

日野原重明記念「新老人の会」石川



会 報 (48号)

発行日 2021年7月1日(木)

年老いても「役立たずじゃない」

事務局長 山 内 ミハル

2020年1月に初めて日本にもたらされた新型コロナウイルス感染症は、「新老人の会」石川の活動にも大きな影響をもたらし、2020年度の会全体で計画していた事業はすべて中止となりました。

年が改まって、減少傾向を示していた感染者数が再び増加し、まん延防止等重点措置の適用、県独自の緊急事態宣言が発出されるなど、県民には不要不急の外出、大勢での会食・会合の中止などの感染防止措置が求められています。

一方で医療従事者、65歳以上の高齢者対象のワクチン接種が軌道に乗り始め、今後、一般の方々への接種が可能となるようです。しかし、終息までにはまだまだ時間がかかりそうで、我々「新老人の会」のメンバーにとっては、まだしばらく不自由で、我慢の日々が続きそうです。

高校生の孫がまだ小さかった頃、買い与えた本に、「きりかぶ」(なかやみわ著)という絵本があります。ある野原の1本の老木、若い頃は緑の葉を生き生きと茂らせ、爽やかな風を送り、暑い日照りの日には、日陰を作って人々を守ってきました。しかし、長い月日が流れ、老木となってしまったある日、切り倒されて切り株となってしまったのです。老木は「役立たずになってしまった…」と嘆いていると、リスがやって来て切り株をテーブルにしてお茶会を楽しんだり、鼠がコマ回しの台にして遊んだりします。旅の途中の動物が腰かけて一休みしながら、「さて、これからどちらの方向に行こか」と考える休憩所にもなりました。鼠のおばあさんから頼まれて、野の花が飾られた、かわいい孫の結婚式のステージになったり、と動物たちが切り株ならではの利用方法を教えてくれるのです。画も切り株を中心にして、動物たちがとてもかわいく楽しそうに描かれています。

どの様な状態になっても、決して「役立たずじゃない」と、人の役に立つことの活力をあたえてくれる絵本です。私たちが今までの人生を振り返るとき、楽しかったこと、うれしかったこと、充実感に満たされたことがたくさんありました。しかし、悲しかったこと、つらかったこと、途方に暮れたことなども数限りなくありました。

多くの年を重ね、若いころに比べると出来なくなったことの多いこの頃、私はこの絵本に何度か励まされてきました。コロナに負けず、また皆様とお会いして、楽しい時間を過ごすことができる日を楽しみに、お互いに心身の健康に気をつけて頑張りましょう!!



第2回会員の集い&昼食懇話会のお知らせ

日 時：8月28日(土) 11:00~14:00
場 所：金沢ニューグランドホテル
講 師：東山和義氏(会員)
演 題：股関節のストレッチ体操で健康増進!(仮題)
会 費：3,500円(昼食代)

会員で、健康体操教室も開いておられる東山和義氏に、股関節のストレッチによる健康法を教えてください。昼食後にはマジックも披露していただけるそうです。お楽しみに!

※同封の「返信ハガキ」に出欠をご記入のうえ、8月10日までに投函をお願いします。

「老いを生きる」生活雑感

今思うこと

鈴木 能富子

新型コロナ禍の中、皆様、いかがお過ごしでしょうか。

私事ですが、遂にと言うか、ようやくと言いましょうか、令和3年4月11日で退職いたしました。

昭和37年春に看護師免許取得後、59年間（途中結婚、二男出産の3年間休職）ずっと看護師としてお仕事を続けてきました。主人や両親、親族、友人、知人等多くの人々に助けられての楽しい日々でした。今、職を離れてとても寂しい思いをしております。毎日、どうしてよいのかわからないのです。まだ働けそうな気がして……。元気で過ごせたからこそその賜物と思います。

さあ、これから先、元気で楽しく過ごすためにどうしようかと考えております。不要不急の外出自粛の中、旅行にも行けず、地域の活動にも参加できず……。家の内外の掃除、整理、整頓をしながら、唯一いつも通っているスポーツジム（5/10現在閉鎖になっていない、5/31まで夜8時閉鎖）へ通って、筋トレ、ウォーキング等をして足腰が衰えないようにして過ごそうかと考えております。

予想外に長引いているコロナ禍ですが、マスク、三密を避け、手洗いを守り、じっと耐えて、やがて「ほっ!!」として微笑む事のできる日が来ることを信じて、その日まで頑張らましょう。

今を生きる

長丸 良子

私が、筋トレをするためにエアロビクスを始めたのは今から30年余り前のことです。

その頃は仕事も現役で、夕方になるとすっかり疲れてしまって…このままだと仕事を継続できなくなると思っていたのです。そんな時エアロビクスという音楽に合わせて身体を動かす運動を知り、なんて素晴らしいと思い、すっかりはまってしまいました。

最初は身体が動か



ず、リズムに乗るまで大変でしたが昨年まで続けることが出来ました。

ところが、去年の3月ごろから新型コロナに巻き込まれ、これ幸いと家の中でのんびりしていたところ膝が痛くなり、膝関節症と診断され通院していたのですが、良くなりならず、後に膝下の疲労骨折と診断されました。今も通院中です。

