

佐保会兵庫県支部だより

第 11 号

佐保会兵庫県支部事務局

神戸市東灘区西岡本 6-9-18

☎ 658 ☎ 078-431-5004



あせびのバッヂ

西 都 (昭18・家)

昭和十八年九月の末、その日は私どもの卒業の日だったが、同窓会即ち佐保会のシンボルとして一同に、燦銀の、八咫の鏡の中に、あせびの花をあしらったバッヂを記念にと頂戴した。爾来、四十五年になるが事ある度に、しげしげと眺めては戦時下の若き日のことなどを想い出し、新たなる生気を湧き立たせたことであった。そしていい母校をもち、よき同窓会の一員でいるということへの感謝と誇りに浸っていたのである。在学中、舎の憲法というのがあった。一つ、四年生は神聖にして侵すべからず。二つ、三年生は舎の中堅なるため尊敬すべし。三つ、二年生は上級生であるため服従すべし。四つ、一年生はお茶坊主にして、朝夕茶を汲み、雨戸を開閉し、火をおこし……云々

とあり、当時、下級生の私達は忠実によく遵守し、実行した。先輩諸姉は後輩の期待によくこたえ、まことに優れた憧れの上級生らしき方々ばかりであった。そして、

よく後輩に指導の手をさしのべられ、肉親も及ばぬ愛情をそいで下さった。想いおこすだに幸せな青年期の日々だったと涙さえにじみ出てくる。卒業後一年半、そのバッヂを胸につけて北海道の公立学校に赴任し、後、兵庫県支部の一員にさせていただき、親誼りの貧弱な私学経営の一端を荷う一人となった。私学の生命といわれる生徒募集、人事問題、生徒の進路指導等の広い範囲にわたって、佐保会諸姉のお世話になったことが多い。教育実践にあたっては、とかく理想と現実のあまりにも大きく隔絶していることに失望して、自分の非力を嘆き、悩み、苦しんだものであった。こうした私の問題解決に、佐保会先輩、後輩の方々の暖かい励ましや、助言と協力が如何程心の支えになったか、はかり知れない。有難い同窓の諸姉にいつまでもお世話になるばかりで、報恩のすべも知らず心の傷む思いであるが、是非先輩諸姉のご健在の間にと、守り神のようなあせびのバッヂを抱きしめて堅く心に期する日常である。

昭和六十一年度

勲二等旭日章御受賞

おめでとうございます

佐保会兵庫県支部の諸姉に

川村 徹

(元奈良女子大学学長)

拝復

此の度の受賞につき、御丁寧な御祝詞をいただきまして有難うござります。厚く御礼申し上げます。

戦後の環境下で、所謂デモシカ教師の一人としてたまたま奈良に御厄介になり、何となく三十年近く御世話になり、何となく学長を務めさせていただいた丈のもので、もともと左したる功績とて無く、戦争中若くして世を去った友人等の事をも考えると、到底叙勲等の資格があるとは考えられず、内意を訊ねられた時も御辞退申し上げる可きだとも考えましたが、再考の上御受けしました次第でございます。御期待下さっています

支部総会報告

昭和六十二年支部総会は、七月七日十一時より、貿易センタービル、パークにおいて開かれしました。出席者は五十七名、盛会のうち午後三時半、会を閉じました。

総会次第

司会 柳瀬あや子(昭42・文)

一、開会のことば
副支部長 浅野晶子(昭23・家)

二、支部長あいさつ
津野貞子(昭8・家)

三、新入会員歓迎のことば
四、新入会員ご紹介：自己紹介
五、議事 議長 津野貞子

(1) 昭和六十一年度・事業報告
支部報告：杉山レイ(昭34・文)

本部報告：村田祥子(昭31・家)
佐保短大報告

八木静子(昭9・文)
大学婦人協会報告

(2) 昭和六十一年度・会計報告
魚崎茂子(昭10・理)

(3) 昭和六十一年度・会計監査報告
内山美智子(昭20・理)

(4) 昭和六十一年度・事業計画案
大路涼子(昭16・保)

山田桂子(昭31・文)



◆記念品贈呈

○和田 麻(昭7・保)

○寺西 とく(昭7・保)

○中川カズノ(昭7・臨地歴)

○石原むつえ(昭7・文)

○浜 正子(昭7・臨地昭8・保)

卒業五十五周年の御祝いに堆朱のお箸をお贈りしてお喜びいたしました。御出席の和田麻姉より御夫君と共に、キリスト教の伝導に尽してこられた御苦労話を伺い心打られました。

次いで、塩見隆子姉の陶芸についてのお話を伺いました。寝食を忘れて十年間という単位を目標に努力していらっしやる姿勢に感心させられました。

◆お慶び

○川村徹先生(元学長)

勲二等旭日章(62・4・29)

○西 都姉(昭18・家)

○兵庫県教育功労章(62・5・3)

○浅野晶子姉(昭23・家)

○兵庫県教育功労章(62・5・3)



昭和六十二年年度

支部役員

支部長

津野 貞子 (昭8・家) 神戸 灘

副支部長

安達 英子 (昭18・文) 芦 屋

浅野 晶子 (昭23・家) 神戸中央

事務局

内山美智子 (昭20・理) 神戸東灘

松浪美年子 (昭28・文) 神戸 灘

山田 桂子 (昭31・文) 神戸須磨

杉山 レイ (昭34・文) 神戸東灘

柳瀬あや子 (昭42・文) 神戸東灘

会計監査

井上 たみ (昭15・家) 神戸 灘

田辺 富子 (昭24・理) 神戸 灘

本部理事並びに評議員

津野 貞子 (昭8・家) 神戸 灘

坪根 ミキ (昭16・B理) 神戸東灘

安達 英子 (昭18・文) 芦 屋

内山美智子 (昭20・理) 神戸東灘

小池 典子 (昭33・文) 神戸 北

寺尾喜美子 (昭33・家) 神戸 灘

本部佐保短大理事

八木 静子 (昭9・文) 神戸須磨

大学婦人協会役員

佐藤すなほ (昭19・家) 尼 崎

魚崎 茂子 (昭20・理) 神戸東灘

竹田喜代子 (昭22・臨) 神戸垂水

地区リーダー

東灘区 仲野 裕美 (昭40・家)

柳瀬あや子 (昭42・文)

松浪美年子 (昭28・文)

寺尾喜美子 (昭33・家)

横山しづ子 (昭31・文)

上田ユクエ (昭4・文)

郷 美美枝 (昭8・理)

北 区 小田 清子 (昭10・家)

須磨区 近藤 房子 (昭6・文)

八木 静子 (昭9・文)

垂水区 曾谷 愛子 (昭12・家)

西 区 竹田喜代子 (昭22・臨)

加古川市 平田 美都 (昭19・保)

明石市 立石 睦子 (昭9・家)

伊丹市 茶谷萬寿子 (昭19・家)

三木市 小川 澄子 (昭20・理)

三野市 都築 暎子 (昭37・家食)

