高齢者の豊かな生活のために　　２０２３年３月１日発行

手 賀 沼 通 信（第３００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

手賀沼通信が３００号になりました。

手賀沼通信は１９９８年（平成１０年）４月にサラリーマンを退職したときに出し始めました。退職後の生活の生きがいとなり、ボケ防止に役立つと感じたからです。「高齢者の豊かな生活のために」という大げさな目標を掲げての情報発信でした。６１歳の時でした。それから２５年、何とか続けてこられたのは読者の皆様のおかげと思っています。ありがとうございました。

今月は「手賀沼通信３００号記念号」とさせていただきます。

手元にある「手賀沼通信記事一覧表」を改めて見直すと２５年間の歴史がわかります。

最初のころは手探りの状態でいろいろなテーマや話題を追っかけています。好奇心も旺盛でした。

・年金問題
・老人医療、老人介護
・厚生白書
・裁判所法廷傍聴
・株主総会出席

などのかたい記事が目につきます。

最初から読者の方からの投稿もたくさんありました。その後

・旅行記
・ウォーキングの体験記
・闘病記
・スポーツ
・パソコン

などが加わりました。その他話題になりそうなものは何でも取り上げました。

「私の戦争体験」の投稿のお願いには、２０名の方から生々しい貴重な体験が寄せられました。

飲食物のシリーズでは

・アルコール
・果物
・魚介類
・野菜

などを取り上げました。

２００６年８月から書き始めた手賀沼通信ブログの「抜粋」が、ネタが見つからない時に登場するようになりました。またコロナがまん延し始めた２０２０年からは「手賀沼通信ブログ抜粋－コロナ特集」を継続的に書いています。

最近は歳のせいで外出がほぼできなくなり、手賀沼通信にふさわしい話題が少なくなくなりました。そのため内容がマンネリ化しています。読者の方からのご寄稿も少なくなりました。

今後は家にいて集められる情報で、書き続けられる限り手賀沼通信を書くつもりです。

今まで５０号ごとに記念号を出してきました。私は現在８６歳と１か月です。おそらくこれが最後の記念号と思っています。そこで過去の記念号の内容の一部をまとめてみたいと思います。

手賀沼通信第５０号（２００２年－平成１４年５月）（６５歳）

（まえがき）

今月は「手賀沼通信５０号記念号」です。

１９９８年３月末にサラリーマンをやめたとき、気ままな生活が気ままに流されないための防波堤として、なにか定年後の生活のよりどころになるようなことはないかと思い、勝手に作って勝手に送り始めたのが手賀沼通信です。つまり暇つぶしとボケ防止のためでした。

最初は１年続けばと思っていたのですがなんとか５０号までたどりつけました。５０号記念などというのは作っているほうの勝手な思い入れで、読者の方にはあまり関係のないことですが、５０という数字が最初の目標でしたので、記念になる号にしたいと考えました。ところが気のきいた記事が思い浮かびません。

いろいろ考えた末、ＮＨＫテレビなどでアンコールアワー番組があるのを思いだし、読者の方の少なかった最初の年に出した記事の中から反響の

大きかったものを再度掲載することにいたしました。ちょっと苦し紛れとはしゃぎ過ぎかと思いますがお許しいただきたいと思います。

１９９８年２月の第２号の「葬儀について」と、同じ年の１１月の第８号の「司馬遼太郎の歴史小説に学ぶ」がその記事です。

「葬儀について」は１９９８年３月２９日、同居していた家内の母がなくなったときの経験をまとめたものです。

「司馬遼太郎の歴史小説に学ぶ」は司馬さんがなくなったときに別のところで発表したもので、アンコールのアンコールになって恐縮です。

（内容）

１．葬儀について

２．司馬遼太郎の歴史小説に学ぶ

３．本を作る

記念イベント（手づくりの本の作成）

大野耕一さんに倣って手づくりの本を作りました。Ａ５版縦書きでそれまでの手賀沼通信に載せた旅行記をまとめました。２５部作りました。

タイトルは海外旅行が初めての場所で知らないことばかりでしたので「未知との遭遇」としました。

（タイトル）手賀沼通信第５０号発行記念　海外旅行紀行文集「未知との遭遇」

・中国の旅
・シンガポール・マレーシアの旅
・タイの旅
・韓国の旅
・台湾の旅
・カンボジアの旅
・ニュージーランドの旅
・団体での海外旅行を楽しむための十ヵ条）

