Jao ニュース

３８８号　２０２４年３月

発　行　じゃおクラブ
責任者　大澤　輝之
編　集　事務局
ＵＲＬ　https://jaoclub.com/

事務局だより

１．２月１日現在の会員数

湘南	県央	ベイサイド	多摩・田園	計
41	36	31	30	138 名（E グループ会員：123 名）

２．運営委員会より

じゃおクラブ第 33 回通常総会は 5 月 26 日（日）にオルタ館にて対面で開催いたします。

総会は地域じゃおを超えて会員が交流できる数少ない機会です。是非多くの会員の皆様にご出席・審議をいただき、会員相互の交流を深めていただければ幸いです。総会の終了後には、会費制にてささやかな懇親会を行う予定です。詳細は後日連絡いたします。

３．次回の運営委員会

日時：2024 年 3 月 17 日（日）10:00～12:00　オンライン開催

議長：永井委員、書記：福山委員

会員だより「季節のテーマ」執筆のご参考

会員だより投稿のご参考として「季節のテーマ」の一部（3 月から 6 月）を再掲します。

3 月	ひな祭り・桃の節句、ホワイトデー、お彼岸・春分の日、卒業など
4 月	お花見、エイプリルフール、入園・入学・入社、花まつりなど
5 月	こどもの日、運動会、ゴールデンウィーク、母の日、お祭りなど
6 月	父の日、梅雨、夏至など

会員だより

移住の記―その 2

佐賀県小城（おぎ）市小城町　県央　前田　康行

70 歳過ぎて家を建てる―前編

昨年、移住 1 年を振り返った「移住の記」をじゃおニュース 5 月号に投稿いたしました。あれからさらに 1 年が経とうとするこの頃、「移住の記」第 2 弾ということで、性懲りもなくまたまた投稿させていただきました。新しくじゃお会員になられた方がいらっしゃることでもあり、こんな会員もいるよ～とのアナウンスも兼ねて。さらにこの 2 年を振り返るとともに、小見出しのようなことにもなりましたので。

リタイア後、最期の地をどこにするか、やっぱり生まれ故郷の佐賀県かなあ、なんて段々そんな気持ちになってはきたものの、親が亡くなったとうの昔に実家も手放したので帰る家もなく、どうしようかなあと相模原で悶々とした日々を過ごしていた3年ほど前のある日、時々お邪魔していた有楽町駅前の「NPO 法人ふるさと回帰支援センター」経由で、佐賀県庁の移住サポートデスクから仕事の紹介がありました。地元のハローワークの情報の一つでして、すぐに面接を受けに行き、運よく採用してもらえることになりました。それにしてもこの歳でよく採用してくれたものです。というわけで、めでたく仕事が決まって、故郷に帰る決心をしたのはいいけど帰る家がない、家を探さねば！

せっかく田舎に住むんだから野菜は自給したいよなあ。湘南農園でちょびっと野菜作りをかじった経験では、少量でも多種の野菜を作るにはそこそこ広めの畑が必要なんだよなあ。でもそんな広い畑付きの家は値段が高いだろうなあ、手持ち資金はわずかだし。それやこれや想いを巡らしながら、半年ぐらい佐賀県各自治体の空き家バンクや地元の不動産屋の HP を探し回りましたが、なかなかこれはと思う物件に出会えませんでした。そうこうするうちにまたまた佐賀県庁の移住サポートデスクから、こんな物件が売りに出てますよって連絡が。ありがたい！早速不動産屋に連絡を入れて見に行きたい旨伝えたのですが、2021 年頃は新型コロナで物件を直接見に行けない状況だったので、オンライン内覧なるものをやりました。不動産屋さんが現地に赴いて Zoom でつないで、家の中を隈なく見せてくれるわけです。この物件、家はかなり古いんだけど畑が広い！さらに、立地は坂の途中なので水害の恐れがない（海抜の低い佐賀平野は水害が頻発するのです）というのもよかった。その後改めて出向いて直接現地を確認し、値段もギリギリ許容範囲内だったので最終的にここに決めました。ということで、乏しい手持ち資金を全部はたいて20坪ほどの畑の付いた築 100 年（登記簿では1922年築）の古家を購入し、2022年5月、故郷佐賀県に移住したという次第です。ん？私の場合移住でいいのかな、U ターンですかね。50年ぶりなんだから移住でいいんですって、小城市の地域おこし協力隊の人からは言われましたけど。

