

創刊
0号

令和
元年5月1日



ちやらんぽらん



かわら版

かわら版

壹. 何方でも投稿できます。
貳. 悪口以外は受け付けます。
参. 差し入れ、心付けは断り
ません。
四. チャランポランな方、
友達がいない方、何か
やりたいと思っっている方、
ポーっと生きている方、
何か申したい方、い
ずれも歓迎です。

◆「かわら版」のお申込み

「かわら版」の郵送をご希望の方は、氏名、住所、電話番号をご記入の上、米国内の方は3ドルの切手を同封の上、CharanPoran USA までお送りください。

◆「かわら版」への投稿方法

川柳、写真、ホッコリする話、世間に言いたいことなど、郵送、又はEメールでお送りください。なお、投稿内容に問題がある場合は、掲載しかねますのでご了承ください。実名を載せたくない方は、チャランポランネームをお書きください。

◆「かわら版」へのご意見ご感想

ご意見、ご感想をどしどしお寄せください。裏表紙にご記入いただき、切り取ってCharanPoran USA 迄郵送いただくか、又はEメールでお願い致します。

◆「チャランポランの会」へのご参加

チャランポランの会にご興味のある方は、お問い合わせください。

CharanPoran USA

22301 S. Western Ave. #104, Torrance, CA 90501 USA
☎ 310.347.7300 Email: CharanPoranUSA@gmail.com

表紙イラスト Eiko Sullivan

会の名称は『チャランポラン』

私達、発起人は二十代から六十代まで長い間、一応真面目に仕事し、子供を育て、一社会人・一家庭人としてそれなりの責任を果たして来ました。ふと気が付いて見ると、もう高齢者です。昔の元気はなく、体力も落ちました。これからの人生をいかに生きるかと考える時、やはり明るく元気に過ごしたいものです。それには今までの常識の枠を離れ、自由な新しい発想や考え方で生きるのが良いのではと思います。

その理想が「チャランポラン」です。一見、「真面目や責任」とは対極にある考えのようですが、今まで以上に豊かに生きるために必要なキーワードかなと思います。認知症防止のためにも、是非皆さん、一緒にチャランポランに生きましょう！

「かわら版」1号は8月1日発行予定！



心がホッコリする、 ほんとうのお話

私が最初に日本の地を踏んだのは1945年、第二次世界大戦が終わって間もなくのことでした。アメリカ陸軍に入隊したばかりの頃で、焼け残った東京丸の内の旧郵船ビルを兵舎にしてGHQ（連合国軍総司令部）の通訳としての活動を行ったのです。

私は日系アメリカ人です。両親はともに九州の人で、福岡出身の父は力士を辞めた後に貨物船船員となり、たまたま寄港したハワイが好きになってそのまま定住した、という異色の経歴の持ち主。ここで熊本出身の母と出会って結婚し私が誕生しました。私は高校を出て陸軍情報部日本語学校に学んでいたことが縁で、通訳として日本に派遣されることになりました。

東京で最初に出会った日本人は、靴を磨いてくれた7歳の少年でした。私は思わず「君は子供なのに、どうしてそういうことをやっているの」と質問しました。少し言葉交わすうちに、彼が戦争で両親を亡くし、僅かな生活の糧を得るためにこの仕事をしていることを知りました。その頃の日本は厳しい食糧難に喘いでいました。それに大凶作が重なり1000万人の日本人が餓死す

ると見られていました。少年はピンと姿勢を伸ばし、はきはきした口調で質問に答えてくれましたが、空腹であるとすぐに分かりました。

兵舎に戻った私は昼食のパンにジャムとバターを塗ってナプキンで包み、他の隊員に分からないようポケットに入れて少年のもとに走り、そつと手渡しました。少年は「ありがとうございます。ありがとうございます。ありがとうございます」と何度も頭を下げた後、それを手元にあった箱に入れました。口に入れようとしないことを不思議に思っ、「おなかが空いていないのか」と尋ねると、彼はこう答えたのです。

「僕もおなかが空いています。ただ家にいる三歳のマリコもおなかを空かせているんです。だから持って帰って一緒に食べるんです」私は一片のパンをきょうだいで仲良く分かち合おうとする、この少年に心を揺さぶられました。この少年を通して「国のために」という、日本精神の原点を教えられる思いがしたのです。「いまは廃墟のような状態でも、日本人が皆このような気概と心情で生きていけば、この国は必ず違しく立ち直るに違いない」そう確信しました。果たしてその後の日本は、過去に類のないほど奇跡的な復興を遂げ、世界屈指の経済大国に成長しました。

通訳として日本に滞在したのは僅か2か月です。しかし、私は今日に至るまでこの少年のことを忘れたことがありません。日本に来るたびにメディアを通して消息を捜したものの、ついに見つけることはできませんでしたが、もし会えることがあったら、心からの労いと感謝の言葉を伝えるつもりでいます。

ジョージ・アリヨシ

（アメリカ合衆国ハワイ州
元州知事）

※『致知』2014年2
月号より抜粋



まだ、何も決まっていらない？

チャランポラン♪♪♪

「かわら版」0号発刊



鳥居 欣一

とりい きんいち：1936年生まれ
出身地：静岡県
渡米した年：1963年
趣味：読書、音楽鑑賞、旅行
挑戦してみたいこと：シニア王国と寺子屋をつくること

言いだしつぺということ、発刊0号の言葉を書かなければならない羽目になってしまいました。「親譲りの無鉄砲で小供の時から損ばかりしている。」で始まる夏目漱石の『坊ちゃん』の一節のように、私も腕白少年でした。それが今や82歳、間違いなく後期高齢者です。果たして、後期高齢者に相応しい振る舞い・・・などというものはあるのでしょうか？よく「余生の過ごし方」など、「余生」という言葉を耳にします。その度に脚本家・内館牧子さんの「余生？ 余った人生なんぞありはしない」という言葉を思い出します。毎日が掛け替えのない人生ですので、私は「余生」を「未来の人生」と解します。「未来」と聞くとずっと先の遠い日々を想像しますが、「明日」も「未来」であり、その明日は「今日」

という日になります。「今日」も人生の一日、決して「余った」日などではありません。一日一日を大切に、意味のある生き方をするのがこの世に生を受けた者の義務だと言っても過言ではありません。私も 82 years old ではなく 82 years young、まだまだ心身共に元気いっぱい人生の義務を全うしようと頑張っています。

色々と出掛ける先で会う人達に「もっと有意義な生き方をしたい」と訴えていたら、百分の幾人かの奇特の方が賛同してくれ、今では定期的に集まり「何をしよう会」を開いています。正直、ここまで漕ぎつづくのに苦労しました。

