

maturity

マチュリテイ

2023-JUL

117

いきいきシニアライフ

公益社団法人 日本産業退職者協会
(略称 JARP)

maturity

“人格、才能の豊かで円熟”の意味

“第二の人生のために”

無為の人生は自らその老いを早め、
孤独の余生は座して終わりを待つに等しい。
進んで生きがいを求め、友と苦楽を共にし、
天寿の日々を悔いなく生きたい。

会員の多くは戦後の経済活動優先で豊かな生活を享受してきましたが、反面地球に対し様々な負の遺産を残しました。私達の地球は未来の子供達からの借りものです。汚れたまま、資源が枯渇したまま、次世代に引き継がせてはいけません。私達は2015年に国連で採決されたSDGsの目標の中の海の豊かさ、陸の豊かさを守る社会貢献事業を行うこととしました。その活動内容を本誌に紹介させていただいております。

チャリティコンサート、ボランティア活動、「いきいき基金」災害義援金等の社会貢献活動にも引き続き取り組んで参ります。どうかこれらの事業活動費へのご寄付をお願い申し上げます。

振込先

郵便為替 口座番号 00130-3-139353
加入者 公益社団法人 日本産業退職者協会

おそれいりますが、振込手数料はご負担願います。

目次 maturity 2023年／第117号

社会貢献活動	フレイル防止活動の積極展開	吉川敏孝 西村康治	2
	「きたざわサロン」の再開1年間を振り返る	安藤隆夫	3
	日退協チャリティ・サロンコンサート	出射義幸	4
ふれあい トークサロン	〈第45回〉 自由で勇敢な国、ウクライナを知ろう	ドゥブニコバ・ヤナナ ドゥブニコバ・ウリアナ	8
2023（令和5）年定時社員総会報告		事務局	11
寄付者一覧			14
マチュリティ 談話室	退職シニア1年生	芳賀正保	15
	私の70歳からの暇つぶし	白石崇	15
	セントラルパークで迷子に	小野利明	16
	退職後17年を振り返り	須賀紀哉	17
	カラオケの効用	新延伸雄	17
	歌手・「仲町浩二」誕生秘話	仲町浩二	18
ひとこと	「私の朝の日課」		19
	高林 寛／中井順一／関谷一郎／石井 憲／西 和範 今野雅隆／後藤憲子／大里璋子／松本壽賀子／姫野甯尋 黒坂貞子／粟屋悦子		
同好会だより			21
	江戸東京歴史散歩の会／自然を楽しむ会		
地域会・ 広島支部だより			22
	神奈川会／埼玉会／西東京会／京葉会／広島支部		
法人・団体会員名簿／役員名簿／編集後記			

表紙写真 『新緑に抱かれて―道後山登山ルート』 末本洋一（広島支部）

裏表紙 石川義明（神奈川会）／増田正子（京葉会）
大岩章浩（広島支部）／平石純一（広島支部）

フレイル防止活動の積極展開

理事長 吉川敏孝
事業開発委員長 西村康治

定年後は趣味や家族、友人との懇談などでのんびりと、いわゆる余生というものを過ごせるものと思っておられる方も多いことと思います。

しかし気が付くと、一体自分が何をやりたなのか、自分がどういう人間なのかさえわからず戸惑っておられる方が多いことに驚いてしまいます。

世の中は、団塊の世代が後期高齢者の仲間入りしたとか、フレイルの話や介護の話題で持ち切りです。公的支援や介護施設の情報も断片的、不十分でどうしたものか不安がいっぱいではないでしょうか。

このままでは家庭にしがみつきながら、フレイルや要介護状態になるのを待つしかないのだろうかといった不安でいっぱいになりません。

英国の「レガタム研究所」の2018年の

調査では、日本はOECD加盟国中最も職場や家族以外のコミュニティを持たない国となつていきます(30位/30か国)。これは日本では家庭や職場以外に居場所を持たない人たちが多いことを示しているわけです。退職者は会社人間のまま満足なのでしょう。家庭や地域での居心地はどうでしょうか。一度身の回りの棚卸をした方が良いのではないのでしょうか。そうした見直しをするきっかけづくりの場を、日退協として提供できないかを検討してきました。

「いきいきシニア塾」開設のお知らせ

この塾は、会員の皆様並びに一般の方を対象に、退職後の時間をより充実したものにするために「いきいきシニア塾」と銘打って開設します。塾は今秋9月開催を目標に月1回

程度開催したいと考えています。テーマは「健康(体・心)」「食事」「人生の楽しみ方(いきがい・趣味)」「社会活動」「資産管理」「介護」「夫婦関係」「情報収集」など皆さんの身近な課題を取り扱う予定です。仲間と、あるいは専門家の話を聞きながら考える材料を提供していきたいと考えています。

我々の残りの人生を明るく有意義に過ごすためにも、フレイルや要介護状態の到来を遅らせ、さらにはそのようになった時にもきつと役立つものと確信しております。ぜひ、お気軽にお誘いあわせの上ご参加いただきますようお願い申し上げます。

また、開催に先立って皆様にアンケートをお願いしますのでご協力の程お願い申し上げます。所要時間は7〜10分程度です。回答結果は統計的に処理し、他の用途には使いませんのでご安心ください。

「きたざわサロン」の再開1年間を振り返る

推進部会 安藤隆夫

きたざわサロンは世田谷区の社協、地域包括センター（アンスコ）と日退協が連携し北沢地区住民の認知症予防活動として2010年にスタート。途中コロナ禍により約2年間で中断しましたが2022年6月に103回目を再開しました。

サロンは第1金曜日の午後2時間開催。内容は①当月の誕生会②催し物③お茶の時間④皆で歌おう⑤軽い体操。来月また元気に会いましょう!! でお開きです。

再開後の催し物を紹介します。詳しくは日退協のホームページ(写真付)をご覧ください。103回(2022年6月)「ゴム仕掛間欠運動のハンマークレーン」の組み立て。不思議な動きに皆うなずきながら、童心に戻って楽しみました。

104回(2022年7月)3人の愛好家の「相撲甚句」を生で聴き、甚句に合わせ(あくどすこい、どすこい……ホイ)の掛け声も出て。ちょうど7月場所でもあり盛り

上がりました。

8月は夏休み、9月はコロナ禍を考慮してスタッフ会議に切り替えました。

105回(2022年10月)中之島流大正琴の皆さんによる「大正琴の演奏会と全員合唱」を楽しみました。アンプの効いた生演奏で懐かしい曲をたっぷり聴き、合唱しました。昔を思いだし涙ぐむゲストもいました。

106回(2022年11月)余った紙コップを使って、ぐるぐる回る「ウエルカム灯台」を工作。目立つ所に置いて、きたざわサロンを忘れないようにしましょう!!

107回(2022年12月)クリスマス飾り一杯の会場、透かし折り紙で「トランスパレントスター」を作成。冬の北欧では窓に張り、差し込む光で輝く透かし☆を楽しむそうです。

108回(2023年1月)恒例の新年書初め会。2年ぶりに思いをこめて今年目標や願い事を書きました。

109回(2023年2月)「ゲームで遊ぼう」輪投げ、的当てをして遊び、当たった福引のメッセージを見せ合い談笑しました。

110回(2023年3月)「トコトコひな人形作り」可愛いひな人形の出来栄に皆さん笑顔、歓声、拍手も出て子供に返ったようでした。会場には小さなひな人形も飾られました。

111回(2023年4月)「アルパ(ラテンハープ)の演奏会」(いきいきライブ千葉の皆さん)

初めて目にするアルパ楽器、その音色とメロディーに南米のムードが漂いました。アルパに合わせて日本の曲を大きな声で合唱し全員大拍手でした。



シルクハットのマジシャンが登場(112回5月)

112回(2023年5月)「手品を楽しもう」
3人の女性マジシャンが久々に登場しまし
た。

カードマジック、カラフルな布や紐の出し
入れ変化、最後に紙コップとティッシュを
使った技と一緒にやりそのカラクリに納得
し、家で試してみようと持ち帰りました。

今後の予定、113回(6月)は「植物の
話」、114回(7月)は「習字で短冊に願
いを書こう」8月は夏休み、115回(9月)
は「フレイル予防体操と講話」、116回
(10月)は「歌舞伎の話」を計画しています。「き
たざわサロン」はゲストとスタッフが一緒に
楽しみ、共に喜びあえる活動として今後も続
けて行きたいと願っています。



のびのび体操、手足・肩・腰・首筋を伸ばして
すっきり(112回5月)

日退協チャリティ・サロンコンサート

開催…2023年3月4日

会場…紀尾井フォーラム

主催…公益社団法人 日本産業退職者協会

協力…T&N企画

★コロナ禍がまだまだ続く中、以前開催して

いた大規模なチャリティコンサートのスタ
イルではない小規模のチャリティ・サロ
ンコンサートを前回の『ウクライナ緊急支援
チャリティコンサート』に続いて開催しま
した。今回の出演者は「ノブタク」さんと
「齋藤綾乃」さんです。

