高齢者の豊かな生活のために　　２０１９年９月１日発行

手 賀 沼 通 信（第２５８号）

Ｅメール：nittay@jcom.home.ne.jp　http://ynitta.cocolog-nifty.com/blog/　新田良昭
http://jfn.josuikai.net/semi/koyukai　http://tegatu2.web.fc2.com

昔の会社の同僚の大野さんから「私のチャレンジ」として「俳句を詠む」を投稿いただきました。

ここにも書かれていますが、大野さんからは平成２４年にご夫妻の素晴らしい手作りの句集をお送りいただきました。その後俳句はますます磨きがかかっているようです。

また弟からは「私の健康法」が届きました。胃がんの手術を経験していますが、健康法を実施しているせいか、私よりはるかに元気です。

俳句を詠む　－ 私のチャレンジ －

大野耕一　８４歳

１．高齢になってから始めた俳句

じゃおクラブ（神奈川県在住の中高齢男性で構成する地域活動団体）の活動の中に、ＣＳＳ（Creative Senior-life Salon）という行事がある。これは会員が自分の得意な分野の話を１，２時間ほどにまとめて話し、聞き手の会員との相互啓発を図ろうというもの。俳句を定年退職後の生きがいの柱としている会員の１人が、平成１１年７月のＣＳＳで「俳句入門」について話され、平成１２年２月には新年句会を開いてくださった。

これに触発された会員の有志が定期的にやっていただこうということになり、平成１２年（2000年）４月２７日、藤沢産業会館の会議室で第１回の句会が開催された。出席者は、主宰をお願いした会員や私を含めて１１名。それに、欠席投句者が私の家内を含めて４名で、合計１５名になった。私が６４歳の時である。それまで、高校の国語の教師をしていた中学時代の友人から、会う度ごとに俳句をやらないかと勧められていたが、私にはそんな才能はないし、やる気もさらさらなかったので、その都度丁重にお断りしていたが、こんな単純なことで、しかも高齢になってから俳句を始めることになろうとは、夢にも思わなかった。

句会が毎月第四木曜日に開催されることから、会の名称は「四木会」と命名された。四木とは、茶・桑・漆・楮の総称で、江戸時代には三草（麻・紅花・菫）とともに重要な植物として栽培されていたので、熟年男性の句会名として適当なのではないかということになり、定着している。（句会は現在、毎月第三月曜日に変更されている。）あれから１９年。句会はひと月も休まず毎月続いていて、出席者は投句を含め、毎回２４，５名になる。

句会風景（左端が主宰、その隣りが私）
（平成 20 年 5 月、鎌倉虚子立子記念館）

２．俳句は　“季節の詩”、“花鳥諷詠詩”

俳人の高濱虚子によると、「俳句は文学であり、文学は理屈を述べるものではなく、人間の感情を詠うものである。それも春夏秋冬、四季の移り変わりの自然界、人事界の現象を描写して、それによって作者の感情を人に伝えるものである」という。（高濱虚子著『俳句讀本』日本評論社、昭和１０年）

俳句はまた、四季の移り変わりの多様さに恵まれている日本固有の風土が生み出した“季節の詩”であり、“花鳥諷詠詩”である。単なる説明や報告ではなく、心に感じるものがなければならない。音楽や絵画と同じように感性、創造、右脳（感覚脳）の世界であり、理性、理屈、左脳（言語脳）の世界ではない。したがって、サラリーマン時代

に報告書、稟議書、議案書などを作り慣れていて、左脳ばかりを使っていた私にとっては俳句は難しいし、チャレンジなのである。

それでも何とかここまでやってきて、はじめて１２年目の平成２４年（2012 年）１０月には、喜寿記念として句集『端棒・枇杷の花』を上梓することができた。一緒にやってきた家内との合同句集であり、パソコンへの原稿の入力、編集、校正、印刷、折り、綴じ、表紙をつけての製本など、すべてが手づくりの句集である。

合同句集『端棒・枇杷の花』
（平成 24 年 10 月刊）

３．句会の仲間は心の絆

俳句は座の文学であり、一人で楽しむものではない。会員がそれぞれの句を句会に持ち寄って披講（お互いに評価し合う）するとともに、主宰に講評していただく。評価されるということは、良かった場合には励みになり、良くなかった場合でも次回には頑張ろうという原動力になり、いずれにしてもプラスに働く。こうして句会は、仲間の全員が参画しているという意識が強い。それと、俳句には各人の人生観、価値観が表れるが、それらが各人異なっていても、仲間の文化度というか、モノを考える水準というか、そういうものがある程度同じレベルの人たちの集まりのように思えるので、男の居場所として大変心地良いのである。まさに、仲間同士が心の絆で結ばれているという感じだ。

