マルコシからお届けする秋の特選ニュース

第五回東日本大震災&広島土砂災害復興支援チャリティ
第十二期親子農業体験塾「志路竹の子学園」卒塾式
第三回「夢拾いウォーク」ひたすら町を美しく
「生涯学習・プラスワンステージ」三島清一常任講師引退

九月二十七日 災害復興チャリティイベントで善意の人が神楽舞いを楽しむ

今年で五回目になる「東日本復興支援チャリティイベント」に昨年から「広島土砂災害支援」を併催しました。善意の人たちが購入してくださったチャリティチケットの代金全額を贈るというイベントです。今年のお楽しみは安佐北区白木町志路で百年を超える伝統のある「宮崎神楽団」に出演していただきました。本来の願いは「東北の被害をいつまでも忘れまい。同じ日本人として心を寄せ続けよう」というものでしたが、近年の神楽ブームで予想をはるかに超える来場で嬉しい悲鳴をあげました。真亀公民館に用意した二百席では足りないほどの人気でした。

演目は同神楽団が各地で人気を得ている「滝夜叉姫（たきやしゃひめ）」と誰でも知っている「八岐大蛇（やまたのおろち）」でした。神楽団のメンバーも最近では若返りが始まり、十代の若者がたくさん参加しています。軽快で柔軟な身のこなしの舞は、ポイントを外さない拍手で大にぎわいでした。善意のみなさんの拍手を受けながら来年もう一度と思いましたが欲張りでしょうか。

今年も全国の善意の友人たちが心のこもった商品を届けてくれました。いろいろな組合せをしながら百個もの「幸せ袋」を作り買っていただきました。他にもたくさんの商品が善意を添えて届けられました。感謝でいっぱいです。チャリティのお世話をさせてもらっていますが、多くの仲間の支えがあればこそです。土砂災害の義援金は安佐北区役所へ、東北復興支援の義援金は「日本を美しくする会」のボランティア活動に役立てていただきました。

十月一日 竹の子学園の子どもたちが過疎集落で大歓声をあげる

前日までの天気予報は雨。屋外で催すイベントだけに祈るような思いで夜明けを迎えました。熱い思いが天に通じたので良かったです。親子農業体験塾「志路・竹の子学園」の第十二回卒塾式は秋晴れの爽やかな日和りに恵まれました。今年の在席塾生は二十二名、そのうち卒塾生が二名、元気いっぱいの巣立ちでした。

午前中はお別れの農作業。ダイコンやハクサイなどの収穫に大わらわでした。昼食はお世話をしてくれたサポーターとの和やかなお別れ焼肉パーティが開かれました。新米の焼きおにぎりやシカ肉の美味しさは圧巻でした。ちびっ子たちはいつもとは違う食事に舌鼓を打ちました。塾生からの素朴なプレゼントは、サポーターの心を癒しました。

卒塾式でも心のこもった記念品が贈られました。卒塾する二人には、路上詩人として著名な浜崎一途さん（高知在住）の筆書きの額が贈られました。見送る塾生からは顔が埋まるほどレイが。またサポーターからは全ての塾生に十キロの新米がプレゼントされました。卒塾する二人は原稿なしで感謝の思いを堂々と述べ、六年間の成長の姿を披露してくれました。大きく成長した姿を見ながら、目頭が熱くなりました。

サポーター代表の入川さんと安佐北区の立岩区長さんからお祝いのメッセージをいただきました。ゴロゴロしていましたが、みんなが集まって最後の記念写真を撮った後、青夢を乗せて飛んでいきました。毎年のことですが、過疎では珍しい感動的なシーンでした。

十月三日 「ひたすらまちを美しく」の願いを込めて 第三回「夢拾いウォーク」を百五十名が楽しむ

今年の「夢拾いウォーク」もお陰さまで快晴に恵まれました。決めたことは条件にかかわらず実行というのが原則ですが、屋外のイベントは晴天に限ります。「ひたすらまちを美しく」の願いを込めてスタートしたイベントも三回目を迎えました。心ある善意の方々のご協力で今年も楽しいイベントになりました。感謝でいっぱいです。今年も町内九つの公園を出発点にして、九十二歳の高齢者から三歳の幼児まで幅広い年齢層の善意の百四十二名が参加してくださいました。午前十時、各公園から一斉にスタートし、ゴールを目指しました。到着予定は十一時三十分。

高陽地区の各団地や道路は日頃の清掃が行き届いており、物足りないほどでした。特に団地内は町内会などの協力があり、大きなゴミはほとんど見当りません。かつては、ペットボトルや空き缶が気さで最終講義を終えられました。分かりやすいテキストは七百ページを超え、熟年者の生きがいアップに多大の貢献をされました。

ゴールでゴミの計量をしましたが、全体では百五十キロも集まりました。七種類の仕分けも大変でしたが、参加者の皆さんの顔は達成感に輝いていました。平均すれば一人一キロになりますが、普段の生活では考えられないことです。来年もぜひ参加してください。お互いの心を合わせて私たちの暮らす町を、日本一美しい町にしましょう。たくさんの感想文が届いています。

