

寿会湘南支部ニュース 第4号

湘南支部のスローガン
～長寿社会に若さを求めて～



～ 新支部長 ご挨拶 ～

新支部長 古林 茂

今年度最初の支部ニュース（通算4号）を発行に当りましてご挨拶申し上げます。
私は先日行われました支部総会にて三代目の支部長に承認頂きましたが未だに身の引き締まる思いがしている今日この頃です。

高齢化と人員減少と言う避けては通れない難問を抱えておりますが、今年度方針の主旨としましては会員皆様の「食と健康、旧友と楽しく語らい美味しく食べて健康寿命を伸ばす」と言う事です、少なくとも東京オリンピックの開かれる2020年迄は皆様方と一緒に頑張っていこうと役員一同決意しております。楽しい企画を沢山用意して皆様の各種行事への参加をお待ちしております。

年間最大のイベントである総会が去る5月26日42名と多数のご参加を頂き盛大に行う事が出来ました、これも皆様方のご支援の賜物と深く感謝申し上げます、会場に於きましては皆様の明るく、笑いの渦があちこちで起こり将に湘南支部の大和一致の精神を心強く感じた所です。支部ニュースは会員皆様全員との唯一のコミュニケーションツールとして支部の大きな柱にして参ります、今年度は4回の発行を計画しておりますので今後ともご支援ご協力の程、宜しく願い申し上げます。



日本ビクター 寿会 湘南支部 第5回総会

2015 (H27) 年5月26日 (火)

於 横浜駅西口 横浜国際ホテル10F

～総会懇親会の模様～

今年からは議事を事前に済ませて、懇親会中心の総会へと衣替え。早速に毎年御期待の健康談議から始まりました、飲み代が酒から薬に変わらない様に自然治癒力を目覚めさせるツボ療法の説明と実技です。皆さま熱心に取り組んで目や耳に住み着いた蚊や蟬も退散気味。ツボの刺激で血行も良くなった処で会食の始まりです。健康や趣味や日常や現役時代の思い出に、思えば遠くへ来たもんだ、の感慨も交えて話に花が咲き、食事も飲み物も進んで飲み放題の他に持ち込んだ世界のワイン20本も42人の胃の中へ・・・これには驚き、皆さま中々の健啖家です。御長寿・金婚のお祝い、会員紹介を挟みあつという間に和気あいの懇親会も時間となりました。今年から湘南地区で有名な品を御土産に御用意するように致しました。今年御参加頂けなかった方も含め、来年もお待ち致しております。



