

瓦版

NO.9 寿会・湘南支部

湘南支部のモットー
気楽に・のんびり・楽しく



ご挨拶

支部長: 景山 康二

今夏の猛暑も過ぎ本来なら秋の過ごしやすい季節を迎えるところですが、まだまだコロナが終息を見ず、感染者が減少し緊急事態宣言が解除されたとはいえ、いつ日常が取り戻せるのか全く先が見えません。皆様には我慢強くお元気でお過ごしのこととお察しいたします。

昨年来、支部活動は総会も実施できず、皆様とお会いする機会もなく寂しい限りですが我々世代はワクチン接種済みという多少の安心感もあり、一年ぶりのイベントとして昨年同様ミカン狩りくらいは是非実施し、コロナに負けない体力づくりができればと考えています。

停滞している支部活動活性化の為に別紙参照いただき、奮ってご参加いただき懇親を深めたくよろしく願いいたします。

感染者が減少してきたとはいえ今後ともコロナ感染には十分お気を付けいただき、お元気にお過ごしくださいよう祈念いたしております。

12月7日(火曜日)ミカン園でお会いできるのを楽しみにしています。

なを今年度、その後の予定としては、例年の初詣・新年会及び花見がありますが、現段階では全く予定が立たないため、コロナの状況で別途ご案内したいと思います。

日程も場所も決まらない中ですが、“初詣”参加をご検討の方はミカン狩り参加連絡と同時にお知らせください。初詣実施の有無は参加検討いただいた方に個別に連絡させていただきます。



湘南をゆっくり歩いてミカン狩り



ミカン狩りの後は楽しみの昼食会

日 時 : 2021年 12月7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下さい！

～ みかんは食べ放題 ～

みかん狩りの後に購入や、配送も受け付けています。(1Kg 200円)

参加連絡 : 景山 康二 Tel:090-1054-3100 or 0466-36-9228

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



椅子があると便利です

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

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

「ゆく河の流れは絶えずして、しかも、もとの水にあらず。よどみに浮かぶうたかたは、かつ消え、かつ結びて、久しくとどまりたる例(ためし)なし。世の中にある、人と栖(すみ)かと、またかくのごとし。」我々が高校生時代、古文で習った鴨長明・方丈記の冒頭の一節です。当時は頭で理解している程度でした。私もこの夏で後期高齢者になり、コロナ禍の原因だけでなく年齢を重ねることで、苦楽を共にしたビクター先輩達、同僚達、学友達の中に、うたかたが弾けるように、消える人が段々にふえ、鴨長明が四十歳にて到達した心境が、遅まきながら倍近く生きて漸く私も心から良く分かるようになりました。身近だった方が消えるといろいろな感情が去来し、私もいつ消えてもおかしくない一つのうたかたに過ぎないのだと思うようにもなりました。それも長明が喝破した世間・社会も「流れは絶えずして、しかも、もとの水にあらず」という大きな流れの中で特別なことでもないのだなあと思えます。

五十歳過ぎて赴任した北京JVCの中国人仲間や定年後の三年間働いた大連企業や取引先の中国人メンバー達と退職・帰国後も季節の挨拶を交わす程度の人達の中に、コロナ禍前から停滞していた中国経済が、コロナ禍で一層経済不振が加速し、健康を損ねたり、解雇や倒産などにより、約半数がここ二年で連絡が取れなくなりました。幾つかのうたかたが消えたのかと思います。

また下記日本経済新聞社の9月8日朝刊記事「中国、国家統制色強まる」のように、政治・社会・経済体制が表面では大きく変化しかけています。今でも連絡が取れる複数の中国人知人に問い合わせても、既に外人とのWeChat(中国版 Line)も、通信内容が当局にチェックされる懸念からか、普通の用件は返信をくれても、政治絡みの件は昨年末あたりからスルーされるようになりました。また今迄かなり自由に意思表示されていた元北京市高級幹部の太子党(親が毛沢東時代の公安局長で最後は閣僚級)の人でも政治向きの返信は無くなり、中国全体が日光にある左甚五郎作の「見ざる聞かざる言わざる」状態になってきていると感じられます。有能な意見のある人も「モノ言えば唇寒し」なのでしょう。

中国の人達と接していて、いつも思うのは、表面と実体(政権の政策と個々人の考え)は、結構アンマッチで、自分の身を守るには「見ざる聞かざる言わざる」のふりをした方が良いと思っているからそうしているのでしょう。