筋肉は使わないとこんなにも早く衰えるものだという事を知りました。新型コロナが始まって以来早1年余り…このままだと歩けなくなったら一大事と再び筋肉を鍛える事に奮闘しています。幸い近くの大和町に市民芸術村があり、芝生の広場を日野原重明先生推奨のポールウォークに助けられ2～3周歩いています。大空を仰ぎながらリズムにのって楽しく鼻歌を歌いながら歩くのです。あとはリハビリで軽いストレッチです。近くにはれんが亭もありランチやコーヒーもいただけます。

戦後何も無い頃に代用食で育った私ですが、ここまで元気に生きてきました。沢山の人の出会い沢山の事を教えて頂き感謝です。

これからも人生はずっとずっと続いていきます。年齢を気にせず大いに笑い、やりたい事を諦めずに改めて筋トレに励みたいと思う今日この頃です。

偕行社の思い出

大島 恒治

先日、講演で来沢したギタリストが言っていました。「21世紀美術館は今風過ぎて苦手でしたが、国立工芸館は楽しめました」と。さてその「国立工芸館」は旧陸軍第九師団の建物を改装したもので、一つは「偕行社」とよばれる将校クラブでした。



若いころ、そこで働いていたことがありまして、懐かしく思っている所です。といっても大佐付きや中佐付きではなくて、昭和三十八年ごろ、ニキビ面の高校生時代、授業料稼ぎで夏休みにアルバイトをしておりました。当時あの建物は、大蔵省の

出先機関に使われていまして、国有固定資産台帳の整理に汗をかいておりました。

あの建物、表から見れば端正なたたずまいですが、当時は中庭に入ると雑草が丈高く生い茂り、荒れ放題でした。そしてそのど真ん中に、かつて高級将校たちを送迎したとみられるベージュ色の高級乗用車の残骸がでんと鎮座しておりました。当時は今と違いモータリゼーションの始まる前で、車自体が珍しかったですね。夏休みになると焼けるような日差しも、ものかは、同僚の高校生とともにその残骸に乗り込んで遊びましたね。

ダッシュボードがきらきら光って、あ、これがスピードメーター、これがオイルメーターと指し合ってハンドルを握ると思わずつぶやきます。「中尉殿、車をどこへ向けますか」「うむ、戦時の国民の士気を鼓舞しに出かけまいか」「や、この車は動きませんや、タイヤが全部はずしてあるもん」

それにしても中庭の荒れようは一体何だったのだろうか。ひょっとしたら進駐軍がくる前に車の機密書類を焼却しつつづけていたのだろうか。

あのベージュに輝く車も進駐軍のものだったのかな。

「新老人の会」句会の今昔

北山 八重子

私が「新老人の会」に入会させて頂いて間もなく、鈴木代表のお声掛かりで句会が発足しました。最初は五人ばかりで、県立美術館広坂別館の一室でした。

俳句とは、季語が入り、自然や人の心を五七五で表現するものです。

句会のメンバーは、皆さんとても熱心で、特に鈴木先生からは「どんどん添削して下さい」とのお言葉を頂いたほどです。私が選をし、添削を続けるうちに、皆さん上達し、私が内心舌を巻くほど上手な句を見つけたときは、指導者として嬉しさが込み上げて来ます。

<日野原先生は百五歳で(2017年7月18日) 天に召さる> 「日野原先生有難う」

逝きし師の御心受けてレッツゴー 鈴木 雅夫
我が昂仰ぐ導師や天の川 福岡 恒忠
情熱と愛の人なる師を想う 福岡 晴美
日野原師偲ぶ心に冬時雨 新川 光子

逝きし師を仰ぐ心は冬桜 宮下美智子
日野原師仰ぐ今宵の菊白し 長丸 良子
百五歳夏満天の星となる 北山八重子
次の世も導く師あり菊日和 北山八重子

人生の日々を五七五に乗せて、心をおだやかに保つ、自然を見つめる俳句は、ノートとペンで出来る人生の記憶帳です。

健康メモ

「毛細血管を増やして元気で老けない体を」 鈴木 雅夫

今回は①運動について説明しましたが、段々暑くなりますので熱中症に気をつける必要があります。日陰を選んで歩き、速歩(3分)、遅歩(3分)と交互に行い、10分過ぎたら少し休憩しましょう。

今回は②休息と③食事について説明します。

②休息では血液循環を助けるのに入浴が非常に有効です。毎日必ず行って下さい。

- ・シャワーでは不十分です。
- ・食後1時間以内や飲酒後は避けて下さい。
- ・41℃以上の熱いお湯は好ましくありません。40℃までが適温とされています。

次は一番大切な③食事です。

高齢になりますと高血圧、高血糖、高脂血症(コレステロール)の傾向になる方が多いと思われるので、まずその対策から説明します。

高血圧には減塩が重要ですが、代わりに、出汁、酸味、香り、辛味で補うと良いでしょう。また、カリウムには余分のナトリウムを体外に追い出す働きがあるのでカリウムを多く含んだ食品で血管を守りましょう。