芦屋市 竹崎美佐保 (昭18・文)

尼崎市 橋爪よし子 (昭9・理)

安達 英子 (昭18・文)

佐藤すなほ (昭19・家)

中野 久子 (昭29・理)

真淵 瑤子 (昭33・文)

鈴木 久子 (昭37・家)

宝塚市 中村 俊子 (昭9・文)

藤田 美恵 (昭32・理)

西宮市 正田 純子 (昭20・理)

吉田 俊子 (昭22・文)

長岡 加代 (昭33・理)

相模原市 溝川美枝子 (昭15・家)

赤松市 山下 静香 (昭22・家)

赤松市 土井千鶴子 (昭36・家)

神戸市 神保野市 郡部市

フレッシュさんの声

三菱ウーマンになって

杉浦 俊美 (昭62・理)

卒業後、三菱電機に勤務しています。今年も奈良女子大から十三人就職しましたが、先輩方も多く、皆さん活躍されているので、非常に心強いです。四月からずっと研修が続いておりましたが、この七月十六日に配属されました。LSI研究所マイクロプロセス開発部というところで、一体自分がこれからどういう仕事をするのかさえわからない状態です。また、しばらくは本を読んだり、講義を受けたりする毎日が続きそうです。

大学時代私はテニス、スキー、キャンプと好きな事ばかりしていました。テニスでは大学も学年も違う仲間と知り合い、今でも大切な友達です。スキーは、年に一回か二回しか行きませんが、すっかりとりこになりました。急なコース、デコボコなコースがあると、そこを滑ってみないと気のすまない私は、しばしば一緒に行った友達を怖いめに合わせました。また、神戸YMCAに属し、キャンプリーダーをしました。小・中学

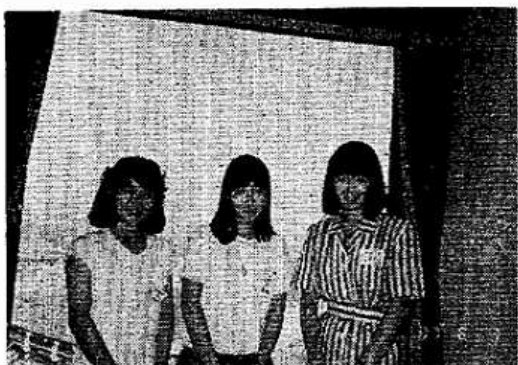
生百人程連れて島でキャンプしました。Tシャツ、短パン、ゴムズリ姿で、まっ黒になって遊びました。子供達からは逆に教えられたことが多かったのです。

大学時代に吸収してきた事を生かし、これからの会社生活、頑張りたいと思います。奈良女子大の卒業生ということで、お世話になることがあるかもしれません、よろしくお願い致します。

佐保の流れの一しずく

刈谷 布由 (昭62・家食)

奈良女子大学を卒業して、はや四ヶ月がたちました。現在、私は



右より

刈谷布由さん、大道由佳さん、杉浦俊美さん

姫路にあります賢明女子学院短大の調理研究室に勤務いたしております。職業柄もあり、学会などいたる所で多くの先輩方にお会いする機会が多く、優しい言葉をかけていただき、ありがたく思っております。と同時に、先輩方が築かれてきた佐保の流れを汚さないようにと、改めて責任を感じております。

社会に出ているいろいろな壁にぶつかり、つらく悔しい思いをしたことも何度かありました。そして、いかに今までの学生時代には、いろいろな意味で守られていたかが少しづつではあります。今は、私きたような気がします。今は、私が奈良で多くの先生方、先輩方にしていただいた事を少しでも学生にお返しできるようにと勉強中です。

まだまだ何もわからない未熟者ではありますが、少しでも先輩方のような素敵な女性になれますように、そして素敵な先生になれますように努力いたしたいと思います。今後ともよろしく御指導下さいますようお願いいたします。

LOOK YOUNGER LIVE LONGER

——より若く、より長生きしましょう——

前回、私たち会員の関心事や生き甲斐調査を年代順にまとめられたのを受けて、今回は、若いも若きも Look younger Live longer ーより若く、より長生きしましょう——の意気込みで実態を探ることといたしました。

まずは伊丹在住の佐保会員の方々に次のようなお便りをしてみました。お返事の文字からお声が聞えてくるような温かみを感じましたので敢えてそのままお伝えいたします。

佐保会員へのお便り
お手数をおかけしますが、次にお答え下さいますようお願いいたします。Look younger Live longer の課題に向けて皆さんは、日常の健康管理をどのようにしておられますか。

Q1、食事について、具体的に。
Q2、スポーツについて、具体的に。

Q3、休養(睡眠など)について、具体的に。

その他、心と身体の健康管理について実行されていることや、今からしようとしてされている事などを書いて折返し御返函ねがいます。

佐保会員からのお便り

Q1 食事について



◆昼と夕は食前酒を飲み腹七分

夕食後の飲食はなるべくしない。

“Healthy and Natural cooking”

お鍋はシールタイト(ステンレス

鋼2層アルミニウム3層)使用。

これひとつで煮る、焼く、蒸す、

オーブン料理などを(水なし油なし

調理で味よし。栄養価や燃費節

約、使い勝手の点でも良好)

“Let's Free-O-T”

FREEはフリーザー、Oはオーブン、Tはテーブルのこと。冷凍して電子レンジオーブンで加熱して食卓へと活用、時間と労力を節約しながら、豊かな食生活を味わう

タッパーウェア(マイナス40℃

200℃までOK)で、料理を手軽に素早くキッチンライフゆとりある暮らしを楽しむ。

(1)にんにくを常用

●生にんにくスライド入り醤油

●乾燥鱈片状にんにくを炒め物に

刺身には粉にしてふりかけ貝割と

(2)スライスチーズと牛乳を多く

●トースト、オートミル、スープ

(3)生野菜と果物、豆腐も毎日

●朝のサラダと夕の冷奴は一丁

(4)韓国味噌で汁物や炒め物調味

●バランスよく食べる。牛乳二〇

〇ccほどと生野菜は、必ず毎日、

食べすぎない様にしています。

◆どんなに忙しくても朝食は必ず

食べる。

●好きなものを欲しいだけ食べる

こと。

◆カルシウム、酢、植物性蛋白

減塩に気を付けて居ります。

(標準身長一〇〇)の七割にも

達して居りませんので、肥えたい

と思っ居ります。

◆野菜を多く食べるように心がけています。狭いですが畑で野菜作りをしています。農薬に汚染されない野菜をと思いつつ、自分の手でつくる野菜は、自給自足にほど遠い状態です。

◆特別のことはありません。ただ調和のとれたもので片寄らないよう気をつけています。間食は余りいたしません。

◆「ガン予防十二カ条」という新聞記事を切りぬき冷蔵庫に貼り、実行するよう努めている。

◆無添加食品を手に入れるように努めている(灘生協に品数が多い)

