



ちやらんぽらん

シニアのシニアによるシニアのための会報誌

# かわら版

特集 死があつて生がある

LA再訪、再会絶景 北岡和義

心がホッコリする話

チャランポランエッセイ

高齢者ドライバー問題

素敵な人見つけた！



2019

1号

令和元年8月1日

## チャランポランの会は何をする会？

チャランポランの会は、シニアを応援する会です。

- ① 会報誌「かわら版」を通して、シニアの方々が抱えている問題を取り上げ、解決策を提供する。
- ② 会員同士の交流の場を提供し、楽しみや生きがいを持てるようにする。
- ③ シニア向けの講演会、イベントを開催していく。

## 会員になるにはどうするの？

原則シニアの方であれば、どなたでも会員になれます。P 19の入会書に記入し、チャランポランの会まで郵送して下さい。Eメールでお申込みの場合は、P 19の入会書の内容をお書きの上、[charanporanusa@gmail.com](mailto:charanporanusa@gmail.com)までメールして下さい。2019年末日迄に入会された方は、「かわら版」4号まで送料無料でお届け致します。

## 会員の特典は何ですか？

講演会やイベントなどに会員特別価格でご参加頂けます。

### 「かわら版」への投稿方法

- 川柳：お一人1句 ●読者の声：200字以内
- エッセイ：約750字

住所・氏名・年齢・電話番号を明記。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、又投稿が多数の場合は、チャランポランの会で選定させていただきますのでご了承願います。

### 「かわら版」へのご意見ご感想

ご意見、ご感想をお気軽にお寄せください。CharanPoran USA迄郵送いただくか、又はEメールでお送り下さい。今後の会の参考にさせていただきます。

### 「かわら版」のお申込みはP 19をご覧ください

**2019年11月1日「かわら版」2号、発行予定！**



## 会 の 名 称 『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、一緒に楽しく、チャランポランに生きましょ！



### チャランポランの会

- 発起人  
鳥居欣一、雲田康夫、高山秀男、鶴亀彰
- かわら版／編集  
北村亜矢、佐伯和代

### CharanPoran USA

22301 S. Western Ave. Suite 104  
Torrance, CA 90501 USA

☎ 310.347.7300

Email: [CharanPoranUSA@gmail.com](mailto:CharanPoranUSA@gmail.com)  
[www.CharanPoranUSA.com](http://www.CharanPoranUSA.com)





## 心がホッコリする

# ほんとうのお話

ワシントン州のヤキマカウンティの中にワパト (Wapato) という小さな町がある。シアトルから東南に約150マイルの距離だが、現在の人口は約5千人、農業を中心とした町である。町の約8割はヒスパニック系とフィリピン系の人々で、残りは白人やネイティブアメリカンとわずかばかりの日系人である。ところがここに立派な仏教会館がある。

ワパトはもともとはヤキマインディアン<sup>①</sup>の居留地だったが、白人の開拓者達が入ったのは1885年で、その20年後の1905年から日本人が農業労働者として入植した。ハワイからの移住者が多かった。1916年には日本人町が出来、ヤキマバレーの日本人の人口は約1千人に膨れ上がり、シアトルに次いでワシントン州第2位となり、ワシントン州で一番最初の仏教会が出来たのがこのワパトだった。当時のヤキマバレーは見渡す限り一面、セージブラッシュ(ヤマヨモギ)の原野だった。

白人開拓者が細々と運営していた畑や農場は勤勉な日本人労働者の頑張りのお陰で、不毛の大地が次々と野菜や、果物が育つ豊かな土地となり、また牧畜業なども伸びて行った。その内に農業労働者だった日系一世達も自分の畑や農場を持つようになった。1920年代になるとアメリカ国籍を持たなかった一世は土地の所有や借り受けも禁じられるよ

うになったが、ワパト周辺のヤキマインディアンは日本人に好意的で、進んで土地を貸してくれた。

反日・排日の動きが激しくなった1924年には排日移民法が出来て、日本人の移民は禁止された。そして1941年12月の日本軍による真珠湾攻撃、更には1942年2月の大統領令に基づく強制収容と続いた。退去を求められた日系人に対して、立ち上がった二人の白人がいた。エスター・ボイドという女性とダン・マクドナルドという男性である。二人は日本人への好意と自分の良心に従い、米国憲法違反の強制収容に反対し、地域の委員会等に参加し、彼等の主張を強く訴えた。

マクドナルドさんの言葉が残っている。「私の長年の日本人との交流を通じて、私は彼らが良き米国民である」と理解している。彼等は良き倫理観を持ち、勤勉であり、質素であり、順法精神に富んでいる。そして地域や米国への貢献にも努め、数々の奉仕なども行っている。「ボイドさんは後に「私が当時、日本人のために立ち上がったのは、それが私が行うべき正しい事だったから」と語っている。しかし、その行動のため二人は地域で不当な扱いを受けた。

人の身を挺しての弁護も空しく約1500人の日本人・日系人は町を追われ、収容所に送られた。その間、ボイドさんとマクドナルドさんは彼らの財産や仏教会館を守り抜いた。そして戦後、彼らが戻って来た時、預かっていた全ての家財道具と仏教会館を返した。しかし、町はメキシコやフィリピンからの農業労働者や移民が多い町に変わっていた。

多くの日本人・日系人もシアトルやロサンゼルスでの生活を選び、ワパトの町に戻ったのは1割もなかった。しかし、ワパトの町の成り立ちの歴史を知る人々には不毛の大地を緑の豊かな土地に変えた日本人の血と涙の努力を忘れる事無く、彼等への尊敬と感謝の思いを後世に引き継ぐため、1936年に建てられた仏教会館を守るため、基金募集を行っている。それが今は伝統となった、毎年3月に行われている大スキヤキダイナーパーティーである。スペイン語や英語が飛び交うワパトの町で日系人の姿はあまり見えないが、日系一世や二世の精神は今も残っているようにある。

\*記事はシアトル在住の高橋進さんのエッセイ集「森の散歩道」を参考にしました。



# 「行動するシニア」を目指そう！

鳥居 欣一

創刊0号をご覧になられて、どんな感想を持たれたでしょうか？ 激励、ご要望、ご忠言などの感想を頂いています。本当に有り難うございます。同志四人が集まり、何はともあれ「行動しよう」と、あれこれ細部も考えずに見切り発車したもので、物足りないことばかりであると思いますが、皆様のご協力を得て、10号くらいまでには理想に近い会報誌にしように、会の名前の様にチャランポランに考えております。まだ成長しきっていないシニアとお考えになつて頂き、ご容赦とご期待をお願いする次第です。尚、ああもしたい、こうもしたいと思いが、財源、人材も限られておりますので、現時点で私たちができることを地道に行なっていく所存です。今後共ご支援、ご鞭撻の程お願い致します。

## 《 人生100年時代 》

この第1号が出た時点で、私は



## 《 食べたい晩飯千回分 》

随分前のことですが、山田風太

郎さんの

「あと千回の晩飯」という本を読んだことがあります。

## 《 千葉敦子さんの本 》

それを読んで、千回（約3年）分の自分の食べたい晩飯を考え、メモしたことがあります。試しに皆さんもお考えになつてみて下さい。いざ張り切ってやったものの「食べたい」ものが千回分も出てきません。そこで思ったことが、千日とは凄い時間であるということとです。この凄い時間を無駄に過ごしてはいけません。私たち後期高齢者にとって、一日、一時間はとても貴重なものです。理屈では分かっているのですが、果たしてどう「無駄なく」過ごせばいいのか：正直なところ即答困難です。とにかく、毎日、自分にとって悔いのない時を過ごすべきではないでしょうか。

