日野原重明記念「新老人の会」石川

会　報　（58号）

発行日　2024年1月1日(月)

新しい年を迎えて

事務局長　山　内　ミハル

新年明けましておめでとうございます。皆様と共に、新しい年を迎えることができました幸いを感謝いたします。

昨年を振り返ると、新型コロナは５月に感染症法上の位置づけが「２類相当」から「５類」に移行し、マスクの着用も自己判断となるなど生活上の制約は大幅に緩和されました。しかしながら、感染は依然として続いており、インフルエンザの季節外れの流行もありました。また、異常気象による高温、小雨による水不足、熊被害、さらには物価の高騰など厳しい１年であったと感じています。

一方、世界に目を向けると、ロシアによるウクライナ侵攻の長期化、イスラエルとハマスの戦闘の激化など平和を揺るがす事態が続いています。

この様な中で迎える新しい年に明るい未来はあるのだろうか、と考えている時に、白山市に樹齢700年の杉があることを知りました。天然記念物の「御仏供杉」で、「樹木医」によると、この２０年余で、幹周り1.7m、樹高2.5mも大きくなっていて、最上部には新芽が出ており、十分に元気だということです。その理由は、生育地が平坦で根が張りやすく、適度な水と日光に恵まれていることだそうです。

このことは、私たち人間も良い環境にあれば高齢になっても元気で生き生きと生活することができることを示唆しているように思います。

「新老人の会」の創始者である日野原重明先生は、「老いを楽しむ」として、「老人が内的に自らを豊かにするためには、いくつか必要なことがあると思う。友との交わりを持つこと、何か新しいことを創めること、若い人から断絶しないこと、今日一日一日に自分を高める努力をすること、体と頭とを十分に使うこと」と述べておられます。

暗い環境の中で始まったこの年、私たち高齢者がなすべきことは、日野原先生の言葉を実践し、心豊かに生き生きと生活することではないでしょうか。老いを楽しみ、次代を担う人達の模範となるよう実践する年にしたいものです。

第３回会員の集い＆昼食懇話会の開催

高　木　正　二

2023年度第３回会員の集い＆昼食懇話会が１１月１１日(土)、金沢ニューグランドホテル３階「パラッツオ」で会員２０人の出席により開催されました。前回（８月２６日）アクシデントのため、延期となった「菓匠まつ井」の代表取締役松井英治氏による「金沢の和菓子～歴史と技法～」と題する講演と和菓子作りの体験が実施されました。

山内ミハル事務局長の司会で会員の集いは進められ、鈴木雅夫世話人代表の挨拶の後、松井講師が金沢の和菓子の特徴と成り立ちについて講演されました。

まず、金沢の特徴的なお菓子として、
【お正月】鏡餅：紅白の鏡餅は金沢だけ（他は白のみ）、福梅、 辻占、福徳（打ち出の小槌を模した最中の皮の中に人形が入ったもの
【　春　】金華糖：菓匠まつ井に伝わる木型を示して作り方を説明
【　夏　】氷室まんじゅう、土用餅：あんころもち、土用に土用餅を食べて無病息災を願う。
【婚礼時】五色まんじゅう
を挙げ、最近はあまり見られないものもあると話されました。

講演する松井講師(左)

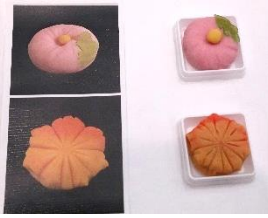
次に、金沢で和菓子が発展した理由として、①前田家のお茶会等で出されたお菓子が町人に広まった、②前田家お抱えの菓子職人が町人に戻って菓子屋を開いた、の２点を挙げられました。

そして、菓子屋を開いた後、前田家とは若干違った菓子を製造するようになり、氷室まんじゅうでは、従来の赤と白に加え、緑のまんじゅうを製造するようになったとのことです。赤は魔除け、白は清浄、緑は健康を表すそうです。

