

## はっぴい～ゆうゆう便り 4月号

4月を迎えるには3・11を乗り越えなければなりません。日本中の人々が色々な立場であの日の悪夢のような出来事を乗り越えようと苦闘しています。近しい人々はなんて残酷な1日なのでしょう。遠きところの私達はただ黙してご冥福をお祈りするばかりです。未来を過去に置き去り、過去に未来を奪われ、一歩も前に進めないと多くの人が泣いていました。ただ7年かけてその涙が渴き始めている人達もまた真実です。まだ、葛藤は続くのでしょうか……

センターの道路向こうの一本の河津桜がまさに満開。鮮やかな紅色が日光に当たり輝いています。メジロとヒヨドリが交互に蜜を吸いに来る。夜明けがどんどん早くなり東雲時の空の色も淡い色に変化しました。まさに春は朧です。そんな春にたくさんの勤め人が第一線を去ります。定年です。やるべき仕事を、長きを存分に働き、多くの後悔と同じくらいの喜びも得、家族家庭を育み、自分自身をも成長させた。思い起こせば40年、いろいろあったなあ。けれども、ここで楽隠居に落ち着くのは落語のお噺、いやいやまだまだ働かなくちゃ！今世の中は「働き方改革」と云うことで、いろいろ話題につきませんが、高齢者の皆さんには本流となる話ではないのでしょうか？ただ、出来る事は出来るだけやり続ける、と云う考えは、そのとおりだと思います。時折TV番組の中継で、山里の段々畑でスキクワを振るう随分ご高齢な方の働く姿が見られます。お年を尋ねると90を優に超えています。日本の中間山地のいたるところで見られる風景なのではないでしょうか。この方々は生涯現役で農業に定年はないのですね。後を継ぐ者も見当たらず、しかし黙々と傾斜を耕す。苦勞の多い生活だと思われそうですが、生き方において、立派だなと自分は思っています。考えてみれば社会的な定年はその時代のシステムです。勤めは終わっても人生は続きます、人生に定年制の導入は不可能。今現在70歳の方が100までの人生があれば、あと30年間の長い月日となります。その30年をどう生きますか？と問われています。人生2回目の立志を掲げなければ！

30年と言えは何かをなし得るには十分すぎる時間です。慌てる必要はありません、起承転結がまた“起”に戻るだけの話しです。体力・知力を蓄えそれからでも遅くはないでしょう。一度切り倒された大木の切り株から新しい芽が生えてくる、この芽を「ひこばえ」と言います。20年30年もあれば「ひこばえ」も新しい大木にさえなり得るでしょう。ご隠居様はまだ、お預けですヨ。

## はっぴい～ゆうゆう便り 5月号

いちご狩り当日。抽選に残った 15 名のラッキー男女。血压測定やら何やら、わいわいがやがやと心躍るように見える。小学校の遠足に通じるところもある。バスに乗っていくのだが、遠い近いの問題ではないのだ。非日常性が楽しいのだ。子供も大人もないのである。ハウスでいちごをほおばり、古民家でおにぎりをパクパク、お花見は残念だが、その代わりお天気はすこぶる良い！どうぞ転ばず楽しいひと時を…。  
—昨年から始めた企画、なかなかの人気です、秋は柿狩り、かな？

ゆうゆうの 29 年度 1 年間、講座・イベント・企画等合わせて 280 種 938 回開催し、12,169 名が参加されました。真剣・笑顔・歓声・拍手、成功とちょっと失敗をかわるがわるにしながら、13 年間ご利用者と時間を共にしてきました。高齢者故に悲しい別れも多々ありましたが喜んでいる笑顔しか思い浮かびません。さて、次のイベントは東部方面音楽隊のコンサートです、今年で 6 年目、去年は 200 名を超えたお客様だった。非日常のごく小さな喜びが日常の生活の向上を促す。「楽しかった！」が明日への活力に繋がる。私達はそう信じて働いています。