自分の身を守るのは政府ではなく自分だという意識は非常に強く、国民個々の危機意識と身を守る対策は、一般の日本人より確実に高く実践的だと思います。私が勤めた大連企業のオーナーの一人はシンガポールに現金を会社の顧問弁護士に運ばせていました。もう一人の別の会社のオーナーは妻にカナダに現金を運ばせていました。

危なくなればいち早くシンガポールやカナダに逃げるつもりなのでしょう。二人とも中国政府発行のパスポートの他に香港政庁発行のパスポートも持って居ました。カナダ政府の監視下にあったフアウエイ副会長の孟晚舟さんの様に七枚パスポートを持つ人は例外でしょうが。習近平政権の動向とゆく河の流れは絶えないなか、一般国民のしぶとく身を守る様子を注視しています。

記:中谷 泰治

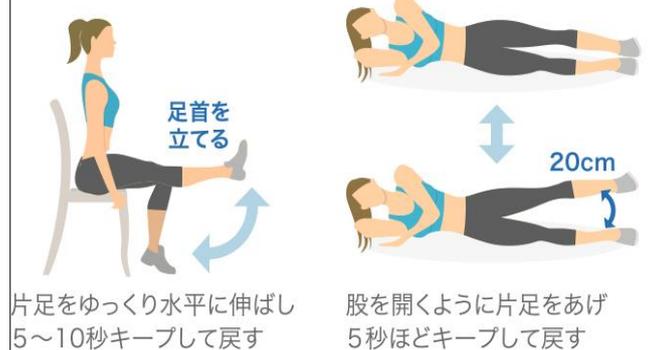
幼児期に身に着けた基本動作ですが、皆さんは現在どの位出来ますか・・・



下の「ゆるゆる体操」を続けていると出来なかった動作も少しですが変化していくのが分かります。決してハードに鍛えなくても続けることで自然としなやかな体になるのですよね～！ 階段もゆっくり登り降りすると、膝を支える筋肉が鍛えられます。信じられないかもしれませんが是非試して実感して下さい！



太ももの筋肉の運動



膝の動きと足首を柔軟にする運動



訃報報告 (2020年7月～2021年9月)

氏名	支部名	ご命日	享年
金子 秀	湘南	2020.07.17	94
曲尾 定二	横浜中央	2020.11.01	94
宇野 公雄	上信越	2021.03.22	78
安田 則彦	関西	2021.04.28	87
稲葉 全彦	神奈川東	2021.05.26	89
塩原 継男	横浜中央	2021.07.06	87
出口 彰	神奈川中央	2021.07.27	91
坂本 光雄	上信越	2021.07.31	77
具島 久祐	横浜南	2021.09.16	81
清田 早苗	横浜南	2021.09.21	81

謹んで皆様のご冥福をお祈り申し上げます

コロナの教訓と「続けたいこと」

2020年1月から始まった新型コロナのパンデミック(世界的大流行)は1年と9ヶ月が経とうとしています。今、進められている mRNA ワクチンの接種も、年内にはほぼ全員が終了すると言われていています。この mRNA ワクチンは「感染予防」「発症予防」「重症化予防」の働きがあり、異種デルタ株などに再感染しても重症化しないと言われていています。しかし、まだまだ油断はできません。

これから冬に向かい、コロナにとって代わってインフルエンザの流行があるかもしれません。又は、一層進化したウイルスが出てくるかもしれません。そんな時は感染予防の徹底(換気、マスク、手洗いなど)をして、どうぞ、ご自分の身を守って下さい！！

体の60%は水分です

発熱時など水分の不足は命とりになります。どうぞ水分補給に気を付けて下さい
日頃からマイポットを持参して、水を飲む習慣を身に付けましょう！

～編集後記～

コロナ感染の恐怖だった日々から、感染者は減少に転じています。一概には喜べませんが嬉しいですね！そして、穏やかな秋の到来となりました。「中秋の名月」を愛でたり、彼岸花など秋の花々も咲き始めました。今年は果物も豊作で美味しい！きっと山口農園のみかんも甘いと思います。久しぶりにイベントを催せるのは嬉しいです。密にならない様に注意しながら「コロナ禍で過ごした苦労話」など語り合いたいです。皆様どうぞ奮ってご参加ください！

発行日:2021年 10月 1日
 発行人:景山康二
 編集:伊藤恵美子
 発行:日本ドクター湘南支部
 (現在の会員数:71名)