

寿会湘南支部ニュース 第 16 号

～湘南支部のスローガン～
長寿社会を健康で生き抜く!



第 8 回 湘南支部総会報告

～ 支部長挨拶 ～

支部長 古林茂

去る 5 月 22 日第 8 回湘南支部総会が 35 名の皆様にご出席頂き盛況裡に終了する事が出来ましたのでその概要をご報告させていただきます。

事前報告事項である昨年度の決算と今年度の予算案が会員皆様の全会一致であった事、紙面を借りて改めて厚く御礼申し上げます。昨年度は支部の諸行事に延べ 118 名前年比 134%と多数の皆様に参加頂き有難うございました。今年も新鮮さを魅力造りの柱に趣向を凝らしたイベントを数多く計画しております、昨年以上の実績を目指して役員一同努力して参りますので引き続きご支援宜しくお願い致します。

もう一つの柱は健康寿命伸延のお手伝いです。すっかりおなじみになった、伊藤恵美子さんによる健康談義、ことしのテーマは肺炎予防でした。カロリープレスを使った腹式呼吸の実践、誤嚥性肺炎予防につながる飲み込む力を付ける筋肉体操、予定した時間が足りなくなる程参加した皆さん真剣に取り組みました。又、健康寿命に関して湘南支部には自慢の方が在籍しておられます。全国の寿会でも最高齢の 98 才の佐谷幹蔵様です。まだまだご健在で「2020 年東京オリンピック迄は頑張りたい」との力強いコメントが寄せられた事を紹介させて頂き、平均年齢 78 才の会員皆様が今後 20 年間は頑張ろうと誓い合う意義ある会合となりました。

第二部の懇親会では、飲み放題に追加のワインも好評でわいわいがやがや、あっという間の 2 時間半でした、今年も湘南支部らしい、活動を進めて参りますので会員皆様の御支援ご鞭撻の程宜しくお願い申し上げます。



2018 (H30) 年5月22日 日本ビクター寿会 第8回湘南支部総会

第Ⅰ部 総会



(司会: 景山氏)



(支部長挨拶)



(総会風景)

喜寿、金婚式のお祝いの授与



喜寿: 織田孝彦, 菅野敏, 南健輔, 山崎健三氏(古林支部長)



金婚式: 本田悦久, 石塚勝氏

乾杯!

第Ⅱ部 懇親会



白石勇磨氏



美味しい料理に目もくれずに皆様話に夢中です





独断と偏見で選んだ「感激」と「面白い」賞の発表



来年も宜しく！

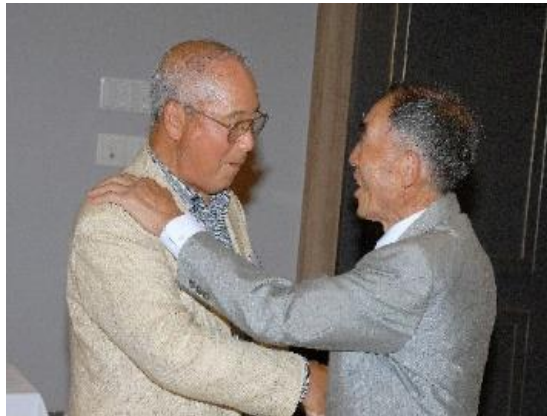
感動大賞
「堅い握手」



何回も恐れ入ります



美味しいよねエ〜



このワインは
俺が選んだのよ

大曾根氏の三本締めで御開きとなりました



よ〜い！
しゃしゃしゃん〜



大曾根収氏

第8回総会 健康談義

看護師 伊藤恵美子

今回は、年齢と共に飲み込む筋肉が衰えるために肺炎を引き起こす、「誤嚥性肺炎」を取り上げました。近年、死因の3位に上がり65歳以上の70%の方がこの誤嚥性肺炎で亡くなられています。この現状を知って頂き今からでも出来る対策を実践して頂きました。

