

寿会湘南支部ニュース 第15号

～湘南支部のスローガン～
長寿社会を健康で生き抜く!

今年は戌年だ
ワン!



～平成29年度の活動を振り返って～ 支部長 古林茂

支部総会にてご承認頂きました活動計画に従い5回のイベントを予定通り実施する事が出来ました。今年初めて企画した「みかん狩り」には17名と多くの皆様に参加頂き会費無しの食べ放題は大好評、来年も是非企画してほしいとのリクエストが多数寄せられました。又、内容的にも充実したイベントが多く、9月に行われた城ヶ島散策とグルメでは漁師の店貸し切りの懇親会に於いて朝獲りの新鮮な刺身盛り合わせに感激 カメラでパチリ、乾杯に続き3時間半も飲めや歌への大盛り上がりでお店の一升瓶が底をつき、店主曰く「店始まって以来の大事件!」参加者全員大満足のイベントとなりました。年間を通しては前年度に引き続き最も多くの皆様に参加頂く事が出来ました。これもひとえに会員皆様の御支援ご協力の賜物と改めまして厚く御礼申し上げます。

～平成30年度支部総会に向けて～

湘南支部今年の平均年齢は77.9才です、人生百年時代の今日に於いては未だ道半ばです。笑顔で明るく健康で今年も乗り切る決起大会にしたいと考えております。毎年好評の「健康談義」今年も健康寿命が延びる企画とお土産がございます。多数の皆様の御参加お待ちしております。

～第8回支部総会のご案内とグッズのご紹介～

日 時:2018年5月22日(火曜日)11:00～14:00
会 場: ホテル・ザ・ノットヨコハマ
(旧横浜国際ホテルで前回と同じ会場です)
*詳細は支部総会ご案内資料をご覧ください



「みかん狩り」に挑戦

2017 年 12 月 1 日 曇り

参加者: 飯田 進、石塚 勝、石井 國喜、大曾根 収、川崎 勝弘、小池 潔、古林 茂、多田 晋
飛田 和男、中谷 泰治、浜田 正義、福岡 満、南 健輔、八木 閱三、山口 勝也、
景山 康二、牛方 不怠(横浜南支部)、伊藤 恵美子以上 18 名

コース: 10:00 JR 早川駅集合～歩～山口農園～歩～一夜城社(昼食、ガイド)～歩～14:00 早川駅



みかん園は、湘南支部会員で
オーナーの山口勝也氏と仲間
の皆さんで運営されている農園
です。みかん食べ放題。購入希
望の方は1キロ 200 円で持ち
帰りができ、発送もして
頂けます。



どれも美味しそうで
迷ってしまいます！

笑いが止まり
ません



「石垣山一夜城」では、ガイドボランティアから、かつての城内の様子、
石垣の特徴や工夫など興味深い話を聞くことが出来ました。又、寒い
中、浜田氏に温かいおでんの差し入れをして頂き稔り多い1日でした。



～ボランティアガイド説明風景～

初詣 & 新年会

2018年1月19日 晴れ

参加者：飯田 進、川崎 勝弘、脇坂 宣志、石塚 勝、福岡 満、石井 國喜
北川 利昭、南 健輔、多田 晋、古林 茂、八木 関三、飛田 和男
浜田 正義、福山 宰治、伊藤 恵美子、景山 康二 （16名）

今年は藤沢七福神の内、江島神社(弁財天)と龍口寺(毘沙門天)をお詣りしました。風もなく穏やかな日の中、ゆっくりと江の島のお土産が並ぶ参道を上り、さらにキツイ石段を登り切り、江島神社で健康祈願。江ノ電、江の島駅まで戻り日蓮上人で有名な龍口寺へ。本堂でお参りの後、龍ノ口刑場跡、延寿の鐘、五重塔、日蓮が刑を待つ間に幽された御霊窟、七面堂、経八稲荷堂、御仏舍利塔などの見所を散策し、地元の料理屋“舟善”で新年会。江の島・腰越の地魚の刺身とお酒で盛り上がり、楽しい一日となりました。



龍口寺大本堂



大書院

「舟善」にて新年会



地魚の美味しい
お店でした！！

初詣の後の宴は盛り
上がります！



「金沢八景・野島、景勝の海でアサリ掘りー5」の御案内

平成 30 年 3 月 26 日
日本ビクター寿会 湘南支部

毎回好評を頂いているアサリ掘り＋懇親会を今年も企画いたしました。振るって御参加下さい。
天然物のアサリが待っています。取ったあさは全てお土産としてお持ち帰りいただきます

