

## みらいふる鎌倉 会員広報紙



庭園と本堂・客殿



今号は瑞泉寺特集

## 発行

鎌倉市老人クラブ連合会  
 発行人 奴田不二夫  
 編集人 門田 京蔵  
 原田 光実  
 伊藤 照子  
 山本 照子  
 〒248-8686  
 鎌倉市御成町18-10  
 鎌倉市老人クラブ連合会  
 (通称・みらいふる鎌倉)  
 ☎(0467)61-3930

## 第64号

印刷 (株)博報社 大阪市平野区喜連西4-6-69 ☎(06)6797-0212



記念植樹のもよう

## 萩市老連との交流研修会

5月6日(木)～7日(金)の2日間、萩市老連との交流研修会が開催され、両市長臨席のもと記念植樹と懇親会が行われました。



お土産交換



鎌倉市長あいさつ

## 鎌倉市長・萩市長からのメッセージ

## 「愛する鎌倉」に明るい未来の光が注ぐように

時代の流れとともに、人々の生き方も多様化し、社会から求められるものが変化する中、鎌倉老人クラブ連合会は、2007年、「みらいふる鎌倉」として自ら変革を果たされ、新しい時代にふさわしい会としてパワーアップ生まれ変わられました。

「みらいふる鎌倉」のテーマは「仲間づくり、生きがいづくり、健康づくり」です。会員の皆様が元気で、毎日をいきいきと過ごしていただけることが非常に大切なことです。皆様には、高齢者をますます元気にする組織として、また、時代の先導役として、その役割を担っていただきたいと期待しております。

また、一方では皆様が日頃から地域における奉仕活動や社会貢献活動など、地域社会の活性化にご努力・ご尽力いただいておりますことに、心から感謝いたしております。

そして「みらいふる鎌倉」での活動が皆様の元気の源であり、明日への活力になっていくと実感するとともに、地域の発展にもつながっていくものと確信しております。

会員の皆様方が一丸となって新会員の獲得に取り組み、さらなる新しい風を呼び起こし「みらいふる鎌倉」が益々ご発展をされますよう祈念いたします。

「愛する鎌倉」のために皆様が長年培ってこられた知識や経験、人脈、技能などを大いに活かしていただき、共に鎌倉の明るい未来をつくっていきましょう!!

鎌倉市長 松尾 崇

平成22年5月6日・7日の2日間、総勢60名を越える鎌倉市老人クラブ連合会の皆様にご来萩いただき、本市老人クラブ連合会との交流研修会や貴連合会からご寄贈いただいた山桜と玉縄桜の記念植樹などを通じて、両市民の交流が一層発展したことは、大変喜ばしく、心よりお祝い申し上げます。

鎌倉市と本市とは、共に歴史と文化を大事にするまちであることから、鎌倉市制施行40周年記念の市民アンケートの結果、本市が姉妹都市としてふさわしいまちとして選定された経緯により、昭和54年11月2日姉妹都市提携を結びました。

以来、交流を重ね、昨年は姉妹都市提携30周年を記念し、鎌倉市への萩市民号の派遣や両市合同による第九演奏会の相互開催など交流を深めてまいりました。

このたび、鎌倉市と本市の間で福祉災害等相互応援協定を締結し両市の連携が一層強化されたことは、今後の交流・友好発展に大いに寄与するもので、誠に意義深いものです。

現在わが国は、超高齢化社会を迎え様々な課題を抱えていますが、皆様方は平素からクラブ活動を通じ地域福祉の担い手として、多大なご尽力を賜り、その熱意、取り組みに心から敬意を表します。

今後も皆様方の知恵と経験を活かし社会のあらゆる分野において生涯現役でイキイキとご活躍いただきますよう、また、鎌倉市老人クラブ連合会の益々のご発展を祈念いたしまして、お祝いのメッセージといたします。

萩市長 野村 興兒

4月28日、鎌倉市生涯学習センターホールで、平成22年総会が開催されました。



## 平成22年総会を開催

## 平成22年度を迎えて

はじめに日野地区長指揮による唱歌「みらいふる鎌倉」を斉唱。高齢者いきいき課の比連崎課長の新任挨拶、奴田新会長の挨拶のあと、極楽寺橋会の山下ヨシ枝氏を議長に選出し、21年度状況報告、22年度事業計画などの報告があり、すべて承認されました。

その後、会則改正の説明のあと、アトラクションの落語があり、これをもって総会は終了となりました。

新会長は先達の思いを大切に、さらなる前進をされていく所存と承っております。また現役で第一線で活躍され

ている方をお迎えできましたことは本当にありがたいこととさせていただきます。会員各位におかれましては、一層のご協力を心よりお願いいたします。

4,000人の大集団、5,000人を目指す我がグループは、その数だけの知恵と経験を持ち合わせた共同体だと思えます。長幼の序をわきまえて、

みのもんた氏がよく揮毫されている「気は長く心はまるく腹立えず人は大きく己は小さく」の意に近づいていくことはありませんか。

今年も盛りだくさんの行事が予定されております。どうぞ皆さまお誘いあわせてご参加ください。

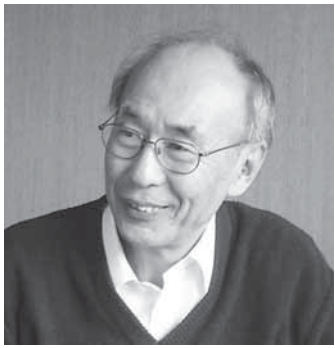
(副会長 沖田 俊昭)

鎌倉市の人口 177,161人 高齢化率(65歳以上)全市 26.95% 鎌倉市老連会員数 3,888人 地区別 鎌倉地区 1,338人(34.4%)、腰越地区 469人(12.1%)、深沢地区 658人(16.9%)、大船地区 814人(20.9%)、玉縄地区 609人(15.7%) 平成22年3月末現在 ©数字は住民基本台帳をもとにしています

★鎌倉市老連ホームページアドレス <http://www.miraifuru-kamakura.com> ★メールアドレス [info@miraifuru-kamakura.com](mailto:info@miraifuru-kamakura.com)

## 新会長に聞く就任の抱負

みらいふる鎌倉会長 奴田 不二夫



―みらいふる鎌倉（鎌倉市老連）第七代会長に就任おめでとうございます。早速ですが、就任の抱負をお願いします。

みらいふる鎌倉（鎌倉市老連）は、昭和三十九年九月に四六八名の会員で結成され、本年度四十六年目

### 大久保前会長の退任に寄せて



平成16年11月、前鎌倉市老連会長・高橋清良氏の跡を継ぎ、第6

代鎌倉市老連会長に就任されました。就任直後から特に、懸案の会員増強運動に精力的に取り組まれ、サロン事業の展開を皮切りに、鎌倉ケーブルテレビでの「鎌倉元気のススメ」の放映、新愛称「みらいふる鎌倉」とシンボルマークの決定など、新しい時代の老人クラブとして「みらいふる鎌倉」の名を全国に発信されました。

志なかばでの退任は、私たち会員にとっても残念至極ではございますが、まずはお疲れを癒され、お元気になられた暁には、またご助言・指導をいただきたいと存じます。5年の永きに亘りご指導いただき誠にありがとうございました。

### みらいふる鎌倉とともに

前鎌倉市社会福祉協議会

常務理事 小川 研一

我が国は、いまや平均寿命80年を超え、世界最長寿国となりました。鎌倉市においても、高齢化率が26%を超え、4人に1人が65歳以上となりました。

このような状況のなかで、みらいふる鎌倉のみなさまは、日頃からシニア世代の社会参加や生きがいづくりなどを推進するために、単位クラブを基礎として、4,000人近い方々がさまざまな活動をされています。

その活動のなかには、身近な地域での健康づくりの

に比べると、体験から得る『人生智』というのでしょうか、それが乏しいということになるのかも知れませんが、私の年代だからこそできる『無茶』、無茶と言っても皆様に「無理を強いるということではなくて、全く新しいことに挑戦する」という意味です。懸案の会員増強などは、その感覚で取り組みたいですね。

