

楽しいフィリピンのボランティア生活

成田空港からマニラまで4時間半、フィリピンは71,007もの島々からなり、日本の8割の国土に1億の人が住む。宗教は90%がキリスト教で内80%強がカトリック、5%がイスラム教のキリスト教国。12月～5月が乾期、6月～11月が雨期である。乾期の気温は日中44～45℃になる。4月29日に成田空港からフィリピンの首都マニラに飛んだ。空港を一步出ると南国の暑い空気に包まれる。日中町中を歩くと慣れるまで頭がクラクラした。

フィリピンの街を歩くと若者で活気に溢れている。これは日本との大きな違いである。兎に角若い人が多く、一方年配者の姿はあまり見かけない。年寄り(男)は家で闘鶏の鶏を飼うのに忙しく、女性は家事に従事している。

バギオにある Abong (北ルソン比日友好協会)の働きに深い感銘を受けた。Abong の様な形になるまでに一人のカトリック修道女の血の滲むような働きがあった事を一冊の書物で知った。シスター海野は60歳を過ぎてマニラに来て、バギオ日系人の存在を知り、その後の17年の人生で日系人捜し、遺骨収集、育英事業を成し遂げた。それらは現在立派に花が咲き、実を付けている。素晴らしい事である。

「シスター海野の言葉」

数多くの経験を重ねて迎える老年期に人は最も輝く。人間は年を取るとあれも出来ないこれも出来ない出来なくなった事ばかりを言いますが、そうではなく人のために私には何が出来るかと出来る事を探して行う事が生き甲斐のある人生ではないでしょうか。

ボランティア活動はラ・ウニオン州サンフェルナンドの TESDA で自動車整備技術の指導に当たった。TESDA はフィリピン政府公認の職業訓練所である。パソコン、溶接、エアコン、機械加工、理美容等の科目があって高校を卒業した人達が手に職をつけるために学ぶ場所である。

フィリピンの印象は一言で言って、もっと様々な分野で発展していると思っていた。しかし現実はそのようではなかった。特にインフラの整備が遅れている。停電がかなりの頻度である、水道の水は

環境厳しいが豊かな自然と活気溢れる若者

政金 曉



馬にまたがる筆者IIフィリピン・バギオで

そのまま飲めない為、フィルターで浄化した水を買って使用している。雨期で道路が冠水すると側溝に流した水が溢れだす。この中を素足で歩くと感染症に襲われる。実際に生活をしてみないと分からない事がいっぱい浮かび上がってくる。勿論良い事もいっぱいあった。生活費が安く、日本の食品や生活雑貨は何処かで手に入る。定年退職後この国で第二の人生を過ごす人が居る事に合点が行った。南国のフルーツが何時でも安く手に入り特にマンゴーは安くおいしい。毎朝食に食卓に上げて食べた。このボランティアで帰国後今年の2月に2週間ほど「体験ツアー」に出掛けた。この時は酷い下痢に見舞われたり大変な旅であったが、それはそれなりに楽しい旅を楽しんだ。時間とお金が許せばまた出掛けたい国である。

⇒終面にも写真あり

「闘病生活」の末に

一昨年 65 歳になった。年金も支給され正真正銘の高齢者となった。

長く勤めた職場からも離れ、身軽になった。老後を過ごすに必要な財産以上は求めない。年齢以上の健康は求めない。

自分のフットワークで保てる以上の人間関係を求めない。

求めないとは、ありのままの自分を受け入れることと知ったつもりでいた。年齢に相応しい悟りだとひとり悦に入っていた。

一昨年の 3 月、朝には腰が重い程度だったのがあつという間に右下半身の激痛に襲われ救急車で搬送されていた。20 日以上入院だったが、手術を施さない保存治療で日常生活には支障のないほどまで回復した。推定患者数 240 万人といわれる脊柱管狭窄症だった。老化とともに椎間板の前側が押しつぶされると、『椎間板症』や軽度の『ヘルニア』になり、放置しておくとなりの段階の脊柱管狭窄症予備軍『椎間板ヘルニア』に進行。その後腰椎の後ろ側までつぶれて脊柱管が狭くなり、最終的には『脊柱管狭窄症』の症状が表れるのだという。

