

より広まり、深まることを期待して女性部会の報告とします。

(文責 寺延)

「心」の糧 落穂集より 呉賀茂支部会員

「絆」十号の続きとして、会員の皆様に「心の糧」の三点を記しますので、心の支えにしてください。最上の幸福に役立ててください。

「心に留めおきたる落穂拾いけり」

◎ ある人の遺作の言葉から

死は、私一人の問題ではなく、皆様の問題でもあります。私の死を通して皆様が死の問題に目を向け、翻つて、今生きている「いのち」の不思議に目を向けていただければ、私の死は、皆様のこれからの人生に大きな意味を持つことでしょう。私が、皆様にできることは、私の死を「いのち」の目覚めの機縁としていただくことです。私のことを時々、思い出していただくこともありがたいことですが、それよりも皆様が、私の死を通して「いのち」の真実に目覚めてくださることが、私の何よりの喜びです。どうか、私の死を真実の教えに遇うご縁としてください。

私が皆様にできますお礼は、ただ、この一つです。

◎ 老人は、家の守り神

家族の中で、一番大切なのは、老人である。老人は、家を興し、持ち続け、また、今日の文化を維持してきた功労者であり、生きた国宝である。老人を大切にすることは、家族が健康で、子どもは立派に育

つ。事業や商売は栄え、日々が明るく、幸せになる。

◎ 人生のコンパス

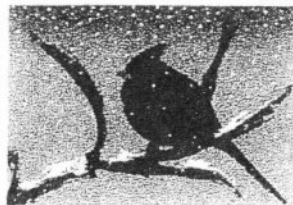
心が変われば態度が変わる。
態度が変われば行動が変わる。
行動が変われば習慣が変わる。
習慣が変われば人格が変わる。
人格が変われば運命が変わる。

という教えがあります。ほんの少しでもいいから、考えや心を良い方向に変えれば、やる気という不思議な力に出会うことができるでしょう。お互い、やる気を出して、充実した日々を送ってください。

岡山県

今広がる輪話 和

今、楽しんでいること 和気 福田 範美



ち上げました。

商品は、手作りしたり、仕入れてきたりした物なので、たくさんはありません。少量を気に入ってくださった方に届けるのが基本なので、実際もうけがあるかという怪しい限りです。ただ、商品とするために農産物の手入れ(草刈りや草取り)をしたり商品のアイデアを考えたりすることが結構楽しみでもあります。夫と二人でのんびり続けられたらいいなと思っています。

今は、週に数回のアルバイトをしながら、自家生産物を使った他の事業の計画を検討しているところです。

雑感 真庭 築澤 玲子

「私たち公務員の退職後の実践活動としては、社会参加し、社会貢献活動をすることである」と語っておられた記事を目にして、自分の生き方が確認できたように思えました。

退職してから特別な趣味も技能も持たない私は、自治会内で順番に回ってくる地域づくりの仕事を普通にし、ヘルスポランティアにも加入して、それぞれの皆さんとできることに力を合わせて今日までたどり着きました。公然と言えるほどの社会貢献ができていえると言えぬものではありませんが努力はしているつもりです。

「笑いヨガ」を初めて経験された方の新聞記事を目にし、『笑うことで血行が促進され、あらゆる臓器に行き渡り、心身ともにエネルギーに満ちあふれた状態になる』ことや笑いでガンと闘っている方の

ことも知りました。

退職してから二昔ほど経過しようとしている今、これからの生き方を改めて考えるとき、心身に痛みを感じたら「ホホホ、ハハハ」と一人で大笑いをするのが分的に楽になることに気づき、私も研修した笑いヨガ的な滅入らない生活を進める工夫が大切だろうと思います。

