



小豆島・銚子溪にて

新春 午餐会  
(2016・1・12)

## 私の飾活

1932年9月19日生まれ  
(数え:84歳)  
昭和30年電気卒

古谷 昭雄

Affe Furuya

## 私の飾活

### 【私の終活】

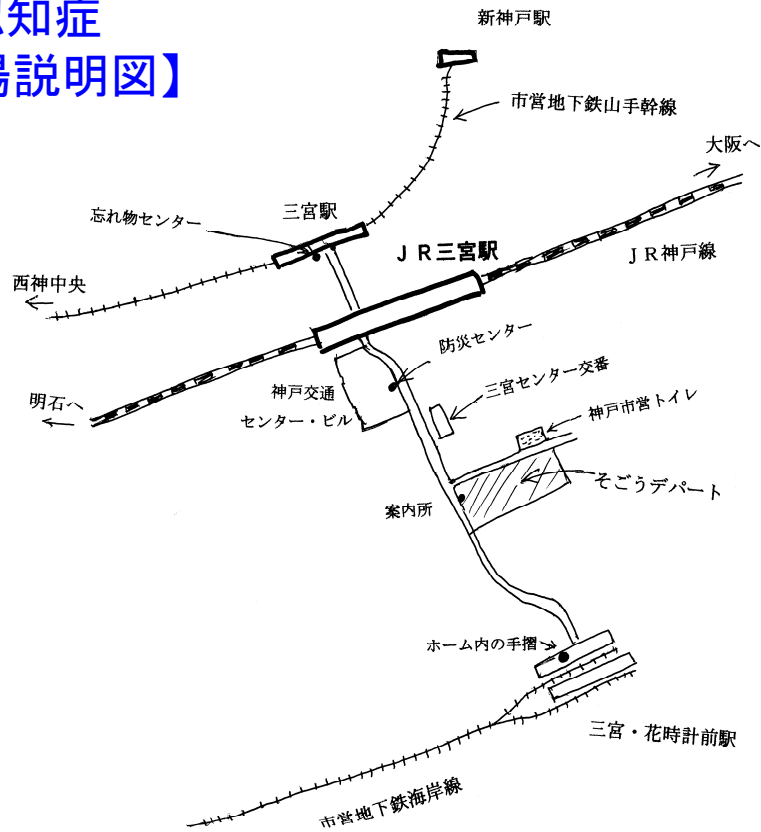
- 1、クイーン・エリザベス号
- 2、断捨離遍路
- 3、リビング・ウイル
- 4、五重相伝
- 5、互礼会・解散金の使い道

### 【残り少ない人生の目標】

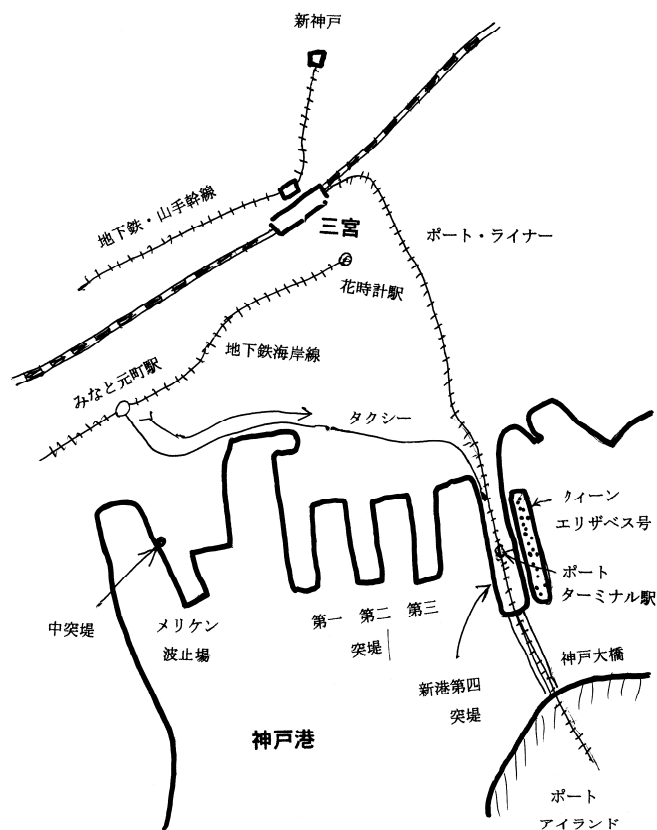
- 1、認知症予防法・ボケます小唄
- 2、早朝ラジオ体操会
- 3、コーラス
- 4、写真
- 5、ゴルフ

