



日野原重明記念

「新老人の会」東京 会報

Keep on going!

Vol.3/No.1

2021.1

「新老人の会」発足二十年の 節目に思うこと

「新老人の会」東京 世話人代表 石清水 由紀子

二〇〇〇年六月のある日、「あなたに大事な話があるのでそちらに行きます」と日野原先生から電話が入りました。当時、私は日野原先生が設立された財団法人ライフ・プランニング・センター健康教育部門の責任者で、砂防会館に拠点を置いていました。「新老人運動」の趣旨を記した書類を抱えて来られた先生は、私にその内容について一語ずつ丁寧に説明と解説を加えられ、「あなたにこの運動を事務局長として担ってほしいのです」と言われました。私は先生のお考えに深く共鳴しました。この時には三日後の読売新聞に「新老人運動」の記事が掲載されることになっており、かなりの反響が予測されていたのです。案の定、事務局には賛同の声や問い合わせなどが殺到しました。そして、二〇〇〇年九月三十日に「新老人の会」が結成されたのです。

「新老人運動」は、かねがね日野原先生がライフ・プランニング・センターの根本理念として掲げていた「自分の健康は自分で守る」「よい生活習慣を身につける」という考え方の延長線上にありました。日本の超高齢社会の到来が予測される時代に「日本の高齢者には、生きがいを感じられる生き方をしてほしい」と、具体的な精神運動として取り組もうとされたのです。

まず、六十五歳以上を高齢者とされてきたことを、七十五歳以上にして「新老人」と名付ける。そして多忙な現役世代に代わって「日本のよい文化や習慣を次世代に伝えること、世界平和を追求すること、地球環境の破壊に歯止めをかけること」など、二十年を経た今まさに問題として取り上げられていることが「新老人の会」の綱領として掲げられました。



そして、ヴィクトール・フランクルの著書から着想を得た「愛される人間であること」「創意をもち続けること」「苦難に耐えること」をこの運動の大きな柱として据え、それに具体的な五項目の行動目標を掲げました。長文になるといので①自立、②世界平和、③健康情報の発信、④会員の交流、⑤自然に感謝、などと見出しをつけていましたが、その全文からは先生の伝えたかったことをはっきりと汲み取ることができません。

「新老人の会」がまず取り組んだことは、②の「二十世紀の負の遺産である戦争を通じて学んだ体験と、人類愛を忘れた生き方の反省から得られた教訓を、次の世代に伝え世界平和の実現に寄与す

る」でした。終戦時二十歳だった人が二〇〇〇年には七十五歳になります。当時の一人ひとりが体験したこの戦争の記憶を次世代に伝え残していかなければなりません。会員有志の、当時の生々しいご自身の体験が『私たちの遺書』として何冊も編まれました。これらから抜粋されたものが『歌われたのは軍歌ではなく心の歌』としてまとめられ、今も購入可能です（新日本出版社刊）。全国の支部からも続いて戦争体験記が編集・出版され、併せて十五冊にもなります。

先生はいつも「人の役に立つことが生きがいになる」、また「平和は一人ひとりがその思いを深めることが大切」と語っておられました。ご自身の人生を通して獲得された思想が基になった言葉が人々の心を動かし、今も大きな影響を与え続けています。「新老人運動」を始められ、「新老人の会」を全国的なものとして根付かせていった日野原先生の情熱は、先生の間もなく八十九歳になろうという年齢から一〇四歳に至るまでの生涯にわたるものであったことを思うとき、改めて「新老人」という言葉や「新老人を生きる」とについて深く思いを致します。

「日野原先生の精神（こころ）を継ぐ」3

Visionの意味



医療法人社団パリアン 理事長 川越 厚
クリニック川越 院長

日野原重明先生の自伝には、Vision, Venture, Victory という、頭文字がVの三つの単語が登場します。前回触れましたように、先生は牧師をなさっていらした父・善輔先生の影響を強く受けており、この言葉も父君から教えられたとのこと。

Visionという言葉は通常、未来への展望とか先行きを見通す力を意味します。しかし聖書ではそれが特別な意味で用いられており、「Visionは神に由来し、聖霊の賜物という形をとって人の中に入っていく」と理解されています。牧師の善輔先生がこの言葉をそのような意味合いで用いられたことは、容易に想像できます。

