

2015年3月

みたか みんなの広場

みたか・みんなの広場運営協議会

三鷹市下連雀3-16-18

☎080-1362-5359

なりきよ

第8回市民リレートーク

梁田 政方さん「健康づくりと山歩き」

1927年昭和2年生まれです。山歩きと言っても私は登山家でもないし、64歳で現役をやめました。そのころは三鷹から横浜に通っていたんですが、東横線から井の頭線への階段がしんどくなって、これじゃどうしようもないと思って、若いころ歩いていた山歩きを再開しようと思って、64歳から行き始めたんです。現役時代はほとんど山なんか歩いてなかったんです。最低月二回を基準にして登ろうと思って、今年88歳になりますが、多い時は何回も行ってたので、全部足すと800回とか900回ぐらいをこえていると思います。

うちのかみさんが亡くなって13年になりますが、毎年墓参りに帰るんですが、帰るたびに小学校の同級会をやってくれるんです。最初は20人くらい集まっていたんですが、だんだん減って、数年前は4人しか集まらなかった。ちょうど80歳になった時、「おまえね、そろそろ老人ホームに入ることを考えたほうがいい。」とみんなに言われたんです。また、その年の大阪で集まりがあって、その時に私の隣に座った、一法(はしのり)さんという枚方のある古いお寺の和尚さんが、「80歳までいけば死ぬときにはあまり苦しめないで逝くよ。」とぼくに言ったんです。坊さんの言うことだから間違いないだろうと思いましたが、死ぬことばかり考えていてもつまらないから、やることだけはやってと思っています。

80歳を過ぎて年に最低24回は歩くというノルマを自分に課して、やってきて、それがまだできてからまあまあだと思っています。

これは私が73歳の時に行ったスイスのメンヒという山です。とてもきれいな山です。4,099メートルです。登山電車を利用するのですが、往復七時間、道の両方が完全に切り立って、ちょっと歩くと雪が下のほうへサーッと流れる、そういう体験をしました。かみさんとは、日本の南アルプスの女王と言われる仙丈岳にはいっしょに登りました。結構彼女も山が好きだったものだから、霧ヶ峰とかあちこち行きました。

メンヒを登ってから、あらためて自信ができました。メンヒを登るときにスフィンクスという登山電車の終点から2時間くらい雪原を歩くんですが、その時は吹雪でけっこうたいへんだったんです。私たちが登るときに、降りてきた日本人がかなりいましてね、実はメンヒに登ろうと思って、一週間上で待っていたんだけどどうとう晴れなくてあきらめて帰るところだ、という話でした。私たちが登るときもちょうど吹雪だったから、ひょっとしたらだめかもしれないと思いましたが、雪のせいでダメになってくれないかな、私が行ったせいでだめだったということになるとかっこつかないの、正直そう思いました。むこうはガイドが非常にしっかりしていて、73歳と67歳がザイルでつながって行くんだけど、途中で無理だと思ったらどこでもいいから

【第10回 市民リレートーク】

テーマ 「私のボランティア体験」
トーク

開催日時 3月30日(月)
午後1時30分～3時30分

場所 みたか・みんなの広場
みたかの家内(下連雀4-5-19)

(*場所が変わります。ご注意ください。)

連絡先 なりきよ 080-1362-5359



下してくれ、どうしても頂上まで登らなきゃいけないわけではない、楽しみさえすれば良いんだから、と言っておいた。ガイドは、それはいい心がけだ、山は楽しむもんだ、ということを書いてくれて、なんとか最後まで連れて行ってくれた。なにしろ、12本爪のアイゼンをつけているもので扱いにくくて、最後は引っ張り上げてもらったけれども、それでもようやく登れました。最後まであきらめないで登るのが必要だな、と思いました。

最近、日本で登っています。ダブルストックで行くとあと五年行ける、と友人から言われて、今は2本で行くようにしています。ただ、そうは行っても山歩きは危険性もあるし、いまは4人でいっしょに行くということを原則にしています。

山を歩いていると、自然のなかに自分を置いて、自分も自然の一部だということ、そして動物なんだということをつくづく感じます。

私の入っている景信トレッキングの名前の由来である景信山の上に桜の木があるんですが、これは昭和3年にそこに植えられた、そのときに景信トレッキング創立20年のときに植えたいろはもみじがあって、この二本とお互いがんばろうぜ、という気持ちで山を歩いています。また、歩いているときに知らず知らずのうちに虫を踏み潰していたりするんですが、考えて見ると、そんな小さな虫でもその命を人間が作ることはできないわけです。知人からそう言われたことが頭に残っていて、自然の命というものの大切さというものを痛感して、自分がいま生きていることの大切さを感じています。

