　　　　　　ふるってご投稿ください

**２**

帯封コラムから

ただただ「三密」を

◆中国で新型コロナウイルス感染の拡大が小康状態になったと伝えられた一月半くらい前、中国にいる友人（日本人）から電話があった。もちろん話題はコロナ対策のこと。

　このときの友人からのアドバイスは、とにかく「マスクをつけよ」「手を洗えよ」「外出を控えよ」の三点だけで、このことを何度も何度も電話の中で繰り返していた。

　今、日本でも全く同じことが「三密」として連日呼びかけられている。このことはわれわれが今まで慣れ親しんできたどんな薬よりも、どんな手術よりも、最高で、最善の、最良の現代医術の粋なのだとのメッセージのようだ。

（R2.4.23岡山東支部事務局子）

月命日迎え父の一言思う

永　谷　格　夫（支部長・海吉分会）

◆昭和30年代半ば、私は多感な高校生。毎日片道22キロ余り先の学校まで自転車通学でした。長距離通学、部活動で夏季以外は毎日、朝くらいうちに家を出、暗くなって帰宅する生活の3年間でした。

　高校3年生になり進路を決めねばならぬ時を迎え、親友たちは大学進学に向かって頑張っていました。私もぼんやりと進学を思ったり、学力のことを考えたりしてどうするか悩んでいました。

◆貧しい農家で7人きょうだいの次男の私は、奨学金を借りての高校生でありすぐ上の姉も下宿をしながら大学で学んでいました。経済的に、大学に行ける環境ではないことは理解していました。私は中学時代から憧れていた警察官になることを心に決めました。そんなある日、父がポツリと「大学に行くなら、学資は何とかする」と私に言いました。私の進学はわが家の経済状況では全く無理のはずだったのに。父は私の心をくんで、田畑、山林を売ってでもとの思いで言ってくれたのでしょう。

　その父は、1963年春、がんで53歳で亡くなりました。月命日を迎え、あの一言が折にふれて思い出されます。（山陽新聞「ちまた」4/2から転載）

高齢者の新型コロナ対策

（山陽新聞5/1から）

◆「3密」を避けるために家に閉じこもりがちになるが、高齢者にとっては「動かないこと」による健康への影響に注意。そのためには、

　　　①日の当たるところを散歩するなど、ちょっとした運動をする

②バランスの良い食事

　　　③口の中を清潔に保つ

　　　④家族や友人と電話でも話して孤独を防ぐ　　　　　（日本老年医学会）

（R2.5.25岡山東支部事務局子）

われわれ世代の運動は

◇先月（5月号）の帯封で「3密」を避けていると、われわれ世代は家に閉じこもることになるので、ちょっとした運動を心がけようとのアドバイスをお伝えしました。

　ちょっとした運動とは腕を上げる、脚を上や横にあげるなどの例が新聞、テレビなどでよく紹介されているので省きますが、その運動の解説の最後に添えられている大事な一言があります。

　それは

　　・無理な動きをしないように　　　・運動中は息を止めないように

　　・体に痛みが出ない範囲で　　　など

◇いずれも、歌でも歌いながらリラックスしてとのアドバイスのようです。子供の頃から「がんばれ、がんばれ」と育てられてきたわれわれ世代は、とかく「10分よりも15分、20回よりも30回」と、つい頑張りすぎてダウンするけいこうがありそう。

「ぼちぼち」はいい言葉です。

◇　　◇　　◇　　◇　　◇　　◇　　◇　　◇　　◇　　◇　　◇　　◇

◆東日本大震災のとき、被災者がみんなと一緒に歌うことで、勇気と希望を与えられたという曲の一つに「上を向いて歩こう」があったようだ。

◆さて、この曲の「うえをむーいて、あーるこおーう」とベートーベンの「皇帝」の節がよく似ているぞと、クラシック好きから聞いた。その部分とは、第1楽章の冒頭の華やかなピアノのあとに出てくる有名な節のところ。

　この曲はこれまで何回も聞いていたのに、そんなこと考えてもなかったので、改めて聞いてみた。なるほどなあ。以来、この曲を聞く度にその部分にくると、九ちゃんの歌が浮かび上がってきて悦にいっている。

◆そんな楽しみが方ができる曲が他にもある。お気づきの方も多いと思うが、ショパンを聞いていると、なんと本格演歌が流れてくるのである。

　彼のピアノ協奏曲第1番の冒頭、1分前後に都はるみ「北の宿から」の「あなたかわりはないですか～」の節がはっきりと浮かび上がってくる。思わず声を出して一緒に歌うことになる。

　他に「知床旅情」の「知床の岬に～」と唱歌「早春賦」の「春は名のみの～」が似ているのはみんな納得するところ。

◆しかし、人から「そっくりだよ」と教えられても「うーん。そうかな。そう言われると～。たしかに～」と思うことも多いが、「オーバーシュート」「ロックダウン」などの物騒な言葉が連日行き交うとき、ベートーベンやショパンの曲に合わせて、坂本九や都はるみの歌をひとり密かに口ずさみながら聞くのも元気が出るかもしれない。

（R2.6.22岡山東支部事務局子）

◆数年前、先輩から頂いた年賀状の余白に次の言葉が添えてあった。

　「NHKの朝ドラ『あさがきた』を楽しみに見ております。その始まりの歌の一部『思い通りにならない日は、明日頑張ろう』がいたく気に入り、その精神で明るく、のんびり過ごしたいと思います」と。（「365日の紙飛行機」作詞　秋元康）

◆「小よりも大」「短よりも長」「少よりも多」を目標に「頑張ろう、頑張ろう」と、自分の年齢を乗り越えていこうとするタイプと違って、無理をしないで息切れしないように、あくまで控えめにしていこうという姿勢が文面から伝わり、先輩の人柄が伺えた。

◆さて、この年賀状の文面は、「老い」を「まあいいじゃないの」と認めていこうと提言している鎌田實（諏訪病院長、小説家）の次の言葉と重なってくる。

　・「頑張ったり、頑張らなかったりでいいのだ」

　・「年から年中頑張らなくてもいいけど、大事なときには頑張ろう」

　・今「頑張らない」けど「あきらめないで」

◆われわれ世代は、何かにつけてまわりから「頑張れ、頑張れ」と激励されるが、そのメッセージは「楽しく」「リラックスして」、「分（歳）」相応に頑張れよとの声に違いない。

（R2.7.25岡山東支部事務局子）

遠くなる故郷

永谷　格夫（海吉分会）

◆誰にも故郷はある。私のそれは県北の山間部にある。約40戸の静かな山紫水明の集落。家は甥（長兄の子）夫婦が守ってくれている。

　叔父、叔母に当たる私たち姉弟は正月、五月連休、お盆など1年の節目節目には帰省するのが慣例となっている。そんなとき甥夫婦は私たちを快く迎えて歓待してくれ、私たちはそれに甘えている。

◆この帰省も今年はコロナ禍で様変わり。私たちが帰省することで、もし美しい故郷でコロナ感染症が発生したら・・・と思うと帰省できない。優しい甥からも今年は見合わせたらどうかと連絡を受けた。

◆そこで、父（4月）、兄(8月)の祥月命日は勿論、その前後も帰省、墓参を見合わせた。コロナウイルスの感染の恐れは、私たちを故郷から遠ざけている。しかも今後の感染拡大の二波、三波の襲来も懸念されている。