●出来るだけ多くの種類の食品を

バランス良くとり入れる。年齢的にコレステロール増加を予防する食品(ローファットミルク・青い魚類・植物性蛋白質)を多くとり、卵黄・魚卵・動物性脂肪を減らす。塩分は控え目に薄味にする。

◆成長期の子供達の嗜好に合わせて献立が多く、どうしても動物性蛋白質、殊に肉類が中心になりがちで気にかかっております。夕食の献立において、週三回以上は魚貝類や植物性蛋白質を含む食品を使うように心がけています。又、抜かすことなく必ず三食は摂り、毎食少量ずつでも蛋白質・野菜・乳製品・海藻を摂取したいと考え

ています。その他、加工食品を利用する際は、製造年月日、合成保存料、着色料等の有無、含有成分について注意して見るようにしています。

◆朝食はご飯とみそ汁の和食であるが、毎朝食後に牛乳を一本飲んで

いる。

●緑黄色野菜を三食のうち二食以上とるようにしている。

●コーヒー、清涼飲料水などの制限(一日三杯まで)

◆若い者から出してもらうものを、せいぜい植物性の物になるだけにと。(八十代に乗りまして)

◆栄養のバランスを考え全部娘がしてくれま

す。たんぱく源は主として魚、豆腐(肉の場合は牛肉の赤身)その日の運動量・年齢を考

えて過食にならない様注意。

◆食塩をできるだけ減らすこと。

●動物性の脂肪をとりすぎない事

●植物繊維をなるべくとるようにすること。

●香辛料をできるだけ減らすこと

(胃が悪い)

●冷いものは余り摂らないこと。

●できるだけ多くの種類の食品をとること、等を心掛けています。

◆主食は胚芽米、副食主として野菜(出来る丈種類を多く)海藻類

牛乳又はヨーグルト、卵、魚、味

付は出来る丈薄く。

◇基本的には、規則正しく、量は控え目に、栄養のバランスよくと心がけている。私の当面の課題は肥満の予防にあるので、食事の内容は、いわゆる日本食といわれている、米飯、魚、野菜、海藻、大豆製品を主とした献立で、食べすぎないように気をつけている。

◇知識は新聞程度、忙しいので丁寧な料理は出来ない、従ってありあわせの物、スーパーで目についた安い物（これが不思議と新鮮なことが多い）を、スパイスと塩としょう油でうすく味つけて、ほしい時にはほしだけ食べる。砂糖は原則として料理には使わない。つまり、これを要約すれば「何も努力はしていない」ということ。

但し、どんなことがあっても、三度の食事を省略することはない。如何に約束の時間が迫っていても、御飯だけはたっぷり食べてから出かける。これが何よりの健康法ではないかと、ひそかに自負する所あり。

◇家族のいないたった一人の食事について心掛けている事は、先ず楽しく食事出来るよう四季折々の季節感のあるものを旬のものを用いて、食卓にのせる。料理法では絶対に手を抜かない。たとえ量

は少くても必ず美しく盛り付けて味

わいながらゆっくりりと食事をする。たまには生け花の時に残った枝もの（梅・桜・南天・黒もじ等）で箸置きを作ってみたり紫陽花や紅葉の葉など冷たくひやし器の代りに使うなど楽しい演出を考え一食一食を大切にすること。

食事の内容については昨年佐保婦人学級で健康を保つための老人の食生活について学び、この時にまとめて下さった「アドバンスド・エイジの為の食研究」を参考に望ましい献立に近づける様努力しています。この本は或る方の或る日の献立の栄養摂取量等も書かれ参考になり愛用しています。

Q2

スポーツについて



●時間が許せば阪急伊丹J R伊丹までは徒歩四十分を楽しむ。

●スポーツセンターへ水泳に通い全身運動で健康を保持したい。
●入浴はサウナ式にしている。健康たわしの快感を分かちたい。

月水金は昆陽池の傍の市の岩風呂へ。広い浴槽溢れる湯量。同会館内でバレーや卓球後の場合も利用の割によく空いているので、泳いだ後いろいろの健康器具で身体の柔軟性の保持に努めている。

◇スポーツについて何もやっていませんが、通勤によって歩いたり階段を上下したりしていますのでこれでいいかと思えます。

◇スポーツはもう出来ません。只転ばぬようにと、気を付けています。（腰椎を損傷しまして）

◇身体を動かしている方が元気です。但し内外の掃除・洗濯（手洗い）買物（往復三十分位）以外は駆足足踏千歩のみ

◇週二回、テニス（一回につき三〜四時間）これは適当にストレス解消にもなるし、夜もよく眠れるし、食欲もわくので疲れすぎない様にすれば何よりの健康法になる。

◇スポーツはバスに乗らず、自転車を出かけるよう心がけるぐらいです。

◇何もしていない。腰痛になった

ので、これから少し予防のための軽い運動を考えなければと思っています。

◇今八十二歳年相当以上に家庭内で動いて居ますので別にスポーツについて関心はございません。

◇特にスポーツはしていませんので、時間があれば交通機関を使わずにできるだけ歩くようにしています。

◇特に何もしていませんが、毎日の通勤はエスカレーターを使わずにできるだけ階段を使って歩いています。

◇特別の運動は昔から余りして居りません。今は朝夕の散歩位になりました。

◇水泳を楽しんでいる。将来正式に習ってみたいと思っている。

◇自分に最も適しているのは専ら歩く事、階段の上り降りをマイペースで行うこと。又若い人達と健康体操を始めて二年、年相応にストレッチ・ヨガ等教わり、毎朝の生活に取り入れています。朝起きる時の伸びからはじまり、バスや信号待ちには姿勢を正し下腹部をひき締め、バスで座席のない時もバランス運動だと思いい日の生活の中に自分なりの運動をしている積りです。

◇スポーツは特にしておりませんが、手足を使う様心がけています。

◇スポーツとは言えないが、自己流にアレンジしたストレッチ体操を毎朝続けている。体の余計な力を抜いて、息を吐き出しながら、ゆっくり（二十秒くらい）と筋肉をのばす体操で、起床時十五分程度、手・足・腕・膝・背・首・肩腰の運動をする。毎朝、快気な気持ちで、一日を始めることが出来る。

◇スポーツについては特別な事は何もしていません。家事労働の動きの中で殊更、強調した動きをして、日頃使にくい筋肉を動かしてみたり、気が向いたらテレビ体操をすること位です。又愛犬にひっぱられて、幾分速いペースで走

るのもよい運動にはなっています。が、家事労働のみの毎日では、どうしても限られた動きとなり、運動不足を痛感しています。

◇膝が関節炎（もう十五年になる）なので、歩くのがせいぜい。乗り遅れると分かっていても決して走らない。階段は特に苦手。必ず、在る所ではエスカレーターに乗る。



休養について



◇早寝早起きの励行

太陽と共に起き出で太陽光線を身に受ける自然にさからわらない生活が大切である。

●健康を過信せず事前に休養するようにし昼寝の30分はとも気持ちよく効果的である。

●短時間 熟睡型。

◇今の年齢になると、睡眠時間は一日平均七時間ないと翌日にびびく。とはいえ、家族の中で夜の遅い者と朝の早い者両方につき合う日もたびたびで、五時間程の時もあるがこんな翌日は何があんでもさっさと寝てしまふことにしている。睡眠さえ足りれば、気持ち穏やかに過ごせるようだ。