20年ほど前、ジャーナリストの故・千葉敦子さんが書かれた著書『よく死ぬことは、よく生きることだ』『昨日と違う今日を生きる』『乳ガンなんかには負けられない』

『を次々と読みました。彼女から、生きるとは何かを教えて貰った気がします。千葉さんは、癌と闘いながら自分の人生を全うしました。日記をつけていた彼女は、いつまで経っても消えないメモ（夢）がありました。それは、ニューヨークに行つて世界のニュースを日本に送るといふ夢です。しかし、彼女の夢を果たすには不可能に近い病状でした。それでも諦めきれず、医師やアシスタントの協力を得て、ニューヨークへ旅立たれました。現地でも何度も倒れ、救急車で病院に運ばれましたが、千葉さんは「自分の念願の夢」は果たすことができました。これこそ理想の人生だと感動しました。





# 皆さんはどう思いますか？

我々はどこから来たのか？  
我々は何者か？ 我々はどこへ行くのか？



フランスの画家ポール・ゴーギャンが1897年から1898年にかけて描いた絵画。ゴーギャンの最も有名な絵画の1つ。  
ボストン美術館 貯蔵

## 《今、やりたいことは何か》

それから私は毎年元旦に、①今年行きたい所 ②今年したいこと ③欲しい物、この三項目をノートに書いています。新年の抱負ですね。そして時々ノートを開き、自分の夢（願望）がどれほど達成できているか、チェックも怠りません。中には、もうそんな願望は失せてしまっていて、代わりに新しい願望が芽生えれば、それを追加したりしています。この習慣のお

蔭で、今まで惰性に生きてきた人生が一変しました。千葉敦子さんの本に出合わなかったら得られなかった事だと、とても感謝しています。ただ、加齢と共に願望の数が減ってきていることに気づきました。行きたい所も欲しい物も以前ほどありません。生きる意欲の低下でしょうか？ そうなったらただ老け込む一方、自分に「活」を入れ直す意味で、「今、自分がやりたい事は何なのか？」を考えてみました。ノートを読み返すと、「寺子屋を開きたい」と何年も何年も書いています。これは本当に実現させたい！

## 《井之頭公園でゴミ拾い》

私は、自分の出身地、静岡の高校を卒業していますが、この同期は結束力があるのか、地元では隔月、東京では毎月同期会が開かれています。私も、訪日時に日程が合えば参加させて貰っています。現役時代はかなり社会で活躍した者も居り、皆まだまだ元気です。同期会で言えば、食べて、喋って、歌ってが恒例のパターンです。このエネルギーをもっと違うことに使わないか？と提案しますが、なかなか私の話に乗ってきてくれ

ません。同期の一人が、「井之頭公園で独り黙々とゴミ拾いをしている人が居るから声を掛けたら元ボクシング世界チャンピオンの輪島選手だった」とメールをくれました。「会って話を聞きたい」旨を友人が輪島氏に伝えてくれましたが、「こういうことは大げさに取り上げるべきものでない」と断られたそうです。しかし、「かわら版0号を差し上げてもう一度頼んでくれ！」と懇願すると、皆に役立つのであれば協力しても良いと嬉しい返事を頂きました。次回訪日した際にお会いするつもりです。

## 《若さを保つ》

若さを保つ秘訣は「好奇心旺盛」であること。私も輪島氏を見習って、ゴミ拾い運動を始めてみようと思えばハッスルしている今日この頃です。ゴミ拾い運動は、①周囲が綺麗になる、②公園の空気を吸いながら良い運動になる、③同志と交流ができるなど、良い事ばかりです。お金も掛からず、自分の為にもなり、世の為にもなる、こうした地道な集いが広がれば、もっと色々な素晴らしいことができるだろうと思っています。

## 女性に大うけ！ 「ゴーイング・ばばあウエイ」

著者：門野春子 出版元：静岡新聞社

嫁として母として祖母として女として懸命に生きて、気付いてみれば既に老境…。平成が幕を下ろす今、「このままでは終われない」。昭和12年生まれの著者が、ケアハウスでの珍妙なシニア百態から、教育・女性問題・反権力の戦いの軌跡まで、心に刻んだ喜怒哀楽を毒舌タッチでつづった痛快エッセー。



「君がオーガナイズしてくれるなら参加するよ」と、腰の重い友人達からも賛同の声が出ています。嬉しい限りです。  
アメリカでもゴミ拾い運動を始めましょう！「行動するシニア」の第一歩として・・・！



雲田 康夫

# 誕生日は、もういらぬ

HAPPY BIRTHDAY TO YOU!

「おめでどう！ミスタークモダ」

この言葉を聞かされるたびに、ゾッと寒気がしてくる。

不用意にも年を取ってしまった。馬齢を重ねて令和元年5月にととう喜寿を迎えてしまった。誕生日、何がハッピーなものか。子供の頃、お正月よ、早く来いと指折り数えたものだった。待ちどろしかった。今は、誕生日は私に断りもなく、遠慮なしに、呼びもしないのに、着実にやってくる。いや少し早めにやってくる感じがする。来て欲しくないものが早く来て、早く来て欲しい年金の振込はなんと遅い事か。時の過ぎる速さは、間違いなく状況によって異なる。

## 《誕生日が嫌い》

人生も後半を過ぎた頃から誕生日なるものが極端に嫌いになった。人間とは不思議なもので、家族や社員の誕生日パーティーは何の

抵抗もなく素直に喜べるのに、自分の番となると勝手が違って憂鬱になる。そもそも、零細企業の経営には家族的発想が大切に、楽しく仕事をやろうと言い出したのは自分だ。時流に乗った経営者ぶって始めたのが社員誕生会なのだ。自称、平成ラストサムライの端くれと言っているので、そう簡単に前言をひる返してやめるわけにもいかない。♪ハッピー バースデーチューン♪の合唱が始まるやもうたまらん。身体全体が拒否反応を示し、今までの笑顔が引きつってくるのがわかる。誕生日パーティーといっても会議室の椅子を外して広くし、室内を薄暗くして、大きなバースデーケーキに燦と燃えるローソクの炎を当月の誕生日者が大きく息を吸い、ヒョットコのように口をとがらして、勢いよく吹き消すというあれだ。最近でこそ、ローソクの本数が減らされたが、数年前は数十本のローソクを



クを一息で吹き消すというのが礼儀だというので、お腹から絞り出すように息を吐き出したものだ。吹き消した途端に頭がクラクラして目まいがしてくるのだ。ほとんどこれは老人にとっては拷問に近い。カンド拍子に心臓発作でも起こしたらどうするのか。これこそ高齢者の虐めでなくて何なんだ。

## 《キャンドル サービス》

人間、還暦を過ぎたら明日何が起きてもおかしくない歳。誕生日は冥土への一里塚と思って間違いない。一寸先は闇なのだ。最近では社員も高齢者を気遣かってか、1本のローソクが太くて長いものを7本並べてある。どうも1本10歳の勘定らしい。よく家庭のお

仏壇の前にある太いローソクに似てなくもない。否が応でも考えたくない人生の終着を想像させられる。そもそも、誕生日のクライマックスにローソクの火を消すという儀式が間違っていると思っっているのだ。人生の晴れの舞台、結婚式を見てみればすぐわかる。新郎新婦の初めての共同作業、来賓の席を回ってキャンドルサービス、灯りを点火して回るじゃないか。未来を明るく照らし、「今後もよろしく」と無言のご挨拶をしているのである。なんと素晴らしいことか。誕生日だって同じじゃないか。「元気で人生の節目を迎えることができました。皆さんありがとう」と本人が言う。「もう一





# ロスの細道【知足】

先日、かの敬愛するS.T.先生から「知足」という言葉を聞いた。ホントかどうかは疑わしいが、先生この言葉を座右の銘にしているそうだ。そう思う理由は、どうも普段の言行が一致してないように見えるからだ…。ま、それはさておき、この言葉のアタマに何か付いていたと思いネットで調べたら「小欲知足」で、仏教と道教からのハイブリッドでできた言葉だそうだ。

