

2022年3月28日

けさもいつものように目覚めた。心身特に心配事はなく、今日も健康で目覚めたことに感謝しました。起きた時に「ムスコ」が元気に勃起していたので、そこにも手を触れて、感謝しました「ありがとう」。ここ数年前からわたくしは自分の体とところが正しく動いていることに感謝するようになりました。おしっこが出るとそれだけで「ありがとう」おならが出て異臭がしなければ「ありがとう」もちろんバナナのような「うんち」がするっと出た時も「ありがとう」など。この年(78歳8か月)になると、これまで自分の親をはじめ、兄弟(6人)も何人かなくなっています。わたくしは6人兄弟の末っ子なので、兄弟はみな年上になりますが長女は早くに脳溢血でなくなりました。幸い実の兄弟で亡くなったのは一人ですが、現在次女は認知症で施設に、実家の長男は難病で入院状態です。これからも時間は連続して流れていきますので、老いや死は必ずやってきますので、現在の体とところが正常に働いていることに感謝する毎日です。

朝起きるとルーチンワークをこなします。ごみの収集日(燃えるゴミ月、木曜日、燃えないゴミ1,3火曜日)資源ごみ(2,4火曜日)はゴミ出しをします。燃えるゴミの収集場所は大倉商事敷地の西側道路の脇にあります。この収集場所(間口2m,奥行1m程度)はカラスの餌場になっていたものを、自分が手直しして運用しています。

ゴミ収集のない日は直ちにスムージーをつくります。その内容の基本はリンゴ、バナナ、豆乳、ヨーグルト、ヤクルト、アマニオイル、はちみつが基本です。その他季節によって、旬の果物があるときはそれを、ゴーヤなどは夏季に多く収穫するので、それを裁断して冷凍保存したものなどを追加します。ミキサーに一杯作成したものを3つのシェイクボトルに分けて、私が朝食時と夕食時に、妻は昼近くに飲んでいるようです。このスムージーづくりは今から8年ほど前に「いつものパンがあなたを殺す」という本を読んで以来、糖質制限とともに始めたものです。

次に朝食をいただきます。朝食は必ず同じ時間にいただきます。昨夜6時前に夕食をいただき、それから14時間の間隔をあけることを習慣にしています。これはミニ絶食というもので、健康長寿メソッドの一つで、これも7～8年続けています。食事の支度は、私が週2日(水木)行いますが、朝食、昼食はほとんど自分で用意しています。その内容は野菜を中心として、昨晚の食事のうち残した半分を食べることが多くなりました。

わたくしが食事の仕事をするようになったのは、今から11年前すなわち東日本大震災の年の秋に妻が脳溢血で倒れてからです。妻は倒れた時半身不随で右手足は全く動かず、特に右手は三角巾をしないと関節が外れてしまうほどでした。この時から食事は勤めている子供2人分を含めてわたくしが作りました。その後妻は懸命なりハビリで何とか日常生活ができるようになって、歩けるようになった後、趣味の焼き物の祭典「笠間 陶炎祭」に出かけた時転倒し、大腿骨骨折をしました(205年5月1日)。この時も寝たきりになる危険もあるといわれながら、懸命のリハビリの結果、現在は自立生活ができるようになっていました。ただし食事の用意は週2日(水木)わたくしが続けています。食事を作ったり、買ったりして

用意する作業は10年近く続いています。当初はモノづくりの楽しさというわたくしの趣味のように行っていました。その後糖質制限などの健康管理の実践の場として、現在では老化防止の一環としても機能しています。健康管理の本を多く読んで、これらを取り入れる時誰に相談することもまた反対する者もいなかったことは大変役立ちました。

食事をしながら必ず新聞を読みます。わたくしが仕事を辞める時(65歳)それまで購読していた新聞(日経新聞)はもう必要ないと思いやめるといったときに、長女の景子が、

わたくしが購読する、とって地元紙(茨城新聞)を契約しました。新聞はTVやSNSの普及につれて、その存在意義が薄れています。特にその主張が、故意に自分の思想を強く展開する、間違った報道をしている紙面もあり、このことが地位低下にもつながっているようです。