　一日も早く、日常生活を取りもどし優しい甥夫婦たちが守ってくれて故郷に帰りたいものと願っている昨今である。　　　　　　　　　　　　 　（R2.8.25岡山東支部長）

（老いの功名）

◆1日に1万歩を目標のウオーキングが、いつの間にか6千歩になり、3千歩になりさらに・・・と。当然歩くエリアは狭くなり、速さもセコからローに減速となる。

　しかし、その分ゆったりと歩くことで、かつては見落としていて気がつかなかった道端の草花の小さな変化を見つけて、足を止めることになる。

「よく見ればなずな花咲く垣根かな」（芭蕉）は、そんなときの喜びの句であろうか。

◆かつて、先輩の「人生70を過ぎると多少のことが分かるようになる。今まで見えなかったモノの本質が見えるようになるぞ」の述懐とも重なってくる。

◆高田宏（作家）も｛森を聞く｝というエッセイの冒頭に「還暦を過ぎた頃から足腰がめっきり衰えた。だが、それも悪くない。森を歩くときなど足取りがゆっくりしているぶん、それだけ森が見え、森が聞こえる」と書いている。

◆かつて、はるか先に視線を向けて、息を弾ませ、あと目標まで何歩だと早足で歩いていたときには気づかなかったことが、今こそ見えてくる景色は「老いの功名」なりや。

　ならば、今日まで前へ前へ、早く早くと歩んできた我が国の社会。この機に「コロナの功名」として、これまで見えなかったこと、見落としてきた大切なことが見えてくるのは。

（R2.9.25岡山東支部事務局子）

（顔施）

◆仏教の教えに、お金が無くても誰にでもできるお布施の一つとして顔施（和顔施ともいう）がある。顔施とは、やさしい微笑みをもって人に接するということ。

　草柳大蔵（評論家）が著「ふだん着の幸福論」の中で紹介している顔施の姿に圧倒される。

◆日野原重明院長（聖路加病院）が末期病棟（ターミナルケア）の病床を訪れるたびに、いつも自分を笑顔で迎えてくれるガン患者がいた。しかし、遂にお別れをしなければならなくなった最後の日。

　　院長が

　　　「あなたは痛みで苦しんでいるのに、いつも私をにこやかに迎えてくださるのはなぜですか」と尋ねた。

　　その患者は

　　　「私のような寝たきりの者には、先生のご恩に報いるために為す術もございません。ただ、私に出来ることは心からの感謝を込めた笑顔だけが残されているのです」と答えたという。

◆この患者が顔施という言葉を知っていたかどうかわからないが、これがまさに顔施であ

ろう。顔施は仏道の七つの修業の中の一つとされているだけあって、決して易しいことで

はない。

　このような状況の中にあっても、なお医者ににこやかな表情で感謝の気持ちを伝えてい

るこの人の姿は、すでに人を超えた「仏さま」の姿なのであろう。

（R2.10.30岡山東支部事務局子）

男児は前を見て歩け

永谷　格夫

◆生まれ育った故郷は、県北の片田舎で五十軒余の集落でした。私の家の四軒下に元教師の老人がおられ、春から初秋の好季節には縁側に机を出して読書や書き物をしておられた。

　小学校高学年の頃、その前を下を見ながら歩いている下校中の私に、

　「男の子は、遠く前を見て歩け！」

と、諭してくださった。

　私はこの言葉は「男児は姿勢を正しくして歩きなさい」との教えと、長らく受け止めていた。

　今も散歩の途中、足元を見て歩く自分に気づき、幼い頃のあの教えを思い出すこともしばしば。この歳になってあの時の言葉の真の教えがようやくストンと腹に落ちたように思えてくる。

◆老人の真意は、歩く姿勢だけでなく「今は戦後日本の再生期でみんなが汗して頑張っている時代だ。男児たる者は大きな夢と希望を見据えて、遠く前を向いて正々堂々と生きよ」にあたるのだと。

　凡人たる小生、齢八十歳にしてようやく、あの時の言葉の真の教えを悟った気がしている。

～男女差を表す意はありませんので誤解なきよう～　R2／10／15記（2020.11.23岡山東支部長）

（笑顔の時間）

◆男性81.44歳、女性87.45歳は平均寿命（2019）。ならば男性1時間16分、女性2時間41分とは何の時間？

　じつはこの時間は1日の笑顔の平均時間（住友生命、男女各1000名の調査）で、女性の方が男性より2倍以上も笑顔で暮らしているとの統計である。

◆一概に笑顔といっても愛想笑い・作り笑い・しらけ笑い・あざ笑いなどがあったり、世代別のデータもほしいと思うが、女性の方が何かと笑顔が多いとの実感は誰もが認めるところだろう。

　一方、男性はというと笑顔に関しては実にそっけない者が多く、笑顔の輪に加わろうともせず、むしろ少々のことでは動じないぞと｢しかめっ面｣が多いことも実感するところ。

◆女性の平均寿命が長いのは、女性の笑顔の時間が男性より長いからだとは言えないだろうが、最近の研究によれば、無理をしてでも笑った方が健康にいいと報告されている。

◆筑波大学の村上和男名誉教授（遺伝子工学、ノーベル賞候補）は、講演で「笑うことで脳の血液に酸素が入り、免疫力が高まり血糖値や血圧を下げる効果がある」と研究成果を伝えている。

　そして、「笑いや感動あるいは達成感のある生活を送ることが、長期化するコロナ時代を生き延びる最善の術と思っている」と述べ、「笑いは副作用のない薬です」と講演を結んでいる。

◆ご存じ、日野原重明先生（聖路加病院）は色紙によく「ふやすなら　微笑みのしわを」と書かれ、｢笑って、笑いじわを増やしなさい｣と言われていたとのこと。

◆間もなく歳が明ける。初春には家庭での笑いがよく似合う。「福笑い」という遊びを創りだした我が先人の知恵は、現代科学を先取りしていたと言えそうである。

　マスク、手洗い、、3密に加えて「笑顔」は最高のコロナ対策か。

　「いま、コロナで大変なときに、笑っている場合ですか」の批判は当たらない。（R2.12.25岡山東支部事務局子）

新 年 の ご 挨 拶

岡山東支部

支部長　永谷　格夫

明けましておめでとうございます。

　皆様にはお健やかに新年をお迎えのことと、お慶び申し上げます。

　期待して迎えた令和２年でしたが、春先から新型コロナウイルスの襲来を受け日常生活が一変した年となりました。消毒、マスク、

ステイホーム、三密回避等々。

　私たち退公連の活動も、役員会の短時間開催や老健ホームの方との交流中止等大幅に多くの制約を受けました。こうした中でも精一杯頑張っていただき、会費、古切手の収集や、年金制度改革の国会要望のための署名集め、その署名簿の地元選出国会議員への手交など、厳しい環境の中でも可能な限り頑張れたと思います。これらはすべて皆様のご努力のおかげです。

　深く感謝申し上げます。

　本年も、コロナ禍が心配されますが、新型コロナに対応した新生活様式に適応した日常生活を過ごされ、ご健康で送日されますことを祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

◇　◇　◇　◇　◇　◇　◇　◇　◇　◇　◇　◇　◇　◇　◇

　神尾一郎（顧問）さんから、牧師ボム・ムーアヘッドのエッセイを紹介いただきました。

　これはアメリカのコメディアン、ジョージ・カーリンさんが最愛の奥さんを亡くされたときに、ムーアヘッド牧師の説教を引用して、「この時代に生きる私たちの矛盾」として友人に送ったメール文です。

