



巻頭言

会長 丸山 優子



—会長に就任して思う事—

現在、日本は長期の不況下にあり、特に中小企業の多い大阪の経済は、回復の兆しは全く見えていません。国際的には、アメリカと中国の人権問題、台湾への武器供与での軋んだ関係、中東でのイスラエル、パレスチナ紛争、アフリカ、東南アジアでの疾病の増加、特にAIDSの増加等々世界的な課題が山積しており、各国の相互理解、和解、協力が不可欠であります。また、文化の急速な発達と共に地球規模の環境汚染、温暖化が進み、既に、水位が上昇し、陸地が水没しつつあるところもあるようです。世界的に見て、なお、女性の人権、児童の人権が著しく侵害されている国も、厳然と存在していることは事実であります。このような社会、経済問題が山積

みするなかで、ZONTAクラブはこれからの問題を視野に入れながら諸問題の解決に少しでも役に立って来たことは事実であり、ZONTAクラブの原点は、女性の地位の向上、社会奉仕であり、現在、各国で活発な活動をしています。我が国においても、各地区で活発な活動をしており社会的にも大きく注目を浴びています。更に飛躍的に活動するには、各自の自覚は勿論のこと、会員同志の信頼と各会員の地道な社会奉仕と女性の更なる地位向上に努力しなければならないと考えております、今後、会員の皆様方の絶大なる御協力と御指導、御鞭撻の程心からお願い致します。





1999年6月はずも会長職をお引き受けしてから満2年が経ちました。この2年間を顧みますと、大阪Ⅱゾントクラブが発足して以来一番行事の多い期間で、又会員一人一人が「ZONTAとは」と改めて深く考えさせられた2年間でもあったと思います。

2001年にはゾンシャンの勉強会でもあるエリアミーティングのホスト役を仰せつかっていました。西副会長を実行委員長として、三宅エリアディレクターのご指導をあおぎながら度々打ち合わせをしました。実行委員長の「手作りで・・・」の主旨のもと、アトラクションも河村さと子姉のアリア、柿木姉の「銭太鼓」、写真撮影は村山、萩原姉、グッズ販売は田中(茂)、吉川、久武姉、ウエルカムカードは手描きで、メンバー全員が力を合わせてやりました。縁の下の力持ちだった書記、会計さんも大変だったとおもいます。お陰様でエリアミーティングは滞りなく終えることが出来ました。これはただただ皆様のお力に依るものと心より感謝申し上げます。



その間にも奉仕活動を続けました。1999年11月に「ホルンによるボサノバの夕べ」と題してサロンコンサートを開きました。収益は多くありませんがライトハウスから生徒さん10数名お招きして楽しんでいただきました。2000年には耳鼻科医でありNASAの実験に参加しておられる肥塚泉教授と新進気鋭のピアニスト中村勝樹氏にお願して隔年に催しています「講演とコンサートのつどい」を開催しました。

2001年2月には毎年続けております『女性の健康シリーズ』として関西医科大学岩坂寿二教授の『女性と心臓病』の勉強をしました。その間横浜での26地区大会、ハワイでの国際コンベンションに参加し、多くのゾンシャンにお会いして友情を深め、同じ目的に向かって進んでいる心強さを感じ、非常に有意義で感慨深いものがありました。2001年6月から丸山優子会長と徳光正子、西麗子副会長の力強いコンビでスタートしました。私はほっとしています。これからは原点に戻って、ゾンタスピリッツの『正直で誠実』を旨とし奉仕を女性の地位向上を目指したZONTA活動に専念出来ることを念じております。皆様微力な私を温かく理解し、御支援いただきましたことを心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

エリアミーティング特集

第3回エリアミーティングを終えて

実行委員長 西 麗子

—実行委員長として—

私達がホストクラブを務めた、第3回エリアミーティングは、無事盛会の内に終わる事ができました。幸い他のゾンシャンの皆様よりは、高い評価を得る事が出来ました。これは多くの皆様のサポートのお陰で、この場をお借りしてお世話になった皆様に厚く御礼申し上げます。

考えてみるととても長い道程でした。まだ議事録を作成したり、会計報告をせねばならぬのですが、ほっとして、虚脱状態の有り様です。2年前実行委員長を仰せつかり、コンセプトを皆で協議しました。①手作りの心の籠ったおもてなしをする。②パイローに沿った会議運営にする③ともかく楽しい会にする。を3つの柱にしました。第2回エリアミーティングのホストをされた、京都雅さんの素晴らしい温かいおもてなしをみてからは、いよいよその思いを強くし、業者を入れず自分達でやる方針にいたしました。又、②を達成するため、ロバート法の勉強をしたりしました。

