

会報



よろこび

第76号

発行 茨城よろこびの会

<http://www.ibasouken.org/yorokobi.html>

平成 26 年 4 月 1 日発行



「春の花々」 茨城県植物園（那珂市）

新年度を迎えて

茨城よろこびの会 会長 飯田 則子

桜の季節が巡ってきました。

私は、今年 2 月に受けた人間ドックでは急を要する症状はありませんでしたが、脂質（総コレステロール、中性脂肪、LDL・・・）の値が少し高く、数値が増えるようであれば・・・と言われました。所見の担当医からは「あなたの体は親に感謝しなければなりませんよ。そして、お子さんにはあなたの体質の半分は受け継がれています。あとの半分はご主人さんからですね」と笑顔で話されていました。乳がんを患い、術後 30 年も元気で過ごせたのですから、確かに担当医の言われた通りかもしれないと、ちょっぴり嬉しい気持ちでセンターを後にしました。

病院の桜の木はうっすらと色づき、蕾たちは咲きほこるその日を準備しています。この会報誌が皆様の手元に届く頃には、桜は満開になるでしょう。身近なところでは「カンヒザクラ（垂れ）」「ソメイヨシノ」「ヤエザクラ」と知られており、名所があります。桜の下では、園児たちのお花見遠足、会社あげての花見の宴とそれぞれの思いで楽しめます。病室の窓から、静かに桜を眺めている人もいらっしゃるでしょう。

そして、桜の季節は新年度の始まりの時でもあります。

茨城よろこびの会では、5 月 10 日（土）に平成 26 年度の総会を予定しております。皆様の要望を受けとめ、知恵を出し合って、先生方のご指導いただきながら、今年度も会員と共に啓発活動、親睦会と計画して参りたいと考えています。

遺稿（下記は、去る 3 月 17 日にお亡くなりになった故 安島 光二名誉会長が生前最後に今号の為に、書き下ろしてくださった原稿です。）

1. サクラあれこれ

茨城よろこびの会名誉会長 安島 光二

関西方面に旅をしたことがありました。京都、奈良はたびたび訪れていたもので日程を一日延ばし、同僚と相談して「吉野山」を訪れることにしました。

花盛りの京都、奈良はどこも満開の桜。レンタカーは心地よく、タマネギ畑？と美しいサクラの道の途中、聖徳太子ゆかりの法隆寺を駆け足で立ち寄りました。

物議を醸しだしていた聖徳太子十七条憲法や当時の「隋（ずい）国」に「日出ずる処の天子、書を日没するところの天子にいたす。恙無きや」と対等な立場で国交を申し出た国書も残されていました。

この 3 月に大学卒業の孫娘が小学生の頃、何を言うかと思ったら「聖徳太子の冠姿は“禿げ”隠しだと先生が言っていたよ」「？」

「吉野山」のサクラは初めてであり、息をのむ美しさで、麓からつづら折りの坂の両側は、真っ盛りの山桜。（4 月上旬が見頃とか）、案内に「シロヤマザクラ」と記されていました。よく、下千本・中千本・上千本・奥千本と呼ばれている 3 万本のサクラに、「これはこれとはばかり花の吉野山」芭蕉と同時期の「安原定室」作となっています。平安の頃から豊作を祈願し、地元の人々により、それまでの梅に代わってサクラを植えるようになったとのこと。



頂上の蔵王堂（国宝）金峰山（きんぶせん）寺で休憩と昼食。

その食事にお堂を揺るがす、かなり大きな地震がありました。帰路は、近くに自動車道があり、その道に降りましたが、地震で斜面からの落石が多く、その中に青白い人骨がありました。同僚は「早く窓を閉めてください」「なんで？」「邪気が入るといけない！」「？」

宿舎の翌日の新聞に、この人骨のことが簡単に出ていましたが、後続のドライバーが警察に届けたようで、何か後ろめたい感じがしました。

「ソメイヨシノ」は「エドヒガン」と「オオシマザクラ」の交配種（雑種）と言われ、名称の由来は、東京の旧豊島区上駒込村染井からきており、江戸中期に、品種改良による花の美しい苗木や接ぎ木で生れた「ソメイヨシノ」の名所が全国各地に出現しています。

2 iPS 細胞のその後

山中 伸弥京都大教授が開発した人工多能性幹細胞（iPS 細胞）は、皮膚などの細胞に遺伝子を外から入れて作るそうですが、生命倫理の問題があるとのこと。すでに臨床研究に入り、網膜の加齢黄斑変性では移植が始まり、パーキンソン病、脊髄損傷や、心不全による心筋の移植、血小板輸血、角膜でも臨床研究が進んでいるそうです。「がん」によって損ねた内臓や骨格などの治療は今後の課題。

