

# OSAKA・II ZONTA CLUB

大阪Ⅱゾンタクラブ第51号(2021年3月)



## 巻頭言

会長 幡山 玲子



会長職を仰せつかってから早1年弱がたとうとしています。コロナの世界的大流行の中で会員の安全と安心を確保するにはどうすればいいのか、模索しながらクラブ活動を続けてまいりました。

第一次緊急事態宣言が解除されたのちに新執行部がスタート。当初はこれほどまでに感染が広がるとは考えも及ばず、3密を避けるためいつもの会場とは違った小宴会場で例会を行いました。しかし、コロナ感染の急激な拡大を受け、当初計画していた忘年会も、花外楼での大阪1との合同新年会も、会食を伴う集まりであり、会場までの公共交通機関での感染リスク等をも勘案して中止とさせていただきます。代わりにZOOMによる例会を企画し、スマホやPCに強い会員の指導で、何とか無事例会を開催することができました。慣れない中でのオンラインによる例会へのご参加に深く感謝申し上げます。

さて、3月7日(日)にはローズデイイベントとして「子ども虐待の見方と支援」と題して会場参加とオンラインによる視聴との2本立てで講演会を行います。今までとは違った形でのイベントですが、パンデミックの下での活動の新たな形として成功しますように、皆様のご協力ご支援をお願いいたします。



2021年1月例会

コロナ感染禍の下で、今までのような活動の自由が損なわれる閉塞感の中、ストレスが子どもなど弱いものへの暴力に向かう事象が顕著となってきています。目に見えにくい児童虐待について多くの皆様にご視聴いただき、関心を深めていただくことが、少しでも児童虐待を減らすことにつながるのであれば幸いです。

木下彰子国際ゾンタ理事就任祝賀会

三林 京子



10月10日リーガロイヤルホテル小倉で開催された木下彰子 ZONTA 国際理事の祝賀会に出席させていただきました。

真紅の着物を着用して会場にいらした木下さんからはエネルギーの光が見えるようで、少し英語を交えたご挨拶は会場が静まりかえる程の説得力で、さすが！国際理事にトップ当選なさった方のスピーチだと感服致しました。世界中から集まる ZONTA の理事の一人として、今後力強く発言、発信なさる事を確信致しました。

御来賓には小川洋福岡県知事、北橋健治北九州市長をはじめとする九州の著名なお歴々が揃っておられ、このコロナ禍で 170 名の大宴席でした。

幡山玲子会長と内藤恵子前会長とご一緒させていただき、全国のゾンシャンが集う楽しいひとときはあつという間に時間が経ってしまい、岡澤則子ガバナーの見事なお座敷芸、そして最後にゾンタの役員方のマスクをかけての網タイツ！バニーガール姿！！には、割れんばかりの拍手で、大いに楽しませていただきました。

新型コロナ感染対策の中、各種のイベントが中止になり、ZONTA のイベントも全く出来ない中での祝賀会は、たくさんの勇気を与えていただいたような気がして、嬉しく感じております。



卓話

猿渡京子さんの卓話 (2020.9.10)

中田 智恵海



摂食障害者の会「ガジュマルの船」代表猿渡京子さん（ニックネームかまた）の卓話報告です。

近年、摂食障害という用語をよく耳にいたします。が、私どもにはその実態が明確ではありません。まず医療では治療の対象として、また、生活困難という観点から社会福祉の対象ともなりますが、しかし摂食障害に対する明確な治療法は確立していませんし、社会福祉の制度上も公的サービスは整っていません。

本来、楽しみのはずの「食べる」行為に困難を覚える、ということがまず理解できません。そこで今回の卓話では、ご自身の摂食障害の体験からお仲間同士で自助グループを作り、その支え合いを通して回復に至っている方の体験談を伺うことで理解を深めたい、と思いました。しかし、残念ながら摂食障害には個別性があり、分からないことづくめで、一人の当事者の正直な体験談を伺った、が、しかし、相変わらず摂食障害を全体として把握することはできないという思いが残りました。ご本人のお話、私たちの質問、私との後日談も含めて振り返りたいと思います。

