

平成28年12月22日

若さと健康の秘訣・写真の楽しみ

カネカクラブ 宝宮 進一郎

私事で恐縮ですが定年後20数年、はや87才を迎えました。(数えでは米寿)

高齢化社会で定年後の人生を健康で楽しく過ごせるかは大きな課題です。

堂島に立派なカネカクラブが創設されてOB 専用に写真・絵画・囲碁その他に活用、お互いに会員の交流ができるのは大変有難いことです。

私は写真グループで皆さんと活動してきましたが、あっというまに最高齢になりました。

この機会に興味の写真活動を振り返ってみました。

① **写真の楽しみ** 写真には3つの楽しみがあると言われます。

1は撮る楽しみ、2は加工する楽しみ、3は発表する楽しみです。フィルム時代は費用や手間の面で大変でしたが、デジタルになって全て格段に便利になりました。

研究会や個展で他の作品を見ることは、レベルアップにとっても大切です。

② **感動の喜び** 美しい花や風景、自然、社会現象などを絶えず観察し、カメラに収めることはこの上ない楽しみで感動を覚えます。二科展の著名先生から「感動すると血が綺麗になる」と言われました。精神面での名言だと思います。

感動を求めて外に出て歩くことは、とても健康になります。血圧も下がります。

③ **出合いを大切に** カメラ技術の進歩は目まぐるしい程ですが、撮影には良い出合いが必要です。良い出合いは積極的に外に出ることです。家に閉じこもりでは良い出合いはありません。

④ **作風を変える** 好きな写真を本格的に始めたのは定年後、故入江泰吉さんの奈良の風景写真を見てからです。当時は我流で撮影していましたが、友人から「個展をやれ、作風が変わるよ」と言われ、友人が個展の場所を確保しました。素人にとっては青天の霹靂でした。今から思えば恐ろしくて赤面の至りです。家族も猛反対でした。

乗りかかった船、初めて全紙大の拡大作品など作成、「自然との出合い」をテーマに神戸三宮のギャラリーで個展を開きました。日刊紙の報道もあり当時はまだ珍しかったのか連日大勢、とくにご婦人の来場殺到して忙殺されました。

それから故秋山庄太郎先生主宰の「花の会」の大阪からお誘いがあり、故高田誠三先生のもとで永年ご指導を受けました。現在は「全日本写真連盟」、「ぐるっぺ偶」に所属しています。偶は偶然を必然にとの趣旨です。

終わりに 高齢化社会の余生の過ごし方については健康第一、生活面では好きな趣味をもつことが大切と痛感します。

写真は太陽のもと、外の刺激を受け、感動を求め、歩き、健康づくり、ホリ防止に最高です。

常にカメラを持ち、皆さんとの交流、健康に感謝の日々です。

以上