

りす俱樂部

2026 年
4 月号
第 339 号

立浪草（タツナミソウ）

4 月中頃になると、庭の隅々を好むように、いつの間にか咲いているシソ科の多年草。一つの茎に小さい花が同じ向きに咲き、泡立つ波のように見えることが、名の由来と教えてもらったが、描いても描いてもそうならず情けなかった。立浪草が「私の命を捧げます。」と励ましてくれた。調べると、それが花言葉だった。

弁護士 福井大海

（りす俱樂部 2023 年 4 月号第 310 号掲載を再掲）



りすシステムは「私のお守り」

NPO りすシステム スーパーバイザー 森 妙子

4 月 5・6 日、「大分功徳院本院慰霊祭 桜の花見旅」に参加させていただきまし
た。大分は私の故郷で、高校まで過ごし
たところ。飛行機が大分空港に着陸する
と、いつも胸がどきどきと高まります。

空港のある国東から、本院のある由布
市へ向かう途中は、この季節、まさに桜
三昧のお出迎え。桜並木はもちろん、バ
スの窓から見える山々には、山桜がやさ
しく咲いています。今年は東京の開花が
全国で一番早かったため、ここでまた満
開の桜が見られる幸せを感じました。

最初に向かったのは、もやいの会やり
すの皆さんと植樹をしたお山。大分のス
タッフが手入れをしてくれていて、ちょ
うど見頃です。植えたばかりの桜の新芽
をシカに食べられて、慌てて柵で囲った
ことなどをおもいだしながら、美しく花
開いた薄紅色の枝垂れ桜を眺めました。

四方を見渡せる山頂では、桜餅と草団
子のおもてなし。「花よりだんご」では
なくて「花もだんご」に、みんな大満足。
5 日の夜は、日本一の湯量を誇る、別
府温泉での宿泊。みんな温泉が大好きで、
中には 5 回も入ったという人も。

6 日は、功徳院本院で慰霊祭がおこな
われました。緑豊かで美しい景色の中、
住職、副住職の読経が流れます。納骨堂
で、安心してお休みになっている方々
の顔が思い浮かべられました。

その後は、地球に恩返しのため、団子
汁やシイタケの炭火焼きなど、郷土料理
の昼食を楽しみました。

皆さんをお見送りした後、私は延泊を
して、同級生のいる故郷へ。ふだん、電
話では話していても、顔を合わせるの
はまた格別。みんな年齢を重ねて、それぞ
れ良いお顔になっています。

「うちは 84 歳になるけん、いつ死ん
でも、まだお若いのに、とはいわれん
ど。あとは、こけん（転ばない）ようにせん
と。」

最近、つくづく、自分の足で歩け
ることの有難さを感じるようになりました。
夜眠るときには「ありがと」。朝
起きると「今日もよろしく」と言っ
て足を撫でます。

「あんた、子どもの時より元気やな」
と友達に言われて「うん、よく食べて、
よく寝てるから」と答えましたが、元氣
の大本は、心の安心だと思っています。

夫に先立たれた後、私は、りすシス
テムの利用者として契約をしました。死ぬ
のが怖くないと言えはうになります
が、不安はありません。りすに電話が
入る、その後は、私が決めた通りにして
もらえるからです。いつも、緊急連絡カ
ードを持ち歩いています。

わたしにとつてりすシステムは、大切
な「お守り」なのです。

仏の木 シキミ

東京大学名誉教授 谷田貝 光克

明るさをもたらすシキミの花

3月下旬、春彼岸の頃に淡黄色を帯びた白色の花をつけるシキミ。枝先に多数のほそ長い花びら



おしゃれなシキミの花



を十数枚らせん状につける。濃い緑色をした厚めの葉とは対照的に枝先に四方八方に開く花びらは明るく自由な雰囲気醸し出す。眺めていると規則にとらわれず自由奔放な心浮かれてくるような花だ。

シキミの名の由来

シキミは学名 *Illicium anisatum* のマツブサ科シキミ属の常緑小高木。9～10月頃に「八角」に似た形の実をつける。八角は同じシキミ属のトウシキミ (*Illicium verum*) の果実でスターアニスとも呼ばれ、香辛料や生薬として利用されている。

トウシキミは日本には自生しておらず、毒成分を含まないで料理に使われる。シキミの果実は形態的に八角に似ているが毒成分を含んでいる。それでトウシキミの果実と誤認して料理に使用して食べて中毒を起こすことがある。

シキミはシキジ、ハナノキ、ハナシバとも呼ばれる。わが国では本州から沖縄諸島にまで分布す

る。耐暑性は強いが、耐寒性はやや弱い。半日陰でも育つ。

名の由来には、果実が有毒なので「悪しき実」が名の由来と言われているが、葉が常に緑で美しいことから「四季美」などもある。

香りと毒性

シキミは香りが強いので香の木、香の花とも呼ばれる。葉や枝には香り成分のリナロール、オイゲノール、サフロール、ミリスチンなどを含み、精油採取も試みられ、さわやかさ、フレッシュ感が評価されている。シキミは古くから私たちのくらしの中に溶け込んできた植物で万葉集でも詠われ、また『源氏物語』や『枕草子』でも表現されている。『枕草子』ではその香りを次のように取り上げている。

ここに、つかうさぶらふとしてしきみの枝を折りて持て来たるは、香などのいと尊きもをかし。

(枕草子―6段)。

シキミはその香りの強さや毒性から死者を悪霊から守ると考えられ、お寺やお墓に植えられてきた。土葬の時代にはシキミを動物が嫌うので掘り起こすのを避ける意味もあった。仏事に枝葉を供えるシキミは、また、抹香や線香としても利用されてきた。コウノキ、マツコウノキ、ブツゼンソ

