

紙面リニューアル

なかのゆうれん

Nakano Senior Citizens' Club

会 報

中野区友愛クラブ連合会

第95号

平成30年7月20日
発行



シニア大学と健康まつり

生涯の学びの場であるシニア大学と、会員の笑顔あふれる健康まつり。
今年も大盛況でした。(6頁と16頁に関連記事)





秀吉が感動した

三献の茶「オ・モ・テ・ナ・シ」

中野区友愛クラブ連合会 会長 高山 郁朗

2020年、東京オリ
ンピックの競技は、国の
威信、自身の誇りに命を
かけて競い、発表する、
まさに三献の茶に通じる
ものがあります。

滋賀県長浜に大原観音寺(85

1)853開基、1259)12

60現在の地に移転)がある。ここ

は秀吉と光成の出会いの場所とし

て有名である。ある日、鷹狩りを

終えた秀吉がのどの渇きを覚え、

途中立ち寄ったのがこの観音寺で

あった。天下の大将軍の突然の来

訪に住職はもとより寺中の人間に

大緊張が走ったのは当然である。

さて、そこでサービスにあたらさ

れたのが住職の最も信頼の厚い小

坊主、後の「石田光成」であった。

当時、お茶にかけては最も造詣

の深い秀吉に対してどのようなお

茶出しをしたのか、これが「三椀

の才」として茶道の歴史に残され

ている。これは人との出会いすべ

てに通じる心理と行為の哲学であ

る。次のとおり紹介しましょう。

まずは次の順序に沿ってお茶の

出し入れを行った。

1杯目 一気に飲めるよう少しぬ

るめのお茶を。

2杯目 少し温度を高く量を控え

めに。

3杯目 2杯目のお茶より少量で

濃いお茶を。

そして、お茶の味を充分引き立

たせ呼吸を合わせてタイミング良

く出し入れをする。

この極意を極めたお茶のサービ

スに秀吉はいたく感動し、自分の

小姓としてもらい受けたのであ

る。光成が小坊主であったとき、

これほどまでにお茶の呼吸法を会

得されたかは定かではないが、こ

のとき「命」をかけてサービスにあ

たられたのはいうまでもないで

しょう。

つまり秀吉がお茶を所望した時

点で、どのような茶の入れ方が適

切なのか、瞬時に状況判断をした

読みの深さ、正確さにある。これ

こそがオモテナシの原点ではない

かと思うのです。光成が最後まで

秀吉を師と仰ぎ、死に至るまで深

く傾倒していったことは臣下以上

の特別な信頼関係があったからで

はないかと思うわけです。

さて、超高齢者国日本はまた難

題先進国でもあります。世界はこ

の課題をどう克服していくか注視

しています。この問題は一機関で

解決できる問題ではなく、地域全

体で知恵を出し合い行動をともし

て解決していかなければならな

い問題だと思っております。そこ

でわが友愛クラブの強みは何かと

考えました。高齢者の強み、これ

こそ高齢者の経験と知恵であり、

これこそクラブの宝ではないか

と。そこで友愛クラブではサポー

ター制度を作りました。

この制度は、皆様が昔でも、今

でもよいのですが、自分の持って

いる特技や技術、文化、芸能、料

理、最高に美味しいコーヒー・紅

茶の入れ方等々、皆さんの技を友

愛クラブ全体で共有し、交流を

図つていこうというのがこの制度

の目的です。皆様のご賛同をいた

だき、皆さんで育て、利用できる

ようにしていただきたいと思います

おります。

《平成30年度 中野区友愛クラブ連合会役員名簿》

平成30年4月現在

役 職	氏 名	クラブ名
会 長	高 山 郁 朗	小滝泉会
副会長	小見山世津子	さくらクラブ
副会長	石 田 修	東鳳クラブ
副会長	松 本 克 二	栄寿会
副会長	大 川 輝 男	幸寿会
副会長	飯 塚 光 子	上町クラブ
総務部長	狩 野 景 茂	亀鶴会
副部長	穂 積 龍 子	上高田和楽会
副部長	佐 藤 攻	隣友会
教養部長	松 本 克 二	栄寿会
副部長	岩 附 浩 子	多田長生クラブ
副部長	石塚 真由美	南台さくら会
広報部長	松 本 克 二	栄寿会
地域活動支援部長	丸 嘉 久	向寿会
副部長	松 本 克 二	栄寿会
女性部長	小見山世津子	さくらクラブ
副部長	小 林 順 子	上町クラブ
副部長	石塚 真由美	南台さくら会
体育部長	大 川 輝 男	幸寿会
副部長	松 本 克 二	栄寿会
副部長	野 田 早 苗	上高田和楽会
副部長	青 木 晃 子	西町万作会
副部長	佐 藤 攻	隣友会
奉仕部長	市 村 峯 子	うらら会
副部長	小 俣 ふ じ 子	東鳳クラブ
健康推進部長	金 崎 敏 保	白鷺長寿会
副部長	秋 葉 敏 夫	亀鶴会
副部長	市 村 峯 子	うらら会
副部長	小 俣 ふ じ 子	東鳳クラブ
副部長	本 多 格 治	旭公民館福寿会
会計部長	飯 塚 光 子	上町クラブ
副部長	松 沢 淳 子	片山長寿クラブ
監 査	清 水 敏 路	八島末広会
監 査	伊 谷 富 美 子	仲町シルバー会
顧 問	古 屋 利 一	片山長寿クラブ

