



東京多摩プロバスニュース

第 45 号

■事務局: 〒206-0034 東京都多摩市鶴牧 5-29-10 平田方 ■編集・発行:編集委員会 2012. 11. 7.

■電話・FAX (042) 338-7022 ■URL: <http://www.tokyo-tama-probusclub.com>

キャリアと特技を活かし、次の世代に引き継ごう

第 99 回 定例会

日 時 :平成 24 年 9 月 5 日(水)午後 1 時 30 分より

場 所 :関戸公民館第 1 学習室

出席者 :31 名(会員数 36 名)

第 100 回 定例会(昼食会)

日 時 :平成 24 年 10 月 3 日(水)午前 12 時 00 分より

場 所 :旭館

出席者 :29 名(会員数 36 名)

理 念

1. 豊かな人生経験を生かし地域社会に奉仕する
2. 活力ある高齢社会を創造する
3. 会員同士の交流と意欲の向上をはかる
4. 非政治的、非宗教的、非営利的であることとする

◇◇◇ ごあいさつ ◇◇◇

多摩の自然を大切に

総務委員会委員長 北村克彦

多摩市に住むようになってから四半世紀が経ちました。運動を兼ね、周辺を散策して多摩市の自然と親しんでいます。幸い、近くには「よこやまの道」という歩くには恰好なところがあります。古代、防人が東国から西国に向かう道で、万葉集にも詠われているこの多摩丘陵の尾根道は、多摩市をはじめ、武蔵野や相模野を眺め、古代のロマンに浸る絶好の場所でもあります。



この道を歩きながら、四季折々に咲く花の色や形、葉の形や茎への付き方、実の付き方など、関心を持つようになり、図鑑を求めて、名前を調べたり、写真を撮って眺めたりと楽しみができました。なかには、小さな花ですが、よく見るとかわいらしいきれいな花の名前が“ハキダメギク”だったり、つる状の茎に咲く、輝くような花が“ヘクソカズラ”だったり、茎に棘があるが淡い紅紫色のかわいい花の名前がなんと“ママコノシリヌグイ”だったりするのです。誰が何でこんな名前を付けたのでしょうか。お蔭で多摩の自然は私を楽しませてくれます。

多摩市は、ニュータウンとして開発されてきましたが、市域面積の約 32%が緑地として占められ、市民一人当たり約 11 m²の公園緑地が確保されているそうです。

この春、近くの公園で校外授業中の小学生から、「多摩市のいいと思うところは何か」と質問を受けました。私は「自然が豊かで公園が多く住みやすいこと」と答えました。

東京多摩プロバスクラブは、将来世代の人々が生きていける未来をつくっていくために、ESD (Education for Sustainable Development) への協力を掲げています。その一環として、率先してこの素晴らしい環境を守り、身近な自然を大切にするを子どもたちに伝えることから始めたいと思います。



鮮やかな黄葉のイチョウ並木通り(多摩市落合 5 丁目)

1. 幹事報告

関根正敏幹事

1.1. 二つのプロジェクトチームが発足

全日本プロバス協議会関東中央地区第2回交流会のためのプロジェクトチーム(増山敏夫リーダー)と、10周年記念事業準備プロジェクトチーム(大澤亘リーダー)が正式に発足した。今後チームメンバーによってそれぞれ検討・協議し実行に移されるが、会員の皆様のご協力をお願いします。

1.2. 近隣3プロバス、幹事・交流担当定期連絡会

8月28日および9月28日に定期連絡会が開催された。特に9月28日は各プロバスより5名程度、計15名の出席を得て、多摩市関戸の「鳥はな」で拡大連絡会を開催。各プロバスのゴルフサークル責任者も参加し、合同ゴルフについての打ち合わせが行われた。

