マルコシからお届けする初夏の特選ニュース

親子農業体験塾、十二期で幕を閉じる
元気な高齢者の集いの場所オープン
オレンジフェスタがマリーゴールドで迎える
七十七回の積み重ね　小山講座・古代への道

親子農業体験塾 十二期で幕を閉じる

長い間多くの皆さんのお世話をいただいて続けさせていただいた親子農業体験塾「志路・竹の子学園」を平成二十七年・第十二期をもって閉じさせていただきました。平成十六年にスタートしましたが、毎年二十数名の子どもたちが過疎の集落を賑やかにしてくれました。突然のことで塾生親子を落胆させて申し訳ないと思います。さしたる理由はありませんが私がいつのまにか老化し、心筋梗塞で人事不省になるという事件が起きました。第十二期の入院でなんとか一命を取り留めることが出来、ただ今復活の真っ只中にいます。

実際の運営はサポーターの皆さんに助けられていましたが、やはり責任者が倒れては回りません。ここ一番腹を決めて閉じることにいたしました。一月の「とんど祭り」で皆さんにお伝えしたのですが、その時は安佐市民病院に入院中。一人で布団を被って泣いていました。私にとっては、①子どもの教育、②高齢者の生きがい、③過疎の活性化、は己の人生における最後の目的でした。いつもなら田植えをする時季だと思いを馳せながら五月晴れを眺めています。

三月十七日にお別れ会を開きました。第一期からの子どもたちが百人も集まり、久しぶりに高齢の塾長ももてでした。入塾記念に植えた金木犀が百本余りあり、自分の名札を探しては記念撮影をしました。入院の合間に参加しましたが、倒れないように気を配りました。最後の農作業にお別れの焼肉パーティー、区長さんからは「よく頑張った」と表彰状をいただきました。もうしばらく未練たっぷりに農作物を楽しませてもらいます。無理をしないように用心します。

元気な高齢者の集いの場所オープン 一緒に野菜づくりを楽しみませんか

これまでマルコシビル三階の一部を熟年者の集まりに解放していましたが、四月から内装を一新して新しい講座なども開くことになりました。参加される年齢層は熟年者が多いのでDVD学習などが中心になりますが、新しく野菜づくりなどの実践を中心とする講座も開きたいと考えています。野菜市へいけば手軽に手に入りますが、面倒でも自分で育てると美味しさも違います。私は農家の出身ですから畑仕事は好きです。

現在はタマネギが約千株ほど間もなく収穫できます。これは解散した竹の子学園の子どもたちが植えたものですから収穫して配分したいと思っています。他にジャガイモを百個ほど植えました。ベニナツダイコンは間引くところまで大きくなりました。大長ナスを二十株植えています。これからはサツマイモ、カボチャ、スイカ、ウリ、トーガン、ゴーヤ、サトイモなどを予定しています。畑は三百坪と広くキリがありません。

一ヵ月に一回では草が伸びすぎると思いますが、とりあえず「毎月・第二日曜日」を定例日とし、確実に楽しめるよう計画します。車のある人は直接現地へ、ない人はマルコシまで来てください。農作業もよろしいですが、自然の散策も手作りの昼食も楽しいものです。これからメンバーを募集します。足腰に自信のある方を頼りにしています。耕耘機や草刈り機を使う人など経験者も歓迎します。

たくさんの人と一緒に野菜育てが出来ることを楽しみにしています。収穫物は公平に配分いたします。

オレンジフェスタがマリーゴールドで迎える

「オレンジフェスタ」の運営委員長をしている金本和宏さんが入社したとき、新人を抜擢してのイベントスタート。休んだ年もありましたから、今年が十回目になるそうです。前年に幸運にもガレージに使用してる土地を購入できました。歩道脇の花壇も徐々に整備でき、このころには全体が整っていました。街路樹や植栽もていねいに手が入り、会社の周りはほんとうに美しくなりました。いつも自慢していますが雑草が一本も生えていないガレージなどどこにもありません。

ガレージの南端から本社の北端までかわいい花壇に仕立てていますが、全長で六十メートルあります。今の時季はマリーゴールドを植え、冬期はパンジーが心を和ませてくれました。季節をつなぐチューリップも賑やかでした。街路樹にはアサガオを添わせて変身させます。雑草を仲間にすることは禁じられており、結構な手入れの時間が必要です。四季とりどりに花が出迎えてくれるとは小粋なことです。

五月二十八日が五月晴れになることを祈っております。屋外のイベントは雨が落ちないのがベストです。たくさんのお楽しみコーナーも美味しい食事も準備しています。ガレージでの催し、本社屋でのイベントの詳細は二面の記事、折り込みのチラシをご覧ください。

社長も、江原も、金本も、山野も、山田も、大西も、専務も他の人も、お目にかかれることを楽しみに!!

