

# いいな 一七会・会報

さわやか大学校  
熊本本校第17期  
いいな会発行

## 巻頭言



### 当たり前の幸せ

いいな会会長 伊津野 豪

コロナが流行し始めてから3年目になります。

第8波ということですが最近はそのピークに近いような罹患者数です。高齢者の死者も高止まりです。(1月18日現在)旅行は勿論、忘年会も新年会も自粛自粛です。気分的にも鬱々とした日が多い。私もコロナの所為で一段と歳をとってしまったような気がします。

7年前の熊本地震からやっと落ち着いてきた後のコロナによる災害です。私たち高齢者には特に厳しい世の中になってしまいました。この年になって何と運が悪いのでしょうか。

しかし、運が悪いと言って嘆いてばかりではいけないようです。最近手にした小冊子の中に「ウクライナから来た少女ズラータ」という本の紹介がありました。昨年の2月ロシアのウクライナ侵攻によって故郷を逃れ、日本へ避難している17歳の少女が書いた本です。

「戦争が始まってから、今までの生活は毎日が何事もなく平穩に過ぎていくことを特にありがたいとも思わず、それどころか少々退屈にしか思っていないかった」しかし「今は今日この一日を精一杯生きることこそ幸せなのだ」と痛いほどわかる。「そもそも、生きていることそのものが何物にも代えがたい最大の幸せな

のだ」と17歳の少女が言っています。

既に70年、80年生きてきた私たちですが、このウクライナの少女の気持ちを改めてかみしめ、残りの人生を有意義に生きていきたいものです。

さて、いいな会ですが昨年もほとんどの行事が未消化。実施できませんでした。会員の皆様には大変申し訳ありません。来年度こそ楽しく有意義な活動ができますように祈ります。これからも役員の皆さんと一緒に頑張りますのでよろしくお願いします。

事務局長 野中政輝 (代筆 田島)



令和四年度は、新型コロナウイルス感染拡大「第八波」が押し寄せ、県内の感染者数は累計で53万人に迫り、県民の3、2人に1人が罹患したことにな





り、社会経済活動の正常化との両立を  
目指す『ウイズコロナ』に軸足を移してい  
る今日この頃ですが、そんな中で、私達  
は、4月5日に桜町広場の花博ツアー  
に出かけました。ランチ会とフラワーフ  
ァーエスティバルを散策して楽しいひと時でし  
た。



### いいな会初秋の会員全員交流会

新型コロナウイルス対策も乗り越え、熱中症対策も乗り越えて、久しぶりに皆さんと対面し、  
楽しいお話のひとときを過ごしましょう。

日時：令和4年9月27日(火)

場所：玉名温泉つかさの湯

スケジュール  
午前09時50分 熊本市民会館前集合  
午前10時00分 送迎バス発車  
午前11時00分 玉名温泉つかさの湯到着  
入浴・休憩  
午後00時00分 食事会・交流会開始  
午後02時00分 交流会終了  
午後02時10分 送迎バス発車  
午後03時00分 熊本市民会館前へ帰着・解散

参加費：4,000円

参加者名簿

組名	氏名
ざくら組	井上 裕美子
"	緒越 美代子
"	徳留 和恵
"	堀内 清一
すみれ組	津川 泉
りんどう組	伊津野 肇
"	古荘 輝
"	江口 幸一
"	河野 照美
"	田島 雅美
"	松田 博子
カラー組	塚草 隆秋
"	古瀬 武夫
"	宮本 トモ子
うめ組	田島 恒男
"	村上 恵子
"	野中 政輝

2022/09/27

交流会出しもの



9月27日は玉名の司の湯で温泉&  
食事会を楽しみました。





「シルバー川柳」

1. お許願して 共によろける クラス会

2. つまづいた ふと見た床に 段差なし

3. 「アーンして」むかしラブラブ いま介護

4. 腹八分 残した二分で 菜飲む

5. さびしくて 振り込め犯と 長電話

6. 耳遠く オレオレ詐欺も 困り果て

7. 少ないが 満額払う 散髪代

8. 誕生日 ローソク吹いて 立ちくらみ

9. 目には蚊を 耳には蝉を 飼っている

10. 万歩計 半分以上 探しもの

11. 日帰りで行ってみたいな 天国に

12. 「先寝るぞ」「安らかにね」と返す妻

13. お迎えは 何時でも良いが 今日は嫌

14. マイナンバー ナンマイダーと 聞き違い

15. ロツケも 入歯ガクガク 老いの恋

「シルバー川柳 50 選より抜粋」



12月16日に天草に日帰り旅行バス旅行を実施し、グランドゴルフで腹減らしで楽しみ、温泉食事会の後は、自慢のど自慢大会です。帰りは天草村でお土産のショッピングして帰宅しました。

