

日野原重明記念「新老人の会」石川



# 会 報 (59号)

発行日 2024年4月1日(月)

## 地震からの復旧・復興に向けて

世話人代表 鈴木 雅 夫

本年1月1日午後4時10分、能登半島を震源地とする最大震度7の地震が発生し、能登地方を中心に甚大な被害が生じています。244名の方が亡くなられ、未だに安否不明の方がいらっしゃいます。住宅損傷戸数は7万5千戸を超え、多くの方々が避難生活を余儀なくされています。



亡くなられた方々のご冥福をお祈りしますとともに、被災された皆様に改めて心からお見舞いを申し上げます。

今回の地震は、半島部に位置する地域の災害に対する脆弱性と我が国の少子高齢化がもたらす課題を改めて突きつけるものとなりました。半島に繋がる幹線道路が少なく、地震により幹線道路が寸断され、救援隊や救援物資が現地へ到着するのに多大な時間を要し、初期救援が遅れたこと、また、住民が高齢で建物の耐震化が進んでいなかったことにより建物の倒壊が極めて多かったといわれています。多くの住民ができれば元の居住地に戻りたいと表明しているとのことですが、住居を建て直すあるいは修復するには多額の費用が必要であり、また、働き場所の確保等の課題もあり、人口流出が進むのではないかと危惧されています。国、県、市町が懸命に復旧・復興に向けて尽力をしておられますが、復旧更に復興には相当の時間がかかるものと思われま

す。幸い「新老人の会」石川の会員の中には、地震により大きな被害を受けた方はおられないと伺っておりますが、決して他人ごとではありません。

それでは、私達が今出来ることは何でしょうか？

- ①被災された皆様にできる範囲で資金的援助を行う。
- ②地震の被災者が避難生活を送っておられることを心に留め（時間の経過とともに地震そのものが忘れ去られる）、継続的な支援を行う（能登産の食材や製品を購入する、能登の食材を使った料理店を利用する、あるいは能登へ旅行することもその一つ）。
- ③防災の準備を徹底する。
- ④健康に留意し、自立した生活を送る（災害時要支援者にならない）。

ことではないかと思えます。

私達老人は、体力的にも決して復旧・復興の先頭に立つことはできません。まず、自身が健康で自立することを心がけ、余裕があれば被災地に対する支援をできる範囲で継続して行う、さらには行政が実施する復旧・復興支援策を確認していくことが重要だと考えます。

新年度が始まりました。被災地の一日も早い復旧・復興を祈念するとともに、「新老人の会」石川としても、何らかの形で支援を続けたいと思います。本年度もよろしく願いいたします。

## 第4回会員の集い&昼食懇話会の開催

高 木 正 二

2023年度第4回会員の集い&昼食懇話会が3月2日(土)、金沢ニューグランドホテル3階「パラッツオ」で会員17名の出席により開催されました。当初は20名の出席希望があったのですが、鈴木世話人代表をはじめ3名の方が体調不良等の理由により欠席となりました。

山内事務局長の司会で「集い」は進められ、まず初めに1月1日に発生した令和6年能登半島地震の犠牲者に対し黙祷を捧げました。また、会場には義援金の募金箱が設置されました。

今回の「会員の集い」では、新しい試みとしてゲーム大会を実施しました。

参加者は、受付時に開いた折り鶴のくじ引きでA、B、C、Dの4組に分かれ、山内事務局長が準備したゲームを楽しみました。

左右の手を開いて指を折る運動等の準備運動を行った後、ゲームが開始されました。

最初のゲームは、司会者が指定する言葉をカタカナとひらがなで交互に書くゲームです。カタカナで表記される言葉はカタカナが先に、ひらがなで表記される言葉はひらがなを先に書くというルールです。「レストランのドア」(レストランのドア)などの三つの言葉が指定され、各人が配布された紙にルールに従って書き込み、それを隣の人に採点してもらいました。このゲームでは、



3問とも正解した人が景品を

獲得しました。参加者の半数以上が全問正解でした。

2番目のゲームは、紙の箱に入った大豆とゼムクリップを割り箸で取り、自分の紙に移すというゲームです。司会者の「はじめ」の言葉とともに、全員必死に箸を操り大豆とクリップをつまんで移しました。25個以上も移した参加者もいて、笑顔で景品を受け取っていました。