午前中のトレーニングのご利用者さんから白と赤の大輪のお花を多頂きました。花瓶に生けカウンターに飾る。それからなのだ！「牡丹」「芍薬」？受付を通る利用者さんからは「ま～綺麗、芍薬でしょ？」とか「綺麗な牡丹！」とか問われるが、我々には見分けが付きません。・・・困った。牡丹は樹木で芍薬は草花と調べが付きましたが、それでもどちらか解らない。朝は閉じていた蕾が午後になり花として開いてきました。水上げが良いと誰かが教えてくれました。え～い牡丹でも芍薬でもどちらでも良いことにしよう、受付カウンターが豪華になりました。これからはお花が絶えない季節になりますね。春本番！「春眠暁を覚えず」春になると朝寝坊の言い訳に良く使われます。しかしこの漢詩は中国の孟浩然と云う人物が詠んだ春暁と題する五言絶句です。後三句連なります。全文の訳はこうです。春は寝心地が良くうっかり寝過ぎた。小鳥たちの囀りで目が覚めた。そう言えば昨夜は雨と風の音がした。どれほどの花々が散ったのやら。と云う具合なのです。どうやら朝寝坊の言い訳ではなさそうですね。寝覚めに庭のお花の心配、そんな心境で一日が始められたら心安らかな一日でいられるかもしれませんね。それぞれの「春」をどうぞお楽しみ下さい。

## はっぴい～ゆうゆう便り 6月号

センターの南側の通路から目を左に向けると、植え込みの向こうに見事な「柏葉アジサイ」の花が目に入ります。柏の葉によく似た葉を持ち大き目の円錐形をした花の塊。3月と7月の気候を行ったり来たりした5月、そんな中、今が見ごろと一株だけれど花数20を超えて咲き誇っています。花の頃は花にお任せして、と云うことで、なんだかへんな春だな～、と想うこの頃。皆様いかがお過ごしでしょうか？すでに熱中症の注意喚起が発せられました。水分をお近くに！

梅雨時、シトシト降る雨、縁側で膝を抱えてただ、ぼんやりと雨を見ている。縁側があれば梅雨も風情。夏は縁側に座って足をブラブラ、スイカをほおぼり、種を庭にプーっと飛ばす。そんな風景は田舎の実家にしかありません。軒下、縁側、戌走り。鴨居、床の間、天袋。どれもこれも懐かしい匂いがします。私達現代人は利便性を追求するあまり「手間暇」を切り捨ててしまったようです。「手間暇」とは体と頭をこよく使うことです。衣食住すべてが充足して、気がつく自分だけが時間を持て余している。「昔は良かった」などと四角四面の平らの部屋で嘆いたりしている。時間つぶしの人生など「お払い箱」にして、「なにか良いことある？」などと聞いて廻らず、「長すぎる老後」などと吐き捨てないで、不便だった頃を思い出し、どれか一つを取り上げて手間暇かけてやってみる。「糠漬け」作りなど良いと思うな。最近月日が経つのが凄く早く感じます。だから尚更1日を丁寧に生きなければと思います。丁寧とは手間暇と置き換えてもいい。やるべき事とそうでない事を選別し、暮らしをなるべくシンプルにして、ほっといても良いことはほっときゃいいし、衣食住の基本はしっかりやる。やれることはやり続ける。これが「肝」かもしれません。そんな「聖人君子」みたいな事出来るわけないだろう！と大向こうから声がかかりそうですが・・・何かをやらなければ、何も変わらない。自分はどうだと自問自答、努力はしているつもりですが・・・困難。

雨の季節です、突然の雨によそ様の軒下を借りる、なんてことはほとんどありません。下手をすると住居侵入などと誤解されます。事務所の若い人に聞いてみました。軒下、鴨居、床の間って知ってる？尋ねると全く知らなかった。でも逆に私達が知らないで彼らが知っている事は山ほどあります。両方合わせて分かり合えば、大きな智恵となり新たな文化となるのかもしれない。老いも若きも同じ地域で暮らす者同士、仲良くお付き合いしましょう。ハッピーバースデー梅雨～

6月の下旬から急に気温が上がり真夏日も何日も続きました。今年の夏は暑くなりそうですね。夏の暮らしのご準備はいかがですか？食生活に注意して体力が落ちないようにして下さいね。

