

2016～2023年

日々の暮らし

私のブログ「沖縄南城・人生創造・浅野誠」のなかの次の5つのカテゴリーの2016～2023年の記事を集約編集したものである。

出会い・集い 2016～2023年

日常生活 2021～2023年

健康・身体 スポーツ 2019～2023年

美術工芸・音楽 2021～2023年

旅・お出かけ 2023年

この時期は、コロナ禍（2020～2022年）をはさんで、ほぼ70代の私をめぐることが綴られている。

2024年3月

目次

記事は時期順に配列しているが、「出会い・集い」だけが旧→新の順で、他は、新→旧の順である

出会い・集い 2016～2023年

P8

- 2016年01月05日 新原の「ハチウビ健康ウォーキング大会」参加
- 2016年01月12日 ハーブ中心の私流野菜サラダ
我が家の新年お茶会&シュガーホール・ニューイヤーコンサート
- 2016年02月01日 八重山調査旅行 45年ぶりの再会
- 2016年02月08日 NHK「あさいち」に映っていた？！
NHK交響楽団メンバーのコンサートを聴く
- 2016年02月13日 店員と話す楽しみ 靴屋と補聴器店の違い
- 2016年02月29日 シュガーホールオペラ「あちゃーあきぬ島」観劇
大坪さん、丹野夫妻との出会い
- 2016年05月23日 中山豊年祭
- 2016年08月18日 孫の成長
- 2016年12月10日 サンフォード・テイボーンの思い出
- 2017年03月02日 「お茶会」
(オープンガーデンができるような畑庭計画について知恵をいただくこと兼ねて)の案内
- 2017年08月18日 息子家族の滞在 孫物語
- 2017年08月25日 アイルランドからの来客
- 2017年11月02日 学童指導員研修のための宮古滞在中で、うれしいことの連続
- 2017年11月28日 出会いとユンタクの一週間 卓球仲間との会
隣の若い家族との夕食会 ガーデニング・フェスタ 友人宅訪問
- 2018年01月03日 世界とつながる多様な来客たちとの会話
- 2018年02月12日 「人はなぜ学ぶのか どう学ぶのか」を語る会へどうぞ
- 2018年02月16日 ユンタク会の企画・企画者募集
- 2018年02月21日 多彩な出会い・ゆんたく 「人はなぜ学ぶのかどう学ぶのか」を語る会
- 2018年05月25日 子ども・大人の訪問者
- 2018年08月04日 再案内 8月11日午後
浅野誠著「魅せる沖縄」をネタに、ハーブティーユンタク会
- 2018年08月07日 元気のある卒業生の同窓会に参加
- 2018年08月13日 ドラゴンフルーツ栽培農家になった友人

- 2018年11月28日 学童支援員学習会を12月4日に開催 参加案内
- 2019年01月18日 2年ぶりに訪問 40年になる千原の琉球大学
2019年02月07日 友 中村透さん逝去
- 2020年06月07日 20年ぶりの、30年ぶりの、はじめての出会い
2020年12月23日 ガルガーの滝見学
- 2021年01月05日 ハーブティーユンタク
2021年02月14日 回目のハーブティーゆんたく 3月5日と6日
- 2022年07月05日 退職した卒業生たちの訪問
2022年08月14日 息子家族の滞在 すっかり大人になった孫たち
2022年08月26日 沖縄国際大学秋山ゼミ生のインタビューを受ける
2022年10月01日 卒業生（77生男子）来宅
2022年11月18日 洋蘭博覧会
- 2023年03月28日 来客ラッシュ サプライズの連続
2023年04月03日 中山でイノシシを捕獲?! イノシシ料理
2023年04月27日 隣人の引っ越し
2023年05月07日 東京での「竹内常一先生を偲ぶ会」に参加
2023年06月30日 ブログアクセス回数総合計100万へ
2023年07月09日 猫のアメとニジ、4歳になる
2023年09月24日 久々のハーブティーユンタク&オープンガーデン 10月28日
2023年10月30日 ハーブティーユンタク&オープンガーデン
2023年12月15日 我が家の来客たち
2023年12月22日 長男裕樹が50歳になる

日常生活 2021～2023年

P47

- 2024年01月01日 近所の大猫におびえる我が猫
2023年12月30日 年末年始通信
2023年12月27日 私の料理 クワンソー
2023年12月16日 太陽光発電の買い取り価格の劇的低下
2023年12月10日 雲南百薬のおひたし 私の料理3
2023年12月09日 蚊に刺される人刺されない人
2023年12月03日 我が猫、ニジとアメのこのごろ
2023年11月30日 ハママーチ料理への実験的挑戦 私の料理2

- 2023年11月22日 素材の味そのまま 私の料理1
- 2023年11月12日 ナンクルナイサー（自然の流れ）式のプログへと進む
- 2023年11月06日 野草料理に挑戦 大滝百合子「野草がおいしい おきなわ 野の薬草
基本料理レシピ」（ボーダーインク2023年）に刺激されて
- 2023年08月20日 猫のシャワー
- 2023年08月15日 子・孫たちで満杯の4日間
- 2023年07月21日 「生き方が変わる」出版「裏話」？
- 2023年07月05日 新刊「生き方が変わる」 7日よりアマゾンから発売
- 2023年06月02日 台風で閉じ込められ、欲求不満のネコが私の作品「遊びパレス」で遊ぶ
- 2023年03月16日 畳の表替え 白アリ駆除予防
- 2023年02月14日 連載「南城論」をHPに掲載
国府宮の「なおいぎれ」を卒業生が送ってくれる
- 2023年02月02日 衣服の私流老前整理
- 2023年01月27日 八重瀬公園の桜と足湯 寒さ 猫
- 2023年01月05日 年末年始風景 家族 出会い
-
- 2022年12月30日 恒例の年末年始通信 家の中ばかりの私
- 2022年11月23日 首尾一貫性 揺れ・あいまいさ
- 2022年11月11日 自動車への過剰依存とウォークアビリティ コミュニティ再興
- 2022年11月05日 インフレが進むなかで 揺らぐ個人の金銭・預貯金計画
- 2022年10月13日 誕生日
- 2022年10月07日 私の料理2 親子どんぶり チャンプルー
- 2022年09月13日 落雷と電気製品の故障
- 2022年09月01日 私の料理1 ゆし豆腐、またはみそ汁
- 2022年08月20日 スーパーでの買い物
- 2022年08月08日 猫満3歳になる 我が家の堂々たるメンバー
- 2022年08月02日 子ネズミ三匹、自動車のエンジン配線をかじる 損害額8万円余り
- 2022年06月03日 記録的豪雨と雷 インターネット不通 ライチの大豊作
- 2022年04月16日 このごろの猫たち
- 2022年04月06日 スーパーに買ったものを忘れる みぞおちで呼吸する ティートリー開花
- 2022年03月26日 保育園生の質問「浅野さんちは、
どうしてお客さん多いの？」への返答を考える
- 2022年02月18日 まわりから支えられる老人の私 同世代以上と出会う機会が激減
- 2022年02月13日 「授業・ワークショップ2015～2021年」アップロード
大学授業満50年
- 2022年02月08日 二人の金婚式
- 2022年01月29日 50周年いろいろ 金婚
- 2022年01月10日 このごろの来宅（予定）者には、アラシックスが多い

2022年01月05日	何もない正月
2021年12月31日	年末年始通信
2021年12月26日	何もない日々から、スケジュールが少し入ってきた日々へ
2021年12月16日	甘えん坊猫たち
2021年12月11日	コロナ禍で、訃報が届くことがかなり遅くなる
2021年11月22日	結婚・大学教師・沖縄生活・・・いろいろな50周年をどうしようかな
2021年11月02日	大人度・密着度高まる猫たち
2021年10月27日	住宅（機器）修理が続く
2021年10月15日	カジマヤーまで、あと21年
2021年09月27日	後期高齢者医療被保険者証届く 免許更新
2021年09月14日	猫と家族生活満2年
2021年09月08日	早朝の日課とウォーキング
2021年08月28日	100%想定外のスマホ使用が、仕方なくスタート
2021年08月11日	蚊が刺さない？ 刺せない？ 私の身体
2021年08月05日	ブログ「日常生活」を編集して、ホームページに掲載
2021年07月31日	家族とズームで会話 恵美子の誕生日 ピアノコンサート
2021年07月25日	やんばるの水贈られる
2021年07月19日	恵美子の家事がすごい
2021年07月14日	鼻毛・耳毛そり器具を使い始める

健康身体スポーツ 2019～2023年

P94

2023年12月26日	訪問看護ステーション 脳ドック
2023年09月07日	経費 私のテニポン7
2023年09月01日	クラブ チーム 私のテニポン6
2023年08月27日	ペアの作戦 私のテニポン5
2023年08月21日	レシーブ 私のテニポン4
2023年08月14日	サービス 私のテニポン3
2023年08月09日	年齢差がでやすい 私のテニポン2
2023年08月04日	連載スタート ラケット 打ち方 私のテニポン1
2023年06月06日	テニポン大会 よくやった我が玉城チーム
2023年02月26日	魅せるテニポン 緩やかで、明るく楽しく、体力に合わせて運動し、 技術向上も追求できる
2023年01月21日	転ぶ
2022年12月23日	なぜ、中高年でスポーツをする人は、女性に多いのか 私の仮説
2022年11月17日	コロナ禍で気になること。

- 2022年11月12日 毎日9時間余り眠る私 眠り過ぎか？
- 2022年10月19日 3年ぶりの卓球40ミリ試合に出場。散々なことに。もう終わりだな
- 2022年09月19日 久しぶりの卓球優勝賞状 姿勢改善一步前進
- 2022年07月09日 タイ式ヨガ（ルーシー・ダットン）を始める
- 2022年05月22日 卓球試合まあまあの結果 体力がついてきた 高齢者卓球
- 2022年04月01日 一年ぶりの卓球試合出場
- 2022年02月03日 姿勢 ストレッチ 筋トレ 体操 猫背矯正 呼吸器改善
- 2022年01月24日 コロナ対処 政府・行政・医療界・マスメディア 個人
-
- 2021年12月01日 このごろの私の運動スポーツ 長生きへの自分なりの営み
- 2021年11月26日 スマホ（ラクラクフォン）3か月 慣れてきたが、健康増進に活用
- 2021年10月09日 結石とシュウ酸 お茶に代えて水を飲む 人間ドック
- 2021年05月12日 ワクチン接種
- 2021年04月15日 卓球、テニポンのこの一年間
- 2021年02月26日 中山公民館で卓球を始めます
- 2021年01月29日 身体ケア・病院通いを、「趣味」に見立てて楽しくやる
- 2021年01月13日 猫背をなおす体操
-
- 2020年12月09日 新発見なく変化なしの人間ドック
- 2020年11月26日 右目の白内障手術
- 2020年09月24日 長い付き合いの気管支の病だが、気管支喘息の薬治療完了
- 2020年09月14日 15年続いた夜の卓球練習を終わりにする
- 2020年07月16日 テニポン・ラージボール卓球 練習の合間のおしゃべりを楽しむ
- 2020年07月01日 気になる50代男性 体への過信に気づいていない
- 2020年06月23日 週三回のスポーツ どう縮小していくか、悩むところ
- 2020年06月19日 入れ歯・補聴器・老眼鏡 現時点の私の老人三点セット
- 2020年05月26日 自粛生活のなかでの医者通い 老人の身体の手入れ風景
- 2020年05月16日 身体測定記録依存症から抜けようとする
- 2020年03月01日 身体手入れ 歯の治療や人間ドックなど
- 2020年02月18日 テニポンの楽しみ・特徴
- 2020年02月02日 小さな卓球大会で連続優勝 NAN-JIクラブ
- 2019年12月26日 虹（猫）の不妊手術
全九州卓球選手権大会(年齢別の部)県予選ローゼブンティ準優勝
- 2019年11月27日 卓球県民体育大会、現役選手最高齢で参加 一戦一勝
- 2019年11月11日 11月は人生史上最大の卓球の試合・練習量になりそう 虹雨への小さな来客
- 2019年10月21日 テニポン県大会に出場、C1クラス2位に
- 2019年10月07日 NAN-JIチームすごい勝利の連続。
そのなかで、「皆も私も驚いた」私の大喜劇

- 2019年09月22日 体の手入れ 着実に老人的健康へ
 2019年08月09日 膝痛 姿勢測定 いこい整骨院
 2019年07月31日 HPに、「浅野誠 健康・身体・スポーツ 2014～2019」を掲載
 2019年07月07日 糖質・炭水化物中心からタンパク質を多くする食生活へと変えていく試み
 2019年07月01日 高齢者卓球での人付き合いの楽しみ方
 2019年06月25日 体力変化と生活スタイルの更新 3週連続の試合出場

美術工芸音楽 2021～2023年 P138

- 2023年12月21日 自画像
 2023年07月27日 私が描いた恵美子の絵
 2023年07月15日 カンカラ三線を作る
 2023年03月22日 猫のデッサンに夢中
 2023年02月08日 我ながら、なかなか上手に描けたと思う。 ペン画
- 2022年12月18日 美術教室通い 私の作品
 2022年07月21日 美術制作に挑戦
 2022年03月08日 中村透の音楽
- 2021年05月27日 集落芸能 「近代市民」文化 道場・研究所 (続) 近代沖縄の芸術
 2021年05月22日 近代沖縄の芸術 担い手受け手の広がりと変化
 2021年01月17日 「芸術2014～2020年」をホームページに掲載

旅・お出かけ 2023年 P147

- 2023年10月07日 40数年ぶりの金武町訪問

出会い・集い

2016年01月05日

新原の「ハチウビ健康ウォーキング大会」参加



今年の正月で特筆したいのは、新原の「ハチウビ健康ウォーキング大会」への参加だ。昨年からはまった「南城の民俗」の調査執筆の取り組みの一環として、関係者が私も含めて4名参加した。

新年行事として、新原のなかの拝所を10カ所以上めぐる企画だ。



気づいたことをいくつかメモしよう。

1) 多数の子どもたちを含めて、数十人の参加の大規模なもの。子どもたちが、こうした行事に参加する点が注目される。

2) 拝所は、いくつかのカテゴリーに分かれる。

A 字に住み始めた三つの家 森山 真栄城 小波津

B カー カラウカハなど

C 丘の上 イリーハンタなど

D 著名な拝所 受水走水 ヤハラツ

カサ 濱川御嶽 潮花御嶽 など

多様さと多さが注目される

字の歴史が200年ほどと短いにもかかわらず、多くの拝所を持っている点が注目される。

3) この行事は、数年前まで、新春マラソン大会であったそう。多くの字が衰退傾向にある字行事を、ここではシマ起こしと結びつけた形で、継承発展させている点で注目したい。

一万歩を越える長さだった、いろいろな拝所巡りとユンタクしながらのウォーキングで充実した時間だった。



2016年01月12日

ハーブ中心の私流野菜サラダ 我が家の新年お茶会&シュガーホール・ニューイヤーコンサート

10日は、いろいろと楽しんだ。静かで、書齋派として充実した新年の10日間だったが、最後の日になる10日は、7人の客人が来られた。お茶会(プラスおにぎりなど)では、ユンタ

クを楽しんだ。20~60代と幅が広いなかで、話題はあっちこっち。

私は、私流の野菜サラダ(写真)を出した。素材は、我が庭からのものと花野果村村で購入した地元野菜。味わいのある野菜なので、ドレッシングなしでもいける。素材名を並べよう。

- 我が家・・・セロリ ルッコラ
 チマサンチェ コスレタス ワサビナ
 パセリ イタリアンパセリ チャービル
 コリアンダー バジル
 花野果村・・・キャベツ ブロッコリー
 タマネギ トマト



ユンタクの後は、シュガーホールに移動。ニューイヤーコンサートを聴く。私のマッサージを十年間にわたってしていただき、私の現在の健康にすごく貢献していただいたマッサージ師の具志堅さんも参加。目が不自由なので、私がお連れした。

ニューイヤーコンサートは今回で4回目だが、ますます盛況な感じだ。開場前にはすでに100人ぐらいの行列。「新世界より」を中心に多彩な曲で構成。かぎやで風、ソプラノ、チェロ、ポップな曲、芭蕉布・・・(写真はプログラム)

30年ぶりの方にも出会う。

みなさん、充実感に溢れていた。



2016年02月01日

八重山調査旅行 45年ぶりの再会

29～31日と、私を含めた11名で、八重山調査旅行にでかけた。戦前戦後の沖縄と台湾で活躍した川平朝申についての研究の一環だ。彼が八重山と深い関係をもっていたこと、とくに裏石垣地域への戦後移民のラジオ報道を彼がした移民地の視察が焦点の一つだ。

29日夕方着いたが、時間があつたので、数年前から石垣で生活している旧知のご夫妻と再会した。45年ぶりだったが、双方とも、すぐに相手を認識できた。大学院生時代のつきあいで、ご夫妻の結婚式の司会を私がしたという縁もある。

彼の専門が天文学？地球物理学？で、石垣に大型の観測施設を設置する事業にかかわった縁で、退職後、石垣で生活しておられる。星の同好会、楽器演奏、食品の放射能汚染測定活動、自衛隊配備問題と、ご夫妻で多面的に活躍なされている。



こうした再会は楽しいものだ。でも、昔話はそんなにせずに、今何をしている、これから何をする、という話を中心になる。

この年齢になると、こんな再会が、年に何回かある。楽しいことだ。

上写真は、案内していただいたバンナ岳の展望台から北方向を見る。左手の名蔵方向に水田が見える。

下写真は、31日訪問した名蔵ダムから観測施設方向を見る。VERA 石垣島観測局というのだそう。岩手・鹿児島・石垣を結んで、口径2000キロ余りの電波望遠鏡になるのだという説明を聞いたが、壮大過ぎて、私には訳のわからない世界だ。10分ぐらいしたら、望遠鏡が大きく方向転換していた。

2016年02月08日

NHK「あさいち」に映っていた?! NHK交響楽団メンバーのコンサートを聴く

八重山旅から戻り、徐々に「何もない」日常にもどってきた。「何もない」日常は、畑・散策を織り込みながら、読書と執筆活動が中心だ。

そんななかのニュース。

先日の卓球練習の時に、「NHKあさいちに出てたでしょう」と言われた。だが、全く心当たりがない。「斉場御嶽で夫婦で映っていたよ」とのこと。見間違いだろうと思った。ところが、3日前に、別の人から、同じことを言われた。今度は濱川御嶽あたりのことらしい。

夫婦で話しても、なかなか思い出せなかったが、確か1月2日に新原の人たちと一緒に近辺の聖所をまわったし、その時に濱川御嶽やヤハラヅカサも回った(1月5日記事)。そういえば、どこかでテレビ撮影もしていた。NHKだとは全く思わず、どこかのだれかが撮影しているのだろうぐらいにしか思っていなかったし、自分たちがとられていることは気づいていなかった。

NHKのホームページで、あさいちをみると、1月21日の番組で、沖縄関連を取り上げている。そこで放映されたのだろう。

そういえば、昨年11月の小谷マーイで、バーキの竹製品を購入している場面を撮影されているのは気づいたが、それが民放で放映されるとは思わなかった。

だから、双方とも、私自身は見えていないし、どんな風に映っていたのかも知らない。

もし見た人がいたら、教えてほしい。

最近の私のテレビ登場はこんな類ばかりだ。2～3年前にも、卓球の試合、そして孫を那覇空港に迎える時が、ニュース番組に出てしまった。

NHK話の連続になるが、7日午後は、「NHK交響楽団メンバーとなかまたち」の室内楽名曲コンサートをシュガーホールで鑑賞した。満席御礼状況だった。ネームバリューが多数の観客を引き寄せたようだ。

馴染みのある曲がいくつもあって、楽しめた。小学校の学芸会で演じたときの音楽で、聴くたびにジーンとくるのが、サン＝サーンス「白鳥」であることに気づいた。

会場では、よく会う知人だけでなく、30年ぶりのかたなどにも出会う。

なぜか、こんな出会いが多いこのごろだ。丁度いま、10代半ばからの知人が、長期に我が家近くに滞在している。このコンサートにも誘い、コンサート後は佐敷上グシクを案内した。

八重山での45年ぶりの出会いをしたのもそうだ。久しぶりに会う人は、退職して自由な生活を楽しみ始めた人が多い。

次の出会いを楽しみにしている。

2016年02月13日

店員と話す楽しみ 靴屋と補聴器店の違い

私は、店員との応対を楽しむタイプだ。店員に限らず、見知らぬ人でも話しかけたりする。

こちらからだけではない。話しかけられることも多い。先日、うどん屋で食べていると、隣の席の4人兄弟の末っ子の3歳ぐらいの子どもが、「おじいちゃん、おばあちゃん」と話しかけてくる。それがえんえんと続く。当人は、食事そっちのけで、話かけに夢中だ。こっちも話す。そのうち、他の兄弟もお母さんも参加。そのうち、お姉ちゃんが、恵美子と顔馴染みだったことが判明。

外出すると、こんな出会いが日常だ。

さて、先日の話。靴屋に入る。自分で探すよりは、店員に探してもらう方がいいと考え、「こんな靴を探している」と相談する。テンポよく次から次へと、いくつかの商品を紹介する。私は、履いてみて具合を話す。すると、店員は、より適したものを持ってくる。実にてきぱきしている。他にも客はいるが、こんなに店員に働いてもらっているのは、私たちぐらいだ。

ということで、2足を購入。6～7年前も、ここで2足を購入した。それらが履き古しになって、賞味期限？がせまってきたのだ。前回も、店員をおおいに煩わしたが、それが心地よかったこともあって、今回もここで購入した。

次に補聴器店に行く。昨年6月に本店で購入してお世話になったが、近くに支店ができたので、ここに行く。

ここは、ゆったりと、リラックス・ムードで応対。初対面だが、本店で話を聞いていたので、旧知の関係のような感じ。

二つの店の店員は、対照的だ。テンポ。トーン（声の高低）。・・・

補聴器店は、高齢者客が多いためか、ゆったりムード。靴店は、短時間で決着をつけるためか、早いテンポ。

こんな風に、店による違いは大きい。その点では、ファーストフード、スーパー、コンビニなどは、違いをととても少なくしている。どの店員でも同じ感じになる。

それでも、私は話しかけることが多い。相手が戸惑うようだ。大きな本屋で、店員のネームプレートを見て、沖縄ではとても少ない姓で、私の住む近辺にあるので、聴いてみる。はじめは戸惑われたようだが、応えてくれる。やはり、おじいちゃんが近くに住んでいる。そんなことで、レジをしながら、地元話になる。忙しいレジなので、少々お邪魔だったかもしれない。

こんなことがよくある私だ。

次の出会いでの発見を楽しみにしている。

2016年02月29日

シュガーホールオペラ「あちゃーあきぬ島」観劇

大坪さん、丹野夫妻との出会い

27、28日と、シュガーホールでは、オペラ「あちゃーあきぬ島」を上演。折しも、北海道の霧多布から来沖したカメラマンの大坪さん、そして琉球大学に昨年赴任した丹野夫妻といっしょに、27日に観劇した。

大坪さんは、1990年代前半に中京大学で、私のゼミに参加していた。その後も偶然が重なって、愛知で出会い、2004?年には、霧多布で出会った。その後も、NHKテレビで彼の画像が登場した際にも、メールの出会いがあった。

以前から研究会でであり、霧多布訪問のきっかけをつくった丹野さんが大坪さんと勤務先の小学校で旧知だという偶然もある。その丹野さんが結婚した清彦さ



んとは、もう30年以上の旧知だったが、結婚して昨年琉球大学に赴任となる。昨年、琉球大学で出会い、話を聞いた時には、驚いた。3人



とは全く別々の出会いだったのが、偶然が折り重なって、つ

ながってしまった。

その偶然で積み重なった再会が、シュガーホールオペラの日だった。ということで、ご一緒したのだ。

オペラの私の印象いくつか

- ・シュガーホールで、本格的なオペラが上演されたこと自体が素晴らしい。何度かの町民・市民ミュージカル、その集大成でもある「太陽の門」、そしてシュガーホールオーケストラ、20回を越えた新人演奏会などをはじめとするこれまでの20年余りのシュガーホール史の蓄積が大きく花開いたといってもよいだろう。

- ・歌手の多くは、新人賞受賞者、そしてシュガーホール舞台を作ってきたベテランたちだった。そして20人近くのジュニアオーケストラが、地元作成の新鮮さを際立てた。

- ・さらに、二人の三線奏者を含めた演奏したアンサンブルの皆さんも、シュガーホールに深いつながりを持つ人ばかりだ。

- ・これらを作り上げた台本佐藤信、指揮大勝秀也（シュガーホール前芸術監督）、演出中村真理、舞



台美術衣裳デザイン荒田良、振付・沖縄語指導佐辺良和さんたち。

- ・そして作曲の中村透。かれの「うん十年」の作曲史の巨大な蓄積が結晶している。
- ・これら全体が、すごく響きあうものだった。聞けば、前日までの相当な練習・リハーサルの積み重ねがあったようだ。
- ・加えて、プロデュースした、シュガーホール・スタッフたち。

私は、単なる観客で何もしていないが、少しだけシュガーホールにかかわっているものとしては、なにかしら、喜びの分け前をいただいた感じだ。

この後、シュガーホールの更なる展開には、どんなドラマがついてくるのだろうか。

写真は、富祖崎あたりから見たシュガーホールと南城の丘



2016年05月23日

中山豊年祭

ここ何年か、中山豊年祭とシュガーホール新人賞演奏会の日時がダブっていて、豊年祭にはほんの少し顔を出すだけにとどまっていた。今年、シュガーホールには失礼して、何年ぶりに、豊年祭にフル参加した。終了後の懇親会も少しだけ参加した。



実は、豊年祭のプログラムを楽しみながら（横に置いて？）、南城市史民俗編の中山の項目執筆のための基礎資料作成のために、たくさんの方にインタビューしまくったのだ。10人近くの方に話を聞いた。

気づいたこと。参加者の世代代わりが静かに進んでいる。30代とその子どもたちの参加が目立った。中山の人口はついに、200人を割り込んだ。初めてのことだろうか。今年から「老人」となる数

え70歳の方が4名。いよいよ団塊世代が加わってきた。

だが、近隣のアパートなどに住んでいる30代世代が多いので、数が示すほどの心配ではなさそうだ。出生祝い対象者は5名だ。(写真は、出生祝い記念品贈呈とプログラム)

玉城小学校に通う小学生は3名だが、近隣に住む中山出身者も含めて、楽しい演技が大受けだった。こうした子どもたちも、いずれ中山生活をはじめそうだ。そして、30代を中心に新築中の家もある。

豊年祭なので、毎年の農産物出荷実績が報告される。野菜では、伝統のインゲンに加えてオクラがダントツのトップ。サトウキビの倍以上の出荷額だ。サトウキビを追い抜いているのが、花卉のなかの小菊とトルコキキョウだ。私がここに住み始めて12年近くの間にも変化してきている。

いまや、農業も慣習的に行うというよりも、チャレンジしながらの経営になっている。そのサトウキビにしても、これまで知られなかった栽培方法・品種にチャレンジしているとの話だ。

久しぶりに字の人達と飲み語った。といっても、私は缶ビール二本だけだが。沢山飲んだ昔とは大違いだ。そして、6時前には引き上げる。それぐらいで「いっぱいな」私は老人風を吹かせている。

対照的でさえあるが、乳幼児がいっぱいだし、その親と配偶者たちがいて、明るく新鮮な空気が漂う公民館だった。

2016年08月18日

孫の成長

16日夕方、息子夫妻と孫3人は、5日間の滞在を終えて、さようならした。はぼ毎年の恒例行事になっている。一番上が中三なので来るかな、と気になっていたが、元気な姿で現れる。いろいろなことをしながら、以前と比べると、学習時間が増える。少しずつ、大人になってくるのが、見える感じだ。体格もぐっと大きくなっている。

毎年と同様に、中山・玉城・新原海岸に行き、美ら海水族館も行く。きちんとした話もできるようになるが、ポケモンGOにも熱中。息子が赤ちゃんの時の写真を見て喜ぶ。

美ら海水族館の後で、美しい大浦湾の海岸に行き、海と同時に辺野古基地を見る。ジュゴンの泳ぐ海。戦争直後の住民収容所。辺野古基地の歴史と現在など、大人の話をする。流れ弾の話をする、驚いて基地に近づきたくないという。道路の両側が基地であることを見て驚く。

孫たちが少しずつ大人になっていくのを見



るのも楽しい。「大人の会話」も少しずつするようになる。他者がいるところで、ポケモンGOに夢中になることは、他者を無視していることで、寂しい気持ちにさせることを話すと、「わかる」といって、改めていくエピソードもあった。

息子夫婦も、いよいよ中年で、人生後半期に踏み込み始める。孫だけでなく、彼らがいかに生きていくかを見るのも楽しみだ。

それでも、元気いっぱいの子どもでもあるので、帰った後の私たちは、静かな我が家で、ほっと一息をつく。五日間ぐらいがちょうどいい感じだ。

8月後半と9月は、マイペースで暮らしていきやすい季節だ。でも下旬から少しずつだが、予定が入り始めている。10月になると、最後の琉球大学の授業があり、いくつかの仕事もありそうだ。

今のうちに、取り掛かっている研究作業を進めておきたい。

2016年12月10日

サンフォード・テイボーンの思い出

11月末に、長い間の病気との付き合いを経て、サンフォード・テイボーンは天国へと旅立った。彼とは、恵美子がキリスト教短期大学に勤務を始めた1976年からのお付き合いだから、ほぼ40年になる。

かれは、キリスト教会から派遣された英語担当の大学教員生活を送ってきた。最初はキリスト教短期大学で、次は、名古屋の金城学院大学で。偶然にも、私達が愛知に転勤すると重なるようにして、愛知生活を始めていた。

彼は、ユニークな教員だけど、気さくな人で、多くの人に愛された。私たちとの関係で、いくつかのことを並べよう。

- 1) とてもスタイリッシュで、踊りがうまく、ディスコでの人気をさらったという。
- 2) 私たちのように英語に不慣れなものに、わかりやすく話す。私は、90年代後半から、仲間たちとともに、彼から英会話を習ってきた。なぜか、自分が英会話が得意という錯覚をもたせるのがうまかった。
- 3) アフリカ系で、アメリカ先住民の血もひいていると話していたが、私同様、ウチナムク（沖縄女性と結婚）になり、自分もウチナンチュだと言って、世界のウチナンチュ大会に出て楽しんでいた。
- 4) 英会話仲間で、よく温泉旅行に出かけて遊んだ。大きな体で、温泉の湯船を溢れさせて楽しんでいた光景が思い出される。珍しい病気で、英会話仲間の医師が長く面倒を見ていた。不思議な仲間たちだ。私達、医師たち、ピアニスト、といった具合に。
- 5) 故郷のアメリカにも帰りたかっただろうが、おそらく、沖縄に帰りたかったのだろうと、私は推察している。

6) 私よりは、元同僚だから、恵美子の方が付き合いは深いですが、私も、かれとの付き合いを楽しんでいた。かれは、ここ南城市玉城の我が家にも遊びに来てくれた。

7) なんといっても、彼の笑顔は印象的だ。笑顔を決やさない人だった。

外国人との付き合いは少なくなかったが、こんな思い出を残してくれた人は多くない。

2017年03月02日

「お茶会」（オープンガーデンができるような畑庭計画について知恵をいただくこと兼ねて）の案内



今季は、2月に入って寒くなり、例年とは違う。でも、春の兆しが我が庭畑にも見られる。メイフラワーが開花のはしり（1番目の写真）ダイギンリュウが緑を増している

植えたばかりだが、桜が葉を広げている。

マンゴーはようやく開花の準備へ

我が家第一の自慢の花、ティートリーも新芽が動き始める

アップルミントが広がり始める

枇杷の実がふくらみ始めた（2番目の写真）

3月も下旬ともなれば、今動き始めているものが、一層盛んになるだろう。

恒例の南城市のオープンガーデンは、例年より早く、3月18日～26日だ。いつもは4月にはいつてからだが、植物の盛んな動きが3月からなので、そのころに合わせたのだろうか。私には事情はわからないが。

いつかは、私もやってみたいと思うオープンガーデンだが、まだまだ態勢が整っていない。

毎年一回ぐらい、我が家ではお茶会をして、いろいろとユンタクが弾むが、今年もやってみようと思い、オープンガーデンができるような畑庭計画について知恵をいただくことを兼ねたものにしようと思う。

無論、ユンタクの中身は、参加者次第になるが。

3月26日午後2～5時

ハーブティー（我が庭畑産の取りたて）を飲みなが



ら、ユンタク

参加費なし

参加希望者は、予め、このブログを通して連絡をいただくと幸いです。

ティートリーの満開は、例年だと4月から5月上旬の間で、年によって大きな違いがあります。3月、年によっては2月に咲き始めることもあります。今年はまだです。3月26日あたりに開花してくれることを祈っています。



2017年08月18日

息子家族の滞在 孫物語

毎年、この時期、息子家族が総勢5人でやってきて数日滞在する。

海岸遊び 沖縄そば 星空観察 ゲーム 買物 海上レク施設行き 語らい カラオケ 卓球・・・

毎年、メニューは2割程度が入れ替わる。定番だった美ら海水族館はなしになる。家に居る時間のうち、かなりが学習時間になる。

それらには、全員一歳ずつ加齢という事情が反映する。「ガキ」の時期を終え、少しずつ大人に近づいてきているのがわかる。40代になる息子夫婦も、それなりに熟してきている。かれらと話すのも充実している。

以前ほどではないが、5人も滞在すると、私たちの負担は大きい。それは私達が、ともに70代という体力的なものを反映している。

イタズラが激減し、孫たちの落ち着きは増してきているが、みんなエネルギー溢れる10代だから、やはりすごい。帰った後は、嵐の後の静けさという感じだ。

孫たちの進路方向も、うっすらと見え始めてくる。今後どんどん変化していきだろうが。

次の年は、どんな顔、姿を見せてくれるだろうか。

写真は、末っ子が描いたイラスト。なかなかうまい。

2017年08月25日

アイルランドからの来客

数日前、アイルランドからの家族一行が来訪した。日本人とアイルランド人カップルで、子どもが二人。日本人の方とは、長く付き合ってきたが10年以上ぶりだし、他は初対面だ。

いろいろと語り合った。遠い遠いところだが、沖縄とは縁がいろいろとあるところで、以前から関心をもっていた。偶然の出会いで、二人は結婚し、充実した生活を送っておられる。いくつか印象に残ることを書こう。

- ・子どもたちは、英語と日本語のバイリンガルだ。小学生の子どもは、学校でゲール語（アイルランドの歴史的な言葉）も習っているの、トリリンガルだ。
- ・小学生の子どもは、日本人学校にも通っているが、宿題が多くて面白くないとぼやいていた。アイルランドの学校は、宿題やテストも少なく、塾に通う子どももいないとのことで、自由に楽しんでいるようだ。
- ・タマグスクとヤハラヅカサに行く。4歳の子どもは、波打ち際が大いに気に入ったようで、帰りがたらない。小学生は、前日、クラゲの話聞いたそうで、海岸に近づきたがらない。
- ・アイルランド人のお父さんは、日本にも一年間滞在したそうだが、私が沖縄戦の話をする、「戦争の話を日本人から聴くのは初めてだ」と語る。多くの日本人は、避けているのだと思う。
- ・皆でいっしょにゲームを楽しむ。
- ・恵美子のシンギングボウルは、来客に人気だが、今回も大いに気に入られた。
- ・もしかすると、私たちもアイルランドに行くかもしれない。前から誘われているが、ふんぎりがつきそう。でも10数時間の飛行機搭乗に耐えられるかどうか心配。
- ・久しぶりの英会話。着実に忘れてきている。簡単な単語がでてこないことがしばしば。我が家には、海外からの訪問者が、2年に一組ほどあるが、私の英語能力は衰えてきている。日本語同様といえるかもしれないが。



写真は、いただいたアイルランドのカレンダー

2017年11月02日

学童指導員研修のための宮古滞在で、うれしいことの連続

29日は、以前から予定されていた宮古島の学童指導員研修。3回目の今回で一区切りだ。午前午後とフルにあるので、前日夕方に宮古入りする予定だった。しかし、台風が本島に来て、飛行機欠航が予想されるので、急遽金曜日に宮古に行くことになる。そのため、南城市史民俗編調査委員会の金曜夜の勉強会は欠席。

28日の台風は、想定外。大きくはないが、直撃で、帰宅してみると、ミフクラギの枝の約半分が折れていた。北風なので北側は荒れたが、南斜面にある我が家は、南側はそれほどではなく、ラッキーだ。

宮古も風は結構強かった。研修の時以外は、ホテルでの読書中心生活。連泊で部屋も変わるので、昼前後は清掃のため部屋を開けなくてはならないので、そこで、同行者とともに通り池など伊良部島・下地島めぐり。ゆったりした時間を過ごす。同行者3名は、私よりずっと若い方々。夕食は、居酒屋で語り続ける。異世代と話すと、とても楽しい。久しぶり、理論問題を語り合える人がいたことと、私が1980年代に模索していたことを現在追求しておられる動きを知ったことで、嬉しさのあまり涙ぐんでしまった。

学童指導員の研修も充実していた。参加者一人一人が実践記録を書いて、それを検討討論する活動だった。どうやら実践記録を書くのは、ほとんどの人が初体験なのだが、2時間足らずのワークショップで、全員がポストイット30～70枚ぐらい書いた。字数に換算すると800～2000字相当だ。

午後は、その検討。全部はできないので、選ばれた4つにしぼった。学童便り制作、ハローウィン行列の取り組み、子どもたちからでてきた意見・アイデアをもとにしたお菓子づくり、子どもたちがもってきたメダルのやりとりをめぐってのトラブル対処。

いずれも、前向きで、アイデア一杯の意見ですごく盛り上がった。

このような研究会が継続することを祈る。

終了後、討論で活躍した方とユンタクしていると、私の卒業生の義姉妹であることがわかり、卒業生が元気に大活躍していることを聴き安心。空港の待合室にいる時、電話。その卒業生が空港に会いに来るといふ。35年以上ぶりの再会。卒業して以来だ。学生時代と変わらず元気。それにたくさんの経験をもとに熟して大活躍だ。

こんな発見・出会いに満ちた充実した時間だった。台風のおかげ？

2017年11月28日

出会いとユンタクの一週間 卓球仲間との会 隣の若い家族との夕食会 ガーデニング・

フェスタ 友人宅訪問

このところ、楽しい出会いが続く

23日は、ダブルヘッター

午後は、いつもの卓球仲間が集う。最初は、飲み会をしようという声から始まったが、4人中の二人が酒が飲めないということで、我が家で薬草とハーブのお茶会。持ち寄りで、アイスクリーム、ケーキ、チキンなども楽しむ。

一緒に練習し、試合にも出る仲間だが、こんな会は初めて。それだけに話題は尽きず、3時間を超してユンタク。中高年グループなので、過去も現在も経験豊かだ。卓球話は2割ぐらいで、いろんな話が8割。

