



夏休みに黒部立山に行ってきました。トロッコ電車で80分、溪流沿いに橋やトンネルをくぐって樺平に行き、そこから電車で地下を進み、貨物エレベーターで200m登って、また線路が続きます。黒部第三ダムまではこのルートで造り、巨大な黒部第四ダムは大町温泉の方から大きなトンネルを掘って作ったそうです。環境保全のために立山の方は一般車は入ることはできません。立山は氷河やカルデラのある3015mの美しい連峰で、日本三名山ともされ、多くの登山客を集めています。

ここまで高くなると森林限界なので、高山植物の生える見晴らしの良い遊歩道を歩くことになりました。私は山登りが好きだったので、行ってみると気圧も低く酸素も少なく、齢も取ってしまったので、妻に合わせた散策で良かったようです。歩きなれたトレッキングシューズも室堂のホテルに着いた途端に底が抜け、丁度そこにあつた登山用具の店で代えることができました。目標を目指して一心に登っていた若い頃は、路傍の草花には目も留めませんでした。タテヤマリンドウもチングルマも小さく可憐で、全く知らない花でした。ゆつくりと歩くと妻にベニヒカゲという蝶が止まり、蝶の止まった妻の先には優雅な大日岳がくつろいでいました。

帰りには、安曇野のわさび農園に寄り、黒沢監督の『夢』にあつた水車の脇に流れる二つの川を眺めました。木の生える中瀬の向う側は、急流でこちら側は穏やかな流れ、透き通った流れには水草が戯れ、その横には水車がコトコトと回り、黒い水を垂れていました。乗りたかつた船は休みでも、船に乗ってしまったら、ふざけているように申し訳なかつたかも知れません。飲んだ水は、透き通っていました。

妻は毎日忘れ物をしましたが不思議と戻ってきて、車内に忘れた土産物も二日後に届きました。でも、老眼鏡と聖書は戻ってきていないので、毎日バス会社や警察に電話しています。慌ただしい妻と、穏やかな自然、これもまた一興。いつもの日々が戻ってきました。秋には、講演会や出版その他、いろいろ詰まっています。

夏の暑さに参ってしまった方々もホッと秋が駆け込んできました。こんなに急いで来られたら、冬も来てしまうのではと心配もします。今回は、昔を懐かしんでアウトドアライフを書いてみました。日々を丁寧に生きてください。子供や老人には特に優しく、女性は淑女のように、男性は紳士のように、秋の夜長を楽しんでください。人生は、楽しむものです。お酒だけで済ませてはなりませんよ。

事務長 柏崎久雄

\* 院長が院外検診の為、9月4日(金)は午後3時からの診療です。  
 \* 公費の小児のワクチン接種時の付き添いに、父母ではなく、祖父母や叔父叔母等が付き添われる場合には、市指定の委任状に保護者(父母)直筆の記入が必要となります。ご注意ください。  
 \* 栄養指導や個人的にご相談、セカンド・オピニオンなど、内容をお伝えの上、予約をお願いします。

\* 病児保育のご利用には、前もって登録をしておいてください。詳細はホームページや配布資料をご覧ください。

\* 体組成計を導入致しました。体脂肪量や筋肉量を始め、筋肉の左右バランス、内臓脂肪レベル、基礎代謝量などの測定ができますので、健康管理にお役立て下さい。栄養指導のご予約を頂いている方は無料で、その他の方は1回300円(税込)で測定できます。

\* 発達障害の研修会が9月12日(土)14時より16時まで3階研修室であります。講師は柏崎久雄理事長で受講料1000円(患者)、定員6名です。申し込みはメールまたは受付まで。

\* (株)ヨーゼフでは「ロイチンBグルコ」のキャンペーンを9月末まで行います。ご案内は送り返しませんので、ご注意ください。

\* ドクターズ・ファイル <http://doctorsfile.jp/h/58413/>に当院の紹介が載りました。

感染症又は感染症疑いの方は、入口、診察室、会計の流れが異なります。

風邪、水ぼうそう、おたふくかぜ、インフルエンザ、はしか、風疹等の感染症の方、又はその疑いの方は、来院時は正面入口横の中央通路わきのインターホンで受付までご連絡下さい。問診票を廊下でお渡ししますので、2階第2診察室待合室にてご記入下さい。診察後のお会計は、処方内容が確定してから、1階に降りて下さい。トイレ後のハンドソープによる手洗いの実施にご協力下さい。