ところで、唐突ではありますが、戦後すぐの昭和22年～24年生まれの方を俗に「団塊の世代」「第1次ベビーブーマー」と言います。概ね270万人ずつ生まれています。「第2次ベビーブーマー」は200万人ずつ生まれた昭和46年～49年。それから出生人数は右肩下がりに減りに減り、平成29年にはたったの94万人しか生まれなかった。逆に死亡数は134万人で、自然増減数は△40万3千人。この極端な現象が2025年に交差する。団塊の世代が全員後期高齢者になり、支える側が極端に減る。私たちはそのような国に住んでいます。団塊の世代の皆さんは戦争に敗れ、国であれ個人であれ、ほとんどがゼロからのスタートという中で産声をあげました。しかし彼らは巨大な需要を生み、やがて国の労働力の中心となり、ついには高度成長期をけん引しGNP（GDP）を世界第2位と押し上げました。華々しい活躍を遂げてきた世代なのです。「団塊の世代」と云うとなぜかマイナスイメージのバイアスがかかりますが、実はこういった背景を持っていると同時に「戦争を知らない子供たち」でもあったのです。と云うわけでもありませんが、「ゆうゆう」の活動においても中核を担っていただいているのは団塊とその上の世代。皆さんお元気ですね。支えるなんてとんでもありません。かえって我々の方が勇気付けられ、応援をいただいています。現代の若い世代に知っておいていただきたい！今の安全で便利な生活の全てに今日の前の高齢者が関わり、世のため人のため、家族のためにそれこそ懸命に働いた結果の上に成り立っている、という事！敬意と尊敬のまなざしで高齢者を見つめたら、いろいろな立場で生き生きと働いていた自分と同じ年代での姿が思い浮かんで来ることでしょう。

高齢期になると、体力的な事や何やらと下降傾向が著しいのは否定しません。しかし、「ゆうゆう」の皆さんの努力には頭が下がります。皆さんさりげなくも懸命にそして笑顔をも伴っているんな事に挑みます。負けるな団塊！なんと云っても貴方がたが一番の多数派なのです。団塊の世代が“元気”に過ごすことが、即ちこれからの日本の近未来のキーパーソンなのですから。あなた方の築いたこの国の行く末を見守ることもお勤めのひとつです。

PS 今年の夏の暑さは“キケン”という声があります。早め早めの対応をお願いします。

## はっぴい～ゆうゆう便り 8月号

7月を待たず梅雨が明けました。そしてあの11府県に及ぶ豪雨災害。目に入ってくる画像はまるで東日本大震災のようです。ここでもまた多大な人命が失われました。自然の成せる事柄とは云へあまりにも無残で残虐なのではないか・・・天のどこをにらみつけたならいいのだろうか。ご冥福をお祈りし、お見舞いを申し上げます、衷心より。

それにしても、連日の猛暑・酷暑です。今から8年前の平成22年、観測史上最も暑い夏になり熱中症で1731名が犠牲となりました。今年はそれ以上の年になるのではないのでしょうか。何しろ夏が長いのです。対処法は言うまでもなく、皆様心がけているはずです。その上での注意が必要なのです。自宅自室での発症が半数に及びます。熱中症対応の暮らし方、強化・見直しをお願いします。

さて、世間は夏休みです。小生の父親の実家は九州、佐賀県唐津市です。小学生の時分、夏休みに何回か訪れたことがあります。実家の近所から海岸線を先へ先へ目を向けると、唐津城・虹ノ松原・鏡山が景色の中に納まります。浜辺に出て水際を足の裏でゴシゴシやると大きな大きなハマグリがコロコロ出てきました。じいちゃんと手漕ぎ舟で沖に出て釣竿を使わず直接手で繰る釣りで、型のいいキスやコチが次々に釣れました。ばあちゃんが作るハマグリの汁やキスの天ぷら、美味しかった事を覚えています。もう50年以上前の事です。宝物のような記憶です。現在はコンビナートになってしまい跡形もありません。海の青、空の蒼、山の藍とのコントラスト、今一度出会ってみたいですね。皆様の色鮮やかな記憶はいかがでしょう？心を自由に解き放って子供の頃へ立ち返って見てはいかがでしょう。素晴らしい景色が蘇って貴方の人生の原点に誘ってくれるのではないのでしょうか。時には古い古い記憶をたどってみるのも脳には良い刺激ですね。