手賀沼通信第１００号（２００６年ー平成１８年７月）（６９歳）

（まえがき）

手賀沼通信第１００号は皆様からお寄せいただいたお祝いのメッセージで飾らせていただきます。何よりも増して１００号の記念となりました。ご提案いただいた森正男様とお寄せいただいた皆様に深くお礼申しあげます。

ただ、お寄せいただいたメッセージの中には過分なお言葉で面映い感じがするものが数多くありました。一部省略させていただいたところもあります。今でもこんな手賀沼通信を皆様にお送りしてよいものかと疑問に思っております。１００号作った中で初めて感じた気持ちです。

（内容）

１．１００号に皆様からいただいたメッセージ

（１００号にはメッセージの内容を載せていますが、ここではメッセージは省略させていただき、お名前だけ到着順にご紹介いたします）

・田中勉様
・松下孝夫様
・小宅信吾様
・北村尚巳様
・小池克彦様
・篠原寿一様
・樋口亮太様
・辻野弥生様
・小林茂様
・森正男様
・渡辺大六様
・森實様
・大倉明治様
・直井秀夫様
・千葉信子様
・小嶋英雄様
・田中道義様
・森岡明治様
・川路善文様
・多田奨様
・伊藤健次様
・岡部勝司様
・宇都宮義文様
・家田和利様

２．今から１００年前の世界と日本

記念イベント（手づくりの本の作成）

５０号の時に作った本と同じ要領で、手賀沼通

信に載せたスポーツ関係と私の「こだわりの記事」をまとめました。５０部作成しました。

（タイトル）手賀沼通信第１００号発行記念　「手賀沼通信こだわりの記事」
＜第１部スポーツ特集＞
・プロ野球
・高校野球
・夏季オリンピック
・冬季オリンピック
・大相撲
＜第２部こだわりの記事＞
・橋の勉強
・ミニ小説）

手賀沼通信第１５０号（２０１０年ー平成２２年９月）（７３歳）

（まえがき）
手賀沼通信が１５０号を迎えました。
平成１０年４月が創刊号ですから、１５０号は１２年６ヶ月目ということになります。１回も休まないで出せたのは、皆様の温かいご支援の賜物と感謝しております。
あと何年続くか分かりませんが、とりあえず２００号を目指して頑張りたいと思っております。

７月１７日から２７日までにヨーロッパのアルプスに旅行しました。今月はその体験記をまとめました。フランスのシャモニーにも行きましたが、ツアーの名前をとってタイトルは「スイス旅行記」としました。
日記風の旅行記は、手賀沼通信ブログに「アルプス旅行記」６回を掲載しております。手賀沼通信ブログのアドレスは下記の通りです。
http://ynitta.cocolog-nifty.com/blog/

（内容）
１．スイス旅行記

記念イベント（手づくりの本の作成）
５０号の時に作った本と同じ要領で３冊目の本を作成しました。今回は５０号記念の本に続く海外旅行と国内旅行の一部を載せました。５０部作成しました。
なお記念本の作成は今回で終わりになりました。

（タイトル）手賀沼通信第１５０号発行記念　海外旅行・国内旅行紀行文集「未知との遭遇　パートⅡ」
＜第１部海外旅行＞
・中国ー蘇州・上海の旅
・イタリアの旅
・オランダ・ベルギー・フランスの旅
・トルコの旅
・アラスカの旅
・スイスの旅
＜第２部国内旅行＞
・「おわら風の盆」見物の旅
・冬の北海道の旅
・中国地方の旅

