

特定非営利活動法人

# 明るいシステム倶楽部 会報8月号

令和4年8月1日

(2022年)

今夏は、例年になく梅雨入りも早く、明けてからも全国各地で大雨をもたらし、一向に夏らしくない日々が続いています。一方で、ウクライナ戦争に端を発した世界の軍事的不均衡、食糧やエネルギーの価格高騰といい、国内においても多方面で悪影響を与えています。

そうした中で行われた参議院議員選挙も、その終盤の選挙活動の最中、安倍元総理が凶弾に倒れるという大変痛ましい事件が発生し、多くの一般市民が現地の献花台に訪れ、故人に別れを告げました。日本だけでなく国際社会における指導者を失った影響は、今後も非常に大きなものを感じます。各個人の政治信条を越えてお悔やみ申し上げたいと思います。

さて、当倶楽部の動きは先月にもご紹介したことですが、事業活動の重要目標は、やはり個人、企業を問わず、当倶楽部会員と当倶楽部との結びつきを如何に強化、深化させるかだと思います。そのためには、今後の「明るいセミナー」の着実な開催に加えて、リアル及びオンラインを駆使した会合をより充実させること、AKS 認証企業同士の交流会「社長会」等を着実に推進することが特に重要と考えています。

一方で、コロナ禍の中でも当倶楽部の事業経営をより円滑にするためにも、この6月には政府から「事業復活支援金」を頂く等の手当てを頂きました。しかしながら、いつまでもそうした外部からの一時的な援助を仰ぐのではなく、会員の皆様を含む私達自身で、適切な事業経営ができるように創意工夫を凝らす必要があるように思います。どうぞ年会費のご納付を始めとして、今後とも温かいご支援の程、重ねてよろしくお願い申し上げます。

## < 8月の送付物 >

- ① 日本一明るい経済新聞 8月号
- ② 年会費ご納入のお願い (該当者のみ)

## < 夏季休暇のご案内について >

- ・当倶楽部は、8月11日(木・祝)～15日(月)を夏季休暇とさせていただきますので、よろしくお願いいたします。



花火の打ち上げ

## < 8月の活動予定 >

8/6(土) 気楽な ZOOM サロン(21)	当倶楽部会員専用の交流の場です。	20:00～21:30
8/17(水) 役員会議(26)	「令和4年度の活動計画」	13:30～14:40
8/17(水) 明るいシステム検討会議(9)	「AKS 認証企業への活動状況」	15:00～16:10
<b><u>AKS 市民大学 (ZOOM 形式)</u></b>		
8/10(水) 菊池教室(19)	「感性を育む和学講座」	20:00～21:30
8/24(水) 柴原・松居教室(12)	「みんなで考える明るい職場」	20:00～21:30
8/27(土) 宮崎教室(23)	「愛と善意のことばにも NG ワードが!!」	20:00～21:30

—— 「オイルショック」と “老いるショック” ——

NPO 法人 高齢者・障がい者後見人の会

代表理事 黒田 能弘

小生たちの若い頃（約50年前）、「オイルショック（石油危機）」なる中東産油国の戦略により、経済全体が原油のひっ迫と原油価格の高騰に伴い、大きな混乱を生じたことは、昨日のような記憶があります。この言葉を最近思い出したのは、小生も来年80歳を迎える年頃になり、同音の“老いるショック”なる言葉が身近に押し寄せ、同世代の知人・友人の「生・老・病・死」にも、深く身に染みるようになってきました。しかも、コロナ状況下、「三密」だとか、ステイホームやら、マスクの着用、ワクチン接種やらでライフスタイルが大きく変化しました。ですが、小生は75歳の後期高齢者の壁もすんなりと経過し、仕事も順調に依頼が舞い込み、マイペースで業務を継続し、年齢のことなどはほとんど忘れておりました。

ところが、今年2月の或る日、突然に自宅で左半身に力が入らず、まっすぐに歩くことができず、でもそのうちに治るだろうと思ったのですが、念のためと小生が信頼する「かかりつけ医」にCTスキャンとやらで診察を受けた結果、入院・手術を勧められました。事前の兆候もなく、まったくの突然で、脳出血による右側の脳の圧迫によりカラダのバランスが崩れたとのことでした。

でも、対処が速やかだったこともあって、お蔭で後遺症もなく、今では以前よりも順調に過ごすことができます。

小生（偉そうに聞こえるのですが、男性が自分をへりくだってという語。）は、「健康」には人一倍努めてきたつもりです。40代はテニスに興じ、50代はウォーキングに精を出し、奈良県・若草山踏破の歩こう会やら、大阪城公園スタート、港区・天保山往復30kmに挑戦したこともありました。

（これは、ゴール手前で股関節が痛みリタイヤしました。）大いに歩いてきました。でも何か物足りないのです。還暦の60歳を迎える頃、バブルがはじけたこともあって、50代後半には今でいう「うつ病」に近い状態になり苦しい時期を過ごしたりもしました。



そんな折、60歳以降の人生に、趣味というより何か生涯に亘っての「修行」のようなものを探していたのです。まずは、「合気道」の教室に通ったのですが、柔道の「受け身」を稽古するのですが、60歳を過ぎての運動としては少し激しく、半年くらいで止めてしまいました。

その次に、同じくサンケイカルチャーセンターで、「氣功と太極拳」の教室に恐る恐る参加したのです。62歳の時です。何の予備知識もなく、中国の健康体操かなという程度で、女性が多い教室でした。学生時代に剣道の有段者であった小生には、ここでの稽古は、まったく新鮮で静かな心境にさせてくれる「呼吸法」といったものに、大いに関心を示したものです。

稽古を始めて3週間後（毎週木曜日、18時半～20時）、稽古を終えたその翌朝、気づいたのです。夢も見ずに熟睡し、パッチリと目覚めたことを……。それからは、稽古を終えた日の翌朝のスッキリした気分を味わうことになり、小生にはこの稽古が体調に合っているとの感覚を得ました。その3年後にはカラダの硬さがほぐれ、体質が変わったのでしょうか？

それまで喫っていたタバコがマズく感じられ、自然とやめることもできたのです。（😊）