　日本語訳者の佐々木圭一さんは、「初めて読んだときはあまりの感動に心が揺さぶられ、心がふるえ、しばらく動けませんでした」と述べています。

　私たちにとって本当に大切なことは何か、考えさせられるメッセージのようです。

◇　◇　◇　◇　◇　◇　◇　◇　◇　◇　◇　◇　◇　◇

ボム・ムーアヘッド牧師　原作

**「　現　代　の　矛　盾　」**　佐々木圭一訳

　この時代に生きる　私たちの矛盾

　ビルは空高くなったが　人の気は短くなり

　高速道路は広くなったが　視野は狭くなり

　お金を使っているが　得る物は少なく

　たくさん物をもっているが　楽しみは少なくなっている

　家は大きくなったが　家庭は小さくなり

　より便利になったが　時間は前よりもない

　たくさんの学位を持っても　センスはなく

　知識は増えたが　決断することは少ない

　専門家は大勢いるが　問題は増えている

　薬も増えたが　健康状態は悪くなっている

　　　　　　　　（17行略）

　体は大きいが　人格は小さく

　利益の没頭し　人眼関係は希薄になっている

　世界平和の時代と言われるのに　家族の争いはたえず

　レジャーは増えても　楽しみは少なく

　たくさんの食べ物に恵まれても　栄養は少ない

　夫婦でかせいでも　離婚は増え

　家は良くなったが　家庭は壊れている

　忘れないで欲しい　愛するものと過ごす時間をそれは永遠には続かないのだ

　忘れないで欲しい　すぐそばにいる人を抱きしめることを

　あなたが与えることができる唯一の宝物には　１円もかからない

　忘れないで欲しい

あなたのパートナーや愛する者に「愛している」と言うことを心を込めて

　あなたの心からのキスと抱擁は傷を癒やしてくれるだろう

　忘れないで欲しい　もう会えないかもしれない人に手を握り

その時間を楽しむことを

　愛し　話し　あなたの心の中にある　かけがえのない思いを分かち合おう

　人生はどれだけ呼吸をし続けるかで決まるものではない

　どれだけ心のふるえる瞬間があるかだ

（R3.1.25岡山東支部事務局子）

（凜として）

◆厳しい寒さの中でキリリと咲く梅の花の姿に、古人は「凜」という言葉をあてた。何と魅力的な言葉だあろう。この言葉のもつ響きに、思わず背筋をただされる。

◆「凜とした立ち姿」「凜とした声」などの使い方から、女性の姿をイメージしやすいが、「りりしい姿」「力強い頼もしさ」などの使われ方から考えると、男性の生き方にもしっかり繋がっているに違いない。

◆しかし、「凜として生きる」は憧れでこそあれ、なかなかまねできる生き方ではないが、できたら頭の片隅のどこかにでも置いておかないと、つい安易な方向に流されてしまうのが我が心の常。

◆生き方というのは人の姿形に表れるといわれている。腹を出し、背中をまるめて歩くわが姿はどうみても「凜として」にはほど遠い。

　ならば、せめて、最近歳とともに多くなってきたなと自分でも感じる「愚痴と文句と頑固さ」をできるだけ控えることからか。

　しかし、このことこそ容易なことではないぞ。と、なると「凜として老いる」なんて夢のまた夢なりや。

（R3.2.27岡山東支部事務局子）

（支部長からのメッセージ）

春　を　待　つ

岡山東支部長　永谷　格夫

コロナ禍のために、各地で恒例のイベントなどが中止されています。そんな中、ワクチン接種も徐々に進みます。コロナに負けず私たちも今少し頑張りましょう。

　三寒四温の候を迎え迎え、春間近を感じる昨今です。県北の寒冷地で育ちながら寒さに弱い私は、陽春を特に強く待ち望んでいます。

　この時期、少年少女の皆さんは進級、進学に胸をはずませたり、緊張したりしていることでしょう。進級、進学は人生の大切な時期の一つとなるものです。

　会員の皆さんの中にもお子様、お孫さんが進級、進学を迎えられて、一喜一憂なさっておられる方もあるのではないでしょうか。

　厳しい冬が終わり春間近な今、ご本人はもちろん親御さんやご親族の皆様方に、「桜咲く」の朗報が届きますよう願っております。（R2.2.18記）

◇　◇　◇　◇　◇　◇　◇　◇　◇　◇　◇　◇

（卒業ソング）

◆3月。誰もが経験する卒業の月。人にはそれぞれ一人一人の青春時代があり、自分だけの思い出があるもの。

　・昭和38年の「高校3年生」

＜赤い夕日が校舎を染めて～＞と学生服姿の舟木一夫の冒頭の歌が流れてくると、たちまち時空が十代へ舞い戻る世代の方は多いはず。

◆戦前の高校進学率は2～3割だったようで、この時代はまだ高校に行けなかった友も多いなか、詰め襟、金ボタンとともに、思春期の男女が手をとってフォークダンスをすることに胸躍らせたものだった。

◆その後、学校を舞台にした曲。

　・「学生時代」　＜蔦のからまるチャペルで祈りを捧げた日～＞S39年ペギー葉山

　・「卒業写真」＜悲しいことがあると開く皮の表紙　卒業写真の～＞S50年ユーミン

　・「旅立ちの日に」＜白い光の中に山なみは萌えて　遙かな空の果て～」H24　合唱

　・「さくら」＜僕らはきっと待っている君とまた会える日々を＞H2　森山直太朗

　そのほか「卒業」（斉藤由貴）、「贈る言葉」（海援隊）、「友」（ゆず）などが現在も「卒業ソング」として歌われ共感を呼んでいる。「卒業ソング」とはまさにその世代を刻印した映し鏡といえよう。

◆さて、令和3年の春の若者たちは、どんな歌を胸に旅立っていくのだろう。

　たとえコロナ禍で、今まで誰も経験したことのない別れのスタイルになったとしても、別れの心はいつの時代であっても変わることはないのだから。

（R3.３.2３岡山東支部事務局子）

（注：ちなみに、今年はコロナ禍による授業時間確保のため岡山市立小学校の卒業式は23日に延期された。編集者）

（転ばないように）

◆正月を過ぎた頃、県外の同級生から電話。賀状を失礼したのは、年末に居間の敷居で転んで大腿骨を骨折し、現在も入院していたからとのこと。コロナで家族との面会もできないようで、いつもの元気さが全くない。

◆統計によると、車椅子が必要になったり寝たきりになる原因の1位は脳卒中、2位が老衰、3位が骨折とのこと。ここで興味深いのは高齢者の転倒の多くは、何と住み慣れた自宅で起きているという点である。

◆佐江衆一（小説家）に母親の介護の様子を書いた一文がある。

　「母はボケないようにと毎日新聞を読み、体操をし、冬は日光浴を欠かさず、洗濯・掃除も自分でして、骨粗しょう症にならないようにと牛乳を飲んでいたが、87歳のとき自宅の庭の小さなくぼみにコロリと転んで右大腿骨を骨折し、入院手術をした。入院での生活はこれまでの日常とは違ったからであろう、しばらくして病室で妙なことを口走るようになった」と。

◆よくわかっているはずの自宅や庭でのわずかな段差につまづいての転倒が多い高齢者のの場合、単なる骨折にとどまらないで、その後の生活の仕方をも大きく変えてしまうことになりかねない。改めて要注意である。