夏には、京都雅を訪問し、ノウハウを懇切丁寧に教えて頂きやっとう輪郭が判り喜んだものです。ワークショップについては、リーガバナー(当時)、今泉副ガバナー(当時)、三宅エリアディレクターにご相談、1つは、女性の地位の向上を法的立場から検討し、パネルディスカッション形式にする。他の1つは、聞いて元気のような講演にしようという事になりました。予想通りの素晴らしい講演をして頂き演者の先生方には、深く感謝いたします。懇親会のアトラクションは、河村さと子会員が、快く引き受けてくださり、美しいソプラノを堪能できたし、会長会議の懇親会では、柿木道子会員が、隠し芸を披露し雰囲気をもたせました。また牛田三千

子会員、久岡真佐代会員等の司会も素晴らしく、改めて我がクラブの会員の多能さを見直した次第です。

実行委員会ですら困ったのは、エクスカッションでした。大阪は京都に比べ観光地が少なく、適当な場所がありません。しかし丁度、中村雁治郎、板東玉三郎の豪華キャストの素晴らしい歌舞伎が掛かったのは、ラッキーとしか言い様がありません。又このご縁で、今を時めく扇千景大臣のご臨席を受け、大臣のエネルギッシュで魅力的なお人柄に深く感銘を受け元気がでて参りました。国政を預かる大臣の益々のご活躍をお祈りしております。

しかし一方大変な事もたくさん経験しました。今回のエリアミーティングは、日本のゾンタの歴史上、記録に残るであろう極めて重要なミーティングでした。国際ゾンタの最高運営責任者であるメアリー・マギー国際会長、ジェイン・オブライエン組織会員委員長が、26地区の現状に危機感を抱かれ、急遽来阪されました。日本のゾンタの現状に失望し過去1年間で104名の日本のゾンシャンが、退会したのです。私自身はゾンタの高邁な理念に感銘し、奉仕活動をしようとゾンタの会員になりました。今後は、国際ゾンタの一員である事に誇りを持ち、国際パイローに従い、国際ゾンタの理念の下、奉仕活動を行って行きたいと念じています。意見が違っても仲良く連帯の輪を作って行きましょう。





—総まとめ—

ずっと先きのことだと思っていたエリアミーティングは、あっという間にやってきて、あれよあれよという間に終わりました。丁度1年前の京都雅エリアミーティングで「来年はどうぞ大阪へ！」と宣伝したときはまだまだ時間たっぷり、余裕の心境でした。でも京都雅の皆様のきびきびした対応に、私たちがこんな風に見えるのかしら、と不安を感じておりました。会場やおみやげ品の選定、ワークショップ、エクスカッションなどいくつかのことが大まかに決まっただけで2000年は終わり、年が明ければすぐご案内状の発送の時期、この頃から三宅エリアディレクターとも頻りに連絡を取り合い、やっとエンジンがかかり始めたという状況でした。

一方、前年から引き続けている地区レベルでのトラブルはいよいよ混迷をきわめ、私たちのクラブとしてはエリアミーティングの無事遂行が第一と考えつつも、はたしてこれが会議の進行にどのような影響を及ぼすのか、不安は増すばかりでした。直前になり、国際本部よりマギー国際会長の来日や扇千景大臣などVIPのご出席が決まり、プログラムの細かい修正を繰り返し当日を迎えました。5月11日（金）4時半の会長会議からプログラムはスタートしました。翌日の本会議の打ち合わせ会という性格の会長会議ではできるだけ多くの方の忌憚ないご意見を伺うことが主眼です。各クラブの会長さんから一言ずつお話頂き、短い時間でしたが、充実した会議をもつことができました。そのあとの夕食会では和やかな雰囲気の中、柿木会員の「銭太鼓」なる妙技に出席者一同おおいにもりあがりました。一夜明け12日（土）、いよいよエリアミーティングの開会です。三宅ADの開会宣言、ゾンタオフィシャルソング、物故者への黙祷、ご来賓の紹介、名古屋Iクラブの地区アワード贈呈と進み、いよいよビジネスセッション

ンに入ります。26地区の現状報告や今後の方針のご説明のあと、国際会長のテープを、日本語訳文を読みながら40分にわたり聴きました。国際本部の方針のもと、ガバナー職はリー様から今泉様へ円満に移譲とのことでこれ以前のようなゾンタクラブに戻れるものと胸をなでおろしました。昼食のあとのワークショップでは女性の法意識についての勉強とシンクロナの名選手を育てられた感動的なお話を聞かせていただきました。夜の懇親会では、扇大臣をはじめご来賓の方々をお迎えし華やかな雰囲気の中、年に1度の再会を祝すゾンタの輪があちこちにでき、賑やかなパーティーとなりました。そして「今日の日はさようなら」「上を向いて歩こう」の大合唱ののちゾンタの友情を誓いつつ記念すべき第3回エリアミーティングは幕をおろしました。

