



# 大阪プロバスクラブ

会報 第363号

2021年9月13日発行

Monthly Bulletin of

The Probus Club of Osaka

例会会場：ホテルモントレ大阪 06-6458-7111

例会日：(原則) 毎月第2月曜日 12時より14時まで

○創立 2001(平成13)年7月9日創立記念式7月16日

○スポンサークラブ：箕面千里中央ロータリークラブ

○会長：有竹正巳 ○幹事：西宮富夫 ○事務局：(幹事宅)

〒563-0022 池田市旭丘2-6-25 Tel: 090-7496-5096

○会報担当：西宮富夫 [pxi06603@nifty.com](mailto:pxi06603@nifty.com)

○会報ホームページ：<http://osakapurob.exblog.jp/>

○全日本プロバス協議会：<https://www.all-japan-probus.com/>

会長：古賀靖子(北九州)

副会長：川端崇且(大阪)、島村吉三久(五所川原)、

馬場康博(旭川)、田中信昭(東京八王子)

幹事長：松本 忠(北九州)

○日本のプロバスクラブ・関西 Blog 版

<http://probuscent.exblog.jp/>

7月中旬から8月中旬まで1か月間の更新分(順不同)

クラブ	会報	記事一部
姫路南 (二水会)	会報 第106号	「アレクサ」川本祥子記、「4万kmを歩いた男、伊能忠敬の「人生二度有り」(その9)」松下秀明記、「てきとうに生きていく」岡本浩一記、他
神戸北	8月例会 ご案内他	卓話「会員の不測の怪我、疾病による入院経験談」(予定)他、令和3年度新役員就任の件
東京多摩	プロバス ニュース 第95号	「心がひとつになった時」澤雄二地域奉仕委員長、オンライン講演会(1)、オンライン講演会(2)、寄稿「学位記拝受」藤崎喬子会員、他
東京八王子	プロバス だより 第308号	「新年度役員人事等について」河合副会長、「横好きゴルファーの戯言(たわごと)」馬場征彦、童謡「どんぐりころころ」(M. U)、他
奈良	会報 第86号	2021-2022年度年頭あいさつ会長熊本國勝、会員リリーススピーチ「和氣藹藹・おもしろおかしく」報告、他
大阪	会報 第361号	卓話「淀川沿川まちづくりの最近の話題」宮田鐵夫会員、「蕪村の句碑」西宮富夫会員、他

●日の丸の旗(作詞：高野辰之 作曲：岡野貞一)

(ソング担当より：オリンピックの後なので)

白地に赤く 日の丸染めて  
ああ うつくしい 日本の旗は  
朝日の登る いきおい見せて  
ああ 勇ましい 日本の旗は



前回 第363回 通常例会 2021年8月9日(月)  
会場：ホテルモントレ大阪 12:00~14:00

## ◎第363回例会

○司会進行：野村尚子会員

○ソング：吉川栄子会員 ●夏の思い出

○乾杯：川端崇且会員

○食事タイム

○有竹正巳会長挨拶

コロナ、コロナと騒がしいですが納まる方向のめどがたちません。私の心にはいつかは止まると思っていますが、だんだん不安になってきました。世界で2万人、東京で1万人、わが大阪は5000人、安心してた滋賀、和歌山が大きく増加し、湖や海に近いところはどうしても若者が多くて心配の限りです。大阪プロバスのみなさんは安全に安心に不要な外出は例会以外はされないように注意していきましょう。

こんな時期と思われながらのオリンピックは予想以上にメダルも多く獲得し嬉しい限りで妻とテレビを見ながら、鼻をかみながら、泣きながらティッシュを使っています。特に卓球のがんばり、野球、ソフトボールの強さ、こんな余裕のあるオリンピック観戦は初めてです。マラソンまで応援しましょう。合わせて暑さも大変で熱中症に十分注意ください。

