

退職者 NO.82

こだま会報



みんなで長寿を喜び 「健康」「参加」「安全」へ



木陰でひとやすみ (雨宮和雄さんの作品)

目次

- 表紙写真・雨宮和雄さん
／コラム「散歩道」米山
東伊さん……………①
- 「楽しい趣味の会」…②③
食文化を楽しむ会／料理
教室／歴史教室／キノコ
狩り／こだま俳壇／予告
- 「会員紹介」明田剛一さん
……………④
- 「ピース・ボート 114日間
船の旅」田口清さん…⑤
- 日本高齢者大会報告…⑥
- 神奈川自治労連退職者会
第17回総会／来年はこだ
ま会結成25周年…………⑦
- 自治労連退職者会連絡会
総会／「ボランティアへの
思い」吉澤靖夫さん…⑧

散*歩*道*

パソコン教室の生徒さんから、家系図を作りたいという希望があったので、インターネットで無料の家系図ソフトを探してみた。「家系図とフリーソフト」で検索をしたら、594件もヒットした。

家系図を作るために、過去帳とか戸籍謄本で調べるのだから、「経費いくらであるたの家計図を作成します」などの的外れのホームページが多い。

あちこち泳ぎまわった末に、やっと使えそうなソフトを植松さんのホームページ(アドレスは下を参照)から入手できた。印刷機能などの追加には、1000円のシェアウェア代が必要になる。

さっそく上記のホームページからソフトをダウンロードして、試しに自分の家系図を作り始めてみる。両親・祖父母あたりまでは、氏名・生年月日などは調べられるが、その先は行き詰まる。小学校では、歴代天皇の名前を暗誦させられて、神武・すいせい・あんねい・いとく…と、いまでも出てくるのに、自分の先祖

家系図ソフトを使って 戦中時代にタイム・スリップ

米山 東伊

のことは覚えていない。この辺から、天皇は現人神と教えられたのだ。そして、思いは小学校時代にタイムスリップしている。体育では、竹やりでわら人形を突く訓練をやった。「勝ってくるぞと勇ましく」と歌いながら、4軒先の兄さんを村の神社まで見送り、「万歳」を三唱した。このころ、「若い血潮の子科練」の歌や、「海行かばみづくかばね」を歌っていた。わけもわからず鬼畜米英を叫び、少年航空兵になることを夢見ていたころだ。のらくろ二等兵の「マンガ」に胸をときめかせていた。

「マンガ」といえば、横須賀米海軍が日本の若者を取り込むために、水兵の「マンガ」を3万部も作って配り、原子力空母は無事故で安全だという新しい神話が語られている。空母の火災事故もあった。原潜の放射能漏れ事故もあった。原子力空母Ⅱ

ジョージ・ワシントンが来て、40万横須賀市民は不安でいっぱいだ。



楽しい趣味の会

趣味の会は長生きの散歩道
一緒に歩きましょう!!

食文化を楽しむ会 健康寿命をのぼそう



砂糖・醤油で味付ける。
「豚肉と厚揚げと夏野菜炒め」
なすとピーマンは素揚げをしてから、きゅうり・油揚げ・豚肉と炒め煮にして砂糖・醤油などで味を付けとろみを付け、枸杞子を散らす。
「ハイビスカスのフルーツポンチ」
煮立てたハイビスカスがきれいな色を出す。赤ナツメ・キウイ・バナナを蜂蜜とレモンで味付けしたフルーツポンチ。これにも枸杞子を散らす。

「食事は体のくすり、健康寿命をのぼそう」との上野さん(「先生」なのだ)、私達のお仲間なので「上野さん」とよびたい)の話に納得。遣唐使によって持ち込まれた本に、「五穀、五果、五畜、五菜、これを用いて飢えを充たすときはこれを食とい、以てその病を療するときは、これを薬という」とあるとのこと。『医食同源』『薬食同源』——薬膳とはそういうことなのだ。とてもおいしく楽しい会に皆、満足(お腹も)して帰路についた。(山本文子)
*緑豆・金針菜・枸杞子(赤い色できれい)などは漢方薬店でどうぞ。