夜は、隣の若い家族と夕食会。子どもと赤ちゃんを入れて、合計6人で夕食会。これまた話題豊富。そして、子ども・赤ちゃんの元気な声と動きで、我が家が活性化する。

最後は、ゲームと歌といった具合。

一日じゅう、我が家は楽しい雰囲気にも包まれた。

24日には、オープンガーデンを二か所まわる。服部武彦さん宅は2回目。久高・コマカと太平洋を臨む最高の景観を背景に美しい庭・

そして、安和朝忠さん宅は、大きな山一つがガーデンになる、知念半島最大にして最高の場。私の訪問は、オープンガーデン以外に何回もあるので、もう10回以上だ。ここを訪問しないで、南城のガーデンは語れないというべきだろう。





25日には、JAアトールのガーデンフェスタに出かける。もう顔なじみの店・人が多くなった。私にとって最大の出来事は、寄せ植えに挑戦したこと（写真1）。初体験だ。そして、写真順にいうと、オオタニワタ

リの仲間のカシノハウラボシ、チランジア、リュウキュウツワブキ、ランの仲間のアフィラム、そして白菊などを購入。最後は、恒例になった城間農園の培養土などを購入。

オープンガーデンには、沖縄各地からのバスでの訪問者が多いのが、一つの特徴。



26日には、近くの友人宅訪問。素敵なアトリエを新築なさった。さすが芸術家と思う。制作がはずむだろう。うらやましくさえある。久しぶりにユンタクがはずむ。ふりかえると、楽しさに満ちた出会いとユンタクな一週間だ。しかも、多様な出会いがいい。

2018年01月03日

世界とつながる多様な来客たちとの会話

今年の我が家の年末年始は、世界とつながる方々の来訪が多い。

子どもたちが、中学または高校から海外で学んでいる方との会話。子どもたちがまもなくすべて成人するので、今度は親たちが海外生活に挑戦することを思案しているとのこと。私は、彼らの子どもたちが小さい頃、相談をうけて応援したが、今回もおおいに応援したい。世界を知ること、日本・沖縄、そして自分たち自身を知ることが、とても有益だ。私自身も、50歳前後に、そうしたことに挑戦した。もっと若い時期にやればよかったと思うが。

世界各地で学び働き家族をつくってきた家族一行。この家族は、父の言語、母の言語、家族の共通言語の三つが行き交う。もう20年近くの付き合いだ。子どもの一人が大きくなり、若いころの父親とそっくりになってきた。

数年単位で、働く場所が変わる。現在は4つ目で日本。あと一年で、次の地域へ。世界的企業のエンジニア。子どもたちは、今後どこで学び働くのか、多くの選択肢があるなかで、興味深い探求をしそうだ。父親が、我が庭畑を見て、ジャングルという。沖縄より寒い地域で暮らす人から見れば、ジャングルなのだろう。朝から、海岸線をたどる長距離ランニングにでかけた。

そして、かなり遅い新婚のカップルの訪問。「私は彼女に溺れています」という名言の登場。彼女は「溺れさせている」わけだ。今年の名言集の第一号だ。

さらに、海外にいるかつての同僚からの手紙が届く。近況報告とともに、親戚が訪日するけど、対応できるかという問い合わせ。

お陰様で、錆びついた英語を使う連続状態だ。

1999年にカナダのトロントに在住して研究生生活を送る前後から、我が家には海外からの来客、あるいは海外とつながる人の来訪が続いてきた。

多文化多民族のカナダでの研究生生活から日本に戻った時、同じような顔と同じ言葉ばかりが聞こえることが異様に感じた。このように世界の多様な地域につながる客の来訪があると、なぜかほっとする。

グローバリズムがいわれ、政策や企業だけでなく多様な面で世界とのつながりが強調されるが、現実の日本では、同質化圧力が強く、個性的存在が伸び伸び生きていくには苦勞が多すぎる。一行家族の子どもは日本の学校に転校するのも選択肢にあったが、見てみると過剰なでルールで枠に縛られ過ぎる状況を見て断念し、インターナショナルスクールに通っているとのことだ。

沖縄は、移民をはじめ、人々の暮らし・生活が多様な地域・文化のなかで展開してきた歴史を豊かにもち、チャンプルーとして、自らの文化・暮らしをより豊かにしてきた。日本のなかに閉じこもり、過去の「栄光」にこだわりすぎる傾向が日本に根強いのは対照的になる面もある。だが、学校教育では、日本の学校に似ている面が強い。だから、最初で述べた子どもたちは、沖縄から離れて海外で学校生活を送ってきた。

多様なありよう・文化を受け入れ、多様なつながりを豊かに育てていくありようをさらに追求していきたいものだ。

2018年02月12日

「人はなぜ学ぶのか どう学ぶのか」を語る会へどうぞ

いろいろな会が続く中で、私も登場する新たな企画が急浮上した。仕掛け人は、数年前から、私のワークショップ型授業に関心をお持ちになり、何度も私のワークショップに参加したり企画したりしていただいた。分けても特別支援学校の生徒対象のワークショップはとても充実して楽しい企画続きだったが、今回は美術やワークショップにかかわるユンタクのようなものらしい。美術には私はまさに門外漢だが、それだけに興味津々なことだ。

私が意味あることを語れるかは全く自信がないが、企画そのものが面白いので、興味あるかたの参加が期待されている。企画の概要は、下記の案内をご覧ください。

：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：

小橋川啓・戸ヶ瀬哲平でイベントを企画しました。我々の物の考え方に大きな影響を与えているお二人をお招きして話し合いをします。

お二人に共通するのは、これまで「ワークショップ」という教育技法を探求してきた方々ということ。

本当にすごいお二人なのですが1週間前のオファーに快諾していただきました。本当に感謝です。

私の中では、アクティブラーニングはワークショップという教育技法を学ぶのがすごく大事だと思っていますので、是非教育関係者やワークショップを企画したことのある人には是非聞いてほしい。

美術をやっている人は、齋さんの言葉を是非聞いてほしい。「学ぶ」という言葉を使っているけど、「作る」に置き換えられる内容になると思います。

18日、時間に都合のつく人は、是非県外・海外からも遊びに来てください。それほどおススメできる座組です。

2月18日(日) 14～17時 沖縄県立博物館・美術館 県民アトリエ 参加無料

話す人 齋正弘(美術家) 浅野誠

2018年02月16日

ユンタク会の企画・企画者募集

2004年に現在地での生活を始めたころ、我が家でもいろいろな集まりをもって、いろいろと多様な方々とのユンタクを楽しんだ。

定期的に開いたのは、玉城ユンタクだ。玉城の老若男女が集まって、まさにユンタクをした。そのうち、我が家だけでなく、移動玉城ユンタクと改称していろいろな所で開いた。そのうち、市町村合併があったので、南城ユンタクに改称した。しばらくすると、私も忙しくなってきたし、いろいろなユンタクの場が広がっていたので、開店休業になった。

それでも、それに代わるいろいろな場があちこちで広がっていった。

我が家では、年に一回ほど、ハーブユンタクをもっている。ユンタク会以外にも、いろいろな会を開いたし、出かけたりもした。恵美子がかかわるユンタク会の類は、月一回のペースで模様替えしながら、10年余りも継続している。

ユンタクはテーゲーな集まりだ。それが楽しみであるし、多様な発見が多い。

これからも、いろいろとユンタク会を企画していきたい。何かアイデアがあれば、大歓迎だ。

ユンタク会の企画は、私がするよりも、やりたい人が企画するのが、より良いと思う。

そこで、企画募集。企画アイデアを出した人と私とで調節した後で、提出者が中心となって、開催し

ていくというのだ。案内は、このブログでするのはもちろん、企画者自身のつながりで広めていってもらおう。アイデア受け付けは随時。準備案内期間を1～2か月以上おいた方がいいだろう。といっても、大々的な集まりではなく、3～10人ぐらいの会がいいだろう。たとえば、こんな企画があるだろう。

人生後半期の会。老を迎える会。

50代の会

60代の会

同窓会

研究会・学習会 私の著書を「さかな」にしたユンタク会

移住者の会

田舎暮らし研究・経験交流

庭を語る会

ユーフォルビア・クリスタータ・ラクティアを語る会

インドナツメを食べる会

ハーブティー、ハーブ活用会

健康法の会

〇〇さんと語る会 (遠くから来られる方を囲む会など)

2018年02月21日

多彩な出会い・ゆんたく 「人はなぜ学ぶのかどう学ぶのか」を語る会

1月末から2月は、なぜかたくさんのお会い・ユンタクがあった。私にしては珍しいほどだ。恵美子の知り合いは私の知り合い、私の知り合いは恵美子の知り合いといった感じがそれに輪をかける。我が家を訪問されてのお会いと外で開かれた会や偶然のお会いとが同じぐらいある。

出会いには、10～40年ぶりの再会、初対面、日常的に出会う人などがある。さらに加えれば、店頭での客と店員との出会いもある。たとえば、苗を買う時のつきあい。お店の人と顔なじみになることも多い。「こんな苗がほしいけど」「おすすめはないですか」といったことから始まって、ユンタクになることもある。私が店に行くのは、客が少ない時間だろうからゆったりできる。そんな店がいい。

先日、メイクマンで買い物した時は、3組の店員の方とお話をした。老人には親切丁寧な感じがする。もしかすると、私のキャラかもしれない。このところホワイトサポテを探しているのだが、いろいろと探してくれて、出入り業者に2点あることまで判明して、取り寄せていただくことになった。その会話には、結果として3名の店員の方がかかわった。ベテラン店員がこうした対応はうまいようだ。

我が家に来客なさる方との植物交換も多い。こんな風にして、いろいろな種類の植物が増えてく

る。

こんな出会い・ユンタクのきわめつけは、2月18日に県立博物館・美術館で開かれた「人はなぜ学ぶのかどう学ぶのか」を語る会だ。小橋川・戸ヶ瀬という、発想力・実行力抜群の若者による企画だ。お二人のコーディネーターぶりには、感嘆するばかりだ。

一週間前に企画がスタートして、パネラー・会場設定・案内などがすすみ、20名の参加者で充実した語る会になった。こういう気楽で、それでいて深みのある中身をつくりあげるといえるのは、すごい。私には絶対に無理なことだ。戸ヶ瀬さんは、2年前からの付き合いだが、私の授業へ同僚とともに参加、さらに特別支援学校での生徒対象の私のワークショップの企画の実行と、舌をまいたすばらしい行動。そして、初めてお会いしたすてきな小橋川さん。

パネリストの齋さんは宮城県から集中講義で来られた方、同じく琉球大学教育学部長を務める小田切さんは、40年以上にわたる友人だ。一週間足らずの案内で集まった参加者は、とても情熱的な聞き手だった。

実は、パネリストが何を話すかも、当日の直前になってわかった。要するに、アドリブ性150%の会だ。それだけに楽しく面白いのだ。

2時間のつもりが、正味3時間余りで、私の体には過剰だったが、面白い中身だった。これをまた冊子になさるといえる。ワークショップが議論の柱の一つになったが、ワークショップは語る対象ではなくて、実際にやるのが一番だとおもうので、ワークショップをやってみる企画も期待したい。

多彩な方向に飛び散る語りあい面白い。拡散的展開は、まさに私の現在に合っているだろう。

2018年05月25日

子ども・大人の訪問者

暑いこのごろ。雨不足が心配だ。庭畑の問題だし、もしかすると久しぶりの制限給水がありそうな感じだ。この季節になれば、少なくなるPM2.5が結構来襲しているのも困りごとだ。

そんなこのごろだが、相変わらず訪問者は多い。そのなかで特筆すべきことは、近所の元気男子4名（4歳から小学校高学年）が毎月曜日の夕方に我が家を訪問することだ。エレベーターにのったり、庭に出たり、家のなかを探索したりとか、とにかく動き回る。嵐のようだ。30～40年前の我が家を思い出す。そのころの我が家の夕方は、近所の子どもたちのたまり場遊び場で、沢山の子どもたちが来た。

私たち70歳代には対応する体力が不足気味だが、ともかく楽しく元気な雰囲気をもたらししてくれる。

大人の訪問者も続く。庭畑の植物に関心を持ってくださるのはうれしい。お土産に、ハーブ・薬草・果物・苗を持っていってくださるのもうれしい。

ライチが色づき始めた。来週には収穫開始だろう。

2018年08月04日

再案内 8月11日午後 浅野誠著「魅せる沖縄」をネタに、ハーブティーユンタク会

一か月前の7月4日に掲載した記事「「魅せる沖縄」をネタにするハーブティーユンタク会へのご招待」へは、多くの方からご連絡がありました。多様な分野と世代の方々のユンタク会になりそうです。

なお、当日、我が家の駐車場にとめるには無理がありますので、近くの適切な場所にとめて、歩いておいください。恐縮ですが、3～4分の徒歩をよろしくお願いします。

では、念のため、7月4日の記事を再録します。

：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：

浅野誠著「魅せる沖縄」をネタに、ハーブティーユンタク会

8月11日（土）「山の日」2時～

浅野誠宅 南城市玉城字中山97-1 098-852-6981

我が家では、不定期ですが、平均して年に一回程度、我が庭畑で収穫したハーブで作ったティーを飲みながらユンタクする会をしています。

今年は、6月に誠が発刊した「魅せる沖縄」をネタにユンタクします。すでに読んだ人も、まだの人もどうぞ、ユンタクに参加してください。（当日、割引価格で取得できます）

参加予定者のかたは、予めご連絡していただくと助かります。

2018年08月07日

元気のある卒業生の同窓会に参加

5日夕方、那覇新都心で、1986年琉球大学入学の教育学科生の同窓会があり、招かれて参加した。私が琉球大学に勤務した最後の年に、私の転勤と同時に卒業した人たちだ。とはいっても、名前と顔はわかるが、いつの学年だったのかは、会で出会った中で確認できたことだ。

ほとんどが30年近くぶりの再会なのだが、顔は皆覚えていたし、名前もほぼ覚えていた。欠席者も尋ねていくうちに全員思い出した。ほとんどが姓を変えていたが、会話は旧姓ですすんでいった。20歳過ぎの顔が、その後30年を経て、充実した人生体験を反映した顔になってはいるが、実際よ

りはるかに若く見える方たちばかりだった。この学年はほとんどが教職についていて活躍していた。会社勤めのかたも元気よく活躍中だ。「ハグして」といわれて、ドギマギしてしまった。

再会の雰囲気がとても盛り上がったためか、元気さがはちきれている。この年齢は、人生上の転換期にあって、いろいろ大変なのだろうが、そんなのほどこかに消えてしまったかのようだった。お子さんをお持ちの方が多かったが、ほとんどが10代後半から20代前半だ。私の孫に近い年齢だ。

元同僚は、私ともう一人だった。卒業生からみれば、まさに老人たちだ。二人も、久しぶりの出会いで、お互いの近況報告を交わした。

4時間もつき合ったが、まさに話は尽きない。眠くなったので、私は途中で失礼した。

那覇新都心は久しぶりだし、飲むということもあって、バス・モノレール・徒歩で1時間30分の「旅」となった。自動車に乗れなくなった時のための予行練習のつもりだった。沖縄とは思えない、あか抜けた場所だ。帰りは1年ぶりぐらいにタクシーに乗った。

このところ、60代前半や50代末の卒業生と会う機会はあるが、50歳前後との出会いは多くない。どこかの学年が同窓会を開いて招待してくださることを心待ちにしている。

2018年08月13日

ドラゴンフルーツ栽培農家になった友人

孫たちが来る予定が搭乗機欠航のためにこられない。気抜けした私たちが、気を取り直して、11日の会に参加できなかった友人たちを訪問することにした。2～3年ぶりの出会いだ。いろいろと語らいあった。「魅せる沖縄」を10冊も広めて下さるとのこと。ありがたい話だ。

その後、近くで、ドラゴンフルーツ栽培農家になった友人の畑を皆で訪問。かれも私の本をすでに購入してくださっていた。

かれは教員退職後、いろいろな苦労の後に、ドラゴンフルーツ栽培を始めた。本格的なもので、ようやく軌道に乗り始めたとのこと。写真のように数えきれないドラゴンが美しく栽培されている。驚



いたことに、その蕾もそこそこの価格で販売されるという。高級食材として本土出荷されているようだ。我が家の「放置式」栽培と異なって、超本格的だ。

ドラゴンは通信販売もなさっている。インターネットネットでの申し込みサイトは、次の通りだ。
<http://www.dorabata.com/>

お会いした二人とも、教員退職後、創造的な人生を切り開いておられる。20年前に「人生の午後」について語り合った仲間だ。

みんな70代だが、意気盛んだ。今後ますます楽しみだ。

2018年11月28日

学童支援員学習会を12月4日に開催 参加案内

今年の各地での学童支援員の研修では、実践記録を書くことと、書いたものをもとにして実践の検討をしました。すばらしい記録が続出するだけでなく、その検討も大変充実したものになったことは、9～10月の記事に書きました。

そうしたことをさらに発展させて、学童クラブでの実践の質を高め、日常化していくことが重要になっていきます。

そこで、そういう学習会を開くことにしました。

12月4日(火) 10～12時 浅野誠宅にて

第一回目ですので、参加者と相談しながら、今後の学習会の持ち方も検討していきます。合わせて、実践検討を行います。素材は、私が準備します。

自由参加ですので、希望者は直接当日においでください。我が家が分からない人は、知っている方にお聞きするか、私に直接お尋ねください。場所を間違える人が大変多いので、場所だけは確かめておいでください。駐車場の余裕がないので、近くのスペースに止めて、徒歩できていただくと、助かります。

2019年01月18日

2年ぶりに訪問 40年になる千原の琉球大

学



16日午前、教職大学院ゼミのゲストスピーカーをするために訪問した。2年前までは、「特別活動」授業のために、数年間でかけていたが、それ以来だ。

もっと古い記憶をたどると、1970年代後半に教育学部移転構想委員として、移転前の雑木林と草場が中心のこの地を訪問してから、40年を超す。そして、1982年～1990年は、ここが職場だった。写真は、私の研究室があった廊下。たくさんのドラマが続いた空間だ。

建物が随分と増え、木々も立派になったが、全体の雰囲気は変わらない。大きく変わったのは、人だ。かつての同僚は、2～3人を除くと、ほぼ総入れ替えだ。私が専任で在職していた1980年代を知る人はほとんどいない。でも、ゼミの担当教員のお一人と現職教員院生は、そのころ、学生生活を送っておられた。歴史は、ある面では、強くつながりつつも、大きく展開しつつあるようだ。

教職大学院ゼミは、いじめや学童クラブとの関係などで、興味深い質疑応答が続いた。

全国の国立教員養成学部は、様変わりの進行中のようだ。学校教育にどんな役割を果たしていくのだろうか。最近では、かかわりが薄くなっているのでも、事情に疎くなってきた。それでも、多少はつながっていたいとも思う。

1990年以前の琉球大学についてのユンタクの機会でもあれば、と期待する。当時の教育学部は、全国の教員養成学部の中で先進的創造的位置にあったと思うからでもある。

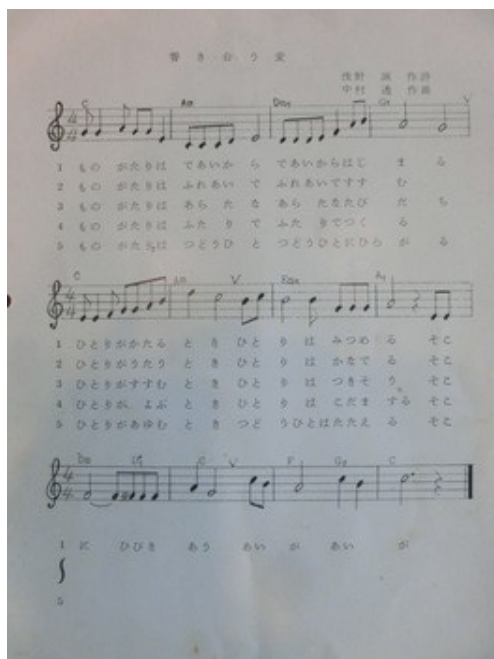


2019年02月07日

友 中村透さん逝去

衝撃の知らせが舞い込んだ。7日午前、中村透逝去。二か月ほど前に大里のアトリエで歓談したばかりだった。手術で激やせしていた姿に驚いたが、でも元気に仕事の話をして

た。
写真
は、シ
ュガ
ー
ホー
ル・ニ
ュー
イ
ヤー
コー
ンサ
ー
トで2



014年1月11日写す。

彼との付き合いは長い。1970年代半ばごろからだ。誕生年月日が2ヶ月の違いで、まさに同世代としていろいろなことをしてきた。出会ってすぐに、私は彼にほれ込んだ。音痴の私が彼の授業を受講して歌い、指揮する彼を悩ませたことから始まり、友人たちの結婚式に捧げる歌を作詞作曲し、演出を共同でしたりもした（写真）。

さらに共同授業でミュージカルづくりしたが、公開授業をして100人余りの参観者に衝撃を与え、議論を巻き起こした。大学での公開授業の草分けだろう。その受講生も今やアラシックスだ。1979年2月9日のことだから、ちょうど満40年だ。

その後、琉球大学教育学部の教育改革の取り組み、多くの同僚たちとともに進めた。

そして多様な面につき合い、愛知に転勤した私達とも何度か語り合った。とくに、佐敷シュガーホールのすごい取り組みについて熱弁をふるい、私も沖縄訪問の際に何度もホールでのミュージカルなどを鑑賞した。



そして、私が沖縄にもどってくると、シュガーホールの活動に私も引き込まれいろいろなことを共同で進めた。

彼は琉球大学教育学部長などで繁忙すぎたが、本業の作曲の仕事にうちこむということで、南城市大里西原にアトリエをつくり、作曲に益々熱が入ってきたばかりだった。

私から彼に与えたものはたいしたものではないが、彼から私が得たものは絶大だ。音楽や文化はいうまでもなく、私にはない豊かな発想とオーラを発する彼はこのうえなく魅力的

だった。私を「魅せ」たのは「沖縄」そして「中村透」だった。

2020年06月07日

20年ぶりの、30年ぶりの、はじめての出会い

このところ、楽しい出会いが続く。

先日、市役所で、「浅野先生ですね」と声をかけられた。20年以上前に中京大学で私の授業に出ていたが、今市役所職員をしているとのことだ。サッカー一部で活躍していたというが、私の記憶をたどることはもうできない。なにせ、毎学期200人を超す受講生だったので。でも、会話をたどっていくと、懐かしい記憶を共有することができた。

しばらく前になるが、琉球大学での30年以上前に、授業やフレッシュマン・フェスティバルで活躍した方とそれ以来の再会をする。なぜか、立派な体型の記憶が残っていた。現在、教育界で重要な役目についておられ、活躍を楽しみにしている。

45年前の研究会仲間の息子さんにお会いする。研究熱心な学校教員をしておられる。親父に似て活動的で、やる気満々だ。沖縄を教材化しようとの心意気をもっておられ、今後が楽しみだ。

それにしても、40代50代は活躍の年代で、皆さん元気がいい。

20～30年以上の時間をあけた再会は、私の記憶を呼び戻すには、大変難しいものがあるが、楽しいものだ。

次の再会は、どんなことがあるだろうか。

2020年12月23日

ガルガーの滝見学

近所にお住まいの卓球仲間から久しぶりの電話があった。新聞投書で「ガルガーの滝」がのっていたが、初めて知った。周りの人に聞いても知らないが、「浅野なら知っているだろう」ということでの電話だ。

ガルガーの滝は、何度かこのブログにも掲載した。最近では、2014年10月13日記事だ。我が中山はガルガー滝の地元そのものだが、意外にも知らない人が多い。ひっそりと存在しているためだろうか。

早速、電話の主が、以前の仲間に声をかけて、ガルガーの滝見学会となった。近所の方々合計5名だが、私以外は知らなかった。ちょうど昼まで雨が降り、滝見に絶好の条件だ。しかも、普段は草ぼうぼうで、近くまで行けない所だが、たまたま草刈後で滝の近くまで行けた。

皆さん、大喜びで話がはずみ、さらに沖縄そば屋でユンタクを楽しむ。

ガルガーは、グスクロード公園の上が水源で、富里と中山の境目を流れてくる。途中の広場めいたところは、かつて短期間だが、小学校もあった。戦後、簡易水道敷設のため、富里はここから水を引いていた。その水は、いまでも、富里公民館横から流されている。流れは下ってきて、国道331号線（旧道）の下をくぐったところで、崖になるが、そこに滝がある。そして、国道331



号線（新道）高架橋の下をくぐり、流れてきて、もずくそばのクンナトゥ隣の海岸に到達する。
ガルガーは、漢字では加留井と書く。

2021年01月05日

ハーブティーユンタク

1月2日3日と、第一回日のハーブティーユンタクを我が家で開いた。三が日だったので、参加者はわずかだったが、それだけにユンタクの花が大きく開いた。初対面の人もいて、世界はさらに開く。

植物話。家造り話。人生話。旅話（特に海外）。子ども話。・・・話は尽きない。

次回は、2月5日（金）、6日（土）で、いずれも2～4時。参加希望者は事前に連絡をお願いします。

参加者に配った「通信」は、できれば毎回作りたい。今回の「通信」を以下紹介しておこう。

::::::::::::::::::::

ハーブティーユンタクたより1号

2021年1月 浅野誠

みなさん、いらっしゃいませ。今日の「たより」です。

今日のハーブティーに入っているハーブ

クールミント バナナミント アップルミント ブラックミント

レモングラス

オレンジバーム

ローズマリー（木立性と「這う」もの）

メキシカン・スイート・ハーブ

少量だが、入っているもの オレンジミント マウンテンミント

いつもは入っているが、現在収穫不足ではっていないもの タイム オレガノ

庭畑の植物の話 ティートリー（メラレウカ） 2本

メラレウカ・スノーインサマー

畑南端の西寄にある高さ6～7メートルの高木。15年前に高さ1メートル足らずの苗を植える。当時は、インターネットで調べても、ヒットせず、育て方がさっぱりわからない。そのうち、湿気が強い所で生育がいいことが分かり、現在地に移植。ぐんぐん伸びる。しかし、風に弱く、台風で2回、幹が折れる。一回は、根元から折れる。でも、折れた所から再びたくましく成長する。

4月ごろに、雪のような花を見事に咲かせる。
香りが抜群で、枝葉を煮だして、風呂に入れると、家じゅうに匂いが充満し、幸せ気分になる。

メラレウカ・マウンテンファイア

畑南端の東寄にある高さ50センチの幼木。2020年に、たまたま買ってきた苗。その際、調べてみて、メラレウカとティートリーが同じものであることを知る。

プレゼント

- ・ハーブなど
- ・植物苗
- ・古本

2021年02月14日

次回のハーブティーゆんたく 3月5日と6日

1月と2月に行ったハーブティーゆんたくは、ユンタクがすごくはずんだ。いろいろな分野の男女が集まる。初対面、我が家初訪問の方もおられた。タイプが異なる方々の出会いは、とても有意義だ。植物・家づくり・歴史・暮らし・子ども・コロナ、と話題はあっちこっちしながら、まさにユンタク。

合間を縫って、お茶。10種余りをブレンドした生ハーブのティーに、皆さんお喜びになって、嬉しい限りだ。庭散策も楽しく、いろいろな質問も受けた。苗をお持ち帰りになった方も多かった。

皆さんの反応がよかったので、この集まりを続けることにする。新型コロナがあるので、人数限定はしなくてはならないけど。次はその案内文だ。

・・

3月のハーブティーユンタクのお誘い 浅野恵美子・誠

楽しいユンタクをした1月、2月に引き続き、3月も次のように、ハーブティーユンタク会をもちます。人気の10種余り混合のハーブティーを飲みながらユンタクしましょう。ユンタクの合間に、庭の植物を楽しみましょう。

暖かい季節になりますので、花々もたくさん咲き始めることでしょう。ピタンガ、カニステル、ピワなどの果物も賞味できるかもしれません。

場所 南城市玉城字中山の我が家の一階テラス 外階段を整備しましたので、入りやすくなってい



写真は屋上から見る庭畑と3階ベランダ

ます。

月日 3月5日（金曜日） 3
月6日（土曜日） いずれ
も、午後2～4時です。

※ 新型コロナ禍の関係で、一日5名様限定です。事前予約をお願いします。先着順です。

直接私たちにご連絡くださるか、ブログやフェイスブックのコメントでお願いします。

なお、駐車場不足ですので、御工夫をお願いします。

2022年07月05日

退職した卒業生たちの訪問

先日、遠方から40年前の卒業生3名が来宅なされた。皆さん退職なされ、介護の合間をみての訪問だった。退職で気持ちの大転換があったのか、明るく楽しく語らった。こんなに話をする人だったか、と発見した人もいる。生き物に詳しい皆さんなので、わが庭をゆったりと楽しんでいかれた。オオゴマダラの撮影に夢中の人もいた。

旅行や外出制限が緩められ始め、来宅なさる人が増えそうな気配だ。2年前の同級生会を予定していたが断念したグループはどうするのか。7月末から8月初めは、ラッシュになりそうだ。

60歳を過ぎた皆さんは、昔は教師と学生の関係だったが、今では、私にとって同世代感が漂う。ゆったりとユンタクができて楽しい。

皆さんの来宅をお待ちしています。

2022年08月14日

息子家族の滞在 すっかり大人になった孫たち

10日夜から、先ほどまで我が家に滞在した息子家族。大3、大1、高2の孫たちは、身長も高くなり、話し方も、話す内容も、すっかり大人。息子夫婦も、すっかり中年で、間もなく「空の巣」を迎える時期だ。

コロナの御蔭で、3年ぶりの来宅。息子家族も久しぶりの集合のようだ。仕事、学業、バイトなどで忙しいなかだったので、休息モードの滞在。最高に良いことは、皆健康で、幸せを感じながら、日々の生活を送っていることがわかったこと。

我が家の猫二匹は、すぐに仲良くなり、過剰興奮気味。こんなに仲良くなるとは想定外。私たち夫婦も猫二匹も、「さようなら」後の、「静けさ」のなかで、一息ついている。

毎年の夏の集合は、20年続いたのが、コロナで3年の空白になった。来年以降も続くだろうか。孫たちは、専攻分野が決定済と予定段階とがあるが、その世界に入りつつある。ここ数年で、次のバージョンの卒業・就職・結婚育児を迎えそうだ。シングルで生きて行くと語るものもいるが。これからは、人生の発展変化を見つめ合う時期になりそうだ。息子の教育・研究活動もいろいろと雑談。もしかすると、海外研究になるかもしれない。娘について、現実化するだろうか。

ついでに、私たちが住む家の今後、墓などのことも、雑談風に語り合う。

我が家族の今後は、どうなっていくだろうか。いろいろと展開していきそうな気配だが、ゆっくりと味わっていきたい。

2022年08月26日

沖縄国際大学秋山ゼミ生のインタビューを受ける

22日、沖縄国際大学秋山ゼミ生の一行（秋山先生、北海道の現職教員で沖縄国際大学秋山ゼミで研究中の方を含めて総勢5名）が我が家に来られて、私へのインタビューをなさった。3年生とは思えないほど、熱心で充実した質問を受けた。

主に、1970年代の私の話。「なぜ沖縄に来たか」「教職に就いたわけ」「当時、どんなことに力を入れて取り組んだか」「貧困と教育との関係について」・・・さらに現職先生と秋山先生からも補充質問を受けた。

いつも応えているようなことを話した。とくに、沖縄の教育界が、「本土を追っかけて」ばかりで、自分自身の実践を見つめながら、いかに実践を構築していくのか、ということを忘れがちであることを問題にし、自分たちの足元から出発して前進することを願って、いろいろと活動し執筆してきたことを話した。

こんなゼミの活動がある背景には、評判高い前田勇樹・古波蔵契・秋山道宏編「つながる沖縄近現代史」ボーダーインク2021年があるようだ。同書の最後には、私の70年代の著作も引用されていた。

70年代の「復帰」直後は、「本土志向」が強く、「沖縄は遅れている」という捉え方が、教育界

に広く存在していた。その問題性に切り込んだ私だが、思うようにはいかなかった。しかし、それが今改めて俎上についていることは、深い感慨を催させる。

私も、いよいよ「歴史上の人物」になってきたのだろうか。

ところで、秋山先生をヤマトンチュとばかり思いこんでいたが、南風原で生まれ育ったとのこと。驚いたのは、全院協の役員もつとめられたとのこと。私が役員を務めたのは51年前だから、40年ほど後の話だが。

いろんなところで、いろいろとつながるものだ。

余談 8月26日の沖縄タイムスのインタビュー記事で石堂徳一さんが登場した。「復帰」前後の話のなかに、琉球大学での話も登場するが、それは私の研究室で、優れた研究生論文を書いたころの話だ。彼も73歳、インタビューされる年頃になったのだ。

2022年10月01日

卒業生（77生男子）来宅

先週、5名の男性卒業生が来宅。八重山から合流した以外は、九州北部からの来宅だ。皆さん、60代半ばにさしかかろうとする年齢で、定年退職を終え、さらに定年後再雇用も終わりそうなころだ。移住とか、結婚とか、人生の転機を迎えている人もいる。

私は、琉球大学卒業生を、入学年度で区別する習慣をもっている。77生というのは、1977年度入学ということだ。この頃、私は、「鬼の浅野」から「仏の浅野」に変身し始めた。そして、学生たちのまとまりを応援することに力を使い始めた。この学年は、以前にも増して県外出身者が多く、しかも男性が多かった。この学年の女性とは、何かとお会いする機会があったが、男性は一人を除けば、ほぼ40年ぶりの再会だ。名前と顔を一致させて思い出すには、1～2分必要だったが、学生時代の彼らの姿を思い出すのに、それほど時間はかからなかった。当時の個性は、そのまま「保存」されている。この学年は、男女の仲もよいが、男子間の結合もかなり強くて、卒業後も連絡を取り合っていたようだ。ということで、今回の来訪になった。彼らが70代に入り、私が80代になるころに再び会おうという機運が出来てきた。

かれらの2年後輩になる79生は、2年前に同窓会を沖縄でする計画だったが、コロナで延期となった。でも、そろそろ実現しそうな気配を感じる。

この世代は、私の長編実践記録のモデルにもなっている卒業生たちだ。私が大学教師として成長していく上で、多くのことを経験させてくれた世代だ。

それにしても、お互いに60代70代ともなると、10歳ぐらいの年齢差を忘れて、同世代感覚になる（私の勝手な思い込みかもしれないが）。私のこのところテーマ「老年期をいかに生きるか」の

貴重な題材を提供してくれる世代だ。



2022年11月18日

洋蘭博覧会

毎年2月上旬に海洋博公園で開かれていた沖縄国際洋蘭博覧会が、11月中旬に3年ぶりに開催とのニュースが飛び込んできた。毎年でかけるのを恒例にしていた私たちは、14日(月)に喜んで出かけてきた。いつもの通り、途中の伊芸サービスエリアで往復とも休憩を取りながら、私の運転で出かけた。

入場料が例年より安価で、花の数が少なめで、観客数も少な目で、それだけに落ち着いてじっくりと見られた。今年は、フラワーデザインが特徴的だった。白壁にランのフラワーデザインが冴える。1枚目の写真

最後に、コサージュ教室があり、参加する。写真は、私たちの作品

会場で、玉城近隣の親子連れ7人にバッタリと出会う。運動会の代休だとのこと。

2022年11月30日

卓球練習に終止符！？

コロナ禍が縮小していけば、「何もない日々」が、少しは、「何かがある日々」になるかと、期待していたが、何か新しいことが舞い込んできそうにない。おまけに、毎週定例でしていたラージボール卓球の練習も、参加人数が確保できず、ついに休止となってしまった。もしかすると、「卓球にさようなら」となるかもしれない。試合で声がかかれば、出場するかもしれないが、日常練習なしではなかなか難しいだろう。というわけで、どこかで練習できないかな、とアンテナを張り始めた。といっても、夜の自動車運転はきついので、昼間で、そして遠くない所が希望だ。その希望が実現できる現実は、今のところ見つかっていない。なにかアドバイスがあればよろしくお願いします。

ということで、定期的な外出は、テニポン週一回、タイ式ヨガ週一回、美術教室月2回、そして、買い物週平均一回とだけになってしまった。昨年までは医者通いが結構あったが、お陰様で、これも少なくなり、定期検診に年に何回か通うくらいになった。

繁忙で、どうしようもなかった過去は、もう遠い話になったようだ。

それでも、来客があって、おしゃべりするのが楽しい。事前連絡での訪問もあれば、突然の訪問もある。恵美子の客でも、私と共通する客もいるので、ありがたい。ここ11月も、数件の訪問者がおられた。

「何もない」ことは、私の執筆作業が進むということで、当初予定よりはるかに進んでいる。

2023年03月28日

来客ラッシュ サプライズの連続

暖かくなって、ティートリー（メラレウカ・スノウインサマー）が、少しだけ咲いた。本格的開花は4月半ばになるだろう。

毎年、年度末のこの時期は来客が多い。春休みということもあるし、年度末移動のためであろう。でも、今年は様相がちょっと異なる。前から予定されていた訪問は2～3割で、多くは突然のものだ。一番驚いたのは、10年も会っていない旧友のサプライズ訪問だ。顔を見せて「私、だれだかわかる？」と尋ねられて、しばらく見つめて、ようやくわかる。52年前に、恵美子と初めて会った時に、ご一緒したかただ。いまでは超有名人。一緒だった女性も、有名人の仲間入り。

まさにサプライズだった。出会いと再会は実に嬉しいことだ。

義姉の訪問は、予定通りだが、久しぶりだ。後期高齢者の時期を、楽しみ味わう年頃だ。

近隣のつながりでの訪問は、予定でのものではなく、日ごろの付き合いの延長線上のものが多い。タイ式ヨガの後で、話がはずんで、我が家訪問。このヨガは、ヨガだけでなく、つながりをつぎつぎに生み出す。

さらに、近隣のかたが、収穫した野菜のプレゼントで来宅。ユンタクがはずむ。

そして、相互訪問を繰り返している近隣のかたの訪問。

そして、またまた近隣の方の野菜持参の訪問

そして、近隣のピアニストが、初対面で遠方からのアーティストを伴っての訪問。トロント生活経験もあって世界をまわっている方。なぜかつながりがつなげて、何かが起りそうな気配。

そして、明日は、40年前に初仲人をしたカップルの訪問予定。

この2週間足らずで8～10組の訪問を受けた。友が友を呼ぶ。でも、近隣で長く暮らし、深いつながりを持った方が、まもなく引っ越すということもある。春は、こんな時期でもある。

2023年04月03日

中山でイノシシを捕獲?! イノシシ料理



先日、「イノシシを食べる会」へのお誘いがあり、喜んで参加。「どこで手にいれたの？」と聞くと、「中山の森で」という不思議な話。中山にイノシシがいたのは数百年前のことだろう。

詳しく聴くと、飼っていたイノシシが逃亡し、3ヶ月もして、中山の森でとらえたとのこと。北部で手に入れたウリ坊が大きくなったとのこと。二頭逃げたけど、もう一頭は搜索中とのこと。

集落の20人ばかりで味わう。私は40年ほど前に北部で食べた記憶があるような、ないような。とても上手な料理人がいて、美味しくいただいた。高級鶏料理の感じ。臭みも匂いもなく、脂身もある。