- ①「ごっくんテスト」 喉の筋肉の状態が分かるテストを行う
- ②「メンズカロリーブレス」 を用いて「ごっくん筋」を鍛える体験をして頂く
- ③「腹式呼吸」 肺の酸素、二酸化炭素の交換を効率よく行い肺を鍛える呼吸法を学ぶ

以上を、解説プリントを見ながら行いましたが、今後もシリーズで解りやすく説明させて頂こうと思っています。

- ①「ごっくんテスト」: 30秒に何回「ごっくん」ができるか
3回以上は問題ないとされています
*今回、参加された方は、1回から9回と大きな差がみられました

- ②「メンズカロリーブレス」: 正しい使い方とその効果



メンズカロリーブレス



先ず、口にしっかりくわえて「息を吸う、吐く」を繰り返します。抵抗が3段階になっており、強く吹くと笛の音が強く出ます。ご自分のペースで繰り返し行うことで、「のど筋」と「腹筋」が鍛えられます。

ブレスカロリーは、「力むことなく」音が出るので効果は弱いと思われるかもしれませんが～

正しい呼吸方法は、力まなくても習得できと言うことですネ！

- ③「腹式呼吸」: 横隔膜を使う腹式呼吸は、肺の中へより酸素を多く取り入れ、二酸化炭素を多く出すことができます
呼吸が浅くなると、よどんだ空気が肺に残り、酸素不足を招き、抵抗力が落ちていきます

見て下さい！
皆さんの姿勢が素晴らしいです！
姿勢をみると正しく複式呼吸を
されているかが分かります



「三浦半島：磯グルメ懇親会」の御案内

日本ビクター寿会 湘南支部

今年も城ヶ島漁港直営店で獲れたての地魚グルメを堪能しつつ、ゆっくりと(お店は貸し切り状態になります)懇親して頂きたいと思います。

去年は前半に1時間半強景色を楽しみながら歩きましたが、今回は足に自信の無い方も参加して頂けるように散策を平地20～30分程度にします
のでお気軽に御参加下さい。

日 時： 2018年9月25日(火)

集 合： 京浜急行「三崎口駅」改札口に11時10分迄に集合

(11時18分発のバスに乗ります)

会 費： 3,000円(漁港直営の御店で懇親会を行います)

申 込： 9月15日まで(お店の予約をしますので予約制とさせていただきます)

申込み先： 当メールへの返信(Eメールをお使いの方)、又は下記にお願い致します。

景山康二 携帯電話：090-1054-3100、

自宅電話：0466-36-9228

携帯メール：kageyama194812@ezweb.ne.jp

行 程： 三崎口駅からバス(約30分)→城ヶ島へ⇒30分程度散策して漁港直営店へ着

散 策： 北原白秋碑、三浦水軍跡、城ヶ島灯台等から選びます

雨 天： 天候等で中止、変更の場合は前日までに幹事から御連絡致します

幹 事： 市楽正博、飛田和男、景山康二

皆様の御参加をお待ち致しております！



北原白秋詩碑と城ヶ島大橋



生きの良い採れたてお刺身

観桜会 南郷公園 (京急田浦)

2018年3月30日

今年の花見は横須賀方面、京急田浦駅の駅裏：南郷公園にて。最近の早い季節の移ろいにも間に合い、満開と落花の始まりという最高の桜風情の下での懇親花見会となりました。19名の方の参加があり、特注の刺身・飲物各種・皆様からのお気持の一品などで飲物・つまみも満開、弾む話にアッという間に4時間が過ぎました。年々、皆様方に盛り上げて頂き、イベントの楽しさが一層増している様に感じます。

南郷公園(船越町)は地元以外の方にはあまり知名度が無いと思いますので、少し南郷公園の桜を御紹介します。ここの桜は昭和29年に植えられた桜が育ったものです。元は海軍工廠造兵部(魚雷、大砲、機銃などの製造)の宿舎があった所です。

