

心のSpring water(湧き水)

Vol.7

photo: Kozue Maeda

photo: Jean Hino

2021年のゴールデンウィーク5月3日、wifeと落合川 → 黒目川を散策しました(添付)。コロナ時代、何時もより、静かな川辺であったが、川の中で遊ぶ家族づれの楽しい姿には、心が癒された。まさに、「心のSpring Water(湧き水)」である。

コロナ時代のこの1年間に

『「樋野動物園」1周年記念誌 個性と多様性』(2020年10月13日)

『上野動物園の旅』(2021年1月15日)

『井の頭恩賜公園の旅』ニュースレター(2021年4月2日)

『多磨霊園の旅』ニュースレター(2021年4月18日)

『心のSpring Water(湧き水)』(Vol.1 ~ Vol.6)(2021年春)

が、発行された。大いに感動した。次は、『飛鳥山の旅』が、企画されるようである。皆さんの『「速効性と英断」&「ニューモア(you more)溢れる胆力」』には、ただただ感服である。

「コロナ時代の3か条」

1. 間断なき努力は進歩の要件
2. 自分の力が人に役立つと思うときは進んでやれ
3. 心がけにより逆境も順境とされる

「自分より困った人に手を差し伸べようとすれば、自らの役割が生まれ、逆境はむしろ順境になるのです」(新渡戸稲造)の若き日に学んだ教訓が鮮明に蘇よみがえるコロナ時代の日々である。

樋野 興夫

新渡戸稲造記念センター 長

順天堂大学 名誉教授

Spring Water from the Heart Vol.7

On May 3, 2021, I took a walk with my wife on the Ochiai River -> Kurome River (as attached). During the COVID-19 period, the riverside was quieter than usual. Still, I enjoyed watching families playing in the river, which soothed my heart. It was exactly "Spring Water from the heart".

During this one year of the COVID-19 pandemic,

"Hino Zoo' 1st Anniversary Magazine: Individuality and Diversity" (October 13, 2020)

"Travel to Ueno Zoo" (January 15, 2021)

"Inokashira Park Trip" Newsletter (April 2, 2021)

"Tama Cemetery Trip" Newsletter (April 18, 2021)

"Spring Water from the Heart" (Vol.1 ~ Vol.6) (Spring 2021)

were issued. I was very impressed. Next, "A trip to Asukayama" seems to be planned. I'm just impressed with your "quick-acting and wise decision" & "Humor (you more) overflowing courage".

"Three Articles of the COVID-19 pandemic period"

1. Uninterrupted effort is a requirement for progress
2. Go ahead and do when you think you have the ability to help them
3. Adversity becomes favorable depending on your mindset

"If you try to reach out to someone who is more in trouble than you, your role will be born, and adversity will rather be favorable" (Inazo Nitobe) is vividly revived in these days with the COVID-19, as a lesson learned in my youth.

Okio Hino, M.D., Ph.D.