自分は双極性障害Ⅱ型と診断を受けていて精神障害者保健福祉手帳を保持している。幼い頃から「自分の居場所の無さ」に対する不安や弱みをもっており、大学卒業を控えて就職も決まらず、卒業後の所属が無くなることに不安は増大し、摂食障害を発症した。現在は回復している。

質問1「出産の際、不安だから海外に行って一人で出産した、とのことだが、一人で出産を迎える方がはるかに不安だと思うが・・・」

☆そうなのですが、自分は妊娠すると軽躁状態になって、出産という心理的に弱っている時期に他者の介入を受けたくなかったから一人で生みたかった。他者の介入によって自分自身の考えを乱されるのが嫌だった。語学が得意だったことも海外での出産を促した。

質問2「不安や弱みを言語化できない、しんどさを言える人がいない、それで、リストカットした、とのことだが、同じように不安や弱みを持っていて生きることがしんどい人もそこまで至らない人も多い。その境界線は何だと思うか？」

☆分かりません。

質問3「精神障害者保健福祉手帳を持っているなら、障害年金を申請できるでしょう。」

☆手帳を持っていることで税金の控除を得ているので、それでいい。自分は就労して収入を得ていることが自己の存在証明になっている。(障害者年金の受給は極めて多様で、猿渡さんは受給したくない、と希望された一人)

質問4「人間関係との距離感をとることが苦手だった、とのことですが、具体的にどういうことをさすのか？」

☆普通、親との関係に安心、安全で親密な関係をもつことは自然になされるものですが、自分はそうした安全、安心で親密な関係を育てることができなかった。それは今思えば、親のせいでもなく、単にその時の自分にはできなかった、ということがベースになっていて、対人関係における距離感が苦手だった。

質問5「今日の話で伝えたいことは何か？」

☆身近に摂食障害の人がいることを知ってほしい。摂食障害は見て分かるほどの拒食症や過食症ほどではなくても、通常の日常生活を営んでいる人やしっかりと就労している人の中にも数多くいる。そうした人たちが、自助グループの中で安心して自分を語り、こころの在り方を変えていくことはできる。かつて自分は親から愛されなかったと語っていた人が2～3年すると愛されていたのに、それを感じとることができなかった、と語りを変えていく場面をたくさん、見てきました。自分もそうです。そんな風に自助グループという安心な場でこころの在り方が変わり、語りが変わり、生活を変えていくことができる、ということを知ってほしい。

以上は猿渡さんの当日の卓話の概略ですが、私たちには分かり難いことが多かったことは否めません。後日談として猿渡さんは、「自分の生育歴をストーリーとして話すと分かりやすいのだろうとは思いますが、自分自身もまだ明確でない部分や思い出したくない部分もあるので、分かり難かったかもしれません」と話されました。精神科医療からのご意見もお尋ねすればよかった、と反省しています。



## 京ことば源氏物語 女房語り (2020.10.8)

徳光 正子



このところ社会問題や重い話題が続いていたこともあり、文化的な催しとの要望で山下智子さんを10月の卓話ゲストにお招きした。山下さんは京都市ご出身。仲代達矢主宰無名塾に入塾され六年の活動後移籍。三島由紀夫近代能楽集「道成寺」「能野」はじめ舞台やTVにて活動されました。声の表現活動を中心に、NHKラジオドラマのレギュラー出演、映像番組のナレーション、朗読とダンスのコラボレーションやカシオ電子辞書での古典朗読、古典教科書CDなど幅広くご活躍された方です。

国文学者故中井和子女史との出会いから語り始めた「京ことば源氏物語」の女房語りを通し、失われゆく美しい京ことば、やまとの心を後世に伝えるべく全国で、全五十四帖連続公演をはじめ、お寺や各地の劇場やサロンで語り会を開いておられます。海外からの招聘もありワルシャワ、パリ、スイス、リヒテンシュタインなどでも語り会を開催。

古典の日推進委員会語り部派遣事業講師、京都国民文化祭特命大使やNHKカルチャーの講師もなされています。

卓話だけの依頼の予定が、先生の「ぜひとも」とのご希望により、当日は第七帖「紅葉賀」を披露して下さいました。女房とは当時宮中などに仕えた高位の女官、源氏物語は女房が問わず語りするように綴られています。