2. 委員会報告

2.1. 総務委員会

北村克彦委員長

1)9月より、瀬尾日出男さんと鈴木泰弘さんが新しく会員となられて、当クラブの会員は9月5日現在36名(内3名が休会中)となる。

2)9月度定例会(9月5日) 出席:31名 欠席:2名。

卓話は、倉賀野武士会員による「太極拳と気功による健康法」

関連記事P3参照。

3)10月度定例会(10月3日) 出席:29名 欠席:4名。

「旭鮎」での昼食会を中心とした定例会開催。昼食後「長寿の秘訣」のテーマで、80歳以上の会員から経験談を拝聴した。

関連記事P3参照。

2.2. 研修・親睦委員会

上田清委員長

1)モノレール沿線の散策

10月5日に立川防災館の見学および昭和記念公園の散策を予定通り実施。参加は18名だった。



研修・親睦委員会の皆さん

2)紅葉の高尾山ハイキング

定例会で配布した資料通り11月21日に実施する予定で、現時点の参加予定者は16名である。

2.3. 地域奉仕委員会

滝川道子委員長

1)「日本の伝統文化サロン」の開催

9月28日に第4回目の「伝統文化サロン」を連光寺の志学サロンで開催した。今回は「暮らしの中の礼儀作法」で、何気ない一日の私達の行動の中での振る舞いには作法があり、和食の中でも箸の使い方は、その人の品位を表すことなど学びあった。

第5回目は、11月16日に「江戸しぐさ—ありがとうの大切さ」のテーマで同一場所・時間で開催予定。

関連記事P4参照。

2.4. 広報委員会

稲田興委員長

1)プロバスニュースの発行配布

第44号は9月5日発行配布済み。11月7日に発行配布予定の第45号の原稿執筆を10月定例会でお願いした。原稿入手後、編集、校正などで編集会議を実施する。

2)ホームページの更新

最新のホームページは9月19日に更新公開しており、以降もプロバスニュースの発行月毎に更新予定。

3. 近隣3プロバスクラブ交流協議

増山敏夫交流担当

八王子より日野、多摩近隣3プロバスクラブ交流の呼びかけあり、7月24日、会長・副会長・幹事各3名が関戸公民館に集まり、協議が行われた。八王子から、卓話の交換・行事への参加・同好会の交流などが考えられると説明があり、日野、多摩とも八王子の主旨に賛同、幹事と交流担当(理事会で副会長兼任と決定)2名による協議会を当面1回位のペースで行うことを決めた。

1)8月27日第2回会合で卓話の交換・忘年会など周年行事への参加・囲碁・写真・ゴルフなどの同好会・サークル活動の交流などが具体的に話し合われた。卓話については、八王子と多摩が相互にこれまでのリストを出し合い、今後の年間スケジュールの中で実施を検討することになった。囲碁については、八王子が定期的に同好会を開いているので参加されたいとの申し入れ。写真サークルについても同様の申し入れ。

また日野からは、親睦行事として「しんかい 6500 見学会」を計画中なので、具体的に決まればお誘いの案内を下さるとのこと。

2)9月28日第3回会合は、通常の協議会メンバー2名の他に会長・ゴルフリーダー・その他の有志会員参加の拡大交流会が多摩市関戸の居酒屋で、和気藹々の交流が行われた。この席で、早速ゴルフコンペを年2回程度持ち回りで行うこと、第1回を来春行うことが決まった。

今後有意義な交流が広がることが望まれる。



10月定例会における昼食会での楽しい懇談のひとつ

◆◆◆ 卓 話 ◆◆◆

太極拳と気功による健康法

倉賀野武士会員

太極拳は、中国の明朝末から清朝初めの頃(17世紀)に、河南省の陳一族の間で門外不出の武術で、それまでの拳法をまとめた護身術としての極法です。その後、幾多の変遷を経て、現在では新しい価値を持つ生涯スポーツ、健康法として親しまれ、普及しています。「太極拳」の太極という名称は、古代中国思想にある太極説から採られたものとされ、この世界のはじめは無極(混沌)であったが、やがてそこから陰と陽の二つの元氣(もとのき)が生まれ、時に混ざり合い、衝突し、分離しながら千変万化し、次第に万物が生じていったとする理論で「易経」に記されています。こうした属性が相手からの攻撃に対して柔軟で变幻自在な姿勢や気をあやつる、後に太極拳とよばれる武術法に重ねられたと言われています。



