　　　　　　ふるってご投稿ください

帯封コラムから

* 「きく」という漢字には「聞く」と「聴く」がある。「聞く」は物音をきくというよう

に、自然に「きこえる」時に使い、「聴く」の方はきき耳を立てるように、注意深く自分の方から進んで「きく」時に使うとある。（漢和中辞典）

* 先年、ホスピス・ボランティアをしている人から話を伺った。この仕事には看護師の

手伝い、受付、掃除などあるが、中でも大切なことは患者の傍でその話に耳を傾け、孤独の淋しさを慰めること、とのこと。

　そのためには「・・・そうだったの」「・・・そうだったんだね」「それで？」と、説教やアドバイス的なことは言わないで、ただただ、もっぱら、ひたすらに、肯定的な態度であいづちを打ちながら、心を込めて「きく」ことが大切なようだ。この時の「きく」はまさに「聴く」。

◆　「聴」という文字を分解すると「十四の心をもって耳」を傾けるとなる。十四の心をもっているのは人ではない、仏ということであろう。

　「言いたいことを言わずに、人の言うことを聴くのは仏の心」という言葉もあるが、それだけ聴くということは難しいということ。

* 年々歳をとってきているわが心。「次第に仏に近づいてきたかな？」と思いきやとんで

もない。今もって相手の話を聴かず、一方的にしゃべくりまわっている我は何ということ

　　　　　　　　　　　(H25.4 岡山東支部帯封コラムニスト：松浦孝之さん)

* ノートを整理していたらＭ新聞の切り抜きを見つけた。岩見隆夫の「近聞遠見」(24.1.28).

　東日本大震災は数々の人間ドラマを生んだが、それらの中から心にしみる話を紹介している。

◆　震災後間もなくベトナム人記者が避難所で少年にインタビュー。少年は津波で両親を亡くし、厳しい寒さと飢えで震えていた。記者は見かねて少年に自分のジャンパーを着けさせる。その時ボケットから1本のバナナがぽろっとこぼれ落ちた。

　記者が「バナナ、欲しいか」と問うと、うなずくので手渡した。ところが、少年はそれを食べるのではなく、避難所の片隅に設けられたみんなで共有の食料置き場に持っていき、元の場所に戻ってきたという。

　記者はいたく感動。帰国するとこのけなげな少年のことを報道。この記事が大変な反響を呼ぶ。かつて、ドラマ「おしん」が大人気になったお国がらだ。ベトナムからの義援金は百万ドル（約八千万円）にのぼったが、このうち「バナナの少年にあげてください」という条件付きが五万ドルもあったという。

　「少年は大変けなげな日本人の美質、ＤＮＡをきちんと受け継いでいる。日本人の精神は滅んでいない。日本は必ずよみがえる」と結んでいる。

* 間もなく３．１１．復興は思うようには進んでいない。日本人としての美質をもって動

いていかなければ、と願うのは国民みんなの祈りなのである。

（25.2岡山東支部帯封コラムニスト：松浦孝之さん)

* 寒暖の差が激しい今日この頃ですが、皆様お元気ですか。

平成25年度がスタートしました。今年もよろしくお願いします。

退職公務員にとって“年金”は頼りです。年金が減額されるのを阻止するために、一

人ひとりの力を結集しましょう。

　今日お配りする物

1. 退職公務員新聞
2. 支部総会・研修会のご案内・・・5月12日（日）です。出席しましょう！
3. 支部総会・研修会の出欠はがき・・・5月7日（火）までに投函してください。
4. 「社会保障制度改革に関する要望書」の要望事項・署名のお願い
5. 「社会保障制度改革に関する要望書」の署名用紙

　　　ご家族、ご近所、知人の皆様にお願いしてください

　　　元公務員の方でなくてよいそうです　全員埋まらなくても結構です

　　　会費集金の時（6月予定）頂きます

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　以上よろしくお願いします

　　ご不明な点がありましたら

　　吉備ブロック担当者　二宮（電話番号）までご連絡ください

　　　　　　　　　　　　　　（H25.4岡山北支部：吉備ブロック担当　二宮幸得さん）

* カーラジオにスイッチを入れると、二人の女子アナの対談。先輩アナが新人の後輩アナに「下着はいつもきちんとしたものを」と、アドバイス。最近は階段などでの盗撮が多いからかなと聞いていたら、どうもそうばかりではないらしい。
* 女子アナの仕事はスタジオ内からだけではなく、緊急に大風、大雨の中、また夜間など厳しい状況の現地からのレポートも多く、いつ、どこで、どんな事故に巻き込まれるかもわからない。そこで、どんなことが起こっても恥ずかしいことのないように、いつもきちんとした下着をつけておくようにというのが先輩アナからのアドバイスの一つ。司会者は「さすが先輩アナのプロ意識、プロの心得というのはすごいですね」と感心していた。
* さて、われわれもそろそろ正真正銘「老い」のプロ。一方でいつ、なん時、どこで、どんなことで見知らぬ方のやっかいになったり、病院に運ばれたりして、服を身ぐるみ剥がれることになっても不思議ではない年齢。ご用心。ご用心。

　　　　　　　　　　　　　　　　（H25.5岡山東支部帯封コラムニスト：松浦孝之さん）

* 新聞・テレビに「猛暑日」「真夏日」の文言と「熱中症」による病院搬送のニュースが

毎日のように届く。「熱中症」の初期段階を脱水という。

特に高齢者は体内で水分を保つ筋肉の量（大人は60％、高齢者は50％）が減るので脱

水症状になりやすいのだそうだ。そのために物忘れがひどくなった、言葉が少なくなった、ふらつくようになった、など一見認知症が進んだような状態が実は脱水だったということが結構あるとのこと。

* さて、熱中症、脱水をなくするためには日頃から、内側からと外側からとの対策が必要。

内側・・・意識して水分補給。食事を十分に（夏野菜には水分が多い）。普段から運動をして、水を蓄える筋力を保つ。たんぱく質を十分に。

外側・・・エアコン（２８℃以下）、室内、日除けの対策を。

　なお、ビールや酒は飲めば飲むほど体の水分を奪って、脱水症状をつくるのでお忘れなく、とのこと。当然ながら、「規則正しい生活、十分な栄養、十分な睡眠と休息」を普段から心がけることが最良の予防。用心、用心。これからが夏本番。

* 上記の情報は、ＮＨＫラジオ「健康ライフ」（谷口英喜教授）の放送内容を神尾一郎支部長がまとめました。

　　　　　　　　　　　　　　　（H25.6岡山東支部帯封コラムニスト：松浦孝之さん）

**＜支部会員からの投稿！＞　　　[俳句]**

|  |
| --- |
| 寒木瓜の　赤い饒舌おんなたち    　　　何も無い　私の肩に枝垂梅  　　　百日紅　蟻が並んですべりおり  　　　残暑炎ゆ　ノコギリ屋根の町工場  　　　しみじみと　独り聞く夜の虫の声  　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　海吉分会　正影延子 |

◆　会った人の「名前」がとっさには無論のこと、しばらく間をおいても思い出せず「あの～、あの～」と失礼することが多くなった。

もともと若い時から名前が覚えられなかった。ロシアの小説「大尉の娘」の中で、「ア

ンドレイ・ペトローヴィチ・グリニョーフは、アブドーチャ・ワシリｴヴナ・ユーを妻に迎え～」なんて文章に出会って以来「名前」となるとトラウマになったからかも知れない。

最近は映画やTVドラマの出演者も悪人と正義の味方とあと３人位が歓迎である。

* NHK「きょうの健康」で、認知症の疑いのチェック項目の中に「物の名前が出てこなくなった」がある。

近頃は「人」にとどまらず「物」、「土地」の名前へと順調に広がっているようである。

しかし、いくら思い出そうとしても、ないものは出てこないのである。

　　これからも「あの～、あの～」で失礼させていただいて、「今のままの自分」で許してもらえたらありがたいなあ。

**帯封に投稿をお待ちしています**

　今月は、海吉分会、正影延子さんが投稿してくださった俳句を紹介しました。ありがとうございました。みなさんからも投稿を！

①文章の場合　　　趣味、健康、生きがいなど。テーマは自由。400字以内。

②俳句、短歌、川柳の場合　　　１回に５句以内。

* 本名、ペンネーム、匿名いずれも可。分会名はご記入ください」。
* 手書き、パソコン。縦書き、横書き自由。

　　　　　　（事務局でパソコンに打ち直します）

* 提出は、いつでもできた時に。
* 提出先　郵送かFAXで　事務局松浦孝之宛

1. ７０３－８２７１　中区円山４５４－３
2. FAX　０８６－２７７－７４８９

（H25.8岡山東支部帯封コラムニスト：松浦孝之さん）

◆　夏休みの早朝、近くの広場に「新しい朝が来た、希望の朝だ・・・」のラジオ体操の歌と共に出席カードを首からぶら下げた子どもたちが集まってくる。ラジオ体操は昭和の初めころにつくられたというから、われわれ世代もこの体操で夏休みの一日がスタートしていたことになる。

◆　東支部神尾一郎支部長から「ラジオ体操で幸せに」（NHK深夜ラジオ便8/1・中村裕子氏）の放送内容をまとめた資料をいただいたので紹介する。

　この体操はスポーツ医学からみて究極の全身運動で、だらだらウォ―キングよりカロリー消費量も多いとのこと。ポイントは、体操しながら「今どの筋肉を動かそうとしているか」（今はモモ、今は脇腹とか）を意識することのようだ。また、毎日でなくても月に３～４回でも、その日の体調に合わせて楽しく続けることが重要との提言。なお、東北の震災で精神的に落ち込んでいる人に、この体操が大変効果があったことも併せて紹介されている。80年近く超ロングセラーとなっているわけに納得。

◆　体の老化は筋肉からとか。３分１０秒の間、童心にかえって挑戦するのはいかが？えっ！いつから？勿論…でしょう！（NHKﾗｼﾞｵ6:30,Eﾃﾚ6:25）

（H25.9岡山東支部帯封コラムニスト：松浦孝之さん）

|  |
| --- |
| ８月号では海吉分会の正影延子さんから俳句の投稿をいただきました。また、今回は東支部長の神尾一郎さんから資料の提供をいただきました。東支部ではコラムニストへの協力体制が進んできていると感じました。ありがとうございました。継続することは大変なことでもあります。皆さんの協力によって貴支部のコラムが読者の皆さんに感銘と癒しを与えてくださることを願ってやみません。ありがとうございました。  　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（編集子） |

◆　草柳大蔵は「日本人の遺言」（海竜社）の中で、一日２７頁、一年１万頁の読書を進めている。

２７（ｐ）×３６５（日）＝９，８５５（ｐ）

という計算である。

　彼のこの提言は未来を担う若者たちに説いたもので、一日分の２７頁を「専門書、教養書、頭が疲れているときに読む本」の三分野から９頁ずつと言っているが、われわれ世代には「自分が読みたい本」の一分野と言いかえさせてもらおう。一年で１万、三年後には３万頁・・・。天文学的な読書量となるぞ。こりゃ、笑いが止まらぬというもの。

◆　日本では「読書の秋」「晴耕雨読」などと言われるが、古い中国では「」といって冬と夜と雨の日の三つを読書に適した余暇とされていたようだ。しかし、われわれ世代には季節も昼夜も問わず２７頁を読む余暇は年中ありそう。それに図書館、公民館に行けば読みたい本が書架に鎮座して待ってくれている。人との出会いはすてきだが、本との

も捨てがたいもの。

　でもなあ。どうせ「取らぬ狸の皮算用！」「三日坊主！」になるんだろうと、今から誰かさんが微笑んでいるようだよなあ。

　こりゃまた、失礼しました。

（H25.10岡山東支部帯封コラムニスト：松浦孝之さん）

◆　曹源寺に蓮池がある。夏美しい花を咲かせていた蓮も冬を迎えると、葉は枯れて水中に沈んだり折れ曲がった葉茎を水面にさらす。花托がロート状のハチの巣に似ていることから古語で蜂巣とよばれるのは、この頃の姿に由来するのであろう。そんな時季に総門のところで出会った女性に声をかけた。

「ここの蓮、レンコンは食べられますか」

「えっ？さあどうなんでしょうね」と小さな声。

◆　備前焼の藤原雄が魯山人と家の前の蓮池を通った時のことが、「対談　藤原雄の料理美学」（見味舌聞会）に出てくる。

「『先生、蓮の花が美しいですね』と言えばよかったのに、『先生、蓮の花が開く音はポンですかパンですか』と聞いてしまった。魯山人は怒りましてね『お前みたいな風情のわからんヤツはすぐ帰れ』と修業先から追い出された」とのエピソード。

◆　しかし、風情がないと言われてもこちらの方は、静寂を破る神秘的な音への好奇心。それに引きかえて曹源寺でのわが会話。寒風の中、水面にさらしている枯蓮からこともあろうにレンコン天を連想するとは、なんというはしたないレベルの低さ。魯山人だったら何と言って怒鳴られたことか。

　こりゃまた、失礼いたしました。

（H25.11岡山東支部事務局子）

◆　「老」という字は「老廃」「老醜」とかのように余りいいことに使われない一方で、年とともに経験を積んで物事をよく知っている円熟の意味に通じる「老練」「老熟」「老巧」などがある。先輩の「この歳になって初めて見えてきたことがたくさんある」との弁に通じる言葉であろう。

　禅語に「」という言葉がある。使い込まれて先が丸くなった古いは切っ先鋭い新しいもののようにはいかないが、なんともいえないような穏やかで落ち着いた風格が感じられるということらしい。老人の味はまさにこの古い錐のようなものか。

　しかし、だからといってこれまでの経験を生かして円熟した生き方をといわれても、凡人にはなかなかしんどいというもの。先ずは、せめて自分で出来ることは、出来るだけ自分でしようとの心がけからか。

◆　最近「楽老」、「快老」という言葉を見つけた。年をとっても前向きに人生を楽しんで生きていこうという提案に違いない。なかなかいい言葉である。間もなく新しい年。

　この年が人や自然や書物や音楽や料理などとの出会いにワクワク、ドキドキするような「老」の年となりますように。

（H25.12岡山東支部事務局子）

◆　「雪の降る街を　雪の降る街を　想い出だけが通り過ぎてゆく　雪の降る街を

　・・・・・・・・・・・・・・・・いつの日にか包まん　あたたかきのほほゑみ」

◆　退公連後期世代は雪の季節になると、この曲をふと想い出される方も多いのではないでしょうか。

◆　当時小学生、山村の疎開先で茶褐色の古びたラジオから」流れてきたこの曲は、今もってふる里をセピア色の冬景色に変えてしまう魔術師なのである。

◆　塩澤実信著「愛唱歌でつづる日本の四季」（論創社）によると、この曲は昭和２４年１０月から２年半続いた「えり子とともに」の連続放送劇の挿入歌。主役のえり子役が阿里道子、その他小沢栄太郎、七尾玲子などの名前を聞けば、そうだったなと懐かしまれる方も多いだろう。放送時間は毎週水曜日の夜９時１５分からだったようで、夕飯時と記憶していたのは勘違いだった。今も耳にしみついているあの歌声は、フランス帰りの高英男だったとのこと。作詞内村直也、作曲中田喜直。

◆　各地から雪の便りが届く時季になると自然にこの歌を口ずさみ、６０年以上も前のふる里の冬景色と家族のことが想い出せるのは、まさに「あたたかき」。

（H26.1岡山東支部事務局子）

**＜支部会員からの投稿＞　　　　　　　　いただきました！**

◆　今年の誕生日には嬉しいことが一つあった。満八十一歳になった節分の夕飯時、娘婿が「盤壽おめでとう」と祝ってくれた。意味を問うと、将棋盤の目は「九×九で八十一」あるからだとのこと。

