

海友フォーラム懇談会

余生の過ごし方

趣味を楽しむ・・・楽不可極

1. はじめに
2. 退職して考えたこと
3. 私の趣味
4. おわりに

大山正俊

1. はじめに

- **幹事会で海友フォーラム懇談会の運営を議論。アンケートを実施してこれからの方向を模索中。**
- **懇談会発表テーマ企画は発表依頼やテーマ探しに苦労する。**
- **問題はテーマの格調が高いこと。発表者が限られてしまう。**
- **今日の話は、発表話題の格調レベルのハードルを下げるために「こんな話もありか」という実験的な取り組み。**
- **小生より先輩の方々が多いので、余生の過ごし方の話は恐れ多いが、先輩方の助言を仰ぎたい。**

2. 退職して考えたこと

- **どんなふうに老いるか**

両親は反面教師？、父98歳、母91歳で健(?)在。二人とも老人ホームに入居中。

見習うべき生き方も多々あるが、「こんなじいさん、ばあさんにはないたくない」という見本でもある。

父:元大学教授、趣味:囲碁、短歌詠み

母:元料理教室先生、趣味:ピアノ、大正琴
4年前から認知症

二人とも自宅に居る時大腿骨頂部骨折。母は自力で歩行できるが、これがきっかけで認知症が進行。父は車椅子生活だが、全くボケることなく頭は明晰。

認知症にはないたくない・・・周りの為にも

「アメリカアルツハイマー病協会」の行動指針

1. 頭が第一・・・健康は脳から
2. 脳の健康は心臓から・・・高血圧、糖尿病、心臓病
3. 身体の数値のチェックを
4. 脳に栄養を・・・抗酸化物の多い食品を摂る
5. 身体を動かす・・・血流、脳細胞を刺激
6. 心のジョギングを・・・関心、読む、書く、ゲーム
7. 他の人とのつながいを・・・人と付き合う、会話、ボランティア、クラブ活動

- 8. 頭のけがをしない・・・自転車でもヘルメットを**
- 9. 健康な習慣を・・・タバコはやめる、飲酒は程々に**
- 10. 前向きに考えよう・・・今日から始める**

父と母の差は何だったか？

- ・心のジョギング・・・関心、読む、書く、ゲーム**
- ・前向きに考える**
- ・年老いても出来る趣味がある**

趣味を持つと、何かに挑戦しよう

- ・同じ趣味を持つと仲間とのコミュニケーションで 頭は活性化する
- ・ストレスも解消する
- ・人生に彩りを添える
- ・頭と体を使って脳細胞を活性化する

- ・創造的な趣味：絵画、楽器演奏、料理、俳句、etc
- ・頭の体操：囲碁、将棋、麻雀、ゲーム、etc
- ・身体を使う：ダンス、ゴルフ、ヨガ、散歩、旅行、etc

3. 私の趣味

趣味の履歴:

小学生: 鉄道模型、飛行機模型、野球

中学生: Uコントロール模型飛行機、ラジオ製作、卓球

高校生: ジャズ鑑賞、弓道、ボート(フィックス艇)

大学生: ジャズ研、オートバイ、麻雀

社会人: ボーリング、ゴルフ、ドライブ、麻雀、ラジコン飛行機・自動車、バイクツーリング、音楽バンド活動、ジャズ鑑賞

退職後: ゴルフ、音楽バンド活動、自転車ポタリング、水墨画教室、木工芸教室、木の实アート制作、麻雀、パソコンゲーム

音楽バンド活動

バンド名：咲奏和

結成：2005年

**構成：コーラス3名（男性1、女性2（長女））、
ピアノ（妻）、パーカッション（小生）**

演目：ジャズ、ポップス

活動：年3、4回のライブ演奏

**2009、2010年「日経おとなのバンド大賞」
大阪予選会に出場**

カホーン演奏風景



カホーンと言う万能打楽器

- これ1台でドラムセットを肩代わり。電源不要。バス、スネア、タムタム等の多彩な音を出す
- ペルー発祥の打楽器。箱 (Cajon) を意味する。スペインでフラメンコの演奏に使われて普及
- 30 x 30 x 48 cmの合板製。上に座って叩く
- 背面に12 cmのサウンドホールがある。打面の裏にはピアノ線が張ってある
- カホーンの低音は、ヘルムホルツ共鳴効果で生じる