重明先生はあるところの講演（一九九九年十月）で、創世記二十八章に記されているヤコブが夢で見た幻、いわゆる天国と地上を結ぶヤコブの梯子について、「ヤコブが見た夢は、単なる夢ではない。それは真理を語った夢であり、それがVisionになって、彼は次第に信仰者と



しての生活を始めたのだ」と語っていらっしやいます。またご承知と思いますが、聖霊降臨の記事に続くペトロの説教の一節（新約聖書の使徒言行録の二章十七節）には、預言者ヨエルの「わたしはすべての人に、わが霊を注ぐ。老人は夢を見、若者は幻を見る」という預言（ヨエル書三章一節）が引用されています。ヤコブが見た夢に出てくる幻や若者が見る幻、これがVisionなのです。

なぜ若者が幻を見、Visionを抱いたのか？ それは「わが霊」がその若者に注がれたからです。わが霊とは神の霊を意味し、英語訳では my Spirit、聖書に頻りに登場する聖霊（Holy Spirit）のことです。この Spirit という言葉はラテン語の Spiritus、ギリシャ語の Pneuma（pneuma）という言葉に由来し、本来は息とか風という意味を持っています。創世記の二章七節の人間創造の記事では、

『神様は土の塵で人を形づくり、その鼻に命の息を吹き入れられた。人はこうして生きるものとなった』

と記されています。命の息、それが Spirit なのです。また使徒言行録では、聖霊が使徒たちに注がれ（聖霊降臨）、そして教会が始

まったことが記されています。私たち人間は「神の霊を吹き入れられて生きる存在となり、霊を注がれることによって幻を見、神様の計画を知る」ということになります。

このような理解を持って神様の計画を見ていると、ヨエルが述べている「神の霊を注がれた若者が見る幻」、それがまさに重明先生が子どもの頃に善輔先生から教えられた三つのVの中の第一のV、Visionであることがわかります。したがってその Vision とは、単に自分の頭で考え見通す未来や展望ではなく、そこには「神の霊が注がれて Vision が現れる」、そのような預言者的な意味があったこととなります。だからこそ強いキリスト教信仰をお持ちの二人が、固い信念を持って勇氣ある行動に踏み込み（Venture）、最終的に Vision を実現して栄冠（Victory）を獲得されたのです。日野原先生親子には人々の常識を越えた Vision がしばしば登場します。そのような Vision はお二人の深い信仰、神への信頼に基づいたものです。

今回は、お二人が経験された具体的な Vision について記したいと思います。

川越 厚（かわごえ こう）
1973年東京大学医学部卒業。茨城県立中央病院産婦人科医長、東京大学講師、白十字診療所在宅ホスピス部長を経て、1994年より6年間、賛育会病院院長を務め、22床の緩和ケア病棟を立ち上げた。2000年6月クリニックを開業すると同時に、主にがん患者の在宅ケアを支援するグループ「パリアン」を設立。訪問看護、居宅介護支援、ボランティア等のサービスを提供している。著書多数、近著に『ひとり、家で穏やかに死ぬ方法』、2014年NHK「プロフェッショナル 仕事の流儀」出演。

サークル報告

二〇二〇年度、多くのサークル活動はコロナ禍により三月以降ほぼ休会状態でした。いつの日か再開できますことを願いつつ、各サークルの予定や事情を聞きました。

●「丹田呼吸法」「いきいき健康体操」は、十一月に進興ビル会議室で各二回開催しましたが、コロナ第三波により再び休会のやむなきに至りました。落ち着き次第再開したい。

●「フラ」「ハンドベル」は、三月末まで原則として休会。

●「コーラス」は、三密が避けられないため三月末まで休会。

●「源氏物語」は、竹田先生が皆さんに月に一回くらい電話をして、交流し励まし合っている。戦争中のことを思えば、今は耐えるべき時と思っている。

●「民間外交」は、オリンピックまでと決めていたので、その後の活動について有志が集まって相談した。例えば「能と狂言」国立能楽堂で鑑賞会（六月二十一日）。「明治記念館の成り立ち」、「醸造学から見た高齢者の食事の工夫」のお話を聴く会など、さまざまな企画案が上がっている。