―奴田会長は、昨年の叙勲で「瑞宝単光章」を受章されました。誠にめでとございます。

全く個人的なことで恐縮ですが、図らずもというか、もついただのかというような思いでした。というのも、鎌倉彫鎌陽洞の三代目

として五十年、初代の祖父、二代目の父の意志を継ぐべく私なりにひたむきに、愚直に取り組んで参りましたので、名実ともにこの世界で頂点を極められた皆さんの仲間入りをするのに感慨深いものがありました。鎌倉に生を受け、好きな鎌倉彫の仕事に従事してこれたのも、私を支えてくださった皆様のお陰だと感謝の気持ちでいっぱいです。

みらいふる鎌倉、そして鎌倉彫が縁で交流が生まれた皆様との『絆』を大切に、大好きな鎌倉のために私なりに貢献していきたいと思っておりますので、皆様のご指導・ご協力をお願い申し上げます。

がり・福祉人材・情報をキーワードとした、6つの目標達成にむけて、住民一人ひとりはじめ、地区社会福祉協議会・自治町内会や民生委員児童委員など、身近な地域での取り組みを進めていきます。

さらに、みらいふる鎌倉やボランティア・NPO団体など、地域で活動する様々な人・団体のつながりがあってこそ、それぞれの組織や機能が活かされ、地域福祉が推進されると考えています。

みらいふる会員のみなさまも、この計画をもとに、社会福祉協議会と連携・協働して、誰もが安心して暮らせる地域づくりを、とも

に目指しましょう。

みらいふる鎌倉の、今後のますますのご発展とご活躍を期待いたします。



平成22年度  
第46回 鎌倉市老人大学寿講座  
—教養センター夏期講座共催—

開催日：平成22年7月13日(火)から16日(金)の4日間  
場 所：レイウェル鎌倉 4階ホール  
(開館は午前9時ですのでご協力ください)  
主 催：鎌倉市老人クラブ連合会  
鎌倉市社会福祉協議会

7/13(火) 9:40～11:40

演題：私の源実朝  
—「実朝私記抄」をめぐって—

講師：岡松 和夫  
作家・第74回芥川賞受賞  
鎌倉ペンクラブ会長



7/14(水) 9:30～11:30

演題：日本刀とのふれあい

講師：本阿彌光次  
刀剣鑑定・本阿彌宗家



7/15(木) 9:30～11:30

演題：奈良・京都・鎌倉  
「古都それぞれの魅力」

講師：原田 寛  
写真家



7/16(金) 9:30～11:30

演題：虚子と鎌倉

講師：本井 英  
俳 人



(注) 初日には開講式、最終日には閉講式があります。  
●市老連みらいふる鎌倉の会員は、所属クラブ会長に  
申込のこと(本部締切6月9日)  
●上記会員以外の方は6月1日市広報応募規定に従っ  
て教養センターに6月10日までに申込のこと

出前講座今年も引き続き実施中(教養部担当)

地元の集会所に講師が出張して、鎌倉の歴史、ゆかりの  
文人・映画人のことなどを中心に話しています。  
演題・講師はほぼ62号記載のとおりですが、「松竹大船  
映画のころ」「川喜多夫妻が映画界に残したもの」など  
加えました。(問合せ 24-7164 門田)

平成22年度 みらいふる鎌倉主要行事予定表(案)

月	日	曜	みらいふる鎌倉	担当部会	日	曜	役員会・定例会等	その他
4	28	水	総会(きらら鎌倉)	総務・財務	14	水	役員会(社協)	
5	6	木	萩市研修旅行(～8日)	総務部	19	水	役員会(社協)	
	20	木	機関紙発行	教養部				
6	5	土	ダンス講習会(社協) 6/12,19,26,7/3	厚生部	9	水	役員・定例会(社協)	
	17	木	グラウンドゴルフ大会 予備日6月18日	スポーツ部				
7	13	火	老人大学寿講座 (レイウェル鎌倉) 7/14,15,16日	教養部	5	月	役員・定例会(社協)	○
	25	日	ダンスパーティー (きらら深沢)	厚生部				
8	27	金	カラオケ大会 (きらら鎌倉)	厚生部	16	月	役員会(社協)	○
9	5	日	福祉バザー	女性部	8	水	役員・定例会(社協)	
	6	月	研修旅行(～8日)	厚生部				
	9	木	ゴルフ大会	スポーツ部				
	20	月	社会奉仕の日統一活動 (海岸清掃)	勢年部				
	29	水	栄区とのグラウンドゴルフ (～30日)	スポーツ部				
10	7	木	銭湯寄席		13	水	役員・定例会(社協)	
	8	金	栄区福祉大会芸能祭	厚生部				
	22	金	芸能祭	厚生部				
	25	月	横・三スポーツ大会 (横須賀神明公園) 雨天の場合27日	スポーツ部				
	下旬		健康ウォーキング					
11	5	金	栄区との交流事業 (グラウンドゴルフ) 雨天の場合12日	スポーツ部	10	水	役員会(社協)	
	11	木	功労者のつどい	総務部				
	25	木	機関紙発行	教養部				
12	12	日	ダンスパーティー (きらら深沢)	厚生部	8	水	役員・定例会(社協)	
1	6	木	新年賀詞交歓会 (鎌倉プリンス)	総務部				
2					8	火	役員会(社協)	○
3					9	水	役員・定例会(社協)	



### 鎌倉と郵便切手(3) 鎌倉彫の切手

土山 忠滋

鎌倉らしい切手としては昭和59年から61年にかけて、記念・特殊切手として伝統的工芸品シリーズが発行された。その中で「鎌倉彫」の切手2種が、昭和60年6月24日に発売された。このシリーズの切手は「伝統的工芸品産業の振興に関する法律」の制定10周年を記念して、全国の数多い伝統的工芸品の中から14品種が選ばれ、1品種につき2点ずつの作品が選ばれ切手となった。

青森から沖縄まで、伝統

的工芸品指定されている品目は数多く存在するが「鎌倉彫」は神奈川県を代表する工芸品として選ばれた。発行された切手は20面シートで、2種類の切手が市松模様（市松模様に組み合わされている）。

図版左側の四角い図柄の題材は「獅子牡丹猿面硯台」で、実物の大きさは縦横ともに29・3cm、高さは12・4cmの作品だが、切手は真上から撮影しているため、側面の模様が分らないのが残念である。この作品

は室町時代のもので、現在は鎌倉国宝館が所蔵し、神奈川県指定重要文化財に指定されている。切手の画面は小さいので見にくいですが、画面いっぱいに唐獅子と牡丹の花や葉が彫られ、下地には川が流れている。右下方の岸辺には牡丹の根元が見え、水面には牡丹の花びらが流れている。獅子は力強く、花や葉はいきいきと、水は流動的に、誠に巧みな画面構成である。全体的には黒漆が塗られ、獅子の口元や花には朱漆が使

われている。切手の図案では見えないが、側面には中国に由来する文様が彫られていることから、中国の堆朱（たいしゆ）や堆黒（たいくろ）などを意識しながら制作しつつも、図案や技法は和様化されているが、しかも力強さの感じられる逸品である。

図版右側の丸い図柄の題材は「牡丹文大香合」で、神奈川県立歴史博物館が所蔵している。直径23・7cm、高さは7・3cm。これも室町時代の作とされ、県の重要文化財に指定されている。蓋の中央部には牡丹の花が大きく彫られ、周辺には葉や茎が配されている。切手の画面では小さくて見えないが、実物では図案の余白には地紋として細かな縦横の格子模様が彫られて

鎌倉彫の起源は明確ではないが、鎌倉の地で生まれたという伝説が残されている。それによると、仏師・運慶の孫、康円が宋の工人陳和卿（ちんわけい）と法華堂の仏具をつくった際、木造の原型に漆塗りの技法を施したのが始まりであったとされている。だがこれは、伝説であって史実とは異なるかも知れない。