日 時: 6 月 12 日(火) 大潮
集 合: シーサイドライン「野島公園駅」改札口 10:00
京浜急行「金沢八景」で下車、シーサイドライン(モノレール)
に乗り換えて1駅目
会 費: 2,000 円(当日頂きます)
申 込: 5 月 31 日(水)迄(飲み物、刺身等のつまみ準備の為)
申込み先は下記までお願いします
景山 康二 ・PCメール :koji_k194812@jcom.home.ne.jp
・携帯メール:kageyama194812@ezweb.ne.jp
・携帯電話 :090-1054-3100
・電 話 :0466-36-9228



場 所: 横浜市金沢区野島町24番地(伊藤博文別邸近く)
浜辺へは幹事が御案内致します。駅から歩いて 10 分程度。
ここは希少な自然の浜で、勿論アサリも天然ものです。



当日の内容

第1部:アサリ掘り 10:30～12:30

- ・アサリ掘りの支度をお願いします(膝下まで海水に入るとよく取れます)
- ・アサリ掘り道具:アサリ入れの小網、持帰り容器、ゴム草履、着替等

第2部:昼食＋小宴会 12:30～

- ・小宴会では、御酒、刺身等を御用意致します
(皆様方からの差入れも大歓迎です)
- ・昼食は軽食など各自御用意下さい
- ・ゴザ、コップ、箸、小皿、クーラー、氷等は用意します

ゴミの持ち帰りに
ご協力お願い
致します!



*自家用車は当日の内容、駐車場の関係でお車での参加は御断り致します

～雨天中止の場合～

雨天中止、延期する場合は幹事から前日までに御連絡致します
(PCメールのある方はPCメールへ)

御世話係

市楽正博、飛田和男



今回は中国語について書きます。1996年、今から22年前、私が初めて中国・北京に四カ月の長期出張をした頃は、日本で一般に中国語を見かけませんでした。今は日本国内観光地や交通機関の中に日本語の他に英語、中国語、ハングル文字の表記がされて、我々も国内にいながら、関心が有れば、日本語の〇〇は中国語で△△と表示さるのだと分かるようになりました。

日本で使用する漢字の由来は大陸中国ですから、中国や台湾に行けば、我々日本人は九割以上の漢字を見れば、発音は出来なくても大体の意味は分かります。漢字は表意文字ですから、非常に便利です。漢字は意味があるが故に組み合わせでどんどん複雑化し自縄自縛に陥った面もあります。

台湾は本来の漢字で繁体字と呼びます。一方大陸で使う簡体字は共産党になって変えられたもので、極端なものがあり、説明されないと理解できないものもあります。習近平総書記の習は「习」です。し機会の機は「机」と余りにも簡略化し理解できない字も多くあります。多分当時大陸で漢字を読み書きできない人が非常に多かったからと推測されます。

さて発音面では、日本漢字は音読みの中に導入当時の中国語発音が生きていますが、肝心の中国は王朝交代とそれに伴いその時々でどの地方の権力・文化が中心になるかで発音も微妙に変わり、日本の音読みとズレてきています。しかし理解できる程度のももあります。山口さんは音読みでは「サンコウ」ですが、中国語発音では似ていて「シャンクォウ」です。分かったという意味の「明白」は中国語では「ミンバイ」と言います。日本の音読み通りです。電話(電話)は、中国語発音は「ディエンファ」です。しかし、同じ大陸でも昨年三月に行った厦門(アモイ)では日本語発音と同じ「デンワ」です。また意味も結構違うものもあります。「大家」は中国語では「皆さん」の意味です。「看病」は中国語では「自分の病気の養生をする」意味です。違いを知り分らないことが分かれば興味が沸き面白い面もあります。