第2～5回総会の写真集は下記のURLから見る事が出来ます

<http://kmkr-stardust.sakura.ne.jp/08.SHOUNAN/shounantop0.html>

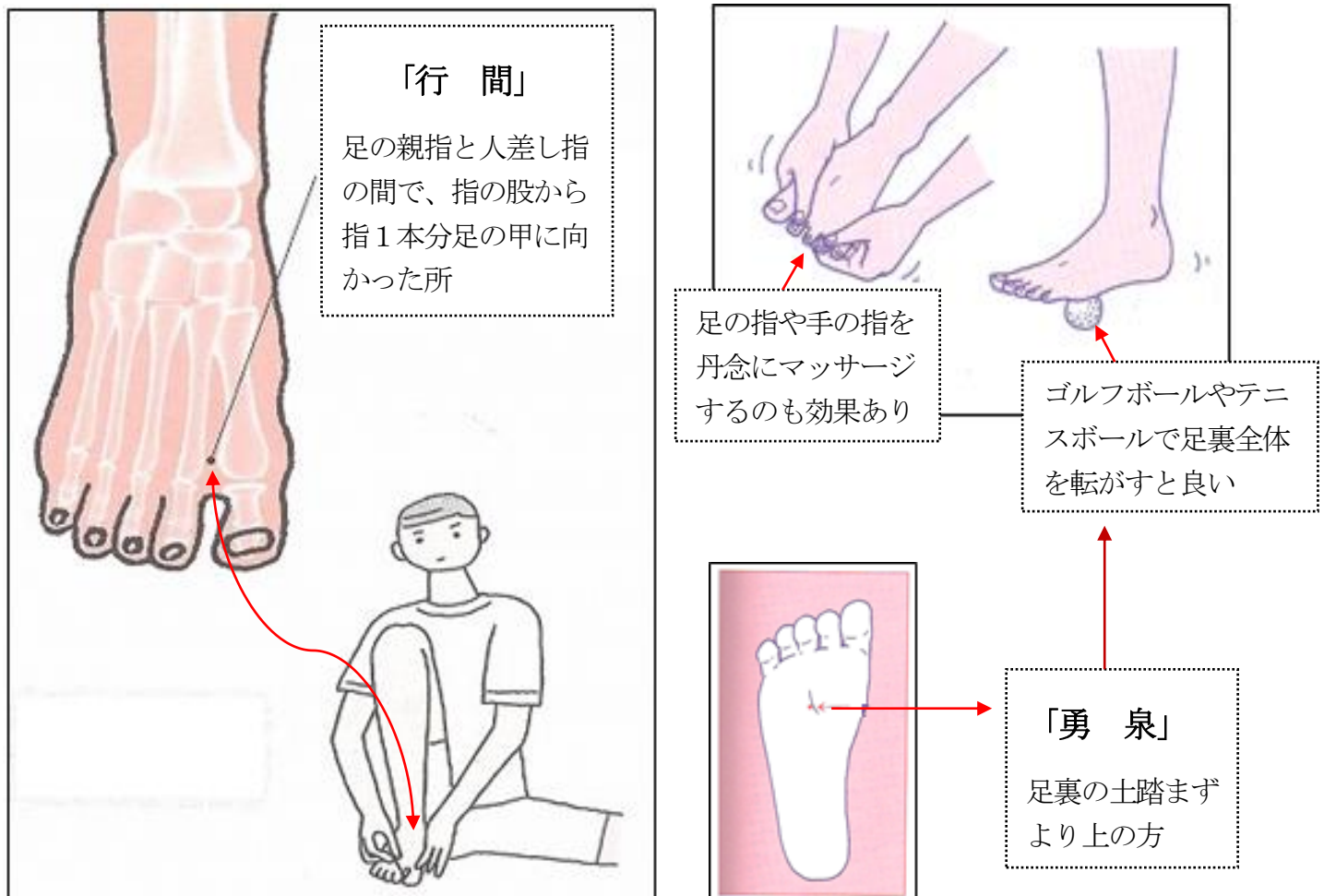
自分でも出来る「ツボ療法」

総会では「気」「血」「水」の流れを正常に戻そうとする「ツボの効用」を実演して頂きました。しかし、自分でツボを探して効果的に行うのは難しいものです。そんな「ツボ探しのコツ・効用」を「支部ニュース」で紹介して行こうと思います。

第1回目は高血圧の方に有効なツボです～ 足裏を刺激すると気持ちが良いと好評でした！

第1回:高血圧

血圧の高い方は体の血が下の方に滞りがちです。足のツボを刺激し血流を良くすることで血圧を下げる効果があります



(ツボ棒)

今回総会で使用したツボ棒です。サイズは(10cm×10cm) 木製で肌触りも良く丁度手に納まりツボを押しやすく出来ています。

購入をご希望の方は、下記の伊藤迄連絡を下さい

伊藤：E-mail:emiko2395@amail.plala.or.jp Tel:0466-82-7254

料金は500円(送料込)

1. サークル活動報告

城山城址公園での「お花見」(4月3日)

去る4月3日に26年度最後の行事として花見が藤沢城址公園にて行われました。当日は天気が心配されましたが参加16名の皆様の行いが良かった為か曇り空に花吹雪が酒の上に舞い落ちる絶好のコンディションの中盛大に行われました、会は盛り上がり昔話から、回し飲み、飯田さん作曲の健康歌謡曲の合唱で顎の運動を、最後は大曾根さんの新型一本締めで楽しい一日となりました。



「アサリ掘り」イベントの思い出(6月4日)

天運に恵まれ、まさかの好天。金沢八景・野島浜でのアサリ掘り、皆さま食べきれない程の大漁で天然物は旨味も抜群との評判。懇親会は中締め大締めと延々4時間に及ぶ歓談、切りたての刺身が届く・焼きたての大羽鰯や熱々アサリ味噌汁が届く(全て市楽様の御心入れ)等とつまみも十二分に。御酒も日本酒・ワイン・ビールと驚きの都合6升到及ぶ量が胃の中で地方・国際の交流、我々の話も弾みまして何時の間にやら潮も満潮に、お腹も親睦も満潮の御開きとなりました。



「次回(9月)のご案内

北原白秋も好んで遊んだ三浦三崎の磯を歩き魚グルメを楽しめます
詳細は次号の支部ニュースでご案内致します。どうぞご期待下さい!