（鎌倉郵趣会会員・

七里力浜明和会会員）

### 高齢者割引乗車証などの購入費を助成

高齢者の社会参加や生きがいと健康づくりを推進するため、鎌倉市では高齢者割引乗車証などの購入費を助成します。

各バス会社が販売している割引乗車証、バス回数券（3,000円券）、江ノ電（電車）・湘南モノレールが販売する割引回数券のいずれかを購入する際に、購入費の一部（2,000円）を1人につき年1回助成をするものです。

なお、バス共通カードは平成22年3月31日までで販売を止め、その使用期間も今年の7月31日までとなっているので、ご注意ください。

助成の対象者は、5月1日現在に75歳以上で、市内に住所がある方です。対象者には5月下旬までに直接市から助成金

を郵送します。

割引乗車証などは、助成券・差額代金・本人を確認できるもの（運転免許証・健康保険証など）のほか、京急バス・神奈中バスの場合は顔写真も用意し、各会社の指定販売所などで購入してください。

助成券の利用期間は平成22年6月1日から平成22年12月31日までです。

市から送られた助成券は、本人以外が使用したり、他人に貸与・譲渡したりすることはできません。また、乗車証などの払い戻しや返品もできませんので、購入前に、利用するバス・電車・モノレールをよく確認してください。

（問合せ先）

鎌倉市高齢者いきいき課

Tel 611-3930

会社名／問合せ先	商品名	運賃等	券種と助成前の額
江ノ電バス 本 社 0466(24)2714	オレンジワンコインパス	運賃 (1乗車毎に) 現金で100円	3ヵ月券…3,000円 6ヵ月券…5,000円 ※注1
神奈中バス 大船駅 西口サービスセンター 0467(43)5698 東口サービスセンター 045(891)3843	かなちゃん手形	運賃 (1乗車毎に) 現金で100円	3ヵ月券…3,000円 6ヵ月券…5,000円 1年券…9,000円 ※注1、注2
京急バス 鎌倉営業所 0467(23)2553 鎌倉駅前販売所 0467(22)4740 大船案内所 0467(48)5163	ふれあいパス	運賃 (1乗車毎に) 支払いなし	3ヵ月券…12,000円 6ヵ月券…20,000円 ※注1、注2
バス回数券		回数券による支払い	3,000円（有効期限なし） （3,000円券のみ対象）
江ノ電電車 本 社 0466(24)2713	おでかけ電車回数券	回数券による支払い	回数券…5,000円 有効期限は、購入日から平成23年5月31日まで
湘南モノレール 大 船 駅 0467(45)0135 深沢本社業務課 0467(45)3185	はやかごモノレール回数券	回数券による支払い	回数券…5,000円 販売期限は平成22年9月30日、有効期限は、平成23年1月31日まで

※注1 路線バスのうち、空港バス・高速バス・観光バス・深夜急行バス等は除きます。

※注2 神奈中バスの全券種、京急バスの6ヵ月券については、販売日及び有効期限日が決まっていますので、詳細は各バス会社にお問い合わせください。

### 第10回横須賀・三浦ブロックスポーツ大会

2009年10月29日（グラウンド・ゴルフ）

#### 鎌倉 雨中戦を制し男子の部に 優勝（我妻 謙二さん）、準優勝（大木 芳蔵さん）を見事達成

150名が参加して、各地区の精鋭が覇を競い、鎌倉代表は第9回大会の女子の部優勝（小林 マサエさん）に続き、今回も男子優勝の偉業を鎌倉にもたらししてくれました。

我妻さんのスコア28はご立派であり、ご健闘くださった選手の皆様、本当にお疲れさまでした。

#### ◇成績 男子の部（敬称略）

優勝 我妻 謙二（鎌倉）28  
準優勝 大木 吉蔵（鎌倉）32  
3位 小綿 春重（逗子）33



（スポーツ部 沖田 俊昭）



高齢者いきいき課に聞いてみました

高齢者の福祉と介護の現状

シリーズ第2回(全3回)

地域包括支援センター・在宅介護支援センター

地域包括支援センターと在宅介護支援センターは、地域の保健・医療・福祉など様々な面から総合的に支援しています。お気軽にご相談ください。

	地域包括支援センター	在宅介護支援センター	担当地域
鎌倉地域	鎌倉市社会福祉協議会 住所：御成町20-21 電話：61-2600	かまくらしるばーほーむ 住所：雪ノ下1-10-4 電話：22-0013	十二所、浄明寺、二階堂、西御門、雪ノ下、扇ガ谷、小町、大町、材木座、由比ガ浜、御成町、笹目町、佐助、長谷、坂ノ下、極楽寺、稲村ガ崎
		特養鎌倉静養館 住所：由比ガ浜4-4-30 電話：23-9110	
腰越地域	聖テレジア 住所：腰越1-2-20 電話：38-1581		腰越、津、津西、西鎌倉、七里ガ浜東、七里ガ浜
深沢地域	湘南鎌倉 住所：山崎1090-5 電話：41-4013		梶原、寺分、山崎、上町屋、手広、笛田、常盤、鎌倉山
大船地域	ふれあいの泉 住所：今泉2-4-10 電話：43-5977		山ノ内、台(一丁目を除く)、小袋谷、大船、岩瀬、今泉、今泉台、高野
玉縄地域	ささりんどう鎌倉 住所：城廻270-2 電話：42-3702		台一丁目、岡本、植木、城廻、関谷、玉縄

\* 高齢者相談のご案内 \*

各担当地域の地域包括支援センターが、支所(行政センター)等に出張してご相談をお受けします。

腰越行政センター(腰越864)  
毎月第3水曜日 13時～16時30分

深沢行政センター(常盤111-3)  
毎月第3火曜日 13時～16時30分

大船行政センター(大船2-1-26)  
毎月第3・4水曜日 13時～16時30分

たまなわ交流センター(台1-2-25)  
毎月第3火曜日 13時～16時30分

⇒地域包括支援センターについての問い合わせ先

高齢者いきいき課 介護保険担当 ☎ 61-3948

前回このコーナーでは、鎌倉市における介護保険の現状、高齢者いきいき課の業務内容、そして図解で介護保険の申請から認定までをお伝えしました。今回は、介護保険認定後のサービス利用者負担について、また、地域包括支援センターについてお伝えします。

★介護認定で要介護1・5の認定を受けたら、その後は？  
居宅介護支援事業者などに相談して、自分にあったケアプランを作成してもらい、サービスを利用することになります。  
サービスには介護保険の中で行うものと、自費で受けるものもありますが、介護保険の中で行う場合は1割負担でサービスが受けられます。費用が1万円かかる場合なら、

その1割の1千円の負担でサービスが受けられます。  
要介護1の場合は4万9700円まで、要介護5の場合は35万8300円というように、要介護の状態の分別に応じて上限額が決められています。同じ月に利用したサービスの1割の利用者負担の合計額が高額になり、一定額を超えた時には、申請によって超えた分が高額介護サービス費として払い戻されます。  
★『心の健康』で介護予防  
介護保険がスタートしたのは2000年です。ちょうど10年を迎えました。スタート時の概算は40億円でしたが、昨年は介護保険の給付費だけで100億円を超える状況です。  
スタート時は、まだ介護に

対して『家庭の中で家族が行うもの』という意識が強かったのでしょうか。介護が本来に必要な方でもサービスを利用しなかったのです。しかし、この10年で介護保険のシステムが浸透し、介護を社会全体で支えることが主流になりました。こうして介護保険制度が定着した今こそ介護予防の重要性を認識していただきたいと思います。  
介護予防にはまず『心の健康』が大切です。心の健康をどれだけ維持できるか。それは身体の健康に直結するからです。家に閉じこもらず、まず外に出かけましょう。住み慣れた地域で、自分らしくいきいきと生活していくために、老人クラブ(みらいふる鎌倉)に入って活動してみ、また、働ける方ならシルバー

人材センターに登録するのもいいでしょう。こうした地域の団体に入って『心の健康』を促進することが、介護にからない、すなわち健康寿命を延ばすことにつながるのだと思います。