その「うたげ」の場を盛り上げるために、かごに入ったマングースも参加。人が近づくと、唸り声をあげて、威嚇してくる。

中山には、色々な動物がいる。虫、鳥、とかげなどの話で「うたげ」は盛り上がる。



2023年04月27日

隣人の引っ越し

先週、隣人が引っ越した。私たちがここに住み始めた2004年9月の3ヶ月前に、隣人もここに住み始めた。だから、ここでの生活は、この隣人とずっと一緒だった。もう一人の隣人も私たちより一年前にここに住み始めたが、10年ほど前に引っ越した。

いろんなことをご一緒した。中山集落のなかで、ここは3班、通称ビングワ。この名の小川が流れているからだ。ビングワ会と称した懇親会をたくさんした。会場は、隣人宅やわが家だった。大人だけでなく、時には小さな子どもたちも含めて、沢山の集まりを持った。

海岸清掃も月一回していた。当時はゴミだらけだったが、続けているうちに、いろいろな他グループもやり、行政も乗り出し、最近では結構きれいな海岸になっている。

中山合唱団にもご一緒した。字の豊年祭やクリスマスパーティでは、いろいろな出し物にも参加した。時にはスポーツもご一緒した。

こんな付き合いを19年近くしたので、寂しい。記念に植物の鉢もたくさんいただいた。人気ものだったので、集落有志の送別会も、たくさんの参加者で開かれた。10年ぶりの中山合唱団も、笑い

を巻き起こしながら歌った。

首都圏にお住まいのお子さんの隣に引っ越される。私たちより数年年長だ。私たちが、10年後20年後どうするか、考える必要が出てくるのだろうか。

もう一人のお隣の家も、不動産として売りに出ている。この後、どうなっていくのだろうか。時が流れるのを感じるこのごろだ。

2023年05月07日

東京での「竹内常一先生を偲ぶ会」に参加

3年ぶりに東京に行ってきた。「竹内常一先生を偲ぶ会」に参加するために。

相変わらず、東京は人が多いし、建物が多い。交通機関も一層目まぐるしく動いている。そんな東京での、5時間の会プラス懇親会2時間。我ながら、よくぞ最初から最後まで参加できたものだと感心している。これだけ長時間の「集中」は、十数年ぶりのことだ。対応できるだけの体力になったということだろう。もっとも疲れが3日間残ることになった。

参加者は、60代70代を中心に、その前後の方々を含めて数十名。熱心な研究討論と、回顧談の話が沢山交錯するが、参加者特性として現場教師として竹内さんとのつながりが深い人がほとんど。その方々も、この長時間の会に対応するだけの体力以上の気力・思いを持つ方々だ。現在、ベテラン教師として働いている人、退職教員として、全生研のサポートを含めて多様な社会的活動で奮闘する方々だ。大半の方々は旧知なのだが、十数年ぶりの再会なので、顔を思い出せない人が多かった。

振り返りの話を中心だったので、その年代に対応する「生き方」の現在と今後についての語りは多くなかった。長年の活躍のゆえに、「疲れ」を表に出している方も多かった。それにしても、「やる気」というか「気力」に溢れるというのが、共通特徴のような印象だ。

参加者のほとんどが、私が現在追求している「生き方が変わる」「老を誇る」のテーマのなかにいる方々だ。これらの方々が、次の人生をいかに構築なさっているのか、なさりたいのか、という点で語り合いたいな、と思う。それは、今後の全生研の研究にかかわる課題でもある。

そのあたりのことを含めて、会の中で考え、私の発言で触れたことなどについては、改めて書こうと思っている。そして、私が発言した「竹内詩人論」、懇親会の中で聞いた「竹内ガキ大将論」などについても、改めて書きたい。

ホテルで一泊した翌日は、皇居周辺を10数年ぶりに長時間散策し、さっさと空港に行き、4時間ほど読書し、搭乗した。ゆったりした旅でも、かなりしんどくなるのは、年相応だと思う。



2023年05月23日

4年ぶりの中山豊年祭、盛り上がり終了

21日2時から公民館にて、中山豊年祭。コロナ禍の自粛続きで、やっと開催。同じ集落内に住む人たちなのに、久しぶりに顔を見る人が多い。そして、初めて出会う人も多い。今回の特色は、小学生を中心の子どもたちの参加。踊りが拍手喝采だった。そして、そのお母さんお父さんなど、30代40代が沢山集まったことだ。

常連の60～70代と、若い30～40代との出会い交流が盛り上がったところがいい。新移住者の方々、中山の人と結婚したお婿さんたちの参加も印象的だ。配布された名簿では敬老対象の数え70歳以上が60名余りだが、そのうち70代はたくさん集合、80代90代が少なかったのが残念だ。

若い区長・書記コンビの味のある演出がまた「上等」だ。今後の中山の発展を予感させるものがある。何か、新しい中山物語が始まりそうな気配。

私は、なぜか「敬老者代表挨拶」をさせられた。中山の歴史を語りながら、今後の中山の発展を期待する挨拶をした。とくに女性の活躍、若い層の活躍を期待する言葉でしめた。

秋には、ビングワーカー会も久々に開こう、と語り合う。我が家近辺を、流れる川の名前にちなんで、ビングワーカー会と呼んでいる。コロナなどで数年間開いていない。新移住者もいるし、久しぶりに楽しみあいたい。

2023年06月30日

ブログアクセス回数総合計100万へ

2007年2月スタートの「田舎暮らし・人生創造・浅野誠」、それを2013年4月に切り替えてスタートした「沖縄南城・人生創造・浅野誠」の二つのブログのアクセスの総合計が、100万回

となりそう。

6月30日現在「田舎暮らし・人生創造・浅野誠」 621463
「沖縄南城・人生創造・浅野誠」 375365

最初のブログは、当時記事収録容量がとて小さかったので、およそ半分の記事を削除し、新しいブログがスタートしてからは記事投稿していないが、ブログそのものは維持したままにしてきたので、アクセスは想定外にいまだにある。

全体としてみると、2010年代末をピークに、アクセス数は減少傾向だ。私の投稿記事への「人気低下」もあろうし、ブログ全体が、他のSNSなどに押されて減少傾向にあるからだろう。それにしても、20年近くも続いたことは不思議なことだ。今後どうなるのか、私自身もどうするかは、全く予測がつかない。

それにしても、自分なりの見聞・思考を発信し、希望者が自由にアクセスできるという点で、大変ありがたいシステムだ。読者との間での相互発信は、コメントと言う形を取らなくてはならないので、多少やりにくいだが、全体としていうと大変便利なものだ。

2023年07月09日



猫のアメとニジ、4歳になる

7月15日は誕生日。猫の4歳は、人間なら32歳ということで、青年から中年への移行期だ。

暴れまわり事件を起こすようなことがめっきりと減り、穏やかな日々を送っている。日課も安定している。

- ・ 朝4～5時、鳴いたり、体の上に乗ったりして、我々を起こし、朝ご飯と外出のための戸を開けることを要求。

朝食後、しばしの散策。

- ・ 6～7時に戻ってきて、朝のごちそう（缶詰の魚肉）を食べる。
- ・ 9時頃から休憩時間 アメは、一階ベランダ椅子の上。ニジは玄関廊下。 昼頃まで睡眠
- ・ 12時頃、少々の間食をして再び昼寝。
- ・ 16時頃から、活動時間 庭や森で遊ぶ。ニジは昆虫採集 アメは少し遠くに出て、パトロールタイム。

私たちが外出する時は、玄関や駐車場で見送り、出

迎えをすることが多い。

- ・ 17～18時 食事 キャットフードと缶詰魚肉
- ・ 20時ごろ、家の中に入り、ごほうびの魚肉を食べて、睡眠準備。
- ・ 21～22時 私たちの就寝に合わせて、私たちの寝室の廊下で寝る。夏なので、板の間が心地よいようだ。

私にくっついて動き、おしゃべりするのはいつものこと。アメとニジがくっついて毛づくろいし、コミュニケーションを深めるのは、いつものこと。

穏やかな日々が過ぎていく。

写真は恵美子とアメ

2023年09月24日

久々のハーブティーユンタク&オープンガーデン

デン

コロナ禍などもあって、長くやっていなかったハーブティーユンタクを、オープンガーデンを兼ねて開きます。

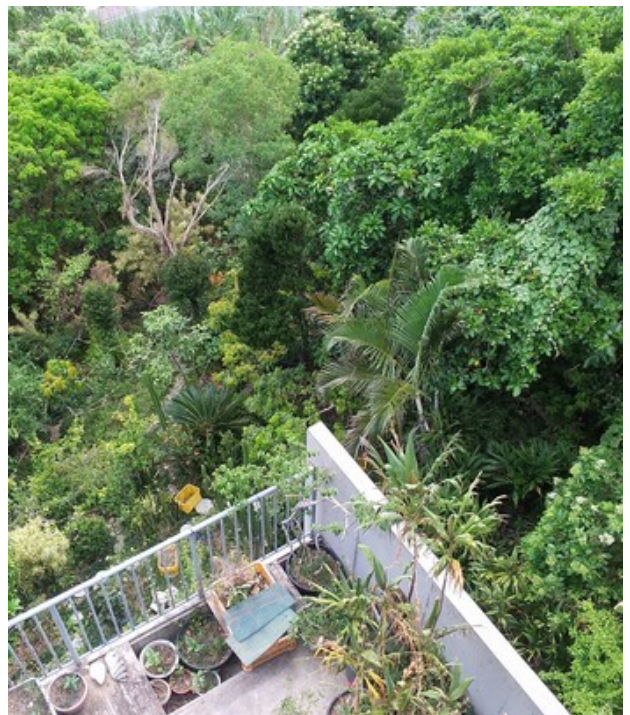
10月28日(土) 1時30分～5時(いつでも出入りOK)

ハーブティーを飲みながら、庭を見ながら、ユンタクしましょう。

年齢は、0歳～100歳 事前連絡してくだされば嬉しい。

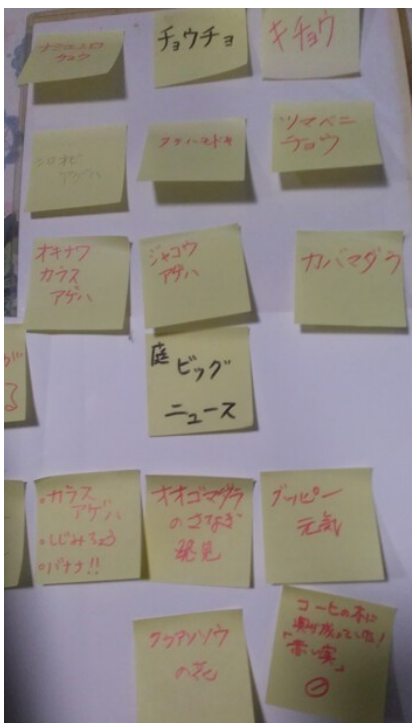
会費なし 駐車場の余裕はありませんので、ご自分で工夫してください。

庭については、このブログに掲載した「我が庭ガイド」を参照してください。8月台風であれた庭も、順調に回復し、緑がいっぱいになり、サンダンカ、日日草、ペンタス、ハイビスカスなども盛んに花を咲かせることでしょう。



2023年10月30日

ハーブティーユンタク&オープンガーデン



28日、我が家で開いたハーブティユンタク&オープンガーデンには、十数名の方々が参加された。小学生から70代までだが、中心は50代60代。女性が七割余りで、近隣の方が多いが、遠くからの方もおられた。

庭めぐりとユンタクの花開き、3時間近くの会になった。10種以上の蝶々が舞い飛んだが、蝶の「名前探し」に夢中になる人もいた。オオゴマダラの金色のさなぎを初めて見る人もいた。

10種余りのハーブを混ぜたハーブティーを楽しんでいただいたが、持参されたおやつが多くて、嬉しい悲鳴。

ユンタクの話題はあちこち過ぎて、上手く紹介するのは難しい。実に様々な人がいるものだ、というのが率直な印象だ。

帰りに、庭の植物をお持ち帰りになった人もいた。コーヒーノキ、ハンダマ、アマリリス、ラクティア…

翌日は、疲れて、抑肝散を2袋飲む。ラクラクホンの「心の健康度」は、この半年で最高を記録。こんな集まりは好きだが、体力的には一年に1回やればよい方だといったところだろうか。

写真は参加者がはりつけた「蝶の名前、ビッグニュース」

2023年12月15日

我が家の来客たち

我が家には月に数組以上の来客者がいる。ありがたいことだ。恵美子の関係者も私の関係者もいるが、どちらかというとも恵美子関係が多いだろう。

まず、近隣の人々。なかには、幼児・小学生もいる。親子での訪問が多いが、小学生には単独訪問もある。我が家周辺には、子どもをもつ若いカップルが多いのだ。私たちがこの20年で作った新しい関係でつながった方々だ。長年このあたりで生活してきた人が中心になるが、移住してこられた方も多い。

卒業生も多い。大部分は、私たちの第一次沖縄生活（1972～1990年）の際の学生たちだ。だから、60代が中心になるが、70代も50代もいる。2004年以降の第二次沖縄生活での卒業生もいるが、我が家を訪問する例は多くない。

かつての研究会仲間やかつての同僚の訪問もある。

我が家を訪問すれば、ユンタクが中心になるが、庭散歩もある。飲み物は、ハーブティーが多い

が、色々なものを楽しむ。

おみやげを持参する方もいる。ほとんどが、お菓子・ケーキである。かつては、お茶やお酒があったが、今ではほとんどない。

我が庭で収穫物があれば、持ち帰っていただく。土のついたままの苗を差し上げることもある。先日はニラを差し上げた。

また、刊行後10年以上経つ著作物を贈呈することも多い。書庫の老前整理を兼ねた古本整理に協力していただくことも多い。

南城市の委員などを務めていたころは、市役所職員の訪問も多かったが、委員でなくなって以降はめっきり減った。新聞記者の取材訪問も激減したが、最近、コンポスト活用での訪問があり、驚いた。商品売り込み、建物改修などの営業訪問、宗教勧誘訪問などは、なぜだか激減している。

代わって増えているのは、最近いろいろな集まりで親しくなった近隣の方々の訪問だ。

このように多様な方々に支えられて楽しんで生きているのが、私たちのこのごろの特徴だ。

2023年12月22日

長男裕樹が50歳になる

1973年12月19日生まれの長男が、満50歳になる。といっても、1976年12月13日に「別世界」へ旅立った。私たちも〇〇年たてば、かれと同じ世界の住人になるだろう。次男と長女はまだ40代だ。

その日に合わせて、半年余り病床の息子の世話をしてくれた方が、花を贈ってくださいました。次の文が添えられていた。

「幼い孫とおしゃべりをしていると、裕樹君を思い出します。心豊かで賢い素敵な子でしたね。裕樹君の出逢いに感謝です。」

何年たっても覚えていてくださり、付き合いを深めてくださって感謝あまりあることだ。

今日は冬至。さすがトウジビーサ（冬至の冷え）。猫たちも、外に出ようとしない。出てもすぐに戻ってくる。池のグッピーも餌をあげても、集まってこない。



日常生活



2024年01月01日

近所の大猫におびえる我が猫

10日ごろ前から、大猫を我が家の周りで見かけるようになった。このところ、ほぼ毎日見かける。その猫を見かけると、我が猫のアメは、すぐに逃げ帰る。ニジも逃げるが、アメほど「緊急性」を感じてない。アメが逃げけるのを追って、大猫が家の中に入ってきたこともあった。写真は、窓ガラスを隔てて、外に大猫、内にアメで、にらみ合っている。大猫が一歩近づくと、アメは後ずさりしながらうなり声をあげる。

アメも5キロ余りで小さくはない。でも、大猫は7キロぐらいありそうだ。大猫が、一階ベランダで座り込むこともある。私が近づくと、距離をとるが、逃げるわけではない。

こんな関係が成立してから、アメの外出が急減する。アメは、戸を開けても、外に大猫がいないかどうかを、入念に確かめてから外に出る。以前は、戸を開けたらすぐに飛び出ていったのとは大違いだ。ニジの方が、さっさと出かける。

「おかげ？」で、外出が減少して、呼び戻すことが減ってきた。

アメとは対照的に、ニジの元気がいい。ハブ咬傷の後遺症が、2～3年経過してなくなってきたのだろう。

物語は展開していく。

2023年12月30日

年末年始通信

年替わりのころ年末年始通信という名で、親しい方に送り続けて長くなる。模様替えを何度もしたが、最も早い時期は、1980年ごろだから、もう40年をこす。年賀状だと喪中の人にあいさつが

しにくいこともあるし、ハガキだと字数が少なすぎることもあって、この形にしたのだ。また、年賀状に代えてメールにする人も多い。

では今年のを紹介しよう。

楽しい老いの日々

2023年末～2024年初 浅野誠

すっかり後期高齢者の生活に慣れてきました。収入を得る仕事はほとんどなくなり、一日じゅう家にいる生活を、執筆、夫婦会話、家事・庭仕事、猫とのやりとりで過ごしています。といっても、テニポン、タイ式ヨガ、買い物を含め、週に3～4回はお出かけし、相変わらず来客が多い暮らしで、楽しい老いの日々です。

来客は、近隣の方々、卒業生、研究仲間など多彩な顔ぶれです。先日も、看護大学の卒業生で、南城市の委員会でもご一緒し、訪問看護センターを運営している方が来宅されました。彼女の勧めもあって、脳ドックと長寿健診を合わせて夫婦で受診してきました。新年明けに結果がでることになっています。

日々の生活の中心で時間的にも長いのは、相変わらず執筆・読書です。「沖縄の子ども」に続き、夏に「生き方が変わる」（アマゾン発売）を出版しましたが、現在、次の「老を誇る」（仮題）を執筆中です。アマゾンで「浅野誠」を検索し、書名を選んで注文することができます。

ブログでは、いろいろなことを書き続けています。長期間続けてきた「私の人生」「研究人生」の連載も、あと2年ほどで終わられそうです。これまでの研究総括を兼ねた小論を重ねることが、これから数年の中心になるでしょう。

そんな折、私が1970年代に展開した沖縄教育にかかわる仕事に関心をもち、言及なさる若手研究者たちがおられ、恐縮しております。かれらとの対談の企画も持ち上がっています。前田勇樹ほか「つながる沖縄近現代史」（2021年ボーダーインク）、古波蔵契「ポスト島ぐるみの沖縄戦後史」（有志舎2023年）などです。

こんななかで、旅行することが激減し、この一年間で飛行機に乗ったのは、「竹内常一先生を偲ぶ会」のために出掛けた東京往復一回だけでした。

長年続けてきた卓球は一年前に終わりにりましたが、テニポン、タイ式ヨガ、そしてウォーキングで健康維持を図っています。

家事でいうと、食事づくりを中心に担当するようになり、料理研究に試行錯誤しています。薬草を活用した料理創作に挑戦しようと張り切っています。

猫のニジ・アメとの四人の共同生活は、ますます進化しています。昼も夜も、くつつくことがふえており、コミュニケーションがますます盛んです。グッピーは数百匹が元気よく泳いでいます。

庭仕事は、体力に合わせて工夫しながら、日々続けています。新しいものを育てるよりも、これまでのものをより豊かにしていく営みを中心です。

始めてから1年半になる美術教室通いは、色々と楽しんでいます。私なりに進化しているように思っています。

私のことばかり書きましたが、皆様もますますご健康にご活躍されることを祈念しております。

2023年12月27日

私の料理 クワンソー

クワンソーは、10年位前から栽培している。秋には美しい花を咲かせる。不眠解消効果があると言うので、評判だ。私は、他の何種かの薬草と混ぜて、薬草茶を作って飲んできたが、最近は何もしていない。

そんなこのごろだが、薬草料理本に登場してきたので、



久しぶりに活用に挑む。本にはおひたしの例が掲載されているので、私もまずは

おひたしにしてみた。茹で時間が短かったせいか、少々硬さが残ってしまった。食べられないことはないが、特に美味しいと言うほどでもない。残ったものは、お汁の具として活用してみた。今度は無理なく食べられた。

生命力が強く、我が畑でも処理に困るほど繁殖している。

これから、色々な料理に活用してみようかと思案中だ。

ところで、このごろハーブ入りの養命酒を飲んでいる。快眠の助けになっているようだ。そんなこともあって、クワンソーを含む薬草・ハーブ入りの薬草茶づくりを再開しようかなと思案中だ。



2023年12月16日

太陽光発電の買い取り価格の劇的低下

写真は、「太陽光等受給電力量のお知らせ」の10月と12月のもの。要するに太陽光発電で売った電力の額。10月の184kwh6992円から12月の116kwh893円へと大幅に下がった。理由は、買取開始から10

太陽光等受給電力量のお知らせ 太陽光発電等からの受給電力量の検針結果について以下のとおりお知らせいたします。

浅野 誠 様

電気番号	枝	CD	店所	作業区
商番号 27539	家番号 95 1 1	226	5660	
受電地点特定番号: 10-0102-7539-0009-5110-0000				
受給電力量	全日	116 kWh	令和 5年12月分 検針期間 11月11日~12月11日	
今月検針日	12月12日	翌月検針日	1月18日	
今月検針電量	1216.6	前月(9月)検針電量	1100.8	購入量 116/95/2060
今月検針料金	1216.6	前月(9月)検針料金	1100.8	226 5660
ご入金予定金額 (消費税相当額10%)	893 円		ご入金予定金額について ①ご入金予定金額は、ご契約の変更等で、実際のご入金額と異なる場合がありますのでご了承下さい。	
ご入金予定日: 翌月10日(金融機関が休業日の場合は前営業日) ①本お知らせ内容にご不明点ございましたら、お問い合わせください。 ②ご入金予定日までにご連絡がない場合、お客さまのご承認をいただいたものとしてお取り扱いさせていただきます。 ※インボイス事業者以外の場合、経路経費の適用をいたします。 お問い合わせ先/コールセンター TEL 0120-586-391 (11時電話) 098-993-7777 沖縄電力株式会社(13380001008585)				

太陽光等受給電力量のお知らせ 太陽光発電等からの受給電力量の検針結果について以下のとおりお知らせいたします。

浅野 誠 様

電気番号	枝	CD	店所	作業区
商番号 27539	家番号 95 1 1	226	5660	
受電地点特定番号: 10-0102-7539-0009-5110-0000				
受給電力量	全日	184 kWh	令和 5年10月分 検針期間 9月12日~10月12日	
今月検針日	10月13日	翌月検針日	10月11日	
今月検針電量	918.4	前月(9月)検針電量	734.0	購入量 184/95/2060
今月検針料金	918.4	前月(9月)検針料金	734.0	226 5660
ご入金予定金額 (消費税相当額10%)	6,992 円		ご入金予定金額について ①ご入金予定金額は、ご契約の変更等で、実際のご入金額と異なる場合がありますのでご了承下さい。	
ご入金予定日: 翌月10日(金融機関が休業日の場合は前営業日) ①本お知らせ内容にご不明点ございましたら、お問い合わせください。 ②ご入金予定日までにご連絡がない場合、お客さまのご承認をいただいたものとしてお取り扱いさせていただきます。 ※インボイス事業者以外の場合、経路経費の適用をいたします。 お問い合わせ先/コールセンター TEL 0120-586-391 (11時電話) 098-993-7777 沖縄電力株式会社(13380001008585)				

年がたち、契約が変更になったため。予想していたが、それにしても激しい下落だ。

といっても太陽光発電のうちかなりが自家消費で、余った分を電力会社に売っているのだから、まるまる下がったわけではない。では、売らないで、すべて自家消費に回せばよいのではないかと、ということになる。しかし、そのためには蓄電器を買う必要がある。だが、蓄電器がすさまじく高いので、しばしは現状のままいくしかない。

パネルのことだが、数年前にパネルの点検と清掃をしてもらったので、まだしばらくは活躍できそうだ。10年以上先にはパネルの廃棄問題が浮上するだろうが、まだよくはわからない。



2023年12月10日

雲南百薬のおひたし 私の料理3

半年ほど前から、我が家の料理の大半を私が作ることになり、料理レパートリーを増やす必要が高まってきた。本屋でも、料理本に目が行くようになった。しばらく前に沖縄の野草の料理本を紹介したが、また新たに、田崎聡「沖縄食材図鑑」（楽園計画202



3年改訂6刷刊)を購入し、料理アイデアをいくつか見つけた。

その一つに雲南百薬がある。ツルムラサキ科でツルムラサキにそっくりだが、葉ははるかに小さい。10年以上前から育て食材として使ってきた。新たに購入した本では、おひたしにすることが書かれていた。

放置していても、育ち広がる。近くにある植物の茎などに巻き付いて伸びる。大量にできるムカゴからも新芽が出てくる。

これまでは、みそ汁など汁もので活用してきたが、今回初めておひたしにしてみた。薬草くさくなく、美味しくいただけた。

2023年12月09日

蚊に刺される人刺されない人

我が庭を訪問されて、蚊に刺される人も多いが、刺されない人も結構いる。この違いがどうして生まれるのか、よくわからない。私自身も、数年前まで、5～11月中旬の作業は、全身を網で覆う形の防護服を着て庭作業をしないと、蚊の攻撃を防げなかった。ところが、3～4年前から、それなしでも、蚊に刺されることが激減した。刺されてもたいしたことはない。この変化の原因に心当たりはない。

庭の蚊を減らすために、ミントをあちらこちらに植えているが、多少の効果はあるだろうが、決定的というわけにはいかない。やぶ蚊なので、落ち葉を減らせば減るだろうが、腐葉土になる落ち葉は有機栽培に欠かせない。

ところで、養老孟司「老い方、死に方」(PHP新書2023年) p154によると、近年、虫の減少が著しいという。確かにそう感じるが、我が庭でも減少しているかどうかは不明だ。蝶類は、私が食草を保護していることもあって、むしろ増えている。ヤモリは、我が猫たちの攻撃にあって、やや減少気味だが。今年は、なぜかコオロギが多い。

庭を歩き回っている猫にも、蚊はくるが、毛深いためか刺される気配はない。

2023年12月03日

我が猫、ニジとアメのこのごろ

二人とも4歳になって、すっかり落ち着いた大人になった。10月末、毎年している予防接種をす



る。動物病院では、いろんな猫や犬と、飼い主と出会う。それがまた楽しい。体重測定では、ニジは4.1kg、アメは5.3kgで、ここ2年余り変わりなし。

二人とも、相互のケンカめいたことはすっかり減り、お互いの毛づくろいをよくやっている。私たちとの間の距離は、ますます近くなり、スキンシップ関係が増える。就寝時、ニジもアメも、私にも恵美子にもくっついて眠ることが多い。片方だけにくっつくのではなく、私たち二人にくっつく。気を使っているふう

に感じる事さえある。体の端にくっついて眠るニジ、体によって眠るアメという違いはある。

食事などを要求する時は、ニャンと短く鳴くニジ、ニャア～オと長めのアメといった違いはある。夕食を要求しに、わざわざ階段を上がって私の部屋にきて声をかけることもある。食事の時、「ご飯だよ」「ごほうび」などと私が声をかけると、声が聞こえるところにいれば、飛んでくる。夜更かしが少なくなってきた。

ますますお利口で、つながりが深くなってきた二人だ。気に入った客人には、撫でてもらったりもする。

先日、近隣の猫に遭遇。体格の違いのためか、アメが家の中に逃げてくる。そんな時は、長時間だっこして、気持ちを収めてやる。

月一回のシャワー・シャンプーを続けているためか、毛がフワフワして、触り心地がとてもいい。人間の子どもだとすれば、二人は2歳から3歳ぐらいの振る舞いだ。



2023年11月30日

ハママーチ料理への実験的挑戦 私の料理2



ハママーチ（写真）は、沖縄で長く広く使われてきた薬草と言うことだが、乱獲のためだろうか、最近は見かける事さえ少ない。近くの奥武島の家庭菜園では見かける。我が庭でも長く育てているが、ほとんど活用しないままできた。以前に、薬草茶や薬用酒で使ったことはある。苗をどこでいつ手に入れたかは忘れてしまった。



先日、料理に初挑戦をした。本では、サラダでの利用が書かれていたが、今回は茹でたり、炒めたりする活用に挑戦した（写真）。いかにも薬草らしい香りが強く、沢山は食べられそうにないので、少しずつ食べることにした。

2023年11月22日

素材の味そのまま 私の料理1

私の料理の特徴の一つは、素材の味をそのまま生かすために、味付けをしないか、薄味にとどめる



ことだ。写真は、切った野菜を炒めただけのもの。キャベツ、ツルムラサキ、トマト、ゴーヤ。これらに炒めただけの肉を添える。

ツルムラはこれまで汁物に使ってきたが、11月6日記事で紹介した大滝本で炒めることを知った。

この料理には、たれとかドレッシングを使わない。薄味好きな私はそのまま食べるが、恵美子は、しょうゆなどかける。

薄味または無味にすると、素材の味がぐっと出てくる。野菜の味も、「だし」になるのだ。

2023年11月12日

ナンクルナイサー（自然の流れ）式のブログへと進む

ここ数年、このブログは連載を中心に構成してきた。多くの種類の連載をしてきたが、ネタがだんだん減ってきた。ということで、随時思ったこと発見したことを書く単発記事が多くなっていくだろう。それでも2～3の連載は残りそうだ。「私の研究史」「小論 大学教育実践」がそうだ。この二つとも、12月には「私の人生続篇」「小論 ワークショップ」へと引き継ぐ。もう一つの連載「15年後の予想」は、12月か1月に終了する予定だ。

なお、連載の重要部分を占め、まもなく終了を迎える「古い」「古いの日々」は、掲載記事全体を編集してホームページに掲載する（第一回は既掲載。第二回は、11月末までに掲載予定）。さらに、それらをもとにしつつも、書下ろしで「老を誇る」（仮題）を単行本として1～2年後に発刊できるように作業をスタートした。

このブログは、2007年2月にスタートした先行ブログ時代から数えると、まもなく満17年に

なる。今や私の生活の重要部分になってしまった。それだけに「惰性」で書いているといえるかもしれない。

「惰性」をカッコよく言うと、ナンクルナイサー（自然の流れ）だ。普通使う「いいかげん」とは少々意味が違う。計画性が低下していった、「なすがまま」になっていくともいえよう。

愛読者のみなさんのアドバイス・注文など声掛けをよろしく申し上げます。

2023年11月06日

野草料理に挑戦 大滝百合子「野草がおいしい おきなわ 野の薬草 基本料理レシピ」

（ポーターインク2023年）に刺激されて

このところ、料理のレパートリーを増やしたいと思っていた。そんな時、かねてから関心があり、多少はやっていた野草料理についての絶好の本が出た。著者の前著「野の薬草ガイド」も役立てさせていただいた。

21種の野草の料理レシピ本だ。まずは、すぐにやってみたい8つの料理、そしていずれやれそうな料理27を選んだ。実際に作ったときには、このブログにも掲載していきたい。

ところで、21種の野草のうち、我が庭ですぐに収穫できるもの6種、徒歩5分の範囲で取れるもの5種、探さないと取れないもの、および私がまだアイデンティファイできないもの8種、栽培して殖やさない、利用できないもの2種に分類できた。これらのなかには、現在も食べているもの4種、過去食べた経験があるもの4種がある。

すぐにやってみたい8つの料理は、ハママーチ、リュウキュウコスミレ、ツルムラサキ、サシグサ、クワ、ヨモギを使ったものだ。ツルムラサキ（写真）などは、毎日食べているが、私がしたことのないレパートリーがあるので、試みようと思う。



2023年08月20日

猫のシャワー



ちょっとした雨でもいやがる猫たちなので、シャワーは無理と決め込んで、せいぜい体拭きをするぐらいできた我が猫たち。大人になって落ち着いてきたので、シャワーを浴びせてみようと思いついた。意外や意外！ ちょっと躊躇するような感じをみせたが、体をゴシゴシするととても喜ぶ。

ということで、今年の6月に初シャワーをする。それから月一回のペースでやっている。段取りは、次の通り。

私が裸になって、猫を抱いて、猫にシャワーを浴びせる。ぬるま湯だ。次に、スポンジタワシに固形石鹸をすり込んで、猫の体全体をゴシゴシする。極楽顔になる。その後、もう一度ぬるま湯シャワーを浴びせる。その後、待機している恵美子に渡して、バスタオルで拭いてもらう。終わると二匹目を同じようにする。

終わった

後、猫たちは入念に毛づくろいする。ふわふわの毛並みがさらにふわふわになる。

かなりのスキンシップであり、私たちと猫たちの結びつきをさらに強める機会となる。

写真は、シャワー後の毛づくろい



2023年08月15日

子・孫たちで満杯の4日間

毎年恒例の息子家族5人の滞在。我が家は満杯状態。それにしても、ここ20年間、コロナ期と台風で飛行機欠航の年以外、毎年この時期の滞在。「立派」だと思う。孫たちも、大学生2人受験生1人となり、将来希望を語り合う。大学院進学希望も多く、親や祖父母の私たちに近い道を歩みそう。専門分野は全く異なる。それだけに楽しみだ。もっとも、経済計画が大変だ。そのことも語り合う。

長らく出かけていない美ら海水族館に出掛けようとしたが、自動車のバッテリー上がりで、我々は同行断念。免許取りたての長男孫の運転で往復。

台風で折れた樹木の幹整理を息子にやってもらった。

我が庭に多いコオロギやバッタのような昆虫を、孫たちが嫌うのは残念だ。

孫たちは、彼・彼女いない状態。ずっと独身でいくような口ぶり。25歳ぐらいで結婚・出産育児に入った私や息子とは違う雰囲気だが、でも「できるはずよ」と嫁さんは語る。



息子の忘れ物を郵送する作業が大変だとグチをこぼす恵美子だが、なぜか、面倒をかけられることを喜んでいるかの雰囲気。それにしても、満杯状態が解消すると、一気に静かになり、私たちの疲れも表面化する。猫たちも、賑わいが終わると疲れが出たのか、寝てばかりいる。

写真は本文にかかわりなく、指導書とモデル絵を参照して、最近描いたクレヨン画

2023年07月21日

「生き方が変わる」出版「裏話」？

出版したばかりの拙著へのアマゾンへの注文取得ありがとうございます。手に取られお読みになられた感想などをコメントの形でお寄せいただければうれしく存じます。

今回の出版は、通常の出版社からのものと大きく異なり、私自身が、原稿作成はもちろん、版組、校正、表紙作成など、すべて行う形で制作したものです。かかわった出版社「ネクパブ・オーサーズプレス」は、版組の是非、アマゾンへのつなぎ役をするもので、著作権は私のみで、出版社にはありません。出版社やアマゾンとのこれらのやり取りは、AIですべて進行していると予想され、担当者との電話などのやり取りはまったくありません。

ですから、デジタル社会に遅れている私にはかなり不安がともなうものですが、結果的には、第一冊目の「沖縄の子ども」同様、困ったことは何も起きていません。

数年前から始まった、この形の出版は、かなりの利用者、かなりの出版点数を重ねています。面倒なことは、著者自身が何もかもしなくてはならないことだけです。

私が出版社からの著書発行は20冊近くなりますが、このような形は、最近のことです。書籍の売り上げと書店の激減のなか、こういう形の出版が広がるように感じます。できれば、多くの方々が書籍購入を日常習慣化していた30～40年前にもどってほしいのですが、そういうわけにもいきませんので、執筆者も思い切った工夫が必要でしょう。

ここで、私が感じた、このスタイルの出版のメリットデメリットをならべておきましょう。

メリット

費用負担ゼロ ※自費出版なら100万円内外必要

出版社にご迷惑をかけない 販売不振だと、出版社は大変困るのが通常の出版

自分の思う通りのものができる

すぐに出来上がる。 原稿・版組完成から発売開始まで、10日余り

デメリット

出版社による、編集・校正・販売促進がない。

書店には出ない。
版組作業が大変

本書注文は、次のアドレスからできます。

<https://www.amazon.co.jp/gp/product/B0C9SDDRBQ>

2023年07月05日

新刊「生き方が変わる」 7日よりアマゾンから発売

ここ10年間の作業を集約編集した私の新著が完成した。まもなくアマゾンから発売される。1540円（税込み）。

アマゾンで「浅野誠」を検索し、「生き方が変わる」をクリックしてアクセスする。

本のあらましは、以下の通り。

.....