◇就寝十時半ぐらい。起床六時半〜七時。
◇疲れた時はまず眠ること
●時々、自然の中に自分をおくこと（気持ちが大きくなる）。

◇一日必ず六時間睡眠をとること
●実験のあいまでも疲れたら五〜

十分ポーツとすると頭がスッキリします。

◇睡眠不足になりがちなので出来るだけ早く寝たり、週末に寝不足を解消しています。

◇十時位に床に入り、六時起床ですが年のせいか熟睡出来ません。なり行きにまかせています。

◇十分に睡眠をとっているのに、特記事項はなし。

◇疲れた時は十分間でも体を横にする。

◇毎日が休養のようなものですからすべて自然にまかしています。辛い夜はよく眠れますので、朝は早く庭の草取りなどいたします。

◇一日八時間は睡眠をとるようにして、夏休みの間は昼寝もしています。

◇夜は十時前後には就寝するように努めている。少し過労気味なので仕事を合理的に処理し負担を軽くしなければと反省しています。

◇寝不足にならないように（睡眠時間は一日七時間）。

◇睡眠は自然によく眠れます。休み休みしながら、自分で出来ることは努力して何とかやりたいと一生懸命です。

◇いやな事は一日だけで忘れるようにしているで別に苦にならない。たとえ眠れなくても翌日は眠

れると思っているので気にならない。

◇特に気をつけていることもなく不規則な毎日ですので、その時々諸々の事情や状況に合わせて睡眠や休養をとっている現状です。

◇急ぐ用件がなければ眠るのが一番と知ってはいるが、娘と一しょの生活だからそうも出来ない。その上一週間の三分の二は出講しているの思うに任せない。パチンコが一番ストレスの解消になるのだが、街のパチンコ屋では、生徒や知人に逢う恐れがあるので、自

分専用のパチンコ台を、それも二台買っている。これでゆっくり一日遊ぶのが何よりの休養かな？

Q4

その他



◇ポケ防止に俳句の勉強会に参加選句され俳句雑誌に載せられたりすると子供のようにうれしく励みになる。自然観察の目も育つ。

●七月に母が急逝したので仏まつりするようにした。四十九日忌明けまでの連日の仏様へのお仕え

特に夏のこと故お花のお世話の大変だったこと……しかし何か心の安らぎを覚えたことも事実である

仏に仕えるだけに時間を費やすにはまだ若いと自負しているが人間一歩先は分らない。いつ召されてもよいようにと思ったりそれ迄にしておかねばならないこと、して

おきたいことをアレコレ思う昨今である。何れにしても壮健で長生きしたいものである。そして自然に枯木の枯れる如く逝きたいものである。それにしても誰もが一人で逝かねばならない。

◇市の誕生月検診は毎年受けることにしている。又胃癌や子宮癌検診も出来るだけ受けるようにして健康チェックにつとめている。

◇よくよする性質ですので、これを出来るだけ改めたいと思っています。

◇読書は、若い頃から好きでしたが、今は頭の体操と言う実用的目的も加えて続けております。

◇真宗の教えを信仰

◇今年で四十歳という人生のターニングポイントをむかえ、自分自身の健康というものに少しですが気を付けるようになりました。

先日四十歳から受診可能な伊丹市の肺病・胃痛検診を受けてきました。主人の両親、私自身の両親

をいずれ看とらねばならないというところが、健康でなければ、という気持ちに私をさせているようです。

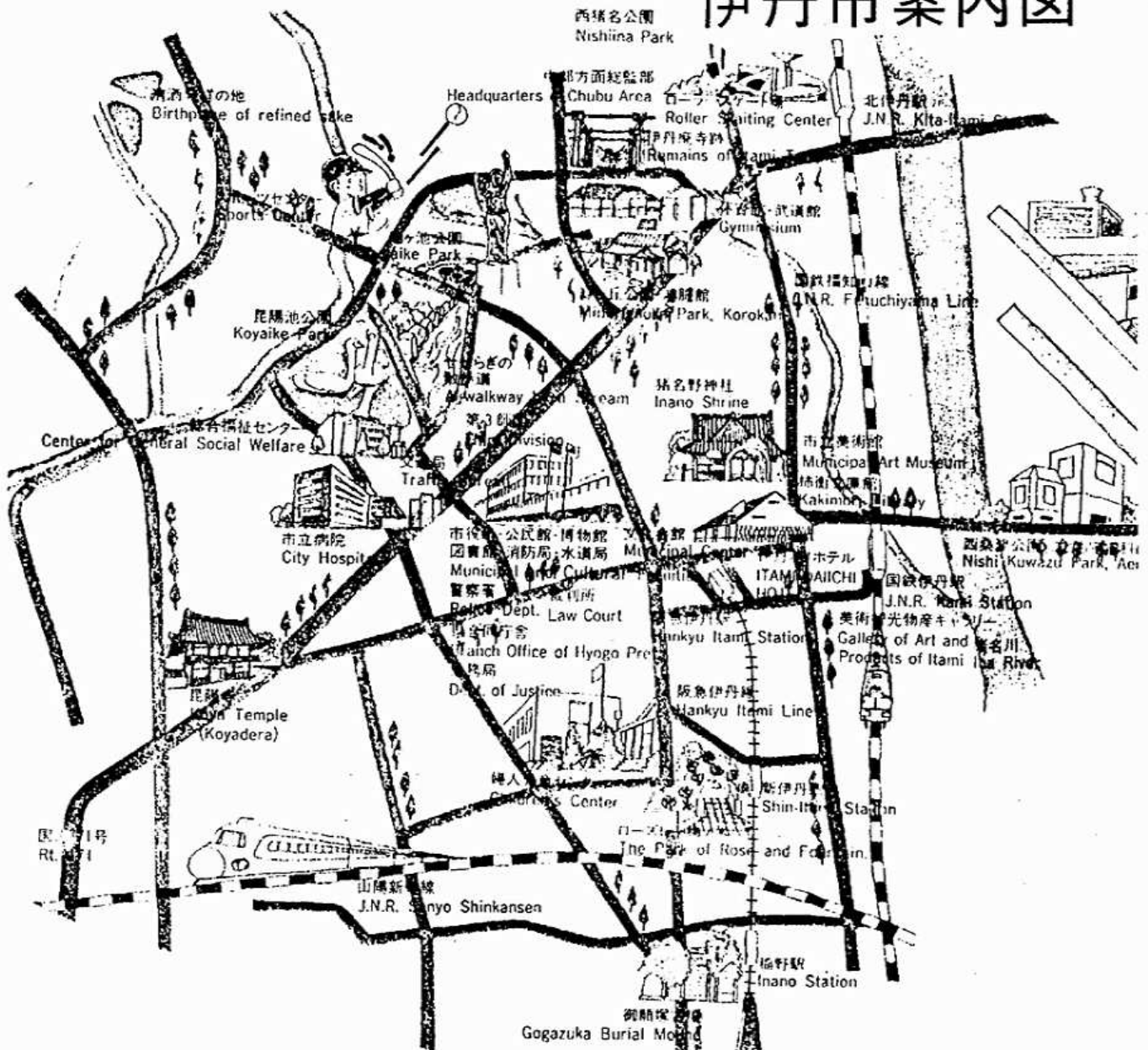
◇特に長生きの秘訣など考えたこともなく、実行したこともなく、只ありのままの生活で今日に至りました。

