

な か ま

発行
佐倉市立中央公民館
編集
なかま編集委員会
〒285-0025
佐倉市鎚木町 198-3
電話 (043) 485-1801

イクメン(育児男)もどき----- 板井 省司 旧満州の戦跡を訪ねて----- 中村 一郎
足こそ「いのち」である----- 吉井 弘 健康のありがたみ----- 大塚 俊子

座 禅

若岡 照秋

「もうじきお彼岸やな」、
「田舎のお墓どないしたもん
やろ」、「遠いから墓参りにも
行かれへんし」、「最近、小竹
にできた霊園のチラシ見
た?」、「その霊園の責任者知
ってるよ」、「一度、話聞いて
きて」。昭和61年の秋、我が
家での会話である。

それから一週間ほどして、
父が「予約してきたぞ」との
話。こんな経緯でお墓を移す
ことになった。分骨にあたり
近くのお寺にお願いした。

その後、毎月母親の位牌を
持って、お寺でお経を上げて
もらっていた。時々、住職が
「務めを辞めたら、座禅や写
経をやりたい」とおっしゃっ
ていた。

そんなある日、本堂に写経
の机が並べてある。「座禅も
始められたのですか?」、と
尋ねると、「始めた」、「何人

ですか?」、「3人」、「それは
淋しいですね、友達を誘って
みましよう」。早速、仲間に
声をかけると7、8人集まっ
た。平成2、3年の頃だった
と思う。

座禅は、日曜日の朝6時か
ら40分、本堂で端座する。
6時半になると、古い柱時計
が「ポクン」と鳴る。「あと
10分!」と心の中で叫ぶ。
半跏趺坐(片方の足を他方の
股の上にのせる座り方)の足
は、もうパンク寸前。

住職から頂戴した『坐禅作
法』によると、座禅のこころ
は、「ものごとの真実のすが
た、あり方を見極めて、これ
に正しく対応してゆく心のは
たらきを調えること」と、
書いてある。

40分間、心を一ヶ処に集
中し、無念、無想でと自分に
言い聞かせるが、思いとは裏

腹に考えもしないことが次か
ら次へと走馬灯のように脳裏
をかすめる。隣に座っている
Aさんは「女性の姿がチラチ
ラ浮かぶ」と言う。住職の合
図の鐘が鳴ると合掌低頭。
『般若心経』を誦経し終了と
なる。

別室で、お茶を頂き暫し飲
談する。住職の法話に耳を傾
ける。「香典・香料」と書い
てお金を包むのは、「お香を
持ち合わせていないので、か
わりに金品を霊前に供える」
という意味。座禅の40分は
「長い線香が燃え尽きる時
間」。「彼岸の対義語は此岸
(現実のこの世)」。日頃、何
気なく使っている言葉の意味
を改めて知った。

座禅を通じて、集中力を養
い、ゴルフが上手になりたい
と思つて7年余り参禅したが
所詮、凡人は凡人。
足の痺れるまでの時間が、
10分程延びただけであつた。

(編集委員)

イクメン

(育児男)もどき

「がんもどき」自らの名前を堂々と「もどき」と名乗るネーミングは他にはないだろう。

イクメン(育児男)が自負しているほど、妻の評価は高くない。いわゆる「イクメンもどき」と見られているということである。

女性に比べて男性は理屈っぽく、形式にこだわり、プライドが高く、傷つきやすい生き物である。ある意味で、育児は女性の縄張りであるから、男性が本気でやっても適わない(男性は勝ち負けにこだわらぬ)。

育児は理屈通りにいかない。子供の泣き声や、表情などから想像力を働かせ、イレギュラーなことに臨機応変に対応することが問われる。

男性が得意とする、職場での目標管理により効率よく業務を処理、遂行するのは訳

が違うのである。

私のゲスな勘ぐりだが、勝ち負けにこだわる男性は最初から勝負がついているもの。本気で取り組もうとしないのかもしれない。仮にやる気があつて自分なりの方法で育児をしても、妻に評価されなければプライドを失い心は傷つくだろう。

これの繰り返しになれば、必然的に男性は腰が引け、育児が楽しいものにはなりにくい。それが高じると夫婦ともにストレスがたまることになる。

「イクメンもどき」を本物に近づけるには、妻が夫に感謝を表し、上手にオダテ、自分のやり方とは違つても些細なこととして目をツブリ、時間をかけて上手に指導することだと思う。育児を上手くやっている仲間や、マスコミの報道番組のイクメンと比較して夫を批判してはならないことは言うまでもない。(ユーカリが丘 板井省司)

旧満州の戦跡を訪ねて

かねてから念願であった旧満州の戦跡の一つ「東寧勲山要塞跡」を訪れた。東寧は、満州最東端の国境で、私が5、6歳のころ父親の勤めの関係で住んでいたところである。舗装されていない広い道路の両側に赤レンガの住宅が並んでいて、電器店の蓄音機から歌手・上原敏の「上海だより」が頻繁に流れていたのが唯一の記憶である。

ということであった。中に入ってみると、やはり温度は低くヒンヤリする。右側に衛兵食堂・浴場・トイレ・作戦室・司令官室・参謀長室等々実に細に涉った構えである。また弾薬庫・食糧庫・資材庫の大きさに目を見張った。国境の地で、酷寒の地でよくぞここまで築壕したものだと感動した。

ハルピンからバスに乗ると4時間半、牡丹江で昼食、休憩後再び3時間で目的地の東寧の街に入り、バスの中からこのときとばかり左右を夢中になって見るが記憶の面影は全くない。街並みがすっかり都会に様変わりしていたからだ。