なるほどとうなずいていると、部屋から愛用している将棋盤を持ってきた。

すかさず孫が「おじいちゃんの歴史をこの盤に貼り付けてみたら」と提案。早速娘が誕生から現在までの大きな出来事を小さいカードに書き、マス目に貼っていった。誕生、結婚、マイホーム建設、子ども、孫、四国遍路・・・等々。

◆　それを見ると、将棋盤はあたかも自分の人生全体を表したマップのようであった。

◆　八十年余りの間、節目となった折々の出来事が走馬燈のように次々と思い出されて感慨深いものがあった。皆もそれぞれの思い出があっただろう。しばらく無言で眺めていた。

　　平均年齢を超えて元気に過ごせることに感謝し、あらためて家族やまわりの支えを感じた誕生日であった

　　　－誕生日の日記よりー　　　　　　　　　　岡山東支部円山分会　神尾一郎

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（平成26年2月4日記）

（H26.2岡山東支部事務局子）

**＜支部会員からの投稿＞　　　　　　　　いただきました！**

岡山東支部海吉分会　　　永　谷　格　夫

―　春　近　し　―

◆　数十年前、バイオリズムという言葉が流行った。これは１日周期や１月周期の行動を自己の体調に合わせようというものだった。

◆　各人それぞれに、体調、気分に変化のあることは間違いない。私の場合、１日で言えば午前中は何事も意欲があるが午後は全く駄目である。１年で言えば晩秋から冬期は気分が落ち込んでしまう。しかし、先人は偉い。こうした私たちのために「朝の来ない夜はない」「冬は必ず春を迎える」と、希望を与える言葉を残している。

◆　きょう（２月１９日）「雨水」を迎え、雪が雨に変わる頃、後楽園の松の菰焼きが行われ、備前平野に春を呼ぶ西大寺会陽も終わった。まさに春近しである。うつうつとした気分の私も、春を心待ちにしつつ気分を奮い立たせている。

◆　四季のある日本はすばらしい。私のような心弱い人間に生きる勇気と自然の移ろいの楽しみを与えてくれる。四季のない常夏の地の人は、自己の心の変化と自然の調和をどのように図っているのか？一度伺ってみたいものだ。

（H26.3岡山東支部事務局子）

**＜支部会員からの投稿！＞　　　[俳句]**

|  |
| --- |
| 掌で計るキャベツの重さ主婦の顔    　　　酒効いて舌一枚になる朧  　　　里いもが箸から逃げる四月馬鹿  　　　筍のほんのり温かい皮を剥ぐ  　　　花の下母の手を引く最後かも  　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　海吉分会　正影延子 |

◆　最近退公連の中・後期世代が集まると、これまで多かった菜園、介護、病気のことの話題に、車の運転のことが加わってきた。車の運転のこととは、果たしていつまでハンドルが握られるかということである。結構深刻な問題である。ちなみに75歳以上の事故がここ10年間で3倍に増加しているという。

◆　高齢者の交通事故防止には「うっかり」「ぼんやり」「脇見」運転をしないことが最重点目標になっている。なるほど最近、これらのことが原因で同乗者に「はっ！」とさせてしまう場面を起こしている。しかし、だからといって運転免許証返納の決断はなかなかできないものである。

◆　車のキーを隠されたとか、留守の間に息子が車をもって帰ってしまったとかの話も出てくる。このことは自分で決断することの難しさとともに家族の心配の深刻さを物語っている。

◆　ある先輩は次の三つのルールを決めて家族から公認されているとのこと。

　　　①　初めての道は乗らない。

　　　②　夜間は乗らない。

　　　③　高速道路は乗らない。

◆　居住環境、生活スタイル等からも免許の返上を決断するのはなかなか難しいことであるが、確実にその「決断の日」が迫ってきているいることに違いはない。

4月は全国交通安全運動実施月。

　（H26.4岡山東支部事務局子）

＜支部会員からの投稿＞

―**「他」に任せきりはよくない**ー　　　　岡山東支部海吉分会　永　谷　格　夫

◆米国のケネディ大統領は、米ソ冷戦時代にキューバ危機を乗り越えた勇気ある決断で知られている。しかし、彼の真骨頂は就任演説での「国家があなたたちのために何ができるかを問うのではなく、あなたが国家のために何ができるかを問うて欲しい」であろう。

「国、行政は何もしてくれない」と嘆く声はちまたでよく聞かれる。私たちは、生きていく上、何らかの組織、グループに属している。それは国、地方自治体であり、会社や趣味の仲間であったりする。

その中で私たちは、その組織、グループの責任者に任せきりにする傾向が強い。これらの組織、グループがうまく機能する必須条件は、属する人がいかに彼らに協力し支援するかにかかっていると思う。

こうした考え、ケネディ大統領の言葉は日本の「結」「絆」「思いやり」と共通するものがある。

個人が大切なことは十分理解するが「個」は「他」によって生かせれているのだ。他を思いやる生活が、個々の生きがいとなり、楽しみとなることを知りたいものだ。

＊このエッセイは「山陽新聞」（26.4.18）「ちまた」欄に掲載されたものです。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（H26.5岡山東支部事務局子）

ＮＨＫラジオ「朝いちばん」から

　　「知ってほしい口腔ケアの効果」（要約）

　　　　　　　　　　　　　　　　日本歯科大学多摩クリニック院長　菊池　武

・６月は歯と健康運動の啓発月。

・高齢者での虫歯が増えてきている。これは80歳で20本の歯を残している人が、かっての20％から40％になり虫歯になる可能性の人が増えたから。

・高齢者は歯の根っこが、あっという間に知らぬ間に進行して虫歯になる。

・定期的な診断をお勧め。

・健康のために酢を飲む人が多いが、酢は酸度が強く歯を溶かす危険がある。飲んだ後はお茶でゆすいだり、牛乳を飲んで中和させるといい。

・フッ素は歯を硬くするので、歯磨きにフッ素入りを使ったり歯医者で塗って貰うと効果的。最後まで自分の口からものが食べられますように。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　資料提供：神尾一郎

◆　つゆを漢字で書くと梅雨。この文字に「梅」の字が入るのは、初夏に雨が降り続けるこの頃が、ちょうど梅の実が黄色く熟するときにあたるからという。北原白秋の歌曲に「城ケ島の雨」がある。この歌詞に“利休鼠”の雨が降るという一節がある。「利休鼠」とは緑がかった灰色のこと。調べてみるとねずみいろには他に「藍ねずみ」「小豆ねずみ」「銀ねずみ」「栗ねずみ」などがありわが国では古来から微妙な色合いの違いを使い分けてきたことがわかる。

◆　色といえば」、五行説で四季を色に配した言葉はご存じのとおり。さらにこの四季を人生と関連づけた見方もおもしろい。

　・芽吹きの春は　青で　青春（10～20代）

　・炎暑の夏は　赤で　朱夏　（30～４０代）

　・空気が澄んでさわやかな秋は白秋で（50～60代）

　・厳冬の冬は　黒で　玄冬（70代以降）

70代以降の世代は青臭い青春より、深遠で幽玄な玄冬がふさわしいということのようだ。いやはや恐縮である。

◆　ともあれ、世界中どこにもないと言われてきた色に対する日本人の極めて豊かな感性が、次第に衰えてきているように思えるのは寂しい限り。

（H26.6岡山東支部子）

◆　子どもたちの下校時、通学路に立って、声をかけておられる方をよく見かける。地域の子どもは地域で見守り、地域で育てていこうという取り組みとはいえ大変なエネルギーがいることで、その姿には頭が下がるものだ。また、組織的な活動ではなく家の近くで出会った子どもたちにひと声かけておられる姿に出会うと、つい笑みがこぼれるというもの。

◆　さて、声をかけられるほとんどの子どもからは返事がかえってくるが、なかにはまるで無視するかのように、黙って通り過ぎる子どもがいる。そんなときは、つい「もうあの子には声をかけまい」などと思ってしまうもの。

◆　その時の憤りの心をカトリックのシスターに訴えたことがある。しばらく考えていたシスターの答えは次のようなものであった。

　「そうですか。でも返事をしないその子こそ、実はあなたからの一言を待っているんですよ」。

　さらに「声をかけたのに返事をしてくれなかったので、あなたは損をしましたね。ついでにもう一つ、返事をしなかったその子を許す損もしてあげてください」と。

　シスターが日頃「ダブルの損」とよばれていることがこのことだったと知ったのは、しばらく経ってからであった。

（H26.7岡山東支部子）

＜支部会員からの投稿＞

**―母 と 茄 子 の 花―**岡山東支部海吉分会　　永　谷　格　夫

◆　少年は県北の豊かではない農家の次男坊ぬ生まれた。嫁ぐまで農業経験のなかった母親は、慣れない仕事に朝早くから一日中働き通しであった。ゆっくりと子どもと話し合う余裕はなく、子どものしつけは農作業を手伝わせながらの会話の中でするのが常であった。

◆　茄子の花が咲く頃になると茄子の世話をしながら、「親の意見と茄子の花にゃ、千に一つも仇はないんだよ」と母は少年に繰り返し教えた。また、あるときは「親が子どもに厳しく言うのは、すべて子どものことを思ってのこと。このことは咲いた花すべてに実をつける茄子と同じなんだよ」とも。

◆　歳月は流れ、その時の少年は既に70歳を超え、今は県南の小さな菜園で自分自身が野菜づくりを楽しむようになった。その菜園に茄子が今年も見事な花をつけた。

　うつむいて咲く淡紫色の茄子の花を見るたびに、畑の母のもんぺ姿と母の教えを想い出し、今も感謝しているのである。

　この秋、母の三回忌を迎える。

（H26.8岡山東支部子）

◆　家を留守にして外に出たとたん、「玄関ドアに鍵をかけたかなあ」「エアコンの電源は切ったかなあ」などと気になって、Ｕターンすることが多くなった。手紙をポストに投函した後に、切手を貼っていたかなと心配することもある。この場合は後の祭りで確かめようがなく、先方に迷惑をかけているに違いない。

◆　女流作家、幸田　文さんの作品に「あとみよそわか」がある。父親の幸田露伴から箸の使い方、雑巾のかけ方、障子の貼り方などについて厳しく叩き込まれたことの中に、自分が居たとこから離れる時は、あとを振り向いて、汚したり忘れものをしていないか調べなさい。そしてもういいと思ってからも、「**あと**（後）、**みよ**（見よ）**そわか**」ともう一度呪文を唱えて確認しなさい、と教えられたという。ちなみに「**そわか**」というのはお経の一部で「功　徳あれ」の意。

◆　かつては、父親の厳しく凛とした姿に共感して読んだものだが、忘れものが多くなった昨今はこの呪文を思い出して、助けられることが多い。だまされたと思ってお試しあれ！呪文は「ちりとてちん」でも「あさきゆめみし」でもない。間違うと呪文の効果は保障できない。くれぐれもご用心を。

◆　えっ、呪文の言葉も呪文を唱えることさえも忘れてしまったらどうするかって？その時は、良寛さん流に、「忘れものをする折は、忘れものをするがよく候」と思うのもよかろう。

（H26.9岡山東支部子）

◆　おにぎりは自分で握らず、誰かに握ってもらった方がおいしいとはよく聞く話だ。かつて読んだ小説に「おにぎりの味が握った人によって違うのは、塩加減、握りしめ具合だけでなく握った人の掌から伝わる心が味を変えるんだ」と話す場面があったことを想い出す。

◆　「おにぎり」は「おむすび」とも呼ばれる。「おむすび」はおおまかに言って関東、北陸、中国地方で多く呼ばれているようだ。言葉としては「結ぶ」の方が「握る」よりも品よく聞こえるが、近年「おにぎり」が主流なのはコンビニやお弁当屋さんが全国的に「おにぎり」として売り出してからという説がある。

◆　岡山から仙台に嫁いだ姪から「こっちのおにぎりは丸いよ」との電話。おにぎりといえば三角か俵形のものと思い込んでいたのでびっくり。そう言えば昔話に「おむすびころりん　すっとんとーん」という一節があるが、働き者のおじいさんのために握ったおにぎりは、おおきくて、硬くて、丸型でおばあさんの思いがいっぱい秘められていたに違いない。

　なお今コンビニのおにぎりがほとんど三角なのは、この方が型抜きに便利で、しかも同じ大きさに揃えやすいからであろう。

◆　ともあれ、ご飯に白と黒い胡麻、海苔、それに梅干しの赤の色合いのおにぎりには、日本のこころがいっぱい詰まっていそうである。

　今行楽の秋。お弁当におにぎりがよくあう時季である

（H26.10岡山東支部子）

◆　NHK朝のTVドラマ「花子とアン」が終わった。高い視聴率は主演の吉高由里子、仲

間由紀恵さんの好演に加えて、会話で時折出てくる「こぴっと」とか「て～」などの甲州弁のぬくもりも感じながら、「どんなに不安で暗い夜でも、必ず明けて朝がやってくる」という花子の生き方に、多くの人が共感したからであろう。

* 最終回（9月27日）の「赤毛のアン」出版記念会での花子のスピーチを再現してみよ

う。

・私の今までの人生を振り返っても、いつもまがり角を曲がってきました」

・「関東大震災、愛する息子の死、戦争、思いがけないところでまがり角を曲がり、見通しのきかない細い道を歩くことになっていた。としてもそこにもやさしい心、幸福、友情などの美しい花が咲いていると、今は強く信じています」

・「アンのように勇気を出して歩いていけば、曲がり角の先には、きっと美しい景色が待っています」

* 夢、希望、勇気、感動を与えてくれるもの、それはいつの時代にも変わらないようであ

る。

（H26.11岡山東支部子）

◆　テレビのグルメ番組でこれまで食べたこともないような料理が、これでもか、これでもかと紹介される。特にお正月の時期は大変である。タイミング悪くその放送時間がこちらの食事中と重なろうものなら、「いつかはあんなカニやステーキを」などと念じつつ、そっとわが食卓に目を移すことになる。

◆　ご存じ作家遠藤周平の娘展子（エッセイスト）が、父の口癖は「『普通』が一番」だったと述べている。「挨拶は基本」「目立つこと派手なことはしない」「嘘はつかない」「欲張らない謙虚な心」「失敗したら素直にあやまる」など昔ながらの「普通」の躾をその時々の場面で、自然に教えられたとのこと。そして、父の言う「普通」というのは家族が仲良く健康で生活することだった、とも述べている。

◆　今風に言えばつつましい生活が周平の生き方だったようで、「平凡に生きることほどすばらしいものはない」ということを娘に伝えたかったようだ。しかし、あれだけ見事な料理がTVの美しい映像で連日届くと、凡人にはそれを欲しがる心をなかなか捨てきれないもの。

◆　ならば、せめて、いつかはそんな日が向こうからやってくるに違いないからと無理をしないで、欲張らないで、「普通」にしていて待っていようか。

間もなく新しい年。次の一年も「普通」の年になれば、それはそれでいいのかも。

（H26.12岡山東支部子）

◆　「七十、八十ははなたれ小僧。男の仕事は百から百から」。百七歳で亡くなった平櫛田中の言葉である。田中は九十八歳のとき、東京に邸宅を建て、その屋敷には百三〇歳までの木彫りの材料を用意していたというのはご存じのとおり。

◆　同じようなことを、無声映画の時代から数々の名作映画を作り出したチャップリンが言い残している。「あなたの作品の中で一番好きな作品はなにですか」と聞かれると、八十八歳で亡くなる直前まで、いつも「Next One」（次に手がける作品）と答えていたという。

◆　高齢となっても、過去や現在に留まることなく、常に今より、よりよく生きようというアクティブな姿勢はわれわれを圧倒する。この二人の生き方には「ぼつぼつ身のまわりを整理しておきましょう。写真も３枚も残しておけば十分です・・・。」なんて、最近よく読まれている「老いの生き方」関連の本にでてくるアドバイスとは無縁のようである。