さて、暑さもこれからが本番！？もう、「うんざり」と小生も先頭をきって苦言を呈したいところではありますが、しかし現実も受け入れなければなりません。「自分の意志の力で、今日という日を良い方向にもっていく」と今は亡き劇作家“井上ひさし”氏の言葉があったと思います。自分の人生や生きがいに積極的に関与する、当たり前のようにこれがなかなか難しい。今日はどんな一日にしよう、少なくとも暑さに負けないようにがんばろう。熱中症なんかに命を取られてたまるか！う～ん それくらい今夏は厳しい、強い意志をお持ちください。

## はっぴい～ゆうゆう便り 9月号

振り返れば何度も何度も自然災害に叩かれた日本列島でした。皆様のふるさとはいかがでしょうか。何処に住もうが100%安心なんて有りえないのですが、特に高齢者のふるさとは自分自身の原点であり子供の頃のそのままだと望まれますね。若かった頃の母や父の顔が浮かびます。

「残暑お見舞い申し上げます」猛暑酷暑の8月を乗り越えました。残暑とは云え侮ってはなりません。一枚多く羽織るようになれば”秋”の到来、きつともうすぐです。

さて、8月23日(木)に例年通り「納涼会」を執り行いました。当初は涼しいお部屋で盆踊りと云う企画だったのですが、屋台が加わり、抽選会。そして“怪談”と相成り、今ではお子様連れのママさん達も参加されます。規模は小さいが地域の盆踊りのようです。子供たちが増えたのでまずはロビーの屋台でゲーム、工夫すれば色々なことができると判明!!実は盛り上がったのは大人の方でした。屋内の教室ではペンダント作りと手作りヨーヨー、時間に限りがあるのでハラハラドキドキ。無事終了!さあて続きまして大広間では盆踊りの準備が整い、音楽が流れるのを今か今かとお待ちかね。

和光市には、和光音頭と云うご当地音頭があります。この季節お祭りには欠かせない。サウンドビクス(踊りを通じて健康増進講座)のメンバーが中心となって子供たちや若いママさんに教えている様子が微笑ましい。和太鼓を叩く女性は元和太鼓演奏チームで活躍していて一昨年からはボランティアをお願いしています。太鼓が有るか無いかは大違い、「ドーンドン」さあさ、輪になって踊りますわよ。

**怪談「真昼のミステリー」**と銘打って納涼会の中に”涼しくなるお話し”を取り入れて数年。和光市の朗読の会「あめんぼの会」をお願いしています。「猫の背」「赤い服の女」「頭白上人」を3人が語りました。みなさん居住まいを正して真剣に聞き入っていました。上記3本のお話し、恐怖より感銘を覚えたようでしたが、いかがでした?

最後は全員でラッキーナンバー抽選会、当たっても外れても恨みっこな～しヨ。定刻で会は終了、外は猛暑でしたがゆうゆうでは涼しい顔で大騒ぎ!良かったです。

ステージや踊り、屋台や工作もみんなボランティアさん。その他多方面のご協力をいただきにぎやかで楽しい一日でした。高齢者は高齢者、子供は子供とくくるのではなく、同じ地域の人達なのでから時には一緒に楽しんでしまうのも絶対必要、地域は“かたまり”だと思いませんか?

「高齢者福祉センターゆうゆう」は地域の福祉拠点として、まだまだやれる事は多々あります。オールマイティーにタイムリーに提供できるように、日々アンテナを張り巡らせます。そのためには皆様もお元気でいて下さらなければ・・・今月もいろいろがんばりますね。

