

第十一話 齢の悪あがき

加齢に伴う身体の不具合は老いの瘡蓋は、せり出して固まった溶ではなく、病気であつてほしい。岩そのもの。幸いにも眼鏡のブ病を重ねた多くの人は、老人より病人になりたがる。なぜだろう。病は引き返す見込みが残されているが、老いは進むだけで引き返す見込みがなく、その先に「死」が待ち構えているからである。

ごく最近だが、そのなりたくな老人のレッテルを貼られてしまった。皮膚科のことである。眉間の下の鼻の付け根でむくむくと急成長した「疣」の病名が、それだ。「これは老人性疣です」と言う医師に「単なる疣」ではと食いやがったが「老人性疣ですよ。悪性の肉腫ではないので大丈夫。良性との見立てに内心ほっとしながらも、（老人性）」という病名には正直、今も抵抗感を持っている。疣を液体窒素で低温やけどさせて、できた瘡蓋を順次はがす治療を受けたが、全治一か月の通院だった。顔のど真ん中の一円玉大



石井仁
1951年生まれ。新潟県出身。元読売新聞東京本社記者。

CONTENTS

3 巻頭インタビュー 研 ナオコ さん	78 エンターテインメントインタビュー 上妻 宏光 さん
7 巻頭特集 朝活のススめ	81 岡あつ子先生のアイデアソーイング
24 ぶらり食べ散歩「佐原」	87 プレゼント
44 緑のある暮らし	88 読者のページ
50 小林弘幸先生の自律神経の話	89 資料請求はがき
52 健康特集「ふくらはぎ」	
68 カルチャー教室	
77 星さいか先生の Easy English!	

は資料・商品購入などの印。巻末の「専用ハガキ」を使って資料や商品を請求できます。

巻頭インタビュー◎歌手

研 ナオコ

Ken Naoko

今年、デビュー45周年を迎える研ナオコさん。デビュー以来、歌手、タレントなど幅広く活躍し続けています。研さんの歌への思いや、最新アルバム『雨のち晴れ、ときどき涙』についてお話を伺いました。

ヘアメイク：堀 ちほ



毎回、震えるほど緊張すると言うステージ



6/7、中野サンプラザで行われたコンサート。味わい深い歌と楽しいトークで会場を盛り上げました



女優としては、映画「THE HYBRID 鶴の仔」に出演。ヒューマントラストシネマ渋谷にて7月25日公開
HP <http://www.benten.org/nue/>

きどき涙。雨の日もあれば、晴れの日もある。悲しみの涙がこぼれれば、喜びの涙があふれることもある。そんな人生の哀歓をうたった大人のアルバムです。今回、玉置浩二さん、中村中さんによる書き下ろしの新曲も収めました。

「新曲はおふたりの世界観をしっかりと伝えたいと思いながらうたいました。特に玉置さんの『ホームレス』はデモテープを聴いた瞬間、次々と情景が頭に浮かんで、涙がとまらなくなつて。とにかくすごい曲！自分でうたえるだろうか、と不安になりましたね」

また新曲以外に8曲の昭和の名曲をカバー。「やっぱり、昭和の曲は歌詞がすごい」と言う研さん。八代亜紀さんの「舟唄」、梅沢富美男さんの「夢芝居」、中島みゆきさんの「糸」から敬愛する浅川マキさんの「ちっちゃな時から」、因幡晃さんの「おどろき」などバラエティ豊かな楽曲を収録しています。発表から何年も経ちますが、未だに人々の心に息づく名曲にシンガーとして向き合いました。

「素晴らしい歌い手によってうたわれた曲ですから、その世界観を崩してはいけませんし、同じようにうたっては自分が出た意味がなくなってしまう。カバー曲だけ



研ナオコ デビュー45周年！スタンダードアルバム

『雨のち晴れ、ときどき涙』

発売中/3,000円(税込) 発売元:喝采
販売元:キングレコード (WTCS-1037)

