

な か ま

発行

佐倉市立中央公民館
な か ま 編 集 係

〒285-0025

佐倉市 錦木町 198-3

電話 (043) 485-1801

2 ページ 女優のババは—— 坪井栄子

ヴィーナスの脚—— 村田長保

3 ページ デイサービス「ちとせ」で — 加瀬清子

「私の健康法」—— 吉井 弘

還 曆

鷓 木 聖 次

私は、今年還曆を迎えた。そして又、その日が定年の日でもあった。私は、その日を機に、それ迄の会社生活にピリオドを打った。このことは、定年の日の一年程前から、熟考を重ねて決意していたことであつた。それでも後日、随分思い切つたことをしたもんだと、私自身、妙に感心した次第である。又、還曆については、ずうっと他人事としか観ていなかった。人生の当たり前の通過点とも思つていたので、関心も薄かつた。しかし自分が直面し、家族に祝福されると、打つて変わつて嬉しさが実感として心に広がつた。そして更に、長寿の入口に立つたという感慨と、一抹の寂しさが入り混じつた複雑な思いにも駆られた。これは、還曆の為せる業かもしれない。

その後、どういふ訳か、私は還曆について興味を持つた。詳しく知りたくなつたのである。調べてみると、長寿の祝いの起源は、中国の春秋戦国時代（紀元前八〜三世紀）のようである。それが、時を経て奈良時代に日本に伝来し、平安貴族から武士、そして鎌倉・室町時代には、庶民の行事として広まつたものと考えられている。特に室町時代は、その他にも色々な行事が広まつて定着し、日本の文化が形成された時代と言われている。

が込められているのだとか。今でこそ、五十・六十は花なら蕾と言われる程寿命が延びているが、遠い昔は六十歳まで生きるということは、それはそれは大変なことだったのである。因みに日本人の平均寿命は、昭和十年頃で男性が四十七歳、女性が五十歳。現在は男性七十九歳、女性八十六歳である。この歴然とした差は、医学の進歩と共に、社会的条件の改善によるものと考えられている。しかし、意外なことに、最大寿命には殆ど変化が無いのである。

また、還曆の祝いとして赤いちゃんちゃんこや、赤い座布団など、赤い物を贈る習慣があるが、赤で生命の再生を願つたとされ、更に魔除けの意味の赤でもある。

かくして還曆に大きな決断をしたこと。加えて、先人の創出した文化の片鱗を垣間見ることが出来た一〇〇九年は、私にとって本当に貴重な忘れられない年になるであろう。

(編集委員)

女優のババは

「おじいちゃんにはパン屋さんなんですってね」。娘のところの孫を幼稚園に送っていった夫は、園の先生からこんな言葉をかけられて、思わず絶句したという。孫が友達を前にして自慢して話していたのを先生が確かめたらしい。この事に不安を感じて娘に報告したところ、娘曰く。「この娘は願望を現実の様に演技しちゃう女優だからね」。でも大丈夫。脳の発達段階の事だからそのうち心配なくなるわよ」と、あっけらかんとしたものだ。孫が女優とは気がつかなかった。確かにその後の孫からは女優の定番は無く、小学生となった今では、思い出の笑い話の種である。

それにしても脳の発達段階とは何と希望のある言葉だろう。実はこの女優のババには、その反対の脳の後退という大きな不安の種があるのだ。三年前、私はスキー場で突

然に意識障害の前健忘症に陥ってしまった。一人で投宿していた私は為す術もなく、混乱して夕食を二回取るうとしたりして宿の人に心配され、ただ寝込んでしまった。翌朝全ての記憶が戻り、その後病院で脳梗塞の診断を受け以来通院中である。病歴では右肺半分切除してるし直腸癌も取った。肺癌で逝った父や兄と同じく、私も命取りは癌だと不安だったが、実は母と同様だったのだ。二十三年間認知症の母を介護してきて見送った年に、こんな始末と相成った。時々起こす認知障害に暗い気持ちに落ち込む事しきりである。いや！こんな事ではないけない。女優が結婚する頃までまでもでいたいと気を取り直す。全ては道楽の冬のスキーの為に運動にと、余りにも下手なゴルフを続けたり、こんな拙文を披露したりと、女優のババは頑張っているのだ。（新白井田 坪井栄子）

ヴィーナスの脚

「ウルビーノのヴィーナス展」(上野「国立西洋美術館」)でいろいろな作家、いろいろな時代のヴィーナス像を見て気づいたことがある。

ほとんどの、特に横臥したヴィーナスが両脚を交叉させていることだ。

ふつう横たわるヴィーナスの祖型といったモデルはフロンチェスコ・コロナナの『ポリフィロの夢』の挿画であるといわれている。当然その貴重な書籍の該当する挿し絵も展示されていた。この絵によってティツアーノもジョルジオーナスを描いたのであろう。

それでは、この挿画以前のヴィーナスは脚を交叉させなかったのかというと、決してそんなことはなく、ポンペイ壁画に見られる『貝殻の上のウエヌス』も見事に脚を交叉させている。これは一世紀頃

の作品であるから、恐らくギリシア神話時代から横たわるヴィーナスは脚を組むというアトリビュート(特徴、主持ち物)が暗黙のうちに流布していたのではないか。

ところで今回「立ち姿のヴィーナス」にも脚を交叉させた画家がいるのに気づいた。『パリスの審判』のクライーナ(父)であるパリスの前に立つ三女神のうち中央の女神だけが脚を交叉させている。一般的解説では三人のうちどれがヴィーナスか不明とされているが、脚を交叉させた不自然なポーズから、ヴィーナスは明らかだと思う。