中国語の発音で、どの入門テキストにもありますが、中国語には四声があり同じマーという発音でも一声(平たい声)は母、二声(後半に高くなる)は麻、三声(真ん中が低く後半は高く)馬、四声(高い声から低く)は罵(叱る、ののしる)で、学び始めの日本人にはなかなか難しいです。面白い実話があります。北京JVCの時、定期的に行われた空港工場団地の日系六社の日本人懇親会で聞いた話です。ある大手物流会社の日本人部長が習い始めた中国語を使って、新婚旅行から帰り出社したばかりの女性社員に昼休みに声をかけたそうです。彼が言いたかったの「你的新生活、怎么样?」(あなたの新生活は如何ですか?)の積りが、中国語では新は一声で XIN(シン)の発音です。ところ彼は三声で XING(性)と発音してしまったので、声をかけられた女性社員は顔を真っ赤にして下を向いてしまい、他の社員たちはクスクスと笑い出したそうです。日本人部長だけ意味が分からないでいたら、日本語のできる社員が「部長が言ったのは【あなたの性生活はいいかがですか】と言ったのですよ」と説明し初めて意味が分かり職場は大笑いになったそうです。それから当分、彼は中国人男性社員からは性生活部長と呼ばれ、またその話を聞いた日本人同僚達は、週末の休み明けに単身赴任の彼に「〇〇部長、連休は豊かな性生活を送ったの?」とからかわれたそうです。中国語で発音を間違えると大変です。

さて寿会湘南支部会員の平均年齢は78歳前後、人生100年時代はすぐそこ。皆さんはまだまだ若い。「你们的性生活、怎么样?」皆さんの性生活は如何ですか? 記 中谷泰治



京急駅案内にも中国語



これも漢字 重慶近くの三峡下りの鬼城にて

5・ 特派員便り1

三澤禎雄氏より、「寿会の皆様の中に、飲み物のことでお困りの方が居られましたら参考にご紹介して頂ければ」とご自身が考案されたアイディア商品を紹介して頂きました。

ペットボトルとストロー

提供: 三澤 禎雄氏

最近の飲み物と言えばペットボトルですが、ペットボトルを口元にダイレクトに当て上向きにして飲みますが、歳と共に飲んでいる途中で噎せて噴き出してしまい衣服を汚してしまうことが多くなりました。また、若い孫たちも慣れないためか口元が連れて衣服を汚してしまいます。

そこで、私の提案は添付写真の様にストローをペットボトル内に入れて飲んだり、途中で止めてストローをペットボトルの中に入れたまま蓋をして持ち歩き、何度でも飲んだり止めたりの繰り返しができる方法です。

この利点は

- ①高齢者には噎せることなく飲むことが出来、また寝たきりの方でも安心して飲めます。
- ②若者たちは読書中でも、パソコン操作中でも、これらを中断することなく飲みながら続行出来ます。
- ③幼子たちは飲み物を零して衣服を汚すことなく安心して飲むことが出来ます。

ポイントはストローの長さで写真の15mmです。ストローの長さが短い場合は一方のストローの先端を斜めにカットして、もう一方のストローに差し込み長いストローを作成してペットボトルの大きさに合わせカットして使用します。



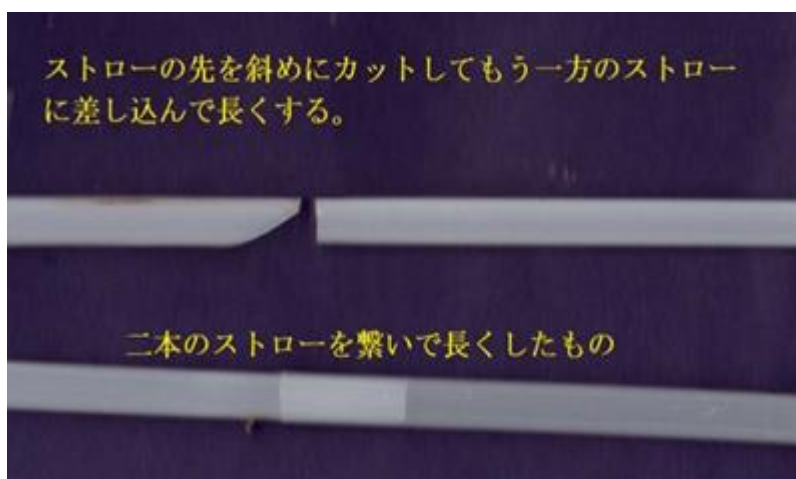
ペットボトルにストローを用いる。



ペットボトル内にストローを入れたまま蓋をする



ペットボトルがストローより大きい場合の接続方法





野菜が高い ⇒ 沖風(オキテ)を読む

周りを海に囲まれた三浦半島では漁業が発達して来ましたが、漁をするには風を読む事が漁の多寡・漁の安全等に欠かせません。例えば、漁に出た後で強風が来て港に帰れなくなり遭難に繋がる危険が無いか、というように。