〈出演者〉紹介…敬称略

・ノブタク

ノブ…本名 本間 惟彦

幼少から多動、言葉の遅れが目立っ
たなか、バイオリンの音色を好んだ
ことから5歳よりバイオリン療育を
始める。中学生の頃よりバイオリン
にも慣れて地元の児童館等で演奏活

動を始める。現在はソロ活動の他に
アンサンブルでも活躍中。

タク…本名 小柳 拓人

幼少時、多動で奇声を発し言葉の遅
れがあったなか、唯一音楽に興味を



ノブタクくんの演奏



齋藤綾乃さん

示したことから、5歳よりピアノを始める。指番号へのこだわりや毎日決まったことを時間通りに行うことで落ち着くといった自閉症の特性がピアノ練習に功を奏する。一方、吹奏楽部をきっかけに12歳から始めたフルートではオーケストラ参加やダンスとのコラボ展開。また海外でも演奏経験あり。

・齋藤 綾乃

桐朋学園大学音楽部打楽器専攻卒業。桐朋オーケストラ・アカデミー研修課程修了。

2012年日本打楽器協会主催《マリンバ・スピリチュアル》演奏コンテストにアンサンブルY・T・Eとして三木稔音楽賞（最優秀賞）受賞。

2016年NHK-BSプレミアウムクラシック倶楽部『打楽器百花繚乱』出演。あらゆるジャンルに挑戦する打楽器だけのインストウルメンタルバンド『I K A F L Y』、親子公演が人気の『トコトン・トン！』、学校公演を中心に活動する『ハッチポッチクインテット』メンバー。
（公財）千葉交響楽団打楽器奏者

当日は二部構成のコンサートでした。

◎ 先ず第一部は『ノブタク』くんです。

演奏曲目は

- ① ヴェルディ作曲「乾杯の歌」
- ② いずみたく作曲
「見上げてごらん夜の星を」
- ③ タレルガ作曲「カルメンメドレー」
- ④ カプースチン作曲「バストラール」
- ⑤ ヨハン・シュトラウス作曲
「ラデツキー行進」です。

《僭越ながら感想を記してみます》

①の「乾杯の歌」演奏では二人の演奏（バ

イオリンとフルートの共演）は息もピッタリでさすがと感じました。

③の演奏では「ノブタクの惟彦くん」のバイオリンで各種の多くの名曲を見事なメドレーで演奏してくれました。こちらも日頃とは趣の違う感じでしたが、ノブくんのお母様のピアノ伴奏とよくマッチし、雰囲気盛り上げていました。バイオリンの音色も素朴感あふれ、ホッとする場面でした。またギターの名曲として世界的にも有名な「アルハンブラの思い出」を「ノブタクの拓人くんのピアノ演奏」は左右の手の指さばきが非常にきめ細かく見事な演奏でした。ピアニストとしても一流と感じたひと時でした。

④の「バストラール」演奏ではジャズの感じも醸し出すおしゃれ感満載の演奏でした。飛び跳ねるような軽快さも感じました。

⑤の「ラデツキー行進」演奏ではテレビ放映などでオーケストラの演奏をよく聴きますが、趣を変えた演奏でした。それでも演奏にかける懸命さを感じさせくれた思いは会場の皆さんの多くが感じたのではないのでしょうか。また行進曲の勢いによりエネルギーも頂きました。

◎第二部は『齋藤綾乃』さんです。

演奏曲目は

①アレクセイ・ゲラシメス作曲

「アズヴェンチュラス（小太鼓ソロ）」

②フレデリック・ジェフスキ作曲

「トゥ・ジ・アース（植木鉢と詩の朗読）」

③リムスキー・コルサコフ作曲

「熊蜂の飛行（マリンバソロ）」

④エディット・ピアフ熱唱

「愛の讃歌（マリンバソロ）」

⑤マテイアス・シユミット作曲

「ガーナイア（マリンバ&アフリカ太鼓
ジェンベ）」です。

《第二部でも感想を記してみます。》

①の演奏では日頃は聴かない小太鼓の音色ですが、素人には想像できない音色、また音階の組合せも感じさせてくれました。

②の演奏では詩の朗読もしながら、3個の植木鉢でメロディーを奏でながらの演奏は初めてでした。最初は「？」だろうで聴き始め、今思い返すと「至難の業」と思うようになりました。一度に色々な動き（詩の朗読かつ楽譜を詩とみて喋りながらかつ打楽器としての演奏）をされ、大袈裟に言えば「規模の小さな一人オーケストラ」また一般の人には不可



齋藤綾乃さんの演奏

能な技としてしか思えない場面でした。もつと色々な物が打楽器になり、素晴らしい場面を数多くの人に知ってもらいたいものです。③は非常に短い曲ですが、一般的に多く知られている曲です。「蜂」の動きをこうも巧妙に表現する作曲家もすごいと思いますが、演奏の齋藤さんの技量も「さすが、プロ！」と思わせる演奏でした。マリンバのまるやか



「ノブタクくん」と「齋藤綾乃さん」の共演

な響きも相俟ってほのぼのとするひと時でした。曲の前に「マリンバ」の単語由来の説明もあり「マ↓多い」、「リンバ↓木」だそうです。知らなかった方がいっぱいでしたでしょうか。④の曲は越路吹雪さんの歌でありにも有名ですが、今回の齋藤さんのマリンバによる演奏は情感あふれる非常に温かな響きは紀尾

井フォーラムにいた皆さんにささやかな感動を与えたのではないのでしょうか。4本のマレットを操って、上下二段の鍵盤を駆使される姿は簡単にはできない技術と感心しました。今回このコンサートに参加されなかった方にはいつか早い機会にこの曲だけでも聞いてもらいたいと思いました。

⑤の曲は日頃耳にしない構成でした。打楽器としての自然さ、また齋藤さんのアフリカ太鼓ジェンベを力の限りたたき続けた熱演でした。

第二部が終わり、アンコールとして、「ノブタクくん」と「齋藤綾乃さん」の共演がありました。

曲目は「早春譜」

「ノブくん」のバイオリン、「タクくん」のフルート、齋藤綾乃さんの「マリンバ」の素朴かつさりげなくまたまろやかな味わいを醸し出して、実に開催日の3月に合わせられた春を感じさせてもらいました。

最後は協会から、お礼の花束贈呈、そして記念撮影でした。

(記録…出射義幸)



花束贈呈



出演者の皆さんと記念撮影

ふれあいトークサロン

第45回 令和5年4月11日(火) (参加者49名)

■北とぴあ 16階会議室にて開催

〈第45回〉 自由で勇敢な国、ウクライナを知ろう

ドゥブニコバ・ヤンナ(娘)
ドゥブニコバ・ウリアナ(母)

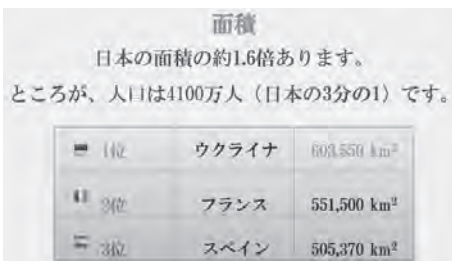
「ウクライナの先代、キーウ大公国」

おおよそ482年にキーウ市、そして後にキーウ大公国の建国は4人の兄弟が創設者だったという説があり、長男の名前が「キーイ(KIIⅠ)」だったことから「キーウ(KIIⅠB)」になったと言われている。ドニプロ川の近くの公園に兄弟像がある。988年にキーウ大公国をキリス



ト教化したのは、ヴォロディミール1世だった。次の大公となった息子のヤロスラフ1世は「ヨーロッパの義父」と呼ばれたほど子女の結婚という平和な方法で欧州の国々と友好関係を築いており、文化や教育の発展に力を入れていたことから「ヤロスラフ賢公」という名で歴史に刻まれた。当時、キーウ大公国はヨーロッパで一番盛んで強力な国だった。

今もウクライナはヨーロッパで一番面積が大きい国で、肥



沃な黒土に恵まれたことから「ヨーロッパの穀倉地帯」として知られ、世界の穀物輸出国のトップ3に入っている。

また、小麦に限らずあらゆる作物や幅広い野菜や果物が収穫できるため、ウクライナ料理は好き嫌いが発生しにくく世界中でも愛されており、代表の「ボルシチ(БОРЩ)」はウクライナの伝統料理として無形文化遺産に登録されている。



ヴィシヴァンカ(ВИШІВАНКА)というウクライナの民族衣装は「ヴィシヴァンカの日」があるほど国民から愛されている。刺繍の模様は少なくとも25州ごとに違ってお



り、それぞれの地域の特徴を物語っている。
 また、歴史の古い国章にはウクライナ人も
 もっとも大事にしているウクライナ語の В О
 Л Я という「自由」または「独立」「意志」
 の意味がある言葉が込められていると言われ、
 私たちの誇りである。