手賀沼通信第２００号（２０１４年ー平成２６年１１月）（７７歳）

（まえがき）
手賀沼通信は今月で２００号を迎えました。
平成１０年４月サラリーマンを辞めたとき、定年後のよりどころとして始めた情報発信ですが、１６年８か月続けることができました。
毎月多くの方から励ましや感想のメールをいただきます。お手紙やおはがきや切手や通信費や各地の名産品を送ってくださる方もおられます。ありがとうございました。

（内容）
１．寄稿いただいた方々
手賀沼通信は私一人でなく、多くの方からのご寄稿によって支えられたと思っております。
２００号を迎えるにあたって、どなたからどんな文章をいただいたかを調べてみました。第１号から第２００号までに寄稿いただいた方です。３８人の方から、９４編のご寄稿をいただきました。
そのお名前と寄稿いただいた回数を順番にまとめております。（なお２００号に載せた寄稿文のタイトルは省略させていただきました）
・新田自然－２９回
・森正男様－７回

・大野耕一様－５回
・小宅信吾様－４回
・大山清様－３回
・鈴木康夫様－３回
・岩崎任男様－３回
・大門三代松様－２回
・大倉明治様－２回
・小嶋英雄様－２回
・武藤清様－２回
・石嶋佳陽様－２回
・稲垣晧一様－２回
・川中秀作様－２回
・永井克夫様－２回
・寺井健二様－２回
　以下の方はいずれも１回の寄稿をいただいております。
・新藤英造様
・高橋捷夫様
・上原晟逸様
・杉山邦夫様
・納谷浩一郎様
・牧國雄様
・今村孝様
・檜垣重和様
・吉行幸子様
・吉倉隆三様
・岩合高様
・成田健次郎様
・木澤要治様
・安藤鉄也様
・平澤達也様
・森實様
・家田和利様
・家田欣子様
・篠原寿一様
・本多一基様
・尾内理雄様
・新田知栄

２．皆様から頂いたメッセージ
　手賀沼通信は皆様のご寄稿以外にも、こちらからお願いしたいくつかのテーマについて、多くの方からメッセージをいただいております。(なお毎月いただくメッセージは含まれていません)
（１）「明るく楽しく老齢期を過ごし惜しまれて死ぬための１２章」に対して１８人の方から（第４０号　平成１３年７月）
（２）「日本をダメにしている３悪」と「日本人をダメにした３悪」について１５人の方から（第４５号　平成１３年１２月）
（３）「年金制度はどう変わるか」に対し１５人の方から（第８１号　平成１６年１２月）
（４）「老後をどう生きるか　ひとつの選択」に対するご意見ご感想は合わせて２０人の方から（第１８２号　平成２５年５月と第１８５号　平成２５年８月）

手賀沼通信第２５０号（２０１９年ー平成３１年１月）（８１歳）

（まえがき）
あけましておめでとうございます
　昨年は台風やら豪雨やら地震やらが日本を襲い、日本はまさに災害列島でした。
　今年こそ無事に過ごしたいと念じています。

　私も昨年１０月に災害ともいえる病気に見舞われ１３日間入院しました。この病気はちょうど２年前の１０月にもかかって入院しています。
　２回の入院をブログに書いていますのでご紹介いたします。
　２５０号の記念号、しかもお正月号にはふさわしくないかもしれませんが、これも高齢者に多い病気と聞きましたので、何らかのご参考になればと思っています。
　実は今月号は昨年１０月に予定していた高野山、熊野、伊勢を巡るツアーの旅行記を載せる予定でしたが、入院したため旅行は中止となりました。

（内容）
１．大腸憩室出血での入院記
・１回目の名戸ヶ谷あびこ病院入院記（平成２８年１０月２２日）
・２回目の名戸ヶ谷あびこ病院入院記（平成３０年１０月２２日）
　その後、翌年の平成３１年（令和元年）３月にも大腸憩室出血で入院しています。

２．老いと向き合う