まあ、読んで字のごとく「欲をかかずに、足ることを知れ」ということだから、言っていることは百パーセント間違いなし。これが出来れば、ストレス・フリーで喧嘩もせず、お巡りさんも要らないってわけ。が、しかしだ。これが我々が住んでいる資本主義の世界とどう折り合えるのか難しいんじゃないだろうか、というのが小生の意見。つまり資本主義は、便利なもの、面白いもの、うまいものなど五感に訴えるものをバンバン作り、購買意欲をこれでもかというくらいそそるのが基本方針。それがあから、人間は他人のものを盗ってもカネを稼ぎ、それを遣って次から次へと衝動的にモノを買い、売る方はそれで潤い、更に欲求を刺激するために宣伝などの誘惑をする。こんな風にしてプラスのスパイラルが加速して景気が良くなるという具合。だから資本主義とは、基本的に「より欲を出させること」「まだ足りない」と「不足を知らしめる」ことで成り立つのではなかろうか。更に、それらをつなぐ道具である「カネ」を「それが無いと老後が不安でしょ？」みたいな感じで、いま遣うに十分なだけじゃなく、将来の分も今の内に貯め込んでおけ。そのために「いい生命保険がありますよ」「いい節税方法がありますよ。費用はチョット高いですけど」とそそのかしているわけだ。これが。

こんなわけで「知足」をモットーとすることは、余程禅僧のような生活をする以外ないと思うが、残念ながら「不足」と（小生のような）「短足」を中心にできあがった国が「欲を抑えて現状満足」じゃ潰れてしまう。しかし、そこで百歩譲って「いやいや、そんな大袈裟なことを考えず、まずは自分の身の回りを少しでも節約したらいい」という考えもある。いやいやいや、そこまで考えるんなら、もう九十九歩譲って「自分も節約して浮いたものを誰かにあげよう」という心を持つこともできる。そして、人間そこまでいったら完成まであと僅か一步。そのあげる相手を小生にすることで「知足」に至る。ナマステ。

南亭気楽（ナンテイキラク）



『吾唯知足』

年元気で頑張つて」と祝う仲間が言うセレモニーにどうしてキャンドルの火を消さなければならぬのか。灯りを灯すと消すでは大きな違い、習慣とは恐ろしいものだ。

## 《 豆腐はいいね 》

『ぼーつと生きてんじゃねーよ！』とチコちゃんに怒られること間違いなしだね。

ケーキがある。脂肪とコレステロールの塊を「どうぞどうぞ 遠慮せず召し上がりなさい」と言われても、糖尿病か脳卒中で早死にを強要させられているようで喉に詰まってしまう。まさに高齢者にとっては生き地獄を見る思いだ。

弊社の社員の3分の2はヒスパニック。だからパーティーのメインイベントはいつもメキシコの伝統音楽隊マリアッチ、大きな帽子に、髭を生やした5人男が、バイオリンと

トランペット吹きながら独特の節回しの歌を熱唱する。それに合わせて若い社員は踊り狂う。ダンス曲は7〜8分と長い。誕生日当番者は否応なく踊らされる。頭くらくら、足腰ふらふら、膝が笑つてもう立てない。家に帰って夕食でもと思っても胃がもたれて食欲はない。そんなときは冷たいビールと冷奴が一番合う。豆腐は最高の胃腸薬なのだ。



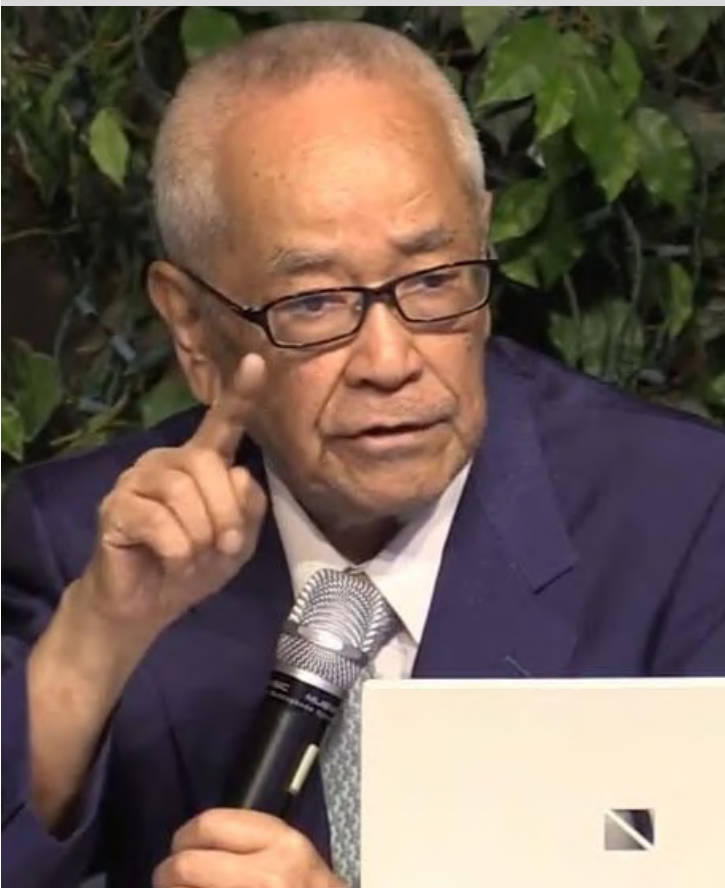
マリアッチ (Mariachi) : メキシコの音楽を演奏する楽団。日本では、メキシコ音楽そのものを指す場合も多い。マリアッチによる音楽は、メキシコでは祭り、宴会、記念日、卒業記念などの時に親しまれている。



## 死があつて生がある

## LA再訪、再会絶景

配属先の讀賣新聞千葉支局のドアを押した。留守番のような記者が一人いて、顎を上へしゃくった。二階へ行け、という意味だ。記者の異動があつたらしく送別会で飲んでた。新人のぼくに「座れ」と言いコップにビールを注いだ。誰も名乗らないしぼくのこと聞かない。車座になって飲み乱雑に議論している。妙なところへ潜り込んだなあ、とヘンな気持ち、そのまま二次会に繰り出し、仕方なくぼくも附いて行つた。新聞記者とはずいぶん非常識で無礼で傲慢な連中だな、というのが最初の印象。オリンピックが東京で開かれる1964年の春だった。・・・そして55年経つた。

ジャーナリスト  
北岡和義

1941年岐阜県生まれ、1964年南山大学文学部卒。読売新聞記者、国会議員秘書を経てフリージャーナリスト。1979年渡米。在ロサンゼルス邦字紙編集部長。1985年9月、LAで日本語テレビ・ニュース番組、制作、放送。同時にTBS、フジテレビ、文化放送契約特派員。2006年8月帰国。日本大学国際関係学部特任教授など。著書に『13人目の目撃者』『海外から1票を～在外投票運動の航跡』『政治家の人間力』など。

父の逝った年齢を  
生きている

ぼくは独りで東京の下町のマンションで暮らしている。2017年12月に肝臓ガンが見つかり以降、大阪の大学病院で治療を受けて1年半になる。どこで聞きつけたのか、友人知人が見舞いだろう、訪ねてきた。

驚いたのは「ガン」という病気の衝撃力だ。多くが「死」のイメージを抱いている。ぼく自身、ガンだと告げられ「そうか。オレはやがて死ぬのか」となんとなく妙な気分で、死を初めてイメージした。「自分の死」がどくと目の前に現れ立ちほだかつた。

77歳、喜寿を迎えたその年、ぼくの父親は逝つた。朝、おふろが起きて親父の寝間に行つたら死んでいた。大往生だった。その日、新宿で参議院選に出馬した秦豊の激励パーティがありぼくが取り仕切っていた。すぐに駆け付けられない。

