高齢者の豊かな生活のために　　２０２２年９月１日発行

手 賀 沼 通 信（第２９４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

今年の５月３１日に手賀沼通信第２９１号（６月号）をメールに添付してお送りしたところ５人の方から届かないというエラーメッセージが返送されてきました。

その中に友人の大野耕一さんが含まれていたので電話しました。奥様から今年の３月に血液のがんで亡くなられたと伺いました。大野さんは私より１歳７か月上の８６歳、ショックでした。

大野さんは日本アイ・ビー・エムで私が営業部門の人材管理の仕事をしていた時、本社人事の先輩でいろいろお世話になりました。

手賀沼通信は第１号からの読者で、今までに１０回投稿いただいています。これは私の弟に次ぐ投稿回数です。

また昨年の手賀沼通信１月号（２７４号）には、「１７８歳の若々しい交流の物語」とのタイトルで、当時８５歳の大野耕一様と９３歳の田中道義様のメールと添付レターのやり取りを載せさせていただきました。

大野さんは２０２０年９月の手賀沼通信第２７０号に「私の終活」の寄稿をいただいていますが、その中で次のように書かれています。

『私は手作りの本を作ることを趣味にしていて、今までに９冊の手づくり本を作りました。

旅行記が５冊です。

・「オーストリア、音楽の旅」（１９９４年）
・「イタリア、こころの旅」（１９９６年）
・「フランス、美術の旅」（１９９９年）
・「ドイツ、再び音楽の旅」（２００２年）
・「スイス、大自然の旅」（２００５年）

自分史も作り２冊にまとめました。

・「下町育ち」（２００１１年）
・「湘南暮し」（２０１５年）

俳句をやっているので句集も作りました。

・「端棒・枇杷の花」（２０１２年）

もう１つの趣味である水彩画集です。

・「水彩スケッチ画集」（２０２０年）

令和５年（２０２３年）には米寿の８８歳になる予定なので、できれば「第二句集」を１０冊目の手づくり本として編みたいと思っています』

１０冊目は実現しませんでした。

心からご冥福をお祈りいたします。

今月は大野さんの追悼祈念号にさせていただきます。大野さんからいただいた投稿の１０編のうち初期の３編を再掲させていただきます。

大野さんからいただいたエッセイ

「第４楽章を生きる」　大野耕一　６３歳

私は、昨年（１９９８年）１２月に、４０年余りの会社生活にピリオドを打ちました。それから半年が経ち、やっと落ち着いてきたので、退職後というか、還暦以後の生活の変化について考えてみました。

一番大きな変化は、やはり定職がなくなったことでしょう。「やっと仕事から解放された」と喜ぶ人もいますが、私達は、「まだこんなに元気なのに、仕事をしなくてもよいのか」に、悩む方の世代です。正直言って、私も最初の１、２ヵ月はそうでした。しかし、半年も経つと、ＩＢＭ時代に「生涯設計セミナー」で、６０代はゴールデン・エイジ、これからは自分の時間を自由に生きようと提唱してきたことの実感が、徐々に湧いてきました。

私は音楽が好きなので、人生をほぼ２０年ずつ、４つの楽章に分けて考えています。第１楽章は学生時代、つまり仕込みの時期です。第２楽章は会社生活の前半期、プロとしての自分自身を確立する頃ですし、第３楽章は会社生活が集大成される時です。

そして重要なのは、定年を迎えたときに、ステージが変わったということを認識することでしょう。つまり、定年後は曲想の変わった第４楽章に

入ったのであって、第３楽章の延長ではないのです。第４楽章は、ベートーヴェンの第９交響曲だと、歓喜の歌を唄い上げる時であり、人生の収穫期です。自分の人生を、自分なりに生きる時です。定職がなくなったかわりに、自由が得られました。

その自由は、まず趣味の領域で生かされています。このところ、２、３年毎に海外に出掛け、その成果を旅行記の形にまとめています。１回の旅行は１国に決め、テーマもしぼり、これまでに『オーストリア、音楽の旅』、『イタリア、こころの旅』、『フランス、美術の旅』と３冊書きました。いずれも、Ａ５版で１００ページ前後のものですが、すべて手造りなので、完成した時には、何とも言えない快感が味わえます。