### 聖書を読む会

9月8日(火)午後2時~2時20分  
 当院待合室にて行います。  
 どなたでも参加できます。

## <アウトドアを楽しもう！>

今回は気分を変えて、アメリカでのアウトドア体験をお話します。アウトドアの本場アメリカでは、キャンプを楽しむために、いろいろな工夫を自分たちで少しずつしていきます。最も驚いたのは、大きなテント(20畳くらい)にエアークッションのダブルベッドを持ち込んで、絨毯も敷いていた豪華なテントです。むろん、ソファもテーブルもありました。多くの人がアウトドア用の荷物車を作り、自家用車の後ろに付けて、キャンプサイトに出かけます。いつも、アウトドアを楽しんでいるので、手作りが多く、互いにテントを訪れあって自慢し合います。子供たちは自然の中で思う存分遊び、女性たちは夫がいつも一緒にいて食事を作ってくれるので大喜びです。時間に追われることのない余裕のあるアウトドアライフを計画することが大事だということを思い知りました。

私が最初に行ったのは1983年夏で、カルフォルニア南西部の山の中、場所は覚えていませんが、市街から数百キロ離れた山の中のキャンプ場で、驚いたのはキャンパーのためのメインロッジには、幅2m位の冷蔵庫が幾つも並んでガンガン冷していたことでした。キャンパーは割り当てられた冷蔵庫に肉やパンやアイスクリームを着くなりに入れて、自分たちのロッジに入ります。メインロッジには、男女別の温水シャワーが幾つも並んでおり、水洗トイレでした。こんなに人里離れた山の上に、こんなものがあることに度肝を抜かれ、アメリカの国力に驚いたものでした。ロッジの窓には鉄格子があるのが奇妙で、牢屋でもあったのかと思ったものでしたが、その意味は翌朝わかりました。

時差の為に眠れない私は、夜中に二人用のロッジの外に出て切り株に座っていましたが、すぐ横の崖下でガサガサという音がするので、ウサギか何かがいるのかと思って、小石を投げました。ガサガサガサガサと下に降りていくので、私を怖がったのだと思い、ロッジに戻って眠りました。翌朝、熊が出たというので、行ってみると2m位の高さの鉄でできたゴミ収集車の扉が一撃で壊され、中のゴミが食べられていました。私が昨夜のことを言うと、熊はゴミを食べた後(ゴミといってもアメリカ人の食後のゴミは豪勢)なので、君が食料にならなかったのだ、食前でなくて良かったねと言われました！

アメリカのキャンプを楽しんだ私は、指導者の資格を取るために何回も渡米しました。痛感したのは、余裕のある楽しい、そして安全なキャンプの為に、時間を掛けて熟練したリーダーが準備を行うということでした。食事の準備に時間を掛けないというのも想定外でした。冷蔵庫があるので簡単に料理できますが、アウトドアにまで、わざわざ手の込んだ料理をする必要はないというのはもっともなことです。子供たちのキャンプを準備するために、リーダー達は月曜に集まり、ロープで木と木を結び、その上を歩けるようにしたり、冒険の道を用意したり、ゲームの準備をしたり、集会のためにスキット(小劇)を練習したり、インディアンの服装をして子供たちを喜ばせようとします。朝早くから働き通して、食事は冷蔵庫からハムと肉を出して挟んで食べ、ジュースを飲みます。