パーティが終わって800CCの空冷エンジン、白いトヨタ・パブリカで東名を西へ走つた。実家は三重県の四日市。深夜着いた時、きょうだいが全員揃って話し込んでいた。

父はお棺の中で静かに眠っている。



た。実直な鉄道員人生で、昭和天皇のお召列車の専務車掌をやったことがプライドだった。戦争末期、インドネシアのバンドンの駅長をやった。エリート官僚ではない。踏切番や水汲みから出発した叩き上げのポツポ屋。車掌から助役になり、兄が生まれた時は愛知県の小さな駅の駅長だった。

その父の逝った年齢をぼくは今、生きている。長女はニューヨーク、長男は隣りの駅のマンションで妻と孫娘と4人暮らし。家内は日本橋に住んでいてぼくは独り住まい。典型的な日本の中産階級の少し哀しくも気楽な老後である。

## 人もハイブリッドの時代

27年近くロサンゼルスでジャーナリストとして住み、アメリカを観てきた。学んできた。911同時多発テロに遭遇した時、「アメリカは衰退するな」と確信のような感情が盛り上がってきた。トランプ大統領の「アメリカ・ファースト」というスローガンはWASP(ホワイト、アングロサクソン、プロテスタント)の連中の復権を叫んでいるのだ。でも時代は予想を超えてはるかに進んでしまった。

前大統領、バラク・フセイン・

オバマがケニア人留学生とアメリカ白人とのハーフであることは周知のとおり。アップルの創業者、スティーヴ・ジョブズもシリア人留学生と白人女性との混血である。大坂なおみもサニブラウン・ハキムも日本人とのハーフである。今やまさにハイブリッドの時代なのである。

## 再会もまた絶景なり

帰国した友人が馴染みの居酒屋で誘ってくれた。

「北さん、LAに来ないかと。」

ぼくは最初、あまり乗り気ではなかった。「今さらLAでもあるまい」。でも入れ替わり友人が何度も来て「今の時代を好きな仲間と好きに生きるんだ」と楽しそうに言い、熱心に誘ってくれた。

フト、心が動いた。

「行ってみようかな。ずいぶん変わったそうじゃないの、LAは。」

7月9日午後、羽田空港を発つた大型機は1列9席もあった。9日朝、無事LAXに着いた。東北震災の震災遺児救済キャンペーンで2012年3月に行つて以来、7年ぶりだ。翌日夜、トランスのホテルで歓迎の夕食会が開

かれた。大半が旧知、友人やスタッフ、昔の仕事仲間だった。渡米直後会つて以来、公私とも世話になつたマユミさんは市場調査などを引き受ける事務所を開いている。公認会計士の竹チャンは会社を売り買いするビジネス・コンサルタントとなり世界中を飛びまわっている。メキシコのマキラドーラでセミナーを主催したおめでたい姓の彼はビジネス・コーディネーターの会社を経営していた。ニューオータニ・ホテルの宴会マネージャーだった紳士が宴会をアレンジしてくださつた。ホロコーストを生き抜きアメリカへ逃げたユダヤ人をインタビュールし書き上げた、ノンフィクション作家のきぬえさんの顔も・・・隣席には外務省が「日本売り込み」に力を入れているジャパン・ハウスの館長もいた。懐かしさがどつとこみ上げてきた。

確かにみんな少し老けたようだが、友人の瞳は輝き、昔のままの闊達な仲間たちだった。立ち代わり入れ替わり握手しあいさつし、ニコニコ再会を喜んでくれた。

ぼくは「出会絶景」という言葉が好きだが、今回ほど「再会もまた絶景なり」を実感したことはない。

## 「ガンは治りません・・・」

地下鉄が開通したというのにLAのフリーウェイは信じられないほど混んでいた。ダウンタウンのビル街は深夜まで煌々と光が輝き不夜城のごとく蘇っている。それにリトルトーキョーのすぐ側にある6〜7番街のホームレス村。簡易テントがずらり。「増えたなあ」との印象。10年前の数倍はいたように見えた。

翌日、アーバインの会場には、110人を超える人たちが集まつてくださった。ガンに対する関心が強いのだろう。遠くサクラメントやリバーサイドからも来てくれた。

「ガンは治りません」とぼくは語つた。

「でも(現代の医学の進歩で)ガンと共生することは可能です」  
「嫌な奴とも共生する。そうすれば戦争は無くなる。平和が訪れる」

ぼくはガンになつていろんな人からいろんな知識、情報をもたらした。書棚にはずらりガンに関する本が並んでいる。闘病記もあれば医学的解説書もある。ガンと生きたジャーナリスト、柳原和子の『ガン患者学』(晶文社)、『百万回の永訣』(中央公論)は印象



に残る。

浜松で抗がん剤を否定して元気に生きている女性ジャーナリストがくれたのはノーマン・カズンズ著『笑いと治癒力』（岩波現代文庫）。メンタルな分野がフィジカルな肉体に微妙に影響する事実を書いた名著である。カズンズはアメリカ人ジャーナリストだが、医学に詳しくカリフォルニア大学医学部大脳研究所教授として医療ジャーナリズムを教えた。

像を見ながら言った。「ガンだよ、北さん、それもステージ4だ」。その意味がよく分からない。質問すると「末期ガン、余命3か月、長くて6か月くらいかな」と言い切った。「へえ、オレは来年の半ばには死ぬのか」と思ったが、実感は湧かない。

市田医師の勧めで大阪の近畿大学病院の工藤正俊教授の治験治療を受けることになった。工藤教授は京大医学部の卒業で、肝臓ガンで画期的な実績をあげているトップクラスの医学者である。2月14日から治験治療が始まり、抗がん剤を飲み点滴を受けた。通院患者だから隔週毎に新幹線で大阪へ通った。なんとなく車中は虚しい。落ち込まない。落ち込まない、と自分に言い聞かせた。

ガン細胞の多くは消え、7月中旬ころの診察では「記録的（に効果があった）」と言われた。ところが抗がん剤の副作用は結構厳しく、食欲が減退、味覚が失われて何を食べても美味しくくない。次第に痩せてきた

肝臓にガンが発見されたのは2017年12月9日。飲み友達だった市田隆文医博（湘南東部総合病院院長、元順天堂大学静岡病院教授）はCTとMRI撮影の映

### 末期ガン、余命3ヶ月

ジャーナリスト・立花隆は2007年12月に膀胱ガンに罹り、NHKスペシャルのスタッフと「ガンとはそもそもいかなる病気なのか」ということを「多面的に

正攻法で取り組んだ番組」（立花隆著『がん 生と死の謎に挑む』（文春文庫）を制作、放送した。

米国取材3回、ヨーロッパ2回、国内15回など文字通り多角的多面的に「ガンの正体」の解明に取り組んだ。その結果、「ガンは個性的であり、（現在の医学では）治らない」というのが結論であった。

友人だったノンフィクション作家・柳原和子（故人）も「ガンは個性的」と同じ言葉で書いていた。個性的とは一人一人違う、ということであり、医学はガンを極めることはできない。人間の個性と同じで「決めつけるものは何もない」く分からない、ということである。

よく自身、ガンに罹ったから言うのではなく「ガン」と「死」は無関係ではないか、との思いが強い。「ガン」＝「死」という概念から抜け出すことから（自分

### 死ぬまでしつかり生きる

「死」は誰にもやって来る。これを否定する者はいない。だけど「自分は未だ死なない」と（何の理由もなく頑固に）信じている。それに対し「ガン」患者は「死」が近い、と思う。正しいか、間違っているか、ではなく、この呪文から抜け出すことが第一ではないか。