なんとか無事に終了することができ開催クラブメンバー一同ほっとしているところです。ご協力頂きました皆様に厚くお礼申し上げます。



ビジネスセッション

宮本 典子



5月12日午前10時からのエリアミーティング本番のビジネスセッションにむけて、8時から会場の設定が行われました。設立順に参加人数で席をきめ、パネルをたてたり壇上の役員席に札を下げたり、マイクの位置を決めたりしました。役員用の肩書きにはとくに気を遣いました。プログラムは三宅エリアディレクターと打ち合わせ、1分刻みの進行表を何度も作り直し、混乱に備えました。しかし、当日急遽国際会長の40分にわたる報告が入ったため、スケジュールは大幅に変更され、その後の一般席からのディスカッションの時間は短縮されました。従って大きな混乱はなく終了し、一同胸をなで下ろしました。会議の中でいくつかの重要な報告と決定がなされました。

エリアミーティングのホストクラブとして、もう一つの重要な議事録作成という仕事が残っています。このビジネスセッション国際会長報告のテープ興しは、英文のため、とても困難なので、英語もとの原稿をいただき、コンピュータに取り込む作業をしました。その過程で、あらためて国際会長の9頁にわたる報告を原文と照らし合わせて読ませていただき、そして感じたことですが、この報告のとても精密なこと。仕事から多くの論文に接しますが、この報告の内容、客観性、簡潔で節度ある表現、何れも第一級の作と思いました。無駄な重複は一つもなく9頁の報告を構成するのは大変なこと。あらためて国際ゾンタのリーダ

一の格調の高さを見せられた思いがしました。

なごやかでみんな仲良くと言われますが、国際ゾンタは多くの国の人々の集まりであり、いろいろな考えの人がいます。そのためのパイロースであり、これは最低基準です。ここに書かれるまでもない倫理基準は当然守らねばなりません。日本では市民社会の暮らしを経験して、まだ日が浅く、ルールを守ることが大目に見られている傾向がないでしょうか。電車の中で騒いでいる若者に注意して、喧嘩になったり殺されたりしています。ルールを守り、ゾンタは田舎のおばさんの集まりといわれたい自分をも高める機会としてもとらえたいと思います。





ご活躍中の3人のパネリストをお招きして、法律と政治についてわかりやすくお話していただきました。以下ご講演の骨子を紹介させていただきます。

①佐々木静子先生 「家族法」と女性 明治31年に制定された明治民法は、当時としてはとても斬新な法律であった。そして、日本の家制度が確立し、女は結婚すると舅、夫のいうことに法律的に従わなければならないことになった。名字は婿養子以外夫の姓を名乗り、子供の親権は父親だけ、女性に法律上の権利はなしという、それはすなわち妻となることは法律的に無能力者になるということであった。第2次世界大戦後の昭和21年に新しい憲法が出来、国民の意識を高めるために応急措置法として23年に新しい「家族法」が出来た。妻の無能力制度の廃止、婚姻の自由、夫婦平等、子供の親権も父母が共同で行う、家督相続権の廃止、妻の相続権の確立、相続の男女平等というように今までの封建的な家制度が廃止されたものであった。ところが急いで作った法律だったので、家制度の残滓が未だにある。たとえば婚姻年齢が男は18才以上、女は16才以上という2才の差がある。これは妻は無能力者だから夫のいうことに従えばよいので年齢が低いのである。また、男性は離婚後すぐに再婚できるが、女性には一定期間の再婚禁止令がある。これは生まれてくる子供が前婚の子か再婚の子かわからないということによる。しかし、今の法医学ですぐに判明することである。結局男性本位に作られた法律が依然として残っているということである。昭和50年に第1回女性のための国連国際婦人年の大会が行われ、これを機会に本当の男女平等な裁判権の成立、妻の相続権が3分の1から2分の1へと、女性の立場を守るために女性の力で作り上げた法律が成立したのである。現在国会に出すよう要請していることは、選択的夫婦の別性を認めること、再婚までの期間を短くすること、婚姻年齢の男女平等、婚外子の相続権を婚姻子と平等にすることである。児童に対する暴力禁止法は去年11月に施行され、妻に対する配偶者からの暴力防止、被害者の保護に対する法律も今年の10月に施行される。このように女性の力の結集は大きな力となる。ゾンタの目的が女性の地位向上にあるのだから、国際的に大きな連帯の和を結び、実質的な男女平等を作り上げて行きたい。小異を捨てて大同を望みたい。