ウなどの別名もある。今では村おこしの事業として線香・精油が作られている。

空海とシキミの縁

仏事に深いつながりのあるシキミは真言宗の開祖、空海が使い出したと言われている。唐に渡り修行した空海は唐では密教の修行に青蓮華（しようれんげ）という植物の葉を使っていたが、その葉がシキミに似ていたという。真言宗では今でもシキミを使う。

高野山のふもとには空海が花卉を植えると商売につながり邪念が入るので質素なコウヤマキを植えたという。シキミもそれに似て質素、空海は植栽にも興味を持っていたに違いない。

古くから利用されてきた反面、シキミは葉、茎、根、果実など、植物体全体が有毒で特に果実の毒性は強く、食すると死亡する可能性もあるくらいなので注意も必要だ。その主な毒性成分はアニサチンというセスキテルペンでヒトが食すると神経毒として作用する。

食すると有毒なので野生動物の食害を受けないが、葉に寄生する害虫はいる。蓼食う虫も好きずきということだろうか。

仏事だけでない新たな利用

最近では温暖化防止のために太陽光パネルによ

る化石燃料に代わる太陽エネルギーの利用が普及しつつあるが、シキミは半日陰でもよく育つのでパネルの下に植栽することも行われた。自然

エネルギーの利用、そして土地の有効利用でもある。農林水産省に「つなぐ棚田遺産」として指定



シキミ成木



シキミの葉



シキミの植え付け



畑地で育つシキミ



畑地で育つシキミ

この地域のシキミは古くから有名だ。盆近くになるとシキミの収穫、出荷に忙しくなる。お墓や仏壇に供える形に剪定した後に半分ほどは廃棄されていた。線香にして燃焼させても安全であることも地元大学先生の協力のもと、証明。「特産のシキミが生まれ変わる。地域の未来をつなぐ」のキャッチフレーズで利用されだしている。林業・林産廃棄物の利用率が低いことが問題視されている中で、生物資源の有効活用にもつながることだ。



図1 武装した集落（吉野ヶ里歴史公園）



図2 甕棺墓と頭のない人骨（吉野ヶ里歴史公園）



図3 逆茂木と環濠（吉野ヶ里歴史公園）



図4 巴形銅器と鋳型（佐賀県オープンデータ）

●登呂遺跡と吉野ヶ里遺跡

この連載の第15回「登呂遺跡と戦後日本」で弥生時代の集落静岡県登呂遺跡のことを書きました。終戦後すぐに国を挙げての発掘調査がなされ、連日新聞に記事が掲載されました。戦後の混沌とした混乱の中で復興に励む人々の心を支えたのが、登呂遺跡で見事に復元された、日本の原風景のようなのどかな田園風景でした。

そうした平和な弥生時代農村集落のイメージを180度ひっくり返したのが、吉野ヶ里遺跡でした。巨大な濠と城柵や物見櫓などで武装された集落（図1）は外敵の侵入を防ぐ高い防御機能を持ち、おびただしい数の甕棺墓が発見された中に、頭が無かったり鋳が刺さったままの人骨が出土する（図2）など、古代のクニどうしの戦闘が日常化していたことを如実に示していたのです。

今回はそんな吉野ヶ里遺跡を見ていきましょう。

●緊急発掘調査

吉野ヶ里遺跡の発見のきっかけは、佐賀県の大規模な「神埼工業団地」計画でした。バブル景気の始まりと同じ昭和61年、工業団地造成に伴う緊急調査として吉野ヶ里丘陵の発掘調査が3年計画で始まりました。

甕棺墓とは1メートル以上ある素焼きの甕に遺

考古学のはなし

第19回

吉野ヶ里遺跡

もう一つの弥生時代集落

NPO りすシステム顧問 古賀秀策

体を入れ、もう一つの甕の口を合わせて棺として土中に埋めた北部九州の埋葬形態です（図2）。その甕棺墓が発掘調査区のいたるところから発見され、甕棺墓の中から人骨も多数発見されました。現在では計3100基以上の甕棺墓が発見されています。

また丘陵の中央で幅6・5メートル深さ3メートル以上の巨大なV字形の濠が集落を取り巻く大規模な環濠が発見されました。環濠の周辺には、逆茂木や木の柵が築かれ、掘立柱の物見櫓が建てられていました（図3）。

そして巴形銅器の鋳型が全国で初めて発見されました（図4）。巴形銅器というのはスズ製を模した盾の飾り金具と思われる青銅器です。

●救世主現れる

こうして吉野ヶ里遺跡は、その巨大な遺跡の全貌の一部を徐々に現れていきました。しかし3年間の発掘調査が終わる平成元年には、新たな工業団地造成のため破壊される運命だったのです。

そこに救世主のように登場したのが、当時奈良国立文化財研究所の考古学者佐原真氏でした。佐原氏はまず佐賀県庁を訪れ「私は吉野ヶ里を残すために来た」と宣言。次に吉野ヶ里遺跡に移動し集まったマスコミに対し吉野ヶ里遺跡の重要性について詳しく説明しました。

その翌日の平成元年2月23日、朝日新聞の第一面に大きな見出しで「邪馬台国時代のクニ」と報道され（図5）、NHKニュースは「魏志倭人伝に書かれている卑弥呼の住んでいた集落とそっくり同じつくりの集落が佐賀県で見つかりました」とアナウンスし、佐原氏のインタビュー映像を放