このような新聞ですが、それを読むことは老化防止のためにはよいことです。わたくしは食事をしながら、紙面を全面にわたり、ゆっくり読みます。仕事に出かけることもないので、急いで読む必要もありません。わたくしはこの年になっても、何にでも興味を示します。とくに最近人間の「パーソナリティ」の起源について興味を持っています。かくも多彩な「パーソナリティー」がどうして生まれるのか、なぜ人間は殺人などの悪いことをするのか、人間は進歩しているのか。進歩とは何かなどときりがありません。

こんな状態なので、新聞紙面は隅から隅まで目を通します。ただし歌とか音楽関係はどうしても興味が薄く素通りします。

新聞紙面で相変わらず目を引く項目に新型コロナウイルス感染症(COVID-19)があります。COVID-19の19は2019年を意味し、この年の暮れに中国武漢でこの感染症が発生拡大し、瞬く間に世界に広がりました。わたくしはこの時点で感染症の世界史などの本を多く読んで勉強し、ある程度長引くことを勉強しましたが、今日(2022年3月)まだ終息の見通しはありません。2020年はクルーズ船内の感染事件や俳優の志村健さんのこのウイルスによる死亡など衝撃のニュースに戦慄することの多い年でした。今日では感染者の数は当時(2020年)と比べると遥かに多い状況ですが、重症者の数が減っていることやワクチン接種、飲み薬などの投入もあって、話題の中心はロシアのウクライナ侵攻になっています。

ロシアのウクライナ侵攻はわたくしにとっても衝撃的なことでした。国家間の紛争処理の最終手段としての「戦争」はわたくしの脳裏では過去のことでしたが、まだ「存在する」ことがわかりました。このような事態を避けるために国連が組織され、その常任理事国のロシアが戦争を起こしたわけですから、国際組織というのは本当にわからない。なぜプーチンの脳は戦争を選択したのか、人間の脳の研究の材料として残しておきたい。このようなことが法治国家内で起これば直ちにプーチンはとらえられて裁判にかけられるのですが、国家間ではどうすることもできない。核兵器や生物兵器などを開発した人類は、それを使うと、ホーキングが心配していたように、地球の破滅に達するので、それを使うことはできない。経済制裁や金融制裁、情報制裁などを使ってどのような結末になるのか勉強したい。この事件を契機に我が国も憲法改正気運が高まることを期待したい。わたくし自身か2016年に自

分のホームページにアップした「憲法改正」「北方四島を返せ」の内容が改めて間違っていないことを確信しました。

新聞では必ず訃報欄に目を通します。これは関係者がお亡くなりになった場合、礼を欠いてはいけないと思い、必ず目を通します。関係市内の情報は氏名をみて確認します。そのほかわたくしはお亡くなりになった人の年齢を全員について目を通します。特に自分の年齢(現在 78 歳)より上か下かを見たりして、その人の人生を想像したりもします。100 歳以上で亡くなりになる方もだいぶ増えてきました。昔はほとんど見かけませんでした。今日では毎回一人はおります。わたくしの母が 100 歳を超えて生きたこと、私自身が 100 歳以上の長寿を目指していることから、特に 100 歳以上の人があると、訃報であるにもかかわらず、なにかうれしくも思います。その方が、長く寝たきりで最後を迎えたのではなく、良い亡くなり方をしたことを祈念したりもします。今年亡くなった瀬戸内寂聴さんや石原慎太郎さんのことも思い出したりします。このお二人の書籍など多く読んできましたので感慨は強くあります。ただしこのお二人とも 100 歳までは生きられませんでした。やはり人生はその長さよりも内容が大事だと思いますが、長生きすれば必ず良いことがあると言っていた昇知三郎や松原泰三さんの書物をも思い出します。

次にスポーツ欄は必ず目を通します。プロ野球は幼少の時からジャイアンツファンでも続いています。ジャイアンツが負けそうになると、このまま視聴するのが嫌なので違う対戦にチャンネルを回したりします。

MLB もイチロー、松井以来、現在でも大谷の二刀流ドラマは自分のことのようにうれしく感じています。

野球以外ではテニスです。テニスは現役時代から活発に活動し、シニア時代には各種スポーツクラブの世話役をやりながら、続けています。このため新聞のスポーツ欄には必ず目を通します。現在はマイアミオープンが続けられており、大阪なおみ選手が決勝に進んだとのニュースがありました。