②津村明子先生 均等法と女性 日本では働く女性の地位を確保する法律がなかったのであるが、国際婦人年が10年間続いたその間に、国連が女性差別撤廃条例を出し、世界的に批准する女性運動が高まった。日本は職場内男女平等法を作らない限り批准できないということだったので、男女雇用平等法を政府に要望する運動を展開した。1972年に勤労婦人福祉法が出来ていたが、実質的に何の役にも立たない法律であった。それを改正したものが1985年に成立した雇用機会均等法であり、これは福祉的側面のみを持つ法であった。最初は、企業側からの女性の保護として深夜労働はしなくてよい、休日出勤はしなくてもよい、残業制限をつける、そして職場での男女平等も獲得したいという欲張った要求をした。しかし、企業側の反対が多かったためにいろいろ削られ、雇用機会だけを均等にするという狭められた法律になってしまった。それがザル法である所以は女性の募集採用、就職後の地位について企業側は「平等にする努力・義務がある」とどまっ

ていたことである。調停制度においても、差別を受けた女子労働者が調停を訴えてもよいが、雇われている会社の許可がないと申請出来ない仕組みになっており、実質的に申請は不可能であった。また会社側が均等法を拡大解釈して女性社員を一般職と総合職に分けた。しかし、総合職についての優秀な女性も肩肘を張りすぎ、男性と一緒にどのようにやっていけばよいのかわからなかったり、男性の上司もその女性をどう扱ったらよいかかわからないと言う問題が起こった。また、一般職の女性は差別を感じていた。結局妥当な法律とは言い



難いものであった。そしていよいよ平成になりザル法の目が少し詰まった雇用機会均等法に改正された。時代の流れとともに、保護も平等も主張していた女性自身の働く意識が13年前とはすっかり変わった。男女が働かなければならないという意識が高まり、育児・介護休業も男女がとれるようになり、女性だけの仕事ではないということが法律を通して明らかにされた。女性も深夜労働OK、残業休日出勤OKとなり保護は完全に撤廃され男性並みになったが、妊娠、出産に関しての保護は以前より手厚くなった。このように労働条件が男性と同じになったが、世の中がどんどん変化するにつれ現在の改正均等法も古くなってしまった。女性の働き方が多様化し正規の社員より派遣、パート、アルバイトの方が多くなっている。そして日本のこれまでの特徴だった終身雇用制がなくなりつつある。男女の賃金の差というより、個人がどれだけ企業に貢献してどれだけ儲けたかという個人の成果主義になってきており、均等法では対応できなくなりつつある。これからは働く男女に合わせた法律を作っていくべきだ。

③山口わか子先生 政治と女性 女性がどんどん国政に参加する必要性を感じている。現在はまだ女性の立場を知らない男性の目線でしか政治を行っておらず、このようなことでは世の中はよくなるのではないかと。女性しか知らない立場で見る事も大事である。いろいろな人が国政に参加しないと政治はよくなる。先頃の統一地方選では女性議員が倍増し、これが国会に女性を押しだそうという力になった。閣僚に5人の女性が登場ということは画期的なことであり、女性や障害者などいろんな立場の人が国政に参加することによって政治は変わっていくだろう。女性が女性でよかったと思える行政になるよう期待したい。実際に国政に参加し、国会が民主主義の場ではなく、数の力だけが通る場であることに驚いた。議会中に歩き回ったり、私語、メールをしたりでこのような国会の姿をおかしいと感じているのは女性である。

どんな人の意見もちゃんと聞き決定は多数決で、そして国民一人一人の生活に密着したものであるべきだ。議会に出ることによっていろいろなことがわかるし、いろいろなことが見えてくる。世の中を変えないといけないということも見えて来る。ゾンシャンには国政の場や地方議会に是非出ていただきたい。

3人のお話を拝聴し、政治や法律のことをなんとなく知っているというのではなく、自分のこととして詳しく正確に知ることの大切さを感じました。そして何かを変えようとか、新しい物を作り出すには大きなパワーが必要なこともよくわ

かりました。

女性一人一人がひとごとではなく、自分のこととして政治や法律のことを考え連帯する事によって大きな力が生まれます。そして、単に女性議員の数を増やすだけでなく、男女に関わらず人間としての本当の価値を高める方向に向かうことこそ大切だと思います。そのためには「女性の地位向上」を目標のひとつに掲げているゾンタこそリーダーシップをとり、自分達が勉強することは勿論、政治や法律のことをわかりやすく多くの女性達に伝える機会を提供する必要があるように思いました。

