



写真：中嶋富士雄さん

ぶらり出かけよう!

みたらい溪谷の紅葉を胸いっぱい……

みたらい溪谷は、奈良県天川村に位置し大峰山系から流れ出る底まで透けるエメラルドグリーンの清流が特徴。また遊歩道つり橋上から、流れる川や滝を眺めることもでき、紅葉は、モミジやカエデなど種々の木々が色彩豊かで、視界いっぱいにダイナミックな溪谷美を楽しむことが出来ます。交通の便が少々悪いが感動すること間違いなし。

- 【電車】 近鉄吉野線下市口駅から奈良交通バス 洞川温泉行きまたは中庵住行き約1時間 「天川川合」下車徒歩約45分
- 【車】 南阪奈道路終点から国道169号・370号 309号経由約1時間30分
- 【紅葉時期】 例年の見頃11月上旬～11月中旬

Page Guide

私の今日この頃

8ページ



絵を描いて37年!!
癌とのたたかい
泉川博之さん
(No. 2609)

13年前突然「悪性リンパ腫」が見つかり、以後長い闘病生活の中で、新たに「生きる」というテーマを見つけ、京都造形大学通信部に入学、100号以上の創作・造形画を描き続け、マスコミにも取り上げられた力強い生き様は、私たちに勇気を与えてくれます。

- 社友会事務所移転のお知らせ **2ページ**
- 健康第一シリーズ「快眠・快食・快便」 **3ページ**
- 「～のつながりで集う」
・元商品信頼性本部関係OBのつながり **4ページ**
・20年続いているSG会
- 同好会と楽しい仲間達 **5ページ**
「ゴルフ同好会」「絵画同好会」
- WE LOVE SHARP **6ページ**
「買ってくださいシャープ製品」
- 社友会に入会して **7ページ**
・新入会員紹介等



ひとり言

秋は行く!!

11月は紅葉のシーズンである。真っ赤に色づいた紅葉に、過ぎゆく秋の魅力を毎年楽しんでいる。秋と云えばもちろん紅葉だけではない。真っ青な空、中秋の名月、さわやかな風、夜長、運動会、それにどこか物悲しくもある。当たり前のようにあった、西田辺の本社もこの秋、ついに空き家になってしまった。これほど悲しいことはない。私の町は今建設ラッシュである。

100年以上続く旧家が、跡を継ぐ人もなく次々取り壊されている。ここにもなぜか秋のあわれを想う。一軒の家が、瞬間に10件ぐらいの小奇麗な3階建にかわる。人口も増えて良さそうなものだが、なぜか侘びしいのだ。

我が家も100年以上たつ古家だが、古家には古家の良さがある。障子越しの秋のやわらかな光が恋しい季節だ。障子は俳句では冬の季語だが、「障子洗う」「障子はる」は秋の季語である。張り替えたばかりの障子の前に座っていると、なぜか心がなごむ。

「紙を材料にして日本人が作った傑作が、ふすまと障子だ」と云ったのは建築家の清水一氏である。たった一枚の紙で、内と外をへだてる明かり障子は、たしかに、日本人の発明した最大傑作のひとつだと思う。強い光をやわらげる。部屋の隅々まであかりを行き渡らせる。新しく貼った障子は光に清々しさをあたえる。保温効果がある。たてつけさえ悪くなければ意外に部屋はあたたかく保つし、空気を入れ替えてくれる作用もある。