海軍工廠造兵部は公園から10分位の所にあり、昭和10年頃は職工さんが3万人も居て、ここの町の発展の元になりました。この歴史的な所には今、東芝ライテック社があります。この地区(船越)も新田開拓で生まれた所で、相模国風土記に「江戸から14里、民家は無く隣村の村民により耕作されていた」とあります、明治10年でも僅か1軒だけとか・・・旧軍の関係で急速に開けた地区です。

近くには、海上自衛隊基地があり、国の平和と国民の安全を守る為に様々な艦船が停泊しています。

参加された方は以下です(敬称略)。

石井國喜、市楽正博、大曾根収、景山康二、川崎勝弘、河田晋吾、北川利昭
古林 茂、斉藤秀昭、菅沼喜久次、多田 晋、中村征英、浜田正義、福岡 満
福山宰治、南 健輔、八木関三、脇坂宣志、飛田和男



花見酒は格別！



2018 年 6 月 12 日

前日までの悪天気が奇跡的に晴れ、16 名のメンバーが伊藤博文金沢別邸に集合しました。伊藤邸を初めて訪れる人が大多数で、本日は寺岡館長のオープニングの説明でツアーが開始されました。当別邸は金沢の穏やかな海が伊藤公の故郷の景色に似ていることから、明治 31 年に建築された茅葺寄棟屋根の田舎風海浜別邸であることが話されました。

別邸は豪華、華麗な当時の流行りの建築物でなく、随所に工夫が凝らされていることなどが披露され、欄間の鳳凰や鶴の彫刻、また千鳥貼りの障子紙、湯殿の見どころなど紹介されました。

私、市楽からは浮世絵師 歌川広重の金沢八景絵図に至る裏話を中心に、当邸の解体修復後(2009 年)には室内の備品、書画骨董などが常備されて無いので横浜市の下承を得て、年表、博文交遊絵図、長州ファイブ漢詩和訳、広重金沢八景絵図と現在対比図など作成したことなどお話ししました。

最後に当邸の名物「博文クイズ」などで正味 60 分を楽しみ、邸内裏側に飛田さん景山さん用意済みの宴会場に向かいました。

当時伊藤邸に勤務(2009～2013)した市楽からの「伊藤邸見学記」です。

2018 年 6 月 12 日



野島海岸を
望む庭園

ぼたん園入口
(玄関は左から)



～檜の板風呂～
朝、火をおこして入れる
のは午後 3 時過ぎとか



～引き続き懇親会会場～



参加者(16 名)：石塚勝、石井國喜、市楽正博、大曾根収、織田孝彦、景山康二、北川利昭、斎藤秀昭、古林茂、飛田和男、中村征英、南健輔、山本三樹夫、脇坂宜志、渡辺信久、伊藤恵美子



「緑色リヤカー」
市楽さん所有の
名物カーで家から
料理を運んで
下さいます!!



通訳は道具ではない！



今回は私が中国赴任中に通訳の仕事をしてくれた人達に感謝の気持ちも含め、私の通訳の使い方について説明します。別に中国だからという固有事情はありませんが。

1996年の夏に四か月の長期応援に北京に行った時、また、会社の人事も安定していなく、一生懸命指導してある程度理解してくれたと思った現地社員が突然、他社に転職したり、重要な会議の時に通訳が突発休みを取ったりさんざん苦劳しました。幸い1998年に責任者として赴任した時は、重点大学を優秀な成績で卒業し入社した女性が、意欲的に仕事を吸収する姿勢があり、私は通訳に業務担当者に指導するのと同様、或いはそれ以上に業務を教えました。具体的には、ある担当者と話をする前に、通訳に何を彼に伝えたいか目的を説明しました。更に相手が私の説明に対してどういう反応をするかも想定し、私の言うことが理解できていればこういう返事が返ってくるということも通訳に話しました。幾つかの反応がありそうな場合は、それを全て話し、なぜ彼がそういう反応をするのか考えられる理由もキチンと説明、私の話を通訳がほぼ理解できるまで、先ずは通訳に徹底的に説明しました。