《トランク一つで渡米》

ケネディー大統領が暗殺された1963年、満27歳の私はトラ

ンクひとつと所持金200ドルを持ち、企業戦士としてアメリカに赴任しました。まだ自由に外国旅行ができない時代でした。(東京オリンピックはその翌年に開催されています。) 渡米当初は、見る物、聞く物、殆ど全てが初めての体験で、本当にドギマギの連続でした。国は勿論、家も車も道路も全てが大きく、水道の蛇口をひねればお湯まで出るし、食べ物も豊富で量の多いことと言ったら... とにかく驚くことばかりでした。安月給でしたが、日本とは比べ物にならない豊かさを感じる毎日でした。

英語もままならない異国での仕事は実に困難で、悪戦苦闘を繰り返しました。しかし、有り難いこ



人は信念と共に若く、

疑惑と共に老ゆる。

人は自信と共に若く、

恐怖と共に老ゆる。

希望ある限り若く、

失望と共に老い朽ちる。

サミエル・ウルマン

「青春」より



とに、周りの多くの人々に助けられ、支えられて今日まで来ました。56年前のトランクひとつの身から、マイカー、マイホーム、自分の会社まで持つことができ、私の感謝の気持ちは決して言葉で表すことはできません。これから的人生を無駄なく、そして可能な限り社会貢献ができるように精進します。

《日本再興のために働いた70歳世代》

つい最近亡くなれた堺屋太一さんが、「欲ない、夢ない、やる気ない」の「3Yない」今の日本に対して警鐘を鳴らしていました。これからの日本を支えて行く若者をそのように育てたのは我々の責任ではないでしょうか。現在の日本の人口の2500万人は70歳以上が占めています。この世代は、第二次世界大戦後、日本再興の為に一番働いた人達で、そして今現在、比較的に経済的に恵まれているのもこの世代です。勿論、病床に臥している方も居られるでしょうが、まだまだ充分現役で働ける方も多い筈です。今こそ、もう一度この世代が立ち上がり、日

本の為に一役買う時ではないでしょうか。やれることはたくさんあると思います。何も大それたことを考える必要はありません。公園のゴミ拾いなど、身近でできる些細なことでも良いのです。私は40年間、人々の健康増進に役立つことを業としてきていますので、実践的な健康法をお教えできる教室でも開きたいですね。他にも何か教授できる方は、子供たちの無料補修教室など如何でしょうか？寺子屋スタイルの教室が理想的ですが、日本であれば、全国のお寺が協力して下されば実現は夢ではありません。

《健康・楽しむ・奉仕》

何事も生き甲斐を持つて事に当たれば、精神的にも肉体的にも良い刺激となって健康を維持できると確信しています。いずれにせよ、70歳以上の我々有志が集まり、できることから何でも実践する、そんな会の活動を一日も早く始めたいと、目下激論を戦わせています。残念ながらこういった集まりは、最初だけ燃えて、最終的には総論賛成・各論反対の連続で離散してしまうのが落ちです。で

すから、この「かわら版」も創刊0号にしました。健康で人生をエンジョイできること、そしてちよつとでも社会に奉仕することができるような会になればと思っております。

取り敢えず、会報誌「かわら版」を発行します。0号で終わるか次号へと続くかは、何せチャラポランの会なので、どうなるかはわかりませんが、今は余り興味のない方も、ボケ防止だと思っ先ずはご参加下さい。きつと何か面白い発見と巡り合える筈です。





雲田 康夫

くもだ やすお：1941年生まれ
出身地：樺太（現サハリン）
渡米した年：1985年
趣味：スポーツ観戦、卓球、旅行
挑戦してみたいこと：僧侶、家出、空手の型、日本全国自動車の旅、アメリカ大陸縦断車の旅

《チャランポラン》

「チャランポラン人生」これほど、自分の人生を言い当てている言葉はないと自認している。言い出しつぺのマグナスの会長鳥居さんが「チャランポランの人、この指とまれ」と公言したので早速参加表明をさせて頂いた。

直ぐに数人賛同者が集まったところを見ると世の中にはチャランポラン人生を歩んで来た御仁は沢山いる事が判明。急に嬉しくなつた。チャランポランな人大集合である。残りの人生大いに楽しもうじゃないか！

《不用意に年を取る》

とうとう馬齢を重ねて喜寿を迎えてしまった。恥ずかしながら実は若いころは「人生70歳」で濃密な人生を送るのが素晴らしい人生で、それが目標と嘘づいていた。今では毎朝、自分の顔を鏡に映してその老醜にため息をついているのである。喜寿は想定外の歳。高齢になり、心身両面で自由になつてもまだ日々の生活が続くことを自分が想定してなかったということ。人間の欲望は尽きないものらしい。寿命もそうだ。自分が70歳過ぎた頃は、75歳が我が人生の最後と決めて、それま

ですべてやりたいことは成就して・・・と心に誓ったのに、今ではオリンピックを見るまでは死ねないと言いつつ始めている。全く困ったもので、いい加減でチャランポランなのです。

日本の厚生労働省が、平成29年度の日本人の平均寿命を発表した。女性87.26歳、男性81.09歳。70年前の1947年に比べると、なんとそれぞれ30歳以上長くなっている。このような平均寿命の変化は、当然日本の戦後の経済モデルや社会保障制度に合わなくなってきているのは素人でもわかる。それでも政治家や官僚は自分の損得は考えるが国民の将来はまじめに考えていないように見える。

確かに人の命は尊い、長生きは素晴らしいことだが、そろそろ長寿を満喫している我々が、日本に向けて改革する勇氣に一石を投じる時が来ているように思う。

戦中、戦後を生きて来た諸兄は白いご飯を食べられなかった時代をくぐりぬけ、飽食の御代『平成』まで生きてきた。しかし我々の使命は今の人生を楽しむと同時に未来に繋いでゆくことが責務と

思っている。

標語『過去に感謝し、現在を喜び、未来に繋ぐ』これを忘れてはならない。

厚生労働省の官僚に喝つ！
「ボケっと生きてんじやねー」



TV番組『チコちゃんに叱られる！』NHK総合/毎週金曜放送

《煩惱、欲望は消えるのか》

確かどこかの本に書いてあった。「人間は歳を取るにしたがつて枯れてゆき欲望も消えてゆくものだ！」と。果たして、誰でもそうなるものなのか？ 本当だろうか？ 私事で恐縮だが、私は喜寿を過ぎても、煩惱は消えず、頑固さは若い時よりも一層強くなった感じがする。ひよつとして、私は異常者なのか。