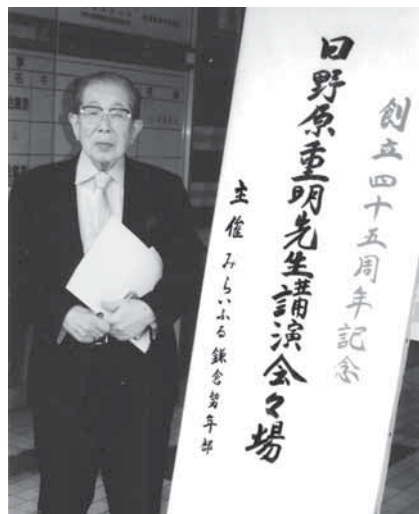
★地域包括支援センターとは？  
介護予防のことや介護保険のことなど、わからないという方がまだ多いらしいやと思います。市内に5カ所ある地域包括支援センターは、そうした高齢者の皆さんや家族の方々の相談を受ける地域介護の拠点です。保険師や社会福祉士、主任ケアマネジャー等が様々な相談を受け情報を提供しますので、介護認定を受けているかどうかにかかわらず、どなたでも利用できますので、お気軽にご相談いただきたいと思います。

## 日野原重明氏講演要旨

## 「高齢者の健やかな長生きのコツ」

昨年11月13日「みらいふる鎌倉45周年」記念として、聖路加国際病院の日野原重明理事長を招いて、商工会議所地下ホールで講演会が開催された。

先生は98歳、年間170回も伝道師のよう全国を飛び回っていらっしゃる。先生のお話を直接聞いた参加者は大いに笑い、そして、励まされた感銘深い講演会でした。



長寿は結構なことだが、生き甲斐のあるすこやかな長寿でありたいものです。年をとれば誰しもどこか悪いところがあるもの。その病気はその人間の属性であり、心・体の病気から完全に解放されることはない。病気を持つていても、すこやかにさわやかに、どのようによく生き・老い・病み・どうよく死ぬかということです。

50年以上前は65歳からを老人とっていましたが、医療の進歩によって寿命が延び、人口は65歳以上7%から、2010年には20%を超え、2055年には40%と倍増する予想です。従って100歳以上の人も現在の鎌倉市の人口のうち該当者も数倍にもなるでしょう。

私は9年前から75歳以上

を新老人として定義し、これをシニア会員、60〜74歳をジュニア会員、20歳以上をサポート会員として「新老人の会」を発足させました。新老人とは自立して勇気を持ち夢を追って行動する姿の人々です。今の医療は100歳の生存を想定していますから、100歳を目標に後半の人生をどう設定するかということです。人生の後半は自分のために自由に使えることをもっと自覚すべきです。やりたいことを勇気を持って新しいことに挑戦、目標を立て自分の使命を考えて何をすべきか具体的に考えることが肝要だと思います。

にこれまでの人生で使うことができなかった良い遺産も眠ったままであるに違いない。自分の中にある様々の良い遺産を掘り起こして処女地と思って、自分の資源を開発してみようということ。75歳でも何か新しいことを創めるチャンスが与えられれば、これを少なくとも10年間育てることができれば、かなりの成果が見られ、その能力を社会に還元することができると考えられるのです。自分の才能を低く評価することなく、種が育たなかったのは畑がなかったからで、積極的に希望を上手に作る人は生き方が上手な人といえるわけです。創めることさえ忘れなければ、老いることはないといえます。そして常に激しく生きるパッションを持つことで

しょう。

さて寿命とは与えられた自分の時間のことです。人は命の長さではなく、どのようにに生きたかが大切なのです。60歳を過ぎると夫婦間でもお互いに、今後は干渉しないで別々にやりたいこともやれる筈である。この豊富な時間をあなたはどう使っているか、今、改めてこれからどう使うか、今からでも遅くないから考えるべきなのです。自分のためめ何がやりたいか、自分は何ができるか、自分のための趣味の時間、ボランティア活動、社交上の時間、何が重要であるか自分が決める。今からでも遅くないのです。

に抑えています。

運動は極端に少なく、せいぜい1500〜2000歩しか歩きませんので、機会があれば階段を歩く時は2段飛び、エスカレーターも使わず空港では動く歩道を側から10kgの鞆を持つて速歩に近い歩きで早く着いて快感を味わう。歩き方も背筋を伸ばし、このように闊歩する。そしてなるべく大股で歩くよう心掛けるのです。このようなことでも心して望んでやることは体中に元気が湧き、精神的にも満足感あり、健康には上手な細かい現実への順応の仕方が大事なのだとつくづく思っています。睡眠については各自の習慣であって、



自分は5時間で充分、毎日7時の目覚ましで起床します。

75歳以上の元気な老人が人生の最後のステージで実践し心掛けてほしいことを

改めてお話しすると、  
一、愛し愛されること。感性を高めて人に同情できる人となること。許しあえること。

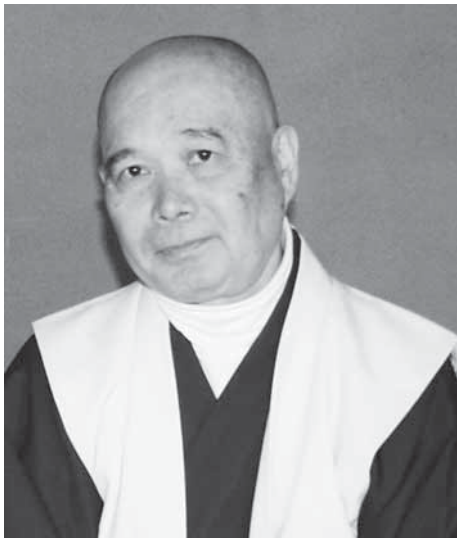
二、創めること。バイタリティが生まれてきます。  
三、つらいことに耐えるこ

と。耐えることにより成長します。そして子どもたちに平和と愛の大切さを教えることを念願しています。

心に希望を上手に作れる人が生き方上手な人といえるでしょう。

さあ上を向いて勇気をもって夢を追い、残された命を大切に生かしましょう。そして鎌倉はエリートの方が多いのだから、鎌倉から長寿の見本となる生き方を発信してほしいと思います。  
(文責 門田)





## かす(らびとに)聞(く)

瑞泉寺住職 大下 一真 氏

木々の匂いを感じながら鬱蒼たる長い石段を登り、門を過ぎると梅花が清楚に空を彩っていた。又、数々の句碑・歌碑が目に見え。

瑞泉寺住職・大下一真氏は、きびきびした佇まいの中にも気さくな雰囲気を迎えて下さった。案内していただいた本堂はひんやりとし、厳かな静謐を湛えていた。漆黒の廊下を渡った先の座敷は禅寺らしく清々としている。

### ◇瑞泉寺と花

「偉そうなことは言えたものではなくて、檀家の方々へ言つのも『庭のお花を見ていくと心が安らぐから見ていらつしゃいよ』ぐらい。先代なんかも、人に話をして聞かせるよりも『黙って花を見て帰れば良い』というところがありました。それが瑞泉寺流なのかも知れません。自分の説法の代わりに花を育てるといふようなね。命を大事にするといふことは全ての基本になるわけですから、そういうことは心懸けよつかなと思います。自然を守ると言っけ

れど、本当は自然と共に暮らして、自然に守られているんだろつなと思いますね。」

### ◇夢窓国師について

「瑞泉寺は開山の夢窓国師がて庵を結ぶところから建てられたのですが、やはり良い場所ですね。なぜ夢窓国師がここを選んだのか考えますと、多分、山の尾根をずっとお歩きになっていたときに『ここが良い』と一覽亭の場所を決められ、そこから降りて来て、庵を結び、丁度良い場所に岩盤むき出しの庭を作るといふことをなさつたんだと思います。良い場所を選んで修行をするというのは禅寺の建て方の伝統としてあるんですね。京都の天竜寺や苔寺として有名な西芳寺、山梨の恵林寺など、夢窓国師が開山となられた寺には名園がありますね。自然を大事にし己を磨いてきた夢窓国師には、自ずからなる気品があつたようです。鎌倉時代には北条家、南北朝時代には後醍醐天皇・足利家の信頼篤く、随分世渡り上手だったのだねと言っ