この風読みを頼りにしていたのは農家も同じです。根物(大根等)、葉物(キャベツ等)を何処で育てようか・・・台地上だと陽当たりが良く畑も広いので沢山採れる。しかし、根物は比較的強いからまだ良いが、葉物は育ちきらない内に大風や大雨に見舞われると全滅近い被害に遭ってしまう。陽当たりや耕地面積を犠牲にして、条件は良くないがより安全な谷戸で育てようか、というように悩みます。

最近の野菜高騰は天候被害ですね、どうしても長期予報が欲しい。

平成の初め頃までベテラン漁師による来年1年間の天気予報が「沖風表」として店で売られていました。ベテラン漁師が11月の1日から24日まで、海に向かい沖風(オキテ)を読み、1日と2日の読みが来年1月の天気予報となり、以下続いて23日と24日の読みが来年12月の天気予報となるのです。来年の風の吹き方(天候)を占う事を「オキテを読む」といいます。

今でも長期予報は難しいと思いますので、ベテラン漁師による読みは結構頼りにされ農家の人達が買い求めて農作の参考にしたといいます(漁師さん自体は何ヶ月も先の読みより今日、明日の読みが大切です)。

という事で写真を見てください。苗を植えているのはキャベツです、この一仕切りだけで8万株はあるでしょうか、奥の方に育っているのは大根です。場所は三崎の台地上です・・・さて、「オキテの読み」は如何に。大変な作業で植えた、この葉物(キャベツ)が無事に育ってくれば良いですね。三浦半島の民俗史でした。

飛田 和男

血糖値スパイクを防げ！

皆様は 何から先に食べますか？ お答え下さい。



(1・野菜)



(2・魚貝類)



(3・主食)



(4・肉類)

正解

1・野菜
2・魚介
3・主食
4・肉類

血糖値スパイクが
危険な訳

炭水化物や油は、急激に血糖値を上昇させる

細胞から大量の活性酸素が発生してしまう

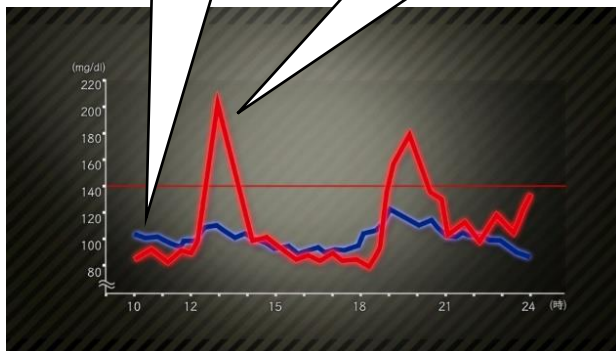
血管を傷つけ内壁狭める

脳梗塞・心筋梗塞

食べる順番で、**血糖値スパイク**を少しでも避けたいですね！

「正常」な血糖値

「血糖値スパイク」が起きている



NHK「ためしてがってん」
でも紹介されました。
食餌の摂り方により突然死
などを防ぎましょう

”血糖値スパイク”解消のまとめ

対策1: 食べる順番は「野菜」から ⇒「肉・魚」⇒「ご飯・パン」へ

対策2: 「朝ごはん」はちゃんと食べよう！「ごはん抜き」は厳禁

対策3: 「食後すぐ」の「ちょこちょこ動き」が効果的！

ゆっくりと、よく噛んで、味わって食べて
そして軽い運動がより効果的です！

2013年7月より加藤苑生氏の講師のもとに、毎月行われていたパソコン教室は、来年度から対応方法が変わることになりました。この会の良さは、会員の問題にとことん納得するまで導いて頂けた事でした。

これからは、スピードアップした「個別対応」を取って頂くことになりました。加藤氏には大きな負担をおかけしますが快く引き受けて頂きました。皆様の問題が生じた時は、下記の方法で申し込み下さい。

今まで、5年間で48回と、多くの問題を抱える会員をホローして頂きました。その成果と感謝のメールが多く寄せられています。加藤様、本当に有難うございました。そして今後も宜しくお願い致します。

相談を希望される場合は、役員へ連絡下さい。加藤氏と調整し連絡させて頂きます



～ パソコン教室に参加された皆様の声です ～

定年後に、初めてパソコンを手にして、我流でジャストシステムを利用していました。寿会で渡辺信久さんに教えて頂き、講師をしていたパソコン教室に参加。その後 湘南支部活動として参加しました。