次に株式の状況をチェックします。株は現役時代の社員持ち株会で購入した分と、定年退職金の一部で株式を購入してあります。しばらく株価は低迷を続けており、損失は 1000 万円以上ありましたが、このところ株価は持ち直し、評価額は購入額を大幅に上回っています。数年前のことです。日立製作所を退職して、日立サイエンスシステムズに在籍していた時に購入してあった株式が、日立製作所の TOB(株式公開買い付け)に応じて大幅に高値で売却でき、その後何の条件か忘れましたが、日立製作所の株式が低下したので、これを買戻した結果、大幅な利益を得ることができました。

株式の取引では多くの失敗もありました。日本航空の株式は全損(会社再建)、ゴルフ会員権は二つのゴルフ場で全損などです。

株価のチェックは TV のデータ放送でも出来るので、これも用いています。

新聞紙面のチェックの最後は TV 番組表です。現役時代はあまり見ない欄でしたが、現在

は念入りにチェックしています。それは番組を録画予約するためです。昼間の時間はテニスや畑仕事その他で、現在でも家を空けることが多いので、この時間に放送される番組を視聴するためです。昼の時間に放送される、健康関連番組、囲碁の番組や昼間のプロ野球、時差の多い海外でのテニス大会などを多く選択します。

新聞を見ながら朝食を済ませた後は自分の部屋に戻って、日記をつけます。この日記は定年退職後の2012年に購入した2013-2022 TEN YEAR DIARYで、実際書き始めたのは2012年10月19日です。日記をつけるきっかけとなったのは鼻知三郎さんの本でした。鼻知三郎さんは90歳を過ぎてからたくさんの外国語を勉強し、海外旅行や講演などを行っている素晴らしい方でした。わたくしも日記には何か新しいことをしたらこれを記すことを目標にしました。この日記は、もちろん、現在も続けていますが、必ず書いているのはテニスをやったか否かの記録です。これによると日記を開始以来毎年200日以上テニスコートに行っていました(2013-2020)、昨年(2021年)初めて200日を下回ってしまいました。これは新型コロナウイルス COVID-19の影響です。

日記をつけ終わると、たいていはコーヒーをいただきます。自室にポットとカップを用意してあり、これにネットでもとめ買いしてある「サザカップオン」を入れて飲みます。サザコーヒーは地元ひたちなか市に本店があるコーヒー店で、自家コーヒー農園を海外に所有する地元では超有名な店でもあります。地域の歴史や観光とコラボした、将軍コーヒー、五浦コーヒーといったものもあります。二代目社長の鈴木太郎さんは「偏さ値」というものを大事にしていて、500g3～4万円もする「ゲイシャ」種という世界一おいしいコーヒーを開発し注目を集めています。その昔就職氷河期に次女の智子が定職につける前にこの店の本店でアルバイトをしていたことも、愛着を感じる一因でもあります。最近では東京にも何店か店を開いています。わたくしが茨城県シニアテニス連盟の役員で水戸オープンという全国の会員対象の大会を主催していたときは、競技の賞品や宿泊者への景品にたいていこのカップオンを加えていました。

その後はその日の活動になりますが、現在78歳を過ぎましたが、今日何をして過ごしたらよいかと考えることはほとんどありません。

現在の活動内容は天候によって異なります。

天気の良い日の前中は読書、写真処理、文書(随筆、記録、その他)、研究、調査などを行います。午後は月曜日、木曜日は山(道場)、自宅前畑などで作業をします。火曜日は東海村テニスコートでテニス、水曜日と金曜日は日立ハイテクテニスコートまたは笠松運動公園テニスコート、土曜日曜日は常陸太田山吹運動公園、大里運動公園 TC、春友芸術の森運動公園のどこかでテニス。

雨の日は天気の良い日の午前中の作業に加えて、買い物(コストコ)や本屋(蔦屋)などにも行きます。また天候に関係なく水曜日と木曜日の3～4時頃に夕食の購入のためフードパー