昨年12月、25年間、毎月まじめに開催してきたNPOサウスベイマネジメント・セミナーは、日本の中京地区で有名な妙乗院の



著者：雲田康夫

出版社：集英社文庫

悪戦苦闘しつつもアメリカで、着実に豆腐を広めた20年を綴る。

住職、酒井氏をお招きして、『残りの人生をいかに生きるか?』についてご講演いただいた。講演内容は高齢者にとって気付きを与えてくれるものであった。講演の終わりの質疑応答の時間、勇気を出して、これまでずっと自分の心の奥にへばりついていたモヤモヤ、わだかまりを住職にぶつけてみた。「酒井先生、恥ずかしながら質問します。私は喜寿を過ぎた人間ですが、チットモ煩惱は消えず、消えるどころか増していると感じています。私は異常者でしょうか?」住職曰く「異常どころか、まったくの正常者です。それでこそ、元気で生きている証拠なのです。私は祖父から受け継いで住職になりました。仏門に入り修行して僧侶の道を歩むことになりました。しかし、現在僧侶でありながらも、欲望も煩惱も無くなっておられません。仏の道を学んでいるものとして、ただ自分を律しているだけです」と。

この酒井住職より得た自分勝手な教訓は、『人間は欲望、煩惱が無くなったら人生お終いだということ』。それにしても自分の昨今の行動、強気で言ってみたものの、特別欲しい衣類、スーツがあるわけでもないし、特に食べたいもの、特に見たいものも無くなってきたつある。やっぱり年齢と共に欲望は消えつつあるということか。

《桃栗3年、柿8年》

豆腐10年、蜜柑大バカ20年》

『人生山あり、谷あり』とはよく言ったものだ。世の中、思ったほど甘くはない。平坦な道ばかりあるはずがない。他人様は勝手に、「山があり谷があるから人生は面白いのだ」と言う。しかし、人生終盤になってずっと谷の連続だと、きれいごとは言っていない。私は渡米して35年目になる。既にご存知の方もおられると思うが、日本の伝統食品『豆腐』を全米のアメリカ人の食卓に普及させることが宿命で渡米した。豆腐を英語(TOFU)にしたのだから、一応普及させたのは自分と自認している。私の別名は『ミスター豆腐』と思っていれば、実は

『豆腐バカ』が本当らしい。手元の携帯電話で検索すると、雲田康夫より『豆腐バカ』の方が簡単で失敗談まで列挙されている。それもそのはず、来る日も来る日も豆腐の販売に明け暮れていた。気が付いてみたら豆腐を追いかけて、追いかけて、いつの間にか20年の歳月が流れていた。

いわゆる『豆腐バカ』人生の始まりである。9年目にポートランドの豆腐工場をつくり、どうにか黒字化したのは10年目くらいか、現在日産20万丁製造するまでになった。チャランポランの性格が災いして、長い年月を要したが・・・、今の若くて有能な人なら、半分の期間でもっと大きく飛躍できたのではないだろうか。進出当初は3〜5年で成功し凱旋して、日本の本社に戻る予定だった。ところが、来てみてびっくり、アメリカでは豆腐の原料である大豆は家畜の餌、人間が食べる穀物ではなかった。大豆は良質な植物タンパクなので、生まれたばかりの子牛に食べさせると丸々と太り、10ヶ月もすると狂牛病知らずの輸出用の牛肉になる。日本食というのは、電化製品のテレビやカメラと違ってその国の食文化だ。口に入れる食は保守的で、常食にするまでには長時間が

必要となる。長時間かけると、他人様は「そんなに時間をかけてバカみたい」というけれど、他人様がバカと思えるくらい、死に物狂いで追いかけないと成就しないのではないか。

《人生をいかに生きるか》

人生をいかに生きてゆくべきかは、生きてきた年数によって異なるという。

54歳の臨済宗本山の横田館長は、「花は咲いている／精いっぱい咲いている／私たちも精いっぱい生きよう」。

86歳の作家、五木寛之氏は「花が散ってゆく／私たちは精いっぱい散ってゆこう」と言っている。

豆腐バカは後段を全うしたい。



NHK総合「逆転人生」～ミスター豆腐～豆腐をアメリカに広めた男～と題して、日本全国で放送されました。



高山 秀男

たかやま ひでお：1947年生まれ
出身地：東京
渡米した年：カナダ1972年、米国1993年
趣味：釣り、音楽鑑賞
挑戦してみたいこと：長寿90歳越え

「かわら版」への寄稿に戸惑いつつ、いよいよ「かわら版」0号の発刊が決まりました。原稿締め切りは来週の木曜日までと、鳥居さんより話があり。実は既に2回ほど前に仮の原稿を出してしましたがボツになり、今回3度目の原稿をチャレンジ精神で書いています。ビジネスの文章は書き慣れていますが、こう云ったものを書くのは初めてで、正直言って苦手です。

《2年前にリタイヤ》

私は鳥居さんの今回の「かわら版」発刊の熱意に心を打たれ大いに賛同し、また私は2年前にリタイヤして何かしたいと思っていた矢先の事で、ボケ防止も兼ね、参加させて貰うことにしました。鳥居さんとは前にNPOサウスベイマネジメント・セミナーと云う会で初めてお会いし、健康食品のサプリメントについて講演された時に、現役で82歳になられ、それも葉は一切飲まれていないと聞いて、そのエネルギーシユな言葉と風格に感銘しました。この原稿を書くに当たって、鳥居さんより、皆が楽しくなるような話題を選び、そして自分もこの「かわら版」に参加したくなるようなもの

が良いとヒントを頂きましたが、果たしてそういうものが書けるか心配です。

前置きが長くなりましたが、私は日本で大学を卒業した後、最初カナダに旅行で渡航しました。カナダには21年間住み、その後アメリカに移り、今年で早や26年目、通算47年間北アメリカ暮らしです。私が2年前にリタイヤした時は、日本の製紙メーカーの米国会社に勤務していました。年齢は、昭和22年生まれですので、前期高齢者で現在72歳になります。今は65歳後リタイヤが普通となっておりますが、当時サラリーマンで、70歳まで働く人は殆ど居ませんでした。海外だから可能だったかも知れませんが、進歩的で将来を見据えた会社で、大変感謝しています。

《日本で人間ドック》

リタイヤして先ず行ったことは、その年に個人支払いで日本に行き、人間ドックを受診した事です。これから何をやるにしても、これまで酷使してきた体の総点検が必要で、深刻な問題がなければ、次のステップへと考えました。もしガンとか、MCI(軽度



認知障害)、認知症など問題があれば、先ずその治療に専念することと心に決めていました。アメリカで人間ドックを受けるには、保険適用の場合は各部門の医者のアポイントメントを取り、4〜5人位の専門医に会って個別に検査を受けることとなります。もしくは、病院で人間ドックを行っていると、どこでも受けられますが、大体費用は4〜5千ドル位掛かります。その点、日本では私が受けた人間ドックは約12万円でしたので、アメリカの約1/4以下で済みました。

