

寿会湘南支部ニュース 第11号

～湘南支部のスローガン～
長寿社会に若さを求めて



峯山から長者が崎と富士山を望む 飛田

～第7回 湘南支部総会のご案内～

日 時:2017年5月19日(金曜日)11時～14時
場 所:横浜国際ホテル 10F 欄の間
会 費:6,000円
(詳細案内は4月上旬送付致します)



「少年老い易く学成り難し一寸の光陰軽んずべからず」

何事にも動ぜず悠々たる姿の富士山。実に素晴らしいの一言に尽きます。

新年を迎えたばかりと思っていたらもう年度末、28年度の寿会活動も3月31日花見を残すのみとなりました。今年は一昨年と同じ大庭城址公園で盛大に行う計画になっております、多数の皆様の御参加お待ちしております。合わせて29年度の支部総会の準備を開始致しました。新年度は役員の改選期となりますので新たな気持ちで長寿社会を乗り切る施策確認の会にしたいと考えております。

その大きなツールとして毎年ご好評頂いている健康談義では、今年のグッズ「やわこ又はかたお」を使って首、肩こり、腰痛等の解消に繋がる正しい使い方の実演と、ご家族の皆様にもご使用頂ける様に参加者全員にプレゼント致します。

又、特選のワインも用意し、わいわいがやがやと楽しい会に致しますのでどうぞ皆様万事お繰り合わせの上ご参加頂きます様お願い申し上げます。



今年のグッズ紹介

←ウォーキングタオル

やわこ又はかたお→





大庭城址公園での花見のご案内

日本ビクター寿会 湘南支部

平成 28 年度第 4 回レクリエーション活動として観桜の宴を下記の通り行います
万事お繰り合わせの上奮ってご参加頂きます様ご案内申し上げます

日 時 : 3月31日(金) AM 11:00~PM 3:00頃
集合場所 : JR藤沢駅北口 10:15 (10:30 発, 湘南台西口行きバスに乗ります)
*バス停には古林支部長がお待ちしております。
*現地集合希望者はその旨連絡下さい。

花見会場 : 藤沢市大庭城址公園 県内屈指の桜の名所です

会 費 : 1,000円 (当日お支払い頂きます)

持 参 品 : 飲み物、つまみ等は用意致しますが軽い昼食をご用意下さい。
自分好みのつまみ、飲み物の持ち込み、差し入れは大歓迎です。
又、ゴミ袋を各自持参願います。

参加締切 : 3月30日(木) AM12:00迄 (飲食物準備の為)

申し込み先 : * 景山 康二 : Tel : 0466-36-9228 携帯 : 090-1054-3100

Eメール: koji_k194812@jcom.home.ne.jp

* 中谷 泰治 : Tel : 0466-27-8537 携帯 : 080-5021-4622

Eメール: fjsw0032nktn@ae.auone-net.jp

～開催の可否～

前日 3 月 30 日の午後 6 時 52 分 NHK 天気予報で、横浜が
31 日 AM:6:00~PM3:00 の間に雨マークなければ行います。

不明な点やご質問は幹事に問い合わせ下さい。



幹 事

景山康二、中谷泰治

鎌倉初詣報告 (2017年1月10日実施)

参加者:大曾根収、景山康二、川崎勝弘、古林 茂、菅沼喜久次、飛田和男
中谷泰治、浜田正義、南 健輔、山本三樹夫、脇坂宜志、伊藤恵美子(12名)

当日は、初詣の賑わいも過ぎて静かな八幡宮に参拝することが出来ました。
その後、梅の咲く境内をゆっくり散策しながら、頼朝の墓、荏柄神社と巡り、「鎌倉
山下飯店」にて新年会を行いました。～晴れた気持ちの良い散策日和でした～



皆様の歩き方をチェックさせて頂きました

- ①背を伸ばす
- ②腰を伸ばす
- ③脚を後ろに伸ばす

頭の上から、ひっぱり上げられるように歩くと
足運びも軽くなり、膝にかかる負担も軽くなります

歩き方も
笑顔も良い
ですね！



第7回 「「ビーチャンは飛行機に乗って」……(中編)