打面の板が振動し、箱の中の空気がサウンドホールを出入りする。この振動で作られる共鳴音の波長は箱の長さの数倍で、2~3m程度になり、100~150Hzの低音が生まれる

オートバイから自転車へ

オートバイの楽しみ

- 同好の仲間との触れ合い
- マシンを思うままに操る楽しみ・・ワインディングロードでの人馬の一体感
- 瞬時の判断力と度胸・・コーナーR、路面状況、進入スピード、ブレーキング、リーン角、スロットリング、脱出スピード・・狙ったラインの達成感
- 生死を分かť緊張感
- 時速200Km/hの世界は非日常体験
- 加速度を体感できる世界
- 風景は風の如く流れる

バイクツーリング @ 剣山



自転車ポタリング

自転車の楽しみ

- 肌で自然を感じる楽しみ
- 時間も風景もゆっくり流れる
- オートバイでは見えなかったものが見える
- 何処にでも行ける
- 体力のバロメーター

注)ポタリング(*pottering*)

あちこちを気ままに走る散歩的なサイクリング

神出山田自転車道を走破



林崎港の白鷺



ゴルフの楽しみ

- ・ 枯れたゴルフと渋いゴルフのどちらを目指す？

枯れたゴルフ：意外性のないゴルフ、必然性のゴルフ、大欲を見ず小欲に生きるゴルフ（坂田フロの言）。自分の力量を自覚してプレーする。

残り180yを刻むか、5Wで挑戦するか？。（挑戦した結果はバンカーに入れて、上がって見たら刻んだ方が良かったという事が5割程度）

渋いゴルフ：技術的に色々な引出しを持っており、状況にあわせた最適解で、なるほどそう攻めるかと納得させうるゴルフ

ゴルフの楽しみ

- **一緒に遊べる仲間の存在**

- **あるがままを楽しむ**

バンカー、深いラフ、悪いライ、全て良い経験が出来る、面白そうと考える。

- **コースマネージメント、プロセスを楽しむ**

力量、風、ライ、芝目、成功確率、挑戦欲、見栄、自分への期待値・・・多くのファクターのバランスをコントロール。

スコアより、納得のショットが出来たか、状況に応じて最適な処置が出来たか、自分をコントロール出来たか・・・その日の満足感が大事・・・スコアはその結果

- **テーマを持ってコースに臨む**

リズムキープと stay behind the ball

ゴルフの楽しみ

- ・ コースではその日のテーマを忘れる。ショットの前に呼吸を整え、スタンスを決め、じっと手を見る

1. 2-3、SBB



水墨画・・・竹

筆一本で描く水墨画



木の实アート制作

- **制作のきっかけ**

孫の誕生日祝いのプレゼントに、何か手造りで記念になるものが出来ないか

バイクポタリングで近郊の公園や雑木林、ゴルフ場で様々な木の实を目にしていた

ネットで木の实を使った作品を見て、これを参考にして作ってみよう

- **近郊で得られる木の实**

ドングリ(クヌギ、アラカシ、シラカシ、コナラ、マテバシイ等)、台湾楓、アメリカ楓、松ぼっくり(クロマツ、唐松、赤松、ヒマラヤ杉、檜、コウヨウザン等)、メタセコイヤ、夜叉五倍子、椿、センダン、南京櫨等