　絵や写真や手芸の出来ばえに限らず、「いや、いや、まだまだ。Next One」なんて、言えたらカッコいいよなあ。これからの自分の人生は「余生」だなどと思うのは「よせ」とは多胡輝氏（心理学）の言葉。

◆　新しい年を迎えた。「」という字は「果実がまだ熟してなく、これから味が生じ始める状態」を表すとされている。好奇心と探究心でもって、知らないことを知る喜びをこれからも感じ得たいもの。

世の中、心ときめくような、おもれえこと、まだ残っていそう。

（H27.1岡山東支部子）

◆　中高生がスマホや携帯を使用する時間を自分でコントロールできないことで、からだや心の健康（睡眠障害、生活の乱れ、仲間はずれなど）、さらには学力にも影響を及ぼす「ネット依存症」が大きな問題になっているが、われわれ世代にも携帯は日常生活にすっかり入り込んでいる。

◆　民間の研究所の調査によると、枕元に置いて寝る人は90％以上、トイレに持って入る人が54％、食事の時に手元に置く人が45％、風呂に持ち込む人も18％との結果。まさに肌身離せぬ実態が浮かび上がっている。また地震などの災害で家から持って逃げるものは携帯がトップ（27％）、財布（24％）、通帳・印鑑（9％）の順という調査もある。

◆　先日、友人が「家族で出かける時、一番迷子になるのはお父さんだから、携帯を持っていてくれないと困る」と娘から言われたと苦笑していたが、携帯は避難中の貴重な連絡手段であるし、住所録でもあり、個人情報がいっぱい詰まった本人の分身ともいえそうだ。「お棺に入れてくれ」という人が出てくるのも不思議ではない。

◆　幸いにわれわれ世代になると、使用時間が長過ぎるからといって学力の低下を懸念されることはない。安全・安心な暮らしのためには、上手に使えば携帯は文句も言わず、われらの頭、手、足となって働いてくれる優れもの、と考えるのはわれらも既に「ネット依存症」なるや？

（H27.2岡山東支部子）

◆　「診察券　トランプする程　もてあます」というシルバー川柳がある。なるほど、うまいことをいうなと実感する年齢。

◆　さて、最近大病院での内科の診察は病気にもよろうが、再診が続くと血液検査などのデーターの入ったパソコン画面をじっと見ながら、数値でもってたんたんと説明を受けることが多い。そんな時の診察は何かもの足りなさを感じるというもの。

◆　かつて医者は患者と対面すると、先ず顔色を見、舌、皮膚、目を調べて脈をとり、胸と背中を聴診し、自分の手で患部に触って、病状を把握していた。今も町医者の診察室にはそんな風景が受け継がれている。

◆　先年のＮＨＫ。ＴＶドラマ「梅ちゃん先生」の診察場面でよく出てきた

　　　「どうしました？」　「あれからどうですか？」

　　　「そうですか・・・。それはいけませんねえ！」

　　　「診てみましょう。口を開けて！」

などと、話をしながら診ていく医者と患者との風景は、梅ちゃん先生の温かさが伝わったものである。

◆　血液や尿などのデーターの数値を判断基準にして診断することは近代医学には欠かせないが、用心しないと医者と患者の間の何か目に見えない大切なものを失わせていっているような気がしてならない。

（H27.3岡山東支部子）

◆　「春眠　暁を覚えず」といわれるように、夜明けになっても、なかなか目が覚めずに心地よく眠れるのは、われわれ世代にとっては次第に過去のことになってきたようだ。何人か集まると、最近寝つきがわるくなったとか、２～３時間で目が覚めるので、目覚めた時のさっぱり感、ぐっすり感がなくなったなどが話題になる。

◆　さて、これまで睡眠時間は8時間は必要とされてきたが、最近の調査による年代別平均睡眠時間は65歳以上で6時間、75歳以上で5.7時間となっている。

　一方、寝床にいる平均時間は65歳以上で7.5時間。75歳以上で9時間となっている。

　遠藤拓郎氏（精神科医）は「6時間寝るといいのに9時間も床にいるから寝つけなく、途中で起き、目覚めも早くなり、そのことでストレスが重なる」と指摘している。また、歳をとると長い眠りが続かなくなるのは、熟睡には体力がいるからで、体力が衰えてくるわれわれ世代には自然なことなんだとの説もある。

　厚労省も65歳で6時間を推奨している。

◆　つまり、われわれ世代になると、うまく眠れないのは当たり前と考えて心配ないようだ。保坂隆氏（聖路加病院長）は「睡眠の悩みは早起きに切り換えると大体解消される。眠れなかった朝ほど普段より早く起きて、朝の太陽をしっかり浴びることが大事」と述べている。

　「8時間神話」にとらわれないで「早寝、早起き」に心がけることが、われわれ世代の「快眠法」といえそうだ。

（追記）不眠で体調の悪いときは専門医へ

（H27.4岡山東支部子）

　＜支部会員からの投稿＞

　恵まれた環境に感謝　　　　　　　　岡山東支部海吉分会　　永　谷　格　夫

◆　４月下旬、操山の金蔵山古墳の探訪会に参加した。小学４年生男児を含めリーダー以下三十余名が集い、新緑を楽しみながら約１時間で古墳跡に到着。現地で市文化財センターの先生から説明を受け、紀元４世紀頃の当地の様子にロマンを追った。

　小生、当地に終の棲家を構えて三十余年、すばらしい環境に恵まれすこぶる気にいっている。近くに海、多くの古墳の存する操山、備前富士の芥子山、小鳥の遊ぶ百間川、倉安川広がる田園等々、四季の移ろいが身近に感じられる絶好の住環境である。いわば贅沢で広大な庭を私しているようなものだ。

　この絶好の恵まれた自然条件を日常生活に取り込まぬほうはない。もっとも、そのためには少しばかり自身の健康が求められるが・・・。

　百間川や操山を散策すれば多くの見知らぬ人と挨拶を交わし、四季折々の草花や景色が楽しめる。そのことは私の生活に潤いをもたらしてくれる。私たちはもっともっとこの環境にとけ込み、楽しんで、生活を豊かにしたい。

　人間恵まれた環境にいても、それが当然と思いこみ、その良さに日頃はあまり気づかないことが多いもの。

　さあ、この富山学区の恵まれた自然環境になじむための一歩を踏み出してみましょう。その方法として、先ずは公民館主催の各種行事に参加することから始めてみてはいかが。

（H27.5岡山東支部子）

＜支部会員からの投稿＞

見守りボランティア　　　　　　　　　　　　　岡山東支部円山分会　野村　　定

◆　「おかえり」と声をかけると「ただいま」とか、「かえりました」とか様々な返事が返ってくる。帰りを急ぐ真剣な顔もあれば、わざわざ立ち止まって笑顔を向けてくれる子もいる。こちらがイライラするほど、道端に立ち止って道草を楽しむ子らもいる。

◆　私が見守りボランティアを始めて8年目になる。私の町内では、今年度は32名のボランティアが2人ずつ交替で毎日決められた交差点に立って見守りをしている。私も月1回か2回の割合で立っているが、この交差点では児童の事故はまだ起きたことがない。地域で子どもの安全を見守るという意味では成果があるといえそうだ。

◆　今年2月に行われた岡山県主催の「自主防犯　スタートアップ講座」を受講した時に聞いた話では、このような地域での安全安心のためのボランティア活動は、防犯パトロール等も含め全国で行われているそうだ。そして、その数、およそ4万7千団体、約280万人に及ぶということだった。この話を聞いて大変力強いことだと思った。

◆　見守りボランティアは子どもたちと挨拶を交わしながら、子どもたち自身が安全に気を配りつつ、安心して交差点を渡っていくのを見守ることである。そして、どんな状況の道でも自らの力で安全に通行できるように成長していってほしいと願いながら、見守りを続けているのである。

（H27.6岡山東支部子）

◆　先輩や友人からのタイミングのよい一喝が、いつまでも心に残ることがある。

　事務室で一日の仕事を終えて帰ろうと席を立つと、向かいの席の先輩が封筒に宛名書きをしていた。机の上にはまだ相当数の封筒が残っている。

　「手伝いましょうか」と、声をかけた。すると即座に「『手伝いましょうか』ではなく、『手伝いましょう』だろう」との一喝。赤面してしまった。

　「か」というわずか一文字が入るか、入らぬかで受け取る側の気持ちが大きく変わることを身にしみて感じたときであった

◆　中学の時公園でけったボールが、話をしていた近所の人のところに転んでいった。ボールがけり返されてきたとき、「すみません」といった。すると、すかさず「『すみません』ではなく『ありがとう』と言え」と、一喝された。

◆　「すみません」はお礼を言うときにも使われるが、本来は謝罪や依頼のときに使われる言葉のよう。だから、「すみません」の後に「とても助かりました～」とか「わざわざご丁寧に～」といったひと言をつけ加えると、感謝の気持ちがきちんと相手に伝わる言葉となると知ったのは相当後のことである。

◆　普段何げなく使っている言葉でもちょっとした言い方やひと言添えるだけで受け取る相手の気持ちや印象は大きく変わるようである。そして、そのことは時に人から一喝されてはじめて目覚めるもののようだ。

　今もってその時の一喝に感謝している。

（H27.7岡山東支部子）

**＜支部会員からの投稿！＞　　　[俳句]**

|  |
| --- |
| せせらぎに　を洗う　手の赤き    　　　円い葉を　突き抜け忍どうの　花赤し  　　　四方山の　話も載せてタクシー　さわやか  　　　夕焼けを　入れて土倉の　染まりおり  　　　去る者は　追わずでで虫　角かくす  　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　海吉分会　正影延子 |

（H27.8岡山東支部子）

（報告）**藤崎苑を訪問して、一緒に楽しく歌ってきました！**

　９月２日に地域への社会奉仕・貢献的な活動として、藤崎苑に入所して日常生活の支援や機能訓練を受けておられる方々と懐かしい歌を一緒に歌おうと訪問しました。

　初めてのことで、声を出して一緒に歌ってもらえるかと不安がありましたが、アコーディオンの伴奏（檜山武雄・湊分会）で「赤とんぼ」「青い山脈」の歌が始まると会場はまるで感動の別世界。

　大きく口を開け、目をきらきらさせ、時には目に涙を浮かべたり、両腕を上下に動かせて指揮者になって歌われる方もあり、そんな姿に私たちは圧倒される思いでした。

　最後のアンコール曲は「ああ人生に涙あり」（水戸黄門の主題歌）で、最高の盛り上がり、「また、お会いしましょう！お元気で！」と手を振り合って会場を後にしました。

　会には入所者３８名、会員１７名。会員以外の地域の方９名も参加してくださいました。合計６４名。

　藤崎苑の事務部長、看護部長さんには大変お世話になり、その上８名を超える職員の方も応援してくださいました。

　厚くお礼申し上げます。

　この訪問は入所されている方が少しでも元気になってくださればと計画したものですが、元気をいただいたのは逆に私たちだったなあと、会のあとみんなで語り合ったことです。

　なお、藤崎苑訪問については１１月末発行「県の会報」の「岡山東支部だより」でも紹介されることになっていますのでご期待ください。

（H27.9岡山東支部子）

◆　サッカーワールドカップのアジア予選が始まっている。サッカーファンにはこたえられない時期が続く。岡野俊一郎といえば、ご存じ東京五輪サッカー全日本のコーチ。彼には岡野哲学というＧＫ（ゴールキーパー）を育てる時の指導者論があるという。

◆　ＧＫをゴールの前に立たせ、正面数メートル離れた位置からボールを思い切り蹴る。この時岡野コーチの蹴るボールは、ＧＫが両手を伸ばして、精一杯飛びつく指先の５㎝離れたところだという。これが１㎝先でも３０㎝先でも駄目。指先５ｃｍが「ようし、今度こそは！」というやる気をもたせ、繰り返し練習させることができる距離というのが岡野哲学。

◆　われわれ世代の歳になると、食事、運動、減量・・・なにかにつけ、まわりから「頑張れ！頑張れ！」と温かくも過分（？）なアドバイスを受ける事が多い。励ましに違いないが、５ｃｍ先のボールに飛びつく体力もなくなってきている。

◆　５ｃｍはおろか３ｃｍ、いや飛びつかなくてもいい位のボールを正面で受け止め、「いいぞ！」とほめられるのがいいなと、いつもの甘え心がもちあがるのである。

（H27.10岡山東支部子）

◆　今年のように紅葉の美しい秋であった。もう十年以上も前になる。京都洛西、大野原にある宝菩提願徳寺に如意輪観音さんを拝観に行った。京都で一番小さい拝観寺院といわれるこの寺は、古い石垣にそった石段を少しばかり上がったところにあった。

　本堂に案内してくださった尼僧さんは「では、ごゆっくりとお参りなさってくださいませ」と言って去って行かれた。

　先年を超えて人間世界をじっと見てこられた観音さまの厳しいまでの凛とした表情にただただ圧倒された。

◆　「私たちは、この世のあらゆることを自分の思うがままにしようとして苦しんでいます。『思うがままにならないことを、思うがままにしようとして、苦しみなさんな』というのがほとけさまです。それは結局、ほとけさまにおまかせするしかないのです」とのひろさちや氏（仏教者）の「南無」の解説が思い出された。

◆　しばらくして、「よろしゅうございますか」の声とともに尼僧さんが出てこられ「それではこれから１分間照明を落とします。合掌してお願いごとをしてください」とのこと。

　手を合わせたものの、こんな立派な観音さまの前で何をお願いしていいか迷ってしまった。そこでつい「いつまでも年をとらないで、若くて、病気にならず、長生きできますように」と。

◆　さて、お寺を後にしていると「ちょっと！！　さっきのあなたのお願いごとこそ、思うがままにならない『苦』になる代表なんだけどなあ」との観音さまの声が追っかけてきた。

（H27.11岡山東支部子）

＜支部会員からの投稿＞

**―　初　詣　で　―**岡山東支部海吉分会　　永　谷　格　夫

◆　師走を迎え、歳月の流れの速さを痛感する。それでも、今年も無事に越年できそうな自分が見え少しばかり嬉しい。

新年には寺、神社に参拝する。「初詣で」である。私は崇敬社（氏神様以外で自分が信じ崇敬する神社）である沖田神社・道通宮に初詣ですることが多い。沖田様は江戸元禄時代に沖新田の干拓の際、荒れる海神を鎮めるために自ら進んで人柱となった「キタ」姫が祭神で、今も県内外に信者は多い。

◆　沖田神社境内に「道通宮」様もある。祭神は「猿田彦命」である。命は高天原（神の国）と葦原中国（アシハラナカツクニ・地上界）の分岐におられ、天孫（天照大神の孫―「ニニギ命」）降臨（地上界に降りる）の際、天孫の行く手を教え導いたとされる。このことから猿田彦命はわれわれの迷いを良き方向へ導いてくださる神として信じられている。

◆　一般に神参りは「お願いに行く」という。しかし、神に願えばそれが叶うものではない。神参りの「お願い」は自らの望みを達成するために、自らの努力を誓うもの。

　例えば「今年一年、元気で過ごさせてください」と願い頼むものではなく、「今年も元気で過ごせるように努力することを誓います」と、神に告げる（誓う）のが神参りである。

　新年には信じる神・仏に自分が努力することを誓いに詣でたいものである

（H27.12岡山東支部子）

◆　動物園で圧倒的な人気者はお猿さん。表情やしぐさから心が和み癒やされる。見ていると嫌なこと、心配なことが去（）ってしまうのが不思議。今年は申年。

◆　「笑いましょ　薬飲むより　笑いましょ」という句がある。笑いは消化を助け、胃酸よりよく効く。体内に酸素を採り入れて頭痛を軽くし血圧を下げる。リュウマチの痛みもおをかかえて10分間笑えば、２時間は痛みを感じなくてすむというからびっくりポン。