(次ページへ)

(前ページから続く)

ただ私は4年前、ステントを入れたんですが、翌年の検査の時に、入れた造影剤が影響したのか、心臓が17秒とまっちゃいまして、検査のあと牛乳を飲んだとたん目の前が暗くなった。気が付いたら、それから二週間経って、集中治療室にいて、スパゲッティになっていた。集中治療室に二週間いて助かった人はあまりいないらしい。

いまはペースメーカーをいれて一級障害者になった。一級障害者になると、交通費が割引きになるんですね、高尾山のケーブルとか。ただし、あまりお勧めはしません。2か月近く入院していたら、急速に筋肉がダメになった。

退院するためのトレーニングをしようとしたら、立ち上がったけれども座れない、ストンと落ちちゃう。知人の医者のところでもリハビリをすることになって、病院の4階から地下まで連続して5回やろうと頑張ったが二週間かかった。5回できれば高尾山くらい登れるだろうということで退院しました。最後まであきらめないということは、自分との闘いで、できると達成感が生れて。いまそういう気持ちで頑張っています。

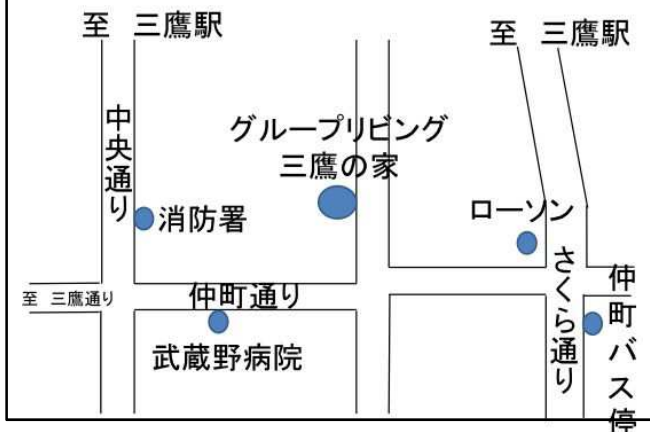
最近、トレーニングとして毎朝5時半に家を出て、井の頭文化園を回って、井の頭公園へ行って、トラックを二回くらい回って、ラジオ体操をやって帰ってくる。雨の日にはさぼりますが、だいたい、毎日やっています。

では、こんなところで。

みたか・みんなの広場移転のお知らせ

みたか・みんなの広場は3月23日に下記へ移転します。活動内容は変更ありません。今後ともよろしくお祈いします。

新住所 三鷹市下連雀4丁目5番19号
グループリビング・みたかの家内



【著書紹介】

「三鷹事件の真実にせまる」光陽出版社

みたか・みんなの広場 催しのご案内

開催日時	テーマ	主催・連絡先
3月5日(木) 15:00~16:00	鉄道マニアになろう	鈴木 ☎080-1022-2281
3月14日(土) 13:30~15:00	般若心経を読む会	なりきよ ☎080-1362-5359
3月18日(水) 19:00~21:00	タどきオレンジカフェ・みたか	みたか・認知症家族支援の会：石村 ☎080-6627-3551
3月20日(金) 14:00~15:30	ママと子どもの科学あそび	三鷹科学あそびの会 石村 ☎080-6627-3551
3月21日(土) 13:30~15:00	タロット占い	ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359 (なりきよ)
3月26日(木) 13:30~15:00	転ばぬ先の杖(老後への備え)	HumannLoop"人の輪 竹内 ☎090-7632-7251
3月27日(金) 14:00~15:30	みたかオレンジカフェ	みたか・認知症家族支援の会：石村 ☎080-6627-3551
3月30日(月) 13:30~15:30	リレートーク「私のボランティア体験」	みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359

みたか
みんなの広場

NPO法人Humanloop '人の輪'
<http://humanloop.web.fc2.com/>

NPO法人グレースケア機構
<http://g-care.org/>

みたか・認知症家族支援の会
<http://mitakanfs.blog.fc2.com/>

NPO法人日本シニアジョブクラブ
<http://jsjc.web.fc2.com/>

三鷹市医療と福祉をすすめる会

三鷹科学遊びの会