ワークショップⅡ

楠本 由紀子



講師は日本水泳連盟理事、シンクロ委員長の金子正子先生。オリンピックメダリストの小谷美可子選手や田中みわ子選手を育てられた方です。タイトルは「美しいハーモニーを目指して」というお話の中、指導者としての「指導論は選手から学んだ」とまず言われましたがスポーツだけでなくどの世界、業種にとっても共通する本質を的確にわかりやすく伝えて下さり、とても楽しく時にはなる程と考えさせられ心に響くひとときでした。金子先生とシンクロとの出会いは小学校2年生の時の元オリンピック選手であった担任の先生との出会いからだそうです。まだシンクロが日本に入ってきて2代目半の頃でテレビを見て私がするのはこれだと感動し、高校の時芸術とスポーツの融合を目指してYWCAの門を叩かれました。まだ世界レベルからみて、日本のシンクロの技術が未熟の時一くやしい思いをいっぱいされた事でしょう。選手を辞めたらコーチにと決心されました。指導者になってまず先生が第一にかかげられた事は大事な1人の人生の多感な成長期の15年間（10歳～25歳位迄）をお預かりするのだから、選手としてバランスの良い心体がまずあり、技と一緒にその年齢にあった人柄を作り上げていくという人間形成。次にその為には、少々苦しいことをのり切って、どう長く続けられるかが第一です。選手と共有の夢と目的を持ち、一つ一つ達成感を味わう。又練習を重ねて、又次の目標と達成感の尽きない繰り返しの毎日がコーチと選手の心の絆が結ばれて、始めてその達成感、充実感が味わえるのです。常に一人一人に真剣に向き合うことなしではあり得ないのです。又、心の育て方で「物質」＝プール施設に恵まれなかった事は当時は必死でしたけれど、後になって考えてみると逆に良かったのです。ご好意であるプールを無料でお借りする事ができ朝5:00～7:00夕方4:00～6:00（一般の方と一緒になので1レーン）毎日練習しましたが子供達に「プールをお借りできて感謝の気持ちを何で返せる?」「守衛さん達に感謝の気持ちあるよね?」「一般の人達に迷惑かけないようにしようね」との問いかけに子供達が大きな声で「おはようございます」「よろしくお願います」「今日はありがとうございました」と自然に言えるようになり、全国どこへ行ってもそう言っていると「どうしたらこのように育てられるのですか?」と言われて始めて大きな収穫だったと気付きました。現代は恵まれていてハングリー精神のない時代ですがこれはとっても良かった、何事もプラスに転じる事ができるのです。総論として指導者として、①選手と一緒に行くしかない、…アクシデントは必ずある、それも大切な時に限って…この時これは自分に課せられ

た試練ととらえ必ずいい方向に転換する1人じゃないよ、2人で乗り越えていこうよ…自分は1人じゃないとまず選手に感じさせる事、それと大丈夫、先生から大丈夫と言われると絶対と思われる人間関係ができていて、その中から指導者として何か見つけられるという自分のパッションと信念を持つ。②勝機は必ずある…みつけるもの。③臨機応変な判断力を持つこと…これは男性より女性の方が強いと思うとおっしゃっていました。アトランタからの帰りは、4年後はこのままでは戦えないという大変な危機感で帰国されました。従来の練習方法で田中みわ子選手の大事な大会（ソウル五輪）前に練習オーバーで疲労骨折させてしまった経験から今迄の常識は通用しない。全てをくつがえした発想でゼロから考えないと、・・・という思いの時、水泳・シンクロの事を何も知らない長野五輪のアイススケートの金メダリスト清水君のトレーナーとの出会いがあり、筋トレーニングをして頂き、あのシドニーの銀メダリストがあったのです。シドニーからの帰りは又、危機感が次回アテネも同じ思いです。と締められました。スポーツトレーニング（スポーツ医学かな?）のバージョンアップは本当にすごいもので、それがあってタイガーウッズやイチローの様なスーパースターができていのでしょうか。指導論や常にゼロからの発想は今、全て同じなのだなぁと、感動してしまいました。

回 エリア・ミー





です。いぶん売り上げは出来ました。

最後に、私達のメンバーが「よし！買おう」と言って、お買い上げ下さった事、ありがとうございました。けれど品物はまだ沢山あります。これからもどんどん買ってくださいね。なんだかだんだん大阪商人になってきたように思います。最後になりましたが、グッズ委員の方々、早朝から本当にありがとうございました。皆様の手際の良さに感服した一日でした。