《結果の相違》

結果ですが、実は深刻な問題が見つかりました。頭部のMRIを受けましたが、「軽度大脳萎縮性変化」と云う診断でした。ワイフは、それ見たことではない、知らぬ内に認知症になっていたところ



3月1日は、待望のカリフォルニア州のRockfish及びGroundfishの解禁日。その日、大雨にも拘わらず、Oxnardランディングから船で釣りに出た高山氏は、リミットの20匹を釣り上げました。中央のとりわけ大きな魚は、ジャックポットを勝ち取ったシーブヘッド（雄）と云う名の魚です。（顔が羊に似ています。）特徴は大きな歯です。

だったと言ひ、頭が真っ白になりました。ところが、アメリカに戻り掛かりつけのファミリードクターに、日本から貰ったMRIのCDと日本語の結果報告書を見せ「My Brain has been shrinking.」と伝えました。誰でも年を取れば脳は萎縮する」と笑って相手にしてくれませんでした。仕方がない、あとは再度日本に行つて確かめる必要があると、昨年4月に杉並区、方南町通にある脳外科専門医、脳神経外科クリニクに行き、「脳ドック」を受診しました。その結果、今度は、「大脳に年齢相応の萎縮性変化があると考えられるが、病的意義はありません。」との診断で、むしろ平均より萎縮度が少ない、とのコメントを貰いホッとしました。その他に血流は左右正常、出血、腫瘍、狭窄、動脈瘤などもなく、極めて正常とお墨付きを貰い、本件これにて落着。

《いからの》

ライフスタイル》

この後、ロサンゼルスに戻り、名前だけの自分の会社を立ち上げ、またワイフと相談の上、4ヶ月のトイプードルの仔犬を購入



（少なくとも、あと15年間はしつかり面倒を見るという2人の決心）。2人共70歳を過ぎていますが、体に問題ないので、これから積極的なライフスタイルをエンジョイしようと言ひ話し合いました。

私の一番の趣味は魚釣り、カナダ バンクーバー時代から湖のニジマス釣りと海と川でサーモン釣り、アメリカに来てからもネバダ山脈の湖でのニジマス釣り、近海のロックフィッシュ釣り、サンペドロ、サンディエゴからチャーター船でのマグロ釣りが毎年楽しんでいきます。どなたか魚釣りにご

興味あれば、時間さえ合えば私のご案内します。「かわら版」までご連絡ください。

《木曜日の集まり》

毎週木曜日の夕方、鳥居さん、雲田さん、鶴亀さん、私の4人のOLD BOYSに2名の妙齢の美人女性加わり、「かわら版」発刊について各人勝手な意見を交わしています。個性豊かな方々が集まるこの会合がだんだんと楽しみになってきました。

とにかく「前へ進もう」としてはいますが、脱線ばかりしていません。でも不思議なことに、何となく進んでいます。私だけが、まだ前期高齢者だそうで、その責任を感じています。後期高齢者に負けないように、前期高齢者の皆さんにどんどん参加して頂き、私を応援してほしいと願っています。

ネバダ山脈の高地8000フィートにあるサブリーナレークの湖畔にて、息子と孫と虹鱒釣り。





鶴亀 彰

つるかめ あきら：1941年生まれ

出身地：鹿児島県

渡米した年：1966年

趣味：旅行・映画・読書・歴史の勉強・親しい友との歓談

挑戦してみたいこと：自分が死んだ後でも残るような本の執筆と出版

78歳になりました。「いつの間にかこんな年齢になったのか、ひよつとしたら間違いじゃないのか」と思うこの頃です。しかし、生まれたのが1941年であることを考えたなら、間違いではありません。私の身近には88歳や91歳や99歳や100歳の先輩方もいらつしやるのですが、いずれも私と同様なコメントをなさいます。「光陰矢の如し」と言いますが、本当に人生の日々は自覚する以上に速く過ぎて行くようです。

《シニアの、シニアによる、シニアのため》

今回、鳥居さんから「シニアのための『かわら版』を作りたいから参加して欲しい」と声を掛けて頂きました。すでに雲田康夫さんや高山秀男さんも参加なさっているようです。過日、この四人が鳥居さんのオフィスに集まり、最初の打ち合わせ会を行い、その後、近くのレストラン、ニューヨーク・デリで白ワイン2本を美味しく生サーモンやハムをつまみに楽しみながら、さらにお互いのアイデアを出し合いました。どんな「かわら版」になるのか、まだ判りません。まずは実行と、走りながら、考えながら、また多

くの人々の意見を取り上げながら良きものにしようと、早速動き出しました。リンカーン大統領の“Of the people, by the people, for the people”ではありませんが、《シニアの、シニアによる、シニアのため》の「かわら版」です。しかし、若い人を排除するものではありません。

シニアを主とするものの、若い世代の人々にも楽しんで貰えるような楽しいものに出来ればと願います。すでに4人のシニアを助けて、まだシニアにはうんと遠い女性二人が取材や編集の任を担当すべく参加して頂いています。北村亜矢さんと佐伯和代さんです。私達の「かわら版」は年齢、性別、人種、宗教、政治信条等の違いを越えたもの、差別や排除ではなく皆が一緒に楽しめる共生を願うものにしたと思います。

《1966年渡米》

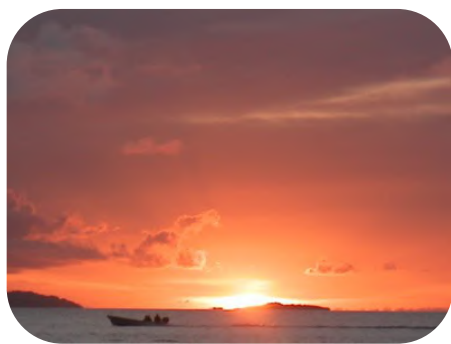
「かわら版」正式出版の前に、まず簡単な自己紹介をさせて頂きます。名前は鶴亀彰です。鹿児島県の出身です。珍しい名前ですが、本名です。太平洋戦争が始まった1941年に生まれ、安保闘争で日本中が揺れた1960年

に大学に入り、東京オリンピックが開催された1964年に社会人となりました。1966年にロサンゼルス事務所での駐在を命ぜられ、渡米しました。

会社からの駐在命令は最初2年間でした。羽田空港を飛び立つ前には、社長に「お国のために貴重な外貨を稼ぐ先兵となれ！」と肩を叩かれました。当時は日本は産業復興のために必要な外貨（ドル）が不足しており、会社は外国人の観光誘致を通じて外貨稼ぎを目的とする旅行会社でした。ニューオリエントエクスプレスと言いました。2年の駐在予定はニューヨーク支店での勤務や1970年の大阪万博集客で延長されました。