（特集版の六面に掲載しています）

十月四日 「生涯学習・プラスワン」の講師三島清一さんが惜しまれて引退

マルコシの熟年対象講座「生涯学習・プラスワンステージ」は平成二十一年にスタート。毎月1～4の水曜日を講座の日に決め、四人の講師で開催中です。そのうち第一講座を「日本のしきたり」を担当していた三島清一さんが、体力の限界を感じて引退されることになりました。七十七回目の最終講座は十一月四日の第一水曜日。どうして引退？と思わせる元気さで最終講義を終えられました。

また三島さんは「地域を美しくする会」のレギュラーとして平成十一年一月一日から参加。地域内のJR駅や公園のトイレ磨きに汗を流されました。毎週土曜日、延べ五百五十回もの活動に大きく貢献。他にも地域内の小学校、中学校の卒業記念トイレ磨き」でも子どもたちを指導されました。その功績でNTTから全国表彰され高く評価されました。まだ八十四歳、これからも地域での社会貢献活動を期待しています。

自分の幸せよりも他人の幸せを優先する生き方こそ世の中をよくする理に叶った生き方です。荒廃しつつある日本にあって他の範とすべき生き方を見習いたいものです。機会を作り熟年講座の講師としてお招きしたいと考えています。健康長寿のため「食事」「運動」「志」を大切に日々を過ごして下さい。

（文責　木原　伸雄）

健康長寿の秘訣 第1回

岡野　健吾
安佐北区口田在住

「人生わずか五十年」と言われたのは昔のことで、今では日本人の平均寿命は世界最長となり、男女で差はあるが、八十年を越えるまでになっている。だが長寿が延びたのは、生命力が昔に比して増したからではない。医療・介護が進歩したからである。従って長寿と言っても不健康な状態での長生きであり、手放しで喜ぶわけにはいかない。自立して生きる年齢を「健康寿命」と言うが、これは寿命より十年近く低い。健康寿命を延ばし、要介護の期間を短縮することが切に望まれる。

以下「健康寿命」について私見を述べる。

一般に「健康づくりの三要素」と言えば、栄養（食事）、運動、休養（睡眠など）が挙げられる。今回は栄養（食事）の問題をとりあげる。

健康を維持する食事の基本は、多数の食材をバランス良く、必要なカロリーだけ摂取することである。俗に一日に三十品目の食品を摂取することが望ましい、と言われている。

私見では、私たちが子供時代に摂っていた食事が理想に近いと思われる。温暖な瀬戸内海の島のミカン農家で育った私たちは、主食は麦・雑穀・甘薯、主菜は小魚、副菜は野菜・海藻で、その他、柑橘類を主とした果物といった粗食を常食としていたので、白米とか肉類とは縁遠い食事であったが、健康的な食生活であったと自負している。つまり、栄養バランスを保つための食材（食物繊維、緑黄色野菜、魚介類、雑魚などのカルシウム）が摂れていたからだ。最近脚光を浴びているEPA、DHAなども十分摂取されていた。

農作業、その他の重労働を課せられた子供時代は、消費エネルギーが不足気味で、子供たちは、概して体脂肪の少ない筋肉質の身体をしており、やせ型の傾向が見られた。現代の都会っ子に見られる肥満傾向はなかった。

話題を変えるが、健康志向の昨今、注目を浴びているものにサプリメント（栄養補助食品）がある。これは、あくまでも食事で不足する栄養素の補助のためのものであり、食事の代用ではない。身体に必要な栄養は、食事でしっかり摂取するのが基本である。

お問い合わせ

お申し込み・お問い合わせは マルコシ岡元まで 電話（082）843-9981

17期『人生講座』のご案内

人生講座・講師
木原伸雄さん（78）

第17期
⑧12月8日（火）人生の金言
⑨12月22日（火）日本人の志
⑩1月12日（火）日本の姿
⑪1月26日（火）じぶん創造物語
⑫2月9日（火）字の包容力

予告　第18期スタート「日本の世界遺産」
①2月23日（火）より

◆日本に詳しくなろう
午前のクラス
AM10時～11時40分
午後のクラス
PM1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

第四講座・講師
半田和志さん（67）

第三講座・講師
小山　正さん（70）

第二講座・講師
入川　実さん（68）

第一講座・講師
木原伸雄さん（78）

◆新シリーズ 映画で楽しむ日本の名作
第17期
①12月2日（水）夏目漱石のこころ
②1月6日（水）婦系図　湯島の白梅
③2月3日（水）野菊の如き君なりき
毎回 AM10時～11時半

◆広島学
第17期
①12月25日（金）
②1月27日（水）
③2月24日（水）
毎回 AM10時～11時半

◆新・ふ山学 ～古代への道～
第17期
①12月16日（水）
②1月20日（水）
③2月17日（水）
午前 AM10時～11時半
午後 PM1時半～3時

◆見直そう、親しもう日本のことば
第17期
①12月9日（水）
②1月13日（水）
③2月10日（水）
毎回 AM10時～11時半