

笑顔を咲かせよう♪
ちゅーりっぷ
平成26年
5月号
通信

いきいき暮らす、
あの人に会いたい
第5回

漫画家

ちばてつやさん(75歳)

1939年(昭和14年)生まれ。本名・千葉徹彌。貸本屋の漫画でデビュー。『紫電改のタカ』『ハリスの旋風』『あしたのジョー』『のたり松太郎』など数多くの代表作がある。2005年より文星芸術大学教授。日本漫画家協会理事長。2002年、紫綬褒章。2012年、旭日小綬章。



ちばてつやプロダクションにて

浅草寺にある『まんじゅう母子地蔵』に
ときどきお参りされるそうですね。

ええ。わたしが漫画を描くようになったきっかけは満州からの引き揚げ体験があるんです。瀋陽から約1年かけて「口島」という港のある町までたどり着いて、船に乗って帰国できたんですが、その途中、ぼくら家族6人は、中国人の家の屋根裏でかくまわれていた時期があるんです。外は零下20度にもなる気温ですし、外に遊びに出られない弟たちを喜ばせてやりたいと思って、当時ぼくは6歳でしたが、ちよつとした物語のある絵を描いていたんです。

すると幼い弟たちがもつと読みたいとい、ねだってくるんですね。そういふことがうれしくて、漫画を描くようになったんです。
フロになっていろんな漫画を描いてきましたが、あるとき、自分の満州からの引き揚げ体験とかは自分にしか描けないと気がつきましてね。「戦争」とはぶつづつものなのか。戦争に巻き込まれた一般市民がどんな悲惨な目に遭い、どれほどみじめな生活をしていたか。少なくとも自分たちはこうだったと、このことを残そうと思った。

浅草寺の『まんじゅう母子地蔵』にお参りするのには、そういふ思いがあるからなんです。
『家路』という漫画でも、その体験が胸に迫るような筆致で描かれてました。

自分の引き揚げ体験を思い出すことは、苦しかったし、帰国してからも日々生活に追われる毎日だったので、封じ込めていたといつか、記憶

教壇にも立たれていますが、
若い世代と同世代に
メッセージを送るとしたら。

若い人には、たくさん感動しなさいということ。本でも映画でもなんでもいい。いろんな人の生きざまを見たりして心を動かしてほしいですね。

同世代に対しては、70年、80年という自分が過ごしてきた過去を振り返って、これをやると楽しいとか、みんなが喜んでくれるといふことを思い出ししてほしいな。

たとえば、子どもたちを上手に遊ばせてあげるとか、ペー「ム」とか「メン」とか、いろんな遊びを教えてあげられるとかね。みんな、なにか得意なものがあると思っんですよ。みんなそれぞれ、必ずなにかの役に立つものをもっているんです。わたしもあちこち体がぼろぼろですけど、たとえぼろぼろであっても、ふき掃除機にはある。車椅子でも震災にあった子どもたちを励まして行くとかね。

人を喜ばせることは、自分も楽しいと思っんです。わたしももう体力がないから、週刊誌のようなハードな連載はできません。でも、自分の歩幅の範囲で、なにか役に立つことができるといういなあと、それを探しながら生きていきます。

われわれの世代は、得意なものを、ひげらかしのように思われたくなくて隠しちゃってます。でも、隠さず遠慮せず自分の好きなこと、得意なことを大いに活かしてほしいな。



がっしりとした大きな手。
この手が漫画史に輝く数多くの名作を描いてきた。

の底に沈めてきましたね。
とてもつらい体験でしたけれど、親の方がもっとつらかったでしよう。育ち盛りのぼくら子どもたちは毎日お腹を空かせているわけだし、本当に日本に連れて帰ることができるといふ不安でいっぱいだったろうと思えます。

引き揚げてくる約1年、そのあいだ両親がなにか食べていると、こののを見た記憶がないんです。子どもたちは分けあってなにか食べている。コーリヤンとかですね。中国人もあまり食べないような家畜の餌にするものです。消化が悪いし衛生状態がひどいせいとか、いつもお腹を下しているから、みく噛んで食べていました。コーリヤンのお焦げはおいしかったな。

そういう中で、両親はなにも食べていない。ただ覚えているのは、最初いちばん下の弟のために粉ミルクみたいのを持ってきて歩いてたんですが、それもすぐに尽きてしまったんで、母親がコーリヤンとかイモをよりく噛んで咀嚼して、口の中でミルクのようにして、それを口移しで弟に食べさせていた光景ですね。

