

米寿を迎え 老いを楽しむ

・ 昭和35年欧州海外派遣 友翔会50年思い出集

第4回西ドイツ派遣農業実習生 峯浦耘蔵

世界への旅

静岡の伊豆半島巡りは、富士山の自然を見ながら、「来年、そろって、50周年になる東京に集まりましょう」として「半世紀の思い出を綴りましょう」と再開の約束をして別れるました。

やっとの思いで筆を走らせたのは私が米寿を迎えた平成22年2月22日、ハンバーグ冬季オリンピックのニュースが一日中テレビで放映されるテレビを前にして、海外研修50年を想うことにもなり次々に湧いてくるのでした。

田舎から出たことのない私が、異国の地で1年半もの長い間、生活を共にしたことは孤独ではありましたが、何事にも代えがたい貴重な経験でした。

農家に生まれ、夫婦とも働き、しかも手作業の時代であり、妻には子供4人（小学校3人と来年入学1人）に加え、自分の母も一任しての海外研修でした。

農業経営も水田3ヘクタールはそのまま手労働であり、新しい希望に胸がワクワクした反面、妻一任の矛盾だらけの出発となり、お金や子育てなど、耐えねばならない心配や不安もあって、何が得られるかは全くわからない行動を、よくも決断したものだと今思うとゾッとしています。

昭和35年から36年にわたる海外研修を数字で振りかえると、当時は、農家の手間賃が、1日田植えの賃金が、300円でしたので、1ドル360円の為替を思うと当時の農民生活は、1ドル生活だったのです。其の時の片道の旅費が、30万円でした。国、県、町が負担していただいたのです。

田植え、田の草取りと、重労働1日の賃金が1ドル以下ですので、その他の賃金はかなり格差があつての生活でした。水田の収入もあるとは言っても、手にはいる収入1ドル生活標準だったことを思うと、今日の生活は数字の格差以上に豊かさを感じるのに違いありません、

しかしこれを語るのに、北海道の西さんの定年間もないお別れ、友翔会に参加していただいているが最近、広島灘田さんのお別れは、50年の歳月の厳しさを感じます。

個人主義と全体主義

こんな難しい言葉を使うには、古い時代の名残と言われそうですが、私達は、西洋の個人主義という教育で育てられたのです。西洋の個人主義より、日本の全体主義、国家主義で、社会を発展させることが大事だと、軍国教育に洗脳された年代だけに、海外派遣に対する期待は大きく、西洋文化に興味を持つ農業実習でもありました。

派遣前の語学実習、派遣生の事前研修も、今思うと、不安いっぱいでしたが、未知への挑戦する夢もあって怖いもの知らず、勇気を奮って出かけたことが昨日のように浮かんできます。特に1ヶ月船旅を前に、同じ神戸の出航待合の宿舎で南米移民の家族と一夜を共にし、その感動の出会いに立会い、船の別れを体験してからの旅立ちとなりました。南米は移民であり、私たちは一年後には、日本に暮らせる夢があったことです。

全体主義、個人主義、自由主義という思想が頭の中で空転し、1ヶ月にわたる渡航の月日は、満足より不安と不満のほうが出たてし、最も優雅な世界一周の船旅を楽しむことが出来ず、出発時の不安と好機心との間に挟まれた旅となったことが今思うと残念です。

また台湾を通過するとき、戦争中の戦死者への、追悼を捧げましたが、同級生の戦死者も浮かび、戦争を想い出す旅ともなり、ゆっくりした船旅こそ素晴らしい醍醐味が味わえるのではないかと、今も思いを新たにしています。

ドイツでの実習は、ベルテさんという農家での体験となり、同じ頃の子供のいる家庭だったので、様々な思い出に残る日々が送れたのも幸いでした。子育てに厳格なことは格別であり、何処の家でも躰が厳しく、善悪は体罰で繰り返して行われていました。

日本人の研究者が、「ドイツ人は子供を、厳し過ぎ、親子心配だ」と言う現地報告を聞いたが、今思うと日本の自由主義の方が親子関係を大きく崩壊してしまったのではないと思わざるをえません。農村の家族主義に支えられた子育ての方が、システムとして優れていることに、歴史の必然性をみせられました。

我が家の100年の家族の出会い、私も仲人さんの御縁で結婚した「一目惚れ」の組み合わせでした。私の父と母は同級生で、働き手が足りない大正時代に17歳で結婚、私は18歳の時の子供です。その父は、私が18歳で父が36歳のときに、中支派遣に従軍、帰国後1年足らずで他界してしまいました。