「紅葉賀」は、色とりどりに舞い散る紅葉の中、若き光源氏が、父帝の寵愛する藤壺の宮への胸に秘めた恋心を渾身の舞にのせて捧げる名場面、藤壺の宮は、誕生した若宮が、源氏密通による不義の皇子であることにおののきます。光と闇が交錯する愛の苦難の物語。

千年の命を生きる日本の宝、源氏物語を百年ほど前の京ことばで、山下智子さんが語ります。BGMの音楽も効果的。芸術の秋の一夜を、少し心ゆくかに古典の世界にタイムスリップして楽しみました。

多くの方々に聞いていただきたいとの山下さんからのご希望もあり実現しました。

皆様はいかがでしたでしょうか。



## 奉仕活動

## 銭太鼓とハンドベル

芳川 た江子



私達の奉仕チームは、「ゾンタの愉快的音楽隊」という名前をつけて活動しています。メンバーは、宇川・牛田・笠置・辻・中田・中塚・西村・幡山・久岡・宮本・芳川の11名です。宇川様は、昨年11月に入会されて、すぐに11月の練習から参加して下さい、心強いかぎりです。練習は、毎月1回日曜日に宮本先生のお宅に集まって、午前中は銭太鼓、午後からはハンドベルの練習をしています。午前中の銭太鼓の練習には、新元先生という銭太鼓の先生に来てもらって、特訓を受けています。

奉仕活動としては、年に1~2回色々な施設を訪問して、みんなお揃いのTシャツとハッピーを着て、銭太鼓とハンドベルを披露しています。今年は、5月頃に西宮市にある社会福祉法人一羊会を訪問する予定です。銭太鼓は、パプリカ・人間っていいな・南中ソーランの3曲を披露する予定です。ハンドベルは、もののけ姫・みかんの花咲く丘・見上げてごらん・さんば・星に願いをの5曲を披露する予定です。

コロナ禍で、訪問できるかどうかは未定ですが、少しでも施設の方々に元気になってもらえるよう、私達日々練習に励んでいます。

### 自己紹介

宇川 久子



2020年11月に大阪Ⅱゾンタクラブに入会させていただきました宇川久子と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

立派な職業を持ち自立していらっしゃる皆様のグループに入れていただけるのは光栄なことではありますが平凡な一主婦の私としては不安も持っております。保守的というよりはかなり封建的な父親の考えの下、良妻賢母を育てるといふ女子校に入学して一貫教育を受けて仕事を待つこともせず結婚して一男一女を育て今日に至りました。

学生時代は体を動かすことが好きでテニスクラブに属していました。主婦になってからも子供が手を離れるとテニスを再開しました。50代にテニスからゴルフに移行して熱中。ハンディー18になった61歳の時、親の介護が始まって中断しました。その後主人の介護も加わって、人生の黄金期だと思っていた60代は大変過酷で辛い毎日でした。かけがえのない愛する人々を見送り古希を過ぎた現在、これからが私の人生の黄金期だと思っています。中断していたゴルフを再開し、大好きな庭いじりーバラやハーブを植えたり、ブルーベリーを収穫したりという毎日を送っていますが、そんな時にゾンタクラブの中川友里様より「入会しませんか」と声をかけていただきました。

以前、母校の偉大な先輩の緒方貞子さんについて書かれた「緒方貞子という生き方」を読みましたが、その本の帯には「70代から花開く人生もある」というキャッチコピーがありました。緒方さんが日本人初の国連難民高等弁務官になられたのが60代半ばから70代半ばまで。普通なら孫とお菓子を食べて団欒という時期に食糧のない難民のために危険な地域に赴いてのネゴシエーションや陣頭指揮。すごい人生もあるものだとびっくりしました。が、何故か「70代から花開く人生もある」という言葉が大変心に残りました。あまりに違いはあるものの人の役に立つことや世の中のためになることをするというのは長年の教育で植えつけられてきた精神です。黄金の70代を少しでも輝きのあるものにするためゾンタの活動に参加したいという気持ちが芽生えて中川様のお誘いを受けて入会させていただくことにいたしました。