もあります。実際はそうではなく、足利家などに対してはかなり厳しいことも言っています。『足利家はこれほどまで信心深いのになぜ世の中は治まらないのか』という直義の問いに対し、夢窓国師はこう言います。『世を治めるとあなたは言うが、北条家を滅ぼすためにどれだけの人を殺し、路頭に迷わせ、神社仏閣を焼いたのか。そういつたことに何の反省もなく、世を治めよつというの間違つている』。直義との問答集『夢中問答』にそれらはまとめられています。」

### ◇先代のエピソード

「禅僧つてこうだなあと思つたことがあります。ある時にとても思い詰めたような人が寺を訪ねてきたことがあります。彼が何を尋ねたのか分からないのですが、それを聞いて和尚は『藤棚へ行ってな、山を見とれ』と言つたんですよ。思いつめる人というのは大体真面目な人です。『ハイ』と言つて彼は藤棚へ行き、何時間かずつと山を見、その後『分かりました!』と言つて帰つて行つたんですね。『開山様は山を借りて今でも説法をしておられる』と先代は言っていました。今でもこ



《開山夢窓国師像》(国重文)

に来て心がホツとする人は、夢窓国師の教えに触れているのである、と。先代はあまりお経を読むのが好きではなく、また、書や絵、文筆など芸術方面のことはやりませんでした。が、芸術家を尊んでいました。」

### ◇山崎方代について

「方代短歌の特色として、歌詠みばかりでなくあらゆる階層の一般のファンが多いといふことがあります。面白いなと思うのは、方代さんの知り合い同士が方代さんの話をすると皆楽しくなつてくる。手広の艸庵へ方代さんを取材しに行つたことがあつてね、訪ねたら『ちよつと一杯呑みながら』と言つて電気コンロでジャガイモと鶏肉を醤油で煮始めるんですよ。そこに一升瓶があつて『これやりながらいくか』なんて言つてね。」

大下さんは心から楽しそうに方代さんの思い出を話すと愉快そうに頷く方代さんがふと私たちの近くににいるような気がした。

### ◇鎌倉に住む方々へのメッセージ

「何が大事ですかと問われると、『心ゆたかに』ということだと思つたんですね。例えば『梅はいつがいいですか』とこつ聞いてくる方がおられるんですね。魁<sup>きまき</sup>には魁の良さがあるし、沢山咲いたら賑やかな良さもある。悪いときなんてないんですよ。その時その時の味わい方ができたら心

ゆたかなんですよ。鎌倉にお住まいならば、歴史といつものが身近にありますね。『これがあの実朝公の暗殺者が潜んでいた大いちょうの木か』とかね。そういう場所が色々あるわけです。歴史や草花など幅広い知識を持っていると一層、心ゆたかに感激できると自分では思っています。これはお説法でなくて、自分がそついう年の取り方をしたいなと思つんですよ。」

◇ ◇ ◇ ◇ ◇  
庭に出ると岩窟に午後の光が射し始めていた。柔らかな色合いの花々が、夢窓国師の説法を伝えているようだった。澄んだ冬の日光は包み込むよつで美しかった。

(対談者 門田)

### 大下 一真 (おおした いっしん)

1948年7月生まれ。1971年3月、駒澤大学仏教部卒業。1976年8月まで円覚寺専門道場にて修行。瑞泉寺副住職を経て1984年2月より同寺住職。今日に至る。その間、円覚寺派教学部長など。

歌人として短歌誌「まひる野」編集室担当、山崎方代の研究誌「方代研究」編集人、日本文芸家協会会員、現代歌人協会会員。鎌倉歌壇幹事。著書に歌集『存在』『掃葉』『足下』『即今』、歌書に『山崎方代のうた』『方代さんの歌をたずねて一右左口篇』『方代さんの歌をたずねて一甲州篇』など。

## 山崎方代という歌人

大下 一真（瑞泉寺住職）



（撮影）湯山 晃敏

こんなところに釘が一本打たれていじればほとりと落ちてしもうた

例えば納屋に入って、なんでこんな所に打たれていたんだっけという古い釘に出会うことがあります。どうということはないが気になって、いじってみたらぽとりと落ちてしまつて、あつと思ふ瞬間、古いさびた釘でも、自分の仲間になつてしまつのです。釘には釘の生命があるよつなです。

犬のふぐりの細かき花にかこまれて小屋から一步も出られない

古釘一本だつて友だちのよつなのだから、まして草花ともなれば、これはもうとても親しい。春になつて

気がついたら、家の周りにはイヌフグリがたくさんの花をつけていて、踏みつぶしてもどうということはない。そうだけれど、なんだかそれも友だちを踏みにじるようで、できない。だから「小屋から一步も出られない」と言う。なんとも心根のやさしい人がいたものです。それにしても「一步も出られない」という「小屋」とはなんでしょう。

こういうやさしい歌を作つたのは山崎方代という歌人で、生まれは大正2年11月、ところは山梨県の甲府盆地南端の右左口村（現甲府市）。貧しい農家に生まれた次男坊は、兄や姉たちが生まれてすぐ亡くなることが多かったので、「生き放題死に放題、勝手にせよ」と「方代」と名づけられ、これは自分でそう言っています。「方代」は「ホーダイ」と読みます。「カタヨ」「マサヨ」と読んで女性と間違われそうですが、れっきとした男。後にふるさとを離れて横浜に出て、やがて戦地に招集され、南方戦線で砲弾片を浴びて右眼失明、左眼0・01となつて帰還。戦後は傷痍軍人教育

で身につけた靴の修理や、横浜港の港湾労働で生活しながら、青年期から親しんだ短歌を作り続けました。紆余曲折あつて、歌人としてやつと世に認められたとき、もう50歳になつていました。そして、戸塚田谷の農家の手伝いを経て鎌倉は手広に迎えられて住むようになったのは、昭和47年のことでした。鶴岡八幡宮前に中華料理店を営む根岸侑

姿を子どもが知っているはずがないので、これはまったくの空想。それでも美しいのは、お母さんを思う心の自然の発露なのでしょう。

これはお父さんを思う歌。背中に字を書いて当ててもらう遊びは、私どもにもとても懐かしいものです。



（撮影）湯山 晃敏

雄夫妻が、自宅の庭にとりあえず四畳半の建物を建ててくれたのです。これが言うところの「小屋」で、方代さんが昭和60年8月に逝去するまでの終の住みかになりました。

馬の背の花嫁さんは十六歳方代さんのお母さんなり

16歳で嫁いできたお母さんの姿を歌っています。しかし思えば、母親の嫁入り

「広い背中」にはお父様への信頼の情がにじみます。ふるさとの右左口郷は骨壺の底にゆられてわががえる村

「骨壺の底にゆられて」は死後ということですから、死んでからでなければ帰れないのか、死んでからでもとにかく帰りたいのか、ともあれふるさとを恋う気持ちが伝わります。

ねむれない冬の畳にしみじみとおのれの影を動かしてみる

この歌人の晩年、私どもは方代さん、ホーダイさんと呼んで親しみました。歌のように心やさしい人という印象がありますが、でも明るい歌だけではありません。戦争で眼を失つて、生涯をつらぬく定職にも、妻子とのあたたかい家族団欒にも無縁でした。独り暮らしの冬の夜にふと目を覚まして寒い。それでも影はわが仲間かと、「しみじみとおのれの影を動かしてみる」というのです。なんと深い孤独でしょうか。

一粒の卵のような一日をわがふところに温めている

晩年にこんな歌もあります。鶏が卵を温めるように、自分の一日を大事に温めているのです。苦しいことの多かった人生だけれど、まあ自分なりに一日一日、その時その時を大事に生きたかと、多少の自足の思いが感じられるでしょうか。

以上、急ぎ足で山崎方代という、晩年を鎌倉手広に住み、逝去した歌人の紹介を申しました。もっと詳しく知りたいとお思いになられましたら、拙著『山崎方代のうた』（短歌新聞社）に当たっていただければ幸甚に存じます。