大阪Ⅱゾンタクラブ

物売りとかセールスとかが下手な私が、大阪Ⅱゾンタクラブの「グッズ」に関わって、もう4年になります。新製品を作るときは、グッズ委員の方々の色々な御意見の中から候補として出てきます。そして例会が決定する事になります。今の社会状況の中ですから安い品物も氾濫しており、そうかといって、高いものも売りにくくなっています。そこで、エリアミーティングの時などはチャンスです。他のクラブがどんな作品を持ってこられるのかな？と地方の方はその特色をうまく使われており、見ていて楽しいですね。あるいは一作品のみを持って来られるクラブ、そしてメンバーの一員が作られるものなど多種多様です。今回、大阪Ⅱとしては、大阪らしいもの、そして数をまとめて買って頂けるもの、ゾンタとして品格のあるもの、という3つの考えを基本として選びました。いざ、販売開始となりますと、なかなか売れません。皆様物色ばかりです。しかしその内、お昼休みになると急に売れ始めました。他の人のご覧になって、来られる人もあります。クラブへのお土産の方もあります。売るタイミングというものもあります。迷っていらっしゃる時に、うまくお声をかけられる事も大切です。私達グッズ委員も、思わぬお勉強をさせて頂きました。日頃体験しない事です。おかげさ



血性心疾患の発作時によくニトロールの服用が頻用されているが、効果発現までに約10分を要し発作の改善を急ぐならニトロペンの方が有用だ。虚血性心疾患の日常での予防と対処法のポイントを挙げる。①水を沢山飲む。(尿の色が濃いのは水分不足) ②バナナを食べる。(カリウム補う) ③サプリメントや漢方薬は危険なものもあり常用は医師と相談してからにする。④少し汗をかく程度の運動を一日20~30分、週2~3回行う。運動は競争や賭けを伴う事はしない。(賭けゴルフは危険) 早朝、深夜も避けた方がよい。⑤怒らない事。時々ゆっくり座って深呼吸を10回すると血圧下がり、気分も落ち着く。⑥脳梗塞はAM8:00~10:00に多い。⑦風邪をひいたら脱水に注意。血栓予防に小児用バファリンを一錠内服するとよい。⑧肥満はダメ！⑨家庭医に血中コレステロール値を時々チェックしてもらう。⑩入浴はぬる湯で短時間がよい。深夜に長湯は危険。⑪運動しない人に心電図異常が多い。日頃、強度の運動をしている人の方が虚血性心疾患になった時の致命率は低い。⑫重い荷物を持つのは無酸素運動に入る。10kgを片手で持つと血圧上昇し易いが、5kgずつを両手に分けて持つと上昇しにくい。バックはリュックが良い。⑬やせるには食事中心に考える方がいい。運動だけでやせるのは負担重く不可。⑭ニトログリセリン剤は臥床して飲む事。そしていつも身につけておく。⑮海外旅行には心電図を持参する事。岩坂先生のお話をお伺いして、「オヤッ」と自分の日常生活を照らし合わせて参考になる点に気付かれた方々も沢山いらっしゃる事だろう。有意義な実り多い一時間だった。ユーモアたっぷりに御講演頂き岩坂先生に感謝しております。

「女性と心臓病」のテーマで2001年2月3日(土)の午後開催されましたのでその内容をご報告させて頂く。今回は関西医科大学内科第1講座の教授、岩坂寿二先生に、特にご専門分野である虚血性心疾患について日常での身近な予防法や対処方を分かりやすく、お話し頂いた。日本人の死因の6~7割を占める循環器疾患(心疾患・脳卒中含)と癌は、生活習慣病が基となっている。その心疾患の主たる心筋梗塞と狭心症は心筋を栄養している冠動脈が血栓等により塞がったり、動脈硬化により狭窄し、血液が流れなくなり起こる為、虚血性心疾患と言われる。虚血性心疾患は6月・9月・12月初旬の気温の変化が著しく脱水になり易い時季に血液粘稠となり血栓が出来、多発する。年齢は不可抗力の因子だが他に①内臓肥満②インシュリン抵抗性(糖尿病の人)③高脂血症④高血圧の syndrome Xと言われる病態の人に発症し易く40歳以上の男性に好発する。が、女性も閉経後は estrogen(女性ホルモン)低下により血管保護機能が低下し血液中のコレステロールが上昇し動脈硬化が進む為、発生率は男性と同程度に上昇し、しかも発症時の致命率は女性の方が高い。一般通説の中に間違っているものが多い。よく「血圧が上がって頭痛がする。」と訴える人が多いがこれは逆である。頭痛が起こり、その不安感により血圧が上昇するのが大半で、頭痛の解除を早急にすると血圧も無為な上昇を防ぐ事ができる。また、「心臓が痛い」と訴え「ココが痛い」(ワンポイント)と抑えたり針で刺すようなチクチクする痛みがあると表現する人が多いが概ねこれらは心疾患による症状ではない。心疾患の痛みの特徴は、胸骨の中程が抑えつけられ息が苦しくて出来ない、冷汗が出て吐気がする。全身の力が抜けて倦怠感が著し等の単なる「痛み」とは質を異にするものだ。虚