反対に驚くようなことも多い。

1メダルをかじるあほな名古屋市長

2天皇のお言葉の時に起立しない総理大臣

3依然と真子様ともめるオグラ家

以上

○西宮幹事報告：

・緊急事態宣言下ですが、会員ほぼ全員がワクチン2回接種済であることから、会長とも相談し開催を決定。

・10月例会は20周年記念例会となりますが、酒類提供禁止となるやもしれないことを念頭に、例会後理事会で検討予定。

○誕生月会員：(左から)8月小林惇三会員、有竹正巳会長



今回 第364回 通常例会 2021年9月13日(月)

会場：ホテルモントレ大阪 12:00~14:00

●大阪プロバスの歌(作詞：渡辺 孟 補詩：田村徳郎)

- ① プロバスクラブへ集まろう 気の合う仲間とお昼時  
元気に歌おう会の歌 第二の人生また楽し
- ② プロバスクラブに集まって 優しく気軽に話そうよ  
見せたい自慢の得意技 遊びのプランもまた楽し
- ③ プロバスクラブに集まれば 高まる奉仕の心意気  
世界に広がる和の願い 明日も愉快地に生き抜こう

○出席報告：出席委員長中井良美会員より、会員 10 名出席との報告あり。

○OH-BOX 中井会員より 6 名 6,000 円との報告あり  
(以下順不同)

★有竹正巳会員：皆さんご苦労様です。オリンピックも盛会で嬉しい限りです。早く酒を飲みたいです。人生に必要な不可欠です。

★山下恵司会員：例会出来てよかったです。

★中井良美会員：明日は三伏の最後末伏<sup>まつぶく</sup>です。最後の猛暑です。まだ暑いですが皆様体に気を付けて。

★西宮富夫会員：松岡会員の卓話楽しみにしています。川端さん、記事紹介などよろしく願いいたします。

★吉川栄子会員：ぼつぼつセミの声もなくトンボがとんで暑いのももう少しかと思えます。

★野村尚子会員：コロナ一向に終息しませんがそれにめげず皆様頑張りましょう！！

## ◎卓話：「老いを楽しむ」松岡茂雄会員

(会報担当より：松岡会員は当日資料を準備したにもかかわらず緊急入院となり、産経新聞記事を最初の見つけた川端崇且会員が代理で記事の紹介や注目した点など取り上げてお話ししていただきました。)

### 1. 老いを楽しむ心のゆとり

(会報担当より：産経新聞 2121.5.12 夕刊ビブリオエッセーの記事を転記)

【書名・著者】「老人力」赤瀬川原平(ちくま文庫)

【見出し】老いを楽しむ心のゆとり

【筆者】大阪市旭区 松岡茂雄さん 85 歳

23 年前に出版された赤瀬川原平さんの『老人力』。当時の流行語にもなった。本の紹介文によると老人力とは「物忘れ、繰り言、ため息等、従来ぼけ、ヨイヨイ、耄碌として忌避されてきた現象に潜むとされる未知の力」である。私たち夫婦も 85 歳を過ぎたいま、この力がみなぎってきた幸せを実感している。

老化という失礼な言葉ではなく、例えば溜め息にも意欲を感じ、若さゆえの自意識過剰からも抜け出して加齢のすべてを前向きなエネルギーとしてとらえた造語だ。情報過多な若い世代に対して老人は「宵越しの情報もたない」と考える。物忘れではなく忘却力なのだ。当時の私はまだ 60 代。その奥深さを知らなかった。

右腕が肩より上がらなくなった時、マッサージの先生は「四十肩でんな」とおっしゃった。「えろう若返ったな」と私。左右が別々の靴を履いて外出し、帰宅するまで気づかなかったこともある。悠然力とでもいおうか。

メトロではいつもどなたかが席を譲ってくださる。歩行が少し不自由で杖が目立つおかげだろう。体を曲げにくく靴下も独りで履けないので「お願い」と老妻にヘルプを頼むと、ついでに爪も切らなくちゃといわれた。親切を引き寄せる力だ。ウエスト 110 センチ、いつ赤ちゃん産むのとかからかわれるがベルトを締め忘れてもズボンがズリ落ちないという効用もある。

