



湘南支部のモットー
気楽に・のんびり・楽しく



～湘南支部の皆様へ～

今夏の猛暑もようやくおさまり、過ごしやすい季節になりほっとされていることと存じます。コロナの心配はまだ多少続きますが、4回目のワクチン接種も済み外国人旅行者の制限緩和や行動制限もなくなり、いよいよ秋の旅行シーズンでストレス発散、体力の増強というところでしょうか。夏の県民割に続き10月からはさらに充実したキャンペーンが始まると聞いていますので、ちょっと贅沢な旅行を計画されていることと思います。

延期となりました「9.13顔合わせ元気かい」も後述のご案内通り、来る11月21日(月曜日)に開催できる予定です。この会も今回が最後となると可能性もあると思いますので、前回(すでに)申込みいただいた方に加えより多くの皆様の参加いただけたらと思います。また12月には恒例のミカン狩り及び懇親会も開催予定ですので、合わせて皆様のご参加お待ちしております。

「V.9.13 顔合わせ元気かい」 開催案内及び参加者募集

先般9月13日に予定しておりましたが、コロナの影響で延期になりましたので、改めて下記日程にて実施することになりましたのでご案内いたします。今年は寿会創設60周年と3年ぶりの「顔合わせ元気かい」開催となりますので、前回参加連絡いただいた方と合わせ多数の皆様の参加をお待ちしております。

[開催要領] ・日時：2022年11月21日(月) 11:00～14:00

・場所：ホテル プラム Tel:045-314-3111
(JR 横浜駅より徒歩 10 分)

・会費：7,000 円(2,000 円の補助が出る予定です)

[参加申し込み] 湘南支部長・景山まで

電話 [0466-36-9228](tel:0466-36-9228) 携帯電話 [090-1054-3100](tel:090-1054-3100)

パソコンメール koji_k194812@jcom.home.ne.jp

[申し込み締め切り] 10月20日迄

～イベントのご案内～

みかん狩り



日 時：2022年12月6日(火曜日)

集 合：JR早川駅 改札口 10時10分 (10:07 着の電車でいらして下さい)

～この電車で遅れた時は、下記世話係へ連絡をお願いします～

会 費：500円

昼 食：みかん園にて小懇親会 (軽く飲み物、昼食の用意をします)

コース：早川駅 →50分→ 山口みかん園(ミカン狩り&昼食 60分) →50分→ 早川駅

急な坂もありますが、皆様と語りいながらゆっくり歩いて参ります。

又、みかん園の山口氏に車で待機して頂いています。

歩くのに不安のある方も安心してご参加できます！

申し込み： 景山 康二 携帯:090-1054-3100 **締め切り：11月20日迄**

メール:koji_k194812@jcom.home.ne.jp

世話係： ・浜田 正義 Eメール:mhamada@jcom.home.ne.jp 携帯:080-1154-7474

・伊藤恵美子 Eメール:emiko2395@amail.plala.or.jp 携帯:090-5216-8496

★当日、ミカン食べ放題！ お持ち帰りの場合は 1Kg 200円

★発送の場合を希望される場合

5Kg 1,000円・10Kg 2,000円 プラス送料 1000円

*前日のNHK18:52の天気予報で小田原の予報が7:00～15:00まで雨の場合は中止します。

12月は寒い気節ですが、歩くと暑くなります。脱ぎ着しやすい服装でご参加下さい

横浜駅の今昔₂
～ 横浜駅が新しくなりました ～

提供:三澤 禎雄 氏



初代横浜駅



二代目横浜駅



三代目横浜駅東口



子供の頃の西口



現在の横浜駅

横浜駅の工事は永遠に続くと言われていましたが完成して良かったです！

第11回「随想・中国事情」

記:中谷 泰治



支部ニュースが瓦版として復活して以来、中国関係の事を中心に随筆として書き進めて居ましたが下記のような事情で、今回で最終と致したいと思います。永らくお読み頂き、時には問い合わせなど個人的にメールで頂き回答をさせて頂きました。お読み頂いた方々には篤く御礼申し上げます。

中国に行って、中国の知人・友人達との会うのもコロナ禍で2018年が北京、大連、2019年11月に上海、蘇州に行ったのが最後となりました。ゼロコロナを国の政策とする中国には、日本などコロナと共生する国から入国すると最低二週間の隔離、仮に同一飛行機に感染者が居たと判明すると、更に数週間の隔離、また入国後、町中で自分では知らないうちに感染者とすれ違っただけでも濃厚接触と認定されると何時まで隔離されるか全く不明です。何も説明されないままいきなり強制隔離されるのが中国です。全てスマホの行動記録が活用されます。

そんな国ですから今のところ個人として中国に行くことも知人達が来日することも不可能な状態です。やはり会って軽く一杯やりながらでないと、四方山話の中から本音というか、彼等が企業家、経営幹部、一般庶民、家庭人としてのそれぞれの立場での感じている本当の事は伝わりません。特に企業経営者や管理者、役人達と直接話が出来ないのは、小文のようなものでも信憑性に疑問を持たれるかもしれませんし、それなら現地駐在員の居るマスコミ記者の記事の方がより個別と全体を俯瞰した記事で、常識としての中国を知るには良いと思います。

日本では一般的なLINEの中国版、We Chatを使用していますが、現地の人達は小生だけでなく外国人との交信は、当局にチェックされていると感じていると中国の人達は言います。従って会話だけでなく文章にも政治向きの話しや、経済の悪化等、当局に不都合なことは問い合わせも回答も出来なくなりました。今のところ個人としての大陸との自由な往来とコロナフリーが何時から可能になるのか全く分かりません。そんな理由で、小生の寄稿も限界に来たなど感じる次第です。個人的な見分で偏見も独断意見も入っていたでしょうに、長い間読んで頂いた方には篤く御礼申し上げます。