◆　ドイツのユーモアの定義は「ユーモアとは『にもかかわらず』笑うこと」という。自分は今苦しんでいます。しかし、それ『にもかかわらず』、相手に対する思いやりとして「笑顔を示します」ということのようだ。

◆　さて、われわれ世代になると、次第にもの忘れや勘違いをして、まわりから笑われることが多くなるが、逆にこちらがわざとぼけ振りをして、まわりを楽しませるという手は年配者ならではのユーモアになるかも。

◆　くだらない冗談とたとえ笑われようとも、苦虫を噛みつぶしたような難しい顔をしているより、自分の失敗や勘違い、弱点などを自分自身がおおらかに認めて、相手と一緒に自分自身を笑うことはまわりへの思いやりになるかも。

　　「惚けにされ　　ボケになり居る　　承知ぼけ」　　　暉峻康隆（国文学者）

◆　お申（猿）さんにあやかりたいもの。

（H28.1.岡山東支部子）

◆　昨年末の新聞には「日韓国交正常化50周年の節目に・・・」「戦後70年の節目に・・・」のように「節目」という文字が目についた。これまでの流れに区切りをつけ、夢と志をふくらませた新たなスタートの年にしたいという願いであろう。

◆　70歳後半と思われる女性から運転免許証返納の実体験を聞いた。彼女は昭和40年代に免許を取得し今日まで50年間無事故、無違反でやってきた名ドライバーだが、さすがにこの歳になり返納を決意したという。

◆　しかし、いざ返納となると、自分で納得できる何かのきっかけを「節目」にしようと考えた。友人の中には家人に車のキーを隠されたとか、相談もなく車が処分されたなど自分の意に反してしかたなく返納した人も多い。そのような場合、その後の生活が内向きで消極的になっている人が多いことに気がついた、というのが彼女の弁。

◆　そこで「自分のことなんだから自分で決めようと考え、節目となる返納日を50年前の免許取得日の前日にしたのですよ」話される彼女の爽やかな表情から、の車のない生活に、誇りと自信をもっておられることが伝わってきた。

◆　自分で考え、自分で判断し、自分で決めたことからくる充実感、満足感であろう。見事な「節目」のつけ方というほかない。

◆　なお、緊張した返納の日、車の保険会社の人から「本当にいいのですね？」「今日から運転できないのですよ！」と、さらには「50年間無事故であっても表彰の規定はありません」と念をおされたことを苦笑されていた。

　節目となる日を迎えたことを素直に「長い間、おつかれさまでした」の一言でよかったようだ。

（H28.2.岡山東支部子）

＜支部会員からの投稿＞

**「適塾」見学　　洪庵先生しのぶ**

岡山東支部海吉分会　　永　谷　格　夫

◆　先ごろ大阪へ行ってきた。元職場のOB夫婦の集いだった。大阪在住の幹事の行き届いた配慮のもと造幣局、中之島公園などを巡り、法善寺横町でおいしい食事も頂いた。

◆　一番私の心に残ったのは「適塾」見学だった。適塾は天然痘の治療で有名な岡山出身の蘭学者緒方洪庵先生が開かれたもの。現大阪大学医学部の元にもなっている。

　きれいに整備され常駐の方も配置され、何でも教示してもらえた。大阪の人々、大阪大学の関係者の方々の努力で現在に引き継がれ、史跡、重要文化財に指定され大切に守られていることがよく分かった。

◆　洪庵先生を慕っての入門者は北海道から九州に及んでいる。その中には医学だけでなく日本近代化の大きな流れをつくり、黎明期を支えた橋本左内、福沢諭吉、大村益次郎らがおり多士済々である。

◆　洪庵先生は我が郷土岡山市北区足守の出身だが、足守の地には生誕地碑と像、産湯の井戸があるのみ。岡山の地には少ししか在住しなかったとはいえ、郷土の偉人・洪庵先生の顕彰には少し物足りなさを感じている。適塾を中心に洪庵先生の功績を今に残してくださる、大阪の人々にあらためて感謝の気持ちを伝えたい。（山陽新聞＜28/1/7発行＞「ちまた」より転載）

（H28.3.岡山東支部子）

◆　14日午後9時26分、熊本県益城町で起きた震度7の地震は前震、本震、余震となっていまだ大地を揺るがし続けている。

　「地鳴り」「非情」「下敷き」「物資不足」「つのる疲労」の新聞の見出しに心が痛む。

◆　岡山県は自然災害が少ないからと、県民の安全意識が低いのではと防災関係者から心配されている。

◆　この機会に「災害はどこでもいつでも起こりうる。岡山県も例外ではない」の観点から、日頃から心得ておくべき基本的なことのいくつかを、県発行の冊子「防災対策」などの資料から紹介する。

　＊岡山県の過去の地震

　・1707年（宝永地震）　M8.6

震度5～6　　津波　1.5ｍ　　民家潰れ死人多し

　・1854年（安政南海地震）　M8.4

　　　震度5～6　　津波5ｍ　　大規模被害

　・1946年（昭和南海地震）　M8.0

震度5～6 津波0.9ｍ　死者52人　　全壊1200棟　　三蟠付近道路に亀裂

　　　列車脱線（玉野市八浜）　岡山震度4　　西大寺震度6

　＊地震が起きたときのとっさの判断

　＜料理中＞

　・すぐ火が消せるときは火を消す。

　・台所には食器棚、冷蔵庫など危険がいっぱい。なるべく早く台所から離れる。

　＜風呂やトイレに入っているとき＞

　・比較的安全な場所といわれている。あわてて飛び出さずドアを開けて出口の確保を。

　＜寝ているとき＞

　・ふとんやまくらで頭を守る。ベッドの下など家具が倒れないところに身をふせる。

　＜歩いているとき＞

　・ガラス、看板など落下物に注意。手荷物などで頭を守り広場などに逃げる。

　・建物や電柱、ブロック塀、門柱から離れる。自販機の転倒にも注意。

　＜車の運転中＞

　・ハンドルをしっかりもってスピードを落とし、道路の左側に停車、エンジンを切る。揺れがおさまるまで車外に出ずラジオで情報の確認を。

　・車を離れるときは、キーを付けたままでロックしないで、緊急異動ができるように。

（心がけ）消防車など緊急車両の通行のために車で避難しないように。病人、老人などどうしても車を使わなければならない場合以外は徒歩で避難を。

（H28.4.岡山東支部子）

◆　NHKの「ラジオ深夜便」という放送が中高年の隠れヒットだという。放送は午後11時20分から翌朝5時までの長時間だが、夜中に目覚めると寝つかれないことが多いわれわれ世代にはいい時間帯のようだ。放送内容はトーク、エッセイ、音楽はクラシックからポップス、日本のこころの歌まで、さらに自然、歴史、文化など興味深いテーマが続く。加えて一線を退いた年輩のキャスターによる円熟した話術も人気の秘密のよう。

◆　数年前に先輩から番組を紹介されたが、何分にもこの時間帯である。聞き漏らすことが多いことを伝えると、厳選した放送分だけをCDに録音して届けてくださる。おかげでいつでも、どこでも楽しませていただき感謝している。

◆　去る1月21日の朝方4時からの「明日へのことば」はアニメ「ドラえもん」の声大山のぶ代さんの夫、砂川啓介（たいそうのおにいさん）の対談であった。

　砂川さんは妻の認知症のことを悩んだ末に公表し、現実を受け入れることで前向きになったと語り、砂川流妻の介護ポイントとして次の三つをあげておられた。

　　　・美容院へ行ったりしておしゃれをさせ、容姿をほめる。

　　　・ハグする。手を握るなど積極的にスキンシップをする。

　　　・いつも笑顔で接し、相手を笑わせる。

◆　毎日のテーマは、出演者やキャスターの個性、特徴にあったものが選ばれており、枕元のラジオ（カセット）を聞きながら眠ることが多いことに納得である。「深夜便」というネーミングも心地よい。

（H28.5.岡山東支部子）

◆　あいさつは、人と人との潤滑油といわれる。その短い一言から「頑張れよ」「お疲れさま」のメッセージが伝わり、思わずにっこりするからでであろう。

◆　朝の登校、午後の下校時になると、今の時季のような雨の多い日にも、また日射しの強い日にも通学路に立って子どもたちの安全を見守り、あいさつ、声かけをしておられる方々の姿は、まさに現代のわが村のお地蔵さん。ありがとうございます。

地域の子どもは地域で守り育てるんだ、という心が子どもたちに伝わらないはずがない。

◆　かつて、カトリックのシスターとのあいさつ談義で聞いたことを思い出す。

　　・あいさつの前に、名前をつけてできたら、すばらしい。

　　　　「○○さん、おはよう」のように。

　　・次に、あいさつに一言（）つけ加えてできたら、さらにすばらしい。

　　　　「おはよう。嬉しそうな顔だね」

　　　　「さようなら。今日は暑かったでしょう」のように。

　　・最後に、「最高のあいさつは、ほほえみをもってするあいさつですよ」と。

◆　なお、「こちらからあいさつをしても、返事が返ってこないとカーとなります」と日頃のグチを言うと、

　　・「そんな子どもこそ、あなたからの一言を待っているんですよ」と。

　さすが！　恐れ入りました。

◆　一言、言葉をかけられることで不思議に元気がでてきたり、体の疲れがとれたり、心が癒やされるあいさつの効能は実感済みの妙薬。

　学校・地域だけでなく家庭でもこの魔法の手（口）を使わぬ手はなさそう。

（H28.6.岡山東支部子）

＜支部会員からの投稿＞

**栴檀に先人の知恵を知る**

岡山東支部海吉分会　　永　谷　格　夫

◆　公民館の近くを流れる倉安川のそばに、の木が植えられている。

　幼いころ、父から教えられた「栴檀は双葉より芳し」（大成する人は幼児から優れたところがある、との教え）を思い出した。

◆　春の若葉のころに続き、先日も葉と小枝をちぎってかいでみたが、私の臭覚が悪いのか何の匂いもなかった。父や先人の教えは間違いなのか。

　そこで、植物園に問い合わせた。

　「双葉より芳し」とことわざに出てくるのは白檀のこと。一方、栴檀の果実は、ひび・あかぎれの薬、材は建材・家具材となり、香木の白檀とは別種と教示を受けた。これで倉安川のそばの栴檀の木に香りがないことが分かった。

◆　倉安川には「かわいち」（川岸に水辺への階段を設け、川水で野菜や洗濯物を洗い、風呂水をくむなどした場所）があり、そこには、栴檀を植えていた。栴檀は高木落葉樹で、夏季は茂って「かわいち」に日陰をつくり暑さをさえぎり、落葉する冬季は、日当たり良く寒さを避けることができた、と地域の先輩に教えてもらった。

◆　これで「かわいち」そばに栴檀が植えられた訳と樹木の性質を知り、うまく生活に取り入れていた先人の知恵も知ることができた。

　（平成28.6.23山陽新聞「ちまた」より転載）

　（H28.7.岡山東支部子）

**＜支部会員からの投稿！＞　　　[俳句]**

|  |
| --- |
| 水仙の香り　ほのかに　客迎う  クエスチョンの　解けて身軽に　山笑う  子らの靴　大小乾されて　梅雨晴れの間  坊ちゃんと　云う名の南瓜　旨かりし  夏の霜　山煙らせて　沈黙す    　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　海吉分会　正影延子 |

◆　その日の風向きにもよるが、午後5時になると県庁屋上発信の「家路」のメロディーが届く。思わず「遠き山に日は落ちて・・・」と口ずさむ。ところが昭和33年以来、慣れ親しんできたこのミュージックサイレンがこの8月末で中止になるという。近年音質がひどくなり心配していたが、ついに寿命がきて機械の維持、管理が不能になったからとのこと。60年近く、ふと流れてきたこのメロディーに1日の疲れが癒やされた方は多いに違いない。

◆　一方、われわれ世代の子どもの頃は、ミュージックサイレンではなく近くのお寺の鐘の「ゴーン、ゴーン」の合図で遊びを止めて、「夕焼け小焼け」を歌いながら家に帰ったことを思い出す。

◆　韓国の李箕永氏（仏教学者）は「あの『夕焼け小焼け』を歌う日本人が羨ましい。何故ならこの歌によって殆どの日本人の心に仏教の信仰がゆきわたったから」と述べている。

◆　夕日が沈む西の山の彼方にある浄土への想いを「さあ、鳥さんと一緒に帰って、お父さん、お母さんとご飯を食べなさい。待ってくれていますよ」とのメッセージを込めて、中村雨紅が作詞したとの見解である。

◆　そういえば「シャボン玉」には作詞者野口雨情が生後八日間で亡くしてしまった長女のいのちを、シャボン玉にたとえて「生まれてすぐに　こわれて消えた」と、この世のはかなさ無常さを伝えている。また、「月の沙漠」「浜千鳥」「赤とんぼ」など何気なく口ずさんでいた童謡、唱歌にも叙情的で豊かな感性が育つようにとの作詞者の祈りがそっと込められている。

◆　TV時代の今の子どもたちの歌はアニメソングやキャラクターソングが主役のようであるが、われわれ世代が知らず知らずのうちに、恩恵を受けてきたような童謡や唱歌をもっと歌い継いでほしいなあ、と願うのは老い人となったが故なのかなあ。

（H28.8.岡山東支部子）

◆　図書館や書店に行くと「老い」関係のコーナーが設けられている。「身の回りの片付け、遺言、通夜、遺影、葬儀・・・」果ては「会葬者へのメッセージ作成」まで、いわゆるその日を迎えるまでの準備、心得などについての本が目につくようになった。歳のせいであろう。

◆　これら「エンディングノート」「おしまいセット」などと呼ばれるものは、年末ともなると「日記帳」と並ぶ一大ジャンルになっていると聞く。

◆　いずれの本も後に残った家族に迷惑をかけないように、トラブルにならないようにとの願いから、その日までにやっておくこと、言い遺しておくことが書かれているようだが、やっておくべきことがこれほどたくさんあるとは。まさにびっくりポン。この調子では、おちおちその日も迎えられないというもの。

◆　ご存じ、とんちの一休さんが88歳で没するとき、「自分の泣きあと本当に困ったことがあったら、これを開きなさい。どんなことがあっても解決できるはずじゃ」と一巻の巻物を遺したという。

◆　さて、いよいよ寺の経営が困難になったとき、弟子たち一同集まって巻物をひらいた。それにはたった一行。　　　「大丈夫だ。案ずるな。なんとかなる」と。

◆　寺の修理と違って自分の始末のこと。ほっとけば何とかなるというわけではなく、残った者に迷惑をかけることになるが、「後のことは任すからよろしく」なんてカッコいいことを言っておくのは、一休さんから「バカ者！」と一喝されるかなあ。

（H28.9.岡山東支部子）

◆　映画、チャップリンの「街の灯」で、目の見えるようになった花売り娘が、恩人である浮浪者に小銭をめぐんでやろうと「手」に触れたとき、「あっ、あなただったの」と言う感動的なラストシーンは、「手」にはこころがあることを伝えてくれた。を「たなごころ」というのはそれ故であろう。

◆　腹が痛いと言えば腹に「手」を当てる。痛かったらそこを「手」でる。「よくなれ。よくなれ」と触る母親の「手」から祈りのこころが伝わり、どんな痛み止めよりもよく効くもの。