(伊津野会長の挨拶からスタート)





食事会風景



食事会風景



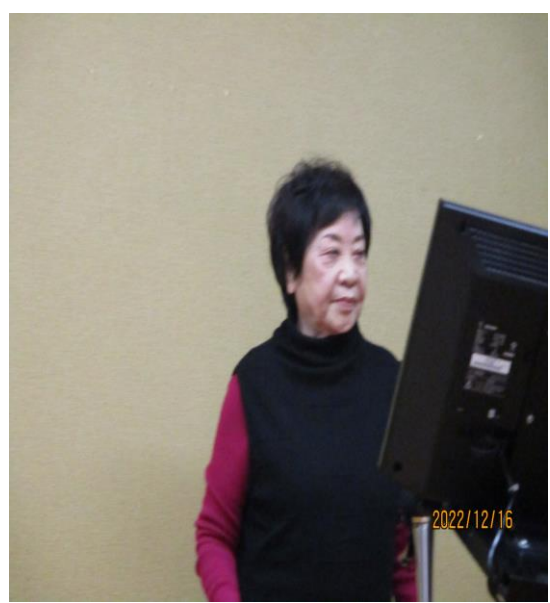
すみれ組  
津川さん



うめ組  
村上さん



りんどう組  
うめ組  
河野照美さん &  
野中さんのデュエット



すみれ組  
緒続さん

## 会 員 投 稿

### 近況報告

老化が進む九十歳

すみれ組 津川 泉一

75歳が後期高齢者ならば、90歳は末期高齢者だろうか、体力、筋力、記憶力はもちろんのこと外から見えない内臓機能の衰えは深刻です。私は53歳の時、胆嚢摘出手術をしました。当時は内視鏡による手術はなく開腹手術で、止血剤一本の注射でC型肝炎ウイルスに感染したのです。C型肝炎は30年後は70パーセントは癌になるという論文が出て、どうするかとかんがえている時近くの公民館で太極拳教室が始まると知り即参加しました。

80歳を過ぎても癌の手術に耐える体をと考え、今も続けて25年になります。ウイルス感染から30年後の83歳の時、熊大病院で癌の宣告を受けま

した。幸いにも早期発見で癌が小さかったので開腹手術でなく外から機器を挿入して焼灼する手術で10日間の入院で済みました。

さて内臓の話に戻りますが体力の老化は歩行が遅くなったり、片足立ちで下着がはけないなど自分で認識できませんが臓器の老化は、自覚症状があまりないので気づくのが遅れます。何らかの症状が出て血液検査で異常が見つかるたびに、薬が処方され飲み薬の数が増えてゆきます。大体高齢者の日常はこの繰り返しで要介護状態に進んでゆきます。この流れを生活習慣の改善や、こまめに体を動かして少しでも遅らせるのが健康な老後の生き方ではないかと思うのです。私は4ヶ月ごとにエコーと血液検査をしています。検査の数値もある程度わかるようになり、ネットで調べたりして診察の都度医師に相談し

ていますが答えは「これぐらいは年相応ですよ」しかいわれません。繰り返しになりますが、結局は体力筋力や各臓器の衰えは自然に進んでゆくもので治すことより現状維持をいかに保つてゆくかそのための運動であり生活習慣の改善だと自覚して老後を生きてゆく。これが長生きの秘訣だと思えます。



### 『国東の思い出』

りんどう組 河野照美

私は今年七〇代最後の歳を迎えます。振り返ってみると沢山の思い出があります。

姉が長く奈良県に住んでおりました

ので、よく遊びに行きました。時には兄も一緒に三人で奈良、京都の古寺名刹を巡りました。

何度も足を運ぶうちに、何尊かの仏像と出会い、いろいろな土地に行くたびに禅寺があると仏様に会いに行くのが楽しみになりました。仏像は「観に行く」ではなく「会いに行く」のだそうです。中でもひとときわ心に残っているのは、四季折々に美しい表情を見せてくれる大分県の仏の里、国東への旅でした。