◇「生ける者遂にも死ぬるものにあれば、この世なる間は楽しくをあらな―大伴旅人」の心境になれぱと思ひ乍ら現実はずまらぬ事にクヨクヨイライラの毎日です。

◇私の乗るバス停は町はずれの川のはとりにあります。川には葦・葛・薄・野いばら・きいちこ等、又白さがたらずんでいたり渡り鳥が羽を休めたり、小亀が甲らをして干していたり、どこから流されてきたのか金魚（鯉かも）が住みついてもう五・六年家族ずれで泳いでいます。この金魚と自分を考え合せほえんています。こんな自然とのささやかな出会いを大切に楽しめるのが私の何よりの心の健康法と思っています。



伊丹市案内図



昆陽池自然公園

百二十羽のコブ白鳥をはじめ、カモ類の集団越冬の池で知られる野趣豊かな公園。伊丹市のほぼ中央部にあり、公園面積は二十八・五ヘクタール。公園面積のうち、約六十％を占める大池は、約千二百年前の天平三年に僧行基が築造したといわれています。林や湿地など自然の緑も豊かな公園で、ふるさとの小径、ベダルポート、バード・ウォッチングなどが楽しめます。貴重な都会のオアシスとして心をなごませています。

柿衛文庫

柿衛文庫は、日本三大俳諧コレクシヨンの一つ。収蔵資料は約六千五百点、有名な、芭蕉の「奥の細道」の原本をはじめ、蕪村・鬼貫などの自筆軸物や短冊、俳書など、俳諧の歴史に貴重な資料も豊富に収められています。美術館に図書館としての役割も兼ね備えた白壁の酒造りの館で、伊丹の文化の薫りが漂っています。収蔵品は、俳書を中心とする書籍約三千五百点、軸物や短冊など真蹟類約三千点を数えます。また頼山陽をはじめ、伊丹を訪れた文人墨客の名品多数も収蔵しています。



ふる池を蛙飛込水のおと はせを

おもしろさ急には見えぬすゝき哉 鬼貫

春寒し水田の上の根なし草 羽梧桐

あまいことばにご用心

酒居淑子(昭42・家)

県生活科学センター勤務

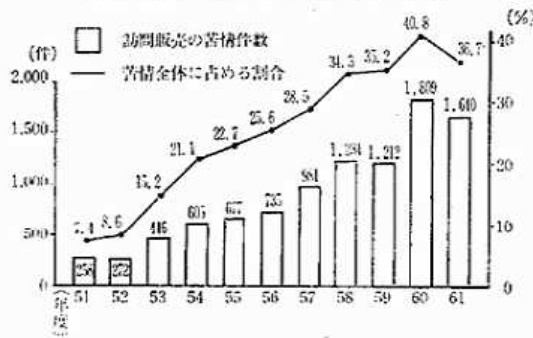
訪問販売は昔にもありました。しかし、悪質なものは少なく数もこななくなかったようです。

総理府が全国の成人三千人を対象に実施した「身近な犯罪に関する世論調査」によれば——。七割の人が、「しつこい」「悪質な」「悪徳商法による購入の勧誘を受けた経験があると答えています。あなたの周辺で、このような被害にあわれた方はいらっしゃいませんか。

あの手この手の訪問販売

七カ所の兵庫県立生活科学センター(神戸、東播磨、姫路、西播磨、但馬、丹波、淡路)に寄せられる訪問販売の苦情も急激に増えています。取扱商品はサンルームなどの耐久消費財や土地のような大きなものから、洗剤のような消耗品に至るまで様々。被害者は老若男女を問わず幅広い層にわたっています。勧誘の手法も、対象別にあの手この手を駆使しきわめて巧妙です。

訪問販売に関する苦情件数の推移



訪ねてくるものです。このうち主なものを紹介しましょう。

◇電話器

訪問販売の業者は社会の動きや世相に敏感です。このことを最も顕著に示したのが、電々公社の民営化に伴う電話器の訪問販売といえましょう。電話器をめぐる販売競争が、六十年、六十一年は激化し苦情も急増しました。「電話料金の請求書拝見」「N

T.Tの仕事がまかされている」と訪れ、「近く電話器は皆ブッシュホンに切り替えねばならない。今なら工事費はタダ」「黒電話は使えなくなる」「通話料金が安くなる」「近所の人も切り替えた」などと巧みな口車で、市価より高い電話器を売りつけます。

◇ホームパーティ商法

「新製品の冷凍食品を試食してみないか」「お宅でホームパーティを開かせてもらえないか。器具や材料は用意する」と話を持ちかけ、外国製ステンレスなベセットを二十数万円で売りつけます。ステンレスのなべは確かに丈夫で熱効率はいいのですが、重いため、手軽にふだん使いにくく、結局死蔵品になってしまいがち。被害にあうのは二十、三十、四十歳代の主婦が大半です。

◇靈感商法

若い女性セールスマンがきて、「姓名判断に興味はないか」「手相を見よう」「悩みはないか」とアプローチ。「あなたの名前は字画がよくない」「悪霊がついている」などとどきりとさせ、「これを買わないと家系が絶える」といって、高額な印鑑から始まり、大理石のつば、多宝塔とエスカレーター、資産を食い物にします。

このような靈感商法は全国に広まり大きな社会問題になっていきます。この三年間で、全国の消費生活センターに寄せられた苦情相談は一万三千件、総額百八十三億円にのぼっています。靈感商法は日常生活での漠然とした不安を種にしており、わかっていてもついでまされてしまうようです。被害者の多くは家にいることの多い主婦や高齢者たち。

◇かたり商法

それらしい服装に身をかため、あたかも「消防署からきた」「郵便局からきた」「市の下水道局からきた」と思わせる口口を用います。消火器、表札、マンホールのふた、トイレファンなどの住宅用小物商品を、「設置義務がある」「点検をしたところ有効期限が切れている」「このままにしておく危険」といって強引に販売します。被害にあうのは、留守を預かるお年寄りを中心。これらの商品は金額が比較的安価なため、現金で支払うことが多く、被害救済がされにくい面もっています。