送しました。それは吉野ヶ里遺跡が卑弥呼の都するところに最もふさわしいと思われるためで、魏志倭人伝が言う「宮室・楼観・城柵」を備えた日本で唯一の遺跡が吉野ヶ里遺跡だという考察に基づくものでした。

●遺跡破壊開発から一転保存活用へ

これらの報道は全国に衝撃を与え、その後のマスコミ報道も加熱して、吉野ヶ里・邪馬台国ブームを巻き起こしました。遺跡説明会には 1 万人が詰めかけ、遺跡の見学に全国から数万人単位で人々が訪れるようになり、次第に遺跡保存が声高に叫ばれるようになりました。ついには佐賀県知事が次の発掘調査で開発が保存かを判断しようと発言するに至りました。

次の発掘調査というのは丘陵の北側に位置するまだ手付かずの墳丘墓の発掘調査です。はたして、発掘調査の一部始終をマスコミが注目する中、内部を朱で塗られた甕棺墓からは、銅剣とブルーに輝くガラス管玉が発見されたのです(図6)。クニの王に相応しい王墓が発見された瞬間でした。

これを受けて佐賀県知事は工業団地計画を白紙撤回し、遺跡を全面保存し、国営公園として活用していくと発表しました。これまでは遺跡は発掘調査終了後破壊開発されるのが当然とされていたのですが、吉野ヶ里遺跡はその常識に一石を投じたのです。

吉野ヶ里遺跡の事例は、その後に発見された三

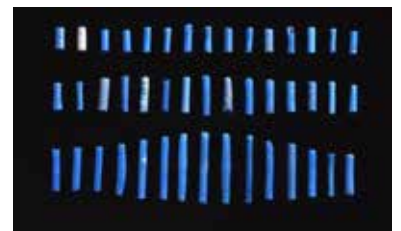


図6 墳丘墓出土管玉(佐賀県オープンデータ)



図5 朝日新聞(1989.2.23)



図7 北内郭の建物群(吉野ヶ里歴史公園)



図9 石棺墓のレプリカ(吉野ヶ里歴史公園)



図8 南内郭の復元建物(佐賀県オープンデータ)

内丸山遺跡のような遺跡の保存にも多大な影響を与えました。遺跡を現地で保存し、建物を復元して、観光・教育資源として活用していく手法は、現在の遺跡保存のスタンダードとなっています。

●その後の発掘調査で分かったこと

吉野ヶ里遺跡の掘立柱建物や竪穴式住居は、北内郭と南内郭と呼ばれるそれぞれ濠で二重に囲まれるエリアに集中して建っています。北内郭には巨大な祭殿があり、祭祀や政治を行う集落の中心的な区画とされています(図7)。南内郭は比較的小規模な建物が多く、クニの王や支配者層の人々の住まいだったと考えられています(図8)。

最近の吉野ヶ里遺跡の発掘では、令和5年、「謎のエリア」と呼ばれる日吉神社跡地で、石棺墓の蓋石が外され内部の赤色顔料が確認されました(図9)。この石棺墓は後に周囲に溝が巡る方形周溝墓の一部であることがわかりました。

●吉野ヶ里遺跡と邪馬台国

邪馬台国ブームの現在はどうでしょうか。

残念ながら吉野ヶ里遺跡が邪馬台国であると言う人は少なくなってきました。卑弥呼が活躍した時代(弥生時代後期後半〜終末期)と吉野ヶ里遺跡の最盛期(弥生時代中期〜後期前半)の年代が合わないことや、卑弥呼の墓と思われる有力な王墓が周辺にないことが主な理由です。一方奈良県の纏向遺跡が邪馬台国の有力な候補として考えられるようになりました。弥生時代の年代がずれて、卑弥呼の時代と纏向遺跡の年代がちょうど合うことや、遺跡内の箸墓古墳(はしむか)が卑弥呼の墓の有力な候補であるからです。しかしいずれにしても吉野ヶ里遺跡は日本で最大の環濠集落であり、重要な価値を持つことには変わりはありません。

●バブルと吉野ヶ里遺跡

そもそも好景気により工業団地計画ができ、バブル景気の始まりと同時に吉野ヶ里遺跡の発掘調査が始まり、バブル絶頂期に墳丘墓で王墓が発見され、その後バブルが弾け景気後退とともに開発から保存活用に舵を切っていく関係は偶然か否か、興味深いものがありますね。



地球に恩返し of 森つくり事業部では、2013年より大分県由布市庄内町・地球に恩返し of 森つくりを通して、環境活動や里山保全活動が続けています。4月5・6日におこなわれた「大分功徳院慰霊祭・桜の花見旅」について、地球に恩返し of 森薬用樹木園東本博之園長にお話いただきます。

地球に恩返し of 森 薬用樹木園 園長 東本博之

4月5・6日、大分県由布市で功徳院本院慰霊祭と桜の花見旅が催されました。生前契約20周年記念事業としてはじめられた地球に恩返し of 森つくり。薬用樹木を柱とした森つくりの見学と、桜の丘での花見、そして慰霊祭と、盛りだくさんの2日間の様子をご紹介します。主に東京・関西方面からの参加者と現地関係者など、総勢約70名が集いました。

温暖化により、年々メイヨシノの開花が早まるなか、九州地方で最も開花が遅い大分県では、ちょうど訪れたときに満開となる幸運に恵まれました。お寺へ続く参道周辺は桜の花でピンク色に染まり、春を迎える清々しい空気 of なか、松島龍戒住職により厳かに、そしてつつがなく慰霊祭は執り行われました。