よろしく願いいたします。



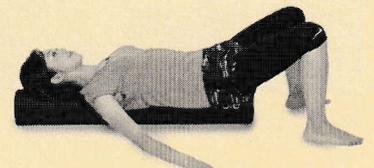
## 私のイチオシ

### ストレッチポール

堀 知子



5年くらい前にいつの間にか50肩になった。ゴルフのクラブも振れなくなり仕方なく近くの病院にあるジムに通い始めた。パーソナルトレーナーがいろいろな運動を考えてくれたが、最後に巡り合ったのがストレッチポールであった。その上に仰臥位で寝転んでちょっとした運動をするのだが、私には非常に合ったようで、3年くらい動きが悪かった肩が動き出した。自宅でもしようと思いきそのストレッチポールを1万円程で注文して寝転んでいる。いつも前傾姿勢で仕事をしているので、背中が丸くなり肩甲骨が固まったようになっていたのだが、背中から肩までスッと軽くなり肩の動きも少しずつ改善していき本当に嬉しく思っている。因みにネットを見ていたらよく似たものが3000円程で売っていたので、肩こり猫背の方にはお勧めかも。(商品の宣伝ではありませんよ 笑)



### 美術館

田中 茂美



京都嵐山の福田美術館です。セルフのコーヒーショップからの嵐山の全景が素敵です。小さい個人美術館ですが周囲の散策や隣のホテルでのランチ（予約要）も魅力的です。

キッシュ

坂本 千代



コロナによる春の自粛生活中、職場に行けず外食もできない状態だったので、今までやったことのないことを試してみました。ちょうど読んでいた小説の中で、主人公の少年がおいしいキッシュをたくさん作るエピソードがあり、突如キッシュが食べたくなった私はインターネットで作り方を探したのです。いくつか出てきたレシピのうち、最も簡単そうだったのが「冷凍パイシートで作るキッシュ」でした。冷凍パイシートは自宅から歩いて10分ほどの大きなスーパーマーケットで売っていましたが、20年近く眠っているパイ型（直径20cm）が家にあったのです。

材料

冷凍パイシート1枚、ベーコン（ブロック）50g、玉ねぎ4分の1、シメジ少々、ホウレンソウ少々、卵2個、牛乳50cc、クリーム50cc、パルメザンチーズ大匙2、塩・胡椒少々

作り方

①パイシートを解凍して型に敷く ②食べやすい大きさに切ったベーコン、玉ねぎ、シメジをいため、下茹でしたホウレンソウとまぜる ③オーブンを200℃に予熱 ④卵、牛乳、クリーム、チーズをまぜあわせる ⑤上記の②を型に入れて④を流し込み、オーブンに入れて25分焼く

材料さえ揃えば、作り方は本当に簡単でとてもおいしいキッシュができるので、今ではしょっちゅう作っています。私のイチオシレシピです。



風景

辻 康子



日本を代表する山岳リゾート上高地。

自然豊かな観光地は排ガス規制で自家用車では行けず、沢渡に駐車して許可されたバスに乗り換え上高地に向います。5,6月頃、梓川の清流に沿って新緑の中を進むと鳥のさえずりを聞きながら、柔らかで優しい木々に抱かれます。



10月半ばから11月にかけては木々の紅葉が、まるで油絵の中に飛び込んだような濃厚な雰囲気醸し出してくれます。カラマツの落葉は“サーッ”と雨が降るときのような音がするのです。

大正池から見える穂高岳は日本3番目の高さ（3190m）、反対側には北アルプス唯一の活火山焼岳（2455m）が見えます。赤いとんがり屋根の上高地帝国ホテルは周りの景色に溶け込み、上高地どこを見渡しても絵になります。

カニ料理

芳川 た江子



私のイチオシは、城崎のカニ料理です。子ども達が小さい頃から、毎年冬に年に1回、城崎にカニ料理を食べに行っています。温泉につかって、新鮮なカニを食べると、1年の疲れもふっとびます。息子は大学生になると家族旅行についてこなくなりましたが、娘は私以上に城崎のカニ料理が大好きで、今は娘の夫も入れて、家族4人で冬の年1回の城崎のカニ料理を楽しんでいます。

