



写真：藤田宏祐さん

ぶらり出かけよう!

法起寺から 斑鳩路を法隆寺へ……

奈良県斑鳩町にある法起寺は、日本最古の三重の塔が美しい、聖徳太子ゆかりのお寺です。以前は「ほっきじ」と読まれていましたが、1993年に、法隆寺、法輪寺とともに世界文化遺産に登録された時、「法」の読み方を統一するため「ほうきじ」と読まれるようになりました。

お寺の周辺は、休耕田にコスモスが沢山植えられ、10月中旬頃には満開を迎えます。

法起寺から、法輪寺、中宮寺を経て法隆寺へ、秋の斑鳩路を散策されては如何でしょうか。法起寺から法隆寺まで、約2kmです。

●アクセス

- ・電車・バス：JR王寺駅からバス「法起寺口」下車 徒歩15分
- ・車：西名阪自動車道「法隆寺IC」から15分。駐車場あり

Page Guide

私の今日この頃

8ページ



家族との時間を大切に！  
をモットーに  
ドライブ旅行を楽しむ

平井利武さん (No. 3403)

在職中は出来なかった家族との触合いを大切にしようと、娘や孫たちを含めたドライブ旅行を楽しみ、奥様とは四国八十八ヶ寺巡礼や北海道一周旅行に挑戦された。

- 東京支部「会社創業の地を訪ねて」 2ページ
- 健康第一シリーズ 3ページ  
「免疫力を高めよう」
- 同窓会の楽しい集い 4ページ  
津垣さん・崎山さん
- 同好会と楽しい仲間達 5ページ  
「ゲートボール同好会」  
「カラオケ同好会」
- WE LOVE SHARP 6ページ  
「買ってくださいシャープ製品」
- 高野山慰霊祭 7ページ  
・新入会員紹介等



ひとり言

時を止まれ!!

会社を辞めて随分経つのに、今も時間に追われて暮らしている。仕事を辞めた今、時間に縛られず24時間フリータイムと思いきや、それがどっこい、会社時代以上に時間に追われて暮らしている。どうしてこうなるのか情けない限りだ。

ついこの前、ある大学の先生が生徒たちに「時計のない生活」を送らせる実験をしたと云う書き物を目にした。腕時計も置時計もテレビもラジオもない合宿生活のなかで、どれだけ正確に時刻を知ることができるかという実験である。いきなり時を知る手段をいっさい奪われたらどうなるか。最初はイライラした学生たちが、一週間後には15分以内の誤差で起床・就寝などの定められた時刻を知ようになったという結果がおもしろい。「人間は時間を感じ取るために心というものがある」と云った作家がいたが、人間には本来、自然のリズムを知る生物時計が備わっている。時計を奪われたことで、時を知る感覚が一時的に蘇ったのかもしれない。

時計という道具を使うようになってから、人間の時を知る感覚はおかしくなったという。人間はやがて時計という道具にあやつられ、たえず時間に追われ、時間を気にする生活に慣れていった。だからこそ、太古の「時の感覚」をとぎすますために、時々腕時計をはずしてみる必要がある。

時間に追われない、ゆったりとした自由な暮らしを、せめて、残されたわずかな人生、過ごしてみたい。…… 合掌  
HKひでと

# 会社創業の地を歩く

## シャープ社友会 東京支部「健康歩こう会」



金属加工業・創業の地

東京支部 健康歩こう会では東京支部の行事として「会社創業の地を訪ねる」と題し、創業者早川徳次翁の生誕地、養子に出された場所、丁稚奉公に行った先、独立して創業された場所、会社拡大に伴って移転された場所など徳次翁ゆかりの場所を訪ねるウォーキングを実施しました。今回は社友会の皆さまにもあまり知られていないと思われることを中心に紹介します。

徳次翁の父 早川政吉は旧幕府時代から京橋にあった「枡屋」という袋物問屋に生まれました。枡屋は明治になって代々の暖簾を下ろし一家は明治9年に日本橋久松町に移ってきました。(ここが徳次翁の生誕の場所です) 父 政吉は独自の工夫で新案特許を得た「一閑貼りのちゃぶ台」を製造販売していました。