水曜の午後に子供たちを連れてきたグループが来ると、集会場で非常に楽しい歓迎会を行います。むろん、男の子たちには恥かしがり屋や引っ込み思案の子もいますが、強制がないので少しずつ慣れてきて自己表現を始めます。子供たちが主役という意識をしっかりとリーダーたちが持っているのに感動しました。驚いたのは、年少の6歳くらいの子供に寝袋一つで一人で夜を過ごさせるのです。むろん、安全を確認したキャンプエリアですが、広大な野外で一人で過ごすことを子供たち自身が決心して行うのです。朝に帰ってきた子供たちは、一回り大きくなったような自尊心で一杯でした。密かにレンジャーたちが夜回りをしているのは当然なことです。子供たちには、日本のように怒ったりしないで、リーダーが優しく丁寧に何回も教えます。特に注意するのは安全ということで、ナイフの使い方などは、一人一人に持ち方、使い方などゆっくりと指導します。そして、リーダーたちは自分で彫った装飾品を子供たちに見せます。私も、持ち手に帽子を被った顔を描いた大きな木彫りのナイフをプレゼントされました。非常に丁寧な作品で、これをナイフ一本で彫るのにどれだけ時間が掛かったかと思いつつ、それを彫る時間を楽しんだアウトドアライフの充実さを感じました。

子供たちを含むキャンプは比較的平地な場所で、例えばロサンゼルスから西に150キロくらいのサンバーナディノの先にある非常に景色の良いレイク・アローヘッドの近くでした。私たちの属しているのはロイヤルレンジャーというアメリカアッセンブリー教団のアウトドア組織で、南カルフォルニア教区の三つのセクションの一つでも千人以上が集まりました。キャンプファイヤーは、それほど派手に木を燃やしませんでした。木を燃やすということよりも、そこで演じるスキットや凝ったプログラム、そしてキャンプソングに味わいがありました。グループごとに、出し物を演じるのですが、私もインディアンに扮して楽しいスキットをやりました。こういう役割を演じると、生の自分を出せるし、互いの殻も破れるので良い交流ができるようになります。歌も簡単な言葉を何回も繰り返すので覚えやすく、司会者が即妙に歌い始めて集会を盛り上げました。

アウトドアライフに必要なことは無理をしないことですが、毎年そのキャンプのために各アウトポスト(教会毎の隊)は何カ月も掛けて準備をし、子供たちに教えます。カルフォルニアの夏は夜9時くらいまでは明るいので、子供連れの親が金曜の5時過ぎに教会に集まり、女の子は母親と一緒に、男の子は父親と一緒にレンジャーの集いに出ます。私たちから見て、その教えることは、本当にゆっくりで少しずつですが、このような丁寧な指導が子供たちの自尊心と喜びに繋がるのだとわかってきました。日本では、夏のキャンプの本番で大人が怒鳴り散らしながら、子供たちをせかしているのを見ますが、これではアウトドアなどやりたくなくなるでしょう。大人も熟練しなければ、アウトドアを味わうことはできません。経験を積むと、ゆとりをもってアウトドアを楽しむことができます。

リーダー研修としては、カルフォルニア北部のサンフランシスコ北西500キロほどのレイクタホの近くの山歩きが思い出深いです。私たちは20キロほどの荷物を背負いましたが、アメリカ人は50キロくらいのものを平気で背負って、溪流の脇道を登って行きました。そこは二キロ以上の場所ですが、夏なので雪はありません。7月だというのに冷たい急流なので、この水はどこから来るのだと聞くと、はるかかなたの山を示され、確かにそこには雪があるようですが、百キロ以上ありました。幹の直径が5m以上ある松が林立している場所でテントを張りました。蟻塚がありましたが、1m以上の高さで、ここまで大きくなるのに何年掛かったのかと驚きました。松ぼっくりは40cmから50cmあり、記念に二つ持って帰りました(植物検疫は通しました)。

夜になると凄まじく寒く、持ってきたものを五枚ほど重ね着しても寒くて震えていましたが、彼らは半袖で平気で集会を進めています。欧米人は寒さに強いといけれど、そのタフさに驚きながら研修の終わった12時過ぎにテントに帰りました。私より20歳以上高齢の日本人とテントに寝ましたが、寒くて眠れません。国立公園で焚火は禁じられているのですが、死ぬかと思い、火を焚きました。そして落ち着き、眠りに着くと、霜の降りた朝には、やはり近くに熊の歩いた足跡がありました。焚火の後をパークレンジャーに注意されたので、その朝、なんとリーダーたちは下山してマットレスを私たちの為に担いで来てくれました。6つの大きなマットレスを二人で担いで3時間弱で登ってきたのです。私たちは、登るのにも4時間くらい掛かったのですが。