◆岸信介元首相に長生きの秘訣「転ぶな、風邪引くな、義理を欠け」の名言があるが、その３カ条のトップが「転ぶな」になっているのは、なるほどである。

（R3.4.22岡山東支部事務局子）

我が家のミカン

永　谷　格　夫（海吉分会）

◆我が家の庭に1本の温州ミカンの木がある。30数年前に終の棲家を構えた頃に、鉢植えの幼木を庭に移したものである。成木になった頃から春を迎えると。小さな白い花をたくさん付けた。秋になって実らせると、幼い2人の孫の大好物となった。しかし。近年は結実する数は極端に減り、昨秋はついにわずか5個しか収穫できなかった。

花は多く付くのだが、私の施肥、選定の仕方が悪いのかと思ったりしている。今年も多くのつぼみが膨らみ始め、間もなく花が開くことだろう。

◆年々、結実が少なくなるの原因の一つに、自然受粉の環境が悪化したのではないかと？と素人なりに思っている。自然受粉は蜂やハエなどの昆虫がしてくれるのだが、思えば近年彼らの姿を眼にすることが極端に減った。

　以前は軒下にアシナガ蜂の巣が多く見られ、ハエなども飛びまわってミカンの花の蜜を吸っていたものである。また、庭のバベの木にスズメ蜂が巣を掛けたこともあったことを思い出す。

◆これらのことを考え合わせると、近年の急激な地球温暖化などについて、自然界の神々様が自然界への畏敬の念を忘れつつある私たち人間に対する警鐘か？と思ったりしている。

（R3.5.26岡山東支部長）

(なんだ坂)

◆ウオーキングの効用は十分納得しているつもり。しかし、年々たいぎ（大儀）になってくる。ことあるごとに「きょうは雨だから～」「雨が降りそうだから～」「体がだるいから～」「疲れているから～」などと、その都度理屈をつけるのに苦労しない。とくに足腰に痛みであろうものなら、自信をもって休むことになる。

◆石川恭三（杏林大学教授、医師）に「なんだ坂、こんな坂」というエッセイがある。「近くの郵便局へ行くときの穏やかだが、ちょっと長い坂道や駅や病院の階段を上がる時は『よいしょ、こらしょ』ではなく、童謡『汽車ポッポ」』の節で『なんだ坂、こんな、なんだ坂、こんな坂』と口の中でつぶやいて歩く。すると、体の奥の方からじわじわと力が湧き上がってくるのが不思議である」と述べている。この歌は自分を鼓舞させる魔法のかけ声というわけである。

◆なるほどと、この手を使ってウオーキングと我が家を出発。いつもの坂道に来たので、よしここからは歌の力を借りて歩こうと。しかし、なんと、歌が出てこない。「なんだ坂、こんな坂」の言葉は出てきたが何の童謡だったか忘れてしまっている。それではと、やむなく「線路は続くよどこまでも」に合わせて口ずさんでみたが心臓に悪そう。

◆魔法のかけ声の効用もそう誰にでも授かるわけにはいかないようである。

なお、われわれ岡山人は面倒くさいことを「たいぎー」とか「たいぎい」と言っている。われわれ世代には気持ちのこもった、愛すべきいい言葉である。

（R3.6.30岡山東支部事務局子）

（主人・夫）

◆最近、女性と話をしていると自分の配偶者のことを、これまで多く使われていた「主人」でなく、「夫」と呼ぶ女性が珍しくなくなった。「夫」に変わってきているのは、自分は何も「主人」に使えるメイドではないのだからと言う考えからと思われる。

　なるほど、納得である。

しかし、一方で、そんなのはただの呼び方であり、自分は別に「主人」のメイドだと考えているわけではないから、こだわらない人もおられるようだ。

◆最近、TVや雑誌の対談などで「連れ合い」「パートナー」、時に「配偶者」「彼」などと呼ぶ女性の声も届いてくるが、このときの対談者は、目の前の女性の配偶者のことをどう呼んだらいいのか、とまよってしまうのではないだろうか。

◆相手が「主人によろしくと言ってました～」に対し、こちらが「こちらこそ、ご主人によろしく～」は自然に出てくるが、「夫がよろしく言ってました～」の女性に対して、こちらは「夫さんによろしく～」は言いにくい。

　同じように「（お）連れ合いさんに～」、「パートナーさんに～」も。「配偶者さんに～」はもっと言いづらいものである。

◆このことは「夫」「主人」に代わる表現が見つからないからと思われるが、ありがたいことに今のところ、こちらから「ご主人は～」といても気にしない女性が多いようで、どうにかスルーしている。

◆言葉は時とともに変わっていくものとされるが、さてこの「主人」「夫」は今後どう定着するのだろうか。

　今しばらく時間がかかりそうである。

（R3.7.22岡山東支部事務局子）

終戦記念日を迎え

永谷　格夫（海吉分会）

◆暑い、熱い8月を迎えた。

　昭和20年（1945年）8月15日、日本はポツダム宣言を受諾し、無条件降伏で終戦を迎えた。

　我が国の体制は大きく変わり、思えば古くの大化の改新を最初に、最直近はこの8月15日の終戦でしょう。これで日本は大きな変革を遂げた。

◆私にとっても8月は忘れられない月です。既に父を亡くしていた私たちにとり、父とも尊敬した長兄を病で8月1日に亡くしたのです。

　我が家の生活も大きく変わらざるを得なかったのです。残った弟妹、兄の幼い遺児たちとも助け合って暮らし、今日の平穏な生活を迎えています。

　振り返ればいろいろありましたが、終戦以来、昭和、平成、令和と三代で争い（戦争）のない恵まれた時代を生きてきた私たちは、この平穏な日本を、後世、子孫に引き継ぎたいものです。

（R3.8.24岡山東支部長）

国など関係なく活躍に拍手

永　谷　格　夫（海吉分会）

◆先の東京五輪では、日本人選手の活躍に拍手を送り応援しました。そして、パラリンピックでは、国などに関係なく、個性輝く選手の活躍に拍手しました。

　五輪とパラリンピックで、私の応援の仕方に差異があったのは何だったのでしょう。私はパラリンピックの選手がハンディをものともせず、個々人の力、チーム力を発揮する素晴らしい活躍に拍手したのです。

◆選手の活躍は、何百、何千、いや何万倍もの努力をされた結果であると思います。私たちが努力、精進しているといっても、パラリンピック出場選手に比べれば、わずかなものではないでしょうか。他に誇れるものは何もない私ですが、まだまだ努力を重ねなければと教えられました。

◆感動をいただき、努力の大切さを示された選手の方々に、絶大な拍手を送り、共生社会のさらなる発展を願う一人です。

　選手の皆さん、ありがとうございました。

（R3.10.26岡山東支部長）

―山陽新聞「ちまた」（R3.9.10）から転載―

（われわれにとっての「新しい生活様式」は）

◆今回のコロナ禍のような地球規模の災害や環境破壊に見舞われると、「お前たちは地球の歴史から見ると『新参者』なのに、余りに文明を求めて前へ前へと走り頑張りすぎたからではないか」との天の声が聞こえてきそうである。

　では一体、われわれは地球の歴史から見ると、どれほどの「新参者」なのか。歴史本と計算器を手元に置いて調べてみる。

◆地球の誕生は46億年前とされる、運動場に1億年を1ｍとする直線コースを引くと、地球誕生はスタートの46m先となる。新人類が現れた4万年前は0.4mm先。ちなみに聖徳太子の時代は、なんと0.02mmにも満たない地点となる。