3番目のゲームは、ボール入れです。点数を書いた段ボール箱を4つ設置し、この箱の中にゴムボールを6個投げ入れ入った点数を競うゲームです。各グループから2人参加しました。箱の中に入ってもバウンドして出てしまうケースがあり、参加者は一喜一憂していました。

4番目のゲームはゴムボールをワンバウンドで相手方に投げ、それを紙コップとゴミ箱でキャッチするゲームです。紙コップはボールの大きさと同程度変わらない直径しかなく、とても無理だと思われました。しかし、93歳の植松 茂さんが投げたボールを、88歳の升村登美子さんが3回の試技で2回もキャッチするというスーパープレイを見せ、会場がどよめき大きな拍手が送られました。結果は、2人が属するDチームの圧勝となりました。



5番目のゲームは、俳句作成ゲームです。参加者が各自、緑色の短冊の大きさの紙に5文字を、ピンク色の紙に7文字を書き、それを集めその中からグループ毎に緑を2枚、ピンクを1枚取り出して俳句を作るというゲームです。各グループ2つの俳句を作成しました。できあがった俳句は「うれしくて あさめしまえの 九十四歳」、



「さむくなる うめのさくころ ゆきのあき」、「はづかしや はれたらいいね あいうえお」などでした。

6番目のゲームは新聞ジグソーパズルです。新聞の一面をちぎってばらばらにしたものをジグソーパズルのように元の紙面に復元するものです。残念ながら時間切れとなり、時間内に完成したグループはありませんでしたが、食事の準備時間中も作業を続け、完成させたグループもいました。



非常に単純なゲームばかりで、景品も百円均一のものでしたが、参加者は本気でゲームに熱中し、終了後も興奮がなかなか収まらない様子でした。初めての試みでしたが、実施して良かったと思います。次回はもっと多くの皆さんに参加していただき、ゲームと会話の楽しさを味わって欲しいと感じました。

ゲーム談義に花を咲かせながら昼食を摂り、「ふるさと」を全員で歌って「集い」は閉会しました。なお、参加者からの義援金募金は5万円となりました。皆様のご協力に深く感謝申し上げます。



### 令和6年能登半島地震義援金を北國新聞社を通じ石川県に寄託

3月2日に開催の「第4回会員の集い」での募金5万円については、その後集まった募金3万円と会から支出した義援金2万円を加え、次のとおり北國新聞社を通じ石川県に寄託しました。

1. 寄託日：3月15日(金)
2. 場 所：北國新聞社本社受付
3. 寄託額：10万円
4. 出席者：鈴木世話人代表、山内事務局長

◇金沢市▽北陸地区イワタニ会から10万円▽日野原重明記念「新老人の会」石川から10万円▽平和町児童館から8万6352円◇能美市▽高田龍蔵さんから2万円◇愛知県▽安城鉄工業協同組合から30万円

令和6年3月16日  
北國新聞朝刊記事

### 2024年度定期総会開催のお知らせ

日 時：2024年5月25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15日までに投函して下さい。  
なお、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》

### 会話は「ラ」音で（「100歳の金言」より）

植松 茂

私は、長年MROのアナウンサーをしていましたので、会話の中で声の音程や強弱が大きな役割を果たしていると感じていました。

それで、日野原重明先生の「100歳の金言」の中に『会話は「ラ」音で』という言葉を見つけた時、「ああそうだったのか」と得心がいったのです。そこで、その一部を抜粋してご紹介したいと思います。



——— 会話は「ラ」音で ———

「こんにちは」と挨拶するとき、私はいつも明るい声で、ドレミファソラシドの「ラ」の音を意識しています。「ラ」の音はオーケストラが演奏を始める前のチューニング（調子合せ）をする時の基準音です。