その祖父は、働き者の農民で「痛い痒いはほまち、田を作れば御年貢」と毎日のように口にして、健康で働き続けた人生でした。

当時は、小作しても耕地を増やして、働いた時代でした。富田から小作していた年貢を、一番ぐらい早く、良い米を年貢に、納めることを自慢にした、順造お祖父さんだったので、富田の親が気に入って、こまよお祖母さんと結ばれた話など、我が家の結婚秘話です。

ドイツでは「恋愛は自由であるが、結婚は親の承継をえないと、結婚しない」という厳格なルールがあることが分かりました。「結婚は家族の誕生である」と言う、親子の絆が、50年前のドイツの家庭の生活習慣であったことを思うと、今の日本の状態をどう整理したらよいか、

又結婚しない年代の多すぎる社会をどこからやり直したらよいか、単なる50年前のドイツの習慣と比較するのではなく、日本の今の姿から新しい夜明けの必要性を結婚問題に置き換えて議論する社会運動が必要なのではないか、それは都会からは難しく、村から、ふるさとから、起きてても良い時期に来たと思っています。

村づくりの、運動に触れて

「農業実習は、技術や、経営よりも生活をよく体験してきなさい」と、出発の時の教訓だったが、いわれた意味がよく分からないまま現地での生活が始まりました。暮らしの基本は小学校と教会は、「村」にあり、教育は今も、百年の村づくりの思想「ひとりは何人のために、万人は一人のために」のライフアイゼン組合思想が柱で、生き続けているのでした。

「教育」は受験のためにある日本と、ふるさとで生きる、基本の訓練の場として生かしているドイツの教育の違いは、長い年月の間に大きな開きが出来ました。国には文部省が無くて、地域に教育指導権が持たせら

れており、今思うと成果の比較は明治維新の実態まで思われました。

藩政時代、寺子屋で教育した教育システムと、明治以降、国を挙げて横並びで成果を挙げた日本の百年とを、どのように評価するのか、ドイツの教育との相異は単なる相異ではなく、生きる価値観の選択にも及び、反省を含めて思い起こされるのであります。

「組合運動」の思想も、村の教育があつての合言葉と伺えました。経済行為を主とする日本の農協の前に、村に住む人々は、皆、農民と呼んで、そのための農協組織として、長い歴史を伺えました。生存、共存、一人一人の組合員が集まった組合で、互いに支えあう組織であり、更に他の人々のために役割を果たすことが求められた近代思想でもありました。

ドイツから帰国後、町の農業構造改善事業を任せられ、農業基本法による農村近代化に触れることが出来たのは、最も有意義な役割を担わせられた幸運児でした。農業基本法の研究から、更に農業協同組合の理事に参画させられて組合運営に体験できたことは、農業実習生をそのまま、地域の発展と結びつけた選択となりました。

農協理事のとき、組合員の負債整理を審議し「強制取立てしろ」と言うだけの理事会に憤然とした思い出もあります。貯金した組合員には格物に扱い、さらに貯金を勧め、困っている組合員が誇りを持って生きるために手を差し伸べるという視点が欠如しており、この意見の相異が後日、農協理事から町長選へと出馬に方向転換させる理由になりました。最も大事な「村づくり」に直接参画できた、「町長」という人生を選べたのも、海外実習が成せる使命感と感謝しています。今世界は、EU、欧州共同体としての共存運動が、アジアにも及んでしまいましたが、振り返ると、体験した歴史の素晴らしさも、浮かぶのです。

生活の知恵、夜明け

「町長になって、村づくりをやってくれないか」と農協の理事会の声が揃えて伝わるようになったのは、善意に取れば「考え方が面白いから実際に町づくりに活かして見ては」と期待された方と、「農協には、そんな細かいことまで口を出しては困るから、行政に移って町づくりでもやってもらえば、より広く住民との関係も出来るだろうから」と、二分された中味があったことが、20年の、町長職を退任したときの、はなむけの話題でした。しかし「一人は万人のために、万人は一人のために」は、とても理解できる思想ではないが、昔から農村は共に生き続けた「生活の知恵」が柱にあったことは、間違いのないことです。