テレビドラマでは小声で早口のセリフが聞き取れずついボリュームを上げて叱られる。子音の区別がつきにくい高音ヒアリング力の問題だが、これは補聴器である程

度は改善できるし、やたらに多くの煩わしい情報の入力を無意識に遮断する力だと思えばいい。マイナスはプラスに。「老人力がついた」と夫婦で笑い、老いを楽しむ末期高齢者である。



### 2. ビブリオエッセー「5月の月間賞」

(会報担当より：産経新聞ビブリオエッセー「5月の月間賞」選考の記事から松岡会員に関連する部分をそのまま抜粋。)

—— それでは全体の感想からお願いします。

福嶋 今回は「死」や「別れ」といった重めのテーマが多かったと思います。その中で、書いた方ご自身の経験から出てくる問題意識が明確な作品が、少し抜けていたかなと思いました。

江南 私も似た感想を持ちました。(以下略)

福嶋 『老人力』は。最後の「『老人力がついた』と夫婦で笑い」というところが抜群でした。

江南 「末期高齢者」とご自分で書いちゃう、表現のユーモアがいい。ユーモアのセンスは、こうした短いエッセーにうまく入れるのは難しいものですが、この人の持ち味になっています。本自体は古いもので、発刊された当時も話題になりました。

(以下略)

—— となると(月間賞)は「老人力」か「淳喫茶」か福嶋 難しいですが、説得力があるのは「老人力」でしょうね。飛んでいる人を元気にしてくれるエッセーです。

江南 しつこいですが、「末期高齢者」と自分を呼び、マイナスをプラスに転換する「老人力」がまさに発揮されています。古い本をまた読み返す体験もいいですね。近年、新書の刊行ラッシュですが、名著は売れ続け、読まれ続けるということなのでしょう。

—— では「老人力」に



## ★喜びの声 大阪市旭区 松岡茂雄さん (85)

月間賞をいただいて驚いています。

たまたま断捨離中に本棚から出てきた赤瀬川源平さんの本「老人力」を再読し、老いは嘆くよりは楽しんだ方がよいという前向きな考えに共感して投稿しました。最近話題の映画「ファーザー」を鑑賞しましたが、主人公のような迷惑をかけながら認知症で壊れてゆく老人になりたくないと思いました。不足・不満に終始するよりは感謝の心で過ごしたい。「怒らない」高齢者でありたいと願っています。

### 3. 「老い」に親しむ 松岡茂雄

(会報担当より：本論考は長文なので、ページの関係で一部省略。赤字は原稿の通り。また、文章の区切りに私の撮影写真を挿入させていただきました。)

産経新聞の夕刊コラム「ビブリオエッセイ」に投稿したところ、思いがけず月間賞を頂戴しました。23年前に出版された赤瀬川源平さんの『老人力』にヒントを得たエッセーです。この本の紹介文によると「老人力」とは「物忘れ、繰り言、ため息等、従来ぼけ、ヨイヨイ、耄碌として忌避されてきた現象に潜むとされる未知の力」だそうであります。私たち夫婦も85歳を過ぎたいま、この力がみなぎってきた幸せを実感しています。今日はこの「老人力」のエッセーを補うお話しをしたいと思います。

#### ★末期高齢者ということ

いま日本は急速に高齢化しています。高齢者とは65才以上、75才を過ぎると後期高齢者となります。いま男性の平均寿命は81.64才。(2021年発表)この平均寿命から寝たきりや認知症などの介護状態を差し引いたのが「健康寿命」で72.14才です。そう考えると85才の私は高齢者としてまさに末期も末期、まさに末期(まつご)と言えます。ですから私は人生100年時代の「末期高齢者」を自称し、ホームページも「末期高齢者」のアーカイブと名付けています。(shigeo-matsuoka.com)

いつの間にか忍びよった人生の末期ですが、この年になると過ぎし日と行く末について、いろいろな思いが浮かびます。老いについては無駄な抵抗はせず、慣れ親しんで時を過ごしたいと思います。



#### (1) 死に方について

真っ先に考えるのは「いつ、どのような形でこの世を去るか」つまり「死に方」についてです。「ピンピンコロリ」が理想だそうですが、そううまく行くでしょうか。脳梗塞、心筋梗塞の後遺症、アルツハイマーなど認知症、寝たきりが心配です。