定年後、家にいる時間が長くなると、家族との関係も、気になるところです。一番影響を受けるのは、妻でしょう。一般的には、妻はそれまで自分のペースで家事をしていますが、夫が家にいて、それが乱されるようになると、イライラが募り、ひいてはストレスの原因になるとも言われています。夫としては、共同生活をしていることを、あらためて自覚しなければなりません。

当家の場合、私の退職を待っていたかのように、家内が骨粗しょう症による背骨の圧迫骨折をしてしまったので、私が食事の後片付けや買物、ふとんの上げ下ろし、それに病院への送迎等をしなければならず、家事労働の時間が増えました。しかし、これも考えようによっては、私の自立のためだと思って、頑張っています。

人は、人との関わりの中で生活しています。サラリーマン時代は、それが会社という大きな組織の中ででしたが、退職後はその比重がぐっと小さくなります。かわって、生活の場である地域との関わりが重要になってきます。私は、東京の鉄砲洲（中央区湊）というところで生まれ育ち、現在は神奈川県の平塚に、３０年近く住んでいます。

まず、ふるさとに何か恩返しはできないものかと考え、小学校の同期会の開催を思い立ちました。戦後まもなくの卒業なので、１５０名余の消息を調べるのに２年の歳月を費やしましたが、昨年６月、卒業５０周年記念の同期会を開催することができました。５０年振りの再会で懐かしさが一挙に込み上げてきたせいか、１回の集まりでは満足しきれず、その後も何回か小グループで会合が持たれ、皆さんに大変感謝されています。

現在住んでいる平塚では、今までの疎遠を反省し、少しでも地元のお役に立ちたいと思い、市政モニターをやったり、市民団体「フレッシュひらつか２１」に入り、市民の立場から行政に提言する等の活動をしています。また、神奈川県在住の４０歳以上の男性で構成する地域ネットワーク「じゃおクラブ」にも参加し、《一日社会塾》の講師、湘南海岸の清掃、農園ボランティア、高齢者食事会等を行っています。

この原稿の構想を練っている時に、社団法人ビューティフルエイジング協会から、週２日でいいから手伝っていただけないかという話が舞い込んできました。もし引き受けるとなると、家内の家事労働がまた増えてしまうので一時は躊躇しましたが、「やっても大丈夫よ。」との声に押されて、再び働く気になりました。

こうしていろいろな団体に所属して活動していると、サラリーマン時代とは違って、毎日、違った時間に家を出て、違った場所で何かをするということになるので、その準備とスケジュール管理に結構時間がとられます。

したがって、定職がなくなっても、暇になるなんていうことはなく、毎日、忙しくしています。私の性分でしょうか、じっとしていることが出来ないようです。

こうして、仕事、趣味、家族、地域社会に関わり、毎日の生活から充実感を感じられることが、取りもなおさず、私の生き甲斐になっているのでしょう。（１９９９年７月第１６号より）

スイスの美しさ　　大野耕一　６９歳

平成１６年の７月中旬、私は９泊１１日の日程で、スイスに行ってきました。マッターホルン、ユングフラウ、モンブランの三大アルプスと氷河を見学しながらハイキングし、氷河特急、ゴールデンパス・ラインやブリエンツ・ロートホルン鉄道のＳＬに乗車するという、人気のコースです。

スイスは、国全体が美しいところです。２日目に訪れたマイエンフェルトには、気高く聳えるアルプスの山々、風に揺れるモミの木、のんびりと草を食む牛や羊たち等々、名作『アルプスの少女ハイジ』を彷彿とさせる世界が広がっていました。

サンモリッツからツェルマットまで２７０キロの距離をゆっくりと７時間３０分かけて走る氷河

特急の旅では、アルプスのパノラマの凝縮された美しい風景が車窓から見え、存分に楽しむことができました。

４日目の午前中にゴルナーグラート展望台まで行った時には姿を現わさなかったマッターホルンが、夜 9 時過ぎになってやっと雲が切れ、頂上を見せてくれました。すばらしく頭の切れる優等生の巨人が座っているようで、しかも、近寄り難い冷徹さと完璧な美しさを備えていました。