子供の頃は、昭和一桁時代、経済大不況で貧困のどん底にあり、満州事変、支那事変と、国が戦争への方
向転換にあったので、村づくりどころではなく、戦争遂行への、国民総動員でした。敗戦で、全てを失い
全くの白紙の時代となりました。戦後に取り組んだ開拓事業は、産業組合運動を柱とした夢の掘り起こしで
あり、生きるために手段として選んだ社会、経済活動でした

。

20年の町政を担った「地域づくり」は、集落ごとにまとまりをつけることが主たる仕事であり、水害や
旱魃から生存権の確保、水利権や基盤整備、自然環境整備など、生き続ける方向を町民とともに見つけた結
果が、今日の田尻の発展の基盤を築き、いまラムサール条約で「蕪栗沼と、その周辺の水田」が国際的に
認められるという成果が生まれるところまで地域づくりが進展したのです。行く先が明るければ、みんな
がその方向に向き、村づくりとは、その方向をひとつにして、役割の一つひとつをみんなで分担して実践す
ることでした。村づくりの生存基盤は、健康づくりを含む生活運動が共に結び、経済の物差しでは計れな
い豊かさが求められるのでした。

加護坊山の自然環境「デザイン構想」

加護坊山は、周辺の町村のシンボルとして小中学校の校歌（大貫、沼部、田尻の中）に歌われています。
沼部小学校の校歌などは、同窓生の誇りのように生涯にわたり歌いつづけられており、外からふるさとに
帰ってくるときは、必ず加護坊山の姿をみながら、父母を偲び、涙を流して見続けた歩みが語られています。

敗戦後は、地元民に利用されない単なる山となり、荒廃も著しく、一時はモトクロスのオートバイの練習場となり、大型養豚場や田尻、小牛田、涌谷3町のゴミ処理場まで建設され、天平時代を偲ぶ「加護坊国家安楽寺」の歴史は見る影もありませんでした。

「環境デザイン構想」をまとめたのは、農村運動公園を設計した、ゴルフ場の設計技術者でした。自然を生かす視点から見たダイナミックさがあり、地元の人も知らなかった加護坊山の恵まれた資源、生態系の豊かさ、その周辺に伝わる歴史などが盛り沢山のショッキングな総合計画でした。

この自然と生きる暮らしの結びつきが「環境デザイン」であり、継続する社会運動がともなって実現されるものであり、持続可能な生活の続くことが証明されました。

この構想は、スタートは、鎌田企画課長さんの知恵で、「加護坊パノラマプラン」という、15万円代の当初予算でスタートとしたのでした。そして、環境デザイン構想を前面に出し、国の森林総合整備事業に採択され、40億円代の予算が、配分になり、体育館、スキップセンター関連事業など、町の総合基盤整備として、完成したことは、国の配慮であります。

その活用方法は、地域住民の健康道場となっており、健康づくりの機能を併せて、脳筋のリハビリとして利用される高度の自然活用が期待されるようになりました。加護坊山ひとつとっても、勾配、散策路など健康づくりに求められる機能が揃って整備されており、今後の体育づくりに期待が大きいのです。生き続けられる条件を守って「均衡ある社会」を建設することこそ、本当の繁栄であり、健康を支える自然療養機能であると思います。

平成元年、自然の機能を結びつけて、何時間も、何人とも、誰とも、いつでも楽しい競技として「パークゴルフ」が北海道。幕別で、研究開発され、梁川助役さんが帯広出張の際見出したのが始まりで提案され、自然の地形をそのまま活用して、楽しい運動が出来ることです。地元住民に愛されながら今日まで定着してきたのです。パークゴルフ場の誘致は、本州誘致の第一号で、今日、多くの愛好者が認める、自然活用の素晴らしい成功モデルとなっています。

開田で生きた 戦後

戦後、元気な姿を見た祖父母からみれば「耘蔵、百姓してけろな」と、安楽な日々が変わったまでは良かったのですが、食料は不足、2人の妹の結婚あり、母の介護、叔父さんの独立、叔母さんの結婚と、すぐに対応しなければならない課題が多い日々でした。

昭和19年、出征を前に、岩手の福岡中学校の教諭に就職しましたので、復員により復職と言う立場も有ったのですが、食糧増産の充分な対応が最も大事な選択と判断、職を辞し、沼部村の国営開拓のお世話に方向を求めたのは、全く自然の流れでした。

しかしその開拓も畑作の開墾地であったので、収穫された畑作、麦類、大豆、馬鈴薯は4、5年で、すっかり収穫減となり、開拓者は、食うものがない農民となってしまう、畜産か、果樹か、特産かと、「食う農業」から、「生きる農業」への選択に迫られました。