最後に、近作の中から、句会で比較的評価の高かった拙句をご披露したい。

（新年）　左義長や片目達磨の焼け渋る　耕一

（春）　八棹の櫂のしぶきや春の川　耕一

（夏）　船頭唄青葉の瀞に響きけり　耕一

（秋）　盛り塩の残る料亭秋の朝　耕一

（冬）　張り替へて夕日漉き込む障子かな　耕一

いろいろ述べてきたが、俳句を詠むことは今にして思うと、私の生きがいの一つになっている。これからも毎日俳句を考え、毎月句会に出句し、４年後の令和５年（2023 年）には米寿記念として第二句集を刊行し、生涯にわたってチャレンジし続けるつもりでいる。

私の健康法　　新田自然　８１歳

わたしは昭和１３年４月生まれで現在８０歳、間もなく誕生日を迎える。誕生日が来ると８１歳、現在のわが国男子の平均寿命８１.０９歳に達する。医療技術の進化などにより、平均寿命は年ごとに伸びており、一体何歳までゆくか分からないが、このままで行けば、私が平均寿命を追い越すことは間違いないと予想している。

何歳まで生きたいとは思わない、自由に体と頭が働き、１日１日が気持ちよく過ごせればもうちょっと現世を楽しみたい。そしてやむを得ずこの世を去らねばならない時が来たなら、苦痛なく去ってゆきたいものだと考えている。いわゆる健康寿命が身体寿命に一致してくれないものかと、勝手すぎる願望であるが、おそらくこの年齢まで生きてきた者は誰もが考えることだろう。

いま、わたしは元気であると思っている。まあこの歳のこと、医者にはかかっているし薬も飲んでいる。だが月１回街道ウォークに出かけ、適当に山歩きをし、毎晩ビールを少量飲む、月２回文芸サークルに行って自分のエッセイを発表し、毎月俳句も作っている、こんな状態を健康といわずしてなんと言うべきか。

わたしの健康法を以下に箇条書きするが、それ

は健康法というより、通年を通して心掛けていることであり、生活パターンそのものである。このまま徹してゆきたいと思っている。あの日野原先生もしっかりした健康法をとっておられたが、時が来ればやむを得なかった。新陳代謝の原則は、多少の差はあっても例外はない。行く時が来れば、健康であったことを感謝してゆくしかない。

その１　心と身体の健康を保つ

継続は力だ、これまでやって来たことはできる限り続ける。

月１回の街道歩き

・２０００年に東海道を歩き始めて約２０年、東京からの街道はほとんど歩き終え、いまは三国街道(前橋―出雲崎)を歩いている。１日約１０キロちょっと、仲間たち約１５名と歩いている。歩きながらの会話や終わってからのお酒も楽しい。

・毎月のことだから、その時おりの季節の変化を風景とともに楽しんでいる。

・晩年になってからも、脚力はは衰えず、歩くことがますます楽しく、当日が来るのを楽しみにしている。

そのための毎日の早朝ウォーク

・毎朝５時から約１時間半、早朝ウォークを続けて１５年くらいになる。

・速歩(２０分)、体操(２０分)、朝友とのおしゃべり(２０分)、歩きながらの頭の体操、などを実施、雨の日と旅行以外は皆勤、昨年は約３３０日歩いている。おかげで肩こりから解放され、つまずきもなく、靴下は片足立ちのまま履くことが可能である。季節の変化、花(桜を始めいっぱいの花たち)、野草(ツクシやからし菜などの摘み草・芽生え・名前調べ)、果物(山桃・柿・枇杷)、農作業(田植え・稲刈り)、天体(星空・月)、探鳥(カワセミ・鷺たち・ゆりかもめ・雀鳩への餌やり)、鯉観察など、書ききれないことがあり、それに何よりのことは、いっぱい友人ができたことである。

・最後に富士山を眺めて、見えたか見えなかったか、日記に記している。月別の可視率を調べると面白い観察日誌となった。

低山トレッキング

・元の会社の仲間に声を掛け、年４回を目途に案内してもらっている。高尾山程度であるが、これがまた楽しい。関西にも仲間がいて、近々京都の山に登る予定だ。

毎月２回の文芸サークル

・月２回例会があり、エッセイなど作品を書いて全員の前で発表し続けて、これも１０年以上になる。年２冊作品集「文芸光風」を発行、で３７号となる。

・書きたいことはいっぱいあって、テーマには困らないが、以前に書いたようなことを書いていることもある。

毎月の俳句会

・二つの俳句会に属している。一つはウオーキング俳句会で毎月、もうひとつは同期会の俳句会で、これは４ヶ月に１回(これは私が幹事を務める)、前者は１５年前から、後者は始めて３年になる。

藤沢市発行の「文芸ふじさわ」編集委員

・文芸サークルの代表を務めていたこともあってか、市の委嘱を受けて１０年ほど前から編集委員をしている。

・やる以上執筆者を増やす努力をし、朝友、サークル仲間、大学校友会、団地居住者、学校などを回り投稿を呼びかけた。おかげでここのところ毎年、過去最高の投稿者を記録している。良い作品については市が選んで「ＦＭフジサワ」で放送し、記念のＣＤを送ってくれる。