桜の森でお花見会

初日は、池ノ久保地区で進める千本桜の森でのお花見会と、原木栽培によるシイタケ狩りを楽しみました。こまめに手入れを繰り返してきた竹林や雑木林で覆われ荒れていた山腹は、人々が集える桜の森へと生まれ変わりました。桜の種類はソメイヨシノだけでなく、シダレザクラ、八重ザク



ラの仲間など多種多様な品種を選別し、長い期間楽しめるよう工夫して植栽しています。樹齢10年を超えた桜たちは樹高8mを超え、群生する赤・白・ピンク of ハナモモたちとともに目を楽しませてくれます。

薄曇りの空にも時折青空がのぞく絶好 of お花見日和。丘の頂上に到着するや否や、視界の端から端までを埋め尽くすように咲き誇る満開 of 桜が目飛び込んできます。ご参加いただいた方々より「本当にきれいですね」「参加できて良かったです」とお声をいただき、会話が弾みました。桜餅をほおばりながら各々ゆつくりとした時間を過ごし、ほつくりとしたお花見会となりました。

森の恵み、シイタケ狩り

桜の森から歩いて10分ほどで、木漏れ日が差し込む静かなヒノキの森に到着します。恩返し of 森で育ったクヌギをほだ木にした栽培地は、「森つくり of 循環」が息づいています。皆さん夢中になつて思い思いにシイタケを収穫され、「帰ったらバター焼きにします」と嬉しいお言葉も聞かれました。このような自然 of 営みに触れるとき、森つくりに携わる私たちも、常に森 of 恵みに感謝するよう心がけています。

大きく育った薬用樹木

2日目、功徳院本院での慰霊祭 of のち、森つくり of メインとなる薬用樹木園へと足を運びました。2013年春にスタートし、薬用樹木園は13年目 of 春を迎えました。『神農本草経』に収載されている生薬 of のうち、木本類55種を基本 of 構成種として森つくりを行っています。『神農本草経』とは、医療と農耕技術を伝えたとされる神農さん of の教えを基に伝承された、中国最古 of 本草書（薬物に関連する本草学をまとめた書物）です。森 of の最奥にある大岩には本草学 of の祖である神農さんをお祀りしています。

薬樹も年数を重ねるごとに厚みを増してきました。訪れたときには、重厚感 of あるモクレン of のぼつりとした白い花と目に鮮やかなレンギョウ of の黄色い花が薬用樹木と

して咲き誇り、森に隣り合うように植栽されたソメイヨシノの薄ピンク色の花が春の彩りを添えていました。

か、心温まる2日間の日程を終えることができました。森の空気にもふれ、心も軽く帰路に就かれたのではないのでしょうか。皆さま、お疲れ様でした。

森の恵みをいただく昼食会
公園内の特設広場では、皆さんお待ちかねの昼食会を開催しました。地元の方々のご協力のもと、郷土料理のだんご汁、恩返し森で捕獲したニホンジカを使ったジビエカレー、同じく恩返し森で収穫されたシイタケとサツマイモの炭火焼きなど、森の恵みを存分にいただきました。

植物たちの力強さを身近に

お腹が満たされた後は、牧野植物同好会会長の谷本先生による植物観察会が催されました。先生のお話から、日々何気なく通り過ぎていた道端や公園にも、多くの種類の草花が息づいていることに驚かされます。名前の由来や自然の中で生き残るための知恵なども伺い、植物たちの力強さを身近に感じる事ができました。谷本先生の植物に対する愛情、そして湯水のように湧き出る知識の豊かさに圧倒されました。慰霊祭、そしてりすシステムが進める地球に恩返し森でのお花見会など、満開の桜と暖かい春の日差しのもと



背丈よりもずっと高く成長し桜のアーチになりました



レンギョウ



ジビエカレー



ハナモモ



モクレン

「地球に恩返し基金」に寄付をいただき、ありがとうございました



杉野 町子さん

東京都東久留米市

中谷 道子さん

静岡県熱海市

50 音順

※ 2026 年 3 月 1 日～ 3 月 31 日の期間、 2 名の方から寄付をいただきました



地球に恩返し運動について

私たちの生命を育ててくれる地球!! このやさしい地球に少しでも恩返しをして、次世代に美しい地球を残しませんか。皆さんのご寄附で「地球に恩返しの森」に植樹ができ、銘板にはあなたのお名前が刻まれます。

※匿名希望の方は、振込用紙の「通信欄」に「匿名希望」と、ペンネーム希望の方は「ペンネーム」を明記の上「ご依頼人欄」には必ずお名前をご記入ください。

NPO りすシステム
地球に恩返しの森づくり事業部

地球に恩返し運動本部

連絡先: TEL.03-5215-2383

地球に恩返し 基金振込先

● 郵便局から振り込む場合
郵便局口座番号: 00140-7-743432
加入者: 地球に恩返し基金

● 他行からゆうちょ銀行に振り込む場合
店名: 〇一九 (ゼロイチキユウ)
種目: 当座 口座番号: 0743432
加入者: 地球に恩返し基金



九州支部 その時々に関り添って

F さん（女性・86 歳）は、同じホームの利用者様の紹介により、2 年前にご契約となりました。身元保証や返還金受取人もご家族からりすシステムに変更され、その後は受診付添や入退院、手術立ち会いなど、継続的にサポートを行ってきました。