その後も米国支店の現地独立や結婚、1980年の個人会社起業等でどんどん滞在が長くなり、気が付いて見たら米国生活52年が過ぎていきます。起業した会社は日本から米国やメキシコに進出する会社に対する現地支援を行ったり、日米間の文化・スポーツ・音楽・姉妹都市交流等のプロジェクトのコーディネーションを行いました。カリフォルニア・コーディネーターズ社と言いました。

日米を往復することも多く、特



鶴亀氏撮影
2003年3月
トラック島の夕日

に1990年代、カリフォルニアのハイテクベンチャー起業ブームの時代には日本市場進出や日本企業との提携を求める米国企業と一緒に太平洋を越える機会は増えました。優に100回は越えました。しかし、2000年にハイテクブームは終わり、私の仕事もうんと減りました。その後、しばらくは数社の顧問業として比較的穏やかな日々が続きました。

《世界旅行へ》

2003年、春に46日、秋に55日、合わせて101日間、妻と一緒に世界旅行をしました。ハワイ、ミクロネシア、日本、中国、マレーシア、パキスタン、アラブ首長国、トルコ、ブルガリア、ルーマニア、オランダなどを訪問しました。楽しい旅でしたが、この旅が予期せぬ事に、私が3歳の時に戦死した父の痕跡を求めるきっかけになりました。更には父が乗っており、今も海底に沈む潜水艦を探す旅が始まりました。

またいつか機会があれば、その旅、そして現在も続いている元敵国の人々との友情関係についてもお話させて頂ければと思います。現在は仕事は引退し、執筆業に専

念する日々を送っています。妻と息子と義弟と彼の犬と一緒に同居しながら、プチ引きこもり生活を続けています。年齢相応に体力も落ち、2年前には膀胱癌まで見つかったしまいました。幸いにして早期発見のため、何とか助かりました。糖尿病患者でもあります。

《読者が作るかわら版》

このような私ですが、「かわら版」制作者の一員として、日々感じる思いや私が心から尊敬する日系社会の人々の話などを時折シェアらせて頂ければと思います。またこの「かわら版」は「読者が作るかわら版」と言うか、読者の皆さんからの投稿で支えられるユニークなものになればと望みます。読者が筆者であり、筆者が読者である関係です。健康の話やついホロリとする良い話や楽しく面白いエピソードなどが集まると良いですね。

72歳、77歳、78歳、82歳のジジイ4人プラス2人の女性ボランティアから始まるとうとしている「かわら版」です。果たしてどんなものになるのか、皆さんに受け入れられるのか、いつまで続くのか、全く分かりません。「何だかちよっと面白そうだぞ」とお

思いの方には是非仲間に入って欲しいと思います。

今朝カーテンを開けたら、庭に大輪の黄色いバラの花が5つほど咲き誇っていました。その中に早咲きの紫色の朝顔もありました。カリフォルニアでは、夏の到来ももう遠くなさそうです。



著者：鶴亀 彰
出版社：学習研究社
イギリス潜水艦に撃沈された日本の伊一六六潜水艦。この艦で戦死した機関長を父に持つ著者夫妻の、海に眠る父を求めての旅。



長期休暇でしばらくEメールを受信していません。休み明けの私の受信箱には「チャランポラン」を文頭に頂いた数多くのメールが踊っていた。読まずとも既にその楽しい内容が匂い立つような、そんなチャランポランメールの送り主が、当「かわら版」の発行人の面々。

ここで参加の経緯をお話しておくと、以前からお世話になっていた鳥居氏から本当に何気なく、明日みんな集まるから参加しませんかとお誘いをいただき、それに本当に何気なく、今ではその発足日となったとある日に一番遅く到着した私は、その顔ぶれに一瞬たじろぎを覚えたことを正直にここに告白します。なぜならそこには、酸いも甘いも噛み分けた錚々たる米国日系社会の諸先輩の顔・顔・顔・顔・顔。チャランポランと自ら胸を張る面々のそのチャランポランには、しっかりと軸がある顔ぶれが集っていたのです。

ではここで、私なりにメンバー紹介を。

- 知識欲・探究心旺盛で穏やかな永遠の中学生のような鳥居さん。
- ぐんぐん我が道を進みそうで、実はいつでも和を重んじ気遣いの雲田さん。
- いつも笑顔で優しい雰囲気

持ちながら、実は一番いたずらっ子であるう鶴亀さん。

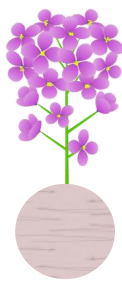
● 趣味が多く、サービスピ精神旺盛。そしてドラえもんのように何でもポケットから取り出す高山さん。

● 想像力・行動力があり、気配りもしっかり忘れない。そんな女性が憧れる女性のあやさん。

● チャランポランはチャランポランでも、まだそこに軸がない私。

さてさてこれからどんなことをこのメンバーで生み出すのか。今は楽しみばかり。みなさんの参加もお待ちしつつ、この「かわら版」に乞うご期待。

佐伯 和代



私の勤めている会社の会長は大変好奇心旺盛な方で、加えて体力が半端ではありません。ロサンゼルスと東京を毎月のように行き来した上に、足を延ばしてタイ、韓国迄行ってしまふのです。その度に何か新しいこと、新しいものを発見してくる御年82歳、世間でいう後期高齢者です。その大・大・大先輩が、「このままの日本ではいけない、

日本には危機感がない、リタイア組はボーっとしすぎている、これだから、今の高齢者は云々・・」いつも言っています。私は、それを背中聞きながら、この御年82歳は、いつか、何かを始めるだろうと思っていました。案の定始まりました。この、チャランポラン「かわら版」です。

真つ先に賛同して下さった方々も、云うに事欠かず、個性豊かなダンディなおジジ様、いえおジジ様ぞろい。ところが、このおジジ様たちの生涯が又すごい。まるで、小説のような人生なのです。このおジジ様の全身から溢れてくるお話を聞くだけでも、私の人生にはプラスです。

4人のシニア発起人組は、毎週集まっては、時間の経つのも忘れて、熱弁をふるい、つじつまが合わなくとも気にしません。そこいらの少年野球チームよりも、楽しく燃えているといつてもよいでしょう。SNSが主流となつてい

る昨今、オジ様4人組の始めようとしてこの会は、大変有意義であり、参加する毎に必然性を感じてくるのですから不思議です。

会合での熱弁途中に倒れるという想定外のことも考慮し、この会を裏方で支えていくことにしました。各言う私も、人生を半分以上

生きていますので、他人ごとではありません。強力な助っ人が必要と思っていましたら、颯爽と現れたのが頭脳明晰の和代さん。和代さん、よくぞ、来てくれました。感謝です。

高齢者の皆さん、ご自分の人生の引き出しを開けてみてください。掘り出し物があるはずですよ。それを、後に続く者たちに残してください。あなたの話で救われる方、これなら私の方がまだまし、頑張れるわ!と思う方が沢山います。どうぞ、誰かのためにと思ひ、是非一度、今どきの珍しいシニアワールドを覗きにきてください。ご参加いただくのには、何も心配ありません。まだ、何も決まっていないのですから・・・。

北村 亜矢



男性の皆さん!
あなたは、どっち?
立ション?
座ション?



