

寿会湘南支部ニュース 第10号

湘南支部のスローガン
～長寿社会に若さを求めて～

～ ご 挨拶 ～

支部長 古林 茂

朝日に輝く北アルプス連峰の雄姿は故郷信州松本の自慢の景色です。毎年実家と親戚への挨拶、中学校の同窓会等で故郷を訪れると何時も変わらぬ暖かく迎えてくれる。元来旅行、車の運転好きな私にとって片道230Kはそれ程大変な工程ではありません、しかも高速道路を併用している為心地良ささえ感じていました。所が今年は不幸の出来事が重なりなんと12回の往復延べ67日間の滞在と断トツの記録となってしまいました。

幸い結婚式もあり一時ホットする事も有りましたが、慣れた道路は眠気との戦い、雄大な景色も目に入らず心地良さが苦痛の旅行になってしまう事が大半でした。幸い事故も起こさず種々の行事も滞りなく済みます事が出来たのにはもう一つ大きな理由がありました。

松本駅正面近くのロイヤルオーディオ様の店頭で懐かしいニッパーに出会えるからです。先日は風雨に飛ばされ歩道端の木にもたれ掛って転びそうだったので慌てて店頭の定位置に戻してあげました。社長さん曰く「見ず知らずの人でもニッパーでマイナスイメージを持つ人は一人もいません」ニッパーは不思議な力を持っています。私たちビクターマンは心の健康寿命にニッパーが一役買ってくれている、と信じたいものです。



1.サークル活動ご案内

2017年1月は鎌倉で初詣を！

日時：2017年1月10日(火曜日) 10:00

集合場所：鎌倉八幡宮 太鼓橋

昼食：新年会を兼ねて鎌倉駅周辺のレストランを予定

コース：大曾根さんの案内で広い鎌倉八幡宮内を散策します。

八幡宮の内部をゆっくり見た方は少ないのではないのでしょうか！

皆さんの知らない新たな八幡宮に出会えるかもしれません～



正月ぼたん



若宮大路の段葛

2. サークル活動報告

「静かな江の島」から
「魚グルメ」へ変わる



実施日: 9月16日(金) 小雨まじりの曇天

参加者: 大曾根、川崎、古林、菅沼、脇坂、景山、飛田の各位

当初の御案内は「静かな江の島」でしたが、梅雨まがいの長雨続きで磯散策等に適さず同イベントは中止とさせていただきます。しかし、小雨の中でも懇親散策を希望される方がおられた為に、それら有志の方々と小雨交じりに景色が霞む中、本当に静かな江の島を軽く散策し、裏路地にある磯料理店「いのうえ」で懇親会を開きました。

話が盛り上がる中に一升壺が瞬く間に空き、マゴチ・マダイ・カンパチの地魚刺し身、江の島の長ヒジキ煮・江の島で獲れた立派なサザエの壺焼き・キンメダイの煮着け、店のシオカラ・シラス天婦羅等が更に一升を呼び込み、御店の方の話も交え大いに懇親の輪が広がりました。

江の島はオリンピック(ヨット)の用意で諸々工事も始まっていますが、島の左側は静かな景色と魚グルメ(地物)が楽しめます。

また秋の空気の澄んだ好天に訪れたいものです。

♪「江の島さらば また来る日まで 水面に遊ぶ富士の嶺
振り返れば遠ざかる まぶたに残るユリカモメ」♪

— 飛田 —



江の島防波堤を散策



磯料理店「いのうえ」にて

第6回 「「ビーチャンは飛行機に乗って」……(前編)

旅人:井澤 勇

女の名は「ビーナス」わが愛犬の名前である。近頃は近所でも「ビーチャン」と呼ばれ町の人気者になった。手前味噌ながら名前の通り鼻筋の通った綺麗な雌犬である。この少し気取った名前は、今は亡き元の飼い主である義兄が付けた名前なのだが我が家に来てからも有名な歌の文句さながらに「昔の名前で呼ばれている」なぜ自転車の話しに突然犬の話が出て来たかに付いては少々説明が必要だろう……

我が義兄はずいぶん若い時からスポーツ自転車に乗って楽しんでた。今でこそ赤い派手派手のサイクルスーツに身を包み、へんてこなヘルメットを頭にかぶり、黒いトンボめがねの様なサングラスを掛け、前かがみになって町を走っても誰も変だとは思わないが、当時しかも地方都市の小さな街中では相当奇人に映ったに違いない。それでも彼は他人の目など気に止める様子もなく走り続けたようだ。