それでも痛みが治まると、老化ゆえの病気なのだから、そんな自分を受け入れようと特別なことはせずにいた。

ところが退院から 1 年後の昨年 3 月、再び救急車で搬送され、そのまま入院。ブロック注射とリハビリの保存治療を受け、不安を抱えたまま退院したが、わずか 1 ヶ月半後の 5 月には 3 度目の入院。ここでもリスクの高い手術を避けての保存治療を勧められた。

1 年以上にわたって脊柱管狭窄症と併せて徐々に進行する変形膝関節症の痛みを耐えながら、それでも、これが老化なのだとありのままの老体を潔く受け入れる自分でありたいと思っていた。

しかし、仕事やしがらみから解放され身軽になっただけなのに、痛みとの闘いに終始する生活、「闘病生活」に忍耐の限界が訪れる。

何がありのままの自分を受け入れるだ、と思い始めた。絶え間なく続く辛い疼痛がそう思わせた。

思い切って 7 月下旬に脊椎の専門病院で脊柱管狭窄症の手術を受けることにした。片側進入腰椎後方椎体間固定術 (TLIF) という背中側から切開をして椎間板の片側を切除し、ケージと呼ばれるパーツを打ち込んで、チタン製などのスクリューによって固定させる手術だ。

手術後には、あの辛く激しい神経の痛みがなくなった。しかし、それとともに膝痛が悪化していた。入院が続くなか膝周辺の筋肉が落ちて、まともに歩けないほどに変形膝関節症が進行していたのだ。

もう痛みはごめんだ。全力で痛みを抗おうと決めた。

今年 1 月 6 日には膝の手術、高位脛骨骨切り術を受けた。脛骨の内側から外に向かって骨を切り、内側を開いて人工骨を埋め込んでプレートで矯正する手術である。痛みがとれ自由に動けるまで時間がかかると言われている手術だが、それでも痛みのない快適な生活が待っていると思うとリハビリにも力が入る。

無病息災とは言わないが、自分自身で丁寧に管理できる範囲の病をひとつふたつ抱えることが息災なのだと思う。

いつ終わるとも知れない痛みを耐える毎日ほど辛いものはない。

やせ我慢、いや「年寄り我慢」はほどほどにということだろう。

思い切った決断が必要な時がある。

先はそれほど長くはないのだから、ジタバタと快適な生活を求めればいい。

「闘病生活」に 2 年近く悩まされた末の結論である。

(外村幸雄)

晩秋の小旅行

塩谷治史

旅の楽しみは人それぞれに多種多様であり、旅の目的・楽しみ方・人数・形態などで異なってくるだろう。独り旅であれば、自由気ままに足を向け思わぬことが生じ、ワクワク感がでてくることもあるに違いない。家族旅行はいわずもがなであろう。グループ旅行では、参加者の多才多能な面を発見し思わず首肯し感心することもある▼2014 年秋の“諏訪・霧ヶ峰”に続き、昨秋は「那須・塩原・日光を巡る」と名付けて 1 泊 2 日の小旅行を企画・実施した。約束の時刻に遅れる(京王線の大幅な遅延)こと 1 時間、お待ちいただいた仲間と那須塩原駅を温泉宿の若旦那が運転するワンボックスカーで昼食処に向け出発した。

⇒ 3 面下に続く



多士済々が集まるグループ旅行もいいものだ

多摩川のそばに住んで思うこと

植林や魚道づくり…水質向上は近年の努力のたまもの

北崎邦彦

冬来たりなば、春遠からじ。春が待ち遠しい時期、早く桜の季節にならぬものか思いやる。もう、10何年になるだろうか、羽村の堰で花見を楽しむようになったのは。多摩川の傍に住んで約30年になる、多摩川の恩恵をずーっと受けている。しかし、感謝の念は薄い。多摩川と言う名称の由来ははっきりしていない。ただ、万葉集東歌のなかで「多麻河」として詠われている。また、「更級日記」にも出てくる。かなり昔からその名は付けられていた。