（写真：2022年に住み始めた築100年の古家。左手前は朽ちた古い倉庫。右手前には20坪程度の畑。赤い車は未だ湘南ナンバーのままの我が愛車、20年ものです。）

移住した小城市は、私の生まれ育ったところではありませんが、同じ佐賀県、言葉は100%わかりますし、10世帯ほどの小さな集落に住む方は皆いい人ばかりで、暮らしやすいことこの上なしです。近所の農家さんには野菜の作り方を教わったり、いろんな野菜やお漬物、里芋やサツマイモの種芋をいただいたりと、仲良くお付き合いをさせていただいてます。家が建っている場所は東南向きの地形なので日当たりがよく、天気が良い日には朝夕庭に椅子を出して、眼前に広がる田園風景を眺めながらコーヒーやビールを飲んだりと、まあまあ快適な生活を始めることができ、移住してよかったなあと喜んでおりました。⇒後編に続く

写真の音を聴きたい

県央　石川　武司

写真の音を聴きたいと考え（妄想し）だしたのはいつの頃だったのだろうか？もう自分でもわからなくなっているが。ある風景写真を見たとき、なんとなくここに来たことがあるような既視感のようなものを憶え、BGM の様な心地よい音が聞こえてくるように感じるというような妄想のようなものを感じてきた。心の中に夢想するロマンチシズムのようなものはまだ消えない。この写真からは何らかの音が流れだしているのではないか・・・？　滝のある写真からは滝の音が、小鳥がいる写真では小鳥のさえずりが・・・の類なのか？

世の中には「共感覚」といわれるものがあり、音と色が強く結びついていたり、文字や匂いが色と結びついていたりする方々が居られる様である。過去の記憶経験がそうさせるのではないかと思われるが、そうでもない先天的な部分（脳内の伝達物質による）もあるようである。

絵画・音楽いずれも学習したことのない私がこの妄想にかられ、写真も音もデジタルなのだからコンピュータ上でなら写真から音を出せるのではないかと考えた。写真がどのような音を出すのか？音はメロディーなのか雑音の類なのか？

写真の色は 3 色（赤 R、緑 G、青 B）で表現される。音は周波数で記述できる。

（R, G, B）の組み合わせは 256^3 個で、この 3 次元空間から 1 次元の音の世界への写像は作れない。更に（R, G, B）空間はユークリッドの距離空間ではない。近い色は考えられるがユークリッド距離では測れない。近い色は感覚的なものである。

試行錯誤の末、ピクセルの色を操作できる言語 C♯を使用する。音はドレミの音 12 音を使用（ドレミと文字入力すればドレミと発音してくれる Muse というフリーソフトを発見）。一応それらしいものは作れたのだが、色と音の対応、音楽ソフト Muse の利用（写真の音はドレミである必要はない）に不満が残り、プログラム開発を中止した。

いよいよパソコンも卒業かなと思いながらも久しぶりに「有隣堂」に立ち寄る。驚いたことに聞いたこともなかった「Python」というプログラム言語に関する書籍が 2 列の棚に満載となっていた。Python による機械学習、Excel 操作、AI、音のプログラミング、画像処理、GUI の作成 etc.…etc. 余りにも多彩な表題の羅列にどの本を読めばよいのか全然わからない。例題のプログラムを読んでみるが全く読めない。80 歳になって新しい言語の学習はもう無理かなと諦めかけたが、読めない本を購入するのもばかげていると考えとりあえず図書館へ。なんと 10 冊以上も並んでいた。2015 年ごろから爆発的に普及し出した様で、自分が全く内に籠もっていただけだったのだ。 Python を学習している人がこの小さな町にたくさん住んでいる・・・ショック！感動！　それからおよそ 1 年半、図書館の本をすべて斜め読み、なんとか Python という言語の利用法の概略を掴む。しかし悲しいかな理解が貧弱なため書いてあったページを何度も探そうとするのだが見つけられず挫折する。作ったファイル名、フォルダーが分からなくなり自分で自分を苦しめる。日限が決められていたり、誰かにお尻を叩かれる訳でもないので全然進まない。しばらく日時を空けてやっとやる気になり、さあやるぞと思ってもなかなか元の状態に戻らない。新しい方法を考えたのだがまるで先へ進めない。作業をしているようでしていない日々が続く！