人生楽らく

—「為すが儘 成るが儘に」何事にも明るく、楽しく、夢中になる —

中郡二宮町 瀧 静男 さん 86

5月下旬、二宮町・多目的ホール「ラディアン」のロビーにて大先輩・瀧 静男さんの取材を行いました。冒頭「寸言人を射る」の難しい文言から始まり、ご趣味の毛筆書、写経、葉書画等の膨大な作品集を持参した手さげ袋から次々と出され先ずはその蘊蓄（うんちく）を拝聴する。取材目的で訪問したのですが、逆に瀧さんの人生訓、生き方の指導を受け出鼻を挫かれ日頃は好々爺と親しく接していたが、この日は一回り大きく見え、その熱意に圧倒された次第です。日頃とは違った瀧さんの内面を垣間見る事ができ貴重な体験をしました。紙面の関係で大先輩の力作集をご紹介できない事は誠に残念です。

瀧さんは2年前に立派な御殿を新築され、奥様、息子さんご夫婦とお孫さんの5名家族で幸せにお暮らしのご様子です。

何時も明るく元気で生きられる秘訣は何ですかと質問を投げかけますと、

先ずは、奥様の手料理（野菜や魚類が主流で肉類は少々避けている）は何時も完食する事が大事という答えが返ってきました。今まで大病の経験は無く、今も五臓六腑の自覚症状は皆無と豪語。

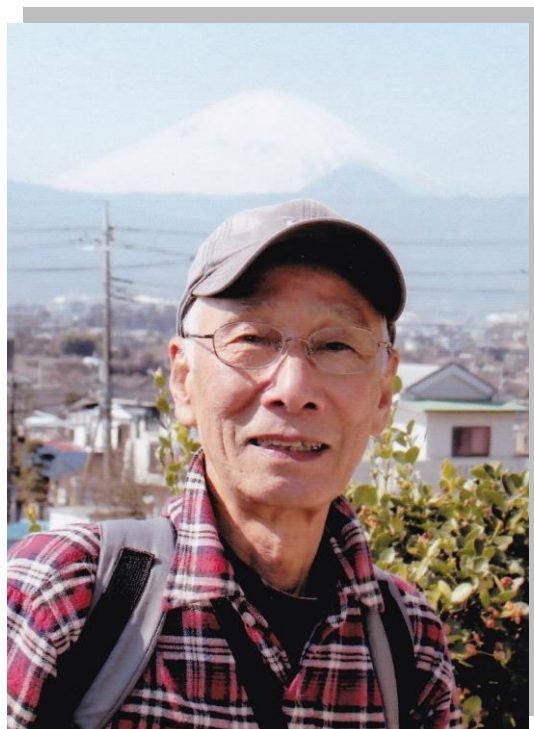
しかし、最近神経痛を発症、これが唯一の悩みとか、弁慶同様、瀧さんにも泣き所がある様です。その他の健康面での秘策はないが、「為すがまま 成るがままに」を信条とし、寿会ハイキングには毎月2回の参加を心掛け身体を動かし、毛筆書、葉書画で頭を働かせ、更に写経、盆栽等で精神面を養い、認知症防衛の為、日夜楽しみながら努力している様子でした。

～ お話し好きでお洒落な 瀧 先輩 何時までも素敵な笑顔で頑張ってください ～



↑「湖静円月」瀧さんの揮毫（旧大和荘に掲額）

笑顔が素敵なハイカー瀧さん 曾我梅林にて →



(記・カワサキ)

3. 中国事情…第2回目



二回目は、市民生活から見た中国事情を日本と比較しながら書きます。政治向きの話は、日本のマスコミに溢れていますから、割愛します。

極端に言うと、日本社会を「渡る世間に鬼はなし」と表現すると、中国社会は「渡る世間は鬼ばかり」と言えます。中国の人は、身内や余程の朋友以外、基本的に他人を信用しません。信用できないからです。社会が安定していないので、本来市民を守るべき警察官も信用できません。往々にして警察官は上も下も、黒社会(ヤクザ、窃盗団、暴力団)とツルンデいます。極端に言えば、お金とコネ(人脈)と暴力をバックにした権力が全てを支配して居る社会です。論語等に見られる仁・義・信・礼等々は残念ながら身内と一部朋友の間だけで、社会一般には生きていません。従って自分の身は自分で守るしか有りません。例えば住宅でも、窓も玄関も扉の他に鉄格子でしっかり防衛しています。それに比べると日本の特に戸建て住宅は無防備に見えます。また中国に住んでいて強く感じるのは社会に強烈な不満が燻っているということです。例えばスーパーや駅、空港のトイレや水道蛇口等の公共の施設を思い切り、何かぶつけて壊したまま放置されたものが多く目につきます。建物内の壁にも蹴り上げて汚い靴跡の痕跡もあちこち見られます。一部の不満分子の仕業と思いますが、市民生活空間に多く見られます。中国の小学校では「人を騙すな」とは教えません。「騙されるな」と指導します。騙される事が多いからと思います。

今年4月NHKクローズアップ現代で中国の子供行方不明(誘拐)が、年間20万人と報道して居ました。人口比では日本人年間2万人相当の誘拐です。日本なら大問題ですが中国では社会が取り組むべき課題となっていないようです。個人で子供を誘拐から防衛するしか有りません。