座ション派TH：私は『全米座ションの会』の会長です。公衆トイレや昔と違い、ほとんどの家庭には男性用の便器はありません。そこで立ったまま小用を果たすと、オシッコが飛び散り、誠に不衛生です。不潔な上に環境的にも良くありません。



座ション派KT：私も長年、座ションを続けています。私は『全米座ションの会』には入っていませんが、座ションに賛成です。衛生的です。最近、日本でも座ション派が増えているそうです。特に若い世代の男性は子供の頃から母親に言われ、結婚してからも妻に言われているせいでしょう。

立ちション派YK：何ですと！ 実に嘆かわしい！ 日本の将来が心配です！ 男たる者、断固として立ちションをすべきです。男の沽券にかかわります。大体、考えて見たら、オシッコがしたい時、息子は元気で直立しているか、上向きです。そんな時に何故無理に折り曲げて下にむけるのでしょうか？」

座ション派HT：座ってしてみたら、やはり清潔で良いです。従って、私もTHさんやKTさん同様、座ション賛成です。しかし、公平を期するために、いろいろネットで調べて見ました。賛成・反対両論あります。一般的に医学的理由からお医者さんには立ち

ション派が多いようです。この記事の最後に皆様のご参考までにリンクを二つお知らせします。

立ちション派AT：私も妻に座ションを求められたことがあります。その時、私もYKさん同様、男の美学に反するとして断固反対しました。その後、糖尿病のせいか、私自身、オシッコの匂いが感じられるようになったので、一時、妥協して座ってしたことがあります。やはり何か屈辱感を感じました。私はそれまでにテレビのチャンネル権（妻はドラマ系で私はニュースなどの情報系やスポーツ系）は、妻に譲っていたので、それに引き続き立ちションベンの権利まで譲りたくなくすぐに立ちション派に戻りました。

座ション派TH：立ちション派のお二人は男の沽券だとか、美学だとかおっしゃいますが、衛生上、環境上の理由、更には掃除してくれている妻への思いやりから座ションをするのが本当の男ではありませんか！ 我らの会の4つの標語があります。①男は黙って座ション ②真の男の道、座ション ③環境の男、座ション ④座ションをしない男なんて.....です。

立ちション派YK：皆さんは子供の頃、ションベンがどこまで飛ばか競争したことありませんか？ あの放尿の快感、満足感を忘れたわけではないでしょう？ 毎日朝、自分のオシッコの勢いや、色などからその日の健康状態

を調べたりしませんか？ 気持ちよく放尿した後、天井を仰ぎ、天に感謝し、今日も良き一日を過ごそうと、頑張る気になりませんか？ 座ションではそれはちょっと無理です。

立ちション派AT：泌尿器科の先生に聞いて見ました。女性の尿道は平均3センチ、それに比べ、男性は平均20センチ、膀胱から尿道の角度などから判断しても立ちションの方が医学的には正しいそうです。その先生も自宅では立ちションだとおっしゃっていました。男性の身体は、立った状態で腹筋や肛門括約筋に力を入れることでペニスを前方に突き出し、尿を排出する構造になっているようで、座ションだと筋肉に力が入らず、ペニスが奥まった状態で用を足すことになるので、残尿が生じ、場合によってはそれが前立腺肥大やEDを発症しやすくなるそうです。やはり、立ちションが良いのではないのでしょうか。掃除の方は奥さんだけでなく、私達もやれば良いのではないのでしょうか。我が家ではペットの匂い消しのUrine Away! Stain & Odor Eliminatorを使っています。



なかなか論争には結論は出ません。まだ面白い話もあるのですが、紙数が尽きました。皆様の家ではどうでしょうか？ 下記の二つのリンクもご参考になさってください。

今だから語れる「夢」



Mr. イイカゲン



Mr. チャランポラン



Mr. サバヨミ



Mr. アバウト

チャランポランの会「かわら版」0号を記念して、鶴亀彰氏、雲田康夫氏、高山秀男氏、鳥居欣一氏のシニア発起人4名が、それぞれの「夢」と何も決まっていない「かわら版」の今後について語りあった。

それぞれの「夢」

鳥居 今日は0号を記念して、何になりたかったか、何をしたかったかなど「夢」について語りあってはどうかと思ひ、皆さんに集まってもらいました。私も、皆さんの「夢」に大変興味がありますから、是非聞かせてください。

高山 それは、私も聞きたいですね。先ず、鳥居さんの夢は何だったんですか？

鳥居 私の小学生の低学年の頃は軍国時代だったので、その当時の多くの少年がそうであつたように、私も軍人になつて、大將になりたかつたですね。戦後、高学年の時は、六大学野球の選手に憧れていました。当時は、プロ野球よりも東京六大学野球の方が人気がありましたから。中学時代は学校の先生、それに正義の味方である弁護士にも憧れました。高校時代は、新聞記者や政治家になる夢を抱いていました。

雲田 私はずっと客船の船長になることを夢見ていました。商船大学に進学しようと真剣に考えていましたが、試験科目が多いのと、理数系に強くないといけないと知つて断念しました。制服が物凄く格好良かったので、憧れていたんです。大学に入つてからは、航空会社のパイロットになろうと思

い、実際に試験も受けましたが、見事失敗しました。これも制服への憧れからでしたね(笑)。

鶴亀 私は、役者になりたかつたです。今でもその気持ちは変わっていませんよ。それと、寺子屋をつくり、良寛さんのような人になりたいと思つていました。今でも思ひ続けています。

鳥居 鶴亀さんは、ライフワークで、今も続けていることがありますよね。

鶴亀 はい、もう何年も続けているのは、妻と一緒に、父の戦死した経緯をたどる旅です。父の父は第二次世界大戦中、父の乗っていた潜水艦が敵の魚雷を受けて沈没したのです。私はまだ三歳でした。これに関しては本も二冊出版しています。読んで頂ければ解りますが、数奇な物語がたくさんあります。この本は、戦争を知らない世代には非読んで欲しいと思つています。