「えっ、そんな生き方あるの」と驚くことが日常茶飯事になっている。ここ数十年の間に、人々の生き方が激変した。祖父母と孫との間はいまでもなく、親子間の違いも激しく、親の「常識」が子どもにも通用しなくなっている。かつての生き方の常識「フツウの生き方」の多くは通用しなくなっている。「フツウの生き方」といっても、何が「フツウ」なのか、もう鮮明ではない。20年前の「青年」「中年」「老年」のイメージも様変わりしている。

一人一人が自分なりの生き方を作っていくことが当たり前になっている。そのことに喜びよりも「不安」を強く感じる人も多い

生き方というと、仕事や家族などをイメージしやすいが、人間関係、余暇、体の管理、アイデンティティなども人生の大きなテーマであり、それらをどうするかで、とまどいつつ模索することがフツウのことになっている。

生き方は関心の高いテーマでありながら、個々の問題への「処方箋」になりそうな書籍は結構多いが、全体を示す「地図」「景観写真」のようなものを提示し、個々人の生き方創造の助けになるような書籍は少なすぎる。

本書は、以下のような章立てで、「地図」「景観写真」を提示しつつ、個々人の模索創造をサポートしようとする。

第一部 人生構図と人生創造





写真は表紙絵（浅野侑楽作）

- 1 人生構図のいろいろな顔 / 2 人生創造
- 第二部 生き方が変わる
 - 1 標準依存症型生き方の終わり / 2 生き方の転換
 - 3 商品・金銭過剰依存からの卒業
- 第三部 新たな生き方の創造
 - 1 自然との共生 スローライフ / 2 人生の時間配分 すること・しないこと
 - 3 いろいろな例 / 4 人間関係
- 第四部 人生後半期の人生創造
 - 1 人生後半で、人生は大きく変わる / 2 私個人の例
 - 3 人生後半期の人生創造物語 / 4 人生後半突入期の激動への対応

2023年06月02日

台風で閉じ込められ、欲求不満のネコが私の作品「遊びパレス」で遊ぶ

今回の台風は、付き合う時間は長かったが、被害は少なかった。風は、秒速20m余りが吹き続けたが、ラクティアの大きな植木鉢が倒れ、ハンギング・ヘリクニアが20本ほど折れた以外は、何もなかった。風速30メートルを越すと、千年木が折れるが、一本も折れていない。といっても、葉っぱが大量に落ちたので、清掃作業が沢山になるのは、いつもの通りだ。少雨傾向のなか、多少の雨を期待していたが、それほどではなかった。

戸外の音がうるさくて、恐怖を与えるものだから、猫たちも外出しない。一日以上家の中に閉じ込められたので、猫の欲求不満が積もった。朝方まだ暗いうちに、アメがニャーニャーと、私たちを起こしに来る。トイレに行くために、ベランダへの戸を開けてほしいのだ。開けると、急いで用足しに行く。

ニジは、私の作品の「遊びパレス」で遊ぶ。美術

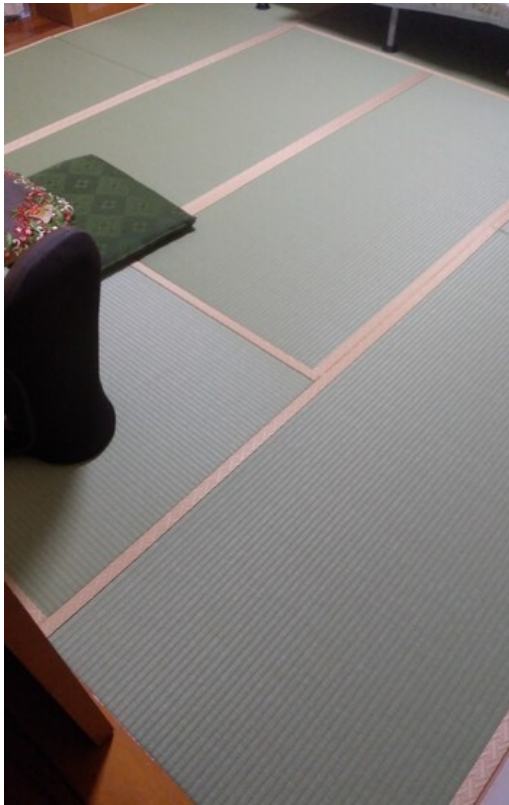


教室ポコアポコで制作した私の「おうち」だ。猫に遊んでもらって、私は喜ぶ。教室の他のメンバーは、立派な住宅を作るが、私のものは、サーカス小屋（ドーム）風のものだ。はじめは、こんな教室があるといいなと目論んでいたが、次々に展開して、写真のような作品になった。

2023年03月16日

畳の表替え 白アリ駆除予防

この家に住み始めて18年半。一度も畳の手入れをしていないので、「少しはやらなくては」と言う話になる。そこで、電話帳で調べる。一番近くの店に電話すると、「現在使われていません」。少々古い電話帳のためだろうか。インターネット検索してみる。少し離れているが、立派なホームページを開いている店がある。そこに電話をして、見積もりをしてもらうことになる。



とんとん拍子に話が進み、3部屋18.5畳の表替えをしてもらうことになる。朝畳を取って作業をすませ、夕方には返ってくるという話だ。私の畳知識は若いころのものしかない。一つの家こんな長く住むのは初めてで、畳店にお世話になるのも初めてだ。畳の世界は全く変化した。畳本体を稲の藁で作るのではなく、発砲スチロールなどの化学製品になっているという。だから、年一回の日干しではない。畳表も、イグサは残っているが、和紙で作ることが多いということだ。

いろいろあって、結局、沖縄うるま市のビーク製と和紙製（写真）を使うことになった。

当日、畳を起こしている際に、白アリが発見された。早速、白アリ店を紹介され、すぐに見積もりに来てもらった。一か所を駆除し、他のところも予防策を取ることになった。

そんなに日をおかずにシロアリ工事をしてもらった。安全を考えて、薬剤が弱くなり、工事中、避難するようなやり方の時代ではなさそうだ。それでも、一日がかりの作業になった。その後、最後の畳を入れた。

隣の森の枯れ木に白アリの巣が発見されたので、さっそく観察した（写真）。白アリの巣を見たのは初めてだ。白アリはゴ



キブリの仲間で、白アリ対策をすると、ゴキブリ対策、アリ対策にもなるようだ。
これで、しばらく、すくなくとも5年は大丈夫のようだ。

二つの業者とも、偶然のことだが興味深いつながりがあった。畳店は、私の旧勤務先の琉球大学教育学部の教育学科出身の夫妻を含めての家族経営だ。私が退職して3年後の入学なので初対面だが、不思議な出会いだ。わが庭の植物を何本か差し上げた。

白アリ店は、我が家の設計をした建築士とは、隣近所の旧知だった。
地域での出会いは、こんな風に、つながりがつながりを呼ぶといった感じだ。
思わぬ出費で大変だったが、またまた面白い物語が展開し始めた。

2023年02月14日



連載「南城論」をHPに掲載 国府宮の「なおいぎれ」を卒業生が送ってくれる

国府宮は、愛知県稲沢市にある有名な神社です。60年前私の中学生時代の通学電車の停車駅ですが、実は一度も下車したことはありません。裸祭で有名です。その祭で配られ

るお守りの「なおいぎれ」を卒業生が送ってくれました。そのいわれは、神社HPには、次のように書かれています。

「この難追布（なおいぎれ）は、国府宮神社では有名な厄除けのお守りです。

難追神事（なおいしんじ）、つまり、はだか祭りの主役である神男が、皆の厄を引受けて祈禱してもらってから引き裂いた信仰的な布です。

この難追布（なおいぎれ）を身に付けていたり、普段から目立つ所に置いたり、または持っていたりすると1年間の難を逃れられるといわれています。」

沢山送ってくださったので、希望者にはおすそ分けします。

別の話題ですが、数年にわたって連載してきた「南城」とくに「シマ（集落）」にかかわる記事を集約整理して、HPに掲載しました。「浅野誠・浅野恵美子の世界」<https://asaoki.jimdofree.com/>でダウンロードできます。

2023年02月02日

衣服の私流老前整理

寒かった日々に区切りがついたのか、31日から暖かくなり、久しぶりの快晴だ。それに湿度が50%を下回った。この前、50%を下回ったのがいつのことだったか思い出せない。それほど乾燥している。

衣類も、対寒向けの物を出すことから、しまう方へと転換だ。外出着は、ウォーキング・クローゼットにぶら下げて、風通しをよくして保管するが、普段着は、当座に必要なもの以外は、衣装箱に片付ける。フーチバー（よもぎ）・月桃・ベチパーの葉を刻んで乾燥させて入れた防虫袋といっしょだ。現在6箱ある。普段着は、数か所以上傷んだものは廃棄している。数年前から、新規購入をやめているので、あと数年すると、6箱が3～4箱になり、新規購入を再開できるだろう。

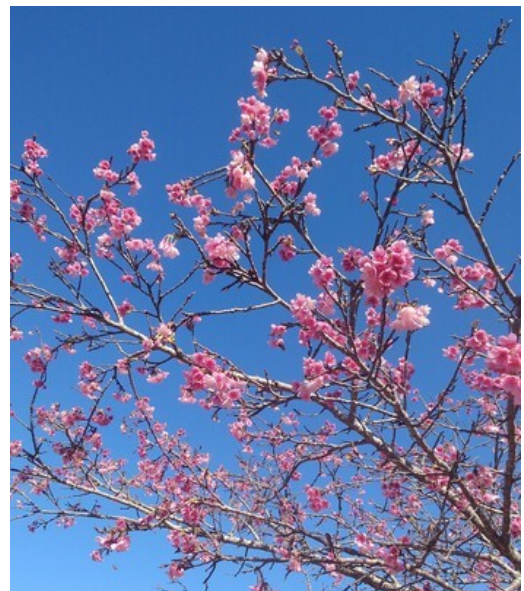
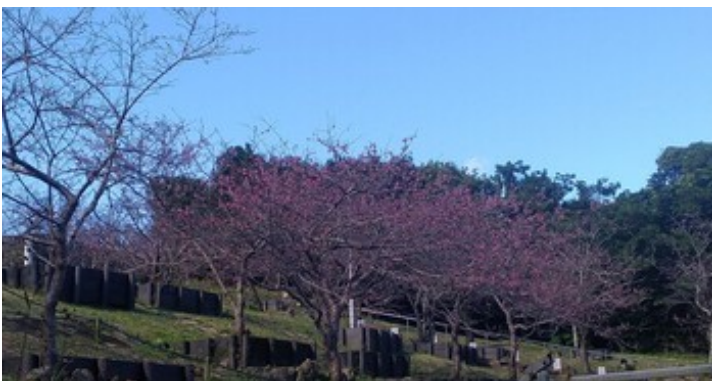
普段着が不足したら、外出着を普段着に移している。こんな私流だが、普段着は順調に減ってきているが、外出機会が激減したので、一年間一度も着ない外出着が何着もある。そのうちに、外出着で、家の中にいることになりそうな気配だ。子や孫にあげることもできるが、あげられるものは、すでにあげた。

こうやって、10年後には老前整理を終えたいものだ。私は、着古していない物を処分できない性格なので、30年以上前に購入したもので、まだ着ているものが10着ほどある。やはり、質のいいものが残る。それだけに思い入れのあるものばかりだ。

2023年01月27日

八重瀬公園の桜と足湯 寒さ 猫

26日八重瀬公園に出かけ桜を見る。年々美しくなっている。びっくりしたのは足湯ができたこと。堆肥工場の発酵熱による温水だ。あわせてライトアップ用の電気もすべ





てまかなっているとのこと。

24日夜から25日朝の寒さは、数年ぶりのことだった。ニュースで寒さの予報をくりかえし報道するものだから、ためしに温度計をベランダに出して計ってみる。24日夜8時過ぎも25日朝7時過ぎも、7、8度を示した。あられが降ったとか、いろいろを話題になった時以来の低さだ。猫も、外出意欲を失っていた。私も、年に1、2回しか着ない防寒着を着た。これだけの低さになると、池のグッピーが何匹か死んでしまうが、なぜか大丈夫だった。12月の寒さの時、これほどの低温ではなかったが、2、3匹死んだのに、今回はそうならなかった。

寒さと関りはどうなのかよくわからないが、コロナ感染者数が減って、インフルエンザ感染者が増えているようだ。

猫たちは、寒さで、私たちにくっついてくるが増えた。ストーカーのようにくっついてくる。猫の鳴き声に、何かを要求する声の他に、喜びを表す鳴き声があるが、この両者の区別がはっきりしてきた。「膝の上ののっていいかい」「ご飯が食べたいよ」「ドアを開けてください」、「撫でてくれて、気持ちがいいなあ」「肩車してちょうだい」。それ以外に、挨拶のような鳴き声もある。「私は来たよ」「おはよう」「会えてうれしいな。」という具合だ。

2023年01月05日

年末年始風景 家族 出会い

いつもの年と変わりのない年末年始だ。

猫2匹を加えた家族風景。2人2匹が毎夜一緒に眠る。昼寝も、猫たちは私たちの近くで、あるいは体をくっつけて眠る。庭作業をしていると、すぐにくっついてくる。私たちが買い物や散歩で外出すると、ついてきたがる。帰ってくると、欲求不満が爆発し、すぐにくっついてくる。年末は雨が多くて、欲求不満がたまっていた猫たち。

こんな風景が長く続きそうに感じる。

年末年始の人との出会いも、例年と変わらない。モノ好きに、年末年始の2週間の人との出会いを数えてみた。

10歳未満8人、10代8人、20代7人、30代3人、40代4人、50代7人、60代8人、70代1人 総計46人

うちわけは、年末テニポンが11名、福島から桜の聖母短大の沖縄学習一行の訪問が13人、タイ



式ヨガ3人、美術教室が5人、近所との出会いが10人。我が家訪問客が2組4人

いろいろな世代が混じっているのがいい。70代以上が少ないのが寂しい。以上の他の出会いは、買い物ぐらいだ。

何もしないでいると、出会いがどんどん少なくなりそうで、いろいろと声をかけている。

写真は本文にかかわりなく、正月になっても咲くサガリバナ 年をこしての開花は久しぶり。ちょっと小ぶりだが。

2022年12月30日

恒例の年末年始通信 家の中ばかりの私

2022-2023年末年始通信です。私の近況報告で、ご挨拶に代えたいと思います。

このところの私は、一言でいうと「家の中ばかりの生活」です。一週間7日×24時間=168時間のうち、外出するのは、10時間前後です。南城市役所での仕事や学童クラブ相手の仕事もなくなり、大学や専門学校での授業もほぼゼロになり、病院通いも激減し、旅もないし、ともかくも家での生活です。

まずは、計10時間の外出から綴りましょう。スポーツというと卓球ですが、近い所で昼間だけの練習に限っていたら、ついにゼロになりました。夏にラージボール試合で優勝賞状をもらったことが最後になりました。40年ほどやった卓球も終わりのようです。よくぞやってきたものと思います。

週一回のテニポン練習は続きそうです。中山公民館でのタイ式ヨガ（ルーシーダットン）というのを、新しくやり始めました。これまでもやっている呼吸体操兼姿勢体操兼ねたまま体操（平均して週3回）に加わったことになります。これらの体操は、私にとってすごく効果があるようです。ウォーキングは、平均して週3回です。

こんな風に、身体のケアをやっているものですから、歯医者や病院通いも、定期検診と薬受け取りばかりです。加齢に伴う機能低下は相応に進んでいますが、健康状態は快調でしょう。

新しいことというと、美術教室に月2回通って、小学生といっしょに楽しむことです。小学校卒業以降ほとんどやってないことでしたので、とても新鮮です。

家時間が増えるということは、庭作業時間が確保できることと、読書執筆作業が大幅に確保できるということです。庭はそれなりに美しくなっていると自画自賛しています。新規作業なしで、もっぱら維持を中心としています。といっても、植物は伸びるので、結構な作業です。高さ5m以上の樹木が十数本になっています。

執筆は、ブログ中心にやっている事に変わりはないのですが、私流の単行本執筆作業に入っていま

す。中心の柱は、「老」「生き方が変わる」「南城論」「自然・庭物語」ですが、それらに「私の研究史」が新規に加わってきました。これまで着手しながらも、展開しきれていないテーマの深化に着手する計画です。大学教育実践論、生活指導の教育内容論、ワークショップ論、生き方論などなどです。こんな作業が、これから数年は続きそうです。

猫二匹は3歳で、すっかり落ち着いた大人になり、飛び回るのは以前の半分程度です。私たちにくっついている時間が、とても長くなりました。就寝時間も起床時間も同じで、わたしたちと一緒に布団で寝ることがほとんどです。昼間でも、私たちが休んでいると、飛び乗ってきます。それにますますおしゃべりになっています。

人との付き合いは、小学生から70代まで幅広くあります。外出の際だけでなく、我が家訪問者が多いのが嬉しいことです。このところ、40年以上前の卒業生たちの訪問が続きました。年末には、長いつきあいになる福島の桜の聖母短大の学生さんたちが、研修旅行で訪問され、沖縄の自然、沖縄戦を中心に沖縄史などを話しました。

これを機に、中山ガイド、我が庭ガイドの作成を開始しました。猫のために？旅をしなくなりましたので、我が家を訪問してくださると嬉しく存じます。そういえば、2022年は一度も飛行機に乗りませんでした。52年ぶりのことです。では。



2022年11月23日

首尾一貫性 揺れ・あいまいさ

「首尾一貫」の仲間になる言葉としては、「初志貫徹」「スジを通す」「信念を固く守る」などがある。このことで、他者の信頼をかちとったり、論旨一貫した主張を明示して、人々の共鳴支持を集めたりする。

対照的な言葉と思われがちな「揺れ」「あいまい」は、否定的な意味で使われることが多い。その仲間になる言葉としては、「ぶれ」「優柔不断」「八方美人」「日和見」などがある。しかし、そうしたものを受け入れる、ないしは許容する類の言葉がある。「幅の広さ」「寛容」「多様な意見を聞く」などである。そのことで否定的な意味合いが打ち消されることもある。

さらに表面の建前論を越えて、揺れ・弱さを見せることで、「正直・率直でいい」ということで同情をえるだけでなく、信頼を集めることさえある。

主張を明示しないでいたり、あいまいさを残したままにして、雰囲気の人々の支持を集めることも

ある。そして支持する人々の動向にもとづいて、主張を決める。あるいは、「揺れる」という幅の広さ・柔軟性にもとづいて、その未熟さが同情され、あるいは可能性を感じさせ、支持を広げることもある。

こうした言葉がよく出てくるところとして、選挙など政治の場がある。そんな大きな場でなくとも、身近なところでも見られる。なんらかの判断が迫られる際に多い。買い物で、AとBのどちらを買うのかで迷う場面がある。小さな組織にあっても、〇〇を受け入れるか受け入れないか、という決断が迫られることがある。

両方とも買うとか、その両案を受け入れよう、とかいう意見が出てきて、八方美人だし、無理なことだといわれてしまう。しかたなしに、決定を延期することもある。あるいは、〇〇に一任ということもある。あるいは保留・棄権ということもある。あるいは交代制で、今年は〇に、来年は▽にする、という妥協もある。

「首尾一貫」がよくて、揺れが悪いという話ではない。現実には両者が併存している事実を踏まえる必要がある。こうした話は、政治家などリーダーと目される人について語られることが多いが、それについて、論評し判断する個人の側も、首尾一貫性があるとは限らない。揺れの中にいることが多い。選挙でも論理や主張よりも、人脈・血縁・地縁で支持先を選ぶことも多い現実がある。

この二つのいずれを選ぶにしても、それらがどれだけ深められているかどうかが重要だろう。浅薄な首尾一貫よりも、深みのある揺れも存在するのである。

2022年11月11日

自動車への過剰依存とウォーカービリティ コミュニティ再興

ツンドク状態にあった近藤克則編著『ケアと健康』（ミネルヴァ書房2016年）を最近読んだ。ほとんどが医療の世界の話だが、そのなかで埴淵知哉「近隣環境と健康」の章に興味を持った。そこでは「健康地理学」という新しい研究分野のことが書かれており、驚きつつも興味を感じた。その中の一節に次のような記述がある。

「歩きやすい都市設計を志向するニューアーバニズムと呼ばれる立場では、ウォーカービリティの高い街ほど人々の交流機会が生まれ、その帰結としてコミュニティのソーシャル・キャピタルが高まるとされてきた。例えばLeydenは、アイルランドのゴールウェイにおける調査から、歩きやすい近隣に住む人ほど、自動車に依存した郊外の住民に比べて、近隣住民をよく知っており、他者を信頼し、政治参加や社会参加をする傾向にあることを指摘した。同様に、歩きやすい環境を持つ地域の方がソーシャル・キャピタルも高いという例は、いくつか報告されている。他方で、ウォーカービリティとソーシャル・キャピタルの間に明確な正の関連はみられないとする報告もある。」（埴淵知哉「近隣環境と

健康」近藤克則編著『ケアと健康』ミネルヴァ書房2016年)

身近な話として、私が住む沖縄農村の例を書こう。バスなどはあるが、自動車による移動が日常生活になっている大人が圧倒的に多い。集落内の徒歩5～10分で行けるところも自動車を使う人が多い。畑にも、農作業必要物品を運ぶ必要が無い時でも、自動車で「通勤」することは、ごく普通だ。

小中学生は、徒歩20分ぐらいの学校までも、親が送迎する例が多い。そして、集落外の勤務先に自動車通勤する大人が一般的になってから、もう数十年になる。徒歩中心は、自動車をもたない高齢者に限られる。

そんな時に、ウォークビリティの用語に初めて出会う。しかも、コミュニティのありように大きくかわる可能性を示唆している。私が住むあたりは、何百年も世代を越えて住み続けている集村だから、もともと徒歩移動を基本にしてきた。そして、長く続いた農業共同体の名残もあり、最近まで住民の人間関係は一生を通じて濃い状況が続いてきた。そのために、最近まで、集落につながりを持たない人が移住するには、難しさを感じる人が多かった。

しかし、自家用車が移動手段の中心になり、成人は一台ずつ持つことが普通になるにつれ、逆に近隣関係が弱くなる傾向が出てきた。とくに集落内のアパート・マンションに住む人には、もともとの集落住民と距離を感じるようになる。通勤通学以外の外出の多くが買い物で占められている中、購入先が集落内商店からスーパー・コンビニに移っている今、引用にあるような問題が現実味を帯びてきている。

ということで、集落（コミュニティ）の再興と言うテーマが浮上しているが、その際に、ウォークビリティというキーワードが注目される。

現在70～75歳のベビーブーマー世代からは、20歳代に自動車免許を取得し、自動車を利用することがごく普通になる。この世代は、ここ10年の間に自動車免許を返納する時期に至る。その後、交通手段をどうするのかまだわからない。商品を売る側は、宅配などの作戦を今から浸透させようと準備しているが、当人たち、そしてそういう人が増加する集落はどうしていくのだろうか。まだ、不鮮明だ。

こう書く私も、自動車を使えるのは、あと2～8年ぐらいだろう。その後はいろいろと考えるが、まだ現実的な思考に至っていない。

2022年11月05日

インフレが進むなかで 揺らぐ個人の金銭・預貯金計画

2022年に入ってから、物価高が激しく進行している。一週間に一回のスーパーでの食料品などの買い物が、私たちの通常支出の中心部分を占めているのだが、その買い物代金が、昨年まで1万円前後だったのが、今年に入ってから1万5千円近くになることが多くなった。こんな物価高の進行は、ここ30年近く経験していない。収入はというと、ほとんどを占めている年金が、わずかとはい

え、減った。給与所得者中心の若い人たちは、実質賃金が低下し続けているようだ。

また、日米の金利差の広がりをも主因として、円安が進行し、約3割の下落だ。それは、何もしないでいても、円での預貯金の実質的な価値が3割目減りしているということだ。日本人の多くは、日本の銀行郵便局に預けている。銀行郵便局は、そのお金で限りなく低利子の国債を購入している。それに乗っかって、国債の大量発行が続いている。それは、未来へのツケになるが、インフレが進めば、国債と言う形での借金が、棒引きになることをあてこんでのことだろうか。日銀が利上げをせず低金利のままの政策を維持しているのは、国債返却の利子を抑えて、大量国債発行を続けようとする狙いがあるのではないか、とはある金融関係者の語りだ。「なるほど、フフーン」と感じる。

そんななか「賢い」人は、金融資産を海外に移している。それは、先進国では、ごく普通に見られると言うが、日本だけは例外で、国内に閉じがちだ。国内にとどめておくと、金融資産価値が劇的に目減りすることへの危機感が十分にわかっている人が「賢い人」というわけだ。

紙幣が金本位制だった数十年前までは、金と交換できたのだが、その金は、今も一番固いと言われている。そして金価格はこのところ上昇が激しい。ここ10年余りで倍額になったのだろうか。

こんななか、日本の普通の人は、インフレや実質賃金や年金額の減少だけでなく、預貯金の実質価値の減少により、大損に陥る可能性が高くなっている。というより、陥ることが進行している。そんななかで、高齢期の資金計画に狂いが生じる人も多いただろう。若い世代では、住宅購入が難しくなり、賃貸住宅に住み続けることになりがちだ。そのなかで、不動産価格の上昇、とくに賃貸物件の上昇傾向が出ているという。

こうしたなかで、大多数の人が、金銭上の大失敗に陥りかねない。だが、その実情は、よくわからない。個人のお金のことは、秘密になっているからだ。それだけに、お金のことについての知恵が共有されにくい。金融機関が出す情報に頼っている人が多いのが実情だろう。日本の庶民の、お金にまつわる苦難、たとえば戦中に買わされた国債は、紙きれ同然になった。戦後の高度インフレで、個人のもつ預貯金はただ同然になった。そんな経験が、世代を通して語り継がれることは少ない。1990年代までの郵便局の定額預金が高利子だったことは、記憶に残っているだけに、郵便局への信頼はいまだに高い。

テレビで、ある専門家が、選挙の争点に、物価がなることと対照的に、以上述べてきたことが深くかかわる経済政策が争点にならないところが、大きな問題だと発言していた。日本のこんな事態の進行の中でも、日銀の大量の資金供給政策の変更はなく、日米の金利差が広がり、円安の進行が止まることを知らない。選挙でも、この点が争点にならないというのだ。

2022年10月13日

誕生日

12日は、私の76歳の誕生日。この年齢になると、特に書きたいこと、したいこと、などといったことは、ほとんどない。区切りになるようなこともない。いつものような一日を、流れに沿って過ごしていく、という感じになっている。

といっても、周りから、いろいろとやってくる。恵美子が、花束（写真）と衣服をプレゼントしてくれた。フェイスブックには、いろいろなかたからの嬉しいメッセージが届いている。美術教室では、サプライズで音楽演奏とゼリーのプレゼント。



12日は、美術教室の日。いつものように、小学生2人と恵美子と私。木片を組み合わせて、飾り物づくり。私流の者を創る。隣の小学生から、時々アイデアを「盗む」。楽しい1時間半だ。

16日に、仲間たちといっしょに、那覇の卓球大会に団体で出る予定。普通の40ミリの球を使う。ラージボールばかりやっていて、40ミリは3年ぶりなので、予行練習を、夜富祖崎スポレクセンターでやる。ラージの打ち方をしていると、力が強く入り過ぎて、打った球がすべて外に飛び出る。50分ぐらい練習して終わり。試合慣れするために、一緒に団体に出る方たちと練習試合。慣れてきたが、私の特技の小技が全く効かない。でも、なんとか、ついては行けそうだ。疲れて、ぐっすりと眠る。

2022年10月07日

私の料理2 親子どんぶり チャンプルー

我が家の料理担当は、このごろ、朝夕が私、昼が恵美子というように定着してきた。朝は前回（8月1日記事）書いたように、ゆし豆腐がメイン。

今回は、夕料理。一応、数種類以上のレシピで循環しているが、炒めるのが7割、シチューなども含めて汁ものが3割ほどだ。

いずれも、数種類の野菜、主として魚、時々肉という動物性たんぱく質の1～2種類、キノコ類、豆腐などが材料だ。

チャンプルーを例に段取りを書こう。素材を洗いカットしてから、鍋に火を通す。鍋と言っても、密閉性が強いものを使うことが多い。



最初に、油をひく。オリーブオイル、ごま油など。

出しを取るために、けずりぶし投入。肉・魚の投入。根菜など、火が通るのに時間がかかる野菜を投入。みりん・醤油の投入。とうふ、きのこの投入。最後に葉野菜を投入。（一般家庭で定番の塩・砂糖・化学調味料は入れない）。

時々かきまぜる。8～16分ぐらいで完成。

チャンプルーは、ほぼこの通り。親子どんぶりは、最後に、片栗粉を混ぜた液と卵を投入しかき混ぜ、ご飯の上に載せる。

おおよそは、こんなものだ。



2022年09月13日

落雷と電気製品の故障

このところ、クーラーなど電気製品の故障が続く。原因不明だが、業者にみてもらうと、たいていは基盤が壊れていて、取り換えが必要だ、と言う話になる。それにしても、購入設置して、それほどたたないのに、こんなことが続いている。

すぐに気づくのは、ヤモリが出入りして、卵を産み付けたり、回線を切ったりすることだ。先日の自動車故障の場合は、ネズミだったが。今回は、ヤモリ対処をしていただいたが、それが故障原因のすべてにはなっていない。



そこで、心当たりを考え、落雷のためか、と疑う。6月の落雷はすごくて、隣の森に数十もの落雷が連続し、我が家も振動する程だった。だけど、我が家に落ちた形跡はない。業者といろいろと話しているうちに、業者が、落雷による過電流が、地面を通過して、建物に逆流し、電気製品をこわしたのではないかと、という疑いが浮かび上がった。

と言う見立てで、ブレーカー（我が家には2台ある）に避雷器と言うものを取り付け、クーラー・冷蔵庫など重要家電にアースを設

置する工事をすることになる。その工事がこのたび完了した。かなりの経費がかかったが、やむを得ない。

今後、こうしたことが起らないことを祈るばかりである。

写真は、ブレーカーに外付けした避雷器。

なお、工事の詳細は、業者のブログをみると、よくわかる。<https://systemhikari.ti-da.net/e12318550.html>

この住宅も、満18年になった。ここ2～3年いろいろと修理工事をしている。それをひとまず「完了」ということにして、今後15～20年、何も起こらないことを祈りたい。それは無理にしても、少ないことを祈る。

一つだけ必要なことは、照明器具もほとんどが蛍光灯で、寿命が尽きてきている。いずれLEDへの交換を検討しなくてはならないと思う。

2022年09月01日

私の料理1 ゆし豆腐、またはみそ汁

今回の「迷走台風」は、「往復型」だ。往路は、報道程のことではなかった。少雨傾向の中だが、雨もわずかししか降ってくれなかった。復路はどうなるだろうか。

ところで、私は、二人の生活を初めて50年余り、ほとんどの朝食を作り続けてきた。2万回近くになるだろうか。メニューはここ18年ほどは、ゆし豆腐汁がほとんどだ。無論ご飯プラスアルファがあるが。汁では、ゆし豆腐がない時には、沖縄豆腐か高野豆腐を使ったみそ汁になる。それほどゆし豆腐が好きなのだ。段取りを書いておこう。

朝起きてすぐに、鍋に、だし昆布、小魚、干しシイタケを入れ、水を加えて、だし汁をつくる。それに大根を千切りにして入れる。20～30分して、ゆし豆腐を入れる。さらに自家製葉野菜を加える。今の季節はモロヘイヤが多いが、他にニラ、シマナ、シソなど、いろいろだ。火を止めてから、お湯に溶かした味噌を入れる。

普通のみそ汁の際も、材料や手順は似ている。



2022年08月20日

スーパーでの買い物

週に一回、二人でスーパーに買い物に行く。車で20分圏内に、7つスーパーがあるが、その時々で違いがあるが、一番多い一か所に出掛けることが多い。好みの店がだんだん絞られてきた感じだ。購入するのは、ほとんどが食材だが、他に猫の餌、日用品などがある。昼前後のすいている時間に出かけることが多い。

購入総額は、今年初めまで一万円以下が多かったが、最近は一万円を超えるのが普通になった。インフレ傾向のためだろう。

少なかった高齢者男性客が、最近増えてきた。大変いいことだ。以前は、私のような客は珍しがられたが、今はそうでもない。当たり前のことになってきた。

それにしても、レジ係の手際よさには感心することが多い。

スーパー内を無言で過ごすのが普通だが、私は会話することが多い。スーパー内の電気店では、係員に助言を求めるのが普通だ。先日は、エレベーター内で、高齢女性と中年女性の親子に出会って、「親子で来られていいですね」と声をかけた。「一人では来られないものですから」と応じられた。こんな場で、声をかけるので、驚かれることもあるが、嬉しそうな会話になるのが良い。

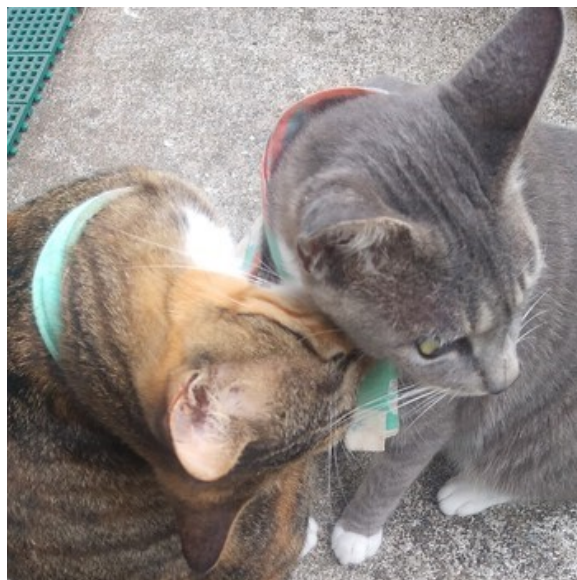
スーパー内で、知り合いや隣人に合うことも、時々ある。ちょっとした会話が普通だが、多少長話になることもある。でも、「どなただったっけ」と思い出すことができずに、会話を続けることもあるのも年相応か。

2022年08月08日

猫満3歳になる 我が家の堂々たるメンバー



7月
15日
が、3
歳（人
間だと
28歳
相当）
の誕生
日（獣
医の推
定によ
る）。



そして、9月15日が、我が家生活満3年。このところの様子を紹介しよう。

暑さに困っているのは、猫たちも。昼間は涼しそうなところでじっとして、たいていは眠っている。朝夕に散歩。起床就寝時刻は、私たちとほぼ同じで、5～6時起床で、21～22時就寝。眠る所は、私たちが見える所。私たちにくっついて眠ることも多い。朝は、私たちの目覚まし。夜は、外で涼んでいて、私たちが「帰っておいで」と声をかけると、すぐに帰ってくる。ご褒美に、美味しいものを少しあげる。

私たちに密着したり、私たちと会話することは、これまで通り。最近では、来客にもじゃれつくことが多い。猫に慣れている客が上手にマッサージすると、ご機嫌がいい。

以前のように、遠出することは、ほとんどない。私の昼間散歩にはついてこない。先日、夕方散歩に出掛けたら、付いてきたので、すぐに私も帰る。自動車がこわいからだ。

玄関や駐車場にすることが多い。門番のようだ。私たちが買い物にでかけて戻ると、お迎えをする。

食事量は、1～2歳の頃と比べると、半分以下だ。缶詰に入った柔らかい魚肉が好物。

二匹の性格は、全く異なる。オスの「雨」は、まだ子ども気分が残っているのか、とても甘えん坊だ。メスの「虹」は、お母さん気分があるのか、しっかりしている。二人の力関係は、虹が少しだけ上のような。でも、雨が、虹を追いかけてマウンティングしようとして、虹に叱られることがよくある。避妊手術したが、オスメスの雰囲気は残っている。

こんな虹雨との生活。絶対的存在だ。だから、旅に飽きた私だが、ますます旅に出かける気分は生まれてこない。旅どころか、外出も減っている。コロナのせいだけでなく、猫のせいだ。

2022年08月02日

子ネズミ三匹、自動車のエンジン配線をかじる 損害額8万円余り

卓球練習に出かけようと自動車エンジンをかける。いろいろと警告ランプがつく。「故障」ではなく「要点検」ランプだったので、動かしてみる。無事動く。しかし、坂道になると、力が出ない。後続車に先にいってもらおう。ともかく練習場に到着。帰りの新里ビラ（急坂）が大変で、30台ぐらいに追い抜いてもらう。

修理工場に電話するも、閉店日。翌日、レッカー車を呼んで、修理工場へ運んでもらう。

修理工場から電話。「ネズミ三匹が、エンジン





のプラグあたりの配線をかじっている。部品を丸ごととりかえるので、遠方から取り寄せる。7万円以上。」ということになり、代車をお願いする。代車引き取りの際に、我が車のエンジンを見せてもらう。子ネズミが三匹、横たわっている。いつも我が猫たちが捉えてくる子ネズミと同じくらいの大きさだ。

10日後、追加工事も含めて修理が終わり、無事、自動車が帰還する。

ということで、大災難の10日間だった。

2022年06月03日

記録的豪雨と雷 インターネット不通 ライチの大豊作

5月31日昼の豪雨には驚いた。全国ニュースのトップで、玉城の豪雨が報じられたので、遠くからも安否の電話があった。近隣のあちこちで、道路冠水や、自動車に閉じ込められて、ガラスを割って救出された話などが伝わってくる。

幸い、我が家では大きなことはなかった。それでも、雷の連続、ピカッとして、一秒もたたぬ前にドンドン。周りの森に百回を越すほどの落雷。そのうち一つは、おそらく10mも離れていない所に



落ちたようだ。短時間の停電。そして、インターネット不通。回線が切れたのかな、と心配した。業者に調べてもらったが、故障個所の特定はなかなか困難だった。2日かかりで、周辺機器に不具合を発見し、必要な対処をしてもらい、2台とも無事開通した。おそらく、雷の電流のごく一部が流れたか、振動で機器が驚いたようだ。

それにしても、今年の梅雨の雨量は半端ではない。外出できない猫も、ウォーキングや庭作業のできない私も困っている。

そんななか、ライチ（レイシ）が大豊作だ。恐らく500個ぐらいの収穫。鳥などに先取りされたのも200～300個だ。少し赤味がかるとすぐに食べられる。雨間に必死で収穫作業。例年より半月早く、ほぼ完了した。

それにしても美味しい。食べきれないので、いろいろな方

に差し上げている。

2022年04月16日

このごろの猫たち

2歳9か月で、人間にすると、27歳相当。最近では、以前にあった、ハブに噛まれるとか、閉じ込められて35時間も行方不明になるとかの事件がなく、落ち着いてきた感じ。私たちへの密着度はますます高まり、声を出しての会話が増加。甘え方、要求の出し方が上達している。時間をおいて出会うと、声を出して呼びかけてくる。マッサージをすると、「気持ちいい」と声を出す。来客があっても、逃げこむことは少ない。知り合いだと、前足で愛着表現をする。

暑くなってきたので、いつも私たちの布団と一緒に寝ていた「雨」も、離れて寝るようになった。ネズミや昆虫を取ってくることはやるが、前ほど多くはない。

私が、ウォーキングに出るとついてくるこ



とがあるが、大きな道路の前でストップする。庭作業をしていると、付いて回り、「えっ、えっ」と鳴いて、「私、ここにいるのよ。こちらを見て」とメッセージを送ってくる。

私たちは、人間の赤ちゃんとのふれあいが激減しているが、猫が代行してくれる。

先日、義姉のひ孫と出会う。落ち着いて、愛嬌豊かな赤ちゃん。義姉は子育て、孫育て、そして、今回のひ孫育てと、いっぱいしてきた。

私たちのひ孫はいつかな？ まだ先の話のようだ。

左写真は、木登り中のアメ

2022年04月06日

スーパーに買ったものを忘れる みぞおちで呼吸する ティートリー開花

新年度に入る。だが、まだ続くコロナ禍で、何も変わりはない。一つだけ変わったのは、体育館使用再開でテニポンができるようになったこと。以前同様の仲間たちと久々に楽しむ。

「大事件」というと、忘れ物事件

「ブロッコリーがない」「大根もない」・・・台所あたりにもない。自動車のなかにもない。そこで思いついたのは、買い物してきたスーパーに忘れたのかな？、ということ。電話する。保管しているとのこと。早速取りに行く。買い物かごのまま、忘れたらしい。かご3個のうち、1個を、買い物袋に入れずそのまま放置したようだ。

二人いっしょで買い物してきたのだが、二人とも気づいていない。丸一日経過して、やっと気づく。

なんとコメントしようか？

即興ピアノ（歌・踊）コンサートに出かける。不思議な世界を作り出す。自然な流れのなかで生み出されるのだろうが、それにしても大変な感性と技術の世界だ。

2ヶ月以上ぶりに散髪をする。年々、間隔が広がる。今や70日に一回。隣の保育園生がすぐに気づいて「散髪したの？」と聞く。よく観察してる。

姿勢矯正と呼吸器改善体操を長く続けている。呼吸器改善でいうと、横隔膜で呼吸するのが一つのポイントのようだが、その際、「みぞおちで呼吸する」というイメージが大切なようだ。それが最近感じられるようになった。そういえば思い起こすことがある。20年近く前、ある人に「みぞおちのチャクラが閉じていますよ」といわれたことがあるが、長く気にしていた。まれに「開く」のを感じたことがあるが、このところ、常時開いているのを実感するようになった。体調改善が進んでいるようだ。

寒さの峠は越したようだ。我が庭畑の花盛りの季節の到来。その中心の一つはティートリー。昨年、なぜか咲かなかったが、今朝最初の開花を発見。毎年、気まぐれのように、温度に合わせて五月雨式に咲く。今年の満開がいつごろになるかは不明。4月中旬か下旬か。年によっては5月に持ち越すこともある。

2022年03月26日

保育園生の質問「浅野さんちは、どうしてお客さん多いの？」への返答を考える

隣のかわいい保育園生の質問「浅野さんちは、どうしてお客さんが多いの？」

コロナ禍で来客は激減して、月に2～3人だのだが、宅配・集金営業なども含めると、2～3日に一人ぐらいの来客だろう。隣家とはお互いによく見えるので、たくさん来客がいるように見えるのだろう。

