高齢者の豊かな生活のために　　２０２０年８月１日発行

手 賀 沼 通 信（第２６９号）

新田良昭

今月は手賀沼通信読者の最高齢者の９３歳の田中通義様よりいただいた投稿を掲載いたします。先月号は９２歳の家田様の投稿でした。

大先輩から２か月にわたって応援をいただき、手賀沼通信としてはこれに勝るものはありません。ありがとうございました。

そのあとは手賀沼通信ブログからの抜粋です。大分内容が古くなっています。申し訳ありません。

特別寄稿
キンドルで本を読む脳トレ　　田中通義

私の誕生日、昭和２年２月２２日に２並びの９３歳の誕生日を迎えた今年、令和２年２月２２日、８０名ほどの参加を頂き、野田市のクリアビューホテルに於いて昼食会で祝い、この際、自叙伝「風雪９３年・前編（出生から５０才）」を参加者に贈呈しました。席上、後編（５１歳から９３歳）を、次回の２並びの誕生日、２０２２年２月２２日までに上梓、参加者に贈呈すると発表しました。退路を断った私は、９５歳までに実行することを約束しました。

現在私はお蔭さまで元気、意欲もありますが、年齢に伴う５感の衰えは否定できず、特に聴覚の衰えは補聴器で補完しても、満足できません。思うに、この聴覚は大変重要な役割を果たしています。単に音を大きくすれば良いとはいえません。脳との連携が素早くでき、聞いた内容を理解することが必須です。所謂、脳との働きが瞬時に連動出来なければ、補聴器の意味をなしません。

ところで、５感（視覚、聴覚、触覚、味覚、臭覚）と脳とのつながりは非常に重要。「視覚、聴覚」は眼鏡、補聴器などで補強できますが、脳を始め他の臓器を補強できる器具等はありません。従って脳を常時活動的に保つには適宜適切に刺激を与えることに配慮する必要があります。使わなければ低レベルでの状態になることは疑う余地がありません。

昨年１０月末をもって、野田地域職業訓練センターで２０年間に及んだ英語の授業を残念ながら中止することになりました。その一つには授業の内容を徐々に高め、最終的には世界の英字新聞を読むレベルまでになり、受講者の一部がついてこれなくなったこともあるでしょう。

この２０年間、私の授業は全てパワーポイントの映像を使ったもので、週に一回の授業ながら、その準備には５日間はパソコンに向い、脳トレには十分すぎる時間をかけました。

然しながら、講師を辞めた後には時間があり過ぎる。どの様にして活性化を維持するか、思案をするようになりました。

最近、新聞を始め紙の活字が読みづらくなりました。昨年１０月の検眼では裸眼・両眼で 0.8、眼鏡をかけて近くの視力も両眼で 0.5 ありました。年齢からくる弱視か、と自己診断する。２年前、朝日新聞から他社の新聞へ切り替えた際、活字が大きく一番読みやすい新聞は東京新聞、以降読み続けていますが短時間で読み疲れてしまいます。ところがテレビ、パソコン画面ではそれほどでもないのです。

４年前に購入したアマゾンのキンドル端末で本を購入読むことにしました。この際、新しいキンドル端末を購入、早速ベストセラーになったジョン・ボルトンの回顧録「The room where it happened」をアマゾンから購入、読み始めました。未だ日本語訳本は市場になく、私流にタイトルを訳せば「大統領執務室で起こった事象」と、でも訳しましょうか。

キンドルの特徴は、

1 画面の明るさを読む場所に従って自動調整してくれる。
2 画面上の文字、日本語、英語、共に拡大・縮小が素早く出来る。
3 紙の本の様に蔵書場所を必要としない。
4 本の価格が紙本より２割程度安い。
5 読みたい本を新聞、インターネットなどで検索、アマゾンから購入、即座に読むことができる。
6 多くの本を収納でき、持ち運びに便利である。