　これでは、われわれを「新参者」だと言われても仕方なかろう。

◆さて、その「新参者」は今日まで生活の豊かさを求めて、「もっと早く、もっと前へ、もっと便利に、もっと快適に」と、がむしゃらに歩んできた。今のわれわれ自身が歩んできたわずか7～80年間の日常の生活様式の変わり様を見ても、そのことは実感するところ。

◆現在、コロナ感染者は減少し状況は改善の方向にあるが、今後も高い警戒感が必要であることに変わりはない。これから先も、コロナ禍のもとでの「新しい生活様式」を模索することになるが、われわれ世代にとっての「新しい生活様式」とは。

　それは、少し不便なところがあっても多少は我慢して、あせらずに、ほどほどに、困ったときには一息ついて、ボチボチと。そして出来たらときに、わくわくしながらの生活の仕方ではないかと思ってしまうのである。

（R3.11.26岡山東支部事務局子）

LINE通し仲間と交流

永　谷　格　夫（海吉分会）

◆スマホに挑戦して8か月がたった。きっかけは大阪に住む高校の同級生の誘い。昨年の春、彼からLINE（ライン）仲間に誘われたが、ガラケーを使っていた私は断るしかなかった。しばしの期間考えてみたが、後期高齢者にもなっており脳の老化、認知症予防のためにもスマホに挑戦しようと考え直した

◆スマホの扱いについて店の人から1時間余り説明を受けたが、私には何のことか全くのちんぷんかんぷんだった。とにかくLINE仲間に加えてもらった。今は私を含め仲間が28人となり、次第に輪が広がっている。すでにスマホを持っている妻や娘、孫に教えを請うことになるが、なかなかうまくいかない。それでも「習うより慣れろ」と言われるように、電話、ショートメール、LINEトークなどができるようになってきた。

◆毎日、朝夕に仲間のやり取りを拝見している。内容は多岐にわたり、軽妙、洒脱、冗談、」趣味、日常生活の様子など思わず苦笑したり、昔の思い出話に浸ったりすることもしばしばだ。

　LINEを通し、気の置けない仲間との交流を楽しむためにも、スマホ挑戦を続けたいと思っている。

（R3.12.22岡山東支部長）

―山陽新聞「ちまた」（R3.5.15）から転載―

（命のつながり）

◆哲学者になった気分に浸るというわけではないが、今の自分の命は一体どの位の人とのつながりがあって存在しているのかを考えてみる。

◆「私」に両親の父・母がいて、その父・母に両親の父・母がいて、またその父・母にも・・・・

と、今までつながってきた自分の命。もし、そのつながりがどこかで何らかの理由で切れていたら、今の自分は存在していないはず。

◆では、今の自分につながりのある過去の祖先の数は一体どの位だろうか。若い人に関数電卓なるものを使って計算してもらう。

　　　・10代前からは　　2の10乗で1024人の祖先

　　　・20代前からは　　２の20乗で104万8576人の祖先

◆えっ、20代前というとたかが⒋～500年前のこと。つまり、家康の時代から数えても100万人を超える人たちの気の遠くなるような命のつながりがあって、今の「私」が居ることとなる。（ちなみに　30代前になると10億7300万人を超える計算）

◆青年期に限らず、我々はときに「自分は、この世の中でたった一人」と、孤独を感じることがあるがとんでもないこと。今の自分はこれだけの人との絆があって生きているんだと考えると、「あなたは友だち、あなたも友だち、みんなが友だち」のメッセージが胸にストンと落ちるのである。

　年の初めにあたり、20代～30代前からの我が祖先たちのことに思いをはせるとともに、我が命の大切さを改めて思い起こすのは如何なりや。

（R4.1.29岡山東支部事務局子）

（備前茶漬け）

◆思いがけない人や久しぶりの人に出会ったときに、「近いうちに、イッパイいこう」と声をかけて分かれることが多い。コロナ禍で自粛を余儀なくされている昨今は、「コロナが落ち着いたらまた連絡するから～」との一言を添えることになる

　しかし、実際に連絡することは少ない。次に会ってもまた同じ挨拶で分かれているようだ。

◆「岡山のことわざ12ヶ月」（立石憲利編著、山陽新聞社）に「備前茶漬け」が紹介されている。思いがけなく出会った人に「やあ久しぶり。今度茶漬けでも食べに行こう」などと調子よく言うが、口ばかりで実行を伴わないという備前人の気質を表す言葉のようである。心当たりがあるだけに、どうもあまりうれしくない。

◆「今度」と「お化け」はでたためしはないと言われる。しかし、われわれ世代の年齢になると「今度、今度」と言っているうちに、ついに機を逸してしまうことになりかねない。会いたい人とは、会っておくのがいいよ、との先輩のアドバイスは納得である。

◆さて、今こうして文章をつくっている時、偶然にも備前の同級生から電話があって長話。そして、彼からのいつもの通りの「今度、イッパイやろう」の声にほっくり。

　「備前茶漬け」というこの言葉。必ずしも備前人の口ばかりの気質をさすのではなく、「ゆっくり飲みながら話したいなあ。それまで元気でな」という友への心からのやさしさと祈りがこめられた備前人のいい言葉である。

◆さあ、今年も一体、何人にこの言葉を発することになるか。とは申せ、できるだけ口先だけにならないようにと・・・。

（R4.2.27岡山東支部事務局子）

自省・自戒

　永　谷　格　夫（海吉分会）

◆老年期を迎えると、年々体力が衰えるのは自明の理でしょうか。私も加齢に加えてここ数年のコロナ禍と猛暑により、食欲不振、日常生活の変化などで急激な体力の衰えを感じていました。

◆昨年9月9日、散歩の途中に足元がふらつき、どうにか帰りついた玄関先で三度倒れ込み、足に力が入らず起き上がれなくなりました。

　間もなく妻が帰宅して、家に運び込んでくれました。身体を冷やした後、医者に行きましたが異常ないとのことで一安心しました。その後も寝床で立ち上がったときに転倒しましたが布団の上で事なきを得ました。

◆そして、約五ヶ月後の今年1月29日の夕刻のことです。町内会役員会に近くの公会堂に出かけた際、道路脇に顔面から倒れ込んで足が立たずにいたところ、幸いにも近所のご婦人に発見され公会堂に走ってくださいました。早速、集まっていた役員の方が駆けつけて自宅に運んでいただきました。

　一ヶ月余り経過した現在では、顔面等の傷も癒え骨折や大怪我もなく、散歩やスクワットに努めています。

　今回の転倒の原因は、年末の猛暑で食欲不振による体力の衰え（特に足と膝の筋力の低下）と思っています。

◆昨年転倒した時に、運動や食事等に気を付けておればと自省・自戒しているところです。

　皆さん、どうか老年期、高齢期を迎えたら体力維持に努められ、健康で人生を楽しんでください。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　R4.3.6記（　岡山東支部長）

（来年のさくらを）

◆「きょう、曹源寺のしだれ桜を見に行きました」（3／25）とのメールが届いた。

　長く閉ざされた冬を越えて春の訪れを告げる桜。いただいたメールからいっそう春を実感することとなった。

◆「花あかり」「花筏（いかだ）」「零（こぼ）れ桜」「花霞（がすみ）」「桜雨」「桜流し」・・・と桜にまつわる言葉が次々と辞書に並んでいる。これら美しい桜ことばを聞いただけで、いにしえ人の風流な心に思いを馳せるのは、われわれ日本人のアイデンティティーか。