クカスミに行き、夕食の調達をします。妻が入院した当初(2011年)は料理をすることも多くありましたが、最近ではほとんど料理をはしません。これはフードパークの食品の品ぞろえが充実してきたこと、当時の総菜で心配されていた食品添加物の人体への悪影響もだいぶ改善されていると判断しているためです。

これらの日常活動についてここでまとめて書いてみたいと思います

読書について

現在定期的に読んでいる書物は①月刊 Hanada②HOOVER DIGEST③国基研だよりの3つです。これらの本は戦後日本人に植え付けられた自虐思想を訂正し、憲法改定を進める考えを植え付けるものです。これらについてはわたくしのホームページ(h-hirose.com)訴える:憲法改定に記しました。

次に人間の体や心に関する本をたくさん読み続けています。人間はどうして生まれたか、どうして死ぬのか、幸せに長生きするには、死後はどうなるのかなど、多くの人と同じ考えから本を手にしてきました。宇宙の起源については何やら”ビックバン”なるものが言われていますが、その後の生命の誕生については”謎”のままです。幸せに生きるために宗教は必要か、死後の世界はあるかなどについても、多くの宗教書、解説書を読みました。世の中には多くの宗教がありますが、これらのものはすべて人間を救うという意味ではみな価値あるものだと考えられるようになりました。宗教は悪事に使用されない限りこの世の中には必要なものだと考えられるようになりました。わたくしの生家は富士宮市青木にあり、大石寺の檀家であります。その昔、私の生家にも各種の宗教がありました日蓮宗の仏壇やお稲荷さんの行事、達磨さんなども飾られていました。ところがある時から日蓮宗の締め付けが強くなり、他のものは排除されています。わたくしは実家を離れましたが、広瀬の姓を継ぐのであれは大石寺の檀家になるように、長い間いわれ続けてきました。大石寺は一時創価学会の拠点となりましたがその後の創価学会の政治的野心と折り合いがつかず除名処分になっています。その後もわたくしのところには「富士大石寺顕彰会」なる雑誌が届きます。ところがわたくしの妻はいつからかわかりませんが、「ものみの塔教団」に入ってしまったようです。どこの宗教も法律などの上に位置する教えがあって、選挙や輸血の拒否、結婚の制限などがありました。わたくしの親族の葬儀や法要の場合、妻は参加してくれましたが、読経、焼香、取骨など仏教的行事には手を出しませんでした。何より困ったことは、教団関係者による、わたくし自身を教団に引き込む活動、を受けてひどく迷惑と困惑を受けたことでした。わたくしはこのような宗教の覇権主義が受け入れられませんでした。

現在わたくしは無宗教です。ただし法華経や般若心経などには帰依(賛同)しています。もしもわたくしが仏教のおまじないを唱えたとすれば「南無般若心経」ということになります。五蘊皆空がわたくしの到達した宗教でした。そして死後の世界は生きている人にもみ存在するのであって死んだ人間の精神はなく自然に帰ることです。そういう観点からすると織田信長や葛飾北斎などわたくしの脳の中では生きています。宇宙に生命が誕生したのがわからないと同様に死後の世界はわからないと考えています。

私は現在 78 歳ですが、100 歳まで生きたいと考えています。その根拠は私の母は 100 歳過ぎまで生きました。若いときは病気ばかりでしたが、認知症にもなりませんでした。わたくしは男なので、生物学的には少し不利と思いますが、男で 100 歳以上生きた人が多くいることを心強く感じています。わたくしはこのことを「Love Tennis IBARAKI」の会長就任挨拶で公言しています。このために健康長寿に関する本を多数読みました。最近で最も良い本は「不老長寿メソッド」です。この本に書いてある方法の多くは、私が現在実施している方法と類似しているので、内心「ニヤリ」としています。