だからぼくは「死ぬまでしつかり生きる」という、心情を語った。太平洋を飛んでLAまで行き、当たり前のことを言ったに過ぎないのに意外と多くの人々が共感してくれた。考えてみればみんな悩んでいるのだ。

主催者が好意でアンケートを取り、同時にカンパを呼び掛けてくれた。後に主催者からアンケートとカンパが届けられた。多くの感想が共感の言葉で溢れ、「バカな事を言うな」とお叱りのメッセージは一つとしてなかった。

カンパは航空券代の半額近くの額を数えた。お寄せくださった皆さんに深謝である。

遠い過去から人間は何一つ「極めた」ことがない。ギリシア、ローマの時代から西行や鴨長明や





松尾芭蕉：…。平家物語もまた権力を巡る人間どもの愚かさを琵琶の音を打ち鳴らしながら儚く語り継ぐ。ポスト印象派のフランス人画家、ポール・ゴーギャンが描いた作品。

「われはどこから来たのか われわれは何者か われわれはどこへ行くのか」

同じ問いを発しながら人間の個体は逝ってしまう。また来てまた去る。同じ疑問を発し同じ疑問に呻き同じ疑問に悩み同じ疑問を棄て去って逝く。

ガンになって偶然、知り合った東京理科大学教授、田沼靖一博士は「死」を研究する分子生物学者である。『ヒトはどうして死ぬのか』（幻冬舎新書）、『遺伝子の夢』（NHKブックス）などを書き、魅惑的なテーマに取り組んでいる。

ヒトの個体は40兆個（以前は60兆個と言われた）の細胞からなり、各細胞は遺伝子を有している。その中に「死の遺伝子」があることが分かった。アポトーシスと言う。アポトーシスは細胞に「死」を命じている。従って細胞は命じられたとおり死ぬ。皮膚や頭皮の細胞は数日で死ぬものがあ

るところがアポトーシスの細胞が何らかの原因で死ななくなることがある。するとその細胞はどんどん大きくなる。これがガン腫瘍であり、やがて個体そのものを死に至らせる。分子生物学はそこまで突き止めたが、その先、アポトーシスが命じる死に到る機序が解明できない。それにはもつともつと時間がかかる。

だからガンは治らない。

### 日本語ニュース番組

ぼくが小さなテレビ局で日本語のニュース番組を始めた時、実質的に取材や撮影、編集、出演など積極的に手伝ってくださった女性とも会えた。始めたころは1985年、それから34年経った。当然、澁渕として、美しく愛らしかった彼女もそれ相当に老いていた。でも人柄はほとんど変わらな

い。私的な悩みも抱えている。

ガーデナのファミリー・レストランで2〜3時間話し合った。

デスバレーで正月を迎えた番組を制作し、アラスカの原油を汲み取っているブルドベイまで現地ロケした。野生を追いかけていた写真家・星野道夫君（故人）やアラスカ大学でオーロラの世界的研究者・赤祖父俊一博士にインタ

ビューした。犬糧の耐久レースに挑戦していたサラリーマンにも取材した。撮影は楽しかった。いまやゆかしい。

### ガンとの共生は続く

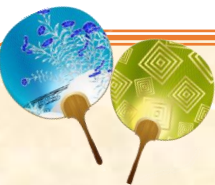
7月4日のCT撮影でガンが新しく増えていることが分かった。抗ガン剤を休薬して2か月、点滴は続けていたが、医師は新生のガン細胞の現象を説明できない。

治療を転換する時期かも知れない。ガン治療にはいろんなアプローチがある。肝臓動脈にカテーテルを突っ込み、抗ガン剤を吹き付け栓をする塞栓療法や放射線でガン細胞をピンポイントで焼き切る方法。抗ガン剤でガンを抑える。外科手術で切り取るなど。

ぼくのガンとの共生は続く。いつまでも続く。



## 川柳を楽しむ



年経ても惚けもせぬ味茶の香り  
下澤尚江  
謎めいたインカ文明奥深き  
タミー米田  
来れば読む三日遅れの羅府新報  
広田登貴子  
この猛暑脳までしなび一句出ず  
大沢早苗  
宝くじ当たれば直ぐに離婚する  
楽浜とんぼ  
猛暑日はデパ地下すずし試飲付き  
平凡人  
節電でエヤコン止める命がけ  
グレース横田  
サプライズ驚くふりも想定内  
迷人的  
お迎えを待ちわびつつもサブリ飲む  
雲田やすお  
又きたか忘れたいのに誕生日  
小笠原軽平  
シルバーの次は白色冥土行き  
松田八洋  
アメリカで真っ先捨てる行儀良さ  
ウノマリ  
我が夫婦ダジャレ合戦敵同士  
笑子  
新紙幣そして遠のくキャッシュレス  
多髪少年  
江戸っ子も私で途切れる四代目  
大輪野バラ  
とりあえず終活だよと墓を買う  
中嶋つよし



# シニアドライバーの皆さん！ あなたは、大丈夫？



## シニアドライバーの事故！急増！

### 日本のシニアドライバーの現状

日本の75歳以上の高齢ドライバーは2018年末の時点で563万人で、2018年の高齢者による死亡事故は全体の約15%を占めた。毎年増える高齢ドライバーによって発生する事故の問題は深刻で、高齢ドライバー対策を求める世論が高まっている。

2018年には65歳以上の高齢ドライバーのうち約40万人が免許を自主的に返納したが、仕事や生活の都合で車を手放せない人も多い。政府は75歳以上を想定し、衝突などの危険を察知した際に自動的にブレーキをかけるなどの安全機能がついた車種のみ認可する、高齢の運転者向けの免許制度を検討している。ただ、75歳以上の免許更新の際に義務化させるのではなく、選択制となる。

### 海外のシニアドライバー事情

海外では高齢ドライバーに運転の時間帯や場所を制限する「限定免許」を導入している国もある。例えば、ニュージーランドは75歳以上、アイルランドは70歳以上に医師の診断を義務付け、その結果によって地域や速度などを制限している。米国の一部の州やドイツでは、年齢にかかわらず運転技能に問題がある場合に同様の条件を付けている。

### カリフォルニア州の場合

70歳以上になると筆記試験と視力試験があり、免許の期限が切れる60日

前に通知が届く。但し、DMVが危険だと判断した病歴があると、時期に関わらず実技試験を受けるようにと通知を受けることもある。

### 高齢者の車の事故は深刻だが、 高齢者ほど生活に車が必要！

高齢者は公共交通機関の割引や無料パスを受けられるが、それでも免許は手放せない。なぜなら、買い物や孫の送り迎えなど、車を必要とすることが多いからだ。親が共働きの家庭が増えている現代、孫の送り迎えは祖母や祖父が担当することが多い。又、バスで重い荷物を持つのも一苦勞。バス停や駅が近くにない場合も多い。運転できれば、自由に行動できるなど、便利さは何物にも代えがたい。

### シニアドライバーの主な事故原因

運転歴何十年というベテランが多いにもかかわらず、高齢ドライバーが事故を起こしてしまうのは、① アクセルとブレーキの踏み間違い ② 止まれると思ったポイントで停車できない ③ 一つの事象にとらわれ、他の情報を見逃すなど「意識と行動のミスマッチ」や慣れが影響している。

運転シュミュレーターを使った実験によれば、交差点で迫ってくる対向車を認識し、回避するまでの時間的余裕は、若者だと平均1.9秒、70代の高齢者の平均時間は1.2秒。つまり高齢者の方が危険を認識して、回避するまでの時間が若者比べて、平均で0.7秒も遅い。しかし、遅い人達（高齢者）は誰一人として自分は遅い

という自覚がないという。むしろ、自分は運転が上手いと自信を持っている。認知症の始まりは自覚できないところから始まる。だから、運転に関する自己能力の衰えを自覚することはとても大切である。