◆　おにぎりがおいしいのも、「手」で堅く結ばれながらも絶妙な力加減で、一粒一粒がつぶれないように握られた握り手のこころが、ぎっしり詰まっているからであろう。

◆　手書き、手づくり、手編み、手料理・・・。これらの言葉もみなこころがともなっている言葉。握手をする時、言葉がいらないのも納得である。

　そうそう、今の「手」抜きを多用して、「手」遅れになりませんように。あぶない。あぶない。

（H28.10.岡山東支部子）

（報告）

藤崎苑を訪問して

東支部女性部長　秋山　恵子

◆　よく晴れた晩秋の11月16日、昨年度から取り組み始めた介護老人保健施設藤崎苑を訪ねて、一緒に歌を歌い軽く身体を動かして、楽しいひとときを過ごしました。

　参加者は総勢８２名。入所者５２名、職員９名。会員１２名、地域の方９名でした。昨年の感動を思い出しながら会場へ移ると、その時に自分で指揮をしながら元気いっぱいに歌っておられた方を見つけて、何だか嬉しくなってきました。

◆　アコーディオンの響きで会場を盛り上げ、みんなを歌の世界に導いてくださる奏者の檜山武雄さんは、私たち東支部の会員（湊分会）です。お忙しいところ、この日は津山から駆けつけてくれました。みんなの心が一つになり、元気いっぱいになれたのは檜山さんのお力が大きいと、多くの方から感謝の気持ちが寄せられました。

　秋の歌「赤とんぼ」「里の秋」から始まって、「高原列車は行く」さらには「青い山脈」など、歌集に収められた全曲を歌いきりました。

　また、「ああ人生に涙あり」「川の流れのように」「喜びも悲しみも幾年月」などの人生応援歌では、互いの人生に思いをいたし、幸多かれと念じながら歌ったことです。

◆　藤崎苑の職員のみなさんの笑顔は本当に素敵で、入所の方々に寄り添っていらっしゃる姿がとてもまぶしく心に残りました。帰り際、入所の皆さんと握手したとき「ありがとう」とつぶやいて、涙ぐまれる方もおられ感激しました。「どうぞ、お元気で！」と力をこめました。

◆　また、昨年の参加者がまわりの方に呼びかけて、初めて参加くださった地域の方からも「よかった。来年も参加するよ。」との励ましの声をいただきました。なお、歌集は瀬崎　強一（事務局次長）さんが作成してくださったこともお伝えしておきます。

◆　最後になりましたが、藤崎苑事務長様、課長補佐様、主任様ほか多くの職員の方々に大変お世話になりありがとうございました。

　地域に少しでもお役に立てればという願いで開催しました第2回「藤崎苑訪問」が、このように多くの方々のご支援をいただいて活動できましたことに、感謝申し上げ報告とさせていただきます。（２８年11月17日）

　　　　　　　　　　　　　 （H28.11岡山東支部子）

◆　かって、先輩から「年をとると体力、記憶力は次第に後退する。しかし、それまでの経験によって獲得した知識や能力は、年齢とともに蓄積されてモノの本質がよく見えるようになるぞ」と励まされたことがある。

この知能は結晶する水晶になぞらえて「結晶性知能」と呼ばれ好奇心をもって取り組めば、さらに結晶は蓄積されていくものと見られている。

◆　ピアニストの中村紘子さん（H28年7月、72歳で亡）がインタビュー（ラジオ深夜便）で「最近やっと自分の音楽ができるようになった。人間というものを若い時よりも視覚的に、立体的にとらえられるようになった気がする」と語っていた。このことは医者の「年を重ねるうちに、徐々に病気を診ることから病人を診ることに変わってきた」にも通じる言葉であろう。

◆　さて先日、白内障の手術のあと、医者に「世の中が変わったように、よく見えるようになりました」と謝意を述べると「気をつけなさいよ。今まで見えなかったことが見えるようになって、夫婦仲がおかしくなった人がいるよ」との笑いながらのアドバイス。相手やモノが見えすぎたり、わかり過ぎたりすると、かえってうまくいかなくなる場合もあるぞ、との警告も心の片隅に。

◆　この1年が過ぎた。蓄積された結晶がもし小さな一片にでもなっていたら、ぼちぼちモノの本質が見えてくるのではと、わくわくして新年を迎えるのだがな。

（H28.12岡山東支部子）

◆　学生時代、自動車ラリーレースに参加するほどドライブ好きだった後輩が退職後、全国「国道449号路線」踏破とか、全国「道の駅1000か所」巡りなどを目標に立て、暇さえあれば愛車のハンドルを握って若いときの夢を追っている。

　彼の話からわかったことは、彼は目的に挑戦するに当たって1回で完全にやり遂げないで、次にやることを意図的に、何か残して帰って来ていることだ。

◆　「あそこは見てこなかった」「あの道は通らなかった」と、「やり残し」をつくって帰ることで、「もう一度あそこに行って・・・」「今度はあの道を通って・・・」という意欲が出てきて、空想力がくすぐられ、それをうら打ちするデーターを得ようと探究心がわいてくるようだ。

　チャレンジの心は「これで終わった」「これでやり遂げた」からは生まれてこないことを教えてくれている。

◆　新しい年を迎えた。われわれ世代には去年の「やり残し」がいっぱいあるはず。「やり残し」といえばとかく負のイメージに捉えやすいが、「やり残し」があることは胸の張れる財産なのかも。

　さあ、「やり残し」から何かを「取り込む」ことで、酉年のスタートとするのはいかが。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（H29.1岡山東支部事務局子）

**＜支部会員からの投稿！＞　　　[俳句]**

|  |
| --- |
| 初茜　杜の裸木に　紅を引く  東雲の　狭間に初日　やわらかし  雪催う 鳥大群に　山に入る  ふんわりと　低く地に咲く　寒あやめ  老いて尚　肩の荷重し　松手入れ    　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　海吉分会　正影延子 |

**神尾一郎支部長から帯封に資料提供がありました**

**あなたの知らない自律神経の話**

**順天堂大学教授　小　林　弘　幸**

**（ラジオ深夜便からの要約）**

◇　健康であるためには腸内環境よくして、自律神経（血管、心臓、胃腸などのように人の意志とは無関係に調節する神経）を整えることが大切だとわかってきた。

そのためには

　　　・発酵食品を摂る。

　　　・食物繊維を摂る。

　　　　　　　（雑穀、スイカ、キウｲー、バナナなど）

　　　・運動（とにかく歩く、階段を使うことに心がけましょう）

**小林先生提唱の健康十カ条**

1. 朝は早起き（時間に余裕）
2. 朝食は必ず食べる
3. 乳酸菌、食物繊維をしっかり摂る
4. 身体を動かす
5. 呼吸を意識する（鼻で４秒吸い、口をすぼめて８秒吐く）
6. お風呂はぬるめ（39℃～41℃、半身浴が理想）
7. 怒らない
8. 三行日記を書く（今日失敗したこと、感動したこと、明日の目標。手書きで、　　　　　ゆっくりと）
9. 音楽をとりいれる（忙しいとき、ストレスを感じるときに）
10. 笑顔で過ごす（つくり笑いでも、つらいときも、鏡を見て笑いをつくる）

◇　ストレスの多い毎日ですが、参考にして、健康で幸せな日をおくりたいものです。

（H29.2岡山東支部事務局子）

＜支部会員からの投稿＞

春　を　待　つ

永　谷　格　夫（海吉分会）

◆　私は冬が大の苦手です。「冬来たりなば　春遠からじ」といわれますが、私は冬が来るとすぐに春を待ち望みます。母は「春は必ず来る。朝の来ない夜はない」と言うのが口癖であった。厳しい寒さも、苦しいことも、我慢して頑張っていればきっと良いことが巡ってくるとの教えだと思っている。

◆　高校卒業後、県職員として42年、第二の職場で6年、通じて48年、約半世紀働き続けた。この間、楽しいこと、苦しいことも沢山あったが、今では楽しいことは忘れ、苦しかったことの方を多く思い出す。その都度、「春は来る。夜は明ける」の母の教えを、心の中で繰り返し自分に言い聞かせて乗り越えてきたと思っている。

◆　今年は、ことのほか厳しい寒さや大雪で、苦しんだ人たちも多い。でも皆さん「春は必ず来る」と頑張っておられることでしょう。

◆　この駄文がお手元に届く頃は、春を迎えており高校・大学の新入生として、また新社会人として多くの皆さんが「桜、咲く」の喜びに浸っておられることでしょう。たとえ、そうでなかったとしても、どうか次に訪れる「春」を信じて、今後を乗り越えてください。

（H29.3岡山東支部事務局子）

◆　「あっしまった！大変なことを今まで忘れていた」この一言は服部法丸法主（百万遍知恩院）の講話に出てくる。

　何を忘れていたのか。それは「お母さんからいただいたオッパイの代金を、一度も払っておらん」ということを。

◆　大乗経典の一つとされる「」（中国で撰述された「偽経」とも）に

　　　・食事の時。父母は自分たちより先に、子どもに食べさせてくれました。

　　　・子どもが大小便をもらして布団をぬらしても、父や母は乾いたところを子どもに譲り、濡れたところに寝てくれました。

　など十種の父母の恩徳がでている。

　いずれもが、余りにも我が父母の姿と重なっていることに胸を打つ人は多かろう。

◆　ご存じ、吉川英治「宮本武蔵」の中で、お杉ばあさんがあらくれ男に詠み聞かせると

涙を流すシーンのお経は、このお経だったのではと想像する。

◆5月14日は母の日。この歳になると、父母にオッパイの代金を払ったり、カーネーショ

ンを贈るすべもないが、これからは「親の恩は子どもや孫に返す」更には「身近な人に、

地域の人に恩を返す」というのが、ほとけさまの教えであろう。

　ならば、今からでもまだ間に合うかも。の自分なりの返し方でいいに違いないから

（H29.4岡山東支部事務局子）

◆　先頃、高校生の切ない恋愛を描いた「君の名は。」（新海誠監督）が全米アニメ賞に選ばれ大きな話題になっていたが、われわれ世代は「君の名は」と聞けば文句なしに菊田一夫原作NHKラジオ連続ドラマ（昭和27年から2年間、木曜午後8時）を思い出すに違いない。

◆　毎回、冒頭の「忘却とは忘れ去ることなり。忘れ得ずして忘却を誓う心の悲しさよ」の名文句に酔いしれたものだが、そのときから60年を超えると、なんと、最近は「忘れ去る心の悲しさよ」を実感することとなった。

◆　しかし、こんなわれわれ世代を励ましてくれる言葉は多い。内田百閒は「覚えた以上は、決して忘れないようにするというのは随分けちな話である」と。「けちだなんて言われるのはいやだから、盛大に忘れよう」との百閒流のアドバイス。

◆　なお、映画「カサブランカ」で主演のハンフリー・ボガートとイングリッド・バークマンの次の会話はいかが。

　　「ゆうべ、どこにいたの？」

　　「そんなに、昔のことは覚えていないね」

　　「今夜、会ってくれる？」

　　「そんな先のことはわからない」

さすが、粋でカッコよい。われわれ世代には元気が出てくるというもの。

　坂村真民の「老いるとはこんなに楽しいこととは知らなかった」の言葉も重なってくる。

　「盛大に忘れよう」はわれわれの生活の知恵の一つになるかも。

（H29.5岡山東支部事務局子）

<H29.6月はお休み>

◆　普通、年を重ねると身体が衰えたり、髪が薄くなったり、姿勢が前屈みになったりして「身体の老化」は外観に現れるためはっきり目にとまる。

　しかし、もう一つの「心の老化」の方は外に露出しないのでわかりにくいが、何かに向かって情熱を注ぐことは老化を遅らせることになるようだ。

◆　映画「ローマの休日」で若きプリンセスを演じたオードリー・ヘップバーンのまるで天使のようなまばゆいばかりの美しさは、われわれ世代には忘れられない永遠の憧れであった。彼女は引退後、ユニセフ大使となってソマリアやスーダンの子ども達の支援活動に積極的に参加した。

◆　その彼女の晩年の言葉を紹介しよう。「たしかに私の顔には皺が増えたかも知れません。でも、私は私の皺の数だけ優しさを知りました。だから、若い頃の自分より今の自分の顔の方がずっと好きです」と。

◆　自分でやりたいことを探し出して行動し、そのことが人の役に立っているという充実感。このことによって心の若さが保たれ、若い頃とはまた違った美しさ、味がにじみ出てきて、苦労賃はいただけるもののようだ。

　ならば、我れ如何と鏡を取り出してみた。ご褒美にはほど遠いわが顔が目に飛び込んできて、思わずケースを閉じてしまった。

（H29.7岡山東支部事務局子）

＜支部会員からの投稿＞

児童への声かけで幸せ気分

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　永谷　格夫（海吉分会・支部長）

◆　菜園の夏野菜に花、実がつき始めた。除草や散水などの手入れに忙しくなった。花も野菜も「肥でなく声を掛けよ」と教えてくれた母の言葉を思い出す。立派な花や野菜を育てるには、慈しみの気持ちで手入れをしなさいとの教訓だろう。

◆　私の住む町内は「日本一あいさつのできる街」づくりを目指して頑張っている。私もボランティアで学童の安全下校見守り隊の一人としてお手伝いしている。安全第一に気配りすることはもちろんだが、明るく大きな声で「お帰り」「友達と仲良くできたかな」などの声かけに努めている。

　子供たちも大きな声で「ただいま」「帰りました」と返してくれる。中には「毎日ありがとうございます」と言ってくれる高学年生もいて、その都度一気に疲れが吹き飛ぶ。私の一声で子供たちが将来きっと大きく成長してくれるような気分になり、私自身も幸せを感じている。

◆　あいさつ運動、声掛けから「絆」が生まれ、お互いに「ほっこり」と幸せな気持ちになれる。明日も大きくなった野菜に支柱を立て、学童見守りをしよう。（山陽新聞「ちまた」6/16から転載）

（H29.8岡山東支部事務局子）

◆　最近、「いのち」「時間」という言葉を意識するようになった。これは自分が自分に残された「時間」というものを考える年齢に達したことに加えて、「いのちの大切さ」について常に発信し続けてこられた渡辺和子（ノートルダム清心学園）、日野原重明（聖路加病院）先生のお二人が、この半年ばかりの間に相次いでなくなられたからのようだ。

◆　渡辺先生は「人間のいのちには限りがあります。その限られた時間を”いかに過ごすか”。時間の使い方はそのまま、いのちの使い方です」と。

◆　また、日野原先生は「いのちをもっているということは、一人ひとりに使える時間があるということです。どうかその時間は自分のためだけでなく、人のためにも使ってほしい」と。お二人は見事にそのような生き方をされて、私たちに生きて見せてくださった。

◆　お二人のような自分に厳しい生き方は、誰にでもできるものではないが、「二度とかえらない時間を大切に過ごして、できたらその時間を少しでも自分のためだけにでなく、誰かのためにも」という願いだけでも持ち続けていけたらなあ。

（H29.9岡山東支部事務局子）

◆　県立美術館で「良寛展」が開催されている（9/29～11/5）。良寛（約200年前、江戸中期）といえば玉島円通寺で10年間修行に励み、子ども達と手鞠をしたり、家の中に生えて、きた竹が伸びていくのを見て、床下と屋根の一部をはがして通したというエピソードはご存じのとおり。心豊かさと、慈愛に溢れた曹洞宗の禅僧である。

◆　良寛の書はおおらかで品格のある書風でファンは多い。私は書かれた文字を残念ながらほとんど読めない。しかし、その筆跡から人の心をあるがままに受け止める良寛のひろいひろい心は私にも十分届いた。

◆　また、厳しい仏道修行に明け暮れた良寛は、清貧に生き、人を差別することなく、言葉を大切にした、常に温かいまなざしを向けて人に接した人であったという。

◆　さて、ここまで「良寛」と書いてきたが気にかかる。それは詩歌や書に優れていた以上に、われわれにはとてもまねのできないような清純な生き方を実践してみせてくれた人には、「良寛」よりも「良寛さん」、いや「良寛さま」と表現するのが一番似合うように感じているからだ。