80 歳代はこんなもの、時間はたっぷりある、諦めなければ何時かは完成する！

写真の読み込み・リサイズ・音出し（1 オクターブを 24 音にしてみる）等と遊んでいる。

人生百歳を目指して

ベイサイド　石﨑　玄

寿命はわからない、天寿をどう全うするか！それまで自立し満足したものにしたい。

社員時代、社内教育課からカリキュラム作成時の検討に声がかかることが多かった。その中、あるカリキュラムが私の生き方に大きく影響した。50 年ほど前なので詳細な内容は覚えていないが、「なりたいものを明確にしてその目標に進め」というものであった。その課程の最後に、自分が亡くなり、自分に対して悼辞を読み上げることを要求された。年配者のほとんどが泣きながらの読み上げであった。私は、90 歳まで健康で生きたことで悼辞を作成した。その 90 歳の目標はそれ以降ずっと忘れない。70 歳のころに現状からして 95 歳に目標を上げた。

私が 72 歳で人間ドックによって大腸がんをクラス 0 で発見された、74 歳で一過性脳虚血発作を発症し数分間言葉を失った、いずれも経過観察を行っていて一斉異常はない。退職後も勤続していた会社の健康保険組合に 74 歳まで加入していた。がんが見つかるまでは、健康保険を使わなかったので毎年表彰されていた。その間会社が健康維持のため 4 種類の健康カリキュラムを無料で開放していた。

もともと運動系人間であったが、体力の衰えを感じ参加した。75 歳から会社の健康保険には在籍できないので、自費でストレッチ教室に通い、今も続けている。75 歳を機に本格的に健康に注意しだした。TV・新聞・健康食品会社のパンフレットなどを集めて妻の協力を求め健康食を続け、健康についてよいものを実践している。その資料から「健康維持にどう取り組むか（私は取り組んでいるか）を紹介します。「人生百歳を楽しむ健康の秘密」「未病について」等々のシンポジウム、サプリメント会社の資料をよりどころとしている。

「健康法は、自立した生活を長く続けるものでなくてはならない」そのために、

① 慢性疾患対策をせよ。1 日 350Gr の野菜を取れ。ジュースを含めても良い。
② 運動をせよ、特に太腿の筋トレを 1 日 2 セット計 20 回行え。
③ タンパク質で筋肉を維持せよ。体を動かす筋肉が必要で体重 70Kg の人は 1 日 84Gr 摂れ。
スーパーで売っている魚・肉は一切れでタンパク質は 20Gr で計算不足分は納豆・豆腐・ヨーグルトなどで補え。

「認知症対策は早い方が良い」

認知症は、40 歳から発症が始まり、症状が出る前に軽度認知症を発見できるので診察を勧める。

頭の健康長寿の維持は、大腸が大きく関与している。大腸に数百種の菌があり腸内フローラを健全にしたい。腸は健康をつかさどる基本臓器である。食事・睡眠・運動・社会参加・コミュニケーションを意識すること。脳の健康からは、1 日 4000 歩あるきビフィズス菌を食べよ。