そのとき、土に水を加えると、水田となる事に気付き、関係者の意見が一致して方向に変換しました、その事業は当時、開拓転機の課題に取り上げられ、1年で60hrの水田が完成して、畑作農家が、水田農家に

一変したのです。その背景に、鳴子ダム completion による、水利権の配慮が大きく決め手ともなる。更に、去年岩洞ざわダムが農業用に完成、水利の恵まれた、農村に飛躍しました。

貧困のため食うに困る畑作農家が、開田により既存の農家以上に水田を持つ、経営環境が変わったので、別世界の生活が待っていました。お米は何千年も生きた国民の糧だったのだと、誰もが米を食べる喜びに沸いたものです。特に子供達に腹いっぱい食べさせたことは、親たち人生の思い出です。畑作農家の生活の困難は、敗戦という社会だからこそ我慢でき、子供達も親と生きた時代の証でもあります。

この「空気、水、土地」の生存権を身を持って体験できた人生を、大事な歩みと思い続けている時だけに、水田は、民族の生きた歴史とも考えるようになっていたのです。田尻には、中沢目貝塚が、縄文時代、8千年前から生存の歴史があります。その地域ある水田の、自然湿地の蕪栗沼は、日本本土の、唯一の自然環境といわれていたので、自然のまま後世に残して行こうと、運動することにしました。

しかし、蕪栗沼の遊水地浚渫は、北上川の総合改修整備事業の遊水地計画で、進められていたことなので、国が、国の土地で事業やるのに、反対は、誰もできなかつた。米で生きてきた農民としては、蕪栗沼のような湿地が、水田になったと考えると、浚渫はやめてもらいたい一心で、町としては、浚渫しないで欲しいと言いつけたのですが、職を去ったときから、その運動は、全く空白になり、国の計画が、国がやるのに、何のためらいもないものとして全面浚渫が、スタートしたのである。

雁が飛んで 環境保全へ

北上川の改修計画の最後に、遊水地計画が蕪栗沼の掘り込みでした。昔は800ヘクタールの広さがありましたが、食料政策として、干拓の重要さが進められ、最後は、現存する沼、100haを、高度に活用を計画した浚渫の地域であり、その土砂、隣接の耕地に捨てて、基盤整備もしてやるという地域の望む計画でもある。沼は昔から狩猟ができる唯一の沼だけに、鳥獣保護区の指定もない野放し状態で、湿地保全の議論は、何処からも起きないのが現実でした。

渡り鳥が、地球規模に生きる生態は、自然湿地です。蕪栗沼は、自然湿地であり、本州に残った最後の一つで、「縦の木は残った」ドラマの舞台でもあります。日本雁を保護する会の呉地会長さんが、大沼土地改良区理事長千葉さんを訪問し「蕪栗沼はがん（国鳥）の生息地なので、何とか保護したい」と申し入れがありました。「田尻で力になってもらえる方は、いないだろうか」と浪人の私に、接点を求められました。

百ヘクタールの沼に、「マガン」という渡り鳥が飛来し、沼の本体に加え、隣接する、50ヘクタールの水田を沼と一体化させるように戻ってからは、最も安全な寝ぐらとして越冬数を増やしています。年によっては最大12万羽を越す飛来があり、全国からハードウォッチャーが訪問、国も環境問題を考慮され、全面浚渫をやめることになったのも、時代に対応してくださった、前例のない英断でした。

「この沼に伝染病が出来たら、一夜にして渡り鳥が全滅してしまう」との心配が起こり、「ふゆみずたんぼ」の推進者岩淵さんは、「不耕起栽培」（発案者、岩澤信夫、篤農家）の水田に、人工的に、冬の田んぼを湿地に見立て、雁のねぐらを分散させようと試みが始まりました。これが「冬季湛水水田」です。全国的に例のない生態系に配慮した持続可能な環境づくりに話題が集まってきました。冬から田んぼに水を張って、餌は落ち粃や雑草の種、これらを食べてもらい当時実行されていた「不耕起栽培」化学肥料、農薬、除草剤の使わない稲作経営につながり、渡り鳥の生息地を増やすことになりました。

一人の発想が実行に移され、仲間をつくりながら村づくりの大きな動きになり「一人は、万人のために」

という組合精神に添う現代版ともなる。ラムサール条約（特に水鳥の生息地として国際的に重要な湿地に関する条約）の登録湿地となり、水田がラムサール指定を受けられる時代となる。そして、2008年に第10回条約国会議が韓国の昌原で開催された際、韓国と日本との共同提案による「湿地システムとしての水田における生物多様性の向上」（いわゆる「水田決議」）が採択され、164ヶ国へ普及するモデルともなりました。