# やまもも川柳

本阿弥光敬 選

## 宿題「忘れる」

- ① 城廻寿会 角井 祐子  
平謝り脳から消えた予定表  
消え去った記憶を手繰る細い糸
- ② 長谷 原 俊子  
老春と歳を忘れて輪に入る  
脳トレと辞書が教えてくれる文字
- ③ 白扇会 寺島 幸子  
言い忘れ失礼詫びて又忘れ  
忘れても年相応と胸を張り
- ④ 上町屋 前山てる子  
几帳面すぎて笑顔を忘れてる  
ひとつずつ忘れていつて身は軽く
- ⑤ 植木 加藤 隼浩  
買物に行き買うものを忘れてる  
ご挨拶受け損なってどなたかな
- ⑥ 白扇会 池田 米一  
老眼鏡十個揃えりやもう安心  
まず犬に笑顔で挨拶名を忘れ
- ⑦ 白扇会 佐久間久實  
いとこ会忘れた顔が勢揃い  
忘れぐせ自慢で語る悪いくせ
- ⑧ 白扇会 大谷 直吉  
襖開け取りにきしもの忘れおり  
物忘れ忘れしが良きこともあり
- ⑨ 梶原 松本 ミヨ  
半日もさがした眼鏡顔の上  
探しもの何をさがすか又忘れ
- ⑩ 城廻 宇野 笑子  
今してた喧嘩の種をもう忘れ  
S席のチケット忘れ立見席
- ⑪ 関谷 宮坂 明子  
名前出ず汗をふきふき立ち話  
物忘れ笑顔で対処老いの知恵
- ⑫ 由比ガ浜 榎原 等  
書いた事忘れて書いてメモ捜す  
針供養豆腐の供養も忘れずに

## 宿題「孫」

- ⑬ 二階堂白寿会 門田 京蔵  
思い出せぬ人の名こそ悔しけれ  
既に知る訃報に驚く妻を見る
- ⑭ 西鎌倉福寿会 羽鳥 光男  
言い訳は年のせいですもの忘れ  
度忘れを責めて自分の年を知る
- ⑮ 片瀬目白山 加藤スズ子  
ダイケアで年を忘れる笑いの輪  
名を忘れきまり文句を口にする
- ⑯ 笛田東芝 原田 光  
人生に忘れることの価値を知り  
選者吟  
一抹の不安横切る物忘れ
- ① 城廻寿会 角井 祐子  
飛車角落ち孫との勝負心待ち  
眩しさをこらえ自慢の孫見上げ
- ② 長谷 原 俊子  
君が代を孫は相撲の歌と言う  
ぬるま湯の孫に正論糠に釘
- ③ 白扇会 寺島 幸子  
年ふりて託する夢は子より孫  
ケータイのカバーに孫のすまし顔
- ④ 上町屋 前山てる子  
産室に今誕生の孫囲む
- ⑤ 白扇会 池田 米一  
パソコンを孫にとられてテレビ見る  
孫曰く「長生きしてね思かえす」
- ⑦ 梶原 松本 ミヨ  
産湯にも入れた孫にも見下され  
結婚は不同意ながら孫可愛い
- ⑧ 関谷 宮坂 明子  
じじが好き抱きつく孫に有頂天  
孫の絵に父の絵癖を見つけ出し
- ⑨ 二階堂白寿会 門田 京蔵  
子に出せぬしつけを孫に言ってみる

## 雑詠(自由吟)

- ⑩ 由比ガ浜 榎原 等  
築一年孫なら許す柱傷  
頼みたや法的整理孫の部屋
- ⑪ 今泉いずみ会 磯崎 妙子  
父亡き後ばばを気づかう孫いとし  
成人の孫を見ずして父は逝き
- ⑫ 片瀬目白山 加藤スズ子  
孫誕生家族の愛を独り占め  
アンパンマン得意の孫がパパになる
- ⑬ 笛田東芝 原田 光  
孫からの電話とりあう老いの家  
表札に孫の名前を付け加え
- 選者吟  
孫のこと話せば長い電話口
- ① 極楽寺橋会 山下ヨシ枝  
ナツメロを聴いてひととき戻る夢  
良き友と出会う喜びみらいふる
- ② 十二所ちとせ会 沖田 俊昭  
え?本当夢を語ればノーベル賞  
求め合い愛し合った手今は杖
- ③ 西鎌倉福寿会 羽鳥 光男  
移転先探して呉越同舟し  
トラストミイ仲良し小道ままならず
- 講評 本阿弥光敬  
スポーツに芸術に文芸に生涯学習として学べるものが多く幸せな時代です。平均寿命が延びた今、お互いに趣味を持ち人生楽しく過ごしたいものです。その数ある趣味の一端に川柳を加えていただき嬉しい限りです。川柳を始めると、  
1、文字を知る  
2、人生の機微を知る  
3、句を作ることによって物の見方が変わってくる  
4、いろいろな表現法、日本語の美しさ、奥の深さを知る  
そして友達が増え頭の体操にもなりボケの予防につながれば、なおさら素晴らしいことだと思いま

## 川柳募集

- 宿題  
一、「旅」  
二、自由吟(雑詠)  
選者 本阿弥光敬(湘南川柳会)  
はがきに各3句以内(住所・氏名・所属クラブ名・年齢)。発表は「やまもも」65号に記載いたします。  
※締切 22年8月末日  
送り先 教養部事務局・原田 光(鎌倉市笛田4-11-5)

## 井上ひさしさんの識語



「かまくらびとに聞く」の次号に登場をお願いしていた井上ひさしさんが急逝された。生前ご本にサインをお願いすると、心のこもった識語をお書き下さり、お人柄がしのべれた。ここにそのうちの4点を揚げ、心から冥福を祈りたい。

誠は力である  
井上ひさし

二つや三つや人生をちやうど  
へうかへふき  
井上ひさし

あふかしことまけさく  
ゆきことまふかく  
ゆかいなことをまじめに  
書くこと(自戒)  
井上ひさし

感情で喋る  
べからず  
井上ひさし





### 我が家の孫

城廻寿会

鈴木 義雄

我が家の孫は、平成19年6月生まれ、2歳8ヶ月の男の子です。

最近の子育ては、私たちが育てた頃と大分変わってきています。母乳ミルクから2歳頃より味付けなしの離乳食、一般食となり最近やっ

と味付きの一般食となりました。何を食べても美味しいと言っています。

人間の脳は3歳で大人の



脳に出来る上がるといわれております。孫は情報を得るため一生懸命見聞きこれを集めている様子がよく分かります。日ごとに仕入れた情報を表現しようと、一生懸命話しかけてきます。活動も非常に活発で、公園の遊具に次々に冒険挑戦していきこれを征服します。友だちともすぐに仲良くなり

### 孫の躰について

扇が谷福寿会

伊藤 実

元気いっぱい遊んでいます。この文章がでる頃にはさらに成長しているでしょう。

躰とは一口に言えば、礼儀作法を身につけさせる道徳教育だと思っていたが、最近の世相をみると、果たしてそれがうまく行われているのかどうか疑いたくなることが多い。

先日、わが家の近くの横須賀線の踏切で、2〜3メートル先を歩いていた若いお母さんが息子さんの新しいランドセルを持って歩いていた。ランドセルには黄色いビニールの交通安

全のマークがあったから、たぶん小学校からの帰校時だったのだろう。ところが、踏切の中央付近で母子が何か言い争っているうち、突然男児がお母さんの足を蹴り始めた。お母さんも驚いて身を避けながら「あなたはそのが悪いのよ」とたしなめながら踏切を渡って行った。わずかに数秒の出来事だったが、その光景を見て、家庭の『躰』がこれだよいのか自問した。

話はかなり昔に遡るが、私が小学校に入学した昭和8年頃は、世は軍国主義が盛んな時代で、政治面でも軍部がかなり強かったようだが、国は青少年の教育には熱心で、文部省の国定教