宇佐の八幡信仰と古代仏教とが融合した「神仏習合」が今も残る地でもあります。

平安時代より悠々の歴史を刻む仏像石仏、壁画の数々。国宝級の仏像が何尊も鎮座ましまして富貴寺は、近畿地方以外に所在する数少ない平安建築のひとつで70年前に国宝に指定され、宇治の平等院鳳凰堂、平泉の中

尊寺金色堂と並ぶ日本の三代阿弥陀堂のひとつです。堂内部には阿弥陀如来像や日本四壁画の一つとされる阿弥陀浄土変相図は極楽浄土の世界を描いているとされています。

また、真木大堂(伝乗寺)収蔵庫には昭和25年に国の重要文化財に指定されている九体の仏像があり、牛にまたがった木造大威徳明王や東西南北に立つ四天王像を従えた阿弥陀如来座像など、七道伽藍を誇った藤原時代の栄華をしのばせる傑作です。

そして、圧巻は夷耶馬(えびすやば)です。

奇岩秀峰が連なる溪谷で西夷と東夷の二つの溪谷からなっています。その様子が耶馬溪に似ているところから夷耶馬と呼ばれている景勝地です。連なっている二つの山々のてっぺんに、幅一メートルほどの石橋がかかっており、その山に

登り、命からがら石橋を渡ったことは、そのあと数日興奮冷めやらぬ出来事でした。

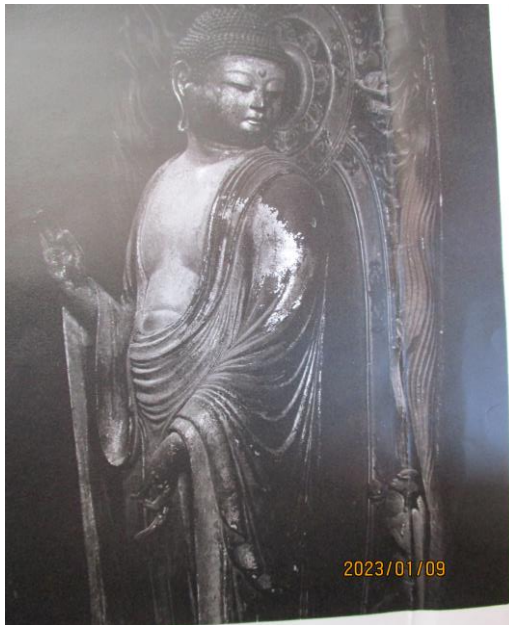
作家の五木寛之先生の「百寺巡礼」というテレビ番組をいつも楽しみに見ておりました。

ある日、国東半島が映し出され、そこにはあの石橋が登場したのです。そこで、その山は山岳修行の過酷な場と知りました。そのはずです。「どうしよう。下りられない」と恐怖で心臓がドキドキ、バクバクの状態でしたが、サポートして下さった方に助けられて何とか下山することが出来ました。

その方がかけてくださった「大丈夫、大丈夫だから」という力強い言葉が今も耳に残っています。そして、不思議と安心できるこの「大丈夫」という言葉を孫たちに使っている自分がいいます。

国東はほとんどが山で、山中ではイノ





シシ、鹿、ウサギ、鳥たちともよく遭遇して心が和みました。そして良い温泉、おいしい食べ物を堪能して、帰りは豊後高田の「昭和の町」に立ち寄り、宇佐神宮に参拝して安心院から日出經由で紅葉を愛でながら帰途につきました。

この感動あり、恐怖ありの国東の旅を思い出すたびに今も熱くなるほど豊かな思い出です。

国宝、『みかえり阿弥陀像』  
京都：禅林寺 通称、永観寺、と呼ばれています

娘と堤防釣り2人で楽しむ

カラー組 古瀬武夫

私が釣りを始めたのは、55年ほど前のことある。先輩に連れられて行ったのだが、その時にたまたま釣れたので興味を持った。当初は船で瀬渡ししてもらう磯釣り専門だった。

楽しかった思い出が多い中で、今でも思い出すのが満潮になると海に沈む磯、沈み瀬、に渡ったことである。トラブルで迎えるの船が遅れ、潮が満ちてきて波が足元まで押し寄せた。もう釣りどころではなく、道具などを抱えたまま青ざめていた。あと少し船が遅れたら遭難するところだった。それ以来、危険が伴う磯釣りは卒業。今は天草の堤防で釣りを楽しんでいる。