- 広報委員会 松本 克二
石塚、伊谷、大川、市村、狩野、穂積、本多
- 旅行委員会 石田 修
飯塚、小見山、伊谷、市村、狩野
- 地域活動支援推進委員会 丸 嘉久
松本、飯塚、伊谷、市村、岩附、大川、小見山、松沢
- サポーター 小林 智、山川 義則、若井 武志

各部報告

総務部

総務部長 狩野 景茂

会則一部改正
新旧役員でスタート

春の訪れとともに、今年も総会の季節がやってまいりました。4月27日（金）、区役所7階会議室において、第58回定期総会が九十余名の会員出席のもと行われました。

今回の総会では、古屋会長の体

調がすぐれず辞任の申し出があり、先の正副会長会ならびに役員会において新会長に内定していた副会長の高山郁朗が承認されました。引き続き新会長の議事進行で29年度事業報告、会計決算報告、会計監査報告があり、続いて平成30年度の事業計画案、会計予算案が審議され承認されました。特に、今回の総会では例年の総会とは異なつて会則の一部が改正されることになり、審議に入りましたが、時間の都合で結論は5月18日（金）の会長会に持ち越された

上、賛成多数で成立しました。その他、若干の人事異動があり、新たに副会長として石田修、松本克二、大川輝男、飯塚光子、総務部長に狩野景茂、教養副部長に新任の石塚真由美、新設部の地域支援活動部長に丸嘉久が選ばれて、新旧交えての役員人事がスタートしました。

私ども総務部員一同身を引き締めて最大のイベント、芸能大会の成功に向けてまいります。



《平成30年度 中野区友愛クラブ連合会 事業予定》

月	実施予定日	行 事 名	会場・時間	役員会 10:00～
4月	9日(月)	第49回グラウンド・ゴルフ大会	妙正寺川公園運動広場 9:30～	13日(金)
	27日(金)	第58回定期総会	区役所7階第8～10会議室 14:00～	
5月	10日(木)	第71回ゲートボール大会(予備日5/14)	妙正寺川公園運動広場 9:30～	11日(金)
	16日(水)	輪投げ合同練習会	産業振興センター 体育室 10:00～	
	18日(金)	会長会	産業振興センター 大会議室 14:00～	
	25日(金)	リズム体操	上高田区民活動センター 多目的室 13:30～	
6月	5日(火)	第53期シニア大学(第1回・開校式)	なかのZERO大ホール 14:00～	8日(金)
	13日(水)	第43回健康まつり	中野体育館 10:00～	
7月	10日(火)	第26回女性部大会	なかのZERO小ホール 14:00～	13日(金)
	13日(金)	リズム体操	江古田区民活動センター レクホール 13:30～	
	中旬	会報95号発行		
	20日(金)	会長会	区役所7階第8～10会議室 14:00～	
8月	3日(金)	地区老会長・女性部会議	区役所7階第8・9会議室 14:00～	10日(金)
9月	5日(水)	リズム体操	鷺宮区民活動センター 洋室2号 13:30～	14日(金)
	10日(月)	第50回グラウンド・ゴルフ大会	妙正寺川公園運動広場 9:30～	
	11日(火)	第53期シニア大学(第2回)	なかのZERO大ホール 14:00～	
	27日(木)	タオル体操	産業振興センター 体育室 13:30～	
10月	2日(火)	第53期シニア大学(第3回)	なかのZERO大ホール 14:00～	12日(金)
	3日(水)	1円玉の寄付・タオル、雑巾の募集	スマイルなかのAB会議室 10:00～	
	10日(水)	芸能大会 出演者団体打合せ	区役所7階第9・10会議室 14:00～	
	11日(木)	第72回ゲートボール大会(予備日10/15)	妙正寺川公園運動広場 9:30～	
	16日(火)	第9回輪投げ大会	産業振興センター 体育室 10:00～	
	19日(金)	会長会	産業振興センター 大会議室 14:00～	
11月	24日(水)	映画鑑賞会	なかのZERO小ホール 14:00～	9日(金)
	1日(木)	芸能大会 実行委員会	区役所7階第8会議室 10:00～	
	2日(金)	リズム体操	野方区民活動センター 13:30～	
	上旬	日帰り研修旅行		
	15日(木)	第56回芸能大会	なかのZERO大ホール 10:00～	
20日(火)	第53期シニア大学(第4回)	なかのZERO大ホール 14:00～		
12月	5日(水)	健康体操	産業振興センター 多目的ホール 13:30～	14日(金)
1月	23日(水)	新年懇親会	サンプラザ コスモルーム 12:00～	11日(金)
2月	4日(月)	地区老会長・女性部会議	区役所7階第9・10会議室 10:00～	8日(金)
	上旬	会報96号発行		
	18日(月)	会長会	区役所7階第8～10会議室 10:00～	
	20日(水)	輪投げ合同練習会	産業振興センター 体育室 10:00～	
3月	6日(水)	リズム体操	桃園区民活動センター 多目的室 13:30～	8日(金)
	上旬	日帰り研修旅行		
	22日(金)	リズム体操	南中野区民活動センター 13:00～	