【平和へのメッセージ】

最後に、世界中の人々に、日本の皆さんに
 平和のメッセージを伝えたい。

私たちの国、ウクライナは独立してから32
 年間、国際法に違反せずに、平和な生活をし

てきた。世界中の国々は皆、主権を尊重して
 生きていると、ウクライナ人は思っていた。
 しかし、2022年2月24日に、ウクライナ
 という私たちの家にロシアが始めた戦争が
 やってきてしまった。ロシアがなんて危険な
 国なのか、世界中の人は誰も理解していな
 かった。

ウクライナの前に、ジョージア、タジキス
 タン、モルドバ、チェチェン、シリアの平和
 な生活をロシアが壊した。その時も今も、世
 界は侵略者のロシアを止めなかった。その結
 果、ロシアの侵略は続いている。何万人もの
 ウクライナ人がすでに殺されている。その中



講演中のドゥブニコバ母娘

に、父親になるはずの従妹の夫の命も奪われ
 ている。彼は母国のウクライナのために、家
 族を守るために最前線で戦って、ウクライナ
 の英雄となったが、彼のような勇敢で優秀な
 人を失うのはあまりにも耐えられないことだ。
 それでも、今も昔もウクライナは何百年も
 の抑圧されてきた歴史の中で生きる権利のた
 めに戦っている。その事実がウクライナの世

民謡 Ой у лузі червона калина
 『ああ野原の赤いカーリーナ』

Ой у лузі червона калина похилилася,
 Чогось наша славна Україна зажурилася.
 А ми тую червону калину підіймемо,
 А ми нашу славу Україну, гей, гей,
 розвеселимо!

ああ野原の赤いカーリーナは傾いて、
 なぜか我が栄光のウクライナは悲しむ。
 我らは赤いカーリーナを掲げて、
 栄光のウクライナを元気づけよう！

Гей, у полі ярої пшениці золотистий лан,
 Розпочали наші козаченьки
 з ворогами тан!
 А ми тую ярую пшеницю і зберемо,
 А ми нашу славу Україну,
 гей, гей, розвеселимо!

麦畑の黄金色の風景が広がり、
 コサックは敵と戦いの舞を始めた。
 我らはその輝く小麦を集めて、
 栄光のウクライナを元気づけよう！



■ 講師 ドゥブニコバ・ヤンナ (娘)

1997年生まれ。2015年ウクライナにおける日本語弁論大会1位。2016年日本語能力試験でN1取得。2018年～2022年、一橋大学社会学部卒業。2022年～現在、一橋大学社会学研究科に在学中、修士2年生。2018年～現在、日本各地でウクライナの講演会を実施。趣味は社寺お参り、俳句、自然探索。

■ 演奏者 ドゥブニコバ・ウリアナ (母)

1972年生まれ。ウクライナ民謡の演奏者。2022年3月末、日本に避難。経済学や金融学が得意。2022年～現在、日本各地でウクライナの講演会を実施。趣味は茶道、書道、歌うこと。



熱心に聴き入る参加者

界でもっとも多く書かれた民謡の中に刻まれており、特に今では第二の国歌と言われるようになった「ああ野原の赤いカーリーナ」で読み解くことができる。

侵略者を止めて、世界中の人々が調和して生きるためには、一人ひとりの命を大切に考えなければならぬ。他の国や人は、「異国」や「異国人」ではない。どこかの国で戦争が起きたら、それは他人事ではない。襲つてきた国が国際法によって侵略者として認められ、襲われた国がひとり戦争のをみるのではなく、世界中で協力して侵略者を止めなければならぬ。

世界平和を取り戻せるのは、世界中の国々のそういう団結のみである。

ウクライナ人の中には親日の人が多い。首都のキーウは京都、港町のオデーサは横浜と姉妹都市である。私自身もたくさんお世話になったキーウに位置している「ウクライナ・日本センター」のエンブレムはそのことをよく示している。「人」を描くように頭に「日の丸」、体にウクライナ国旗という、まさにウクライナと日本の友好関係の象徴であろう。これからもっとウクライナを知って、応援していただきたい。そして、日本との平和と協力の実る友好関係を強めていきたい。



2023（令和5）年定時社員総会報告 事務局

2023年定時社員総会は、6月12日ヒューリック本社ビル2階において開催。令和4年度事業報告に続いて、令和4年度収支決算が審議され承認されました。

*2022（令和4）年度事業報告

I 公益事業：高齢者の社会参加支援

1. 社会参加支援事業（定款第4条第1項第1号事業）

① 社会貢献事業

イ. チャリティコンサート

・2022年6月4日にウクライナ大使館後援のもと、ウクライナ緊急支援チャリティコンサートを開催し、64人が参加した。歌・演奏はウクライナの歌姫オクサーナさん。

・2023年3月4日に東京都善意銀行を通じて4福祉施設10人を招待して開催し、37名が参加した。演奏は自閉症という障害を音楽で乗り越えた「ノブタク」2組と、特別ゲストとしてパークシヨニスト齋藤綾乃さん。広島支部でも引き続きエリザベト音楽大学との共催で留学生支援のためのチャリティコンサートを開催し80人が参加した。

ロ. 施設入居者作品の販売協力

2022年11月9日開催の「第21回はつふれあいの集い」において、虹の子会の販売協力を行った。

ハ. 寄付

関東・緊急支援チャリティコンサート当日の募金も含め20万円をウクライナ大使館に寄付した。チャリティ・サロンコンサートでは、4福祉施設に対し6万円相当の招待寄付を行った。

広島・例年同様留学生支援（留学生奨学金基金）のため、10万円を公益財団法人広島平和文化センターに寄付した。

ニ. SDGs協働事業

・8月に「下水道展'22東京（東京ビッグサイト）」に出展し、協会の環境保護活動をPRした。

・2022年9月と10月に西東京市東小学校で施設開放運営協議会主催の放課後子供教室で、竹とんぼ教室を開催し、合計83人が参加した。

・玉川高島屋SCでは、2022年5月3日に「楽しい手作りおもちゃでSDGs」2023年1月28日に「動くおもちゃシリールズ」教室を開催し、合計で35人が参加した。

ホ. 留学生との交流（広島）

コロナの影響で卓球大会等のミニ交流会は中止し、10月15日に交流会（詩吟同好会の合吟と、留学生による演奏会）を開催し54人が参加した。

ヘ. ボランティア活動（広島）

・11月20日に開催された「国際フェスタ」に44人がボランティア参加。

・スペシャルオリンピッククス（4月・11月）に60人がボランティア参加。

ト. 認知症予防事業

平成22年6月以来毎月1回認知症予防事業「きたざわサロン」を開催していたが、コロナで2年半休止した後今年度6月から再開し8月を除き毎月実施し各回平均12名が参加した。

② 生活情報提供事業

イ. 「私の大切な覚書き」（エンディングノート）作成してから13年目の本年度は大口頒布先がコロナの影響で在庫があつて購入しなかったことから、累計は39万部に留まった。

③ イベント事業ほか

イ. イベント事業

各イベントはコロナ感染の合間を縫って実施した。関東17、広島28の地域会・同好会でイベントを実施し、延参加人数は、前年度を3000名弱上回る約6400名となった。

ロ. 地域会活動

神奈川、埼玉、東京多摩地区（西東京会）、東京23区及び千葉県（京葉会）の4地域会に分け、地域に密着したイベント活動を行っている。

ハ. 広島支部の主な活動

二木会・毎月開催し年間延出席者数933名、世話人交流会年間延出席者数111名、同好会活動年間延出席者数5409名

今年度は、日退協広島支部創設30周年の各種記念事業を行うとともに、記念誌「30年の歩み」を発刊した。

2. 対外事業（定款第4条第1項第2号事業）

高齢社会NGO連絡協議会から紹介された各種セミナー・講演会に参加するとともに、介護問題などに取り組んでいる各種団体と協議を行った。

3. 研修・講座事業（定款第4条第1項第3号事業）

ふれあいトークサロン

2022年11月28日「江戸城天守再建―過去・

現在・未来」太田資暁氏

参加人数は35名

4. 広報事業（定款第4条第1項第4号事業）

イ. 機関誌「マチュリティ」

外部関連団体、法人・個人会員向けに7月と1月の年2回発行。

ロ. ホームページ

協会の概要、事業報告等の情報公開、イベント活動報告、機関誌「マチュリティ」の内容などを掲載している。

II 収益事業

1. コンサルティング事業（定款第4条第1項第6号事業）

勤労者向け福祉活動の一環として企画された「福利厚生施設のアウトソーシング」事業に協力、企業の採用にともない仲介手数料収入を得ている。

III その他事業

1. ニュース発行事業（定款第4条第1項第6号事業）

法人・個人会員（非会員を含む）むけにイベント案内などを行う。

発行頻度は関東年6回（偶数月）、広島年6回（奇数月）

2. 親睦事業（定款第4条第1項第5号事業）

イ. 「はつらつふれあいの集い」個人会員親睦会

2022年11月9日、神保町のNLPジャパンラーニングセンターで開催し、60名が参加した。

ロ. 広島支部では、納涼会、新年懇親会（93人参加）、新入会員の集い（9月と3月で合計58人参加）を開催した。

IV 当面の課題：運営基盤の強化

1. 法人会員

2022年度は退会が1社、入会が2社あったため年度末現在の会員数は26社となっている。

2. 個人会員

コロナによる行動制限や高齢化に伴う退会者が多く、数年にわたり正会員数の減少が続いたが、協会活動の活性化のために会員獲得につとめた結果、正会員数は年間24名増加した。年度末現在の会員数は次のとおりである。