退院後はリハビリに励まれ、「元気になりました」とのご連絡をいただくまでに回復され、一時は依頼のない期間もありました。

その後、個人財産の遺言書作成の相談があり、長年お付き合いのある金融機関を遺言執行者とされるなど、ご自身の意思を大切にされた準備を進められました。

しかし、周囲の状況の変化により内容の見直しを検討されるなど、「元気になったからこそ、もう一度考えたい」というお気持ちも見受けられました。

今年 1 月には、お一人で東京へ墓参

りに出かけられましたが、現地で転倒され救急搬送されました。幸い入院には至りませんでした。帰着後に痛みが強まり、結果として入院・治療となりました。

現在は再びリハビリに励まれ、日常生活を取り戻しつつあります。

また、今後「資金的に可能であれば住み替えも考えたい」との相談もあり、現在いくつかのホーム情報をご案内しているところです。

このように、本人の体調や生活状況は時間とともに変化していきます。元気になられた後も、その時々のご意向に関り添いながら見直しを重ねていくことが、安心した生活につながると感じております。元気なうちに整えたことも、折に触れて見直してみることが大切かもしれません。



パートナーの

活

動

報

告

利用者さまの「こうしたい」に関り添い、日々奮闘するパートナーの活動を、今号もご紹介いたします。直近の話題だけでなく心に残ったエピソードもお届けします。

九州支部 元気なうちの備えと、安心できる住み替え

A さん（女性・73 歳）は、約 4 年前に資料をご請求され、熟慮のうえで契約となりました。ところが、そのわずか半年後には受診付き添いの依頼があり、病状説明にも同席させていただくなど、早い段階から具体的なサポートが始まりました。

その後も入退院付き添いや手術立ち会いなど、医療面での支援を継続して行ってきました。

身近には信頼している親友がおられますが、医療や手続きなど専門的な対応が求められる場面では、りすシステムに役割を託していただき、連携しながら支援を進めてます。

閑静な住宅街の一戸建てで独り暮らしをされていましたが、徐々に生活への不安を感じるようになり、昨年秋頃よりホーム入居のご相談を受けていました。

住宅型有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅、介護付有料老人ホームなどの施設を比較検討し、親友と一緒に見学を重ねながら、ご自身に合ったホームを慎重に選定されました。

最終決定されたホームについては、今後の生活を見据え、収入と支出のバランスを 100 歳まで想定して試算し、無理のない資金計画を確認しました。

また、ホームの保証の本部審査に先立ち、生活状況やご意向について詳しくお話しいただいたことで、手続きを円滑に進めることができました。

2 月の入居契約立ち会い、3 月の入居に際しては、家電搬入の確認や担当者会議への出席、鍵の引き渡しなどをりすシステムが担い、親友ご夫妻も引越しの荷物搬出から設置まで、長時間にわたり支えてくださいました。

現在は新しい生活にも慣れ、「穏やかに過ごしています」との報告をいただいております。

元気なうちから備えを整え、ご自身の意思で住み替えを進められたことが、安心した生活につながっていると感じております。これからも A さんのペースに関り添いながら見守ってまいります。

りすセンター仙台 山形県の終活セミナーに登壇しました

活動のご報告



昨年 7 月から活動を開始した「りすセンター仙台」の萱場力です。3 月 27 日に、お隣山形県山形市で開催された、一般社団法人山形県地域包括支援センター等協議会主催の「終活セミナー」において、福祉工房の取り組みを紹介する機会を頂きました。

講演のテーマ

「家族依存型社会制度への 33 年間の挑戦～あなたを支える『契約家族』～」というタイトルで、りすシステムのこれまでの取り組みについてお話ししました。

会場の反応

地域包括センターの方だけでなく、議員、行政、士業、介護関連の方々 80 名超で会場一杯になり

ました。残念ながら、りすシステムの名前はほとんど知られておりませんでした。これまで作り上げてきた『生前契約』の仕組みを紹介し、最後に『りす倶楽部』2 月号 337 号杉山代表の巻頭言の一節を紹介しました。

りすシステムは、「自分らしい生き方の支援、自己決定した死後のことを託す」ことを契約でお引き受けする組織です。

この一節にうなずいていらっしゃる方が壇上からも数多く見てとれ、とても嬉しく思いました。

山形での広がりに向けて

山形県内においては、人口減少や高齢化が著しく、家族だけでなく地域のつながりも失われ、心細く感じている方が急速に増えてきているようです。山形市は、奥羽山脈を越えるとはいえ、仙台から 1 時間圏内で、十分サポートが可能な地域です。一人でも多くの方にりすシステムの取り組みを知っていただけるよう、これからも活動を続けてまいります。

(萱場力)

編集後記

春になると、なぜかそわそわと台所に立ちたくなります。毎年の楽しみは、ふきのとう味噌づくり。刻んだ瞬間にふわっと広がる、あのほろ苦い香りに「今年も春が来たなあ」としみじみ感じます。田ぜりの胡麻和えも、この時期ならではの一品です。

以前は山裾にふきが群生していたのですが、いつの間にか太陽光パネルが並び、田んぼも猪よけの電熱線でした。時代の流れとはいえ、少し寂しいものですね。それでもどうしても作りたくて、今年は農協でしっかり仕入れてきました。

さて出来上がりは上々……のはずなのですが、これがどうにも若い世代には不評です。去年の紫蘇味噌も、冷蔵庫の奥でまだしつかり出番待ち。「こんなに美味しいのに」いっそハンバーガーにでもこっそり忍ばせてみようか……いやさすがにそれは怒られますね。春の味は今年も静かにひとり楽しんでおきましょう。

(芳賀みゆき)

久しぶりに『アマテウス』を観ました。160 分ありますがまったく飽きません。古い映画なのにテンポも悪くなく、クラシックの壮大な音楽がこれでもかと流れるのに、やりすぎに感じないのはモーツアル