「夏をのりきる薬膳」をテーマに7月24日、横浜市健康福祉センターで「食文化を楽しむ会」が行われた。講師は上野多恵子さん。献立は、①緑豆^{りよぐず}ご飯 ②金針菜とひじきの煮物 ③豚肉と厚揚げと夏野菜炒め ④ハイビスカスのフルーツポンチの4品。
「緑豆^{りよぐず}ご飯」
緑豆は一晩水でもどしても5リットルくらいの豆。いわゆるピースご飯と同じく塩と少量の酒を加えて普通に炊くのだが、白いご飯に緑色がさええて実に美しく、食欲をそそる。
「金針菜とひじきの煮物」
金針菜とひじきも水にもどし、人参を加えて油炒めをしてから、味噌・

料理教室 地中海料理「パエリア」 に挑戦しました



壮年部・こだま会共催の「料理教室」が9月13日、フォーラム南太田で開催。設備も整っており、料理する気になる会場でした。
さて、地中海料理のパエリア(スペイン料理だと思いが)なるものは

食べたことはなく、作ったこともない代物です。今回は、鳥居さんの料理長の下で料理して食べられるというので、興味がそそられ参加することにしました。
この料理は、チャーハンとも日本の炊き込みご飯とも異なり、お米がマツ黄色(サフラン色)に染まるなどカラフルです。またオリーブを使うので脂ぎった料理のイメージが強く、若者向きかと感じていました。しかし、実際には、貝はアサリ(ムール貝が本当らしい)を、魚はタラ、肉は鶏肉、そして野菜がたくさん入っています。思ったよりしつこくなく、年配者にも合うことがわか

り、安心して食べられました。今度は外食で試してみたい。

今回は秋刀魚か煮魚で、野菜をたくさん取り入れた料理であれば、と思いましたが。また、東南アジアのどこの国の民族料理でもできればと、来年に期待します。(後藤貞夫)

教室座 歴史講 悲運の武将 範頼をしのぶ

先ずもって、永い間歴史教室の世話をし下さった古怒田富士一様が亡くなられたことは、歴史教室にとって本当に寂しい限りです。

さて今回は(9月8日)中村先生の講義「頼朝と範頼」、そして「悲運の武将範頼をしのぶ」。紙面の都合で「悲運の武将範頼をしのぶ」について書くことにしました。

範頼は、よく話題にのぼる源頼朝・義経の兄弟でありながら、異母の關係からか、兄頼朝との仲が思わしくならず、迫害を受けたことなど、当時は茶飯事だったのか、と?

頼朝・範頼・義経は、源義朝を父としながら、頼朝の母は熱田大宮司李範女であり、範頼の母は池田の遊女と、身分の差が



災いしたのか?
範頼は義経と共に源平の合戦で活

(3面に続く)

こだま俳壇 9月

蝉時雨癩棲む体に時刻む

湯川 勉

宰相の椅子投げ捨てて野分かな

井村 友彦

残暑かな老婆の傘に赤とんぼ

松尾佐知子

車窓打つ斜いの雨夕野分

小川 水草

涼もとめ放牧の豚穴を掘る

白石 為康

水の音深山の里のきのこ飯

中村 桂子

職人の終わりにて端居茶をそと

白井保次郎

コロ―展暑さ忘れる館の端

高橋 和江

敬老会ふれ合い求め杖二本

島田多嘉子

向日葵のすくと一本農の道

鳥海 敏雄

一雨のありて息つく夏木立

鈴木志げ子

封印の原爆写真夏の夜

三井 光子

いなずまやマークタワーにキッスする

木村 武子

駒返しまでの細道赤とんぼ

山本つぼみ

予告!! 予告!! 予告!!