一方、母 花子は麴町にあった袋物問屋「大和屋」の娘で旧幕府時代には多くの大名に公金の御用達(金融)をしていたことから名字帯刀を許される家柄でした。花子は早川政吉と結婚。徳次翁は裕福な家庭に生まれました。

しかし、母親花子が始めたシャツの製造が日清戦争の特需で多忙を極めたことで両親が病気になり1歳11ヶ月の時に養子に出されました。この家は極度の貧困な家庭で、養子先の母が病気で急死し、後添えの若い母親に辛く当たられるようになります。見かねた盲目の女性の世話で、鋳(かざり)職人のところに住み込みの丁稚奉公に行きます。

丁稚奉公、お礼奉公のあと、独立しますが奉公時代から工夫することが好きで「徳尾錠というベルトのバックル」や「牧島式水道自在器」と名付けた商品で新案特許を取得しました。これらの商品が独立した際の



丁稚奉公先



人形町駅より出発

主な仕事となります。工場の生産体制を見直して当時としては珍しいコンベアシステムを導入するなど徳次翁の創意工夫は止まることはありませんでした。「錆びないコテ」も開発しましたが万年筆用のクリップや金輪の製造を手掛けたことから繰り出し式の鉛筆を工夫するようになり、これの改良品が社名の由来となった

シャープペンシルです。

最初は「和服にあわない」「冬場は冷たく感じる」など敬遠されましたが輸出が順調に伸びたことなどから国内でも爆発的に売れるようになりました。

今回、徳次翁の生い立ちを振り返り、ゆかりの地を巡りましたが、特筆すべきは「よき人とのつながり」です。

良い人が周りにたくさん居たというだけでなく、徳次翁もまたお世話になった人をととても大切にされていたことでよき人のつながりを徳次翁自身が意識して作ってこられたものと感じました。よき人のつながりは徳次社長から何度となく、お聞きした記憶があります。

参加者は早川徳次翁の足跡を訪ね、苦勞された話を担当リーダーから説明を受け、人のつながりをとても大切にされていたことを知りました。

また在りし日の徳次翁をそれぞれ思い浮かべながらのウォーキングとなりました。行程の途中で出会った人々に(経営不振に関して)「シャープがんばれ」の応援を頂いたことは心に響きました。



現、久松小学校「早川徳次翁生誕地」

最後に、社友会の皆さんへ

●早川徳次翁はシャープ本社があった場所のすぐ近くに眠っておられます。機会があったら訪ねてみてはいかがでしょうか。JR 阪和線南田辺駅近くの「法楽寺」というお寺だそうです。

●3月に上記のウォーキングを実施しましたが、参加できなかった会員から「再度実施してほしい」との要望があり9月15日会社の創業記念日に再度実施することにしました。

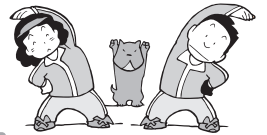
参加希望者は社友会 東京支部 事務局に申込下さい。(社友会本部HPでも案内しています)

〈記 東京支部 健康歩こう会 会長 柿本政昭〉

# 健康第一 シリーズ <第17回>

## “免疫力”は健康な身体づくりのキーワード

いつまでもいきいき元気で!



※このページは免疫力アップのための情報サイトより編集

私たちの身体は、ウイルスなどの外敵や体内で発生する癌細胞などに日々脅かされています。こうした脅威から守ってくれるのが免疫力なのです。病気に負けない健康な身体を作るためには免疫力を高めることが大切で、基本的には**食事・運動・規則正しい生活習慣**の3点が重要です。

### ■免疫力アップのカギを握るのは食生活!

まず「免疫力を下げたしまう」NG食品を頭に入れておくことが大切です。食品添加物や化学調味料、合成着色料、合成保存料といった化学的な添加物は免疫力を弱めてしまうので、できるだけ口にしないよう心掛けましょう。