「笑う門に福来たる」は納得できます。

「自由？」の謳歌 新見 小川 留美子

退職して五カ月が過ぎようとしています。

退職の際、今後は諸々の制約にとらわれずに、いろいろチャレンジ。今までの枠にとらわれず・・・と考えていました。

まさに、「バラ色」の出発はずでした。まずは、趣味である「お茶」（茶道と呼べる段階ではない）では、先生に注意されないよう復習していこう。そのためには、着付けをマスター。そして、ラジオ体操を本気でして（ある人に効果絶大と勧められた教育TV講座、公民館の講座旅行等々。しかし、現実是一家の周りの草取り（田舎住まいの宿命）や家事。

時に実家の母の世話。そんなに自由な身であろうはずはなく、第〇の人生はあの学生時代のような手放しの自由はなかったのです。肩に掛かる（と言えば大げさですが）ものを大切にしながら自分の人生を充実する『自由』の謳歌。今、ゆったりと進行中です。

退職教頭会支部総会は家庭的で、大先輩の「釣り

談義」から「生き方をかいま見て」ととても楽しく有意義なひとときでした。

皆様、今後ともよろしくお願いいたします。

滋賀県

平成二十五年福利・厚生事業

広報担当 大須賀 修

本年度の「事業計画」の一つである『福利・厚生事業』を昨年十一月七日～八日に大津の「KKRホテルびわこ」で開催し親睦を図りました。

当日は平常日でありお仕事などで都合が悪い方も多くおられました。全会員の約三割にあたる六名の参加を得て、春の総会や昨年の懇親会以来の再会で楽しく賑やかなひと時を過ごすことができました。

杯を重ねるに従い話は弾み、昔の現役のことから、個々の現況そして今の政治や学校現場はどうか、各自好きなことを話し、もつともつと多くの仲間とゆつくり話をしたい、との声も出てきました。

この事業を土・日に開くともう少し参加者も増えると思われませんが、宿泊等の費用が増え高くなる。一層のこと県外の安宿泊施設で・・・との声も出ましたが結論に至らず、次年度以降の課題となりました。何とか一人でも多くの会員に集まってもらい、楽しいひと時を共有したい思いで一杯です。

【良い方策や意見を皆様から賜れば光栄です】

初日は雨模様でしたが、二日目は晴天に恵まれ、

対岸の三上山の側からの日の出もばっちり見られ、朝からルンルン気分でした。

朝食後は、近くの唐崎神社に行き、境内にそびえ立つ立派な松（万葉の昔から親しまれ、詩歌に多く詠まれ近江八景の一つ）を見て、その雄大な姿に見とれました。

その後、横穴式ドーム型の桐畑古墳を見学し、大津市埋蔵文化財調査センターへ行き、大津京の一端を学びました。また、

瀬田の唐橋の復元橋も見られ、大津の偉大な歴史を感じました。

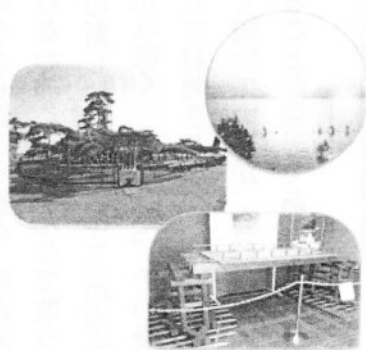
事業の運営にご尽力を賜りました大津の会員の皆様、ありがとうございました。

富山県

私らしく生きる 富山市 大野 克子

「ばあば、あまちゃんはじめよう」

洗濯物を干している私を呼ぶ孫の声が聞こえる。今日もいい天気だ。よく乾くだろう。急いで階下に降りてテレビに向かう。二人の孫と連続ドラマを見てから保育所に行くことが日課になった。孫のペーヌにあわせゆつたりと流れる朝の時間、学校に勤めていた頃にはなかった幸せだ。



我が家は三世同居の七人家族である。家族に請われて退職した。今までできなかった家事に専念できると私は張り切っていた。

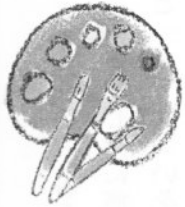
しかし、大家族の専業主婦は思いのほか忙しかった。炊事、洗濯、掃除、買い物、孫の世話、時間はたつぷりあるのだが、次々にすることがあり、あつという間に一日が過ぎる。夜にはもうぐったりだ。