七里ガ浜句会 小林 幸子

万緑の寺を出発万歩会

花の昼光りて遊ぶ子連れリス

七里ガ浜句会 佐々木和子

晩学の書物重たし春朧

瑠璃色の稚魚の戯れ春の池

七里ガ浜句会 敦賀 笑子

みどりの日風青くして樹々をぬけ

老い二人六十余年五月風

七里ガ浜句会 永田 雅子

桜餅香り馥郁そつと食べ

風薫る庭の古木も生き生きと

七里ガ浜句会 藤枝 笙

脱ぎ捨てし手袋に陽炎燃えてあり

襪となり波が子鴨の胸を押す

七里ガ浜句会 松原 薫

初夏や竹のスリッパ揃え置く

老母の待つ秩父路や若葉風

七里ガ浜句会 棟渡登志子

水仙のどかっど据わり長屋門

春嵐や逆波白き相模湾

七里ガ浜句会 矢島 芳子

香りして何時しかふれし山椒の実

先ず振りて音たしかめて種袋

七里ガ浜句会 米澤せつ子

門付のごと老鶯のひとしきり

灯明のちびて御堂のさみだるる

浄明寺寿会 山本 照子

竹灯籠夜は夜のいろの四葩かな

ふくろうの鳴いて遠のく春の闇

北鎌倉瓜ヶ谷句会 高橋 斌(100歳)

春の朝かすみの空に有楽斎

石菖を刈られてかなしせらぎ石

北鎌倉瓜ヶ谷句会 山下カヨ子

近づきて離れて枝垂櫻見る

藤の花看取る家人も薬飲み

### 俳句

七里ガ浜句会 阿部 弥生

石楠花や矜足青き修業僧

薫風や合掌をもてもてなされ

七里ガ浜句会 加野 遥

海見えて鎌倉山の青葉風

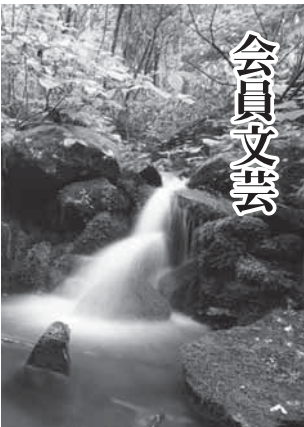
浜小屋の建つ音今日も由比ガ浜

七里ガ浜句会 下條 怡生

女櫛にて梳きてくれるや春深し

皺多き手をみつめをり花曇

### 会員文芸



科書（国語）は、この年から「ハナハトマメマス」から「サイタサイタサクラガサイタ」と現代風が変わった。また学校の式日（学校の行事）には校長先生が全校生徒を集め校庭や講堂の壇上で、教育に関する勅語（明治23年）をつやうやく奉読し、生徒は終始頭を下げたまま聞いたものだった。

勅語は300字ほどの文章だったが、天皇陛下のお言葉として全文卒業までに「そら」で言えるよう暗記しなければ卒業できないほどきびしい集団『躰』で、広く社会の成人として一人前になるための教えであった。文中の「父母二孝二兄弟二友二」夫婦相和シ、

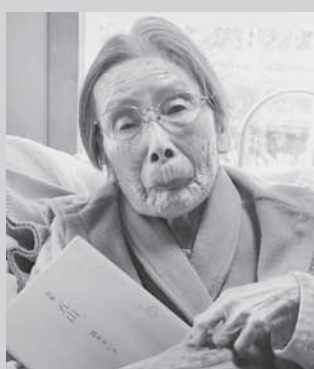
など現代でも共通する『躰』であったが、昭和23年、新憲法の精神に反するとして衆参両院で失効、排除が決定された。

それにしても今の『躰』『道義』について同年代の友人とよく話すのだが、多くが今の世情を嘆くとともに、昔、小学校で習った教育勅語の中のいくつかは残しておきたかったとの声もよく出る。といって、これといった解決策も見当たらないのだが、ただ数年前に県社会福祉協議会主催の催しで、当時NHK他のメディアによく出た無着講師のお話の中で「あなたの方

お孫さんの『躰』は今の若いお父さんやお母さんでは無理で、それをカバーしてあげるのが、あなた方おじいちゃん、おばあちゃんの役目ですよ」とおっしゃった言葉は今でも忘れられない。

確かに家庭内の『躰』は、私たち年寄りの仕事のひとつだと思っている。そんなこともあって、時折会つ高2の孫娘に「親切、丁寧」とか、「人に迷惑を掛けない」など、多少うるさいおじいちゃんになっている。





今号の やまももさん

西鎌倉福寿会  
清水せい子さん(100歳)

「多食、多読」。よく食べ、よく読むこと。好きな食べ物は何煮。本は源氏物語や古事記など古典が好きだという。誕生日には分厚い漢和辞典や専門的な辞書を家族から贈って

清水さんは明治42年、埼玉県桶川生まれ。昭和4年に結婚、上京。浅草に新居を構えた。昭和12年に飴専門店を開業。ネオンのある構えは当時としては珍しかった。昭和19年、強制疎開により店は壊され親子7人で郷

里へ疎開。4年間の苦しい生活に耐え、昭和24年再び上京。鎌倉へは昭和39年に移住した。現在は賑やかな家族たちに囲まれて暮らしている。若い頃の楽しい思い出について訊ねると、「いっぱい、いっぱい」と

声を出すことは良いことと実践していますが、特に98歳の最高年齢者として。この会は若葉会、稲穂会、山百合会、橘会との共同開催で多くの方々の力をいただいております。毎週15人〜20人の方々が、時には腰越旧鎌倉、大船方面からの参加もあり、いつも元気に歌い、情報交換・交流の場として楽しく過ごしております。

平成17年5月27日にスタートし、毎月第1、第3火曜日・第2、第4金曜日の4回、10時から16時まで、極楽寺駅より2、3分の所にて開催しています。

クラブ交流の「健康カラオケ会」  
極楽寺橘会 山下ヨシ枝



の五木田さんをはじめ参加者みなさんのお元気なお姿にいつも教えられる思いです。

ただ、その費用の増額には頭を痛めているところです。何とか考えて、この良き憩いの場を少しでも長くつないでいきたいと思っております。

老人パワーが誕生会で爆発  
大平山丸山白扇会 寺嶋 將起

1月の誕生会(新年会も兼ねる)が1月28日に町内会館で実施された。総勢49名で会館ははち切れんほどの混雑、机も椅子も全て出し尽くした。会長の挨拶に続き、町内会長、

民生委員さんの挨拶。その中で新車の振り込め詐欺の話で、警察を語る手口に唖然とした。いつものことながら参考になる。

ワインで乾杯、後はささやかなお弁当に舌つづみ。会員が手作りのおしんこを各テーブルにプレゼントした。あちこちでなごやかな話題につつまれる。マイクで話す「会員の一言」も誕生会の恒例となり、マイクの使い方も慣れてきた。

誕生会は参加者が声を出し元気になるよい機会と、アトラクションを含め役員会で思案する。今回は二胡の演奏をお願いした。二胡はバイオリンよりも哀愁のある音色で、「蘇州夜曲」「千の風になって」「川の流れるように」と続き、「荒城の月」と「知床旅情」は参加者一同が合唱に加わる。リズムカルな「採茶撲蝶」まで30分ほどの演奏は、束の間に見える。余韻あまって最後は参加者だけの大会唱で締めくくる。

誰もが「参加してよかった」と思う老人パワーの爆発した会となる。ありがとこのあいことばに久しぶりの雨の中を帰宅する。

誕生会は年6回あり、他にも5月もろう。

そんな清水さんの生きがいは俳句作り。

武者駆けし鎌倉七道滴れり

寝室の壁に掛けられたこの句は一茶など錚々たる俳人と並んで季語辞典に収録された清水さんの一句である。

子どもたちが社会へ巣立ち、ようやく時間ゆとりでの出来た昭和52年、清水さんは横浜俳句講座に参加。その後、甲斐すず江氏の蘭湘南支部に入門。野澤節子氏からも教えを受けた。平成9年に句集『五山』を上梓した。

今でも作句は毎日欠かさない。

には3世代ふれあい会、毎月のグラウンドゴルフ、清掃活動、施設訪問など多数。ほかにみらいふる鎌倉の老人大学、深沢支部の活動などに多数の会員が参加し、エネルギーをいただいている。関係各位に御礼申し上げる次第である。