3 ワクチン療法

ヒトの「がん」には腫瘍抗原（前号）があり、それに対する免疫反応があることは様々な実験で証明されているそうです。

その「がん」に対する抵抗力を強化し治療効果を獲得しようとする免疫療法には、2010 年に前立腺がん治療ワクチンが米国で承認され、それ以外にも数多くの試験が展開されているそうです。

日本でもようやくペプチドワクチン療法が治験として行われるようになり、がん治療として開発される気運が高まっているとのこと。

笑ってスタート新春の集い

会員 佐々木 研二

恒例の新春の集いは1月25日、健康プラザで22名の参加者がありました。いつものように参加者の近況報告から始まり、「え～、あれからそんなに経つの、大変だったね」「そう言えば初参加のとき辛そうだったよね」「今そんなことをして楽しんでいるの!？」其々の苦しかった中にも立ち直って、今こうして皆と明るく会話できることに喜びを覚え、共に実感できるひと時でした。参加はできなかったものの、未だ健筆鮮やかな安島名誉会長からのメッセージも披露されました。透析の合間を縫っての私たちへの気配りは、いつも温かな思いやりに溢れており、只々感謝です。



今回は昼食の後、笑いの時間を設けました。加藤 格司さんのご紹介でこの会にわざわざ駆けつけてくださった「悠遊亭ベーやん」師匠こと渡部 博さん。“頼まれても女性の下着なんかは絶対に買いに行くもんじゃありませんな。値段などわかりませんのでレジでとんだ赤っ恥などかかないよう、万が一のときには値段表を透かして見ないと見えないものがあるそうでして危ない危ない。な～に聞いた人しかわからない話です。”

自作の童謡あり、長屋もの落語ありでしっかりと笑って過ごした1時間でした。デビューしたのは還暦を過ぎてからだそうです。以来12年。元H会社（いえアダルトではなく世界のHだそうです）におられたとか。若いときから修行していたら、今頃は茨城出身の大物噺家で「再婚さんいらっしゃ～い」なんてやっていたかも。

話も面白く特に感心したのは、好きなことを第二の人生に生かして、多くの人を喜ばせ楽しませ、自分もエンジョイしているその姿勢。健康だから出来るのでしょうか。「今日用（教養）」「今日行（教育）」も呆け防止には欠かせないようです。漢字変換が間違っているかな？

笑って楽しんで、考えさせられた一日でした。終わった後は、すっかり皆さん飯田会長気分になっていたようです。みんなカイチョー（快調）です。お後がよろしいようで。



平成25年度がん予防推進員養成講習会にてがん体験発表す

平成26年1月29日（水）つくば会場（文部科学省研究交流センター）と同年2月23日（木）水戸会場（茨城県立健康プラザ）の2会場にて行われました。標記講習会でがん体験談の講演依頼があり、つくば会場では、よろこびの会の八重樫 真人さんが「肺がん」の体験を発表しました。

八重樫さんは43歳当時ヘビースモーカーで、何回かの検査で右肺気管部の扁平上皮がんステージⅢBを宣告されたそうです。その時強く思ったのは、小学校へ入学したばかりの息子さんを残して「死ぬわけにはいかない!!」でした。国立がんセンターの迅速な手配で、茨城県立中央病院を紹介され、難易度の高い手術と告げられていましたが、すばらしい医師に出会い「全力で挑みます」との言葉に救われた思いだったそうです。八重樫さんのお話に会場の受講者は大変に感銘を受けられ、今日命ある八重樫さんに大きな拍手が送られました。

水戸会場では、飯塚 順子さんが「乳がん」の体験を発表しました。乳がんの確定診断が遅れてしまったこと、治療の不適があり、再発してから転院をして適確な治療を受けられ、ここ2年間は再発も無く、とても幸せを感じていることなどを語られました。がんになってからの10年を振り返り、病気になる前からがんの勉強をしておくことの大切さを強調されました。