関東地区 596名（うち正会員 384名、

家族会員212名）

広島地区 541名（うち正会員 390名、

家族会員151名）

合計 1137名（うち正会員 774名、

家族会員363名）

3. 財政基盤の強化

SDGs活動とフレイル防止活動を中心として法人会員・個人会員の会員拡大につとめ外部からも寄付が募れるよう取り組んでいく。また、事務処理の改革など効率的に業務運営を行う。

*2023（令和5）年度事業計画

I. 公益目的事業・・・高齢者の社会参加支援

1. 社会参加支援事業（定款第4条第1項第1号事業）

（1）社会貢献促進事業

① チャリティコンサートの開催、「きたざわサロン」の継続支援及び各地域会で同様な活動の新たな展開、バザーの実施・留学生との交流、ボランティア派遣、社会貢献寄付、ペットボトルキャップ・使用済み切手の収集などの事業を実施する。

② SDGs活動や、「フレイル防止」活動の支援事業を展開する。「フレイル防止」に特化したサークル活動や講演会、講習会を企画する。

③ 広島支部及び神奈川会・埼玉会・西東京会・京葉会の地域活動を積極的に進める

（2）新事業開発・生活情報提供事業

① エンディングノート「私の大切な覚書き」を提供する事業を継続する。

- ② 同好会・地域会との連携を強化し、SDG協働事業を幅広く展開する。
- ③ フレイル防止策、健康医療問題、高齢者住宅の現状などについて各種資料の作成・配布及び講演による情報提供事業を行う。
- (3) イベント事業
イベントへの参加が増えるよう魅力あるイベントを企画するとともに、同好会の活性化・新設を図る。
- 2. 渉外事業(定款第4条第1項第2号事業)
社会福祉協議会、公益法人協会、さわやか福祉財団、日本下水道協会などの外部団体と連携を深め、社会貢献活動の協働事業化を図る。
- 3. 講演会事業(定款第4条第1項第3号事業)
「ふれあいトークサロン」を開催するほか、各地域会でも適宜講演会を開催する。
- 4. 広報事業(定款第4条第1項第4号事業)
 - (1) ホームページの一層の充実を図り、人材の発掘と広報活動を展開する。
 - (2) 機関紙「マチュリテイ」を年2回発行する。
- II. 収益事業(定款第4条第1項第6号事業)
「企業厚生施設のアウトソーシング」事業などに取り組み、当協会の財政基盤を強化するとともに、社会の活性化を図る。
- III. その他事業(定款第4条第1項第6号事業)
 - 1. 「マチュリテイニュース」、「ヒロシママチュリテイ」を隔月に発行し、実施事業・イベント

2022年度収支決算と2023年度予算

(単位 千円)

		2022年度決算	2023年度予算	
収益の部	法人会費	3,800	4,000	
	個人会費	2,079	2,000	
	会員負担金	2,245	2,300	
	社会貢献	691	1,700	
	コンサルティング	3,929	4,000	
	受取寄付金	2,683	1,000	
	その他	604	600	
	合計	16,034	15,600	
費用の部	人件費	3,501	3,650	
	旅費交通費	1,528	1,400	
	通信運搬費	1,107	800	
	会議会合費	2,041	2,100	
	印刷製本費	980	2,000	
	賃借料	2,522	2,300	
	委託費	482	500	
	その他	3,376	2,590	
	合計	15,537	15,340	
	当期正味財産増減		497	260

- IV. 当面の課題・・・運営基盤の強化
 - 1. 法人会員対策
*我が国の産業の変化に対応した業種及び規模を見直し、法人会員の裾野を広げる。
*SDG協働事業を通して新規法人の発掘を進める。
 - 2. 個人会員対策
*社友会、イベント、サークル活動、地域会活動との連携による会員獲得を目指す。
 - 3. 持続可能な協会運営
*ポイントカード制を活用し、イベントの参加者や新規会員の増加を図る。
 - 4. 地域会組織の充実
SDG協働事業、「フレイル防止」活動をはじめとした社会貢献活動の充実につとめ、シニアが集まりやすい環境をつくり、社会参加を促すなど地域に密着して活動する。

ご支援ありがとうございます

当協会のSDGs協働事業、社会貢献活動の推進の趣旨に賛同し、ご支援いただいた方々を紹介させていただきます。

なお当協会は特定公益法人ですので、確定申告をして所得控除を受ける方用に、領収書関係書類をメール送信します。メールアドレスを登録されていない方には郵送しますが、今後の諸連絡に便利ですので是非アドレスの登録をお願いします。(ホームページからの入力も可能です)

〇ご支援をいただいた皆様(敬称略・50音順)

赤坂 三枝子	稲葉 浅治	大友 喜一	倉片 厚子	関根 貞夫	中村 信子	宮下 廣勝
阿久津 守	井上 国春	大野 英明	黒須 美恵子	関谷 一郎	中村 英明	宮瀬 潤
天野 順介	井上 タマエ	小野 利明	桑原 充男	副島 明雄	成井 正浩	宮原 正治
天野 静一郎	猪股 辰雄	小見 隆彦	高着 美弥子	高井 玲子	西納 政光	宮本 佳彦
新井 達雄	岩澤 良信	尾利出 収	小浦 洋二	高岡 治夫	西村 修	宮脇 章郎
有馬 弘純	岩嶋 東也	加賀城 加奈江	児島 正	高川 博	西村 康治	室谷 保
安藤 隆夫	岩渕 芳夫	角 知明	小関 直子	高野 進一	西脇 順子	茂木 一晃
安東 哲郎	植松 敏邦	河合 賢治	後藤 晶子	高野 茂	二村 芳忠	森 和子
飯田 吉辰	薄井 繁	川上 教子	後藤 憲子	竹内 啓介	萩埜 孝	森 秀雄
飯田 正史	浦 昌照	菊池 正美	小林 繁治	立松 章男	橋本 隆夫	安田 きよ子
猪狩 光也	江口 俊治	岸 伸和	酒井 諭	田中 英司	蓮井 暁	山下 雅美
石井 憲	榎本 郁夫	北 健治	坂上 千江子	田林 巖樹	畠山 省四朗	山本 栄子
石川 千薫	遠藤 祐子	吉川 敏孝	櫻井 秀治	丁子 清	畠山 忠昭	湯藤 哲
石川 義明	大川 文也	木村 一雄	酒本 義司	丁子 直樹	羽根吉 寿正	用丸 栄子
磯村 八恵子	大里 璋子	杳木 次郎	篠本 雅彦	辻川 洋子	濱野 勝利	吉岡 藤枝
糸数 富美江	大友 彰	熊田 昌秀	貞森 修	手嶋 良夫	日高 三誠	吉岡 由紀子
			塩山 哲郎	寺部 孝平	比留間 文子	吉田 昌子
			志波 東洋	遠間 ひで子	廣阪 明	渡辺 薫
			芝山 茂	富川 正	福島 昭彦	渡部 トキエ
			渋谷 潔	富田 博	藤崎 大四郎	渡部 俊一
			清水 勝	富山 友次	古谷 信雄	
			白井 勝子	豊田 和子	増田 正子	
			白石 崇	中井 順一	松尾 英昭	
			白井 正明	長澤 征次	松崎 敏夫	
			白根 淳一郎	長澤 哲夫	松原 茂登資	
			代田 正	長嶋 良一	松本 三千雄	
			吹田 文彦	仲田 博人	三上 昭彦	
			末松 孝一	中西 重利	三木 周一	
			杉山 毅	中西 正弘	湊 亮策	
				中根 和子	三野 晶代	

マチュリテイ談話室

退職シニア1年生

京葉会 芳賀正保



今年の3月末で、生命保険会社から転職してお世話になった財団法人を退職した。縁は、

平成4年にその団体が設立された時に、たまたまその団体へ出向を命ぜられたことから始まる。8年間出向した後、1年間だけ原籍の生命保険会社に戻ったが、声掛けをいただき、その団体の職員として転職した。結果、出向期間と団体職員になった期間を合わせて29年間もお世話になった。その団体とは、全国の国・公・私立学校等の教職員のみなさんを対象に、生涯生活設計（ライフプラン）づくりを支援するために設立された財団法人である。設立された平成4