◆さて、いつの頃からか桜に逢ったときの感じ方が年々違ってくるなと思うようになった。

　かつては「今年の桜も見事だなあ」と咲きこぼれる桜にわくわくしていたが、どうも最近はもう一つの違った情感が重なってくるのである。

◆映画やテレビでご存じ「剣客商売」（池波正太郎）で、老いを迎えた小兵衛が「これより先、何度桜花（はな）を見ることができるかのう・・・・」（「消えた女」）と嘆くシーン。この言葉は池波さん自身の思いを託したのであろうが、老いに向かう小兵衛のこの一言が妙に思い出されるようになったのである。

◆しかし、われわれ世代はこの切実な感慨の一方で「来年もきっと逢いにくるぞ」「さあ、そのときはどんな姿を見せてくれるのか」と、来年の桜にしっかりと期待を寄せておくのは如何であろう。

◆「さまざまなことを思い出す桜かな」と詠んだ芭蕉の句には、きっとそんな想いもこめられているに違いない。

（R4.４.2４岡山東支部事務局子）

（80の手習い）

◆｢60の手習い｣という言葉。広辞苑には「60歳になって初めて習字を始めることの意で、晩学のたとえ」とある。学問や習い事は晩年になって初めても、遅すぎることはないという意味がこめられているようだ。

◆この言葉は「人生50年」と言われた時代に作られたようで、平均寿命80を超える今日では、「80の手習い」「90の手習い」というべきであろう。

◆さて、日野原重明先生（医師、105歳死去）は「いくつになっても、何か新しいことを創めることを忘れない生き方」を提唱しておられた。「パソコンを始めたよ。楽しいぞ。困ったら孫に電話で聞いている。孫が先生だ。」と語られる先輩の目は輝いている。

◆人間誰しも楽しいことは長続きするもの。自分には趣味がない、やりたいことがないなどと決めつけないで、見逃していること、お金にはならないが楽しいことはないかと探る気持ちが、「手習い」のスタートとなるようだ。

◆吉川英治、司馬遼太郎の時代小説、中学1年数学問題、ピアノに挑戦。道の駅スタンプラリー等々。これら楽しそうな「手習い」は、好奇心をさらに刺激し、次々と広がっていくらしい。

　うれしいことに、これら楽しい「手習い」はそのことを始める時期に遅すぎるということがないという。「80の手習い」や「90の手習い」。その心は、今もしっかりと生きているようだ。

（R4.5.27岡山東支部事務局子）

（休む勇気）

◆現役時代「プリンセス　メグ」の愛称で親しまれたバレーの栗原恵選手が、女子小学生を指導するTV番組があった。（OHK「グータッチ」R2.11.14）

　休憩のとき、膝のケガで休んでいる子どもに次のように声をかけていた。「休む勇気がいるんだよ。私も現役のときに何度もケガをしたが、そんなとき、もっと勇気をもって休んでいたら、その後の生活が変わっていたかもしれないよ」と。

◆われわれは小さいときから「決めた目標は困難があってもやり抜くもの。途中止めしたり、目標を変えることは恥」という空気の中で育てられた世代。今もって無理をしてしまい、あげくの果てにダウンして、周りに迷惑をかけることになる。

◆先日先輩から「毎日の歩行目標を3千から２千歩にしなければならなくなりました」とのメール。年とか体調を考えて目標を下げ、自分の『分』を守ってウｵーキングを楽しんでおられる姿が浮かんで来る。

◆大よりも小　　　多よりも少

　　　　　　　　　　　長よりも短　　　重よりも軽

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　広よりも峡　　　高よりも低

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（山崎　武也）

　と、年々楽な方を選んで頑張る時期がやってきたようである。

　ただし、その決断には禁煙や車の免許証返納などと同じように、相当な勇気が伴うことを忘れまい。

（R4.6.25岡山東支部事務局子）

（古池や）

◆猛暑と熱中症警戒に気を取られている間に、今年の梅雨はいつの間にか過ぎていたようである。しかし、水をたたえた田んぼの風景は何十年も前とちっとも変わらないのは嬉しい。

　それは、水をたたえた薄緑色の田んぼから蛙たちの合唱が届くと、決まって、わくわくしてくる思い出があるからである。

◆中学のとき「古池や蛙飛び込む水の音」の句を国語の時間に習った帰り道、ところかまわず、得意げに友だちと一緒に大声でうたった後に大笑いしていたことである。大笑いするタイミングは、句の最後に「チャポン！」を付け加えた直後である。こんなことが知られると芭蕉大先生から大目玉をくらったに違いない。

◆さて、最近この句はアメリカでも人気があることと共に、外国人に短い日本の詩の心を伝えることは大変なことだと知ることになった。

　この句の英訳は50通り以上あるとのこと。英文字で読みにくいが2つを紹介。

＊ラフカディオ・ハーン（小泉八雲）訳

　Old pond Frogs jumping in Sound of water (pond 池)

＊サイデンステッカー（日本文学者）訳

　An old quiet pond a flog jumping in splash ……and silens again

(quiet 静か splash 水しぶき)

◆ところで、この句を外国人に伝えることの難しさは、十七音や切れ字や季語のことだけではないらしい 。

　この句を聞いた外国人からの第一声は「古池の蛙は１匹？複数匹？」だったり、句の解説を聞いた後、すぐ「水の音がして、で一体どうしたっていうの？あたりまえじゃないの」というクール（？）な感想が出るそうである。なるほどなあ。

　自然に対する繊細な日本人の感性を中学生の教えるのも大変であるが、ましてや外国人に日本文化の心の粋を伝えることはなかなか容易なことではないことを今更ながら実感したことである。

（R4.7.24岡山東支部事務局子）

（蓮）

◆「しづけき朝に音を立てて　白き蓮の花の咲きぬ」（石川啄木）の句に惹かれ、その神秘的な音を聞きたいと梅雨明けの東の空がしらみかける早朝に、後楽園に行った。20年も前のことである。

◆だが、その日の空は明けてしまうまでに、出会った人から「聞こえた！」という歓声は耳に届いてこなかった。

　そんなことがあって、曹源寺の蓮池の近くの知人に「咲くとき、本当に音がしますか。どんな音ですか」と一度尋ねてみようと思う時期もあったが、今日までそのままになっている。蓮の花言葉「清らかな心、神聖」につながるであろう蓮の音がポンであれ何であれ、そっとしておいた方が蓮への夢やロマンが広がるように思えたからだ。

◆蓮の花は不思議な力をもっていて、仏さまを象徴していると聞く。

　一昨年の厳しい冬の日に、曹源寺の沼地に入って枯れた蓮の枝やゴミなどの清掃を黙々とされている一人の男性に姿があった。

　そのとき、ふと「あの姿は観音さま。蓮の功徳を受けられたからに違いない」と思った。

　8月8日午後、曹源寺蓮池に寄った。つややかな大きな葉の間から伸びた長い花柄。その頂に白色、淡紅色の花と花が終わった花托が夏の厳しい日差しの中を、しっかりと立っていた。

　曹源寺に蓮はよく似合う。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（R4.8.30岡山東支部事務局子）

「わたしいの極意」

～アグネス・チャン～

◆終活は人生最後のチャレンジ。生き生きとやりたいことをやろう。と決意すれば自分の内部が変わってくると思う。

　そして、何かを残そう！料理、刺繍、話し方など、人はいろいろな特技を持っている。それを人に教えてあげよう。それを残すことは終活の第一歩だと思う。本人がいなくなっても生きた証がいろいろな形で残っていくことになる。