七十七回の積み重ね 小山講座・古代への道

講座を担当する小山正さんは地元大企業のOBさんです。ご縁があって生涯学習・プラスワンステージの講座の担当をお願いし、四月講座が記念の七十七回になります。一年に十回程度の開催ですから八年目に入ったことになります。テーマは「古代への道」ですが趣味ではじめた独学が生涯の目標になっています。

「古代への道」は主として「古事記」の解説ですがこれまでの先人たちは歴史の解釈を誤っていると確信、たくさんの資料を集めて独自の解釈をし、新しい小山流の新説を創り上げています。文字づかいなども否定されることが多く、自らの力で正しいと思われる解釈を提示されます。マルコシの「生涯学習講座」は月に一度だけですが、それ以外の日々は古事記の研究に没頭されています。

こうしたスタイルの生き方をされている人は珍しいですね。自分が研究した成果を地域の熟年者に披露し関心をもってもらう。これは簡単ではありません。しかも講演料ゼロの無償行動ですから、苦労がほとんど報われないと悩んでいます。ところがご本人は極めて満足のご様子。「自分の研究成果を聴いていただけるだけで満足」。報酬などについてはまったくの無関心なのです。自分の勉強の成果を一人でも多くの人に知ってもらい、正しい日本の生い立ちから歩みを理解してもらうことが希望なのです。いつでも受講生を募集しています。人数が多くなれば適正にクラスを増やします。楽しい勉強の場所を創りましょう。

（木原　伸雄）

健康長寿の秘訣 第2回

岡野　賢吾
安佐北区口田在住

前回は「健康づくりの3要素」のうちの「栄養（食事）」について述べたが、今回は「運動」について述べたい。

運動は成長期にある若年層には不可欠だが、高齢者には不要だという従来の俗説がある。しかし、これは「運動」は身体を鍛練して身体能力を向上させるためだけのものだ、と考える立場からの説であろう。

健康づくりに必要な「運動」とは、体力の維持・増進や、心身の病気の予防を目指して行われるもので、アスリートの養成を目指すものとは次元が異なる。

具体例を挙げると、ラジオ体操とか、ウォーキングとか、高齢者でも出来るゲーム（グラウンド・ゴルフ等）などである。一週間に二～三回程度でもよいし、一回が三十分程度でよい。息切れや動悸がするような過激なものでなく、少し汗ばむ程度でよい。要は健康維持のために、長期間継続できることが肝要である。

私事で恐縮だが、後期高齢者である私たち夫婦は、過去四十年近く、ウォーキングを継続している。毎朝、朝食前に五キロの山道を五十分かけて歩くのである。毎分百メートルの速度だから、いささか速いペースである。そのせいか、生活習慣病とは縁がなく、脚力も心肺機能も健在で、まだヤングには負けないと自負している。運動は思いつきや、一時的なものに終わるのでなく、長く継続することが肝要である。

注意しなければならないのは、中高年になって、生活習慣病対策などで、急に運動を始めるといったような場合である。こういう場合は、メディカル・チェックを受ける必要がある。事故や傷害の発生を未然に防止しなければならないからである。

また運動は、老化防止にも役立つ。日常の運動習慣が動脈硬化や認知症などの防止につながるからである。運動の場に仲間とのコミュニケーションが加われば、より一層のぞましい。

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

18期『人生講座』のご案内

人生講座・講師
木原伸雄さん（79）

◆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18期
⑦6月14日（火）
⑧6月28日（火）
⑨7月12日（火）
⑩7月26日（火）
⑪8月9日（火）
⑫8月23日（火）

第18期『生涯学習・プラスワンステージ』のご案内

第一講座・水先案内人
岡元美紀恵さん

◆新シリーズ 映画で楽しむ日本の名作
第18期
⑥6月1日（水）「炎上」三島由紀夫
⑦7月6日（水）「笛吹川」深沢七郎
⑧8月3日（水）「お琴と佐助」谷崎潤一郎
毎回AM10時～11時半

第二講座・講師
入川　実さん（68）

◆見直そう、親しもう日本のことば
第18期
④6月8日（水）
⑤7月13日（水）
⑥8月10日（水）
毎回AM10時～11時半

第三講座・講師
小山　正さん（70）

◆小山学 ～古代への道～
第18期
④6月15日（水）
⑤7月20日（水）
⑥8月17日（水）
午前AM10時～11時半
午後PM1時半～3時

第四講座・講師
半田和志さん（67）

◆広島学
第18期
⑤6月22日（水）
⑥7月27日（水）
⑦8月24日（水）
毎回AM10時～11時半