私の北京 JVC の前半通訳をしてくれた人は後にシンガポールで勤め今では北京に帰り自分で手堅く事業を起こしていますが、当時分からなかったことを私に聞くように、今でも事業で困ったことは私に尋ねてくれます。また後半に通訳してくれた女性は、今は北京 Panasonic で生産管理責任者をしています。一昨年北京で当時の仲間と会食した時、「中谷部長は良く品物の絵や事柄の関係図を書いて説明してくれましたね。私も生産管理など何も知らなかったのに北京 JVC 時代に良く理解できて、そのお蔭で今 Panasonic でも仕事が出来ます」と言ってくれ良かったなと思いました。確かに当時は担当者に教える以上に通訳に理解して貰う気持ちでいました。北京 Panasonic の生産管理責任者の女性は今年四月一カ月草津の Panasonic に部下を連れて研修に来日しました。添付写真はその時のものです。まだまだ成長が楽しみです。

大連では、総経理と言う立場で赴任したので、北京 JVC の時以上に社内外の多くの人と仕事の関係がありました。常に会う前に通訳兼秘書に、会う目的は何か、私は話をこういう方向でまとめたい、相手はこのような主張をしたら、上手くゆく、そうでなければこういう風に話を進める等々必ず彼が理解できるまで、絵、関係図、写真をフルに活用しました。彼は私の経営管理・人事管理の考えを良く理解してくれ、現在大連で私立学校の副校長として経営や学生の育成に生かしています。

以上通訳の大切さ、重要さを書きましたが、一方、異国の人とは通訳を通じて意思疎通する以外に人間は動物ですから、直観で伝わるものも多くあります。北京時代のある日本人は多くの中国人部下達から「他説、他想、不一样」(彼は表で言うことと、本当に思っている事は違う)と言われて不信感の目で見られて居ましたが、多分それは通訳からではなく普段の言動の中から伝わったことと思います。論語に「巧言令色すくなし仁」【幾ら言葉巧みに飾り立てても(実は自分の為というのが本心で)相手を思う真の心は少ない】と言う一節がありますが、私も他人のことより自分自身をそのようなことのないように顧みる必要があるなという思いです。人としてまだまだ学ぶべき多くのことがあると思うこの頃です。

記 中谷泰治



元北京 JVC の事務棟前で



草津 Panasonic 北京研修生達

5・会員情報

各支部より訃報報告 (2017年10月～2018年6月)

	支 部	ご 命 日	享 年
北村 幸雄	神奈川中央	29.10	78
鈴木 芳明	湘 南	30.02	92
岩崎 繁雄	多 摩	30.03.19	91
田中 キミ子	横浜南	30.03.22	85
根来 洋	湘 南	30.04.10	74
梶 哲夫	横浜中央	30.05.15	75
佐野 博	神奈川東	30.05.30	90

謹んで皆様のご冥福をお祈り申し上げます

6・ V9.13 開催のご案内

～ V9.13 イベントのご案内 ～

日 時 : 9月13日(木)AM:11:00～14:00

場 所 : 横浜西口ホテルプラム(昨年と同じ)

会 費 : 7,000円 当日受付(古林)に現金払い

申込他問合せ : 7月1日より景山事務局長迄

電 話 : 090-1054-3100 又は、

Email : koji_k194812@jcom.home.ne.jp

J&K 経営幹部からのお話も予定されておりますので皆様多数のご参加下さい

★ ご注意 9月5日以降のキャンセルは自己負担になりますのでご注意ください。

7・編集後記

支部総会も盛会のうちに終わり、これからも色々なイベントが続きニュース編成にも力が入ります。それにしても、蒸し暑いですね、風鈴もダンマリを決め込んでいます。

でも七夕の織姫・彦星の距離は152兆Km、新幹線で逢いに行っても5,700万年もかかるとか・・・
負けずに気合いを入れて暑さを乗り切りましょう。

発行日 : 2018年7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