　自分の残した種が根になり、茎になり、花が咲く。そして、実になって種が残って次の世代へ伝わっていく。体は消えても魂は残っていく。

◆今、生きていることが不思議。

　8月20日で68才になる。ガンを経験して、自分が今こうして生きているのが不思議。今の願いは「健康でいたい」というのが大前提。

　見た目は余り気にしない。顔のしわ、これはしょうがないけど、できるだけ現状維持をと。今後も今日ぐらいのレベルを保ちたい。笑顔を絶やさなければ、遠くから見たら若く見える。でも若く見せようという下心はある。

１　食事には気をつけている。2㎏以上増えたら立ち止まって考える。医師から太り過

ぎるのはガンのリスクが増えるよ、と言われている。できるだけ現状維持を！

２　運動が苦手。そこで縄跳び（縄を持たないエアー縄跳び）。3分くらいの音楽に合

わせて跳ぶ。

３　歩くのが大好き。50周年で引退しようと考えていたが、今年その年になってみる

と、まだいけるのではと思うようになった。

姉がよく言ってくれる。「やめない方が良いよ。やめたら一気に老化するするよ！

年はただの数字だから」と。

　人によって老け方が違う。18才の少年でも気力が無ければおじいさんのように見えるし、70才80才でも生き生きしている人は少年のように見える。自分の体と相談しながら、毎日を大事にする人はいつまでも若々しい。

４　「笑顔は無敵！」です。笑顔は無料。出し惜しみなく振りまいて。

５　「毎日が誕生日」新しい誕生日をお祝いするように、その日を迎えよう。

　　　“ Happy birthday to Me “

６　生きて、出会えてお祝いできることを感謝しつつ、やっていこうと思う。（R4.9.25岡山東支部事務局子）

（川の流れ）

◆山陽新聞（R4.8.20）に、小川洋子さん（岡山市森下町生まれ、作家）執筆による「刻々とそして永遠にーふるさと吉備」が、「岡山市中心部を流れる旭川。中国山地を源に、命を育みながら瀬戸内海に注ぐ」と説明がついた旭川の写真とともに大きく1ページにわたって掲載された。

　「岡山での思い出には、いつも川が流れている」で始まるこのメッセージから旭川、高梁川を通してふるさと吉備へのあたたかい想いが伝わってくる。そして、「それでもやはり当たり前のように川は流れ、太陽は毎日沈んでは昇ってゆく」、の結びの言葉が胸に沁みるのは、川の流れを思うと世の中の移ろいや自分の歩んできた時間が重なってくるからであろうか。

◆「ああ　川の流れのように

　ゆるやかに　いくつも時代は過ぎて

　ああ　川の流れのようにとめどなく

　空が黄昏れ（たそがれ）に　染まるだけ」

　ご存じ、美空ひばりの「川の流れのように」。作詞は秋元　康。

◆この曲にまつわるひばりのエピソードは多いが、それらの中に秋元に語った次の言葉がある。

　「秋元さん、この曲いいよね。一滴の雨が木の根を伝って、せせらぎが小川になる。やがて大河になってゆっくりと海にたどり着く。人生っていうのも同じように真っ直ぐだったり曲がっていたり、流れが速かったり、遅かったり・・・本当に川の流れのようなものなのよ。でもね、最後はみんな海にそそいでいるのよ」。（「昭和歌謡」長田曉二　敬文社）

◆お二人の「川の流れ」は「流れに身を任せたらいい。与えられたことを一生懸命やる。ただそれだけ。大丈夫だよ。なんとかなるわよ」という私たちへの応援歌のように響くのである。

（R4.10.23岡山東支部事務局子）

（赤とんぼ）

夕焼け小焼けの赤とんぼ

負わせてみたのはいつの日か

　　　　　　・・・・・・・・・

十五で姐やは嫁に行き・・・・・

　　　　　　　　　　　　　　お里の便りも絶えはてた

◆今は秋。秋の青空に最近少なくなったが赤とんぼはよく似合う。そんなとき自然と口ずさむのは「赤とんぼ」。後世に残したい叙情歌・童謡のアンケートで常にトップにあがるこの歌には、われわれに何かジーンとくるものが込められていて時代を超えて、今も心が揺さぶられるのであろう。

◆作詞の三木露風（兵庫・龍野生まれ）は５歳の時に両親が離婚。母と生き別れとなり、祖父の元で姐やと呼ばれる幼い少女が守役となる。露風は姐やに背負われて（注意

＜追われて＞ではない）いつも赤とんぼの群れを見ていた。その姐やはこの子に

母性愛を抱きながらもお嫁に。姐やからの便りも送られなくなってしまった。露

風の寂しさ、生母への思い・・・。

◆この歌には露風の母は実際には出てこないが、母を思う露風の心に揺さぶら

れるのである。

「母を恋うる歌」とも言われるゆえんであろう。

（R4.11.26岡山東支部事務局子）

（新しい出会い）

◆小林秀雄（文芸評論家）はモーツアルト40番との出会いを「モーツアルトの悲しみは疾

走する。涙はついていけない」と。さらに「死ぬとはモーツアルトが聴けなくなることだ」

とまで述べている。彼の生涯にとってモーツアルトとの出会いは余りにも大きかった。

　　われわれにもこれほどまでの出会いとは言えないとしても、それぞれの節目でいろいろな出会いがあったもの。

　もし、そのときにそこでの違った出会いがあったら、今と違った自分になっていることは疑いのないところ。もちろん、このときの出会いは「人」に限ったことではない。

◆曾野綾子（小説家）は「私の晩年」のなかで「その人の人生が豊かであったかどうかは、その人がどれだけこの世で出会ったかによって、はかれるように思います」と述べている。

　　なるほど、

「あの人との出会い」、「あの小説との～」、あの絵との～」、「あの音楽との～」、「あの山川との～」などと、はかりしれない「出会い」があって今の自分がある。

　　しかし、その「出会い」はこれまでで終わったわけではない。まだ、続く。

◆自分にはこれまでの「出会い」で「見逃している出会い」があったのではないかという気持ちで、人と会ったり、聞いたり、見たり、調べたり、行ったり、食べたりすることで、今までにない新しい自分が現れてくるかも。

　さあ、今年どんな新しい「であい」が待ったいるか。

（R4.12.26岡山東支部事務局子）

（高齢者）

◆高齢者医療、高齢者講習などと日常的に使われる「高齢者」は、一般的に６５歳以上を指し、７５歳以上は特に「後期高齢者」と言われているようだ。一方でこの世代を表す言葉には古くから「老人」「年寄り」「お年寄り」がある。

◆「年寄り」「老人」はどちらかというとネガティブな響きがあり、ましてや「年寄り」に「お」をつけて「お年寄り」と言われても大事にされる気づかいは感じるが、どうもすっきりしない。