#### ◎食物繊維が豊富な食べ物で腸を活性化!

きのこやごぼうなどの食物繊維をたくさん摂りましょう。キノコ類は、アレルギー予防効果やがん細胞の増殖を抑える働きがあるとされています。



#### ◎ミネラル成分で冷え性を改善!

玄米や野菜など、ミネラルを豊富に含む食材は体を温める作用があります。これらの野菜をよく噛み、効率良く体内に吸収することが免疫力UPに繋がります。

#### ◎発酵食品で酵素を摂り入れよう!

納豆やヨーグルトなどの発酵食品には納豆菌や乳酸菌などの酵母が豊富で栄養満点。腸内の働きが活発になり免疫力が高まります。

#### ◎白血球そのものを増やすにはバナナ!

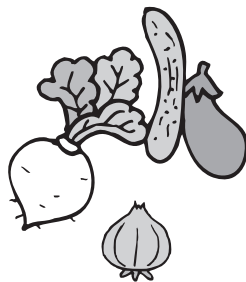
免疫システムをつかさどる白血球。バナナはこの白血球を増やしたり質を高めたりする効果があることが分かってきました。

#### ◎抗酸化力を高めるファイトケミカルを摂る!

ニンニクなどの淡色野菜に含まれる成分。抗酸化力が強く、体に入ると活性酸素から細胞組織を守り免疫力を高めてくれます。がん予防効果も!

### <身体を温める食べ物>

- ・野菜類  
生姜、唐辛子、ニンニク、ニラ、ダイコン、長ネギ、ゴボウ、タマネギなど
- ・果物・ナッツ類  
栗、松の実、桃、ざくろなど
- ・魚介類 サバ、アジ、イワシ、エビ、カツオなど
- ・肉類 羊肉、鶏肉、鹿肉など
- ・その他 卵、みりん、味噌、ごま油など
- ・飲み物 日本酒、梅酒、紅茶、ココアなど



### ■日常生活に潜む免疫力の低下サイン

- ・食生活  
不規則であったりバランスの悪い食生活は、免疫力低下の大きな要因となります。
- ・生活習慣  
喫煙習慣がある、入浴がシャワーのみ。運動・睡眠不足といった生活習慣。
- ・身体のこと  
体温が35.9度以下の方や、寒がり・暑がり、BMIが正常値外の方。頻繁な下痢や便秘、風邪をひきやすい、といった症状も免疫力低下の証です。



### ■毎日続けたい! 免疫を高める運動法

免疫は体温と深く関わっていて、体温が1度低くなると免疫力は約30%低くなります。筋肉を動かすと体が熱を発生し血行がよくなり、基礎代謝も良くなります。

#### ◎手軽にできる運動

ウォーキングやラジオ体操を習慣として行う。

#### ◎屈伸と股わり運動

膝に手を置き、ゆっくり膝の屈伸をします。両脚を大きく開き、つま先を外に向けて腰を落とす股わりも効果的です。

その他 身体ひねりの8の字運動、腕を前後にゆさぶり運動等。

### ■免疫力をアップさせる睡眠

#### ◎睡眠と免疫力との関係

体内の働きを正常に保つ神経「自律神経」は、「交感神経」と「副交感神経」の2つに分かれます。免疫は、副交感神経が積極的に働いているときに生成され、就寝時、非常に多くの免疫が生成されているのです。免疫力を高めるには、睡眠の質を高めることが大事。

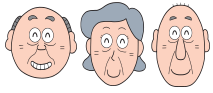


#### ◎寝る2時間前には食べ物を食べない。

寝る直前にモノを食べると深い眠りを得られません。血液が一時的に胃に偏って集まり、脳が酸欠に近い状態になり、睡眠での「副交感神経の優位性」を維持できない。

#### ◎できれば22:00に就寝する

22:00~2:00のシンデレラタイムは、もっとも成長ホルモンが分泌する時間帯です。成長ホルモンは、体の不具合を修復したり、免疫力を向上させたりする働きがあります。睡眠中の呼吸は、質に大きな影響を与えます。寝る姿勢を工夫していきいきをかかない様にする事です。



## 職場の同窓会 楽しい集い

長い間、一緒に仕事をしてきた職場の仲間は、やはり忘れがたい存在です。昔の同僚と旧交を温めておられる方が、沢山いらっしゃいます。



津垣直彦さん  
(No. 1455)

在職中は多くの業務を担当させて頂きました事もあり、退職後は、五つの同窓会に参加し、皆様方と親睦を深めています。

その一つ、「シャープOB二水会」は、旧電化のデザインセンター・技術・管理の方約20人で構成されています。山下信夫元取締役を顧問に、年3回、3、7、11月の第2水曜日に幹事持ち回りで、京都・奈良等の近郊を散策し、観光・勉学・会食懇談を楽しんでいます。直近では、第72回目の同窓会を、7月13日(水)に行いました。小雨の中、西大寺・秋篠寺を散策し、その後、西大寺の「月日亭」にて会食懇談を行いました。