洋風化の波に乗って、障子や、ふすまが追放されているが大切な宝が失われいくようで悲しい。……………合掌
HK ひでと

社友会「新事務所」のお知らせ

●新しい事務所を紹介します。

場所は、西田辺から八尾へ、シャープ健康・環境システム事業本部の厚生棟2階。

今の事務所よりスペースは一回り大きくたいへん使いやすい新事務所です。

●入門は

これまでと同様、保安室で社友会名札を見せ、用紙に必要事項を記入し、「ビジター名札」をもらって入門してください。

●10月18日から同好会が利用できます。

ほとんどの同好会は11月から八尾の事務所で活動をスタートします。

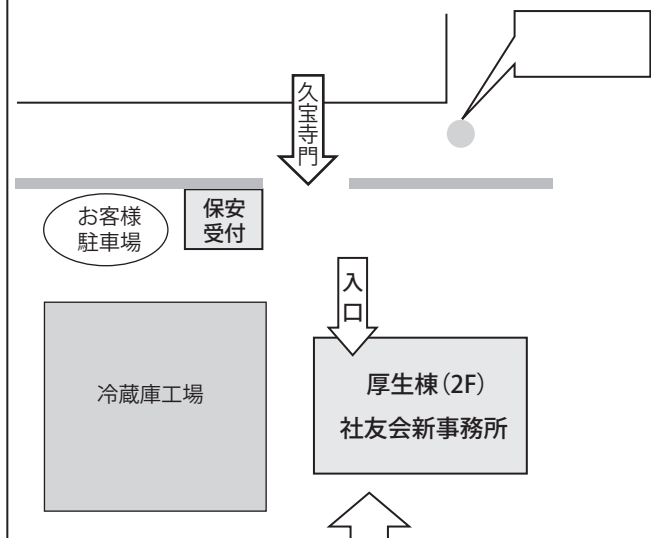
一部大きな音が出せない等の制約もありますが、皆さんのご協力を頂きながら、これまで以上に使い勝手のいい事務所、同好会活用の場所にしていきましょう。