講演に続いて、松井講師の指導の下、和菓子作りに取り組みました。製作するのは、練り切りの「菊」と「もみじ」です。

始めは「菊」の製作です。用意された４種類のパーツ（ピンクの餡、黒餡、黄色の餡、葉を象ったもの）を使います。ピンクの餡を円形に延ばし、中心に丸めた黒餡を入れて包んで丸め、濡れた布巾で茶巾絞りして菊の形を作り、黄色の餡（おしべ）を中心に乗せ、葉を貼り付けて完成となります。講師の仕草を真似し、直接指導を受けながら作るのですが、それでも皆さん苦労しておいでたようです。私の場合は茶巾絞りに苦労しました。

次は難度が高い「もみじ」です。用意された３種類のパーツ（濃い橙色の餡、橙色の餡、黒餡）を使います。橙色の餡の上に濃い橙色の餡を乗せ、中央から濃い橙色の方に色がグラデーションになるように指で延ばして円形を作ります、円形の上部だけを濃い橙色にしなければならないのですが、なかなかうまくいきません。続けて円形の外側を指でつまんで葉先の尖りを作るのですが、これが微妙な力加減が必要で、しかも餡が渇いてくるときれいな形になりません。そこから三角形の木べらで筋を付け完成となります。筋入れも角度、深さ等を微妙に調整する必要があり、難しかったです。苦労しながら作った和菓子は自宅へ持ち帰り、妻が点てた抹茶とともに美味しくいただきました。形は若干いびつでしたが、充分満足できるお菓子だったと思います。良い経験になりました。



和菓子作り体験の後は、和食を食べながら和やかに懇談しました。講師に和菓子の状況をお聞きしたところ、最近は外国人が和菓子に興味を示し、売れているそうです。

昼食後、鈴木代表のハーモニカ伴奏で全員で「ふるさと」を歌い、会員の集いは閉会となりました。

≪心に残る日野原先生の言葉≫

高　木　要　子

日野原先生は多くのすばらしい言葉を残しておられます。

「人間は生き方を変えることができる」に出会い、私は行動を起こし、人との交流を広げました。その結果、楽しい学びが今も続いています。

でも、先生が一番伝えたかったのは「平和あればこそ」の思いではないでしょうか？それは、先生が全国800校以上の小学校に出向き、命の授業を実践されたことからもわかります。

私は、今年8月、龍湖ユミさんを誘って松本市にある「いのちと平和の森」を訪ねました。個人的な訪問にもかかわらず、橋本京子さん（NPO 法人いのちと平和の森理事長）が案内して下さり、感激しました。

「いのちと平和の森」は、15年前、「新老人の会」信州支部が中心となって「次世代に命の尊さと世界平和の大切さを伝えよう」との理念に基づき誕生しました。日野原先生も大山桜の苗木を植樹されました。その後、会員がお世話を続け、今では豊かな森を形作っており、今年は、松本大学の学生が下草刈りに協力するなど、「継続は力なり」と感じています。

「平和の鐘」の前で、私は持っていたハーモニカで「ふるさと」を演奏し、心から平和を願いました。

11月には広島へ一人旅をし、ピアノ調律師の矢川光則さんにお会いすることができました。矢川さんは、爆風でガラスの破片が突き刺さったピアノを修理して全国コンサートを続けている方です。その活動が映画化され、佐野史郎さんが矢川さんを演じました。

今夏、私は石川県庁ロビーで、被爆ピアノによる演奏を聴き、一緒に歌いました。そして、矢川さんの広島にある自宅横に建てられた被爆ピアノ資料館をぜひ見学したいと思いました。

矢川さんから連絡を受け、広島到着の翌朝8時、原爆ドーム前で神奈川からの修学旅行中の中学生による被爆ピアノの演奏と見事な合唱を聴くことができ、心が洗われる気持ちになりました。その後、矢川さんの案内で被爆ピアノ資料館を見学しました。資料館には、ニューヨークに招待された際のアメリカ国旗（9.11テロによる犠牲者の名前を記載）をはじめ各県からの折り鶴等が展示され、矢川さんの活動の広さが窺えました。

矢川さんは現在70歳、10月には15日間4トントラックで東北を巡るなど、精力的に活動を続けており、「平和の種まきをしているのです」というその熱意や体力に感動しました。