「長寿市民を調査すると」良く歩き・人と話をし・毎日肉卵を食べ、趣味は、俳句・短歌・日本画をしている方々が長寿を全うしている

3 年前から「長寿スープ」「脳のおそうじスープ」なる本を購入し、自分で週 2・3 回調理している。腸を健康にする長寿スープ。アミロイドβを排出するスープである

これまでのことを見てみると、「じやおの中で活動することで長寿を達成できると感じている。生きがい・長寿に良い組織である。活発に活動することを薦める。

100 歳まで寿命を目標にするのはもう少し後になるかもしれない。

じゃお湘南

農園日記―援農作業について

じゃお農園では(株)永田農園から、農地、肥料、農機具等の提供をはじめとするご支援を受けています。繁忙期には、午前中に自分達の畑での作業を終え、午後 3 時まで(株)永田農園の「育苗」を応援します。今月号では私達の「援農作業」を紹介しましょう。

ポット入れ	苗を作る土を入れるポットを特製のトレーに並べて入れる作業です。
肥料入れ	生育中のポットに固形肥料を入れる作業です。固形肥料をポットの土の右手前に軽く押し込みます。
花摘み	咲き切った花と種を根元からそっと摘み取ります。この作業は主に出荷前と花を養生するために行います。放っていると売物にならず、種に肥料を取られ苗の生育に悪影響を与えます。
廃棄処分	花苗は主にパンジー・ビオラ・葉牡丹であり、販売は 11 月～12 月に集中します。不良品や売れ残りは 12 月末に廃棄処分します。ポットから廃棄する苗を土ごと取り出して 2 台の軽トラックの荷台に積み込み廃棄集積場まで数回運びます。ポット及びトレーは大きさ別、メーカー別にまとめます。広い屋外の育苗置場がきれいに片付くとすっきりして達成感を味わえます。
玉竜の根分	今年から始めた「じゃおクラブ」専任の仕事です。増えた玉竜を定められた分量に根分けします。
玉竜の植付	ポットの中に根分けした玉竜を定められた分量だけ手に持ちながら新しい土を十分に入れます。土をしっかり押さえて植え付けます。

作業は屋内(ハウス)と屋外で十数人のメンバーで行います。屋内の場合は立姿で、屋外の場合は専用の台車に腰かけて作業します。細かい仕事ですが、メンバーの皆さんは時には談笑をしながらもこの花苗を買うお客様に思いを馳せて真剣に取り組んでいます。

（湘南　島村　忠男　記・古岡　實　写真）

俳句・四木会の曽我梅林吟行に参加して

曽我梅林吟行の概要

2 月 19 日（月）、じゃおクラブの俳句・四木会の曽我梅林吟行（句会 NO.288 回）に参加しました。今回の参加者は、廣﨑龍哉主宰を含め 10 名でした。JR 御殿場線下曽我駅前に午前 9 時 30 分に集合した時は薄日がさしていましたが、曇り小雨模様の中、曽我梅林・宗我神社・城前寺を吟行しました。午後 1 時 30 分から下曽我駅に隣接する梅の里センター会議室で句会を開催し、午後 4 時 10 分に終了しました。その後、6 名の方は茅ヶ崎駅前で久しぶりの反省会を行いました。

四木会とは

じゃおクラブ湘南の四木会は、2000 年 4 月に第 1 回目の句会が開催され、第 3 回の 2000 年 6 月に第四木曜日に開催されていたことから「四木会」（しぼくかい）とネーミングされました。「四木」とは、茶・桑・漆・楮（こうぞ）の木の総称で、古来重要植物として栽培されていました。なお、四木会の第 1 回目の吟行会は、第 7 回の 2000 年 10 月に鎌倉の寺巡り（極楽寺・光則寺・長谷寺）で開催されました。この時の句会では、出句は吟行の 3 句と兼題の 3 句でした。現在の吟行の出句は、5 句ですが、兼題はありません。

