

21世紀ひょうご市民学会 会報

19号
2012年1月31日

—編集・発行—

21世紀ひょうご市民学会

「神戸生活創造センター」登録番号 630

代表世話人 澤木昌典

<http://www.hyogo21ctzn.com>



寒中お見舞い申し上げます。

今年もよろしくお願ひいたします。

学会5周年記念事業が決まりました。ベンガラで栄え、国の重要伝統的建造物群保存地区に指定されている岡山県高梁市吹屋地区を見学します。ご家族、友人の参加もOKです。3月5日(月) JR神戸駅南(浜側HDC前)から中型観光バスに乗り9:00出発します。阪神高速から神戸淡路鳴門道路を通り、山陽自動車道で岡山県へ向かい12:30吹屋着。ラフォーレ吹屋での昼食後、地元ボランティアガイドの案内により吹屋の町並みや旧家などを見て回ります。神戸帰着は19:00の予定です。

お知らせ

1. 第22回知的サロン 平成24年2月10日(金) 15時~17時
場 所 : 神戸生活創造センター 5階(JR神戸駅前クリスタルタワー)
テ - マ : 「奈良北部の正月(民間)行事から」
話題提供 : 野口民治氏
2. 第3回研究会 平成24年3月8日(木) 15時~17時
場 所 : 神戸生活創造センター 5階(JR神戸駅前クリスタルタワー)
テ - マ : 「世界の高齢者問題及び社会福祉」
話題提供 : 塩野勝氏、中川政美氏

<5周年記念事業 吹屋見学会のご案内>

- 日 時 : 平成24年3月5日(月) JR神戸駅9時~19時
- 日 程 : 出発(9:00) ⇒ (高速道路) ⇒ 賀陽IC ⇒ ラ・フォーレ吹屋(昼食) ⇒ 吹屋地区見学(地元ガイド) ⇒ (高速道路) ⇒ 帰着(神戸駅前19:00予定)
- 集合場所 : JR神戸駅南浜側HDC前 午前9時集合 (地図はPに掲載)
- 参加費 : 一人2,100円(昼食代) 当日朝、集金します。*1
- 参加申込 : メール*2 または同封の返信ハガキ(メール連絡でない会員)にて参加される方の氏名を記入の上、2月20日までにお申込ください。
- 参加人数 : 人数がバスの乗車定員(28名)になり次第、受付を終了させていただきます。

(注)*1 貸切バス借上げ代、国内旅行傷害保険(死亡3,000万円)、観光共通券、通行料等は学会で負担します。なお、バスガイドは同乗しません。

*2 メール宛先:katsushi.ono@orange.zaq.jp(塩野)

kouji-ma@fa2.so-net.ne.jp(松原)/hyogo21ctzn@yahoo.co.jp



第1回 研究会の進め方 平成23年9月15日(木)



塩野勝氏

研究会の進め方を協議の結果、先ず今回はフリートークにより「高齢者問題」のテーマを考えていくことになりました。フリートークの要点は次のような内容でした。

- 朝早く目が覚めるので、TVのラジオ体操を見ながらラジオ体操をしている。好きなインストラクターがいて画面に映るとドキメキを感じる。(若さを保つ脳への刺激)
- 眠れないとき、ラジオの深夜放送を聞いている。
- 大蔵海岸の日没を見るため、防波堤の上を先端まで走っていたとき、闇夜で段差がよくわからず前向きで顔面を打つ激しい転倒をした。転倒しないように用心が必要。
- 犬を連れて転倒の例が多い。川岸の公園を犬と散歩していたとき、放し飼いの犬が飛び掛ってきた。後ろ向きに押し倒され、後頭部を打撲し、動けなくなり、救急車を呼び警察沙汰になった。皆さんもご注意を！
- ふとんにつまずいて転ぶ例が多いと聞く。
- ラジオ体操は転倒防止になると聞いている。