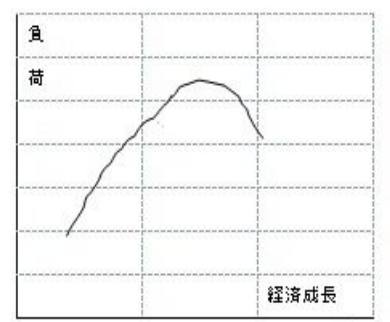
江戸時代には玉川とも呼ばれていたらしい。あの玉川兄弟（兄：庄右衛門、弟：清右衛門）が玉川上水を開通させたのは1654年（承応4年）、2カ年の工事であった。この工事は2度の失敗の後に完成したようだ。最初、取水口を日野にして工事を進めたが、「水喰土」と言われる、水を吸ってしまう土壌のため断念している。次は、福生に取水口を設けて行った。しかし、岩盤に阻まれて諦めている。三度目の正直なのだ、今の羽村からの玉川上水となったのは、この功績により、近隣のお百姓だった彼らは「玉川」姓を名乗る事を幕府に許されている。

全長138Kmで、流域1,240平方Kmのこの川の水源地は山梨県の標高1,953mの笠取山にある。現在、多摩川と呼ばれるのは、奥多摩湖、小河内ダムより下流である。このダムの有効貯水量は185,400立方Kmで、我々の水瓶である。ちなみに、東側の利根川水系の貯水量は343,490立方Kmではあるが、8つのダムの合計で、その中の一番大きな矢木沢ダム1つだけでは115,500立方Kmなので、小河内ダムの方が大きい。

我々はこの水で生活している。飲料のみならず田畑の農作物も、忘れてはいけないお酒も。近年、この多摩川の水質が向上している。1983年から鮎の遡上数が調査されているが、2016年には463万匹（2012年は1,194万匹）が遡上していると報告されている。なんと素晴らしい、青梅辺りでも鮎が沢山釣れるとのことである。これは、長年に亘る植林のお陰だそうであり、川堰の脇に魚道を作ったことも要因だと言われている。蘇らせているのだ。

我々人類が長年地球に与えて来たダメージは計り知れない、地球の温暖化や海洋のゴミなども。米国経済学者のサイモン・クズネッツは所得分配による逆U字型経験則として、「経済的な規模拡大は、その初期段階においては環境負荷が増大するが、経済成長に伴い、環境への配慮がなされ、その負荷が減少する」と言っている。下の図はその曲線である。これに気が付き、

我々日本人は対策を打って来ており、鮎の遡上のように、成果は徐々に上がっている。綺麗な水や空気を次の世代へ必ず残さなければならない、これは我々世代の義務であろう。少しでも多摩川を汚すことなく今以上に保ちたいと、花見で酔いの回った頭でこんな事を考えたりもする。



⇒2面下から続く

変わり蕎麦ではないがそばつゆにラー油を落として食した。外はまだ小雨が糸を引くように落ちていたが、次の目的地は宿の旦那の推奨の「鹿の湯」である。1300年前に開湯し、山間にある静寂な湯として評判で平日にも関わらず駐車場は県内外の車でいっぱい、湯は41、42、43、44、46、48度の6種類で石鹸・シャンプー禁止の古い木造建築の素朴な入浴施設で人気のわけが何となくわかる気がした▼硫黄の匂い満載の車で紅葉のスポットに移動した。途中広々と感じる林があったので若旦那にこの辺りはキノコが採れるんでしょうねと尋ねたら、この辺りは放射性物質がまだ残っているのでキノコを採る人はいないとの答えがゆっくりと返ってきた。原発事故のことが浮かび、いまだに避難生活をよぎなくされている方々に心が痛んだ▼濡れたつり橋に足元に気

