

さて！さて！
さて！
これからは…！



宮良祐成

心のもち方

一はらを立てるより ゆるす方がよい

二にくむより 愛する方がよい

三不平ふへいを言うより 感謝かんしゃする方がよい

四ぐちを言うより 喜ぶ方がよい

五りきむより まかせる方がよい

六いばつているより 謙虚けんこな方がよい

七うそをつくより 正直な方がよい

八げんかするより 仲よくする方がよい

ぼけけない五ヶ条

一 仲間がいて

気持ちの若い人

二 人の世話をよくし

感謝のできる人

三 ものをよく読み

よく書く人

四 よく笑い

感動を忘れない人

五 趣味の楽しみをもち

旅の好きな人

天寿への道

還暦 (67歳) 還暦67、まだ年若い。これからが私の余生だ！

生年 (61歳)

古希 (70歳) 古希70は、長寿への初歩。さてさて遥かな天寿のお山へ。

生年 (73歳)

喜寿 (77歳) 喜寿は嬉しく喜ばしい。これから老楽の道。

傘寿 (80歳) 傘寿は八十。雨露防ぎ、古くなった骨まだ丈夫。

橋寿 (84歳) 84は橋寿。渡りをつける好奇心。

生年 (85歳)

米寿 (88歳) 八十八は米寿。米はお国の宝。

卒寿 (90歳) 卒寿というが終わりではない。初老を終えただけ。

国寿 (92歳) 92歳を国寿と祝う。まだまだ尽くせる国のために。

栉寿 (94歳) 94歳をくし寿という。櫛は髪を整え護る

生年カジマヤー (97歳)

白寿 (99歳) 99歳は白寿と祝う。あと一步で百歳。

~~百寿 (100歳) 着く所になんとか着いた。だがまだ遠い天寿出が。~~

茶寿 (108歳) 八十八から二十年、今日も美味しいお茶で暮らす。

王寿 (111歳) 百十一を王寿という。まさに長寿の旗がしら。

天寿 (120歳) 人の命に限りはあるが、ここまで来れば長寿王。

人生は60歳から

- 70才でお迎えきたら 「只今留守です」と言え
- 80才でお迎えがきたら 「まだまだ早い」と言え
- 90才でお迎えがきたら 「そんなに急がなくてもよい」と言え
- 100才でお迎えがきたら 「頃合いを見てこちらからボツボツ行く」と言え

心戒十訓 (自己チェック)

渡辺博史先生

- 1、人を大切にすると人は 人から大切にされる
- 2、人間関係は 相手の長所とつきあうものだ
- 3、人の何をしてもらうかより 私には何が出来るかが大切である
- 4、仕事は言われてするものではなく 探してするものだ
- 5、仕事では頭を使え 人間関係では心を使え
- 6、挨拶はされるものではなく するものだ
- 7、解ることだけが勉強ではない 出来てこそ勉強だ
- 8、どこを出たか(学校)ではなく 何が出来るかだ
- 9、言葉で語らず 心で語れ
- 10、いい人生は いい準備から始まる

常に[3T]を求めて・・・渡辺博史先生

大切なことは何か

ためになることは

楽しいことは

「ボケない小唄」

お座敷小唄の替え歌

一、何もしないで ぼんやりと

四、風邪をひかずに 転ばずに

テレビばかりを見ていると

笑いを忘れずよくしゃべり

のんきなようでも歳をとり

頭と足腰使う人

いつか知らずに ボケますよ

元気ある人 ボケません

二、仲間がいないで 一人だけ

五、スポーツ・カラオケ・囲碁・俳句

いつもくよくよする人は

趣味のある人 味もある

夢も希望も逃げていく

異性に関心持ちながら

楽しみ知らずに ボケますよ

色気ある人 ボケません

三、お酒も旅行もきらいです

六、歳をとっても しらがでも

歌も踊りも大きらい

頭はけても まだ若い

お金とストレス貯める人

演歌唄って アンコール

人の二倍も ボケますよ

生きがいある人 ボケません

島人ぬ宝

作詞：Begin & 石中 2-2(2001)

作曲：Begin

- 1 僕が生まれた この島の空を 僕はどれくらい知っているんだろう
輝く星も流れる雲も 名前を聞かれても わからない
でも誰より誰よりも知っている 悲しい時も嬉しい時も
何度も見上げていた この空を
教科書に書いてあることだけじゃわからない
大切なものがきっとここにあるはずさ
それが 島人ぬ宝

- 2 僕が生まれたこの島の海を 僕はどれくらい知っているんだろう
汚れてくサンゴも減っていく魚も どうしたらいいのかわからない
でも誰より誰よりも知っている 砂にまみれて波にゆられて
少しずつ変わっていく この海を
テレビでは映せないラジオでも流せない
大切なものがきっとここにあるはずさ
それが 島人ぬ宝