- 某大学の先生の健康法は①一日一万歩を歩く。②そら豆が好きで、北海道産を追っかけて買い求め、食べている。③一日三回風呂に入る。
- 初期の認知症の実母が実家に一人で住んでいる。転居をさせると大きなストレスを与えることになるので、環境を変えずに静かに見守っている。
- 自宅をバリアフリーにしたが、健常人には適切でない。歩くとき常に段差を探るような歩き方になっている。
- 若いときから、ジュニア野球を指導している。高齢になっても呼ばれることがあり、喜びを感じている。
- 一人世帯の高齢者生活となり、終末(死に方)をどうしようかと考えている。

生活の現状を体験談とともにお話いただいた内容から、健康の大切さ、ボケないで若さを保つ、生きがいなどが抽出されたように感じます。

今回は、「私の健康法」をフリートークでお願いいたします。

この2回のフリートークから得られた内容を、すでに提示しましたテーマを補正し、確立して進行していきたいと思っております。

メンバー員で「メンバーでブレインストーミングの上で本を出したらどうか？」とお考えの方がおられます。皆さん、よろしくご協力をお願いします。

第2回 私の健康法 平成23年11月10日(木)

前回、「高齢者問題」の討議を進めていくために、メンバーの方々の生活の現状を体験談としてお話いただきました。これらの内容から健康の大切さ・ボケないで若さを保つ・生きがいなどが抽出されま

した。

今回は「私の健康法」をテーマにフリートークで発表していただきました。要点は次のような内容でした。



中川政美氏

- 毎日、決まったことを続けている。(Wiiソフトの体操を毎晩寝る前にしていたが250日位でやめた)
- 日常生活の中での掃除機掛け、布団の上げ下ろし、ゴミだし、風呂のお湯張りなどを積極的に行う。

- 定期健診を受けている。(ほか3名)
- 畑仕事を楽しんでいる。(汗をかく、肥料の運び上げ、収穫があるなど)(ほか1名)
- 歩くことを心がけている。(犬と歩く、大またに歩く、買い物など)(ほか7名)
- 朝夕食の時間を決めている。
- 指先の「爪もみ療法」を毎日実施。
- 少年野球の指導により若さ、英気の吸収。
- カントリーダンス、太極拳、テニスなど実施している。
- 食生活。(麦と胚芽米、玄米を食べる、塩・肉類は減食)
- 声を出す。(合唱団、ディスカッション・サークルに参加)
- 歩くこと。(民俗学の会、近辺の年中行事の調査に参加)
- 深夜放送と音楽を聴き心の健康につとめている。
- 肺の負担を軽くしてくれる「腹式呼吸法」をやっている。(鼻から息を2回吸って、口をすぼめてゆっくりと3回に分けて吐く。スウスウ・フッフッフの要領)
- 4~5回/週、温水プールで柔軟体操をしている。
- 月1回、口腔ケアを受けている。
- 10分間のテレビ体操で全身の活性化を実行している。「206本の骨と500余りの筋肉、関節、腱などの殆んどを動かす体操をすると身体の柔軟性が養われ、同時に臓器も刺激され、神経系、動脈・静脈経路、リンパ・ホルモン系などの流れが良



爪もみ

くなり体の隅々が活性化されます」と、テレビ体操の奨励とともに、骨格・筋・腱・内臓・神経・動脈・静脈・脳などの解剖図7頁と解説をいただきましたが別報または当研究会の集約等の機会に報告とさせていただきます。

- 旅行ツアーに参加している。
- 元気なときに色々なことをやっておきたい。
- 指先の血行をよくするため、ドイツ製の電車模型の組み立てをやっている。
- 温泉、銭湯めぐりを楽しんでいる。
- 商店街シリーズの歩きを楽しんでいる。
- 体重管理をしている。
- 三月に1回整体を受けている。
- 基本的には何もしないことを身上としている。
- 心の健康法として下記のことを意識している。
 - ①知的健康:状況に応じて問題の解決ができること
 - ②人間的健康:人生の目的を見つけ主体的に生きること
 - ③情緒的健康:自分の感情に気づくこと
 - ④社会的健康:他人や社会と良い関係が作れること
- 長生きの秘訣として意識していること
 - ①嫌なことは思い出さない
 - ②悪いことは起きない
 - ③全ては良くなる

