

寿会湘南支部ニュース 第3号



湘南支部のスローガン

ゆっくり のんびり 楽しんで ～交流を詰め、心豊かな人生を～

～ ご 挨拶 ～

支部長 南 健輔

3月も半ばを過ぎ、寒さもいくらか和らいできた感じがします。
年度末のこの時期「2月は逃げる、3月は去る」とよく言われますが、日にちの経つのが特に速く思われます。 会員の皆様お変わりございませんか。
「湘南支部ニュース」も第3号を発行させて頂くこととなりました。
ご高覧の上、ご意見・ご感想をお寄せ頂きますようお願い申し上げます。

敬白

～ 総 会 の ご 案 内 ～

来る5月26日(火)第5回湘南支部総会の開催が予定されております。
年間で最大の行事となりますので会員の皆様に於かれましては万事お繰り合わせの上ご出席頂きます様お願い申し上げます。

従来通り**一部式典、二部懇親会**の形式は同じですが今年から懇親会を中心とした運営に致し度く、この為、議案の審議、賛否は書面による事前決議方式とさせていただきますのでご理解とご協力の程宜しくお願い致します。

二部の懇親会は時間を充分取り、例年好評であった「健康談議」を初め、中華料理、アルコール、ソフトドリンク、特性ワインのフルコースをお楽しみ頂きながら、“ビクターと言う同じ釜の飯を食べた仲間と親睦を深めることにより元気と若さを取り戻す場と致します。

どうぞ皆さん、期待を持ってご参加頂きます様重ねてお願い申し上げます。
又、参加記念として、ささやかではありますがお土産をご用意させていただきます。



今回の健康談議では「ツボ」を取り上げ、皆様の痛みの予防 と緩和についてお話したいと思います。
「つぼ押し」に役立つグッズも用意しております
是非ご参加ください！

20名と過去最大のメンバーで鎌倉を歩く

第3回鎌倉ハイキングは、12月5日に予定通り行われました、当日は肌寒く前日が雨だった事もあり、足場を考慮して当初の獅子舞行きを佐助稲荷から源氏山方面にコースを変更しました。大曾根さんの機転の利いた判断が師走の鎌倉満喫の楽しい一日となりました。

七福神の御利益で健脚に変身

第4回藤沢七福神巡りは、1月10日、プロに近い渡辺さんの案内で行われました。藤沢駅から最後は江の島神社までの12キロを疲れた、疲れたと言いながらも全員完走ならぬ完歩で若さをアピールした一日でした。



鎌倉 佐助稲荷の由來說明の大曾根さん



藤沢 12キロをカンポした平均年齢7?歳の精鋭

第五回お花見のお誘いです！

申込み期限：4月2日迄

お待ちしております！

★日時：4月3日(金) お花見

集合場所：藤沢駅北口のバス乗り場に10:15分集合 会場：藤沢市大庭城址公園
会費：1,000円 飲み物、つまみは用意致しますが、軽食、敷物、ゴミ袋の持参をお願い致します。

～開催の天気判断～

前日2日PM6:52 NHK 天気予報 AM6:00～PM3:00 迄横浜が晴 OR 曇は実施、雨は中止です。
不明な点は下記担当幹事迄ご連絡下さい。

古林:tel:0466-45-3436 携帯 080-6532-9347, 中谷:tel:0466-27-8537 携帯:080-5021-4622

★日時：6月4日(木) アサリ堀 詳細は同封の総会事前資料をご覧ください

2015年1月10日(土)
湘南支部 ハイキング
多田 晋



画 福山 幸治 さん (湘南支部)

人生楽らく

— 楽余生！ 何事も前向きに考え、人に頼らず自分でやり抜く —

寒川町 脇坂 宜志 さん 75

2 月下旬、寒川神社近くで脇坂さんとお話しをする機会を得、余生の生き方についてお聞きしました。脇坂さんは一昨年 40 年近く連れ添った奥さまが御他界され、悲しみ、先々の不安、心の揺れ動く中、今まで意識していなかった余生についてようやく考えるようになった。

先ず「生活拠点」について一人で現状のまま、子供と同居、先々は老人ホームへ入居も視野に入れたが、子供に頼らず、現住居で愛犬と一緒に自分一人で生きる事に決める。「食事」は当面「業者宅食」を利用するも、ボケ防止も兼ね男の料理に挑戦し、今ではレシピのレパートリーも増え、最終的には手料理中心に替えて行く。