# 1、クィーン・エリザベス号

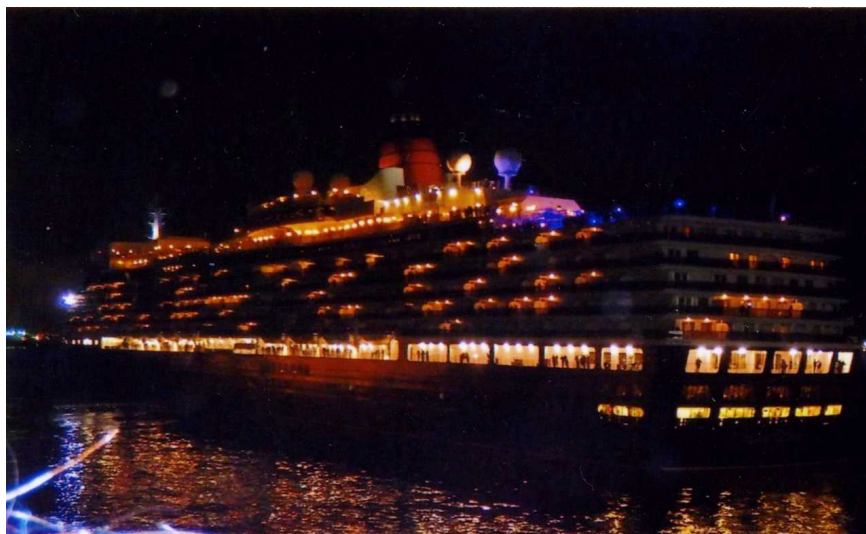
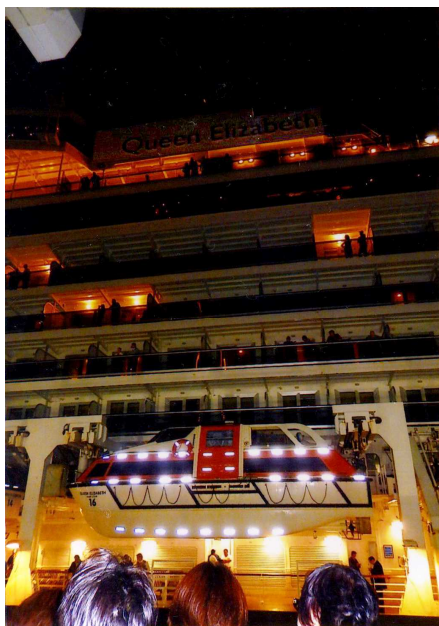
## 【突発性認知症 現場説明図】



## 【クィーン・エリザベス号見学ルート】



## 【クィーン・エリザベス号】



## 2、断捨離遍路

【発心】気まま・熟年東海道ウォーク



550冊製作 残本80冊の処分

【断捨離】やましたひでこ:心の執着を手放す方法＝断行、捨行、離行

## 【結願(ケチガン)】四国遍路と断捨離遍路の比較

	四国遍路	断捨離遍路
発心	50歳	80歳
結願	52歳 (↓54歳)	81歳
遍路先	88寺 + 霊山寺 + 高野山 徳島 高知 愛媛 香川の寺	77図書館 神戸市内、兵庫県内 大阪府、京都、奈良 名古屋、東海、神奈川 静岡、都内、三重県 の図書館
宿泊	10泊	5泊
所要費用	46万円(夫婦で)	8万円(一人で)