旅人:井澤 勇

自転車を飛行機で運ぶ時、破損と言うリスクを何とかして軽減しなくてはならない、高価な自転車であれば尚更である。私は通常折畳み自転車だからスポーツ自転車ほど破損の心配は無いのだが、今回は義兄のスポーツ自転車を飛行機で我が家に送るという事にした。義兄が亡くなった為、乗り手の居なくなった自転車は長い事埃をかぶって物置に置かれていた。主を失った自転車はそろそろ錆びも見え始め、このままでは間も無く朽ちてしまうと思われた。そこで私は「ビーチャン」と言う生き形見とは別にこの自転車も私が乗りこなし、義兄の意思を継ごうと考えたのだ。

羽田発の早朝便は手続きが忙しいが、今回も自分の折畳み自転車を持って行く事にした。朝飯も取らずにカウンターで出発手続きをするのだが、毎回輪行袋に入れた自転車を裸にして、怪しい物を隠してないか係官が一々調べるのだ。近頃は「ゴム糊」が入ってないかも聞かれる。小指大のチューブに入った「ゴム糊」は危険物なのだろうか。搭乗手続きを済ませ、私は搭乗口に小走りで駆け込んだ。着替え等を入れたリュックが検査機にかけられ調べられたが、何も怪しい物を入れてないので今回もすんなり通過できるはずだった。が、係官は時間を気にする私にかまわず、リュックを開け中身を見せろとのたまわり、同時に迷惑顔を検知してか「出発は何時か」と尋ねた。

出発まで既に20分を切っていた。保安上機内に持ち込めない物が有ると言うのだ。ソレは自転車のペダルを外す100円で買ったスパナだった。こんな物が危険物なのかと思ってもあったが、事を荒立てても解決しない。出発時間はいよいよ迫って来た。私はその係官と一緒に駆け足で再度JALのカウンターに行き、特別持ち込み品と書かれた小さな段ボール箱に100円のスパナを入れて預けた。かろうじて構内呼び出しを免れた私は、冷や汗と共に無事機内の人になる事が出来た。

後で発見したのだが、保安検査場にはイラスト付きで機内に持ち込めない物が表示してあった。その中に工具類と言うのが有って、スパナ、ドライバー、はさみ等と大きく書かれていた、うかつで有った。そもそもこのスパナは、義兄の形見であるスポーツ自転車を、クロネコヤマトで運んでもらう為、ペダルを外す目的で持参したのだ。自転車を輸送する場合、破損を少なくする工夫が必要だと前に述べたが、このスパナが無くては今回の旅の目的は無いに等しい。

一騒動を経て無事自転車が我が家にやって来たのは、それから4日後の事である。勿論破損も無く、我が家で組み立てられた自転車は、新たな持ち主の部屋に今も鎮座し輝いている。これも100円スパナのお陰である。



輪行三点セット

- ・輪行タグ
- ・ペダル用スパナ
- ・空気入れ



～水戸の黄門様と出羽三山碑～

旧三浦郡(横須賀市、三浦市、逗子市、葉山町)にお住まいの湘南支部会員の方は41%います。そして、三浦姓を名乗られる方は全国で30万人と言われます。そんな三浦半島には凄い歴史がたくさんあります！

三浦郡は、前九年の役(1051年～)で戦功のあった桓武天皇の末裔の為通に与えられ「三浦姓」を名乗る。その後も、この三浦一族は頼朝の奥州平定でも戦功をあげ、会津4郡を貰う等して東北から九州迄に所領を持つ一大勢力になりました。後に北条氏との戦いで相模の三浦氏は、1516年に滅亡、更に伊達氏との戦いで会津の三浦氏も滅び歴史の表舞台から姿を消して行ったと言われます。