命の尊さ、平和の大切さを伝える活動をしている人達を、私は応援していきたいと考えています。

「老いを生きる」生活雑感

生き方いろいろ

飯　田　世　三

数年前、県老人会の研修会で、ある大学教授が「あなた方は、何歳まで生き何歳で死にたいか、それを決めてその後の健康生活を計画しなさい」と言われた。その秘訣は、①自然環境、②健康住宅、③身体を冷やさない、④豊かな心・夢を持つ、⑤病院の言う通りにしない、⑥脳と運動を大切に、等だった。

日野原先生から、「老人でも、新しいことを創めることに年齢はない」と教わった。そこで、「新老人の会」のサークル（太極拳等）に加入して、身体を動かして来た。

また、最近、別の講師から、「現在、全国で百歳以上の人口は約９万人。石川県では約千人。今は、健康寿命が云々されているが、今後は、『幸福寿命』を延ばして百歳まで生きよう」と言われた。幸福寿命とは、幸せを感じる期間のこと。人と人の繋がりで、セロトニン（幸せホルモン）とドーパミンが出て、幸福へと導いてくれると言われた。

さて、私の老いの生き方は滅茶苦茶だ。退職直後に、地域の各種団体の役員（区長、遺族会、老人会等）、ボランティア、授産施設園長に就いたことに並行して、母の後継ぎの野菜作りと、２５年間、超多忙の中に生きてきた。畑はわずか百坪余だが、春・秋の野菜は２０種類程度。野菜は生きもの。土作り、耕起、種蒔き、田植え、水遣り、施肥、収穫、作物の保存等の作業は待ってくれない。農薬を使用しない有機農業でも除草や虫取りが必要。晴耕雨読なんて暇はない。役員を辞めて少々ゆとりができたが、最近、私自身難聴が進み、補聴器を付けても聴き取れず、人との関わりを避けて孤独で寂しさが募る。「会話にも字幕が欲しい」と願う。認知症も近いのかもしれない。これでは、老後の健康計画も、新しいことへの挑戦も、幸福寿命を延ばすこともできなくなる。世人は、すぐ老人施設と言うだろうが。８７歳の私は、どう生きてゆくか正念場である。

太極拳を楽しむ

長　田　文　子

若い頃いつも体調が悪く、不安な日々を送っていました。今でいうパニック障害のような感じでした。それで何か身体に良いことがないかなと思った時に出会ったのが太極拳でした。

太極拳は中国古来の伝統武術ですが、気を修練し、力まずゆっくりとした円運動と呼吸法で、健康スポーツとして定着してきました。

最初は「気」を使うということが難しくて、呼吸の練習ばかりしていたのを思いだします。今は「鼻から吸って口から吐く」を意識しています。何とか少しずつ太極拳を理解して現在に至りました。

ウォーキングを日課に取り入れ、近所の伏見川沿いを歩いてみると、草花の変化、川の流れや鮎、鯉、カモ等を観察することが出来、歩くことが楽しい時間に変化していきました。

数年前、新老人の会に入会させていただき、日野原先生の年齢に関係なく「創める」ことが重要という言葉を教わり、色々挑戦することにしました。私の住んでいる米丸地区の老人会にも参加させていただき、今まで交流のなかった方々とも触れ合い、教えてもらうことも多く、幸せな毎日を過ごさせてもらっています。

新老人の会でも月２回、社会福祉会館で太極拳をやらせていただいています。１時間の間集中して身体を動かしていると、あっという間に時間が過ぎて、水分補給のための休憩とおしゃべりが楽しく、とても良い仲間作りとなっています。

このように太極拳に出会って、「継続は力なり」の言葉どおり３０年近く続けていられるのも、多くの友人、知人のお陰と思っているこの頃です。

現在気になることは認知症になることです。健康でいつまでも元気でいることが自分のため、家族のためと思い、人生を楽しみながら生きていきたいと思っています。

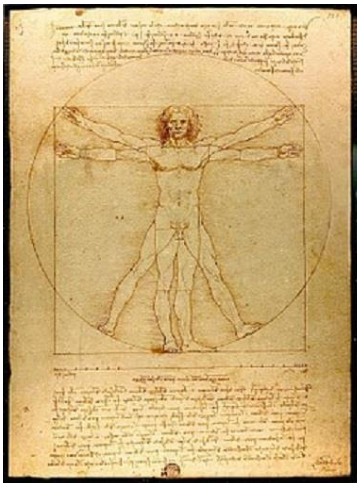
レオナルド･ダ･ヴィンチのウィトルウィウス的人体図

松　田　隆　一

私は学生時代より絵画、特に西洋絵画に興味があり、中でもレオナルド・ダ・ヴィンチに代表されるルネサンス絵画が好きでした。天才レオナルドは、美術のみならず音楽、建築、土木、数学、自然科学などの分野でも才能を発揮し、万能の天才と呼ばれています。絵画「モナ・リ