## はっぴい～ゆうゆう便り 10月号

西で大風が吹いて、北で大地が揺れました。ここ数か月間、お見舞いとお悔やみが続くことになり、本当に痛ましい極みです。もう繰り返さないで欲しいと心から願います。ところで「暑さ寒さも彼岸まで」と云う故事がありますが、まさに言い得て妙の今日この頃です。季節の変わり目、努々ご油断めされぬようお願いいたします。お話は変わりますが、お彼岸で故人の供養をしますがお盆とどう違うのでしょうか、とふと考えるに至りました。調べてみますと、お盆は故人がお家に帰って来て（お迎えして、お見送りする）この世で数日お過ごしになる。ではお彼岸と言へば、この世とあの世の距離がとっても近づいて祈りが届きやすくなるというのです。へえーそうなんですね。いずれにしろご先祖や故人に感謝するのであります。

ご仏壇やお墓にお供物やお線香をあげますが故人は直接食べません。当たり前ですが、「香食・こうじき」と言ってお供物やお線香の香りを食するのであります。お線香はこの世とあの世を繋ぐ大切なアイテムなのですね。では、こんなのはどうでしょうか。この世とあの世の間に流れる三途の川。一途でなく三途とはいかなる事か？ 途とは方法と考えられたし。三途の川は3つの方法で渡れるそうです、白い着物の裾しか濡れない。腰より下まで濡れる。アップアップと全身ずぶ濡れ。お分かりの通り、それは自分の生前の生き方に依るという事だった。生前の行いが良くやっと濡れずに三途の川を渡り切った後、ずぶ濡れの不心得者に着物を奪われてしまいます。しかたがなく濡れた着物を着ることを「濡れ衣を着せられた！」と云うらしい、仏法の教えの中にそうありました。それもこれも人間臭くてとても面白いです。

ちょうど今頃、街角の空き地や畑の隅、墓地等に彼岸花が赤く群れ咲いています。我が住まいから車でほどなく巾着田という彼岸花の群生地があります。一見美しいのですが、地面が真っ赤に塗り込められたようで怖さを感じます。彼岸花には異名が多く、地獄花などありがたくない名前が多くありますね。あっそうそう、彼岸花は毒性がとても強く間違っても口に入れてはいけません。

暦は10月、いろいろなことに興じるには最適。体を動かしてもよし！旨いものを食してもよし！そろそろ熱燗も良いだろう。この夏の凶暴な熱射を耐えた体を少し休めて、ご自分で「よし！」と思えたなら行動開始。人の革新、可能性は年齢をマイナスしません。やろうと思えばいつからだって創められる。ゆうゆうの10月は「介護予防フェスタ」と銘打って一週間通して企画が組まれています。全部とは言いません、ひとつでもふたつでも参加されることをお勧めします。

彼岸を過ぎれば娑婆は晩秋。まだまだ娑婆を楽しまなくては・・・娑婆ダバダ～

## はっぴい～ゆうゆう便り 11月号

台風の強風で巻き上げられた海の塩分が都心の街路樹に影響し、詳しくは省きますが目黒川の桜が開花と云うニュースが映像とともに報じられました。(狂い咲き) そんな事もあるのかなあ、と思いつつ季節は早や初冬という事で、季節の変わり目健康管理にご注意下さいませ。

ニュースと云えば、第一生命経済研究所の調査で、本年3月時点で“認知症高齢者”の資産140兆円。2030年では200兆円、エ～！日本の国家予算2年分です！どういう事？つまり十分なお金（預貯金や資産）が有りながら非常に困難な困窮生活を送っている方々が居るとい事です。持っていればいるで詐欺グループが虎視眈々と狙っている。昨年の被害額は390億円でした。事はお金だけに他人が“善意の第三者”と云う立場がとりにくいと云うのが現実です。

認知症は記憶障害と云う疾病ですが、そのことから現れる生活に対する困難、いやいや人生終盤の暮らし丸ごと意思も寄らない岸辺に漂着してしまうと云う現実。少なからず高齢者の不幸の裏側に「認知症」が大きく覆いかぶさっているのは間違いないでしょう。「人間はなんたりとも、経済活動の外側では生きてはいけない」と言った経済学者がいました。認知症を病気の面だけとらえるだけでは不十分で当事者の経済能力で一生を凶ることこそ重要なのだと、140兆円・200兆円に及ぶ「死に金」がそう言っている。