(新白井田 村田長保)



「デイサービス」

「ちとせ」で

デイサービスちとせの一日は、日付けの確認から始まり、まず、曜日、天候、そしてその朝の気温など…。

今朝のちとせの気温は、王子台より若干低かったようです。地理的なこと、人口密度にも依ることでしょうか？

或る詩人が、旅人の薫りだと表現した木犀もくせいの花も散り、前の畑で花を咲かせて揺れているコスモスが、季節の移ろいを感じさせています。ちとせの周辺の風物は、これからのように変わることでしょう。

職員さんの運転する車に乗ってのドライブで、一面の刈田の遙か彼方に筑波山の二つの峰を発見しました。ささやかな事ですが、私には大きな喜びでした。その私にちとせの屋上からも見えると、職員さんが教えて下さいました。

或る日のちとせで「三年生で習った問題」と程度が記された「計算のたしかめ」というテキストが配られました。それぞれが、小学生に選ったような新鮮な思いで、問題に取り組みました。

その答に、色鉛筆で赤い丸を記される職員さんの手許を眺めながら、もしかして、この程度の問題も解けなくなる日が、遠からずやってくるかと恐怖に戦おのく私でした。

ちとせの或る日、皆で作った赤と白のテープの輪つなぎは、敬老の日の会場を飾っていました。この為の輪つなぎであったことを目にして、職員の皆様の心深い計画に感謝いたしました。

折紙は、割合いですんなりできるのですが、或る日の金魚は四苦八苦でした。今もその金魚は、デイ誌のその日のページに貼られ泳いでいます。脳力の低下をひたすら恐れながら、ちとせに通う私です。

(白井 加瀬清子)

「私の健康法」

長寿は日本人の特性でもある。長寿の目標、現在一四歳である。

つまり、余生としては、七十歳の定年後も約三十有余年の「高齢者生活」である。昔の学友や社友との関係以上の「なかま」で地域で暮らす同志である。仲よくしたい。

老後は時間は充分にある。責任も軽い。お金も軽い。身軽さでは人生を楽しめる。生命体としては、老いは病いの集合体となる。

未病という状態の場合もある。ほとんど、持病を持つとき合っている。

そこで考える。頭は、音読である。声に出して本を読む。僧侶が経読みで長生きする。

耳は、少しずつ聴きにくくなる。ラジオのファンが多い。老いのために工夫された商品もある。いつでも、ラジオを

かけて生活する。ラジオ深夜便は実に、よいものである。

口は吹矢や笛、尺八で、「はく」ことを中心にする。実は座禅は座るだけで、呼吸である。手はソロバンがよい。小指の運動が好きならば多忙となる。

気くばりやおしゃれの機会もある。老いの孤独など忘れてしまう。

腹は肝腎という言葉がある。長生きしたければ、腹巻きをする。

赤い腹巻は最高である。赤フンも愛用している。足はいつも靴下をはいていること。

頭寒足熱といい、基本である。長く楽しみ、PPK(ピンピンコロリ)で直行する。

必ず行く所である。一人も例外はない。

(白井台 吉井 弘)



12月の黒板

『なかま』の原稿を募集しています！

『なかま』の2ページと3ページは佐倉市民の皆さんから投稿いた

だいた記事を掲載しております。

『なかま』の原稿は、自由テーマを原則としています。「出会いと別れ」、「旅の思い出」、「祭り」、「私のふるさと」、「私の健康法」など何でも構いません。また、日常での出来事で発見したこと、気付いたこと、経験や感想などもご随意にお書きください。

原稿の字数は、650字（13字×50行）以内です。また、掲載するにあたり常用漢字への変更や、句読点等修正させていただくことがあります。

問い合わせ先

佐倉市立中央公民館 TEL 043 - 485 - 1801

〒285 - 0025 佐倉市錦木町198 - 3

さくら道

しづ市民大学・健康学では「太極拳つてなに」や、佐倉市民カレッジでは「リズム体操」や「カレッジ体操」などを学ぶ機会が、高齢者に提供されているのは有難い。しかし個人個人で継続するのは相当難しい。

近くの公園で三々五々集まり実施するラジオ体操、ユカリ南公園で週一回の無料の太極拳の会、中志津の公園で参加一回ごとに百円を集める

親睦会込みの太極拳の会など、身近な所で「体操とお喋り」の時間が共有され、大勢で続けられることは本当に素晴らしいことだ。

身近に多くの機会を提供するには、それらの世話人などの好意に甘えるだけではなく「なかま」の読者をはじめとする多くの「なかま」が、先達に教えを請い、協働の道を進むのが必要で、「情報」を共用する大切さをカレッジの谷津の環境保全」の例から学んだ。
(熊崎喜崇)

あとがき

友を訪ねて彼の住むマンションに向かった。青空に聳える高層ビルの七階。最近足腰が弱りエレベーターの使用を考えだが、心肺機能の強化を心掛け、途中二度程休み乍らやつと七階に到着。さすがに呼吸が乱れて足が重い。
「あれ、百八段。除夜の鐘と同じじゃないか」百八つは人間の煩惱の数という。これを旧年から新年に向けて打ち

払うのが除夜の鐘だ。人は煩惱の塊。迷いや悩みは誰にもある。

江戸の庶民は、年の瀬は四苦八苦で越すので、四九、三十六、八九、七十二たして百八つになるという洒落た説もある。

『なかま』も一九七六年十一月第一号が発刊以来、来年二月には四百号をお届けすることが出来ます。先輩諸氏の熱意と、そして何より読者皆様の応援があつてのこととお礼申し上げます。(永見 一)