茨城よろこびの会から10名の方が講習会に参加し、うち初めて参加した9名が新たに「がん予防推進員」として茨城県から認定を受けました。

レディスピア県央新年会

会員 田所 厚子

平成 26 年 1 月 9 日（木）、寒波が北極圏から降りてきて、寒い日でした。会場は、ミオスビルのボランティア室で、18 名の参加がありました。

食事の前後に近況を語りあい、女性同士ならではの内容で、学校のいじめ問題、不登校、閉じこもりなどが話題になり、充実した新年会となりました。デパ地下のお弁当を取り寄せ、黒沢 明実さんの心のこもったお清汁で昼食をいただきました。



レディスピア県西例会



平成 25 年 12 月 21 日（土）、お正月用のフラワーアレンジメント（生け花）を作りました。それぞれ思い思いのかたちに花を活け、出来上がりに大満足でした。



ノルウェーの春

会員 谷田部 昌子

以前仕事で海外へ行く機会があり、海外で 10 年間を過ごしその内 5 年間は、ノルウェーで生活をしました。フィヨルドの国、白夜の国で私の住んでいた所は、西海岸、スタンガーという港町から電車で 30 分程南に位置する「ブリーネ」という森と湖の美しい町でした。

春分の日を過ぎた頃から、長かった冬から目覚め、いよいよ春が少しずつ感じられます。この日を境にして毎日 5 分ずつ昼の時間が長くなり、3 月～4 月にかけて街の中はポースケ（キリストの復活祭）の季節を迎えます。どこのお店もひよこの置物や、黄色の水仙の花など、黄色がベースで飾られます。花瓶には白樺の枝が活けられ、綺麗に色付けされた卵の飾りを吊るし、道行く人々の目を楽しませてくれます。各家庭に飾られる水仙は、ポースケリリー（復活祭の百合の花）と呼ばれ、キリストの復活を祝う花として用いられています。やがて白樺の枝が家の中で柔らかに芽吹きまさに復活するのです。3 月～4 月は、身も心も浮き立つ季節でした。

5 月、「風」が名物のヤーレン地方に春風が吹き始めると、太陽の日差しもさらに長くなり、朝 3 時半頃には日が昇ります。路地に植えられた水仙も一斉に開花し、ライラックの花の香りが漂ってきます。家々の花壇は幾何学模様に植えられた花が鮮やかに咲き、実に美しい光景です。

5 月 17 日はノルウェーの独立記念日。総人口 500 万人弱の国を挙げての祝日です。地方独特の民族衣装を身に付け、大人も子供のパレードの列に加わり、街の音楽隊の演奏に合わせて行進します。そのパレードの行列で街の中は一日中大賑わいとなります。最後に町役場の広場に集まり、皆で国歌を歌って一日が終わりとなります。

酪農国でもあるノルウェーは、沢山の牛が放牧されています。のんびり草をはむジャージー牛は、冬の牛舎生活から解放され、自然の中で嬉しそうです。牛達は、朝牛舎から放牧地へ移動しますが、私も何度か出勤の時にその群れに出くわしました。この国は動物が優先でクラクションを鳴らす者はいません。じっと牛の移動を待っています。夕方 5 時過ぎになると牛達は、早く牛舎に戻って搾乳をして欲しいので、我先にとゲートの開くのを待っています。ノルウェーの人達は心優しく、実に動物を愛護する民族です。（次号に続く）

私は現在、家庭菜園の傍ら釣行を楽しんでいます。子供の頃父に連れられ近くの貯木場で、ウナギ・川エビを竹ヅッポ（竹の筒）やボサ（竹の枝葉）で捕ったものです。それが釣りの原点となり、以来、菜園と釣り、囲碁が趣味となりました。

今は、大洗港近辺が釣り場となっています。釣りの目安は那珂湊海上保安庁海温調査（毎日調査）が新聞に発表されており、その結果を表にして参考にします。



海水温も周期性、規則性があり、変化によって釣れる魚も変わります。（いい加減な魚はいません。）結果表からは、冬は 8℃、夏は 26℃と上限と下限が判ります。海風を感じながら電気ウキが沈み、糸から伝わる脈震動を感じる瞬間が最高です。皆さまも一度挑戦してみてはいかがでしょうか？

最近では、平成 23 年の東日本大震災の津波による大洗港や街の被害、平成 24 年は放射能被害により、大洗港でのシラス漁が自粛され、その後も風評被害で漁業界は問題になりました。大量のシラスが那珂川を遡上して涸沼まで達し、イシモチが釣れたことが話題になりました。