「自分の骨は、自分で拾えない」、これは真実です。個人の生を全うするには他者の力添えが100%必要です。自分の事を親身になって思ってくれる人はそれほど多くはありません。であるなら、お金は“残すこと”より“使うこと”の方に重きを置くべき時代になったのではないのでしょうか。いずれにしろ、認知症を発症してからでは困難は何倍にもなるように思います。皆様の最終章のあらすじはいかがですか？

「めでたし めでたし チョン！」で幕引きが出来るよう、自分なりに、家族なりにシナリオを認めてみてはいかがのでしょうか。必要な事であるとも思いますが・・・

10月の“介護予防フェスタ”の8日間、400人弱の参加が有りました。運動・パフォーマンス・歌声・コンサートなど身体や脳の活性化に効果が見込まれたなら、ジャンルにとらわれず何でも貪欲に行ってみました。運動などによって身体に「キレ」が戻ると、頭の「キレ」も出てくる。頭がキレると、身体も尚キレる、と云う相乗効果で老いを乗り切ってしましましょう！参加された皆さん、講師や出演者の皆様、ありがとうございました、感謝します。またお会いしましょう。



## はっぴい～ゆうゆう便り 12月号

街路樹の銀杏は葉を落としながら黄金色に輝いて見えます。全てが落葉すると冬本番、「寒いですね」が挨拶になります。平成最後の年の瀬になりますネ。クリスマスや忘年会で多くの人が1年を振り返ってお酒も進みます。そこで幹事さんの定型文、「宴たけなわでございますが・・・」の「たけなわ」って何事でしょうか？ 漢字で書くと「酎」。酒造りの経過の中で使われる言葉だそうです。酒米が発酵し、今が一番甘くなった頃合いで、なおかつこれ以上の発酵は味を落とすぞ！と云う意味のある「酎」なのだそうです。中身を知らずに使っている言葉は意外と多いですね。「酎」だと云っているのに、“過ぎて寝過す自分かな！” 今年の忘年会「気を付けます・・・」

平成は30年で終わります。私にとって平成とは、31歳から61歳です。寸暇を惜しんで働き、子供を育て、親を看取り、今自分の加齢に抗っている。皆さんはいかがですか？人生にはいくつもの「酎」があり、「お開き」が有るように思います。その度に私たちは新たな幕をあげます、次の酎を楽しみにして。

ところで、ヒートショックが原因での入浴事故が増しているそうです。全体の9割が高齢者だそうです。脱衣所・浴室の低温と湯船の高温、この温度差に体がもたず、結果死亡事故になっているとの事。毎年話題になっていますが件数は増加の傾向です。出来る限りの工夫をしましょう。しかし、一番安全なのは「ゆうゆう」のお風呂でしょう、ここなら安心です。ぜひ、ご利用ください。

お正月の準備が出来るとみんなで初もうでですか？どちらへ？だいたいどちらかの神社仏閣だと思いますが。現世のご利益は神様に、来世の後利益は仏様に、そんな風をお願い分けする方がいるとかいないとか。いずれにしろ「自分も頑張りますから、応援よろしく願いします」と云うような野球選手のような気持が必要らしいです。神様も仏様もお願いの丸投げには、そっぽを向くらしいですよ。こんなお話が出るようですから、皆様12月の日々の足は速い、1週間などあっという間と云われています。ご自分の生活にメリハリを付けて緩やかに規則正しい生活習慣を継続しましょう。簡単ですヨ、自分を大切にすれば良いだけですから・・・。

最後になりましたが、皆様、1年お世話になりました。良いお年をお迎えください。

年末年始の休日 12月29・30・31 1月1・2・3

土 日 月 火 水 木 お忘れなきよう！

**はっぴい～ゆうゆう便り 1月号**

明けましておめでとうございます。本年もいろいろ書かせていただきますが、乱筆乱文ご容赦頂き皆様のご多幸を御願い奉り候、です。年末年始はいかがお過ごしされましたか。穏やかに暖かなお正月だったらよろしゅうございます。「近頃は毎年同じ」等とため息をつかれる方々が居らっしゃるならば、「また、それも良し」ではないでしょうか。“日々これ好日”心も持ちようです。高齢になると自身が求めるものも他から求められるものも、それほど多くはありません。つまりはだんだん身軽になる、という事でしょう。世界を俯瞰して見るのは若い世代に任せ、我々は目で見えて、手が届く所でしっかり生きていればと思うのですが・・・しぶとく生きて行くのです。