又、「旧電化リビングOB会」は、リビング事業推進部に在籍していたメンバーを中心に、約40名で構成しており、年2回(6月12月)開催しています。第29回は、今年の6月4日(土)に、加美駅の「淡路屋

別館」にて行いました。

この会では、永久幹事を仰せつかっており、12月には、第30回記念大会を計画しています。

その他に、「機械計算課同窓会」、「冷蔵生産技術部OB会」、「冷蔵ワークトップ会」に参加しています。何れも旧電化事業本部です。

社友会のSSフォトクラブ同好会に入って、みなさんと楽しんでいます。また、現役時代の同僚と旧交を温めるのもまた、なにものにも代えがたい喜びです。



第72回二水会西大寺月日亭



崎山 喬さん  
(No. 2439)

在職中は、栃木から沖縄まで、各地で勤務してきました。

それら勤務地(SFC宇都宮支店、横浜SP、広島SP、SFC広島支店、岡山SP、沖縄SP)の7つの同窓会に出席しています。(横浜SPは、現地の同窓会と近畿在住の同窓会があります)SFC宇都宮支店同窓会を除いて、年1~2回開催しています。

その中でも、SFC宇都宮支店の「栃木すずらん会」は、現役当時から幹事役を努めさせて頂き、思い出の多い同窓会で、2年毎に開いています。

また、「デイゴの会」は、かつて沖縄シャープに勤務した、近畿在住の同士の集まりで、年2回旧交を暖めています。

会の名前は、沖縄の県花「でいご」から、「でいご有志の会」とし、沖縄シャープ電機・設備・サービス・クレジット・事務機に勤務した皆様の、当時のお話や最近の状況などを話しています。

沖縄シャープクレジットでの5年間は、公私共に苦しいながらもピンチを凌いだ思い出が多く、皆様とお会いする度に当時の話に会話が弾みます。

今年は、4月23日に、第26回目を開催しました。夜、中央公会堂近くのサンシャイン淀屋橋バンケットホールに9名が集まりました。

次回は10月29日に開催を決めています。

勤務地に同志の想い期す絆 喬



26回デイゴの会サンシャイン淀屋橋

# 私と同好会のたのしい仲間たち

個人の同好会との繋がり・楽しさ・面白さを紹介します。



## ゲートボール 同好会

柴田 タエ子 さん  
(No. 743)



### 健康の不安を解消！

ゲートボール同好会に入会して早や十数年、日本で考案され始まった身体も頭も使うチームプレイ。暑い日も寒い日も、毎週金曜日 12 時から約 2 時間練習しています。

いつまで経っても下手ですが、日本ゲートボール連盟公認の 1 級審判員資格を持った方が入部して頂き、作戦や技術を学ぶ様になりました。

ゲートボールを知れば知るほど、奥行きが深い思いがあります。

先般の社友会 30 周年記念行事では、柏原市から 1 チームを呼んでの交流試合や社友会役員の皆さんも参加願っての、技能得点競争なども行いました。

### 同好会の仲間とともに

歩くことさえ出来れば、いくつになっても参加出来るゲートボールは生涯スポーツの代表と自負しています。

楽しく動いて汗をかいた後は、社友会事務所に戻り、お茶菓子を頂きながらおしゃべりに花を咲かせて、また楽しいひと時です。

練習のほかには、新年会や一泊旅行で懇親を深めることも大変楽しみにしています。気軽なメンバーです。遠慮なく遊びに来てください。

お待ちしております。



## カラオケ同好会

田保 實 さん  
(No. 2481)



### 歌いだせば、みんな健康、楽しい仲間 !!

私が初めてカラオケで歌ったのが、今から40年ぐらい前のことです。当時のカラオケ機器のお粗末なこと、あまり乗り気でなかったのを覚えています。

それから30年ぐらい前から、仲間誘われカラオケスナックなどでよく歌いました。

定年後10年ぐらい経ったとき社友会会報にカラオケ同好会の案内で「今なら入会金、会費無料、気楽に体験入会を」との案内を見てすぐに入会しました。(カラオケを歌うことが好きだったこともあり、また、会費が”無料”にひかれて)