## ぬり絵



コロナで、自宅で塗り絵にはまっていました。ガラス工芸のデザインの材料に美術を集めています。暇だったので、Johanna Basfordの塗り絵をしたら楽しくて病みつきになりました。友達に見せたら、子供のころの塗り絵を想像していたので、びっくりしてくれました。色鉛筆を何本も握りしめて、集中します。花の色が足りないと、赤、緑は何色も買い足しました。写真をご覧ください。



内藤 恵子

## キャリーバッグ

息子2人が独立別居し、長年自宅療養していた義母が介護施設に入所し、夫婦だけの生活となって1年余り、これからは少しは時間に追われない穏やかな暮らしができるだろうと考えていた矢先の新型コロナウイルスの出現でした。そして、コロナ感染がここまで長期化するとは誰もが予想もしていなかった昨年1月、夫が高齢者の暴走事故のニュースをきっかけに運転免許を返納すると言い出して車を手放してしまい、コロナ禍で唯一安全な移動手段であるマイカーのない生活が始まりました。

私は、仕事で重たい書類を持ち歩くためのビジネスバッグは、若い頃は軽量の手提げバッグやリュックを使用してきました。しかし、10年前に変形性頸椎症と診断されてからはスワニーのキャリーバッグ(4輪)を愛用しています。このキャリーバッグの最大の利点は、スーツケースのように横に倒して書類を取り出さなくてもバッグを立てたままケースの上から書類を出し入れできることです。また、どんなに乱暴に扱っても車輪やハンドルを交換できますので長持ちします。4輪の動きがスムーズで安定しているため歩行時の杖代わりにもなります。夫は、高齢女性向きだと言ってキャリーバッグに見向きもしませんでした。夫も変形性頸椎症と診断され、ついに私と同じキャリーバッグを購入し、今や使い勝手がいいと絶賛しています。

同じキャリーバッグを引いて歩きますと歩調を合わせやすく夫婦の会話がはずみます。私は、コロナをきっかけに自炊にめざめ、できたての夕食を夫に食べさせるため毎日夫と一緒にキャリーバッグを引いて帰宅し、一緒に手作りの夕食を食べるという新しい生活様式を実践しています。



久岡 眞佐代

## 家庭菜園

もしも日当たりの良い場所があるならば、何かの種を植えてみませんか？

台所の窓辺でも良いのです。ハーブの苗でも良いですよ〜毎日すくすく成長していく野菜を見るのも食べるのも、楽しいし、家に居る時間の充実感が思い切り高くなること間違いなしです。

コロナ禍、昨年春から屋上のプランターで野菜作りをしてみました。胡瓜・茄子・しし唐・オクラ・ブロッコリー・レタスの苗を植えてみたところ、日当たりが良いのか、食べきれない程の大収穫になりました。夏の水やり、虫取り草取りは大変ですが、仕事は殆ど延期・中止のままでしたので、秋にも又菊菜・小松菜・絹さや・スナップエンドウの種を蒔いて、白菜・レタス・キャベツの苗も植えました。寒くなって、菊菜・小松菜は大収穫！そして、なんと12月に絹さやの花が咲き、スナップエンドウの花も咲き、少しずつ実もなり始めてしまいました。大収穫と言っても私一人分ですから大したことないのですが、その満足感は何物にも代えられません。そして、農家の方には改めて、感謝を込めたリスペクト精神が大きく芽生えています。

家に居なければならぬ、今しか出来ない事かもしれませんが、一所懸命頑張ってみようと思います。テレビの番組でイタリアの生ハムを作るおじいさんと、関西の山で暮らすお婆ちゃんが、共に「毎日仕事をしなければいけないので、どこへも行った事がない。どこへ行きたいとも思った事がない。ここが一番良い所だ」と、国も仕事も違うのに、全く同じ事を、同じような綺麗な目で嬉しそうに話されていたのが、何とも素敵で羨ましく感じました。

これからは、今自分が居る場所が世界一素敵な所だと、心から思えるような生活をしていきたいと思っています。



三林 京子

何も無い!