Emeritus Professor, Juntendo University

Director of Nitobe Inazo Memorial Center

前を向こう！

2021年5月、コロナ禍で2度目の春を迎え、そして私は乳がん治療中だ。

今は長い休薬中で幸せな時間を毎日噛みしめて過ごしている。

薬の副作用もなく、美味しくご飯が食べられ、元気に歩いて、ぐっすり眠れる。

ただそれだけの細やかなことがとっても幸せだと感じる。

ずっとずっとこの幸せが続くといいなあ。



そんな思いを抱いていたが、そろそろ治療再開の予定となった。

薬の副作用は？今の生活を無事に続けられるか？自分の体力は大丈夫か？これからの治療を乗り越えて行けるか？

不安な気持ちが込み上げてきた。

そんな思いの中、ガン哲に参加させていただいた。

皆んなの笑顔が嬉しい！

不安でいっぱいだった心がほぐれていった。

そして樋野先生と面談。

“新渡戸稲造、内村鑑三も病の時に書物を書き、多くの苦難を乗り越えて大成された”と教えていただいた。

先生の言葉でまた勇気が湧いてきた。

心がけで逆境も順境になる！

今一生懸命生きることが、きっと後につながる。

そう信じて前を向こう！

気持ちを切り替えて前を向いて行こう！

話を聞いてくれる人がいること、自分の心に寄り添ってくれる人がいること、そして笑顔になれる場所がある私は本当に幸せだ。

これからも先生やガン哲の皆さんの力をお借りして人生の山を乗り越えて行きたい。

人生いばらの道にもかかわらず宴会で！

文・写真 前田こずえ



Let's look forward !

In May 2021, we had the second spring under the COVID-19 pandemic, and I've been treated for breast cancer.

Currently I'm under a long drug withdrawal period, and spending a happy time each moment every day.

Without side effects of the medicine, I can enjoy eating, and can walk well, and can sleep soundly.

I simply feel very happy with such tiny things.

I hope this happiness will continue forever.

While I had such a feeling, the time has almost come to me to resume treatment.

What are the side effects of the new drug? Can I continue my current life safely? Can I physically endure it? Can I overcome future treatments?

I was getting full of anxieties.

With that in mind, I participated in the Cancer Philosophy Cafe.

I was glad at seeing everyone's smiles.

My heart, which was full of anxiety, unraveled.

Then I consulted with Hino-sensei.

He told me that "Inazo Nitobe and Kanzo Uchimura also wrote books when they were ill and overcame many hardships."

The teacher's words gave me courage again.

Adversity becomes favorable depending on your mind!

Living hard now will surely lead to later good life.

In believing that, look forward!

Switch my mind and look forward!

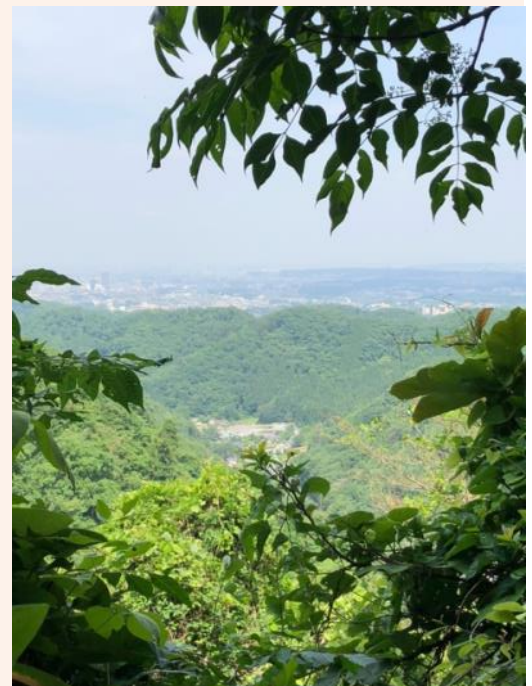
I'm really happy, because there are people who listen to me,

people who are close to my heart, and a place where I can smile.

I would like to continue to overcome the mountains of my life with the help of my teachers and friends at the Cancer Philosophy Cafe.

Life is a banquet despite the thorny road.

text & photos Kozue Maeda





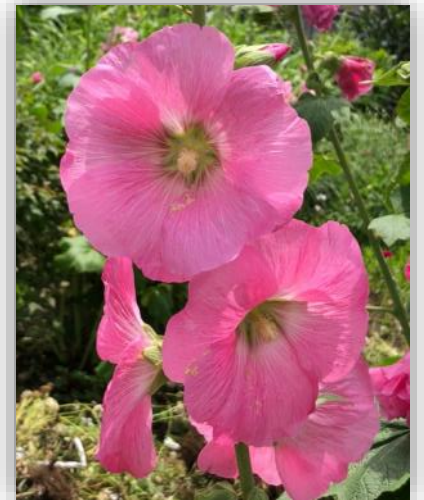
photos: Yuko

ナツツバキ(沙羅双樹) Japanese Stewartia (右上 upper-right)
花ことば: はかない美しさ、愛らしさ、哀愁
Flower language: ephemeral beauty, loveliness, melancholy