◇利殖商法

財テクブームに乗じた悪徳商法が横行しています。「絶対に損はさせない」「必ずもうかる」「銀行預金より有利で

確定」と熱心に勧誘します。プラチナ、大豆、砂糖などの商品先物取引、もうかるからと二束三文の土地をしつこく高く売りつける。原野商法、商品を購入したら、知らない間に販売員にされていたなどという。マルチ・マルチまがい取引、リゾートクラブ会員権やゴルフクラブ会員権などの、会員権売買、置くだけでもかかるという、自動販売機など。被害は各層、各年代にわたっており、利殖に絡む苦情は後を絶ちません。

悪徳商法には、自宅での勧誘によるほか、いろいろなタイプがあります。

街角で

繁華街の街頭で、アンケート用紙を手にした若いセールスマンが「ちょっと時間があるか」「やせたくないか」などいって親しげに近づいてきます。この商法はキヤッチセールスといって二十歳前後の若いOLや女子学生がターゲット。化粧品や健康食品、各種会員サービス、和服を販売することが多いようです。

電話で

「旅行に興味がないか」「抽せんであなただが選ばれた」などと、電話で喫茶店や営業所に呼び出し

て、契約を迫るのがアポイントメントセールス。ターゲットは二十歳前後のヤングで、呼び出しには若い女性を使うケースが多くなっています。販売商品はほとんどが英会話教材を中心とした学習教材です。学習教材は訪問販売のなかでも苦情の多い品目で、例年トップを占めています。

＊職場で＊

「この資格をとっておくと昇進に有利」「ビジネスに役だつ」などとサラリーマンに働きかける資格商法。各種の資格をとるための教材の販売や講座の受講契約を結びます。昇進、昇給に弱いサラリーマンの心理を巧みについた商法で、苦情も増えてきました。職場に再々電話をかけてきて、しつこく勧誘する手口は、会社人間の弱みをつき、不本意ながら契約してしまう場合が多いのではないのでしょうか。被害にあうのは、主として二、三十歳代の働き盛りの男性です。

＊会場で＊

折り込み広告などで大勢の人を会場に集め、熱狂的雰囲気を作りあげて購買意欲をそそり、磁気ふとん、低周波治療器などの健康機器を格安と思わせて販売します。このような商法をSF商法、催眠

商法といい、ターゲットはお年寄り。ビデオ上映や漫才があり、さながら楽しい芝居小屋の感じのようです。粗品がもらえるし、お年寄りにとっては手ごろな娯楽場。どこでも行列をつくるほど大盛況です。

訪問販売が伸びるわけ

訪問販売市場は年々一〇%の伸びを続け、現在二兆円を超えたとはいわれています。

このように急成長したのは、経済の低成長化に伴い、業者が積極的な販売活動に入ったことが原因の一つです。全国で百万人へのほるといわれるセールスマンは、それぞれ厳しい訓練により仕立てられた販売のプロ。消費者の心理を研究しつくしているのです。

一方、クレジット(代金後払いの方法)の利用も、消費者の買っ気をもそり訪問販売が伸びる大きな要因となっています。三、四万円の英会話教材も、「支払いは一日コーヒー一杯分」といわれたら、もしかすると買う気が起るかもしれません。しかし、安易にクレジットを利用するのは考えも

の。金銭感覚がうすくなり、つい使いすぎてしまいます。また、クレジットを利用するこ

とは、自分に関する個人情報業者提供することになります。今や、こうした情報は業界では販売促進のための貴重品。先ごろも、悪徳業者が名簿を手に入れ、それをもとに退職者や大金をもっている人を狙い撃ちしたという事件があったばかりです。

もしも被害にあったなら

訪問販売などで商品を買った場合には、クーリング・オフという

解除の制度があります。セールスマンの強引な勧誘により、つい契約してしまうことが多いので、頭を冷やす期間が設けられているのです。契約した日を含めて、七日(マルチ商法十四日、現物まがい商法十四日)以内なら、書面で解約の通知をすれば、無条件で申し込みの撤回や契約の解除ができます。

クーリング・オフは指定商品にしかききません。指定商品は四十三品目あり、日常使うものはほとんど含まれていますが、サービスは対象外となっています。

このほか、(1)営業所などで契約したとき (2)商品を受け取り、代金を全額支払ったとき (3)健康食品・コンドームなど法律で定める消耗品を「使用したり消費するとクーリング・オフできない」と書

面で知らされていて、開封したり使ったとき (4)職場の管理職の承認を得た職場訪問販売のときなどにはクーリング・オフはききません。

ともかく、被害にあったときは泣き寝入りをしたことが重要で利用するほか、おかしいと思ったら、できるだけ早く、県立生活科学センター、市町の消費者センターや消費者窓口相談するようにクーリング・オフ制度による契約解除の方法

＜書面の書き方例＞

契約解除通知
左記の契約は解除します。
記
一、契約年月日
二、商品名
三、契約金額
四、締結場所
なお支払額の〇〇円を返金し 商品を引き取ってください。
昭和〇年〇月〇日
住所
氏名
印
所在地
〇〇販売会社
代表取締役 〇〇 殿

簡易書留か、できれば内容証明郵便が確実。内容証明用紙は文房具店に売っています。三部を作成し、郵便局へ持って行きます。

しましょう。また警察にも「悪質商法一〇〇番」(TEL〇七八一三七一一九一一〇)がありますのでご利用ください。

もうだまされぬ……

業者は消費者の心理を研究しつくしており、老後や健康への不安など人間の弱身につけ入ってこられると、無防備な消費者はひとたまりもありません。

ことは大体電話で始まります。初めの電話ではっきり断るのがコツ。むやみに話のついでに今度家は家へ訪ねてきます。そのときには相手や物件を確認してから戸を開けるのが賢明です。業者は「戸を開けさせたら八〇%成功した」と豪語するくらい、家に入り込むのを最大の目的にしているのです。もし、家の中へ入ってきてしまえば契約を迫られたとしても、あとで家族や信頼できる人に相談するなど、決してその場で契約しないようにしましょう。

クーリング・オフ制度があるといても、もう「あとで断ればいい」ではすみません。厳しい契約社会のもと、自立する消費者をめざして、一人ひとりが契約についてしっかりとした認識をもつことが大切です。

短歌



松山 ちよ (大6・文)

信貴山へ

参道の霧に滲み咲く卵の花のこのひたぶるの
白の眩しさ
深もやの凝りの雫かこととわが参道を光
りながれ来
何ごとのおはすともなき深もやゆ突如鉦鳴り
梵唄が湧く
まほらばの国の安堵のもやわけて富本憲吉の
窠の趾訪ふ

笹倉 道枝 (昭9・文)

果て知らぬ流転の中に身を置きて今日も茶碗
を積み重ねゆく
思いつき大根間引く青々と育ち来たれる葉の
色さやか
オレンジの花びらかさね丸く咲くラナンキユ
ラスは今年をはじめて

近作より

竹崎 美佐保 (昭18・文)

蔵出しの濁り地酒は霧の色透明の酒器にゆっ
くり満たす
そばに来て背を向けしまま蹲まる猫と静けき
時を分けあふ

がぶがぶの黒き服着し若者がものぐさ熊の如
く屯ろす

頭よすぎる人は好かぬと言ふ人も言はれし人
も我は待める

平井 恵美 (昭19・文)