次に大事なことは「万が一の時の備え」であり、相続はじめ諸問題について決めて置く事。以上を整理して決めておけば、後は自分の生きがい、活力を養う事は自分次第（努力）となる。

「何事も前向きに考え、人に頼らず自分でやり抜く」の考えの基、自身の余生を明るくする事も、有意義に過ごす事も自分次第（努力）であると心に決め行動する。

元々手先が器用で日曜大工、左官、塗装等、今まで同様自分でやる。又、趣味のカメラを片手に野鳥などを撮りながらのウォーキング。そして月 2～3 回のゴルフや寿会ハイキングに参加し足腰や頭（脳）の老化を防ぐ努力をする。愛犬の世話があり、好きな旅行は遠慮せざるを得ないが仕方がない所だ。

後は認知症とは無縁であらうと願い、自分の努力で充実した余生を過ごしたいと考えている。

～ 愛犬メグちゃんと共に 奥様の分まで逞しく生き抜いて下さい ～



シジュウカラ
(幼鳥)

←カワセミ



←カルガモ



愛犬メグ嬢 ウェスティー種 13 歳



寒川神社を散策・参拝する 脇坂さん

(記・カワサキ)

3. よもやま話し…

御酒の適量、「厚生労働省」と「巷」（ちまた）



先月号に御酒の適量の話がありましたので、御酒の話題を一つ。厚生労働省は医学的な見地から適量を日本酒で2合迄とガイドしていますが、巷ではどうでしょうか。小半（こなから）という響きも粋な江戸言葉がある様に当時から小半が適量と経験から知っていたようです。半（なから）＝一升の半分で5合、これに小（こ）＝さらに半分、を付けて2合半の事を表します。

巷の知恵も素晴らしいですね。

しかし、酒合戦などという乱暴な催しも多々あります、今も続く川崎大師河原の酒合戦は相手を飲み倒すまで戦う、料亭での合戦は量を競い一人で2斗近くも飲んだ記憶が残るなど・・・

酒合戦などで使う大杯は、入る量によって色々な名前がある様です、緑毛亀杯（2升5合入）という様に。これら大杯を総じて「武蔵野」といいます。武蔵野には、こんな歌が残っています。

「武蔵野は 月の入るべき 山もなし 草より出でて 草にこそ入れ」、この様に当時の武蔵野は広大な原野で原を渡り切るのに一日では無理と紀行文等書いてありますね。この広大な原に立って、野を見渡せば、野は見尽くせない広さ ⇒ 飲み尽くせない と転じて飲み尽くせない程の大杯を武蔵野と言う様になったとか。

皆様、2単位（2合）や小半（こなから：2合半）と適量を守って楽しく、下記に御用心。

「酒の無い 国へ行きたい 二日酔い また三日目には 帰りたくなる」 飛田

1単位とは：ビール 500ml（中1本）、清酒 1合、ワイン 120ml、焼酎 180ml、ウイスキー60ml

4. 中国事情…第1回目



日本と中国は尖閣問題以来、急速に関係が悪化、相互の国民感情も極端に悪化していると、一般に思われています。北京で七年、大連で三年生活し、今も三カ月に一度位のペースで中国に出張する者から見ると、空港税関等の役人の態度は良くないですが、現地で交流する一人ひとは、日中関係をそんなに大きく問題視して居ません。ごく普通の人と人との関係です。

現地でTVの全国放送のニュース、ニュースの焦点等で見ると確かに共産党に指導されたマスコミは反日感情を煽り立てているなど感じる内容です。しかし町で会う多くの普通の市民は、「政府の事は政府の事、我々と関係無い。（戦争の事も）過去の事は過去の事。」と極めて冷静です。それに中国には日本で言う世論調査は有りません。中国の世論調査の結果と言っても全て党が作って発表した数字です。

今回は第一回目として、市民レベルで見ると、特別お互いに嫌悪すべき間柄ではないと言う事を感じて頂ければと思います。そんな認識ですから、筆者も中国企業にたった一人の外人として、何年も仕事が出来ていると思います。二回目以降に相互の相違点等に触れてゆきます。 中谷