7 端末、ペーパーホワイトは比較的廉価、１万４千円程度で手ごろである。

未だ色々なファンクションがありますが現時点では、私には多くのものが使えません。習熟するには時間がかかりそうです。

英語を読むにあたって、私が嘗て書いた論文「多読速読の奨励とその効果」があります。英検２級程度になれば、このようにしようと、推薦するもの。英語の易しい本を沢山読み、読む際には殆ど辞書を引かない。辞書を引き続けると辞書と格闘し、本を読むこと自体をおろそかにしてしまう恐れがあります。前後の文脈で、分からない単語の意味を判読、理解しよう、と心掛ける読み方です。もう一つ読むにあたって、自分が主人公になったつもりで、話しかけるように句読点等を考慮しつつ、主語、動詞、補語、挿入句などを識別し、文頭から理解するように努め、その昔、学生時代に習った文末から日本語への翻訳はしない様にしています。

５５０頁にも及ぶこの回顧録・暴露本を読み終えるには、相当な英語力と忍耐力が必要、又、政治、安全保障にかかわる知識も要求されるでしょう。私はどれだけ理解して読み切れるか、大きな課題です。

脳トレにはいささか重すぎるが、この際、久しぶりにたっぷり時間をかけて完読しようと頑張っています。

新聞が読みづらくなった関係で私は現在、フジテレビ BS-8、午後８時(月~金)から２時間の「Live プライムニュース」を聞きながら政治・経済・社会の動向を知るように努めています。

最後に読者の皆様が日常行っている脳トレ法を、紙面を通じて、お聞かせくだされば幸いです。

新田よりのお願い

読者の皆様の行っている脳トレがありましたら、メールでお知らせくださるようお願いいたします。

手賀沼通信ブログ抜粋

千葉県の駅伝で我孫子市の中学校が大活躍（ＮＯ．１２９１）（令和元年１１月１７日）

１０月１９日、千葉県東葛６市（千葉県の北西部、主として常磐線沿線の地域）の市立中学全７１校が参加する駅伝大会が行われました。

我孫子市からは６中学が参加しましたが、そのうち４校が５位以内に入るという好成績を残しました。

・１位　我孫子中学校
・３位　白山中学校
・４位　湖北台中学校
・５位　久寺家中学校
・１１位　湖北中学校
・４６位　布佐中学校

また、１１月２日に行われた千葉県中学校駅伝大会でも大活躍でした。

＜男子＞
・１位　我孫子中学校
・４位　湖北台中学校
・５位　久寺家中学校
・６位　白山中学校
・１０位　湖北中学校

＜女子＞
・１位　白山中学校
・２位　久寺家中学校
・１２位　我孫子中学校
・１３位　湖北中学校

でした。

優勝した男子の我孫子中学校と女子の白山中学校は１２月１５日に滋賀県野洲市で開催される「第２７回全国中学校駅伝大会」に出場します。

なお、来年の箱根駅伝には、我孫子市にキャンパスがある中央学院大学がシード校として出場することになっています。

我孫子市のスポーツは「駅伝」といえるかもしれません。

我孫子市の中学校が全国中学校駅伝大会で好成績（ＮＯ．１３０６）（令和２年１月１６日）

令和元年１２月１５日に滋賀県で行われた第２７回全国中学校駅伝大会で、我孫子中学校男子チームが準優勝、白山中学校女子チームが６位入賞の成績を挙げました。男子３区では我孫子中学２年生の山口選手が区間賞を獲得しました。

我孫子中学校男子と白山中学校女子は昨年１１月２日に行われた千葉県中学校駅伝大会で優勝し、全国大会に出場することになったのです。

全国大会でも好成績を挙げたのは本当にうれしいことです。

我孫子市は１０月には手賀沼マラソン大会が開催されます。手賀沼遊歩道は走っている人をよく見かけます。我孫子市のキャンパスがある中央学院大学は箱根駅伝で今年は惜しくも１１位でしたが、昨年までは５年連続シード権、２００３年から１８年連続出場を果たしています。