地獄の中の、神、仏、1995、1月17日、マグニチュード7.2。今この身に何が起っているのか、わからない。【サイドボードが右足に落ちた時飛び起きたらいい】これは、なんなのだ、コンクリートがきしむ、つぶれる。暗闇の中で、【現代において闇夜はなかった。なぜなら、町々にかならず明かりがあり、すべての光りが、町に消える事がない。源氏物語の闇をまちがえたのがこの時わかる】何が起っているかわからない。その中に置かれている自分、恐怖、張り裂ける音、音、音、地響き、これは何、何なのだ、その時地震とわからず、地球が終るのかと。15秒ほどが1時間ほどに、外、外、外に出られない、どうしたらいいの！たすけて！だれかが身体でドアにぶつかり開けて下さった。外に裸足とパジャマで【後でお聞きしたのだが、足は捻挫、すぐに血尿が出たのでフラッシュ症候群が起らず感謝です】でもパジャマは血だらけ、着替えるものは無し、冬空に9時間、外に立ったまま、ガスのおい、もう家に入れない。近くのマンションの一室に知らない方々と一部屋に15人ほど、その中の人々は、皆助かった喜びと、心の中の恐怖で一夜があけた。住む家がない今、逃げなければ、という思いに駆り立てられ、でもクルマが出せない。だれかが出して下さった。感謝、やっと出発、2号線を朝9時に出発し大阪に着いたのが6時、いっもなら30分で行く所が9時間、その間、2号線は民族大移動のような人々。ふとんを頭にかぶって歩いている人、子供を前と後におぶっている人、クルマにのせてあげたい、でもだれをお乗せすればいいのか、クルマを停める事が出来ないのです。大阪に着くと、いつもの、なにげない大阪の町がそこにある。地獄と天国とはこのことだ。でもそれが自然の力なのだ。自然は美しいものであり、目に見えぬ恐ろしさがある事を実感した。

その日から大阪に3日間、秋田のホテルに12日間、奈良に3ヶ月、豊中に1年3ヶ月、やっと芦屋に家が見つかり1996年9月におちつきました。でも、花の仕事がなくなり、花を生けつづけ、教えつづけて四十年。一筋の道を歩んでまいりましたが、天災にはどうする事も出来ず、路頭に迷っておりました。そのおり家で今まで見つづけてまいりました花々を、紙の上で表現し四季折々に、花の顔が変化の様を描いて見ようと、思いついたのが絵を書くきっかけでございます。その内に友人、画家の方、色々な方々がプロになれると励まして下さり、先日お亡くなりになられました、ゾンタクラブの川嶋妙香様もそのお1人でございます。お会いする度に、いつもやさしく案じていただきました。ここに書面をおかりして、感謝と川嶋さまのご冥福をお祈り申し上げます。又その節には大阪ゾンタの皆さま方にも心配と励ましをいただき、心より感謝申し上げます。【独創力とはいま自分が持っているものではなくて、これから自分が開発するものである】と言われたことばを思い出し、絵の道に進み始めました。

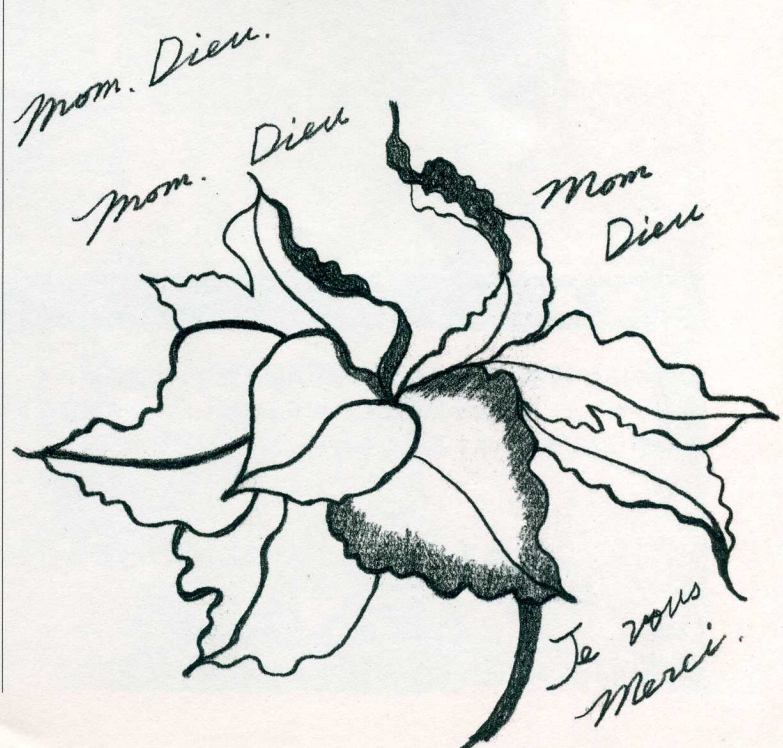
それから、とんとん拍子と申しませうか、芦屋大丸から個展を、と言われましたのが1997年、2年後にして下さいとの事。1999年9月に80点ほど（花・絵・心象）の新作展が始

