



アマチュア囲碁二段

井沢輝男さん(78歳)

〓本町〓

囲碁を手掛かりにした町づくりを目指す「囲碁の里 信州小諸づくり委員会」の委員として

井沢輝男さんは最初に、江戸に生まれて小諸の蚕糸会社でポイラー焚きの仕事をしながら囲碁を教えた棋士、鈴木善人の伝記刊行にかかわった。井沢さんは「光岳寺境内にある『鈴木翁之壽碑』を見て、顕彰碑建立には千曲川水系全域から多くの賛同者があったことが分かった。囲碁の腕前に加えて、鈴木善人には人柄の魅力が備わっていたに違いないと確信した」という。委員会はその後、囲碁文化の普及

活動(囲碁教室や出前講座)と囲碁を通じた交流(小諸でのセミナーなど)を進めてきた。さらに福祉施設入所者との対局なども行う計画がある。

毎月数回開かれる「北国街道ほんまち町屋館」での囲碁教室には、小学生から大人まで十五人ほどが市内外から参加している。半数は女性だという。東小學校囲碁クラブへの出前講座は五年以上継続し、囲碁雑誌などで呼びかけたセミナーはプロ棋士を囲んでのパーティも好評で、これまで四回開催できた。

「退職したら、まっただら。会議は決めることより知恵を出し合うことが大事」がモットーの

井沢さんは人脈豊富で、大勢を巻き込み楽しく企画運営することが得意。働きながら通った大学で励ましあった親友とは今でも連絡を取り合い、初任地の小諸商業高校での教え子には「囲碁の里」事務局を任せ、最終勤務校のPTAメンバーとも交流が続いている。最後に教鞭をとったのは上田染谷丘高校で「十七年社会科を教えた。創立百周年に当たったため、記念事業事務局を拝命した」と思い出を語る。

この時は、美術班や音楽班を中心に生徒、卒業生、教職員に地域の人も協力して創作オペラ『つじ乙女』を上演した。「寄付金が目標額の一億円を超えたのは、オペラ出演のオーディションを受けるよう協力者全員に呼びかけたことによるかも知れない」井沢さんは秘訣を話す。

囲碁の魅力について井沢さんは「囲碁は対局相手との手談。発想が自由になる。ルールが簡単で、三百六十一の交差点上どこかに石を置いて自分を表現することが楽しい」と説明する。

「囲碁の里 信州小諸委員会」の活動で一番うれしかったことは「去年、囲碁教室出身の中学生三人を県大会に連れて行った



小諸市立東小学校囲碁クラブで

こと。大会の雰囲気も味わわせてやれて良かった」と話す。「囲碁を教えるのではなく、囲碁の楽しさや文化を伝えること」に任じる井沢さんは、強くなりそうだと期待していた生徒がスポーツに転向しても気にしない。自分も父と兄の対局を見ていながら、すぐに囲碁を始めなかつたし、六年もの中断の時期があるのだ。

教職についていた時には、ずっと商業と社会科を「教えて」いた。「教えるよりも伝えたいほうがいい」と気づいたのは退職が近づいた頃だったという。「これから井沢さんは決めていく。」

(取材・文 佐藤 万千子)

ゆらさんの四季の薬膳 雑穀ご飯にしませんか



「食べる投資—ハーバードが教える世界最高の食事術」。最近読んだ本のタイトルです。救急救命医が健康の基は食であることに気付き、米国のハーバード大学外科代謝研究所に留学。最新の知見や最先端の研究論文からビジネスパーソン向けに書かれた本ですが、なるほどと思わされる部分も多く、健康を自分の人生を豊かにする投資という視点も新鮮でした。平均寿命の延びと、健康で自立した生活が送れる「健康寿命」とは一致していないのが日本の実情です。

本で紹介されている投資の一つに、『白い主食』に別れを告げる」という項目が。精製された白いご飯はミネラルや食物繊維を失い、残るは糖質のみ。薬膳でも、白米よりも雑穀米や玄米を勧められています。赤米、黒米、きび、粟といった雑穀には、便秘を解消したり、息切れ、胃もたれなどを解消する働きが。小諸は雑穀の里です。健康への第一歩として、この秋から雑穀ご飯を始めませんか。
(国際中医薬膳師 清水水田良)