しかし、北条氏との壮絶な戦いで「討つ者も討たれる者も土器(かわらけ)よ、くだけて後はもとの土くれ」と辞世の句を詠んで自刃した三浦義同(よしあつ)の子孫に「お万」が生まれ、徳川家康の側室「お万の方」となり、紀伊・水戸の藩祖徳川頼宣・頼房を生みました。

水戸の黄門さんはお万の愛孫・三浦一族の血が流れているんですね。お万の兄の三浦為春もこの縁で要職に就く事に。

武家の史跡は多く残っていますが、民の方は限られています。でも、秋谷・子安の里・馬堀・鴨居・久里浜に残る出羽三山碑には驚きました。江戸時代に鄙な三浦半島から遙々出羽三山にお詣りに行ったんですね。野宿当たり前の厳しい旅、それを記念した石碑です。

旅の語源は賜わる(他人からの頂きをあてにして歩く)とか、英語でもジャーニーは、その日暮らし、トラベルは労苦・今と違って旅は苦しいものであったと思います。当時の民の心の強さ・出羽三山の勢力の強さに感心しました。三浦半島は景色良し、魚良し、歴史も深く、楽しく散策出来ます。

飛田



横須賀市鴨居にある出羽三山石碑

三浦半島の歴史を、知れば
知るほど奥が深い！
これからも色々な情報をお届けして参ります



三浦の河津桜と菜の花

伊豆の河津桜は有名ですが、ここ三浦半島にも1,000本の河津桜のあるのは意外にあまり知られていません。

京浜急行沿線の三浦海岸駅から小松ヶ池公園までの間の約1kmにわたり植えられていて、特に三浦海岸駅から三崎口の線路沿いでは河津桜と菜の花も同時に咲くのがみられます。又、小松ヶ池公園では芝桜も楽しめます。

是非、昼食に各種「海の幸」を頂きながら散策されてはいかがでしょうか！

5.中国事情 第9回



北京天安門



上海,外灘での中谷氏

今回は中国で良く言われる賄賂や腐敗について実際に見聞し強く実感した事を書きます。この件は皆さんご存知の様に、今の習近平主席になって、「トラもハエも叩く」と言い腐敗した官僚、共産党員、企業家達をやり玉に挙げて追求しており非常に厳しくやっている様子がマスコミに流れています。但しこれは権力闘争というのが一般の中国人の見方です。

知人に日本に帰化した中国現代金融専門の大学の先生が居ます。中国王朝時代の経済事情にも詳しく、当時の官吏の報酬の事について聞きました。官吏(吏は下級役人のこと)で、正式に役所から報酬を貰えた人は幹部の一握りで、殆どの官吏は、報酬は無く税金なり役所の許認可に絡む権限を利用して、公のお金や民間から、うまく「掠め取」って自分の懐に入れるのが一般的であったとのことです。下級役人時代にやれば、彼らが出世して幹部になっても身に着いた技(賄賂を取る)は続いてゆくでしょう。こうして中国の官吏は賄賂を取ることが普遍的(当たり前)になっているとの見解です。

私が初めて北京赴任以来21 年来信用して今も交流の有る現地のエリートの方は「その立場にあって賄賂を取らないのは、中国人は家族や友人達から無能と見られる。立場に応じて賄賂を取れば能力有ると言われる」と言いましたが、実際に中国企業に勤務し中国の人達とやり取りして居ると、全くその通りと同感です。