「ゆうゆう」では昨年新たに“ハッピーセラバンド体操”（月～金）を導入しました。セラバンドを利用した筋トレに特化した運動です。筋トレの結果、成長ホルモンが分泌されアンチエイジング効果が現れ、脳内においてはドーパミン・エンドルフィン・ノルアドレナリンが発生し脳の活性化を大きく促し認知症の発症の多くを阻害します。ゆうゆうでの運動に参加して汗を流している人の中から認知症が疑われる方は全くと言って良いほど見受けられません。これは私の実感です。それに筋肉が増量しもろくなりつつある骨を守る効果も期待できます。高齢者の筋トレの効果はかなり大きいと期待しています。いつの日にか「筋骨隆々」の・・・さすがにそれはありませんね。ただロコトレ・セラバンドのメンバーに今年103歳になる方が先頭で頑張っています。素晴らしいと思います。やる時にはしっかりやる。抜く時には抜く。「緊張と緩和」必要ですね。

平成30年を表す漢字一文字が切なくも“災”に決まりました。折れ曲がった川の下に火と書いて“災”。古来より水害や火事に苦しめられてきた歴史を物語ります。昨年も地震・台風・豪雨と自然災害によって多くの人命と多額な財産を失ってしまいました。阪神大震災以後、もう何度も何度も自然災害に襲われ続けたこの国、最近では慣れてしまったり、あきらめてしまったり、そんな厭世的な気分になってはいないだろうか！どんな思いでいようが、痛いのは痛く、苦しいのは苦しいのです。今出来ることを精いっぱいやりましょうヨ。「備えあれば憂い無し」まったくです、ハイ。

木の台の上に太鼓を置いて、両側から叩く様子を映して楽しい“楽”と云う字が出来ました。今年こそは「災い転じて楽となす」。楽しい日々が続くことを願いつつ、それにはやっぱり努力も必要です。「楽すれば楽が邪魔して楽ならず、楽せぬ楽がはるか楽々」と富山の薬売りに伝わっている言葉ですが、楽をして実りの多くを取ろうなんて、まず出来ないってこと、近道はありませんヨと先達は教えてくれています。

さあ今年も肩の力を抜きつつ、まずは新春お楽しみ会などいかがでしょうか。

## はっぴい～ゆうゆう便り 2月号

オリンピックの年には日本の女性の2人に一人が50歳以上、まさに「おばあちゃん大国」になり、介護離職が大量発生、「ひとり暮らし社会」が本格化。企業の人件費がピークになり、3人に一人が65歳以上の超・高齢者大国になり、ついに東京都の人口も減少し、認知症患者が700万人規模に。輸血用血液が不足。デパート・銀行・老人ホームも地方から消え、全国の住宅の3戸に1戸が空き家になる。そんな将来を予測した書籍があります。日本は全国を「都市化」させて、「十人十色」を良しとする“個人主義”へ走らせてきたという専門家もいる。それが正しかった時代も間違いなくあったのではないかと、思います。この先どうなっていくのか？答えは私たち全員で考えなければ。「十人十色」は「一致団結」には及ばない。“誰かが考えてくれるだろう”はもう捨てかからなければ・・・。

先日、TV放送で認知症をテーマにした番組がありました。端的に言うと自分が将来認知症になることを前提に生活のプランを立てる、といった内容。その一つが保険。自分が認知症で誰かを傷つけたり、物を壊したりした時の費用に充てると云う。きっかけになった事件がありました。アルツハイマーを発症し電車の線路を徘徊し、あげくはねられ死亡しました。鉄道会社は多額の費用を請求しました。裁判では鉄道会社の請求はさけられましたが社会に大きな衝撃を与えました。不幸の上に不幸を重ねたような出来事です。700万人以上と推測される認知症患者、はたして保険に入っていれば大丈夫なのかしら！予防と治療はいったいどうなってしまうのか。高齢者だけの問題ではありません、各世代にそれぞれ大きな課題が積みあがっています。「先送り」や「後回し」が出来るほどこの国には余裕がありませんね。「十人十色」(多様性)も必要ですが、「一致団結」も時代によっては必要かもしれません。将来が予想でき推測できるなら、打つ手はきっとあるはずです。どんな将来を手にするのかは、私達がどんな「団結」が出来るのかにかかっているのかもしれない。

