



# あ・そうかい通信

## 林中無策

倉本聰

「存じの方はいっぱいおられると思う。しかし改めて紹介させていたたく。世界で一番美しい大統領といわれたワルグアイの前大統領ホセ・ムヒカ氏。2014年にノーベル平和賞候補として推薦された。今僕の最も尊敬する人物である。12年、リオの国際会議で行った演説で「躍世界にその名を知られた。給料の大半を貧しい人のために寄付し、大統領の公邸には住まず、町から離れた農場で奥さんと暮らし、花や野菜を作り、公用車は使わず、古い愛車を自分で運転して大統領の仕事に向かう。身なりに全くかまわない彼をワルグアイの人は親

しみをこめてべと呼んでいれる。彼の演説が世界を驚かせたのは、現代の一国の指導者でありながら「経済、経済、経済」と叫ぶとここの国の指導者と異なり、その生き様・発言に、人の幸福を根底に据えたはっきりとした哲学があるからである。

「貧乏とは少ししか持っていないことでではなく、無限に欲があり、いくらあっても満足しないことです」

「余計なものを消費するために働いて、そのために時間が逃げて行ったとしたら、それは幸せなんだろうか」

「君が何かを買う時、お金

ペペ



で買っているんじゃないかと、そのお金を得るために買やした時間で買っているんだよ

「過ぎた時間とは、きみの人生だ。過ぎ去ったら取り返しがつかない。だから大切にしないといけないんだよ。人生という時間を」

一つ一つの言葉の重みが、びんびんに響いてくる。「ひまは無駄じゃない。人が

が話し合う時間は大切なんだ。それが生きている時間なんだよ」

森の中で僕は生きている。さしたることもしていない。時々人とゆっくり語り合う。幸せだなアとしみじみ思う。僕の人生、それで十分だ。(脚本家、題字と点描画も藤青、次回は12月2日掲載)

今号の一面記事は、毎日新聞の十一月四日の朝刊の記事を引用させていただきました。ご覧のように、記事は倉本聰さんの執筆です。ですから編集子が下手な引用したり、要約したりすることなど、するべきではないと考えたからです。ペペはホセの愛称です。何とすばらしい政治家なのでしょう。いや、倉本さんのいうように、すばらしい人物といふべきなのでしょう。記事中の特に末尾の二つの言葉、「過ぎた時間とは、……」「ひまは無駄じゃない。……」はわたしたちがいま目指しているシニア・ライフの指針となる言葉と考えますがいかがでしょうか。ペペのことはネットで検索すれば、たくさん関連記事を読むことができます。ぜひ皆さんにもペペのことを知っていただきたいと思ひます。

### 魚眼・複眼

健康寿命を伸ばすには「地域社会との接点を持つこと」が重要だと言われています。皆さんも、いろいろな形で活動をされていると思いますが、先日、次のような話を聞きました。

「ボランティアとは、自分の自由な意志で、思い思いのスタイルで、社会に参画する生活創造者のことだ。彼らは、好奇心旺盛で探究心に満ちあふれ、永遠の価値を信じて、世の中の風潮に流されない。自分と社会を見つめる確かな眼を持って、自然でさりげなく「思いやり生活」を楽しんでいる。自分で人生を切り拓き、ともに生きる社会を創造する、21世紀のライフスタイルなのだ」

我われがこれから持つ時を、過ごすにあたって示唆に富んだ言葉だと感じました。

志は高くもつ、けれどハードルは下げて、楽しみを皆で分かち合う、そんな「あ・そうかい」でありたい。

## ジャズとわたし

上治信義

“ナベサダ”こと渡辺貞夫さんは、今年八十二歳になられた。今も若い頃のように勢力的に演奏活動をされている。

音楽が元々好きだった私は、中高生時代は専ら歌謡曲やビートルズ等ポピュラー音楽を毎日聴いていた。

と、その時何とも言えない心躍る様なメロディが流れてきて、耳がロボの耳になった。

そう、“ナベサダ”の演奏だった。新宿のピットインに通いつめ、ジャズ喫茶を渡り歩き、気付いたら膨大な量のレコードと本が堆く積まれていた。

マイルスをはじめ往年のジャズの巨人が亡くなり熱は冷めていたが、“ナベサダ”の演奏に接し、かつ三輪洋子という新進気鋭のピアニストに出会い元気を貰っている。



## おけら

松尾国雄

近所に二カ所目の菜園を借りました。数ヶ月ほど前、種子を蒔き少し芽が出始め、その後を楽しみにしておりましたが、ある日畑に小さな隆起が無数あり折角出た芽が枯れてしまいました。畑仲間聞いたところ犯人は、おけら だろうということなので早速掘って見たところモグラを小さくした3cm位の茶褐色の個体がいきました。



ケラ目(バッタ目)の仲間  
コオロギの一種

おけらは、土の上を歩いたり、土中をモグラのように掘って進んで種や根を食べるそうです。おけらって見た事ありますか？なかなか愛嬌のある顔をしています。ところで、金欠の事を「おけらになった」と言いますが、おけらを前から見ると万歳をしているよ

うに見えるため、一文無しでお手上げ状態になった姿に見立て、「おけらになる」とする説が有力とされます。年金が目減りする世の中、おけらにならない様暮らしていこうとその顔を見ながら思いました。

## 黒にんにく

井口征男

「黒にんにく」をご存知だろうか？今年も送られてきた山形の友人からの小包に、秋の実り物に混じってにんにくが入っていた。さっそく玉をほぐしてみると真つ黒い粒が出てきた。にんにくが黒い？ 口にすると、ほとんど臭いが気にならず、柔らかくて甘い！ ドライブルーンのような食感、旨い！友人に電話して聞いてみると、買うと高いので自分で作ったという。炊飯器に入れてガマの油よろしく、一週間暖めればできるといふ。炊飯器で一週間？良く分からないのでこんどはネット調べてみた。今は何でもネットが教えてくれる。なるほどある、ある、黒にんにく。アマゾンや楽天でも売っているよ

が、確かに自作も可能。興味のある方はぜひお試しあれ。ただし広いお庭と不要の炊飯器をお持ちの方に限りますぞ！

## H・P作成の苦心談

齋藤和彦

あ・そうかいH・Pの作成に当たり、延べ2日間やまゆりで講習を受けました。パソコンの操作に不慣れな私は、最初どうなることかと心配でした。案の定2日の講習では良く分からずじまいでした。救われたのは予定になかった「補講」をしていただいたことです。おかげさまでなんとか公開できるレベルにまで仕上げる事ができました。結果はみなさん、ご覧の通りです。でもこれで終了ではありません。今後は出来上がった今のH・Pを維持・更新していかなければなりません。これからは皆さんの活躍ぶりをH・Pにアップする「更新」で私を悩ましていただきたいと思っております。更新は終わることがないでしょう。また皆さんから改善点なども指摘いただきと思っております。H・Pを育てる

のは皆さんです。私はそのお手伝いが出来ればと考えております。

## 季節のうた

どくきのこ

山本颯馬(小学校六年)

どくがあつてすいません  
どくがないと思ってる人たち  
すいません  
生きるためにはこうするしかないんです  
ほんとうにすいません  
どくがあつてすいません  
やらかいから、どくがたくさん入ってるんです  
たべられるより生きてる方がいいんです  
本当にすいません

## 編集後記

師走ももうすぐそこです。光陰矢の如し、歳をとると特に時の過ぎるのが早く感じるとよく言われます。なぜなのでしょう？自分の生活ペース、行動がゆっくりになるから周りの動きを早く感じるのだ、といった人がいます。本当かしら？