トの映画だからこです。

この映画の主人公は、実はモーツアルトではありません。ライバルの宮廷音楽家サリエリの視点から物語は進みます。サリエリは嫉妬深い悪役ではなく、自身も優れた音楽家であるがゆえに、大衆には伝わらないモーツアルトの天才性を唯一理解できてしまう人物です。その才能の素晴らしさがわかるからこそ、どれだけ努力しても自分には決して届かないとわかってしまう。その羨望とやるせなさ、観終わったあともずっと残ります。

アカデミー賞 8 部門受賞の名作ですが、難しい映画ではありません。誰かに話したくなる一本です。

(芳賀まお)

毎朝晩、軽く 30 分ずつ散歩を楽しんでいます。お散歩のコースはまちまちで、鳥のさえずりで見上げてみたり、キノコがないかと下をキョロキョロと探しながら歩いたり。珍しい植物ではないかと調べてみたり。気ままに行き先もきめずに歩くのが、なんとも自由で心地がよく、心も体もリセットされるような気がします。

調べてみると「歩きながら、キョロキョロしながら考える」というのは、ながら動作でフレイル予防(脳活)にも効果があるそうです。

(東本優子)

いつまでも自分らしく暮らすために！

フレイル予防



年齢を重ねる中で、「最近ちょっと疲れやすい」「動くのがおっくうになってきた」と感じることはありませんか。こうした変化は“フレイル（心身の衰えのはじまり）”のサインとも言われています。フレイル予防には、体だけでなく「頭」と「心」をバランスよく使うことが大切です。今回は、ご自宅で無理なくできる脳活と簡単な体操をご紹介します。

脳活クイズ

クイズの答えはページの一番下をチェック！

1

数字を入れて、タテヨコどこを足しても15になるようにしましょう

	1	
		7
4		

2

どんな漢字を□にいれると熟語ができますか？

	母	
高	□	長
	正	

3

どんな漢字を□にいれると熟語ができますか？

	読	
図	□	類
	道	

おうちでできるやさしい体操



毎日少しずつでも体を動かし、頭を使うことが、元気な毎日につながります。「今日はこれだけ」と決めて、無理なく続けてみてください。

● 足踏み運動（転倒予防）

椅子に座ったまま、
ゆっくり足踏みをします
30回を目安に、無理のない範囲で行いましょう

● かかと上げ（足の力を保つ）

立った状態で、かかとを上げ下げ
10回×2セット
※不安な方は机や椅子につかまりながら行ってください



● 肩回し（血流をよくする）

肩をゆっくり前後に回します
呼吸を止めず、気持ちよく動かしましょう



もしかして
フレイル？



※フレイルとは、年をとって体や心のはたらき、社会的つながりが無くなった状態を指します。そのまま放置すると介護状態になる可能性があります。

イラスト出典：
食べて元気にフレイル予防 厚生労働省

▶▶▶ 脳活クイズの答え 1.

8	1	6
3	5	7
4	9	2

 2. 校 3. 書 いくつ解けましたか？

8	1	6
3	5	7
4	9	2



元 捜査官のつぶやき・・・

詐欺ドロボーの話

手口はこうである。

車を運転し、比較的人通りの多い道路を、できるだけゆっくりと進行しながら、70 歳前後以上の金をもっていそうな老人を物色する。老人は男性でなければならない。女性、つまりおばあさんは警戒心が強いので、カモにならない。やがてカモを見つけると、そのそばに車を寄せて停め、窓から首を出して、大きな声で懐かしそうに声をかける。

「おじいちゃん！しばらくですね、お元気ですか」

老人としては、ハテナ、と思う。甥の 1 人だったか、知人の息子だったかと、めまぐるしく記憶の糸をたどるが、当然のことながら思い出せない。

「おじいちゃん、ボクですよ！」

「……わたし、青木だけど、あんたは……？」

「やだなあ、青木のおじいちゃんでしょ、ボクですよ！」

ほかの通行人がほほえみながら通り過ぎる。老人としても、何となくきまりが悪い。

「おじいちゃん、中で話しましょう。どうぞ！」

助手席のドアをあけると、老人はつられたように車に入ってくる。

そこで、老人が助手席に座ると運転席から「ああ、おじいちゃん、半ドアだから閉めてよ」

もともと半ドアではない。しかし、そう言われて老人は何とかなしようとドアをガチャガチャする。

「ああ、そうじゃない、おじいちゃん！」

そういいながら、運転席、つまり老人の右側から老人にかぶさるようにして右手をのばし、ドアを少し開けてからボタンと閉める。そのわずかな間に、左手が老人のふところにすべり込んで、ドアを閉めたときには財布をスリ取っている。

あとは適当な話でお茶を濁し、「じゃ、ボク急いでいるので、また！」

老人は、車を見送ってから、しばらくしてやられたと気付くのである。

これを警察では「詐欺盗」といつている。

老人に狙いをしばった卑劣な犯行なので、懲役 3 年を求刑することにした。

(りすシステム監事 清水勇男)

元検事・公証人・弁護士。東京地検特捜部の時代、ロッキード事件の捜査・公判に関与し、現在団体役員など。



新年会

報告

西日本支部 ▶ 2026 年 1 月 14 日 (水) 新年会 (杉山代表を囲むランチ会) が盛大に開催されました。

昨年度は、長年お世話になってきた会場が新しい年に閉店されるということで、名残惜しいひと時を過ごしましょうと忘年会を開催したのですが、今年度は新たな会場で新たな出発として新年会を開催することとなりました。

会場は、阪急 17 番街にある和食「梅の花梅田店」。当日は、スタッフを含む 21 名の参加者で、和気あいあいとにぎやかに過ごすことが出来ました。

杉山代表のあいさつの後、出席の参加者の中で唯一の男性の方に乾杯のご挨拶を戴き、会食がスタートしました。懐かしい方々との再会もあり、また、同じような趣味の話もあり、同じご病気をさたれた

