



寿会湘南支部ニュース 第 18 号

～湘南支部のスローガン～
長寿社会を健康で生き抜く!



謹んで新年のご祝辞を申し上げます

古林 茂

良き新春をお迎えの事とお喜び申し上げます。昨年の寿会活動は皆さまのご支援のお陰を持ちまして滞りなく進める事ができました。改めて厚く御礼申し上げます。今年は平成から新しい年号に変わる記念の年に当たります。寿会活動も現在の支部主導の運営になって8年、役員任期では4期が終了しますので、今年からスタートする5期目は心機一転第二ステージ的考えで進めて参りたいと考えております。今後も倍旧のご厚誼を賜ります様宜しく願い申し上げます。

1・サークル活動のご報告

みかん狩りのご報告

実施日: 12月11日(火) 場 所: 早川・山口農園 天 候: 曇り

参加者
19人

飯田進、石井國喜、市楽正博、大曾根収、景山康二、河田晋吾、菅野敏
北川利昭、小池潔、古林茂、齋藤秀昭、飛田和男、中谷泰治、浜田正義
南健輔、八木関三、山崎健三、渡辺信久、伊藤恵美子 以上19名

山口勝也様(山口農園代表)そして仲間の皆様本当にお世話になりました!



みかんと温かい
おでんが美味し
かった!





伊勢山公園での花見のご案内

平成30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29日(金) AM 11:00

集 合 : 小田急江ノ島線藤沢本町駅 改札口
小田急線 藤沢駅から新宿方面へ1駅目です

花見会場 : 藤沢市伊勢山公園
駅から歩いてすぐですが、軽い山登りがあります。

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20日(水)迄 飲食物準備の為
景山康二 : tel : 0466-36-9228 携帯 : 090-1054-3100
Eメール : koji_k194812@jcom.home.ne.jp

軽くて、
持ち運び易
いです！



ご参加の時に左図のような簡易椅子
をご準備いただけると大変楽で便利
です。100円ショップで100～200円
で購入出来ます。

～開催の可否について～

前日3月28日の午後6時52分NHK天気予報で、横浜が
29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



御世話係

景山康二、古林茂



中国と音楽と私について三話書きます。

～第一話～

湘南支部の会員の多くの方が地元でご存知と思いますが、現在の中国国歌の作曲者の記念碑が鵠沼海岸の引地川に近い所にあります。

耳が三つの字で「聶耳」(ニエアル 1912 生れ)と言う方が、1939 年来日し鵠沼海岸で水泳中溺れて亡くなったからです。1949 年の共産党中国発足前のことですが、共産中国発足後、国歌になりました。聶耳は雲南省出身で、この縁で藤沢市と雲南省は姉妹都市関係を結びました。又、毛沢東時代の文人政治家の郭沫若が筆豪した記念碑もあります。私が北京・大連に赴任中、記念碑の写真を持って行き、現地で会った多くの方に見せて紹介しました。その後、私が写真と行き方を教えた地方の党幹部、大学教授達数名が訪問したようですが、大方の中国人は知りません。

→ 案内(写真)は次ページに掲載

～第二話～

一回目の大連赴任中、哈爾濱(ハルビン)の取引先を訪問した 2010 年のことです。商談が終わり、夕方、先方がロシア料理専門店でご馳走してくれました。丸いテーブルが 12、3 卓あり多くのロシア人と少しの中国人で混んでいました。会食の途中、現地の女性音大生が Violin を持って各テーブルを廻って来て、20 元(約 330 円)で一曲希望の音楽を奏いてくれました。我々のテーブルに来た時に私が彼女から Violin をかりて、バッハの「G線上のアリア」を演奏しました。中国人席からは反応はなかったのですが、流石にロシア人達は西洋音楽の素養があるようで、多くのテーブルから「ハラショ、ハラショ」と大きな声がかかり拍手してくれ、可愛い人形のようなロシア人の女の子とお母さんが、ウオッカのグラスを持った来てくれました。レストラン全体が盛り上がった感じでした。私が「ハラショ、ハラショ」なんていわれるのはこれが最初で最後でしょう。

～第三話～

二回目の大連勤務中、出張のない土、日はいつも朝 9 時から 12 時迄、アパートの下のショッピング街にあるピアノ練習場で、ピアノを弾いて過ごしていました。ある時、「蛍の光」を弾いていたら突然相当高齢のおばあさんが勝手に部屋に入って来て、連れの娘さんが謝りながらついてきました。弾き終わっても出て行かないのでおばあさんに「音楽に興味ありますか」と聞いたら、中国語で私は日本人小学校を卒業し、この曲は良く知っているとのこと。娘さん(年齢は 60 代)の話では、日本統治下の満州時代、裕福な家庭のようで渤海湾沿岸の営口(インコウ)市の日本人小学校に通ったとのこと。文革時代に経営者であるおばあさんの父親が紅衛兵に撲殺され、それ以来苦難の生活の様でしたが、改革開放時代になり娘さんの夫が始めた仕事が順調で、今は余裕のある生活をしているが、おばあさんが肺ガンになり、毎月営口から娘さんが連れて大連の病院で治療を受けているとのことでした。

折角だから浜辺の歌、さくらさくら、荒城の月、椰子の実等々繰り返し弾いていると、途中から懐かしさが込み上げたのか涙を浮かべながら日本語で歌い始めました。彼女はもう 90 歳過ぎですが、歌を通して、80 年以前の子供の頃を思い出し、優しくった両親や仲の良かった日本人の子供達のこと話してくれました。最晩年に近い彼女に音楽を通して喜んで貰えて良かったなという気持ちです。