Flower Garden



photos: Kozue Maeda



『緊急事態宣言の1年 スタッフのひとりごと』

"Staff soliloquy: 1 year has passed under the declaration of a state of emergency"

小林 真弓/Mayumi Kobayashi

2020 年春、コロナ感染が拡大し、3 月からカフェが中止になった。不安が募る。

2020 年5 月、みんなに逢えないから、ホームページを作った。みんな投稿してくれて嬉しかった。

2020年6 月、市の施設を借りてカフェが再開した。みんなとの再会がとっても嬉しかった。

2020 年夏、なんと、HGG カフェが取材を受ける。ドキドキ。

2020 年10月、春に中止になった落合川散策にみんなで出かけた。落合川最高！

2020 年秋、取材が記事になる。立派な記事でビックリ！ 記事を見てカフェにいらしてくれ方も！

2021 年正月、コロナは衰えず、新年を迎えた。新しい暮らしに少し慣れてきた。

2021 年4月、ニュースレターが冊子になった！ すごい！ 立派！

2021 年5月、3 回目の宣言が再延長になった。何とか、カフェが開催できた。東久留米市に感謝！

2021 年6月、「今月は、カフェが開けるかな？」と毎月ヒヤヒヤしているうちに1年が過ぎた。



In the spring of 2020, the COVID-19 infection spread and the cafe was closed from March. Anxiety grew.

In May 2020, I made a homepage because we couldn't meet each other. I was happy that everyone posted.

In June 2020, the cafe was reopened by renting a city facility. I was very happy to meet everyone again.

In the summer of 2020, the HGG Cafe was interviewed. Thump, thump.

In October 2020, we went out for a walk along the Ochiai River, which was canceled in the spring. The Ochiai River was great!

In the fall of 2020, the interview became an article. I was surprised at its excellence! Some people came to the cafe after seeing the article!

In the New Year of 2021, COVID-19 had not declined and we welcomed a New Year. I was getting used to my new life.

In April 2021, the newsletter became a booklet! Wow! Fine!

In May 2021, the third declaration was re-extended. We managed to hold a cafe. Thanks to Higashi-kurume City!

In June 2021, one year has passed while I'm wondering if we could open a cafe this month.

いろいろあったこの1年、何とかカフェを毎月開催できている。快挙！

参加してくださる皆さんの努力のお陰です。大感謝です。

毎月カフェに参加くださる方々、初めて参加された方、帰りがけのみんなの笑い声が大好き！

2021年4月のカフェで、みんなからあったかいバースデーメッセージを頂いた、感謝！感激！

私がカフェに参加するようになって2021年6月で12年目に入る。

振りかえることもなく、次回のカフェのことを考えていたら、11年過ぎてしまった…。

カフェって、集うみんながいるからカフェなんだよね。

誰かとおしゃべりしたい、誰かの話を聴きたいものなんだよね。

また来月もみんなに会いたいな！ 会えるかな？ 会えるよね！ 会おう！

今は飲食厳禁のメディカルカフェだけど、以前のように、お茶とお菓子とお花でみんなとおしゃべりしたいな。

今の状況も、あの時は大変だったよね～と、懐かしく話をするのかも。

今日、みんなと出会えた事に感謝！

樋野先生のお話は、わけがわからなくなるけど、パワーを頂く！ 樋野先生ありがとうございます！

ありがとう、東久留米がん哲学外来 in メディカルカフェ！
ありがとう、みんな！

「あっ！ メール！ カフェの予約だ。次回も楽しみ～！」

つづく

We have managed to hold a café every month for this one year. Great achievement!

Thanks for your efforts to participate. Thank you very much.

I love the laughter of people who participate in the café every month, those who participate for the first time, and everyone who leaves for home!