### こんなことないですか？

- 左右のウインカーを間違える
- ウインカーを出し忘れる
- 歩行者や障害物、他の車に注意が向かないことがある
- カーブをスムーズに曲がれないことがある
- 車庫入れで塀や壁をこすることが増えた
- 信号や標識を無視して通行することがある
- 右左折時に、歩行者や対向車などを見落とすようになった
- 走行スピードが極端に遅い
- 停止線でうまく止められない
- 道に迷うことがある
- 車線からはみ出して走行することがある

上記のようなことが増えてきたら、これからの運転について考えたり、家族で話し合ったりする時期かもしれない。



# 素敵な人

見つけた

Vol. 1

## 73歳 頑張っています。

いくつになっても、いつでも勉強。  
まず一步を踏み出してみないと、出来  
るか出来ないか、それさえも分からな  
いですよ。

岐阜県在住

佐伯加代子



蓮華草が絨毯のように田んぼを覆う春、そして山間の川で鮎と共に泳ぐ夏、秋には干し柿の暖簾を作る。そんな岐阜県飛騨地方の田舎で育ち、結婚を機に岐阜一番の繁華街「柳ヶ瀬」で、夫ともに小さな寿司店を営み始めました。出産ギリギリまで店に立ち、当時では珍しいと言われましたが、店では寿司も握っていました。その後、岐阜市内の郊外に引っ越し、地域の皆様に可愛がってもらいながら、この地で40年以上商売を続けています。

今回、73歳で3kmとはいえ初のマラソンへのチャレンジをしました。距離が短い分、制限時間は25分。果たして25分以内にゴールできるのか、完走できるのか、正直不安はありながら、結果は417位での完走。嬉しかったです。

この挑戦へのきっかけになったのが、シドニー五輪の金メダリストであるQちゃんこと、高橋尚子さんの「お母さんも走ってみて」の言葉でした。Qちゃんは小さい

頃からご両親と共に私たちの店を利用してくださっていて、この時も「高橋尚子杯 ぎふ清流マラソン」の準備のために帰郷され、私たちの店を訪れてくれました。

参加登録時「3kmなんて誰でも走れる」と、幼い頃5km離れた学校まで一緒に通った同級生には笑われましたが、途中、長良川を目指して登る坂道では、くじけそうになる自分もいました。しかし苦し紛れに、沿道で応援する人に向かって「73歳頑張ります！」と声をかけてみたのです。すると、沿道からは大きな拍手と頑張れの声が沸き起こり、それがとても嬉しく、驚くほど元気をもらいました。

このミニマラソン挑戦では、スタート地点がわからず戸惑っていた私をエスコートしてくれた若い素敵な方との新たな出会いもあり、今ではLINEで近況報告しあう仲です。こうして、新たな出会いも含め、お客様や従業員、そして家族、こうした全ての人たちのおかげで私は今日も元気です。

そして、来年、74歳の私もこの3kmマラソンを走る予定。今度は同級生と一緒に走ること、幼き日のかけっこを思い出しながら一緒に練習を始めます。

高山 秀男

# 愛犬の話

私の机の上には2枚の写真があります。一枚は前に15年近く飼っていたトイプードルの「ペプシ」2枚目は年は1年と3ヶ月になる、やはりトイプードルの「モナ」の写真です。二匹ともメス犬で、前のペプシは真っ黒で、現在飼っているモナは真っ白です。

「かわら版」創刊0号でも書きましたが、私はリタイア後先ず人間ドック及び「脳ドッグ」で検査を受け、問題が無ければまた犬を飼おうとワイフと話し合いました。

幸いにも結果は深刻な問題が無かったので、飼うことに決めました。我々にとって、ペット犬は大切な家族の一員で子供です。でも大であつても家で飼うと云うこと

ワイフの実家では昔、2匹のマルチーズを家の中で飼っていて家族のように可愛がっていました。私はトロント在住時代にボクサーを飼っていて散歩していました。そんな訳で、結婚後も自然と犬との生活が当たり前になつていったのです。トイプードルの体重は5ポンドそこそこで軽く抱きやすい。毛が抜けないのでアレルギーになりにくい。どの犬もそうですが、兎に角可愛い、名前を呼ぶ声が自然に優しくなつてしまします。癒しには最適です。これはまさにペットの効用です。それにボケ防止にも良いでしょう。

子犬から成犬までになるには種類にもよりますが、1年半ごろから2年と言われています。また、小型犬は11年程で還暦を迎え、老化が始まり老年期となります。前のペプシの最期は15才になる少し前の週末の朝、テレビを観ている時に、いつ亡くなったのかわからないくらい、私に抱かれて静かに息を引き取りました。老衰でしたが、その悲しみは大きく、も

## 《ペプシの死》

は、最後まで責任を持って面倒を見なければならぬことも承知しています。我々二人が犬好きになつた背景があります。

ペプシは2歳

う犬は絶対に飼わないと夫婦で泣きながら亡骸に向かつて話しました。でも、結局時は2年間ほど掛かりましたが、人間ドックの検査後、我々二人共健康に問題が無いと分かり、再び子犬を飼うことになったのです。

## 《子犬が来た》

現在カリフォルニア州では店頭での犬の販売は行っていない。その代わりに政府はシェルターで引き取るように奨励しています。但し、シェルターで引き取った犬の中には後遺症が残った犬も居れば、素直で可愛い子犬もいます。選定が難しく大変です。我々はインターネットでトイプードルのブリーダーを探しました。年令、血統、性別などを打ち込んで探しますが、2ヶ月余り立ったあとAKC経由でオレゴン州ポートランド市郊外にあるトイプードルのブリーダーを見つけ、全額支払つ



モナ  
1年3ヶ月

たあと、ポートランド飛行場までピックアップに行きました。名前はモナと名付けました。余談ですが、ご存知のように「モナ・リザ」はイタリアのルネッサンス時代の有名な美術家、レオナルド・ダビンチの油彩画。この女性の肖像画は「世界でもっとも知られた、もっとも見られた美術作品」と言われ、それにあやかつて上の名前を貰いました。但し、モナとはイタリア語のマドンナの短縮形で「私の貴婦人」と云う意味です。この肖像画の女性の名前はリザで、モナ・リザとは「私の貴婦人リザ」と云うことになりました。

驚いたのは、同じトイプードルでも前のペプシとは性格は全く違い、モナは非常にワイルドです。子犬は好奇心が強く、わんぱくと言われていますが、その枠を超え



American Kennel Club

1884年に米国で設立された犬種クラブで、全純種犬種を統括する愛犬家団体として、世界で2番目に古い。



ています。2度子犬の訓練コースに通わせましたが、一向に言うことを聞かず他の犬を見たり、変わった物を見ると叫び声をあげ、閉口しています。でも、人間も然りですが、同じ親から生まれても、子供によって性格が違うように、モナの場合は親が違うのですから性格が違うのは当たり前です。

### 《動物病院の失態》

さて、15年間近く飼っていたペプシは子犬の頃、大変な目に会いました。ブリーダーから購入する際に条件が付けられ、それは引き取った後に必ず避妊手術をするようにと、サインさせられます。実はその手術で問題が起きました。手術は麻酔を掛けて行われ、手術後麻酔が覚めるまで控え室で待たされますが、その際に寒さを避けるために敷かれた電気ヒーターが入った毛布で低温やけどを負ったのです。引き取った日からペプシの容態は悪化、手術を行った獣医に見て貰ったところ、右側の約半分は火傷を負っていて抗生物質の投与で先ず炎症を抑え、後に手術で縫い合わせました。我々は生まれて一年も立っていないこ