WordとExcelの基本を知りたかった。Excelは便利だが応用が難しくて出来ないので活用したかった。日常ではあまり使用しないが、サークル活動をするるとExcelが必要になった。また パソコンを利用する機会が増え、ウイルス感染、Fキーの利用等々頭の体操にもなりました。

Excelで機能的な作表により、早く綺麗な資料が出来、皆さんに好評です。

お蔭様で、パソコンの必要最低限の操作を何とか、維持できているつもりです。また 少人数だからこそ、中味の濃い会話が出来たことに、感謝しております。

今の自分はパソコンの爆弾を抱えてるいる気持ちです。今後は、加藤さんには、パソコンのホームドクターとして、ご指導宜しくお願いしたいと思っています。

山本

私にとってPC教室はかかりつけの病院で、加藤さんはこの名医です。と言うのもパソコンはこの間も年中、ウイルスで風邪をひいたり、時には全機能不全を起こし、名医先生に幾度となく助けられました。

予防策も教わりました。また加藤先生、この間の大きなご貢献は、ビクター高柳会のホームページ作りへのヘルプでした。特に今や消滅した日本ビクターの70年史CD-ROMが、現在のWindows7～10では再生不可能に陥っていましたが、ご自宅の格別なるパソコンのご提供のお蔭で、その全内容が寿会のホームページを通じて皆さんにご覧頂けるようになりました。

廣田

当時、里山保全ボランティアのリーダーとなり、写真入りの日報を作成せねばならなくなり、色々ご指導いただき、何とかリーダーの任を果たすことが出来ました。

また、パソコンの周辺事情などの情報も教えて頂き、大変参考になりました。さらに時々操作法が解らなくなり、ご自宅に電話し、丁寧なご指導を頂き助かりました。有難うございました。

南

私はこの教室で写真の圧縮の仕方を教えて貰い、友人や皆さんに写真伝送出来るようになりもの凄く役に立ちました。

飛田

PCは文字通り個人のコンピューターで人それぞれレベルも課題も求める方向も同じではありませんが、教室でまとめて頂き感謝の至りです。ひっかけウイルスソフトの事を詳しく教えて頂き助かりました。中谷

私のパソコンには当初数千枚の写真がランダムに保管されていました。思い出した時見たい写真が中々見つからず苦労していましたが、整理方法を教えて頂き今は簡単に取り出せるようになり助かっています。

古林

PCの基本的な知識を理解できないまま使用していましたが、色んな裏技やテクニックを知るようになってからはゲーム感覚で楽しむことができました。PCは重かったけれど通って良かったです。

伊藤

各支部より訃報報告（2017 年 11 月～2018 年 3 月）

ご氏名	支部	ご命日	享年
江藤 博幸	多摩	29.11.12	77
岩崎 隆男	多摩	29.11.30	72
谷島 孝	上信越	29.12.04	68
永井 行雄	静岡	30.01.02	71
高橋 明	上信越	30.01.03	73
土居 紀子	神奈川中央	30.01.07	77
武田 護	横浜中央	30.01.09	77
横山 英彦	湘南	30.01.20	84
飯沼 浩	千葉	30.01.02	74
高橋 廣	神奈川東	30.03.05	90

謹んで皆様のご冥福をお祈り申し上げます



ちょっとブレイク

総会では、健康長寿に向けての
対策に取り組んで行きたいと
思っています

飲み込み力(ごっくん)テスト

あなたは、30 秒の間に「ごっくん」は何回できますか？
3 回以上あれば問題ありません。

3 回ない方も鍛えれば回復します。すが、3 回以上出来る方も
もっと鍛えて健康長寿を目指します。

飲み込む回数が少ないと死亡率の高い「誤嚥性肺炎」になる
確率が高くなります。総会では「嚥下障害有無テスト」を行い
ながら回避策を考えて参ります。

編集を終えて窓の外を見ると、白木蓮が空へ向け
て手を広げる様に咲いています。

この季節、永井荷風は「人生に春ほどいいものは
無い、新しい楽しみを見いだすのはこの時節だ」と詠
じ、またある人は「何も思わず何もせず暢気な暢気な
春が来た」と詠じています。

どちらにしても良い季節ですね、また次号でお会
いしましょう。

発行日 : 2018 年 4 月 1 日
発行人 : 古林 茂
編集人 : 伊藤 恵美子
発行 : 日本ビクター寿会