この質問への答えに窮している間に、子どもとはバイバイとなる。それでも、いろいろ考える。「仕事場が他になくて、家で仕事してるから、お客さんにおうちまで来てもらっているの」という応えがいいだろうと考えます。次の会話の際に返事しようと思う。

このごろの外出は、買い物・卓球練習・歯医者・ウォーキングぐらいで、一日のほとんど家にいる。おかげで、書斎作業、庭畑作業がすすむ。

沖展が3年ぶりの開催ということで、出かけた。混みあう事を心配して、会場15分前には到着するが、駐車場が周辺も含めて満杯で、引き返す。久しぶりの開催を待ち焦がれる人が多いのだろう。

来客も自粛を少し緩めているのだが、本格的には、もう少し後のことになるだろう。先日は、大型犬をとまなつての来客があり、恐れをなして、我が猫たちは隠れてしまう。

なぜか猫たちも、遠出をしなくなった。私たちにぴったりとくっつく時間が長くなっている。散歩についてくることがあるが、大きな道路（といっても1～数分間に1台ぐらいの交通量）までくると、立ち止まってしまう。私が戻るまで、道路手前で待っていることもある。

2022年02月18日

まわりから支えられる老人の私 同世代以上と出会う機会が激減

買い物などで出かけた際に、まわりから支えられる体験がよくある。

ころびそうになって、近くの人から手を差し伸べてもらう体験。なかには、私がころびそうになるのを予測して構えていてくださる方までいる。

持ち物を落として、「落ちましたよ」と声をかけてもらう体験。

ホームセンターで、購入した重いものを運ぼうとして、助けてもらう体験。

こうした際、私はなぜか嬉しい気持ちになる。親切な人が結構いるんだな、と感じる。こんな風に支えてくれる方は、20代から60代まで幅広い。おそらく私の老人風が助けようとする気持ちを誘うのだろう。

こんなことを思い起こしていると、外出の際に、同世代ないしはそれ以上の人と出会うことがめっきり減ったことを感じる。会う機会があると、なぜか嬉しく思う。病院でも、買い物でも、減った印

象だ。コロナ禍で、外出を控えておられるのだろうか。滅多にない会合に先日出かけたが、私が最高齢だった。友人の出版記念会だったが、かつて私の授業を受講したという方は結構いるが、同世代以上が居ないのが寂しい。近隣散策でも、滅多に出会わない。卓球練習でも、いつも最高齢だ。

70代80代の人楽しく無理なく出かけられる機会が増えてほしいものだ。

コロナ禍が終わったら、70代80代ユンタク会でも持ちたいな、と思う。なかなか難しいだろうけど。

2022年02月13日

「授業・ワークショップ2015～2021年」アップロード 大学授業満50年

1972年4月に大学教員になり、授業を担当してから50年が過ぎた。最後の授業は、沖縄県立看護大学だったが、ちょうど50年という区切りで完了した。その最後の7年間の授業、そしてワークショップについてのブログ記事を編集して、「授業・ワークショップ2015～2021年」にまとめ、HP「浅野誠・恵美子の世界」にアップロードした。主に、琉球大学、看護大学、沖縄リハビリテーション福祉学院での授業だ。他にいくつかのワークショップならびに授業・ワークショップ論を掲載した。

ご関心のある方は、HP「浅野誠・恵美子の世界」<https://asaoki.jimdofree.com>で、ファイルをダウンロードしてください。フリーで閲覧できる。

受講生とともに私が楽しんでいる姿が登場する。50年前の最初の授業は講義式でやったが、その「苦悩に満ちた」姿とは対照的になっている。

2022年02月08日

二人の金婚式

5日は金婚記念日だった。何かをしたかったのだけど、コロナ禍のため、二人だけのことをした。

4日に、毎年でかけている海洋博記念公園と八重岳に出かけた。小雨が時々ふることもあって、人出はまばらで、熱帯ドリームセンターでは、私たち以外は同世代の一家族だけで、合わせてもそこで働いている人たちの十



分の一人数だった。この時期に毎年開かれる洋蘭博覧会とくらべると、一万分の一だろう。それだけにゆったりと楽しんだ。

いろいろな植物をゆったりと見たが、わが庭が、この場のミニチュアサイズの植物園になってきたことに気付いた。わが庭の植物は、ほとんどの種類がここにあるという感じだ。

八重岳の桜は、満開時期を越えていたが、ゆっくりと楽しめた。

記念撮影をしておこうというので、カメラが得意な近隣友人夫妻に、我が家を取り巻く自然や庭を背景に撮影してもらった。

出生から恵美子との出会いまでの25年の第一ステージ、その後50年の第二ステージは、いろいろあったけれど、それなりに充実していたといえよう。そして、人生100年だとすれば、これから25年の第三ステージをどのように過ごすのか、いろいろと楽しみつつ考える日々だ。

2022年01月29日

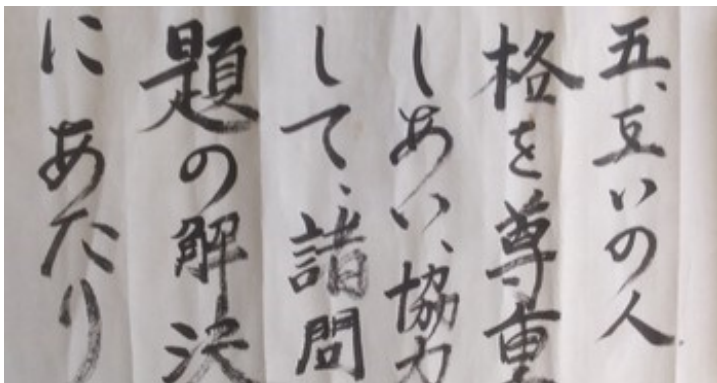
50周年いろいろ 金婚

いろんなことが満50年になる。「本土復帰」50年と重なっている。記念すべき50年だが、コロナの御蔭で、何もできない。せめて、紙上ならぬブログ上で記念をしようと思う。

まず、結婚50年。最初の出会いは、1971年4月28日、当時の『沖縄デー』の集まりだった。出会ってすぐ、言葉通りの「一目ぼれ」してしまい、まっしぐらに突き進んだ。お互いに大学院生だった。8月終わりには、埼玉県朝霞市にアパートを借りて、一緒に住み始めた。1972年2月5日には東京で結婚式&パーティを会費制でおこなった。

結婚式の際の「誓いの言葉」めいたものとして「結婚にあたっての決意」として次の三つを掲げた。

- 一. 健康に気をつけ、もっと遅くなるように努力します。
- 二. 立派な子どもを、できることなら三人つくり育てます。
- 三. 研究生、社会生活などにおいて奮闘できるエネルギー



源をつくり出す家庭を創造します。

四. 友人をつくり、交流を深め、友人も私たちも共に豊かに発展しうるような家庭を創造します。

五. 互いの人格を尊重しあい、協力して、諸問題の解決にあたります。

以上、現実はおもうにまかせないことありましようが、皆さまの協力と援助を得て頑張ります。

一九七二年立春 誠 恵美子

それ以後、いろいろなところ（総計9カ所 埼玉・那覇・南風原・西原・埼玉・名古屋・日進・トロント・玉城）に住む中で、家族を作っていた。一番悲しかったことは、長男を3歳になる直前に喪ったことだ。そして、次男長女ともに、18歳になると自立していき「空の巣」になって25年余り、二人だけの生活を続けてきた。

2022年01月10日

このごろの来宅（予定）者には、アラシックスが多い

新型コロナのために来宅者は激減しているのだが、そんななか来宅（予定）者には、アラシックス（60歳前後）の人が多い。コロナ禍で2年前からの予定が延び延びになって、いつになるのか不確定なグループもある。

どうして多いか推理してみるに、定年退職（過去形 or 現在形 or 未来形）とかかわって、人生に区切りがつきそうだからのようだ。そして、会話は、過去を振り返るよりは、現在と将来の生き方について語りあうことがほとんどだ。その多くは、40年近く前に、私の授業に参加した卒業生たちだ。かつては、教師と学生との関係だったし、15歳の年齢差を大きく感じたが、アラシックスともなると、75歳の私との間で感じる年齢差は、すごく縮まっている。だから、話題にも共通点が多くなる。

そんな彼らは、新たな人生、私という人生後半期を創造しつつある。ないしは探索しつつある。彼らの多くは、私に向かって「まだ若い」という。それには、自分たちが「若い」ことが投影していると思う。それには二つの意味がある。一つは、若くてエネルギーがあり、人生探求への勢いがあるということ。もうひとつは、「老いを受け入れていない」ということ。年齢的にも、「受け入れる」時期にはまだ時間があるが、「受け入れる準備」は必要だと思う。

幸いなことに、「受け入れる準備」をしないところが、歯を喰いしばって頑張っている（頑張ろう）とする人はほとんどいない。もしそんな人がいれば、スローダウンする生き方を模索してもらわなくてはならない。

来宅のアラシックスの方々は卒業生ばかりではない。むしろ近隣の方、最近知り合ったばかりの方が多い。相談事での来宅の方々にも多い。

こんなアラシックスの人達と一緒に語り歩めることは幸せなことだ。

余談。昨夜の夢。もう30年以上会っていない卒業生が担当している小学校授業に私がもぐりこんでいた。私がいることがばれないように必死だったところで、目覚める。

2022年01月05日

何もない正月

毎年、何もない正月なのだが、今年は例年以上に何もない。1～4日の来客はゼロ。私の外出はウォーキングだけ。正月らしいのは年賀状への対応だけだ。私は「年末年始通信」に代えているので、年賀状を出すことはなく、受け取った年賀状を記録整理するだけだが。

こんなことになるのは、コロナ禍のせいだが、そのコロナが再び広がっている。そのため、2月5日の「結婚・沖縄生活・大学教員など」満50年を記念して何かをする計画も見送るしかない。

まもなく発刊される「沖縄の子ども」と「南城市史民俗編」を楽しみにしつつ、次のプランでも立てようかと思う。

コロナが収まればやろうかとおもっていたオープンガーデンも、いつのことになるのかわからない。久々の卓球試合出場予定もどうなることやら。卒業生の訪問予定もいくつかあるが、実現できるかどうか微妙だ。

書齋生活過剰状態が続くだろう。おかげで庭畑作業が進む。

写真は本文にかかわりなく、シングサの花 恵美子は最近シングサに凝っている。



2021年12月31日

年末年始通信

大晦日です。恒例の年末年始通信です。

ここ2年間は新型コロナ禍で、私の生活もこれまで以上に書齋型になっています。ここ数年間が70%の書齋型だったとすると、90%になってしまいました。50年続けた大学の授業も終止符を打

ちました。ワークショップなどもできなくなりました。多少なりとも、復活できることを期待していますが。

そんななかですが、委員長を務めていた南城市「こどものまち宣言」策定委員会は、まさにこどもたちの大奮闘で、素晴らしい宣言文を作成し、任務を全うしました。具体的な取り組みに入ったのですが、コロナ禍で進行が遅れているのが残念です。宣言文は画期的なものですから、是非お読みください。

書齋型生活では、単行本「沖縄の子ども」の発刊準備をついに完成させることができました。アマゾンで新年になれば発売されると思います（1500円+税）。章立ては次の通りです。

- 第一章 沖縄の子どもと福祉・教育・行政
- 第二章 学童保育
- 第三章 南城市こどものまち宣言
- 第四章 地域・若者
- 終章 沖縄の子どもの百二〇年余りの歴史と現在

もう一つの書齋仕事は、南城市史民俗編の執筆です。そのうち300頁近くを執筆しました。焦点は南城市にある70余りの集落に当てられています。春には発刊されます。問い合わせは、南城市教育委員会文化課をお願いします。

コロナ禍のわびしい生活に輝きをもたらし、癒してくれたのは猫の「虹」と「雨」です。彼らと私たち4人の密着度は尋常ではないレベルになっています。コミュニケーションが豊かに展開しています。「虹」がハブに噛まれるという大事件もありましたが。

庭畑づくりも、うんと楽しんでます。高さ5mを越す樹木が10本になりました。ハーブ・薬草も継続しており、10種混合のハーブティーは好評です。そのうち、オープンガーデンをしようかな、と思っています。

健康状態は、後期高齢者にふさわしい加齢を重ねてはいますが、快調です。なんといっても、卓球（今はラージボール）、テニポン、ウォーキング、体操など、運動の御蔭です。人間ドックで示される黄信号も減ってきています。前かがみ・猫背を直す体操を続けてきましたが、効果があらわれ、体調もよくなっています。

2021年12月26日

何もない日々から、スケジュールが少し入ってきた日々へ

コロナ禍で、私の予定表は、医者通いと卓球・テニポン以外には、ほとんどゼロ状態が長く続いた。でも、12月に入って、緊急事態宣言の類がなくなり、少しずつ日程が入り始めた。相談事などでの来客も少しずつできてきた。対照的に、白内障手術や歯の治療などに区切りがつき、医者通いも定期健診の類に収まり、激減してきた。

日程がはいるという変化のなかで、ダブルブッキングというヘマをしてしまった。

このごろの日程のなかで楽しかったのは、琉球大学教職大学院の授業で、南城市「こどものまち」宣言の話をしたこと。地域起こしの課題と教育とを結びつけることに受講生の関心が高くて、うれしい質問が続いた。

もう一つは、卓球仲間の年末懇親会だ。我が家にいつものメンバーのほとんどが集まって、楽しく語り合った。このラージボール練習の仲間たちが集まってユンタクするのは、はじめてだ。練習開始から1年半が経過するが、コロナ禍でもてななかったのだ。全員が、かなりベテランになる世代で、楽しいユンタクになった。

コロナ禍が、再びぶり返しそうな気配があるが、なんとか収まってほしいと願う。1月には、久しぶりの卓球試合も予定されている。また、卒業生の訪問予定がいくつか入っている。

コロナ禍以前も、書齋型生活が、私の生活の80%近くを占めていたが、コロナ禍で95%が書齋型生活になった。コロナ禍が収まれば、80～90%までに戻りそうだが、どうなることやら。

ここ2～3年の書齋型生活の中心を占めたのは、南城市史民俗編執筆と単行本「沖縄の子ども」執筆だったが、それらも終わり、この後にどんなことをするかは、目下思案中だ。

2021年12月16日

甘えん坊猫たち

このごろの我が家の娘・息子、つまり二匹の猫は、とても甘えん坊になっている。

息子の「雨」は、一晩中、私の顔の傍で寝ている。一週間前までは、恵美子の傍で寝ていた。行ったり来たりするのだろう。娘の「虹」は、一人で寝ているが、午前中、しばしば私に抱かれて、甘えん坊スタイルで、朝寝をする。午後も夕方も、時間にかかわらず抱かれて眠ることがしばしばだ。

何か要求がある時は、甘えん坊声を出して、要求する。「ごはん欲しい」「戸を開けて」「抱っこして」



離れていて時間がたち出会う時も、鳴く。「私来たよ」
「僕帰って来たよ」

私と交互にかわすのは、人間の会話そのものだ。

人間の赤ちゃんが、親に向かってつぶやくのとそっくりだ。過保護、愛情過剰なのかもしれない。でもそれで、お互いに満足し幸せなのだからいいだろう。

猫同士の会話はないが、毛づくろいのやり合いが、それに相当するだろう。

夕方から暗くなってきたからだろうか、「夜遊び」はなくなって、5～6時には室内に戻り、食事時間となる。もうすっかり大人になり、やんちゃは少なくなった。昆虫採集も減った。季節柄、昆虫が減ったからかもしれない。

こうして、猫とともに生活するのは、私の精神衛生にもとってもいい。私の健康は猫の御蔭といえるほどだ。

2021年12月11日

コロナ禍で、訃報が届くことがかなり遅くなる

「〇〇さんがおなくなりになったのをご存じですか」といわれることがたて続いた。家族葬でやったので、知らせることをしなかったためのようだ。親しかったのに、2ヶ月近くたって知らされることが増えている。

どう対応したらよいか困惑している。

コロナ禍で「自粛」することは、告別式だけではなく、いろいろなところに波及している。頻繁に会っていた人と、1～2年も会っていないことが多い。集落行事が「自粛」されているなかで、近隣の人さえ久しく会っていない人が結構いる。マスクをしていると、知り合いであることに気付かないことも多い。

こんなふうに人と会うことが減ることに慣れてしまうのがこわい。

今、再開への方向が少しずつ出ているが、どのように再開すればいいのかも、考えあぐねてしまう。加えて、

どうやって、人間関係を復していくのか、あるいは新たにつくっていくのか、これは私だけでなく、多くの人の共通の課題になりそうだ。感染症の「克服」だけでなく、人間関係を豊かにしていく方向にすすんでいくことを模索しなくてはならない。うまくやらないと、大きな後遺症を残しそうな感じだ。



会うことが減ることで生じる寂しさをどのようにすればいいのだろうか。私の場合は、パートナーと猫との共同生活で緩和されている。テレビでもペット飼育が増えていることが報道されている。

寂しさを越えて、人間関係を回復し豊かにしていくにはかなり手間取りそうだ。

写真は本文にかかわりなく、海岸近くの畑から見た我が家

2021年11月22日

結婚・大学教師・沖縄生活・・・いろいろな50周年をどうしようかな

コロナの新規感染者が一日あたり0～3名で推移するようになった。観光客のレンタカーもよく見かけるようになった。交通量もふえてきた。

コロナのために南城祭もユーチューブ開催となったが、何かが動き始めた感じがする。「こどものまち」宣言の企画も、たくさん子どもたちが大型キャンパスに「南城市の未来」を描く形で進み、ユーチューブで放映された。

21日には、テイクアウト市が市役所駐車場であって出かけ、旧知の人とも出会う。

50周年を迎えるいろいろなことの記念に何かしようかと考えていたが、コロナで吹き飛んでいた。しかし、コロナ禍が小康状態なので、何かをしてもいいかなと思ったりもする。

50周年を迎える事。つまり、1971年秋から1972年春にかけてスタートしたこと。

・初来沖 結婚挨拶と就職活動のために、1971年11月下旬に沖縄に来る。宮古にも滞在する。飛行機に初めて乗る

・結婚満50年 1972年2月5日結婚式 東京にて

・就職つまり大学教員生活スタート 1972年4月沖縄大学着任 琉球大学でも授業

・つまり沖縄生活スタート

・沖縄「復帰」50年もそうだ。

他にもいろいろとある。なにもかも50年だ。



もしかすると、集まって何かができるかもしれない。何をしようか、と考え始める。何かするとしたら、来年の2～4月ということになるだろうか。

皆さんのアイデアをいただきたいと思う。コメントに書き込んでくださればうれしい。

写真は、1972年4月1日？ 東京晴海埠頭で。私たちの沖縄への旅立ちを見送る方々

2021年11月02日

大人度・密着度高まる猫たち

先日年に一回の予防接種を終える。3回目だ。生後2年3か月だ。

おとなしくなった。漢字で書くと、「大人」しくなったということだが、人間だと20代半ばに相当するようで、確かに大人らしくなった。2月に虹がハブに噛まれて以後は、このごろ、事件を起こしていない。遠出して帰還困難になる事件はない。行動半径が縮んできた。外出しても、以前のように遅くなることもなくなってきた。私の散歩についていきたがることもあったが、このごろは、家をでたところでバイバイする。私が庭作業をしていると、そばに来て、興味深そうに見ていることもある。

食事が、以前と比べれば、半分ほどだ。それでも、虹は4キロ、雨は5キロと立派な体型だ。

そして、以前にも増して、私達との密着度が高まる。外出中とか、お昼寝以外は、私達にくっついて



ている感じだ。二人でくっつき合うことも多い。私が階段を上下する際に、先回りして、マッサージを要求する。近くに来て、抱っこ要求・スキンシップ要求することもある。

それにしても、私達との関係で、よく鳴く。「おはよう」「ただいま」「ご飯ください」「ドアを開けてください」といった猫語も多くが理解できるようになった。要件がなくても、メッセージ交換の鳴き声もある。

一晩中、私たちの布団で寝ることが多い。私たちの就寝前に、布団で寝ていることさえ

ある。

私が読書・書き物・コンピュータ作業をしていると、そばでじっとしていたり、眠ったりすることは日常的だ。

馴れた客人だと、スキンシップすることがある。見慣れない人だと、人見知りをして距離を置く。私たちが買い物に出かける時は、留守番になることを了解しているようだ。

こんな風景は、人間の2～3歳に似ている。

こんな関係が長く続いてもらいたいものだ。

2021年10月27日

住宅（機器）修理が続く

我が家も17年余りが過ぎた。昨年は、外壁清掃、下水管取り換え、外部階段設置を始めいろいろと大修理を行った。今後しばらくは何もしなくてもいいだろうと思っていたが、次々と修理必要箇所が出てくる。

まず太陽光パネルの清掃と支持板の錆止め工事。10年近く手入れしていなかったもので、かなり汚れているし、金属の支持板も錆がいくつも出ていた。

昨年の工事で取り換えたばかりの下水管に一か所破損が見つかった。業者の説明だと、それまでの地下ではなく地上に設置した下水管が直射日光にさらされて劣化したためだろうとのこと。木々の剪定を進めているので、これまで日陰だった下水管に日があたっていったようだ。

ことについて、何年も気になっていた風呂場タイルの目地の劣化も直した。

クーラーを何台か設置しているが、クーラーの清掃をしていなかったもので、それもした。みてもらったところ、当然のこと、よく使っているものに清掃の必要があるようだ。

ここまでにとどまらない。現在、業者が準備中なのは、ブラインドの巻き上げが機能しなくなったところの取り換えだ。階段手摺が一か所外れかかっているので、その修理もお願いしている。

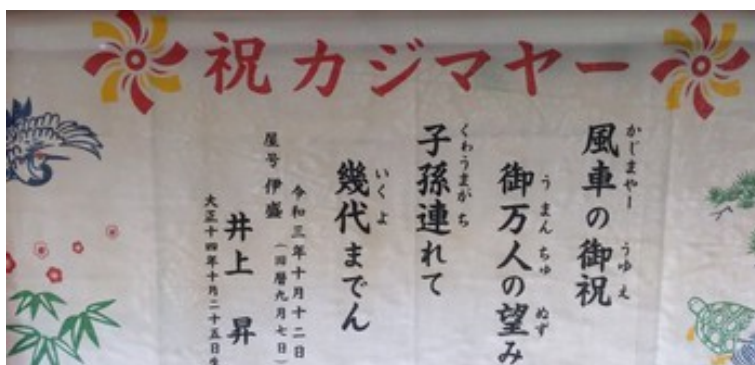
こんな風にきりなく修理が続く。住宅を維持するのも大変なのだ。以前だったら、私自身がやったようなことも、もう業者さんをお願いするのが、安全だし確実だから、お願いしている。こんなことも、老年期の日々の暮らしの特徴なのだろう。

2021年10月15日

カジマヤーまで、あと21年

10月12日は私の誕生日だが、沖縄で広く行われている97歳のお祝いである、旧暦9月7日のカジマヤーの日でもあった。戦後中山を中心になって支えてきた中心人物の一人井上昇さんのカジマヤーお祝いがあった。通例なら、集落をあげてのお祝いになるのだが、コロナのために、地味におやりになるということで、ご家族の方からお祝いの品が届けられた。ティーサージ（てぬぐい）、泡盛、お餅、カジマヤー（風車）だ。

昇さんは農協を中心活動の場とされ、中山だけでなく玉城全



体、さらに沖縄県全体のリーダーとして長年活躍なされた。数年前、南城市史の各集落の歴史叙述の一つとして中山のことについて書く際に、インタビューをお願いし、貴重なお話を伺った。それは来年2～3月に発刊されるだろう。

人口の少ない中山では、これまでこの祝いの記憶は私にはない。お一人おられたが地味なお祝いだった。それ以前に行われた記録がないので、詳しくはわからない。いつか盛大に行える日があればいいと願っている。

それにしても、私がカジマヤーを迎えるとしたら21年先のことだ。確率的にはかなり低い。万が一そうなればすごいことだと思う。

2021年09月27日

後期高齢者医療被保険者証届く 免許更新

後期高齢者医療被保険者証が届いた。いよいよ後期高齢者の仲間入りだ。「ごほうび」は、自己負担が1割になること。なんだかんだといっても、医療費支出は多いので、大助かりだ。違いというと、小さなカード大だったものが、以前の10cm×7cmの大きさに戻ったことだ。

もう一つ、運転免許証の切り替えが済んだ。自動車学校での認知検査と高齢者講習を経て、免許センターでの手続きを経て、受け取る。有効期間は3年。1972年11月に取得していたので、満49年になる。今はない奥武山自動車学校で取得した。

そろそろ返納を検討する時期だが、日常生活を考えると、自動車は必須なので、仕方がない。3年後にどうするか、その時に考えよう。

もう一つ。50年前の1971年9月20日に、恵美子と一緒に住み始めた埼玉県朝霞市のアパートに友人たちを招いて、お披露目を兼ねて結婚式実行委員会を立ち上げた。今や70代の大活躍をし

てきた人たち。

来年になると、結婚式・就職・沖縄生活など、私達の人生を区切る満50年が立て続けにやってくる。コロナ禍で、夢想していた記念の会なども吹き飛んでしまいそうだが。

それにしても、充実した日々が、淡々と過ぎていく。

50年前の宮古初訪問の際の写真 砂山ビーチ



2021年09月14日

猫と家族生活満2年

2年前の2019年9月15日朝、恵美子が散歩帰りに、海岸沿いのサトウキビ畑で見つけ、連れて帰ってきた猫二匹。その時、雨が降り、虹が出ていたので、“雨”“虹”と名付ける。

すっかり大人になり、事件を起こすことが激減した。たいていの時は、私たち二人の近くにいる。私たち二人が外出する時には、見送り、迎えることもある。夜寝る時も、どちらかの近くで眠ることが多い。私が作業部屋を閉めて仕事をしていると、ドアを叩いて「開けてくれ」と要求する。

写真は、玄関で、二人が並んでいる姿。



ここで、動画を入れるつもりだったが、初体験でうまくいかなかった。学習が必要だ。

この4人家族の生活が何年続くのだろうか。理想は、残り20年続いて、同じ頃、「さようならをする」というシナリオだが。



2021年09月08日

早朝の日課とウォーキング

このところの朝の日課。

5時過ぎ 猫（とくに虹）が、眠っている私の身体の上ののり、くりかえし鳴く。「朝だよ。起きろ起きろ」

さんぴん茶を入れる。朝食のゆし豆腐の準備。猫の餌（固形食）を出す。玄関ドアを開け、猫を外出させる。

ベランダでさんぴん茶を飲みながら、空を見ながら。体内時計をリセット。オリオン座とシリウスが見える。5時30分過ぎ ウォーキングに出かける。猫が見送りに来ることが多い。海岸に行くことがほとんど。

このころ、空が薄明るくなる。時々、新原まで行く。帰ると、猫がお迎えすることもある。

6時30分過ぎ 朝食

写真は、新原近くから見た夜明け前の東の空 久高島も見える
もう一枚は、海岸の排水路工事が終わった後の新しい排水路

この一年間、コロナ禍などのため、運動がやや不足で、体重・内臓脂肪がやや増加。運動量低下のためだろう。この半月、運動量を増やす。といっても歩数増加だけだが。加えて、食事量を減らしている。おかげで数値が改善した。

2021年08月28日

100%想定外のスマホ使用が、仕方なくスタート



一
週間
前
の
こ
と

だ。それ以前から、ガラケイをスマホに代える宣伝が繰り返しあり、もういい加減いやになり、電話をとるごとに、即座に断っていた。

現在のガラケイは、週に2～3回の電話。しかもその半分は恵美子から。必要な要件の電話などは、月に1～2本だ。中心的な使用

は歩数計だった。

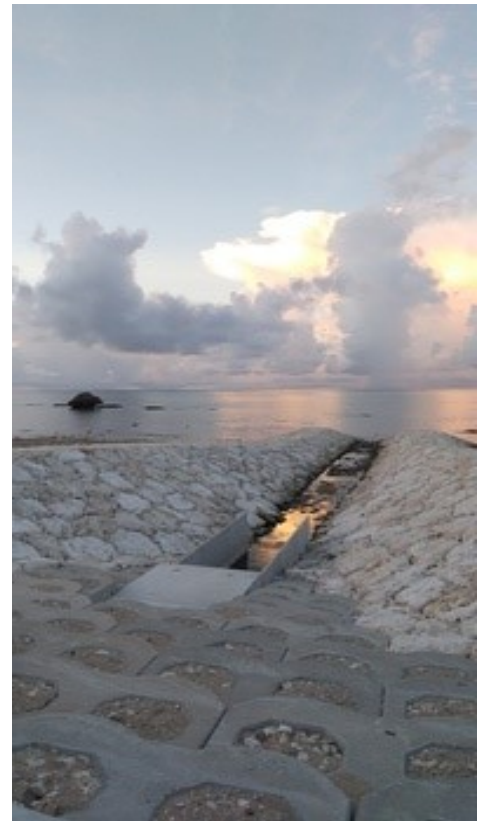
ということで、いずれやめようと思っていた。しかも、耳が悪くなっているので、使える期間も限られている。そんな時、2年単位の契約更新の通知がきた。そして、私のガラケイ・サービスは残り5年で、それ以後は電波が打ち切られるとの事。そこで、あと2年は継続する気持ちになっていた。

次に別のはがきが来た。私の機種種の修理受付は終了したということだ。なかなかクラシックで、表面がはげおち貫禄に満ちているが、故障などではなく、きちんと機能しているので、博物館に置けそうなものだ。

でも故障の際の修理がないというのでは仕方なく、同じような機能を持つ新機種に換えようと思い、サービス店に赴く。

すると、こんなことが分かった。これまでと同等の機種で新しいものに替えると、4万円必要。同じように高齢者向けのラクラクホンのスマホだと、1円だという。しかも、月々の使用料は現在のものとそんなに変わらない。

となると、スマホに変えるしかない、誰でも思うだろう。ということで、私のスマホ生活が始ま



る。機能が多すぎて、困っているスタート一週間だ。

早速家族が反応する。家族でしているラインに「強制加入」させられた。そうすると、ラインに加入している人に、私の電話帳から連絡が行き、ラインの友達になる人が増える。

インターネットは1ギガに限定しているの、「Wi-Fi を使え」という周りの声だ。我が家はその環境にあるが、設定がわからないので、親切な友人が設定してくれる。

歩数計は、旧ガラケイと、新スマホとでは、1～3割も数値が異なる。家の中の移動や庭作業のカウント数に大きな違いがある。おかげで、ガラケイで4000歩が、スマホだと4500～5000歩になるのだ。

カメラで撮影した画像をコンピュータに移動させる作業については、マニュアルには全く記述されていない。そこで、現在のデジカメでやっている方法を真似てやってみる。これが見事に成功した。

こんな風にスマホに引きまわされる一週間だ。いつまで続くかは全く不鮮明だ。



2021年08月11日

蚊が刺さない？ 刺せない？ 私の身体

この夏、不思議なことが起きている。庭畑仕事をする夏、例年だと沢山の蚊が集まってきて、私の皮膚を刺して血を吸う。だから、全身を網で作った上着を着て作業するのが、例年のことだ。

ところが、今年は違う。蚊は集まってきて皮膚にくっつく。だが、刺すのは滅多にいない。室内まで飛んでくる蚊が刺すことはあるが、庭畑の蚊は、なぜか刺さない。刺さないのか刺せないのか、よくわからない。だから、網の上着は、今年は一度も着けていない。

ミントが蚊対策に有効だということで、庭畑のあちこちで育てているのも一因かもしれない。私の身体の皮膚が「強くなって」蚊が刺せないののだろうか。私の血が美味しくないのだろうか。写真はアップルミントの群れ

若いころには、手足に長い毛がいっぱい生えていて、蚊が刺せない状態だったが、今では、毛がほとんどないので、刺しやすいのだが。

この不思議な現象の解明はなるだろうか。

2021年08月05日

ブログ「日常生活」を編集して、ホームページに掲載

いつものように、ブログを編集してホームページ「浅野誠・浅野恵美子の世界」
<https://asaoki.jimdofree.com/> に掲載しました。

タイトルは、「日常生活 70歳代前半
2017～2021年前半」です。



この2017～2021年前半、この時期の後半は、猫の話題がすごく多い。新型コロナ流行で、いろいろなスケジュールがキャンセルされるなかで、私の日常生活を猫たちが「充填」してくれたという印象だ。

また、気管支喘息の発見と改善で、全体として、体力は維持しているが、年齢相応に加齢を重ねている。それでも、南城市の仕事（市史執筆、こどものまち宣言）、学童支援員研修など、なにかとあって、それなりに充実した日々だった。

作成しながら、70歳年代前半を振り返り、迎える70歳代後半の楽しみを待つ日々となった。

写真は、玄関先を歩く虹と雨

2021年07月31日

家族とズームで会話 恵美子の誕生日 ピアノコンサート

コロナ禍のこと。

私は、ズームをしないことにしていたが、恵美子が、コンピュータにカメラをセットして、ズームをできるようにした。そこで、遠方にいる息子家族とズーム会話をすることになった。お互いに近況報告をし、とりとめのない話をする。みんな元気だ。猫も映し出した。ズームをはじめ、いろいろとコンピュータの扱い方を、息子が指導指示をする。時には、こんな出会いもいいだろう。毎年、お盆の時には、我が家に滞在するが、昨年からはコロナ禍のため、できないので、ズームで代用というわけだ。

恵美子の誕生日。10月誕生日の私と3か月間だけ同い年になる。七夕の出会いみたいだ。何年振りかのホテル食事をしようと、でかけるが、ホテルもレストランを開けていないところがある。いろ

いろとまわるが、結局は、昔から馴染みのホテルで食事。

数日後、近くのスーパーのレストランで食事。平日の昼なのだ、まわりの客の多くは、私たちのように老夫婦、老親子が多い。行動パターンに共通性があるのかな。外出自粛なので、出かけることがとても少ないので、こんな機会もいい。

近所の友人たちが、近所の数人とともに、ピアノコンサート。ヒーリングミュージックの即興演奏。聞きながら、いろいろな自然風景を想像していく。

こんな催しもなかなかいい。

2021年07月25日

やんばるの水贈られる

先日、長年の卓球仲間から、宅配で大量の水が贈られる。大国林道の湧き水ということだ。美味しくて有名らしい。友人は長年、定期的に水くみに行って、使っているとの事。

水「音痴」の私でも、美味しさを感じる。水に敏感な人にはたまらないだろう。プロのコーヒー店も使っているという。ウェブサイトにも登場している。

1970年代、沖縄生活を始めた事、石灰分があまりにも多い水道水に困惑した。「水が合わない」といって悩む人さえいた。加えて、くりかえす節水断水のために、屋上タンクに水を貯めるのが普通だった。今では、味もよくなり、断水はない。新築の家でもタンクをつけないのが普通になった。

台風は、7月後半から8月前半にはよくある迷走のため、3～4日間も外に出られない状況をつくった。幸い、我が家周辺では、20m前後の風で、木の枝が折れるようなことはなかった。無論、葉っぱが大量に落ちて、後片付けに2～3日必要だ。

迷走というと、今、新しい台風が、本州の東北部に向かっている。近年は、コースが大きく変化しているように思う。今年もそうであり、長期予報を見ていると、発生緯度が高くなって、沖縄近くで、次々と発生しそうな気配だ。



2021年07月19日

恵美子の家事がすごい

新型コロナ禍で、いろいろな日程が「なし」になるのは私だけでなく、恵美子もそうだ。そのため、外出大好きな恵美子も、家の中にいる時間が増える。そこで、世話好き性格が、家事に向かう。これまでの2倍の時間になっている感じ。

すごいのは、掃除。階段を週に何回もきれいにする。絨毯なども、どんどん洗う。猫も、タオルで拭いてきれいにする。

洗濯もどんどんする。おかげで、私が洗濯しようとする、すでに恵美子がしていることが増えてきた。さらに、食事づくりもどんどんやる。先日は、50年間が私が続けてきた朝ご飯づくりまでした。

私が夕ご飯づくりのために、5時過ぎに台所にいくと、もう恵美子が始めていることがある。そこで、4時30分ごろに、食材をキッチンに並べて、「つばつけ」をしておく。

そんな具合だ。彼女のペースですすめるので、私がおられることが多い。私は、以前同様のペースなので、家事量が、恵美子に少々取られている感じがする。私が主担当である庭畑の仕事は、依然として変わらない。それでも、恵美子の戸外清掃の時間も増えている。

2021年07月14日

鼻毛・耳毛そり器具を使い始める

長年、鼻毛がよく伸びることで困っていた。ところが、ここ数年、耳毛まで伸び始めた。これまた加齢なのだろうか。それとも、補聴器をつけることが多いから、その影響か。スポーツ仲間の美容師さんと、そのことでユンタクしていたら、「きっと耳毛を刈る道具があるはずよ」といわれる。

さっそく家電量販店に行ってみる。棚を見て回ると、あるではないか。アメリカ製品だった。これ一つだから、選択の余地なしに購入。鼻毛にも耳毛にも使える。刈り具合は「まあまあ」。鼻毛は、はさみで切る経験が蓄積しているから、出来具合は「まあまあ」だが、耳毛は、最近になって始めたので、なかなかうまくいかない。でも、経験を積み重ねていくしかない。



健康身体スポーツ

2023年12月26日

訪問看護ステーション 脳ドック

私が沖縄県立看護大学で授業を始めて間もない2000年代後半の受講生の一人が、近隣に訪問看護ステーションを数年前に開設した。4年前、南城市「こどものまち」宣言を作成する委員会の委員に彼女が就任した際に、委員長を務めた私と再会した。受講生の時から積極的な姿に感心していたが、偶然の再会を喜ぶだけでなく、訪問看護ステーションを立ち上げたことを喜んだ。その際、同時に不登校の子どもたちの世話、子ども食堂、買い物代行サービスなどいろいろな事業を妹さんをはじめ何人かと取り組み始めたことを聞いていた。

実は、私の父親が自宅での最後の局面を迎える際に、訪問医療・看護の世話になっており、自分たちもこうしたありようがいいなあと言っていた。ということで、その際「いつかお世話になるかもしれないが、その節はよろしく」と声をかけた。

その後何年かして、私たちもいろいろ気がかりなことが増えて来たので、彼女のことを思い出し、電話をした。

ということで、つながりが深まってきて、色々と世話になり始める。一つは終活ノートの記入。もう一つは、脳ドックだ。2年に一度ぐらい受診した方がいいという話だ。ということで脳ドックを夫婦で受けてきた。脳ドックの中心はMRIだが、数年前に目に異常を感じて、眼科医を経て脳神経科でMRIを一度経験している。結果は異常なしだった。

今年の3月まで、20年余り人間ドックを受けてきたが、脳ドックは初体験だ。規模が大きく、検査中心の施設だ。その日も100人近い人が、人間ドックや定期検診を受けていたが、脳ドックの人は多くない。

MRIは、一度目は大きな音がしてびっくりさせられるし、長い時間動けないので、少々面倒だなという気持ちを持たされた。ところが、今回は、機械が新しいためか、時間も短く、音も前回ほど大きくないし、しかもBGMめいたものが流れてくるので、気分よく終わることができた。

病院の人間ドックだと、病者と一緒だが、ここでは、病気で受診するというわけではないので、なぜだか、雰囲気が暗くない。職場ごとの集団検診が多いためか、若い方、といっても40、50代の方が多い。