イシモチ

昨年秋には、小クジラに追われて、イシモチが大洗港に逃げ込み、釣れたことがありました。黒潮は沿岸より 20 km 沖を北に流れ、東北・北海道沖の寒流とぶつかりますが、近年は青森・北海道沖のサンマ、サケの不漁で代わりにマンボウ・ブリが豊漁となったり、地球温暖化も進み、沖縄の熱帯魚が東京湾に生息するようになるなど、海の生態系が変わりつつあることを知りました。

難病対策の気功が今や終生の友となりました

レディスピア県央 神林 久子

私が気功に出会ったのは、病気の進行に大きな不安を感じていた 50 歳の頃でした。難病の痛みがようやく無くなったものの、病気の進行をコントロール出来そうな気がして早速、教室に参加し練習に打ち込みました。子供時代から体育が苦手でしたのに、意外なほど体を動かす事が楽しみになりました。ところが、より深く学びたいという思いが徐々に強くなり、結局数多くの先生に教えを頂く事になりました。数多くの流派と多くの先生から教えを受けた事は、本当にありがたいことでした。

帯津三敬病院 名誉院長の帯津 良一先生から「どの流派でも良い、気に入った気功を一期一会の思いで心を込めて毎日続ける事が大切だ」と教えて頂き、日々練習をしました。すると、難病患者でも元気に生きて行く勇気が湧いたものです。食事にも気を付けていましたが、体調も安定し、お蔭様で以後一度も痛みの再発がなく、結局 73 歳まで仕事を続けることが出来ました。

気功は 4 千年ともいわれる長い歴史と数百種の流派と、数えきれないほど大勢の指導者がいますから、私が出会った気功なんて物の数でもありませんが、それでも 15 以上の気功法の習得やその指導者とのつながりは楽しく充実していましたし、結果、幾つかの資格も取得しました。でも 77 歳を越えた今は、お気に入りの気功を少しだけ、心をこめて行います。すると、辛い過去の思い出は、なんだか少し穏やかな気持ちになり、先行きの不安感とは、何があっても大丈夫という気持ちに変化するのです。心が穏やかだと体調も安定し、体調が安定すれば心が穏やかになるのは当然の成り行きだと改めて実感しました。難病で気功を知り、気功は今や終生の友となりました。今振り返ってみると、難病も私にとっては尊い体験でした。



趣味特集

趣味の園芸

清藤 光子

夫が逝ってから何をしても喪失感を埋めることが出来ませんでした。

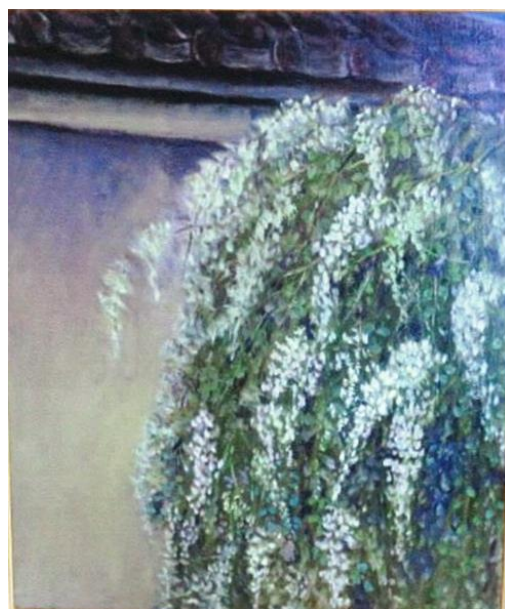
沢山の花を育てて（右写真）、お供えをする度に落ち着き、いつの間にか心が穏やかに感じるようになったのです。