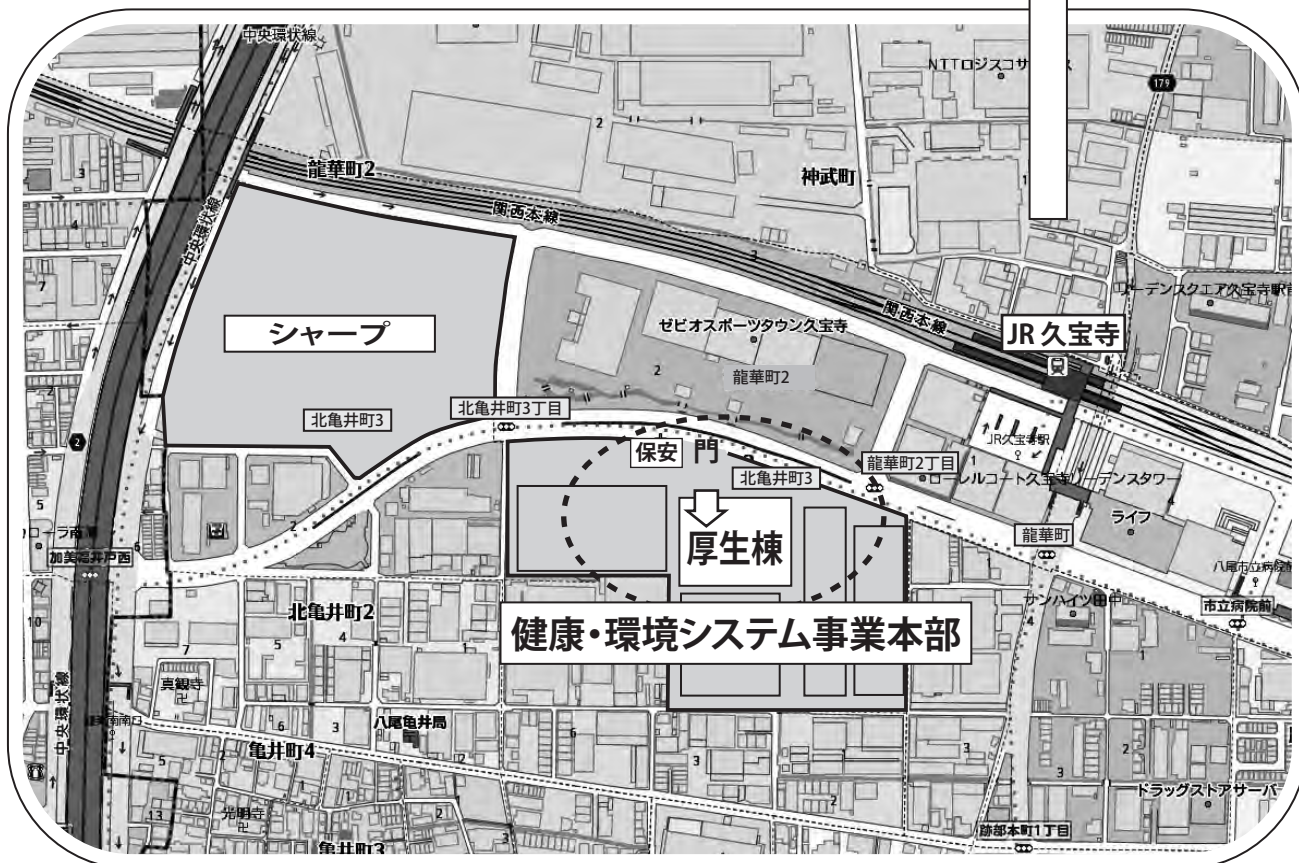
■社友会「新事務所」所在地概要

〒581-0066 八尾市北亀井町3丁目1-72
シャープ 健康・環境システム事業本部内
TEL 06(6794)8850 (直)

- ・JR久宝寺駅下車(快速停車)/南出口
- ・健康・環境システム事業本部 保安課
- ・社友会事務所「厚生棟」二階



■新事務所



健康第一 シリーズ <第18回>

「快眠」「快食」「快便」は健康のバロメーター

いつまでもいきいき元気で!



インターネットより引用

昔から「快眠」「快食」「快便」は、元気の基本のように言われています。この三つの一つでも欠けていると、健康ではなく半健康な状態となります。よく眠れて目覚めスッキリ、何でも美味しく食べられて食欲旺盛、毎日の排便はスムーズでお腹スッキリ。こんな状態を保つ、それぞれの大事な事をもう一度認識しましょう。

■ 快 眠

睡眠は身体の休息はもちろん、脳も休息して精神的な疲労を回復するための大切な時間です。

健康な人は、夢も見ずにぐっすり眠れて、目覚めも爽やかだといわれますが、5人に1人は睡眠に関する何らかの問題を抱えているとも言われています。

理想の睡眠時間として「1日8時間」という数字が挙げられていますが、医学的根拠があるわけではなく、平均的な睡眠時間にすぎません。

8時間より短いからといって不健康な眠りというわけではなく、基本的には、日中眠気がなく活動に支障がなければ、何時間でもよいです。

睡眠は時間よりも「質」の方が重要で、質のよい睡眠とは、目覚めがスッキリとして、ぐっすり眠ったという満足感が得られる眠りです。

『快眠のための10のコツ』

1. 寝る前の刺激を控えて就寝に備える
2. 日中、適度な運動をする
3. 食事は寝る2~3時間前までに終わらせる
4. 寝る前は光の刺激を抑える
5. 体温・室温・湿度の調整 (高くならない事)
6. レム睡眠の時に目覚める (脳の覚醒前に朝起)
7. 布団、枕、パジャマなど寝具を考える
8. 寝る前のコーヒーは控え、酒類もほどほどに
9. 音に気をつける
10. 長寝はしない (生活リズムが崩れる)

睡眠は身体と脳の再生工場のようなもの。心と身体の健康を保つために「質のよい眠り」を心がけましょう。

■ 快 食

快食とは体調がよく、美味しく食事が進むこと。健康長寿のためには栄養のバランスを考慮して暴飲暴食は避け、腹八分、栄養バランスは糖質6：脂質2：タンパク質2の比率が良いとされています。

『おいしいと感じられる条件』

- ・お腹が空いて食べる事
- ・好きなもの、食べたいものを食べる事
- ・自分の味覚で美味しく食べる事
- ・周りの人と楽しく食べる事
- ・心行くまで食べる事

食事とは、本来はお腹が空いたら食べるものです。お腹が空いて食べるから美味しく感じます。食べ物を選ぶ時は、健康に良い悪いで判断するのではなく、自分が食べたいか食べたくないか、好きか嫌いかで判

断することが重要です。

食べ方は、噛み締めて味わって食べることです。満足感と満腹感は違います。食事は単なるカロリー摂取や栄養ではありません。

■ 快 便

「快眠」「快食」「快便」この三つの元気の指標の中でも特に大切なのが快便です。腸を健康に保つことで全身状態が良くなり、快食や快眠を得やすくなるのです。

健康な人は毎日の便通が順調で、排便はスムーズな胃～結腸反射によるものです。

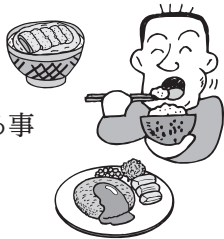
快便に欠かせない腸内の短鎖脂肪酸を増やし、蠕動運動を活発にする食養生のポイントは、野菜、海藻、きのこなど、食物繊維を豊富に含んだ食品をしっかり摂ることです。