周囲をぐるりと断崖に囲まれ、静まりかえったエッシネン湖は、陽光を映して湖面が様々な表情を見せています。神秘的な美しさの漂っている湖でした。

６日目の、アイガー北壁を背にしてのハイキングには感動しました。後方に、標高差１,８００メートルの巨大な絶壁を持つアイガー北壁が覆い被さるようにそそり立っています。その前の、数百種類の花々が見渡す限り一面に咲き乱れているお花畑の中を、まるで花の絨毯の上にいるように、歩いてゆきます。魔の山の迫力と高山植物の美しさが対照的でした。

スイスは、こうした自然の美しさに恵まれた国です。だが、その「与えられた美しさ」を保つために、スイス人一人ひとりが並々ならぬ努力をしているのも事実です。

町並みづくりが、その一つでしょう。最初に散策したチューリッヒの市街地は、菩提樹の並木道がきれいに続き、狭い地域にそれぞれ個性溢れる建物の教会が立ち並び、美しいチューリッヒ湖と相俟って、町全体を芸術作品のようにしています。何気ない路地裏や坂道の石畳も、魅力的でした。

ツェルマットは、素晴らしい町です。メインストリートを歩いていると、自分が俳優になり、まるで映画のセットの中で演技しているような気分になります。大通りに面した家々は、シャレー風の木造づくりで統一され、窓という窓には必ずといっていいほど、赤やピンクや白のゼラニュウムの花などが飾られています。

見る側の私たちには非常に心地良いものですが、管理する方はその手入れが大変のようです。まず花選びから始まって、朝晩二度の撒水は欠かせないので、なかなか外泊することができないという話を聞きました。花や庭の手入れに関しては、市町村の条例や環境保護団体の規則などによって、細かく規制されています。住宅の建て方（外壁に占める木材の比率、屋根の材質、仕様）、洗濯物の干し方（通行人から見える場所には洗濯物を干さない等）なども、市町村の条例で定められているそうです。

また、ツェルマットやヴェンゲンなどの観光指定地域では、自然環境への影響に配慮して、この自動車全盛の時代にも拘らず、排気ガスを排出するガソリン車の乗り入れを禁止しています。町の中を走っているのは、電気自動車と馬車だけ。この制度など、ガソリン車が大量に駐車される隣町の協力も大変なものだと思います。

同じ理由で自動車道路を作らずに、カートレイン（自動車列車）を走らせている地域もありました。レッチュベルク峠下のゴッペンシュタインからカンデルシュテックまでの区間です。

アルプスの景観を損ねないように、ユングフラウ鉄道はアイガーの山腹に穴を開けて、その中に登山電車を潜らせています。終点のユングフラウヨッホ駅も山腹のトンネルの中で、外からは見えません。

この１０日間、バス、電車、遊覧船そして徒歩で、何キロ走破したでしょうか。そのどこにも、ゴミや塵はおろか、見苦しい落書きや張り紙などを、一切見かけることはありませんでした。

こうして例を挙げれば切りがありませんが、スイスはそれこそ挙国一致で、美しい国を作り上げてきたのです。

新田次郎氏は、著書『アルプスの谷　アルプスの村』に、こう書いています。

「実際にいつ来ても、いつ見ても、スイスは美しい。スイスというところは、一木一草にいたるまで、意味あり気に生えている。

確かにそのとおりだった。チューリッヒの町に滞在中、公園に行っても、街を歩いていても、森へ行っても、湖に行っても、この感じを受けた。例えば、写真を撮るのに構図を考える必要はなかった。露出が適正であるならば、撮られた写真はすべて絵になるようなところであった。」

前段の部分は、同氏のスイス旅行に同行した航空宇宙評論家の佐貫亦男氏の言ですが、それも含めて、４０年以上前の印象が、そっくりそのまま今日のスイスにも当てはまっています。

町並みも、それを構成する民家も、教会も、牧草地も、森も、それらはみな人が作ったものです。スイスの美しさは、「与えられた美しさ」であるとともに、「作った美しさ」でもあるのです。

大自然の美しさを最大限に利用することにより、スイスは世界に冠たる観光立国となりました。しかし、もう一つ忘れてならないのは、長年世界中の旅人を迎え入れてきたスイス人の、ホスピタリティー（親切な、もてなしの心）ではないでしょうか。

