

ちやらんぽらん

かわら版

特集健康であるために

私の健康法

八〇歳からの健康法 入江健二

幸せ心理学 河瀬さやか

心がホッコリする

ほんとうのお話

チャランポラン エッセイ

素敵な人みつけた

2021

9号

令和3年7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、シニアの方々を元気にしていきます。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します。③シニア向けの講演会、イベントを開催していきます。

会員になるには？

原則シニアの方であれば、どなたでも会員になれます。別紙の入会書に必要事項を記入し、チャランポランの会まで郵送して下さい。なお、入会書がない場合は ① 氏名 ② 住所 ③ 電話番号 ④ かわら版を何でお知りになったか ⑤ 出身地 ⑥ Eメールアドレス (オプション) ⑦ 生年月日 (オプション) をお書きの上チャランポランの会まで郵送してください。Eメールでお申し込みの場合も上記の内容 (①～⑦) を忘れずにお書き下さい。

【郵送先】 CharanPoran USA
22301 S. Western Ave. Suite 104
Torrance, CA 90501

【Eメール】 charanporanusa@gmail.com

現在、会費は無料です。もしお気持ちがおありであれば、お志のドネーションは喜んでお受け致します。金額の多寡は問いません。頂いた浄財は印刷費、郵送費等に使用させていただきます。法人口座がございませんので、チェックの宛名は**KINICHI TORII** または **AKIRA TSURUKAME** をお願い致します。今までドネーションして下さいました皆様に心よりお礼を申し上げます。

チャランポランの会の特典

1年に4回(1月、4月、7月、10月)発行される会報誌「かわら版」が届きます。講演会やイベント、その他シニア向けの情報をお知らせいたします。

「かわら版」への投稿方法

●川柳、短歌、俳句：お一人1句 ●みんなの広場：200字以内

●エッセイ：800字以内

住所・氏名・年齢・電話番号を明記。郵送、またはEメールでお送りください。なお、紙面の都合で内容を割愛、または一部編集させていただく場合もございますのでご了承下さい。なお、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。

「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、または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。



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う！



チャランポランの会

●発起人

鳥居欣一 (故)雲田康夫
鶴亀彰 高山秀男

●運営委員

鳥居欣一 鶴亀彰 土田三郎
宮田慎也 石口玲

●かわら版

北村垂矢 佐伯和代

CharanPoran USA

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

☎ 310.347.7300

(メッセージを必ずお残し下さい)

Email: CharanPoranUSA@gmail.com

www.CharanPoranUSA.com



心がホッコリする

ほんとうのお話

許しと憎しみ

今回のほんとうのお話はホッコリを通り越えて、深く考えさせられるものです。

2004年11月13日、ニューヨークのロングアイランドに住む44歳のヴィクトリア・ルヴォロさんは姪のコンサートに参加した後、家路を急いでいました。助手席には同行した友人の女性も一緒でした。素晴らしい音楽を聴いた後の満足感に溢れていました。

その時です、フロントガラスを突き破って何か大きな物体が飛び込んで来ました。その物体はルヴォロさんの顔面に激しくぶつかり、頬や顎の骨を砕き、左眼を潰しました。救急車で病院に運ばれたルヴォロさんは10時間に及ぶ緊急手術の後、何度も顔の整形手術を繰り返して、9ヶ月後に何とか社会復帰出来ましたが精神的なトラウマは続きました。

飛び込んで来た物体は20ポンドもある冷凍の七面鳥でした。反対車線を走っていた車から投げ付けられたものでした。犯人は、ライアン・クッシングという、当時18歳の若者でした。大学の一年生でしたが、彼は四人の不良仲間と一緒に、盗んだクレジットカードを使って大量の

買い物をし、寮に戻るところでした。運転していた仲間止められたにも拘わらず、面白半分、後部座席の窓から冷凍の七面鳥を対向車に投げ付けたのでした。

《法廷でのこと》

2005年10月17日、ライアンを裁く法廷に出廷したルヴォロさんは、判事に情状酌量を要請した後、犯人にこう語りかけました。

「確かに痛みと恐怖をとまなう体験でした。でも、この事故を通して私は多くのことを学びました。毎朝目覚めると、自分が生かされていることを神に感謝しました。ライアン君、あなたもこの事故から多くの教訓を学んだと思います。私は復讐を願ってはいません。あなたに長期刑を科すことは、私にとっても、あなたにとっても、また社会にとっても、益になるとは思いません」

法廷を出るルヴォロさんに近づいたライアンは涙を流し、自らの愚かな行為を心から詫言いました。ルヴォロさんは彼の肩を抱き、頬をさすり「OK、OK」と言いました。ライアンは泣き続けました。判決は6ヶ月の懲役刑にとどまりました。

ルヴォロさんの要請が無ければ、25年の懲役刑の可能性もありました。ルヴォロさんは「私はあなたに

対して憐みの心を示しました。あなたに立派な人生を歩む人になって欲しいからです。そうなれば、私が通過した痛みの経験には意味があったことになるのです。ライアン君、どうか私の判断が正しかったことを立証する生き方をしてください」

2019年3月27日、ルヴォロさんは59歳でこの世を去りましたが、ライアンはその後、悔い改め、人を癒す医学の道を進んでいるそうです。ボランティアとして、明確な人生の目的を持たない若者達に対して、自分と同じような過ちを犯さないようにと呼び掛けているそうです。彼のアドバイスの一つは「暇を持って余さないようにしなさい。趣味でもよし、スポーツでもよし、何か集中するものを持ちなさい。出来れば、明確な人生の目的を持ち、それに挑戦しなさい」だそうです。人を許すことはなかなか難しいことです。憎しみや恨み乗り越えて許すとき、そこにはまた新しい希望と可能性が生まれるようです。

文責 鶴亀 彰

*前号の「ポーランドの極東青年会」の記事の作曲家の名前は正しくはショパンで、シューベルトは間違いでした。お詫びして訂正いたします。

行動するシニアをめざして！

鳥居 欣一



本号は、シニアにとっての最大の関心事である「健康特集」です。当地で、赤ひげ先生と慕われている入江健二先生から「80歳からの健康法」、並びに心理学カウンセラー、河瀬さやか博士から「幸せ心理学」を寄稿して頂きました。健康は、BODY・MIND・SPIRITの3つが揃っていて完全なものとなりません。とても読み応えのある内容ですので是非、熟読して頂き健康増進に役立てて欲しいと願っています。

誰もが、「健康」であること一番に望みます。しかし、自分が「健康の状態」であるときは、その望みを忘れがちです。体調を崩して初めて「健康の有難さ」を思い知らされます。

私事で恐縮ですが、この7月に満85歳になりました。健康で迎えられたことに本当に感謝しています。気力は20歳、体力は60歳と言っても良いほど心身共に充実していますが、老化

は確実に進んでいます。特に80代に入ってから急に進んだように思います。但し、食欲は相変わらず旺盛です。これは歯と内臓が丈夫だからだと思います。一方、筋肉は年々衰え、視力も弱くなりました。すぐ疲れてしまうため、長時間の読書もできなくなりました。耳もテレビの音は聞きづらくなり、知合いとの会話ではトンチンカンな受け答えをしてしまい、アレッと思うことも結構あります。人の名前もなかなか出てきません。

筋肉の衰えについては、運動不足が原因です。年齢に関係なく筋肉は運動によって増強可能と言われていますので、これは怠慢による老化に他なりません。視力も、アイフォンやテレビの見過ぎ、そして過度な読書などが視力低下に拍車を掛けています。聴力に関しては自分の都合の悪いことを聞くまいと思っているわけではありません

ん。なので、原因は分かりません。こうした器質的な老化はともかくとして、なぜ80歳になってから急に老化が進んだのかを考えてみると「この世も、もうそろそろかな」という精神面の恐れが老化を自覚させているのではないかと思うのです。「死」は、誰にも避けられませんから、やはり考えると怖いのです。

【老化と気力】

では、この闘いに勝つには？今、秘策を練っています。それは、今の健康状態を維持し、「好奇心」をいっばい抱きながら生きることに、『やれる』と思うことには何でも挑戦してみようということです。内館牧子さんの小説に「終わった人（映画にもなりました）」があります。東大出のエリートの後年の話がペーソスとユーモアで書かれた物語です。この中で、定年退職後を「余生」と呼ぶのは間違っていると作者は言っています。「余った人生」な

どない。つまり定年退職後も、その人の「貴重な人生」で、この「時」こそが本当の自分の人生と考えるべきと云う作者の考えに共感します。確かに、年齢を重ねる毎に、老化は否応なしに押し寄せてきます。これは当たり前のことで、それを気力で補うしか防ぎようがありません。つまり、シニアにとっては「気力」こそが唯一の老化予防策だと思えます。

満102歳で亡くなった浅井菊次さんは誠実で、謙虚で、明るく、そして、読書好きで会うたびに本をいっばい持ってきて貸してくれました。浅井さんの健康の秘訣は「学ぶこと」と「感謝の念」を常に持っていたことだと思えます。満100歳直前に、運転免許を返上して行動の自由が狭まったことは、寿命を縮めた原因の一つではないでしょうか。車の運転に関しては、確かに一概には言えませんが

が、自由な行動が制限されてしまふことは氣力を落とすことにつながると思うのです。

【健康状態を〇×で記録】

「健康」とは具体的にどんな状態を言うのでしょうか？ 人それぞれですが、私は「朝食が、ゆったりとした気分美味しく、楽しく食べられた」状態を「健康」と考える事にしていきます。健康の三大基本条件として「食事」「運動」「睡眠」が挙げられています。この三つが最適であれば、健康は維持できるという考え方です。食べすぎ、飲みすぎ、ストレス、疲労、寝不足の翌朝は決して気分よく起きられません。そんな朝は、朝食を食べる気分になれないでしょう。ですから「朝食が、ゆったりとした気分美味しく、楽しく食べられた」日が何日あるかをチェックしてみます。これが私の健康法の基礎となっています。食事、運動、睡眠の3項目について、毎朝自分なりに記録しています。記録の仕方は良かったら〇、駄目だったら×、どちらでもないと思ったら△を付けます。毎日「健康になるカレンダー」に〇×△で

記録していると、一目瞭然に生活状態がわかります。因みに「健康になるカレンダー」は健康記録のために作ったもので、毎年希望者に差し上げています。

人間の体は実によくできていて、体に備わっている恒常性維持機能の働きで元の状態に戻ります。しかし、悪しき生活習慣をそのまま放置しておく、体調を崩し、取り返しのつかない病気になる可能性も出てきますから、×が3日連続して続かないように努めています。特に、睡眠不足は避けたいものです。睡眠不足は一番の元凶ではないかと思うからです。私は、今でも暴飲暴食、夜更かし、運動不足を重ねていますが、このカレンダーに生活記録をつけるようになってからは、×が続かないように努力しているのです。健康度がアップしています。病気の85%以上は、悪しき生活習慣からと言われるだけに、生活習慣は日頃から把握しておくことが大切です。皆さんもご自分の生活習慣を見直して、「自分の健康は自分で管理」することを肝に銘じて欲しいと思います。

【前向きに生きる】

日本人、日系人は、医療制度に自分の健康を依存し過ぎているように思います。医者いらずと言われるアロエを毎日摂られている三宅さんは満102歳を現役で人生をエンジョイされています。三宅さんのように、自分なりの健康法を続けて「人生100年時代」を元気に生きようではありませんか！

「病気になるったら医者に掛かればいい」という前に「病気になるために毎日の生活習慣が、より健全なものであれば健康は維持できます。まず、『食事、運動、睡眠の質を高める』ことに力を注いでください。そして、『楽天的にもの事を考える』で毎日を過ごすこと！特にシニアにはこの前向きな考え方が必要です。とり越し苦労をしても、もうそんなに時間は残っていません。貴重な時間を愉快地に過ごすことです。

真面目に生きてきただけに、もうそろそろチャランポラン風に生きても良いのではないのでしょうか。



僕の本棚

「人新世の資本論」 人新生【ひと - しんせい】 人類が地球を崩壊しつくす時代
齊藤幸平著 集英社新書

2021年、新書大賞第一位をとった本です。題が難しく、敬遠されている方も多いようですが、実際読んでみて、そんなに難しい本ではありません。是非、著者が訴えることを多くの方が理解し、自分なりにできることを実践してほしいと願っています。「人新世」とは、「人類が地球を破壊しつくす時代」のことです。正に今の時代です。その結果、気候変動、コロナ禍…などで文明崩壊の危機に瀕しています。一部の専門家に解決策を任せておいて済む問題ではなくなってきました。皆さんに是非読んでもらいたい本です。