- 歴史教室 (散策)
 - テーマ 日本武尊を追って走水へ
 - とき 11月10日(月)10時京急「馬堀海岸駅」改札口に集合
 - 昼食 外食予定(自費)
 - コース 観音崎灯台周辺等を歩く
 - 参加費 500円・ガイド中村猪一郎
 - 申込先 電話・Fax 045(361)0112 (佐藤喜治)
- こだま会囲碁大会
 - とき 12月7日(日)10時
 - ところ かながわ労働プラザ会議室 (JR石川町駅徒歩3分)
 - 会費 1000円
 - 申込先 11月28日までに登045(824)7155・青沼045(782)7665・県職労連045(212)3179
 - ☆初心者から有段者まで楽しめます。当日は同会館で「プラザフェスタ」が行われます。
- 楽しい俳句教室
 - 月例句会 毎月第3木曜日午後1時～。旅先での吟行も。初心者歓迎。11月20日/12月18日
 - ところ こだま会事務所
 - 指導 山本つぼみ先生 (阿夫利嶺主宰)
 - 会費 500円
 - 申込先 こだま会事務局 045(212)3179
 - 又は小川政則042(742)2253
- 食文化を楽しむ会(風邪予防の薬膳)
 - とき 11月20日(木)11時～15時
 - ところ 横浜市健康福祉センター 調理実習室(桜木町駅前)
 - 参加費 1800円
 - 申込先 11月15日までに下記へ
 - こだま会事務局 045(212)3179
 - 亀井禎子 045(332)4601
 - 山本文子 03(3728)2227
- 北海道スキー
 - 08年1月下旬に予定。詳細はこだま会事務局(045-212-3179)まで。チラシをお送りします。

躍したが、頼朝の義経追討を拒否したことから、頼朝との間に溝ができ、さらに曾我兄弟の仇討ちに関連した失言で、謀反の疑いをかけられ、修善寺に幽閉されたうえ、頼朝の討手を受けて最期を遂げたとされている。

また一説では、修善寺を逃れ、鎌倉に入って頼朝の疑いを解こうと横須賀浦賀郷辺に潜伏していたが、討手の急迫に逃げ切れず、金沢区の寺で自害したとされるなど、横須賀や金沢区にはこの話にちなんだ地名や名字が残っているという。

これらに関連して金沢区には範頼が自害したとされる太寧寺と範頼の別邸跡に建立されたとされる薬王寺がある。両寺とも命日とされる8月24日には、供養を行っているという。

(鈴木公彦)

味は乙 少しほろ苦 きのこ汁 きのこ狩り



毎回楽しみにしている県職労湘南支部主催の「きのこ狩り」(9月6日)。友達を誘って秦野駅前へ集合。

きのこ博士の七宮さんやアシスタントの岩沢さんなどもみえて安心。

七宮さんの調査では、今年はいつもの富士スバルライン2、5合目辺りはあまりキノコが出ていない様子で、3合目のトイレ辺りから下った方が確実なようだとのこと。単独で

は行動しないよう注意があり、友達と一緒に、きのこ博士見習いの鈴木清市さんについて下りました。

フジウスタケ、ハナイグチ、アミタケ、ホウキタケ、キンチャワンタケ(不食)などたくさん収穫しました。フジウスタケは私の持っているキノコの本では、毒キノコになっていますが、きのこ博士の木内さんは「裏と表面の薄皮をはいで煮こぼせば食べられる」と言うことで、家で味噌汁にしておっかなびつくり食べました。意外に美味しい。

そこで一句「味は乙少しほろ苦きのこ汁」。いまいちなので最近の一句「赤とんぼ風の波とも小波(さざなみ)とも」。友達の句「友達を忘れるほどのきのこ汁」

(井村友彦)



会員紹介

「9・11」——世界の頂上(ニューヨークの世界貿易センター)が消えた日である7年前のこの

日、2千7百余人が一瞬の間に大
事な命を亡くしたのですね。あれ
以来、世界は「対テロ」を主体に、
あちこちで戦争が始まった。

憲法9条で「戦力を保持しない」
日本も、国際貢献という名のもと
に、いろいろな行動が昔の日本に
もどっていきそうな気がします。

「世界貿易センタービル」と戦争と

なぜ、今になってこの話になる
か。私がこの貿易センタービルに
昇ったのは今から31年前の197
7年5月でした。2つあるビルは、
107階の屋内展望室と110階
の屋上にプロムナードのある地上
約450坪の展望台でした。私は
同行の友人と屋外に出られる展望
台で記念写真を撮ったら、例のエ
ンパイヤ・ステート・ビルが低く
写っていました。