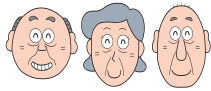
また、ヨーグルトや納豆もオススメです。このように食事に気を配り、腸年齢で若さを保てば、免疫機能も高まり老化防止にもつながります。なお快便の目安は、異臭が無く、量的にはバナナ1本分くらいが目安です。

『腸を健康に保つための法則と腸に良い習慣』

1. 食べ過ぎないこと
2. ストレスをためないこと
3. お酒やたばこはホドホドにすること
4. 清潔にし過ぎないこと
5. 好き嫌いは腸に嫌われる
6. ゆっくりかんで食べよう
7. ヨーグルトなどの乳酸菌入り食品は腸の味方
8. 日本古来の発酵食品を食べよう
9. 肉食ばかりはダメ、野菜ばかりでもダメ、人間は雑食動物なのです
10. サプリメントはあくまでも食事の補助、過度な摂取は腸をダメにする
11. 適度な運動は腸を元気にする
12. 入浴で身体と腸を温めよう
13. 良い睡眠は良い腸を作るのだ
14. おならやウンチの臭いに敏感でいよう
15. 腸で鍛えた免疫細胞はがん細胞と戦う戦士となる

何を食べても美味しく頂けるためには胃腸を丈夫にすることが大切で、その為にはよく噛むことです。一口30回くらい噛むことで、胃腸への負担も軽減でき、さらにゆっくり食べることで血糖値が上昇する為満腹中枢が満たされて、食べ過ぎを防ぐことができます。食事は出来るだけ蒸す、煮るなどで脂質を摂りすぎないものが良いとされています。





～のつながりで集う たのしい仲間たち

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ます。



元商品信頼性本部関係 OBのつながり

志田 政廣 さん
(No. 1319)

定年後は、SSフォトクラブとゴルフ同好会でお世話になっていますが、その他に「中村ノート」でお馴染みの中村元商品信頼性本部長の退職を機に始まり、現在も脈々と続いているホテルでの朝食会MGO (Morning Gakusyu in Osaka) と、昼食会の二つの楽しい集いに参加しています。



MGOは、元品質関係者やISOなどの推進者9名がメンバーの勉強会で、毎月第1土曜日に開催。シャープの近況やAI (人工知能) などのハイテク関連、卑弥呼に遡る古墳時代の解説、旧街道や街並み散策マップの作製、自ら毎日発表しているブログの紹介など話題は広く、持参資料はすべて電子ファイル化しています。

昼食会は、主に元サービス関係の人達8~10名が毎月集う懇親会です。中村さんが在職中は、各出先で修理していた流通事故品を、ファクトリーサービスを創設して一括集中処理するようにしたり、家電関係では液晶修

理センターを創設し、情報関係では複写機の販売とメンテナンスの一体化を実施したり、などしたことから、退職後も市場品質は勿論、サービス会社の現況に強い関心を持って昼食会で情報交換していました。

中村さんが亡くなられて早や10年目になりますが、こんな訳で始まったこの会も、普段は安いチェーン店で午前11時半に集合して昼食会を行っています。時には春はお花見、夏は湖西でバーベキューや貴船の川床料理、冬はてっちり鍋などで、お互いの近況報告や新しいパソコン情報などの交流を楽しんでいます。

9月2日には、鴨川の川床ヘタ方集合し、飲み放題で楽しみました。



9月2日 鴨川の川床で



20年続いている 「SG会」

渡邊 雄史 さん
(No. 309)

平成8年6月頃アベノの居酒屋で数人のシャープOBがワイワイガヤガヤと飲むことが暫く続き、何かグループで目的を作ろうと云う事になり、協議の結果「124代天皇陵巡り」と決まり2年がかりで124箇所を踏破しました。その後も「関西花の寺巡り」、「お城巡り」等々を行い第一次SG会を解散しまし。