看護師・検査技師・職員もてきぱき明るく業務を進める。MRIの他にも、関連する検査をいくつか行う。結果は、3週間後に判明ということだ。

2023年09月07日

経費 私のテニポン7

数年前に、私のブログのなかで、卓球は他種目と比べて、大幅に経費がかからないと書いた。年間3～5万円で済むと書き、費用は、ラケット代・ラバー代、試合参加費などが大きいと書いた。

その安い卓球と比べても、テニポンは比べようがなく大幅に安い。

その大きな理由は、私がテニポンをしているクラブを運営している玉城総合スポーツクラブの大活躍にある。だから、月千円の会費で、すべてをまかなっているのだ。ボール代、会場費（玉城小学校体育館の使用料）、貸し出し用のラケットなどすべて賄っているのだ。なお、一回だけのゲスト参加費は500円。

他にと言うと、私の場合、2023年に初めて買ったラケット代3500円。それまでは、クラブのものを借用していた。

年に2～3回ある大会の参加費も1000円（弁当代込み）と安価だ。選手登録費などはない。

服装代・靴代などは、指定のものがあるわけではないので、自前のものを使えばよい。

だから、年間総計1～2万円ですむのだ。

これで連載を終える。次回連載はどうなるだろうか。年齢を考えると、多分ないだろう。

連載内容についてのご意見ご感想を待っています。

補足

普通にフォアで打つ際に気を付けていること一つを補足しておこう。簡単に言うと、体全体の回転で打つようにしている。腰と背骨を回転の中心にして、肩甲骨・肩・腕・手を一体化して打つ。できるだけ、体に引き寄せて打つために、足の位置を適切に前後させる。すると、力をそれほど入れなくても、強くて速い球が自然に出る。

こんなことを書くのは、卓球をしているころ、あるいは野球でピッチャーをしたころ、腰・肘・肩などを痛めることが多かったからだ。それが、長く困っていた私の猫背姿勢をつくることとも関係していた。マッサージをしてもらおうと、凝り固まっている肩甲骨をもみほぐすことが中心になっていたことも、理解の大きなヒントになった。これらのことは、40年以上にもわたる長い歴史を経て、「後期高齢者」になった最近になってわかったことだ。

2023年09月01日

クラブ チーム 私のテニポン6

沖縄でテニポンをしているクラブ、チームは、私が属する玉城チームのほかに、国頭、東、嘉手納、石垣などの地域チーム、そしてダイケンという会社のクラブ活動のチームなど、10近くある。

それらのチームが集まって、大会を年に2～3回開く。場所はもしまわりだ。今年は、嘉手納、玉

城、石垣で開催。

私は大会への参加経験が少ないので、大会の持ち方について、きちんとわかっていない。今年6月に開かれた玉城大会でいうと、参加チームの総当たりの試合を行う。各チームは、3ペアである。そのペアの組み方は、試合ごとに変えていくが多い。

勝負を考えて、強いペアを作ったりすることは少なく、参加者みんなが、いろいろなペアを経験することになることが多い。

普段の練習でも、ペアの組み方は、その時々への声の掛け合いの中で行なわれる。対戦相手と力が近くなるような工夫をして、試合を面白くしている。その際、男女とか年齢とかは関係ない。だから、同じ人とペアを組むことは少なく、参加者の誰とでも組むということになりがちだ。

ということで、勝負へのこだわりはないわけでないが、それほど強くない。勝敗記録をつける習慣もゼロに近いだろう。個人的にやっている人がいるかどうか、私は知らない。

玉城クラブは、月曜20～22時の週一回の練習だ。小学生から私まで、すべての世代が10～15名集まる。私は、年齢からくる体力低下を考えて、3試合（6セット）を1時間余りして終える。これだけで「目いっぱい」だ。

男性より女性の方がやや多いだろう。南城市内が多いが、中部からやってくる人もいる。親子一緒に参加も多い。過去にいろいろなスポーツをした人、そうでない人と多様だ。テニス経験者が多いが、私のような卓球経験者もいる。といっても、若い世代には本格的スポーツとして取り組んでいる人もいる。

こんな具合だから、練習合間の、練習外でのユンタクが多い。

2023年08月27日

ペアの作戦 私のテニポン5

ここまでの連載はダブルスを前提にしてきた。シングルの試合もあるが、私がかかわるような全世代を含む試合となるとダブルスになるのが普通だ。シングルでやるとすると、守備範囲が広くて、移動して対応するのが難しい。若い人なら可能だろう。

ダブルスでのペアの作戦には、大まかに言って、二人とも後衛でやり、右半分と左半分にわけて、対応する作戦、一人は前衛で一人は後衛をする作戦とがある。

この作戦の選択は、流れの中で決まってくる。おおよそ前衛後衛の組み合わせが多い。この組み合わせでやると、後衛の人は、前衛の人が抜かれた場合、コートのもう一方でも拾う必要がある。私は、テニポンを始めた頃、足を使って移動して対応することが無理だった。前衛が抜かれた時は、あきらめるしかなかった。4年目になった今年からは、移動して多少は返球することもある。

卓球、とくにラージボールの場合、足を使って大きく移動することはほとんどない。そこが大きな違いだ。だから、テニポンのほうが、ラージボールよりも、運動量のはるかに多い。

後衛はラリーで力のあるボールを打つ必要がある。そのためには、手・腕・肩・肩甲骨・腰を組み合わせて全身で打つことを心掛けたい。それが難しい時には、ロビングで対応する。ロビングを高く強く出すと、バックラインを越えることが多い。だから、力を入れるにしても、高さを重視したい。高くあげると、ボレーされにくいし、落ちたボールも大きく弾むので、対応が難しく、攻撃性を持たせることができる。相手コートギリギリのところに入れる練習もした方がいい。卓球でも私はロビングを多用してきた。苦肉の策としてではなく、攻撃的なロビングもした。とくに無回転の球を高くあげると、落ちてくる時に微妙な変化をしてポイントを取ることがあるのだ。テニポンではそれは難しいが、とにかくできるだけ高く上げることがポイントだ。

バックで打つ機会も多い。バックには、軟式テニスのように、フォアと同じ面を使う場合と、硬式テニスや卓球のシェイクハンドのように、反対面を使う場合とがある。私は後者だ。卓球でシェイクハンドを長くしてきたので、それほど難しくはない。だけど、振り切るほど強くは打てないので、「已むを得ない」ときに使うだけだ。今後修行して、バックでも攻撃的に打てるようにしていきたい。

ただ、前陣にいて、バックでボレーを打つときだけは、事情が変わる。とくに練習したわけではないが、卓球でのバックで「当てるだけ」の打ち方で、飛ぶ方向を大きく変化させるのを援用したものだ。たまたまやっていたら、うまくいったので、よく使う打ち方だ。他の人に説明できるものではないので、ここでは省略しよう。

2023年08月21日

レシーブ 私のテニポン4

レシーブは、返球するボールをどこに落とすかを、予め考えておく。レシーブしやすいボールであれば、考え通りに打つ。たとえば、相手のサーバーでない人が前衛で構えているとしよう。その人が、左右どちらの手でラケットを握っていて、立つ位置がコートの端からどれくらいの距離に立っているかの違いで、大きく作戦は変わる。要するに、ラケットが届かなさそうな「隙間」に打つ。

その「隙間」が見つからない時、また相手のサービスが良すぎて、返球するボールをコントロールすることが難しい時には、いくつかの選択肢がある。

A) 前衛の人の体の正面の胸腰あたりで、ネットすれすれのところを狙う。高いと、ボレースマッシュされやすい。胸腰あたりは、上手い人だと体をよけながら打って対応できるが、早い球だと難しくミスが増える。

B) 相手ペアの中間地点を狙う。どちらが打つか迷うところだ。

C) 難度は高いが、サーバーの前方をクロスして落ち、コート外にボールが逃げるように打つ。サービスが短い際に使いやすい。これを得意技にする人がいる。

D) 相手前衛を高く超すようなロブを打つ。どうしても困った際に、「苦しまぎれ」に使う方法だ。

次は、レシーブされたボールへの対応だ。サービスとレシーブする人は決まっているが、交互に打つ卓球とは異なり、3球目からはペアのどちらが打ってもいい。そこで、ペアの人の位置取りが焦点になる。多いのは、前衛と後衛で分担して、前衛はネット際の位置に立つことだ。前衛の位置にいる場合、できる限りポレーで打ってポイントを取ることを狙う。卓球でいう「3球攻撃（3球目でポイントを取る）」だ。

その打つ強さ、打つ方向には、いくつかある。1) 相手のいない場所に速い球を出す。2) 思い切って、コートにたたきつける打ち方をする。若い人がよくする打ち方だ。3) 相手の前衛の足元を狙って打つ。足元に来た球は返球しにくいからだ。腰以上の高さだと返球しやすい。これを得意技にする人がある。4) スピードを殺して、相手がいらない所に打つ。他のスポーツでいうフェイントだ。相手のレシーバーが、後方にいたままであれば、その前方のネット際に落とす。

3球攻撃を避けるために、相手のレシーバーは、先に述べた、A)～D)を狙って打つ。その場合、前衛にいと、その作戦にハマることになる。そこで、前衛ではなく、少し下がって「中ほど」の位置にたつて、臨機応変の対応をする。下がって、ラリー戦に持ち込む、ネットに近づいて、攻撃を仕掛ける。

私の現在は、相手によって、前衛に立つか、「中ほど」にいることを使い分けている。

2023年08月14日

サービス 私のテニポン3

私のサービスは頭上にボールをトスして上から打つ。ボールに威力を付けやすいからだ。下から出すのでは力が入りにくい。頭上のボールに回転をかけて打つが、なかなかうまくいかない。球に回転を与えることは難しい。「目下修行中」が現在も継続中。2割ぐらいの確率で回転がかかる。回転には、右回転、左回転、無回転を使い分ける。

失敗は、回転がかからず、コートのバックラインを越えてしまう場合と、ネットにひっかかってしまう場合が多い。ひっかかるのは、30分ぐらい練習した後で、腕の筋肉の疲れがたまってきた時が多い。

卓球のように、細かいコントロールができるデリケートなものではない。狙ったところに落ちるように打てるためには、まだ修業不足だ。

レシーバーがどこに立って待ち構えているかを勘案して、サービスを打つ。多くの方は、フォアでレシーブするので、レシーブゾーンのやや端よりの位置に立つ。その立つ位置によって、サービスボールの落下位置を変える。私が考えるのは三つ。相手のバック側、つまり背中側（右回転で相手の体に食い込むように）。相手のフォアだが、できるだけ遠い位置（右回転のボールで）。フォア側だが、相手の身体に体に食い込むような位置（左回転か無回転で）。

回転がうまくかかると、ボールは曲がる。その曲がり方が期待通りであるとは限らない。想定外の方向に曲がることさえある。このあたりは、目下修行中・思案中だ。

サービスエースというのは、減多にないが、うまくいけば、エースにならなくても、相手の返球に力がなく、味方のペアが打ちやすい球になる。もしペアが前衛に位置しているなら、ボレースマッシュしやすいボールになる。

2023年08月09日

年齢差がしやすい 私のテニポン2

私が参加しているクラブでテニポンをしている人は、小学生から私の年代までだ。試合などどこに出掛けても、76歳の私は最高齢者として紹介される。一度、八重山から来た人に同世代を見つけた。

年齢差は、打ち方の違いに出やすい。若い人は、敏捷さと筋力を使って打つことが多い。私たちの世代が若い人のように打つと、ボールがコントロールされずに、思わぬところ、つまりコート外に飛び出すことが多い。さらに、手首など関節や筋肉などを傷めることがあるので、要注意だ。

さらに、室内のバドミントンコートを使うので、卓球などとは比べようもなく、足を使う。若い人なら、3～4歩で、コートのどこでも行けるが、私などだと6～7歩必要だし、そんなに移動する前に、ボールが通り過ぎていく。だから、若い人はシングルの試合ができるが、私たちの世代には無理だ。ダブルス試合で分担を決めて対応することになる。

後衛を分担している時、前衛の人が抜かれたボールを後ろで拾うことは、大変難しいことだ。私は、通常の40ミリ卓球をしている時は、かなり動き回り、拾いまくることを得意にしていたが、徐々にそれができず、ラージボール卓球になってからは、足はほとんど使わずに、前陣にはりついて手だけで対応していたが、テニポンではそうはいかない。テニポンをはじめたころは、足で移動しなくてはならない時は、あきらめていたが、4年たって、2～3歩なら移動するようになった。時には、前衛が抜かれたボールを打ち返すこともあるようになった。

世代間の打ち方の違いに話を戻すが、若くて重量級の人が、ネット際に来たボールをボレーで、体重をかけて打ち下ろすと、ボールは大きく3mくらいの高さにはねて、相手を飛び越えていく。若い人は、体全体を大きく回転させて、強い球でラリーしあう。下手からのサービスでも、かなり威力のあるサービスが出る。だから、私の打ち方とはかなり対照的だ。若い人には、スライスを打つ人が多い。下回転をかけて、地面に落ちたボールが、下回転で止ってしまう打ち方だ。テニスではよく見かける打ち方だ。私はまだできない。

若くない人で、打つ際に、バックスイング、つまり手首をそらせて後ろから反動をつけて打とうとする人がいる。ボールに勢いをつけるためだが、結果はボールにおされて、予期しない方向に飛んで行ってしまうことが多い。心配なのは、手首を痛めることだ。そのようにバックスイングするのではなく、手首を固定してラケットをしっかりと握り、ラケットの重さでボールを押していく感覚で打つ方

がいいと私は思う。

若い人は、パワーを軸にして打つが、年配の人は、コントロールすることを軸にするといってもよいだろう。

2023年08月04日

連載スタート ラケット 打ち方 私のテニポン1

4年半前に始めたテニポン。沖縄では10年以上の歴史があるようだ。でも、専門家や指導者がいるわけではない。それに近い人はいそうだが。発祥は北海道の様似（さまに）で、1987年ということだ。全国各地でやっており、沖縄でも10カ所近いところで行われているようだ。

そこで私も、先輩のアドバイスを受けて、見様見真似で自分なりに考えてやってきた。卓球などのスポーツ経験を生かし、自分の年齢・体力・身体特性に合わせて、自分なりに工夫してやってきた。そのあたりを綴っていこうと思う。

最初は、用具。ボールはスポンジ製。テニスや卓球のボールよりずっと重い。ラケットは、大きめの穴23個があいた板製で、ラバーとかネットが張ってあるわけではない。板でそのまま打つ。規格に合わせてつくられているが、重さに多少の違いがある。300グラム前後だが、重いのを選ぶか軽いのを選ぶかは、人によりけりだ。

私は、重めを選ぶ。今年の5月末に、はじめて購入。それまでは借用したもので、毎回のよう異なるものを使用していた。購入の際、先輩から「重めがいいよ」とアドバイスを受ける。ボール特性と自分の身体特性競技特性とを合わせて考えることになる。手首を起点にして振るなら、ラケットは軽いのがいいだろうが、手首を痛める心配がある。ボールが重いので、反発が強いからだ。若い人ならできるだろうが、私のような年齢だと、手首に頼らず、肘、肩、腰全体で打ちたい。いいかえると、体幹を軸にして打つ。背骨や肩甲骨を使う感じだ。そして、できればラケットの自然の重みで打つようにしたい。そこで、300グラムを少々越すラケットを選んだ。相手の早い球をボレーで、「当てるだけ」の打ち方をする場合にも、重いほうがやりやすい。

重いボールを跳ね返すために、しっかり握って、ボールを止める感覚でやっている。打つ時も、体全体を使って打つ。強いボールを返すには、まず、ラケットをしっかり握って、ラケットの重みで運ぶ。「打つ」というよりも「押す」感覚だ。ボレーの際は、少し引くようにして、相手が打ったボールの重さをコントロールする。振って打つと、コントロールできずに、思わぬ方向に飛ぶことが多い。

その際に、足の位置が大切だ。速いボールが来た時には、足の位置をきちんと合わせずに思わず焦って、体を前あるいは後ろにのめらせて打って失敗することが多い。私は、前への微調整移動を怠ってミスすることが多い。上半身での対応だけになって、下半身を使わないこともあるだろう。ボールが重く大きいので、卓球のように手先だけで対応することができないのだ。

2023年06月06日

テニポン大会 よくやった我が玉城チーム



4日、南城市さしきスポレクセンターで、テニポン大会があった。我が玉城チーム（2チーム）のほかに、ダイケンチーム、嘉手納チーム（2チーム）が参加。40名近くの大会。我が玉城チームの平均年齢が一番高く、他は20代30代が多いチーム。

開会式では、選手宣誓を、最年少の中学生と一緒に、最高齢の私が勤めた。私は、楽しむこと、友達をつくること、技術向上を目指すこと、という三つの誓いを述べる。

玉城チームは、毎週一回の練習を欠かしていないためか、結構実力を上げてきて、ビリではなくて、中くらいになっている。すべてダブルスだが、毎試合、ペア相手を変えた。私は、ペアに恵まれて、幸運にも全勝した。

午前の大会に引き続いて、午後は、クラブを越えて、その日限りのペアをつくり、交流試合。私は、10日ほど前に購入した新品の「マイ・ラケット（写真）」で出場。

こんないろいろな練習を兼ねた試合のなかで、沢山のことを学んだ。2019年2月末にテニポン初参加だから、満4年3ヶ月を経過した。初体験のスポーツなので、いろいろと学び考えてやってきた。ニュースポーツのため、教則本のようなものはない。だから、練習・試合で出会う人々のやり方を見よう見まねで、やっている。

沖縄でもスタートして10数年だろうか。若い人中心に本格的スポーツとしての展開がある一方で、中高年齢者を中心に、健康と競技性を合わせて展開する人たちがいる。以前に、硬式軟式のテニス、あるいはバドミントンなどのスポーツ経験者が多いが、卓球経験者はほとんどいない。

クラブを越えた交流試合が年に何回も開かれる。今年も、嘉手納と南城の大会が終わり、11月には石垣の大会が予定されている。

私が卓球を終わりにして、テニポンになった理由は単純。卓球の練習相手がいなくなり、近くの玉城小学校で練習があるテニポンに参加しているのだ。運動量は、コートが広く足を大いに使うテニポンの方が激しい。卓球ができないのは残念だけど、テニポンが代役を務めているので、有難いことだ。今後数年は続けられるだろうか。

2023年02月26日

魅せるテニポン 緩やかで、明るく楽しく、体力に合わせて運動し、技術向上も追求できる

25日、3年余りぶりに、沖縄各地からの9チームによるテニポン試合に出た。楽しく過ごした。そこで、私流に「魅せるテニポン」を綴ろう。

1) 男女・年齢を問わないでできる。25日の試合は、14歳から76歳までの男女約50名が参加した。男女比は同じぐらい。年齢層は、全く散らばっている。年齢と男女がばらばらでも、違和感なくできる。

2) 明るく楽しい。試合している人も応援する人も、ともかく明るく楽しく、賑わっている。キャラクターワークだ。コスプレをして試合をする若者もいる。

3) 私はずっと、チームがもつラケットを借用してやっている。自前のものを使う人もいる。ということは用具による差がほとんどない、ということだ。私が属するチームタマグスクは、月会費1000円。会場費・ボール代・ラケット代などをあわせて、その額でやっていけるのだ。スポーツの中でも安価なほうの卓球と比べても、5分の1ぐらいか。試合参加費は、弁当代をふくめても1000円

4) 人間関係・つながりが濃い。試合でも練習でも、合間のおしゃべりが絶えない。試合で微妙な判定の時は、話し合いで対処し、難しい時は、ノーカウントになったりもする。ルールもシンプル

5) チーム間の対抗意識は弱く、チーム間の交流も盛ん

6) 初めての人も、30分打ち合えば、練習試合ができる。技術向上も著しく、高度な技術も追求できる。高度になると、変化球も出せる。技にうっとりしたり、驚いたりすることも多い。私が20代と思った（実は40歳のかた）初心者の方は、1時間ぐらい練習すると、随分上手くなって、驚かせられた。

7) 運動量は、体力に応じて変化。歩数は卓球よりも多い。ダブルスがほとんどなので、動きにくい人でも、対応ができる。若い人は、激しく動くこともできる。

以上まとめると、「緩やかで、明るく楽しく、体力に合わせて運動し、技術向上も追求できる」となる。

2023年01月21日

転ぶ

庭での剪定作業中に転んで、ひっくり返った。幸い枯葉枯枝の上に倒れたので、傷も打撲もなかった。でも、ひっくりかえったので、ボーっとする時間が結構あった。その時に猫のアメが気づいて寄ってきてくれ、そばで慰めてくれた。

わが庭は、20～30度の角度のある傾斜地なので、何度も転んで来た。しかし、転倒対策、転倒

の仕方がうまくなってきたためか、大事になったことはない。それでも、加齢に伴う転倒が増えてきた。今回も、こんなことで倒れはしないはずのものだった。バランスを取るのが衰えてきたのだろう。足の筋肉や骨を鍛えることをしているのが幸いしたのだろう。

8月にも、海岸ウォーキングの際に、岩の苔で滑って転び、すりむき、水にぬれる体験をした。徐々に、無理無茶なことを減らしている。骨折や膝腰を痛めて、外出しなくなり、加齢速度を増す高齢者を、よく見かけるので、自戒しなくてはならない。

2022年12月23日

なぜ、中高年でスポーツをする人は、女性に多いのか 私の仮説

これは、統計データがあるわけではない。私がスポーツをしている際に、一緒になる中高年者（50歳代以上）を数えてみると、女性が多いという体験にもとづく。

卓球 ほぼ同数 県レベルの大会になると、男性の方がやや多くなる

テニポン 女8対男2

ヨガ 女4～5対男1

ウォーキング 一人でしている人は、男性4対女性1 夫婦や親子など複数でしている人は、男性1対女性2

ちなみに、団体パック旅行では、女性7～8割対男性2～3割だった。

こうなっている理由を、あてずっぽうに近いが、私なりに推理してみよう。

- 1) 自分の身体や健康への気遣いだけでなく、ケアをしている人が女性の方が多い
- 2) 夫婦・親子や友達など仲間と楽しむことが、女性の方が生活習慣になっている。黙々とスポーツをするというよりも、スポーツの合間におしゃべりをする事が多く、その楽しみも魅力になっている。男性は、おしゃべりをしないで黙々とやる人が多い。
- 3) 加齢とともに、スポーツをできる身体でなくなる人は、男性に多い。
- 4) 平均寿命・健康寿命が、女性の方が10歳ほど長く、高齢者人口は女性が圧倒的に多い。
- 5) 新しいことに取り組むことに抵抗を感じる人が男性に多い。中高年になって始める種目には、その年齢になってはじめて取り組むものが多い。私も誘うことが多いが、男性はその場では「いい返事」をするが、当日参加しなかったり、すぐにやめたりしやすい。

私の仮説はどれほど当たっているだろうか。

2022年11月17日

コロナ禍で気になること。

マスコミを通して、あるいは配布される行政文書をとおして、大量の行政・医療情報が届けられるが、個々人の身体と健康にかかわる意欲と技は高まっているだろうか。行政・医療からの指示に従うことだけに、自分の身体管理を任せてはいないだろうか。コロナ対策立案は、もっぱら医療と行政に任せっきりで、住民自身が参加しているという話は聞いたことがない。「任せている」行政・医療も、情報が錯綜し、変化している。

- ・ワクチンは「2回打てば効果がある」が、3回、4回、5回と増えてきている。
- ・「ワクチンを人口の7～8割打てば、「集団免疫」が生まれ、コロナは治まるはずだ」という話が当初あった。しかし、もう8～9割の人が打っているのに、集団免疫効果が現れていないのか。
- ・一度かかれば、免疫ができて大丈夫と言う話を聞くが、短期間のうちに2回目以上の感染という話を聞く。
- ・マスクをつけることが至上命令だったが、熱中症が心配される夏場に入って、「必要ないところでははずすように」という指示が広げられている。

こんな具合だから、医療関係者も苦戦しているのだな、と感じる。医療関係者にも、いろいろな意見の人がいて、混乱を見せているのかな。それとも、多様な意見があって、その選択は個人に任されているのかな。

行政は、医療関係者からの意見と経済関係者からの意見に挟まれて、困惑しているのかな。「緊急事態宣言」などの諸対策を打ち出す基準が混乱していて、少数の感染者でも諸「宣言」が出されていたが、その100倍以上の感染が出ている時に、「宣言」は出ない。

未体験のウィルスなのでしかたがないとはいえ、模索・試行錯誤状況といえよう。それだけに絶対命令のような在り方は、医療・行政への不信感を広げやすい。それだけに、一人一人が自分の身体とコロナのことを考える上で求められる、自分なりの意欲と技を高めることが重要だ。行政や医療関係者にだけでなく、個人も意欲や力量を高めることが必要なのだ。

2022年11月12日

毎日9時間余り眠る私 眠り過ぎか？

齢をとるとともに、睡眠時間が減ってきて、不眠に悩む人も多いと聞く。ところが、私は、齢をとるとともに睡眠時間は増えて、今では、8～10時間である。8時間ということは、週に1～2回ほどだ。スポーツをした日は、9～10時間眠る。最近は、寝付けなくて困ることは減っている。眠る1時間前で頭を使う仕事をした時に、寝付きが悪くなるので、しないように心がけている。

ウォーキングや体操を含めれば、ほぼ毎日スポーツをしているので、9時間睡眠が普通になってい

る。以前は、激しいスポーツをした後は、2～3日間ほど疲れが残ることがあったが、このごろは1日で疲れが取れるから「上等だ」と思っている。

夜中のトイレ起きも、平均して一回にとどまっている。

毎日、30分～1時間のスポーツ（ウォーキング・体操・ヨガ）を含めて）をしているので、このくらいの睡眠は当然だと思うことにしている。書き読む頭脳使用も、毎日正味5～6時間している。他に庭仕事1～2時間、家事1時間ほどしている。

コロナ禍で、外出する仕事が激減しているのだから、こんな具合だ。コロナ禍明けを楽しみにし、コロナ明けで、もう少し用件が入りそうに思ったけど、実際は変わらず、家にいる時間が相変わらず長い。なぜか、歯の治療も終わり、病院通いも激減。今年は、残すところ眼医者の定期検診一回だけとなった。

中山公民館でする週一回のルーシー・ダットン（タイ式ヨガ）を始めて半年になる。ヨガの後は、30～40分の昼寝をする。日頃動かしていない体幹（背骨中心）を動かすので、長年蓄積してきた疲れが吐き出せるのかな、と思っている。私のかすかな期待は、若い頃173cmあったが、年齢とともに170cmになった身長が、少しでも回復することだ。さらに、ここ2～3年はまっている呼吸体操・バンザイ体操・「ねたまま体操」を加えると、いろいろと良くなることを期待している。これらの御蔭で、喘息がなおったことが、医者によって確認された。猫背も大幅に改善された。喘息などによって、減った肺活量も回復していることを期待している。

いいことづくめを書いたが、このところ、海岸で、苔がびっしりついた個所で滑って転んでしまった事があった。スクワットのお陰で転ぶことが激減したのだが、それだけに自信過剰での失敗をしたのだと思う。

あくまでも「年相応」が大切だ、と思うこのごろだ。ウォーキング歩数も、他のスポーツ量が増えたので、大幅減少させている。テニポンも、最初の頃は足を使って動くことをしなかったが、最近では、足を使って拾うことが増えてきた。『おかげで』、拾いに行きすぎてダブルスパートナーの、ラケットを顔面に当てて痛い体験をしてしまった。

私の身体生活のこのごろはこんな調子だ。

2022年10月19日

3年ぶりの卓球40ミリ試合に出場。散々なことに。もう終わりだな

卓球は、普通、直径40ミリの球を使う。若い人中心で夜に練習するものだから、私は参加できない。それで3年前に、参加を止めて、ラージボールだけの練習と試合出場にしてきた。久しぶりに、団体チームの選手不足のため、16日試合に出場する。水曜日に1時間足らず練習をする。思ったほどにうまくいかなかったわけではない。でも、ラージ式に打つと球が飛び出ていってしまうし、私の得意の多様な回転をかける小技がまったくできない。

それでも、試合に出る。心配した通り、散々な結果になる。団体としては、仲間たちの日頃の練習の蓄積による大いなる奮闘で、いい線をいく結果となる。

ここで、私は「決断」をする。もう40ミリの試合には出ないし、練習もしない。練習は、夜遠くまで行かなくてはならないので、無理な話だ。このことは、前からわかっていたが、試合結果を受けて、最終決断することにした。

試合当日は、久しぶりの顔を沢山見かけるが、300人ほどの参加者のなかで、私より年長は数人いるかないかぐらいで、以前なら必ず見かけた人でいない人も多い。時代が移り行くのを感じる。

試合会場の仲間とのダベリが楽しい。健康のこと、病気・手術のこと。孫のこと。三世代で応援に来た仲間もいる。

法律関係の仕事をする仲間が、私の『魅せる沖縄』の本の二回目を読み始めたということだ。ありがたい話だ。私が「売れ行きがあまりよくない」と話すと、「『～～だ』という書き方をしないと、読まれないよ。『学者の文は、～～という場合は、～～だ』というようにまわりくどいからね」とコメントする。なるほど、と思う。それにしても、まわりには、「～～だ」という断定・主張風の言い方があふれ、そうでないと、「敬遠される」という雰囲気が強いな、と私も思う。

このごろの卓球の試合にしても練習にしても、こんな会話を楽しむようになってきた。

2022年09月19日

久しぶりの卓球優勝賞状 姿勢改善一步前進

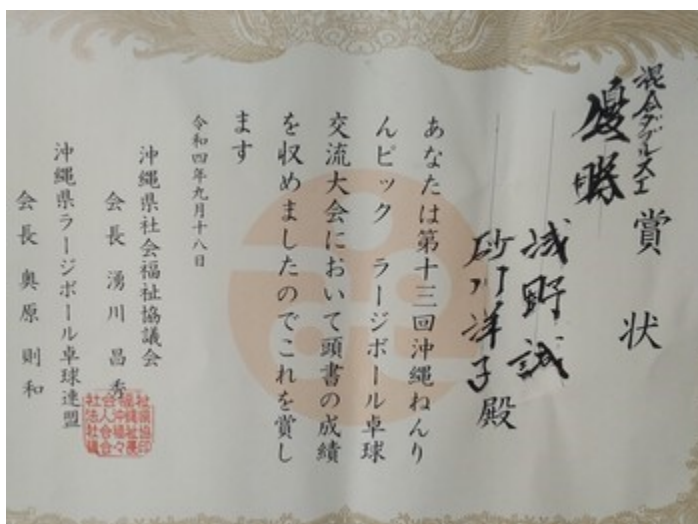
18日、ラージボールの試合。いつものように百数十名の参加。私の参加は5月以来久しぶりだ。混合ダブルスでいつも組んでいる人は、祝い事で出場できず、大会本部が、私が組む相手を探してくれた。初対面のかたと事前練習なしにぶっつけ本番で試合にのぞむ。彼女は宮古人、私は宮古婿。最初の対戦相手は、宮古から飛行機でやってきたカップル。宮古づくしだ。

5試合全勝で、グループ優勝。5月も優勝したはずだが、賞状を貰わなかったので、久しぶりの賞状をいただく。

シングルは、強敵相手に1勝5敗

いつもと同じような勝敗だ。

それにしても、嬉しいのは、24セットもしたのに、疲れ負けもしたが、やり通したことだ。前回の5月も同じようだったが、疲れの残り方が減る。私の勝手な推理だが、姿勢矯正体操とタイ式ヨガの御蔭だろう。猫背



が、6割程度矯正できていると思う。テニポンでいつも写真をとっていただいているが、それで猫背度合いがわかる。今後も続けて、さらに改善したい。背骨・股関節・足など、体の中心部分が、ヨガで大きく改善され、スクワットも効いたのか、卓球試合中の動きが良くなった。テニポンでは、遠くまで走って取るようなこともし始めた。

自分の身体を改善していくことと、スポーツが上手くできる事とが比例している。今は、暑さによる夏バテがまだ残っているが、これから季節もよくなり、調子は上向きになっていきそうだと期待している。

2022年07月09日

タイ式ヨガ（ルーシー・ダットン）を始める

5月から、すぐ近くの中山公民館で、毎週土曜日10～11時に開かれているタイ式ヨガに参加している。ルーシー・ダットンが正式名だそう。ルーシーは「仙人」という意味で、一時期、学生に「仙人」というニックネームで呼ばれていた私にふさわしい。



背骨を中心に、身体のタテの中心軸に沿って行われる。全く激しくないが、いままですったことのない所を使って、これまでしたことのない動き方をするので、結構な運動になる。体幹を鍛えることになりそう。私がこれまでしている呼吸体操や姿勢体操とつながるものが多い。

ということで、せっせとやっている。参加者は約5名で、私以外はほぼ女性だ。無論、私が最高齢者だ。恵美子も時々参加している。

念願の猫背解消にプラスになっていることを感じる。股関節あたりなどで、柔軟性が著しく低いことを改めて発見している。

写真は中山集落 中央付近に中山公民館が見える

2022年05月22日

卓球試合まあまあの結果 体力がついてきた 高齢者卓球

コロナ禍は続くが、いろいろなことが再開されてきた。その一つは、ラージボール卓球大会だ。21日開かれたが、120名近くの参加者で、年齢別にシングルス・ダブルスの試合。双方とも総当たりの試合で、総計11試合、27セットもしてしまった。2-1になる接戦が多かったためだが、一日でこれほどするのは、記憶にない。最後は、バテてしまったが、なんとかやりぬけるほどの体力がついてきたことを喜びたい。

ダブルスは、合計140歳以上の部のBクラスで、なんども組んできた宮城賢さんのペア組んで、優勝が転がり込んできた。最初の試合で負けたのだが、3チームが5勝1敗で並び、勝率で一位になったというわけだ。久しぶりに賞品をいただいた。いつものようにソックスだが、だいぶたまってしまい、卓球練習だけでは使いきれないので、普段生活にも使い始めた。

シングルスは、70代後半の部で、有名な強敵そろい相手に5試合。これまで勝ったことがないどころかセットさえとったことのない方々相手だ。結果は最下位だが、一位二位の方に、セットをとり、かなり接戦まで行けたことで大満足だ。この間、かなり体力が付き上達もおかげだと思う。それにしても、最後はバテたので、そのあたりを上手くやれた

いずれも今回の大会では最高齢者のグループでの試合だったが、皆さん、卓球歴〇十年の方々に、技術的に高いレベルであることは言うまでもなく、体力的にも相当なレベルの人達だ。週に2～3回練習している人がほとんどで、私のように週一回は珍しい。

ひと昔前には想像できなかったレベルなのである。

余談 本日、私が住む中山で敬老者名簿が配布され、70歳以上にはJA商品券がプレゼントされた。私は集落内では43番目だ。年長者がそれほど多いのだ。張り切っていこう。

2022年04月01日

一年ぶりの卓球試合出場

先日ある卒業生から3～4年ぶりの電話があった。「このごろ、新聞に出ないですね。スポーツ欄のチェックしていますよ。」との質問。「コロナ禍で、試合そのものが減多にないんだよ。」と答える。

27日、待望の試合があった。ラージボール大会。久しぶりなので、百数十人の参加。一年ぶりに会う人ばかり。

ここ数年間いっしょにやっている、我がNAN=JIチームは、いつものメンバーでの団体戦。今年こそは念願の最下位脱出を期す。平均年齢60歳代後半チームだ。激戦続きだったが、3勝2敗でついに脱出に成功。私はシングルス3勝ダブルス2敗。久しぶりにしては上出来だと思う。

午後は、混合ダブルス。いつもの練習仲間と出場。結果は、3勝2敗の3位。1、2位チームとは接戦だったので、今後への希望が持てる。名だたる有名選手が並ぶ中だったので、満足感もある。

ラージボールの試合は、接戦が多く、その時の状況で勝敗が動きやすいが、この次は、もう少し上を狙いたい。私たちだけでなく、相手も上手くなっているし、想定外の技を見せつけられて、困惑することもしばしば。それを超えていく作戦とワザを示していくために考えることも、大きな楽しみ。私流の「頭を使う卓球」の本領をさらに示していきたい。

今回の宝は、約25セットも試合をしたが、疲れ負けがなく、体力がついてきたことがわかったことだ。毎週の練習は、12セットで目いっぱいなのだが、その倍をやり通したことが嬉しい。このところの私流の「体操」効果がでてきているようだ。

2022年02月03日

姿勢 ストレッチ 筋トレ 体操 猫背矯正 呼吸器改善

私の日課の一つに、ストレッチ・筋トレ・体操がある。現在のような形になって、2年余りとなる。それ以前からもいろいろとやってきたが、私なりに本格的になったのは、3年前の気管支喘息診断以降だ。

目的は、呼吸器の改善強化と猫背姿勢の矯正、足腰の弱まり対処である。

猫背について、少し説明しておこう。猫背はデスクワークを中心とする人の職業病のようなもので、私も50年以上そんな生活を送ってきたので、かなり重度であった。私の猫背は、親からの遺伝的体質によると思いついてきたが、そうでもなさそうだ。両親も婦人服仕立て業を長年していたので、そうした姿勢だったからだ。そして、矯正に取り組んできて、多少の成果を得たので、自分で対処できる、対処しなくてはならないと思いついて数年が経った。

さらに、呼吸器の弱さも猫背と関係していることに気が始めたのは、2～3年前からだ。猫背が肺などの呼吸器を圧迫しているのだ。もしかすると、逆流性食道炎の原因となっている食道ヘルニアを作り出した要因も、関係しているかもしれないと思いついて始めた。胃と食道を区切る横隔膜の上向きへのずれがヘルニアを作り出してきたかもしれないと推理し始めた。これについては未確定だが、状態改善がすすんだら、数年間のうちにわかることだろう。

ということで、呼吸器改善と猫背解消は結びついている。実際、この両者への対応は結びついている、というか重なっている。このごろでは、双方とも良い方向へと進んでいるが、体操などの成果が出ているような気がする。

どういうストレッチ・筋トレ・体操をするかは、ウェブ情報と書籍から仕入れた。「呼吸」「姿勢」「体操」「猫背」などをキーワードで検索すると、たくさんヒットする。何冊もの書籍に目を通したが、一番役立ったのは山口正貴『姿勢の本』さくら舎2018年で、理学療法士によるものだ。これらから知った体操の種類は何十にもものぼるが、共通するものが多い。そのなかから、「自分に合

う」いくつかのものを抜き出し組み合わせて、毎日十数分やっている。それらに足腰を鍛えるためのスクワットも加えている。

「自分に合う」というのは、やってみながら、体にきいてみて選んでいる。多いのは、首・背骨・胸まわりの関節と筋肉を使うもので、インナーマッスルも含まれる。たとえば、お腹を引っ込めるドロイン、指であごを押すものなどが典型的だ。肩甲骨を緩めるための体操も多い。かつては固まった肩甲骨のために、後ろで手を組むことなど全くできなかったが、いまでは組むだけでなく、多少持ち上げることもできるようになった。おかげで、健康になっただけでなく、卓球も強くなった。