孫へのプレゼント作品



孫へのプレゼント作品



オリジナル作品への挑戦

- **何か変わった木の実アートは出来ないか**

リース (wreath) は、つた等で作ったリングに木の実やドライフラワーで飾り付けした作品が主流

木の実やドライフラワーを加工せずに、自然のまま
で飾り付ける

使用する木の実素材の種類、サイズ、数とアレンジ
メントの総合デザインが作品の出来を左右する

手造りの良さはあるが、リースだけでは変わり映え
がしない

木の実で新たな造形を

- **試行錯誤**

木の実の形は生かし、木の実に色を施して新たな造形にならないか

木の実の配列や集合体を工夫して新たな造形ができないか

木の実を球体の周りに隙間なく配置して、「木の実の球体」を作ってみよう

芯になる球体の上に、限りなく隙間が出来ないように木の実を配置していても、最後にはどうしても隙間が残る、配列も整然と並ばない

木の実で新たな造形を

- **球面状の最適配置の問題**

球の中心に向かって球の表面から任意の本数の針を刺す。この時、球の表面上で、各々隣り合う針との間隔が等しくなるように針を刺すにはどうしたらよいか

- **球面接触問題**

1つの球に同じサイズの他の球が最大何個接触できるかという問題・・・答えは12個

- **球面の最密充填問題**

球面上に一定半径の球帽を互いに重ならないように詰めて行くと、球面は最大どのくらいの球帽で埋められるか

点間に反発型相互作用を考え、全エネルギーが最少となる配置を求めることは、コンピューターシミュレーションでは可能だが、現実にはどうやって球面上に印を付けるか

制作可能な近似解は

- **球を別の球で隙間なく埋められる個数は12個。これ以外に解は無い**

芯になる球と接触する球の直径の比は1:1で同径。数が12個ではやや造形が単純すぎる

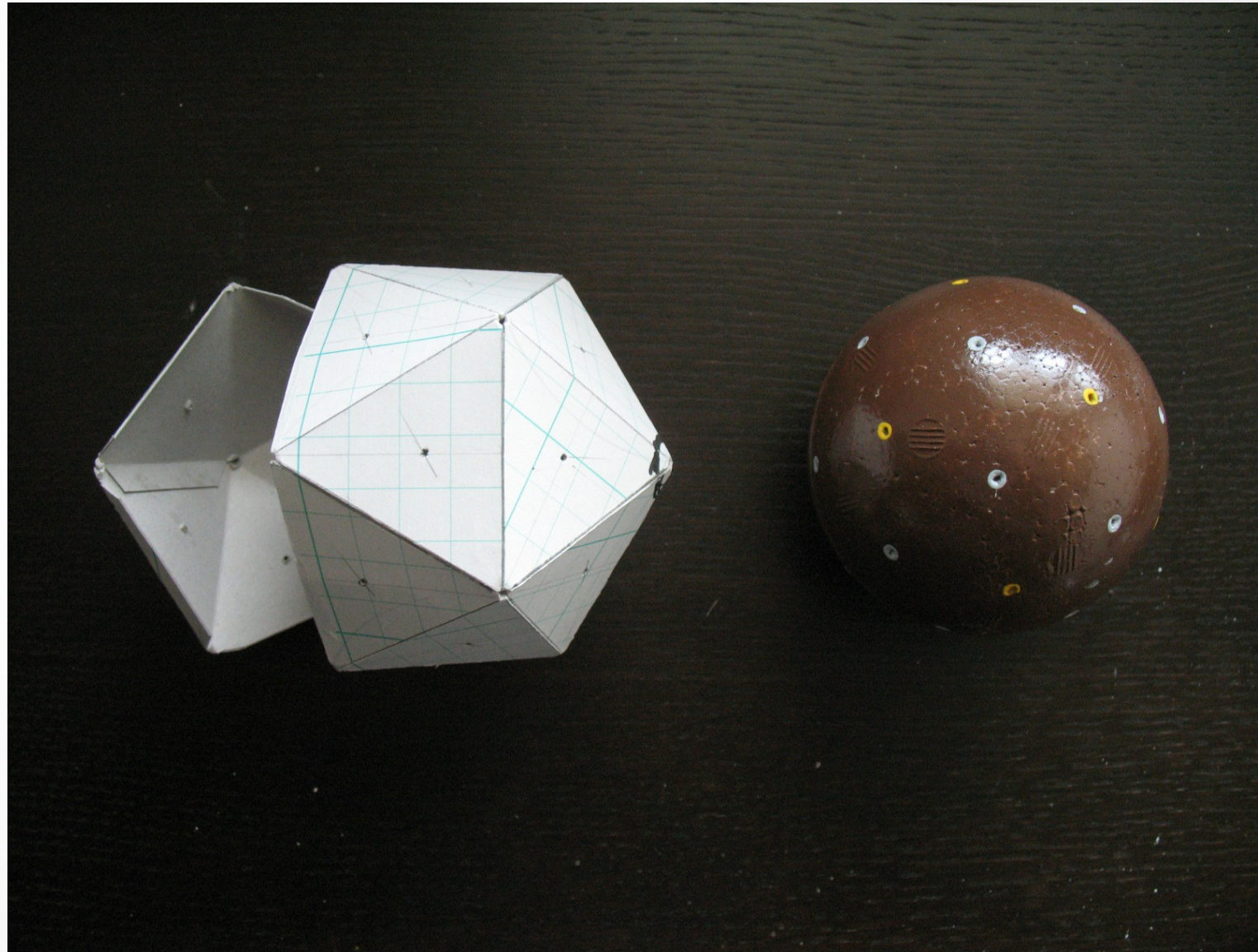
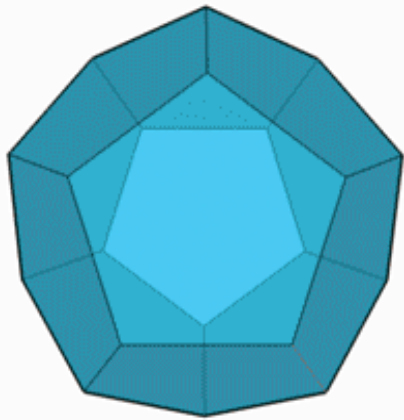
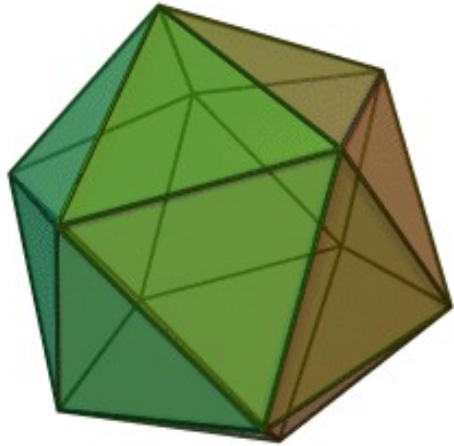
- **外接する球の数を増やせないか**