しかし、折角親密なグループが出来たのに・・・と第二次SG会の創設となり、現在に至っています。

SG会の語源は「さわやかグループ」の略称ですが、「シャープグループ」、「酒飲みグループ」とも解され、会員の心身健康を維持し明るく楽しい人生を送り、会員相互の親睦と融和を計ることを目的としています。

今年で20年も続いているのは、会員相互が我を捨て、現役時代の上下も無くお互いを尊敬しあい、楽しく行動している結果であると思います。

運営は会員による輪番制で、現在6つのグループが順次3ヶ月間担当し、毎月何らかのイベントを提案・実

行する事としています。特に3ヶ月のうち1回はメインイベントを行い、他の月はアベノの常連行きつけの居酒屋で、2~3時間駄弁ののを楽しみにしています。気軽な集まりで毎月の集いを楽しみに、お酒を飲めない人も割り勘で参加しています。ただし、大酒飲みと酒癖の悪い人はお断りです。

活動の一例を紹介

- ① 宇治川の鵜飼い 一泊2日 (平成26年4月)
京都宇治川の老舗旅館に宿泊し、女性鵜匠で名高い宇治川の鵜飼見物を盛大に開催しました。



- ② 箕面温泉 一泊2日 (平成27年2月)
リーズナブルな温泉でゆっくりと、カラオケ、マージャンを楽しみました。
- ③ 新阪急ホテルで暑気払い (平成28年7月)
猛暑の中、ホテルの一室を約4時間貸り切り、バイキング料理と飲み放題で夏越の英気を養いました。4時間しゃべっても話題は途切れません。

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。



ゴルフ同好会

福岡宏文さん
(No. 4845)



伝統を引き継ぎゴルフで健康な生き活きライフ

ゴルフ同好会のコンペは平成3年3月に第1回をスタートさせ、この11月には第129回を数えました。25年の永きにわたる活動を継続しております。

第1回に出場された方も、今も元気に活躍されており健康寿命を延ばすには最適の運動と言えるのではないのでしょうか。

私は定年後、先輩に誘われて入会しました。第100回大会の時、非常に大きなコンペなのでびっくりしました。

今年から、世話役代表として信頼できる5名の世話役と共に、この伝統あるゴルフ同好会運営を任されることになりました。

ゴルフの魅力

私がゴルフに魅せられたのは、ナイスショットをした後、広いフェアウェイの芝生の上を、大股で次打点まで歩いて行くところに非常に心地よい気持ちの喜びを感じたからです。更にショットするとき、ゴルフボールは様々な場所に位置しており、その都度の対応策を考え

ながらチャレンジし、その結果に一喜一憂する楽しさです。脳トレ、筋トレにもなりますので、ゴルフで健康寿命を延ばして行きたいと思っています。

名門コースで開催する楽しいコンペ

最近のコンペ参加者は45名前後です。その中で日頃の練習の成果を発揮して頂き、トップ成績者には写真のような大きな優勝カップが授与されます。コンペ開催地も平成25年より、関西の名門コース【春日台CC、天野山CC、聖丘CC】に固定し、年5回の決戦を繰り広げております。

年5回の定例コンペに加えて、平成26年からダブルペリア方式で競うオープンコンペを追加しました。年1回で社友会の皆様を対象としており、定例コンペとは違った気楽で楽しいプレーができると喜ばれています。皆様も是非ご参加頂き一緒にプレーを楽しみましょう。

皆様のご参加をお待ちしております 世話役一同



絵画同好会

野村哲夫さん
(No. 1024)



絵を描く楽しさと共に!!

「絵画」というと、ちょっと尻込みされる人が多いようです。でも、絵というのは人それぞれ自由でいいものだと私は思っています。

シャープ絵画同好会は、かつて深尾顧問先輩が始められその当時、電化(八尾)事業本部の美術部と共催で、八尾プリズムホールでグループ展「楽画喜展」が開催されてきました。

最近、現役の美術部も仕事が多忙になり、我々社友会の「絵画同好会」のみで、あべのキューズモール隣のあべのベルタ3階阿倍野市民学習センター内ギャラリーで「楽画喜展」を開催しています。

毎年来場者も多く、今年は蛇草顧問が多くの方々に声をかけて頂いて、本当に盛況に開催できました。

できれば同じ社友会の同好会で「手芸クラブ」や「絵手紙クラブ」等とコラボ開催し、幅広いグループ展になれば良いなあ~と思っています。

皆さん、子供の頃どなたも絵を描かれていたはず…。今も個人的に描いておられる方が多くおられます。しかし、一人で描いてもダメ。楽しい我々の同好会で一緒に描かれませんか。

月1回の例会、屋外での風景写生、室内でのモデル写生やクロッキー会など、アフターにはお茶を飲みながらワイワイやるのも楽しいですよ。是非!!