※日時や会場は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

体育部

体育部長 大川 輝男

多種多様な
スポーツを楽しむ

◆中友連輪投げ合同練習

2月14日(水)、産業振興センター体育室で35クラブの参加があり、輪投げ合同練習が開催されました。

- 1位 ときわぎ会 566点
- 2位 なべよこクラブ(A) 565点

- 3位 幸寿会(A) 546点
- 4位 福寿会(A) 531点
- 5位 かみさぎことぶき会(A) 510点
- 6位 多田長生クラブ 475点

高得点賞
軽部 安泰(福寿会) 161点
梶原 長久(幸寿会) 155点
滝口 愛子(老盛会) 134点

◆第49回中友連春季グラウンド・ゴルフ大会

4月9日(月)、妙正寺川公園運動広場にてグラウンド・ゴルフ大会が開催されました。30クラブ、196人の参加者がありました。

高山会長代行(現会長)はじめ来賓

の方々のあいさつがあり、始球式の後、競技が始まりました。

以前の平和の森公園スポーツ広場よりグラウンドが広くスコアも前より大分悪くなり、ホールインワン賞も5個にとどまりました。

- 優勝 野呂健三郎(西町万作会) 23打
- 準優勝 荻原 良子(やよい会) 23打
- 3位 安田 朝子(上高田和楽会) 24打

◆中友連春季輪投げ合同練習

5月16日(水)、産業振興センターにて37クラブが参加し、春季輪投げ合同練習が開催されました。地域活動推進室副参事の伊藤政子様があいさつにお見えになりました。伊藤様の始投式の後、競技が始まりました。

- 1位 なべよこクラブ(A) 606点
- 2位 福寿会(A) 583点
- 3位 大和友愛会(A) 576点
- 4位 沼袋けやき会(A) 575点
- 5位 小滝泉会 563点
- 6位 かみさぎことぶき会(A) 538点

高得点賞

軽部 安泰(福寿会) 176点

板谷登美子(福寿会) 158点
松嶋 和代(南台健寿会) 158点

田中 開介(小滝泉会) 151点
大久保綾子(沼袋けやき会) 149点

滝口 愛子(老盛会) 135点
花崎きよみ(多田長生クラブ) 132点

◆第71回中友連春季ゲートボール大会

5月14日(月)、妙正寺川公園運動広場にて春季ゲートボール大会が行われ、11クラブで競技が開催されました。

高山郁朗会長はじめ、来賓の皆様があいさつがあり、始球式の後、競技が始まりました。前日の雨もあり心配されましたが、皆さん元気に競技を行いました。

総合優勝 上高田和楽会



ゲートボール大会始球式

教養部

教養部長 松本 克二

シニア大学・支えあいフォーラム

人生100歳時代

快適な居場所と仲間づくりを

人生100歳時代といわれ、ますます超高齢化が進む中で、私たちはいまこの現実をしつかり受けとめ、正面から向き合う努力が必要です。

今年度もシニア大学第1回目は、「愛が行き交う住みよい」中野の「まちにく人生百歳時代!」と題し、一部ではモデルクラブの活動事例に学び、二部では、法政大学現代福祉学部教授の宮城孝先生に「人生百歳時代! 元気で人生を謳歌するために」と題し、さまざま高齢者福祉の現場体験をもとに講演していただきました。

パネル討議には、大切な意味を込めました。それは、友愛クラブの活動そのものが「高齢者の快適な居場所であり心が通う仲間づくりの拠点」であるからです。三つのグループの活動事例には、それぞれグループの特色や独自の魅力が伝わってきました。そして、その背景には会員のニーズや環境の

変化に常に向き合い、工夫を施されていく努力が感じられました。

中野区には、66のクラブがそれぞれ独自性をもって活動されています。会員間で知恵を出し合い、活動の魅力を膨らませることで、そこには快適な居場所を求めてひとが集まります。仲間の交流が活発になり、支え合いの輪が広がってまいります。

パネリストのおひとりとして、地域支えあい推進室・伊藤副参事にも加わっていただき、「誰もが健康やかに暮らす地域社会の実現を目指して」と題し、行政のお立場から、中野区の高齢化の実態と地域包括支援体制のお話をしていただきました。友愛クラブの強い味方であることを改めて実感しました。高齢化社会において、私たちが自ら社会的責任を果たし【自助】、仲間同士での助け合い【共助】の実践があつてこそ、行政をはじめ関係機関の支援【公助】がかみ合うことの認識が大切かと思えます。

宮城先生のお話の中で、住民が相互に協力し、社会参加が活発な高齢者地域は、一般の地域に比較して要介護認定率が極端に低く、確実に健康寿命を延ばす要因になっている事例が示されました。

今回のフォーラムが、その趣旨や内容に共鳴いただき、それぞれクラブ活動の指針の一助になれば幸甚です。

シニア大学・今後のプログラム いずれも14:00開始 会場：なかのZERO大ホール

第2回：9月11日(火)

.....

「歌はともだち
～歌ってリズムって
のりのり元気印～」

.....

音楽療法士
三反崎 和美 氏 ほか

第3回：10月2日(火)

.....

「高齢者は食べ盛り!
～楽しく食べて健康に～」

.....

キューピー株式会社
研究推進部
妻谷 勝弘 氏 (予定)

第4回：11月20日(火)

.....

1部：閉校式
2部：落語
「笑いは心のオアシス」

.....