普段の挨拶や会話でも「ラ」の音によって心を通わせ、絆を育むことができます。

「ラ」より低い「ド」の音で元気な話をしているのは、他者との良いコミュニケーションを保つことは難しいのです。

家庭、仕事場、学校など、ぜひ「ラ」の音で会話を心がけましょう。

【 “孫来ればソプラノになる妻の声”  
《第一生命シルバー川柳より》 】

私達は、日常生活のあらゆる分野で、言葉をコミュニケーションの道具としています。仕事の面でも人との付き合いの面でも、言葉の使い方には気遣いも必要です。

人の声には、それぞれ身につけている  
高い声 低い声 太い声 細い声  
強い声 弱い声 透る声 だみ声（ハキ）  
などがありますが、その人その人の大切な声なのです。

話は変わりますが、思いを相手に伝えるには、相手の目の表情を確かめながら高低、大小を気遣う必要があります。一番気遣うのは相手の目であり、自分の目なのです。昔から「目は口ほどにものを言い」、「目は心の鏡」と言われています。

皆さんも会話する際、日野原先生の以上の言葉を気に留めて見てはどうでしょうか。人間関係が変わるかもしれませんよ。

### 「老いを生きる」生活雑感

#### 御仏に生かされて

龍 湖 ユ ミ

自分の『老い』に気付かされたのは65歳、医師から「ご高齢ですから」と言われた時でした。「エエッ！まさか」と一瞬耳を疑いましたが、すぐに「あゝそうか」と納得しました。そして、いつ何時訪れるかもしれない自分の終末を自覚、遺言書を書き、写真館で遺影を写し、『その日』に備えたのです。

その後、70歳で白内障の手術を受けたのを皮切りに、71歳、72歳、74歳、75歳、76歳と毎年入院・手術を要する病気に罹るも、不思議にそれらを乗り越えることが出来、以前よりも健康な身体になりました。この事を通して、私がこうして生きているのは、自分の力によるものではなく、自分の力以外のもの（私にとっては仏様）によって生かされているのだと気づかされました。

私が73歳の時、夫は半年程の闘病生活を経て、81歳であっけなく逝ってしまいました。夫亡き後、自分に与えられている『刻』の大切さを一層痛感し、京都本願寺へのお参りや鹿児島ジャンボリーへの参加、クルーズ船の旅、北海道・東京のお寺参り、四国巡礼

の旅、長寿大学及び高砂大学校への入学など多忙な日々を過ごしました。それもこれも仏の御手の中にいるという安心感の中での生活で、本当にありがたいことでした。

こうした暮らしの中、昨年、ふとしたご縁で二胡という楽器を習い始めました。音を出すだけでも大変な楽器ですが、なぜか四苦八苦しながらも楽しいのです。二胡の教則本にはない「恩徳讃」や「真宗宗歌」を弾けるようになりたいという目標に向かって、日々練習に励んでいます。高木要子さんが二胡用の楽譜に書き直して下さったので、「恩徳讃」についてはお寺の友達の前で演奏することができました。



また、能登半島地震の被災者支援として、県のボランティア登録をし、ボランティア活動も行いました。80歳を超えた自分のできる範囲で、少しでもお役目を果たしたいと思っています。

そして、夜には今日一日に感謝し「ありがとう」を口にし、朝には、目が覚めたことを喜び「ありがとう」と言う毎日です。

## 常に新しい友人を探しながら・・・

中谷茂次

今年の元旦は、とんでもない新年となりましたが、皆様お元気でお過ごしでしょうか？

1月1日発行の会報・58号の中で新しい単語『幸福寿命』に出会いました！古くて新しい単語に『幸福』があります。つまり、幸福寿命の前に幸福とは何か？を定義しなければなりません！試みに、『幸福とは？』で、WEB検索をしてみると、山のような数が出て来ます！私個人的には、幸福とは人それぞれであり、一概には決められないモノと考えます！つまり、100人居れば100種類の幸せ定義があるはず！数日前の新聞広告に

『人生の目的』という書籍のPRの為、その本の読者感想文が掲載されていた。

76歳から85歳まで、4人の老人読者で、3人が女性だった。驚いたのは4人共に悩みの内容が同じだったこと。娘や息子夫婦と同居して居るが、会話が無く極めて寂しい！子供に見捨てられた！夫が先に逝ってしまったから、死にたいほど寂しい！