これからも、微調整や試行錯誤を重ねながら続けたい。こんなことで、自分の体を知り、動かしていくのが楽しくなってきた。

2022年01月24日

コロナ対処 政府・行政・医療界・マスメディア 個人

コロナ対処は、未知のことが多すぎて、いろいろなレベルで困惑・揺れ・ずれなどが生じている。

政府の方針は、政治家と医療界とが合体して設定され、トップダウンでおろされてくる。マスメディアは、おおむね政府方針に沿っている。自治体行政は、それに従いつつも、独自の工夫をして、対処している。

それに対して、個人レベルは、多くはトップダウン方針に従いつつも、困惑・揺れ・模索のなかにあるのが実情だろう。これまでもこうした事例の場合、トップダウン方針に従ってきた。とはいえ、身近な口コミ情報や、トップダウン方針とは異なる情報を受けの中で、模索している。

揺れを見せる典型がワクチン接種だ。副作用（副反応という新しい用語が使われているが、副作用との異同はわからない）についての、自らの経験、知人の経験などで不安を感じ消極的になる人もいる。私の近辺にも、高齢者の家族ですこぶる健康な人が接種後重篤な状態になって、あわてた話がある。そうした事例についてのマスメディアでの報道は稀だ。

そうしたなかで、個人レベルでは、トップダウン方針に従うけれども、不安を抱えたままであるという人が結構いる。それがワクチン接種率70%前後というところでとどまっている一つの理由だろう。情報は、統計数値がほとんどであり、個別例に則して、個人の対応をサポートするようなものは少ない。

危惧するのは、トップダウン方針が蔓延するなかで、「お任せ」になって、個人レベルでの自己の身体にかかわる認識判断の姿勢と力量が低下しがちであることである。「政府や医療界に任せろ」といわれても、かれらの方針も揺れている。もう一つ、日本では、西洋医学一辺倒傾向が、欧米諸国に比しても強いことがある。そのなかで、医師のいうことにまかせっきりになる傾向がある。医療界といっても、メディアに登場してくるのは、医師ばかりで、看護師をはじめ他の医療従事者の声がほとんど聞かれないのも気になる。

なぜか、政治家と医師とくに感染症専門医師の声ばかりが聞こえてくる。その他の声、わけても個

人レベルの声が聞えてくるようにして、個人レベルでの医療にかかわる力量を増大させることが抜け落ちてはいないだろうか。

こうしたことの典型的悪例は、2020年春の政府指示による休校措置だろう。

このコロナ対処を通して、政府・感染症専門医師だけでなく、個人のレベルでも、身体・健康・医療にかかわる力量増大を願いたいものだ。コロナ対処は、政府・感染症専門医師の専管事項ではなく、当事者である個人のレベルでの取り組みが不可欠だからだ。

2021年12月01日

このごろの私の運動スポーツ 長生きへの自分なりの営み

コロナ禍で、長く休みだったテニスが、11月から再開。ずっと続いていた週一回のラージボール卓球と合わせて、週2回のスポーツが復活した。試合なども再開されはじめたが、まだ出場機会はない。

コロナ禍の2年間、スポーツ量が減ったが、そのかわりに、ウォーキング回数が増えた。スポーツがない日は歩いていた。といっても、歩数は少なくなっている。

これらに加えて、ドドンパをしながら、体操を続けてきた。体操は、呼吸体操と姿勢矯正体操で、いろんなものを私流に混ぜ合わせたものだ。気管支喘息を改善することが最初のきっかけだが、猫背を矯正する体操も入れ込んだ。さらに、腹筋背筋を鍛え、体幹を鍛える体操も最近加えた。そして、足腰のためのスクワットも始めた。

これらの効果は少しずつあがっている。喘息のための薬使用を終えて一年余りになるが、順調である。猫背も少しずつ良くなっているようだ。

全体として、体力維持になっているように思う。よく語られる「若返り」効果などは期待していない。身体ケア・維持としての運動・体操・スポーツだ。加えて、それらのストレス解消効果は大きい。

老年期に突入して10年あまり。体の維持、健康確保は、自分自身による営みに大きく依存することがよくわかってきた。食事・運動・休息が基本で、医療や薬は補助的なものだと思う。この先、何年身体を維持できるか。それが楽しみになってきた。できれば、20年は維持したい。頭の維持は、毎日6時間ほどの仕事がうまく機能しているように思う。

2021年11月26日

スマホ（ラクラクフォン）3か月 慣れてきたが、健康増進に活用

8月に突然スマホに代えたが、ようやく慣れてきた。いろんなことができるようになっていて、結果として、電話・天気予報・歩数計、そして健康測定に利用するのが、日常になった。

以前のガラケイとほぼ同じだが、変わったことというと、健康測定機能の活用だ。それにもいろいろあるが、現実に活用しているのは、「こころの健康度」というのだ。電話使用の際を含め、声で判定するのだ。リクツはよくはわからない。

10月は、毎回ほぼ62～64だったが、北海道旅行の後、そしてテニポン再開による運動量増加があつて、一時52に下がった。

昨夜、なぜか10時間睡眠をしたことがきっかけになったのか、再び上昇して60になった。自分では元気なつもりでも、数値にあらわれると、客観的にわかるので、参考になる。

ほかにもいろいろな機能がある。血管年齢の測定では、69～72歳の間で、数値が揺れている。こうした〇〇年齢というのは、たいていが、本人を喜ばせるような数値を示すので、あてにはしにくい。

2021年10月09日

結石とシュウ酸 お茶に代えて水を飲む 人間ドック

毎年している人間ドックを終えた。大きな問題はなさそうだ。むしろ改善の方向だろう。この病院は、我が家に一番近くて、毎年のドックは1～2名なので、ベルトコンベア式でないのがいい。顔見知りの職員が半分以上だ。おしゃべりをしながらすすんでいく。職員のお子さんのことまで話がはずむ。

ドックはもう10年以上、いや以前の病院のものと通算すると、20～30年続いている。それでも、毎回、新しい発見がある。今回の発見は、結石が増えていることだ。大きいものではない。つぶつぶがきらきら光るようにあるという。

シュウ酸が大きくかわかることは知っていたので、ほうれんそうなど、シュウ酸が多そうなものに気をつけてきた。でも、増えた原因が思い当たらない。そこで、検索してみた。すると、お茶（とくに玉露・抹茶）・コーヒー・ココアなども石をつくりやすいという。それらを飲む時はミルクなどカルシウム分とともに取るというのだ。以前もっていた「常識」とは、大きく変わっている。

最近、コーヒーは激減し、それに代えてココアをほぼ毎日飲んでいる。お茶は、50年以上飲み続けている。愛用品といってもよい。

これらは、最近、以前よりも量が増えていると思う。これらが石を増やしたという仮説が成り立つ。そこで、これらを激減させたらどうなるか、という大実験に、この一年間挑もうと思う。激減させることができるかどうか、実験のうちだろう。

早速、ココア・お茶に代えて水を飲むようにしはじめた。水がそんなにまずいものとは感じなかった。さて、どうなることやら

2021年05月12日

ワクチン接種

5月8日午後、南城市役所で新型コロナワクチンの第一回接種をした。当日は、今年度75歳になる私のような人を含め、後期高齢者が対象のものだ。4月下旬から始まっているが、当初は申し込みが圧倒して、すぐに受付停止になった。私は、インターネットを通して、申し込んだ。

当日、私は事前予約ではあるが、受付番号171で、30分余り待った。

市役所のロビーにもあふれるばかりの方々だった。それでも、人生経験豊富な方々で、静かに穏やかにお待ちになられておられた。付き添いの方が多いのも、高齢者の特徴だろう。対照的に、数十人の案内スタッフ・看護師・医師が、忙しくテンポよく働いておられる。大変な仕事だ。



ので、なかなか大変だと、素人目にも感じる。

注射そのものは、これから始まると思って身構えた時には、すでに終わっていた。痛みもないどころか、注射したこと自体気付かなかった。15～30分の観察待機中に、2回目の予約も手際よく終了。

それにしても、このペースでいって、65歳以上の高齢者が完了するのは、夏いっぱいかかりそうに感じる。対象者全員には、1年をはるかに越す作業になりそうな気配。看護師・医師・スタッフの確保ができるかどうか、診療とは別にこれだけ大規模な接種作業な

2021年04月15日

卓球、テニポンのこの一年間

新型コロナ禍で、私の卓球・テニポン生活も苦労した。テニポンは再開したばかりだが、再びストップした。小学校体育館を使用しているために、緊急事態宣言などがだされるごとに、休みとなるからだ。試合も、この一年間ストップ状態だ。ようやく慣れてきて、技術的にもおもしろくなってきたので、お休みは残念だ。

卓球は、ラージボールだけの練習にしているが、個人の道場でしているので、ずっと続けられてい

る。まもなく1年目が終わり、2年目に入る。毎回3～6名の世代が近い人々で楽しくやっている。体力がもたないの、毎回早めに引き上げているが、楽しい練習だ。

卓球試合は、この一年間で三回出場。コロナのためにほとんどが不開催になったからだ。そのうち2回はラージボールで、3月末の団体戦、4月11日の年齢別と混合ダブルスの試合だった。成績は、まあまあだ。

それにしても、11日は、10試合22セットもしてしまった。すごい疲れを貯めこんだが、2日でほぼ疲れが取れたのは、元気になっている証拠だろう。個人戦は、同世代の強敵と当たり、勝てなかったが、私としてはいい所まで行ったので、満足だ。

我がチームの皆さんは、くそ真面目な上に、久しぶりの出場で過剰緊張しておられた。緊張がとれる次回からが楽しみだ。私も、通算7勝3敗で、まあまあだった。

それにしても、顔なじみの人が多く、久しぶりの試合で、出会いとおしゃべりが楽しい。対戦もタイプの違いが大きいので、頭をうんと使うものとなった。それがまた楽しい。

コロナが続くので、次の試合がいつになるかはわからない。もう一段と、技術アップが必要だと感じたので、挑戦してみたい。

中山公民館の卓球の計画は、未定のままだ。早くコロナが収束してほしいとつくづく思う。

(※ 後日記 結局実現しなかった)

2021年02月26日

中山公民館で卓球を始めます

中山の公民館（集落センター）は改修工事を終え、素晴らしい施設に様変わりです。写真は、我が家ベランダから写した公民館です。21日に行われた公民館周りに植物を植える作業にも参加しました。桜・椿・パンジー・ベコニアなどの他、我が庭から持っていったハーブも植えました。

そこで集まった方々と、卓球をしました。長い間眠っていた卓球台を出して、美しいフローリングの床での練習です。といっても、現役？で卓球をしているのは私だけで、他のかたの多くはほぼ初心者です。



これをきっかけに、卓球を楽しむことを定期的にしてみてはどうか、と話が進みました。最初ですので、どんな方が集まるかわかりません。集まった方々で、今後の持ち方（定例日時など）を相談しようということにしました。最初の集まりは「体験会」ということですので、ラケットに触ったことのない人も、公民館備え付け（今月購入したばかり）の用具ですることができます。運動できる服装と室内むけの靴でお願いします。ラケットの持ち方、打ち方、卓球ルールなどがお分かりにならない方にはお教えします。

中山区外のかたも歓迎です。年齢男女は問いません。事前申し込みは必要ありませんが、世話役の私（浅野誠）まで連絡くださると助かります。なお、会場使用料をワリカンで集めますが、多分200～300円前後になるでしょう。

体験日 3月12日（金曜日）10～12時

3月14日（日曜日）14～16時

一日だけ、両日参加どちらでも構いません。

2021年01月29日

身体ケア・病院通いを、「趣味」に見立てて楽しくやる

老いてくると、それなりに身体の点検管理・補修が必要になり、病院通いも増えてくる。

昨年9月から12月は、月に3～5回病院に通った。1月になってからは2回だ。内科・眼科・歯科と通院先はいろいろだが。

回数が多いのは、歯科。丸一年通いづめで、数本の歯を立て続けに治療し、ようやく落ち着いた。いろいろな歯が賞味期限切れになるから仕方がない。せっせと手入れをする。歯ブラシ、歯間ブラシ、フロス、舌苔ブラシ、入れ歯手入れが日課だ。

眼科。白内障手術があり、その後の経過観察のため、総計で10回ぐらいの通院。緑内障の危険があるといわれる眼底乳頭陥凹は、18年間続けた年2回の定期検査で一貫して「異常なし」であり、どうやらこれが私の「正常状態」らしく、もう心配しなくていいだろうと言われる。

内科。20年近くつきあい、生涯のつきあいとなる逆流性食道炎のための服薬。薬量を減らすと、症状がでるので、量を戻すが、以前と比べれば、ぐっと減る。気管支喘息の方は、回復し薬を止めて4か月。異常なしで順調に来ている。最近は喘息体操の効果が出ているようだ。

加えて、人間ドックをもとに、市役所の保健師さんに腎臓の受診をすすめられて、医師に相談。10年余り、同じレベルの数値できているので、心配はあまりいらぬとのこと。腎臓結石は、3.7ミリであり、よくあることのように。念のため、専門医の外来担当日にでかけることとなる。

これが私の病院通い一覧だ。新型コロナの一年で、外出が激減するなかで、病院通いだけは減らないので、目立つ。振り返ってみれば、ここ20年間、こんなペースで病院付き合いをしてきた。だか

ら、病院スタッフにも顔なじみが増え、おしゃべりすることも増えた。

そこで考えた。身体ケア・病院通いを、「趣味」に見立てて楽しくやる、と。

前々から、こんな感じではあるが。加齢と並行していろいろと出てくるのは、普通のこと。以上の他に、老人性難聴があることを思い出した。いずれもテキトウ（＝適切）につきあっていくことだ。薬は、医師と相談しながらではあるが、減らしていく。

ドックなどのデータも楽しむ。もうドック通いが20年、いや35年近く続いている。時々、グラフにして、経年変化を見て楽しむ。このグラフに、運動量グラフと重ねてみるのも楽しい。といっても、私はデータ過剰依存傾向がある。そこで、記録をつけグラフをつくるのも、徐々に減らしていく。十数年続けた、体組成計記録・運動量記録もやめて一年がたった。一か月に一回ぐらい、思い出して計測するが、変化はない。生活習慣化したので、記録しなくても、分かるようになった、ということだろう。

喘息体操&猫背矯正体操に夢中になっている現在。効果が実感できるからなおさらだ。いろいろな試みをして、ようやく一つのルーティンが定着し、これをほぼ一日に一回やっている。喘息症状はでていないどころか、胸のチャクラが十分開いて、空気がみぞおちから出入りするような感覚をもつようになった。猫背は、大幅に改善しているように思う。職業病だから、完全に治るのは無理だろうが、でも少しはうまくいっていると、自己満足している。

2021年01月13日

猫背をなおす体操

私の姿勢の最大の問題点は、猫背だ。その猫背を直すために、いろいろなことをしてきた。歴史は長いが、ここ1年、とくに精力的に取り組んできた。

私のようなデスクワーク中心の生活をしている人間にとっては、職業病のようだ。さかのぼると、ギリシャ時代のヒポクラテスの指摘があるという。私がそれに気づいた歴史は浅くないが、ここ数年のことでいうと、

1) 整骨院での「姿勢写真」

2) テニポンで、世話役のかたが毎回動画撮影をしてくださるが、それに写った私を見ると、猫背が歴然としている。練習中だと、「自然」に猫背になってしまうのだ。

3) 知人が、しばしば指摘してくれる。

ということで直すために、いろいろな書籍やウェブサイトを閲覧して、姿勢矯正・ストレッチ・体操などを見つけて、試みてきた。同様に、気管支喘息改善の体操も見つけ試みてきた。この二つの体操がつながっている、というか、同じものであることに気づいた。

これらによって、少しずつだが改善してきたと思う。かなり改善したつもりになったのだが、まだまだだ。現在、4割ぐらいの改善だろうか。

それらのほとんどは、肩・首・肩甲骨・背筋にかかわるものだ。今は、2日に一度、10分ぐらい体操をしている。一日一回になることもある。

そのなかで、分かりやすかった一つは、腹式呼吸をすることだが、みぞおちから空気が入り出すようにやるのがいいという説明にすごく納得した。そして、20年近く前に、私の身体を見たある人が、みぞおちのチャクラが閉じていると指摘されたことを思い出した。その場所は、横隔膜で、肺と胃とを分ける所であり、気管が複数の気管支に分かれはじめていくところでもあり、さらに、胃と食道とを分ける弁がある所でもある。私の逆流性食道炎の問題個所なのだ。

ということで、私の身体の大きな焦点の一つなのだ。こうしたことは、少しずつ知ってはいたが、ようやく全体的につかむことができ始めた。ということで、いくつかの体操法を混ぜ合わせて私流に組み立てている、私流の体操を続けていこうと思っている。おおまかにいうと、次のような体操だ。

肩回し体操（電車ごっこ方式）、胸そらし、首そらし、首傾け、首ひねり、横隔膜を意識しつつの複式呼吸、同じことを、身体を傾けて行う体操、さらに身体をひねってする体操、さらにこれらを水泳のクロール・背泳式に行う体操、最後に、両腕を背中で組んで伸ばす、などである。

猫背を直すだけでなく、喘息を改善し、さらにあわよくば、逆流性食道炎にも好影響を与えることを願っている。

写真は、本文にかかわりなく、昼寝中の私のお腹の上で寝る虹（猫）



2020年12月09日

新発見なく変化なしの人間ドック

10月末から、いろいろとあって忙しかったが、ようやく区切りがつきそうだ。最後は人間ドックだった。結果は、「変化なし」というところだ。言い換えると、新発見がないということだ。相変わらず、腎臓結石はあるが、大きくはなっていない。これとのつきあいは数年。老人性難聴とのつきあいは、10年近く。これまた変わりなし。逆流性食道炎とのつきあいは、20年。変わりなし。胃の一部が食道に入り込むヘルニア状態を、胃カメラ画像がはっきりと見せてくれる。だから、当初からの見込み通り、一生、胃酸を抑える薬を飲み続けるしかない。

あえて変化というと、腹回りが80センチと、かなり縮小したぐらいだ。30年前の値と同じだ。数年前までは、85センチ内外だったが、玄米食を取り入れ、果物や飴などを大幅削減したためだろう。体重も、63キロと安定してきている。

一年半続いた歯の治療。数本以上修理して、ようやく完了。残っている歯、入れ歯を大切に、つ

きあっていこう。8020状態をぎりぎり維持できそうにも思う。白内障手術で、しばし眼科医通いは続くが、視力が大幅改善だ。

これで、8～11月と続いた医者通いも激減していけよう。年相応の健康ということだろう。

それにしても、ここ数日は、沖縄とは思えないくらい寒い。猫も私たちの布団に寄り添って寝ている。

2020年11月26日

右目の白内障手術

小学生のころ、ボールを目に当てて以来65年、右目の視力がやや弱い。眼に傷がついたのか、その傷が何気なく見えることもあった。でも、時と共に、その傷も薄れて、気にならなくなった。それにしても、左目よりも右目の視力が、やや弱かった。しかし、16年前の沖縄生活以降、視力はどんどん回復し、自動車運転に眼鏡が不要となった。でも、左右が異なるので、卓球の際は距離感をつかむために、眼鏡を使用した。加えて何年位前からかは忘れたが、乱視も出てきた。

そして、5年位前からは老眼鏡が必要となった。さらに眼科医での検査で、白内障が右目だけ表れてきた。驚いたのは、今夏の海岸散策なかに、突然、右目の視野が十数分間欠けて驚いた。色々調べたが、原因は不明だった。脳血管障害が疑われたが、検査で異常なしだった。

そんな経過を経て、右目の白内障の手術に至った。周りの手術経験者に聞くと、短時間で終わり、すぐくよくよ見えるようになるということであった。そんなことなら早めにしようという気持ちになったのだ。

手術の施術自体は15分間であっさり終わった。翌日になって、眼の中に「小さなかけら」が残っているというので、それを取り出す手術もした。

手術後の眼帯をはずして見ると、本も読めるし、遠くも見える。まだよくわからないが、近眼も老眼も眼鏡不要になることを期待したい。乱視も改善されているような印象だ。しばらくつき合いながら、安定するのを待とう。

今回もまた、加齢とうまくつきあう私流の一つということになろう。

2020年09月24日

長い付き合いの気管支の病だが、気管支喘息の薬治療完了

病院には、薬を処方してもらいに、2～4か月に一回でかける。先日、気管支喘息の吸入薬を「もう終わりにしたい」と申し出たら、医師も「とても弱い処方を出していたが、それでも問題がないよだから、やめにしましょう。でも、いざという時はすぐに来てください」とのことだ。発作対応の吸入薬も、長期間使わないで期限切れになっているので、どうしようか、と相談すると、効き目は落ちているが使えるということなので、「いざ」と言う時のために保管しておくことにした。

思い起こせば、気管支関係の病の付き合いは長い。13歳の時からだから、60年を超す。自動車の排気ガスや大気汚染などの影響だろう。気管支炎という診断だったが、「よく食べてよく休みなさい」ということで、気管支拡張剤や去痰剤が処方される程度だった。それ以降、毎年季節代わりに高熱を出して、数日寝込むことが、年に2回ほどあった。それが、50年近く続いた。そのうち医者にかずに自分で対処することを身に付けた。

一番効果があった対処は、空気がきれいな沖縄生活だった。もう一つはストレスを減らすことだった。ということで、10年以上前から、気管支症状はゼロになった。発熱もなくなった。

異変は、7、8年前に桜島の灰を浴びてから始まった。喘息発作を初体験した。2回目の発作は、昨年正月だった。その時、気管支喘息の診断を初めて受けて、吸入治療を始めた。効果は劇的だった。体調がぐんぐんよくなる。気管支にたまっていたものが、どんどん排出されるのを実感する。おかげで、卓球の実力も空前に高くなる。

良くなることは、逆に治療以前がひどかったことを思い知らせてくれた。良くなると薬量がどんどん減る。今年に入って、これ以上減らせないレベルに来た。

ということで、先週、薬治療を完了したというわけだ。長い付き合いだった。薬が完了して順調だ。今後も付き合いがないことを期待している。

もう一つの逆流性食道炎も、一生薬を飲まなくてはならないと言われて20年近くなるが、最小限量の薬になっている。他に、白内障や歯の治療があるが、年齢相応だろう。

自分の身体とうまくつきあう日々をこれからも続けていこう。

2020年09月14日

15年続いた夜の卓球練習を終わりにする

現住所生活を始めた翌年、近所の方に誘われて、卓球を再開した。最初は玉城体育館にて、玉友クラブとして、その後体育館改修で、卓球台といっしょに富祖崎にある佐敷スポレクセンターへ移る。以前から練習していた喜納クラブと合流。途中から、TTC南城に名前を変え、最近ではNAN-JIという名前で、いろいろな大会にも出場。

毎週水木夜8時～10時と練習。20代(時に10代)から70代までの年齢層が幅広い男女で、練習をしてきた。一時は、参加者が減り数名と言う時もあった。ある時は、私一人で、40分ぐらい待つが誰

も来ず、帰ったこともあった。

それが、ここ数年、とくに最近では激増し、15～20名の参加を得ている。うわさを聞きつけて市外の各地からも来られる。かなり著名な実力者も参加する。そんななか、私は実力では真ん中ぐらいでいた。ここで、卓球練習を本格化させて、私を追い抜いていった方も多し。年齢的には、私は当初2～3番目だったが、数年前から一番の年長者になってしまった。

充実した練習になるので、帰宅後は疲れがドット出て、2～3日は休養の日も多かった。しかし、新型コロナウイルスで、体育館休止になって、事情が変化してきた。夜の練習がないものだから、私は早寝早起きになり、9時過ぎには就寝するようになった。5月に久しぶりに練習再開となるも、時々参加となってしまった。一度出かけた折に、やめる挨拶をしようと思っていたが、再び体育館休止になった。そして、9月9日から再び再開となったので、10日に出かけて最後の挨拶をしてきた。記念に皆さんと最後の試合を1セットずつしてきた。

それでも、卓球を止めることにしたわけではない。昼間行われる試合には出ることにしている。ラージボールの練習は続けているので、40ミリの力は落ちていない。

それにしても、よくやってきたものだ。この15年間、私の実力は高くなってきた。体力的にもぐんぐん上昇してきたが、最近は加齢による低下がでてきたところだ。私の健康向上におおいに貢献してきた卓球練習だった。

皆さん、ありがとう。

2020年07月16日

テニポン・ラージボール卓球 練習の合間のおしゃべりを楽しむ

7月は、テニポン週一回、ラージボール卓球週一回の練習をしている。体力を考えて、休み休みやっている。その時におしゃべり（ユンタク）を楽しんでいる。

両方とも、多様な年代・職業・男女なので、まさにいろんな人がいる。だから、話題はあっちこちに飛ぶ。

生活情報 買い物 趣味 体のいたわり方・・・

練習情報 ワザ・身体維持・・・

試合練習している時も、会話を楽しむ。

「すごい！ ○○さんは～～～だから」

「信じられない こんなワザがでてくるなんて」

「あの球に飛びつけるなんて、わけわからん」

会話が、お互いの気分をぐんぐん良くさせる

一応勝負なのだが、こだわりがなさ過ぎて、くやしきなど勝負へのこだわりよりも、楽しさが残る。

静かにやるなどと言うのは信じがたいことだ。口の運動をやっているのかもしれない。

こんなことをしあえるのは、私に近い世代に多い。でも若い人でも、〇〇さんは知り合いの知り合いという事で、話がつながっていく。つながっていくと、たいていの人は、どこかでつながっている。先日も数年前に会合で出会った人であることがわかる。

テニポンでは、親子、夫婦、同級生・・・などといってつながりで参加する人が多いので、なおのこと、つながりがふくらむ。それで参加者が増えてきている。おかげで、交代でやるからおしゃべりタイムが増えて助かっている。

ラージボール卓球は昼間練習なので、昼間の時間がとれる年代が多いし、つながり歴も長い人が多い、それでも、話題が尽きない。

とにかく、スポーツは楽しく笑顔でユンタクしながらやるものだと思う。

ところで、テニポンは、「チームたまぐすく」のフェイスブック <https://ja-jp.facebook.com/teamtamagusuku> に実況中継写真がのる。今週は、ユンタクしている最中の私が映ってしまった。いかにも老人雰囲気丸出しだ。

2020年07月01日

気になる50代男性 体への過信に気づいていない

このごろ、50代男性と付き合うことが結構ある。公的な仕事で、指導的役割を果たしている人が多い。大変忙しく充実して活躍している方たちだ。

私自身が、そうした年齢の時期に、「充実し過ぎてバッテリーしてしまった」だけに気になることが多い。私のような失敗を繰り返してほしくないからだ。

自分のペースをつかんで、自分なりのゆったりしたペースで着実に健康に仕事をし、周りの人からも信頼を得ている人に問題はない。そんな方には、60代になってからどうするかということの計画の輪郭が見えていることが多い。私自身もそんな50代を送りたかったと、遅すぎるが思っている。

気になるのは、「勝負に疲れて落ち込み、自信なさそうにしている人」、そして「仕事の大きさに負けまいと、ギラギラと、休みなく仕事をしている人」だ。

ここでは、二番目の人に焦点を当てたい。50代に入っても40代以前の仕事の仕方をしてしまうと、身体的精神的に過剰な負担をかけてしまう。そしてそれをガンバリズムで乗り切ろうとすることが多い。「こんなことぐらい、自分にはできないはずない。負けてはならない」と張り切る。すでに人生の折り返し点を過ぎており、20代30代のありようでは続かないのに、自分は「若い」といいきかせるのだ。「諦め」という言葉は、事実を明らかにして、適切な対応することを意味するのに、

「諦める」ことは、弱音をはいて「負ける」ことだと決めつけてしまう。50代になると、できないことがいっぱい出てくるのに、自信過剰で、それを押し隠してしまう。そのことで、自分の身体と精神に過剰負担をさせたり、周りの人々に過剰な負担を強いたりする。周りの人には、自分が模範を示して先頭になって活動しなくてはならないというようにやってしまう。

そこに、無理が生じる。そして、無理の蓄積が爆発してしまう。そんな例によく出会う。

解決策のベストは休むことだが、「休むことは敗北だ」「休むのは10年後にできるので、今は我慢して先延ばしする」。要するに休むことが下手なのだ。そして、自分のこと、自分の現状がわかっていないのだ。過大評価をしていることに気づかないのだ。わかっているつもりでも、過大評価の眼鏡で見るクセがついてしまっている。体への過信に気づいている人は滅多にいない

だから、周りが忠告しても、「まだ大丈夫」と言って、聞く耳をもたない。となると、周りは避けるしかない。そこに登場するのが荒療治である。重病が訪れることが多い。医者が忠告しても、「自分のことは自分がよく知っている」といって、10年前の体調を判断基準にして「大丈夫」と言うのである。

退職せざるを得ないほどの荒療治とまでいかななくても、それよりましな病気がでてくれば、『御の字』だろう。おそらく50代ともなれば、そうした「持病」を持っている人が半数以上いるだろう。

こんな50代を20年近く経過した私だから、当時わからなかった「荒療治」のことが、やっと理解できたのである。十数年かけてしまったが。

2020年06月23日

週三回のスポーツ どう縮小していくか、悩むところ

5月末から佐敷スポレクセンターでの定例水木夜の卓球練習が再開された。

6月に入って、テニポンも再開。初めは玉城体育館。22日からは、恒例の玉城小体育館で、月曜夜。

加えて、卓球仲間の声掛けで、水曜日昼間の花木道場でラージボールの練習が始まった。全部に参加すると、週4回8時間という事になる。現在の私は、3時間が限度だ。そこで、水曜日の卓球はお休みにし、残る3回も一時間ずつにする。それでも、コロナ休憩で休んでいたこともあって、少々オーバー気味だ。この後、どうするか思案して実験し、



おちつくところを探すしかない。

加えて、どの練習もいつまで続けるかを考えなくてはならない。どこの会場でも最高齢になっている。半年ぐらいしたら、結論がでるだろう。

ところで、花木卓球クラブ（私が勝手に花木道場と名付けている）は、新品で5台も卓球台があり、しかも冷房付きだから、すごい。今まで以上に名選手を輩出しそうである。（写真）

水曜日午前10～12時のラージボールは、現在アラシックス・アラセブンの4人でしている。もう少し参加者がいるといいなと思うので、関心ある方は、声をかけてください。

2020年06月19日

入れ歯・補聴器・老眼鏡 現時点の私の老人三点セット



15日、歯医者で出来上がった入れ歯をいただいた。一カ年続いた歯医者通い——数か所の「修繕」——も、これで終わりかと思ったら、前歯一本が、部分的に欠けていることが判明。レントゲンを撮ると、その歯全体が劣化しているという。次回、麻酔にて「修繕」予定。この治療もしばし続きそうだ。

私は、仕事柄、集中確保のため、歯を強く噛みしめ過ぎる。そのため、「賞味期限切れ」の歯が続出している。8020も危うい状態になってきた。

4、5年前に、補聴器と老眼鏡を取得した。入れ歯も加わって、これで老人3点セットがそろったことになる。いずれ新しいものが加わるだろうが、何が加わるだろうか。杖、コルセットなどだろうか。多分、しばらくは必要ないだろうことを期待する。

身体の部分欠陥を適宜補いつつ、身体の劣化にうまくつきあい、賞味期限を延長する営みは、今後〇〇年だろう。〇〇年は、10～30年位にしたい。

2020年05月26日

自粛生活のなかでの医者通い 老人の身体の手入れ風景

自粛生活も、ようやく区切りに近づいてきた。その自粛生活の中で、食料品など日常生活必須品買い物以外の外出と言うと、医者通いだ。薬の処方箋のために定期的に通う病院は、混んでいると予想していたが、逆に閑散としていた。新聞によると、経営的に苦しくなっている病院や開業医が増えているとのこと。「医療危機」といわれるが、特定の部署に集中しているのだろう。

5月中旬から下旬にかけて、三カ所でかけた。定期的に行くところが、たまたま重なったのであるが。老人の多くは、こうした定期的に出かける医者をもっているようだ。一つは、年に二回の定期検査をしている眼科。右目の白内障が進行しているとのこと。いずれ手術だろう。これは多くの人が経験するようだ。いつするかは、本人次第だとのこと。日常生活で不便を感じることはないので、時が来るのを待とう。

もう一つは、歯医者。左下の3本は、10年以上治療を続けてきたが、ついに抜歯になり、入れ歯を準備している。本格的な入れ歯は初体験だ。8020というキャンペーンが長く続いているが、現在の私は、7325で、8020に到達できる可能性はある。いたわりつつやっている。今では、普通のハブラシ、舌苔ブラシ、歯間ブラシ、フロスの4本で手入れする日々だ。病院内科は、定期的な処方箋をいただいて、薬を取得する。診察料400円、4か月近くの薬代1500円ぐらいだ。

こんなスタイルが、10年以上続いているので、慣れ過ぎている。まれに変化がある。昨年1月の気管支喘息発見だ。こうした発見が、数年に一回ぐらいある。老人によくあることだろう。私が行く平日昼間には、老人が多い。結構元気な方々だ。これまた病院風景なのだろう。この次に出かけるのは、入れ歯を入れる歯医者以外、秋になってからだ。

2020年05月16日

身体測定記録依存症から抜けようとする

私は、体組成計にのって、体重・体脂肪率・内臓脂肪量・筋肉量・骨量を測定し記録をつけることを十数年やってきた。毎日やってきたので、かなりの情報量だ。そして、携帯電話の歩数計機能をつかかっての歩数、そして卓球・テニスの練習時間も組み合わせての日・週・月・年当たりの運動量を記録につけてきた。これも十数年続けたので、相当な量になる。

この測定と記録作業を、4月末をもってやめた。一時的にやめるのか、ずっとやめるかは、まだ決めていない。

やめている理由は、測定値依存症になっていないのか、という疑いをもったからだ。これらの作業は、自分の身体管理に有効であることは確かだが、測定数値に依存することで、自分の身体自身の感覚能力を下げているのではないかと、思うからだ。体重、体脂肪がどれくらいかを測定に頼らず自分の感覚でつかめるようにしたいのだ。今日の歩数やスポーツ量は適度なのか、過剰なのか、不足なのかを、自分の感覚でつかめるようにしたいのだ。

まとめていうと、身体感覚を伸ばしたいと思う。

同じようなことは、少年時代からしてきた。中学高校6年間の教科ごとの自宅学習時間記録。30～60代の仕事時間記録などなど。「測定・記録魔」であり、それに基づいて、学習計画仕事計画をたててきた。それは成功した面と、自分の感覚を弱めた面とがある。測定・記録依存症なのだ。

近代は、こうしたことを奨励してきたから、私は典型的近代人といえるかもしれない。医療も、こうしたことを奨励している。「毎日血圧を測りましょう」というのが典型だ。職場では、PD…サイクルといって、計画を立てて、進捗を測定し、次の計画へとつなげる動きが過剰に存在している。そのなかで感性が理性と切断され、否定されがちである。

こんなありようから卒業したいのだ。

ここで少々背景説明

測定・記録を長く継続していると、依存症になり、測定記録だけで安心してしまふ。そして、測定記録をどのようにおこなうか、その結果どういう行動をするか、といった当人の認識能力判断能力が低下し、測定数値に従属する体質が作られる。そのことで、結果的に大失敗をすることがある。

2000年ごろの私の身体の大危機の時、仕事過剰を防ぐために仕事記録をつけていたが、それは歯止めにならずに大失敗を招いたのだ。

2020年03月01日

身体手入れ 歯の治療や人間ドックなど

新型肺炎の関係で、いろいろと中止・休校などが続く。私にも影響が出てきた。中止のおかげで、出かける予定がなくなり、原稿書きのための時間が増えた。

今回は、私の身体手入れについて、書こう。

まず歯治療。半年余り、月二回の歯医者通いが続く。数本の歯の治療が同時進行しているからだ。原稿書きや卓球の際、集中を図るために、強くかみしめることが長年続いてきたので、歯にひびが入ったりすることが増えている。そろそろ入れ歯が必要になるかもしれない。今のところ、25本ぐらい自分の歯だが、ぼろぼろの歯が10本ぐらいになっている。

人間ドックに行く。もう20年連続になるようだが、そろそろ卒業しようと思う。でも、生活習慣病化してやめられない。結果は、当日判明したことでは順調だ。逆流性食道炎の薬を半年間半減させたために、食道の傷が少しでて、薬量をもとに戻す必要が出てきたぐらいが特筆事項か。腹回りが81.5センチと最低新記録をつくったのも、注目だ。

ずっと気にしていて、なかなかうまくいかないのは、姿勢の矯正だ。S字型になるべき背骨が、骨盤とのつなぎで、そり気味な点、前かがみで猫背になっている点が問題であることは、かなり以前か

らの問題点だ。いろいろとやってはいるが、上手くいかない。少しはよくなっているようだが。動画撮影されたテニポン練習での姿が、猫背をありありと示してくれる。私としてはまっすぐのつもりだが。

少しずつよくなるように励みたい。

2020年02月18日

テニポンの楽しみ・特徴

15日は、国頭体育館でのテニポン大会。3回目の出場だ。国頭までの自動車運転は無理があるので、チームメイトに連れていってもらった。結果は、C2グループで2位。前回とほぼ同じだ。それにしても、小学生中学生姉兄弟親子の二組に苦杯を飲まされた。とにかく動きがいいし、球にもパワーがある。小学生だと思って対戦すると大変だ。卓球でも同じような経験がある。

今回は、テニポンの楽しみ・特徴について書こう。

ラケットは、写真で見えてわかるように、隣の卓球ラケットの倍ほどの木製。ラバーはない。球は、テニスボールより少し大きくて、ゴムまりを少し硬く重くしたスポンジといった感じ。コートはバトミントンコート
ネットは、テニスの高さ

試合はダブルスが中心。卓球のように交互に打つのではなく、どちらが打ってもよい。テニスのように、前衛後衛と分担することが多い。私は前衛をすることが多い。

今回の試合ではABCの3クラス。Aはパワーのある若者中心。Cは初心者が多い。年齢別の試合はない。

サークルでまとまって出場することが多い。親子、兄弟、夫婦のペアが多い。家族的雰囲気が前面に出やすい。男女の区別はない。



試合中であろうが、声が出ることも多い。コスプレで出場するペアもいる。全体で記念撮影もする。賞品があたるくじ引きもある。

一言でまとめると、「明るく楽しい雰囲気」

2020年02月02日

小さな卓球大会で連続優勝 NAN-JIクラブ

2日、わがNAN-JIクラブのいつもの4名は、糸満の西崎体育館で開かれた「小さな卓球大会」に出場。

この大会は、あるサークルが主催し、各地のサークルが出場している。我がチームは申し込みが遅れ、出場を断念していたが、欠場があり、出られることになった。昨年、初級クラスで優勝したので、中級希望だったが、欠員は初級だったので、再度初級に出場。

接戦を経て、連続優勝という結果となる。優勝賞品の洗剤をいただく。

大会は、ものすごく楽しく雰囲気に含まれている。久しぶりに再会の方々も多い。半数以上は女性か。3つのダブルスでの団体戦。男子だけ女子だけ混合もOK、というおおらかな大会だ。女子チームには、ハンディ付きという得点。