おしゃべり会  
今泉いずみ会 磯崎 妙子

平成19年8月町内の掲示板に「町内在住の65才以上の方、おしゃべり会」にお出かけになりました。町内会館で毎月第2、第4の水曜10時から



桃活けて仄と艶めく宵障子

ベッドで過ごすことが多くなった清水さんは一緒に暮らす曾孫たちと「元気になってヨモギを摘みに行こうね」と最近約束をした。「おばあちゃんには百歳なんだよ」と曾孫は幼稚園のお友だちに自慢するという。

お世話をしてくれる方へ清水さんはよく手を合わせる。句から感じられるような透徹した清々しさが、本人の周囲にも漂っていた。花冷ゆる扉の文字はかへらじと春雨に墨の滲みし和綴帖  
朝涼や磨き抜かれし銀の匙

(対談者 山本)

2時間、町内会の支援で、第1、第2いずみ会にもお知らせをいただきました。私は早速1回目の8月23日に参加しました。

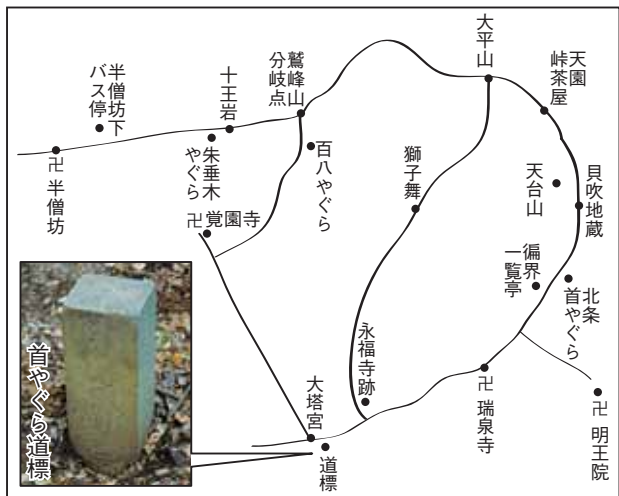
会館に入って目についたのはホルのテーブルの上2カ所に可愛いお花が置かれていて明るい雰囲気です。顔見知りの方がこへどうぞと椅子をひいてくれたり和やかで心が温まりました。お茶が運ばれお世話をしてくれるのは、母親クラブの方、民生委員の方、いつも3、4名の方が草だんごおしるこサンドイッチだけのこはん他、みんな手作りのもの。参加する方が漬物を差し入れてくださり、みなさんおいしいの連発です。近くのテーブルの上に出席者の名札がおかれて、それぞれにアラ市会、それとも国会?と大笑いです。

食べること、おしゃべりも一段落すると椅子に腰かけたままの軽体操が始まり、両足をのばし、つま先を下に曲げて「グー」。親指だけ上げて「チョキ」。つま先を上にして「パー」。ジャンケンポンです。肩首を回して手をのばしその場で足踏み。次は頭の運動、黒板に魚へんを書き右にの字がつくかとの問題。周では「鯛」。京をつけて「鯨」。

また金へんでは兼とつけて「鎌」。勺をつけて「釣」と次々文字が増えてずいぶん書けたわねえ。最後は歌で元第2いずみ会会長小泉さんのウクレレ伴奏で「鎌倉故郷」。そしてときには「星影のワルツ」等みんなで歌います。昨年の敬老会ではみなさんの前で合唱を披露しましたが、参加するたびいろいろな思い出が残ります。

私ごとですが一日帰宅、1時から4時まで新日舞の稽古のため再び会館へ、この日1日は充実した、そして元気をもらえる有意義なことに感謝しています。





# 鎌倉散歩

## 山腹の隠れたやぐらを探る

る高さ60cmの石造の標識に  
注目しよう。

元弘3年（1333）  
新田義貞の鎌倉攻めで北条高時始め一族は葛西ヶ谷、東勝寺まで退き総勢870人余が自害して果てた。ところが新田勢の追撃が早く一門の首級を隠す場も、まして埋葬する余裕もない、主人の首を持ったご家人たちは、ようやく天台山（瑞泉寺の裏山）に辿り着く。その時一体の地蔵が現れて貝吹きながら埋葬地へと案内した。後の世に無事に埋葬できたお礼供養に祀ったのが天園ハイキングコースの途中にある石造の貝吹地蔵と言ひ伝えられている。

さて今回は土地の人も観光客もあまり寄らない「北条首やぐら」をまず目標に歩いてみよう。鎌倉宮境内を右へ出た瑞泉寺参道三叉路角にいつの時代の建立か不明だが「従是左北條御一門御廟所」とある60cmの石造の標識にしよう。

ることを示している。

やぐらは三代執権泰時が平地を有効に利用するため鎌倉をとりまく丘陵が凝灰岩で掘りやすかったもので、この造成をすすめ主に方形横穴墳墓窟を作り、骨を埋め、五輪塔・宝篋印塔・石像を収め、納骨所と供養堂を兼ねたもので

ある。祀られたのは武士・僧侶・文人等上流階級のもので鎌倉時代までの独特の埋葬形式で土中深く埋められたものを含めると2000基ぐらいいといわれる。点在するものは窟内の石造物は破壊取り去られ、仏像などの首は博徒の縁起かつぎにもぎとられ、当時の荘厳整備された様子はうかがい難く、歴史の残された断片をみて武士社会の当時の様相に想いを馳せる。

北条首やぐらの奥壁には  
風化の著しい阿弥陀立像が  
浮き彫りされ、納骨の小穴  
があつて壇上には石塔が並  
び梵字の刻まれた窟もある。

再びコースに戻り10分程で天台山南の急坂の道端に「貝吹地蔵」の小さなお堂がある。更に20分程



で天園峠茶屋に到着、見晴  
台からの景観は鎌倉の街、  
海、富士が見える絶景であ  
る。この先10分で大平山々  
頂(159m、鎌倉市最高地  
点)、横浜市街も眺めて30  
分歩くと鷺峰山頂上覚園寺  
への分岐点に至る。左覚園  
寺へ降りる道のすぐ左側上  
方山腹に「百八やべら」の一  
端がみえる。百八煩惱に基  
づく命名だが、ここは一部  
しか見られず覚園寺背後一  
帯に200穴はあるとのこと。  
と。急坂を10分ほどで庚申

原稿募集 | 投稿規定 |

次号は旅行記特集。瑞泉寺住職のお話・日野原先生の講演などお読みになっての「感想」、又「萩市研修旅行」、地区・単位クラブでのバス旅行等の思い出、その他「自由題」にての投稿500字以内でお待ちしています。(写真添付歓迎)。

川柳特集で多数の応募いただきました。引き続き短歌・俳句とともに活発な投稿を期待します。

◎送り先は鎌倉市役所高齢者いきいき課内みらいふる鎌倉事務局まで（鎌倉市御成町18-10）

◎原稿締め切り

◎紙面割りの都合で、原稿

の採用、内容の一部修正等  
についてはご一任願いま  
す。原稿等は返却いたしま  
せん。

## 編集後記

字が小さすぎるとのご批判もあり、今号から大きくいたしました。

瑞泉寺特集で、開山夢窓  
国師の心、縁深き山崎方代  
さんについて天下住職から  
「心ゆたかに…」の当たり  
前の言葉が心に響き、方代  
さんについては、本紙のた  
めに改めて原稿をお書きい  
ただきありがとうございました。

「キネマの天地・松竹大船」は紙面の都合で次号に回しました。(K)

◆スポンサー各位へ御礼◆

「やまも」発行に際しご協賛いただきました各位に厚く御礼申し上げます。本紙は会員相互の交流と生きがい向上に、さらに内容の充実に励んでまいります。今後も倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。みらいふる鎌倉

百八やぐらは大船から、今泉台循環バスで「半僧坊下」で下車、すぐの公園から10分弱で行けるので足の弱い人向きであり、また、覚園寺から登る人は瑞泉寺口より楽かもしれない。

(二階堂白寿会 門田京蔵)