年は、人生80年時代といわれていた時である。現在では、年代別の生涯生活設計セミナーの開催や、ガイドブックの発行、ホームページを通じての情報発信、公的年金を補完するための個人年金制度の運営などの事業を行っている。

教職員のみなさんを対象としているが、生涯生活設計を必要とする背景や目的などは、一般サラリーパーソンのみなさんのそれと大きくは変わらない。例えば、退職が間近に迫った教職員のみなさんへのセミナーでは、退職後の長くなった人生をいかにいきいきとして充実したものにしていくか、そのための「生きがい」や「健康」、そして「退職金や公的年金、家庭経済」などについて、基礎知識や実践するための情報を提供していく。まさしく「いきいきシニアライフ」を目指してである。私本人の実践編としては、退職前に「健康生きがいづくりアドバイザー」なる資格も取得し地域での活動に備えているが、頭では分かっている実践はまだまだもたついている。人生100年時代といわれるようになった現在、これから長くある時間を、私、退職シニア1年生は、生きがい、居場所を求め、楽しみながら奮戦していく覚悟である。

私の70歳からの暇つぶし

埼玉会 白石 崇



長い間、保険会社に勤務し、関連会社も含め66歳で卒業し、それ以来「毎日が日曜日」の

生活を送っている。まったくの趣味のない私にはどうしようかと悩んだものである。旅行などが手っ取り早い方法で年に何回か行つてはみるものの1年に何日つぶれるだろうか？

やはり、年間を通じて暇つぶしができるものがないと、1か月に数冊の本を読むか、毎日テレビを見るぐらいしかない日々となり、老化は進むであろう。現在、73歳になるが、老化防止のため、実施し、続けようとしている暇つぶしを下記に列挙したい。

1 六大学野球リーグ戦の神宮球場での観戦である。春、秋の2シーズン約2か月の土日は楽しい一時である。母校早稲田大学が勝てばうれしいが負けても暇つぶしができる。一緒に観戦した仲間との祝酒（または残念会）も楽しいものである。

2 毎日の散歩(最低1時間、8000歩、

5年前から続けている)

月一の異業種交流会「狼火の会」の例会の参加、懇親会

大学時代からの友人との月一のハーフゴルフ、懇親

3 日本産業退職者協会での活動

入会して、6年ほどになるが、埼玉会の世話人になってから、月一の例会、イベントの企画や実施など、有益な暇つぶしとなっている。加えて本部における会員対策委員、江戸東京歴史散歩の会の世話人、ふれあいトークサロンの世話人も担うことになり、歴史を考える会への参加なども加えてなかなか忙しい時もある。

家に籠ることなく社会参加ができ、脳を活性化し、イベント等で歩くことでの健康維持など老化防止には、有益だと思っている。しばらくは続けようと思っている。私が、このような考えを強く持ち始めたのは、医学博士の和田秀樹著の「70歳が老化の分かれ道」「80歳の壁」の2冊の本を読んでからである。健康面も含め、高齢者の生き方において示唆するものが多い。ぜひ一読をお勧めしたい。

セントラルパークで迷子に

西東京会 小野利明



コロナが静かになった三月末、ニューヨーク・カーネギーホールで第8回ニューヨーク合唱祭

が催されました。この合唱祭には日本各地から約10チーム、アメリカ勢はニューヨーク、ワシントンなどから5チームが参加して二日間亘って開催されたもので、広島の中高生の合唱団やニューヨーク在住のウクライナ人合唱団の演奏が印象的でした。

東京から参加した合唱団の一つに加わった家内のお供でニューヨークに行ってきました。彼女は二年半前に大手術をし体力に懸念があるために荷物持ちとしての参加でした。JALのプレミアムエコノミー席は思ったより快適で13時間後にJFK空港に到着、ホテルまでの渋滞するバスの車窓から見る車と高層ビルの多さに改めて感じ入りました。

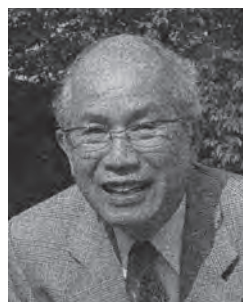
ニューヨークには出張や観光旅行で何度か行ったことがあるので、観光バスやツアーに

乗ることなく、合唱団の練習やリハーサルの間は滞在するホテルから徒歩10分ほどのセントラルパークを歩き回りました。

合唱団の仲間とピザの昼食後、練習に向かう彼女たちと別れ、一人フェルメールの作品を所蔵するフリックコレクションを目指しましたが、残念ながら休館。さらに五番街を北上しメトロポリタン美術館に至りましたが、以前に訪れたことがあるのでスルーして、左折してセントラルパークに入りました。公園内のコースをサイクリングやジョギングで走る若いお嬢さんたちに見入ってるうちに広い公園内で方向音痴の本領発揮、何処にいるか分からなくなっているところに、練習の終わった家内から「いったいどこに居るの?」と電話が入りますが、答えられません。スマホに入っている「アメリカ放題」のおかげで、ホテルまでの道筋が示され、矢印に従って歩き無事帰還できました。東京でも若い人たちがインバウンドがスマホに見入りながら歩いているのはこのことかと……。翌日もセントラルパークを訪れましたが、やっぱりスマホのお世話になりました。

退職後17年を振り返り

広島支部 須賀紀哉



私は昭和11年生まれで当年87歳になり、新聞の訃報欄の年齢が気になる年となりました。

70歳の区切りに退職し、あつという間に17年が過ぎました。退職後、先輩の紹介で日退協に入会し、はじめは「ボランティア委員会」に参加しました。諸先輩に教わりながら会社人間から自由人として変身してきました。

同好会活動では「野鳥観察の会」「歴史探訪会」「写真を楽しむ会」「男性料理教室」と活動の幅を広げていきました。

「野鳥観察の会」では自然に親しむ。思い出に残るのはハチクマの観察会で、宮島の対岸にある「おおの自然観察の森」で感動的な姿を観察しました。「アツ、出た どこどこ ホラッ」と歓声が上がりました。

次は「歴史探訪会」です。広島を中心とした備前、備中、備後、山陰は歴史の宝庫です。行く先々で感動が待っている。地域のボラン

ティアの案内人の話を聞く。好奇心をくすぐり、脳の活性化に寄与している。最近ではコロナ禍があけた5月に因幡の国・智頭の宿場町を訪ねました。特に石谷家では写真では表しにくい、柱の一つひとつに圧倒されました。普通の観光旅行では味わえない体験であります。

「写真を楽しむ会」では現在、世話人を務め毎月、メンバーが写真を持ち寄り、感想を話し合うのも楽しみの一つです。写真を撮る上での大切なことは「何を、どんな気持ちで撮るか」であると思う。四季折々、同じ景色はない。カメラを持って、出歩くようにしている。

同好会活動の最後は「男性料理教室」です。5年ほど前から参加しています。誰もが一番の関心を持つ健康は食が基本です。

退職後の17年間は日退協と共にあつという間に過ぎました。最後に、益々体力が低下していくなかで、健康に気をつけ、有意義な人生を過ごしていけるように努めていきたいと考えております。そのためには積極的に外出し出来るだけ多くの人と交流して心身ともにリフレッシュすることが老化防止につながると思います。

カラオケの効用

広島支部 新延伸雄



今年度に入って支部に新たな同好会として「カラオケ愛好会」が発足し、5月3日に第一回例会が開催されました。参加会員は想定を大きく上回る37名。元々リクエストの多かった同好会ですが、改めてその人気ぶりに先ずもって驚きました。

いよいよ開始となり順にマイクが回されて行きましたが、その中で驚いた点は2点、1つは皆さんの歌唱レベルの高さ、2つめは私の知らない歌が数多く歌唱されたことです。

私も歌謡曲好きで昭和の時代の曲はかなり知っている方だと思いますが、さほどヒットしたとは思えない曲が次々と登場し、それを高い歌唱水準で歌い上げる姿から日頃の皆さんの鍛錬ぶりを想像でき、感銘すら覚えるに至りました。

これ程までに人々を引き付けるカラオケとは何か？ その疑問について本稿執筆に当り、

改めてネットを通じ調べてみました。その結果、「高齢者がカラオケで得られる8つの効果」という項目を探知するに至りました。以下その内容について列記致します。

- ①音楽が脳を活性化！ 認知症予防に。
 - ②腹式呼吸による筋トレ&内臓マッサージ効果。
 - ③ダイエット効果。歌うことで有酸素運動に！
 - ④ストレスが解消できる！
 - ⑤唾液が増えることで口内環境が整う。
 - ⑥自律神経が整うことによる健康効果。
 - ⑦「幸せホルモン」により楽しく元気に前向きに！
 - ⑧顔の表情が豊かに！ アンチエイジング効果。
- どうです！ 素晴らしいことばかりではありませんか！ コロナも収束に近づいた今、皆でカラオケを楽しみ、青春時代に帰ろううではありませんか！
- 最後にカラオケ効果をアップさせるための3つのポイントが併記されておりましたので、それを紹介し、本稿を終えたいと思います。
- ①腹式呼吸であうたう。
 - ②昔、好きだった歌や歌詞をイメージしやすい曲を選ぶ。
 - ③仲間と一緒にコミュニケーションしながら楽しむ。