写真について

私は会社に入ったころ(1962)から写真に興味がありました。当時は記録(記念)写真が主でしたが、そのころから、生家に帰るといつも庭から富士山を映してきました。親族の行事(兄弟会)や慶事、法事などでは必ずカメラマンをしました。会社行事でも必ずカメラマンを引き受けました。会社でテニスを始めたころからビデオもはじめました。当初フィルム式のビデオセットを映写機、編集機も含めて大金を使い揃えました。フィルムはやがてカセットビデオになり、8mm となり mini8mm となりました。現在では記憶媒体は半導体メモリーとなって、カメラや、スマホにセットされいつでもだれでもビデオ撮影できるようになっています。再生ももちろんスマホや PC の画面です。写真もフィルムからメモリー(すなわちデジカメ)になり、フィルム時代は枚数を気にしながら撮影していたものが、枚数を気にしなくて撮影できるようになりました。その昔会社の正門にはカメラ持ち込み禁止の表示があり、カメラを守衛所に預けたのが懐かしく思われます。

最近写真を A1 サイズに拡大してみることに興味を持っています。富士山と湧水をテーマにして撮影旅行を頻繁にしています。富士山は元々素晴らしい被写体ですが葛飾北斎の富士山の絵の何枚かは私の生まれ故郷富士宮から描いたことが知られています。特に富岳百景のうち「大石寺山中の富士」は私の生家の前を通る大石寺道といわれる旧道のどこかで描かれたことが、大石寺道の旧跡案内板(私の生家の前にある)に書かれています。その後この場所を探して歩いた紀行をホームページ(h-hirose.com)に載せました。富岳 36 景のうち、有名な「山下白雨」は富士宮市から見た絵ではないかという研究があります。富士山は世界文化遺産に認定されて以来、TV などで紹介される番組が多く放映されましたが、その中でも富士山と湧水に関するものが多くありました。わたくしたちが何気なく暮らしていた土地の、白糸の滝や湧玉池などが TV 放映されることが大変うれしく感じました。中でも富士山に大量に降った雪は川にならずに地中にしみこみ、その水がやがて湧水となって洞窟、湖や池、滝に、また遠く駿河湾にまで湧きだしていることが放映されました。

現在 NHK の大河ドラマで「鎌倉殿の 13 人」が放映されていますが、この頼朝の富士の巻き狩りに関する名所が富士宮市にはたくさんあります。富士宮保存湧水 6 号に指定されている陣馬の滝もその一つです。頼朝が水かがみにしてひげをそったと伝えられる「御鬚水」なども白糸の滝にあります。また曾我物語で有名な、曾我兄弟仇討の現場の音止の滝などもわたくしの生家の数キロ先にあります。

信長公記によると、1582年4月織田信長は武田氏を滅ぼし、「心頭を滅却すれば火もまた涼し」で有名な快川紹喜長老を殺害「恵林寺焼き討ち」したのち、4月12本栖の宿に泊まった後富士山を眺めながら人穴にも立ち寄り富士宮の浅間大社に泊まりました。ここで信長は源頼朝が富士の巻狩りの時に建てた狩宿のこと白糸の滝のことなどを訪ねています。道中の宿泊所設営や接待などの準備は徳川家康が万事立派に行ったことが記されています。このようにわがふるさとは富士山の文化遺産に加えて吾妻鏡や信長公記に出てくる名所がたくさんあります。さらに富士宮の西山本門寺には織田信長の首が埋葬されているという言い伝えがあり首塚が築かれています。

以上のような状況からわたくしは、富士山と富士宮に関心を示すうちに富士山と湧水を関連させて写真の収集をしたいと考えるようになりました。90歳まで元気に生きていたらその時点で「富士山と水」をテーマにした写真集、仮題:広瀬博の富士山と水 100選を出したいと考えています。その間富士山のふもとに通い、山をトレッキングして足腰を鍛えるとともに、健康維持にも役立てたいと考えています。

書く、記録する

私は書くことが嫌いではありません。現役時代は 研究報告、実験速報、その他書類にすることはたくさんありましたが、苦におもったことはありません。現役を引退してから「自分の四十年史」「報告書集Ⅰ」「報告書集Ⅱ」「私編 那珂テニス部の半世紀」「茨専ノート 1～4」その他多数あります。養老孟司氏の唯脳論によると人間は死ぬが情報は死なないとあります。いろいろのことを情報として残しておけば自分の死後の残ることを考えると書くことは大事であると考えています。上記製本を済ませた情報以外に、PC、WEB上に記した情報が多く残っているので、今後順次紙に記録して製本したいと考えています。