そもそも彼は地方では有名な進学校に通い、将来は医師として働く事を夢に見ていた。本人も医師を目指している事をはばかり事無く公言しており、親を始め周りの人は誰一人その将来に疑いを持つ者はいなかった。しかし、人生とは中々予定通りに進まないものなのだ、大学受験の当日、事も有ろうか今で言うインフルエンザに罹り、40度近い高熱を出してしまった。受験会場に入ったものの、入学試験では期待された実力を出すことが出来ず、あえ無く医師への道は閉ざされてしまったのだ。

しかし、彼自身は実現できなかった「医者」への思いは尽き難く、ならば医者のお卵を育て様と言う思いに至り、自ら進学塾を立ち上げ多くの生徒を有名大学に送る実績で、この面でも小さな町の有名人になって行った。進学塾と言うのは夕方から忙しくなる商売だ、よって日中は比較的時間が自由になる、その空いた時間で彼はスポーツ自転車を飛ばして体力も養ったと考えられる。

しかし今から6年前、彼は「癌」に侵されてしまう、あれよあれよと言う間に病は進行し、僅か闘病10カ月でこの世を後にしてしまった。残された家族は犬の面倒を見ることが出来ず、やむなく保健所での殺傷処分に決まりかけたのだが、東京で暮らす彼の娘が「それでは余にも可愛そうだ」と言う意見で、突然ビーチャンは飛行機に乗って我が家にやって来た。もうアレから5年が経った。

中編は義兄の残したスポーツ自転車を我が家に運んだエピソードを紹介したい。



ビーチャン

筆者の井澤氏





今回は賄賂について書く予定でしたが、このところ核実験や頻繁にミサイルの発射をして、東アジア情勢を不透明にさせてきている北朝鮮のことを書きます。

中国滞在中、大連は非常に北朝鮮情報の溢れている都市で、多くのことを見聞しました。また私が北朝鮮との国境の町、丹東に旅行した時にも多くのことを見聞出来ましたので、その時のことを記述します。

中国には北朝鮮経営のレストランが多くあります。従業員の妙齢の女性達は、本国では国の幹部たちの子弟と言われています。昼間勉強をし、夕方からはレストランの給仕と歌舞のご披露をしています。2012年、利用したとき、たまたまテレビの映像に金正恩が写っていました。一緒に行った取引先の人達と、あれが新しい指導者だと、指さしていると、給仕の女性達がスッ飛んできて、私達の手を持って上下を逆さにして、下から支えるような形にして、「將軍様を指さしてはダメだ、下から敬意を持って崇めながら見なくては」と注意されました。中国国内では、国家主席の習近平だろうと街中でテレビに映っているとき指さしても、誰も何も言いませんので最初はびっくりしました。後で朝鮮語の分かる人からそれとなく聞いて貰ったら、給仕をしている女性達は相互監視のもとにあり、自分が受け持ったお客が、將軍様に失礼な動作(上から指さす等)が有ると、担当した女性が上司から処罰されるとのことでした。そういわれて彼女たちの行動をみて見ると、笑顔がなく、何かに怯えている、注文以外で話しかけると引きつった顔をして遠ざかる等、中国社会においてもその異常さが良く分かりました。

また国境の町、丹東を初めて観光した時、観光船で鴨緑江を、北朝鮮の陸地 50 メートル位まで近づいてみました。日曜日で、十数人の民が川岸に腰かけて、丹東側をじっと眺めているのが良く見えました。たいした建物もなく、車等の交通や人の動きもなく、静まり返った、暗い感じの景色でした。一方丹東側は、川岸には高層ビルが林立、交通も盛んで、見るからに活発な経済活動をしているようすでした。(添付写真を参照下さい)

丹東は、鴨緑江の下流・海から数キロの場所で川の流れも緩やかで、中洲が方々にあり、中洲によって国境を決めているようです。少し遡ったところには、「一步跨ぎ」と言う場所があり、文字通り、中国と北朝鮮は一步で国境を越せるところもあります。中洲の多い場所の北朝鮮側には方々に監視塔があり、24 時間体制で脱北者を監視し、見つければ、監視塔から発砲して射殺するようです。夜もサーチライトが回っていました。

夜、丹東のホテルで地元の人に私が「もし人類を作った神様が上空から丹東と北朝鮮(新義州)を眺めると、余りの差に神様も決して愉快ではないね」と言ったら、「その通りです。でも我々はどうしようもない」と言っていました。また当地では丹東から北朝鮮に鴨緑江の下を通ったパイプラインで石油を支援していることは周知の事実のようです。何故支援するのかと、当地の人に聞いたら、北朝鮮が崩壊して難民が大挙して丹東側に流れてくるのは最悪なことだとの返事でした。丹東に来て解りましたが、北朝鮮の直ぐそばにこれだけ経済的に発展した都市が有ることは、北朝鮮は否応なく様々な影響を受ける事は確かです。北朝鮮も遅かれ早かれ変わると思います。 記: 中谷