太極拳を体験中の皆さん



中国の太極拳には2~300の流派があり、一般には陳式・楊式などがよく知られています。1956年に制定された「簡化太極拳」は長い歴史に培われてきた太極拳をわかりやすく集大成、標準化したものです。

日本には、1972年の日中国交回復後、交流が発展して79年に太極拳コーチを招聘したこと、84年に大阪で「第1回全日本太極拳武術大会」が開催されて以来飛躍的に普及するようになりました。

太極拳は誰でも、どこでも手軽にでき、呼吸を重視し、ゆっくりした全身運動で筋肉の隅々にまで意識が行きわたります。

健康上の効用として、大腰筋の強化、大脳の活性化、消化吸収力の助長、減量の効果、自己治癒力の効果があげられ、漢方医療やリハビリなどに採用されています。

24式と剣の表演の後、全員で八段錦と入門太極拳を体験しました。

◆◆◆ 座 談 会 ◆◆◆

日本人の平均寿命は、男性79歳、女性86歳ですが、健康寿命では男性70歳、女性74歳と言われています。多摩プロバスクラブ会員の平均年齢は、75歳です。そこで今回、古澤靖雄会員の司会により、80歳以上の方に元気な秘訣を語っていただきました。以下はその要旨です。
(文責 総務委員会 北村克彦会員)

座談会「長寿の秘訣」

○池田寛会員：自分自身の健康の限界を自覚し、決して自己を誇大評価せず、我は我、他人は他人と自ら戒め日常生活をエンジョイすること。お金を貯めるには、義理、恥、人情の三つを欠くことに徹することだが、私は自己の健康管理のために義理を欠くことは許されると思っている。今、カラオケを楽しみにしている。

○平田哲郎会員：縄文時代の平均寿命が14.6歳だったが、現在では80歳、人類は20年後には不老不死になれるとの説がある。これからの5年を生き抜くことを考えてみる。まず体力の維持のため、朝夕30分程度のウォーキングとスクワットを今後も続ける。食事は、糖質カットを心がけ、野菜を先に食べる。知力の維持には、プロバスクラブなど、軽いテンションのかかる場に務めて出ること。好奇心を膨らませることも大事。最近、飛翔物、特に戦闘機の飛行姿勢の写真を撮ることに興味を持ち、全国の基地を歩いている。

○永島仁会員：医食同源を念頭に、何でも食べるが、野菜を多く取り、朝夕はお腹いっぱい食べる。冷水摩擦を

一年中欠かさずにやっている。最近、決断力、判断力が鈍くなったりして、根気がなくなるなど不安を感じている。

○阪東照子会員：小さいころから声楽を学んだことから、声の大きいのが取り柄。何でもないことでも嬉しいと感じる感性を持ち続けたい。当面の目標として、救急隊が家の中に入って来ても恥ずかしくないよう、家の中を整理しておきたい。50歳頃からお茶に励み、好奇心を持ち、今日やるべきことは今日やると心掛けている。

○岡野一馬会員：8月にシルクロードの旅を完成。いろいろな国の人と接し、得ることが多かった。これから多摩を中心としたシルクロード(絹の道)をスケッチして、85歳までにそれらをまとめて画集を作りたい。

○堀内陽二会員：95歳まで生きることを想定して生活を考えている。食べ物に注意して、朝は果物と野菜をとる。ごはん、パンはあまりとらない。趣味が囲碁でもっと強くなりたいという向上心から本を読み勉強している。囲碁は、相手の考えを推し量ることも必要で、ボケ防止にもなると思う。