ジャーナリストの目



ジャーナリスト
北岡 和義

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。ロサンゼルスで邦人向け放送局「JATV」を設立。帰国後、日本大学国際関係学部特任教授を経て現在に至る。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』などがある。

他人の不幸は蜜の味

エネルギー溢れていた反戦運動

好きでない嫌な言葉だが、ぼくらジャーナリストはスキヤンダルと言う、その甘い蜜を舐めて生きてきた。世の中、混乱し人々の生活が不安定になるとジャーナリズムの格好の取材対象になる。猛威を振るう新型コロナナ・ウイルス、その変異、東京五輪・パラリンピックを巡る可否論争などメディアの喧騒は限らない。

日本列島に不安と不満が広がっている。春爛漫の季節を迎えたが外に出ることを控え蟄居している。長く独りでいると頭がヘンになりそう。

「アベのマスク」以来一年半経ったが、新型コロナ・ウイルスの感染は拡大している。肝臓ガンが発見され2年半が過ぎ

た。体調は次第に悪化しつつあるような予感だ。

ぼくは岐阜県の東端、東濃の山村、明智の郷・岩村で生まれた。親父が国鉄（民営化されJRに。今は第三セクター）の駅長をやっていた。

子どものころ母に訊くと「なぐんにも無い町だったよ、お前が生まれた所は。ただ寒いだけの・・・」という答えが返ってきた。

三上山城の一つと女城主で有名。明智一族の牙城だった。特産品と言えば寒天だという。

日本が真珠湾を奇襲攻撃して1週間後、1941年12月15日の未明に岩村の駅長官舎で生まれた。そのころは田舎の町

の名士で生活も安定していた。1944年に妹が、戦後1948年に弟が生まれた。親父の実弟が夫婦とも病死、彼らの娘二人を引き取りぼくらと一緒に育てた。親父の母（ぼくの祖母）も生きていたから敗戦直後は家族10人という大所帯だった。幸い血を分けたきょうだい5人は今も元気である。

徹底した空襲にやられ国土は荒廃し経済状況は最悪、ひもじい思いの中で育った。

親父が国鉄を辞め民間の会社に再就職し三重県四日市市に移った。四日市公害の発生はそのころ最悪化した。石油コンビナートが排出する排煙で風下の家に喘息患者が続出した。

伊勢神宮のある宇治山田（当時の名で現在は伊勢市）に近い二見町の在に親父の実家があった。ご先祖様は紺屋（染物屋）、親父が14歳の年、祖父がガンで亡くなり祖母は再婚したが、この後添えの男が道楽者で多くの財産を酒と女に使い果たしたと聞く。親父は鉄道に就職、駅の水汲みや踏切番をしながら宇治山田の夜学に通ったと聞く。

当時、鉄道員は国家公務員でエリートだった。1944年親父は軍属としてインドネシアへ

渡りバンドンの駅長となった。敗戦ですべてを失い、抑留生活を終え帰国、国鉄に戻った。

鉄道員の安い給料で10人を養ってゆくのは大変だったろう。お袋は官舎の庭を畑にして野菜を育てた。

ぼくは名古屋のミッション系大学を卒業、新聞社に就職し、記者となった。1968年8月札幌医大で日本初の和田心臓移植が行われた。教育担当していたぼくはこのニュースに専従した。移植を受けた患者は83日間生き、ぼくは病院の会議室に泊まり込んで取材した。

1970年、記者を辞めて国会へ行き、日本社会党の代議士秘書となった。1970年という、60年安保から10年経った東京に居たかった。新左翼がヘルメットを被り手拭で覆面、ゲバ棒で武装し、公然と暴力をふるった。ベトナム戦争、日韓条約に反対し学生運動はエネルギーに溢れ活気があった。

労働組合の幹部だった人たちが威張りくさっていた。日本社会党（後に分裂して民主党、現在は立憲民主党）の国会議員となり自民党に対抗していた。池田勇人内閣の高度経済成長政策が歓迎され、敗戦の荒廃から再び立ち上がった。

「戦後」が終わった、と言わ

れた。

一方、アメリカではベトナム反戦運動と公民権運動が同時に盛り上がっていた。ジョン・F・ケネディ大統領がダラスで暗殺され、マーチンルーサー・キングJr. 牧師が殺された。

1969年12月の総選挙で社会党は敗北、90議席に激減、政権獲得から遠ざかった。社会党は色褪せ魅力を失っていた。

日本を出よう。長い人生、それも悪くない。そう考え太平洋を越えロサンゼルスに落ち着いた。

27年近くもアメリカに住む気は無かったが、バブル経済が弾けて帰国のチャンスが失した。ちっぽけなテレビ会社を立ち上げ、日本語のニュース番組を制作、放送するというまことにマイナーなジャーナリズムに身を置いた。

2001年9月11日、ニューヨークとワシントンのペンタゴン（国防総省）がハイジャックされた航空機の突貫テロ攻撃を受けた。『世界の警察官』を自他ともに認めていたアメリカの衰退が始まった。

日本へ帰ろう、と真剣に考えた。



わが青春回顧録

【 私の進路選び 】

高2から高3になる頃だった。父が聞いた。「お前、何になりたいんだ？」私の父は医者だった、「ウ〜〜ン、医者かな」とちょっと間をおいて、私は答えた。即、「バカヤロウ！」の言葉が飛び出す父が、じっと私の顔を見て、「お前なァ、夢は寝て見てくれよ」とため息交じりに言った。そして「お前が医者になれば世の中、みんな医者だらけだ」「そうだよねえ。私になれるわけないや」と私も共鳴した。「いろいろ勉強嫌いは見ているけど、お前ほどの勉強嫌いを見たことがない。机の椅子に座ったことがあるのか？」「あんまりないネ」と私。「じゃ、どうするんだ？」「写真をやりたい」「そうか、お前は小学校入学前からカメラ好きだ。向いてるかも」そう言って賛成してくれた。それからしばらくして、写真学会会長と父は懇意なので、聞きに行ったらしい。



「日大の写真科は300人取る。5人は素晴らしい写真家になる者が出る。あとの295人は、日大の株券だそうだ」と父独特の表現で教えてくれた。「写大は？」「すごい大物は排出しないが、みんなそれなりの写真屋の職人に育てる学校だ、ということだ」、「そうかァ、私は295人の中の一人だな。写大にするよ」とあっさり私は決めた。運良くスルリと入学できた。大学生活も授業も楽しかった。夢中で勉強を始めた私に親はびっくりしていた。写真をやりだして、初めて勉強をする気になった。

夏休み前のある日、150人の階段型の合同教室

石口 玲

だった。教授が入室するなり、「〇〇！」と呼んだ。次に「出口！（私の旧姓）」と呼ばれた。私は驚いて立ち上がった。周囲の目が私に一斉に向いている。カンニングはしていないし…、こりゃえらいこっちゃ！

「この2人。非常にいい成績だ！」腰が抜けそうになった。出来の悪い中・高を過ぎ、やっとなんかものにたどり着いた私だった。そして日野自動車の実験部に入り、暗室を任され、高弾性写真という未知の物理写真の世界にも飛び込めた。しかし何としても色の分野が知りたくて、神戸の現像所に転職。2年後に東京に戻り、東京の現像所で5年働き、アメリカに来てしまった。いろいろなことを経験し、主人とは砂漠の原野にキャンプに出掛け、自然を沢山撮ってきた。

そして今、引退して、この歳になっても、裏庭の花達や植物園に行き、趣味として写真撮影を続けられる自分を、幸せ者と思っている。





B級グルメ食べ歩記



宮田 慎也



バジル BAZILLE

21500 Hawthorne Blvd.
Torrance CA 90503
Phone 310.751.1610

以前、サウスベイのギャラリアにノードストームがあり、その店内にノードストームカフェ (Nordstrom Cafe) があったのですが、ノードストームがデルアモファッションセンターに移ったため、カフェも移り、名前もバジル (Bazille) となって、ぐっとアップグレードされたカフェになりました。

バジルはノードストームの2階にあり、店内は広々としてオープンキッチンも良く見え、カウンターバーもあります。また、ベランダ席があるのが嬉しいですね。

平日の午後2:30から5時までがハッピーアワーでお得です。今回はそのハッピーアワーメニューを中心に紹介します。なお、ワイン持ち込み可でコーケージは無料です。

■Bazille Burger \$10



看板のBazille Burgerはパテ (肉) の質がファーストフードチェーンと全く違います。全ての材料が吟味されていて、食べて絶対後悔しません。是非お試しください。

■Cilantro Lime Chicken Tacos \$6



メキシカン料理のタコスと違った感覚ですが、とてもフレッシュで、さすがと思わせる味です。

■ Heirloom Tomatoes & Burrata \$7



ブラタチーズとプチトマト 下に敷いてあるバジルペストがまじりあい、口の中でとろけて、とても美味です。

■Wild Salmon Nicoise Salad \$18.50



このサラダはハッピーアワーのメニューにはないのですが、おすすめなのでご紹介します。

サーモンにはハーブソース、オーガニック野菜にはディジョンマスタードのドレッシングがとてもあっていて美味しいです。新鮮な材料のみを使用したまさに高級サラダと言えます。



店内は天井が高く、仕切られていませんし、トイレもまるで画廊のよう、広々として快適です。

去年の暮れから始まった長女家族（孫2人と婿と娘）との同居は続いている。彼らの家が売れて、次の家が見つかるまでの一時的な同居。それを、お互いに楽しんでいる。楽しくて、賑やかで、ちょっとセンサーショナルな日々。

ある日の朝ごはん、まごまご（10歳と7歳）と婿殿とご飯を食べているとドイツ人の婿殿から、

“By the way, what is the meaning of ‘mottainai’?”

「もったいないってどういう意味？」との質問。

「それはね。ものを無駄にしないってこと。お米の一粒もね」と私、

「どうしてそういう考え方がうまれたんだろう？」と婿。

「日本人の大半は、第2次大戦後、いや、もっとその前から貧しかったし、ものを無駄にすることができなかったからかなあ」というと、

「ドイツでも大戦後は食べるものが無かったっておばあちゃん（彼の母親）も言っていた」と婿殿。するとまごまごが言葉通りに全く食べ物がなかったと思ったらしく

「じゃあ、おばあちゃんはどうやって生き延びたの？」と、素直すぎる質問。

「それはまあ、少しはあったけど十分ではなかったんだよ」と婿殿。

『ご飯一粒でもお茶碗に残してはいけない』と私は自分の祖父母から教えられた。お茶碗にご飯がこびりついたときは最後にお茶をお茶碗に注いで（静岡人だけ？）きれいに食べるのが当たり前。残さず食べるのが大事。それが、食べ物に感謝することだと教えられた。そして、今でも心がけている。毎回、お茶を注ぐことはしないが、お茶碗のご飯粒は一粒残らず食べ尽くす。

『もったいない』は、単に貧しかったから生まれたのではなく森羅万象、八百万の神々に感謝することだと思う。それは、日本人として生きてきた私にはまったく自然な考え方だ。

が、ここはアメリカ。自由の国。いろんな価値観

を認めあって生きていく国。そこで育っているまごまごたちのご飯の食べ方はちょっと違う。彼らは、結構好き嫌いが多い。だから、盛り分けた食べ物を食べつくすことはまれ。ちょっと食べてみて食べられない場合は、無理に食べなくてもいいらしい。彼らは食べ物が残っているお皿を平気で下げてしまう。それを見ていてそのたびに「もったいないなあ」と思う。が、親である娘と婿殿の教育方針なので私は意見をしない。とはいえ、やはり食べられるものをみすみす捨てるのは忍びなく、だからといって、突然ばあちゃんの日本流『もったいない』を押し付けるのは無理。

それを踏まえた上で、徐々に、お皿に食べ物が

残っていたら、ママ（娘）かパパ（婿）あるいは私に残りを食べてもらうのはどうか？と提案している。彼らは、ちゃんとそうするときもあるが、残念なことにそうそう習慣は変わらない。ちょっと気を許すと食べ物が残ったままお皿はそのまま下げられてしまう。

ところが、その「食べ物がなかったんだよ」の会話の後のことだった。なんと、まごまごたち、二人揃ってお皿の中身をすべてきれいに

食べた。それは、シチューのお皿だった。彼ら、何を食べても、すべて食べるのはまれでいつも必ず何かを残していたのだが、「ほら！全部食べたよ！」と誇らしげにお皿を見せてくれた。なんて素敵！私も負けずにきれいに食べたお皿をまごまごたちに見せた。「ほら、きれいでしょう？」と。そして、嬉しくなった。彼らが、ものを大切にすることを少しでも心に止めてくれたということに感激した！それも無理やりではなく自主的に。