私が一般駐在員より、より多くより深く中国を知りえたと思うのは、日中戦争で、武漢で戦死した父の弟や地元の近隣で出兵して戦死した方々が居る事から、時代は違いますが私の北京赴任を心配した母が、戦前広島の子供で、三年間寄宿舎で一緒に勉学し、のちに所得倍増で名の残る池田勇人首相の夫人となられた満枝夫人と仲が良かったので私の事を頼んでくれました。娘婿の池田行彦さんが(2004年没)四年間外相から政調会長になられたばかりだった頃、秘書から親同志は親しくても直接知らない人を無責任に紹介は出来ないのでは、一度顔を見せ話に来て呉れと連絡があり、議員会館で30分ばかり北京の事、ピクチャーの事、海外赴任の事、広島の子供等雑談しました。最後に池田さんから年齢の近いある程度気軽に動ける人を紹参事官達との交流の中から得たものに紹介します、と言われ、翌週北京に赴任したら早速大使館から電話があり、中国留学経験のある公使・経済部長の杉本信行さん(前任EU公使)(2006年没)と週末に会う約束をし、彼はその後も度々会食しながら大変親切にあれこれと教えてくれました。EUに居た彼から今でいう「地政学」的な考え方見方等多くの事も教わりました。また彼は中国外交部(外務省)の参事官達と小人数の交流の機会も持ってくれました。私の中国認識の基礎の多くは杉本さんや参事官達との交流の中から得たものにあります。

中谷 泰治

～ 皆さん、どの段階でしょうか？ ～

フレイル段階図

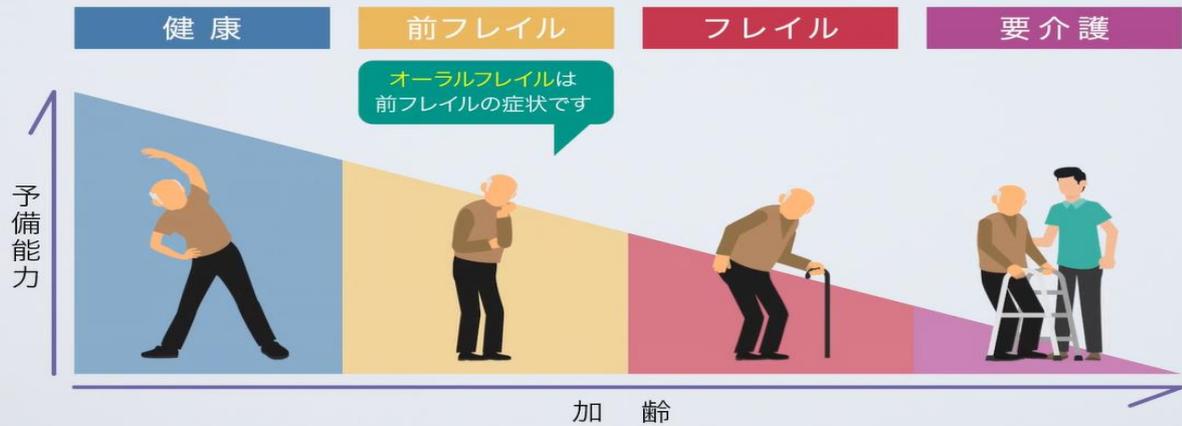


イラスト:「東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授」より改変

フレイルとは、加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患などの影響もあり、生活機能障害が現れ心身の脆弱性が出現した状態です。

腸腰筋を鍛えたい

大腿骨と骨盤、腰椎をつないでいるのが腸腰筋インナーマッスルと呼ばれる筋肉です

おなかに力を入れる

腰が反り過ぎない

次に立ったり座ったりを繰り返す
ゆっくり行う方が効果あり



訃報報告 (2022年6月～2022年9月)

氏名	支部名	ご命日	享年
石塚 勝	湘南	2022.06.11	82
篠崎 隆雄	相模原	2022.06.30	82
倉坂 進一	横浜中央	2002.07.19	78
高橋 忠誠	東京	2022.07.23	84
阿部 義弥	湘南	2022.08.07	85
石垣 行信	茨城	2022.08.22	82
宇田川 修祐	千葉	2022.08.26	80
茅沼 隆文	湘南	2022.08.30	76
新堀 昌史	多摩	2022.09.16	76

謹んで皆様のご冥福をお祈り申し上げます

今から予定に入れて
おいてくださいネ!

～今後の湘南支部活動のご案内～

1月19日(木):新年会 **3月30日(木):お花見**

今後、コロナやインフルエンザ等、拡大のない限り行う計画をしています。

日程が近くなりましたら改めてご案内をさせていただきます。

夏バテ防止に食べたい食べ物



野菜類



鶏肉・豚肉



ウナギ



卵・根菜

編集後記

あの熱かった夏が去り(?)朝晩ひんやりと寒さを感じる季節に入りました。気が付けば、我が家に来ていたスズメがこの夏の猛暑後は姿を見せなくなりました。何処に行ったのか不思議です。家の前に今は希少価値の田んぼがあり、先日の台風の影響もなく稲穂が実り色づいてきました。何にも増して、稲穂の黄金色は平和の象徴の様に気持ちを豊かにしてくれます。きっと稲刈りが終わった頃にスにズメも戻ってくると思います。スズメも人間も稲穂からエネルギーを頂いているのですね。

発行日:2022年10月1日
 発行人:景山康二
 編集:伊藤恵美子
 発行:日本ビクター湘南支部
 会員数:65名