さまざまに、春を

球春の近きを告げて梅ひらく秘密法あるな戦
争あるな
秘密法成らむ願り若き友と言ふあらあらと春
を海に降る雪
動かざる霞のなかゆ聞こえるし船笛絶えぬ濃
き日永なる

月森 伸子 (昭30・文)

霧島山上にて

夜もすがら笛吹くごとく鳥鳴けり霊振る獄の
深き静寂に
桜島降灰しきり
天と地のあわいに浮かぶ桜島も煙りも影と
なりつつ

長崎原爆資料館

かくも苦しみ火群のなかに果てし人のみ霊鎮
むる言葉を知らず

田中 佳世子 (昭40・文)

みづからの来し方行く末おほすらむ十一面の
かしらかかけて
樹より生れ樹に還りゆくみほとけや幾世の風
を聞きたまひ来し

伝統詩歌に——と

田辺 幸子 (昭17・文)

学生時代というより、厳密には
奈良女高師時代というべきかも知
れないが、些か短歌をやって来た。
六十歳を過ぎていまだに個人歌集
を上梓もせず、自分の主宰する雑
誌も持たず、怠惰の性、誠にお恥
かしい限りだが、短歌と俳句とい
う伝統詩歌について、日頃考えて
いることを少々かべてみる。

歴史的には無論短歌の方が発生
は旧いのだが、昨今(戦後と言う
べきか)著しい現象として見られ
るのは、短歌と俳句の作者に於け
る男女の割合に非常に差のあるこ
とである。ズバリ言うると、短歌作
者には圧倒的に女性が多い。同人
誌でも、大新聞の「○○歌壇」の
投稿歌でも、女性の名がずらりと
並んでいる。これに比べると俳句
の方は男女同数か、時によっては
男性の方が多いような気がするの
は、所謂「号」という名称に惑わ
されているのかも知れないが、そ
の点を割引いても、男性優位の気
がする。

三十一字あれば可なりのおしゃ
べりが出来る。(女性は元来おしゃ
べりなものだ。)しかも愚痴や繰
り言のめそめそは、所謂情感とか

抒情とか言われて、「心象詠」に
はもってこいである。逆に行き届
いたこまやかさがすみずみまでゆ
きわたって、しみじみした味わい
が出せるという良さがある。女性
は全く短歌的であると言えよう。

俳句の方はわたくしは詳しくな
いので大きなことは言えないが、
先ず対象を正確に捉え、無駄を省
いて的確に描写しなければならな
い。十七字しかないのだから、あ
いまいや不鮮明は許されない。感
情移入が不可とは言えないが、ぐ
ずぐず愚痴などを言っているヒマ
はない。ピシリときめる厳しさが
俳句の身上であろうから、これは
まさしく男性の持味と言えよう。
作歌人口が減っているという嘆
きをよく聞く。長く高校で国語を
教えて来たが、昨今の生徒で短歌
を作ろうというのは非常に少い。
俳句をやるうというのはないこと
はない。まあ彼らの考えでは、俳
句の方が詩型が短小だからラクだ
とでもいうのだろうが、なかなか
どうして。わたくしは俳句ならや
ろうかという生徒には、次のよう
に言うことにしている。「俳句な
ら、という考え方はダメ。むず
かしいけれど、俳句の方が気に入
っているからやる。というのでな
くては。」と。



ロンドンだより

松本 佳代子 (昭44・文)

高度を下げた機体は大きく右に旋回し、眼下にはロンドンを中心に果てしなく放射状に伸びる高速道路の灯が連なります。次に左に旋回したとき、一つひとつの灯は更に大きくなりました。私が英国の空の玄関ヒースロー空港に降りたのは八五年のクリスマス直前のこと。日没が午後四時前という昼の最も短い日のことでした。

翌朝、遅い日の出を待ち、やっと見つけた霧の晴れ間、向いの公園に、両腕を空に伸ばしたポプラの樹々と青々とした芝生を見たとき、はじめて「ロンドンにいる」感を持ちました。

やがて春。春は河。河はもちろんテムズ河。ロンドンの春はオックスフォード大、ケンブリッジ大の対抗ポートルースで始まります。

マーチウインドが吹き荒れた後、肌寒い気候の中で、三月の最終土曜日に、パトニー橋からモートルの間に、パトニー橋からモートルの間で争われ、両大学の若者達の汗が、熱気をいやが上にも高めます。この河は、かつて主要な交通路として利用され、上流には

今なお、邸宅の船着き場もあります。ときには深い木立ちの中を、又、時には岸边と交わらぬ水位を保ちながら、悠々と流れます。

市内に入りますと、河からの眺めが十分考慮された建物群が連なります。ヴォクスホール橋、ランベス橋、議會を左に見てウエストミンスター橋、続いてウォータール橋。そしてロンドン橋を過ぎタワーブリッジまで、様々の表情をたたく春の水面は橋の競演です。

夏はバラ。リージェンツ公園は数多い公園の中でも市内一美しいと言われ、広さ一九〇万平方メートル。中には動物園や人工湖もあり、散歩好きな英国人の格好の憩いの場です。夏は野外劇場も開かれ、「真夏の夜の夢」さながらに、短い夜を楽しみます。

この公園の南半分の円型庭園がクインメアリー庭園で、色とりどりのバラがびっしりと植えられ美を競います。雨がちの気候がバラの花には最適のようで、晩秋まで咲き続けます。寒冷地芝の深い緑を見慣れた目には、バラの色鮮や

かさが一段と鮮烈です。今を盛り争いの凄惨さは似合いません。そして、さすがに街の喧騒もここには遠慮してやってきません。

さしもの旅人で賑わったロンドンの街も、やがて一人去り二人去り、元の静けさを取り戻すとき、早い秋は既にやってきています。

ふと歩みを止めると静寂が流れています。見上げると石造りの建物、誰もいない街角。「異邦人」が「異邦人」であることを意識するのはこんなとき。「ロンドンにいる」ということを強く実感するのです。

やはり、秋は街角でしょうか。表通りの賑わいと、一本入った小



テムズ河

路の静寂のコントラスト。三百年の歴史を秘めながら、一瞬時の流れも止まったかのような街並みにただ一人の自分。歴史の息遣いと眩きとに耳を傾けているのです。

そして、その時間は、新しい高層ビルの建築現場の槌音で我に帰るまで続くのです。

昼間がますます短くなり、黄ばんだ葉に街路樹が別れを告げるとき、灰色の空が覆うようになりま

す。ロンドンの秋はこうして、名残りを惜しみつつゆっくり去っていきます。

いよいよ夜長の冬の到来です。毎日のように降る霧雨。でも雨を含んだコート脱ぎ、一歩室内に入れば別世界。紅茶の香りと暖炉の赤い火がそこへの案内者です。

暖炉のある家は、現在では珍しくなりましたが、炎への郷愁は「嵐が丘」を思い起こすまでもなく、人々の心の中に今なお息づいています。

しかし、何ととっても、冬こそ音楽会と演劇の季節です。アガサクリステイの「ねずみとり」は三十五年という超ロングランを誇り、ロイヤルシェークスピア劇団は、冬場はストラトフォードアポニエイヴォンを離れ、成功作を携え、ロンドンでの活動拠点、バー