娘も釣りが好きで、仕事が一段落すると、「お父さん、今度はいつ釣りに行くの?」と電話をしてくる。釣りには

「一に場所、二に餌、三に腕」という格言がある。釣り果を上げるには、まず場所の確保が大事だ。娘と一緒に朝3時に起床して、目的の釣り場へと向かう。まだ真つ暗な堤防を電灯で照らし道具などを置いて、場所を確保した後明るくなるのを待つて釣りを始める。

投入したうきの近くにまき餌をして、当たりが来たらうきが見えなくなるまで沈むのを待ち、一っ気にさおを立てるその時のガツンとした手応え、その後のグググーとさおの先が海中に引き込まれるような強い当たりの感触が、何とも言えない釣りのだいご味である。

釣れた時は娘とともにしゃぎ、釣れない時には仕掛けなどを試行錯誤しながら楽しんでいる。釣りは魚との真剣勝負なので、頭を使うスポーツとしても最高だと思う。

【熊日新聞

令和四年11月7日掲載より】

『京都一周トレイル80km』完歩  
うめ組 野中 政輝 82 無職  
妻の13回忌を前に京都のお寺参りでもしようかと思案していた時、山の企画社から「京都一周トレイル」の案内が届いた。

そうだ、ただお寺周りをするだけでは供養になるまい。修行をしながら供養をしようと思ひ立ち、早速、その企画にお世話になることにした。

8日早朝、熊本駅を出発、午前10時42分に稲荷駅に着いた。

午前11時、伏見稲荷大社をスタート、流石に観光名所とあって、外国人を含めた観光客でごった返しの混雑ぶりであった。朱塗りの千本鳥居を通り抜け、稲荷山(233m)へ到着。そこから一旦阿弥陀ヶ峰へ下り見晴らしの良い所を見つけて昼食休憩、食事もそこに清水寺の裏にある清水山(242

m)へ登る。三角点は林の中にあり眺望も良くないので、すぐに下山開始。1時間ほどかけて知恩院へ下りて蹴上駅から、1日目の最後の目的地である大文字山(465m)へ向けて歩き始めた。ここは長い急な坂道で大文字山頂上に着いたのは、午後4時半を過ぎていて、西山に沈む夕日を眺めることができた。暗くならないうちに下山を開始したが途中でヘッドライトのお世話になり、ゴールの銀閣寺前に到着したのは、午後6時半を過ぎていた。総歩行距離は19kmであった。

2日目は、銀閣寺前をスタート、瓜生山(301m)へ登った後、尾根道を延々と比叡山(848m)へ向けて歩く。瓜生山から3時間ほど歩き、正午に比叡山延暦寺の根本中堂に到着。境内はどこも見事な紅葉で眩しいほどで別世界に來たような気がした。東塔のある法

華総持院の境内で昼食をとった後、西塔を経て横高山(767m)と水井山(794m)と登り、仰木峠(573m)を越えて、午後4時半過ぎに大原三千院へ到着した。ここの紅葉も見事なものであった。大原バス停へゴールしたのは、午後5時を過ぎており、総歩行距離は21kmになっていた。

3日目は午前8時20分に大原をスタート。江文神社と静原神社と鞍馬寺と過ぎ、午前11時に紅葉の綺麗な貴船神社に到着。ここから夜泣峠(300m)を越えて向山(426m)へ登り、頂上で昼食。下りは北山杉の鬱蒼と茂る山道ばかりであった。京都市街が見える京見峠へ到着したのは午後3時過ぎで、ゴールの高尾橋へ着いたのは午後5時半で、総歩行距離は23kmになっていた。

最終日の4日目は午前8時50分に



高尾橋をスタート。国宝「鳥獣人物戯画絵巻」を所蔵する高山寺を見物。国宝である庭の石水院の紅葉と苔は見事なグラデーションであった。高山寺を後にして、金鈴峡沿いに紅葉の名所西明寺を皮切りに、清滝く落合橋と進み、昼前に保津川との合流地へ到着したので、河原へ下りて保津川下りの観光船を見ながら昼食をとる。昼食後、六丁峠を越えて愛宕山登山口の鳥居と紅葉を横目に見て嵐山へ。嵐山は観光客でこった返し、紅葉を觀賞する余地も無いほどであった。渡月橋を渡り、最後の山である松尾山(276m)へ登る。14時半過ぎに頂上へ到着したが、頂上の眺望はあまり良くないので、すぐ下山開始。1時間ほどで下山、西芳寺(苔寺)の門前を通って、16時に上桂駅へゴール。総歩行距離は19kmであった。