◇◇◇ 委員会・サークル活動 ◇◇◇

1. 日本の伝統文化サロン「第4回くらしの中の
礼儀作法」に参加して 山田正司会員

9月28日(金) 滝川道子会員が講師を勤める地域奉仕委員会活動の学習サロンに増山敏夫、神谷真一両会員と共に参加しました。多摩市連光寺とその周辺地域のご婦人方が対象なので、我々男性陣は控えめな聴講となりました。地域の普通の主婦達から請われて始まったこの学習サロンもこの日ですでに4回目となります。会場の志学サロンは多摩丘陵の一角にあって、近くには春日神社や高西寺もある歴史ある静かな住宅地に建つ日本家屋です。テーマが「くらしの中の礼儀作法」とあって、関心のある若い子育て主婦も参加しての、終始明るく和やかな中にも真剣さの漂う雰囲気でした。



前半は、礼儀作法の基本は江戸しぐさにさかのぼり、小笠原礼法により確立されていることを具体の事例をまじえながら、分かり易く講義されました。後半は日常的な病氣見舞いのお作法、おはしの使い方、敬語の事例などを、時に全員参加のお道具を使つての実践指導もありました。暮らしの作法は形式的で堅苦しく捉えられがちですが、相手を思いやる優しさと感謝の気持ちがあれば、さほど難しくないと実感させられました。特に若いお母さん方がこのことに感銘を受けていた様子が大変印象的でした。

2. 料理サークル「うどん作り」 鈴木達夫会員

さる9月11日(火) 多摩市立TAMA女性センター・ワークショップルーム(VITA7F)において、料理講師の小磯栄一氏を迎え、午後1時30分より作り方の説明を受けた後、作業を開始しました。参加者10名。

以下レシピを紹介致します。

材料(4人分) ; 小麦粉 400g ・ 水コップ1杯 200cc

作り方 ; ①小麦粉に水を少しずつ入れて、かき混ぜながら玉を作る。

②ビニール袋に入れて足で踏み、生地が平らになったら巻物のように巻いて、再度踏みます。

③丸棒に生地を巻いて延ばし、厚さを確認して、多めの打ち粉をふつて生地を広げ、2枚重ねにして、3mm程度の幅に包丁を入れる。

④多めのお湯に入れ、沸騰したらビックリ水を差し、再び茹で上がったなら、水に取り、ぬめりを取り、盛り付ける。



説明を受けながら各自で作業を進めましたが、うどん粉の生地が指や手のひらにからみ付いたり、打ち粉の振るタイミングが難しかったり、私にとっては初めての経験で大変苦労しました。その甲斐あって何とか出来上がりましたが、料理の難しさをずっしり実感した料理体験となりました。

◇◇◇ ハッピーバースディ ◇◇◇



9月・10月に誕生日を迎えられた会員の皆様



写真左から 関根正敏・鈴木達夫・増山敏夫 熊本房義 中村昭夫・藤崎喬子・登坂征一郎 各会員

◇◇◇ 私の多摩ニュータウン (5) ◇◇◇

小さな市民活動二つ

滝川益男会員

今回は、多摩ニュータウンの小さな市民活動を、人に焦点を当てながら、二つ紹介する。諏訪団地の「太陽会」と鶴牧地区の「ミニコンサート」である。

■諏訪団地の「太陽会」

昭和46年の多摩NT第一次入居時、諏訪4丁目・5丁目団地は5階建て2DKの都営住宅で、エレベーターもなかった。入居者の多くは中小企業で働くブルーカラー。彼ら20代・30代の若夫婦は、この団地を永住の地と決め、仕事に子育てにと懸命に励んだ。下町的な雰囲気のある諏訪団地は、子供たちの歓声で騒々しく、活気に満ちていた。