初対面の方が多かったのですが、先輩のお声がかりで、ずうずうしく3曲も下手な歌を歌ったことが昨日のように思い出されます。

それから早くも5年近くになりますが、病気知らずで健康に過ごせるのも、月2回、気の合う楽しい仲間と大きな声で歌えることが良かったと思います。

### カラオケの効能

医学雑誌やマスメディアを通して医者が発表しているなど色々ありますが、私自身が効能として感じることは

- ①大きな声で歌う事により、ストレスが解消され、それによって心身が癒され血圧の低下、新陳代謝が活発になってきた感じがすること
- ②新曲などを覚える努力をすることにより、老化防止、物忘れ防止など認知症の予防に繋がっていると思われる。
- ③カラオケ仲間と皆で仲良く歌えることは、何よりの楽しみ喜びとなり、幸せな人生を過ごせそうに感じます。

### 同好会の活動

社友会室で一人3曲程度自分好みの歌を歌ってます。

\*本社屋移転に伴い現在、場所・運営方法など検討中♪歌謡祭 夏(納涼祭)、冬(忘年会)は、心齋橋の一流カラオケ店で日頃の腕前を発表します。

この模様はビデオ撮影され日本は元より海外の仲間にも発信され大変好評を得ています。



皆とま老若男女を問わず、私は歌は下手ダメと言わないでやがし半分大歓迎です。お待ちしています……

# ◆◆ 買ってくださいシャープ製品⑤ ◆◆

～新発売のイチオシ商品をご紹介します～

## 超音波のチカラでキレイな衣類へ。新しい洗濯がはじまります。

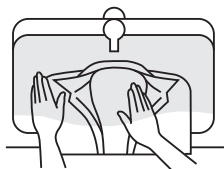
# なぜって洗う、新スタイル

おすすめ  
**1**

## 超音波が汚れを弾いて落とす！「驚きの洗浄力」

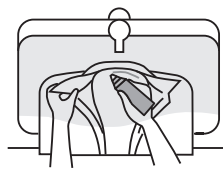
毎秒38000回の超音波振動が汚れを弾き  
ガンコなエリ汚れ、化粧品の汚れを楽にスピーディに落とす  
ひたす、なぞる、すすぐ。カンタン3ステップ

STEP  
**1**  
ひたす



洗面台に、衣類が軽くつかるぐらいの水をためて衣類をひたす。

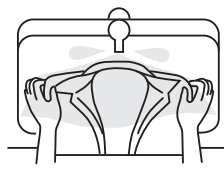
STEP  
**2**  
なぞる



電源をONにし、汚れた部分にホーン(先端)を当て、軽くゆっくりなぞる。

\*汚れがひどいときは洗濯用液体洗剤を使うと落ちやすくなります。

STEP  
**3**  
すすぐ



汚れが落ちたら、きれいな水で衣類をサッとすすぐ。

おすすめ  
**2**

## 持ち運びに便利！「軽量コンパクト設計」



手軽にどこでも使える充電コードレス設計  
旅行先や外出先でのちょっとした汚れにも対応  
軽量コンパクトでも超音波の力で本格洗浄！

おすすめ  
**3**

## 洗濯前に大活躍！「頑固なエリ・ソデの汚れにピッタリ」

超音波ウォッシャー  
UW-A1-P/S/N

# シャープ大感謝祭

旧本社ビルでの最後のイベント！！  
最新家電の展示販売、駅弁フェアや朝市、  
ガラガラ抽選会などの催しが盛り沢山。  
お誘い合わせのうえ、ご来場ください。

2016  
と き 9/10日・11日

午前10時～午後6時

午前10時～午後5時

と ころ 西田辺事業所(旧シャープ本社)  
大阪市阿倍野区長池町22番22号 TEL.06-6621-1221

# 高野山供養廟 追悼法要式がおこなわれました

恒例のシャープ物故社員及び社友会物故者の追悼法要が、8月3日(水)高野山で執り行われました。

新合祀63柱(うち社友会新合祀46柱)と3回忌13柱の合祀が行われました。

(合祀者の累計は1743柱になります)

法要は菩提寺の西南院で行われ、ご住職読経の中、

参加者全員の焼香と祈念が行われました。

その後、全員奥の院へ移動し、供養廟で参詣と献花を行い全ての行事が無事終了しました。参加者はご遺族19名と会社からは深堀執行役員他2名。労働組合から2名。社友会から北田副会長と和住役員が代表として参詣しました。



焼香する 深堀執行役員



献花する 社友会 北田副会長

## 社友会新入会員

2016/4月~2016/7月



同好会へのご入会をどうぞ!