●武蔵野プレイスでの「初めての俳句」は、四月からメール句会とし、十月は久しぶりに集まったが、十一月から再びメール句会にした。

●「iPad教室」は、どうしても密になるので、当分開催できない。

●「日野原先生の著書を読む会」は、残念ながら一度も開催できなかった。

『生きていくあなたへ』を読んで



織方弘子（八十七歳）

尊敬する日野原先生のご本をいただき、ありし日の先生のお写真に、直ぐ側でお会いしているような錯覚に陥りました。頁をめくり「死ぬのは怖くないですか？」の質問に、「恐ろしい…、貴方にそう聞かれるだけで恐ろしい…。」と答えておられるのにびっくりし、その先を読むのが怖くなり、そのまま本棚に飾ってしまいました。

私は、「新老人の会」のお蔭でたくさんの方の立派な先生方や、お友達に恵まれましたが、コロナ禍でコーラスはお休み、フラダンスへは通えずたいへん寂しい毎日です。でもクラシックの録画を見ながら運動をし、衰えを感じながらも健康のために歌うことも忘れないことを心がけています。また、悩んだ折には、先生のご本を再び読み返そうと思っております。

遠山兼宏（八十五歳）

私は、昭和十年、現在の虎ノ門二丁目で誕生し、近くの国民学校に入学。戦禍も激しくなり疎開をしましたが、我が家は空襲で消失しました。終戦となり学校が再開され級友三人と奇跡的にも再会でき大いに喜んだことを覚えています。二年後に近くの霊南坂教会でボーイスカウト隊が開設されることになり級友たちと参加。その後、所属も横浜、春日部、大網白里と住居が移るたびに移籍して今日に至っています。長じて聖路加国際病院に通院することとなり、日野原先生を知りました。二〇〇〇年に先生が「新老人の会」を創設された際に入会して現在に至っています。

誕生から八十五年、学校・スカウト。「新老人の会」と歩んできた中で、日野原先生が折に触れてお話になった「エスカウンター（出会い）」に私は深く感銘を覚えています。健康に留意して余暇の善用に励んでいます。

大室章（六十九歳）

コロナ禍の今、日野原先生ならどう

なさるだろう？ 何とおっしゃるだろう？

「新老人の会」の皆さんが思うことだろう。改めて先生の最後のご著書『生きていくあなたへ』を読み返してみた。先生から私たちへのメッセージ、病と死、延命治療、愛の大切さ、ゆるしのころ、そして感謝など新たな発見があった。

妻に先立たれ、来年は七回忌を迎える私には、静子夫人を亡くされた先生が、「それまで当たり前のようにそばにいたのですから、とても寂しい。しかし、お互いの魂でつながって今も一緒にいるように感じられる」とおっしゃっているところに共感し、嬉しく思った。

「追悼バザー」で購入した、先生の100歳記念のピンク色のジャケットも、今年には会合、パーティーなどの中止が相次ぎ着る機会がない。来年こそはと思っている。

小峯博子（六十七歳）

コロナ禍での閉ざされた入院生活の末に逝ってしまった夫…寂しさが溢れます。私の原動力は、いつも夫の応援でした。何か始めようとするときは決まって「君ならできるよ。やってみたら…」と背中を押してくれていました。私が生き生きと笑顔でいられたのは、夫のお蔭だったのです。弱気になって

いるときは「早まるな、よく考えてみて」と時間をくれました。

人生の午後を、夫に出会えたことに感謝しつつ、遺してくれた沢山の宝物とともに生きていけるのは幸せです。深い闇の中、日野原先生の一冊の本が、止まった時間を動かしてくれました。これからはあるがままに歩んでいきます。

幾田恵理子（五十九歳）

日野原先生との出会いは、十年ほど前。子どもたち二人と共にご本にサインをいただき、お話しをさせていただきました。初対面の私たちを分け隔てなく迎え入れて下さった先生の大きさに、安心と尊敬の想いが湧いてきました。