4日間ぶつ続けて80km超を歩いたのに、不思議と足腰の疲れも感ぜず満足感に浸れたのは神のご加護があったのだろうか。

夜になり京都を離れる時、どこかの寺で撞く鐘の音が、「ご苦労様。修業はもういいよ。早く私のいる天国へおいで。」と妻が言っているように聞こえた。



日本ベテランズ国際柔道大会2連覇達成！

うめ組 田島恒男

コロナ禍で何もかも狂った様な今日この頃ですが、時は待つてはくれません。まだまだと思っている内に、体力も知力も(あつ元々なかつたネ)も鈍くなつてきています。

そんな中コロナ禍と、東京オリンピックの都合で例年5月頃開催予定の「日本ベテランズ国際柔道大会(日本マスターズ柔道大会)」が、12月に延期となり東京コロナ禍も拡大し、翌年の1月に延期が更に2月に延期になりました。それでも拡大は収まらず、結局中止となり、22年度大会を今年の23年1月21日、22日、に東京の講道館で開催となりました。但し、団体戦は中止、形競技は1種目のみ出場可、個人戦は従来通り条件付きで開催となりました。

第17回大会の今回は、582名、外国人9名(前回は46名)、前回(2019年)の約8割の出場者数でした。

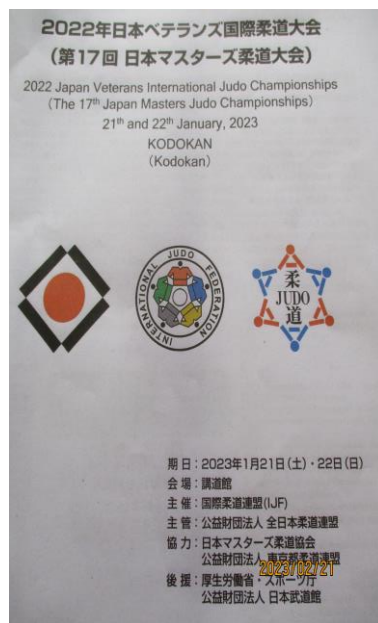
今回の私は6回目の出場となりますが、過去、金1。銀2。銅1。世界大会の銀1個。を獲得してきましたが、今回の大会で2連覇を狙っていました。前回大会の優勝で、1位と2位とは、月とスツポンの差を痛感したため、是が非でもの強い気持ちで参戦しました。

お陰様で見事優勝しましたが、熊本より同胞の3名で出場して全員がメダルをの気持ちで参戦したが、友の2人はメダルには届かず、来年に期待したいです。

日頃は、水前寺の熊本武道館で練習に励んでいて、皆さんからの熱い声援のお陰と感謝しています。又、練習して帰宅がいつも9時半過ぎになり、夕食の事やら、相方にも大変なご苦労のお

陰と感謝しています。感謝♥

さわ大の皆さんも健康で、生き生きとした毎日を過ごせる様に、体調管理に充分気配りしながら、これからの人生を楽しみましょう。



会員投稿

文芸コーナー

肥後狂句。川柳。短歌

りんどう組 豪ちゃん(伊津野)

肥後狂句 傘『まだ終わらん』

・まだ終わらんこれから先が青春ぞ

・まだ終わらん70・80曲がり角

傘『たまがった』

・たまがったマスクのしたは別の

・たまがったウクライナに爆弾落と

よる

川柳 題『わかる』

・小6の 孫の宿題 わからない

・わからない 君の心の 裏の裏

・わからない 日本の行く末 明日の

俺

題『村神様』

・村神の 神社そろそろ 考えて

・王様を 超えて神様 仏様

・王を超え 清正公と 肩並べ





## 編集後記

昨年の新年会もコロナ禍の中で残念ながら中止となり、皆様との会話やお会いすることも限られた中で細々とやつてきましたが、必死にコロナに立ち向かっています。今年は大いに皆さんと共に行動的に健康な毎日が送れますように、日々精進してさわ大いいな会が継続できます事をお祈り申し上げます。

文章中の数字や、漢字、句読点等については寄稿文のまま掲載しています。

会報誌 編集(田島恒男)

インターネットでも(さわやかいいな会 会報誌19号)をカラーで見られます。

(『熊本さわやか長寿財団』のホームページにあります。)