その山から翌日のロサンゼルス近郊のキャンプに行くために、地区レンジャーが車を運転してくれました。朝6時過ぎに出た彼はわざわざ海岸線を見せたくてモンレーを経由する海岸線を走ってくれました。サンフランシスコ郊外からロサンゼルスまで殆ど一直線に500キロのハイウェイ5号線がありますが、遠回りをするので300キロくらい増えてしまいます。調べてみると走行距離は約2千キロで、私も少しは運転しましたが、殆ど彼が運転してハリウッドのホテルに着いたのは夜中の2時でした。トイレ休憩以外殆ど休まなかったのも、同行の5人の日本人は疲れ果ててホテルに入りましたが、私の部屋はダブルベッドだったので、直ぐに代えてもらいました。翌朝、眠れたか聞くと、他の部屋もダブルベッドだったので、一人は床に寝たので安眠できなかったそうです。私は、そこがハリウッドシアターのそばで、怪しい人ばかりの場所であったことに気が付きました。男性二人をダブルベッドに泊めるような地域だったのです！？

カルフォルニアの山奥でフロンティアズマン・キャンピング・フェローシップという上級者の交流会に出た時は楽しかったですね。後で、その集会に出たTシャツを着ていると、子供たちに尊敬されました。これには、開拓者らしい凝った服で来て、開拓時代らしいキャンプをします。私はゲストとしてインディアンテントに泊まりました。5m位の棒の先にテント布の端があり、それを他の棒で支えて巻きます。テントは直径6m位になり、真ん中に薪ストーブを置き、私たちは周囲に置かれたベッドに寝ました。暖かくて快適でした。夜の集会は、フロンティアズマンたちが、それぞれのスキットを演じ、或はその服装に合わせた役割で集会を進め、まるで西部劇のようで、キャンプの火を楽しみながら夜更けまで交流を楽しみました。打合せが終わった夜の12時頃からは、ダッチオープンでリンゴパイを焼き、ポットで煮出したコーヒーを飲みます。翌朝はむろん6時には活動を始めていました。体力勝負で、このようなアウトドア生活を平然と行うことが密かな自慢なのでしょうが、我々は疲れ果てましたね。

このキャンプには、全国から長年レンジャーをやってきた熟練者が集まり、それぞれのテントに置いてある自作の道具や作品を見させながら昔話を聞かされました。マウンテンマンというおかしな人々もいて、毛布の真ん中を開けて首を通し、端を切って腕の部分として縫込み着ていました。非常に高い山なので寒く、借りたら暖かかったので、二人で行った仲間はその毛布のジャケットを買いだと言っていました。このキャンプでは面白いのですが、手作りの毛布着は日本で着るにはみっともなさすぎるからやめたほうが良いと助言しました。マウンテンマンは訳すと山男ですが、日常はどんな仕事をしているのか不思議でした。ホワイトカラーではなく、自由な生活を優先する人々でした。仲の良い奥さんもおりました。アメリカにはいろいろな人がいますね。

ミズーリ州のスプリングフィールド郊外のキャンプ地で世界大会があり、海外からの参加者を含めて5千人以上が集まりました。私たちはゲストなので、各テントを回りましたが、人だかりがするので寄ってみると、大きなメキシ

この乾燥蟻を食べられるか競っていました。私が平気な顔で食べると拍手が起こり、皆が握手をして讃えてくれました。蟻酸が強く、とても不味いものでしたが、顔には出さずにいたことが良かったのでしょう。彼らと仲良くなり、隣の州にあるパッションプレイ(受難劇)に連れて行ってくれると言われました。私も日本を代表するゲストでしたが、若かったので、集会を抜け出して3時間も掛かってアーカンソー州ユーレカスプリングの野外劇場に行きました。夏の間は毎晩行っているそうです。夜の8時から5千人以上の観衆が集まり、演じるのは200人以上で、イエス・キリストの受難劇を11時頃まで演じます。真黒な空にライトで照らされたイエス様がこちらを向きながら天に昇っていくのが印象的でした。帰りは夜中の2時過ぎでしたが、彼らは日本の友人に見せたくてわざわざ出かけたようです。翌朝、日本の指導者に注意されましたが、どこに行ったのかはとぼけていました。