歌手・「仲町浩二」誕生秘話

神奈川会 仲町浩二



高知県土佐清水出身の仲町浩二が東京のスポーツニッポン新聞社を退職した翌年の2013年に、

音楽プロデューサーで音楽評論家（元スポニチ常務取締役で日本レコード大賞審査委員長）の小西良太郎さんからお話をいただき五木ひろしさんの歌った「孫が来る！」で念願だった歌手デビューをした。

小さい頃から五木ひろしさんに憧れいつか五木ひろしさんのような歌手になりたいと思いつけるも、レコーディングスタジオで歌を聴いてもらい業界に五木ひろしは2人いらなと言われ夢半ば諦めかけていたところ定年後に突然、静岡伊東のゴルフ場のレストランで小西良太郎さんからやってみるか？ と言っていたとき、迷い迷い悩み周りにいろいろ相談したところ人生そんなにチャンスはやってくるもんじゃないと背中を押され歌手になる決断をしました。

当初はサラリーマン卒業の記念の1曲だったようですが、2018年に「四万十川恋唄」「こじゃんと音頭」（作詞／紺野あずさ、作曲／岡千秋）と言う曲で初めてのオリジナル作品を作っていました。その後コロナで3年間まったく活動が出来ない状況のなか、2022年11月に第3作目の「高知 いの町 仁淀川」「おまえの笑顔」（作詞／紺野あずさ、作曲／岡千秋）を発売させていただきました、高知県を中心にキャンペーンやイベント活動をして高知県のカラオケ店の方から高知県で歌われている曲のトップクラスなっていると嬉しいお話をいただいています。

また高知県仁淀川町に事務所があり「高知いの町 仁淀川」を歌っていると言うこともあり2月に仁淀川町移住交流施設一般社団法人「山茶小屋」の広報担当理事に就任し、4月に正式に委嘱状が届き新曲のPRとともに仁淀川を宣伝したいと思っております。

歌手・仲町浩二の産みの親の小西良太郎さんが5月13日にご病気のため亡くなりましたので、恩師のためにも最後のプロデュース作品「高知 いの町 仁淀川」を頑張っ歌い続けます。

●「早朝の散歩」

神奈川会 高林 寛

日課は早朝の散歩です。散歩は三十数年前から体力増強にと思い、近くの公園を歩きます。夏は5時半、冬は6時頃起床し、ラジオ体操を習慣としています。現役時代よりラジオ体操の音楽を何十年と聴いていまして自然と口ずさむようになり、退職して約十年今でも口ずさみながら散歩、6時半になりますとその場で体操、現在散歩癖で、歩かないと一日中つきりしません。歩数6千歩がちょうど「心地よい」気持ちになり、音楽を一、二、三、四と口ずさみながらの毎朝。これが現在私にとつてのよい健康法と思っております。

●「朝に想う一日一善」

神奈川会 中井順一

歳のせい、寝起きに過去の反省や後悔が脳裏をさまよひ、寝覚めが悪かったのです。さてどうするかというところで、今日の善いことは何を

するかを考えることに切替えました。

一日一善を、と言っても、決して積年の罪滅ぼしでもないし、その上、私の善の範囲はとても広い（我慢することも含む）ので、簡単に思いつきます。効果の程は分かりませんが、多少は前を向くことができたのかなと、ただ範囲はやや厳密にしないとと考えています。

●「私の朝の日課」

埼玉会 関谷一郎

起床は5時。住まいはマンションの5階。ゴミ出で1階に下り、ポストから新聞を取ってくる。洗濯（自分の衣類は自分するのが我が家のルール）、母親の仏壇に線香、トースト1枚を齧りながら新聞を読む。6時から8時まではテレビ視聴タイム。6時からEテレの「旅するための外国語」、日替わりでイタリア語、フランス語、ドイツ語、スペイン語、中国語、ハンゲルを聞き流す。その後BSに切り替え、朝ド

ラの旧作（現在は「あまちゃん」）、新作（現在は「らんまん」）を視聴。「ごころ旅」「グレートトラバース」などを見終わりジムに出かける。

●「朝の日課」

埼玉会 石井 憲

だんだん朝の起きる時間が早くなりました。寝ていてはもったいないという気持ちになるのは私だけでしょうか。

今は5時に起き、ウォーキングを1時間、その後、公園で6時半からラジオ体操、練功（太極拳の前段）をやつて、家に帰るのが日課となっています。

ウォーキングにもラジオ体操にも常連さんがいて、何気ない会話を交わすのも楽しいひと時です。数日、休むと病気になるのか、口の悪い人はいよいよあの世に行ったのではないかと減らず口をたたかれます。これではおちおち休むわけにいきませんよね。

●「私のルーチンワーク」

西東京会 西 和範

まだ、入会して間もない新参者です。前職の同期の友人から入会を勧められ、ニツタイキョウと聞いて「なぜ日体協に？」と、訳もわからず、入会してしまいました。

定年後も身体が動く間は働きたい、アルバイトをしています。

毎朝、六時前に起床。私の朝のルーチンワークが始まります。

まずヤカンに水素水をいれ、お湯を沸かします。沸くまでの間に、神棚、仏棚から湯吞を下げます。洗顔が終わる頃には、お湯が沸いています。

さあ、朝食の準備。とは言っても玄米シリアル、インスタントのスープ、生野菜の三点セット。三六五日同じメニューです。

でも、私は独身ではありません。食べ終わる頃には家族も起きてきます。そして、七時には出勤。休日も

同じルーチンワーク。

継続は力なり。些細な事も続けることから、何かが生まれるような気がします。

●「ストレッチと筋トレの日々」

西東京会 今野雅隆

父祖伝来の「糖尿」の家系に生まれてしまった。にもかかわらず、根っからの薬嫌いのため、ドクターから冷たい目で見られ続けてきた。

薬が嫌なら、日頃からHbA1cと血圧の指標に気を付けること。また、病状の進行を抑えるため、①糖質・塩分をできるだけ控えるなど、食事の気を付ける。加えて②適度の運動を心掛けるように指示を受けている。この為、現在、朝食後の約90分のストレッチと80分のスポーツジムでの筋トレが、私の日課となっている。

この結果、血圧の薬は何とか回避できているが、糖尿の薬の方はドクターからの圧力に屈服している。

●「至福の時」 京葉会 後藤憲子

朝7時、家事を終えてゆつたりと椅子に座り、サイフォンのアルコーランブに点火する。ほどなく、シユワーツと吸い上げられた熱湯がコーヒー粉を伝わってポトポトと落

ちてくる。それをじっと眺めるのが好き。「最後の一滴」を待つて、お気に入りのカップに注ぎ入れ、一人静かにコーヒーを味わう。この瞬間に一日のスイッチが入るのだ。まさに私の朝のルーティンである。

●「私の朝の日課」

京葉会 大里璋子

5時20分起床。お茶を一服し家を出ます。洗足池公園内の八幡神社と弁財天を参拝した後、ラジオ体操会場へ。冬は30人程ですが、夏には140人程になります。散歩途中の犬もおとなしく終わるまで待っています。真剣に手足を動かすと汗ばんでくるこの頃です。渡り鳥のキンクロハジロもいなくなり、野生化したインコのけたたましい鳴き声や、色とりどりのアジサイを楽しみながら家路へ。朝食の前に般若心経を唱えてから食事です。

●「私の朝の日課」

広島支部 松本壽賀子

「朝一番は窓開け生きる深呼吸」ここから朝が始まります。サラダボウル山盛り生野菜つき朝食後、一休みして食後のウォーキング。「鶯を遠く近くに聞きながら肩並べゆくス

ニーカー」。一緒に歩いていても、時として「小走りです夫の歩幅追いかける」こともあります。鶯が蛙になり蝉になり雁になり、また小雪ぱらつく冬になっても、無理をしない範囲でこの日課を続けたいと思っています。

●「スポーツジム」

広島支部 姫野甯尋

私の朝の日課は週一の休館日以外は毎日スポーツジムへ通うことです。9時の開館と同時に入館後、運動着に着かえてから体重・血圧・脈拍を測定します。

その後ストレッチ、マシンによる筋トレ、バイクかウォーキングマシンで40分前後運動を行います。スタジオで気に入ったプログラム（大体45分）があれば仲間と一緒に楽しめます。

ジムで約3時間過ごして、家に帰ってテレビを視ながら昼食をゆっくり頂きます。

いつまで続けられるか分からないが、健康第一に過ごしたいものです。

●「私の朝の日課」

広島支部 黒坂貞子

私は、コーヒーが大好きなので、

朝起きて、まずコーヒーをいれます。部屋中にコーヒーの香りが漂う頃、ゆつくりと新聞を読み始めます。コーヒーを飲みながら新聞を読む、私はこのゆつたりした時間がとても好きです。今日も良いことがありませんようにと願いをこめて、もう一杯コーヒーをいれます。