下々は製造現場から金目の銅線とか高額部品とか電池とか何でも盗むことから始まります。北京JVCでは中国国内販売のビデオカメラを製造現場は特別に鍵をかけた職場で生産して居ました。しかし、問題が有って品質保証部門に検査して貰うような時に盗まれたりしました。一台盗めば、彼らの半年分以上の給料に相当します。盗みというレベルでは無く、間接部門の人間は知能犯で、日本人の部長が居るにも拘わらず、例えば購買担当者は直接の購入先からでは見積書のコスト構成表を見れば目立つので、二次下請けから賄賂を取ったりします。また物流の委託先は日系会社ですが、実際の運輸実務は下請けの現地企業で、そこから賄賂を取っていた副部長が居ました。まさに賄賂が業務にビルト・インされている訳です。また大連の会社ではオーナーの親族の部長が、事務棟内を大理石張りにした時、大理石の枚数を1.5倍位に誤魔化して、会社から支払わせ、差額を業者からバックさせていたことが発覚しましたが、そんなことは在職中、会社内に枚挙に暇がありません。物品購入・工事・販売等お金の動くところには、必ず関係する人間のリベートが着いて廻っている感じです。彼らはそれを不正とは思っていない、その立場での当然の権利とすら思っている感じです。日系企業は、お金の面で守りに弱い(人を疑がわない)ですから、現地では内部からも外部からも好いよう金銭を吸い取られて居ると思います。

しかしこれは単に中国だけの事では無く、多くの発展途上国、後進国には付きものと言うのがマスコミで見る世界の常識です。サッカーFIFAの会長以下幹部が不正を疑われましたが、彼らからすれば、その立場に居る人間としてあたりまえなのでしょう。現代の一般日本人の様な金銭に対する潔癖感は先進国では当たり前ですが、仕事では別の賄賂漬けの腐敗した世界の理解、それなりの対応も必要です。習近平主席が幾ら頑張っても中国から賄賂・腐敗が無くなることは絶対有り得ません。

記:中谷

ロコモなんかに負けない！

柔軟性を高める体操

* ゆっくり呼吸をしながら行う
* 気持ちよいと感じる程度に伸ばす
* 反動をつけたり押さえつけたりしない

* 20～30 秒、ゆっくりと伸ばす
* 筋肉が伸びてことを意識する



① 膝の屈伸



② 浅い伸脚



③ 上体を前後に
曲げ伸ばす



④ 左右のわき腹を伸ばす



⑤ 上体を回す



⑥ 背伸びの運動



⑦ 手首・足首を回す



⑧ 軽い跳躍



⑨ 深呼吸

* 動作の最中は息をとめないようにする
* 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は 90 度以上曲げないようにする
* 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながら
ゆっくり行いましょう
* 支えが必要な人は、充分注意して、机に手をつけて行います

これなら
出来そうですね

7. 会員情報

各支部よりの訃報報告 (2016 年 12 月～2017 年 1 月)

ご氏名	支部	ご命日	享年
小澤 功	多摩	2016 年 12 月 13 日	82
臼井 一 隆	神奈川中央	2016 年 12 月 27 日	82
臼杵 健 介	相模原	2017 年 1 月 10 日	81
仁品 安 雄	相模原	2017 年 1 月 14 日	82

皆様のご冥福を謹んでお祈り申し上げます



最近の風邪、インフルエンザ情報

4月まで「花冷え」など、まだ寒い日があります。油断しないで下さい



先ず、体を暖めて休む につきます

○卵酒 ○生姜のすり下ろしとハチミツのお湯割り
なども効果あります
○水もとって下さい

自らの免疫力が一番

気の緩んだ時に風邪を引くと良く聞きます。大事をとるのも必要ですが、外気を吸って軽い運動すると血液循環が良くなり免疫力もアップします

ウイルスは高温多湿に弱い

室温 20～25 度・湿度 50%でウイルスの生存率は 3%です。できれば加湿器を併用し、湿度を 60～80%に維持して予防と治療に努めるのが良いですね！

8. 編集後記

2 月より、第 4 金曜日が「プレミアムフライデー」が始まりました。私達の頃は、週休2日でしたが「流石大企業」とうれしかったものです。今は未だ一部の企業としても、その内に浸透していくのでしょうか。

しかし、楽しんだ後の月曜日はどんな気持ちで出勤されるのかな～と心配もしています。結構、連休明けにそのまま出社されない方がいらしたんですよね・・・

残業が当たり前の時代でいらした皆様の感想はいかがでしょう。5 月の総会でお会いできるのを楽しみにしています。

発行日 : 2017年3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