ふゆみずたんぼ

「ふゆみずたんぼ」が普及されてからは、米づくりの農民は環境を守る側の立場に変わり、生命産業の担い手として期待されようになりました。いまの日本の大きな課題の一つは、繁栄による過度の自然放棄です。世界の水田の2%を有する日本が、世界の化学肥料、農薬、除草剤の50%以上も使用しています。更に、世界の人口の2%を占める日本が、世界の腎臓透析の80%を占め、世界一の慢性疾患患者を抱えていることは、まだ認識されていないようです。

「ふゆみずたんぼ」の米づくりは、万人を救う巧みな業となり、その米こそ万人が、自然の恩恵を享受する贈り物となるのです。健康寿命が6年も短い日本人は、防腐剤入りの食品、過度の除草剤使用など、体内機能を麻痺させていることに、まだ気づいていません。今日の崩壊を招いたのは、利益優先の不正確な情報の氾濫に加え、ものの豊かさを優先したために、生きる自然条件を無視した生活習慣に根拠があると思っています。

いま振り返ると、食うに困った時代に生きた人々は、恐ろしい戦争を耐えて敗戦を生きましたが、繁栄の中で育った人々は、脳筋のリハビリが、健全に進む人と、無頓着に過した人々との格差が大きく開きました。昔から、生きる基本は、自然界にあり、今も自然の中に健康に生きる暮らしのヒントが潜んでいるように思えてなりません。

世界から日本を

ドイツでは、村単位に教育、行政、環境整備が一貫したセット方式で進められている、海外実習での体験は、その後の町長としての施政方針に極めて色濃く影響しました。自立した村づくりの魅力は、健康づくりや高齢者対策へと変化しました。先に紹介した「環境デザイン構想」が立案され、今日のパークゴルフの導入、スキップ構想などの計画、全体像に取り組みされたのでした。ミニ総パ（農村総合整備事業）も、全地区に計画、20年の長期に亘って配慮され、農村の夢を持たせてもらいました。

少子高齢対策も母乳の推進でスタートしたもので、町長時代20年の社会福祉は今思うと、みんなが明確に持ったこと、そして実現に向けた社会運動に発展したことにあります。海外から日本を見ることができる青年を、夫々の職場や地域から、年10名ずつ、農村後継者海外研修生として派遣、20年も続いたことが話し合いの仲間です。

農業で使用する除草剤は、直接精子に影響するとの衝撃的な国連の発表があり、大学生を対象にした各国調査によると、1970年から2000年の30年間で、半分になっていることで、その中でも日本男性の減少率は世界一でした。

除草剤が普及したことで、戦後間もなく重労働からの開放の喜びは計り知れないものがありましたが、調査以前の（1940年から1970年）30年間も、健康な時代から見れば精子は減少していたので、もし20%位の僅かな影響でも、今回半分のデータ一から見れば、40%台になっている現実を否定できません。結婚しない年頃の人々、子供が授からない夫婦が多いのが、今思うと戦後60年の薬物使用の結果とも予想され、思い切った政策転換が求められる状況にあることを、どれくらいの人が理解しているでしょうか。

特に日本人の健康管理は、国民病のように何千万人の予備軍となって発表されていますが、毎日のテレビの

コマーシャルからもわかるように、どうしたらよいのか、方向はあっても対策は後手のままでした。

海外から見た日本の健康習慣は、危機感が今一であると言わざるを得ません。少子高齢とは、言葉だけでなく現実を踏み込んで見るのが大切であり、50年で9千万人に人口減、いま、3人で一人の高齢者を支えていましたが、30年後には、一人で2人を抱える時代へと進んで行く人口構造、老いも若きも生涯健康の生活を築く時代へと進むときなのです。殊に、派遣職員として、身分不安定のままの活動し続けた年代は、30年後には、高齢者の年代となります。

老いを楽しむ ピンピンピン

友翔会も70代、80代と後期高齢者として揃って活躍されていることは、海外体験が老いを楽しく支えていると考えられます。私自身も元気で、余り健康に気をかけないで暮らしていましたが、老いにつれて時間が多くなり、間食も多くなり、運動不足の日常が、身体のバランスを崩し、浮腫んできたのが分かりました。