以上が続けていることで、おかげで体調管理は、お酒以外はほぼ順調である。風邪をひいたことがなく、以前悩まされていた肩こりも消え、電車で何がなんでも坐りたいとは思わず、懸垂、バランス保持などは多少衰えてはいるが最低限保持しているつもりである。

文章は、書くことが習いになっているためか、ためらわずに書くことができる。だから日記帳は言葉で埋め尽くされている。俳句は詠み捨てに近いが、時たまいいと思われる句に出会える。そんな時は宝物に出会った気がする。

美術展・コンサート・座禅会など

・一人で行ったり、仲間といったり、夫婦で行ったりするが、美術展などは一人の方が自由である。

その２　食の健康

減塩、糖質制限を心掛ける

・朝食はシリアルとした。味噌汁や干物などを避け、塩分の少ないものとしたが、糖質の過剰摂取が気になり始めた。

・おかげで塩分については、昼食夕食に気を使わ

ないで済むようになった。このやり方がいいのか悪いのかはよくわからない。

季節のものを食べる

・タケノコ、木の芽、そら豆、枝豆、キヌサヤ、ふき、生ワカメ、カツオ、アジ、ナマコ、サトイモ、レンコン、ミカン、イチゴ、ブドウ等々、季節感あふれる食材が少なくなった。

・簡単なものは自分で植えて楽しみ食べる。キヌサヤ、そら豆、チンゲンサイ、ホウレンソウ、キウリ、トマト、葉ダイコン、サツマイモ、サトイモ、カボチャ、スイカ、など栽培して食した。失敗作もあるが、自分で作ったものは美味い。

酒は少量たしなむ

・ビール３５０ｍｌ缶１個、とか日本酒１合くらいだが、飲めなくなってしまった。こんなはずではなかったが。

うまいものは食いに行く

・テレビなどで紹介された名物はそこまで食いに行く。とくに魚は現地で食べたほうが美味い。

タンパク質、カルシウム、食物繊維、大豆類、チョコレート、ナッツ類、などの摂取に心がけている。

・肉、魚、野菜のバランスに心がけているつもりであるが、それほどの根拠があるわけでもない。気分屋の域を出ていない。

・今年、急につくしが食べたくなり、ひとりでとって来て食べてみた。懐かしい四国の思い出がよみがえった。

まあうまいものを少量食べたい、それだけである。うまいものを食べている幸せは、他に代えがたい。

以上健康法といえるかどうかわからないが、やっていることを羅列してみた。整理された書き方ではないが、この歳になると、人生の楽しみ方にそれほどの広がりがあるわけでもなく、限られた中で小さく楽しみたい。あまり自己抑制的でなく、ちょっと冒険してみたり、好奇心を刺激してみたりしてニヤッと笑いたいのである。

手賀沼通信ブログ抜粋

もしかして（ＮＯ．１２４２）（令和元年６月１２日）

令和元年６月、１通の理解しがたいはがきが届きました。

民事訴訟に関する通告のはがきで

・あなたに料金の不払いによる訴状が提出された
・民事裁判が開始される
・連絡がないときは原告の主張が受理され、現預金等の資産を差し押さえる
・その相談・取り下げ等について本人から連絡してほしい

とのことで、問い合わせ相談先の事務所名、住所、電話番号が書かれていました。連絡の締め切り日が書かれていましたが２日後です。はがきは事務所の住所から遠く離れた東京の別の区から出されていました。

料金の不払いには全く思い当たることがありません。何年か前に同じようなハガキをもらったことがあるので、警察に問い合わせました。

担当者の話では、同じはがきが別の人にも届いたそうで、詐欺の疑いがあるため、

・連絡先には絶対に電話しないでほしい
・また同じようなはがきが届くかもしれない
・もし人が訪ねてきたときは１１０番してほしい

と言われました。もしかして高齢者を狙った新たな詐欺かもしれません。安全のため具体的な記述は避けましたが、こちらの住所氏名をどうやって知ったのか気味が悪い思いです。

上記はブログに載せた全文です。ハガキの内容を具体的にもっと詳しく書こうかと迷ったのですが、ブログはネット上に公開しており、どんな嫌がらせを受けるかわかりません。そのため「もしかして」というタイトルでぼかして書かざるを得ませんでした。

横浜にお住いのＫご夫妻が「林遊」という小冊子を隔月で出されています。そこに「我が家にもやってきた」と題して、振り込み詐欺まがいのハガキが届いたと出ていました。ハガキのコピーが載っていましたが、内容は日付以外は同じでした。

今の世の中いろいろな情報が飛び交います。冷静に判断することが必要と思います。