ビカン劇場で上演するのです。一方、世界にも広がった新しい企画作品、「レ・ミゼラブル」や「キャッツ」は、ここロンドンが発祥の地。現在は、ミュージカル「オペラの怪人」の人氣がさらに上昇中です。

シテイ・オブ・ロンドンから見て「西の端」を意味する、ウエストエンド地区に集中する大小劇場群は演劇ファンを引きつけてやみません。荘重な悲劇を重厚に演じる舞台の隣りで軽妙なコメディが上演される。人生の縮図さながらに人の心が冬のロンドンに写し出されるのです。

三月の嵐が吹き荒れても、クロッカスやラッパ水仙など自然は来るべき春への準備を怠る事なく、人々も勇気づけられて春の到来を心待ちに復活祭の準備にとりかかります。

伝統と革新、自然と人工、保存と打破等々、相反する二面が奇妙な程巧妙に融和するロンドンの街。河面の輝き、バラの花、小路の孤独、そして劇場の熱気、そのいずれもがロンドンそのものです。これからも新しい感動と驚きで、私の「ロンドンノート」は更に厚くなっていくことと思えます。

(現在ロンドン在住)

昭和62年
佐保婦人学級

婦人学級も一人立ちして2年経過します。

当初のテーマ、高令者のくらし、についての学習の上になつて、そのまゝを實踐にうつす努力を重ねていますが、今年の高令者の生活改善をめざし、健康、衣食住の見なおしに励んでいます。

基本的な予防医学であるヨーガに始まり、国際居住年にもさわしい住まい方の工夫、変動のはげしい時代に即応した年金の考え方やシニークリームやクレープなどお

- ◆とき 下記の月曜日午後1時～4時
- ◆ところ 親和学園及温会館(神戸市中央区中山手7丁目)
- ◆会費 年間3,000円 1回500円

月日	学習内容	講師
4・20	ヨーガ	かしいけいこ
5・11	住まい方の工夫	永福より子
6・15	家庭婦人のための「女性と年金」	銀行支店長
6・22	夏むき料理	津野 貞子
7・6	夏の健康(ビタミンを中心に)	〃
7・20	そめもの第1歩	竹田喜代子
9・7	たのしいおかしづくり	小田 清子
9・28	残したい日本文化(ひいな)	立花 紀子
10・12	自然とのふれあい(芋掘りと温泉)	上田ユクエ
11・2	文学散歩(須磨界限)	八木 静子
11・16	クリスマスプレゼント	
12・7	正月料理(もちよりパーティ)	
1・25	鍋料理	
2・8	ピロシキ	津野 貞子
2・22	閉講のつどい	

いよいよお菓子づくり、和紙でおひな様をつくりながらひいなのおルーツを聞き、文化の伝承を学ぶなど楽しい学習を重ねています。再利用の方法として染め物の手ほどきもつけました。とかく家の中にあることの多い主婦のために、野に山に温泉に秋をたづねてたのしい一日も企画しています。

次のようなお便りも頂きました。どうぞお気軽にこのチャンスをご活用下さいませ、はじめての方々のご参加をお待ちしています。色とりどりの紫陽花が目を楽しませてくれます。

去年一年間はともにお世話になりありがとうございました。

家にこもりがちな折、りっぱな先輩達のお話をうかがったり、一緒に料理を作らせて頂いたり、楽しいひとときを過ごすことができました。四月から幼稚園に通いはじめた妹と小六の息子の世話に追われています。特に幼稚園は出かけることも多く、あっといふまに一日が終ってしまいます。少し慣れてくれば落着いた日も過せるかと思っています。集まりに寄せて頂ける日を楽しみにしています。

事務局だより

- ◆行事(昭和61・10～62・9)
 - 本部会報、支部だより第10号、会計報告書発送(61・12・16)
 - 新年会(支部だより編集反省会もかねて)(62・1・7)出席29名
 - 昭和61年度佐保婦人学級閉講(62・2・23)於汲温会館
 - 支部総会・議事、記念品贈呈(62・6・7)於パァグ出席58名(新入者3名)
 - 昭和62年度佐保婦人学級開講(62・4・20)於汲温会館
 - 睦会(61・10・26)

◆計報
西村 昌治(客員) 62・3・5

- 石井 和子(S9・文)62・2・2
田中キサヨ(S8・家)62・3・31
見満 亀野(T11・家)62・5・10
植田 袖(S10・文)62・6・1
- もより会報告
- 61・3・29 灘地区 10名
 - 61・11・16 東灘地区 19名
 - 62・1・25 尼崎地区 10名
 - 62・5・23 姫路地区 20名
 - 62・5・23 芦屋地区 11名
 - 62・2・9 三木地区 6名

三木・小野地区もより会

神戸電鉄沿線の隣接二市合同の第一回もより会を、昭和62年2月9日竹崎宅で開きました。

二月とは思えぬ暖かい日で、戦前の大先輩、戦中派、大学卒のお若い方、お子様連れの方等、小人数ながら賑やかに集いました。初顔合わせですのに昼食を夾んでの歓談が弾み、同窓生ならではの楽しい有意義な半日を過ごすことが出来ました。

尚、御欠席の方からもちいちにお便りを頂きましたので、最新の当地区会員名簿に当日の様子も書き添えお届けしました。(竹崎記)

出席者
前田タケコ(S6家) 竹崎美佐保(S18文)
射野理枝(S42家) 芝 美代子(S43理)
松山 和子(S45理) 岸本 律子(S424家)

編集後記

「佐保会」と呼ぶ穏やかな響き、卒業以来どの地でも頼り頼られ支えられて来たお互いです。編集の仕事を通してまた親しみが湧きました。「恥も外聞もおまへんわ。」の合言葉でポロ家を開放し皆さんに色々とお願いやらお尋ねやら、本当にお世話になりました。多くの方々に誌面をお借りしまして心より厚く御礼申し上げます。伊丹の場合は、これまで地区リーダーさんの御苦労で、もより会が三回も回りました。しかし勤めの関係で参加を取消さざるを得なくなりましたので近くに住みながら存じ上げない方も多く編集の仕事など思いも及ばない危なげなお引受けでした。不馴れな上に途中、身内の事で困ったことが起るなどありましたが皆さんの御協力を頂き感謝いっぱいでございます。

表紙は毎号お願いしております林利三郎画伯の御好意によるものです。厚く御礼申し上げます。

多忙のため数々の不行届きの点お許しください。皆さま方の益々の御健康を祈りおります。(橋詰記)

編集委員
田辺幸子、橋詰ケイ子、小川澄子
斎藤美智子、塚口郁子、都築暎子