所属	No.	氏名	所属	No.	氏名	所属	No.	氏名
本部	6519	千原 康志	広島	6526	三原 正	本部	6533	築山 俊昌
本部	6520	町田 勝彦	東京	6527	濱田 慶一郎	本部	6534	武藤 輝彦
本部	6521	中嶋 幸男	中部	6528	塚本 康雄	本部	6535	嶋 和夫
本部	6522	松下 進	中部	6529	林 真裕	中部	6536	嶋田 達弥
本部	6523	桜井 彰人	九州	6530	阪口 泰一	東京	6537	中山 正
広島	6524	田井 弘司	九州	6531	地徳 卓	本部	6538	松本 範昭
広島	6525	佐々木 直久	九州	6532	長井 徹也	栃木	6539	佐々木 昭

## ◎ 熊本地震義援金 ◎

7月31日で締め切らせて頂きましたが、408名の方から114万5千円のご支援を頂きました。心より感謝申し上げます。

\*九州支部にお見舞金として10万円。  
日本赤十字社へ熊本地震災害義援金として104万5千円を

贈らせて頂きました。

ありがとうございました。



## ご冥福をお祈りします

2016/4月~2016/7月

所属	会員番号	お名前	享年	ご逝去日
東京	2766	村上 勝巳	72	平成28年 3月29日
中部	4821	九田 繁	66	平成28年 3月31日
本部	4060	林 俊明	68	平成28年 4月 6日
東京	2993	原田 義幸	80	平成28年 4月12日
広島	1612	北川 晋	76	平成28年 4月15日
栃木	3680	坂本 幸夫	69	平成28年 4月23日
中部	4793	渡邊 秀雄	68	平成28年 5月 5日
東京	3630	小山 恵造	87	平成28年 5月 9日
本部	3326	辰巳 嘉則	70	平成28年 5月10日
栃木	1359	増田 善一	77	平成28年 5月21日
本部	673	加藤 豪	81	平成28年 5月22日
東京	1819	岡野 惣彌	75	平成28年 5月25日
本部	1072	井内 優	85	平成28年 6月 1日
栃木	4270	坂上 利男	67	平成28年 6月 1日
東京	3214	竹内 一夫	74	平成28年 6月 2日
本部	199	小倉 和夫	93	平成28年 6月12日
本部	688	三上 武良	81	平成28年 6月17日
本部	1004	奥本 伊信	79	平成28年 7月 7日
東京	2947	時友 宗之	78	平成28年 7月 9日
本部	848	松浦 晴三郎	80	平成28年 7月22日
本部	4477	三浦 忠男	67	平成28年 7月23日



編集室から

### ♥秋を待ち侘びる

今年の夏も暑さ厳しく身に応えたのは小生だけだろうか。熱中症などに気を配るあまり、外出を控え、エアコンの効いた部屋籠りが多かったのではないのでしょうか?

子供の頃の夏休みは宿題もそこそこに、外で飛び跳ねて遊んだ記憶が強く残っている。あの頃も暑かったはずだが……歳をとると暑さが応える「暑さ寒さも彼岸まで」と云うから厳しい残暑も、もう少しの辛抱だ。

ところで春分と秋分はいずれも暦の上で春と秋の折り返し地点で、祝日法によると「春分の日」は自然をたたえ、生物をいつくしむ日で「秋分の日」は祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ日が趣旨だ。お墓参りもして、「ぶらり出かけよう」の法起寺のコスモスや明日香村の案山子祭りとは彼岸花が楽しめる秋が待ち遠しい。(F.N)

### ●前号で間違いのお詫び

109号5ページそうりゅう会の作者名で、谷川賢治さんは谷川憲司さんの誤りでした。謹んでお詫び申し上げます。

◎あなたの身近なニュースを送ってください。

◎送り先……シャープ(株) シャープ社友会

会報編集室 ☎06-6625-3171(直通)

私の今日の頃



「無計画の計画」を  
気ままに実践 !!