まりました。初日は4時頃まで雨風の強い台風です。友人が久武らしいスタートね、と笑って来て下さいました。でも、よろしきかな、5時頃からは光が輝き始めました。めでたい私は、前途洋々と解釈させていただいた次第でございます。その後大丸の絵を見て下さった高島屋（ナンバ）の方が個展をと、言って下さり【芸術家達は高島屋で個展が出来る事を目標にしている】と聞きます。その高島屋できまりました時、喜びと共に神はいらっしゃる、と心より思いました。神さまはきっと、まだまだと思われたでしょうが、チャンスをあてて下されたのだと感じ、身を引き締めて、昨年絵の為にフランスに行き、少しでも芸術の町を歩き、絵に対する心を感じるために裸婦を書いてまいりました。高島屋の方々、推薦して下さいました方に恥をおかけしてはならぬと思ひ起した次第です。
!芸術の都パリに乾杯!

2001年が近づくにつれ、皆さまに、作品が喜んで見て頂けるか不安で御座いました。7日間の個展が始まり、本当に多くの方々足を運んで下さり、この上もない喜びです。きっと物事をうまくやって下さる神様が、私に絵をめぐり合わせて下さった。それには理由があると思う、そのおかげで、私は死の恐怖から立ち直り、今がある。生きているおかげで、絵を書く事が出来る。苦しむ事によって、その時は輝くのです。良い作品を作るためには、神さま、皆様時間をくださいね。

四大を感謝し（地、木、火、風、）第二の人生、これから一筆一筆心をこめて、人々に心を感じていただける絵を書く事が出来ればと、日々精進する所存でございます。幸福なスタートをさせていただいた絵に、皆様心より感謝申し上げます。花は色、そしてかおり。人は心、そしてやさしさ。

!ゾンシャンに乾杯!





ゾンタに入会させていただき、私のボランティアの終着駅に入
って来た感じがします。・・・と申しますのも三十年前にア
メリカで娘のキンダーガーデンの他の母親数人と針と糸をもっ
て、精神薄弱児のホームへ、シーツを取替えに行った事で初めて
ボランティアの言葉と意味を知りました。小学校でのクラスマザ
ーを引受け、先生1人とクラスマザー2名で18名程の子供の可能
性と学習意欲を延ばすお手伝いをしました。又、PTAのハイラ
イトとしては、当時小学四年の社会科の時間にベトナムかタイの
生活と同じ様な写真で日本を教えられた娘が「おばあちゃんの日
本はこんなではない!」と泣いて抗議した事が発端となり、私
に校長先生が「一ヶ月さし上げるからジャパンマンス」として使
ってほしいと言われました。私は日本領事館から日本紹介の映画
を借り、プロ・セミプロの日系人の方々に応援をいただき、日本

文化(茶道、花道、書道、日舞、折り紙、百人
一首(かるた)、日本料理)等をカリキュラムを
組んで幼稚園から高校までの全校生徒にデモン
ストレーションと実習を行いました。茶道と日
本料理は私が担当しました。とても好評で、更に一ヶ月父兄の為
に夜の部を作った事でした。それから三十年以上経ち、現在では
日本はとても良く知られた国になり、オランダでも「まき寿司」
がポピュラーになる程だと聞きます。帰国してからは、娘ともど
も、カルチャーショックと日本の大きな変化の中で、ピッツバ
ーグ大学の洋上大学の方々の日本上陸の時ホームステイ・ビジット
のお手伝いをして参りました。「常に何らかの形で社会の為
に・・・」をモットーとして行きたいと思っています。今後共ど
うぞよろしくお願ひします。



AMフィナーレ、今日の日はさようなら、上を向いて歩こう

編集後記

夏休みに入り段取りのわるい新広報委員会で発行が大幅に遅れて
しまいました。早くから原稿をお寄せ下さいましたみなさまにお
わび申し上げます。よい夏休みをお過ごし下さいませ 7/28

宮本典子