転勤のたびに増えた段ボール箱の整理や部屋の片付け、買い貯めた布地を使ったソーイング、ダイエツトのためのジム通い等、やりたいことになかなか着手できない。自分の時間がもてないことがだんだんストレスになってきた。

そんな折、久しぶりに会った友達から、「やり過ぎなんじゃないの。全部完璧にしようと思わないで、家族と分担したら」と言われた。「みんな仕事だから私が全部しなくては…」と肩に力が入りすぎていた自分に気付いた。

勤めてくださる方があり、八月からしばらくの間、日中仕事に就くことになった。慌ただしい朝がまた始まったが、家族の協力も得て何とか家事をこなしている。

時間の使い方を見直し、家事と趣味を両立させることがこれからの課題だ。楽しく元気に私らしく生きていきたい。



親睦会

ゆつたり、癒しの空間に集う

秋を満喫、ゆとりあ越中で和みの一日

富山市 新村 節子

台風二十六号が去ってすっきりとした秋晴れの一日となった。「ゆとりあ越中」のバスが呉西、呉東地区の会員を乗せて富山市の奥座敷、神通峡春日温泉に到着。参加者十一名が揃い、親睦会が開始された。

今年も昨年同様二部構成で、第一部は会員の退職後の活動を拝聴する時間である。お話をしてくださったのは小矢部市の多賀庸子先生で、平成六年に退職されてからずっと続けてこられた活動について、「ボランティアと私」と題して写真を交えて柔らかな口調で語られた。

・石動幼稚園で三年間園長として三、四、五歳児とかわったこと

・若い母親との童話や民話の研究活動の過程で「青い鳥の会」が出来た。宮沢賢治、壺井栄、小泉八雲などのテキストや紙芝居を作って発表する活動を続けてきたこと

・京都より話があつて児童合唱の子供たちと一緒に歌の交流をしたこと

・縄文遺跡の観光ボランティアとなつて縄文人の生活、文化などについて説明をしていること
・公民館と連携して児童クラブの活動（桜の木を植えたり草刈をしたり）を行っていること

今の子供たちは、集団行動がなかなかとれず、三人寄ると言うことを聞かなくなる。しかし、だめなことはだめと、はっきり言い納得させる。そして、今しか出来ないことを経験させる。

何事も経験させることが大切で、見ただけ聞いただけでは身に付かない。百聞は一見にしかずである。そのためにも今の最適な活動を周到に工夫、準備しなければいけないと自分に言い聞かせ、家族や周囲の助けに感謝し。「いつだってどこだってその気になれば人は変わることが出来る」を銘として今日までを過ごしてきたと話を結ばれた。

秋の日はつるべ落とし。山の幸・海の幸を味わう至福の第二部になった。しばらくは、旬の彩りも鮮やかな膳の料理を楽しみながら歓談を重ね、時が過ぎていく。やがて宴たけなわのころ、みんなで歌うタイムとなり、富山県の新しい歌「ふるさと空」と震災復興の応援歌「花は咲く」を歌った。その後、それぞれ持ち歌を披露してお開きとなった。

この親睦会ももう長く続いているが、会員の参加が年々少なくなつていくことが悩みである。若い会員は第二、第三の職場を得て活躍しているし、女性会員は家族の世話など家庭の仕事が待っている。高齢の会員の中には健康上の都合から遠



富山県公立小中学校退職教頭会 一泊親睦会
神通峡 春日温泉 「ゆとりあ越中」
(平成25年10月17日・18日)

