ	っ	ら
中	鶴	て	ぼ	見

高木 正二

な	よ	か	の	彼
ん	見	お	胸	の
て	せ	み	お	か
嫌	も	せ	お	の
だ	の	て	き	女

飯田 世三

染	や	か	泣	同
み	る	お	き	情
て	せ	み	お	か
く	な	せ	と	っ
る	さ	て	す	て

新川 光子

朝	香	か	は	帽
餉	り	お	よ	子
て	せ	み	お	か
料	ま	せ	い	ぶ
理	る	て	で	り

竹田 芳子

化	笑	か	立	柳
け	顔	お	つ	の
て	せ	み	お	か
出	い	せ	ん	げ
た	艶	て	な	に

高木 正二

私	半	か	安	明
の	額	お	心	朗
て	せ	み	お	か
ん	―	せ	値	い
舗	ル	て	段	計

飯田 世三

輝	孫	か	児	華
い	が	お	の	や
て	せ	み	お	か
い	ん	せ	練	な
る	頭	て	り	稚

高木 要子

み	か	か	そ	か
せ	く	お	の	ら
て	せ	み	お	か
み	ぬ	せ	く	う
ろ	ぞ	て	の	な

大島 恒治

歌	超	か	ケ	ま
っ	美	お	に	た
て	せ	み	お	か
よ	い	せ	い	ラ
ね	で	て	で	オ

飯田 世三

み	予	か	て	お
慌	期	お	お	面
て	せ	み	お	か
ま	ぬ	せ	笑	ぶ
す	頼	て	い	っ

新川 光子

編集後記

会報55号を会員の皆様にお届けすることができました。会報を見ることが皆様の楽しみとなるよう、又、皆様の交流の一助となるよう智恵を絞りながら編集に取り組んでいます。

ただ、最近は投稿していただくメンバーが固定化してきています。難しいことは考えずに、日々感じたこと、日野原先生への思い、サークル活動での楽しみや発見など思いついたものを投稿してみませんか。新しい連載テーマの要望もお寄せ下さい。皆様の投稿をお待ちしています。(高木正二 記)

次号の発行は2023年7月1日、原稿締切日は2023年5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

印刷：「新老人の会」石川 事務局