Thank you for your warm birthday messages at the café in April 2021! I'm terribly grateful!

June 2021 is the 12th year since I started attending the café.

It's been 11 years since I was thinking about the next café without looking back.

A CAFÉ is a cafe because there are people who gather.

We want to talk to someone and listen to somebody.

I want to see you again next month as usual! Can we meet? Sure you can! Let's meet!

Though eating and drinking is strictly prohibited in our medical café now, I want to chat with you all with tea, sweets and flowers as before.

We might tell a nostalgic story later that we had gone through such a difficult time, didn't we.

Thank you for meeting you all today!

I don't fully understand the story told by Hino-sensei, still I can get power! Thank you so much, Hino-sensei!

Thanks, Higashi-kurume Cancer Philosophy Clinic in Medical Cafe!

Thank you everyone!

"Oh! An email came! It's for a booking at the cafe. I'm looking forward to the next time too!"

to be continued



photo: Yukimon

一日一生

再発が解った直後は 不安で一杯だったけど 二年経った今では
一日を大切に 与えられ命を喜び
今日もどんな楽しいことがあるかなと探しながら過ごせるようになりました。
が、ちょっとした体調の変化に不安になったりもします。

そんな時は「心配したら良くなるの？ **ほっとけ ほっとけ**」と語りかけています。
不安は当初より小さくなり病気の事を忘れている時のほうが
多くなりました。

先日も 散歩していた時 小学校一年生の子と目が合ったので
ニコッとしたら「こんにちはー」と声かけられて うれしくなりました。
病気にはなったけど 東久留米カフェで
色々な事を 心置きなく話せ 共感しあえる友に
出会えた事はすごく幸せです。
カフェに参加しているところを想像し
笑顔になり 生きる力を頂いています(^)o(^)

FUKKO

Living this day as if it were my last

Immediately after the recurrence was found, I was full of anxiety, but now, two years later,
I am able to spend a day cherishing my life and enjoying searching what kind of fun I could have today.
However, I still feel anxious about slight changes in my physical condition.

At such times, I talk to myself, "Will I get well if I worry? **Leave it alone. Let it go.**"

Anxiety became less than it used to be, and I am more likely to forget about my illness.

When I was taking a walk the other day, I met a child in the first grade of elementary school.

As my eyes met his, I smiled at the child, and the child greeted me saying "Hello." That made my day!

Though I got sick, I'm very happy to meet friends who can talk and sympathize with each other at the Higashi-kurume Cafe.

I imagine participating in the cafe and it makes me smile and gives me the power to live (^)o(^).

Fukko

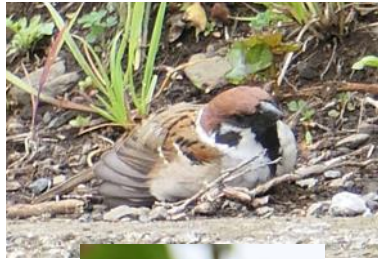


photos: Yukimon



Open your mouth wide and wait !

June came, and the sunrise is very early. When I go for a walk to a nearby stream early in the morning, the voices of the birds are louder than ever. A slightly different sound is mixed with the usual chirp. Passing by the cherry blossom trees on both banks of the river, you can see that the birds are getting a baby rush. Sparrow chicks, great tit chicks, and those making the most noise for these days are starling chicks. The starling chicks' sound volume is significant, probably because they're larger than other small birds. As the chicks are still sluggish, it may be good for us to observe them. The chicks who have just left the nest try hard to cling to a branch, quivering their wings, opening their yellow-rimmed mouth wide, and appealing to the parent bird with a loud voice, "I'm here. I'm hungry. Give me some food." The chicks with wide open mouths would not doubt that their parents would carry food. They absolutely trust their parents, so they open their mouth and wait patiently.



口を大きく開けて待とう!