これは、子供に甘えて居ませんか？子供は結婚してしまえば、もう別世帯であり、相手から注文が来ない限り、他人だと考えるべきだと私は思います！私の娘は18歳で東京の大学に入学し、卒業してそのまま東京の会社に就職し、そのまま30歳で東京で結婚し、孫を生みました。独立心が旺盛と言えそれまでかも知れませんが、12年間で金沢に帰省したのは、5回程度しかありません！

現在私は無職年金生活ですが、妻は未だに68歳と若いので現役のパート社員です！朝の8時半に車で出勤し、帰りは20時前後になる。遅い時は21時半を過ぎることもある。だから、朝、昼、晩の3食は自炊して居ます！まあ、暇だから楽しみながら作って居ます！朝から晩まで一人暮らして寂しく無いかって？そんな暇はありません！SNS（FACEBOOK）の書き込みや、町内会の役員をしているし、釣り友達とも釣り談議をしたり・・・。それでも時間があれば、ギターを弾いたり、カラオケで古賀メロディを歌って居る！



日野原先生の遺訓である「勇気をもって新しい人との接触チャンスを！」を守って、ここ5年以内でSNSで初めて知り合い、私の船に乗せた釣り友達は、7人にもなります！現在の私は物理的には一人暮らしなんですが、多くの友人に囲まれて幸せです！先生からも教えられた、眼に見えないモノの中に真がある！お金では買えないモノを持って居ることが最大の幸せでは無いだろうか？と、感じている今日この頃です。

**サークル開催日、開催場所変更のお知らせ**

石川県社会福祉会館の会議室等の利用制限が実施されるため、4月からサークルの開催日及び開催場所が次のとおり一部変更になりますのでご注意ください。

サークル名	区分	変更後
朗読を楽しむ会	開催日	毎月 <b>第2月曜日</b>
	開催場所	県社会福祉会館
絵手紙	開催日	毎月 <b>第2木曜日</b>
	開催場所	<b>市中央公民館長町館</b>
おしゃべり会	開催日	毎月 <b>第2水曜日</b>
	開催場所	<b>市中央公民館長町館</b>
花明り(俳句)	開催日	毎月 <b>第3水曜日</b>
	開催場所	県社会福祉会館
やさしい太極拳	開催日	毎月 <b>第1・第3木曜日</b>
	開催場所	<b>市中央公民館長町館</b>

**の御紹介**

か	い	い
る	ろ	の
た	は	ち

**日野原重明**

「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、「お」と「か」を紹介します。



**川柳**

(順序不同)

大島恒治

朝ドラにもらい泣きする齡なり

秒針よ何故そんなに急ぐのか

新川光子

少しずつ夢への挑戦自分流

寒の水力水にし被災者に

高木要子

ヤング達スマホ親指サッサ

シニア達人差し指でトントントン

声きれい今日の車掌はイケメンか？

中谷茂次

株上がり投資意欲が下がります

還付金申告しないで何故戻る？

裏金は表に出ても黒い金

福岡恒忠

曾孫七人集合写真で名をなぞり

リハビリの仲間脳トレ競い合う

高木正二

政治家の「記憶がない」が再復活

政治資金領収証は必要なし

## 石川国際交流サロン「第六回 <sup>とき</sup>季にあひたる 和のしつらい洋のしつらい」作品展開催

早川由紀

2023年10月31日から11月12日の2週間にわたり、石川国際交流サロンにて「第六回季にあひたる 和のしつらい洋のしつらい」作品展を開催しました。今回、いしかわ百万石文化祭の応援事業に認定をいただきました。県内外から、そして海外から1,150人を超える方にご来場いただきました。

会期中は、「創る」をテーマに、石川の伝統や匠の技を、現代の生活スタイルに取り入れたテーブルコーディネート作品で表現。

旧横山男爵本宅跡の敷地内にある4つの部屋で、石川の工芸を取り入れ、晩秋を感じさせる8作品をしつらえました。

「迎え花」は竹灯りと3Dプリンターの花器で伝統と先端の融合を。

多目的スペースでは、ダイニングテーブルにG7富山・金沢教育大臣会合開催記念おもてなしを再現。日本の伝統色を組み合わせた <sup>かさね</sup>襲の色目のテーブルクロス。G7の国花を和菓子に表現。