ツブ高ラバー使用の方が多く、苦勞する人も多かった。卓球の底辺の広がり底上げを感じる。

本格的な大会だけでなく、こうした大会も楽しくていい。いつか、「南城でも開きたいね」との声を複数の人から聞く。

2019年12月26日

虹（猫）の不妊手術 全九州卓球選手権大会(年齢別の部)県予選ローゼンティ準優勝

暖冬にふさわしい暖かい日々だ。二つの話題。

動物病院のすすめで、不妊手術をすることになった。猫は、兄弟でも妊娠可能性が高いということだ。メスは早めに、オスは後からということで、まず虹の手術を、24日にした。私は会議日程とかちあっていたので、恵美子が連れていく。ところが、恵美子是不妊手術に抵抗を感じていたことが反



映したのか、動物病院にたどりつけなくて、帰ってきた。再び電話で場所を確かめて、出かけた。

結果は順調に手術出来た。食事は柔らかいもの、薬を一日2回と世話は大変だが、回復は早い。雨とともに遊んでいる。虹がいない時の雨は、泣いてばかりいた。「虹！ 虹！ どこに行ったの」と言っている感じだ。この頃は、二人とも、私にくっついていて時間が長くなったが、ますます長くなっている。写真は、虹

22日開かれた全九州卓球選手権大会(年齢別の部)県予選ローゼブンティに出場。結果は準優勝。これまでで一番良い成績だ。なんといっても、これまで一度も勝ったことのないかたに勝てたことがよかった。

ラバーが変形で多くの人を悩ませてきた方だ。今回も無理だろうと、あきらめていた。第一セットはとれたが、ついで連続2セットとられ万事休すに近くなった。そのとき、相手の方急所めいたところを発見し、攻めて逆転できた。

体も使ったが、頭をものすごく使った試合だった。立ち位置、サーブなどで工夫したことがよかった。

疲れて、決勝戦は一方的敗北だった。それでも大満足の日だった。ダブルス戦は一回戦敗北だった。我がNAN-JIチームの皆さんも相当に奮闘した。

3月に鹿児島である九州大会への出場資格をえたが、出場しようかどうか迷っている。

2019年11月27日

卓球県民体育大会、現役選手最高齢で参加 一戦一勝

23, 24日と開かれた大会に出場。これに向けて、毎週2～3回の練習。こんなに卓球練習をしたのは、人生史上はじめて。そして最後だろう。

郡市対抗の団体戦で南城市は、真ん中の7位。周囲のうわさほどの活躍はできなかったのかもしれない。

私個人は、「補欠的存在」で、出場はダブルスで一回だけだが、一勝。結果的にこの一勝が役立って、順位決定戦に残れた。周りの声は、「想定外の勝利」「番狂わせ」「ヒーロー」とのことだ。組んだ相手は、50代に入ったばかりの若い方。対戦相手のお一人は、何度当たっても勝てなかった人。卓球指導の著名人。作戦に作戦を重ねて、初勝利だ。私は、勝率は低いが、「番狂わせ」得意。

随分熱気にあふれた大会。県内の最高レベルの選手たちの大集合という感じだ。大声の声援に驚くほど。若さのエネルギーに圧倒され続けだ。琉球アスティーダにつながるほどの有名選手のすごいプレイには感心するばかり。甥家族の宮古島市は奮闘して準優勝。

ついで話だが、真面目タイプの多い卓球では、「自分に勝とう」「自分の実力を出し切ろう」というタイプが多い。だから、すごい気合の入れ方だ。しかし、相手とのからみ合いが多いし、それを楽しむのが卓球という最近の私のやり方とはずいぶん違うな、と思う。

さて、11月は、このほかに2試合も出場した。一か月に3試合することも、これからはないだろう。今回の県民大会では、参加選手全体の中で私が最高齢だそう。言われてみて、周りを見ると、確かにそう。70代に3名いたが、私以外は有名選手だ。

まちがいなく、県民大会は今年が最後の出場だろう。今回、70代の枠がないので、60代から出場したが、南城市でも、超有名選手が60代に入ってきた。

ところで、私のこれまでの県民大会出場は、1970年代の島尻郡、1980年代の中頭郡、そして2010年代の南城市と合計6、7回か。別件のため、出場辞退も何度かある。おまけに、長期研修で滞在中の埼玉県民大会（二部）にも富士見市代表で出場したことがある。かなりの長期間であった。

かくして私も、徐々に身を引いていく時期になった。老化する体にききながら、適度にスポーツを楽しんでいくことにしよう。



2019年11月11日

11月は人生史上最大の卓球の試合・練習量になりそう 虹雨への小さな来客

我が家を訪問した方々に、虹・雨の人気は高い。最大なのは、隣の小さな姉妹。ある日、我が家で虹・雨と1時間近く遊んで「はまってしまった」。翌日も「浅野さんちに遊びに行く」と泣いたとのこと。その時は、あいにく我が家に来客があって、来れない。来客が帰った後、念願の訪問。楽しく遊ぶ。

虹・雨の方は、姉妹の元気あふれる大声に圧倒され気味。それでも、追いかけてこ・かくれんぼなどをして大遊び。

11月は、私の人生史上、卓球練習・試合の最長時間記録を作りそうだ。

喘息治療が進んで、快調な身体になったこともあって、2月末から週一回のテニポン練習。卓球練習も、水木の週二回に、春ごろから休まずに参加し始める。加えて、卓球・テニポン試合にも、誘いを断らずに参加し始める。仲間たちとつくるNAN-JI（なんじい）クラブからの試合参加も増えてきた。平均年齢60代の元気ものたちだ。11月にすでに2試合も出場した。成績は不本意だったが。

加えて、11月23～24日は、沖縄県民体育大会。なぜか、わたしは南城市の60代代表になってしまった。70代の枠がないので、60代からだ。ちなみに、60代代表は、花木さんと私。つい最近、花木さんは、全日本大会の60代で優勝した方だ。二人が名前を並べて書かれるだけで私には荣誉あることだ。

先日、南城市の選手団結団式があった。私は最高齢になりそうな感じだった。市長や市議会議員も

挨拶参加されたが、私が現役選手であることに、「不思議」な印象をお持ちだった。ちなみに、南城市男子は優勝候補として、他チームからマークされている。

ということで、今月は、「卓球でとても忙しい」ので、テニポンは一か月休憩をとった。

昨年までは、卓球時間を、週当たり100分ほどにしていたが、今は週300分と、3倍になってしまった。それでも、疲労回復は、昨年より早い。不思議なことだ。ついでに書くと、体力向上だけでなく、技術力もあがっていると、自分では思う。だから、多分、30代40代のころより、競技力はずっと向上していると思う。

ついでに書くと、通常の仕事も繁忙中。南城市史民俗編の原稿執筆は、いよいよ山場。今月だけで、原稿用紙100枚近くの子定。加えて南城市「こどものまち」宣言にかかわることも多い。関係者皆さん気合が入っている。私もだ。さらに学童支援員の研修は、自主企画も含めて、今月だけで5回。これまた楽しく面白い。

こんなにやっていると、15～20年前なら病気リタイアだ。新年度になれば、一息つけそうだが。そこで、ブログ記事連載のいくつかを休止状態にしよう。

2019年10月21日

テニポン県大会に出場、C1クラス2位に

10月19日、国頭で開かれた試合には、100名近くが参加。国頭・大宜見・東・嘉手納・ダイケン（会社）・玉城・石垣の各地から集まる。試合はダブルスでクラスごとに総当たり。

私は、若い方と組み、合計7試合する。参加者は8歳から73歳まで。20～50代が多い。最高齢は私。若い雰囲気の中、私も思わず動いてしまう。翌日はぐっすり寝るが、膝痛に悩まされる。

テニポンを始めて8ヶ月。結構楽しくやっている。我が玉城チームは、各クラスで優勝かそれに近い成績だ。次回は、クラスを一つ上げて参加してみたら、という声も出てくる。

左写真は、我がペア。右写真は、我が隣人で大会長の金城さん夫妻



2019年10月07日

NAN-J I チームすごい勝利の連続。そのなかで、「皆も私も驚いた」私の大喜劇

ここ数日は、なぜか日程が続いた。そんななか、いろいろと愉快的な事があった。

卓球試合の予定が連日組まれていたので、連続出場だった教職員大会をついにキャンセル。

6日は、那覇オープン大会の団体戦。我がNAN-J I チームも出場。予選リーグは、沖縄で実力中学チームと評される安岡中学チームに激戦の末勝利。リーグを1位成績で、一位決勝トーナメントへと進む。ここまでが「ありえない」ことで、決勝トーナメントはさっさと敗退して帰宅の「予定」。ところが、またもや実力中学チームとあたり、これまた勝利。ここで、全体のベスト8。これはありえない成績。

準々決勝は優勝候補チームとあたり、華々しくというか、一方的に敗退。我がNAN-J I チームもなかなかのものだ。平均年齢60代半ばで、対戦チームは10代前半の中学生チーム、そして優勝候補チームは30歳前後だろう。実力選手ばかり。いい思い出になろう。

「皆も私も驚いた」卓球試合での私の大喜劇は、決勝トーナメント一回戦で生まれた。シングルの試合なのに、私は、その前のダブルス試合に見入っていたためか、頭がダブルスになっていた。相手のサービスをダブルスルールで「アウト」と判断してしまった。ミス判断に気づいていない私の行動に、相手も審判も見ているチームメイトも、みな啞然とし、大笑い。その数秒後にやっと私は気づく。

ところが、私の頭は、まだ「変なまま」。1～2分後に、また同じことをしてしまった。ということで、ミスが加点されて、私はセットを落とす。その後二セットを連取して「事なき」になった。チームメイトの解説。「思い込むと気づかないことがある。高速道路の逆走もそうだ」

私も危ない、と思う。いよいよ「危ない」世界への踏み入れスタートか？

10月11月はいろいろと試合が多い。テニポンもある。卓球の県民体育大会もある。「思い込み」に入り込まないよう、用心用心。

2019年09月22日

体の手入れ 着実に老人的健康へ

今回の台風は急だった。小さいと思っていたら、結構強かった。森からたくさんの枝葉が飛んできた。片付けが大変。ベランダの千年木も一本折れた。

停電は、昼過ぎにいったん直ったが、再び停電。でも、夜には回復。

さて、本題の「体の手入れ」

あちこちで、老人として対応して下さるようになったが、その対応にも慣れてきた。テニポン・卓球の練習後で、体育館のモップ掛けを始めると、「代わりましょう」という人が出てくるようになった。その際に、交代を辞退するよりも、お願いするようになってきた。

自分では、そんな年齢でもないと思うが、周りから見れば、そんな年齢に見えるようだ。写真やビデオに映った私の姿勢・動きは、それを物語っていることに気づく機会が多くなった。

8月終わりから、ピーナッツやフランスパンといった硬いものを噛んで、歯が欠けたり、かぶせ歯が取れたりが続いた。すぐに、歯医者で修繕する。

床屋にでかける頻度が下がっている。おおよその回数を思い起こしてみた。50歳ごろまでは、30～35日に一回。60歳ごろ40～45日に一回。70歳ごろ60日に一回。髪の毛の伸びる速度が反映。この調子でいくと、80歳ごろには、90日に一回となるのだろうか。

だけど、爪切りの頻度は減ってきていない。10～15日に一回だ。

1月からの喘息治療で体調が劇的によくなるとともに、運動量が増加し、食欲も増し、体重なども激増した。それ以前は、64キロ前後だったが、66キロを越してしまった。念のため、腹回りを計ると、87～88センチになっているではないか。

そこで、一念発起。糖質を減らす食事をはじめ、週一回朝飯抜きでやりはじめて2か月がたった。ご飯も基本は玄米食だ。おかげで、体重は64キロ以下になり、腹回りも83前後センチになり、順調に前進している。この取り組みも楽しみながらやっている。

もう一つの楽しみは、姿勢矯正。猫背を直すことを中心に、いろいろと取り組んでいる。少しずつ前進だ。

こんな身体調整を楽しむこのごろだ。

2019年08月09日

膝痛 姿勢測定 いこい整骨院

一か月ほど前のテニポン練習中に、左ひざに違和感を覚えた。痛いというほどではないが、しゃがんだ際、立ち上がるには、地面を手で支える必要がある。畑作業や、卓球で球を拾う時にも、以前からそうだったが、それがひどくなった。数日たてば、治ると思ったが、なかなか良くならない。

そこで、こうした時の定番、「いこい整骨院」に行く。以前出かけた時に撮ってもらった姿勢測定写真(写真)にも再度挑戦したいという気持ちもあった。

膝は、そのまわりの筋肉などの指圧を中心にした施術のおかげで、手で支えることなしに、膝だけで立ち上がれるようになった。



ろう。

姿勢の方は、3年半まえのスコア52が60へと改善している。写真で見ると、前かがみの姿勢がずっと改善されている。この間の姿勢体操が功を奏したようだ。以前の姿勢のままだと、腰痛必然だったとのことだ。

写真測定の結果、今後の課題もいろいろとある。さらによくするための作戦に取り組む必要があろう。今後の課題は何よりも、まだ続いている猫背の矯正である。肩甲骨と大胸筋のストレッチが有効のようだ。スタートしたが、効果が表れるのは、先のことにな

2019年07月31日

HPに、「浅野誠 健康・身体・スポーツ 2014～2019」を掲載

タイトルに関連するブログ記事を集約編集したものである。同タイトルで、2003～2013年記事のものを、2016年に編集発行したが、その続編となる。HP「浅野誠・恵美子の世界」
<https://asaoki.jimdo.com> をご覧ください。

おもな記事タイトルを紹介しておこう。

テニポン大会初出場

良すぎる体調 長い間、病気状態だったことに、改めて気づく

NANJ Iークラブ大活躍 充実の卓球 浦添オープン大会

連載 卓球 7回シリーズ

pm2.5

私とスポーツ 10回シリーズ

私の身体手入れ 13回シリーズ

神谷拓編著「対話でつくる教科外の体育」学事出版2017年に寄せて

発熱のしくみについての発見

加齢対応への意欲と力量

「仕事集中時間の過剰→頭脳停止」を防ぐ作戦

低血圧 日本茶

加齢を感じる時

県民体育大会(卓球)

沖縄教職員卓球大会70代優勝

連載「健康・病についての私の考えとつきあい」 16回シリーズ

卓球試合 多様で豊かな人生後半期の世界を垣間見る

アロエ鼻うがい 私のハーブ歴

必要食事は加齢とともに減るのに、無意識に食べ過ぎる

自分の身体を知る楽しみ 姿勢 運動

グスクロード散策

「琉球薬草誌」 高血圧向け薬草茶作り

安田美知子「沖縄ハーブ健康法」WAVE出版2015年を読む

老前整理 健康管理

長引く「痰との格闘」

自己治癒力と医療

自己の身体という自然 自分自身で運用管理する身体

クワンソー収穫 酒に浸ける

補聴器

木から落ちる物語

私のウォーキング歴

2019年07月07日

糖質・炭水化物中心からタンパク質を多くする食生活へと変えていく試み

私の体質のかねてからの悩みの一つは、内臓脂肪が減らないことだ。メタボと診断されたわけではない。検査の際に行われる腹回りも、数年前から83センチ前後だし、血液検査で異常があるわけではない。

10年ぐらい計り続けている体組成計でいうと、内臓脂肪13前後で、要注意レベルではある。そんなことで、長年、少しは気になって、減るようにいろいろな対応をやってきた。

その対応の中でやってこなかったことは、食事の糖質・炭水化物を減らすことだ。長年、低血糖状態になり、フラットとすることが時々あったので、きちんと食べようとしてきたからだ。即効薬としては、チョコや飴玉をなめることがある。フラットとした際には、てきめん効く。

加齢に伴い、高齢者の食生活についての情報に接することが多くなった。そのなかで発見したことがいくつかある。

まず、タンパク質は体内合成が難しいものが多いので、食事ですることが必要、というものがある。ベジタリアンであったわけではないが、野菜を大量にとることをやってきたが、タンパク質は、豆腐など植物性の者が多かった。動物性は、魚が中心だった。また、ヨーグルトは毎日食べてきた。

そして、ようやく最近、肉類も食べるようになった。

もう一つ示唆を与えてくれたものに、青木厚『「空腹」こそ最強のクスリ』アスコム2019年刊がある。その本のなかに、空腹を感じたら、ナッツ類、チーズ類、ヨーグルトを取りなさいとあった。そこで、飴玉の代わりに、それらを取る実験を始めた。そして、ご飯、麺類、パンなどの量を大幅に減らした。

こんな生活を始めて半月ぐらいなので、今後の経過をみていきたい。喘息治療は功を奏したが、体重増を伴ってしまった。2キロ余り太った。少し太り気味なので、こんな食生活だと、多少は体重減になるかもしれないと思う。現在1キロ近く減った。

さあて、この後、どうなっていくだろうか。

喘息治療の薬も、逆流性食道炎の薬も、相当に減らしている。いろいろと、我が体についての実験が進行中だ。こんなことを楽しんでもいる。ちょっとした趣味かもしれない。

2019年07月01日

高齢者卓球での人付き合いの楽しみ方

ようやく梅雨明け。今年は多すぎた雨。庭畑には、水たまりができ、水が流れる箇所があるほどだ。でも、庭の植物は元気だ。とくに元気なのはエンサイ（ウンチェー、空心菜）。過剰繁殖だ。7月に入って仕事に区切りがついて、看護大学授業を残すのみ。中頃には中小企業家同友会大学があるが。学童支援員研修は、10～11月に、那覇と北部でのスケジュールが確定。

今の仕事の中心は、南城市史作業。あと一年は中心位置を保ち続けるだろう。

試合が続いた卓球・テニポンも、試合がなく、通常の練習だけ。試合続きで疲れたがたまった体の回復中。

卓球での出会いで感じる事。50代まで会社などの組織に所属し、繁忙な日々を送ってきた人たちが、60代に入って、卓球を再開したり、新規に始めたりする例によく出会う。まだ体力があるというだけでなく、運動すれば、50代の時以上の体力をつけてメキメキと実力をつける（回復する）人が多い。

そんな時に、人付き合いの場面転換に出会うことが多い。

・タテ社会傾向の強い会社組織などとは異なって、成人スポーツの組織は、タテ傾向が弱く、平等なヨコ傾向が濃厚だ。そこに新鮮さを感じる人もいれば、対応にとまどう人もいる。

・自分自身が「齢をとってきたな」と思っていると、周りにたくさんの年長者がいるものだから、とまどってしまう。

・休憩しながら、練習・試合をすることにとまどう。

・若いころのスポーツ・イメージとは、かなり異なるスポーツ・イメージが、老いととも膨らんでくる。

・練習時間が増えて、実力向上の人が多くなる。ところが、周りの同じような人も強くなるので、思うに任せない。かつて強かった人はなおのことだ。そこで、卓球の楽しみ方にも、勝つこと以外のものを見いだしていく。

・多様な職業経験・年齢の人、時には異性とも練習・試合をすることになるので、つきあいも幅がうんと広がっていく。昔からの仲間・知り合いだけでなく、新しい人との出会いが、新しい面を生み出す。

こんな変化に、人生の新しい面を感じ取る人は多い。

2019年06月25日

体力変化と生活スタイルの更新 3週連続の試合出場

梅雨が長いだけでなく、雨量も多い。がけ崩れのニュースが気になる。庭畑に水まきをしなくていいのは助かるが、庭畑作業が滞る。

毎年、いまごろ暑い夏が始まり、身体を暑さに馴染ませるのに苦労するが、今年はそれもまだだ。

そんななか、3週連続、試合にでた。教職員大会・テニポン大会・ラージボール大会。そして、週3回練習をしているから、合計週四回、スポーツをしていることになる。こんなにするのは、高校一年の部活以来のことだ。あるいは、1980年代に、水泳実習、とくに遠泳のサポートに6日間付き合っただけだ。

それだけやっても、多少の筋肉痛はあるが、大きな問題は生じていない。1月以来の喘息治療がきいて、体調がよくなったということだろう。嬉しいことだ。多分、今がピークだろう。これから、加齢にしたがって徐々に下り坂を歩むことになるだろう。60代半ばにも、そう感じていたが、そのピークが、7、8年間延長した感じだ。

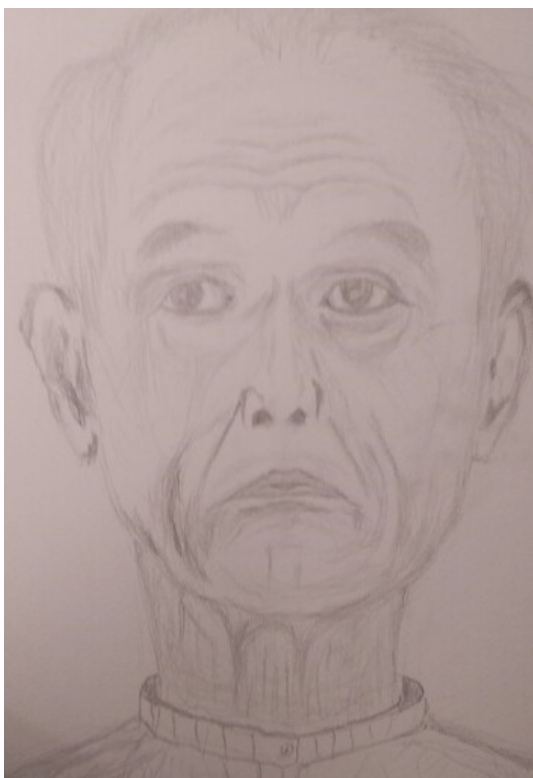
その新しい体力レベルに合わせた運動スタイル生活スタイルを確立するには、しばらく時間がかかりそうだ。食事・睡眠なども現状にふさわしい形に落ち着かせようと、いろいろと試みている。おかげで、2～5月にいっきに2キロ余り増加した体重も、減り始めた。ゆっくりと適切体重に落ち着くよう願っている。

3週連続の試合も、楽しく過ごした。教職員大会は全勝し、団体個人ともに優勝したが、参加者が少なくなっていることともかわる。テニポン、ラージボールも、そこそこ頑張ったが、正確な勝敗数を思い出せない。勝負以上に楽しむことに重点をかけているからだろう。その中でも、ダブルスでの奮闘が楽しかった。

私の試合は、沈黙して集中してやるというよりも、おしゃべりしながら、楽しくやるというスタイ

ルだ。幸い、私だけでなく、そういうタイプの人結構多い。テニポンは、そんな雰囲気になじんだ大会だし、ラージボールは、年齢別の70代と合計140歳以上にでたから、そんな雰囲気がある。試合の合間も、皆さん、年相応の休憩をしているから、その時、おしゃべりをする。「どこで練習しているんですか」からはじまって、いろいろな情報交換をする。そこから始まって、話は飛んでいく。

これが、卓球をはじめ70歳代型スポーツ生活というものだろうか。



美術工芸音楽

2023年12月21日

自画像

美術教室の課題だ。自画像は初体験。作成中、鏡に映った自分の顔をじっと見つめると、新発見が多い。幅広く尻下がりのまゆげを再発見する。皺を発見確認することも多い。いっしょに描く小学生たちが、頬のふくらみを出すのに苦労しているが、私は皺を描き込めばいいので「楽勝」である。

描いた目が丸くて大きいことを、小学生たちが指摘。鏡に映った自分の顔をじっと見つめるので、眼が大きく丸くなるのだろう。毛が薄いので、頭髮を増やして描くいたずらもした。

描いていると、結構楽しい。何年かに一度ぐらい描くのもいいだろう。今では写真におされて、自画像を描く習慣はないが、たまにこんなことをするのもいいだろう。

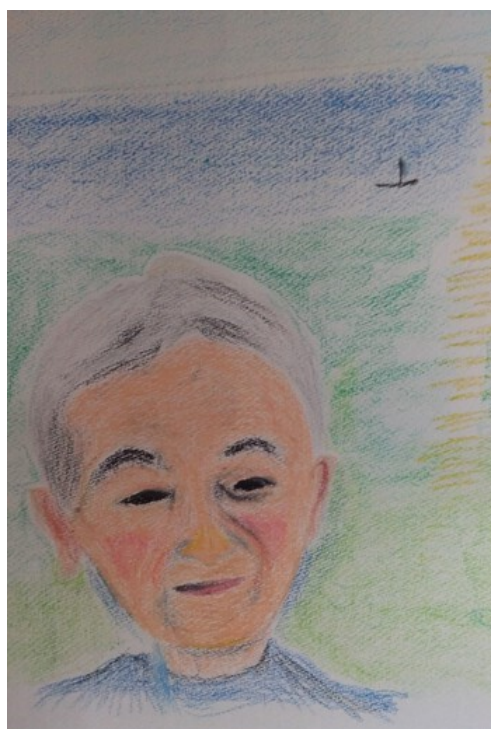
2023年07月27日

私が描いた恵美子の絵

台風が近づき、夏本番だ。単行本発刊を終え、私の仕事もいよいよ次のステージとなる。しばらく小論のブログ掲載やブログ記事のHP化を進めた後で、「老を嘆くな。老は誇るもの」と言う仮タイトルでの、次の単行本制作にとりかかっていくことになる。

私の趣味生活・文化生活のなかで、『お絵かき』の比重が、少しずつ高まりそうだ。掲載した絵は、恵美子の誕生日にあわせて、POCO A POCO で書いたクレパス画。

ところで、私の血縁者に、結構『お絵かき』が好きな人が多いことに、最近気づいた。姉、妻、娘、孫が先頭を切ってい



る。

毎年、恵美子の誕生日の7月25日から、私の誕生日の10月12日まで、二人は同じ年になる。

2023年07月15日

カンカラ三線を作る

通算3時間ほどの作業で、カンカラ三線が完成した。ちゃんとした楽器になっている。20年近くぶりに演奏に挑戦しようとするが、工工四（クンクンシー）を忘れてしまった。

POCO A POCO の美術教室に通って、1年余り。いろいろなものを制作した。材料は準備して下さるので、らくちんな作業だ。小中学生5人とおしゃべりしながらの作業は楽しい。



2023年03月22日

猫のデッサンに夢中

美術教室に通い始めて半年近くなる。小学生に混じって楽しくやってきた。3月は自分の好きなものを描く。そこで私が選んだのは、我が猫たちのデッサン。鉛筆と消しゴムでの制作。





写真に撮った
我が猫たちを描く。
そして、孫も描く。

お絵かきで、
こんなに夢中になるのは、
生まれて76年で初めての
ことだ。少し手を入れる
だけで、表情が変わるのは
不思議なほど。先生の
アドバイスを実行すると、グ



ンと良くなる。まだ続きそうだ。

左写真は、恵美子とアメ 右写真は孫

2023年02月08日

我ながら、なかなか上手に描けたと思う。 ペン画

美術教室も、半年近くなってきた。今回はペン画。いずれも、写真を見て描く。一回目は、野山風景。雲と空を描くのに大苦戦。二回目は、猫。我ながら、なかなか上手に描けたと思う。

毎回ステキなワザを教えてもらい、さらに素敵なアドバイス。その効果が出てくる。人生70年余り、美術でこれほどのアドバイスをいただいたことはない。感謝感謝。

だんだんハマってきた感じだ。この後が楽しみだ。





2022年12月18日

美術教室通い 私の作品

ポコアポコという美術教室に通い始めて、4ヶ月ほどがたった。今は、月に2回、女2人男2人の小学生といっしょ。

小さな子どもと一緒に、なんともいえない楽しさ。おしゃべりいっぱい。私は、彼らからアイデアをいっぱい頂いている。私は、この会には

まってしまった。

最近の作品。

-----アンパンマン人形のデッサン



今後が楽しみだ。

クリスマスカードづくり

クリスマス・イルミネーションづくり

こんな作品づくりは、小学生以来だから、65年ぶりだ。基本的なことは教えてもらうのだが、あとは自分なりの工夫。1時間余りだが、夢中になるので、終わって見ると、疲れと充実感でいっぱいだ。



2022年07月21日

美術制作に挑戦

最近スタートした美術制作。恵美子の知り合いの近隣の方が、自宅で小学生相手に美術教室アトリ



エ Poco a Poco を開いている。そこに恵美子が参加するというので、私も参加する。

小学生たちと



楽しく制作に励む。夢中になって、1時間30分の時間が過ぎる。

こんなことは、60～70年ぶりのことだ。

2つ制作したので、写真で紹介しよう。

一つ目は、粘土に色付けしたもの。おじさん？ おじいさん？ 左側は恵美子の作品

二つ目は、コラージュ いろいろなものを貼り付けて、色を塗る

タイトルは「たくさんの動物仲間にもまれて幸せな我が猫「虹と雨」

2022年03月08日

中村透の音楽

逝去から2年。昨年無観客で行われた「中村透再会コンサート」のDVDが届けられた。DVDを鑑賞しながら、思ったこと。

かれは、異質さを持つ色々な世界を越境して渡り歩き、異質なものをつなげていく中で、音楽を創造してきたように思う。地理的にいうと、北海道・東京・沖縄・アジア・ヨーロッパ……。ジャンルでいうと、西洋沖縄・琉球音楽、音楽・演劇・文。さらに、創作場面でいうと、作曲・演奏・鑑賞をつなげる。聴衆参加型、地域参加型ともいえる。専門家と非専門家とをつなげ、理論と実践とをつなげる。

それら異なるものをつなげてきたが、結合・融合したか、というところからいってもそうはいえないように思う。結合・融合を試みることはあったろうが、異なるものは異なるものとして肯定的に受け止め、異なるものが共存することによって作り出す豊かさを生み出そうとしたのではないか、と言うのが私の仮説だ。たとえば、西洋楽器と琉球楽器と琉球舞踊を同じ舞台上で同時進行させる。融合しているわけではなく、各々が、距離を保ちつつ、演奏演技するなかで生まれるものを育てていたように思われる。

と同時、時代進行に伴い、彼の仕事も大きく変化していく。それは、1990年代前半に象徴的に変化発展したように思う。そのなかで、時代を画するものを芽生えさせていったのではないか。そして、そのころより人々の渴望が表面化したケア・癒しへの対応をもはらんでいたように思う。

こう書いていくと、中村音楽論というよりも、私個人の変化を書いているような感じにもなった。生まれたのが二か月違いで、時代を共有し、越境の展開も共有するところが多いので、当然かもしれない。1970年代末に彼と共同して取り組んだ授業や結婚式などの、無茶な挑戦が、それらの序曲の一つであった事を希望的推測する。

2021年05月27日

集落芸能 「近代市民」文化 道場・研究所 (続) 近代沖縄の芸術

5月22日記事の続き。

近代沖縄の芸術の特性にかかわって、3点コメントしよう。

1) まず、歴史的に沖縄特性ともいえそうな芸能についてだが、集落単位での芸能の蓄積が巨大であり、今なお継承されている点に注目したい。

19世紀末から20世紀に入る頃、それまでのものを継承しつつも、盛り上がりを見せた諸芸能は、集落内にすでに存在していたものだけでなく、集落外の多様な所から学びつつ築かれている。それだけでなく、多様なアレンジ・創作が加えられていく。それは芸能表現をめぐる集落特性を生み出していく。

その際に、旧士族(屋取)層、地方役人層、一般農民層の垣根は低く、交流共同が盛んに行われる。芸能行事には、集落住民がこぞって参加し、担い手かつ観衆となるだけでなく、集落外からも多くの観衆を集める。それらには、集落祭祀と結びついた芸能も多分に含んでいた。綱引きなどもそうである。そこには、祭祀と「娯楽」とが結合して存在していた。表現者と観衆との区分が消えて一体化するものが多いのも特性であろう。

集落外の芸能専門家との結びつきも見られ、なかには集落芸能の担い手が、専門劇団化することも見られる。吉富劇団などは、その典型例であろう。

2) 「近代市民」型文化は、都市住民を中心に明治末から大正期にかけて芽生え始めるが、量的拡大し本格化するのには戦後のことであり、とくに1960年代以降である。それは、家族が文化の担い手鑑賞主体の単位として育っていくことと結び合う。たとえば洋楽の鑑賞演奏や絵本・児童文学の読み聞かせが家族内でも行われるようになる。

それらは、マスメディア文化と関係が濃い点にも特質がある。

それらは、徐々に農村地域にも広がっていく。戦後わけても1960年代以降著しくなる。

3) 歌三線(古典・民謡)、舞踊、空手などにおいては、「道場」「研究所」の果たす役割が大きい。昭和戦前期から存在するが、各地につくられて大人も子どももそこで練習するような動向が、戦後広汎に見られるようになる。

そこは、専門家と一般人とが結びあう場となった。専門家といっても、本業を持ちながら、芸術分野でも活躍する人が、膨大に存在する点が特質をなす。脱線になるが、NTTのなかで歌三線を修業した人が、その分野の専門的指導者になっていった例は注目されよう。

2021年05月22日

近代沖縄の芸術 担い手受け手の広がりと変化

一日の半分近くは読書生活の私が読む本は、新規購入本と図書室にある未読の本だ、と書いたことがある。しかし、それ以外に贈呈された本がある。年々少しずつ減ってはいるが、結構貴重な本を頂くことが多い。

最近では、南城市教育委員会の新刊本である「南城市の沖縄戦 証言編一大里一」がある。南城市史の一環であるが、市史執筆にかかわっていることで頂いている。600ページを越す本だが、今読み進めているので、改めて論じたい。

斎木喜美子「沖縄児童文学の水脈」関西学院大学出版会2021年も、最近頂いた本である。つい最近沖縄協会から表彰されたもので、御存じの方も多いただろう。沖縄における児童文学の歴史をたどり、儀間比呂志や山之口猷など重要な役割を果たした著者たちとかれらの作品をめぐって、長年にわたる調査研究を集約した大部の本である。

同書を読んだことをきっかけに、沖縄における芸術関連の研究の進展、そして芸術活動そのものについて、改めて考えてみた。児童文学を含めて文学を芸術に含めることには異論があるかもしれないが、美術工芸・音楽・芸能などと合わせて全体として見渡してみることは意義あることだと思う。しかし、そうした研究は多くない。

近代沖縄における芸術分野をめぐる研究は、三島わかな「近代沖縄の洋楽受容」森話社2014年、久万田晋・三島わかな編「沖縄芸能のダイナミズム」（七月社2020年）をはじめとする音楽芸能分野だけでなく、美術工芸分野などでも、多くの蓄積がすでに存在している。類似するものとしては、空手をはじめとするスポーツ分野がある。

こうした広義での近代沖縄の芸術について考える際、次のような点に注目したい。

まず、担い手・受け手についてである。王朝時代の士族層・地方役人層・一般農民層による違いをひきつぎつつも、19世紀末以降、大再編が進み始める。舞踊音楽組踊など役職と結びついた士族の一部に限定されていたものが、多様な人々が担い手になっていく。それらが、都市での興行で、一般大衆も受け手となるだけでなく、地方農村にも、大きく広がっていく。また、工芸などでは職人層が拡大し、専門家ともいべき人たちが広がっていく。

そして、娯楽性をはらみつつも、明治末ごろから大正期にかけて文化・教養として芸術を楽しむ人々が広がっていく。なかには、「文化運動」めいたものも展開し始める。

こうした芸術が展開される場ないしは組織にも注目したい。

まずは、王朝期もそうだったが、集落単位の集落祭祀にかかわる芸能が大きく花開く。集落では、住民自身が受け手であるだけでなく担い手であった事が注目される。そして、学校（中等学校 小学校）が、ジャンルによっては音楽美術のように普及に大きな役割を果たすことがあった。

家族についてみると、都市型の「近代家庭」が成立しはじめ、文化芸術に受け手として注目されはじめるが、地方農村を含めて、家族が文化芸術の受け手として大きな役割を果たし始めるのは、近代家族＝核家族イメージの普及と重なり合って、1970年前後といえるかもしれない。

文化芸術にかかわるマスメディアとしては、昭和期にはいつてからのラジオが注目される。また、都市地域の劇場にも注目したい。また、都市地域に限定されがちだが、芸能などを習う場（道場など）が設定され始める。戦後になると、さらに多彩な場が設定されていく。音楽ライブを行う飲食店の役割も大きくなっていく。

児童文学についていうと、一般の子どもが書籍をもたない時期にあっては、「読み聞かせ」に類したことが媒体として重要になる。それ以外には年長者が年少者に語る昔話などがあつたろう。また、学校・図書館・子ども会などでの読み聞かせは、戦前にもなくはなかつたろうが、本格的には戦後、とくに1970年代以降になり、「家族」においての大人から子どもへ、学校での教師またはボランティアによるものが広がる。

2021年01月17日

「芸術2014～2020年」をホームページに掲載

このブログの記事がある程度たまと、カテゴリ別にファイルにし、ホームページ「浅野誠・浅野恵美子の世界」<https://asaoki.jimdofree.com/> に掲載している。

さきごろ、「芸術2014～2020年」ができたので、掲載した。関心のあるかたはご覧ください。当然無料なので、ご自由にダウンロードしてお読みください。

芸術というと、音楽や美術工芸などだが、2017年ごろまでは音楽関連記事が多かった。シュガーホール運営審議会会長を長く務めたことと、親友中村透の誘いがあったからだ。しかし、役目を退任し、中村透が早逝したので、音楽関連記事が激減してしまった。

では、主な記事のタイトルを紹介しよう。

中村透とシュガーホール

沖展

世界のウチナーンチュ大会 正子・ロビンズ・サマーズさんの絵

幣隆太朗 コントラバス リサイタル

県立博物館美術館 ゲルニカ 「人びとの記憶と記録に残るラジオ放送」

シュガーホール・ニューイヤーコンサート

730バスで行くなんじょう音楽ゆらり旅 ほかたくさん回った21日

コラクリでのデザイン・織への挑戦 半島芸術祭

南城青年芸能祭

わらび座公演「笑いはずづく」小那覇舞天の物語を観劇

オンチが音楽を楽しむには 私と音楽

「オムツ党走る」 こんな面白いものを見るのは久しぶり

クラシックコンサート観客数の増減 シュガーホール新人演奏会

続々クラフトフェア 真境名照子さんのウージ染大作

小沼純一「オーケストラ再入門」平凡社2012年を読む

旅・お出かけ

2023年10月07日

40数年ぶりの金武町訪問

9月26日（火）、恵美子が教育委員会で講師を務める金武町まで、アッシーをして、何十年ぶりの金武町訪問をした。40年以上前に出掛けたと思うが、はっきりした記憶はない。それ以降、高速道路が開通し、金武町は横を通り抜けるだけになってしまった。

ということで、恵美子が講師を務めている間、金武町を見て回った。初めての所ばかりだ。第一ゲートは記憶にある。しかし、かつては出入りが頻繁なのを見かけたが、今は閉まったままだった。主ゲートが別の所に移動したのかな？

最初の訪問先は、観音寺（写真）。16世紀初め、熊野の補陀落僧と思われる日秀が、金武海岸に漂着し、住民に助けられ、観音寺を開山したという。戦前に建てられた建物は戦禍を

かいくぐって、今も健在だ。すぐそばに鍾乳洞があるが、その時は、なぜか開店休業中。照明が

ついていないので、断念。

そのあと、億首川河口の海岸の施設に行く。億首川のマングローブ林（写真）には遊歩道が設置されているというので、そこを一周する。稲作とターイム栽培（写真）が盛んなようだ。

久しぶりの遠出の運転だったが、結構充実していた。