高山 私がこの四人の中で一番若いですが、結構色々な経験をしてくれていますよ。この「かわら版」で追々書いていきたいと思つています。私は、中学時代、担任の先生がジャズバンドをしていて、その影響を受けたん



巖如春の作 加賀藩儀式風俗図絵 『寺子屋』 (浮世絵、昭和8年製作、金沢大学付属図書館所蔵)

でしょうね、吹奏楽団、今でいう
 ブラスバンドに入ってクラリネット
 ト吹いていました。とにかく、
 ジャズに憧れ、高校時代は先生に
 ピアノを譲って貰い、必死に練習
 して、ジャズピアノニストになりた
 いと思いましたが。しかし、残念な
 がら結局指が短くて断念しまし
 た。大学は社会学部で、世の中を
 良くすることをしたいと思ってい
 ました。当時は、学生運動が盛ん
 な時で、日本は混沌とした時代で
 したから、自分の人生はこんなこ
 とでよいのか・広い世界をこの
 目でみてみたいと思ひ、猛烈に働

いて百万円貯め、親・兄弟・友人
 に見送られて横浜から船でカナダ
 のバンクーバーに渡りました。当
 初、母親には二年間で戻ると伝え
 ましたが、海外暮らしは今年で4
 6年にもなります。結婚して子供
 もでき、家庭を築いて一般的な生
 活でした。今の夢はですね、笑わ
 れるかもしれませんが、ひと山当
 てて大金持ちになることす
 (笑)。でも、成算はありますよ。

寺子屋をつくりたい

鳥居 それはいい、ひと山当てた
 ら、隠さないでください(笑)。

先ほど、鶴亀さんが寺子屋を作り
 たいと言っていました。実は、
 私も今の夢は寺子屋をつくること
 なんです。今の高齢者は昔と違っ
 て、若くて元気な方ばかりです。
 才能のある高齢者でやる気のある
 方には、その才能を活かせる場を
 つくることで、若者のためになる
 と思うのです。

鶴亀 そうなんですよ、鳥居さ
 ん。私は、寺子屋を本当に昔から
 考えているんです。故郷の知人も
 「君がやるなら協力する」と言っ
 てくれています。自分がその気にな
 れば、実現可能な夢なんです。
 鳥居 是非やってください。私も

応援します。最初は一年ほど故郷
 に滞在して、とにかく寺子屋をつ
 くってみてはどうでしょう。形に
 なってくれば、鶴亀さんが後継者
 を育成して、継がせていけばいい
 んです。

鶴亀 是非やりたいですね。でも
 もう一つ大きな夢があるんです。
 実は、ベストセラー小説を書きた
 いのです。

高山 両立は無理なんですか？
 鶴亀 どうですかね、考えてみま
 す。

鳥居 寺子屋に関しては、私の昔
 の仲間で、優秀な人達がいます
 が、殆どの人が暇を持て余してい
 ますから、彼等に才能を活かす場
 を与えれば、社会貢献できると思
 います。

雲田 この「かわら版」で呼びか
 けていけば、必ず賛同者が出てく
 ると思いますよ。その時、具体的
 に行動を起こせばいいんですよ。

「かわら版」を成功させる

高山 私は約二年前にリタイヤし
 たばかりで、今後どのように生き
 ていくか目下模索中です。老後を
 安泰にするために、まだまだ稼が
 なければなりません。それで、リ
 タイヤ直後、色々な会社に履歴書



を送りまし
 たが、一社
 からも返事
 がありません
 でした。
 そんな矢
 先、鳥居さ
 んから声を

かけられて、この会に参加しまし
 た。諸先輩方から色々なアドバイ
 スが得られるのではないかと期待
 しています。

鳥居 高山さん、今食べていくの
 に、充分なお金があるのですか
 ら、少し余裕を持って考えた方が
 良いですよ。先ずはこの集まりの
 任務を全うして下さいね。

高山 はい、同時進行するように
 します(笑)。

鶴亀 鳥居さんは、この「かわら
 版」の日本向けを狙っておられる
 ようですが、私たちが今住んでい
 る所から始めて、機が熟した時に
 日本に本格的に向かうというのは
 どうでしょう。

鳥居 ウーン、それもわかるので
 すが、今の日本人の多くが後ろ向
 きなのが物凄く気になるんです。
 欲なし、夢なし、やる気なしの人
 ばかりです。この人達に「活」を
 入れたら、生意気ですが考えて
 います。正直なところ、私の友人



達も後ろ向き人間が多いんです。でも、「かわら版」は鶴亀さんの言うように先ずはローカルから始めてみましょう。とにかく成功させて、日本へ発信すること、宜しくお願いします。

雲田 それでは、どこかに OLD BOYS & GIRLS が集まれる場所があったら良いですね。

鶴亀 大賛成！ では、実現できるように何か考えましょう。

雲田 先日の講演会で、マッカー

サー治世下で、日本GHQで働いた日系二世の北村さんが話していたのですが、高齢者のボケ予防には、麻雀が一番効果的なんだそうです。私は麻雀はやりませんが、集合場所に麻雀台を置くと沢山の人が来るでしょうね。

高山 それはいいですね。とにかく、多くの人にこの「かわら版」の意義を知って貰えますね。

鳥居 先ずは、人々が集まり易い場所の確保ですね。場所を提供してくれる人を探しましょう。

「鶴亀劇団」ができる？

雲田 それと、鶴亀さんの夢の実現を我々が手助けして、皆で実現しませんか？ 「かわら版」関係者で「鶴亀劇団」を作り、鶴亀主演・監督・脚本の演劇を来年5月1日に公演するというのはどうでしょう？

高山 賛成です。私は縁の下の力持ちになります。劇団に加わりたい人も公募しましょう。

鶴亀 旗揚げ興行すれば、多くの人が集まると思います。この集まりの主旨を説明して仲間になって貰えれば最高ですね。発起人には全員出演してもらいますよ。

鳥居 私は、居酒屋で静かに杯を

傾けるセリフ無し役がいいなあ、私にはそのシーンをお願いします。(笑)。

雲田さんはもう既にNHKの番組に出演してますから、経験者ですよ。だから、是非とも準主役で！

鳥居 鶴亀さん、「鶴亀劇団」本当にお願いしますよ！

鶴亀 頑張ります。

高山 ちょっといいですか、私は釣りが趣味なので、釣り同好会をつくったらどうかと思うのですがどうでしょう。釣り好きだけでなく、初心者、年寄り向けを対象にした会です。