それから数日が経つ。相変わらず、なかなか完食とはいかない彼らだが、しばらくの間、ばあちゃんと一緒に御飯を食べることでほんの少しでも『もったいない』の心を気に留めてくれるようになったらいいなあと思う。





健康であるために



自分の日常を総点検

健康は日常の積み重ねが大切です。「健康であるために」私たちは食事に気を付けたたり、運動したり、安眠できるように工夫したりなど、努力するわけですが、実際に自分の生活習慣がどのようになっていくのか、知っているようで意外と知りません。まず、自分の生活習慣を知ることから始めましょう。毎日、カレンダーやノートに食事のバランスはとれているか？体は動かしたか？十分な睡眠をとったか？などを記録すると日常の生活パターンがわかります。健康への第一歩はそこからです。年だから・・・と諦めずに自分に合った健康法、「これならできるかも！」をみつけて、実践しましょう。

アロエ健康法

三宅明巳

私は1919年8月の生まれです。来月102歳になります。お蔭様で極めて元気です。運転免許証も105歳まで頂いており、今もドライブしています。私は大丈夫だと思ったり、万が一事故して怪我したり、人様にご迷惑をお掛けしないようにと、子供達に家から5マイル以内に限るようにと言

われています。近くにコストメサのゲートボール場があるので、毎週月曜日は自分で運転して出掛けています。土曜日にはガーデンでもゲートボールを楽しんでいるのですが、5マイル以上とのことで、いつも一緒に住んでいる長男や孫たちが運転してくれています。それ以外の日は朝夕10分ずつ家の周りを散歩しています。

皆様に「どうしてそんな健康なのですか」とよく聞かれるのですが、食べ物好き嫌いせず

ず、タバコは飲まず、お酒は毎日ハーフカップ、赤ワインを頂いています。それにアロエを朝・昼・晩の食事の際に生のまま齧っています。

包丁でとげを切り落とし、洗い、そして皮のまま食べています。皮は固いので、何度も何度も噛みます。唾液が一杯出ます。それが体に良いのです。また皮と中身の間にとても良い成分が含まれています。もう20年以上も前からずっと続けています。裏庭で一週間分のアロエを取り、とげを切り落とし、冷蔵庫に保管しています。それ以外の私の健康法は毎日の感謝です。神仏や家族、友人などにも感謝しています。

私

の

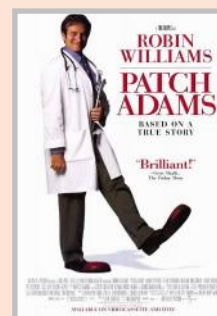


笑いが脳を活性化する？！



笑うと腹式呼吸になり、大量の酸素を消費します。笑った時の酸素摂取量は、1回の深呼吸の約2倍通常の呼吸の約3～4倍になるそうです。ストレスを受けると脳は興奮状態になり、酸素をどんどん消費して脳細胞が酸素不足になり、働きが低下していきま。ところが、笑うことにより大量の酸素が取り込まれ、細胞が活発化して働きが上昇しますから、皆さん大いに笑いましょう！

「パッチ・アダムズ」という映画をご存知でしょうか？この映画は、笑いを治療に取り入れた実在の精神科医をモデルにしたものです。アカデミー賞受賞のロビン・ウィリアムズが演じるパッチ・アダムズはユーモアが治療には一番効き目があると信じ、自分のキャリアのリスクを考えずに、とにかく患者を笑わせようと努力した医師の実話に基づいたストーリーです。DVDも市販されています。



健康法

緑茶はすい

太田 勉

今日は私が長年実践してきている健康法の一つを紹介いたします。それは緑茶に多く含まれているカテキンを積極的に日々の生活に取り入れていくというものです。多くの人が緑茶の効果については知っておられると思いますが、殆どは煎茶にお湯を入れて飲み、その茶殻は捨てているのが普通です。これだけでも健康成分の一つであるカテキンを摂り入れることが出来ますが、十分ではありません。このカテキンにはビタミンCがたっぷり詰まっております。重量比換算で大きじ山盛り一杯の煎茶にはレモン15個分に相当するビタミンCがあると



言われております。熱に弱いと言われてはいるビタミンCなのに熱湯を注いでも何故壊れないかの鍵はこのカテキンにあります。

す。カテキンの強い抗酸化作用が、ビタミンCの酸化による破壊を防いでいるのです。この優れた緑茶のカテキンビタミンCを効果的に最大に体内に摂り入れない理由はあります。そこで私が実践している摂り入れ方は煎茶をコーヒールやグラインダーで粉末化し、そこにお湯を入れ、よく攪拌してそれを残らず全部飲み干すというものです。玉露や抹茶ならこの粉末化の手間は省けますが一般に安価な煎茶を私は選んで一手間かけて粉末化しております。では、いいお湯加減の緑茶を飲んで、いい老い加減の日々を送りましょう。

緑茶飲み勝って金取る

健康レース

静と動、心とからだ

加藤孝一

これまで、あまり健康法を意識したことはなかった。

自宅でじっとしている事が多いが、時には、散歩に出かけたが、あるいは軽い運動でカラダを動かすようにしている。逆にカラダを動かし過ぎたと感じた時には、音楽を聴いたり10分くらい瞑想の真似事をしている。いつも無意識に静と動の時間を作り、バランスをとっているような気がする。また、こころの健康では、好きな映画を観たり音楽を聴いたり、あるいは友人に会ったりしているが、それもコロナ禍で以前ほどではない。好きなことを夢中になってやっている「熱中時間」も、こころの健康法かもしれない。



石口 玲

クヨクヨしない。ケ・セラ・セラの前向き思考。冗談言って笑う事。食事のバランスは大事。でも、時にはワインを飲んでおいしく食べて。走らなくてもよい、前見て、決して止まらないこと。だって、時間は前にしか進みません。



平野秀雄

週1回、一時間で10kmを走っています。多い時でも週2回と、疲労を残さないようにしています。腹筋・腕立て伏せを中心とした筋トレも週1回だけです。食べることは好きなので肉も野菜も好き嫌いなくしっかり食べています。しかし、間食はほとんどしません。



榊川節子

毎日庭の花の世話をしています。今はバラの花に凝っていて、庭の半分はバラです。花が咲くと気持ちも明るくなります。決まった運動はしていませんが、庭のお手入れで汗をかいていきますから、それがいいのかもしれない。



真向法体操

松田八洋

私が30年以上続けてきたストレッチ体操、それが真向法体操です。股関節を中心に呼吸と合わせてストレッチすることにより体調不良、腰痛肩こり、血液循環の改善歪んだ骨盤や姿勢を整える効果があります。真向法体操を始めた頃の私は驚くほど身体が硬く、前屈をするのにも3歳の息子に背中に乗ってもらい、やっと前方に手がつく程度でした。

しかし毎朝頑張って続けてきたおかげで、今では床に口づけが出来るほどになりました。

毎朝、真向法体操を続ける事で、身体の状態がチェック出来るようになります。体のだるさ腰の痛み、歩くのが億劫になるなど、年齢的な要因もありますが、体の状態を感じながら真向法体操を行うと、次第に体が軽くなってくるのがわかります。

「体操の仕方」

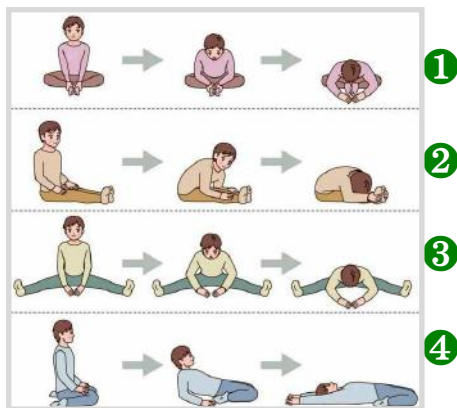
やり方は4つのパターンの非常に簡単なストレッチです。

① 足裏を合わせて座り、息を吐きながら上体の前屈。上体起こしを繰り返す。

② 両足を伸ばして座り、息を吐きながら上体の前屈。上体起こしを繰り返す。

③ 足を開脚して座り、息を吐きながら上体の前屈。上体起こしを繰り返す。

④ 正座のあと割座にし、上体をゆつくりと後ろに倒し、両手を頭上に伸ばして腹式呼吸。



参考／山陽新聞

健康の大切さを感じている方は、明日とはいわず、今日から始めてみましょう。

最近では、グーグル検索やYouTubeで簡単に調べる事が出来ます。(参照/https://makkoho.or.jp/)

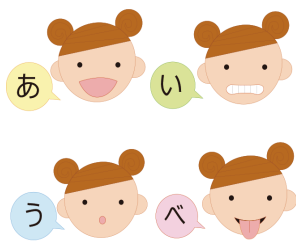
私の健康法

土網康子

元気な理由はきつとお蔭さまでの引退生活・日々感謝！

生かしても貰いたい、皆様と「ちやらんぼらん」を満喫。のんびり、おっとり天真爛漫。泣き笑いー与えられている恩恵に幸せと悔い無しで。有難い思いは宝物。

健康の秘訣は先ず休養・睡眠／食事・栄養／運動・歩くからでしょうか。そして、朝目覚めると亡夫にご挨拶「今日も宜しく！」、尚、舌ペロペロの運動は発声、喉にも効果、童謡「ちようちよう蝶々」を歌いながら、両手を空高くバタバタ上下に振る。脇のたるみ解消とか？ 勿論「あ・い・う・べー」も続行中です。更に、川柳5・7・5の指折りは、リウマチやボケ予防にも良さそうなのでお試しを、お勧めでございます。



健体康心のために

中村恭子

「人生120年、夢じゃない」 「食事、運動、生きがい」で老化を遅く・・・元氣印65年の元氣な理由、それは健体康心のために次のことをしているからです。

●この世に生をくれた両親、先祖への感謝行。

●ライフスタイルを見直し、「生涯現役」「臨終定年」の仕事をしている。

●笑いに学ぶ健康学より一日5回1分間で書き込む「笑状日誌」または、感動すると流れる涙でストレスを取る。

●食生活を見直す。『ま・ご・わ・や・さ・し・い』を積極的に摂る。

野菜 魚 椎茸 芋(酵素)
ま・ご・わ・や・さ・し・い
豆「ゴマワカメ」

●歌う、呼吸法を一日3回、そしてストレッチ。

とにかく運動。どんな運動でもよい。今から始めても遅いと思わず、何でも目標に向かって進むことで、運動は忘れず続けられる。

●ありがとう！の気持ちを言葉にして、暇あるごとに声に出して言う。



私の健康法

武居 嘉与子

① 毎朝起きたらすぐ熱い白湯をカップ一杯少しづつ飲む。これは体内の内臓器官の活動をよびおこすためにと

ても良い。(日本の有名なお坊さんの教え)

② 出来るだけ多くの季節の果物を摂る。最低一日に6種類の果物を食べることをお勧め。私はランチにプレーンヨーグルトに切った果物を混ぜて食べます。

③ ミルクにスプーン1杯のきな粉を混ぜて飲む。私は毎日飲みます。(たんぱく質補給のため)

お陰さまで1年2回の健康診断は優等生です。



川上季里

私はこれといった健康法をしていないわけではありませんが、元気でいられるのは毎日同じ時間に起き、同じルーティンで生活しているからだと思えます。明日はお休みだから今日は夜更かしするということはありません。土、日、祝日も普段と同じです。生活のリズムが同じなので、元気でいられるのだと思います。

楽しくサークルへ参加

山田里美

私は週一回のバドミントンのサークルに通っています。サークルに参加されて



る方の年齢は様々ですが、最高年齢は80歳。初心者の私は結構かどうか心配だったのですが、とても楽しく汗をかくことができ、いつの間にか2年になりました。また、韓国ドラマにはまってしまい、韓国語も習い始めました。食事にも気を使っていますが、あまり神経質にならずに、サプリメントを上手に利用しています。処方された薬も摂っています。今のところ、興味あるものを学ぶことで、頭も体もとりあえず健康です。

私の健康法

アームドとしえ

5時起床、礼拝をしクラーンの読誦。5分ほど筋肉のストレッチ体操をベッドの上で毎日励行。プレーンヨーグルトにフルーツ2種類を入れたスムージーを1杯・・・快便保証。

オーガニックのケイルとアップルジュースを一杯。毎日1・5マイルほど歩く。週1回往復2時間間のハイキング。食事はできるだけ野菜で、魚、鶏肉は週一回ほど。できる限りオーガニック食品を摂取、防腐剤、糖分、塩分、添加物を避ける。サプリメントは避け、自然に近いものを服用。自家菜園、読書、クラシック音楽鑑賞、裁縫、ものづくり、新しいレシピの挑戦。毎回礼拝による瞑想、ラマダンの断食による精神と身体の清浄。

