

京葉会新聞

第3号

「傘寿を迎えて思う事」

吉川敏孝



サラリーマン時代から今まで地球環境や社会情勢が激変する中で無病息災で充実した日々を過ごせているのは、多くの仲間の支えによるところが大きいと思っています。

JARPの理事長職に就いて3年が経過して

SDGsやフレイル防止活動も難産ではありましたが会員の皆さんから多くのアイデアとエネルギーをいただき少しずつ前進していることに感謝しています。

4月30日に傘寿を迎え、少し前まで死は「遠い先のこと」と思っていました。最近『どうせ死ぬんだから好きなことだけやって寿命を使いきる』（和田秀樹著）の単行本を読んで身近なものに感じ共感する事も多々ありました。

私の今年度のアクションプランはJARPでは残された理事長職を全うすることと京葉会会員のふれあいの場としてのサロンの復活、私事ではNPO法人EPAIの縮小再編、地元では国際ロータリー活動・社会福祉法人運営・高齢者福祉活動等の継続、体力に見あった家庭菜園作り等を考えています。

今夏の渓流釣り 白井 正明

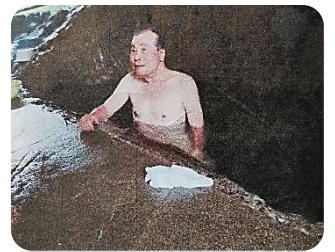
二年前の夏、溪流釣り40年のベテランの友人（師匠）と言っても同い年）に願って、初めて南会津にイワナ釣りに連れていってもらった。以来、奥鬼怒、八ヶ岳山麓、木曾川源流などの溪流を訪ねてきた。



今年梅雨がまだ明けていない7月9日夜11時に師匠と南会津に向けて出発、夜明け前に沢の入り口に、そこから一時間ほど入るところまで進んで、釣り場に到着。ここは福島、新潟（奥只見）、群馬（尾瀬）、栃木（奥日光）の4県の県境で、熊、猿、鹿の棲む秘境だ。今年水量が少なめで、前回釣れた瀬（とろ・深い淵）でなかなか釣れない。諦めて上流へ遡上したら落差3mほどの滝に出会った。滝つぼに糸を垂らしたところ立て続けに3匹をゲット。滅多に捕れない尺イワナには届かなかったが、25cm程のサイズに満足する。



イワナ釣りは松茸狩りと一緒に、良好な釣り場は秘密にする。今回そんな穴場を見つけたのが収穫だった。結局この日の釣果は小生が四匹、師匠が七匹だった。ゼロの時もあるので文句はいえない。午後は近くの木賊（とくさ）温泉にある共同浴場で汗を流した。1000年前の平安時代に発見され、以来



地元の人たちが守り続けてきたという。ダイナミックな大岩をくりぬいた岩風呂で、川の流れを目の前にする野趣満点の混浴露天風呂である。

我々が入浴中、地元のおばあちゃんが入ってきた。清流のせせらぎが心と体を芯から癒してくれた。



泊りは民宿、囲炉裏を囲み塩焼き、味噌焼き、刺身、骨酒と、イワナ三味の夕食だった。持ち帰ったイワナは娘家族を招いて岩魚ご飯にして大いに盛り上がった。溪流釣りは場所を移動しながら釣るので、岩を乗り越えたり、急流を渡ったりと危険なことも多い。年々柔軟性が低下し、ぎこちなくなる体でいつまで続けられるか心もとない。しかし、背中に白い斑点のある黄褐色と灰色の体色の美しいイワナを釣り上げた時の感触には何事にも代えられない醍醐味がある。たとえ釣果はなくてもマイナスイオン溢れる溪流で五感一杯に自然に浸れる喜びは大きな魅力である。安全第一に、体力の持つ限り続けたいと思っている。10月からの禁漁を前に、次はどこにしようかと迷っている今日このごろである。



京葉会 すだて漁 in 木更津 長嶋 良一



梅雨明け間近の7月20日14名が参加して京葉会恒例イベント「すだて漁」を実三丸貸切で実施しました。「すだて漁」は東京湾の伝統的漁法です。今年は大阪からの参加

やベトナム実習生2名の参加もあり、胴付き長靴で海に入り魚と格闘し大物を捕らえる度に歓声が上がっていました。漁を楽しんだ後は船中で浅利ご飯、味噌汁、新鮮な刺身、西瓜などを美味しく頂きました。午後は浅瀬で潮干狩りをして皆さん満足して港に戻りました。



釣り上げたコハダ、ボラ、キスなどは皆で分けてお土産の浅利と共に持ち帰りました。今年で6回目となるこのイベントは参加された皆さんの楽しい思い出になりました。

フレイルを防ぐ!

要介護になる一歩手前の状態をフレイル



と言います。そのフレイルにならないよう元気な状態を維持する為には日々の運動が欠かせません。私は15分間を休まずにやるスロージョギングを5年以上続けています。又、認知症にならない為の五か条をご存じでしょうか。それを実践する事で精神も元気でいられるそうです。

- か→感動する き→興味を持つ
く→工夫する け→健康に注意
こ→恋をしましょう!

「恋」と言っても実際にする訳ではなく歌手や俳優にときめく程度で良いのです。2025年になると団塊世代の全てが後期高齢者となります。所謂、25年問題がすぐそこに迫っているのです。毎日の運動と五か条の実践を忘れないで心も体も元気でいられるように一緒に頑張りましょう。

(後藤)



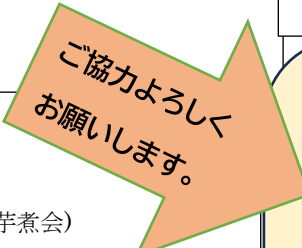
★これからのイベント予定★

11/22 (水) 浅草演芸ホール 落語会

12/13 (水) 京葉会サロン(オークション&芋煮会)

1/11 (木) 初詣(西新井大師)埼玉会との合同イベント

詳細は後日HPに掲載しますのでご確認ください。



日本産業退職者協会主催

チャリティコンサート



出演 東京SDGs吹奏楽団
日時 2024・1・8(祭日)
開演 13:30 (開場 12:30)
場所 銀座ブロッサム
料金 2500円
問合せ 日退協事務局
電話 03-6240-9381

発行元 京葉会
発行責任者 長嶋良一
連絡先 080-1082-5598

メール step0214jp@yahoo.co.jp

●メールアドレス未登録の方は上記メールまでご連絡お願い致します。協会ホームページからも登録できます。

【訃報】顧問 田林巖樹様
田林様は専務理事、副会長として協会運営に功績を挙げられたほか京葉会の発足に尽力され長らくその発展に貢献されました。ここに謹んでご冥福をお祈りいたします。 合掌