（H29.10岡山東支部事務局子）

**＜支部会員からの投稿！＞　　　[俳句]**

|  |
| --- |
| 蓑虫や　蓑着る女　燃えたがる  読む影を　閉じて秋刀魚　火に載せる  雲刷れど また雲の来る　枯尾花  実南天　鳩が片目で　考える  眼ぼとゆう　やっかいなものと　冬に入る    　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　海吉分会　正影延子 |

（報告）

藤 崎 苑 を 訪 問 し て

渡邊比佐子（平井分会長）

11月1日（ワンワンワンで犬の日）に、本年度で3回目となる藤崎苑訪問をしました。参加者は会員15名、地域の方6名、入所者50名、藤崎苑職員14名の計85名。

　永谷格一支部長から「恋におぼれるのが18歳、風呂でおぼれるのが81歳・・・」とのユーモアを交えた開会の挨拶は参加者全員を笑顔に包みました。

　アコーディオンを抱えた湊分会の檜山武雄さんが「皆さん、大きな声を出して歌いましょう。少しぐらい節が外れてもいいですよ」と声をかけて、お待ちかねの歌が始まりました。

　瀬崎強一事務局次長さんの手による歌集のページをめくりながら「里の秋」「青い山脈」から始まって、「誰か故郷を想わざる」「長崎の鐘」へと次々に歌い続けていくうちに、皆さんの顔は和らぎ、中には目をうるまして歌っていました。檜山さんの1曲ごとの解説の軽妙な語り口とアコーディオンの伴奏は一層雰囲気を盛り上げてくれました。

　歌の合間には、秋山恵子女性部長さんによる歌に合わせて手を動かす運動も入って気分を変えながら進みました。

　職員の方は常に、皆さんの顔色をうかがったり、背中に手を当てて一緒に歌ったりして、一人ひとりに気を配っておられる姿に心が打たれました。

　「三百六十五歩のマーチ」を最後に、神尾一郎前支部長さんから、「元気になってもらおうと思ってきましたが、反対に皆さんから元気をいただきました」との閉会挨拶。入所の方からも「今日はありがとう。95歳です。これからも頑張ります」と、うれしいお言葉をいただき感激しました。あっという間の1時間でした。

　藤崎苑事務局長様、課長補佐様、主任様ほか多くの職員の方々には大変お世話になりました。ありがとうございました。

　駐車場の色づき始めた木々から秋の深まりを感じて、心をほっこりさせながら「来年もぜひ」と思いながら藤崎苑を後にしました。

（H29.11岡山東支部事務局子）支部長からの年賀状

明けましておめでとうございます

昨年中、皆様には各般にわたり、ご支援とご指導を賜り厚くお礼申し上げます。

支部としては、今年も退公連活動の重点の一つである「社会貢献活動」に頑張りたいと願っています。そのことが、私たちの生きがいとなり、さらに退公連の存在を知っていただくことにもなり、組織の拡大、強化にもつながると思っています。

地域の方々との交流を深め「藤崎苑訪問」「古切手の収集」等の活動は継続していきたいと考えています。また、会員間交流の場等の活動もあっては如何でしょうか。

これからの活動の基は、大正時代からの三、四時代を迎えるであろう皆様方のご健康とご多幸が前提です。

皆々

様方にとりまして、健やかな一年になりますことを切にお祈りしています。

平成30年　元旦

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　岡山東支部長　　　永谷　格夫

◆　間もなく年賀状をいただく日。日頃すっかりご無沙汰している方からのものは、ことのほか嬉しいもの。そんな中で、かつて中学時代の女性恩師（当時90歳近い）からの年賀状に添えられた一言は心に残る。

　「老いるということは大変なことです。今のあなたには想像つかないことです。でも、この歳になって見えてくることがあるから、あなたも私ぐらい生きなきゃダメよ」と。

◆　日頃トランプするほどの診察券を持ち歩いていることに加えて、１と月前からの腰の痛みによる不格好な足の運びをしているわが姿から、これまで人ごとと思っていた「老化」が自分ごとになってきた。

◆　ハイカラで昭和を生き抜いた作家、宇野千代さん（代表作「おはん」）。好奇心いっぱいの彼女が90歳を過ぎてギックリ腰になったときの、「あら、ギックリ腰ってこういうことだったの。面白いはねえ」の一言には圧倒されるというもの。

　とても彼女のようにはいかないであろうが、歳をとると見えてくるものとは一体どんなことだろうか。

◆　しかし、晴れた景色もいいが、雨の景色もいい。健康もいいが病気もまたいいものだ、と自分自身に無理矢理にでも説得できるようになるには、もっともっと時間がかかりそうである。果たして待っていられるか。

（H29.12岡山東支部事務局子）

◆　早稲田大学創立者、大隈重信は「人生125歳」説を唱えている。当時の西洋医学を研究した結果とのこと。しかし、彼自身は85歳で亡くなっていることから、この説は怪しいと言わざるを得ないが、早稲田大学の時計台の高さは125尺（約38m）になっているという。

◆　昭和43年、全国の大学医学部に改革の嵐が吹きまくり学園は荒れ放題となった。ほとんどの大学の卒業式が中止となった中で、阪大医学部は謝恩会までできた。そのとき対応に当たった医学部長山村雄一教授の話は興味深い。

◆　「人生にはどうしても必要なことが３つある。それは夢とロマンと反省だ」「人生にはいろいろなことがある。多くの人はいいときに夢を大きく描き、ロマンを膨らませる。そしてよくないときに反省する。しかしこれは全く逆である」「いいときはしっかり反省し、よくないときこそ夢とロマンが必要である」と。

◆　新年を迎えた。大隈の説によると125歳までのこれからのわれわれの長い人生。健康のことなどに不安がいっぱいとなるが、もう反省はいいかげんにして、これからは夢とロマンを求めて、好きなこと、やりたいこと、やり残したことを自分なりに挑戦するスタートの年にするのは如何であろうか。

（H30.1岡山東支部事務局子）

**笑われない後期高齢者に**

永谷　格夫（海吉分会）

◆　2月も早や半ば、歳月の流れは速い。後期高齢者となった私には特に痛感させられる。後期高齢者といえば、昨年暮れに超多忙な1か月を過ごすハメとなった。

　12月は私の誕生月であり、運転免許証の更新月でもある。更新案内通知は早く受け取っていた。まだ間があるとタカをくくっていた。後期高齢者になると免許更新時には新たに認知症検査が加わり、続いて高齢者講習、更新手続きと流れていく。その上、私には視力低下も加わり眼科への通院治療も必要だった。

◆　先ずは認知症検査。どこの教習所も満杯、キャンセルを待って検査。結果は「当面認知症の疑いなし」とのことでひと安心。しかし、視力では白内・緑内障と宣告されて手術となった。巷の話では白内障は日帰り手術で時間も約20分程と聞くが、さにあらず術前後の検査等もあって両眼の手術で約3週間。加えて手術治療不可といわれれる緑内障もあったので、その治療を待って12月24日に高齢者講習を終えた。更新手続きを済ませ、無事更新免許証を手にしたのは1月10日であった。

◆　この間、義母との死別、賀状書き等もあり久しぶりに超多忙な歳末となった。また免許更新手続きで気力、体力の衰えを実感した年の瀬でもあった。こんな私は皆さんに笑われるでしょう。

　この経験でふと亡母の言葉を思い出した。

　　　　　　　子ども叱るな　来た道じゃ

　　　　　　　　　　　年寄り笑うな　行く道じゃ

　皆さんに笑われない後期高齢者でありたいと願っている。

（H30.2岡山東支部長）

◆　「そだねー」。

　ご存じこの言葉。先だっての平昌冬季五輪でカー娘たちの作戦中に会場に響いた言葉である。この言葉がメダル獲得と同じように国民に受け入れれたのは、単に若い女性の語尾を上げるさわやかな北海道なまりが、茶の間に届けられたからではあるまい。

◆　ホスピス・ボランティアをしている人が患者との会話で大切にしていることは相手の話に「そうだね」、「へえ」、「なるほど」と、相づちを打ちながら聞くことという。たとえ相手の話に異論があっても、まずは相手の言葉を受け入れることのようだ。

◆　一方、封印している言葉は「でも～」、「しかし～」、「だって～」のように、相手の考えに否定的な前置きの言葉をつけて受け答えすることという。

◆　なるほど話を始めたとたん、相手からすぐにこれら否定的な相づちを発せられると、話を続けるのがいやになり、不愉快な思いをすることは誰でも経験済みであろう。いわゆる「ああ言えば、こう言う」の類いにつながることになる。

◆　「そだねー」は、肯定的な言葉のもつあたたかさが改めて私たちに共感を呼んだのではないだろうか。

　相手の考えを否定するにしても、先ずは受け入れる姿勢、すぐに否定的な言葉を発することをできるだけ避けることが相手との人間関係の潤滑油ともなるようである。

　おっと、われら岡山にも北海道と同じようにすばらしい相づちの言葉があることを忘れちゃいけないぞ。

　　　「そうじゃなー」。

　　　大切にしたい言葉なのである。

（H30.3岡山東支部事務局子）

**＜支部会員からの投稿！＞　　　[俳句]**

|  |
| --- |
| （俳句作家連盟受賞作品1位）  地下街の　出口四角に　新樹光  よく笑う　客を見送る　葱坊主  平成の　案山子はを　着ていない  メロン切り　北海道を　した摘らす  桜坂　大正琴に　歩を止めぬ    　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　海吉分会　正影延子 |

85歳老人の趣味

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　神尾　一郎（円山分会）

◆　最近、年甲斐もなくパソコンやスマホに興味をもち、ちょこちょこいじっている。

分からないことだらけだが触ってみると意外に面白い。疑問点は、電話で娘や孫に聞きながら解決している。若い人にとっては扱いなれた機器であろうが、自分にとってはやや難しい。しかし、取り組んでみると、その都度新しい発見があって興味がわいてくるのである。

◆　先日ある講習会で「パソコンのユーチューブで面白い音楽が入っているよ」と教えられ、早速開いてみた。驚いた。何と曲名を打ち込むと数え切れないくらいの曲が入っていた。クラシックからポピュラー音楽までが、さらにはプロの演奏から素人のものまでが入っている。

　これなら、聞きたい大抵の曲が入っているのではないかと思った。楽しみになってきた。聞く方で判断して選べば、かなり良いものが鑑賞できるのではないだろうか。

◆　最近はことあるたびに、こんな楽しみ方をしているが、皆さんは他のどんな楽しみ方をされているか、教えていただければしあわせである。

（H30.4岡山東支部事務局子）

**「生きてさえいれば」信じて**

永谷　格夫（海吉分会）

◆　私は、歌は不得手。でも、場の雰囲気で歌うこともあります。好きな歌の一つに「すきま風」があります。「生きてさえいれば　いつかやさしさ（ほほえみ、しあわせ）にめぐりあえる」というフレーズに引かれます。

◆　昨年の自殺者は８年連続で減少しながら、全国で２万１千人あまり、県内でも271人と報道されています。しかも19歳までの世代で増加し、20～30代でも上の世代と比べると減り幅が小さく、若者の自殺者が多いというのが悲しいです。自殺した人のご両親、身内の方々の悲しみ悔しさを思うと、いたたまれない気持になるのは私だけではないでしょう。

◆　私も長い間には、苦しみから逃げたい、死にたいと思ったことも1回ではありません。それを押しとどめたのは、好きな百人一首の

　　　　　　「ながらえばまたこのごろやしのばれむ　憂しと見し世ぞ今は恋しき」

という歌でした。

　みんな、苦しみ、悲しみの中に楽しみを見つけて生きているのです。

　死ぬほど苦しんでいる若い皆さん、生きていれば、幸せに巡り会い、苦しみも懐かしく思い出される時がやってくることを信じて下さい。（岡山東支部長）

～山陽新聞「ちまた」から転載～

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（H30.5岡山東支部事務局子）

◆　おちとよ子氏のレポート「ヘルパーがいやがる三つの職種」（日本評論社）を読んであ然。こりゃあ、今のままの自分では将来ヘルパーさんに気持ちよく面倒を見てもらえないぞと。

◆　レポートの内容はこうだ。介護の専門職、介護福祉士やヘルパーさんによる覆面座談会。テーマは「仕事とはいえ、できたら担当したくない男の元の職種」。

◆　さて、ここで多くの意見は、「失礼ながら『教職員』『重役』『公務員』だった」とのレポート。限られた人数の座談会だったとはいえ、われら退公連仲間の男のかつての職種が、三つのうち二つもが入っているとはなんたることか。

◆　その理由は「いばる、言い出したらきかない、文句が多い、理屈っぽい、協調性に欠ける」などが共通のパターンのようだ。

　さらに、「おい」「きみ、きみ」「そこの人」と呼ぶなど、見下した振る舞いもヘルパーさんのプロ意識をなえさせるとのこと。

◆　このレポートの最後に「みんながみんなというわけではありません・・・」の1行が入っているように、ほとんどのわれわれは「まさか、自分に限って」と受け止めるであろう。

　しかし、はねつける強さと共に、心の片隅に「もしかして、自分も」と我が身を振り返るしなやかさも、これからのわれわれの知恵になるかも。

（H30.6岡山東支部事務局子）

岡山東支部から義援金（報告）

　今回の西日本豪雨。岡山県では2902人（7/17現在）の方々が避難生活を余儀なくされています。この夏場の暑さの中、全国からのボランティアも加わって被災した家の片付けなどに懸命の支援活動が続けられています。

　「できる人が、できる時に、できることをする」ことが求められています。岡山東支部として何ができるかについて、支部長、会計担当、事務局で緊急に協議いたしました。

　今一番求められていることは人手のようですが、私たちとしては救助活動のための義援金にさせていただくことにしました。

　3万円を山陽新聞社会事業団を通じて、今日18日に納付したことをご報告いたします。

　緊急なことで事後報告となりましたが。何とぞご理解とご了承をお願いいたします。

　　　　　　　　　　　　　　平成30年7月18日

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　岡山東支部長　永谷　格夫

　この度の平成30年7月の豪雨により被害を受けられた皆さまに、謹んでお見舞いを申し上げます。

　1日も早い復旧とご健康を、心からお祈り申し上げます。

岡山東支部会員一同

**使用済み切手収集結果のご報告**

　6月の会費集金の時に皆さまから預かりました切手は、秋山恵子女性部長さんなど6名の女性部の方々が、猛暑の7月18日に5時間もかかって整理してくださり、早速大阪の日本キリスト教海外協力会に発送されました。

　秋山女性部長さんから、

　「会員お一人おひとり、本当に多くの皆さんが、ご協力くださっていることを実感いたしました。集まった切手は昨年よりさらに重さ、枚数ともに伸びていましたことを下記のとおりご報告いたします。ありがとうございました」とのメッセージが届きました。

＜切手の整理結果＞

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（　　）内は前年度

　　・切手の重さの合計　　　　　　　　1860ｇ　（1543g）

　　・1枚ずつの切手　　　　　　　　　5832枚　（3265枚）

　　・2枚以上つながった切手　　　　　 848枚　（574枚）

　　・外国切手　　　　　　　　　　　　　84枚　（1581枚）

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　以上のとおりでした。

　早速、日本キリスト教海外協力会から、次の礼状と受領書が届きました。

退公連　岡山東支部　御中

　この度は貴重なご寄付を頂き、誠にありがとうございました。

　確かに受領いたしました。

　心よりお礼申し上げます。

　2017年度はバングラデシュへ看護師、医学療法士、タンザニアへ医師の計3名の保健医療従事者の派遣、インドネシア、ネパール、バングラデシュ、ウガンダ、タンザニアの現地保健医療従事者53名への奨学金支給、そして現地団体との協働プロジェクト（タンザニア、カンボジア、ケニア）を行いました。