ザ」、「最後の晩餐」の画家でもあります。日本では応仁の乱から戦国初期に当たる頃の人です。

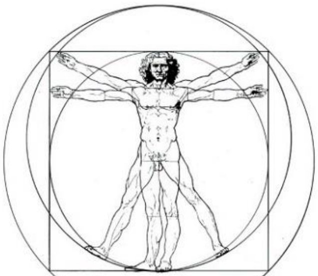
よく目にするウィトルウィウス的人体図は、古代ローマの建築家ウィトルウィウスが建築物の調和が理想的な人体図に基礎を置くことに着目して、成文化した人体各部の理想的な比率の表現を、レオナルドが具体的に絵画に表したものです。


ウィトルウィウス的人体図

私が金沢へ移って来てからの友人、野々市市在住のレオナルド研究家向川惣一氏は、レオナルドの業績中の絵画と数学の関係を明らかにし、2018 年金沢美術工芸大学から学位を授与されました。

ここで私はその業績の中から、上記ウィトルウィウス的人体図中の特徴的な正方形と円の関係を、残されたレオナルドの手稿を読み解いて明らかにした部分を述べたいと思います。

この図は正方形の中に水平に腕を上げた人体を描き、円の中に斜めに腕を上げ、足を広げた体形を描いたものです。しかし、この図の正方形と円の関係は如何なるものであるかは、レオナルドの手稿が弟子のメルツィに受け継がれた後散逸し、その意味が伝わらなくなった後、長い年月明らかになりませんでした。正方形はある大きさに描くとして、円はおおよその大きさにしたとも思われます。しかし、数学においても当時の最先端の知識を持っていたレオナルドには、そのような根拠の薄い方法は、採るところのものではなかったのです。


レオナルド・ダ・ヴィンチの人体図

円の直径は正方形の外接円と内接円の直径の平均値、すなわち両者を足して２で割った値であり、その下端が正方形の底辺に接するように描かれたのです。

私が向川氏と知り合いになった時、500年も前に生きたレオナルドの研究に新しい事なぞ無いと思ったものでした。しかし、向川博士のこのレオナルドの手稿からの発見は勿論レオナルドの時代以後忘れられたことであり、今日のレオナルド学の最先端とも言える事項です。

美術に親しむことは心を豊かにします。この小文を機会に皆さんも多くの画家の作品にふれる機会が多くなることを願っています。

第１５回会員余技作品展の開催

高　木　正　二

第１５回会員余技作品展は、９月２６日(火)13：00～１０月１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。

今回も写真、絵手紙、俳句をはじめ木目込み、着物リメイク等多様なジャンルの作品が出展され、特に101歳の会員が俳句を出展されたことは、会員の創作活動に対する強い意欲を示すものであると同時に日野原先生の「創めること」の実践の証であると思います。

今回は、出展者数１９名、出展数５９点と前回に匹敵する出展があり、入場者は116名とな

りました。来場者の中には、展示作品を一点一点吟味しながら時間をかけて鑑賞される方もおられ、また、「新老人の会」の活動に関心を示す方もおられました。この作品展が、会員の交流だけではなく「新老人の会」のアピールに繋がっていると感じました。

【写　真】

【陶芸】

【木目込み】

【絵手紙】

【俳画】

【俳句】

【着物リメイク】

【パステルアート】

【組紐ストラップ】

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、深くお礼を申し上げます。

「新老人の会」全国連絡会に参加して

高　木　正　二

日野原重明記念「新老人の会」全国連絡会東京集会が開催され、石川からは高木が参加しました。

日　時：2023年１１月１８日(土)