そのあと仏壇に朝ご飯を上げ、「今日も家族が元気に過ごしますように」と手を合わせます。そして一日がスタートします。

●「牛田山登り」

広島支部 粟屋悦子

8時15分リュックを背負って今日も裏庭にある牛田山に登る。30数年続く私のライフスタイルだ。ひたすら山頂を目指して歩き続ける。時折の冷風、可憐な植物、鳥のさえずりには癒される。時に長くいいものが出てきて度肝を抜かれる。

最近、中高年の登山者と出会うことが多くなった。抜きつ抜かれつお互いに思いやる雰囲気の中で山頂に辿り着く。出会いの醍醐味は今も健在だ。今日も笑顔が咲いた。さゝ明日はどんな人に出会えるだろうか。

同好会だより

江戸東京歴史散歩の会

■第99回 皇居東御苑散策

今日（4月20日）の都心は高気圧に覆われた影響で6月中旬並みの夏日となりました。鎌倉時代末に活躍した楠木正成像の前に参加者27名が集合し、「NPO法人江戸城天守を再建する会」の方々のガイドで皇居外苑から皇居東御苑に向かいました。

東御苑は、旧江戸城の本丸・二の丸・三の丸の一部を宮殿の造営にあわせて皇居附属庭園として整備され、昭和43年から公開されています。中に入ると、同心番所、百人番所、大番所が目に入ります。とりわけ、百人番所は長さ50メートルほどもある江戸城最大の検問所跡で、常に同心が100人いたことから百人番所と呼ばれるようになったと言われています。



楠木正成像の前で

天守台に向かって行くと、江戸の町並や富士山が見渡せる富士見櫓に出会えます。この櫓は本丸地区に残存する唯一の櫓で遺構の中では一番古く、近くには「殿中ござる」で有名な松の廊下跡があります。天守閣の背後は、石垣が一番高く約18メートルあり、また、北はね橋門は水面より高い位置にあるはね橋になっています。これらの警護の厳し

さが天守閣近くのエリアの重要さを物語っています。

この門を出て、北の丸公園の武道館手前にあるお茶屋で冷たいものを頂き、大河ドラマの「どうする家康」話に花を咲かせ、約3時間の旧江戸城・東御苑散策を終わりました。

（大友 彰）

自然を楽しむ会

■第71回イベント「馬場花木園」散策

JR鶴見駅西口に集合し路線バスで移動、徒歩15分くらいで目的地に到着。

5月25日、初夏にはまれな炎天下、木陰を縫って6名のメンバーで散策をスタートしました。

他ではあまり見られないカルミアの花や色とりどりのウツギとアジサイ、オカトラノオ・キンシバイ・ビヨウヤナギ・ウツボグサ・ヤエドクダミ等を眺めながら2時間弱の散策を終了しました。アケセスの良いこの公園は歩行弱者



馬場花木園で

でも楽しめる平坦歩道となっていてますので、またの機会に友達同伴で散策されることをお勧めします。

散策終了後、中央の管理棟で休みながらの雑談会となりました。

高齢化に伴う少ない人数での散策でしたが、日頃の単純な生活パターンを脱却して肉体と脳細胞の活性化を約し、次回も元気にお会いできることを楽しみに終了としました。

解散後、バス停最寄りのジョナサンで全員参加の懇親会を1時間半くらい開催しました。（長澤征次）

地域会・広島支部だより

神奈川会

■第71回イベント

「名刹・總持寺の見学と精進料理を頂く集い」

(3月30日 参加者43名)

好天に恵まれ、桜が満開となった3月末 横浜鶴見の曹洞宗大本山總持寺の見学と精進料理を頂くイベントを催しました。43名の参加者が2班に分かれて本堂をはじめとする多くの堂屋を見学しました。ボランティアガイドの説明を聴きながら、修行僧が1日2回雑巾掛けをしてピカピカになった「百間廊下」、禪師が全国から来る僧侶たちに相見する「柴雲臺」、僧たちの修行が行われる「根本修行場」、坐禅・食事・睡眠などに毎日使われている「大僧堂」、僧たちが朝夕一堂に会して行うお勤めや節分会などの各種行事・法事・音楽祭等を催す「大祖堂」等々のお堂を巡る1時間強のツアーに皆さんが引き込まれました。

お堂見学の後、待望の「精進料理」を頂きました。若い修行僧の指導に従って、食事への感謝を表す「五観偈」を唱和し、肉・魚が使われていないとは思えないほど美味しい料理を和やかに頂きました。

記念撮影の後、再会を約して解散しました。解散後、オプショナルとして次の2つのコースを紹介し、各自自由に参加していただきました。

- ①昭和のスーパースター石原裕次郎のお墓をお参りするコース
- ②関東の駅百選に認定された鶴見線の「海芝浦駅」に立ち寄るコース



總持寺の前で

に分かれました。

特に海芝浦からは遠くベイブリッジを望み、小さきまざまな貨物船が行き交う穏やかな海を眺める30分の小旅行となり、非日常を満喫した大満足の1日でした。(樋高三恵子)

埼玉会

■第72回イベント

「歴史の街岩槻の観桜散策イベントに参加して」

(3月29日 参加者17名)

岩槻城は鎌倉時代以前に築かれた平山城で、今は岩槻城址公園として埼玉県指定史跡となっている。また、岩槻は明治時代より「岩槻に過ぎたもの二つあり、児玉こだま・南柯なんかと時の鐘」と歌い親しまれています。

令和五年三月二十九日(水)、日退協埼玉会の「岩槻観桜散策イベント」に参加した。

晴天に恵まれ総勢17名、岩槻駅前を出発、先ず令和二年二月開館の「岩槻人形博物館」に寄る。この所蔵品は日本画家で人形玩具研究家・蒐集家としても有名な西澤にしざわ笛てき畝ほのコレクションを柱としている。他

には浅原革世コレクションなどの個人コレクション、市民や全国から寄贈された人形が約五千体ほど展示されている。次に岩槻藩の儒学者児玉

南柯が寛政十一年(一七九九)に創設した私塾で、文化年間に藩校となった「岩槻遷喬館せいきょうかん」を見学。続いて「鈴木酒造資料館」。明治四年創業から伝統の酒造りを今に伝える歴史的な資料や近年あまり見ることのできない酒造りのいろいろな道具を常時展示している。また同時展示の古い雛人形やつるし雛等を見学しながら、美味しい「生酒」の試飲もできた。そして、寛文十一年(二六七二)岩槻藩主阿部正春が設置した時を知らせる鐘で享保五年



岩槻城址公園菖蒲池の八ツ橋越しの桜並木をバックに

(一七二〇)に改鑄され、現在も六時、十二時、十八時の一日三回の時を告げている「時の鐘」を確認して、最終目的地の「岩槻城址公園」に十三時頃到着した。歩き通しで遅い昼食となったが、風が吹くと桜の花びらも舞い最高の演出の下で鈴木酒造店で購入した酒を酌み交わしながら今日の行程に満足し、軽く昼食宴会となった。仕上げは唯一の撮影スポット菖蒲池に架かる朱塗りの八ツ橋越しの桜並木をバックに記念撮影してイベントスケジュールは完了です。

(畠山忠昭)

西東京会

■第57回イベント

「神代植物公園の梅まつり」

(2月28日 参加者23名)

2月28日、絶好の晴天のもと、西東京会企画の「神代植物公園」に梅の花を見に行ってきました。当日、三鷹駅から集合バスに乗ること約30分、「神代植物公園」に到着。

「神代植物公園」は三鷹市に所在する東京都立の植物園です。広大な園内には「うめ園」「さくら園」「ば

ら園」「しゃくなげ園」「はなみずき園」「はなしようぶ園」など他多数の植物ごとの「園」があり、季節を問わず、数多くの植物が楽しめます。桜は4月、花しようぶは5月でしょうか? リピーターとしての訪問も企画できそうです。

ところで訪問日は、同公園の「梅まつり」が開催中でした。公園入口から同公園内の梅以外の色々な花を見ながら、また皆さん談笑しながら、広い公園内を「うめ園」まで約30分、三々五々のに行軍? しました。我々のような集団にはちようど良い運動でした。「うめ園」までの途中には「蠟梅」に似た「サンシユユ」という花がありました。知らないこ



神代植物公園にて

とは幾つになってもあるものです。いよいよ「うめ園」に到着。「うめ園」にはこれぞとばかり様々な「梅」が数多く植えられていました。ここでも知らない、また初めて見る梅が沢山ありました。「うめ園」で暫くの観梅後、「記念写真」を撮りました。

うめ園の後は隣接する「深大寺」に行きました。深大寺は三鷹の代名詞的な印象の通り、立派な造りで「深大寺」の後はほぼ全員で楽しい談笑会になりました。(出射義幸)

■第58回イベント

「小金井公園の観桜会」

(4月4日 参加者17名)

去る、風薫る4月4日の良き日に西東京会主催の観桜会が都立小金井公園にて開催されました。

透き通るような青空のもと、17名の善男善女が集い春の訪れを堪能致しました。時期的に観葉桜会になるのかなと心配しておりましたが、桜たちは健気にも、まだまだ私たちのために一生懸命咲き誇ってくれておりました。

今回の世話役出射さんからは、全員に桜餅のご提供があり、餅が花を

添えました。感謝です!