ガイドの説明では東寧には要塞群として13箇所あり、最大の勲山要塞のみが見学できると解放されている：

敵の攻撃を警戒し戦いに挑む緊張した毎日に将兵の心境はいかばかりかと思うと震えが止まらなかつた。「やれば出来る」などと気軽に言うものではない：と自身を戒めた。見学を終わり帰りのバスに向かう道すがら、かつて自分が住んだこの地に70数年振りに訪れて、自分の目で見て、足で大地を踏むことが出来たのが喜びであった。

(西志津 中村 一郎)

足こそ「いのち」である

老いがきた。老いは目にくる。白内障はさげにくい病気のひとつである。(注)1

究極の老いは、足に来る。人は歩けないことが最大の課題である。考えてみると歩行とは身体をささえて、移動する行為を指す。

皆さんは歩くことを、どのように表現しているだろうか。一般的には「歩行」と表現する。歩行の分類は①身体の重さを引き継ぐこと②片脚で支持すること③脚を前へ出すこととの三つの行為に分割される。

それは立脚期(スタンス)と遊脚期(スイング)の二期に大きく分けられる。(注)2

さらに、立脚期とは足が地面についている時期で、さらに初期接地(IC)荷重応答期(LR)立脚中期(MST)立脚終期(TST)前遊脚期(PSW)の五相に分けられる。

遊脚期は足が地面から離れている時で、脚が前に運ばれる間のことである。これも遊脚初期(ISW)遊脚中期(MSW)遊脚終期(TSW)の三相に分けられる。

足が不自由だと、必ず筋肉が衰える。リハビリの運動をよく工夫し、ツエ(四足用)を利用して、できるだけ足を鍛える。さもないと「寝たきり」ということになる。

健康とは足である。足こそ生命を支える。足の健康を心より願う。

(注)1 赤松隆幸著『白内障のひみつ』

(注)2 ①ノイマン著 月城他訳 『観察による歩行分析』

②ペリ著『歩行分析』

(白井台 吉井 弘)



健康のありがたみ

今から40数年前、私は社会人となり同期入社の人一人と気が合い、退社してからも交友は続いた。

それぞれ結婚し、互いのマイホームを訪ねたり第一子の誕生も同じ年だった。やっとお座りができるようになった頃に、子連れで一泊旅行したのが彼女に会った最後。その後には私の第二子出産・子育てと忙しくしているうちに突然の訃報が届き、彼女は癌という魔物にとりつかれ31歳の若さで天国へと旅立ってしまった。

自然と友達の家族とは疎遠になったものの、我が子の節目節目の年にはあの子も元気に育っているだろうか、新しい家族ができたのだろうかかと思つたものです。

お墓参りをしたいとずっと思つていながら年月だけが過ぎ、3年前にやっと念願の

お墓参りができた。

上諏訪の駅からずっと登って登って小高い所にある墓地は、眼下に諏訪湖が一望でき、以来自由がきく今は旅行気分を訪ねる大好きな風景です。つくづく思うのは言うまでもなく健康のありがたみ。

予定を入れすぎて青息吐息だったり、趣味に没頭して連日の睡眠不足だったり反省の日々だけど、もう少し今の忙しさを楽しむつもり。

丈夫な体に生んでくれた親に感謝感謝。

(千成 大塚 俊子)



9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 FAX: 043-485-1803

〒285-0025 佐倉市鐺木町 198-3

E-mail: chuo-public@city.sakura.lg.jp

URL: http://www.city.sakura.lg.jp/soshiki/16-1-0-0-0_1.html

『なかま』は佐倉市民カレッジの学生と卒業生で構成される編集委員が編集し、市民カレッジ情報コースの卒業生が文字入力を行っています。

さくら道

『なかま』のご愛読者で今はシニアの方も、昔、胸を時めかせた英国の4人組のロックバンド「ザ・ビートルズ」。1966年に初来日し、日本のグループサウンズの先駆けとなったが、解散し、後に2人が逝去した。

ヒット曲「ヘイ・ジュード」はメンバーのポール・マッカートニーの作曲で、ロンドンオリンピック開会式で5万人

の観衆と合唱し、盛り上げた。「ヘイ・ジュード」って何？

仲間のジョン・レノンの離婚時に子息の「ジュリアン」を励ます為の曲で、「柔道」とは関係ない大ヒット曲である。

また、ポールは熱烈な日本贔屓で、2年前に大相撲九州場所を初観戦。5本の懸賞旗を懸け、日馬富士がゲット。今年4月の5度目の来日時の5会場の観客動員数は何と20万人だったとは、さすが。

(田中 修司)

あとがき

就職しての新任地が異郷の札幌だったせいも、北海道の方言に苦労した経験は、鮮やかな四季折々の季節感の推移とともに私の懐しい思い出だ。

あづましくない（落ち着かない）、投げる（捨てる）、こわい（疲れた）、はんかくさい（浅はかだ）、わやだわ（めちゃくちゃ）、ゆるくない（きつい）など独特な言葉にはさすがに戸惑ったものだ。

先輩から顧客対応の近道として、普段の会話の中にこうした言葉を何気なく挿入でき一人前だと教わり、練習を重ね実践していくと、何とか板につくようになり、勢い仕事も軌道に乗ってきた。

あれから40年、東京はじめ全国を転勤で歩いた札幌出身者が退職して地元に戻るといふ。そんな彼は昔取った杵柄で、方言をそれこそ簡単に使いこなせるのだろうか。

(荒井 賢一郎)