コロナにかかり重症になるのは高齢者がほとんどだとか。発症すると隔離され、家族は死に目に会うことが許さ

れません。お別れの手も握れず。火葬済みのお骨に直面。私は母の死に目に手を握っていました。ですから、60年の連れ合い、家内に手を握ってもらいながら死にたいと思っています。さだまさしさんも「閑白宣言」で「俺より早く死んではいけない」なんて歌ってますね。

人間は口からものを食べられなくなれば、静かに死んだものでした。最近はおなかに穴をあけて栄養を注入する「遺漏」や、気管にチューブを挿入する人工呼吸の採用が家族に打診されます。ちなみに私は遺漏も人工呼吸などの延命措置もおことわりと家人に伝えてありますがいざとなったらどうですか。もっとも酸素吸入は肺炎で有難みを経験しています。

危篤になった人への心臓マッサージ、ご覧になったことありますか。患者に馬乗りになって、ドタン、バタン。それで延命できればいいのですが、おそらくすべて無駄。高齢になるとガンで死ぬのが一番という方もあります。痛みを和らげる緩和措置、静かに眠りながらあの世に旅立てるからです。

死後発見される孤独死はつらい。周囲にショックを与えます。死後長時間経過して発見された場合は「特殊清掃」の御厄介になります。私は親友の一人が突然連絡できなくなりアパートを訪問したところ布団にくるまってしんでいました。第一発見者です。

老人の死因で多いのは「浴室での溺死」です。2018年の家庭の浴槽での溺死者は交通事故の死者数より2000人多い。そして溺死者の9割以上が75才以上の高齢者。私が親しくしていた大学の先輩は自宅で入浴し、あまり静かなので家人が覗いてみたところ浴槽に沈んでいました。



#### (2) 生理的な老い

肉体的な衰えは加齢とともに忍び寄ってきます。

日本の男性では俗に「歯、眼、マラ」に老いの兆候が表れるといわれます。女性の場合は「閉経」が「マラ」に代わるでしょう。さらに「耳、鼻、味覚」と「歩行の自由」が加わるかもしれません。

「歯」。親知らずは4本とも抜きましたが、それ以後はブリッジが1本だけで27本健在です。傷んだ部分にはきれいな差し歯をしてもらいました。50年以上同じ歯科に通っていますが、この先生はアメリカで勉強され、歯科の治療には一家言があり、すべて自由診療です。

「眼」。私の場合、幸い近視、でいわゆる「老眼」にならず、眼鏡を外せば辞書も読めます。家内の同窓生が新金岡で眼科を開業されているので診断を受けたところ白内障とのこと、左目、続いて右目を手術しました。手術後、左目が遠方用、右目が近く用という不思議な現象で、通常は眼鏡不要。視野検査の結果、右目の一部に緑内障があり、そこだけピントがぼやけますが両目で見る限り不自由は

ありません。緑内障の進行を抑える目薬を点眼しています。

その他では「耳」。私は**突発性難聴**を患ったことがあります。当時、愛車は時速 100 kmを越えると警告音が鳴る仕組みでしたがそれが聞こえなくなりました。テストロイドの点滴で回復しましたが、いまでも体温計の「チッチ」という音が聞こえません。(これは**大きな音を出さず体温計**に買い替えています)市販の補聴器を、広告を見るまま購入してみましたがいもう一つでした。耳鼻科の診察を受け、**スイスの補聴器**を購入、素晴らしい性能ですが空気電池が5日しか持ちません。メーカー直ですと1個100円、amazonで買うと同じ性能の電池が1個35円です。

「**補聴器の効用**」。趣味のクラシック音楽では、オーケストラのトライアングルの音が聞こえるようになりました。NHKの番組で歌手の松崎しげるさんは「**トイレが楽しい**」そうです。便器にひびくおシッコの音が玉音になったと言っています。同感です。