デビュー45周年記念コンサート「研ナオコ LOVE・LIFE・LIVE 2015～2016 雨のち晴れ、ときどき涙」

■10/13(火) 神奈川県民ホール 18:30
【問】MIN-ON インフォメーションセンター
03-3226-9999

ではないけれど、歌は本当に難しいのよ」とと噛みしめます。

何度も「歌は難しい」と繰り返す研さん。若い頃には分からなかった歌の難しさや、ステージの怖さが、やればやるほど身に沁みて分かってくるそうです。

「うたい方に正解はないので、なにがよいのかは未だに分かりません。ただひとつ大事にしているのは魂をこめること。聴く人へ歌の言葉を届けることに、集中してうたっています。私は何事にも満足したことがなくて、常にもっと成長できると信じているのです。これでいいや、と満足してしまえばそこで終わり。現状を維持することも難しくなってしまう。歌に完成はありません。声が出るかぎり、今の自分の全てを懸けてうたっていきたいですね」



プロフィール

けん・なおこ 1971年、東宝レコードの第一号歌手として「大都会のやさぐれ女」でデビュー。「愚図」、「かもめはかもめ」などのヒット曲を生む。明るい人柄がお茶の間で愛され、タレントや女優としても幅広く活躍。現在、デビュー45周年記念コンサート「研ナオコ LOVE・LIFE・LIVE 2015～2016 雨のち晴れ、ときどき涙」にて、全国各地でコンサートを開催中。

声が出るかぎり 今の自分の全てを懸けて 魂でうたいたい

なんでも一生懸命で当たり前 夢中で走り続けた45年

ステージに浮かび上がる儚げな姿。憂いのある表情でボツリ、ボツリと語るようにうたいだす。そつと心に寄り添うような歌声は、聴く者を歌の世界へと惹き込みます。

切ない女心を見事に表現した歌唱とその明るい人柄で愛され続ける歌手・研ナオコさん。今年、歌手デビュー45周年を迎えました。

「長かったのか、早かったのか？分からないですね。無我夢中でやっていたうちに45年、気付いたらいつの間にか経っていました」

17歳で上京して芸能界へ。バイトをしながらの歌手活動や地方回りの営業などの経験を経て、デビューから5年後に

発表した「愚図」が大ヒット。その後も「かもめはかもめ」や「夏をあきらめて」など、多くの名曲を世に送り出します。

歌手で売れる以前から、映画やバラエティのコントなどで活躍していた研さん。歌手以外の仕事にも全力で取り組んできたと言います。

「何事も一生懸命で当たり前。表現が違っただけで、すべて同じ真剣さとエネルギーをもって臨んでいます。それに映画やコントの経験も歌に活かしています。セリフを伝える仕事の中で、歌をただうたうのではなく、言葉で伝えることの大切さを学ぶことができました」