落語家
三遊亭若圓歌 師匠

♥ 皆様のご参加をおまちしていま～す ♥

奉仕部

奉仕部長 **市村 峯子**

**甘酸っぱさ思い出す
映画を上映**

日頃より奉仕部の事業にご理解、ご協力をいただきありがとうございます。ごさいます。

1 円玉募金およびタオル、雑巾の募集を本年は10月3日(水)に行

います。皆様の善意のこもった浄財、タオル、雑巾を例年どおり有効に活用させていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

また、映画観賞会は10月24日(水)に開催です。今年の映画は「燦燦ーさんさんー」です。私たちと同世代の女性が婚活を始めます。思わず「え〜?」となりますが、笑いと感動の映画です。吉行和子さん主演で、恋に不器用な世代の大

人の男たちを宝田明さん、山本學さん等が演じます。息子夫婦に批判されたり、晩節を汚すなどと言われたりしますが、甘酸っぱい「カルピス」の味を思い出すような楽しい映画です。午後2時開演です。今から予定を入れておいてください。本年もご協力のほどよろしくお願いいたします。

健康推進部

健康推進部長 **金崎 敏保**

**リズムに合わせて
脳の活性化**

平成30年度の第1回リズム体操は、5月25日(金)に上高田区民活動センターで行いました。当日は、大勢の会員さんにご参加いただき大変うれしく思いました。また、

上高田地区の役員の皆さんに多大のご協力をいただき、スムーズに開催することができました。ありがとうございます。講師も新しい方が加わり内容も少しずつ変化しています。

準備体操で体を軽くほぐし、リズム体操をスタートしました。講

師の方々がキーボード、私たちは、ボンゴ、太鼓を歌に合わせて叩き、場を盛り上げることができました。

また、大勢の会員さん達が3班に分かれ、タンバリン、カスタネット、マラカスの合奏をしながら歌をうたい、マイクを向けるとそれぞれが笑顔で応え、楽しくリズム体操ができました。

楽しさに加え、脳の細胞を刺激し、活性化を図ることができ、大変有意義な場になりました。



広域事業

女性部からのお知らせ

中友連女性部では今年度、以下のとおり広域事業に参加いたします。皆様のご協力をお願いいたします。

- 7月30日(月) レクダンス練習(渋谷区スポーツセンター)
- 9月19日(水) 城西ブロック 若返りリトミック(中野区産業振興センター)
- 【講師】濱田先生・松島先生(国立音楽院)
- ※リズムとともに手足の運動

男性の方も大歓迎ですので、ご参加ください。

地域活動支援部

地域活動支援部長 丸 嘉久

支えあい・

見守りの担い手に

◇新しい部の立ち上げ

支えあい・見守りの対象者である高齢者が、実は支えあい・見守り活動の大切な担い手であることは中友連の会報92号で松本克二氏が「高齢者にとつての2025年問題とは？」で詳述されておられます。

また、会報94号で古屋会長(当時)の年頭あいさつの中で、「高齢化社会の背景を踏まえ『支えあい活動』は今後日常の実務として定着することが必須課題でありまして」と述べておられます。

中友連に地域活動支援部が立ち上げられたのは当然の帰結といえましょう。

と確信しております。

◇活動委員会の新設

「我に才略なく我に奇無し。常に衆言を聴きて宜しき所に従ふ」とは、幕末の四賢候の一人、福井の松平春嶽侯の言です。私は新たに事を起こすに際して、いつもこの言葉を想起します。

役務の大きいこの部は、部長と副部長をはじめ、「支えあい見守り活動」のモデル事業のときにできた「地域支え合い推進委員会」のメンバーを強化し、「地域活動支援推進委員会」を構成していただくことになりました。

必ずや「宜しき所」、すなわち良い方向を見いだしていただくこと

◇当面の活動への取り組み

部の活動は、東老連指定のモデル事業のブランドデザインを基盤にしていますが、地域活動の現状把握なしに適切な対応のしようがありません。

手始めに地区老連の会長さん方にお集まりいただき、ヒアリングの実施を予定しております。ヒアリングの内容のたたき台は事前のアンケートをもとに委員会で練り上げていただいた後、事前に地区老連の会長さん方にお示ししたいと考えております。

会報95号がお手元に届く頃までに、ヒアリングのスタートを切りたいと願っております。

中友連春の日帰り旅行

横浜中華街と三溪園&横須賀軍港めぐり

3月22日(木)、中友連春の日

帰り旅行が行われ、前日はみぞれ交じりの寒い日で当日も寒い朝でしたが、中野区役所西に106名が集まり、8時15分に出

発した。

まずは三溪園(生糸貿易で財を成した実業家は、矢筈原家・明治末飛騨、白川郷にあった建物を移築。また京都・鎌倉等か

旅行委員会 小見山 世津子

ら移築された歴史的高価値建造物、三重塔等を有す)を見学。

横須賀とは逆行の産業道路からみなどみらい道へ。中華街状元樓本店にて本格飲茶料理を堪能



見事な軍艦

能した。ポートマーケットで買い物を楽しみ、3号車を先頭に横須賀軍港へ。

日米の艦船が間近に見られる軍港クルージングツアーへ、15時乗船だ。汐入ターミナルより出発。まずは右手にアメリカ海軍横須賀基地。在日米海軍司令部の多くの艦船の母港としており、すべての施設を有し2万人超の市としている。

イージス艦、原子力空母ロナルド・レーガン、タンカー等の数々の戦艦を有す。左手には日本艦艇が並び、また引退船等、たぐさんの艦船と湾岸設備を船上から眺め、約150年前のペリー艦隊の黒船来航以来の横須賀、軍港としての発展を間近に楽しめた。帰路は19時着となった。