という経験談(?)もありと、歓談の時間があっという間に過ぎてしまいました。

会の最後には、全員で、一本締めならぬ今年の干支にちなんで「すべてがうま(馬)くいく」と締めくくり、お開きになりました。「また、来年も来たいわ。よろしくね」というお言葉をたくさん頂戴し、スタッフ一同大変うれしく感じた次第です。





イベント

報告

2026年3月23日
春のお花見会

3月23日、ホテル椿山荘東京にて「お花見の会」を開催いたしました。本会は今年で2回目となり、昨年のご好評を受け、「ぜひもう一度」との多くのご要望にお応えしての開催となりました。当日は150名を超える皆様にご参加いただき、会場は開宴前から期待に満ちた華やかな雰囲気になっていました。



庭園では陽光桜が満開を迎え、春爛漫の美しい景色が広がる中、会場「雅」にて、りすシステム杉山歩代表の挨拶、もやいの会米林喜男会長の乾杯のご発声により、和やかに会が始まりました。椿山荘特製のフレンチを楽しみながら、会話にも花が咲き、笑顔あふれるひとときとなりました。



演奏では、山内達哉氏らによるヴァイオリンと尺八の美しい調べが会場を包み込み、心に響く音色に多くの方が聴き入っておられました。さらに、バイオリンの伴奏に合わせて、参加者の皆様で「花」を合唱する場面もあり、会場が一体となる温かな時間となりました。皆様からは「とても楽しかった」とのお声が多く寄せられ、音楽とともに心通う、思い出深いお花見の会となりました。



▶会場に、ジャケットと長傘のお忘れ物がございました。お心当たりの方は、りすシステムまでご連絡ください。



2026 年 4 月 6・7 日

桜に包まれる功德院本堂



功德院本院慰霊祭と桜の花見旅に参加して

今年一番の晴天に恵まれ、4 月 5・6 日の両日、大分県由布市の功德院本堂で営まれた慰霊祭に参加してきました。

17 世紀に大分市で建立された古刹である功德院は、明治時代に現在の地、由布市の山里に移転して現在に至っています。広大な境内には、巣鴨の別院から分骨されたりすシステムの利用者の方々への納骨処があり、五百羅漢像や利用者の方々からのご寄付で整備された、「地球に恩返し森」などに囲まれています。



ご焼香



松島龍戒住職の読経と
白菊の献花

今回は私を含め信託銀行 O B 3 名が参加しました。慰霊祭は住職と副住職による読経で始まり、今回参加された利用者の方々をはじめとする参加者一同が、献花と焼香で御霊のご冥福をお祈りすることができました。



地球に恩返しの森 皆様に植えていただいた桜が満開になりました



慰霊祭終了後には、境内で地元の方々による心尽くしの料理の数々をふるまって下さいました。同行された宇都宮大学名誉教授谷本先生のご案内で、森の植物についてご説明いただくという、得難い経験もしました。

私自身は信託銀行での経験を活かし、委任者から安心してお預かりできる仕組みについて、ボランティアとして NPO 活動に加わっています。

人生 100 年時代を迎え、りすシステムが利用者の方々の「自分らしい生き方」を支え、信託銀行出身者が利用者の方々からの相談に対応できる仕組み作りに微力を尽くしていきたいとの思いであります。

(りすシステム 信託顧問 佐久間裕一)

● 談話室 のご案内 ●

◎参加費は無料です。定員数がありますので、ご予約ください
◎定員になり次第、締め切りとさせていただきます

談話室のお問い合わせ
お申込み先はこちら



0120-889-443

北海道支部

5月6日(水) 11時～15時

6月6日(土) 11時～15時

7月6日(月) 11時～15時

会場：北海道支部事務所

例会 / ランチ

場所：「味どころ円(つぶら)」

6月4日(木) 11時 15分 地下鉄円山公園駅改札集合

参加費：3,000円(ランチ代)

定員：20名(定員になり次第締切ます)

ランチ(11:30～13:30)のあとは自由参加で
円山動物園を散策します



東日本支部

5月15日(金) 13時～15時

5月28日(木) 13時～15時

6月15日(月) 13時～15時

6月28日(日) 13時～15時

7月15日(水) 13時～15時

7月28日(火) 13時～15時

定員：10名 会場：北の丸ガラスゲート

中部日本支部

6月10日(水) 13時～15時

7月10日(金) 13時～15時

会場：中部日本支部事務所

例会 / ランチ

熱田神宮参詣・ランチ・散策

5月11日(月) 11時 名鉄神宮前駅改札集合

昼食のみの参加も OK(11:45頃)

参加費：2,000円(ランチ代)

定員：10名(5/7(木) 締切)

昼食場所：「もちつもたれつ」TEL:052-228-1199

神宮前駅徒歩 2 分 べんてんビル 1F

熱田神宮参詣→昼食→あつた NAGAYA 散策・お茶→解散
(参考電車 名古屋駅 10:51発～神宮前駅 10:58着)

中国支部

5月2日(土) 12時 30分～14時 30分

6月6日(土) 12時 30分～14時 30分

7月4日(土) 12時 30分～14時 30分

会場：参加申し込みの方にお知らせします



お待ちしております♪

北日本支部

5月30日(土) 11時～15時

6月30日(火) 11時～15時

会場：北日本支部事務所

例会 / ランチ

場所：和食波奈 仙台店

5月21日(木) 11時 30分 仙台東宝ビル前集合

(旧さくら野向い側)