出は無理な場合もある。

それぞれの事情をふまえて、出来るだけ参加をしていただけるよう祈るしかないのかなと思いいながら報告を終えることにしたい。

東京都小

交通事故に思う

会長 野沢 宏治

ノロノロ ストップ、ノロノロ ストップ。関越自動車道から新座料金所を出て、外環道外回りに入ったとたん、二〜三メートル進んではブレーキを踏む。そんな大渋滞が十五分ほど続いたとき、ドスンと車の後部に衝撃を感じた。感じたという表現は適切ではないと思うが、ハンドルを握っていて、これが後部衝突かと瞬間思った程度の感覚だった。

ウインカーを左に点滅させ、徐々に路肩に停車させた。相手の車も直ぐに私の車の前に停車した。二人の若者が車から出てきた。「どうしたの?」と聞くと、「居眠りしてました」と。車は、後部左側のバンパー上に亀裂が入り、側面が少し飛び出していた。四〜五十分ほど経過したころ、高速警察隊が到着した。事故の聞き取りが四十分程度。男性二人は未成年とのこと。「人身事故なので、後日、埼玉県三郷市にある高速警察隊まで来て欲しいとのこと」。翌日病院に行ったが、幸いにも私の体にはどこにも異常はなしとの事でした。

しかし、何か私の気持ちの上で納得できないことがあった。加害者は「事故の処理は全て保険会社に

任せておけばいい」といった態度があったからです。保険会社としては、「全てお任せください、ご心配なさらぬように」と加害者が安心できるように丁寧な言葉で対応する。

三日後に指定された高速警察隊まで出頭した。入り口で当の青年はスマホに夢中で私に気がつかない。事故のときもスマホの操作をしながら運転していたのかも知れないとそのとき思った。「お父さんは何か言っていた?」と聞くと、「やっちゃったな」と言つたと、それだけ。

未成年であることは、親にも責任がある。保険会社にそのことを伝えると、「怪我もなく、大丈夫だから」と言つた私の言葉に甘えていましたとのこと。大事にしていた愛車が傷つけられたわけである。破損した車は修理すればそれですよと言うものではないと思う。

それから数日後の夜、母親の訪問を受けた。「申し訳ありませんでした」と涙顔で和解の意味をこめて両手を差し出してきた。当の青年の姿はなく、母親ひとりだった。

会員の声 七久保 文夫（平成二二年度退職）

先日、電車に乗っていた時の事である。親子連れの子どもが気分が悪くなり嘔吐してしまった。近くに客も座っていた。一人の客は、目的地の駅でいやな顔をしながら座を立つていったが、もう一人の客は、電車を降りる時、何気ない仕草でポケットティッシュを母親に渡して下車していった。

今の時代こうした小さな親切はなかなか出来ない世の中になつているように思う。

さて、私は現在、世田谷区新BOPで子ども達と一緒に楽しく過ごし、元気を頂いている。

子ども達を見るにつけ、自分で考え行動できる次世代人を育てていかねばと思う毎日である。なぜなら、現代社会は様々な情報が乱れ飛びかう中で、自分がやりたい事、自分の得技を見つけ出すことは大変な事である。

自分のやりたい事や特技を見出したなら、社会に出て活躍する場もあるが、見出せない子は、考え悩み自殺に到るケースにおいられる事もあると聞いている。

私は、次世代を担う子ども達に、夢と希望がもてるようなかわり方をしていきたい。

会員の声 須山 道雄（平成十八年度退職）

退職教頭・副校長会の皆様、お元気でお過ごしでしょうか。私も、悠々自適な生活を送りながら、元気に過ごしています。

朝は、毎日一〜二時間ほど愛犬と散歩をし、DVDを録ったり、編集したり、TVなど見たりしているともう晩酌の時間になります。

私の住んでいる所は、荒川と隅田川に挟まれた地域です。荒川には土手があり、隅田川には川沿いにテラスが続く、公園もあります。

愛犬との散歩は、主に隅田川沿いにある二つの公園とテラスを歩きます。犬との散歩には格好の場所

です。

一つの公園は、宮城ファミリー公園といい、下水処理場の上にある公園です。建物の上にある公園なので、周りをフェンスで囲まれており、出入り口も二つしかありません。そのため、人があまり来ないので、愛犬のたまり場にもなっており、時には十数匹集まったりします。犬つながりの関係から、人間関係も深くなったりします。