会 員



声

各クラブ報告

たぐさんの船と出会う

105
ときわぎ会

船津 昭夫

私は3月22日(木)に中友連の皆さんと、日帰り旅行に参加しました。一行は3台のバスに分乗しました。

前日は小雪がちらつきましたが、当日の朝は小雨でした。横須

賀港に午後2時に着いたときは晴れて気温18℃となりました。

当日入手した「YOKOSUKA 軍港めぐり」のパンフレットに沿って説明いたします。

汐入ターミナルで遊覧船に乗船、2階で立ち見での45分のクルージング。

穏やかな海日和、船内のスピーカーから男性の案内入りの親切な

説明を耳に。港湾の右側はアメリカ海軍横須賀基地で、2万人の米軍とその家族が在住して、通常生活を送るに必要な設備は完備されております。

まず最初に見たのは、巨大な航空母艦「ロナルド・レーガン」の勇姿でした。7千人の海兵隊員が乗船しているとのことでした。全長は日本の軍艦大和より一回り大きく、マストには星条旗、甲板には3、4機の艦載機が見られ、2日前に北朝鮮近海の探索より横須賀港に帰住したそうです。アメリカの海軍は船名に有名人のフルネームを記すそうです。

次に目にしたのは、不気味な黒い日本の船。戦後アメリカ軍の技

術指導で、ドイツのUボートまがいの潜水艦が3隻駐留されていた。ボーイング747と同じ面積だそうす。

同時に、左側にイージス艦(戦中は同じ性能の艦を「駆逐艦」と総称していました)。

「きりしま」が勇姿を見せました。第二次世界大戦の有名な船艦「霧島」はマダガスカルで沈没したと記憶しております。

イージス艦は総称で、レーダーを装備した艦であり、ミサイルを装備している艦をデストロイヤーと区別されております。

次に何隻もの掃海艇を見かけました。戦後太平洋に沈められた機雷は1万発と言われて、戦後10年で残400発と言われております。

掃海艇は2種類に分かれており、レーダー等で機雷を探す艦と、発見された機雷を処理(爆破)する艇の二つに分かれており、後者はショート爆発の事故を回避するためにプラスチックで製造されております。木造船も考えられますが木材の調達、日本中に船大工が4人しかおらず、手がまわらぬこともあり、プラスチックに統一されたそうです。



港湾の隅に船名も数字もないイージス艦がつながれております。この艦は役目を終え老朽化し、処理され、所属が海上自衛隊から財務省に移管され解体されるそうです。年に何隻の船が廃艦かは聞き漏らしました。

さらに港の中央に三井重工の巨大な造船所があり、大きなクレーンが2基設置され、大きな船を建造中でした。年間10隻は建造されるそうです。

USAの私営の石油輸送船がつながれており、中近東から石油を満杯にして、抽出後アメリカまたは中近東への帰国の準備中で、喫水線は2mほどありました。帰国途上の海上での波風での転覆事故を防ぐために、湾の水をドックに満杯にして帰国するそうです。米国の港で捨てますが、7〜8年前に海水の汚染問題でクレームがつ

いたそうです。

日本の気象庁または保安庁の所属の大きな海上探索艇が航海しており、水面下6000mまでの調査が可能で、深海魚の探索または海底の地質の移動で、高度の地震予知が可能だそうです。

また、日本の海上自衛隊の海外派遣の際の兵站(食糧・水・石油)を随時供給する艦SUMという兵站専門の艦も見受けられました。

戦争放棄の日本に戦艦はありませんが、「金剛あたご」が旗艦となり得ることでした。

45分のツアーが終了し、棧橋の側に旧大洋漁業の缶詰工場の広い空地にDNA(旧・大洋ホエールズ)の練習場を見ることができました。戦前戦中の捕鯨船の30%は横須賀港を基地としていたそうです。

お土産品としては各種の軍港カレー(15種)が販売され、人気を集めているそうです。当時の乗組員の栄養補給と、日月火水木金の訓練で搭乗員に曜日を印象づけるために毎週金曜日にカレーが食卓を飾ったそうです。

私たち80歳以上の人が経験した戦争は、何が何でも防がねばと思えました。

二刀流の切れ味

109
なまよこクラブ

井森 正男

二刀流が快刀乱麻の活躍である。日本では見事に開花した初めてのピッチャー兼バッターの両刀使いが果たして野球の本場、大リーグで通用するかが注目の的となった。

大リーグのエンゼルスに移籍した大谷翔平選手は、期待に応えて衝撃的なデビューを飾ったのである。開幕当初から指名打者として3試合連続のホームランを放ち、また投手としては、名立たる強打者から三振の山を築いたのである。この快挙に全米の野球ファンから驚異と賛辞の念で迎えいられたのである。

大谷選手のプレーを素人なりに分析すると、打者としては、コンパクトにバットを強振するので、打球は飛距離がでるし、また投手としては、長身から投げおろす160キロ近いスピードで打者を幻惑しておき、決め球の伝家の宝刀フォークボールが有効となり、三振を取れるのである。加えて研究熱心で対戦相手の選手を入念に研究すると言われている。

ちよつと名の売れた選手がタイムリーや、ホームランを打ったりすると、意気軒昂して自画自賛している光景をテレビで見ることがあるが、大谷選手はそういった雰囲気はない。こういった態度も「並み」ではないのであろう。勝負師たるものは、打撃の技術論など、別の機会ではよいのではないか。多くのファンは目が肥えており、評論家の側面をもっているので批評などは、マスコミやファンに任せとおけばよいのである。雄弁より実績である。