その時私は、仕事の関係で義肢
装具(義手・義足・装具)の世界
学会がニューヨークであり、これ

に参加していたのです。
あの世界大戦後の傷痍軍人のア
フターケアに、各国の研究も盛ん
になり、日ごとに進められました。

感慨深い義肢技術の進歩

活発になったパラリンピック選手の活躍を注視

明田 剛一さん



大連(中国東
北部)から帰
国し、そして
半年後に事
故に:

「したら」と国鉄の先輩に推薦され、
一般就職者同様、受験し就職しま
した。そして、約半年で事故に遭
いました。義足を付けてはめに
なりました。義足を着けて、駅内

でいろいろな仕事を頑張ってきた。
した。
その中で、義足の製作を考え、
義肢研究所に入り、勉強を始めま
した。いままで「医学の勉強など
関係ない」と見ていましたが、厚
生医療の関係など法律の勉強が必
要でした。製作についても、国家試
験があり、資格を持っていないと
仕事できません。

県障害者職業訓練校の指導員として

私が県に入った
のは、相模原にあ
る国立県営の身体
障害者職業訓練校(現・神奈川県障
害者能力開発校)で、義肢装具科
の指導員でした。
訓練生も身体に何らかの障害を
もっているのです、それをどのよう
に利用するのか、ただ製作だけよ
りも精神的な苦勞がありました。
でも、製作したお客さんから喜び
をもらったときは、訓練生ともど
も感動を受けました。

榎本健一さんの 義足も作成

東京で仕事中、芸能人の榎本健
一さんの義足をつくり、宝塚の役
者部屋に行ったのもいい思い出
です。

義肢の研究も発達し、改良され
てきた1989年、日本で開催さ
れた世界学会では、いままで考え
られなかった義足でジャンプする
ことなどが発表、実演されました。

私は定年で退職し、体調の具合
もあり、以後はあまり義肢の關係
には交流もなくなりましたが、見
ていると、最近のパラリンピック
での活動は活発になり、義足をつ
けてオリンピックの健常者と同じ
コースを走るケースも出てきまし
たね。

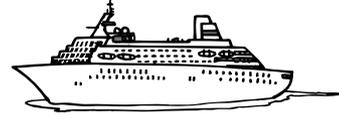
義肢技術の後輩は、パラリン
ピック出場選手の補助役員として
出ているようです。オリンピックの
成績より、パラリンピックの成
績を真剣になって見ているのは、
元の職業のせいでしょうか。まだ
まだ気になります。
朝顔に生活追われる八十路かな

ペルーの「マチュピチュ遺跡」



ピース・ボート 114日間 船の旅

田口 清



船旅で得た感性・感情を大切にしたい

私にとって、もしかしたら、生きて帰れぬかと覚悟を胸の大船旅。出発のドラが鳴ると胸がじーんとし、思わず涙がこぼれた。5月14日から9月4日までの船旅だ。

旅は道連れ…

初対面の964人の乗客とこれから一緒に過ごすのだと思うと、旅は道連れかという心境だ。部屋は狭い4人部屋だが、幸いにも3人となり、同年齢の沖縄・愛知県人と挨拶しつつ、夕食のため大食堂へ。

初めは、会う人ごとに「こんにちは、どちらからですか？」などと、全員覚えきれないのに、それが会話の糸口のごとく聞きまわる。

そして、船の水道の水が錆びている、トイレが溢れた、シャワーが途中から水になったとか、そのうち、通路や階段のカーペットの交換が始まりました。1基のエンジンも故障。スピードが出ず、果ては旅行者と船会社で、責任のなすりあい。豪華客船の夢は消え、工事現場のはざまで生活を送る境地だ。

ツアー参加や自主行動も楽しむ

6時に目覚ましで起床。少林寺拳

法・朝食・卓球・英語の勉強・昼食・テニス・著名人の講演会・夕食・軽く一杯。大体の1日の過ごし方も身に着け、寄港地につくとツアーに参加したり、ポンペイ遺跡など安全な寄港地では、ひとりや2〜