<カリウムの多い食品>

野菜、果物、豆、きのこ、海藻、魚、芋、干しぶどう、干し柿、プルーン など
次にコレステロール対策。これが多いと血管が硬くなり動脈硬化の引き金になります。予防には大豆製品、あじ等の青魚、野菜の食物繊維が有効。食用油は亜麻仁油やえごま油、オメガ3の油、オリーブオイルが良いでしょう。

高齢者対策が主な話になりましたが、食事のとり方として「ばっかり野菜 → ごはん」と言われているように、まず野菜やきのこ、海藻などをボリュームたっぷり、そして、青魚、脂肪の少ない赤身の肉で蛋白質をしっかり取り、最後にご飯をいただくようにしましょう。

続きは次号で。

川柳

中谷 茂次

健康の特効薬は笑う事

あの日野原先生も常に微笑んでいらっしやいました。これ以上安上がりの健康法はないでしょうか？ さあ、スマイルですよ！

健康に悪いものほど止まらぬ

これを逆に言うと、健康に良いものほど旨くないもの！日野原先生も、生野菜をたくさん食べましょうと、おっしゃっていました。あん肝や、焼き鳥、霜降り肉など、体に悪いものほど旨すぎて、止まりません。

コロナ禍でお隣さんにどちら様

この時期、人と会うときは必ずマスクをしている。20年来のお隣さんでも、マスクをすると、誰かわからない…。思わず、ドアホンに、どちら様？

大島 恒治

酔ったかな電信柱がからみつく
縄のれんぐれば一期一会の世界あり

新川 光子

紙とペン探している間に句を忘れ



はめ字 作品

今回も多数のご応募有難うございます。はめ字の極意は、作品の中に「粹」や「洒落」という遊び心をこめる（元祖・梅法師様）との事です。これを心掛けて、次回はより面白い作品をお待ちしています。

(メ切りは8月20日まで) 数澤輝夫、鈴木雅夫まで

次回作品募集

		こ	
		れ	
だ	ら	か	れ
		ら	
		だ	

そ	染	ゆ	気	朝
ら	ま	っ	が	に
と	り	く	っ	ゆ
う	ゆ	り	け	う
み	く	と	ば	に

竹田 芳子

知	旅	ゆ	を	由
る	人	っ	巡	緒
と	り	く	っ	ゆ
な	よ	り	た	か
り	情	と	後	り

新川 光子

な	あ	ゆ	ど	厠
ん	か	っ	き	に
と	り	く	っ	ゆ
吾	点	り	と	う
影	灯	と	す	霊

飯田 世三

混	湯	ゆ	旅	秘
浴	入	っ	立	湯
と	り	く	っ	ゆ
成	満	り	仲	く
る	足	と	間	と

竹田 芳子

き	モ	ゆ	花	や
凜	ナ	っ	け	ま
と	り	く	っ	ゆ
咲	ザ	り	白	り
く	擬	と	に	の

飯田 世三

ち	ふ	ゆ	ほ	さ
く	た	っ	て	あ
と	り	く	っ	ゆ
一	き	り	た	上
杯	り	と	肌	り

大島 恒治

親	軽	ゆ	後	花
子	鴨	っ	に	筏
と	り	く	っ	ゆ
渡	ン	り	づ	れ
る	ク	と	く	て

竹田 芳子

り	治	ゆ	う	効
楽	療	っ	知	果
と	り	く	っ	ゆ
な	ハ	り	た	う
る	ビ	と	技	こ

新川 光子

ん	旧	ゆ	な	特
で	北	っ	く	き
と	り	く	っ	ゆ
山	く	り	て	う
へ	せ	と	も	で

水口まり子

せ	す	ゆ	三	航
ん	べ	っ	隻	路
と	り	く	っ	ゆ
お	水	り	ら	く
る	平	と	ね	船

竹田 芳子

彼	ひ	ゆ	願	完
女	と	っ	叶	全
と	り	く	っ	ゆ
乾	喜	り	た	う
杯	び	と	よ	勝

飯田 世三

寺	さ	ゆ	寺	小
は	ぐ	っ	ど	松
と	り	く	っ	ゆ
絶	て	り	こ	う
え	も	と	か	泉

飯田 世三

編集後記

高齢者にワクチン接種が行き渡るのは7月末頃かと言われ、ようやくトンネルの先に明かりが見えるような期待感に胸がふくらみます。8月に開催を予定されている“会員の集い”はまさにこの時期に相応しい元気の出る楽しい企画と聞きます。久し振りに皆さんの元気なお顔にもお会い出来るかと思うと、今からワクワク感があふれます。7月18日は、日野原重明先生の没後4年目の命日、「耐える心」を教えてください先生を偲ぶにも相応しい会になるといいですね。(福岡恒忠 記)

次号の発行は2021年10月1日、原稿締切日は2021年8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・数澤輝夫・新川光子・福岡恒忠・高木正二

印刷：(株)谷印刷 金沢市中村町28-14