中塚 淳子



さて、私の一押し?何も無い!!  
今の私は食事だって適当に、趣味だって無関心。何もかも、ただ必要性に基づいて動いている様である。ただ穏やかに、穏やかに、ゆっくりと日々を過ごしている。  
過去には、お琴、日舞、書道、活花、茶道 etc. . . 何よりも読書が好きだった。  
箏曲の方は年に1~2回の演奏会に出演。ずいぶん多くの曲を弾いたものです。  
平成15年10月13日の帝人ホールでの演奏会が最後となった。その時弾いた曲は「星の銀河」。新曲で、独唱、いわゆる弾き語りをしました。特訓に特訓を重ね、もつれる手を必死に練習したことを思い出します。楽しかったなあ...  
ホテル経営も全身全霊で頑張った...  
だからこそ今は、ゆっくりと過ごしているのかもしれない。でも、ずっと持ち続けた気持ちは、困っている人々の手助けを何等かに役立ちたいと思ってきた事です。これからもゾンタのメンバーに引っ張っていただきながら頑張っていけたら幸せです。  
今の住居は7階にあり、毎日1回階段を足で昇り降りしています。あえて言うならこれが私の一押しかも?

オヘア空港

宮本 典子



私のイチオシは?何について?食べ物?読み物?私はイチオシの空港について書きたいです。  
それはアメリカ・シカゴのオヘア空港です。ゾンタの本部があるシカゴで、フィールド博物館という自然史博物館があって、そこには世界最初に発掘された大型肉食恐龍ティラノザウルスの全身骨格が保存されており、発見者のスーザン・ヘンドリックスさんの名前から“スー”と呼ばれています。  
オヘア空港の到着ロビーから出発ロビーのあるターミナルへ向かって行くと行く手に大きな真っ白なスーの骨格標本のレプリカが立っていて、シカゴに来たよと言っているようでした。スーは博物館のお土産の売店の飾りなのでしょうがその立派な姿はアメリカ大陸の広さを改めて見せているようでした。  
そこのお土産も精巧なペーパークラフトや生きものの模型でイチオシです。そういえばシカゴも一押し、美術館にはスーラの有名な点描画「グランドジャット島の日曜日の午後」もあります。何より、女性がしっかりはたらいて人間としての地位を確立したゾンタの発祥の地です。

本

清水 聖保



コロナのために生活が大きく変わった。一番は、自粛に始まり、出歩く時間や場所が減ったことだ。家にいる時間が長くなったことで今までよりも本を読む時間が増えた。忙しさにのみこまれてたくさん読んでいた本を読まなくなっていた。小説から紀行文、旅行記、経済誌など片っ端から読んでいた数年前から考えると今は、全くと言って読まなくなった。時間がないからという理由からなのだが、しかし、コロナ禍では、読む本のジャンルが変わった。絵本なのに今の我々の心に語りかけてくれる本。マックス・ルケートの「たいせつなきみ」、「きみのかわりはいない」、「きみはきみらしく」、「きみへのとくべつなおくりもの」。何度も何度も同じ本を読みながら周りにはいる人に何故か語りかけている。きっと自分に言い聞かせているのかもしれない。生活にはりがなくなり、楽しみも減っている毎日が、本当に空虚に思える日が続いている中で、マックス・ルケートの本は、絵本ではあるが奥深いものを私に与えてくれた。本からは、学ぶものが多いが、こころを反映して心を癒してくれる本が、こんなに存在することを知った。活字を読まなくなったと言われる現代社会で、心を癒される本こそが、私のイチオシです。



編集後記

いつ、収束するか分からないコロナ禍で次々とイベントが中止になり、人との関わりが減り、心が寂しくなっています。そこで、少しでもおうちで過ごす中、皆さまのイチオシを寄せて頂きますことで、広報誌の発行にこぎつきました。この広報誌によって皆様との繋がりを実感して頂きましたら、と思っています。笑顔で感謝!

清水聖保