孫と笑顔で遊ぶ

高比良チイ子



私は40代中ごろに胃がんで胃を切除しました。転移する確率はかなり高く、聞いたときはショックで目の前が真っ暗になりました。その頃、まだ三人の子供達は小学生と中学生で、「どうしても私は生きなくちゃ」と強い気持ちになり、お陰様で25年経ちました。そこから「健康でいなければ、三人の子の孫と遊べない」と強く意識して過ごしています。

まずは早寝早起き、ラジオ体操、ウォーキングは毎日。スイミング、太極拳は週一回、また年に数回の山歩きを実行しています。でも一番の健康法は、孫と笑顔で遊ぶこと、旬なものを料理し食べる。悩みやストレスを感じたら友達に電話しまくる。そのうち知らぬ間に解決し元気になります。明るく毎日を過ごすように心がけています。これが私の健康法なのかなど思っています。



『心も歡喜と快活に保つがよい、

そうすれば百害を防ぎ、寿命をのばす』

ウィリアム・シェイクスピア

幸せ心理学

幸せは科学で証明できるのでしょうか。心理学にはポジティブサイコロジーという分野があり、幸福感や感謝、思いやり、利他の心など私達の人生や社会がより良くなるために必要なものは何かを研究する専門家がいます。幸福の仕組みを理解すれば、私たちはより効果的に充実した人生を送ることができるはずです。そのためには何に注目し、何をすれば良いのか。科学の視点から幸せについて考えてみましょう。

【幸せのサイクル】

数々の研究結果から、人は幸福に感じるほど生産性が向上し健康になることが解っています。この逆の関連性は検証されていません。つまり私たちは何かを得たから幸せになるのではなく、まず幸せを感じることが重要なのです。では幸福感はどこからやってくるのでしょうか。

ある研究によると、性格（50%）行動（40%）外的要素（10%）となっており、興味深いのは、幸福感に与える外的要素の影響が非常に小さいという点です。例えば仕事が成功した

ら、収入が上がったなら、子どもが大学に受かったら、きつともっと幸せになるだろうと考えたことはありませんか。私達は、幸せにしてくれる「何か」を探して人生の大半を過ごしているのではないのでしょうか。実際には、良い出来事から得られる喜びは一時的なもので、簡単にベースラインの感情に戻ってしまいます。そしてまた次の「何か」を求める。こうして終わりのない幸せ探しのサイクルが始まるのです。

【ありがとう日記】

持続する幸せを求めるのであ

河瀬さやか Ph. D. LCSW

医学博士、心理カウンセラー。Kaiser Permanenteの精神科勤務に加えTorranceでクリニックを開業。トラウマ、パニック、不安障害の治療を専門としている。



れば、注目するのは行動（40%）です。なぜなら行動は今すぐにでも変えることが可能で、継続する行動の変化は最終的に性格にも影響するからです。幸福感につながる行動を意識的に増やすことで、幸せを感じやすい性格へと変わることができます。幸福感に関連する行動の研究は多々ありますが、中でも繰り返し出てくるのはGratitude（感謝）。ありがとうの数が増えるほど、人は幸せを感じるということがわかっています。そこでお勧めしたいのが「ありがとう日記」です。書く作業を加えることで、頭で考えるだけではなく、感謝を行動のレベルま

で浸透させるのです。日記には様々な書式があるのですが、サンプルの一つをご紹介します。

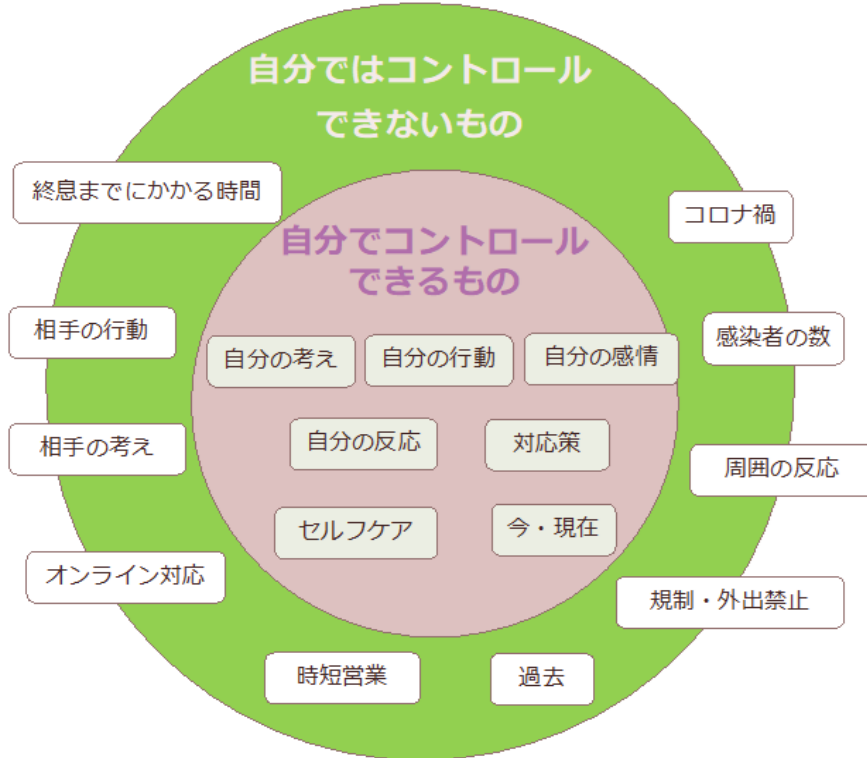
- ① 朝のありがとう
一日が始まる前に感謝の気持ちを十個書き出しましょう。
 - ② 困難からの学び
今抱えている問題を3つ書き出し、そこからの学びを考えてみましょう。
 - ③ ありがとうを伝えたい相手
今日あなたが少しでも幸せにしてくれた誰かを5人書き出しましょう。家族や友達、ペット、名前も知らない誰かでも構いません。
 - ④ 今日の良かった出来事
今日あなたが幸せに感じた瞬間を選んで書き出しましょう。眠る前に5分間その出来事に注目してみましょう。
- 似た出来事や同じ相手を繰り返し書いても構いません。なかなか書けない日があっても大丈夫です。感謝することが自然になるまで習慣化できれば、それはもうあなたの人柄の一部なのです。

【悩みをシンプル化】

とはいえ、人生には色々なことが起こります。パンドミック

CIRCLE OF CONTROL

悩みをシンプル化する



の様に個人の力ではどうすることもできない大きな出来事に遭遇してしまうのも現実です。どうしても不安が消えなかったり落ち込んでしまう時には、「悩まない」ではなく、「どう悩むか」を工夫してみます。具体的には、悩みをシンプルにするのです。ただ漠然と不安に流されるまま考えるのではなく、悩んでも良いことだけに注目します。左の図を見て下さい。悩み

には大きく分けて2種類あります。外側の円にある「自分でコントロールできないもの」と内側の「自分でコントロールできるもの」です。例えば、コロナ禍で感染リスクが怖いけれど、人と会えずに孤独感を感じるといふ悩みで考えてみましょう。

あるパターンにお気づきでしょうか。コントロールできるのは自分自身。自分の考え、行

動、感情、反応などです。自分以外のもの、例えば既に起こった出来事、周りの反応、規制や制度、時間、対応している相手の考え、感情、行動などはコントロールできません。大抵の場合、どうしようもないと知りながらも私たちは外側の円に集中して頭を悩ませています。なぜなら、理想的な解決はいつも外側にあるからです。コロナがなければ、規制がなければ、早く終息すれば問題はあつという間に解決するのに。でも自分には全くコントロールができない。だから行き詰まるのです。自分で変えられないもの、コントロールが他者にあるものは、思い切って意識から捨てるしかありません。沢山の時間と思考を無駄にする前に頭から切り離す。これが出来れば、悩みはぐっとシンプルになります。

あなたの幸せを決めるのは...

悩んでも良いのは内側の円、自分でコントロールできることのみです。自分の考え、感情、行動、期待、対応策を見直してみましよう。あなたが100%正しいとしても、上手く行っていないのであれば変化が必要で

策はありませんか。誤解している、されている可能性はありませんか。不安だからと避けているものはありませんか。簡単ではありませんが、悩むのも変わるのもコントロール可能な自分からです。具体的な例としては、歴史的に終わらなかつたパニックは無いという事実を再確認する、知り合い全員に連絡してみる、PCR検査を受けた後友達に会ってみる、苦手なインターネットを再度学んでみるなどです。

そして、幸福感に与える外的要素の影響は10%しかないことを思い出してみましょう。辛い状況であったとしても、あなたが幸福を感じられるかどうかには大きな影響はないのです。パンデミックにより強制的に生活をスローダウンさせられたことで、学んだことはありますか。本当に大切なものとそれほど必要ではないものに気づきませんでしたか。これまでとこれからの自分を真剣に考えてみませんか。人とのつながりや思いやりのありがたさを再確認しませんでしたか。こうした発見をどう生かすのか。それがあなたの幸せが決まるのです。



八〇歳からの健康法

私はオーガニック・バナナになりたい

たしか私が六七歳になる直前の秋頃だったと記憶します。何年か振りで診察に見えたご婦人が、帰り際にシゲシゲと私の顔を見て、私の歳を聞かれました。正直に申し上げると「ま、先生は私と同年代とと思ってましたわ」

その方は八七歳でした。一瞬私は言葉に詰まりましたが、「やあ、私は貫禄があるんですね」と応じて急場を凌ぎました。

昨年傘寿を迎えた私は、その方と今やまさに同年代。今ではきつと百歳超で死んだ男が、棺桶からムックリ起き上がってきたような顔をしているに違いありません。そんな私が、この頃しきりに思うのは「私は、オーガニック・バナナになりたい。」

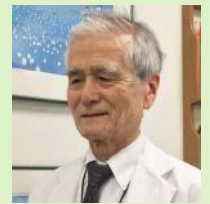
この言い回しは、もちろん「私は貝になりたい」から拝借。これは、私とほぼ同世代の方ならどなたもご存知、テレビ界最高の名作と謳われたあのドラマの題名。戦争の冷酷さと人間の弱さを描き、

反戦を訴えた作品です（ページ19見出し1参照）。

でも、私がここで訴えたいのは、健康法です。オーガニック・バナナは、買ってから日が経って外皮の黄色い地肌黒いシミが入っても、中身はしっかりとっていて味も落ちていません。自分もあんな風でありたい、つまり外側はたとえシミ・シワ・シラガだらけでも、内臓は強健で気分は爽快でありたい、と思います。その方法を考えました。

各臓器をどう守るか

どの臓器も「適度に使ってやらないとダメになる」が通則で



入江 健二

1940年、東京生まれ。60年、東京大学入学。国立がんセンター、都立大久保病院を経て、71年渡米。UCLAで癌を研究。73年、日系一世対象の「健康相談室」開設。1981年、リトル東京で診療所を開業。

すが、夫々について検討して見ました。

① 筋肉

八〇歳を過ぎた身体にも爽快感・深刺感を惜しみなく与えてくれるのが運動。運動で筋肉を使うほど血液の循環が良くなり、代謝は促進され、かつエンドルフィン（Endorphin）が分泌されます。エンドルフィンというホルモンは爽快感を与えてくれるだけでなく、免疫力を高め、心筋の働きの効率も上げます。

やり方としては、ゆっくり小まめに。急に激しく、は禁物。急激だと一日くらい置いて節々が痛くなり、ガツカリするのがオチ。朝

夕のラジオ体操、ヨガ、散歩、などから自分に合ったものを選ぶのが長続きの秘訣です。

やり過ぎて生じる筋肉痛の原因ブラジキニン（Bradykinin）などを散らすには、HMEを。Hは温めること（Heating）、Mはマッサージ、Eは痛い部分の周辺を軽く動かすこと（Exercise）。一日に三回どうぞ！

② 心臓

八〇過ぎまで生きた、ということとは、心臓に重大な先天性疾患がなかった証拠。親に感謝しつつ、これから心臓を守るのは自己責任です。具体的には

- ① 低脂肪食と運動により冠状動脈の内腔を狭くしない
- ② 運動で心筋を鍛える
- ③ 心不全予防のため塩分を制限する、などとなります。低脂肪と書きましたが、糖分が多いと、体中に中性脂肪、そしてコレステロールが蓄積されるので、これも要注意。