- 3 僕が生まれたこの島の唄を 僕はどれくらい知っているんだろう
トゥバラーマも、デンサー節も 言葉の意味さえ わからない
でも誰より誰よりも知っている 祝いの夜も祭りの朝も
何処からか聞こえてくる この唄を
いつの日かこの島を離れていく その日まで
大切なものをもっと深く知っていたい
それが 島人ぬ宝 (3回繰り返す)

懐かしい童謡（うたい出し）

- * 青い眼の人形 (青い眼をしたお人形は)
- * 赤い靴 (赤い靴はいていた女の子)
- * 赤い鳥小鳥 (赤い鳥小鳥なぜなぜ赤い)
- * 赤い帽子白い帽子 (赤い帽子白い帽子仲よしさん)
- * 赤蜻蛉 (夕焼小焼のあかとんぼ)
- * あの子はだあれ (あの子はだあれ だれでしょね)
- * あの町この町 (あの町この町 日が暮れる)
- * 雨 (雨がふります雨が降る)
- * アメフリ (アメアメフレフレ カアサンガ)
- * 雨降りお月さん (雨降りお月さん雲の陰)
- * あんたがたどこさ (あんたがたどこさ)
- * 兔のダンス (ソソラ ソラソラ 兔のダンス)
- * うれしいふな祭り (あかりをつけましょぼんぼりに)
- * おもちゃのマーチ (やっこやっこ くりだした)
- * お山の杉の子 (むかしむかし そのむかし)
- * 肩たたき (母さんお肩をたたきましょう)
- * かなりや (唄を忘れたカナリヤは)
- * かもめの水兵さん (かもめの水兵さん)
- * かわいい魚屋さん (かわいい かわいい 魚屋さん)
- * 靴がなる (お手てつないで 野道を行けば)
- * この道 (この道はいつか来た道)
- * 里の秋 (静かな静かな里の秋)
- * 叱られて (叱られて 叱られて)
- * しゃぼん玉 (しゃぼん玉 とんだ)
- * 雀の学校 (ちいちいばっば ちいばっば)
- * 背くらべ (柱のきづは おととしの)
- * たきび (かきねの かきねの まがりかど)
- * 月の砂漠 (月の砂漠を はるばると)
- * てるてる坊主 (てるてる坊主てる坊主)
- * どんぐりころころ (どんぐりころころ どんぐりこ)
- * 仲よし小道 (仲よし小道は どこの道)
- * 七つの子 (カラス なぜ鳴くの)
- * 花かげ (十五夜お月さま ひとりぼち)
- * 花嫁人魚 (きんらんどんすの 帯しめながら)
- * 浜千鳥 (青い月夜の 浜辺には)
- * 春よ来い (春よ来い 早く来い)
- * みかんの花咲く丘 (みかんの花が 咲いている)
- * めえめえ児山羊 (めえめえ 森の児山羊)
- * 夕焼け小焼け (夕焼け小焼けで 日が暮れて)
- * 揺り籠のうた (揺り籠のうたを カナリヤが歌うよ)

懐かしい唱歌

- * 仰げば尊し (仰げば尊しわが師の恩)
- * 一月一日 (年の始めの例とて)
- * うさぎ (うさぎうさぎ なに見てはねる)
- * うさぎとかめ (もしもし亀よ亀さんよ)
- * 美しき天然 (空にさえずる鳥の声)
- * 海 (松原遠く消ゆるところ)
- * ウミ (ウミハ ヒロイナ大キイナ)
- * オウマ (オウマノ オヤコハ)
- * お正月 (もういくつ寝るとお正月)
- * 朧月夜 (菜の花畠に入日薄れ)
- * 思い出 (かきに赤い花さく)
- * 菊の花 (きれいな花よ菊の花)
- * 紀元節 (雲にそびゆる高千穂の)
- * きたえる足 (大空晴れて深みどり)
- * キンタロウ (マサカリカツイデ キンタロウ)
- * コイノボリ (ヤネヨリ タカイ コイノボリ)
- * 荒城の月 (春高樓の花の宴)
- * 故郷 (うさぎ追いし かの山)
- * 故郷の空 (夕空晴れて秋風吹き)
- * 故郷の廃家 (幾年ふるさと来てみれば)
- * 田植え (そろた出そろた さなえがそろた)
- * たなばたさま (ささの葉 さらさら)
- * チューリップ (サイダサイタ チューリップノ ハナガ)
- * 喋喋 (ちょうちょう ちょうちょう)
- * 夏は来ぬ (卵の花の 匂う垣根に)
- * 庭の千草 (庭の千草も 虫の音も)
- * 羽衣 (白い浜辺の松原に)
- * 花 (春のうららの隅田川)
- * 花火 (どんとなった花火だ)
- * 埴生の宿 (埴生の宿も わが宿)
- * 浜辺の歌 (あした浜辺を さまよえば)
- * 星の夜 (月なきみ空に きらめく光)
- * 蛍の光 (ほたるの光 窓の雪)
- * 港 (空も港も 夜ははれて)
- * 旅愁 (更け行く 秋の空 旅の空の)
- * ローレライ (なじかは知らねど 心わびて)
- * われは海の子 (我は海の子 白浪の)