　　　　13：30～20：00

場　所：ホテル・ルポール麹町

参加団体：１５団体、他に資料提出２団体

昨年は１１月２６日にズーム会議で開催されたのですが、今年は顔を合わせての会議となりました。

始めに在宅ホスピス医として著名な川越厚先生が「ホスピス医が見た日野原重明先生の人生の閉じ方」と題して講演し、「新老人の会」東京の会員を含め７０名が聴講しました。

川越先生は、

① 人は死に遭遇すると生き方が変わる。そして日野原先生の場合はよど号ハイジャック事件だった。

② 人は死に遭遇しても変わらないものがあり、日野原先生の場合、それは「医師としての姿勢、前向きの生き方、キリスト者としての生き方」だった。

③ 「日野原先生は死を受け入れてお亡くなりになったか？」との命題を提示し、先生の晩年に何度もお会いしたが、先生は最後まで死の話はされなかった。　→　「先生は死を考えていなかった（前向きな考え方は死を受け入れる妨げになる)」と推測。

④ 先生は「死は怖い」と言われた（死と向き合った)。そして、死に直面して先生が決断したのは、死ではなく管に繋がれた生(胃婁)の拒否だった。(先生にとって良い選択だった＝川越先生の感想)

⑤ 「どうして日野原先生は死を受け入れて見事に最後を迎えたか？」については、家族の力が大きい（一人暮らし、家庭内別居の患者は対応が難しい)。日野原先生の言葉に「家族とは同じテーブルを囲む人」とあるが一緒に食事を摂ることが重要。

と話されました。

講演する川越　厚先生

講演は、死を受け入れて死ねるかというテーマでしたが、だれもが必ず直面するものでありながらなんとなく避けたいテーマであり、家族

の重要性と終活について考えさせられた内容でした。

その後、出席者による円卓会議が開催され、各会の活動状況、課題等について説明がありました。会員数や予算の規模は大きな違いがありますが、ほとんどの会が①会員の高齢化とコロナ禍により会員が減少、②高齢化により活動の担い手の確保が困難、③会員の減少により財源の確保に問題が生じている、ことを課題として挙げており、また、日野原先生の教えをどう継承していくのか、「新老人の会」をどう存続していくのかについても議論されました。

「新老人の会」の様々な課題について直接意見を交わすとともに、連絡先の交換等もでき、有意義な会合だったと感じています。

2023年度第４回会員の集い＆昼食懇話会開催のお知らせ

第４回会員の集い＆昼食懇話会を次のとおり開催します。今回は新しい試みとしてゲーム大会を開催することにしました。誰でも参加できる簡単なゲームを予定しています。童心に返ってちょっと頭を使い、笑ってリフレッシュしませんか。多くの皆様の参加をお待ちしています。

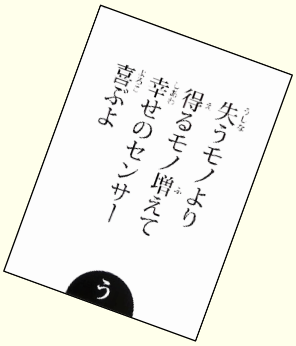
日　時：2024年３月２日(土) 11：00～
場　所：金沢ニューグランドホテル
参加費：3,500円(昼食代を含む)