③ 肺

肺を動かす呼吸筋の主役は、横隔膜。横隔膜を鍛えるには一般的な運動の他に深呼吸が有効。鼻から深く吸ってごくユックリ口から吐くヨガの呼吸法など最適。

肺の衛生には、禁煙と去痰（きよたん）がカナメ。近年、肺ガンでは喫煙による扁平上皮ガンより他の原因による腺ガンが多数。ところで、車の窓ガラスは二、三日もすると汚れますね。あの汚れの中には、アスベスト（Asbestos）やダイオキシソ（Dioxin）など腺ガンの原因物質が含まれていて、それを私たちは毎日せっせと肺へ送り込んでいます。肺にはマクロファージ（Macrophage）という免疫細胞があつて、空気汚染物質を排除します。しかし、マクロファージの排除能力を超える汚染物質は、痰とともに吐き出す必要があります。映画「タイタニック」でL・デカプリオが恋人に教えていたあのやり方で、少なくとも就寝前には痰を出しましょう。

（4）肝臓

肝臓の主な役目は、栄養分を血流から取り入れて身体の各部へ送り、各部から返送される老廃物を胆道を通して腸へ廃棄すること。新陳代謝の中心。でも働かせすぎるとバテます。脂肪とアルコール摂取の制限が必要。脂肪食で脂肪を肝臓へ送り込みすぎると、処理し切れず肝細胞は自らの中に脂肪を貯め込み、機能が損なわれ、遂

には脂肪肝へ。放置すれば不可逆の肝硬変に至ります。肝臓を守るには、脂肪分の少ないタンパク質食と高ビタミン食（野菜・果物）が推奨されています。

（5）腎臓

腎臓は、肝臓を通して腸へ廃棄されるもの以外の老廃物を排除します。その機能を助けて維持するため必要なのは、十分な水分の摂取。足りなければ脱水傾向となり、血中尿素窒素（BUN）、タンパク質が利用された後の残りカス（クレアチニン（Creatinine）、筋肉のエネルギー源のクレアチン磷酸が代謝された後の老廃物）といった物質が血中に増える、とは主治医からよく聞いておられるはず。一日一ガロン、つまり四リットル、ペットボトル八本の水分がお勧め。但しこれは平均体重二百ポンド近い米人男性が基準。百ポンド前後の華奢な日本人女性なら、この半分。

（6）胃腸

とにかくよく噛むこと。噛むことによつて

- ① 唾液が分泌される
- ② 胃腸の蠕動（ぜんどう）が促進される
- ③ 胃・小腸・膵臓などからの消化

酵素の分泌が促され

（7）骨

老化に伴い骨からカルシウムが脱け落ち、背中が曲がったり背が低くなったりしがち。カルシウム、マグネシウム、ビタミンDなど若い人には無縁のサプリメントも必要に。それと運動が役立ちます。運動で骨に重力の負荷が加わると、身体は血液中のカルシウムを骨に吸収しようと反応。これは骨の強化剤（Fosamaxなど）と同じ効果です。

（8）脳

脳の健康法は、心臓の場合と共通する面があります。低脂肪食と適度な運動で脳動脈の内腔が狭くならないように努め、毎日の運動で血液循環の保持に努める必要があります。そして、他の臓器と同

じく「使うこと」が大切。趣味やボランティア活動の中で常に考え、工夫する心構えが大事、とは私が自分に言い聞かせていることです。

（他にも膵臓、胆嚢、甲状腺、膀胱、副腎、前立腺、眼球など色々ありますが、またの機会に！）

より一般的なこと

次に臓器を離れて、どなたも先刻ご承知だけれどつい忘れがち、ということについて。

（1）健康を支える三本の柱

それは、栄養・休養・運動だと思います。

① 栄養

現代人の第一の問題は美食と過食。昔、中国のお金持ちは満腹するとわざと吐いてからまた食べた、という話を聞いたことがあります。が、現代人は笑えません。美過食でコレステロールが貯まると薬を飲んで、食習慣は変えませんが、「腹八分目に病なし」の言い伝えを思い出しましょう。

② 休養

高齢化に伴い、疲れやすくなります。疲労感が生じたら小まめに昼寝を。たとえ眠れなくても、五分なり一〇分なり横になる習慣

を。私はこれを「疲労の角（かど）を取る作業」と称していません。夜間の熟睡のためには、カフェイン摂取量にご注意を。日本の喫茶店の濃いコーヒーを何杯飲んでも平気だった私が、今はコーヒー・緑茶が多いとその夜不眠に。老化に伴い代謝機能が低下したためと考えられます。

③ 運動

臓器のところで「どんな臓器も使わないとダメに」と述べましたが、その代表選手が筋肉。「やり過ぎ」を避けて使ってやれば、使うほどに筋肉は爽快感・浚刺感を提供してくれます。

ここで特に申し上げたいのは、「体調が悪い」と感じたら「三本柱のどこでバランスが崩れたか」をチェックするようお勧めしたい、ということ。夫々の過不足で健康のバランスは崩れます。休養の中心である睡眠だつてとり過ぎれば運動不足となり、ウツ傾向に繋がりがかねません。

② 三本柱のすき間を埋める要素

① 人間関係

「親しき仲にも礼儀あり」という教えがあります。こんな言葉が現われたということは、逆に人は親しい者を不用意な発言で傷つけ

がち、ということでは？ 愚かな私にはイッパイ身に覚えがありません。そんな失敗をしたら、早く謝ってしまった方が得です。スッキリして夜も熟睡でき、ストレスを回避できます。それをしないと…、あとはご想像にお任せします。

② 趣味

「仕事がオレの趣味だ」と威張っていた男性に限って引退するとやるのがなくなり、奥さんのお尻にくっついて歩く「濡れ落ち葉」となって嫌われます。高齢離婚の原因ともなりかねません。

「これをやりたいからまだ死ねない」と思える趣味を持ちましよう。新しいことをするのに遅すぎることとは決してない、とある本に書いてありました（高橋幸枝「そつと無理して、生きてみる」小学館二〇一七年刊）。私は四五歳で剣道を始め、七九歳で新しい言語と庭園業の学習を開始しました。進歩は、自分でも呆れるほど遅いですが、楽しいです。

「ひとくちメモ」的アドバイス

① カゼ予防

カゼを引くと実に気分悪いです。自分の人生を否定する思いが湧いたりします。私の場合、

ちよつと油断すると鼻カゼ状態に。現役時代は年に五、六度、今でも時々。高齢化に伴い、低い気温に曝されるとカゼを引きやすい、ということも。低体温で免疫力が低下し、体内に潜んでいたカゼのウイルスが活性化するためと考えられます。いったん引くと、高齢者は立ち直りにくいです。引きそうになったらまず、「健康の三本柱」のどれにガタが来たかを考え（私の場合、大抵は寝不足）それを補正しましょう。私は、倦怠感が強くて「このままではヤバイ」と感じたら、亜鉛50mgとエキネシア（Echinacea）400mgを一日一回服用。すると、引かずに立ち直れると感じています。

② 転倒予防

八〇歳を過ぎて転ぶと危険です。私のリトル東京三八年間の開業中、転んでボケたり命を縮めたりました方を数多く拝見しました。ビタミンD補給が一つの予防策。血中濃度40（ng/ml）未満の方には、一日千単位一錠がお勧めです。ビタミンDが充分な人はそうでない人に比べ転倒率が顕著に低いという統計が発表されています（「臨床リウマチ」25:203, 2013）。「臨床リウマチ」25:203, 2013）。転びやすいパターンと予防策については「見出し2（ページ19）」に掲げました。

③ ウツ病予防

余命がそう長くないと自覚する超傘寿族の生活は、常にウツ（鬱）と隣り合わせ、と言えるのでは？ しかも一般にウツ状態からウツ病への変化はごく早いです。ウツ病への傾斜をなんとかストップしたいものです。ウツ病の主な原因としてセロトニン（Serotonin）の分泌不足が解明されています。しかし、ウツ病の予防策は教科書にもあまり書いてありません。セロトニンは楽しいことをすれば増える、と言われても、ウツ傾向だと楽しいことは何もないのが普通。「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシン（Oxytocin）はスキンシップで分泌が促されますが、超八〇ではその相手がいないことも。そこで私は「とにかく動くこと」を推奨します。運動も、そして家事も。

「それは女の仕事だ」などと嘯（うそぶ）いている男性には、お連れ合いに先立たれると手酷いバチが当たります。動くことで筋肉からエンドルフィンが分泌され、ウツ病予防に役立つと私は考えます。私は近頃、ご近所のゴミ拾いを単独で始めました。

④ ガン予防

笑いのガン予防効果について

は、本誌7号（二〇二一年一月一日刊）の拙文「ガンを笑い飛ばそう」に私の知識を総動員しました。参考にしていただければ幸いです。つい最近学んだことが一つあります。喫煙も飲酒もそれぞれ別々では「全てのガンの誘因」とはなりません。ところが両方が重なる時、殆ど全てのガンの発生率を高めます。両刀遣いの方、ご注意ください。

「予防」からちよつと外れますが、各種ガンの初期徴候を「見出し3（ページ19）」にまとめました。もちろんガンが進行してから生じる場合もありますが、こんな症状が出たらともあれホームドクター（かかりつけ医）にご相談を。

おわりに

古びたバナナのような私ですが、下手な死に方をして「あれは医者の不養生の典型だね」と人様から言われぬよう頑張ります。最後に、皆様の爽快で浚刺とした毎日が続きますようお願い申し上げます。



見出し1 「私は貝になりたい」

TBS1958年制作TVドラマ

主演 フランキー堺

監督 岡本愛彦 / 脚本 橋本忍



物語：田舎の小さな理髪店主人・豊松は、第二次世界大戦中捕虜となった米軍爆撃機搭乗員の処刑を命じられる。命令に逆らうことが許されない豊松は、捕虜を銃剣で刺殺。戦争が終わり、故郷に帰って再び理髪店で働いていた豊松が、ある日突然戦犯として逮捕される。軍事裁判での判決は死刑。処刑の日、絞首台への階段を上る豊松は「今度生まれてくるときは貝になりたい」とつぶやく。

見出し2

中枢神経と筋力の不均衡によるメマイ発生のパターンと対策

パターン	対策
急に振り向く	身体全体を動かして向きを変える
トイレや椅子や庭いじりから立ち上がる	頭の位置は低いまま先ず腰を上げ、ゆっくり上半身を起こす
ズボンやパンツをはく	椅子に座って、または壁や柱に身体を寄せて作業する
散歩中（転ばぬよう足元を見つつ歩いて、ふと目を挙げたとき）	50m位先を見ながら歩き、同時に足元に気を配る（剣道でいう「遠山の目付け」）
夜中にトイレへ行く	ベッドの枠や壁を触りながら歩く（伝い歩き）

見出し3 各種ガンの初期兆

ガンの部位	初期徴候
大腸	血便
膀胱・腎臓	痛みを伴わぬ血尿
肺	血痰・しつこい空咳・X線撮影で1cm未満の陰影（1cm以上は初期とは言えない）
胃・十二指腸	黒色便
子宮	膣からの出血
喉頭（声帯）	声変わり（嚙声）
乳房	1cm未満の硬いシコリ（腫瘤）
鼻咽頭	微量出血の繰り返し
皮膚	以前からのシミ・ソバカスに色・形・厚み・大きさなどの急な変化
甲状腺	首前方下半分の小さな硬いシコリ

「アラハチ、負けてたまるか！」

=健康寿命延長への処方箋=

入江健二著／論創社

いくら長生きをしても、病気をしたり呆けたりしてはつまりません。認知症・高血圧・難聴……高齢者を悩ます三点に的を絞り、リトル東京で長年にわたり診療所を営んできた入江医師が、アラハチ（80歳前後）の健康寿命を延ばす方法を考えます。



*紀伊国屋書店で絶賛発売中！

鶴亀 彰



7月17日の物語

私にとつては7月17日は大

いに思い入れのある日です。それは父が戦死した日です。潜水艦の機関長だった父が戦死した時、私は3歳でした。父の記憶はほとんど無く、還暦を過ぎるまで、あまり思う事も無く、人生を過ごしていました。しかし、どうしたことか、62歳になったころから、突然、父への思いが募りました。

2003年7月17日、私と妻はモニユメントバレーにいました。そこはユタ州南部とアリゾナ州北部にまたがる、広大なナバホ・インディアン居留地です。2億7千万年前の地層が地上に現れ、それが長い間に風や雨や雪や太陽や雷に削られ、浸食され、この世とは思われないような景観が広がっています。

私達がロサンゼルスから640マイルほどの距離にあるこの砂漠地帯をそれも極暑の夏に訪れたのは、父を偲び、追悼するためでした。「この暑さのピークに、灼熱の砂漠地帯を訪れるのは危険だ」と妻は最初反対したのですが、私