「新老人の会」に入会して数年後の二〇一七年七月十八日。先生が天国に旅立たれてからは、ただひたすら感謝とお志を繋いでいく決意のお祈りを捧げて参りました。

この本を拝読し、改めて日野原先生の魂に深く触れることができました。思います。そして、巻末の日野原真紀さんの文章により先生が旅立たれるまでの真のお姿に触れることができ、どこか置き去りになってしまっていた私の心に再び火が灯り、新たな感謝の想いが溢れてきました。

SSA 便り

SSAでは、コロナ禍でも繋がり心地よい時間を持ちたいと「Zoom in SSA」を立ち上げ、楽しいお喋りの他スマホの勉強会もしています。岩崎好宏さんによるワンポイントレッスンをいくつかご紹介いたします。

- アプリを使って、自分で撮った写真をお洒落な一枚に変身！

- 動画はハードルが高いと思われるようですが、アプリに何枚かの写真を入れると簡単に素晴らしい動画作品が出来上がります。

- お散歩中、可愛いお花や植物の名前が分からない、思い出せないことがありますか？写真に撮り「Google レンズ」(無料)で調べるとすぐに名前が出てきますよ。

- 「Google photo」は、二〇二二年六月から保存容量が15GBを超えるものは有料化されます。そこで写真の整理も兼ねてアルバム作りがおすすめです。

- 旅行もままならない今、「共有画面」で皆さんの旅先での写真を見ながら思い出話を聞くのも、楽しみのひとつです。



アプリで素敵な作品に

SSAで全国の会員の皆さんと繋がり、楽しく活動しませんか。入会ご希望の方は exal81@gmail.com (松延) まづしご連絡ください。

with コロナに生きるとき

身のケア・心のケア

深い呼吸のすすめ

「丹田呼吸健康法の会」 桜井 忠敬

日野原重明先生は、ご著書『生きかた上手』の中で「よい呼吸法はよい生き方と同じ」と説かれ、身の健康・心の健康のために「深い呼吸」、しかも有効なのは静かな腹式呼吸で重点は呼吸(息を吐くこと)と勧められています。現代人は、身心ストレスから呼吸が極めて浅くなっているからです。

深い呼吸は簡単なようで、実際は意外に難しいのです。それは吸うより吐くための呼吸筋の数が少ないだけでなく、加齢に伴い呼吸筋の働きが鈍くなり、訓練しようとしても深層筋のためその仕方が難しいのです。

「丹田呼吸健康法の会」では、月2回、最大の呼吸筋である横隔膜を主動させるため、誰でもできるラジオ体操より簡単な動作操作を反復練習し、深い呼吸の実践習得に励んでいます。

例えば、身の緊張心の緊張を徹底して緩める「緩息」。大自然の波のリズムに動作のリズム・呼吸のリズムを同

調させることにより自律神経を整え身心の癒しを促す「波浪息」。下腹部丹田を深い呼吸でマッサージし血流改善を図り、内臓諸器官の機能向上を促す「大伸息」。深い一息(ひといき)を横隔膜の働きで3・5・7回と分節で吐く訓練をし、歩行をはじめ日常生活上の動作操作を、息を乱すことなく軽快に運ばせる「分節呼吸」等々を楽しみながら体得いたします。

習熟するにつれ、誰でもいつでもどこでも深い呼吸の実践が可能となります。その深い吐息がご自身の生まれながら有する自然治癒力を高め、身心ストレスから解放してくれます。創めてみませんか？正しいよい呼吸習慣が、あなたの人生を豊かにしてくれることをお約束いたします。



「新老人の会」東京

2020年 会員数365人(307件)
2019年 会員数489人(397件)

会員募集中!

年会費

個人・家族会員 5,000円
賛助会員 (一口) 10,000円

編集後記

2020年度は、予想もしなかったコロナ禍により、会員が集まって活動することがほとんどできませんでした。厳しい状況のなか、会報とホームページを通じて何とか情報を発信することができましたのは、皆さまのご協力のお蔭と感謝しております。

「自分の健康は自分で守る」という気概をもち、体力、気力が衰えないよう工夫して生活する。今こそ、当会のモットーの一つ「苦難に耐えること」の真の意味を学ぶときではないかと思えます。

春の訪れとともにコロナ禍が落ち着き、活動が再開できますよう心より願っております。