長年ロイヤルレンジャーをしていた人々は、非常に尊敬され、私たちはしばしば彼らの家を紹介されました。家の中には、アウトドアの写真が飾られ、レンジャーの勲章が掛けられ、自らの作った作品が飾られていました。年若い奥様も、そのようなご主人が誇らしく、私たちに手作りのクッキーと紅茶を出してくれました。アメリカには、このようなアウトドアを味わい、人生を送ってきた多くの人がおります。そして、日本から来た友人に心からの歓迎をしてくれます。彼らの付き合いの良さや気前の良さには、どのように対応したら良いのか途方に暮れることもありましたが、彼らは笑いながら、あんたもそのように遠方から来た友人にしてくれと言って、住所も聞かず、そのまま別れました。帰国後に礼状を出したこともあります。返事は来ませんでした。堅苦しいことは嫌いのようです。ただ、私が手作りの木製品に感心していると、後で設計図が送られてきたことがあります。簡単なものですが、そのようにして交流をしているのでしょうか。

アメリカの子供たちは、私たちに一人前の会話をしてくれます。しかし、リーダーの指示や約束事はしっかりと守ります。国を誇りに思い、国と家庭と女性を守ることを使命と感じる男らしさを、このようなアウトドアライフで身につけるようです。自然や闘いに負けない体力を作る大事さやスピリットも、このようにして形成されていくのでしょうか。彼らに将来どのようになりたいか尋ねると、レンジャーになりたい、子供たちに自然とアウトドアの楽しさ、技術を教えたいと答えられたことが印象的でした。アメリカと日本の野球の違いは、このようなところにあるのかもしれませんが。彼らは男らしく生き、男らしく戦いたいのです。

アウトドアだけでアメリカには1983年から98年まで8回ほど行きました。若き日の楽しい思い出です。世界大会には各国からレンジャーが集まっていますが、それぞれの国で工夫してアウトドアを子供たちに楽しませ、自然と集団生活の規律を学び、信仰とスピリッツを養っているようでした。アメリカほど設備の整っている国はありませんが、そのようなことは気にせず、若い頃から状況に合わせたアウトドアとグループ活動をエンジョイしています。国内でも多くのキャンプをしました。日本は、指導者層が軍隊のようなものを持っていることと経験不足、わざわざカレーや焼きそばのような面倒なものを作り飯盒炊飯を教えようとしていること、女性や子供たちに優しくなく無理な指導を重ねていること、アウトドアを肉体鍛錬のように考えていることなどが、当時気がかりでした。最近では、ハイキングやトレッキングなどを妻と楽しみながら、昔の経験が役に立っています。昨年からは、炭焼きをしたり、レングでバーベキュー炉やスモーク炉を造っています。本当に楽しいです！

アメリカには計20回も行っていますが、アメリカの研究所に娘と行った後、ヨセミテにドライブした時に突然ドカ雪が降り、雪の積もった道を下りると、ガードレールのない道の先の崖に車が引っかかっていた恐怖も忘れることができません。何年も前のものですが、自己責任の国のアメリカでは急な山道もガードレールがないのが当然です。それでも、アメリカ、カナダ、オーストラリア、ニュージーランドのドライブの楽しさは格別でした。2013年11月号に私のドライブ記を載せていますので、ネットなどでお楽しみください。

あなたにも幸いと健康が訪れますように。

### 《 診 療 時 間 》

月曜～金曜 (午前8時30分～12時10分、午後2時30分～5時30分)

土曜 (午前8時30分～12時10分、午後2時～4時)

休診日 木曜、日曜、祝日、年末年始

- ・各種健康保険取扱機関
- ・生活保護指定機関
- ・介護保険取扱機関
- ・特定疾患取扱機関
- ・結核予防法指定機関
- ・自立支援医療機関
- ・身体障害者認定医
- ・各種健康診断
- ・小中台小学校校医
- ・栄養療法(分子整合医学)



(携帯サイトへ)