各位の意見発表ののちに関連したザックバランな話がありましたので追加で掲載します。

- 1) 人の話を聞く。なるべく伴侶とケンカしないように心がけている。
- 2) テレビ体操は心が安らぐ。
- 3) 加齢とともに筋肉が弱り体重が減るのだが、体重が減らない?
- 4) お酒が好きな体質で、肝臓がよくなると酒が入る。また、優しくなる。
- 5) 高知生まれで疲れたときの食べ物でハモ+スタチで元気になる。
- 6) 夏には青シソの葉っぱを食べる。冬にはキウイを食べる。春にはミツバを食べる。
- 7) 健康食として茶ガラをたべている。
- 8) 酢に生タマゴを入れた酢タマゴをそのまま飲んでいる。リンゴ酢を利用しても良い。(足が軽

- くなる)
- 9) CO-OPのニンジンジュースを飲むと体調が良い。
 - 10) コンプ水を飲むと体調が良い。(コップに水を入れた中に利尻コンプ5cm角を一晩漬けたもの)
 - 11) アロエの粉を呑むと”お通じ”がよい。
 - 12) レモン粉末とビタミンC粉末を紅茶に入れて飲むと体調が良い。

まとめ

第一回の研究会は高齢者としての生活の現状、第二回には各位の健康法をフリートキングでお話していただきました。参加いただいた皆さん方はそれぞれの方法で研鑽されていると感じました。上記内容から各位がよしとすべき方法を取り入れられて、これらの継続とともに健康的な毎日を過されることを望みます。次回からは、各論に入ります。

第20回 知的サロン 2011年10月13日

『私の海外出張体験』 (1981年~1990年)

松本 暢之 (のぶゆき)



松本暢之氏

私は 1937 (昭和 12) 年、京都市に生まれ、大阪の工業高校を卒業した後、K社に入社しました。K社は耕運機や船用エンジン等の製造販売を主力とする機械大手で、私は最初、開発部小

型エンジン部に配属されました。小型エンジンは、もともと農業機械の動力として搭載するものでしたから、後のエンジン単体での販売にはなかなか厳しいものがありました。

同部署で約 20 年の経験を積むなか、私は 1980 (昭和 55) 年頃まで小型エンジン付発電機 (以下、SE (small engine) 発電機と略) を開発しました。本製品は海外に販路を開拓することになり、1981 (昭和 56) 年に輸出部のセールス・エンジニアとして転属し、以降 1997 (平成 9) 年までの 16 年間、同部に籍を置くことになりました。

以下は、今から約 30 年前の輸出部時代の思い出話であります。

1. ヨーロッパへの出張 (2 週間、SE 発電機拡販と市場調査、1981 年)

- 当時は成田からアンカレッジ経由でロンドンへ。

ヨークシャのK社関係会社を拠点に拡販や市場調査に従事しました。この間、用心してロンドンのホテルに置いたTCが盗難にあい、その後の教訓となりました。

- 次いでリスボン (ポルトガル)、パリ (フランス) でSE発電機の拡販・市場調査を行いました。リスボンでは合間に訪れたリスボン港、フランスではやはりシャンゼリゼ通り・凱旋門・コンコルド広場・オペラ座 (旧ガルニエ宮) などの歴史的モニュメントや美観を重視した街づくりが強く印象に残りました。

2. アメリカへ出張 (約 2 週間、SE 発電機拡販等、最初 1981 年)

- 広大なアメリカでの販路開拓。最初は 1981 年に高層ビルと建築の街・シカゴを拠点に拡販と市場調査を行いました。このとき訪れた街はティンバーランド (林業の街/ニューハンプシャー州)、グランラピッツ (工業の街/ミシガン州)、エバンスビル (見渡す限りのキビ畑に驚く・農業の街/インディアナ州)、サクラメント (州都、新旧の街/カリフォルニア州) などです。