四木会に入会して

私は、2022 年 6 月に四木会に入会した初学者です。これまで月例句会に参加したのは 21 回で、その内日帰り吟行は 7 回参加しています。今回の吟行では、午前中に散策し実際に見て感じた事柄を出句時間の午後 1 時 30 分までに 5 句作成しなければなりません。当季の季語を確認し、五・七・五の十七音の定型と切字を考慮しながら作句していきます。私は、何が当季の季語なのかを調べたり先輩の会員にアドバイスをいただきながら、なんとか自らの俳句を創作し出句しています。句会では、出席している会員同士で選句を行い披講（選句の読み上げ）が行われます。その後、廣﨑主宰から講評をいただきます。講評を通して自分の句の良いところや悪いところ、同じ所を歩いての他の会員の目の付け所や表現の仕方等を知ることができ、貴重な体験となります。句会に参加することで、これからも少しでも成長する喜びを持てればと思っています。

（湘南　安田　賢二　記・宮澤　進　写真）

じゃお多摩・田園

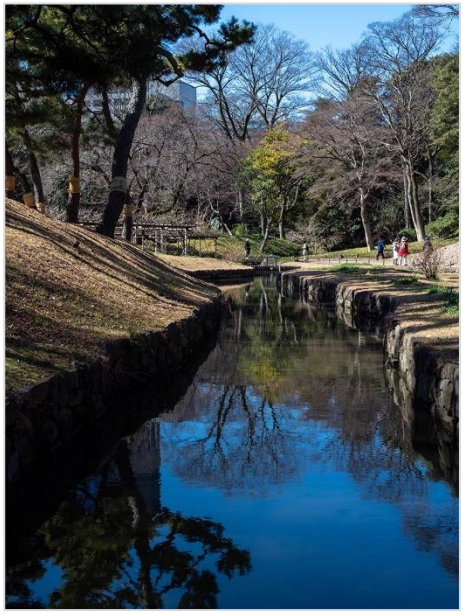
都心の公園で梅とスナップ撮影を楽しむ―グラファーズ

今年は、例年になく梅の開花が早いようです。2 月は梅を撮りに行こうと計画しましたが、開花予想が難しく、行き先がなかなか決まりません。すったもんだの挙句、大先輩の鶴の一声で文京区の「小石川後楽園」に落ち着きました。

撮影会は 2 月 6 日の予定でしたが、あいにくと、5 日から 6 日にかけて都心は雪でした。「雪景色は写真を撮るのに絶好」などとは言ってはおられません。後期高齢者も増えたので、途中で滑って転んだりしたら救急車のお世話になるかもしれず、「泣く子とお天道様には勝てない」と、撮影会を一週間延期しました。

さて 2 月 13 日の撮影会当日。お天気は雲一つない快晴。思いっきりの青空となりました。何と、最高気温は 17℃。2 月と言うのに汗ばむ陽気です。小石川後楽園は、平日にもかかわらず、多くの人出で賑わっていました。元は水戸徳川家由来の庭園で、今も江戸期の大名庭園の面影を残しており、都心のオアシスとして人気があります。梅の数は多くありませんが早くも見ごろで、背景には東京ドームや周囲の高層ビルが見え、都心であると感じさせてくれました。

今回は、梅はもちろん、公園の風景やベンチでくつろぐ人々も格好の被写体で、約 1 時間半の撮影を楽しみました。　（写真右上：「光いっぱい」　写真左下：「水ぬるむ」）



撮影を終えた後の反省会は、グラファーズらしく、飯田橋の水上レストラン「Canal Café」にしました。若い女性客で賑わうオシャレなお店です。（蕎麦屋や居酒屋ではありませんぞ。）寒さを気にして室内の窓際席を予約したものの、この日に限っては外堀に面したテラス席のほうが良かったかもしれません。暖かな日差しと、窓から見える外堀の風景の中、ピザをつまみながらワインボトルを 2 本空にして反省会が終わりました。

撮影会の予定が変更になったので、品評会に代えて、それぞれ、自分が選んだ作品の撮影意図、撮影時の工夫、仕上げ時の工夫などを文章で記すことになりました。これがなかなか面白い。人によって同じ風景や花を見ても感じ方や向き合い方が違います。文章にすると考えが整理されて分かりやすくなるのかもしれません。

グラファーズでは、月替わりで今月の作品をホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。
https://jaoclub.com/tama-denen/gallery/

（多摩・田園　竹内　純一　記・写真）