

# 無病息災・健康長寿

私は壮年の頃、身体を鍛えるため団内の階段を駆け足で上り下りしていた。還暦を迎えた頃、階段を駆け下りながら、頭の意識と足先の感覚に微妙なズレが生じていることを感じた。それ以来、走ることを止め、徒歩に切り替えた。下りるときは転倒防止のため手摺りに軽手を添える。これまで何度か肉離れ症状を起し、通院した。病院



宮川洋太郎

へ行って驚いた。リハビリに取り組み中高年の皆さん、何と多いことか。数回通院した後は、理学療法士に教わったリハビリを続けて、時間を掛けて完治させた。

## 4 中高年の健康

**わが家は長命の筋筋**  
私の身内には長命が多い。祖父は九十九歳で大往生した。父は、ピンピンコロリの典型だった。母とも長命で九十歳代半ばで天寿を全うした。実家は農家で「野菜多

世のため人のため

く、肉少なし」「群多、砂糖少なし」の儉しい食生活が長命の家系を作ったのだろうか。私は健康で長生きしたいと願っている。ただし、誤解を招いてはいけない。人間の尊厳が保たれない長寿では嬉しくない。

中国・民の時代の哲学者・呂新吾は著書「呻吟語」のなかで「一年老いたからといって嘆く必要はない。嘆くべきは、年老いて何の目的もなく生きていることである」と論じている。私は社会のお荷物になりたくはない。少しでも社会の片隅に立ちたい。その思いが、心の健康を支えてくれる。夜は自宅の門灯を点けてみる。少しも周りが明るくなり、安全を願うからである。道端で悪戯をする子どもたちには遠慮せず注意している。高齢者の灯籠は、万灯照の礎である。人生に対して前向きな姿勢こそ、心の活性、健康の源になる。



「父の日」は毎年親子で魚釣りをしますが、今年は昨年の土砂災害の影響で魚がいないになりました。急遽「父の座る椅子作り」に変更。父親のいない子どもは母親が金槌を握りました。

「母の日」セレモニーの後、ハッピーバースデー、

台風を二つも遠くへ押しやる運が。今年は怖いほど幸運が続いていますが、その内強烈なしつぱ返しです。来るのか、油断大敵です。でも嬉しいですね。天に守られるなんてこれほど心強いことはありません。(文責 木原 伸雄)

# こどもたちの教育 過疎地域の活性化 高齢者の生き甲斐 自然が教師 自然の偉大さを学ぶ 親の愛を受け止める 親子農業体験塾「志路・竹の子学園」第12期スタート



親子農業体験塾「志路・竹の子学園」

四月五日は第十二期「竹の子学園」の入塾式です。前期に多くの卒業生を送っただけに今回は少し寂しいかなと予想していましたが、入塾説明会の来場者も少なく、頑張ったんだから仕方ないか。一カ月前に入塾式の案内を出したときは「一家族、塾生は十三名でしな。ところが三月の後半になって参加希望者が増え、十五家族、塾生二十二名とほぼ前年並みとなり安心しました。キャパシティもあり参加者が多すぎて、満足のお世話が出来ず、

予定していたタイムインの種蒔きやジャガイモ蒔きには間に合いませんでした。広い畑に色とりどりの親子四十数名の花が咲きました。美しい光景です。頑張ったという光景で決って見捨ててはならないと幸運を喜びました。

昨年、山野コンビが運営委員として世話をしてくださいました。入川代

毎度のことながら「今日一日が無事に終わりますよ」と祈りながら現地に向かいます。すでに十二年目を迎えるというのに自信満々の朝は一度もありません。自然が相手だから子どもたちがどんな事故に遭遇するかわかりません。自由奔放です。目の前の危

険など意に介さずハラハラの連続。それだけに頼もしさを感じます。本日の農業とイベントは盛り沢山。メインは田植えですが、それでは終わりではありません。たくさんのお仕事があります。ナス、ゴーヤ、ウリ、トウガン、カボチャ、ピーマンなど多彩な野菜が待っています。

論語教室、感想発表と続く。予想外に楽しかったらしい。自然に抱かれると子どもたちは素直になります。お父さんたちの農業体験、何よりも嬉しいことです。非日常的な舞台で親子の交流を促すところで見ることが出来ます。

また少なすぎると運営に支障を来します。三つのグループで運営をしています。そのうち、一つのグループが七八名がベストです。その意味では最もお世話をするという規模になりました。ところが好事魔多しとか、前夜は激しい雨に見舞われ、文句は言えませんが、これだけの雨が降ると畑は水溜りになります。テントが張れないことを予測して軽テントを用意したのが当たりました。幸いに農業は難しいものの雨は入塾式直前に止み太陽が顔を出してくれました。

五月塾 晴雨にかかわらず 盛り上がる父親たち

農業はグループ別に行ないますが、指導員だけに心許ないところがあります。子どもたちは驚くほど真剣です。指示にしたがって懸命に取り組む。更に驚いたのはアチハスさんの組立を担当したお父さんたち。図面片手にやり遂げてしまった。その素晴らしいことに感銘を受けました。共有することが出来ました。五月の第二日曜日は「母の日」。小さい塾生が多いため作文から絵に変更して感謝の気持ちをカーネーションに添えました。セレモニーは抱擁を原則としていません。