は断固として譲りませんでした。私には人里離れた太古の時間が流れる悠久の大地で、父の冥福を静かに祈りたいと思っただけですが、ひよっとしたら、何か私以外の力が私を動かしたのかも知れません。最後には妻も納得し、同行し

岩の潜水艦

17日の昼間はナバホ・インディアンガイドさんの案内で、岩山めぐりをしました。ビュートと呼ばれる奇怪な形をした岩山やメサと呼ばれる台地が鉄分を多く含んだ赤土の大地にそびえています。この日、極暑の中で観光するような変わり者は私達夫婦以外にはテキサスから来たという二人の若者だけで、15人乗りのマイクローバスはガラガラでした。降りにも時間が掛からず、極めてスピーディに回れたので、気のいい中年のガイドさんはコースには入っていない別の岩場まで案内して呉れました。以前の私の訪問の際には行ったことのない場所です

た。

そこには何と、「沈みつつある潜水艦」と呼ばれる大きな岩がありました。100メートル程の長さの岩が後部から沈み、前部はまだ海面上にある潜水艦を想わせました。その上には艦橋らしく見えるものや大砲のように見えるものもありました。人の姿らしい形までありました。潜水艦で亡くなった父を偲ぶために訪れた砂漠の中で、この岩の潜水艦と出逢ったのを不思議な偶然に感じました。

その夜です。妻と私は夜遅く、ロッジを抜け出し、真つ暗闇の砂漠に出掛けました。遠くにコヨー



「沈みつつある潜水艦」の岩

テの吠える声が聞こえました。岩場の近くに車を停めると、空は満天の星です。流れ星が次々に現れては消えました。本当にこぼれる程の星でした。車の屋根に上り、箒を振り回せば、星の一つや二つ取れるのではと錯覚する程、星が近くに見えました。流れ星を見ながら、私は父のことを想いました。

その時です。私の頭の中で、不思議なことが起きました。天と海の隔たりが無くなり、大地と大海が一緒になりました。モニユメントバレーの星とまだ見ぬマラッカ海峡の星が結び付きました。北極星と南十字星が私の頭の中で重なりました。昼間に見た赤い大地の潜水艦と南の青い海に沈む潜水艦が一緒になりました。私は父について、そして父の潜水艦について、徹底して調べる決意を固めました。

父の乗っていた潜水艦が伊号166であったこと、イギリス潜水艦の魚雷を受けて沈んだこと、私の父を含め88人が戦死し、10人が生存した事実などが私の調査で判明しました。そして10月9日には妻と一緒にマラッカ海峡の沈没地点を訪れ、父と戦友の皆さんに赤いブーゲンビリアの花を捧げました。海と空を真つ赤に染めた壮大な夕焼雲の上から父の声が

聴こえたような感じがしました。

2004年7月17日、私と妻は佐世保の東山海軍墓地にいました。そこには父の乗っていた潜水艦を始め、佐世保鎮守府に所属した潜水艦の慰霊碑がありました。黒い御影石の慰霊碑には父の名前も金色で刻まれていました。あたかも父親の身体を撫でるかのように私は何度もその名前を手で擦りました。

海上慰霊祭

2005年7月17日、私と妻は私達が発見したご遺族の内、22名の方々と一緒にマレーシアにいました。沈没後61年を経て、最初で最後の海上慰霊祭を行うためでした。ご遺族は、今は70代、80代となった兄弟姉妹が殆どでした。生まれて初めての海外旅行、それも真夏に赤道直下の熱帯地方の旅のため、私は高齢者の人々の健康を懸念しましたが、皆、「死んでも良いから、亡くなつた身内の冥福を祈りたい」と、決死の覚悟で参加していらっしゃいました。

海上慰霊祭の当日は曇り模様でした。前方には黒雲が張り出し、激しい雷雨の予想でした。ところが、不思議なことに、約2時間後、沈没地点に着くころには晴



マレーシアで海上慰霊祭

れ、薄い灰色の雲の先には青空が覗きました。風も収まりました。遺族たちは死者の名前を叫び、白と黄色の菊を捧げ、彼らが生前好きだった酒や食べ物捧げました。

7月17日

私の調査は伊号166の生存者も探し出しました。その内のお一人、福岡にお住いだった高椋伊左男さんは毎年、自分が九死に一生を得た日には戦死した戦友達全員の冥福を祈っていらっしゃいました。彼の次女が生まれたのが7月17日でした。そして彼女が結婚した相手の誕生日が7月17日でした。そして、何と双子の男の子が生まれた日が7月17日でした。一家4人全員の誕生日が7月17日です。たまたまの偶然で

しようですが、不思議なこともあるものです。

2006年7月17日、私と妻はアイルランドの中部にあるオーランモア城にいました。これは15世紀に建てられた古城です。その城の持ち主はビル・キングと言います。元イギリス海軍の潜水艦部隊で名声を博した人でした。彼こそが、伊号166をマラッカ海峡で撃沈した艦長でした。私の調査は2004年に彼を探し出しており、今回が3回目の彼との出逢いでしたが、今回は全く予期していません。訪問でした。この年はオランダ海軍の潜水艦部隊創立100周年記念イベントがあり、96歳のキング艦長も招待されていました。そしてひよんな繋がりです。私も招待されていました。高年齢のキング艦長の帰国をエスコートすることを依頼され、私と妻は予定に無かったアイルランドを再訪したので、それがたまたま7月17日、父の62年目の命日だったので。

愛と平和と許し

一緒に彼の好きな白ワイン、シャルドネーを3人で2本飲みながら、戦争の悲惨さを語りました。彼は戦争のPTSDから脱却するために58歳から63歳ま



左はビル・キング艦長

で、5年間を掛けて、ヨットでの単独世界旅行に挑戦した人でした。彼は戦争を無くするためには三つの教え、Love, Peace, Forgivenessを私達人間が学ぶべきだと言います。コルクにその言葉をペンで書き、私の手のひらに置きました。私には私の父がキング艦長を通じて、この言葉を伝えていたかのような気がしました。世の中には私達の思いを越えた何かがあるような感じがしています。

2007年7月17日 私と妻はまた東山海軍墓地にいました。4年前にモニュメントバレーで決意した日からの不思議な出逢いの数々を記録した本がこの日、出版され、それを父と87名の戦友たちに捧げました。7月17日の物語はその後も続いています。この物語は私が生きている限り続くような気がしています。



公園ラジオ体操の効用

若尾龍彦

昨年、新型コロナウイルスの感染拡大が始まってからは、度重なる緊急事態宣言などで外出自粛が繰り返されました。特に高齢者はほとんど自宅にこもり、筋肉の衰えを感じようになりました。買い物などで止むを得ず外出する際はマスクを着用し、人を招かず招かれず、ひたすら自宅にこもり外出自粛です。この対策によかったのは早朝のラジオ体操を知ったことです。

妻が小学生の夏休みラジオ体操に参加し、そこで大人達がやっている体操を知り私を誘ってくれたのです。参加は誰でも自由で出席を取ることもなく、欠席しても文句は言われず気楽だからと。朝6時には「体操に行くよ！」と起こされ、6時25分くらいに玄関を出る。会場の公園までは僅か3〜4分。途中で仲間に出会うとお互いに手を振って挨拶をする。全員マスク着用、早朝6時半からポータブル・ラジオのボリュームを上げ、広い公園で各人3メートルくらいの間隔をあげラジオ

体操の第一と第二を行う。合計で僅か10分間。ポラントイアの係りが幟を立ててラジオを用意してくれます。多いと40人超、少ないと20人、皆で大きな輪を作ると直径で30メートルくらい。終わると係りが携帯ラジオや幟を仕舞い持ち帰ります。

まだこの町に住み始めて知人も少ない私にとつては大いに助かりました。ラジオ体操やテレビ体操は毎日放送されるが、顔を合わせられる体操は格別。終わっての短い立ち話で様々な地元の情報を得て親密感が増すので、続ける気になります。体操が終わると顔見知りになった人達は、帰りに2〜3人ずつ連れ立って散歩をします。もう何年も毎日ゴミ袋とゴミ挟みを持参して、散歩道のゴミを拾いながら歩く人もいます。古くからの住人は町の歴史を話してくれます。ガーデニングのボランティアで駅前や街角の花壇の世話を手伝っている人も幾人かいるので、散歩の時は珍しい花の場所を案内したり花の名前を教えてください。散

歩を終えて帰ってくると朝食が美味い！コロナ禍でのシニアのささやかな健康維持法です。

《のどかな地、わが街》

この地域は武蔵野丘陵の外れで坂の多い町です。丘陵に沿って鎌倉街道や大山街道が走り、谷間は谷戸と呼ばれ湿地があり川が流れています。田は少なく畑地が大部分で古い地名が「花の台（現在の地名は宮崎台）」。以前は筍や花桃の産地として知られていたそうです。お正月やお節句に備えて梅や桃の枝を切り、土を掘った室に入れ温度調節をして、ちょうど良い時期に合わせて出荷するのです。だから「花の台」、いまでも花の多い地域で優雅な地名だと思いませんか？

そんなのどかな地域に東急電鉄が路線を伸ばし、田園都市線と名付けた沿線の開発に力を入れてから東京のベッドタウンとして人口が増えました。比較的若い夫婦も多くお子さんが多い。保育園や幼稚園、小・中学校も多く公園に

は子供達の元気な声が響きます。周りには古い神社やお寺が多く、お祭りになると神社には神輿が出て元地主の方達の寄付金が集まります。そうした旧家には昔からのしきたりで、お正月には獅子舞の門付けが廻ってきます。駅周辺はどんどん開発されて高層のマンション（集合住宅）が立ち並び、新築工事が耐えませんが、公園の野球大会や校庭での盆踊り大会、駅前の桜のトネルや屋台に親子連れで賑わう桜祭りには、電車で来る客も多い。都市で育てば故郷を持たない子供になると言いますが、ここで育った子供達はこの懐かしい故郷なので、（シニアと子供達の元気な声が飛び交う我が町の紹介です。）



ソーシャルディスタンスをとって、朝のラジオ体操

シニアの健康に 太極拳が役立つ

イー、アール、イー、アールの大きな声に土曜日の朝目が覚めました。私と太極拳／タイチーの出会いです。それは向かいにあるテニスコートから聞こえる声でした。



66歳になった私は仕事柄コンピューターの前で長い時間座っていたので猫背と運動不足に悩まされていました。運動らしきものといえばゴルフをするだけなので持続して出来る何かを模索中でした。

向かいのコンドミニアムには友人のMさんが住んでいるのでコンタクトした所、数週間前に太極拳を習い始めたと言うことを聞き私も即参加したのが始まりです。私は母に連れられて10歳の時から始められた若い白人の先生の動きに、素人の私が見ても風がそよぐような素晴らしい彼女の「形」に見いったものでした。そのクラスから始まってレッスンは5年ほど続きました。

太極拳は数えきれないほどの流派があります。その中で四大流派の一つである楊派 (Yang Style) を私は習いました。基本的な形としてSlow StyleとFast Styleがあります。Slow Styleは89の形を30分以上かけて練習を行いFast Styleは同じ89の形を早いスピードで8分程度で行い、矢張り太極拳は武術なのだ納得します。その他にも刀や扇などを使う「形」があります。これから始められる方たちのへの参考としては、市や公園で簡易化された「形」のタイチーのクラスもあります。



菊田ジョージ雅之

公認会計士・79歳
Deloitte and Touche会計事務所の日本企業部責任者で2000年に定年退職する。66歳から太極拳を始める。太極拳のクラスを始めて11年になる。



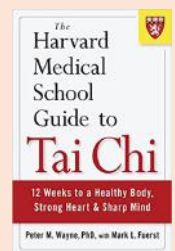
昨今太極拳の健康への影響が高く評価されて新聞、雑誌、TVなどで取り上げられ肉体的や精神的なベネフィットを強調しているようです。基本的に太極拳は中越姿勢 (Squat) で深呼吸をしながら「ゆっくり」前後左右歩き周り、時々キックやジャンプをすることもあります。それを「形」で統一しています。太ももの筋肉が強くなり、形を覚えるために脳も使います。

ジムで筋肉をつけることも大事、ヨガで体の柔軟性を保つことも大事ですが、シニアにとってはバランスを維持することがとても大事だと思います。シニアにとって転倒は強敵です。転倒がきっかけで大きな病にならぬよう努力が必要です。転倒は突然おこります。片足で立ちもう片足で運動靴の紐を結ぶことができますか。試してください。体の硬い私も努力中です。Venice JCC出身の私の整形外科医の先生も、「膝関節症の人でも太極拳をすることで、セラピーの専門家と同じような結果が得られる」と言っていたのが印象深かったです。

私が自分のクラスをスタートしたのは、10年前 所属しているキリスト教会メンバーがシニア化して 足腰に問題が出はじめ不自由しているのを見たからです。ボランティアとして週一回太極拳のクラスをスタートしたところ、その友人や隣人の希望でメンバーが増え週2回になりました。1年半ほど前にベニス日系人会 (JVCC) から話があり、月曜日のクラスもスタートしました。Covid 19以前の生徒の数は全部で70名程いました。90歳以上の方が5～6名、100歳の方も1名いて、やりがいを感じています。

ハーバード大学医学部出版の“Guide to Tai Chi”にこのように書かれています。

Tai Chi training integrates slow, intentional movements with breathing and cognitive skills. It aims to strengthen, relax, and integrate the physical body and mind, enhance the natural flow of Qi「気」and improve health, personal development, and self-defense.