また、たまたま通りすがりの着物美人に集合写真を撮って頂く幸運にも恵まれ、一層華やいだ雰囲気になりました。

この時期の小金井公園には、桜は勿論、菜の花、チューリップ等々の花々が咲き乱れ、更に江戸東京たてもの園では、多くの江戸・東京の歴史的价值ある建物が鑑賞できます。今回参加されなかった方々は残念でしたが、次回は是非この幸福感を共有致しましょう!

ここで一句、

「葉桜に 我が毛を思う せつな

さよ」

お粗末!

(恒成憲一)



小金井公園にて

京葉会

■第44回イベント

「六義園・旧古河庭園めぐり」

(3月29日 参加者15名)

東京の桜の満開は例年より9日早い3月22日でしたが、一週間後の3月29日に、六義園・旧古河庭園をめぐりました。花曇りや花冷えが続いていたので、寒さと天気心配でしたが、当日は朝から陽が射し、青空に白雲・無風と絶好の花見日和でした。午後1時半に駒込駅に集合、駅から目の前の六義園に入園後、名物のしだれ桜に直行、残念ながら満開を過ぎて葉桜になっていました。先ずは隣で満開のソメイヨシノをバックに記念撮影しました。

その後は約一時間、各自思い思いにゆっくり園内を散策しました。池のほとりにお茶屋さんで抹茶を味わう参加者もいました。六義園は五代将軍・徳川綱吉の信任が厚かった川越藩主・柳澤吉保が元禄15年(1702年)に築園した「回遊式築山泉水」の大名庭園です。明治時代に三菱の創業者岩崎彌太郎の別邸

となり昭和13年に東京市に寄付されました。昭和28年には国の特別名勝に指定されています。築山からの展望や池をめぐりながらの景観は都内にいるとは思えないものでした。

それから駒込駅の北にある旧古河庭園まで移動し、ジョサイヤ・コンドルが設計した洋館と京都の庭師・小川治兵衛が作庭した日本庭園をめぐり、「和」と「洋」の調和を楽しみました。

最後は洋館をバックに写真を撮り、午後4時に駒込駅で解散しました。

新型コロナウイルス対策のため懇親会は実施しませんでした。久しぶりの太陽の下で春を楽しんだ一日でした。

(白井正明)



洋館の前で

広島支部

■「四季の会」

平成4年9月10日幹事会で梅見の会を実施したいとする提案がなされ、賛同を得て観梅会とすることになりました。当時は同好会も少なく、会員が一堂に会する機会が少なく早春の野外で酒を飲み、食事を共にして歓談すれば会員間の交流が図れると考えました。

観梅会としてスタートしましたが、平成6年4月に四季の会に名称変更して春は観桜会、秋は観楓会と名付けて活動しています。

四季の会の特徴は家族会員の参加が3割ぐらい占めていました。しかし、新型コロナウイルスの感染拡大の状況を考慮して、令和2年と3年の観桜会、観楓会は中止しました。最近では令和5年1月に四季の会の世話人会議を開催して令和5年観桜会は3月30日、場所は岡山県津山市の衆楽園と鶴山公園に決定しました。45人の参加があり、大型バスが満員になりました。当日は快晴で広島駅を8時に出発してバスの中で長谷川世話人よ

り色々な桜の話をしていただき参考になりました。元バスガイドの石谷さんにガイドをして頂き、非常に良かったです。昼食は鶴山ホテルの豪華なお花見弁当が大変好評でした。

鶴山公園では、空も良く晴れて桜も満開だったので散策時間を延長して対応しました。1000本の桜が咲き乱れ、津山城から観る桜は最高でした。全国の桜100選に選ばれる理由が分かりました。広島に18時30分に到着し、事故もなく全員が楽しんで帰られたことに世話人一同安堵しました。

(坂井修二)



鶴山公園にて

法人・団体会員名簿

(2023年6月30日現在) 50音順

株式会社イトーヨーカ堂
片倉工業株式会社
幸信商運株式会社
五洋建設株式会社
新富産業株式会社
JFEスチール株式会社
損害保険ジャパン株式会社
株式会社千葉興業銀行
株式会社千代田セレモニー
東京海上日動火災保険株式会社
東京建物株式会社
西松建設株式会社
日本カーボン株式会社
株式会社二友組
ヒューリック株式会社
芙蓉総合リース株式会社
プラスエンジニアリング株式会社
株式会社ブリッヂス
文唱堂印刷株式会社
株式会社ベネフィット・ワン
丸大食品株式会社
みずほ信託銀行株式会社
株式会社みずほフィナンシャルグループ
株式会社ミツウロコホールディングス
安田倉庫株式会社
安田不動産株式会社

役員名簿

(2023年6月30日現在)

役員		顧問・参与	
会長	西浦三郎	顧問	上神圭二
理事長	吉川敏孝	顧問	榎本郁夫
専務理事	石井憲	顧問	梶田省三
専務理事	塩山哲郎	顧問	関根貞夫
専務理事	塩山哲郎	顧問	高島進一
常任理事 (広島支部長)	谷口博	顧問	田林巖樹
常任理事	伊藤春江	顧問	島山忠昭
常任理事	西村康治	顧問	牧山康司
常任理事	大友彰	参与	山鹿素雄
常任理事	末松孝一	参与	湯藤隆哲
常任理事	清水勝	参与	安藤隆夫
常任理事	石川義明	参与	猪狩光也
常任理事	菊池正美	参与	糸数富美江
常任理事	長嶋良一	参与	井上国春
常任理事	出射義幸	参与	岩渕芳夫
常任理事	白井正明	参与	大里璋子
常任理事	長谷川芳春	参与	木村一雄
常任理事	倉片隆	参与	倉片厚子
常任理事	倉片隆	参与	芝山茂
常任理事	倉片隆	参与	遠間ひで子
常任理事	倉片隆	参与	長澤征次
常任理事	倉片隆	参与	西納政光
常任理事	倉片隆	参与	西村修
常任理事	倉片隆	参与	日高三誠
常任理事	倉片隆	参与	福島龍郎
常任理事	倉片隆	参与	藤崎大郎
常任理事	倉片隆	参与	松崎敏夫
常任理事	倉片隆	参与	満田将太
常任理事	倉片隆	参与	渡部俊一

編集後記

ようやくコロナ禍も終息を迎え、コロナ前の日常生活が徐々に戻ってまいりました。野球場もサッカー場も声出し応援が許可され、どちらも賑わっています。東京では、神田祭や三社祭が復活し、地元では熱気で盛り上がりつつある様子が報道されています。

日退協でもイベントや同好会が再開され、その報告原稿が次々届いています。

「ひとこと」の朝の日課欄では、散歩をあげられた方が多く見られました。また、朝からジムに通われる方が数人おられたのは、私としては意外でした。最近、家にもりがちな私は大いに反省させられました。

『マチュリテイ』は協会と会員をつなぐ大事なツールだと思っています。

紙媒体の衰退が言われていますが、機関誌には、まだまだ力があると信じて、編集作業に携わっております。

「こんな時、皆さんどうしているのだろう」など「ひとこと欄」で取り上げてほしいことなどありましたら、どうぞお知らせください。

(鈴木隆生)

MATURITY・第一七号

二〇二三年七月二〇日発行

発行人 吉川 敏 孝

編集人 岸 伸 和

発行所 公益社団法人 日本産業退職者協会

〒104-0032 東京都中央区八丁堀3-17-13

電話 〇三(六二四〇)九三八一

ファックス 〇三(六二四〇)九三八二

ホームページ <https://jarpor.jp/>



▲大磯に出没

増田正子（京葉会）

ハイキングで鹿と猿に出会いました。なんとこの動物たちは廃材で作られていました。

SDGs 【12, 作る責任・使う責任】
「ものの大切さを知ろう！」



◀神の手（カールミレス作）

石川義明（神奈川会）

「神の手」を見つけました。
何を望みましょうか。
世界平和！！ 温暖化防止！
思わずしばらくみあげていま
した。
箱根彫刻の森美術館にて。



▲お色直しも終わって

大岩章浩（広島支部）

長年の改修工事も終わり、美しくなった姿に魅せられて海上からとった1枚。



書のパフォーマンス▶

平石純一（広島支部）

旧広島市民球場跡地にできた新しい公園で、高校書道部の書道パフォーマンスが行われ、真剣な表情で筆を運ぶ姿を写した。