エジプトにて

4人で自主行動で楽しんだ。

ヨルダンのペトラ遺跡やエジプト、ギリシアでは説明ガイドがつくのでツアーに参加。パリやペルーのマチュピチュでは、オーバーランドツアーに参加した。

初めてヘリコプターやセスナ機に乗った。ニューヨークでは、自由の女神を一周し、アラスカでは果てしなく続く氷河や山々を上空から見回した。

新自由主義から抜け出す

中南米の国々

人類が作り上げた大きな遺産、それを守り維持している国、破壊、侵略され植民地化された国々。中南米の国々の新自由主義から抜け出そうとしている大きなうねりを感じることはできなかったけれど、この地にそのような動きがあるのだと思うとうれしくなった。

ベネズエラでは、学校訪問や女性・若者と交流するプログラムがあり、ベネズエラ政府が半分費用を負担するということがあったが、理由が不明で入国できなかった。アメリカが許可しなかったのではといううわさが流れた。ベネズエラのチャベス政権の民主主義革命をかいま見ることができると期待していたけれど、とても残念に思った。

日本との違いを実感

この船旅から帰ったいま、日本との違いをさまざま感じている。船で得た感性・感情を大事にしていきたい、そして日本でも応用、活用していきたいかと思うが、日本で通用するのかがわからなくなっている。それほど影響を受けたことは間違いないと思うこの頃である。



新潟で開かれた第22回日本高齢者大会

第22回日本高齢者大会in新潟

人の和・つながりを大切に

鈴木 三郎

トランプペットの『千の風になって』でしみじみ、そのあと『東京ブギウギ』に励まされ、第22回日本高齢者大会が開会。参加者は2日間で約4千7百人。医療福祉の切り捨てを許さない怒りとパワーがあふれました。

「長寿を喜び、長寿を活かそう」と9月8日から9日、新潟市で第22回日本高齢者大会が開かれ、「こだま会」からは鈴木三郎さん、加藤利秋さん、鳥居伸太郎さんが参加し、議論と交流を深めました。3人からのレポートをお届けします。

医療生協の高橋泰行さんが記念講演

「いまの日本は高齢者をやっかい者扱いしているが、長寿は、人類が歴史的に築き上げてきた大きな成果なのです。高齢者が大切にされ、生きいきと暮らせるやさしい街、それは若者や子どもたちに夢と希望を与える社会です」「死は決して敗北ではない。みんなのなかで生まれ、人生の幕を閉じる、これが自然だ」「加齢による物忘れなど、認知障害は病気ではない。徘徊・暴言・幻覚などの周辺症状は改善できる。」ステキにボケましょう」「認知症には2つのタイプがある。多くの人が不安に思っている、陰気な認知症」と、赤ちゃんのような無邪気で、陽気な認知症が「予防のカギは読み・書き・そろばんとおしゃべり。趣味をもちボランティア活動をしたり、話ができる仲間や友人と生きがいをもって明るく生きてゆく」「金持ちより人持ちになろう。家族や友達との触れ合いが、健康に大きく影響します」

ひどい政治を変えていこう

このあと、高知など各地のとりくみや歌と踊りが舞台一杯に繰り広げられ、①後期高齢者医療制度の廃止、②安心して暮らせる介護保険の確立、③物価に見合う年金の引き上げ

を決議し、「あきらめてはいけません。ひどい政治を高齢者自身が、人の和・つながりを大切にして変えて行きましょう」「来年また大分県で集まろう。それまで元気でガンパローネ」のアピールをみんなで行き上がり、大きく手を振って誓い合いました。

飢餓・貧困・格差をなくすために

鳥居伸太郎

第1日目、学習講座第3教室⑤「新自由主義」の黄昏―日本の夜明けめざして(友寄英隆氏)と、⑥「規制緩和と格差と貧困」NPOもやい(湯浅誠氏)の講演に参加しました。紙面の都合で、学習講座第3教室⑤の報告をします。

友寄英隆氏の講演から

産業革命以後、資本主義は20年から30年の周期で絶えず世界的恐慌を繰り返してきた。これ乗り越える手段として、①侵略戦争に打って出る(過剰資本を対外排出。国内の反体制勢力を弾圧)、②恐慌で過剰資本を廃棄して、技術革新で新たな生産力をとりこむこと、③勤労者の要求を一定受け入れて資本蓄積様式を修正(改良)すること。とりわけ①②の戦争による生産物の破壊と公共投資主導のケインズ主義で乗り