このように大谷選手の魅力の、天性の素質と、人一倍の研究熱心さが実績を上げているのである。また、人間的にも、ひたむきな謙虚さを兼ね備えているようであり、スターとしての資質は十分といえよう。

スターが誕生すると、そのスポーツや、領域は人気が加速していくことは必定である。卑近な例では、将棋界の藤井七段の躍進ぶりや、その好例であらう。

日本だけではなく、全米でも野球の神様とうたわれた二刀流の元祖、ベールブルースの再来か、などと大谷フィーバーとなつて連日マスコミなどをにぎわしているよう

である。

これからも持ち味の二刀流を駆使して好敵手を相手につばぜり合いを演じて、これを克服してもらいたいものである。

日本の代表であり、至宝である大谷選手の今後の健闘に惜しみない声援を送りたい。

常春の流刑地で昔を想う

37 コスモス文園 石川 枝美

東京から290キロ離れた亜熱帯の八丈島を訪れたのは、3月初旬。極楽鳥花と、暖かい風に迎えられる、南国にきたことを実感した。

江戸時代、八丈島は流刑地だった。流人第1号は、豊臣五大老の一人、宇喜多秀家。彼は流人として没するまでの50年を島で過ごしたそう。

秀家さん、五大老というから勝手にそれなりの老人かと思つたら、五大老に任ぜられ、関ヶ原西軍の副大将になつたのがわずか20代。前田利家の四女で、秀吉の養女の豪姫を正室に迎えたという恵まれた境遇。返す返すも関ヶ原敗北の不運が悔やまれる(とは言へ、西軍の副大将にも関わらず、処刑

されなかったのは驚きである)。

八丈富士の麓の南原海岸には、宇喜多秀家と豪姫の石像があり、かつての領国、岡山を向いて座っている。流されて以来、二度と島から出られなかったことを考えれば、ひたすら海を眺める姿はもの悲しい。

豪姫は、秀家と別れた後、金沢に引き取られ、八丈島に流された夫と息子に仕送りをした。明治時代に宇喜多家が赦されるまで、前田家の仕送りは続いた。宇喜多家の子孫は、明治時代に旧加賀藩主前田家が東京に持つ土地に移住したが、数名は八丈島に戻って、秀家の墓を守り続けている。

秀家が流された当時、八丈島は、島も通わぬ飢餓の島であつたらしいが、流人たちの知識のおかげで島は発展したと伝えられる。

時代は下り、昭和になると、折か



宇喜多秀家と豪姫の石像

らの離島ブームで、八丈島は「日本のハワイ」ともてはやされた。新婚旅行者も多かったそう。その後人氣は低迷し、昔賑わっていた巨大なリゾートホテルは、十数年前に閉館し、今は巨大な廃墟と化している。偶然、故三船敏郎が所有していた土地の立て札を見た。売地で買い手がつかないらしい。

昭和が遠くなったことを実感した。

上野の森散策と

国立博物館見学

30 相生喜楽会 巨 源太郎

会報93号に記載された亀扇会志田氏の「東京再発見」の記事に触発され、シルバーの友人数名に声をかけ、去る5月20日、上野の西郷隆盛銅像前に集合。

幸いにして当日は五月晴れの好天気。参加者7名。今話題の西郷どんに話の花が咲き、150年前の幕末、江戸から東京への世相に思いを巡らせながら風薫る上野の森、緑滴る木陰を縫って、彰義隊の墓、清水観音堂、国立西洋美術館、科学博物館前を経て東京国立博物館に到着。見事な瓦屋根で東洋風を強く打ち出した本館(重要文化財)前で記念写真を撮

り、さつそく入館。明るいニュースもあるが、暗いニュースの多い騒がしい世間からしばし別れを告げ、静の世界に浸りながら日本文化の代表的な絵画、陶磁器、仏像、刀剣、鎧甲冑、浮世絵等の美術工芸品、歴史資料など国宝を含めた見事な展示物を心ゆくまで楽しく鑑賞したあと、本館隣のホテルのレストランにて遅い昼食を済ませて自由解散。それぞれ上野界隈を散策しながら家路につきました。

思うに高い費用をかけ遠くへ出かけなくても、都内近辺にはまだまだたくさん楽しく見物するところがあるはず。私たち高齢者は残り少ない人生をいかにして健康で楽しく全うできるかが大きな課題です。次はシャンシャンとの面会を楽しみにしています。

オレオレ詐欺

私の実体験の話

25 東部長寿会 双木 数恵

午前10時、電話。

「もしもし」

「どちら様ですか、誰ですか？」

「長男、長男だよ」

私の長男は家から出勤したばかり。どこの長男だろうかと思ひ、

「誰なのー」
「声わからないかなー」
「ああ、勝ちゃんか」
と、甥の名前を呼びました。

「そうだよ、今日そちらに寄つていきたいです」

「いいですよ。寄つていきなさい。私は11時から用事があり12時には帰れます」

お昼と一緒に食べるように言いました。

12時ぴつたり、電話。

「東京に出張なのか？」

「そうだ、実はお願いがあつて。東京で事故を起こして裁判にかけるといったが示談にしてくれるというのでお金を借りたい。自分のお金はみづほ銀行で何に使うのかと、なかなか下ろせないが、月曜日には弁護士が立ち会つてくださり、必ず返すことができます。家にあつたらすぐにもお願いしたい。200万円です」と言いました。