　みなさまから寄せられた使用済み切手は10トンほどになり、外国コインや書き損じはがきとともに、約2300万円の換金を果たし、上記の事業資金の一助とすることができました。

　ここに、心から感謝申し上げます。

　この度の豪雨により、被災された方々に心からお見舞い申し上げます。

　一日も早く平穏な生活に戻られることを心からお祈りいたします。

2018年7月20日

日本キリスト教海外医療協力会

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　関西事務所

　　　　　　　　　　　　　　　　　　大阪市北区茶屋町２－３０

（H30.8岡山東支部事務局子）

◆　「晩節を全うする」ための誰にでもできる簡便な方法は、読書だという人がいる。それはどこにいようと、どんなときでも、何歳になろうとも、本さえあれば“いい時間”を過ごすことができるからであろう。

◆　しかし、この歳になるとなかなかそうはいかない。登場人物が５人以上にもなると混乱して、１頁を読むごとに前の頁に戻って名前を確認しなければならず、さっぱり前には進まない。

　つまり、結構読書はわれわれ世代には、年々ハードな活動になってくるようだ。

◆　そんな時、興味ある話を知った。司馬遼太郎氏は「坂の上の雲」の執筆にあたり、先ず小学生が使うような図鑑で大体のアウトラインを頭に入れ、順次レベルの高い専門書へと進み構想を練っていたとのこと。

◆　ならばと、最近は図書館にいくと、まず児童書コーナーに立ち寄ることにしている。児童書は登場人物は少なく、内容は簡潔に整理されている。紙質が上等なため本が重いのが難であるが、文字は大きく、漢字には読み仮名がついているし、カラーの絵図がいっぱい。一冊のページ数も少ないので、最後まで読んだぞという達成感も得やすいというもの。

　最近一般新聞に「子ども版」が添付されていることに気がついた。われわれ世代を意識して編集されているのかも。ありがたいことだ。

◆　次第に諦めかけていた読書の楽しみ。小・中学生向けの本との出会いがきっかけとなって好奇心の翼がひろがり、われわれ世代が“いい時間”を過ごすための救世主の一つになるかも。

　これから読書の秋。

（H30.9岡山東支部事務局子）

第4回

藤崎苑を訪問して

一緒に楽しく歌を歌おう！

―アコーディオン　檜山武雄―

日　時　　30年11月21日（水）

14：00～15：00

場　所　　藤　崎　苑（藤崎463）

詳しいことは別添、ご案内をご覧ください。

ご家族、地域の方を誘ってご参加ください。

縁起担ぎの置物たちに感謝

永谷　格夫（東支部支部長）

◆　わが家にはタヌキ、フクロウ、カエルたちが同居している。大きなタヌキとフクロウは玄関先に、子ダヌキとカエルの親子は植え込みの片隅にすんでいる。

　もちろん本物ではなく、陶器（焼き物）、石作り。本物ではないが、いつも家族の幸せを願ってくれている。タヌキは「他を抜く」、フクロウは「不苦労」、カエルは「無事、帰る」に通じる縁起物である。

◆　後期高齢者となったわが身を振り返ってみる。通算で半世紀働いたが、他に抜かれることはあっても抜くことはなかった。苦労もなかったと言えば、そうも言えない。他に抜かれ、苦労もあったこれまでだが、それも今はほろ苦くも楽しい思い出となっている。

◆　「無事帰る」のカエルには、家族一同、無事帰宅を続けられており、感謝している。

　今後も、これまで同様、大きな不幸や事故に遭うこともなく平凡に暮らせるよう願いながら、タヌキ親子、フクロウ、親子ガエル像をなでている。縁起を担ぎつつの一市民、日常生活の一端です。（山陽新聞「ちまた」30/9/11から転載）

H30.10岡山東支部事務局子）

◆　後楽園が「日本三大名園」の一つであるように、ご存じ大手まんぢゅうは東京・志ほせ饅頭、福島・薄皮饅頭とともに「日本三大饅頭」の一つとされている。

　先の発表（27年山陽新聞、さん太アンケート）によると、岡山県外の人に贈って喜ばれる「岡山らしい土産菓子」のトップに大手まんじゅうが挙がっているのは、何かにつけお世話になっているわれわれ県民には、十分納得できるとともに誇らしくさえなる。

◆　さて、ご存じ岡山古京町生まれの内田百閒は、このまんぢゅうを天下で一番だと折り紙をつけて愛しただけあって、これを賞味する時の彼独特の儀式（？）が伝えられていておもしろい。

　まず、彼は箱のふたを開けて、ずらりと並んでいる饅頭に向かって「気を付け！」の号令のあと、「休め！」と声をかけたという。

　そして、しばらくして「どれが食べられたがっているか」と、しげしげ眺めてから、やおら食べられたがっているその中の一つを探し出して、つまんでいったという。（「うんちく事典」里文出版）

　なお、彼の小説「贋作　我が輩は猫である」にも大手まんぢゅうの皺のことがでてきて興味深い。

◆　美食家と言われる百閒の随筆には食に関するものが多いが、これから次第に寒くなる時候を迎えると、熱いお茶とともに楽しむ機会が増える大手まんぢゅうを前にすると、ユーモア心と遊びに富んだ愛すべき百閒の人柄が思い浮かぶのである。

H30.11岡山東支部事務局子）

新（亥）年を迎えるにあたり

岡山東支部長　永谷　格夫

　今年も押し迫りました。新年を迎えるにあたり、お礼とご挨拶を申し上げます。

　本年は北海道地震、西日本豪雨に続く猛暑日など自然の驚異を思い知らされました。その中で岡山東支部では、被災地への義援金、老健施設訪問、古切手収集、適切な年金制度維持への署名、陳情など一定の成果ある活動ができたと思っています。これも一重に皆さまが力を結集してくださった賜です。

　来る年は新天皇のご即位を中心に次のオリ・パラ五輪、更に万博へと続き何か明るい希望の年となりそうな予感がします。

　会員の皆さまも健康に留意され、輝かしい新年を迎えられますよう心からお祈りし、変わらぬご指導、ご支援をくださるようお願いいたします。

　　　　　　「もう少し生きたい　オリパラ万博へ」

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

藤　崎　苑　を　訪　問　し　て

長尾　絢子（藤崎）

～私は秋山女性部長さんと瀬崎さんから、この度の藤崎苑訪問のご案内を

頂いて参加しました藤崎地域のひとりです。～

　先月11月21日（水）に介護老人保健施設藤崎苑を訪問しました。

　藤崎苑に入所の方と職員の42名の方々が退公連会員・地域の私たちの24名を温かく迎えてくださいました。

　まず、永谷支部長さんから健康でその人らしく毎日を過ごせるために、読む、笑う、声を出す（深呼吸）、千字、1万歩の五つを目標にして元気に頑張りましょう、と挨拶がありました。

　この後、アコーディオンの檜山武雄先生（湊）が「皆さん大きな声で歌いましょう。私たちは間違い合唱団ですから」と言われ、みんな大笑いしてのスタート。「里の秋」「赤とんぼ」と次々と歌が続きました。

　初めは下を向いて小さな声だった方が途中からは椅子の手もたれで拍子を取り「ああ人生に涙あり」になると「ああ黄門さんだ」と大きな声で楽しそうに歌っておられる姿に感動しました。

　檜山先生のトークは言葉巧みで、その場の雰囲気が盛り上がりみんなが元気をもらいました。

　次は秋山部長さんがリーダーになっての「グーパー体操」でした。私は手の動かし方の絵カードを掲げていましたが、ついついつられてみんなと同じように片手を動かしていました。

　入所者の一人が私に「あなたは江並の方？」と尋ねられました。「私江並じゃないの。ごめんなさい。藤崎なんですよ」と応えると「藤崎は藤崎苑の前のあたりですね」「そうです。近いのできっとまた、お会いできますね」と言うとにっこり笑ってくださりうれしかったです。

　楽しいトークと12曲の歌の最後は「ふるさと」。懐かしい昔を思い出されたのか、少し涙して歌っている方がありました。

　最後に神尾前支部長さんから「みなさん、明るくいつまでも元気でいてください」と挨拶がありました。

　とっても楽しいひとときを私もいただきました。「みなさん笑って元気でいてください。さようなら。笑顔を忘れないでね。また来年お会いしましょう」とつぶやきながら名残惜しく藤崎苑を後にしました。

H30.12岡山東支部事務局子）

**＜支部会員からの投稿！＞　　　[俳句]**

|  |
| --- |
| 柿を干す　すだれの向こうに　亡き母の顔  夕食は　おでんに定まり　大根洗う  卒業や　袴姿の　乙女美し  捨てた菊　眺めて匂って　又捨てる  すーっと　伸び一輪ふくらむ　冬のバラ    　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　海吉分会　正影延子 |

◆　われわれ世代が集まると、昨今は「もの忘れ」失敗談の披露で会が盛り上がることが多い。そんな中で、今朝食べたご飯のことなどはすぐに忘れてしまうくせに、何かの拍子に子どもの頃に歌った曲が心の片隅に刻まれていることがある。

◆　先年、中学校の同窓会があった。「校歌」で閉めになるところ、その学校には当時「校歌」がなかったので、「故郷」をみんなで歌った。もちろん歌詞カードは不要だった。歌い終えたとき「『春の小川』もよく歌ったなあ」のひと声でアンコール曲となった。

◆　さて、このとき歌詞の一番「さらさら行くよ」を「さらさら流る」と歌う声が聞こえてきた。お互い子どもの時に歌った記憶に間違いはないはずである。

　この違いはどこからか。後日図書館で調べてみた。

◆　「春の小川」は髙野辰之（大正元年）の作詞であるが、原詞の「流る」という文語調はおかしいということで、昭和17年に林柳波が「行くよ」に改作したとある。評判はよくなかったらしいが、以来「行くよ」で現在も愛唱されているようだ。

　金田一春彦作「心にしまっておきたい日本語」（ベスト新書）にはこのことについて、次のエピソ－ドが紹介されている。

◆　私（金田一春彦）はたまたま伊豆の御用邸で今の天皇、皇后両陛下にお会いしたことがある。天皇陛下は昭和8年の生まれで「さらさら流る」と習われた。皇后陛下は1学年遅かったために「行くよ」と習われた。

　陛下は私に向かって「川は流れるものであって、行くものではありませんよね」と言われた。確かに行くのは水であって川ではない。私は今の天皇陛下が、このように正確な語感をもっていらっしゃることに敬服した、と。

　まもなく、4月30日に今の天皇陛下は退位される。

（H31.1岡山東支部事務局子）

NHKラジオ深夜便（2019.1.19）から

**地震に備える家庭の極意**

　坂本廣子（料理研究家）さんが阪神淡路大震災で体験されたことを「明日へのことば」として放送されました。その内容の一部をまとめてみました。参考にしてくださればありがたいです。

神尾　一郎（円山分会）

１　避難生活で工夫したこと

　ご飯をつくるということは水をたくさん使うこと。水はいのち。食器を洗う水も節約する工夫がいる。

1. 水を運ぶバケツがない。段ボールを曲げて箱をつくり、その中にポリ袋を入れて運んだ。普段から２㍑のペットボトルを備蓄しておくこと。水洗トイレが使えなくなったとき、ペットボトルを工夫して使えば有効となる。
2. 食器の上にラップを貼って使い、食後に捨てた。
3. 折り紙でコップを作りラップやアルミホイールをかぶせれば立派なコップになる。ラップとアルミホイールは平素からストックしておくと役に立つ。
4. まな板はカビの菌がうつり易いので使えない。まな板を使わないで食材を空中で調理する外国式？が役に立つ。

２　備蓄しておく食材

1. 乾物。ポリ袋に水と一緒に入れると簡単に戻る。
2. 豆。アミノ酸が含まれている豆は子供の脳の発達の衰えを防ぐことができる。おにぎりと一緒に10～20粒の豆の補給は欠かせない。

３　家族の連絡先・電話番号を紙に書いたものを日頃から用意しておく

　ケイタイは使えなくなる恐れがある。

４　何時も持ち歩いているカバンの中味

　自分のカバンは自分の　第1防災袋。

　・家のかぎ　・LEDの小さなライトと笛　・小銭（いざの時、1万円札は使えない）　・免許証、印鑑　・自分の薬（3日分くらい）　・長めのスカーフ　・寝るときに充電しておいたケイタイ　など。

５　リュックは　第2避難袋

　・ケイタイ充電器　　・少しの着替え　　・洗面用具、化粧品　　・梅干し、のり　　・懐中電灯、乾電池、携帯ラジオ　　・ポリ袋　　など

６　いざという時はとにかく逃げること

　準備しているからといって、とらわれないで逃げる勇気を持つこと。

◆放送の最後に坂本さんは

「私の母はぐらっときたとき、お隣さんがすぐ助けに来てくれたおかげで命拾いしました。

**日頃の近所づきあいをきちんとしておくことが何よりの防災です**」と。

（H31.2岡山東支部事務局子）

◆　最近子どもの悲惨なニュースが伝えられると、家庭、学校、教育委員会、児童相談所など関係者の対応が問われる。そんなとき思い出すひと言がある。それは10年以上も前、ふとスイッチを入れたテレビから流れてきた言葉である。

◆　確か長野県だったと思うがキリスト教精神のもとに設立された児童養護施設の理事長さんが対談の最後に、司会者の「子どもを愛するということは？」の問いに「**その子のために、自分の時間を使うこと**です」とのさらりとしたひと言である。

　その子を愛するということは、まわりの人がその子のために、余った時間ではなく自分の時間を使うことだという。人を愛するためには自分の時間を身を削って使う厳しさが伴うことのようだ。

　いかにも宗教者らしいひと言に圧倒されてしまった。

◆　「手をかける」「手書き」「手作り」「手伝い」、どれも人のぬくもりが伝わるいい言葉である。その人のため、間に合わせではなく自分の時間を使って心をこめてするからであろう。

　まさに「愛する」という言葉に通じるようだ。

◆　年々高齢になると、何かにじっくり取り組む余裕が体力的にも精神的にも衰えてくるが、自分が使える時間は結構ありそう。

　渡辺和子（ノートルダム清心学園理事長）には「時間の使い方はいのちの使い方」との言葉がある。

（H31.3岡山東支部事務局子）

◆　新年号「令和」の考案者と見られている中西進氏（大阪女子大元学長）は日本文化についての興味ある図書が多い。

　著「日本人の愛したことば」の中で「古代人は耳を『実』に、鼻を『花』に、目を『芽』に、歯を『葉』になぞらえてきた」と述べている。

　耳を植物の果実である『実』になぞらえたということは、鼻、目、歯などの器官の中で何よりも耳を大切にすること、つまり聴くことが大事だと考えた古代日本人のロマンが伺える。

◆　さて、中西氏は元号の考案者かと尋ねられ「何も知りません」と述べているが、発表後に著書を出版する会社に対して「万葉集はしく平和に生きる日本人の原点です」とのコメントを寄せられたとのこと。（山陽新聞4/9）

◆　このコメントを、首相談話「人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つという意味が込められている」とあわせ考えると、「令和」元年となる5月1日の朝をわくわくして迎えることになる。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（H31.4岡山東支部事務局子）

**「皆、成ろう」**

永谷　格夫（海吉分会）

* 「皆、成ろう」。これは私たちが中学生の頃に聞き覚えている言葉でしょう。「皆、成

ろう」は「」であり、名峰富士山の標高を教える言葉です。富士山は日本を代表するものの一つで、世界の人々にも知られています。

富士山のような立派な人間に成るよう努力することも教えているのでしょうか。そのため各地に「○○富士」と言われ、その地であがめられる山があります。近くでは香川の「讃岐富士」、鳥取の「大山富士」が知られています。