私たちがブリエンツからＳＬに乗ってロートホルン山に行った時。このＳＬに乗ってくれたお客様には、とことん楽しんでもらおうという、運転手の笑顔と何気ない仕種にホスピタリティーを感じたのは、私だけでしょうか。

ツェルマットの人たちが、マッターホルンを見にきた遠来のお客様をがっかりさせまいとして、昔から言い伝えてきた言葉があります。「初めて来た人には、見せてあげない。２度目の人には、ちょっとだけ。そして３度目だったら、全部見せてや　ツェルマットの美しい町並みろう！」これなど、もし天候に恵まれずマッターホルンを見ることができなかったとしても、ああそうか、そういうものなのかと、自分自身を慰めることができる、その心遣い、温かい気持ちの表われでしょう。それがスイス人の心なのです。

グリンデルワルドでは、幸運にも町の夏祭にめぐり合えました。一曲歌い終わったところで、仲間の帽子を取り、それを家内にかぶせて一緒に写真に入ってくれた町の男声合唱団のおじさん、若い人たちと手をつなぎながら楽しそうにフォークダンスを踊っていた８０歳近いお婆さん、そして、夕食を買いにスーパーマーケットに出向いた際、ニコニコしながらハムとテリーヌを２割以上もおまけしてくれた売り場のお爺さん。どの顔にも、海外からのお客様にこのスイスへ来たことを喜んでもらおうという、おもてなしの心が感じられました。美しい国スイスは、こうして作られていました。（２００５年２月第８３号より）

頑張れ、日本人力士！　　大野 耕一　７１歳

少し前のことになりますが、5 月 17 日、何十年振りかで、両国国技館の大相撲を観戦してきました。夏場所の 11 日目のことです。11 日目位になると、優勝力士が何人かに絞られてきて、日程的には面白いのですが、あいにく一人横綱の朝青龍と横綱昇進に期待のかかった栃東が、ともに休場してしまい、ちょっと寂しい場所になってしまいました。

ところで、相撲にふたたび興味を持ち始めたのは、今年 2 月に、陸奥部屋（元大関霧島・陸奥親方）の朝稽古を見学したのがキッカケでした。目と鼻の先の土俵上では、十文字、豊桜などが中心となって、若い弟子に稽古をつけています。とくに、脈のありそうな弟子はしごかれます。間断のないぶつかり稽古で、投げられても、突き出されても、最後は泣きべそをかきながら、何回となく挑戦していく、その弟子たちの真剣な姿に、見ている私たちは深く感動しました。それ以来、情が移り、陸奥部屋の力士を応援しています。

さて、席に着いたのは、午後 3 時ちょっと前。入場券には午前8時30分開場と書いてありますが、この時間になってもまだ空席が目立ちます。まもなく、幕内力士の土俵入りが始まりました。

化粧廻しの色が、とても鮮やかです。しかし、時間的には、アッという間の出来事でした。テレビでは時間を持て余す仕切りは、ビールを飲みながら観戦していますと、ちょうど良い間合いになります。仕切り直しを重ねていくうちに、力士の肌が次第に紅潮してくるのがわかります。立会いにぶつかる両力士の息使いも直に聞こえてくるようで、さすがにナマで見る土俵は迫力満点です。

今場所は、外国人力士の活躍が目立っています。この日も、黒海、把瑠都、旭鷲山、朝赤龍、優勝候補の白鵬などが勝ちました。日本人力士に比べて、外国人力士はハングリー精神が旺盛なのでしょうか。とにかく、粘り強い。

受付で配られた取組表で数えてみると、外国人力士は、幕内 42 人のうち 13 人もおりました。何と 3 割を超えており、人数の上でも圧倒していました。力士ばかりではありません。観客も、外国人が多いのには驚きました。それも団体ではなく、ほとんどが 2, 3 人ずつ個人で来ている人たちです。

日本人力士で一人気を吐いていたのは、雅山です。今日も大関の千代大海を突き出しで破り、白鵬と並んで 1 敗を堅持しました。頑張れ、日本人力士！

打出しの後、友人たち数人と国技館近くの「ちゃんこ巴潟」で、ちゃんこ料理をいただきました。大相撲の余韻を楽しみながら、相撲談義に華が咲きます。江戸の文化を十分に堪能した一日でした。

夏場所や異人同士の大銀杏

（２００６年９月第１０２号より）