「では、銀行に行つて貸してあげると約束しました。」

「下ろしたら電話ください」

と、携帯を知らせ、私の携帯も知らせました。

「お昼も買つていこうか」とも言いました。

私は通帳と印鑑をもって出かける準備をしました。そして息子に電話しました。というのは、もしお金が下ろせなかったら貸してあげなさいというつもりでした。

息子は「それはオレオレだ」と即答。で、「電話に出ないこと、携帯に出ないこと」と言われそのようにしました。

長男息子は銀行マンです。そのようなお客様が大勢います。助かって喜んでくださった方もたくさんおられますと聞きました。息子の調べで本人は家におりました。中野警察の電話を聞き私も電話しました。

「白寿」の出会いとふれあい

19 野方北原寿会 **高見沢 昇**

私は今年白寿(99歳)を迎え、妻(93歳)とともに丈夫な身体を与えてくれた両親に感謝している。

新年早々、元職場の東銀の表彰式が行われた。一方、私の愛用の杖は傘寿(80歳)のとき、旧職場の日銀から記念に贈られた「寿杖」である。大正生まれの私は、青春時代に北支派遣軍に召集されたが、強運であめあられの中を生還し無事復員した。戦後は、日銀と東銀で70歳までサ

ラリーマン生活を続け、平成2年からシルバー人材センターに入会し、中野区の広報紙の配付を担当した。最高齢の会員として昨年東京都しごと財団の特別表彰を得た。会社人間であった反省から、65歳以後は現在まで野方北町会と北原寿会(老人クラブ)の世話役として地域活動に努め、永年勤続者として表彰された。古希(70歳)まで働いて、職場で多くの友人を得たが、多くが物故し、校友会や戦友会の解散とともに別離を嘆くのみ。

私は加齢とともに歩行困難と難聴に悩んでいるが、地域と旧職場の会合には努めて出席し、世代交流による出会いとふれあいを大切に「日々是好日」の生活を送り、余生を楽しんでいる今日この頃である。

隅田川から眺めた東京

6 八千代会 **斉藤 松一郎**

4月19日に隅田川ライン下りに行ってきました。浅草から水上バスに乗り隅田川を下り、18架かる橋をくぐり浜離宮に立ち寄り日の出栈橋に着きました。10分後に出航。レインボーブリッジ、お台場海浜公園などを見て、浅草に戻ってきました。

特に橋は一つ一つ形の美しさに見ごたえがありました。天気もよく、川風に吹かれ楽しい一日を過ごしてきました。



スカイツリーを後ろに記念撮影

編集後記

夏、真つ盛り！ 若者のキーワードは海！ 山！ しかし、私たち高齢者は大敵熱中症の不安で行動にブレーキをかけがちです。こまめな水分補給や直射日光を避ける等、当たり前の予防法をあなどらないで、快適な夏を満喫しようではありませんか。

広報部編集委員

- 松本 克二 大川 輝男
- 市村 峯子 狩野 景茂
- 本多 格治 穂積 龍子
- 伊谷富美子 石塚真由美

原稿募集

○随筆・クラブ活動や行事、健康秘話や体験談など1200字程度にお願いします。短歌・俳句・川柳は原則として1人1首・1句とします。

○写真はクラブ活動の紹介として掲載できるもの。手札サイズで紹介文つき。

○原稿には本文の前に題名・クラブ番号・クラブ名・筆者名を必ずご記入ください。

原稿の採否・一部添削などは編集委員会にお任せ願います。

原稿と写真は返却できかねますので、ご了承ください。

◆会員の皆様からの投稿は各単位クラブ会長経由で、編集委員会にお渡し願います。

◆次号発行予定 2月

◆原稿締めきり 12月10日(月)

《30年度 新任単位クラブ会長》

番号	クラブ名	会長名
5	上高田寿クラブ	本郷 得治
20	亀 鶴 会	狩野 景茂
26	旭公民館福寿会	本多 格治
29	亀 扇 会	富永 忠
65	上鷺宮喜楽会	新村 芳恵
75	阜 月 会	大越謙多郎
108	福祉・健康クラブ21	田中喜代美
112	かみさぎことぶき会	星川真喜子
114	沼袋けやき会	井野 明
117	桃園ことぶき会	高木 亀介