4年前の京都で迎えた新年に、息子から「正月か、今年中には、死ぬかもしれない」と宣告されました。親を思っただけの一言と思っただけ、人生の仕切り直しを決意し、生活習慣の改善に挑戦することになりました。

「老いを楽しむ」ことに取り組み、実践している人の体験は率直に受けようと、考えを改めました。早速一日一万歩にも挑戦し、間食もなくし、食事の指導に従って、塩分の少ない食生活に習慣づけ、子供たちの話を反復して実践する生活となりました。健康が毎日のメモリとなったので、ピンピンの生活に楽しむリズムは快適です。

近所の、97歳で病氣一つしていないお祖母さんは、「動くところは何時でも動かしているよ」と畑仕事を楽しみ、また、叔母さんの腕立て毎日40回、20年も身近に取り入れた暮らしにも張りが出てきました。

散歩もスロージョキングも楽しくなり、ピンピン、コロソナとと思っていたのに、コロソナを忘れてしまうほどピンピンピンとなり、息子から言われた老いの生活に、高齢という幸せが得られることがようやく出来るようになりました。

老いるほど薬に頼らない自然療養、昔は湯治がありました。貧乏で、腹一杯食べられない生き方でしたが、生きものに学ぶ知恵や話題が多く、運動の生活習慣は、車社会には創造出来ないほど、健康社会だったので。さらには自然を舞台にしたパークゴルフを楽しんでいる方々は、ピンピンピンの生活を身近に体現している成功者です。

この年になって両親を思い起こすとき、強く育てられたことに感謝の気持ちが湧いてきます。今の自分の幸せがあると率直に思うようになったら、永い人生の思い出が湧き続けてきました。

お別れする友人からは、その人そのひとなりの豊かな人生の思い出にふけ、生きている一日一日を大切にすることが、みなさんへの恩返しとも感ずる今日この頃です。

戦友の墓参りするごとに20代の戦死した仲間に、平和な社会を感謝し、海外研修など、誇り高い生きる知恵を学ぶことができた50年、孫子等への生き方にも通ずる幸せな時間ともなりました。

生きつづける 老いの知恵、

老いない脳をつくる話題は広く静かなブームになってきています。子供たちも年老いた両親にできることは、精一杯身体を動かして、生涯を自律的に全うすること だと言い続けてきました。一万歩を歩くのに精一杯の折、「80代になれば、時々2万歩を試みると、身体の方から、よく教えてくれよ」と、年を取ることの 仕組みを知っている立場の指導は、やればやるほど、なるほどと思えてきました。

町長を退任した平成7年に、息子からパソコン一式を記念に贈られた。

「親 父のこれからは十分に時間があるのだから、楽しみに使ってみてはどうか」と渡された。今から始めるなら20年間、パソコンのそばで仕事をしてやろう、、、 やればできる、何時でもやれたのに、と一瞬、やらなかったもったいない時間の過ごし方が悔やまれたが、過ぎ去ったことでもあります。

以来、一つひとつパソコンに触れながら、退職後の老後はパソコンをおもちゃ代わりに過ごしたことが日課となりましたが、今になれば幸いな時間を生んでくれたと感謝しています。

いま若い頃のような視点ももてなく、行動する範囲が少なくなり、身体を使わなくなったことは確実です、人生の40歳以降は、年々4%の筋力低下が自然の老化過程といわれているので、10年後には、半減するといわれている。

筋肉の増強も、その例に漏れない、その努力の有無で、高い確率で10年後に大きな差が出てくるのが、体験できたのである。自分の人生であり、自分が良さ や、痛みを実感するだけのことであるが、気付くのが遅かったが、転換した老いの人生は、それなりに脳筋リハビリに励まされて、有り難い日々である。

暮らし 脳筋リハビリテーション

人生は色々な人に支えられ、人生50年時代に育った私もいま、米寿を迎え健康なのは、世の中の変化に順応していることです。しかし、自分の生活であることにも気付くことで、誰にでも来る米寿はぜひとも健康で、両親に感謝の気持ちを持って迎えたいものです。