絵を描く、発表する楽しみを「第二の青春」として謳歌してみませんか。お待ちしております!



◆◆ 買ってくださいシャープ製品⑥ ◆◆

～新発売のイチオシ商品をご紹介します～

ウォーターオーブン専用機 HEALSIO

ヘルシオ グリエ

おすすめ
1

お惣菜や冷凍食品を活用し 自宅で”できたての美味しさ”を復元

たっぷりの過熱水蒸気を使い、加工食品(お惣菜、パンなど)を手軽にできたてのように食材の中心までしっかり加熱しながら表面をすばやく焼き上げるから美味しい!

20CC (トーストの場合)の水で焼くので作りたて時のふっくら感を復元!



冷凍のまま加熱しても表面も焦げずに中までホカホカ

外形寸法:
幅412×奥行315×高さ218mm

おすすめ
2

手間なく、短時間!

直火加熱でトースター並みの短時間調理!
異なる食材の同時加熱もできる

トースターはこんがり、卵はとろーり



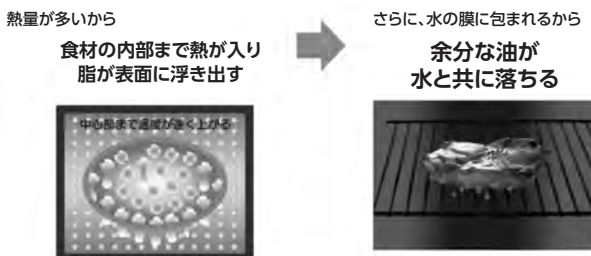
「パン」と「簡単な焼きもの(野菜など)」をセットしたワンプレートも手軽にできる

焼く・加熱する		調理する	
	トースト (C) 3~3.5分		クロワッサン (D) 4~4.5分
	天ぷら (C) 6~7分		モーニングセット (C) 6分
	ピザ (C) 6分		お惣菜パン (D) 4~6分
	フライチキン (C) 8~9分		鶏のから揚げ (C) 8~9分

おすすめ
3

過熱水蒸気ならではの健康効果

スーパーで買ったお惣菜も作りたてのようなおいしさに!
「外はサクッ、中はジューシー」な美味しいノンフライ調理!



「水のチカラ」で調理する。ヘルシオテクノロジーが、作りたてのおいしさを復元します。

ウォーターオーブン専用機
AX-H1-R

社友会に入会して



吉川 浩史さん

(No 6398)

最終所属
健康・環境システム(事本)
要素技術開発センター



千原 康志さん

(No 6519)

最終所属
堺ディスプレイプロダクト(株)
総務安全推進部

■ 在職時の思い出

Ag イオン洗濯機の開発が一番印象に残っています。Ag イオン洗濯機は2002年に商品化した洗濯物に抗菌防臭機能を付加した洗濯機です。当時シャープの白物家電は存在感が薄く事業の存続も危ぶまれるような状況でした。

我々現場の開発者は、この事業が今後も重要な位置づけであることを全社にアピールすることとシャープ白物家電の存在感を世間に示すことに必死で取り組んでいました。

洗濯衣類に抗菌防臭機能を付加し、洗濯後も清潔な状態を保持するという新たなコンセプトで商品化することができました。商品化に際しては、社外の専門家、研究機関、他業界メーカーに訪問して協力を仰ぎ、社内では、事業部のメンバーをはじめ本部門や営業、広報など多くの人々の協力で商品化できたことが最大の思い出です。

■ 社友会への入会動機と期待

長年勤務した会社との繋がりを持っておきたい事とOBの方々との出会いや情報交換を行うために入会しました。又、社友会には今後共、会社とOBとのかけはしとなり会社の状況などの情報提供を期待します。