そして、月命日には花を抱えて、大好きだったビールとコーヒーも携えて、日立まで主人に逢いに行き、いろいろと話しかけてきます。

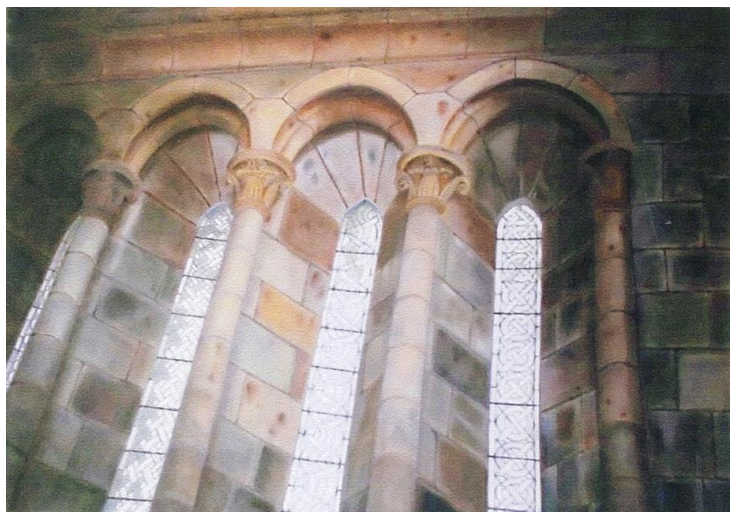
皆さん、夫の代わり、妻の代わりは居りません。夫婦仲良くしてください。



「女性」パステル画 県立中央病院 院長 永井 秀雄



「中秋（白萩）」油彩 大月 いち



「聖なるところ」パステル画 飯田 則子



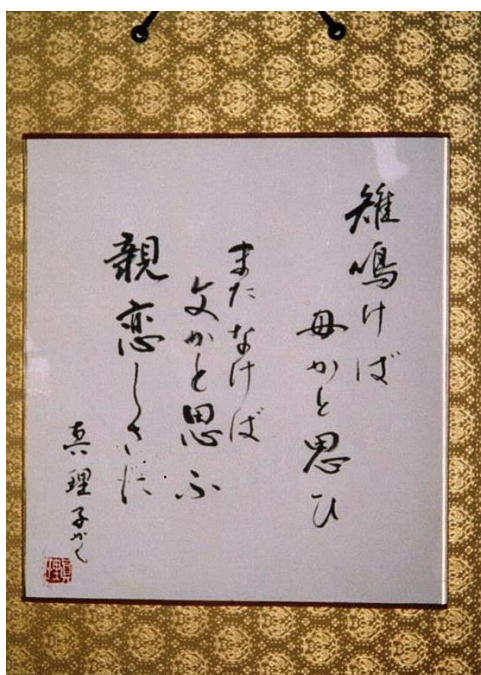
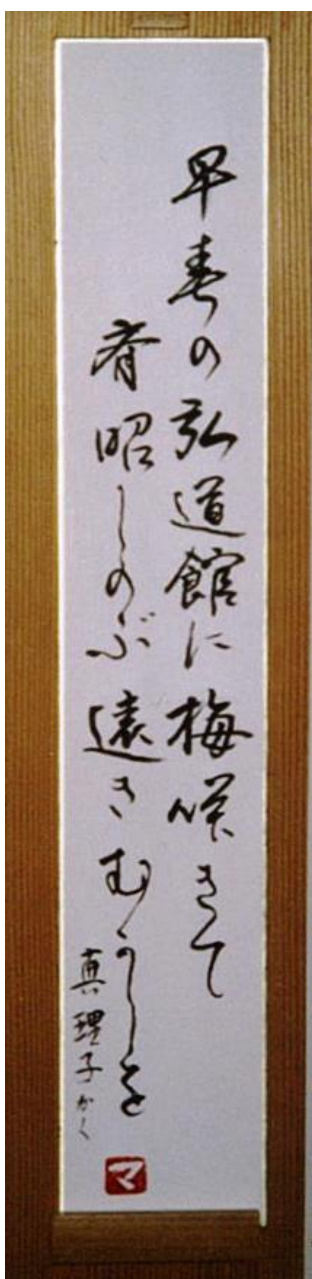
「ねこ柳（滝平参考）」切り絵 山口 偕子