参加費：3,500円(ランチ代)

定員：15名(定員になり次第締切ます)

ランチ(11:30～13:30)のあとは自由参加で
八木山動物園フジサキの杜を散策します



東東京ランチ

東東京ランチの談話室は当面の間お休みです

西東京ランチ

5月21日(木) 13時～15時

6月21日(日) 13時～15時

7月21日(火) 13時～15時

定員：5名 会場：西東京ランチ

横浜事務所

5月25日(月) 13時～15時

6月25日(木) 13時～15時

7月25日(土) 13時～15時

定員：6名 会場：横浜事務所

西日本支部

5月22日(金) 13時～15時

6月23日(火) 13時～15時

7月23日(木) 13時～15時

定員：5名 会場：西日本支部事務所

大分支部

5月25日(月) 談話室：13時～15時

6月25日(木) 談話室：13時～15時

会場：大分支部事務所

九州支部

5月29日(金) 13時～15時

6月29日(月) 13時～15時

7月29日(水) 13時～15時

定員：3名 会場：九州支部事務所

パーソナルカラー診断

東京会場
参加者募集

東日本支部



★パーソナルカラーとは？
★似合う色を診断して
似合う色の活かし方を学びます

顔映りがよくなる色

元気に若々しく見える色を知ること、毎日の服選びやお出かけが、もっと楽しくなります。お洋服以外にもメガネのフレームや帽子などの小物選びにも役立ち、お買い物での失敗がなくなります。いつも同じような色ばかりといったマンネリからも抜け出せるかも

カラーアナリストがお一人ずつ似合う色を診断

男性、女性問わずどなたでもご参加いただけます。
みなさんでおしゃべりしながら楽しい時間をご一緒しましょう！



日 付	2026年6月26日（金）
時 間	13時30分～15時
	13：30～14：30 ワークショップ
	14：30～15：00 お茶＆お菓子 おしゃべりタイム
会 場	りすシステム本部（北の丸ガラスゲート） 東京都千代田区九段北 1-4-5 北の丸ガラスゲート 4階

参加費	1,500円
持ち物	特になし
申込み	6月20日（土）までにお申込みください ※定員（12名）になり次第、締切ります ※申込みされた方に詳細をお送りします
お申し込みは	りすシステム 0120-889-443

お茶あります



2026年

イベント予定

5月

端午の節句

● 8日（金）シイタケのコマ打ち体験会
in 吉四六村（東日本支部）（要予約）

● 18日（月）パーソナルカラー診断
りすシステム横浜事務所（東日本支部）（要予約）

● 25日（月）～30日（土）りすセンター仙台グランドオープン記念
地域開放ウィーク（りすセンター仙台）（予約不要）

● 27日（水）初夏の縁遊会～絶景と美食のバス旅行
箱根（りすセンター静岡東部）（要予約）

6月

梅雨入り

● 26日（金）パーソナルカラー診断
りすシステム本部（東日本支部）（要予約）

10月

収穫の秋

● 8日（木）谷本先生と行く秋の植物観察会
（東日本支部）（予定）

● 22日（木）～23日（金）大分旅行【1泊2日】
恩返しの森「神農祭」秋の大分旅（日程変更有）



12月

クリスマス

●各支部・忘年会（予定）



ご案内

JR 熱海駅発着 初夏の縁遊会



バスで行く箱根の絶景と美食の小旅行
皆さんのご参加をおまちしています



十国峠展望台



箱根神社



箱根神社参道

▶箱根神社までの階段はお足元が不安な方もエレベーターをご利用いただけます。どうぞご安心ください



箱根ホテルで芦ノ湖を眺めながらのランチ
天気が良ければ富士山の絶景が！

日付 2026年5月27日(水)

時間 集合：9時(9時30分出発)

旅程 JR 熱海駅発着＝ゆとりあの郷

＝箱根十国峠展望台(トイレ休憩)

＝箱根ホテル(昼食 11:30～)・自由散策

＝箱根神社参拝

＝ゆとりあの郷＝熱海駅 解散：16時30分

参加費 5,000円(バス・ランチ代として)

定員 15名 ※定員になり次第、締切ります

申込み 5月15日(金)までにお申込みください

※申込みされた方に詳細をお送りします

お問合せ/お申し込みは

りすセンター静岡東部 0545-67-7006

ご案内

りすセンター仙台からのご案内

仙台元気塾グランドオープン記念
地域開放ウィーク開催

体験・参加型プログラムが盛りだくさん

- クリニカルアート体験 ● スマホ教室
- ニュースポーツ(モルック他)体験
- 作品展示 ● mini セミナー
- げんき麻雀体験 ● 運動機能測定
- 体組成測定(Inbody)
- 早口言葉かるた・昔あそび・
- ジェンガのコーナー
- 学生による発表や体験コーナーなど

参加費無料



!!ご家族、ご友人お誘いあわせてご来場ください!!

日時 : 5月25日(月)～5月30日(土)

10時-16時【出入り自由】

タイムスケジュールは
WEBサイトに公開予定です▶▶▶



お問合せ
お申し込みは 仙台元気塾 022-742-2886

ご案内

千葉県館山・南房総
・鴨川・鋸南地区

5月・6月の座談会

はお休みします

予定してくださっていた方には
申し訳ございません



りすシステムはプライバシーマークを
2025年4月2日に取得しています



「個人情報適切に管理していると評価された事業者」が使用できるマーク、それがプライバシーマークです。プライバシーマークは、個人情報の取扱いを適切に行い、法令以上にしっかりと対応していることを表しています。



NPO りすシステム

0120-889-443

りすセンター・新木場

0120-373-959