シニアのためのグループ、団体のご紹介

ナルクUSA は、ボランティア活動を行う会員制の非営利団体です。



Nalc USA

＝つながりを大切に＝

安心できる豊かなコミュニティ作りを！

Nalc USAは、「できる時に、できる人が、できる方法で」をモットーに**タイムバンキング**というシステムを使って、会員間の助け合いを実践している非営利団体です。2018年からは、安心快適ライフのためのセミナーやイベントなどを主催したり、地域のボランティア活動を積極的に始めています。コロナで、会自体の活動を一時休止しましたが、役員会をZoomに切り替え、セミナーや会員間の交流はオンラインで企画、また定期的なニュースレターの発送も開始しています。

Nalc USAは今後、会員間だけではなく、コミュニティにも広く関わり、幅広い年齢層で、ひとりひとりの持つ知識・技術・時間などをシェアしながら、日々の暮らしの豊かさを一緒につくっていきけるようなコミュニティ作りを目指していきます。

会では、クラフト、EM菌ワークショップ、Zoomでのラジオ体操、ヨガ、懇親会など、会員さんの提案から始まったサークルや活動が推進されています。海外生活の不自由さ、一人暮らし、外出できない生活など、このパンデミックの状況下で、日本人のつながりの大切さを実感されてる方々と、繋がっていきたいと考えている会です。ご興味のある方はお気軽にお問合せください。

タイムバンキングとは

ボランティアした時間をポイントに変え、そのポイントを貯めておくことで、自分が必要になった時に自分のポイントを引き出し自分が必要とするサービスを別の会員から受ける事ができます。例えば病院の付き添い、ちょっとした庭のお手入れ、旅行中のペットのお世話、小さなお引越し、コンピューター相談など。

ポイントが足りない場合、会に寄付金を提供するなどの方法で補う事も可能です。



毎年、七夕祭りの飾りコンテストに参加している。

【連絡先】

☎ 310.561.6486

■ Email: info@nalcusanpo.org ■ <https://www.nalcusanpo.org/>

十六代目川柳の

川柳つれづれ草

東京も五月末から摂氏30度を超える夏日つづき、異常気象の進行を感じさせられます。そんな中（コロナ禍）は、ワクチンの拡がりとともに多少の先行きが見えてきたようです。

さて日本では、高齢化とともに「少子化」が社会問題となつていますが、このコロナ騒ぎで出生数も下がってしまったという報道。原因は「婚姻数」の低下ということ。2021年は、マイナス16%強で、今年の出生数も予想がつきそうです。

コロナ禍は、丸一年以上に渡つていますが、恋人たちはどうしているでしょう。なかなか逢えない年に一度の出逢いといえ、ば、「七夕」の時期も迫っていますね。

七夕へ姉は思案の筆をなめ 一路

というように、思い人への気持ちを短冊へ願いました。それが、アポロが飛び人類が月に足跡を残し、火星の探査機からカラー映像が届き、また、イトカワから（はやぶさ）が破片を持ち帰るなど日常的に宇宙へ科学の目が届いてしまうと七夕もデパートの季節的飾りつけぐらい。

七夕に宇宙飛行の願かける 俊美

などは、まだまだ夢がある方です。さて、江戸川柳の中にも七夕は沢山よまれています。

秋来ぬとさやかに見ゆる五色竹

礫川 樽四七 37

七夕は、7月7日ですが、江戸時代、旧暦

の世界では初秋（7月から9月が秋）ということ、秋の行事とされてきました。

秋来ぬと目にはさやかに見えねども

風の音にぞおどろかれぬる

という『古今和歌集』の藤原敏行の歌を下敷きに作られた川柳ですが、「五色竹」は、5色（青（緑）、赤、黄、白、紫（黒））。それぞれ陰陽五行説によって木火土金水を表わす）の短冊を結び付けた笹竹のことです。こんな所でも世界の精神的構成物質である「木火土金水」の概念を学んだものですが、今は、原子どころか、クォークなど素粒子論が語られ、もはや宇宙と人間を結ぶ精神的な部分は喪われてしまったようです。こんな句もあります。

七夕ハ笹蕨になる長つぼね

川柳評万句合 宝曆九義

「長つぼね（局）」は、江戸城大奥の風景で、長い一棟を幾つもの局（部屋）に区切つた御殿女中の居所のことで、「笹蕨」になる賑やかさをよんだもの。



「雅遊五節句之内七夕」
歌川国芳画

七夕に虎の出さつな長局

柳多留拾遺初編 20

という句もあり、こちらの方が「虎が出そ

う」というだけで、七夕の笹竹の林立する姿がイメージとして伝わります。前の句は説明調ですので、こちらの方が句としては成功です。

日本ばかりでなく中国や台湾、韓国、ベトナムなどにも残る東アジアの星祭文化。共通の価値観があった時代の素晴らしさは、残念ながら薄れてしまいました。

七夕祭といえ、今でも7月に行われる平塚や一の宮がありますが、仙台は旧暦の7月7日に合わせて8月20日ごろに行われています。

ロサンゼルスでも仙台市や宮城県人会を中心に「ロサンゼルス七夕祭り」が二世週日本祭に合わせて行われるようです。リトルトーキョーの賑わいが目に浮かびます。

昨年は、大きな七夕祭の殆んどが中止になりました。今年は、ワクチン効果が出て、七夕祭りが盛大に行われるといいですね。

台湾では旧暦で、「七夕情人節（チャイニーズ・バレンタイン）」という恋人たちの日になっていくそうです。

これに綾かって恋人たちが「コロナ禍の河」を渡りきり、恋を成就させられるような世界が来ることを願っています。

つま先を明日のルビコンへ濡らす

十六代目 川柳



十六代目
櫻木庵 尾藤川柳

土田 三郎



思いは実現する

思いは実現する

十年程前に小生は縁があり京セラ名誉会長の稲盛和夫氏が塾長となる中小企業経営者団体の盛和塾JALの塾生でした。その頃、稲盛塾長に二兆三千億円の世界史上最悪の累積を抱えて倒産したJALの再建の強い要請が政府からなされました。塾長は八〇歳前のご高齢で、誰がやっても成功しないだろう、晩節を汚す等と揶揄されていました。塾長の決断は、従業員救済のためと日本経済立て直しの大義名分のために「無報酬で命いっばい働く決意」で、腹心の部下一名を連れて、この難題への挑戦を熟考の末に受諾されました。当時、盛和塾は全世界で六〇塾があり、その会員は四九〇〇〇名を超えてました。JAL塾生も含めて世界の塾生が団結して塾長を応

援しようと言う自然発生の声が生まれ、JALの再建を支援する草の根活動が始動しました。全盛和塾生の熱烈な支援となり、あちこちで感動する物語が生まれました。

私も各地の盛和塾を尋ねながら、塾長が主催する例会や横浜世界大会に参加しました。当時、塾長は多忙の時には、おにぎり1個だけの夕食で、献身的にJAL幹部へ稲盛フィロソフィーの熱烈な指導を行っていたようです。

また、塾長が指導のために各地のJAL拠点まで飛ぶときは、いつも機体の最後部座席に静かに座っていたとのことです。そして最終的に公的



資金の支援も受け入れた結果、JALは奇跡的なV字快復を果たし、二年八ヶ月で再上場を果たしました。任務の完遂を見届けた塾長は、静かにJALの会長職を辞しました。京セラとKDDIの世界

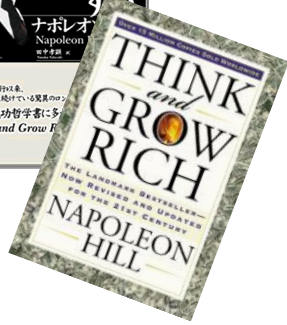
的な大企業を創業された塾長の経営フィロソフィーが、見事にJALでも結実できたことは、日本経済の僥倖となりました。また、一塾生として塾長の命いっばいに活動する姿を垣間見ることができたことは、貴重な体験でした。塾長に心から感謝申し上げます。

稲盛フィロソフィーの美しく強い思い

塾長は著書で「世のため人のため」のフィロソフィーを重視しています。その基本は「強い思いは必ず実現する」

です。氏は、八十九年にわたる長い人生を通じて、心にとどめるような「強い思い」を抱くかで、人生そのものが決まっていく、と言うことを幾度も体験して来られ、そのことは天が導くこの世の真理です、と塾生に話されています。

私たちが毎日の生活の中で抱く「思い」の集積されたものが、私たちの人柄や人格をつくり出します。逆に、えげつない「思い」を抱く人は、その思いと同じ、えげつない人柄になります。思いやりに満ちた優しい思いを抱く人は知らずのうちに思いやりに溢れた人柄や人格になっていきます。このように「思い」は私たちの生活に大きな影響を及ぼします。さらに思いの集積されたものが、その人の運命をつくり出します。運命は、強烈な願望が信念まで高まる「美しい思い」によって達成



されます。これは塾長の長年の艱難辛苦から体感された天からの声でしょう。多くの人は「思う」ことを簡単に捉えますが、実は「思う」ことほど大事なことはありません。現代科学は意識や心に対する研究が不十分なために、人は自分が見聞きしたことのみを信じる傾向があり、目に見えないことは信じたくないのです。でも、多くの先人たちが教えています。「大切なことは目にはみえないのです」。

成功哲学者 ナポレオン・ヒル

ナポレオン・ヒルは、一八八三年米国生まれの成功哲学の提唱者です。「強い人が勝

つとは限らない。私はできると考えている人が、結局は勝つのだ」。彼は著書 *Think and Grow Rich* (邦訳、思考は現実化する) で、提唱しています。ナポレオン・ヒルは、実際に成功した世界の鉄鋼王アンドリュー・カーネギー、発明家トーマス・エジソン、自動車王ヘンリー・フォード等、著名な実業家を含めて約五〇〇名もの成功者に長期にわたるインタビューを積み重ねて、その結果から成功哲学を学び取り、「思いは実現する」と言う太い柱が共通して存在することを発見しました。こうした思いを実現させるためには「強烈な思いの願望を日夜を問わず、絶えず持ち続けること」によって、思いが次第に実現し、独創的なアイデアを生むことになる、と結論づけました。彼は、思いや願望を実現したときの自分を明確にイメージし、絶対にこの願望を叶える、と心に刻むことが第一歩とっています。心に強い思いを描き、

実現すると信じたことは必ず実現する、稲盛フィロソフィーと同じ発想を説いています。

量子力学からの朗報

波動や光を追求する現代の量子力学では、量子への具体的な動きが説明ができるようになりました。量子力学ではフォトンという素粒子(光子や電磁波)があり、人は意識や感情をフォトンに載せて波や周波数を発信し、すべての宇宙の根源となる場から瞬間、瞬間に生みだしているそうです。さらにフォトンは「共振」という同じ周波数同志で反応、共鳴しあう現象も生み出します。

私たちの人生の「強い思い」は、自分が発信している場や周波数のおりに現実化します。人が同じ周波数帯や波で交流することで、その周波数帯の「場」ができます。それが高い周波数であればその場のエネルギーも高まり、場にいる人たちの心や思いに共振して実現する方向に動かすのです。強い思いを持つこ

とが強いエネルギーフィールドとなり、自分の強い意志となりその場にいる人たちの心を励起することになるとのことです。これは量子力学のその後の朗報といえます。

美しい思いのシニアの人生

このように、私たちは日常的に無意識で、感動したり、ワクワクする思いをフォトンに載せて発信していることが判ってきました。これは目に見えないことです。この強い思いは、その場にいる人たちの心や思いに共振して実現する方向に動かすのです。これを意識すれば、私たちは感動とワクワク感のある素晴らしいコミュニケーションを互いに展開することができるのです。「シニアの美しい人生」をフォトンに載せてドンドンと発信し、心にある強い思いと希望を実現したいものです。