山(道場)、畑(自宅)

天候がよくテニスがないときの多くは外で働くように努めています。この理由は健康長寿の目的と、布施のためです。まず健康長寿の観点から食事は野菜を多く摂ることが期待されていますが、自宅の畑で採れた新鮮な野菜や果物がとても役立ちます。採れた野菜や果物をテニス仲間に差し上げるととても喜ばれます。このことは健全な心を維持するためにも役立ちます。現在は 玉葱、トマト、キュウリ、ナス、ゴーヤ、サトイモ、カボチャ、落花生、生姜などの野菜とキウイ、ゆず、柿、梅などが主なものです。

また体を動かして作物を作ることは健康維持についても大変重要です。健康長寿メソッドという本によると、縄文時代の人間のように体を動かして狩りをして、得られた少量の食事の後十分に休養する生活。これが長寿の秘訣と言っています。歳をとったらゆっくり過ごすというのは、長寿の秘訣にはありません。後で述べるテニスについても同様に考えています。畑は自宅の庭の前と山(道場)の2か所にあります。山を道場と呼ぶことにしたのは以下の理由があります。

この山は(2009年)現役時代に同じ職場にいた高橋貞夫さんから購入したものです。高橋さんはバブル時代に投資目的もあってこの土地約100坪を購入しましたが、その後のバブル崩壊と、自身の退職(茨城→松山)によって分譲した土地は山林と化していました。また山はゴミ捨て場となっていました。しばらく放置してあったため、境界はもちろん私有道路の境界もわからないほど竹の林でした。大きな木も何本か生えていました。このような土地のため地上の木や竹の伐採と地下の藤や竹の根掘作業、また畑とするには土の入れ替えなどが必要でした。これらの作業を重機で行うために、売価を考慮していただいていたのですが、私はあえて重機を頼みませんでした。当初から作業の目的を畑にすることではなく、体を動かして健康維持をすることにしていました。このことが道場と名付けた理由です。そして今でも、畑を作りつつ、毎年、少しずつ、土の入れ替えをおこなっています。この土地は分譲時に土入れを行っていますが、もともとの土も粘土質に石の混じった、畑としては不向きのものでした。土の入れ替えは、表面から30cmから40cm掘上げて外に出し、そのあとに落ち葉(隣の山に大きな木がありこの木から大量の落ち葉が積もる)を入れ、表層部の土を戻して畑とする作業です。土の入れ替えが終わった畑は全体の3割程度です。畑の部分は全体の半分程度でその周りには植木や果樹を植えてあります。果樹のうち柿と栗は順調に育ち毎年収穫できます。柑橘類は何回も植え替えましたが、この土地には適していないようです。土地の両端に桜(富士桜、プリンセス雅)を植えましたが、これも順調に毎年花を開きます。特にプリンセス雅は雅子妃殿下にちなんでつけたと思われるが、ピンクのきれいな花をつけます。

テニス活動

テニスは現役時代から一貫して続けています。現役時代の活動については「私編那珂テニス部の半世紀」にまとめてあります。その後日本ベテランテニス愛好会という組織にて活動してきましたが、オーナーの中島さん菊池榮助さんが他界し、養女の娘さんが後を継ぎましたが、うまくいかずに、コート閉鎖の宣言とともに閉会となりました。ベテランテニス愛好会の記録は愛好会報が設立前から残されており、私はそれをデジタルコピーし製本にしています。榮助さんが亡くなって会が閉会するまでの記録もあります。

日本ベテランテニス愛好会の後ひたちなかベテランテニスクラブを結成して活動してきました。このクラブの活動拠点は日立ハイテクテニスコートですが2020年からCOVID-19の影響で、地域住民へのコート解放が中断しています。現在は森谷さんが中心となり、笠松運動公園テニスコートを主活動拠点として、週2回(水 or 木、金)行っています。

シニア連東海

火曜日の午後はこのテニスに参加しています。このテニスは2006年には最初の記録があるので、このころ始まったものと思います。メンバーはシニアテニス連盟の会員で、かつ希望者で、主に火曜日東海村のコートで実施しています。参加者は10～15名以下です。わたくしは前事務局長の佐伯さんから引き継いで10年以上経過しています。