## 3、リビング・ウィル(Living Will)

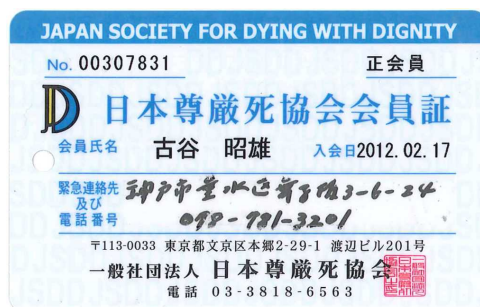
### 【尊厳死の宣言書】

- 1、延命処置お断り
- 2、生命維持処置取りやめ
- 3、麻薬など・緩和医療はOK

我が国の医療費低減に貢献

日本尊厳死協会会員証を医師に見せること

: 本人が判断不能の時、家族が主治医に申し込むこと可能。



## 4、五重相伝

### 浄土宗における宗義の秘奥を伝える儀式

(往生記 他 五書を師が自ら授ける?)

広辞苑より

2009・5・2～5・6 5日間 131人参加

最後には、暗室の中を  
ローソクを頼りに歩き、  
戒を貰う。

【戒名】 昭譽自然覚雄禅定門  
順譽重願安養禅定尼



### 【写経会：朝かゆ供養】

毎月第二日曜日 7:00～10:00



## 5、互礼会・解散金の使い道

50,000円を……？

# 残り少ない人生の目標

88歳(2020年)を目指して？

## 1、認知症予防法・ボケます小唄

### 【認知症の予防について】

早朝詩吟会より入手

壺 朝、晩 コップ一杯の水を飲む事  
拾 毎日、10人の人と話をする事  
百 毎日、百文字を書く事  
千 新聞、本は音読する事  
万 毎日、一万歩、歩く事

注：舞子稜 早朝詩吟会(6時45分～55分) 参加：30人

### 【ボケます小唄(お座敷小唄節)】

早朝モーニング・コーラスより入手

- 1、何もしないでぼんやりと テレビばかりに かじりつき  
年を取るのを忘れてりゃ 必ずそのうち ボケますよ
- 2、仲間はずれで 唯一人 何もやる事 無い人は  
のんきな様でも 年を取り いつか知らずに ボケますよ
- 3、酒もタバコも のまないで 歌も踊りも やらないで  
人のあらなど さがす人 年を取らずに ボケますよ
- 4、趣味のない人 ボケますよ ゴルフ・カラオケ・イゴ・ショウギ  
異性に関心 もたぬ人 友達ない人 ボケますよ
- 5、年を取っても 白髪でも 頭はげても 若い気で  
しゃれけ 出さない やぼな人 色気 出さなきゃ ボケますよ

注：舞子稜 モーニング・コーラス(6時00分～6時25分) 参加：50人

## 2、早朝ラジオ体操会

【場 所】 舞子稜:神戸明石海峡大橋を眼下に見る舞子墓園

【時 間】 6時30分～6時40分

【参加者】 200～300人

【出席証】 神戸市民 年中無休毎日ラジオ体操の会 出席証

【表彰制度】

100回賞、300回賞、500回賞、1,000回賞、2,000回賞、  
3,000回賞、4,000回賞 全て受賞済み。

現在:4,270回 約30年間継続

(天気の良い日、体調の良い日に)