励みの一日

1 歩くだけでは筋力は鍛えられない

無理してやっではいけないが、出きるところで、走る、坂道を登る、悪路を歩く、筋肉の増強が暮らしとなる。

2 歩くとき運動する時は良い姿勢と、身体のバランスを保つ

イ、 歩くときは両肩の中間に中心を置くつもり

ロ、 手の運動では尾骨に中心をおくつもり

筋肉と脳の関係強化、、社会が明るくなる。

3 安全を楽しむ

イ、 周りの人、自転車、自動車、の動きに注意する

ロ、 より安全な行動は、何かを考えて準備しておく

ハ、 風景や、動植物を楽しむ、脳の活性化である。

4 食事

間食を避ければ食事が美味しい、運動と併せてメタボリック症候群が、死語になる

事である

5 睡眠

良眠は運動の結果であり、活動量に比例する。

加護坊村塾の復活

敗戦は、国土の破壊、本土決戦要務令の静岡での勤務は、何千万人の犠牲覚悟の米軍上陸の危機が迫っていました。静岡の大空襲はじめ、国土の悲惨も、何回となく体験しましたが、前線の、ガダルカナルをはじめ、南方の激戦は、想像もできないことを知りながら、明日は本土で迎える日々を、迎える任務でした。富士山麓の演習場で、地域の中学校長さんを、特別教育の8月15日が、天皇陛下の詔勅で敗戦を迎えたのであります。

死ぬことがない喜びがあったが、3百数十万人の戦友の戦死、6百万人以上の、海外引き揚げ、住む家、食う食料、家族の飛散など明るい話題のない、日々が国民の心に、残っていた昭和20年である。

戦後東北大教授、恩師林竹二先生に「先生帰って来ました」と復員の挨拶に参りました。それは、出征の時、教授の先生方にお別れの挨拶に訪問した時に、教室にご不在なのは、林先生（後に初代宮城教育大学総長）だけでしたので、サボった先生なので会わなくとも良いと、正門まで来た時に、ぴったりと会ったのです。

「先生、豊橋第二士官学校に入隊します、ご挨拶に参りました」と、顔をあまり見ること出来ないほどサボった学生でしたが、お別れが出来ました。「ご苦労さん、困難の時は、学生生活を思い出して、頑張るんだよ」と、一番気に留るお言葉で出征しました。

先生は、多くの教え子が、海軍兵学校、陸軍士官学校、海軍予備学生、学徒出陣など、国家主義の青年が続々と、志願して花と散ったのです。生きて帰ったなら、挨拶には真直ぐ先生に行こうと、励ましを心に刻んでの出征でした。

元気で帰ったので挨拶にお邪魔しましたら、喜んで迎えてもらい労をねぎらわれたのです

「復興は君たちの手によってだよ」と励まされ「ゆっくり考えよう」と話された敗戦のスタートでした。我が家にわざわざ御出でになり、加護坊村塾を開設、毎週1回、昭和20年10月から翌年3月。半年間、仙台から混雑列車で通われる。

西洋哲学の大先生に、二宮尊徳夜話を半年間教えられ、その教えもあって、「農民の哲学」は二宮先生と整理したのです。本当に迷いの夜明けともなりました。「二宮尊徳夜話」を教材に、具体的に、再建の夢を説かれる。仲間して、多いときには20人に及んだ熱心な、対話には、「やるぞ」という心が湧いてきた再建のスタートともなる。峰崎の若者たちも、同志会を結成、村づくりの活動されましたが、今も、峯崎同志会として、活躍しています。

今、80代の老いた時に、豊かさの崩壊を感じ、少子高齢という意味が空虚に論じられる空しさに、励まし逢おうと集まり、平成16年加護坊村塾を復活、今日に及んでいるが、「自分で生き続ける」話題の時間ともなり、生きている限り続けたい集いになって、楽しみです。

海外研修 50周年

昭和36年に帰国しました。別れるとき、「夫婦で暮らしている欧州生活体験したのだから、夫婦で時々会いましょう」と話し合い、今年は50年目になりました。最初は、4年目の昭和39年、東京オリンピック年に初会合、全員久しぶりの会合となり、名称も友翔会と名づけて、発会しました。以来4年毎オリンピックの年に集まり、4年毎も5回重ねたときに、もっと会いましょうと、2年毎に9回続きました。北海道から沖縄まで、全国にわたり、夫婦で旅行できたことは留守生活をした、奥さんがたの、話し合いが根にあっての想い合いかもしれません。今は老いを楽しむ会ともなり、平成10年から毎年の行事となり、今年で13回になり東京でした。

私たちが米寿を迎え、子供たちから、「体の老化は、年のせいではありません。動くという生活習慣をしなくなったためです」と話されたり、「生きることだけに専念すること、その他は死ぬことをしている」などと、厳しい励ましも受けるようになりました。