そつした飢餓状態で日本に帰ってきたものだから、少し落ち着いたら両親とも体を壊してしまっんです。入院するほどの栄養失調だったわけですね。

ですから、わたしは長男なので、いはいはななくちやいけなれと思ってあちこち働き口を探したんですね。



満州から日本に帰ることができなかった
母子たちの霊を慰める地蔵。浅草寺の境内にある。



紫外線対策をお忘れなく！

陽気がよくなると太陽の下に出る機会も増えますね。しかし、春先は夏よりも紫外線量が多い季節。外出の際はツバの広い帽子や日焼け止めをお忘れなく。

紫

外線とは太陽がもたらす光の種類のひとつで、英語でUVともいいます。太陽光は目に見える可視光線と暖かさとして感じる赤外線、それに見えないし感じない光である紫外線とに分かれています。目に見えない紫外線は、可視光線や赤外線よりエネルギーが大きいので物質に化学変化をもたらしやすい、このために人の肌に日焼けという影響を与えたりします。

紫外線による肌への影響は日焼けだけでなく、肌の老化を進行させ、しみやしわなどの「光老化」と呼ばれるトラブルを引き起こすことも知られています。女性なら気になることですよ。



おこすともいわれているので、男女問わず、紫外線には十分な注意を払いたいもの。

外出する際は帽子とできればサングラスを着用し、日傘などを差すのもおすすめです。町を歩く際にもなるべく建物の陰に入るようにして意識的に光を避けた方がいいでしょう。



日焼け止めもSPF15以上と記載されているものを目安に選びましょう。女性の場合、首筋にスカーフを巻くのもおすすめです。首筋の日焼けを防ぎ、オシャレな装いにもなります。

遠い思い出、なつかしい歌



「茶摘み」

この歌を歌うとなんとなく浮き立ち気持ちになります。子どもの頃『せつせつせいのよいよいよい』と手合わせ遊びをした思い出のせいでしょっか。

作詞 作者不詳
作曲 作者不詳

夏も近づく八十八夜
野にも山にも若葉が茂る
あれに見えるは茶摘みぢやないか
あかねだすきに菅の笠
日和つづきの今日このごろを
心のどかに摘みつつ歌ふ
摘めよ摘め摘め摘まねばならぬ
摘まにゃ日本にほんの茶にならぬ



歌のこぼれ話

歌詞にある八十八夜は、立春から数えて88日目の日をさし、毎年5月2日頃がその日にあたります。
いまでは茶摘みも機械化が進み、この歌で歌われているような手摘みも少なくなったことですが、それでも手ぬぐいをかぶり、着物にたすき掛けの女性たちの姿が目につくようですね。
お茶といえば静岡茶、宇治茶、狭山茶などが有名ですが、この歌の発祥は京都の宇治市あたりといわれているようです。

JASRAC 出1401023-401

今月のクイズ



楽しく脳を活性化

そろばんで計算

最近では電卓であっという間に計算してしまうので、忘れちゃったという方もいるのではないのでしょうか。頭の体操にぴったり、そろばん計算をしてみましょう！

例)
$$\begin{array}{r} 6 \\ \hline \text{そろばん} \end{array} + \begin{array}{r} 263 \\ \hline \text{そろばん} \end{array} = 269$$

①	$\begin{array}{r} \text{そろばん} \\ + \\ \hline \end{array}$	=	答え
②	$\begin{array}{r} \text{そろばん} \\ - \\ \hline \end{array}$	=	答え
③	$\begin{array}{r} \text{そろばん} \\ + \\ \hline \end{array}$	=	答え
④	$\begin{array}{r} \text{そろばん} \\ - \\ \hline \end{array}$	=	答え

答えは裏表紙をご覧ください。(クイズ監修:四月朔日ユイ)

ドクター青木晃のアンチエイジング講座



「睡眠」〈前編〉

今回のテーマは、「睡眠」。昔から「寝る子は育つ」という言葉があるように睡眠には、アンチエイジングに大切な鍵が隠されています。

あなたは毎日どのくらいの睡眠時間を取っていますか？

人によっては、3時間寝れば十分、10時間寝ても足りないというケースもあるようですが、およそ7〜8時間程度の睡眠が理想的と言われています。睡眠は単に体を休め、疲労回復することだけが目的ではありません。人の体の機能は多くのホルモンで調整されていますが、寝ている間にもいろいろなホルモンが分泌されています。その中でNo.1のアンチエイジングホルモンと言え、成長ホルモン。成長ホルモンの分泌のピークは13〜17歳で、その分泌量は25歳を境に急激に減ります。