広間では「千年の色彩 源氏物語を <sup>ひもと</sup>繙く」と題し、4つの襲の色目をしつらいました。

奥の和室では、ギリシャ神話のプシュケを主題に、ティーカップと折敷を用いて、和室に洋のしつらいを。また、大正天皇の御生母、柳原愛子さまの詠まれた和歌と共に「創造の世界」を表現しました。

インターネットを通じ、動画を用いて日本語と英語でも発信をしました。

次回「第七回 季にあひたる 和のしつらい洋のしつらい」作品展は、2024年5月14日(火)から5月26日(日)まで、石川国際交流サロンで開催します。新緑の季節にお目にかかれますこと、願っております。



日々の俳句 花明り

(順序不同)

鈴木雅夫

終日の雨おとなしく弥生かな  
風ぬるみいよよ春たつ明日かな

福岡恒忠

落椿妻の残せし句なぞりおり

山笑うここまで来たかと九十四歳

大島恒治

お近くにパン屋の店と春のピラ  
待びとのかわりにきたる春時雨

新川光子

冬枯の庭吹く風や寂しけり  
被書能登この地に生きて春を待つ

北山八重子

新学期曾孫の大きランドセル  
水仙の故郷遠く老いにけり



【五十音順】

はめ字作品

はめ字の面白さは、作る人のアイデア次第で全く違う文章が出来るところです。風情や哀愁といった日本語の面白さを感じながら創作にチャレンジして見ませんか。多数のご応募をお待ちしています。

締め切りは5月20日 鈴木雅夫まで

次回作品募集

		な	
		か	
で	い	な	か
		い	
		で	

試	我	あ	応	全
合	社	す	援	力
は	そ	こ	す	あ
優	う	そ	る	げ
勝	出	は	ぞ	て

飯田 世三

直	彼	あ	ぐ	一
に	の	す	大	目
は	そ	こ	す	あ
な	ば	そ	き	い
す	で	は	に	す

飯田 世三

借	全	あ	返	日
金	額	す	済	も
は	そ	こ	す	あ
ぜ	う	そ	る	ら
口	金	は	よ	た

飯田 世三

こ	ば	あ	ふ	ひ
の	ら	す	か	と
は	そ	こ	す	あ
な	う	そ	た	わ
し	よ	は	め	を

大島 恒治

こ	た	あ	お	ね
の	め	す	や	え
は	そ	こ	す	あ
だ	う	そ	み	な
で	よ	は	ね	た

大島 恒治

安	避	あ	所	災
全	難	す	で	害
は	そ	こ	す	あ
必	し	そ	ご	っ
然	て	は	す	た

新川 光子

見	安	あ	無	一
る	堵	す	事	夜
は	そ	こ	す	あ
つ	し	そ	ご	け
夢	て	は	す	て

新川 光子

宿	兄	あ	続	今
題	弟	す	け	日
は	そ	こ	す	あ
げ	ろ	そ	ご	そ
む	い	は	す	び

高木 正二

隊	山	あ	め	遭
が	岳	す	ず	難
は	そ	こ	す	あ
っ	う	そ	ご	き
見	索	は	す	ら

高木 要子

無	立	あ	よ	手
理	て	す	う	術
は	そ	こ	す	あ
せ	う	そ	見	と
ず	だ	は	る	の

高木 要子

ゆ	君	あ	あ	と
め	の	す	い	し
は	そ	こ	す	あ
初	ば	そ	る	け
夢	へ	は	人	て

福岡 恒忠

足	杖	あ	夢	万
を	を	す	は	歩
は	そ	こ	す	あ
こ	ぼ	そ	ご	る
ぶ	に	は	い	く

福岡 恒忠

編集後記 \*\*\*\*\*

1月1日の能登半島地震には本当に驚き、自然の猛威の前に人間の無力を痛感しました。一日も早い復旧・復興を念願しております。そのような中、今回投稿して下さった龍湖さんは82歳で3日間ボランティアに参加されたとのこと、その気持ちとパワーに圧倒されます。健康を維持して他人のお世話をするように心がけたいと思います。

今号も多くの方に投稿していただき、8ページでお届けできました。皆様の投稿をお待ちしております。  
(高木正二記)

次号の発行は2024年7月1日、原稿締切日は2024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