みんなの広場

スモールグループ散歩

古口友紀

夜道の一人歩きは危険、と相場が決まっています。

特に「アジア人女性シニアのパンデミック時」ですと、いくら愛犬のためとはいえ毎晩ドキドキオドオドの短い散歩でした。ところが世の中は、捨てる神あれば拾う神あり、で旧知の友人から週に一度の散歩の会のお誘いを受けました。歴史あるシエラクラブにしっかりとデザインされたスモールグループ散歩です。上りの下りのある4マイル(6・4キロ)の決まったルートを通り、数分のショートブレイクを



挟み、夜の7時からみっちり1時間半で歩きます。

グリーンベルトを森林浴を楽しみながら進み、高級住宅街の坂道を登っていきます。花の香り、サンセットやオーシャンビューなども楽しめる変化に富んだ飽きさせない安全な行程になっています。

人数は6〜10名の主にシニアのグループで、老犬達も元気に参加します。

ずっと会っていなかった友人を誘うと、久々のおしゃべりもはずみです。ルートや時間が決まっているので自由に途中参加、中抜けも出来ます。

反射板付きのベストや懐中電灯、ワンの光る首輪やリーシュなど安全に夜の散歩するために、行程のみならず色々なノウハウもありがたい。スモールグループ散歩は、私の健康を保つコアになっています。



早苗



陽子



笑う門には福来る

■具合の悪い息子を病院へ連れて行ったとき

医者：「食欲はありますか？」

息子：「おかず次第です。」



■爺ちゃんが孫に囲碁の本を頼んだら…

孫：「アマゾンで買うね」

爺ちゃん：「そんな遠くまで行かんでええ。」



千の風
友乗せ早し夏の雲

井出半句

北海道・大沼公園から駒ヶ岳を望む

ちゃらんぽらんの会、発起人の一人・雲田さんが急逝して一年半。今頃、故郷・北海道の空を雲に乗って飛び回っているだろうか。名曲「千の風になって」は米国人主婦・Mary Frye(1905-2001)の詩“Do not stand at my grave and weep”を新井満が訳詞・作曲したもの。新井は函館郊外・大沼公園の別荘でその曲想を得たと言われる。(井出)



● コロナ禍の騒がしい世の中にも負けずに、会の方々の努力でこの素晴らしいシニアのための冊子を発行して下さることに驚いております。コマーシャルの入らない、やさしい文章で読み易く飾らないのが好きです。これからも今のままのサイズで、読みやすい役に立つ記事を沢山載せてください。日本語のすばらしさを改めて感じるこの頃です。応援してます。T.C. カリフォルニア州

● チャランポランの会の会報誌「かわら版」に掲載されている心温まるストーリーに涙をためて読むこともありました。歩行器に縋っての生活に明るさと頑張りを注いでくれます。ありがとうございます。

T.S. バージニア州

● チャランポランの会の名称「チャランポラン」ですが、私はとても好きで、このまま変更しないで続けてほしいと思います。多くの人々はノホンとチャランポランに生きている人が多いと思います(失礼)。この名称は気取らずにピッタリだと思います。「かわら版」からは知恵をもらったり、感心したり、また笑いもあり、豊富な話題もいっぱい、とても読み甲斐があり好きな雑誌です。

H.S. カリフォルニア州

● 鮮やかな表紙に行動するシニア、エッセイ、本の紹介、川柳など会報全体に学ぶことが多くあり、又楽しい記事も満載で毎回たのしんでお

● コロナ自粛にて活動も制限される中、皆様のご努力は続けられ、「かわら版」ファンの心の支えとなっております。私は街の高齢者クラブ活動に参加しております一人です。娘の元へ渡米の折、この「かわら版」を初めて手に致しました。「かわら版」に記載されています趣旨が私達が自覚していきたいこれからの生きがいと同じであることに驚き、声を上げてしまった事を覚えております。今後の皆様方のご活躍とご発展を心よりお祈り申し上げます。T.K. 日本



のりえ

● この「かわら版」は世の中の暮らしに大切なものがあります。この大国に住む、少数の日本文化をベースに生きる者に優しい心が伝わります。どんな型になっても長く続けられて行くことを切に願っております。[犬は知る幼児の日本語一日で]

M.W. カリフォルニア州



あけみ

● チャランポランの「かわら版」、私は大好きです。いつも一枚もとばさず読ませて頂きます。鳥居さんをはじめ発起人、運営委員の皆様方に感謝です。

M.A. カリフォルニア州

● 「かわら版」に書かれている「行動するシニア」などの前向きな内容は、私より人生の大先輩の方々に励まされる思いで、私も同じように前向きで「人の為になることもして生きていかなければ」と感じています。私の母は、他州なので南加への交流会参加は難しいですが、ズーム交流会には喜んで参加したいと思います。「かわら版」はカラーでしっかりした冊子なので保存したくなります。91歳になる母は日本語をまだしっかり読めるので、隅から隅まで目を通して見ます。M.P. アリゾナ州

素敵な人

見つけた

Vol. 8

紙本典子

かみもと のりこ

2018年ロサンゼルス市、ロサンゼルス郡のウーマン・オブ・ザ・イヤー (Women of the year) を受賞。自分では考えもしていなかったのに、驚きしかなかった。



福島県の奥会津というとても雪が深い場所で四人兄弟の次女として生まれ育った典子さん。ご実家は、十八代続く旧家で、自宅の蔵には長袴や刀などが多く所蔵されていたという横田の家老の家でした。戦前は酒造酒屋をしており、今もその名残の白壁の土蔵が遺っているそうです。

高校卒業後に福島から上京した典子さんは、働きながら夜学で勉強をし、後に帝国ホテルに就職し7年間務めます。帝国ホテルでは客室やフロントサービス、VIPの対応などを経験し、世界中から訪れる様々なお客様から刺激を受けました。そして27歳の時、典子さんはもともと違う世界を体験してみたという米留学を決意し、1980年に渡米。その米国で典子さんはご主人のマイクさんと出会うのです。

結婚生活では二男三女の子に恵まれました。日本語で会話ができる家庭を作りたいとの強い思いがあり、子供達に日本語教育は勿論のこと、芸術、文化、スポーツをさせてきました。剣道と習字においては小学校1年から高校卒業まで5人全員が続けました。また、県人会協議会から5人全員が育英奨学金をいただいたことがきっかけとなり、ご主人のマイクさんは

県人会の活動を積極的にし始めます。そして、2011年2月にマイクさんが典子さんの地元である福島県人会の会長に就任。その数週間後、東日本大震災が福島を襲い、マイクさんは福島のために奔走します。しかし2015年5月、マイクさんが脳卒中で倒れ、生活は一変。典子さんの手を借りる日々となり、典子さんは仕事を辞めマイクさんの看護に献身的に尽くしました。

今では一人で運転もできるようになりましたが、どこに行くのも一緒、毎月の県人会協議会のミーティングも同伴で、県人会協議会の皆様の温かい眼差しに典子さんはいつも感謝の気持ちでいっぱいになるそうです。

典子さんとマイクさんは、結婚当初から全く自然な形でお互いの1日の出来事をシェアしてきました。また、お金を貯めるよりも、子育てにお金をかけようと二人で決め、その結果、五人全員が剣道で全米1位、習字でも全米1位などの成績を残しています。

典子さんは「自分がないものを持つている人と結婚できたのがよかった」と、少し照れ臭そうにマイクさんに微笑みかける姿がとても可愛らしく、素敵で



《 ご寄付いただきました皆様、ありがとうございました 》

多くの皆様からドナーションを頂き心から感謝申し上げます。また、差し入れや切手、励ましのお便りなど、心温まるご支援に心からお礼申し上げます。お蔭様で「かわら版」も9号まで発行することができました。

Aiko Snavely	Kazue Totubo	Mitsue Murakami	Tamako Henken
Akira Fujimoto	Kazue Short	Mitsuko Heidtke	Tamiko Namba
Akira Tsurukame	Kazuko Seko	Mitsuko Noma	Teiko Stritch
Atsuko Fukushima	Kazuyo Nagata	Miura Auto Repair	Teruko Omori
Aya Kitamura	Kazuyo Saeki	Mtsutoyo Sato	Tokiyo Kamitono
Bob Kumagai	Keiko Date	Muneaki Okuyama	Tomohiro Kamiya
Chiiko Takahira	Keiko Tsuji	Narichika Kawai	Tomokazu Shinazato
Chizuko Maekawa	Keiko Martin	Nobue Ashizawa	Toshie Ahmed
Dora Hillman	Keiko Yanagimoto	Nobuka Kojo	Toshiko Lynn
Eiko Matsumoto	Keiko Romeo	Norie Morita	Toshiko Okawa
Eiko Yamamoto Yoshimura	Ken Yoshimoto	Osamu Honjo	Toshio & Toshiko Handa
Emiko Uchiyama	Kimiko Tiszai	Osamu Tanizaki	Yasuko Larson
Fujiko Mukai	Kinichi Torii	Patricia K Brewer	Yasuo Onogawa
Fujiya Yoshimura	Kiyoshi Suzuki	Reiko Stepura	Yasuo Kumoda
Fumiko Lopez	Koko Doami	Rei Ishiguchi	Yasuyo Larson
Hatsuko Mitsuda	Kyoko Funakoshi	Ritsuko Kanzawa	Yayoi Takeuchi
Hideo Takayama	Kotoko Myers	Rituko Uto	Yoko McCurry
Hiroko Mine	Kumiko Serizawa	Ryoko Lacount	Yoko Okunishi
Hiroko Nojima	Kuniko Nakamoto	Sachiko Boerner	Yoko Reed
Hiroo & Akiko Nakahara	Kyoko Nakamura	Sachiko Okada	Yoshi Morohoshi
Hisae Shimozawa	Masako Guidry	Sakura Yamauchi	Yoshie Sato
Hisako Nakane	Masumi Aoki	Satotaka Sawada	Yoshiko Matsuzaki
Ikuko Matsubayashi	Megan Fumiko Murakami	Shigeko Saito	Yoshimi Yasumi
Ikuyo Hiraguchi	Michiko Matsunaga	Shinya Miyata	Yoshinao Shiohara
Judith Hsu	Michiko Yoda	Shingi Kuniyoshi	Yuki Koguhci
Jun Yamada	Michio Hattori	Shozo Ogura	Yukiko Yamamoto
Jushichiro Sudo	Michiyo Nagikawa	Takako Casebeer	Yuko Hosaka
Kaoru Takahashi	Miki Pimienta	Taeko Schaeffer	Yumiko Watanabe
Kats Miyazato	Mimi Onogawa	Takashi Oda	
Kayoko Maas	Minoru Osada	Takeshi Nakamura	

2021年5月末日までに頂いた
浄財は8700ドルです。

編集後記

▼今号は健康特集、待ちに待った特集です。シニアだけでなく、若者にも手渡したい充実した9号となりました。

「私の健康法」の中にもありましたが「感謝する」ことは健康に大いに関係があるようです。ということとは「ありがとう」と思うほどに健康になり、「ありがとう」の反対語を使うほどに不健康になるということ？ 早速「ありがとう」の反対語を調べてみました。答えは「あたりまえ」です。

▼「ありがとう」とは漢字で「有難う」と書き「有難し」ということ。これは「あることが難しい、稀である」と云う意味なので、「ありがとう」の反対語は「あたりまえ」。私たちの日常は、歩いて当たり前、見えて聞こえて当たり前、空気があって当たり前前、食事ができて当たり前前、帰る家がある当たり前前、まだまだ沢山の「あたりまえ」の中で暮らしています。しかし、当たり前前の日常なんてないのです。人はこの「あたりまえ」に不具合があった時に初めて「あたりまえ」だったことに感謝しますが、そうではなく、いつも感謝の思いで過ごせば良いわけです。つまり、いつも「ありがとう」なんです。ね。「あたりまえ」と思っていたことに感謝することで健康になるのです。実践しないわけにはいきません。

▼世界中の人がコロナ禍を経験し、今ようやくワクチンができてパンデミックから抜け出そうとしています。近い将来、通常の生活に戻っても、自粛生活の中で感謝したことを忘れてはいけませんね。「かわら版」9号も無事に発行されたことに感謝、読んでくださる皆さんに感謝です。(あ)

次号「かわら版」10号は10月1日に発行予定です。

ちやらんぽらん

チャロンポロンの会は、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。

風に揺らいているチャロンポロンな
葉っぱであっても、その木の根っこは
長い人生を歩んできた分、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。

今後のチャロンポロンの会、並びに
「かわら版」をどうぞよろしくお願
い申し上げます。