しかし、しっかりと睡眠が取れば、年齢を重ねても成長ホルモンが分泌されるんです。成長ホルモンは新陳代謝を促進しますので、たとえば肌の生まれ変わりを助けます。紫外線などで荒れた肌の状態を修復し、くすみなど年齢肌の抱える悩みを解消する役割を果たすのです。睡眠は質もしっかりと確保することが大切です。次回は質の良い睡眠を取るにはどうしたらよいかをご紹介します。

青木 晃 横浜クリニック院長
1961年東京都生まれ。1988年防衛医科大学医学部卒。防衛医大、東大医学部附属病院などで、内分泌・代謝内科、腫瘍内科の臨床研究に従事。「老化が病気を引き起こす」という観点からアンチエイジング(抗加齢)医学のフィールドにおいて早くから活躍。最新作は『「いい眠り」は体を引き締める睡眠ダイエット』(新講社)

お客様の声

昨年12月から、初めてご利用になったお客様対象に相談員の仕事や接遇についてお聞きしております。お客様からは、「相談員は礼儀正しい」「説明も分かりやすい」「対応が早い」「細かい注文にも気持ちよく応じてくれる」「対応温かい言葉をいただいております。また、納入した用具についてでも満足いただいているとのことでした。今後も職員一同、お客様に安心と信頼をお届けしてまいります。

平成26年3月号の感想

楽しく読んでいます。大変つたない絵ですが、サービスに先生が来てくださり、習わせていただいています。荻野アンナさんステキな方ですね。面のクイズ「正しい数の数え方」はとても良い勉強になりました。チューリップ体操もブルーライトヨコハマの歌に合わせてがんばっています。(神奈川県N様)



表紙の荻野アンナさんは、おきれいで赤いネックレスがとても似合っていました。おしゃれに無頓着な私ですが、赤いアクセサリーが欲しくなりました。(中区Y様)

ドクター青木のアンチエイジング講座を読みました。昔は白米が高かったのですが、今では雑穀米のほうが値が張ります。時代は変わるものですね。(鶴見区S様)

バージャマイカの命名方法が愉快で、荻野アンナさんの『ホラ吹きアンリの冒険』を読んでみたくなりました。(金沢区S様)

皆さまからのお便りをお待ちしています。

編集部では、ご意見、ご感想、とりあげて欲しいテーマなど皆さまからのお便りをお待ちしています。お便りくださった方の中から、**抽選で5名様に薄型ルーペをプレゼント**いたします。ふるってご応募ください。

〒221-0055
横浜市神奈川区大野町1-25 横浜ポートサイドプレイス4階
横浜市福祉サービス協会「ちゅーりっぷ通信」編集部



そろばんで計算の答え

- ① 47 + 59 = 106
- ② 154 - 133 = 21
- ③ 1353 + 7 = 1360
- ④ 232 - 232 = 0

今月の協会ニュース

万が一のお守りに
「ちゅーりっぷホルダー」を。

横浜市福祉サービス協会では、お客様の登録番号とご利用事業所の電話番号、さらに営業時間外対応のため老人ホームの電話番号も記載した「ちゅーりっぷホルダー」を頒布しています。

これは万が一、外出先などで倒れた時などの緊急時に連絡先と病院を結ぶほか、認知症のある方の徘徊時の保護にも役立つ便利グッズ。

最近も、この「ちゅーりっぷホルダー」を持ち物につけていた80代の女性が、「ちゅーりっぷホルダー」に記載されていた情報のおかげで、無事安全に保護されたことがありました。万が一のお守り代わりとしても、どうぞこの「ちゅーりっぷホルダー」をご活用ください。



介護者のための相談電話

介護に疲れたとき… **ほっとライン**

介護に疲れて行き詰まったり、不安になったりしたとき、ひとりで悩まないで、ほっとひと息ついてみませんか？

📞 045-450-3194

「お客様相談室」をご利用ください

「お客様相談室」では、事業やサービスについてのご意見やご要望をお受けしています。まずはお気軽にお電話ください。

📞 0120-701-782 FAX 045-450-3158

※受付は年末年始および祝祭日を除く月曜～金曜の8:45～12:00 / 13:00～17:15まで。ご相談の秘密は厳守いたします。

協会の理念

- お客様の満足
- 人を大切にし共に育ちあう企業風土
- 公正で透明感のある企業倫理

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会

〒221-0055 神奈川県大野町1-25 横浜ポートサイドプレイス4階

📞 045-450-3110 FAX 045-450-3115

🏠 ホームページ <http://www.hama-wel.or.jp/>