切ってきたが、旧ソ連・東欧の崩壊、天安門事件をうけて、1980年代から力をつけてきた「新自由主義」経済が台頭した。

しかし「新自由主義」は01年9月11日の同時多発テロで一時的に盛り返す時期があったものの、アメリカでITバブルの崩壊、エンロンとワールドコム破綻、サブプライムローン破綻と続き、金融危機の拡大や原油や穀物の高騰につながる投機マネーの横行などで一気に矛盾を深めた。この10年間にも労働者の賃金は横ばいの中、役員給や株主配当は上がり続けた。一方に膨大なワーキングプアーと貧困、他方に法外な富の蓄積という異常が生まれた。ここに現代の「新自由主義」的資本主義の矛盾の根源がある。

21世紀の後半までわれわれは生き

(7面に続く)



退職者会はふれあいの場 勇気と元気をもらう場

- ▶ 神奈川自治労連退職者会は9月17日、横浜市従会館で第17回定期総会を開催しました。
- ▶ 開会にあたって会長の加藤利秋さん(こだま会事務局長)は、「退職者会はふれあいの場であり、勇気と元気をもらう場です。会を大きく発展させていこう」と強調。
- ▶ 全ての議案が大きな拍手で承認され、終了後は懇親会で交流。元気よく運動をスタートさせました。(鳥海)

神奈川自治労連退職者会第17回定期総会

ていないが、世界を、①核廃絶、軍事同盟廃棄、国連憲章と憲法9条、②地球環境の保全のために、イノベーション、ナノテク、バイオ、新素材、新エネルギーなどをすすめる、③大国支配でなく、飢餓・貧困・格差をなくす「新国際秩序」「ルールある経済社会」の方向にもっていくこ

分科会・記念講演で学んだもの

加藤 利秋

新潟市で開かれた日本高齢者大会に参加して、私は8日の分科会、9日の記念講演から共通したものを学びました。

「支えあいのまちづくり」分科会では、人々がバラバラにされがちになっ

とだ。資本主義は続くが、戦争やリストラをさせず、労働者の要求を前進させる力が将来を決める。



の考えを基礎にした活動を広げること、特に人生経験の豊かな高齢者が、その活動に積極的にかかわり、「高齢者力」で「楽しい」活動を創り出すこと。

記念講演「高齢者に安心できる医療と希望を」(日生協医療部会運営委員長・高橋泰行氏)からは、高齢社会は人類が成し得た成果で、誇るべき社会であること、高齢化は世界規模で進んでいるため、WHO(世界

保健機構)では「元気に老いていく」を基調とする「高齢者にやさしい都市(まち)づくり」を提唱していることが紹介されました。

そしてこの都市(まち)づくりは「健康」「参加」「安全」の3つがキーワードで、「高齢者が受身的で恩恵を受けるものだけでなく、高齢者自身が社会を変えていく主体になる」という基本理念のもとにつくられていくことを強調しました。

また、大阪かわち野診療所長でもある先生は、「高齢者にやさしい医療」の立場でみると、それは認知症にやさしい医療であり、元気な高齢者をつくる医療、高齢者が主役になるまちづくり、を援助する医療であると述べました。

そしていま、医療現場で起きていること、それは「持つもの」と「持たざるもの」との健康の格差の拡大であり、この格差はお金のあるなしの問題だけでなく、人とのふれあいの違いであり、どれだけ多くの仲間を持っているかが、健康に大きな影響を与えているかを事例で説明し、「金持ちより人持ち」との結びの言葉が強く心に残りました。

みんなで長寿を喜び長寿を活かす「こだま会」を

- ☆「退職者こだま会」が結成されたのは1985年3月15日。来年は結成25周年を迎えます。20人から出発し、現在1300人を超える組織に成長し、年金・福祉・医療の問題をはじめ、「趣味の会」などの活動も活発になってきました。
- ☆来年の総会前後に「25周年記念イベント」を計画しています。また「こだま会」の運営を支える役員さんも募集します。みんなで「長寿を喜び、長寿を活かす」こだま会をつくっていきましょう。

来年は
「こだま会」
結成
25周年