正多面体で最大の面数を持つ正20面体を使って近似的な球体は出来ないか

正20面体の面は三角形、この三角形の面心20個と多面体の頂点12個は互いにほぼ等間隔になる。厳密には、頂点から各面心までの距離(L1)は同じ。隣り合う面心間の距離(L2)も同じだが、僅かに $L2 > L1$

球面上に面心点20個、頂点12個の印を付けることで、芯になる球上に32個の球をほぼ隙間なく配置可能

正20面体と球面上の点配置



芯球と外接球の関係

芯球の直径	芯球の半径	20面体の1辺長	面心外接球径	頂点外接球径	内外球間隔
2R	R	K	2r1	2r2	
20	10	13.2	11.1	9.3	1.8
30	15	19.8	16.7	14.0	2.7
40	20	26.5	22.2	18.7	3.5
50	25	33.1	27.8	23.4	4.4
60	30	39.7	33.3	28.0	5.3
70	35	46.3	38.9	32.7	6.2
80	40	52.9	44.4	37.4	7.1
90	45	59.5	50.0	42.0	8.0
100	50	66.1	55.6	46.7	8.9

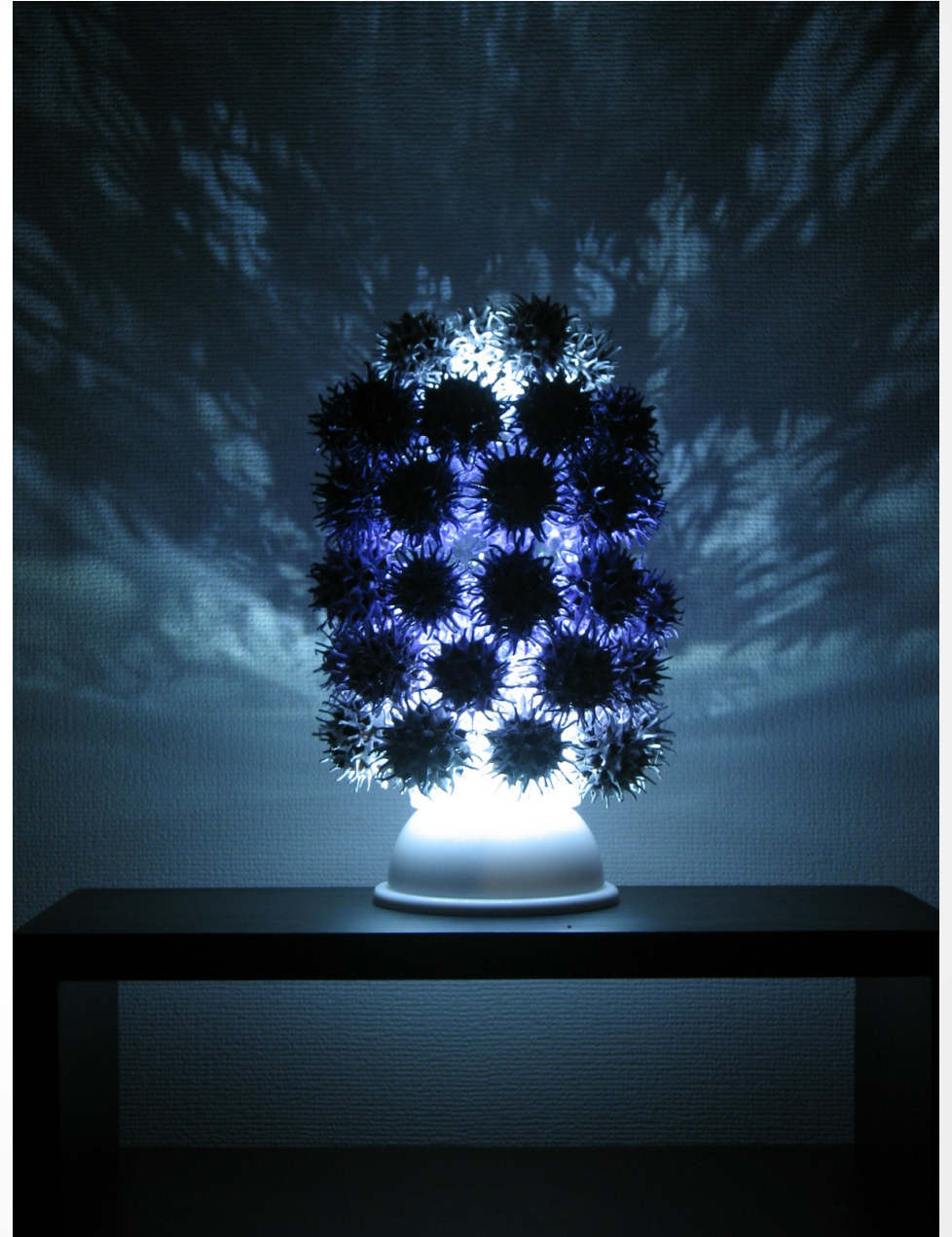
木の実球体作品・・・どんぐり



木の実球体作品 ・ ・ 台湾楓



木の实作品・・・アメリカカ楓のぼんぼり



木の実球体作品 ・ ・ コウヨウザン



作品の評価を聞いてみた

ユザワヤフレンズクラブに作品を投稿してみた

コメントの事例:

- **素敵ですね～☆。自然の木の実に色を加えてオシャレに変身ですね。言われなければ素材は何だろうと思います
(^^)**
- **発想がすごいですね！！台湾楓って何？と思って訪問させて貰いました。木の実に着色で優しい雰囲気が出るもんですね!!**
- **凄く不思議な素敵感覚です。落ちている実は茶色イトゲトゲですよ。そこからどんな発想で作品に仕上げるのでしょうか。色も姿も素敵ですね。**

他人(例えおばさん達でも)の評価は「励み」になる

4. おわりに

- これからも色々な事に挑戦してみよう。余生の過ごし方のヒントが得られるかもしれない
- 新たな造形を目指して何か出来ないかなと考えることは楽しい。下手でも好いから何でもやってみよう
- 女房と一緒に楽しむ・音楽、ゴルフ、カラオケ、料理、ラジオ体操
- ファミリーと仲間とで喜寿記念ライブコンサート開催が夢

毎日楽しい事ばかり続けていると返って味気ないものになる。のめり込むと苦しみを増す。ほどほどが大事・・・

「**楽不可極**」・・・一つとして一流のものは無い負け惜しみ

”つまらない話にお付き合い頂き有難うございました” 多謝