「**歩行**」。84才になって間もなく「**脊髄管狭窄症**」を発症し、整形外科に通う傍ら車椅子生活を4カ月続けました。現在は杖を頼りに歩行できますが家内の同行がないと外出許可が下りません。外出にはできるだけエレベーター、エスカレーターを利用できるルートを選んでいますが、リハビリのため、階段の手すりを持って降りることも試みています。要は体が弱って「**フレイル**」とか「**ロコモ**」は**「寝たきり**」にならないよう心掛けています。

脊髄管狭窄症の発症直後は立ち居がままならず、介護3の認定を受け、送迎付きのリハビリに通っています。車椅子からの脱出に一番効果があったのは、アスリート専門の**プロ鍼灸師の治療**を受けたことです。1~2回60分の治療を受けて効果を実感、いまま月1回の治療を続けています。

「**誤嚥と肺炎**」。高齢化は咀嚼した食べ物から肺に入り、悪さをすることがあります。私は呼吸が辛いので内科を受診したところ**血中酸素の測定**とレントゲン撮影の結果、救急車で即入院しました。酸素吸入と投薬の結果、無事回復しました。

「**大腸ガン**」。クレジットカードで格安のペット検査が受けられるという宣伝につられて人間ドックを受けたところ、便検査で大腸ガンの疑いがあり、**内視鏡検査**を受けてはどうかとアドバイスされました。その結果、直径1センチ、深さ1ミリのガンが発見され、前後20センチの大腸を内視鏡で切除しました。

「**居住空間とバリアフリー**」。淀川を見下ろすマンションに50年近く住んでいます。メトロの駅まで普通の足なら10分少し、足の不自由な私は玄関をでてホームにたどりつくまで25分をみています。マンションの中は歩行を助ける手摺だらけ。間取りで助かるのはバス、トイレの近さです。寝室のドアを開けるとすぐウォシュレット付きの洋式

トイレ。便器にかがむ**和式トイレは、もう利用できません**。公共機関のトイレはどこにあるか把握して外出します。現在ほとんどが洋式ですが、京阪電車はほとんどの駅が和式トイレ。何とかしてほしいものです。

### (3) その他の老いについて

「こんな投稿」をインターネットで見かけました。

「よく70代くらいの方が理不尽に店員さんや職員さんにキレ散らかしてるのを見かけるけど本当に気分が悪い。だいたい思い込みが激しくて認知が歪んだらなって傍から見ても感じるし、対応されてる皆さんのメンタルが壊れないか心配になる。あれ、どうにかならんもんですかね。」

こういうのを「**カスハラ**」というそうです。カスタマーハラスメントの略、顧客の横暴です。では、どんな人がカスハラするか。自分は満たされていないと思う人、上下関係に厳しくなりたい人、すべきと考える人、被害者意識の強い人だそうですが、引退しても自分のいまを自覚できない人に多いのではないのでしょうか。

「**金融詐欺**」にかからないよう注意しましょう。警察から「あなたの銀行口座を詐欺グループのデータにありましたので問い合わせします」と電話がありました。いろいろ聞いているうちにキャッシュカードの口座に50万以上の預金があるとか金融庁の人に電話を替わるとか変なので電話を切りました。最近「騙されたふりをして犯人逮捕に協力してください」という新手の詐欺がありますから要注意です。

「**きょうようときょういく**」じっと寝転がってるのは良くない。「**教養**」でなく今日用事がある。「**教育**」でなく今日行くところがある。

### (4) 最近考えていること、四つの「い」

さて、人にとって最も大切な財産は何でしょうか？私は「**時間**」だと思います。この年になって、まだやりたいこともあるのですが、あせらず自然体、あるがままで時間を使いたいと思っています。

「ひとはみな一人では生きて行けないものだから」**他人に「生かされている自分**」を意識し、「いからない」、「いばらない」、「いじわるしない」、「いじけない」で大切な「**時間**」を生きる。感謝とともに「**いつも、優しく笑っている、可愛いおじいさん**」でありたいと思っています。

以上



次回第 365 回 大阪プロバスクラブ 20 周年記念例会  
2021 年 10 月 11 日 (月) 11:00~14:00  
会場: ホテルモントレ大阪