平井利武さん (No. 3403)

■ 定年後は家族との時間を大切に!

私の定年は70才です。シャープにお世話になり、良き上司、多くの同僚にも恵まれ社会人としての常識を身につける事ができ、定年退職後の仕事にも役立ち70才迄働く事が出来ました。

さて、在職中は日曜以外は仕事仕事で、自由時間など無かったのですが、これからの人生、趣味もゴルフと車(ドライブ)位で余る時間をどう過ごすべきか困りました。

今迄疎かになりがちだった家族との触れ合いを大切にす事とし、妻とのイタリア旅行、娘や孫達との和倉・城崎・三朝温泉等々の家族旅行を楽しんでいます。

これからの人生は「無計画の計画」で生活実践する事にしました。

■ 気楽で気ままな挑戦

元気も病気も気の有り様、気は見えないけれども英気を養い、気品を失わず、気障(きざ)に気取らず、気楽で気ままに暮らしたいと思っております。

歳を重ねますと体も弱り、気力の衰えるのは極自然であります。まだまだ長生きはしたく昨年は「気力の充実」と「体力の強化」を図りたいと考え、妻と「北海道一周ドライブ旅行」と「四国八十八ヶ所ドライブ遍路の旅」に出かけました。

■ 走りたい、観たい、食べたいを満喫

北海道一周は舞鶴からフェリーで小樽に向かい日本海、オホーツク海、太平洋とひたすらに海岸線を走行し、再び小樽からフェリーで舞鶴に戻る15日間で3,000km越えを走破するルートでした。

「走った所は」

パノラマロード・三国峠・ミルクロード・エサヌカ線・天まで続く道・ニセコパノラマライン・パッチワークの路・ジェットコースターの路・知床峠

「観た所は」

宗谷岬・知床岬・納沙布岬・地球岬・神威岬・雄冬岬・プユ二岬・黄金岬・オシンコシンの滝・知床五湖・流星の滝・銀河の滝・島武意海岸・ニッカウキスキー余市蒸溜所・神仙沼・サイロ展望台・美幌峠・美瑛の青い池



・多和平の展望台・富良野のラベンダー畑・北の国資料館・風のガーデン・恋人の聖地・サロベツ原生花園・稚内公園・釧路湿原・幣舞橋・摩周湖・900草原・硫黄山・阿寒湖・開陽台・小樽運河

「食べた物は」

各所のラーメン、オホーツク産海鮮料理、美瑛カレーうどん、留萌のにぎり寿司、釧路の炉端焼き、富良野オムカレー、小樽の洋菓子、各所のソフトクリーム。

■ 四国八十八ヶ所ドライブ遍路の旅

徳島県(23) 高知県(16) 愛媛県(26) 香川県(23) の88ヶ寺を9日間で2,000km越えを走破しました。

巡礼時に必要な白衣、白装束、わけさ、納経帳、念珠、納札、等を用意しての参拝、ほとんどのお寺が駐車場から山門、本堂、太師堂への回廊がかなりの急勾配で、登階段が続き大変でした。弘法大師様の修行の厳しさを痛感させられました。

後日、四国巡礼満願のお礼参りに、お大師様の聖地である高野山奥の院を訪れて参拝し、無事終了致しました。

今年の5月末より西国33ヶ所ドライブ巡礼の旅をスタート、今年中には終了したいと考えております。



■ 日頃心がけている安全運転

- ・警察が主催する安全運転講習会には積極的に参加する。
- ・車は常にきれいする。・タイヤの空気圧等チェック
- ・外出は出来るだけ公共の交通機関を利用。・雨の日や夜間運転は控える。・遠回り知ってる道走る。
- ・出来る丈メイン道路を利用。・高速道路では走行車線を走り追い越し車線は余り走らない。

■ もっともっと頑張ろう

その他、シニア健康講座に妻と参加や、認知症に関するセミナーも受講しており、ゴルフもクラブ競技会に参加して優勝を目指して毎日精進しております。

私は72才半ば、身勝手なマスコミとCMだけが威張りこの世の中で、ゆっくりのんびり爪を摘んだ指先を気散じに眺めながら、せめて白寿迄はと願い、果敢無い夢は、やはりおめでたい話になるのですかねえ……  
もっともっと頑張ろう!!!!