「カーディガン」手編みアラン模様横編み
塚田 せつ



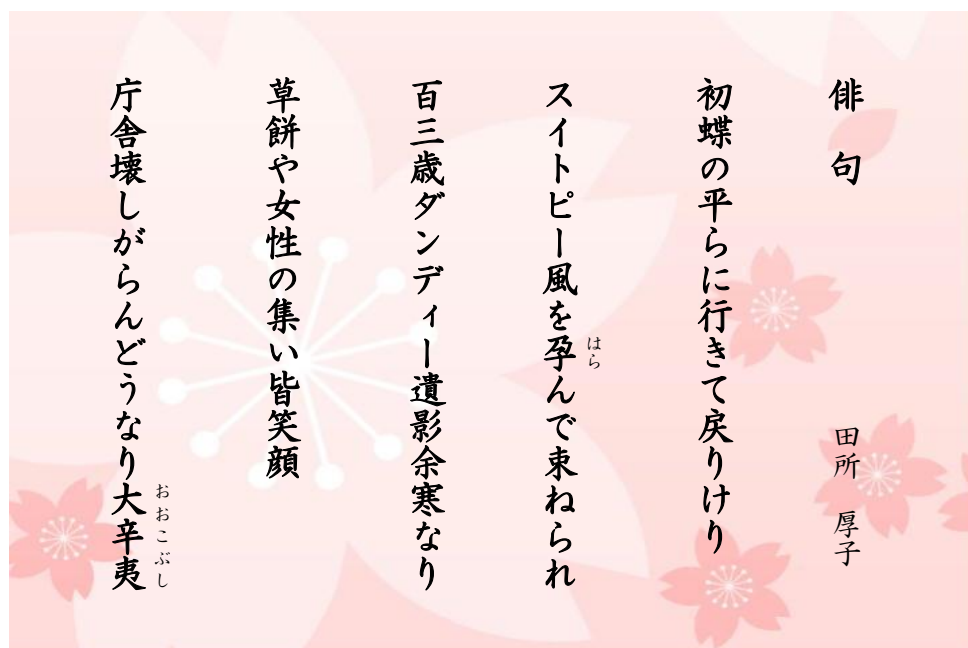
「やすらぎさん」手芸
レディスピア 県西 安岡 昌子



←「自作短歌の書」 小林 真理子

左「早春の弘道館に梅咲きて
斉昭しのお遠きむかしを」

中央「雉鳴けば母かと思ひ
またなけば父かと思ふ
親恋しさに」



行事予定

○茨城よろこびの会「平成 26 年度総会」

- ・日 時 平成 26 年 5 月 10 日（土）（※詳細は、同封のインフォメーションをご覧ください）
- ・場 所 茨城県立健康プラザ 3F 会議室（水戸市笠原町 993-2）

○全国よろこびの会総会

- ・日 時 平成 26 年 6 月 19 日（木）～ 20 日（金） 1泊2日
- ・場 所 宮城県松島町 （※詳細は、同封のインフォメーションをご覧ください）



○リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2014 茨城（がん患者支援チャリティーウォーキングイベント）

- ・日 時 5 月 17 日（土）12:00 受付開始 ～18 日（日）11:30 終了
- ・会 場 研究学園駅前公園（つくば市葛城根崎 160-2）
- ・参 加 参加を希望される方は、飯田（080-5429-8950）まで。※申込締切り 4/18（金）

○レディスピア県西例会 5 月 3 日（土）13:00～ しもだて地域交流センター アルテリオ
6 月 7 日（土）13:00～ //

○レディスピア県央例会 5 月 8 日（木）10:00～ 水戸赤塚駅前ミオスビル
6 月 12 日（木）10:00～ //

年会費納入のお願い

新年度となりましたので、年会費の納入をお願いいたします。年会費は 1,000 円です。年会費は、会合のときに会計に直接納めていただくか、銀行又は郵便局でお振り込みください。

<お振込先>

・銀行振込 常陽銀行 本店 普通 6 8 4 8 2 3 9
茨城よろこびの会 会長 飯田則子

・郵便局振込 通帳記号 1 0 6 4 0
口座番号 2 7 0 5 7 1 8 1

<お問い合わせ> （公財）茨城県総合健診協会 TEL 029-241-0011（代表） 担当：亀代^{かめしろ}

編集後記

“今を想う”・・・私は退職後もいくつかの組織に関っていました。私が現役の頃（当時）は、70 歳になると医療費はゼロ、銀行利子は年 3～8%という時代で、いつかは自分も老人天国…と夢見ていました。

しかし時は流れ、今は後期高齢者の名前が付き、介護施設もマネー次第！アベノミクスは第 3 の矢に取りかかりましたが、デフレ脱却とインフレ化は物価を押し上げ、老人生活を脅かしつつあります。若い人には、老後の楽しみがなく酷な時代です。頼りは「健康」な体が財産となります。

最近、黒田 官兵衛を取り上げた大河ドラマが放送されていますが、このドラマが語っているように、戦いを避け、対話と知恵で物事を治めることが大事です。私達も、家庭・職場・友人と対話を通して、円満に過ごしましょう。（広報委員 浜崎 昭一）

発行人 茨城よろこびの会（がん患者と家族の会） 会長 飯田 則子 事務局 （公財）茨城県総合健診協会 〒310-8501 水戸市笠原町 489-5 TEL 029-241-0011（代表） 会長連絡先 080-5429-8950	編集印刷 （株）ビーエムサービス  H18.4.10 取得 〒310-0851 水戸市千波町 1679-6 TEL・FAX 029-305-4477 E メール info@bm-s.co.jp 担当：武士
--	--