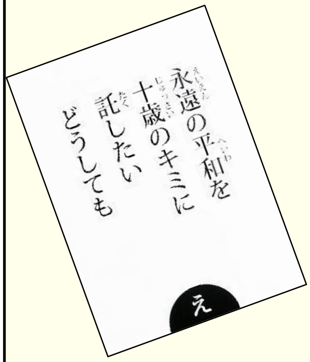
同封の返信ハガキに出欠を記入し、２月２０日(火)までに投函をお願いいたします。

日野原重明 いのちいろはかるた の御紹介

「いのちいろはかるた」は、日野原重明先生の101歳の誕生日を記念して、先生が永年書き溜めていた言葉をいろはかるたにしたものです。絵札は柳沢京子さん作画です。

今回は、「う」と「え」を紹介します。





川柳（順序不同）

大島恒治
おし黙る人ばかりいてエレベーター
群なして横断歩道の働き蜂

新川光子
霜月に夏日の今日は珍しい
衣替え時候変わり目迷う日々

高木要子
お医者さん人を診るより画面見る
スマホ手に客皆操作電車内
高齢化椅子を準備の茶席かな

福岡恒忠
新妻が来たよとばかり微笑む写真
曾孫、孫、数多集いて老いの宴

高木正二
失言は撤回すればないことに
流行語大賞知らない言葉ばかり

日々の俳句　花明り

（順不同）

鈴木雅夫

珍らしやふくら雀が庭先に

時雨るるや窓うす暗き夕べかな

福岡恒忠

秋深し残りの柿の二つ三つ

曽孫七人胸に希望の星まつり

大島恒治

白息で赤き灯を振る転轍手

冴ゆる音一番列車の遠汽笛

新川光子

花梨の実枯葉の中に沈みおり

初雪や百万石の城下町

北山八重子

年の瀬や庭師五人の鋏音

ドライブや立山連峰雲一つ

寒椿白満開の散りもせず

はめ字作品

お	一	**ふ**	命	災
が	生	**く**	助	難
み	**か**	**の**	**く**	**ふ**
ま	け	**か**	る	っ
す	て	**み**	人	て

高木　要子

の	様	**ふ**	け	清
飲	の	**く**	甘	酒
み	**か**	**の**	**く**	**ふ**
物	ん	**か**	ち	く
よ	杯	**み**	だ	す

飯田　世三

今回も、やはりやりにくい点があったかもしれませんが、カミ様が何とかしてくれたようですね。

次回は、「あすこそは」の思いで、良い作品を送って下さい。

次回作品募集

		あ		
		す		
は	そ	こ	す	あ
		そ		
		は		

締め切りは２月２０日　鈴木雅夫まで

笑	丸	**ふ**	で	ふ
顔	い	**く**	ふ	く
み	**か**	**の**	**く**	**ふ**
せ	お	**か**	呼	く
る	で	**み**	ぶ	顔

新川　光子

た	早	**ふ**	隣	国
の	期	**く**	ご	境
み	**か**	**の**	**く**	**ふ**
ま	い	**か**	調	ん
す	決	**み**	停	争

高木　正二

て	孫	**ふ**	家	ろ
笑	の	**く**	ぞ	う
み	**か**	**の**	**く**	**ふ**
浮	お	**か**	帰	う
ぶ	見	**み**	省	婦

高木　正二

音	に	**ふ**	笛	と
色	願	**く**	吹	う
み	**か**	**の**	**く**	**ふ**
が	け	**か**	娘	屋
く	て	**み**	は	の

飯田　世三

福	福	**ふ**	風	経
を	袋	**く**	吹	済
み	**か**	**の**	**く**	**ふ**
よ	っ	**か**	頼	景
う	て	**み**	む	気

新川　光子

う	ど	**ふ**	つ	お
ら	こ	**く**	ら	り
み	**か**	**の**	**く**	**ふ**
ま	な	**か**	な	し
す	と	**み**	り	に

大島　恒治

を	何	**ふ**	の	し
賞	と	**く**	ふ	ち
み	**か**	**の**	**く**	**ふ**
し	料	**か**	禄	く
て	理	**み**	寿	神

飯田　世三

ね	し	**ふ**	が	あ
ぶ	っ	**く**	ら	ら
み	**か**	**の**	**く**	**ふ**
す	り	**か**	た	し
る	と	**み**	も	ぎ

大島　恒治

で	歌	**ふ**	女	花
か	の	**く**	ふ	屋
み	**か**	**の**	**く**	**ふ**
来	ん	**か**	子	ろ
た	誘	**み**	に	長

飯田　世三

に	さ	**ふ**	り	新
飲	ま	**く**	快	酒
み	**か**	**の**	**く**	**ふ**
た	っ	**か**	供	う
る	て	**み**	う	切

飯田　世三

編集後記

今号の編集に当たって久し振りに〈新春〉を迎える気分です。なんと８ページ建ての新春号をお届け出来るからです。ようやくコロナも遠ざかりました。

投稿記事の中に『幸福寿命』という言葉を見つけて、新しい気持ちになりました。百歳まで生きよう！と呼びかけられて、前向きな気持ちにもなりました。終活などと焦らないで幸せを感じる期間を増やしましょうヨ。

（福岡恒忠・９３歳記）

次号の発行は2024年４月１日、原稿締切日は2024年２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