5.健康談義

ロコモとは？

主に加齢によって生じる運動器の疾患で
長寿社会における国民病と言われています

定義と症状

骨や関節、筋肉、軟骨など運動器の衰えや障害により、立つ・歩くといった機能が低下し介護が必要な状態。あるいは要介護のリスクが高まる状態をいい、日本語では「**運動器症候群**」と訳されます。

どうすれば防ぐことができるでしょうか？

このような症状がみられる前に、又、そんな症状が見られた段階で対応すれば衰えた機能は改善されます。軽い運動を継続すること。これから徐々に説明していきます！

まずはロコモチェックから始めましょう

		チェック
1	片脚立ちで靴下がはけない	
2	家の中でつまずいたり滑ったりする	
3	階段を上るのに手すりが必要である	
4	家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)	
5	2Kg 程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1リットルの牛乳パック 2 個程度)	
6	15分くらい続けて歩くことができない	
7	横断歩道を青信号で渡りきれない	

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。
1 つでも当てはまればロコモの心配があります。**ゼロ**を目指してロコモーショントレーニングを始めましょう。

予防

歩く！つま先立ち！スクワット！

- ・最初は、ふらつかない様テーブルなどにつかまって行って下さい
- ・大きく呼吸をしながら行くとツボの五感が刺激され効果が上がります
- ・足腰の負担がかからないようゆっくり動かす方が筋肉は鍛えられます。



つま先立ち 10～20 回



スクワット 5～6 回×3 回

6. よもやま話し…



～樽口峠より飯豊連峰を望む～

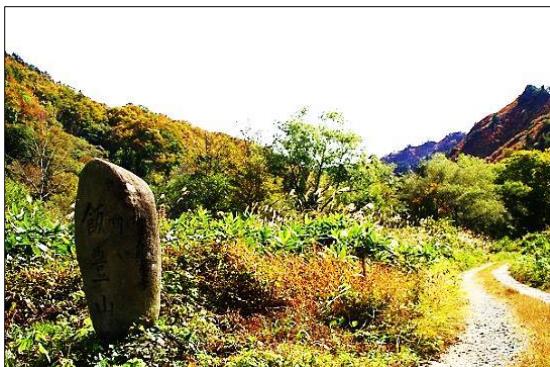
～迷い道を見出してみれば郵便番号999ー～

20年前、山形県飯豊山懐の泡の湯という秘湯に旅した帰り道、フト迷いこんだ所は錦の山里その紅葉と佇まいが忘れられず、その後2回再訪を試みたが発見に到らず。3度目の正直で今年探し当てました。途中で引返した所からその道は更に奥へ奥へと続き飯豊山信仰の西滝登山道と呼ばれる登山道へ続いていたのですが、今は藪に覆われ廃道となっていました。当時の里人が山の神・田の神を畏敬し、豊作の祈りの神事を行いながら(その名残は登山道に田植え場、種蒔等の名を残す)遙か彼方の山頂神社へお参りしたと古文書は伝えていました。出羽三山の修験道が遠いこの地に伝わり、土地の稲作風土等と合わさり形を変えて根付いた様です。

所は山形県西置賜郡小国町大字西滝(人口2人)⇒更に奥へ大字東滝(人口3人)⇒やがて名峰飯豊山へ通じる西滝登山道(今は廃道)へと道は消えていました。広大な山懐でも人に合う事はなく確実に動物の数の方が多いでしょう。

この郵便番号が999ー、地の果てという意味ではないでしょうが奥深く何か相応しい番号の様に思われます。飯豊山への道しるべを兼ねた追分石。信仰の原点の出羽修験道の湯殿山(出羽三山の一つ)へもはるばる出かけたのでしよう、その追分石。秋の飯豊連峰の展望。今年の紅葉は今一つでしたが、再び訪れたい稲作・祖霊信仰・常民を近くに感じた999の里でした。

ー飛田ー



飯豊山への道しるべ・追分石



飯豊山の紅葉

山口みかん園のご案内



～ 湘南支部会員の山口氏と仲間とのみかん栽培 ～

〔みかんの種類〕

・青島みかん(12月)・甘夏みかん(5月)・バレンシアオレンジ(7月)・早生みかん(11月)の4品種を主力とし、他に・清美オレンジ・デコポン・湘南ゴールド・伊予かん等があります