鳥居 私は旅行が好きだから、旅倶楽部もつくってみたいですね。

雲田 私はアメリカに住む先達の講演会を開きたいです。何も大袈裟な講演会ではなく、数人でもいい気楽な講演会です。

鳥居 これだけ、次々とやりたいことがでてくるのですから、ボケてはいただけませんね。

高山 しかし、何といっても健康が一番です。それにしても、鳥居



さんは本当に元気ですね。健康の秘訣はあるんですか？

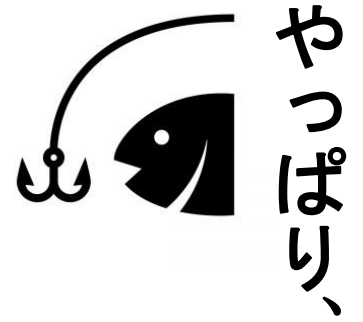
鳥居 よく、聞かれるんですが、結構、暴飲暴食、夜更かしばかりしてますよ。強いて言えば、医者と薬の厄介にならないことかなあ、なんてこれは冗談ですが、60歳を過ぎた頃から、健康に悪いことは三日以上続けないようにしています。これが健康維持の秘訣ではないかと思っています。4年ほど前から、「健康になるカレンダー」を作り、毎年皆さんに無料で配布しますので、先ずはこれを活用して下さい。



マグナス社の「健康になるカレンダー」

今日は「夢」のことから始まり、いつものように脱線してしまいました。この会の目標も定まりました。とても有意義なひと時でした。次回も、テーマを決めて「かわら版」1号に載せられるように、本音トークで語り合いたいですね。集合をかけるので、よろしくお願致します。



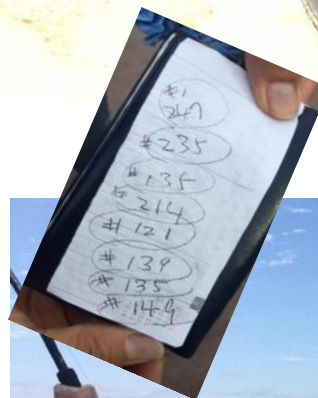


釣りだね！

高山 秀男

写真は11人で2日半のマグロチャーター船、SUCCESS SPORTFISHINGで行った時のものです。場所はサンディエゴから西へ10時間、太平洋のサンクレメンテ島の南にあるコーテツバンクです。

11人中8人が本マグロを釣りあげました。下船後、業者が来て計量した結果、私のは3番目に大きなマグロで214ポンドありました。手帳(写真右)の数字がその時の記録です。釣った8匹全てを業者にヒレとバキュームパックにしてもらい、11人全員で均等に分けました。一人当たり125ポンドで、実に楽しいマグロ釣りでした。



自分の日常を総点検

一週間の食事内容を全てメモする

食事内容をみるだけで、自分の体調が解ります。偏食や不規則な食事をチェックできるからです。身体が必要とする栄養素をバランスよく摂ることは健康を維持する上でとても重要です。



身体を動かしていますか？

健康で長寿が難しいのは、運動の継続です。運動不足からくる筋肉の退化を避けるために、普段から身体を小さめに動かすことが大切です。散歩やジムでのエクササイズは理想ですが、無理をせず家でストレッチすることからはじめてみましょう。



睡眠は充分とっていますか？

睡眠不足症候群という病気に悩まされている人が多いと言われます。睡眠不足だと疲労回復に時間がかかるだけでなく、病気の遠因になり様々な症状を引き起こします。快眠の朝は気分が爽快です。睡眠に気を配ることで健康長寿は約束されます。



朝食は一日のリズムをつくる

朝食は英語ではブレイクファーストといいますが、これは空腹状態をはじめに破る食事という意味で、眠っている間に栄養不足になっている体に必要なエネルギー源やビタミン、ミネラルなどを補給する特に大切な食事という意味がこめられています。

人間の体には「体内時計」と呼ばれる、生まれつきの体内リズムが脳内の遺伝子に組み込まれています。一日の周期は二四時間ですが、体内時計は一時間長い二十五時間周期になっているといわれています。普通に生活しているだけで、体内時計とは異なるリズムで過ごしているのです。ですから、本来なら体を休めるべき夕方以降に体を使うと、ますますリズムが狂ってきて、これが睡眠の老化を進めることにもなります。

このリズムを正確に刻ませて、二十四時間の生活でも体の働きを整えていくには、目覚めて間もないときに、体を活発に働かせるようにするのが有効です。その方法として重要なのが、栄養を求めている全身の細胞にビタミン、ミネラルなどをおくり届けるための朝食なのです。朝食にこそ、バランスの取れた豊富な栄養素が必要となるのです。



食生活・栄養指導の専門家
小林正人

脳を活性化して、ボケ防止！

脳の細胞を活発にすると体の細胞も元気になります！



紙とペンを用意してください。あなたの座っているところから周りを見渡してみましょう。それでは、今見えるものを全部で3つ、漢字で答えて下さい。人の名前などでもいいです。3つ答えられた人は、脳が元気です。



川柳を楽しむ



富士山がダイヤモンドに光る朝	土本かほる
ゆつくりとコーヒー新聞リタイヤー	井上健一
起きてから目覚まし止める旅の朝	田島ちよひ
目覚ましを朝日に任せ日曜日	寿楽
山育ち草鞋を履いて海渡る	西達夫
この雨に何か着せたい裸山	織田孝
ジャケットを腰に着せてる山の道	岡崎昌彦
口癖のよいしよインコが真似をする	内アリス
猫達が合唱して待つ朝ご飯	京乃一人琴
朝帰り叱って欲しい独り者	ローペス文子
食べ放題次の朝までまだ満腹	大竹幾久子
鬼は外父に向かって投げた豆	石口玲
よその国になってしまいそう新元号	古田和子

「パイオニア川柳」の皆様作品です。ご提供ありがとうございました。

● 「かわら版」に載せる川柳を募集中！ ●

あなたの川柳を「かわら版」迄送って下さい。詳細はp2をご覧ください。



チャランポランの会は、シニア
 の方たちが、生きがいを持って、
 人生を楽しみ、健康で長生きするこ
 とを目的としています。シニアだから
 こそ言える苦言、提言、さらに、社会奉
 仕まで、参加される皆様と一緒に考え、
 つくり上げていく会です。
 いつも風に揺らいでいるチャランポラン
 な葉っぱの木であっても、根っこは長い
 人生を送ってきた分、どっしりと深く広
 がっているシニアの木、そのシニアの
 ためのシニアによる会報誌が「かわら
 版」です。今後のチャランポランの
 会、並びに「かわら版」をどうぞ
 よろしくお願い申し上げます。

切り取り

ご協力お願い致します！

氏名： _____ 年齢 _____

住所： _____

電話番号： _____ Eメール _____

【「かわら版」を何で知りましたか】

- 友達 会報誌 ラジオ 美容院 レストラン マーケット サークル
ウェブサイト その他

【アイデア・ご意見をお聞かせ下さい】