んな小さな子犬に火傷を負わずとは憤り、その獣医に会って謝罪の手紙を書かせました。その後も私達は可哀そうで可哀そうで夜もろくろく眠れず、手紙と治療だけでは心が収まらず、結局懇意の弁護士に相談してスモールコート(\$5000以内で、弁護士なしで当事者同士が出頭)に提訴しました。

### 《ささやかな勝利》

ところが、裁判当日、病院側は本社から理事が出頭し、その火傷は当病院で起きたと云う証拠はない、ご自宅で誤って火傷を負わしたのではないかと言う有様。裁判長は示談を推奨しましたが、私の怒りは最高潮に達し、例の獣医に書かせた謝罪の手紙を裁判長に差し出し、判決は我々の勝利で終わりました。但しこの裁判で勝利したとはいえ、ペプシの苦痛が無くなったという訳ではありません。その上、裁判長から「あなた達の気持ちには十分よく分かるが、アメリカの法律ではペットは単なるモノに過ぎないという説明のあと、物として現在の価値は幾らか」と尋ねられ、私は「金銭では表せない、かけがいのない宝のような存

在」と抵抗してみました。裁判長には聞き入れられず。結局、千ドルで購入(18年前)したのですが、今や傷ついた身なので、半値の500ドルだろうと、答えて仕舞いました。その後、裁判長は病院側に(その半分の)250ドルの支払いを命じ、裁判はこれで終わり。後日、判決文と250ドルのチェックが届き、私達はそれを額縁に入れて寝室に飾り、これでやっと心が落ち着きました。実は判決がたあと、たった250ドルだけ、全く情けないと思いましたが、懇意の弁護士より「たえそれが、たった1ドルであつても裁判に勝ったのに変わりはない。恨みを晴らした」と慰められました。

### 《モナは家族》

新しく飼ったモナはそろそろ成犬に、これから15年間、いやそれ以上我々のペットとして、家族の一員として私たちと一緒に生活、癒され、モナの面倒を見ることで、70才過ぎた我々に少なくとも85才まではボケ防止になってくれるでしょう。モナとはいっ



までも一緒にいたいと思います。実は、モナは半年前からトイプードルが子犬の時に起こす脱臼が頻繁に起こるようになり、いずれ手術をしなければならぬと獣医に言われました。動画を見たり本を読んだり、家中にカーペットを敷くなどの対策を考え、幸い最近では余り起きていません。犬であつても人間と同じで、健康管理は大変です。最近では犬のペット・デイ・キャンプに連れていき、他の犬と遊ばせて成果を上げています。

### 《犬に危険な食べ物》

最後に、犬には絶対にたべさせたらダメな危険な食べ物をリストアップしました。

- ねぎ類(ねぎ、玉ねぎ)
  - 干しあんず
  - レーズン
  - キシリトール
  - にんにく
  - アボカド
  - ぶどう
  - 鶏や魚の骨
  - 牛乳
  - ココナツオイル
  - ピーナツツ類
  - チョコレート
- (懶宝島社 共同発行人 井野澄恵、熊谷みのり、「うちの子が長寿犬になる育て方」より。)

今回はシニアの方達でこれから子犬を飼いたいと云う方々の参考にと書きました。



鶴亀 彰

# 快眠、快食、快便、今は遙か・・・

少年時代、青年時代、中年時代、あまり誇れるものはない私でしたが、たった一つだけありました。それは快眠、快食、快便でした。布団に入れば、すぐコトコト寝付きました。高校時代、応援団の合宿で、部屋の中で鳴り響く太鼓の音にも煩わされず、私は一人、高いびきで寝て、仲間に呆れられました。食は嫌いなものはない、何でも美味しく頂きました。大便も毎朝決まった時間に自分でもほれぼれする位、立派なものが出ました。色、サイズ、形、まことに見事でした。戦後の食糧難の頃に育つたにしては私は極めて健康で、長い間、医者知らずでした。ひよっとしたら、子供時代の粗食が逆に良かったのかも知れません。漁村で育つただけにふんだんに海の幸がありました。新鮮な魚だけでなく、貝や青のり、ワカメや昆布など、今から考えると栄養価やミネラル、繊維質も多い食

べ物をサツマイモと一緒に食べました。白米などはお金持ちの家の子だけで、たまのご飯も米は少なく、麦や粟が一杯入っていました。鹿児島の子供時代はほとんど食べませんでした。豆腐はほぼ毎日食べ、味噌汁も日に二回は飲みました。子供時代は裸足で学校に通い、チャンバラごっこで山野を走り回りました。高校ではサッカー部と山岳部で頑張りました。京都での大学生時代には、20歳の誕生日記念に京都の三条大橋から旧東海道をお江戸日本橋まで18日掛けて歩きました。とても元気でした。1966年に25歳で渡米した頃も、極めて健康優良でした。

## 《生活習慣病への道》

楽しい米国生活でしたが、健康という点ではマイナスも多々ありました。まずあまり歩かなくなり、部屋からそのままガレー

## 《膀胱ガン発見》

ところが数年前からまた問題が起きました。夜中に小用のため、何度も起きるようになりました。お医者さんの診断を受けると、年を取ると多くの男性がなる、前立



腺肥大のせいと言われ、肥大を止める薬を頂きました。そこに膀胱癌発見という大事件が起きました。一昨年二月の事

です。定期的な健康チェックで、「肉眼では見えないが、オシッコに潜血がある。念のために専門の泌尿器科の先生に診てもらった方が良い」とホームドクターに勧められました。結果はステージ1の膀胱癌が見つかりました。すぐに手術しました。幸いにして早期発見だったので、その後、現在まで三ヶ月置きの内視鏡検査と同じく三ヶ月置きの免疫療法を受けて、現在に至りますが、今のところ、特に問題はありません。しかし、現在でも夜中に二回ないしは三回目が覚め、小用に起きます。何とかその回数を減らせないかと願います。夜寝る前は少し体操で身体を疲れさせ、そして、クラシック音楽を聴き、嬉しい事、良い事をイメージして寝付くように心掛けています。いくらか効果はあるよう



です。

### 《自律神経失調症から脱却》

問題は生活習慣病です。長年の暴飲暴食がたたり、高血圧、高コレステロール、高血糖値の三冠王です。こちらも薬を頂いて飲んであります。高血糖値のため糖尿病でもあります。ここから長年誇っていた快食が揺らぎ始めました。食事療法の始まりです。血圧を下げるために塩気を少なくするようにと言われました。また糖尿病のために甘さを少なくするようにと言われます。「塩気もなく甘みもないでは美味しくないではないか」と、私は大いに不満です。その不満のせいか、一時食べるのが楽しく無くなり、食欲不振になってしまいました。一種の自律神経失調



症でした。そこから脱却出来たのは私の居直りです。お医者さんの言い分けは7割しか聞かないことにしました。もう78歳です。「あれは駄目だこれは駄目

だ」と制限して生きるのではなく、美味しいものであれば、少量何でも食べることにしました。これで食欲は戻って来ましたが、昔の快食の時代には及ぶべくもありません。

### 《食後の300歩》

最後の快便ですが、時々、便秘することがあります。妻が便秘に良いというお茶や繊維質の高い食べ物をお勧めして呉れていますが、昔の快便の時代を思い、「我、老いたり」と感じています。ネット調べたら、食事をした後、少し歩いて良いと言われ、それも実行しています。江戸時代に「養生訓」を出版した貝原益軒が「食後に300歩ほど歩くと良い」と言っているそうです。歩く事で胃や腸が良い刺激を受けて、便通を促して呉れるそうです。時折、昔をしのばせるような立派なものが出ると何となく嬉しく、誇らしく、そして身体もすっきりします。一日が良い気分になります。