を配りながら谷の紅葉に目をやった。陽が出ていれば水面に美しい色合いが映し出されるだろうと想像しながら宿に到着した。酒食に日本酒談議で話が弾み、カラオケではプロ級の声次々と披露され夜が更け行くのも忘れてしまうほどであった▼翌朝、湯上りのビールを飲みつつ次の旅先にあれやこれやと話を咲かせ、塩原温泉郷の沢沿いの紅葉を後に一路日光に向かった。車からではあったが、渓谷沿いの黄葉は美しかった。土曜の日光はさすがに混んでいた。東照宮を見学したかったがあきらめざるを得ない。早めの昼食を駅前中華レストランで済ませそれぞれが帰宅した▼今回の旅では和田さんに大層御世話になりました。和田さんの親戚が営んでいる光雲荘さんありがとうございました。白門50会の皆さん、機会がありましたら次の企画にご参加ください。

山井俊昭・法 昨年 12 月より地域の民生員として活動しています。高齢者との何気ない会話をしながら見守り事業をしています。高齢化、いずれ我々も仲間入り、早めに下見させていただいておくのもいいのでは。(横浜市)

わたしの
近況

渡辺健司・理工 昨年の秋、長男が結婚しました。入籍して一緒に暮らし始めたのです。先週、先方の両親と初めて会い 6 人で食事をしました。これでやっと気持ちが落ち着きました。所属しているアマチュアオーケストラの総会が昨日無事終わりました。ほっとしているところです。(埼玉県白岡市)

山賀秀男・理工 「地元青梅の七福神巡りしてきました」。毎年のブラ散歩。今年は 2 月、行き交う人も社寺も閑散。街の自然は満喫できるが、行程の高低差が足にきています。(東京都青梅市)



和田茂男・理工

大学を卒業して、40 数年が経とうとしています。また、白門 50 の会に入会後、2 年強が過ぎました。白門 50 の会には、副会長の大野さんの箱根駅伝予選会に誘っていただいたのがご縁でした。それからは、ほとんど行事に参加するようになり、楽しい時間を過ごさせていただいております。近況報告とのことなので、まずは家族について報告させていただきます。我が家は義母(要介護 4 で 6 年前より認知症を発症、86 歳、血液型 B 型)妻(もうすぐ還暦、日夜母親の面倒を見ている。血液型 B 型)、長男(25 歳、昨年院卒業後、システム会社に入社、育て方を間違えたため我儘。血液型 O 型)、次男(昨年、箱根駅伝名物だった大根踊りの学校を卒業、食品関係会社に就職、スポーツ大好き人間、血液型不明)、長女(21 歳、某女子大学生、本年より就職活動を始める。自立心旺盛で、小遣いもアルバイトにて賄う。趣味のコスプレも同様、いまだ恋愛歴無し、血液型不明)、1 匹(4 歳になる黒猫、食事は要求するし、寝るときは妻の腕を枕にし、我が物顔でのびのびと熟睡。)最後に小生であります。14 年前に、心臓の冠動脈の閉塞によりステント手術を施し、その後 1 か月後に腹部大動脈瘤の切除。今は大動脈が人工血管であります。ここ数年は、糖尿病とも友達になり、月一回の定期健診のため、病院に通っています。健康維持のため、平日は朝 4 時 30 分に起床、その後、35 分間ウォーキング(浅川沿い)。その後、テレビ体操を行い、出社。土日は朝のウォーキングを 1 時間、6 時からゴルフ練習場オープンと同時にゴルフ練習。90 発の打ち込み。8 時から 12 時ごろまで地元の少年野球チーム「高幡イーグルス」のコーチ(16 年間)として、少年たちの指導と 1 週間を過ごしております。今後も、白門 50 の会のますますご発展と皆様方のご健康を祈念いたしまして近況報告とさせていただきます。

櫻井和仁・経 今年 1 月末でサラリーマンを卒業。時折遊びに来る孫娘にしつじ(執事)に指名され家中を走り回っている。想定外のミッション(笑)。(横浜市)

バナウエ棚田



政金さんフィリピン写真

食べ物「ハロハロ」



山積みマンゴー



TESDA での授業



TESDA 正門



庶民の足「ジブニー」



バギオ 慰霊祭