もちろん生徒や指導者の努力が全国大会でのこの結果を獲得した第一の要因ですが、もしかしたら我孫子市の環境の良さと走ることの伝統が中学校の好成績をバックアップしているのかもしれません。

野球のプレミア１２で日本が世界一になる（ＮＯ．１２９２）（令和元年１１月１８日）

２０１９年１１月１７日、東京ドームで行われた野球の国際大会プレミア１２の決勝戦で日本が韓国を５－３で破り世界一になりました。

４年前に行われた第１回のプレミア１２では日本が韓国に逆転で敗れましたが、今回その雪辱を果たしたことになります。

プレミア１２はＷＢＳＣ（世界野ソフトボール連盟）が選出した１２の国と地域の代表により、４年に１度開催される世界大会で、同じく４年に１度開催されるＷＢＣの中間年に行われます。今回で２度目になります。

１２のチームは４か国ずつ２グループに分かれ総当たりのオープニングラウンドを戦いました。日本はグループＢで首位となり、各グループ上位２チームによるスーパーラウンドに進みました。

スーパーラウンドでは、日本、韓国、メキシコ、アメリカ、台湾、オーストラリアが総当たりで戦い、左記の順位となりました。そして１位と２位の日本と韓国が再度決勝戦を戦いました。２日続けての同じカードでの戦いとなりました。そして日本が勝ったのです。

日本は第２回のＷＢＣ以来の１０年ぶりの世界一です。来年のオリンピックに向けての弾みとなりました。いい形で今年の野球シーズンがほぼ終わりました。

３５年間お世話になったホームドクターが閉院（ＮＯ．１２８６）（令和元年１１月５日）

令和元年１０月３０日、我孫子市若松の竹内医院が閉院しました。

竹内医院は我孫子市若松のふれあい通りに、約５０年前に内科医院として開院しました。我が家は若松に３５年前に引っ越してきました。竹内医院から歩いて数分のところです。それ以来、義父母、私と妻、子どもたちと３世代にわたってホームドクターとしてお世話になりました。

竹内先生は患者の体を丁寧に診察し、話をじっくり聞いて、適切な治療とアドバイスをしてくれる優しい先生でした。話好きで、次の患者が大勢待っているのになかなか診療が終わりません。こちらがはらはらしたくらいでした。難しそうな病気の時はすぐ適切な病院を紹介してくれました。

私より１年先輩の昭和１１年生まれ、８３歳まで現役で頑張ってこられました。最後はふるさとの東京都世田谷区経堂に引っ越し、そこから週２回我孫子まで通って診療されていました。そしてついに１０月末に閉院となりました。

残念ですが仕方ありません。よくここまで頑張ってこられたと、いくら感謝しても感謝しきれない思いです。竹内先生、本当にありがとうございました。

次に一番近いのは名戸ヶ谷病院ですが、ホームドクターとしてはやや敷居が高いので、新しくどこか探さなくてはなりません。

新しいホームドクターを見つける（ＮＯ．１２９８）（令和元年１２月５日）

令和元年１２月３日新しいホームドクターを見つけました。我孫子駅に近い中山クリニックです。

３５年間お世話になった竹内医院が１０月３０日で閉院しました。ホームドクターがなくなったのです。我が家から一番近い医院は名戸ヶ谷あびこ病院ですが、病院はいくつかの診療科に分かれていて、診察を受けるにも時間がかかります。病気や薬や体についてアドバイスいただくには病院は大きすぎます。