人生の哀歓をうたう

『雨のち晴れ、ときどき涙』

メジャーでは7年ぶりの発表となる研さんの最新アルバム『雨のち晴れ、と

『はいから大人の部活・ウォーキング部（予告）』

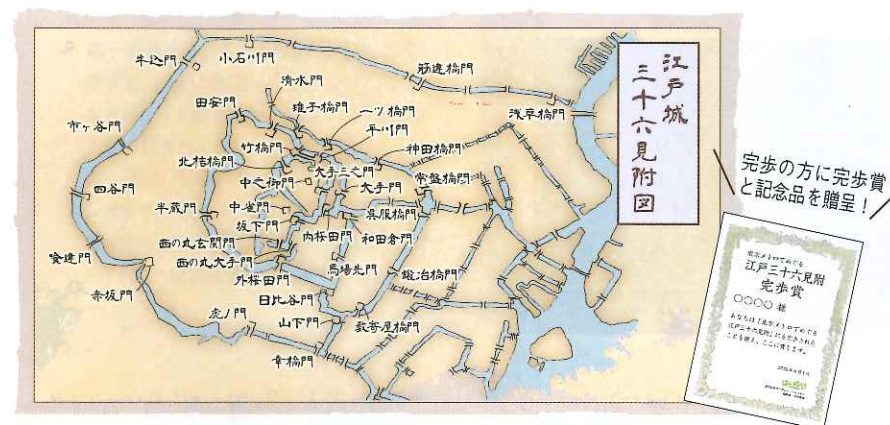
東京メトロ協賛企画 / 全4回・10月スタート

史跡を巡り、老舗ランチを楽しむ 江戸三十六見附を歩きますか？

新年号より連載の「東京メトロでめぐる江戸三十六見附」。大人の部活では日本初の「江戸三十六見附ウォーク」を企画しました。当時、江戸城の安全を見張るために街道の分岐点など交通の要所に置かれた見附（番所）36ヶ所を、歴史ガイドの解説を聞きながら楽しく巡ります。



10月に浅草橋駅をスタート、毎月1回歩き来年の1月に江戸城跡でゴールを迎えます。途中、見附周辺の神社仏閣や名所も訪ね昼食は老舗名店のランチをご用意。
全4回完歩された方には、「完歩賞」と「記念品」を贈呈します。
※9月中旬募集開始。



第1回 10/14日（水） 江戸城の北東防衛の要！ 浅草橋門から市ヶ谷門跡を歩く

集合：都営浅草線浅草橋駅（10時）～柳橋～①旧浅草橋門～柳森神社～万世橋～②旧筋違橋門～湯島聖堂～神田明神～金刀比羅神社～水道橋（昼食）～③旧小石川門～④旧牛込門～国指定江戸城外堀史跡～市ヶ谷御門橋台の石垣～⑤旧市ヶ谷門～解散：東京メトロ南北線市ヶ谷駅（14時半頃）



第2回 11/18日（水） 甲州方面を睨む四谷門 四谷門から芝口門跡を歩く

集合：JR四ツ谷駅（10時）～旧四谷門～⑥四谷見附跡～⑦喰違門位置～真田壕跡～紀伊徳川家跡～弁慶橋～⑧旧赤坂門位置～日枝神社～旧道（外堀脇）～霊南坂前～榎坂前～金刀比羅神社～石垣跡～⑨虎ノ門位置～⑩幸橋門位置～新橋（昼食）～⑪旧山下門位置～⑫数寄屋橋門位置～⑬芝口門～⑭浜大手門～解散：JR有楽町駅（15時頃）



- ◆講座料金（税込）
各**7,900円**
- ◆募集人数
最少催行人員：各10名
- ◆歴史ガイド
編集部スタッフ同行
- ◆ガイドングレシーバー付
- ◆昼食付き
- ◆現地集合、現地解散
- ～今後の予定～
- 第3回（12月）
鍛冶橋門～清水門
- 第4回（1月）
田安門～江戸城天守閣跡

■「はいから大人の部活」お問合わせ・お申し込み / はいから編集部

0120-8156-86 (受付時間) 月～金 10:00～17:00

「はいから大人の部活」講座主催・企画
株式会社アーデント・ウィッシュ / 「はいから」編集部
東京都新宿区信濃町18番地マヤ信濃町三番館 TEL03-5363-6780



朝を楽しく！
今日も元気に

朝活のススメ

巻頭特集

少年野球の朝練に行く時初めて知った
朝日の色と夕日の色は違うということ
親の力を借りずにひとりで起きた朝
どうしてもカブトムシが欲しくて
クヌギの木に砂糖水を浸した布を仕掛けた
翌朝カブトムシを捕まえ夢が叶った朝
軽井沢のひんやりした木立を散歩した
朝もやの向こうからは小鳥の囀りだけ
照れくささと喜びが同居した大人の朝
朝って不思議なパワーを持っている
朝だからこそ発見できる世界がある
早起きは三文の徳は昔からの言い伝え
駆け足で通り過ぎる夏だから
朝の時間を大切に過ごしたい…

はいから編集長 青野秀俊