アズマクラブ

このテニスクラブは常陸太田市にあり、土曜日・日曜日の午後 13 時～17 時に主に山吹運動公園テニスコートにて実施しています。現在はほとんどの人が山吹運動公園テニスコートの年間会員になっています。参加人数は毎回 12 人以上ですが、山吹コートは 3 面予約できますので、十分運動できる状態です。大会などでここが使えない場合は大里(旧金砂郷)や春友芸術の森テニスコートなどが使えます。会場の予約などは黒羽さんという女性を中心にっており、感謝しています。

茨城県シニアテニス連盟

この団体の役員を過去 10 年以上続けてきました。過去 3 年は茨城県シニアテニス連盟の会長職も受けましたが、3 年のうち 2 年は COVID-19 の影響で大会を開催できないまま会長職と理事を卒業しました。役員をしているときは、地元の大会だけでなく、千葉、埼玉、栃木、群馬の大会に数多く出かけました。この会の記録は多数ありますが、まとめてないので、生きているうちに纏めたいと考えています。

夕食は大体 5 時から 6 時の間にいただきます。夕食の時間を早くしているのは、夕食と次の朝の朝食の間を 14 時間以上あけて、この間をプチ絶食とすることです。当然この間は何も口にしません。プチ絶食は健康長寿メソッドによるものです。夕食の準備は水曜日と木曜日は私の当番です。夕食時には朝作成したスムージーの 3 分の 1 をいただきます。また食後サプリ(EHD セサミン)と黒ニンニクを必ずいただきます。黒ニンニクは自分で作成しています。これについてはホームページ h-hirose.com に記載してあります。

食事が終わると直ちに風呂に入ります。風呂では鬚をそって頭髪を水洗いするだけで石鹸は使いません。ふろから上がると体重を計測して記録し、直ちにベッドに横たわります。ベッドに TV を用意してあり(横たわってよく見えるように設備を自作)ニュースや株価をチェックします。野球などの実況や興味ある番組を見ますが、これのないときは録画番組を見ます。野球のデーゲームや時差のある国で開催されるテニス大会などを見ます。疲れているときはうとうとすることが多いですが寝込ことはありません。良い番組のないときは NHK の囲碁対局、サイエンスゼロなどを選んで視聴します。

22 時になると再び風呂に入って温まります。風呂に入る前に必ず血圧を測ります。血圧の測定は、体重とともに、すでに何年も続いています。この時間に風呂に入るのは体温を一時的に温めて、再び低下したときに良い眠りにつけるとの理論によるものです。結果はうまくいっているように思います。布団と枕は TV などによく宣伝しているトルスリーパーを用いています。宣伝効果と同じくよく眠れ、首が痛くなることはありません。寝る前にトイレに行けば夜中に起きることはありません。夢もよく見ますが、悪い夢はほとんど見ません。普段から心配事や悪いことを考えなければ、悪い夢は見ないと自負しています。

この随筆を書き始めたのは2022年3月28日ですが、本日は4月13日になってしまいました。この間に富士山と湧水の撮影の旅に行きました。今回の撮影ではドローンによる空撮が多くできるようになりました。ドローンを導入した時点では、飛行制限区域の多いことや、落下などの事故が頭にありましたが、実際使ってみると、容易に飛行できて危険も少なく便利なものであることがわかりました。最新のセンサー技術、制御技術はものすごく高度であり、しかも、これが中国の技術です。写真愛好家は、昔は脚立をもって歩きましたが、現在ではこの脚立の効果も含めて、ドローンがこなしてくれます。

このような撮影旅行を楽しんでいるとき、私の兄弟の次男の嫁さんが急逝し、その葬儀に参加しました(富士宮)。彼女は兄の嫁というか、兄を婿取りした方なので、年齢は私より一つ若いですが、姉になります。買い物を済ませて、自車に戻って座った時点で、動脈剥離なり人生の終末を迎えたようです。彼女の人生の終末は悲劇だったかもしれませんが、本人に死はないとの養老孟子さんの言葉がありましたが、良い人生だったと思います。人間いつどうなるかはわかりません。今に感謝しこれからも歩き続けていきたい。

2022年4月13日原稿完