ウェルシアのかかりつけの薬局に聞いたところ中山クリニックを推薦してくれました。

毎日飲んでいる薬が切れそうになったので、１２月３日に中山クリニックに行きました。マンションの１階にある小さな医院です。入口は狭いで

すが、待合室は結構広く明るい感じの医院でした。
　中山先生は４５歳、感じのいいドクターでした。病院の先生はパソコン画面を見ていて、こちらの話はあまり聞かないドクターが多いのですが、中山先生はこちらの顔をよく見て、話をよく聞いてくれました。
　いいホームドクターが見つかりホッとしています。

２０１９年日本10大ニュース（ＮＯ．１３００）（令和元年１２月１２日）

　２０１９年１２月２１日、読売新聞の読者が選んだ「２０１９年日本１０大ニュース」が決まりました。
１　天皇陛下が即位、「令和」に改元
２　ラグビーW 杯日本大会開幕、日本８強
３　京都アニメーション放火、３６人死亡
４　消費税率１０％スタート
５　東日本で台風大雨被害、死者相次ぐ
６　ノーベル化学賞に吉野彰氏
７　沖縄・首里城が消失
８　ゴルフ・渋野日向子が全英女子優勝
９　マリナーズ・イチローが引退表明
１０　徴用工問題で日韓関係悪化
　読売新聞が用意した１１月までの６６項目から１０項目を選んで応募する方法です。
　今年は募集した後に発生した２項目が番外として選ばれました。
番外　中曽根元首相死去
番外　中村医師銃撃され死亡
　有効応募総数は昨年の１８７１０通より若干少ない１８３６８通でした。
　今年は投票の年代別構成比が出ていました。１９歳以下が最も多く２９％を占めていました。小中高校生から４９７９通が寄せられました。それに次いで多かったのは７０歳以上で２３％でした。
　全項目的中者は昨年と同じ 65 人でした。
　全体では昨年と同じ 7 項目的中者が最も多く２６.５％でした。
　私も応募しました。８項目しか的中できませんでした。
　６，１０の代わりに、
１２　ローマ教皇が３８年ぶりに来日
１５　探査機はやぶさ２、小惑星リュウグウに着地成功
を選びました。ノーベル賞受賞を選ばなかったのは大ミスでした。

２０１９年海外１０大ニュース（ＮＯ．１３０１）（令和元年１２月１２日）

　２０１９年１２月２２日、読売新聞の読者が選んだ「２０１９年海外１０大ニュース」が決まりました。
１　香港で学生らが大規模デモ
２　ノートルダム大聖堂で大火災
３　１６歳グレタさん、国連で演説
４　北朝鮮、新型ＳＬＢＭ発射
５　米「パリ協定」離脱を国連に通告
６　ハノイで２回目の米朝首脳会談、物別れに
７　米中、制裁・報復「第４弾」発動
８　アマゾンで森林火災が多発
９　米下院が解散総選挙、ＥＵ離脱が最大の争点
１０　英ヘンリー王子に第１子の男児誕生
　読売新聞が用意した４８項目から１０項目を選んで応募する方法です。
　有効応募総数は昨年の１２１４３通から少し減って１１８４８通でした。
　投票の年代別構成比では１９歳以下が圧倒的に多く３４％でした。全国４９の小中高校から３９９３通の投票が寄せられました。
　１０項目の的中者はただ１人で昨年の７名から減りました。
　今年は大事件が少なかったせいか投票が割れて５項目の的中者が１番多く２７.６％でした。
　私も応募しました。４項目しか的中できず過去最低でした。原因は歳のせいか世界の事情に疎くなったことと、若い世代との感覚の違いでしょうか。
　私が選ばなかったのは、３、４、６、７、８、１０です。代わりに
１１　英首相にジョンソン氏
１２　「イスラム国」指導者が米作戦で死亡
１５　韓国の曺曺法相が辞任、政権に打撃
１６　ボーイング機が墜落、１５７人死亡
１８　中国の探査機が月裏側に着陸、世界初
２５　米司法省、中国通信機大手「華為技術」のＣＦＯを起訴
を選びました。勉強不足を痛感しました。