その晩、娘さんから「今迄は塞ぎ込んでた母があれから気持ちも明るくなったようで少し元気になりました」とお礼の電話がありました。2012 年年末の話です。

あれから 6 年、どうされているかと思います。

中谷泰治



2018 年 1 月大連平均気温



大連ホテルにてピアノを弾く筆者

聶耳(ニエアル) 記念広場のご案内

鵠沼海岸駅下車
徒歩 10 分



鵠沼海浜公園スケートパーク

県立湘南海岸公園

寒くなりました！ 皆様、外出が少なくなり家でテレビを観ることが多くありませんか？
 こういう時に首、肩、腰、膝、足首の関節を動かしてあげてください。エネルギーが発生して
 温かくなります。これを「**自家発電**」と言っています。

「声を出す(歌う)」、「舌を出す」、「首をゆっくり廻す」「足腰の関節を動かす」



温まることが実感できて、喉筋をも鍛えます



ごっくん何回できますか？ (3回/30秒) 練習で1回でも多くを目差しましょう！

インフルエンザ事情

インフルエンザ
 はもう怖く
 ない！？



	今まで	現在これから
薬品名	・タミフル ・イナビル ・リレンザ ・ラピアクタ	・ゾフルーザ(新薬)
薬 効	<u>細胞内で増えたウイルス</u> が細胞外に放出されるのを 阻み、周りの細胞への広がり を防ぐ。しかし、細胞内の菌 が増えるので 感染力は 強い(要隔離)	・細胞内のウイルスを増や さない働きがあり症状が緩 和します。 ・A 型、B 型の両方に効果 があります。 ・1 回飲めば良い
隔 離	診断後、5 日間人と接しない	診断後 2～3 日 症状が出たら 48 時間以内に 受診をすること

ゾフルーザは、未だ使用経験が乏しい薬なので副作用などの問題が出てくる可能性がゼロ
 ではありません。 インフルエンザの症状がでたら、医師の指示に従って服用して下さい！

早めに症状をチェック！



重要ポイント

この3つのチェックポイントがそろうことが、インフルエンザの特徴です。

Check1・	地域内でのインフルエンザの流行
Check2・	急激な発症 前触れとしての鼻水、くしゃみなどが続くことなく、急に高熱になって気づく
Check3・	38℃以上の発熱、悪寒

要注意ポイント

重要ポイントの他にも次のような要注意ポイントもあれば、インフルエンザを疑いましょう。

Check1・	関節痛／筋肉痛
Check2・	倦怠期／疲労感
Check3・	頭痛
Check4・	寝込む

また、次のいわゆる“かぜ症状”もほとんど同時か、やや遅れて現れます。

Check5・	咳／鼻汁／くしゃみ
Check6・	喉の炎症

～中外製薬 インフルエンザ情報サービスより～

あらゆるウイルスに勝つ・ウイルス予防

- ・**栄養**： ビタミン D (抗ウイルス作用あり) …イワシ、鮭、キノコ類 (日に当てる)
- ・**インフルエンザウイルスの生存時間の長いのは～**
金属、プラスチック、ガラスなどは 24～48 時間菌が生存する。スマートフォン、トイレのドアノブも生存しやすい。案外、紙、木製品の生存時間は短い
- ・**うがい薬**： うがい薬で行うのが効率的。お茶もお勧めです
- ・**インフル・ワクチン**： 効率的なので受けることをお勧めします

6・会員情報

各支部より訃報報告 (2018 年9月～2018 年 12 月)

氏 名	支 部	ご 命 日	享 年
平野 憲一	静 岡	30.12.16	70
高山 博光	上信越	30.12.18	72

謹んで皆様のご冥福をお祈り申し上げます

7・次回総会のご案内

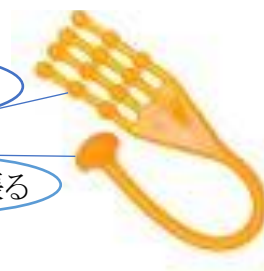
第 9 回「湘南支部総会」ご案内

日 程:2019 年 5 月 21 日(火曜日)
 時 間:11:00～14:00
 会 場:ホテル・ザノット・ヨコハマ
 (旧・横浜国際ホテル)

～今回のグッツ～、
足トレーニングチューブ です

足指に挟む

手で引っ張る



8・編集後記

駅までの道を歩いていて、小さく縮んでワイン色に染まった葉を見つける、といつもと変わらない晩秋を感じ立ち止まるのが常です。そして新しい年を迎えます。

皆様はどんな新しい年をお過ごしでしょうか。

例年、この季節はインフルエンザの脅威にさらされるのですが、適当に降る雨の湿り気のおかげでインフルエンザ流行を未だ聞かれません。その上、特効薬が開発発売されるに至りインフルエンザの流行が脅威でなくなる日も近くなってきました。

しかし、次にまた別な脅威となる病気が現れるかもしれません。人間は、そんなあらゆる脅威との戦いの連続なのかもしれません。「戦ってやろうじゃないの」精神で病気に立ち向かって生きたいですね。

この湘南支部ニュースもこの 18 回で一区切りとさせていただくことになりました。来年度からは、新たな役員で運営されることになります。

今後の支部ニュースは、皆様が必要とする、皆様の声が反映したニュースを創られることを願っています。旧役員も出来る限りのお手伝いさせていただきますので、どうか今まで同様、新役員の応援を宜しくお願い申し上げます。

役員一同



発行日 :2019 年 1 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