* 岡山の富士山は？　それは岡山市東区（旧西大寺）にある「山」で「備前富士」

と称されています。

　それぞれの富士山は、眺める方向でその姿はさまざまです。備前富士が最も美しい姿を見せるのは、南南西の方向からでしょう。そこは、沖田神社やその周辺からです。

　幸せなことに私はその地域に住んでおり、四季折々に備前富士を愛でることができ、ありがたいことと感謝しています。

* 皆さんの近くにも、こうして素晴らしい風景があるのではないでしょうか。私たちは身近な恵みを感じ、日々心身をリフレッシュしながら暮らしたいものです。

（H31.5岡山東支部長）

楽あれば、苦あり

永谷　格夫（海吉分会）

* 楽しいことがあれば、その後に苦しいことがあるとの教えである。

後期高齢者となり、70年余の越し方を振り返ってみても思い当たることが多い。反対に「苦あれば、楽あり」とも言われる。困難な出来事に取り組んで、ようやく解決した時の快感などを今は懐かしく思い出している。

* 私も皆さんと同じく趣味の一つとして、少しばかりの菜園づくりを楽しんでいる。

ご存じのとおり昨年は猛暑、豪雨、厳寒と異常気象で、畑の手入れはできず「また、明日にしよう」と怠り、楽をした。

　そのツケが今やってきている。夏野菜の植え付けには、耕地、施肥が必要だが菜園は雑草だらけ。毎日草取り、草刈り耕地に追われ、先日ようやく苗の植え付けの準備を終えた。猛暑、厳寒にかまけて楽（横着）をしたことへのしっぺ返しである。

* 亡き母の教えである。「楽あれば苦あり」、「楽は苦の種、苦はレ苦の種」の言葉を思い

出している昨今の菜園づくりである

（R1.6.23岡山東支部長）

◆「わくわく」「ときめき」を辞書で調べると、どちらも「期待、喜びなどで胸がどきどきする」と、同じようなことが書かれている。この「わくわく、ときめく」感。われわれ世代になると、もうとっくに卒業した若いときのことで、自分にはもう縁遠いもの、と決めてかかるのはいかがであろうか。

◆　本を整理していると、黄色のハードケースに入ったパルザックの「谷間の百合」（新潮社）が出てきた。すかさず裏表紙を見ると、1961.10.8のサインがある。読み終えた日付である。

　「女性の中の花ともいうべき、あの女人が、この世のどこかで住んでいるとすれば、それはきっとここだ。ここにちがいない」。60年前にときめいたこの一節を探しに出た。何と、当時と変わらぬどきどき感が体を通り抜けた。

　「常に驚いたり、感動したりする初々しさを失わなければ、ときめくチャンスは誰にでも平等にある」と誰かが行っていたことを思い出す。

◆　近くの百歳を超えた男性。先日会ったとき「20年間使ったパソコンがどうどうメゲたんで、新しいのに買い換えたよ。使い方が分からない時は孫に電話している」とさらりと話された。

　この方にはパソコンがこれからも毎日を「わくわく、ときめく」生きるエネルギー源となっているようだ。

　いつまでも好奇心と探究心を持ち続け、凜として毎日を楽しんでおられる仲間は多い。あのNHK、5歳のチコちゃんからも励まされますように。

（R1.7.23岡山東支部事務局子）

切手の整理・発送を終えて

女性部長　秋山　恵子

～圧倒されるような多くの切手の整理を終えて～

◆　テーブルに山積みされた1枚1枚の切手は、会員の皆さまや会員でない地域の方々が私たちの活動の輪に加わってくださって、切り取られたものであると考えると感慨も深く、改めて皆さまに感謝申し上げます。

人, テーブル, 室内, 壁 が含まれている画像

自動的に生成された説明

　ありがとうございました。

◆　早速、日本キリスト教医療協力会にお届けし

ました。お礼状には皆さまのご協力に感謝します、

皆さまによろしくと書かれていました。

　また、お礼状に添えられた年次報告書

には、切手の収益金がタンザニア、ケニア、ウガンダ、

バングラディッシュ、インドネシア、カンボジア、ネパールの国々で47名の現地保健医療従事者への奨学金支援、そして3名の保健医療従事者の派遣などに役立てられたことが報告されていました。

◆　将来を担う人材を育てることに繋がるこの小さな切手1枚1枚の力を、改めて認識することになりました。

　これからもご協力とご支援をくださるよう、よろしくお願いいたします。

（R1.8.23岡山東支部）

◆　「反対語辞典」をそばに置いていて、折にふれページをめくるのも楽しいもの。

　「自立」の反対は「依存」。「建て前」の反対は「本音」。「凝り性」の反対は「飽き性」などと並んでいる。

　一方、辞典には出ていない別の視点からの反対語も併せて考えると、その言葉の意味が一段と広がってくるようだ。

◆　「愛する」の反対は、辞典には「憎む」（三省堂）とある。

　ご存じ渡邊和子（ノートルダム清心学園）は著の中で「愛の反対は憎しみではなく「無関心」です。無関心とは相手の存在さえも認めないことで、それは世の中で一番悲しいことではないでしょうか」と述べている。

　いじめの様態の中で常にあげられるの「無視」されることの悲しさが改めて伝わってくる。

◆　また、「ありがたい」の反対語は「めしい」、「感謝」の反対は「（恨む）」（東京堂出版）とある。

　川村妙慶（真宗大谷派僧侶）は「ありがとう」の反対は「当たり前」と述べている。そして「何かに対して、それが『当たり前』のことだと思ったとき、『ありがとう』の心は起こりません。ご飯を食べることができて『当たり前』、親が優しくしてくれて『当たり前』。こうした感覚から『ありがとう』の気持ち、『感謝』の心は生まれるはずがありません」と。

◆　辞書に出ている反対語とは違った視点からの反対語も併せて考えてみると、その言葉のもつ深さが一層実感されるように思える。

（R1.9.23岡山東支部事務局子）

すごいこと！　嬉しいお知らせです

　10月12日の退公連県大会で、近年県下の会員数が減少傾向にあるなかで、本年度岡山東支部は会員数（新会員6名を含め計139名。前年度比減員なし）の確保したことが評価され、優秀支部として表彰状と副賞をいただきました。

　表彰されたのは、県下35支部のうち6支部だけでした。

　今後とも、社会貢献（古切手収集、藤崎苑慰問）などの活動を、新しい会員とともに楽しくやっていきましょう。

　なお、副賞（1万円）は本会計に入れて、今後の活動に役立てます。

岡山の良さPRでき満足

永谷　格夫（支部長・海吉分会）

◆　8月末、奈良県天理市から高校時代の同級生の友人が世話役として、仲間11人と岡山へやってきた。彼らは地区役員を同時期に務めた人の集まりで、1泊2日の日程で観光に訪れたのだ。

　その２ヶ月近く前、友人から連絡があり、２日目は倉敷美観地区、鷲羽山、瀬戸大橋、タコ料理を楽しみ、後楽園を観光して帰りたいとの希望を伝えられた。そのガイドを依頼された私は期待に応えるべく、関係先を尋ね資料入手、下見などで準備を整えた。

◆　当日、美観地区で合流、同所を案内後、バスに同乗させていただき一路児島地区へ。道中、車窓から水島臨海工業地帯を眺め、瀬戸大橋の下を経て、鷲羽山展望台に上がり、瀬戸大橋、瀬戸内の多島美を楽しんでもらった。昼食は新鮮なタコ刺し、たこ飯などの料理を楽しんでいただき、大好評だった。最後の目的地・後楽園を案内し、奈良に帰るバスを見送った。

◆　約１ヶ月前から準備し、当日の強行日程など大変だったが、岡山の良さをPRできた満足感と、別れ際の「ありがとう、楽しかった」の皆さんからの言葉に疲れも吹き飛んだ。（山陽新聞「ちまた」9/19転載）　　　　　　　　　　　（R1.11.25岡山東支部長）

**新 年 の ご 挨 拶**

退公連岡山東支部

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　支部長　永　谷　格　夫

　あけましておめでとうございます。

　昨年は、元号が「令和」に改まり何かと期待する年でした。近年は全国的に異常気象で、その被害の困難に向き合う多くの人の姿がありました。新しい年は元号にあやかって清々しく、平穏でおだやかな日々でありますことを願っています。

　当支部では健全な年金制度の維持、会員の確保、社会貢献活動を中心に取り組み、一定の成果が上がっていると思います。このことは全て会員皆さまのご協力の賜と深く感謝しております。

　会員の皆さまが互いに助け合い、協力し合って、健康第一に、清々しく、平穏で平和であることの幸せを実感される日々を送られることをお祈りする共に、支部活動にも引き続き参加してくださることを願いつつ、新年のご挨拶とさせていただきます。

**藤 崎 苑 を 訪 問 し て**

菅 田 桂 子

（山崎第１分会）

◆　紅葉の深まる11月20日、藤崎苑を訪問した。私の担当は、昔話を語ることだ。

当日の朝、庭の色づいたハナミズキの葉がヒラヒラ舞い落ちていた。

　藤崎苑の入所者の方は、変わりゆく自然を感じておられるだろうかと、まだ会わぬ方々の姿を思い浮かべ、変わりゆく自然を届けようと落ち葉を拾った

◆　長年幼児教育の育ちを見つめてきた私は、人は五感を通して成長していくのを様々な場面で感じてきた。そのときの出来事（情景や心情）が記憶の中に歳とともに幾重にも重なり合っていると思う。そこで、美しい落ち葉を見せたり昔ばなしをを語ったりして入所者の方々の記憶を呼び起こし、かつて感じたことを味わい楽しんでもらいたいと思った。

◆　美しい落ち葉を見たり南天の木の名前や庭に植えるいわれを聞いたり、枝を触った感触に、「あれじゃあれじゃ」と記憶を手繰り寄せる方、昔ばなしの地蔵様・雪・氷等の言葉や情景に冷たさや温もり、家族の生活を思い出したのか、手拍子、うなずく方がおられた。

　私も記憶をなくしていく母に、思い出を留めて欲しいと、昔ばなしを語った。そのときの自分と時折声を合わせる母を思い出し、入所者の方と味わい深いひとときを過ごした。

◆　藤崎苑の訪問は、会員と入所の方の交わし合う温かいまなざしと、会員の方々による細やかな心づかいを目にした心温まる交流だった。（菅田桂子さんは、藤崎苑で昔話「かさじぞう」を小道具も使って、表情豊かにお話されて大好評でした）

（R1.12.24岡山東支部事務局子）

◆　あなたの「げんきがでる」素は何かと問われると、うなぎを食べることであったり、タイガースが勝つことであったり、J-POPを聴くことであったりと人それぞれによって違いがある。しかし、赤ちゃんから高齢者までの誰でもが間違いなく「元気が出る」素は、みんなよくわかっている。

　それは、ただただ、人から「ほめられる」こと。そのことは、不思議に年々歳を取るごとに実感することのようだ。

◆　このことは、心理学の研究をくまでもなく、たとえそれがお世辞だとわかっていてもほめられると嬉しい。ほめられると確実に自信がつき、元気が出てくるというのは、われわれ自身がこれまでの日常体験から感じ取っているところ。

　「ホメテヤラネハ　ヒトハウゴカジ」の山本五十六元帥の至言のとおりである。

◆　しかし、私たちはどうも人への悪口や人を叱る言葉はさらりと出てきても、人をほめることには出し惜しみするようだ。

　なかでも、にはほめ言葉を出せても、毎日顔を会わせる目の前の家族にはどうも口に出すのが不器用なのが常のようである。

　それに、「ほめること」は「あいさつすること」に似ている。それは気持ちだけ、思いだけでは相手には通じない。どちらも相手に向かって実際に声を出して言って、初めて相手に通じるという厳しさがある。

◆　外山滋比古（評論家）は、「何かにつけて、ほめてくれるのが最高の友」と言い、さらに「高齢者には、できることなら家族の中でほめてくれる者がいれば人生の幸せである」とまで述べている。

　人を「ほめること」は結構エネルギーのいることではあるが、その人を元気にし、幸せにするマジックであることは間違いないようだ。なかでもわれわれ世代に向かっての「ほめ言葉」は。

＜追記＞

　かつて、カトリックのシスターに「ほめることはいいことだと分かっていても、ほめ言葉がなかなか見つかりません。どんなときに、どのようなほめ言葉がいいか教えてください」と、メモ帳と鉛筆を持って尋ねた。

　しばらくこちらを見ていたシスターは、微笑みながら「ご自分でお考えなさい」と一言。

恐れ入りました、と部屋を後にしたことである。

（R2.1.25岡山東支部事務局子）

ご厚意裏切る行為に立腹

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　永　谷　格　夫（支部長・海吉分会）

◆　我が家の近くに、無人の野菜直売所がある。農家の方が毎日曜日に開設、超安値で販売してくださる。私たちがここに居を構えて三十数年。高齢者が多くなり、運転免許証の返納、近くないバス停などで、行動範囲が狭くなってきた。

　買い物もままならず、買い物難民化しており、ご厚意の野菜直売所は大助かりだ。価格も100円を中心に高くても300円くらいだ。ただ、お米は3～5キロ単位で価格が○千円となる。ところがこのお米を中心に、無人をよいことに支払いをせずに持ち帰る不届き者がいる、と開設農家の方に聞いた。善意、厚意を裏切る行為に立腹しきりだ。

◆　見つからなければ何をしてもよいのか。私は母から「誰も見ていなくても『天知る、地知る、われ知る、人知る』と戒められた。誰も知らないだろうと思っていても天地の神々はもちろん、自分自身は知っており、いつも気になって一生心安らかには生きられない、との教えだったと思っている。

　平和なこの時代、他人の善意に背くことなく、誠実に生きたいものだ。

（山陽新聞「ちまた」R2/1/19から転載）

◆　岡山市は2018年5月に、「桃太郎伝説」に基づくストーリーで関係する倉敷、総社、赤磐市とともに「日本遺産」に登録された。

　JR岡山駅前の「桃太郎像」、土産物売り場にずらっと並ぶ「吉備団子」、駅前の「桃太郎大通り」、また、「おかやま桃太郎まつり」と、岡山市のシンボルとして欠かせない桃太郎が最近話題となったのは岡山県人にとって興味深い。

◆　先に日弁連は裁判員制度の10周年を記念して、桃太郎に懲らしめられた鬼が被告となり、宝物は村人を脅して奪ったものではないと潔白を主張する法廷の様子をホームページで公開した。

　たしかに「カチカチ山」「さるかに合戦」はタヌキやサルがが悪行をして懲らしめられる話だが、桃太郎に出てくる鬼はいったいどんな悪行をしたのか。図書館で童話の本（実業之日本社、日本標準社版等）で調べてみた。

◆　桃から生まれること。犬、サル、雉のお供。鬼ヶ島への征伐。宝物は持ち帰るあたりは共通しているが、鬼の悪行はどうも具体的に書かれていないようだ。これでは、宝物は村人を脅して奪ったものではなく、先祖代々受け継いできたものだと主張する鬼を裁判で追い詰めるのはなかなか難しいのではないだろうか。

◆　桃太郎の話が成立したのは室町末期から江戸初期の作とみられる。1400年もたって鬼が裁判にかけられるとは桃太郎も想定だにしなかったに違いない。これまでの「めでたし、めでたし」の桃太郎を鬼の立場からみると、「鬼は悪者」と決めつけられた偏見からではとの見解は、今後もこのおとぎ話を興味深いものにさせるようだ。

（R2.3.25岡山東支部事務局子）

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）