■ 胸にシャープの誇りあり

旧社歌に♪ああ、シャープ 胸にシャープの誇りあり♪とありました。この心持ちは変わりません。

国内流通が大変貌していた入社の際、ニューライフ商品の力を得て国内売上の伸びは常に業界平均以上、配属された販促分野でも生活提案を強調しました。海外事業も拡大し、産機ではコピー、ワープロなどが開発され全社が上昇気流に。門真N社の友人は、いつもシャープのヒット連発を羨んでいました。

大げさでなくシャープが創らなければ、世界の歴史は今と違ったものになっていたでしょう。例えば、電卓の開発と普及拡大のおかげで世界のどの市場でも安心して買い物ができます。電卓用LSIの大需要は半導体産業隆盛の基盤に。TFT液晶の大型化がなかったら情報化社会到来はずっと遅れたでしょう。液晶テレビしかり、太陽電池しかり……。営業やサービスでも「シャープが初」は枚挙にいとまがありません。そんなドラマを数々見てきました。

■ 社友会会員の一人として

社友会の先輩方がシャープでのできごとを語り継ぐ価値は計り知れません。現役社員を力づけ応援する役目も大きいと思います。「胸にシャープの誇りあり」!! 新入会員がおこがましいが、そんな気持ちです。

社友会新入会員

2016/8月~2016/9月

所属	No.	氏名	所属	No.	氏名
本部	6540	長岡 宗	東北	6544	小野寺 敏成
本部	6541	仲井 淳一	東京	6545	野崎 好文
本部	6542	前川 進	東京	6546	鶴巻 幸男
本部	6543	福井 博之	東京	6547	黒田 利明

ご冥福をお祈りします

2016/8月~2016/9月

所属	会員番号	お名前	享年	ご逝去日
本部	1276	稲森 学	79	平成28年8月 3日
九州	5130	福井裕次郎	68	平成28年8月 4日
本部	2084	新垣 良雄	74	平成28年8月 6日
九州	2217	福本 芳博	74	平成28年8月 7日
栃木	719	富岡 堯子	81	平成28年8月14日
本部	2059	野洲 良夫	74	平成28年8月17日
広島	5019	西尾 英雄	66	平成28年8月18日
本部	1323	福岡 稔	78	平成28年8月30日
本部	1651	笠原 勲	76	平成28年9月 3日
本部	134	谷口 良三	90	平成28年9月13日
本部	416	佐藤 博則	85	平成28年9月15日
本部	681	南條 暁雄	81	平成28年9月27日



編集室から

♥文化の日

時の流れは速いもので、もう11月(霜月)を迎えている。11月3日は、昭和21年日本国憲法が公布された日であり、平和と文化を重視していることから「文化の日」と定められた。

因みに公布から半年後に施行された5月3日を「憲法記念日」としたらいい。また昭和22年までは明治天皇の誕生日で「明治節」の祭日でもあった。何か意味怪奇?.....

♣秋本番

何れにしても、一年中で一番過ごし易い気候でもあり、時候の挨拶では晩秋・深秋・暮秋・霜秋等々、秋の深まりを表し、各地の紅葉も本番を迎える。山や渓谷の紅葉、神社仏閣の紅葉スポット等々、身近な公園でも美しい秋本番を味わうことが出来るが、毎日の散歩時間を一寸遠出の紅葉散歩と洒落込むことをお勧めしたい。

(F.N)

◎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 ☎06-6794-8850 (直)

私の今日の頃



絵を描いて37年!! 癌とのたたかい

泉川博之さん (No. 2609)

私が絵を好きになったのは小学生の頃、いつもほめて金賞、銀賞、努力賞と大きな三重〇をくれた、親父の友人画家に週1回教わり絵を描く楽しみを味わってからでした。

社会人になって、社外の絵のグループで本多先生との出会いによって、現場(外)でいきなり描き、その場で絵を仕上げる事を学びました。

仕事との両立。東北一人旅?特急2時間移動中、車窓の移り行く景色を描き続けスケッチ帳10冊を超える頃には、何でも描ける気がしました。

■ がんの発覚

2003年突然、股関節のリンパが見つかり「悪性リンパ腫」との闘病生活が続きました。がんのお陰で「生きる」というテーマを見つけ、身体の許す範囲で無我夢中で描き続けました。抗がん剤治療中も病院で絵を描き続け、個展を開催しました。