あれから40年——子供たちは成人し、巣立っていった。少子高齢化の波が押し寄せて空室が目立ち、独居老人が増え、孤独死が問題化した。そんななか地域に希望を与える

グループがある。60代から80代の男性高齢者46人で構成する「諏訪太陽会」である(写真)。行き交う住民に明るく「おはよう」「元気ですか」と声を掛ける。

この一声が犯罪や悲劇を未然に防いでいる。リーダーは村山雅春氏(75歳)と中井和雄氏(75歳)。村山氏は自治会長と常に連携を取り、助け合いに寄与し、中井氏は月一度



のカラオケ大会を推進し、住民の心の絆を深めている。

「太陽会」には、自治会のスポーツクラブ発起人もいる。団地内に花々を植えるメンバーもいる。また山田喜一元会員は、この地域の民生委員で「太陽会」とは縁が深い。

「諏訪太陽会」は多摩の「下町」を照らす太陽である。

■鶴牧地区の「ミニコンサート」

諏訪地区が多摩の「下町」なら、文化的な鶴牧地区は「山の手」。多摩NTでは後発のコンドミニアムで、戸建やマンションが立ち並ぶ。

平田哲郎、永田宗義、北村克彦の各会員は鶴牧地区の住人。この地域では毎年秋に、ミュージシャンの木根尚人氏(TMネットワーク)を中心に、コミセン

「トムハウス」でミニコンサートを開催し住民に歓びを与えている(写真)。ミニコンのメンバーは多士済々で、学校の校長や副校長らも参加、上智大の英語学教授・和泉伸一氏は飛び入りでウクレレを弾く。このメンバーの栗原良雄氏は農学博士で元東農大教授。鶴牧小の子供たちにボランティアで竹細工作りを教え、遊び方を伝授している。小西勝之助氏(75歳)は三八城建設の社長を引退し、月一回の「歩こう会」を主宰。文化地区・鶴牧ではこんなミニサークルが友好の輪を広げている。



◇◇◇ 会員の活動 ◇◇◇

1. ラジオ体操を指導して10年

鈴木達夫会員

定年を迎えた年、地域の人たちの健康作りの一助になればと、ひじり館前広場で始めたラジオ体操は、今年10月で丁度10年目を迎えた。参加者は近隣の人たちですが、特に夏場の子供会が加わる頃が一番盛り上がりを見せる。暖かければ多くなり、寒ければ少なくなるのは仕方ありませんが、今までに延べ8万人もの参加者を数える。



ラジオ体操風景

朝の新鮮な空気を吸って6時30分、ラジオ体操第一・第二、続いてストレッチ運動として手足を曲げ伸ばし、体の屈伸や軽いジャンプなどをおりませ、体

全体を動かす。参加者からは、「毎日規則正しい生活ができるようになった」「風邪も引かず、息切れもせず、そして毎日元気な仲間と会えるのが楽しみ」などの声が聞かれ、励みに感じている。

2. 多摩ダンディーズ

中村昭夫会員

多摩市主催の毎年パルテノン多摩で敬老の日に行っている「長寿を共に祝う会」は、市から招待を受けた高齢者(74歳以上)の方々に、市内の市民団体等の出演による演

奏などを楽しんでもらおうとするイベントである。

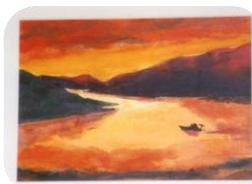
今年から大小ホールともすべてアマチュアの公演となり、我が男声カルテット「多摩ダンディーズ」もこの5年間毎年出演、男声コーラスを提供している。

今回はダンディーズの歌5曲に加え、我々の指導で会場の皆さんにも3曲歌っていただいた。参加の皆さん方全員、とても明るい大きな声で歌って楽しんでくれました。

3. 和紙ちぎり絵展

神谷真一会員

9月6日～11日迄の間、京王百貨店5階のブリッジギャラリーで開催された展示会に5作品を出展した。その中から2点を紹介します。



「夕日輝く」



「秋の山道」

◇◇◇ 私の一品 ◇◇◇

“私の一品”はソフトの集合体 大澤亘会員

毎回興味深く読ませてもらっているこの記事の原稿依頼がわたしのところに回ってきた。このような“一品”とは全く無縁なので途方に暮れたあげく「質がだめなので量でいく」ことにして“一品”を勝手に“一種類品”と拡大解釈することにした。