- その後アメリカへはSE発電機の拡販に 1988 年 (30 日間)、1988 年 (90 日間) と飛行機で東部の州を回りましたが、1990 年には 180 日間の長期出張し、車と電話作戦でディーラー開拓に努めました (オハイオからフロリダまで)。しかし製品が単体であることのほか、東部人特有の気質とスピード英

語などに短期間に馴染めなかったこともあり、米国最初の州のある東部アメリカへの外部からの売り込みの難しさを実感した次第です。

●このほかアメリカへは原油汲み上げポンプ用低速ガスエンジン（原油採掘時に噴出する天然ガスを燃料にする）の拡販のため数回、カンサス州、オクラホマ州の原油地帯を訪問し、ビジネスの成果もありました。

3. サウジアラビアへ出張（55日間、SE発電機とSEポンプの拡販、1981年）

●サウジアラビアへはまずパリへ飛び、そこで一泊してサウジアラビア（ジェッダ空港）へ行きました。

当時ジェッダ空港はまだ出来たばかりの広くてとてもきれいな空港だったことが思い出されます。

●サウジでのSE発電機拡販の仕事の拠点は、ジェッダと首都リヤドで、この2つの都市を中心に、ナジュラン、ワディダワセル、ダンマーム、ブライダルなどへ何時間もかけて車やキャラバンで拡販に回りました。サウジアラビアは砂漠の街。水を汲み上げている地域だけがコロニーのように緑が茂っています。禁酒の国ですのでお酒の好きな人はちょっと工夫が必要でした。

第21回 知的サロン 2011年12月9日

『平清盛の魅力は神戸から』～清盛の出生と出世・平清盛と神戸～

講師：豊田 實氏（当学会員、生涯学習市民講師・神戸歴史クラブ理事長）



豊田實氏

平成23年度第2回（通算第21回）知的サロンは当学会会員で神戸歴史クラブ理事長の豊田實先生をお迎えして開催されました。出席者は14名。豊田先生のお話の概要はおおよそ

以下の通りです。

来年（平成24年）のNHK大河ドラマは「平清盛」。そこでは神戸も取り上げられるだろうから、今日の話はその参考にもしてほしい。まず平清盛の出生（1118年）の謎。清盛は平忠盛の嫡男であるが白河法皇の落胤ともいわれる。というのも母が未詳で白河法皇の寵愛を受けた「祇園女御」説やその妹説があるため、清盛が武士で初めて公卿に列せられたり、下級の身分から49歳で太政大臣になる

異例の早期出世などは、同人が白河法皇の落胤だった、とすれば納得できる話である。

父親・忠盛の背中をみて育った清盛は、西国内海（海賊）武士団を配下にして武力を養い、日宋貿易で財力を築き、上手に朝廷に取り入り一門で公卿16人、殿上人30有余人など一時代を築いた。しかし娘の子供を天皇（安徳天皇）にするなど平家一族の横暴が目につくようになり、その「有頂天」が滅亡を早めたと言わざるを得ない。

清盛の偉業の一つに兵庫の津の改修がある。日宋貿易・内海貿易をより盛んにするため、清盛は大輪田の泊の欠



知的サロンの様子

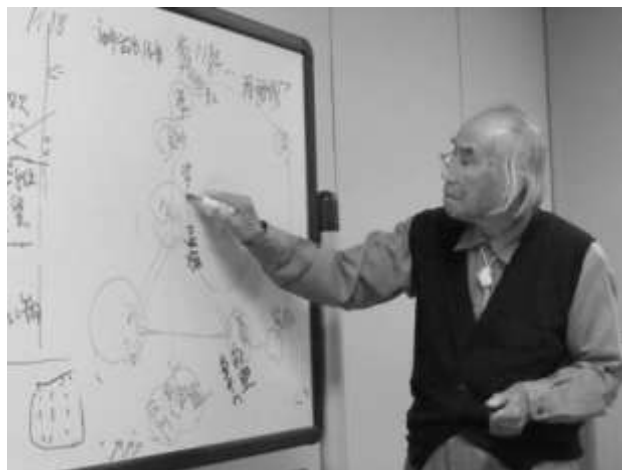
点とされる東風、東南風を防ぐ築島を、会下山下の塩樋山を削って造成した（1173年）。しかし難工事