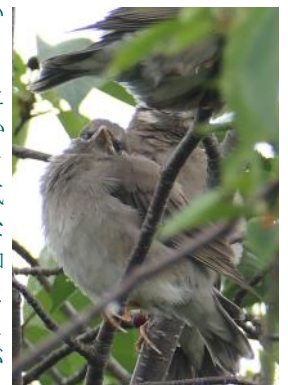
6月に入り日の出が大変早くなった。早朝に近所の小川へ散歩に出ると、鳥たちの声がいつも増してかしましい。いつもの鳴き声に、少し違う音が交じっている。両岸の桜並木の側

を通ると、鳥たちにベビーラッシュが起きていることが見て取れる。スズメの子、シジュウカラの子、そして数日前からいちばん鳴き騒いでいるのはムクドリの子だ。他の小鳥よりも大柄なためか、声量がすごい。雛たちはまだ動きが鈍いので観察するには打ってつけかもしれない。巣立ちして間もない雛たちは、落ちないように頑張って枝にしがみつき、その羽を小刻みに震わせ、黄色く縁どられた口を大きく開けては、大きな声で体全体で親鳥にアピールしている。「ぼくはここだよ。お腹空いたよ。ご飯ちょうだい」と。大きく口を開けた雛たちは、親鳥が餌を運んでくれることをみじんも疑っていないだろう。親鳥を絶対的に信頼しているから、口を開けて辛抱強く待っているのだ。

「空の鳥を見なさい。食べ物の心配をしていますか。種をまいたり、刈り取ったり、倉庫にため込んだりしていますか。そんなことをしなくても、天の父は鳥を養っておられるでしょう。まして、あなたがたは天の父にとって鳥よりはるかに価値があるのです。」(マタイの福音書 6:26 JCB)

鳥たちを見ているとこの言葉を思い出す。

いつからだろうか、待たなくなったのは。どんなに苦しくてもなんとかかなと思っていた若い日。理由なき自信のようなものがあつたような気がする。それが時がたちいろいろなことを経験して、思いつく限りの知恵を尽くして困難に立ち向かえるようになると、自力本願になってせこせこした生活を送っていた時期があつたような気がする。



"Look at the birds. They don't plant or harvest or store food in barns, for your heavenly Father feeds them. And aren't you far more valuable to him than they are?" (Matthew 6:26, NLT)

I remember this word when I see the birds.

When did I stop waiting? In my youth, I thought I could manage no matter how painful it was. I might have had something like self-confidence for no reason. As time passed, I experienced various things, and when facing the difficulties, I could handle with all my wisdom. I feel that there was a time when I was living a stubborn life like this on my own.

Hino-sensei says, **"Don't expect life, but be expected from life."** "Then you would see your mission." When I was struggling to do something myself, I'm sure I was expecting life. I think it was made up of ambition and pride. Now that I think I let go of them as expected from my life, I would like to be expected while waiting with my whole body like chicks.



樋野先生は「**人生に期待せず、人生から期待されよ**」とおっしゃる。そうすると自分のミッションが見えてくると。自分で何とかしようともがいていた時期は、きっと人生に期待していたのだと思う。野心やプライドでできていたのだと思う。人生から期待されるようそれらを手放し、雛たちのように体全体で期待して待っていられたらと思う。

text & photos Yukimon

URL: <https://www.higashikurume-gantetsu.com/>

編集・発行：東久留米がん哲学外来 in メディカル・カフェ

Edited/issued by Higashi-Kurume Cancer Philosophy Clinic in Medical Café

☆緊急事態宣言下で迎えた2度目の春、病気のある方も健康な方もある意味同じ状況下なので、共感できる部分が増えたのではないかと期待します。カフェの皆様はマイペースに過ごされているようでなによりです。(Yukimon)

☆In the second spring, which came under the declaration of a state of emergency, both sick and healthy people are in the same situation in a sense. There might be more areas of life that we can sympathize with each other. Everyone at the cafe seems to be spending their time at their own pace. That's great! (Yukimon)