平成22年1月14日に田尻を会場に開かれました、ラムサール条約の「国際条約イベント」が、オーストラリアから新しい課題の提案があり、韓国からは「ふゆみずたんぼ」の村を挙げた取り組みの実践例が紹介され、他の地域からの報告が3人から発表されました。

地元田尻の関係者からは、小中学生の「生きもの調査」や「自然観察報告」など、参加者が一日感動した素晴らしい内容でした。

開会にあたって、田尻のクラシックバレエ団の「白鳥の湖」の発表会があり、会場からは驚きの声！。。。何十年か前にロシアで見た感動が思い起こされましたが、まさか地元で、自分たちの子供たちが演じてくれるとは思ってもいませんでした。

4年前に、新市。大崎市の誕生イベントが開催されたとき、田尻すまいる園の幼保児童120人が、ベートーベンの第九を、ドイツ語で発表して参加者の話題となりましたが、子供達の可能性にまた驚かされることになるとは、、、。

そして、今、10万羽に近い国鳥マガン越冬の南限「蕪栗沼」で、手つかずの自然が残るままの姿が、世界から注目される日本の原風景となったのです。自然の生きものの姿は変わりなく、誰もが眼を輝かせて行動を観察し、そこを生きがいと感じる暮らしがあることが話題となりました。日本雁を守る会という全くの自由な保護活動は、田尻をフィールドとして全世界にネットワークを広げ、全く新しい世界の価値観を生み出しに成功したことを、世界中の人が知ることになりました。

殊に「ふゆみずたんぼ」という篤農家の発想が、世界の水田農業の将来に可能性を描き、化学肥料、農薬、除草剤を使わない農法として誰からも見直される世紀になったことは、米寿を迎えた私には驚きと喜びです。

「ふゆみずたんぼ」農法は、経営においては田打ち、代掻きをしないで耕作する機械化の負担が少ない経営

です。田植え後は水を灌水したままの栽培なので。アオミドロで覆われ酸素を出す植物であるので、森林のように地球温暖化に貢献することも認められてきました。

化学物資に汚染されない食料で生きることが、世界の人々に明るい夢になった「ふゆみずたんぼ」の米づくりは、いま日本が抱えている国民病を治療し、世界では健康食料生産の農業へと進んで行くことです。

人生の夢、生活を楽しむ

平成18年、友翔会の会合を、須川高原温泉に持つことができた。時田会長さんには、ご苦労賭けましたが、平泉文化から宮沢賢治、須川高原温泉への思い出の旅となりました。病気にならない生活習慣こそ、最も望まれる選択となる。あるく生活から、運動の奨励、スポーツの振興など、整った状況に見えるが、車生活から来る、老化の促進は計り知れずに進行して、何千万人の国民病が、浸透してきている。

病気は気の病、元気は、良い空気が元、満足は足からと、漢字文化を捻くり遊び、今年は、この高原温泉に、5月8日から、2度目は5月29日からと夫々、中、一週間の自然療養を計画、びっくりしたのは、全山悉く、一ヶ月足らずの新緑の地球に変わり生き物の旺盛な春を眺めながら、米寿の春を堪能出来た事でした。

介護医療、6年の日本の長寿は、もう一度昔の自然療養、運動続ける人生の老後に国民運動を起し、庶民スポーツ、パークゴルフ、湯治療養、など、薬物医療に依存しない健康生活習慣への転換の世紀ともなる。自然食、自然療養、歩く生活習慣、運動生活、暮らしに残る昔の知恵をもう一度見直して、病気、介護医療のない生活は、自分からの選択でもある。

米寿を迎えた今年は、これまでの情報を整理整頓する日々を楽しみ、特に50年前の報告書「欧州漫遊記」が、書棚に飾られたままでした。当時、かの地の、「出会い、ふれあい、支えあい」の、半世紀の豊かな日々が、50年前の日記として温存され、それを見ながら、思い出に暮らせることは最高の幸せと思います。

いつどの時代を思い出しても、激動の時代に生きた自分と、連綿と続く自然の姿があり、生きものの問いかけに答えて暮らした今日までの幸せな日々が浮かぶのでした。いま「平成維新」として、明治維新以来の転換期とも言われます。そこを生きる子供たちは還暦を迎えますし、孫たちは、今後の半世紀の世界に生きることになります。皆さんと共に、これまでどおりの自然態で、老いを楽しめる生活を迎えたいものです。