2005年京都造形芸術大学通信教育部芸術学部美術科洋画コース(2年次編入)に入学し、2008年卒業が、私の絵に対する興味を一変させました。1991年から開催している個展は20回を超えました。20号以下の花や風景を中心にした題材から100号以上の創作・造形画へと移ったのです。体調の悪い時に大きな作品を制作するのは大変ですが完成した時の喜びは倍加します。がんは定期的に通院検査により沈静化していました。

■ 再発

しかし、2011年1月に突然、「悪性リンパ腫」の再発を告げられました。入院前に最後?の写生会教室で生徒を連れて枚岡梅林に行きました。穏やかな一日で久しぶりに僅かの時間でしたが、スケッチしました。入院の準備で持ち込む荷物が半端ではありません。絵の道具は置いて行けないし、水墨画の用意もしました。抗がん剤の治療で身体がしんどく、そんなに描く時間は無いかも・・・意欲だけはほとぼしっています。描ける様になったら描きます。入院前、院長から「ちょっとだけ中休みとと思ってください(身体を休めるチャンスですよ)」と言われました。

3月に入院後、抗がん剤治療を続ける中、毎朝検温後にどんなにしんどくても、先の入院(2003年)と同じ様に「馬」の絵だけは描き続け、気分の良い日は病院の庭や周辺でスケッチもしましたので、退院後もスムーズに絵の生活に戻れました。入院中に外泊して大作だけは描き続けましたが、病院の外泊許可を取るのが大変です。抗がん剤治療による免疫力低下の為、感染予防薬を飲みさらに3日間注射をして、万全を期して許可を頂きました。漸く2012年4月に退院しました。

■ 続く闘病生活

2012年11月に喉のポリープ切除手術をしました。12月には毎週一泊2日の入院で抗がん剤治療を再開。これが後になって私を苦しめる事になるとは、知る由もありません。すぐに体調を崩して、お正月は吐き気と頭痛としんどさで起き上がることは出来ませんでした。



2016 京都造大OBG



2010 大学公募展大賞

半年継続する予定だった抗がん剤治療をストップしましたが、再発から5年以上体調が優れませんでした。

毎月の定期検診での血液検査は、骨髓穿刺検査(通常マルクと言ひ患者の間で恐れられている骨髓から髄液を採取する痛〜い検査)とPET検査結果の診断でも異常なし。なのに体調は最悪。このあたりから歯車が狂い出しました。今年8月には、皮膚がんが見つかり、9月6日に切除手術をおこないました。

■ 筋トレ

体力維持のため37年間、毎日筋トレを続けていますが、病気再後は約5年間、手足がつり、正座も出来ず、このまま戻らないかもと一瞬間を過りました。

2014年から始めた『自力で整体』が合ったようで徐々に体力と精神力、柔軟性がUPし、更に呼吸法、ストレッチを寝る前にやっています。加えて「ヨガ」、「エアロビクス」「バランスボール」に「ジャイロキネシス」「ステップ」「ピラティス」まで、体重は10Kg以上減り53Kg台になり、今は沢山食べて57~58Kgに戻し、体脂肪率も10%以下をキープしています。

若い頃のように腹筋が割れというおまけ付き、毎日が楽しい!!

■ 生きることは描くこと

入院は神様が与えてくれた休養の時間と考えて、これから始まる新たな事に挑戦して参りますが、手足のむくみとしびれが取れません。指の握力を無くしています。カメラ・携帯の左手操作でふるえます。油絵具のチューブを開けるのに、力が入らず困っています。これは抗がん剤の影響だけでなく以前に患った重症筋無力症のせいかも?でも今は筆で描く事は可能です。神様は絵を描くことを許してくれています。

従来から使っていたアトリエを移転しなければならなくなりました。これを機に「全く絵を止める・油絵を止めて水彩だけにする。絵とか道具を整理する」等々いろいろ選択肢を考えてみました。

が私には絵を描く事しか考えられません。今年6月新しいアトリエに引っ越しましたが、地下なので雨が降ると壁から水が染み出し床が濡れます。新しい場所を探しています。情報が有ればお知らせください。お待ちしております。



2013年1月芦屋川で絵を描いているところをNHKに取材されました。インターネットで「泉川博之」で検索すると取材画像が見られます。