インターネットで犬の雨具を買ったけど小さかったので使ってくれますかと、いただくこともあります。

また、知り合いでなくても、犬を連れて散歩している人に会うと、自然とあいさつをしたりします。犬を飼っていてよい点です。

次の二つ目の公園は、宮城ゆうゆう公園といい、ちようど荒川と隅田川に挟まれたところにあります。朝には、自転車で登校する生徒たち、ランニングする人、散歩する高齢者などがみられます。公園には、三十、四十本ほどの桜の木が植えられており、春には満開に咲きそろう、とてもきれいです。花いかだもみられます。今年も桜の季節だと楽しみみでもあり、犬との散歩の醍醐味でもあります。

TVドラマの背景にも使われたりしました。

そんな折、桜の花を観ながら愛犬と散歩していると、桜の木の根元近くに小さな桜の苗木を見つけました。この木も大きくなったら公園を彩るなどと思いい、桜の花と共に苗木を観るのが楽しみに散歩しておりました。ある日、葉っぱは増えたかな、少しは成長したかなと近づいてみると、なんと、誰かが抜

いてほっぽってあったのです。すぐに土に埋めて、水も注いであげました。しかし、生き返ることもなく枯れてしまいました。非常にがっかりした出来事でした。散歩を通していろいろなことを経験しながら過ごしています。

福島県

“がんばっぺ、いわき 待っています”

いわきの総会！ いわき地区 渡邊 一雄

爽やかな浜風。細やかな人情。いわきの仲間は、明るく連帯しながら頑張っています。

今年度新しく努力目標に加わった「社会活動に奉仕・寄与する」を先取りするように、活動実践の日々を重ねています。

会員が属し活動している社会教育関係団体を思いつくままに列記してみます。地区保護司・民生委員会・行政区長・日本赤十字奉仕団・いわき地域学会・文化財友の会いわき・太平洋諸国舞踏祭実行委員会・県立博物館収集展示委員会等々。また教養・趣味としての社交ダンス・コーラス・卓球・ゴルフ・古文書研究会・油絵・書道・カラオケなどの講師、指導者、会員として、あるいは個展の開催等々。筆者が知る狭い範囲でも、このような幅広い活動を積極的に展開しております。

さて、来年のいわき大会は下記のようになっておりますのでお知らせします。

期日	平成二十七年六月一日(月・火)
場所	ホテル塩屋崎
電話	〇二四六一五五―五六五六
住所	いわき市平豊間字兔渡路一六四

大会会場は、こぢんまりとしておりますが、それだけにアット・ホーム的雰囲気味わっていただけたかと思えます。

総会での真剣かつ実行力ある審議を期待すると共に、懇親会でも期待に背かぬようなプログラムの秘策を練っております。

疲れを癒す風呂場からは、太平洋の全視野が飛び込んできますし、北側には修復を終えた白亜の豊間の灯台が端麗な姿を見せています。灯台の下では、ご存じ美空ひばりの「塩屋の岬」の歌碑があり美声が響きわたります。

忘れることのできない平成二十三年三月十一日(金)午後二時四十六分頃の三陸沖の地震は「東北地方太平洋沖地震」と命名され、震災名は「東日本大震災」と命名されました。

いわき市では、死者・行方不明者は四四六人ととなり、住家等の被害は九万五千棟を超え、うち全壊・大規模半壊は一万五千棟を超えました。続いて襲つて来た津波は、いわき市ではこの豊間地区が最高で、八・五七メートルの高さにもなりました。

ホテル塩屋崎の外に目を向ければ、今では復旧・復興作業が続いています。当時の住民の悲しみや哀しみを含んだ累々たる建物等の残骸・コンクリート土台等も撤去されています。豊間地区だけでも九十