### 《只今、執筆中》

私は現在は仕事は止め、プチ引き籠りで執筆中心の生活をしてい

ます。「細工された真相を信じた私達 米国生活52年で見える、今も続く歴史のひずみ」という長いタイトルのノンフィクションを書いています。半世紀を越える研究から、私は「真珠湾攻撃はチャーチル首相とルーズベルト大統領が戦争に反対していた米国会や国民をドイツとの戦いに賛同させるために日本を挑発した結果だ」と考えています。それを米英での資料を証拠に書いています。その事実を隠すために、そして日本が二度と米国に歯向かわないように、占領軍は戦後の日本と日本人に「戦前の日本は軍国主義に狂奔し、無謀な戦いに突き進んだ悪い国であった」と一方的に糾弾する歴史を教え込みました。その6年7ヶ月に渡る占領軍の実際の活動の内容を明らかにしたいと願っ



ています。これは決して現在の日米の友好に傷を付けるためではなく、正しい歴史に基づいて、両国が更に良い関係になる事、そして日本の名誉と日本人の誇りを取り戻したいと願うためです。

快眠、快食、快便を今でも誇る妻には、「良い本を書くためには貴方も私と同じように健康な日々を取り戻さないとね。食事や運動に気を付けて頑張ってね」と言われています。日本の名誉と日本人の誇りを取り戻す前に、まずは、今は遙か遠くなった三つの快感を取り戻したいと願う私です。



## 読者の声 「創刊0号を読んで」

■シニア向けの雑誌は今までなかったので、素晴らしいと思います。高齢者も楽しく生活できるよう、サポートするのは本当に素晴らしいと思います。私の知り合いにも奥さんが亡くなられて、寂しくされている日本人の方がいて、時々うちにご飯にみえます。ただ難しいのは、高齢の方はとても頑固で自分の考えが長年の経験から1番だ、と思われている方も多く、人間関係が難しく感じる時があります。それでも、この雑誌は素晴らしいと思いますので、ぜひ頑張ってください。ありがとうございました。K.S



■かわら版0号発刊おめでとうございます。

4人の男性が、この度チャランポランの会を発足させたとの事。長年、競争の激しいアメリカで活躍してきて、黙々と働き続けてきたのですから、言いたいことや思っていることをこの際、遠慮せずにどしどし「かわら版」に発表した方が良いと思います。T.Y

■面白い事、どんどん聞かせてください。楽しい「かわら版」ですね。ポーっと生きているけど、やっぱりいつも何か考えて生きています。座禅をしながら、今晚のおかずを考えたり…。チャランポランも頭を使います。

N.T 86歳

■これからのチャランポランの会がすごく楽しみです。色々なことを知りたいです。チャランポランの名は奥が深いと思います。T.C 76歳



■シニアのシニアによるシニアのための「かわら版」、素晴らしいアイデアだと思います。K.Y

■日系の方たちが気軽に集まれる場所があったら、とても良いと思います。主人に死なれ、子育て、仕事も終わり、孫も大学生、今は自分で好き勝手な時間を過ごしていて、一日中誰とも会話がないうちが多いそんな時、ぶらっといける場所を探しています。N.T 79歳



■まだ頑張れる！そんな気持ちを後押しして頂けたような気がいたします。次号が楽しみです。R.C 71歳

■長生きの秘訣はチャランポランであるぞ！ S.T 75歳

今年5月に発刊した「かわら版」創刊0号を読まれた方々から沢山の感想やお便りを頂きました。ありがとうございます。残念なことに、紙面の都合で全てを載せることができず、又、内容も一部割愛させていただきましたことお詫び申し上げます。

■「シニアのシニアによるシニアのため」のかわら版と打ち出した発起人たちが、男ばかり4名。表裏カバーとも男のイメージのイラストばかり。かたや、裏方と自称している縁の下の力持ち、陰の力となる編集と取材者が女性とのこと。どうして彼女たちが、発起人として連名されていないのか、わかりません。シニアになっても、女性を発起人の仲間として、立ち上げなかったのが気にかかります。これまで生きてきた人生で、様々な出会いがあり、そのすべての人々のおかげで、ここまでやってきたという自覚もないのかと、残念至極。人種、年齢、性別、職業などに関係なくinclusivenessが、必要なグローバル世界に生きていくなら、それを反映している出版物にしてこそ、より意義があるのではないのでしょうか。こういう偏った構成のスタートの反省を促したいと思います。出発から、偏った船に乗り込むような後味を感じました。Y.P

貴重なご意見ありがとうございました。おっしゃる通りです。ただ、誤解のないよう少し弁明させてください。発起人が男ばかり4名ですが、決して意図したものではありません。賛同して共に行動を起こしてくれたのが、チャランポラン男達であったということなのです。縁の下の力持ちで支えて下さる女性にも、発起人の一人として声をかけさせていただきましたが、「発起人としては荷が重い…」といわれ(トホホ…)、しかし、協力していただけるといので、お願い致しました。本当に感謝です。創刊0号は、とりあえず身近なところから何か始めようということでの見切り発車でした。終点はまだわからないのですが、「シニアの皆様を応援する」という線路をトトロ走っています。今後は女性の皆様にも是非ご参加いただき、より良い冊子となっていくよう、頑張らせていただきますので、今後とも貴重なご意見よろしくお願いいたします。

チャランポランの会 発起人



# チャランポランの会 入会書

入会ご希望の方は「チャランポランの会に入会します」に✓し、入会書をチャランポランの会迄郵送、又は入会書の内容をEメールして下さい。2019年末日迄に入会されると「かわら版」4号まで無料でお届け致します。入会ではなく「かわら版」のみ、ご希望の方は切手3ドル分を同封の上、事務局までお送りください。

チャランポランの会に入会します

かわら版のみ送って下さい

氏名： \_\_\_\_\_ 年齢： \_\_\_\_\_ ☎： \_\_\_\_\_

住所： \_\_\_\_\_

Eメール： \_\_\_\_\_ 【「かわら版」を何で知りましたか】

【アイディア・ご意見をお聞かせ下さい】

友達 会報誌 レストラン  
サークル その他

送り先：CharanPoran USA

22301 S. Western Ave. Suite 104, Torrance, CA 90501 USA

Eメール：charanporanusa@gmail.com

## 絵手紙川柳



笑子



真紀子



たかし



サムエル



恵子



あけみ

## 編集後記


令和元年と同時に発刊された『かわら版』0号。次号がどうなるのかと心配でしたが、何とか1号が完成。いよいよ一歩踏み出しました。「こういう会を待っていました! 参加したいのですが:」との問い合わせも多々あり、反響はあるのですが、まだ具体案がない状態。「始まったばかりですから:」と苦しい言い訳をしています。皆さま、これからですから、もう少しお待ちください。

最近のシニアの皆さんはお爺ちゃん、お婆ちゃんを越えています。チャランポランの会がお招きしたジャーナリストの北岡氏は、今年78歳、末期ガンを抱えながら渡米し、5泊6日のLA滞りで講演会4回、交流会、食事会、そして取材受けるなど、健常者でも大変なスケジュールを涼しい顔でこなして帰国され、休む間もなく原稿も書いてくださいました。きっと、シニアには隠されたパワーがあるに違いありません。ミニマラソンに初めて参加した岐阜県の佐伯女史もパワフルな73歳。Qちゃんのたった一言でミニマラソンに挑戦したのですから、まさに行動するシニア。ルイジアナ州では103歳のおばあちゃんが高齢者陸上競技60m走で見事優勝! 若い頃に運動していたわけではなく、走り始めたのは、なんと100歳から。「100歳で100ヤードを1分以内で走れたら素敵だと思ったの」とインタビュに答えたそうです。何かを始めようと思ったら、年は関係ないということですね。

此処彼処にいる、まだまだ元気を与えてくれそうなシニアの皆さんを「かわら版」でどんどん紹介していきますので、お楽しみに!  
(あ)



ちやらんぽらん



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  
そのシニアのシニアによるシニアの  
ための会報誌が「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。