〔栽培場所〕

小田原市の早川駅の北側、太閤秀吉の一夜城址のある石垣山(241m)の中腹に5つの畑が点在し、みかんの木は約500本植えられています。

〔山口みかん園の特徴〕

各種みかんを無農薬で栽培し、全数お客様に直接販売しています。

～とても格安で購入できますよ～

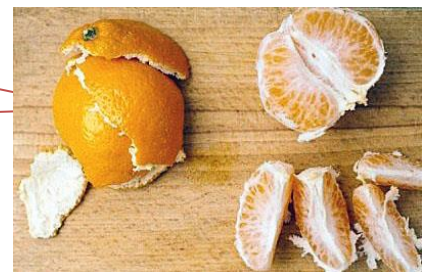
販売の申し込み方法、販売については、収穫開始時期にメールでご案内させて頂き、メールや電話で受けます。
来年の収穫時期にサークル活動の一環としてオウキングを兼ねてみかん狩りを計画しています。

そこでみかんの効用を調べてみました (引用:朝日新聞デジタル 2012年12月より)

1・風邪予防 に効果的

風邪の免疫力を高めてくれる成分が豊富で、みかん2個で1日分のビタミンCがとれます！

みかんを黒くなるまで焼き、そのまま食べてもよし、又、絞ったみかんにショウガ汁を入れると予防効果が断然アップします



2・がん予防と骨粗鬆症を予防効果

β クリプトキサンチンが多く含まれていて骨粗鬆症を予防します

3・疲労回復に効果的

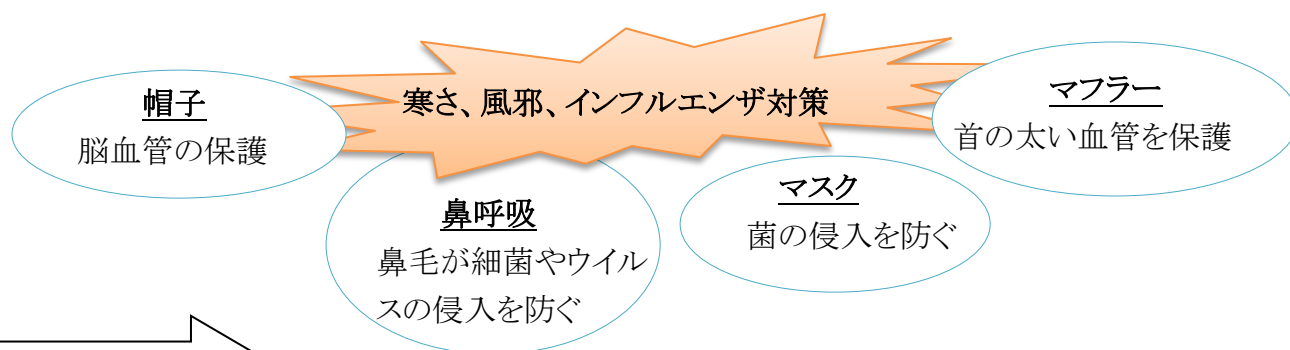
4. 便秘解消に効果的

8. 会員情報

各支部よりの訃報 (2016年8月～2016年11月)

ご氏名	支部	ご命日	享年
寺西 辰巳	中部	平成 28 年 6 月	73
豊田 悦亨	神奈川東	平成 28 年 7 月 14 日	77
関 迪男	横浜中央	平成 28 年 8 月 20 日	92
古屋 榮三	千葉	平成 28 年 8 月 24 日	75
山本 信久	横浜中央	平成 28 年 9 月 25 日	89
山田 耕	多摩	平成 28 年 10 月 14 日	88
松井 篤	横浜南	平成 28 年 10 月 15 日	79
高木 康夫	横浜中央	平成 28 年 10 月 22 日	78
土谷 繁晴	東京	平成 28 年 10 月 25 日	69
戸川 隆一	神奈川中央	平成 28 年 10 月 27 日	78
上原 貞雄	横浜中央	平成 28 年 11 月 1 日	80
野谷 松太郎	横浜中央	平成 28 年 11 月 6 日	100
杉目 勝宣	東北	平成 28 年 11 月 8 日	69

皆様のご冥福を謹んでお祈り申し上げます



9. 編集後記

11 月に大きな寒波が雪をもたらし、そして寒波はインフルエンザはじめ色々な菌が皆さまの隙を狙って襲ってきます。在職中に「看護婦さんは風邪やインフルエンザの患者さんが来る中でどうして元気なの？特別な薬飲んでいるのでしょうか」と言われたことがあります。きっと「免疫」と言う薬が効いていたのかもしれませんが。どうぞ、皆様も、みかん等ビタミン C の多い果物を食べ、良く歩いて免疫力をつけて下さい。

自己防衛に勝る予防はないと思います。そしてどうぞ良い年をお迎えください。来年も宜しく願いいたします。

発行日 : 平成28年12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
 湘南支部