　チラシに「シニア向け大特売」の文字は見るが、「お年寄り向け大特売」は見ない。「シニア」には先輩、上位、上官とかの意味がまつわっているからであろう。

◆友人から年賀状が届いた。

　「高貴高齢者になって久しいですが、なかなか光り輝いておりません」と添え書きがしてあった。

　「高貴高齢者」という文字から、いつまでも年齢を重ねて「光り輝く」「高く貴い」人でありたいとの願いが伝わってきて、爽やかな年明けとなった。

◆ほかに「シルバー」「好齢者」「新老人」「スーパー高齢者」などの言葉も。いずれもわれわれ世代への気づかいと激励がこもった言葉と思われる。

　しかし、待てよ。そう呼ばれると今度は学にプレッシャーがかかりそう。

　やはり「じいさん、ばあさん」がいいか。うーん。そうだよなあ。

（R5.1.31岡山東支部事務局子）

（梅）

◆小さな蕾をつけた梅の切り枝をいただいた。これまで外庭の寒さに耐えてきたのが急に部屋の中に移ったからであろう、一気に蕾がふくらみ花弁が姿をみせて芳しい香りがあたりを包んだ。

◆現代の日本人にとって花といえば桜であろう。しかし、禅の世界においては花といえば梅か桃が代表と聞いたことがある。梅が生涯を通して見せる生きざまに、われわれ日本人は禅のこころを見たからであろうか。

◆20年以上も前の2月。軍人の父を小さいときに亡くされた方のお宅を訪ねた。廊下に面した庭にさほど背の高くない梅の木を見つけた。

　「寒さの中をしっかり咲いていますね」と声をかけた。「ええ。父は梅がとっても好きだったんですよ」と、おだやかな口調の中に凜とした声が届いた。

　きっと、軍人としての父の生涯と寒中に耐えて咲いている梅の姿が重なったのであろう。

◆梅は古く「花の兄」といわれるように、寒風に耐えて春になると一番早く香りよく咲き始める。その姿は清楚で気品があり強靱さも伝わってくる。

　こんなところに梅が日本人の生き方として尊重されたり、万葉集では植物の中で萩に次いで二番目に多く歌われ愛されてきたのであろう。

　今年の神崎梅園（東区神崎町2322、500本の梅）の見頃は2月中旬～3月上旬とか。

（R5.2.28岡山東支部事務局子）

（お悔やみの言葉）

◆いざその場になると結構悩むものである。「お悔やみの言葉」である。

　お悔やみの言葉は「ご愁傷さまでございます」「お力落としのことでしょう」が一般的。最近多くなってきた遺族が長い間の介護で大変な思いをされたような場合には、「十分なお世話をなさいましたね」などのひと言を添えることが心くばりのようだ。

◆一方で、遺族の気持ちを考えないお悔やみの言葉で、残された家族を一層落ち込ませてしまったかつての苦い体験を思い出す。

　母親を亡くされた友を少しでも慰めたいと「何と悲しい～」「何とおさみしい～」「この前会ったときは、あんなに～」などと、長々とくどく繰り返したお悔やみの言葉に、一層声高に泣かれた友の姿に今もって冷や汗が出てくるのである。

◆信州の児童合唱団で小澤征爾（指揮者）さんから指導を受けていた塩澤詩乃（中3）さん姉弟が、母を癌で亡くして悲しみにくれているときに小澤さんから届いた1通のFAXに救われたことがTVで紹介された。（NHKBS「知るしん」R5/3/11）

　そこには「あなたのお母様が亡くなられたことを知りました。君たちの悲しみは私には想像も出来ません。どうか力を合わせて頑張ってください。ベンキョーも頑張ってください。1998/3/2」と。

◆祖父江孝男（放送大学教授）さんは妻を若くして亡くした時の自分の体験から、「言われる側の立場に立ってみると、同じお悔やみでも心に残るものも少なくなく、それはいずれもアッサリしたもののように思われる」と。

　研究室でお茶を置きながら所員の「『先生、大変な１ヶ月間でしたね。でもこれからますます頑張ってください』はうれしかった。この言葉は今後も決して忘れないであろう。そして他の人へのお悔やみもこんなふうに言おうと私は考えている」と述べている。

　反省することしきりである。

（R5.３.2６岡山東支部事務局子）

（衣・食・住）

◆はまだ4月。街中で新しく社会人となったらしいスーツ姿の若者の出会うと、一人ひとりの表情からこれからの意気込みが伝わってきて爽やかである。

　そんなとき、ふと何十年も前のことが今もって思い出される。

◆卒業のお祝いにと叔父がグレーの背広を新調してくれた。その時の次のことば。

　「人間、社会人となって生活を立ててゆく上で欠かせないことに『衣・食・住』があるが、実はこの三つの言葉の順番には意味がある。社会人となって人から信頼を得るきっかけが、その時の服装によることは案外多い。これからは、何よりも『衣』の衣服をちゃんとすること。次の『食』の食物は貧しくても生きていける。『住』の住居は、ずっと、ずっと後でいい」と。

◆人間生きていくには、生命の源となる「食」がトップバッターにきてもよさそうなのに、「衣」がきていることには意味があることをそのとき知った。

　そういえば「服従」という言葉。

　人の気分というのは、とかく「服」に「従う」とは実感するところ

◆ひすい　こたろう（作家、心理カウンセラー）は「心を変えたいなら、心以外を変えること。それが最速です。いい気分をつくってくれる一番簡単な方法は、服を替えることです」と述べている。

　一方で「くたびれた服は、着る人もくたびれさせる」（押田比呂実、スタイリスト）との厳しい警告には、はっとさせられる。

◆さて、この「衣・食・住」。需要が満たされると次は暮らしを豊かにするための「遊・体・美・知」と順治シフトしていくことになるとのこと。

　ああ、この歳になって今もって、あれが食べたい、これが食べたいと「食」あたりからシフトをあげられずウロウロしている我が身。「美・知」のステージまでには、まだまだほど遠いようである。

（R5.4.29岡山東支部事務局子）

（ストリート　ピアノ）

◇NHKテレビ番組「駅ピアノ」「空港ピアノ」「街角ピアノ」。世界各地の鉄道駅、空港、街角に置かれた誰でも自由に弾けるピアノで、思い思いに演奏する人々を定点カメラで収録したドキュメンタリー。

◇弾く人は20～60代が多いが10歳以下や80歳以上の人も。プロのピアニストもいれば学生、主婦、教師、会社員などと多彩。曲目もクラシックからポップス、映画、アニメ、自作のオリジナル曲など多様。リュック姿が多いのは旅行中や通勤途中に立ち寄ったからと思われる。

◇仙台空港（4／27放送）。29歳の女性ピアニスト。童謡「故郷（ふるさと）」をスローテンポで「うさぎ追いし　かの山　こぶな釣りし　かの川」と、一音一音を心に訴えかけるような表情いっぱいな演奏。その演奏中、TV画面下に次のテロップが流れた。

◇「震災があったのは仙台で大学の音楽科に通っていたとき。仲間と一緒に被災地を回った。この曲を弾くと涙を流す人がいた。流された家を思って泣く人。亡くなった大切な人を思って泣く人。ありがとうと感謝され、自分もできることがあると励まされた。これからもピアノの音色でいろいろな人生に寄り添いたい」と。

◇演奏後のインタビューでその女性は、「楽しいときもあれば悲しいときもあるし、人生の中で本当にピアノを弾いてきたので、私にとってピアノは生きることと同じようなことです」と。

　音楽は楽しさ美しさとともに、聴く人だけでなく演奏者自身にも、あすを生きる勇気と笑顔をもたせてくれるということを改めて感ずることとなった。

　　「ストリートピアノ」は県下では岡山市（駅地下広場、RSK山陽放送）、倉敷市（新倉敷駅、倉敷アイビースクエアー）、玉野市（宇野駅）、総社市（クロスポイント）などに設置されている。

（R5.5.29岡山東支部事務局子）