この“一種類品”とは、「クラシック音楽のソフト」のことである。私の社会人としての生活はオーディオ機器の発展の歴史と重なり、その発展に応じてソフトもその都度買い直さざるを得なかった。

音だけで言えばLPレコード→ステレオレコード→CDと発展し、それに応じて音質は良くなり、ソフトはコンパクトになっていった。これに映像が加わると、ビデオテープ→レーザーディスク(LD)→DVD→ブルーレイディスク(BD)と発展し、これもますます鮮明な映像になっていった。

同じ演奏をLDとCDとDVDで持つようなこともあり収納場所に苦勞するようになって、音質・画質の比較上、程度の劣るLPレコードやカセットテープは処分せざるを得なくなった。しかしCDやDVDを新たに買い増したりハイビジョン放送の映像を録画してBDにダビングすることも多くなったため、在庫は減るどころかさらに増える一方となった。

写真右：ビデオテープの一部



写真左：TVの左はCD、右はLP、LD、DVD

この機会に調べたところ、ステレオレコードは処分した残りがまだ約300枚、ビデオテープ約400本、LDはほとんどがオペラで約100枚、CD約900枚、DVD(BDを含む)約500枚といったところで、合計すると2000枚(本)を超える。作曲家別にみるとモーツァルトが断トツだが最近視聴するのはもっぱらマーラーである。

新入社員の月給が10,000円そこそこだったころ新品のLPレコードが1枚2,300円で、同じレコードを何回も聴いて溝が擦り減って白い粉が吹き出すようになったころ、やっと次のボーナス期が到来し、新しいレコードを買えたことが懐かしい。

来年2013年はワグナーとヴェルディというオペラの巨匠がともに生誕200年を迎えるので、新企画のどんな商品が発売されるか、“私の一品”はさらに増えそうである。

◇◇◇ 新会員紹介 ◇◇◇

鈴木泰弘会員

うなぎとオートバイ、楽器の製造で有名な静岡県浜松市出身、都内中野区育ち、平成3年に多摩に移り住みました。



音楽の素養もなく「日本楽器(現在のヤマハ)」に入社し営業職を経て、ヤマハ音楽振興会に移籍し、音楽教室の運営と若い女性講師の補助などをしながら楽しい時代を過ごしたそうです。私とのつながりは、男性茶道の会「侘助」で、ともに勉強中で、現在その第4代目の会長を務めていただいています。

そして学生時代の再現で「和弓」に励み、週末には馬券の真実を追求しつつ、真善美を追い求めていくとのこと。 (神谷真一会員記)

瀬尾日出男会員

東京の大森生まれ墨田区向島育ち。約43年にわたり私学の事務職として主に総務・人事労務管理等を担当の後、



理事として学校経営にも参画し、平成21年に退職された。多摩市には昭和50年に落合に転入、その後現在地に移られた。

退職後は幅広く市民の方々との交流を図りたいとの考えから男性茶道の会「侘助」に入会され、当クラブの会員にも顔馴染みの人が多い。その他落合時代に少年野球のコーチ、国内外の旅行・料理・スポーツ観戦・プールウォーキングと趣味は多彩で行動範囲も広く、そのキャリアを生かした活動が期待されます。 (大澤亘会員記)

◇◇◇ 編集後記 ◇◇◇

我が東京多摩プロバスクラブ会員は多士済々。さすが、日本をここまで復活させた世代の集団である。

プロバスニュースの毎号に、その足跡の片鱗が滲み出て、懐かしく楽しい。

定例会は100回を数え、創立10周年も近い。自ら楽しみながら、地域社会のために！。

(岡野一馬会員記)



マンジャの塔(シエナ) [筆者のイタリアスケッチ旅行より]