で、人柱伝説（＝信憑性があると思う）が伝わるほど、無数の石に経文を書いて沈めやると完成したという（＝経ヶ島）が、後の神戸港発展の基となった大事業であった。また、清盛の合理的な側面を示すものとして、日宋貿易を通じて従来の物々交換ないし農業基本体制から貿易・商業と貨幣経済導入への先鞭をつけたことがあげられる。

清盛は 1168 年、太政大臣に上り詰めた後の大病を期に出家（平相国浄海入道清盛公）し、お気に入りの神戸・福原（神戸市兵庫区雪見御所町付近）で仮の隠遁生活に入り、結局、亡くなる前年（1180 年、還都）までの 14 年間を神戸・福原で過ごす。14 年も神戸（福原）で暮らしたのだから、清盛は神戸っ子だと言ってもよい。

しかしその神戸が日本の政治の中心となった 14 年間に清盛は隠遁どころかその力を顕在化させた。経済面では先に述べた日宋貿易の拡大、大輪田の泊の改修などであるし、また、中央政治ないし朝廷に関しては、娘徳子の高倉帝入内、後白河法王幽閉などがあった。そして内親王誕生と安徳天皇即位（2 歳、清盛は天皇外戚に）と続き、福原遷都（1180 年 6 月）である。福原については、大輪田の泊も地先にあり、ゆくゆくは平安京のように整備しようと考えていたともいわれる。しかし突然の遷都による混乱や源氏の挙兵などと相まって、同年 11 月、わずか 5 カ月余で清盛は京に戻ることになる（還都）。

その翌年、清盛は高熱の病に倒れ亡くなり（1181 年）、総帥を失った平家一門は 1183 年、六波羅（京都）と福原に火を放ち、安徳帝を奉じて九州まで逃げるが、源氏の内紛の間に福原と一の谷（神戸市須区）に勢力を結集してくる。そして源平合戦。一般には神戸での合戦は一ノ谷の合戦（1184 年）だけの



豊田實氏の講義の様子

ように思われがちだが、生田の森をはじめとして、市のあちこちが西へ逃げる平氏を源氏が追う形での戦場となり、長田区の「胴塚」「腕塚」など今でも遺跡や名残の地名がある。

一方、源義経は一ノ谷のほか 3 つの方向から平家を攻めた。その結果、平家は大敗、源氏に追われて 1185 年、西海（壇ノ浦）で安徳帝を連れたまま海に消える（3 種の神器も沈んだまま。なおここで滅びたのは伊勢平氏である）。清盛がもう 10 年生きていれば源平合戦もなかったであろうし、福原やその後の神戸ももっと栄えていたのに、と悔やまれる。

後世、清盛については、合理的人間だとか冷酷で悪人だとかいろいろ言われているが、いずれにせよ 800 有余年前、14 年間ではあったが神戸を日本の政治の中心にし、広く世界を視野に思いを馳せた 1 人の大人物がいたことは、神戸を愛する者にとっては誇りに思うのである。

最後に昭和 10 年頃の神戸市歌を歌って講話の終わりとする。

” ♪平相国が一代の 豪華に築く経ヶ島（以下略）
・・・・・・・・♪” （文責：苗村）

あとがき



今号は内容豊富な記事が多く、6 ページに増ページしました。

1 月の研究会「高齢者の生きがい」報告は次号に掲載します。

3 月岡山県吹屋地区の見学会に皆様のご参加をお待ちしています。