中友連趣味の文芸

俳句

118 《しらさぎ寿会》

梅雨上りそよ風吹かば心地よい

西 洋子

藤の棚うす紫のシャワーかな

柿内 法音

五月晴れ高くさえずり揚雲雀

黒木 京子

水温む奥入瀬溪にふきのとう

三浦 節子

冬枯れが春の訪れ山笑う

神田 ユキ

新緑に風もさわやか夏近し

神田 幸男

106 《中野歴史文会》

雨上り介護施設のつくしんぼ

中庭めぐみ

風の道地蔵の頬に花吹雪

安永 準子

気が付けばいつしか灯る花かがり

篠 紀子

花筏二つに分ける手漕ぎ舟

小林侑己子

七五三振袖ふつてすまし顔

小結 紳江

春の日に米寿の祝い白髪染め

稲森 恂子

102 《仁寿会》

見納めと思えば藤の揺れやまず

小酒井寿美子

八重桜風にこぼれて蝶のやう

武本 敏子

芝ざくら見えかくれする孫の顔

熊本 道子

茉莉花の香りただよう散歩道

渡辺 広子

87 《栄寿会》

空の青八ッ岳遠く春霞

柳岡 広子

66 《幸寿会》

偕老のペンギン歩き花は葉に

小山 栄子

57 《白鷺長寿会》

夏空に日が長くなり今朝の散歩

金崎 敏保

風わたる緑の水辺さわぐ子ら

道明 節子

桜散り晴れ着の親も気落ちして

澤田 友宏

37 《コスモス文園》

雨にぬれ紫陽花の青鮮やかに

石川 枝美

33 《橋場クラブ》

紅椿ついのすみかの庭に咲く

田中美智子

30 《相生喜楽会》

戦争の昭和史のなかに花見あり

亘 源太郎

29 《亀扇会》

孫祝う菖蒲の香り風呂一緒

富永 忠

24 《老盛会》

花菖蒲開く力の五月雨

常山 雅子

同窓会母校の空も五月晴

植松 義則

老夫婦夕陽拜む手が二つ

富永 ミヨ

夏風に葉ずれの音に香りあり

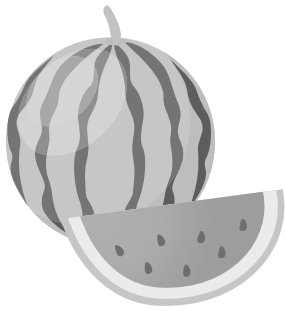
小林 那江

新涼や旅の思出御朱印帳

渡辺 澄子

花ちらし威風堂々と誇らしき

向井 好枝



12 《福寿会》

十賊伸ぶ親代々の指物師

荒井 七重

10 《白寿会》

手馴れたる祭支度や獅子の舞

勝田 孝

充ち足りしひと日を想う夕端居

藤井千代子

身の程に生きて二人の寒の水

花柳喜久明

夕立に濡らす片袖傘の中うち

辻本 節美

2 《慈尊会》

みはるかす谷間色どる緑風

赤須 すぎよ

短 歌

111 《野方ことぶき会》

米寿祝う銀座みかわやクラス会

亡き友偲ぶ価値の深奥

吉田 裕子

104 《うらら会》

路上にて挨拶受けてとまどいぬ

白衣を脱ぎしナースの笑顔

伊藤 幹子

75 《皇月会》

病床の夫のもとを去りていま晩秋の

落葉踏む音号泣を消す

竹島 洋子

37 《コスモス文園》

餅焼きて遠い昔の火鉢のそばに

母や兄等の笑顔ありけり

石川 枝美

29 《亀扇会》

幼な子の赤い靴もとめヨコハマの

古き童謡口ずさむ春

澤田まさ子

川 柳



118 《しらさぎ寿会》

石中花幾万年の時が過ぎ

西 洋子

新緑のガーデンテラスバラ匂う

柿内 法音

夜勤あけ始発来るまで居酒屋に

神田 幸男

散歩道小川のせせらぎ鴨泳ぐ

三浦 節子

友の輪を広げて皆のしあわせを

神田 ユキ

認知症婿の帰宅にどちら様

黒木 京子

116 《寿さくら会》

絵に書いた餅追いかけて馬齢ふむ

島田 裕吉

111 《野方ことぶき会》

頑張ったこの目で見たい新元号

田草川 武

今日もまた想ひ出の品捨てられず

吉田 裕子

上りつめ下りはいらぬ八十路坂

辻岡 清治

耳にタコ転ぶな落すな忘れるな

高橋 芳枝

天才の集う棋会に超天才

羽成 育郎

37 《コスモス文園》

采け防止いろいろやったがみなプツン

石川 枝美

24 《老盛会》

アメフトで五月ひとつき過ぎにけり

熊谷光太郎

各スポンサーへのお礼

中野区友愛クラブ連合会会報発行に際しまして、ご協賛いただきましたスポンサー各位に厚くお礼申し上げます。今後とも温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。

第43回 中野区友愛クラブ連合会健康まつり

体育部 体育部長 大川 輝男

第43回健康まつりが6月13日(水)、中野区立体育館で開催されました。

石田副会長の開会宣言に始まり、秋葉さん・市村さんによる聖火入場、高山会長のあいさつの後、ご来賓の皆様にご祝辞をいただきました。

優勝カップ返還と、選手宣誓は狩野さんと穂積さんのお二人で、「お国ことば」での選手宣誓は大変おもしろく盛り上がりました。

予定どおり加藤英子指導員のもと、午前中の競技も終わり、昼食の後「南の島のハメハメハ大王」のフォークダンスを踊り、午後の競技となりました。

今年は赤組・白組の応援合戦もあり、大変楽しい健康まつりになりました。

今年も白組の優勝でした。白組代表として前会長の古屋利一様ご夫妻に優勝カップ、花束が授与されました。けが人もなく、無事終わることができました。

終わりに全員で中野音頭、東京音頭を踊り、高山会長の万歳三唱で大会を終えることとなりました。

来年も楽しみに。ありがとうございました。



風船おくり



聖火入場



ウキウキ輪投げ



ゴルフレッスン



大盛り上がりで応援



風船割り競走

◆競技種目

午前
風船おくり
ゴルフレッスン
障害物歩行競走
風船割り競走
ウキウキ輪投げ
ハイ、どうぞ
ゲートボール・レース
午後
ボール送り
スプーン・リレー
関所破り
フラフープ・リレー
紅白玉入れ

..... 中野区社会福祉協議会の助成金により、中野区友愛クラブ連合会の活動は支援されています。