六月塾 幸運に恵まれる 天気も味方に

真夏日の農業の辛さは骨身にしみます。六月塾は真夏日と天気予報は伝えていました。タマネギと夏タイムの収穫、サツマイモの苗蒔きに加え「父の日」行事を予定しているため暑さは大敵です。熱中症などの事故に見舞われかねません。朝が何となくしたことか、朝霧が開始したまま太陽が雲の間に隠れたままおまけにそよ風のプレゼント。親も母も嬉々として自然を堪能していました。条件に恵まれた環境のもとで従事できる農業ほど楽しいものはありません。休憩時間も惜しむように親子は走り回っていました。

七月塾 幼い塾生の元気に 台風も進路変更

土曜日は雨が降りました。台風九号、十号のせいで、日曜日の天気予報を検索すると雨80%。七月塾はジャガイモ掘りを予定していましたが、このまま雨にさらしておくとせっかくの豊作のジャガイモも土中で腐ります。昨年の不作に懲りて今年は何も増やさないだけに腐らせてはもったいない。ところが何となく、午後十時頃になって梅雨前線は南下し、台風も進路を変えました。広島も進路を内陸に引き寄せ、この日は晴れになりました。これは何となく、この頃には続々と塾生が到着。おまけにいつもは保護者

四月五日は第十二期「竹の子学園」の入塾式です。前期に多くの卒業生を送っただけに今回は少し寂しいかなと予想していましたが、入塾説明会の来場者も少なく、頑張ったんだから仕方ないか。一カ月前に入塾式の案内を出したときは「一家族、塾生は十三名でしな。ところが三月の後半になって参加希望者が増え、十五家族、塾生二十二名とほぼ前年並みとなり安心しました。キャパシティもあり参加者が多すぎて、満足のお世話が出来ず、

予定していたタイムインの種蒔きやジャガイモ蒔きには間に合いませんでした。広い畑に色とりどりの親子四十数名の花が咲きました。美しい光景です。頑張ったという光景で決って見捨ててはならないと幸運を喜びました。

昨年、山野コンビが運営委員として世話をしてくださいました。入川代

毎度のことながら「今日一日が無事に終わりますよ」と祈りながら現地に向かいます。すでに十二年目を迎えるというのに自信満々の朝は一度もありません。自然が相手だから子どもたちがどんな事故に遭遇するかわかりません。自由奔放です。目の前の危

険など意に介さずハラハラの連続。それだけに頼もしさを感じます。本日の農業とイベントは盛り沢山。メインは田植えですが、それでは終わりではありません。たくさんのお仕事があります。ナス、ゴーヤ、ウリ、トウガン、カボチャ、ピーマンなど多彩な野菜が待っています。

論語教室、感想発表と続く。予想外に楽しかったらしい。自然に抱かれると子どもたちは素直になります。お父さんたちの農業体験、何よりも嬉しいことです。非日常的な舞台で親子の交流を促すところで見ることが出来ます。

「論語教室」「竹の子学園」など多彩なイベントも一切手抜きなし。どんなに努力しても自然を相手するのは叶わぬことばかり。これほどの幸運が重なることもしばしば。

人のファミリーが多いのに、本日は三世代のファミリーが中心の賑やかさ。稲の出来具合を観察して畑に向かいました。梅雨時の農業は雑草との競争です。メイン作業のジャガイモ掘りは手で掘れるように準備して子どもたちに任せました。保護者のみなさんは全員草取りに挑戦してもらいました。頑張ってもらったおかげで予想をはるかに超える成果が得られました。農業の後は収穫物の分配、昼食、ホームステイの説明、竹林教室、七夕づくり、短冊へ願いの書き込み、七夕の歌の練習、鬼ごっこ、教室、論語教室、合唱、竹林教室、サポーターへの感謝、親への感謝、ハッピーバースデーなど、すべてのスケジュールをこなしました。

## 17期『人生講座』のご案内

お問い合わせ 電話(082)8431-9981

お申し込み、お問い合わせは マルコム元まで

第17期

- ① 8月11日(火) 日本を詳しく知ろう
- ② 8月25日(火) 日本を詳しく知ろう
- ③ 9月8日(火) 日本を詳しく知ろう
- ④ 9月29日(火) 日本を詳しく知ろう

人生講座・講師 木原伸雄さん(78)

◆日本に詳しく知ろう◆

午前のクラス A M 10時～11時40分  
午後のクラス P M 1時20分～3時

## 第17期『生涯学習・プラスワンステージ』のご案内

◆知ってみたい 日本のしきたり◆

◆見直そう、親ももう日本のことば◆

◆新小小学・世代への道◆

◆広島学◆

第一講座・講師 三島清一さん(83)

第二講座・講師 入川 実さん(68)

第三講座・講師 小山 正さん(70)

第四講座・講師 半田和志さん(67)

8月休講

8月17期

- ① 9月16日(水)
- ② 9月21日(水)
- ③ 9月28日(水)
- ④ 10月5日(水)

8月休講

8月17期

- ① 9月9日(水)
- ② 10月14日(水)
- ③ 10月21日(水)
- ④ 10月28日(水)

8月休講

8月17期

- ① 9月30日(水)
- ② 10月28日(水)
- ③ 11月4日(水)