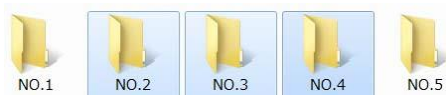
ファイルやフォルダーの選択を簡単にする

フォルダー内のファイルやフォルダーを選択する時に数が少なければ簡単ですが数が多いとなかなか手間暇が掛かります。

是非次の3種類の選択方法を知っておいて下さい。

図では5個のフォルダーを例にしていますが数が多くなっても同じ考え方で出来ます。

- (1) キーボードの shift (シフト) キーを使うと連続して並んでいるフォルダーが選択出来る



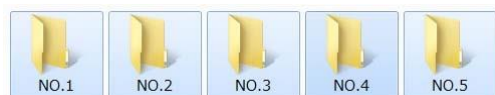
NO.2 をクリックしたら shift を押しながら NO.4 をクリックすると NO.2～NO.4 が一気に選択出来る

- (2) キーボードの Ctrl (コントロール) キーを使うと任意のフォルダーだけ自由に選択出来る



NO.1 をクリックしたら Ctrl を押しながら NO.3、NO.5 とクリックすれば自由にフォルダーが選択出来る

- (3) キーボードの Ctrl (コントロール) を押しながら A を押すと全部のフォルダーを選択出来る



A は ALL (オール) と覚えましょう

SK



6. ちょっと一言

基本姿勢をとる

- ① 真っ直ぐに立つ
- ② 頸、肩の力を抜く
- ③ 下腹、肛門に力を入れる
頭からヒモで吊られる
ように下半身の力を抜く

姿勢よく軽やかに歩くと
10 歳若く見えますよ！



ゆ～る～り～ウォーキングのお勧め

腕を大きく振ると胸筋、背筋が動き肺活量が増します。
又、足指を動かすと血流が良くなりインナーマッスルをも刺激し転倒防止に繋がります。

インナーマッスルってどの筋肉？

体の奥にある筋肉の総称で主に 姿勢を細かく調節したり、関節の位置を正常に保ったりする働きをしています

7.会員情報

(1)各支部よりの訃報 期間 (2014 年11月 1 日～2015 年 2 月 28 日)

ご氏名	支 部	ご 命 日	享 年
西村 松三	横浜中央支部	平成 26 年 10 月 6 日	87
丸井 秀雄	千葉支部	平成 26 年 11 月 10 日	78
岸本 学	関西支部	平成 26 年 12 月 12 日	78
本田 雄幸	横浜中央支部	平成 26 年 12 月 20 日	84
宮田 孝	湘南支部	平成 26 年 12 月 22 日	83
川崎 靖夫	関西支部	平成 26 年 12 月 22 日	78
田中 とし	千葉支部	平成 27 年 2 月 3 日	90
浦上 桂子	千葉支部	平成 27 年 2 月 11 日	75
村田 一雄	湘南支部	平成 27 年 2 月 23 日	80

謹んでご冥福をお祈り申し上げます

(2)その他 ……特になし

8.編集後記

最近、中国の方の「瀑買」が話題になり否定的な意見もありますが、一方、過疎化した観光地では中国旅行客のおかげで活性化したとの話も聞きました。そんな複雑な日本と中国との関係を中国事情に詳しい中谷氏にシリーズでお話して頂くことになりました。

また、「会員探訪」では脇坂氏に登場頂き、本当に貴重なお話を伺うことができました。有難うございました。

福山さんの今回の鎌倉七福神の顔には癒されます。これからも描き続けて下さる様お願い致します。

支部ニュースの発行目的は、紙面を通して会員みなさんのお役に立つ情報の共有化を図り心身の健康の一助にして頂ければと思っております。最終的には全会員の方に登場して頂いて身近でフランクな紙面になるのが役員全員の願いです。どうぞ情報の提供をお待ちしております。

今年の総会での健康談議では今話題の「ツボによる健康」の指導と実演が行われます、何処か痛い所がある方は必ず参加して下さい。6月4日のアサリ掘りは、食べきれない程の持ち帰りが確約です、どうぞこちらも楽しみに参加くださいね。！

夕焼富士



～鎌倉より～
(鈴木純一氏撮影)

プロも羨む鎌倉から富士山が見えるスポットが意外と多いので皆様も捜して見て下さい。

発行日 平成27年3月1日
発行人 :南 健輔
編集人 :伊藤 恵美子
発 行 :日本ビクター寿会
湘南支部