【夢の目標】 5,000回賞受賞 神戸市長の盾が貰える。  
あと4年は掛かる？

2020年 88歳までガンバロウ！

---

## 3、コーラス

神戸フロイデ合唱団のテナー:15年継続

毎週火曜日の夜、日曜練習、年3回の宿泊合宿

12月:ベートーヴェンの“第九”18回目

7月:サマーコンサート

モーツァルトのレクイエム(3回)、フォーレ、ヴェルディ、  
ドボルザーク、ブルックナー、などの宗教曲、  
ベートーヴェンの荘厳ミサ、カルミナ・ブラナーなど

全て、完全暗譜(楽譜ナシ)で舞台に立つ。

ボケ防止には 最適。

2016年度の予定:7月にブラームスのドイツ・レクイエム

## 4、写真

大阪中央電気倶楽部写真部で25年間(58歳で大阪に勤めてから)年3~4回の撮影会、創立記念の写真展には必ず参加したい。

金婚二人展(家内の油絵+写真)を2010年に開催した。

2020年に ダイヤモンド展が出来れば最高！

---

## 5、ゴルフ

蔵前では、関西蔵前、全国大会、如水会対抗戦 まだまだ今年も頑張ります。

優勝には貢献出来なくても、「参加する事に意義あり」と。

2020年まで、出来れば最高！

神戸の垂水ゴルフ場が、2020年に満100周年を迎える。

「その時まで、ゴルフを…」を相言葉に

年寄りの会(長生会、双寿会、新年杯、開場記念)には参加を続けている。

以上



【講演2】 『私の飾活』……説明スライド資料： 『私の飾活.pdf』 への補足説明

講師：（兵庫支部）古谷昭雄氏（S30 電気）

元気・活発・健康に毎日を送る日常を報告するに際して、奥方からの提案であえて『私の”飾”活』と題した。

- ・日常生活とできごと、
- ・そのモトになっている 座右銘・行動訓・モットー、
- ・そして実際に行っていること（目標と実行動）を  
（日常元気の源として）それぞれ具体的に事例として紹介・記述。闊達・元気に（地声で）発表された。

2020年(数え88歳)に、垂水GCの開場100周年コンペ出場と『Diamond 婚-二人展』開催を目標として。

【私の飾活】…プレゼン資料の補足説明

- ・体調について…かつて（から？）健康！今は、腰痛がありソコソコ状態と自覚。
- ・（満）85歳を一つの折返し・要注意時期と考えている。最近の見聞から『脊柱管狭窄症』懸念に注目。

【その日常行動の実例あれこれ】

- ・ クィーンエリザベス号（事件）…夫婦で自宅から神戸港行き＝QE 見学(見物)行 のとき【突発性認知症（と自称命名）のテンマツ】  
ニュースで、客船『クィーン・エリザベス号』が突然に神戸寄港すると聞き、中央突堤(実は、東側のポーターミナルだった)へ向かっていた。  
ところが、途中の『三宮 花時計前 駅』プラットホームにて、デジカメ入りバッグをそっくり置き忘れ。  
中突堤行きの途中で気づいて、忘れ物探しに東奔西走した末に、無事 回収できた（ありがたい）。  
(結果的には駅ホームにて拾得したヒトが、ポーターライナの駅に届け出ていて、日本国に感謝)
- ・ 断・捨・離 遍路…『断行・捨行・離行』の実践事例  
50代のお遍路巡行（四国丸亀工場勤務時代に『八十八寺を満行』）に照らして  
80歳を期に、東海道遍路を実行したもの。お遍路の記録を自費出版冊子にまとめている。
- ・ リビング・ウィル…『麻酔科専門医』だった長兄をお手本として…  
ピンピン コロリを目指して、『尊厳死協会（入会金¥3000+¥1000/年）』に登録・会員証を持参中
- ・ 五重相伝…浄土宗奥儀（写経会にも参加 活動中）を皆伝取得  
集団葬のお墓を予約して、戒名を授かり済み（参照： T I T 准教授 上岡紀之著『がんばれ仏教』…NHKブックス）
- ・ 認知症予防法 …毎早朝 6時から『詩吟+ボケます小唄』（『壺・拾・百・千・万』とも）を実行
- ・ 早朝ラジオ体操会…（モーニングコーラスと併せて）ずーっと続けてます。  
88歳で、神戸市長名の特別表彰に到達、これをターゲットに  
じつは、神戸震災のとき自宅の震度6.5以上で大時計が倒れた。体操に出かけていて難を逃れた。連続の表彰状は命の恩人でもある。
- ・ 写真…58歳の大阪転勤を期に、電気倶楽部写真部に参加。夫の趣味『写真』・妻の趣味『油絵』のペア取合せは最高。（これも88歳に『二人展』）
- ・ ゴルフ…蔵前等の行事に精勤 参加中。続けることに集中。⇒目標＝（数え88歳）垂水ゴルフ倶楽部-開場100周年コンペ出場する

以上