街路樹はすっかり葉を落とし、街からずいぶん色がなくなったようです。しかし、その分見事に澄み切った青空に出会う時もあります。その青色は大気の後ろの宇宙の色なのだそうです。そう云えば1/21はスーパームーン。月の楕円軌道が地球に一番近く、そのうえ満月であること。普段の満月より30%面積が大きく見えます。ご覧になりましたか。地球が誕生して45億年、それに比べて人類はほんの10万年くらい。100年前は電気もおぼつかなかった。そんな時代でも人はたくましく暮らしを立て、子孫を残してきたのです。今私が生きているという事は、原子の人間からものの見事に命の絆が私につながったという事です。途中どこかの時代で命が絶たれたら私はいません。ご先祖様に感謝感激です。2月の凜と冷えた空気の中、膨大な過去と永遠なる未来の橋渡しをしている私達、責任は重大です。普段そんなこと考えてはいないのだけれど・・・。生きるって凄い事です。

## はっぴい～ゆうゆう便り 3月号

「火事と喧嘩は江戸の華」と啖呵を切る落語があったかなかったか。当時の江戸は人口が非常に多く、貧しい者たちは裏町の長屋住まい。地方出身の出稼ぎ男性が多く、飲酒の上寝たばこの不始末が火事の原因。何万何千の犠牲を出した火災を何度も繰り返しました。「江戸の華」などとは程遠く、後の物語でのお話があります。それにしても毎日のように火事の報道がなされ、そのほとんどに犠牲者が出ています。多くが高齢者でした。みなさん、ストーブの前と上。近くに可燃物（洗濯物）などありませんか？くれぐれも火の取り扱いは慎重にお願いします。ところで火伏の神様と云えば愛宕神社が有名で全国43都道府県に祀られています。祭神は「火伏の神」の「迦具土命」（かぐつちのみこと）に「伊邪那美命」（いざなみのみこと）等それぞれの神社によって違いますが、「かぐつち」は火の神で欠かせません。「かぐつち」は「イザナミ」と「イザナギ」の子供。生まれたとき母神（イザナミ）を焼死させてしまい、それゆえ「仇子」（あだこ）と呼ばれ、それが「愛宕」の語源になったと云う説があります。記紀神話にはそうあります。愛宕神社にお参りの際は、ぜひ「火伏」のお守りなどお手に入れ、自宅の守護を願ってみたらいかがでしょうか。それくらい今年は火事が多いです。昔の人は云いました。「泥棒は家を持って行かないが、火事は家をも持って行ってしまう」。へんな安心は慢心に繋がります。火事に対する用心は欠かせませんね。

気温が20℃になったり5℃しかなかったりで、三寒四温とは良く言ったものです。2月はその典型でした。しかし、今まさに冬から春に衣替えをし始めています。

センター玄関前の道路向こうの河津桜、ずいぶん花芽が膨らんできました。ひとたび開花すると毎年必ず目白が飛来して花の蜜を堪能しているようですよ。花の咲いている時期は長くはありません、たーんとお飲み！近くのケヤキではシジュウカラが元気いっぱいに囀っています。「ツッピー ツッピー」春がくるんだな～

春と云えば「ゆうゆう春の調べ」陸上自衛隊東部方面音楽隊のコンサートですね！心待ちにしていた日程が決定しました。4月18日（木）13時より。隊員の皆さんお忙しいのに毎年ありがとうございます。今年も満員御礼間違いなし！楽しみです。

桜の開花予想が発表されました。関東地方は3/23とありました。なんだか年々早まっているようですね。温暖化のせいなのでしょう。今年も楽しくお花見に出かけられたら良いですね。

それでは皆様「いってらっしゃい！」 ハバー ナイス デイ ……。