またDVD、薬、食品、ブランドもの等の偽ものの生産現場の摘発ニュースは現地で度々報道されます。北京の様な政府のおひざ元で武装警察が力で抑えつけて治安が一番安定して居るハズの都市でもATMに現金を車から運ぶ時、いつでも発射できるよう小銃を構えた警官が三、四名廻りに睨みをきかせています。日本の一人二人の警備員が腰に棍棒をぶら下げているだけのとを比べると、まるで緊迫感が違います。

一方、役人は不親切極まりない。申請書を提出しても不備があると何時までも放置です。日本と違うのはどこが不備か教えない。日本なら当たり前の親切さが全く有りません。そもそも役人の態度が大変横柄です。その癖、何につけても役所の許可が必要です。その上、役所間の連携がなくなったら回しされる事も少なくありません。同じく公営病院の医者・看護師も同様です。不親切極まりない。また交通信号もあてに出来ません。超車優先社会で大きな道路を渡る時は青信号でも命がけです。このように一步家を出ると油断も隙もならないのです。賄賂で私腹を肥やした共産党幹部・政府高官が、数百名単位でアメリカ、カナダ等々自由な国に逃亡するのは、母国・中国を信用できないからでしょう。

こんな中国で生活して居て一番困っているのは逃げる事も出来ない大多数の中国の国民です。私から見て気の毒に思いますが、中国人にとっても母国でありながら中国で暮らすのは並大抵の事ではありません。次回はそんな中国のビジネス事情についてレポートします。 記・中谷

各地にも様々な八景があり、八景選びは日本人が好きな様です。昭和2年、一般国民が観光に目を向ける様になって来ました。でも世情は沈滞気味、そこでお祭りの国民的なイベントをやって盛上げようと新聞社2社が主催、鉄道省後援で日本八景を国民から投票してもらう事になりました。

おらが国さの自慢と、なんと投票数9300万通（人口の1.5倍）に及んだから凄い盛り上がり。この選ばれた八景に対して当時の人気作家に紀行文を書いて貰って旅行を促すといった念の入れ方。作家も現地に赴き、他に負けじと美文調に筆を唸らす。美しい日本語で読むと思い出が蘇り、再びの旅心が湧いてきます。今と違って紀行文というより探訪記的ですね、実に豪華な顔ぶれ・・

室戸岬（田山花袋） 木曾川（北原白秋） 別府温泉（高浜虚子） 十和田湖（泉鏡花）
華厳滝（幸田露伴） 雲仙岳（菊池幽芳） 狩勝峠（河東碧梧桐） 上高地（吉田弦二郎）
八景に漏れた所は、日本二十五勝（箱根など）、日本百景（江の島など）として紹介されました。
泉鏡花（十和田湖）のほんのサワリを御紹介します。

「・・藍を浮かべ、緑を潜め、紅を溶かして、寄る波や返す風に紅紫千輪の花忽ち敷き・・颯と流るる七彩の虹の末を湖心最も深き処、水深一千二百尺の青竜のおおいなる口に呑む・・」

＊「日本八景」平凡社ライブラリー（文庫本） 2005年の出版 御一読をいかがですか。

記・飛田

5. パソコン ワン・ポイント講座



Office で便利な「F-4」キーを使ってみましょう

Excel、Word を使っていると同じ操作を繰り返すことが多いのに吃驚します。例えば Excel で出来上がった表の複数セルに強調色を付けたい時に便利なキーが「F-4」です。作業手順は次のようになります。

- ①あるセルを黄色に塗りつぶす。
- ②他のセルを同様に黄色くしたい場合はそのセルを選択して「F-4」キーを押すと黄色に塗り潰されます。
- ③毎回塗り潰しのツールにマウスで押しに行かなくても簡単に同じ操作が出来ます。

Word の彼方此方の文字を**強調(B)**にしたい時も同じ手順です。

Office では一つ前の操作を繰り返す機能が「F-4」キーにはあるのです。いろいろのケースで Excel、Word、Power Point などでお試し下さい。

SK



6. 会 員 情 報

(1)各支部よりの計報(平成27年3月1日～平成27年6月14日現在)
ただし、ご連絡が遅れた方は1月、2月も含みます

御氏名	支 部	ご 命 日	享 年
阪間 勇	横浜南支部	平成27年1月27日	85
鎌田 昭和	神奈川中央支部	平成27年2月10日	82
宗形 信夫	多摩支部	平成27年3月12日	79
二瓶 龍平	上信越支部	平成27年4月16日	74
武藤 利秋	埼玉・栃木支部	平成27年5月20日	85
稲葉 由美江	神奈川東支部	平成27年5月24日	73
宮川 忠夫	多摩支部	平成27年5月26日	82
薄井 亮介	湘南支部	平成27年6月7日	79

お祈り申し上げます

謹んでご冥福を

7・お願い

寿会本部の運営は積立金によって行われてきましたが残り少なくなった為今年度から支部負担金による運営にすることが全国支部長会で決定致しました。

この結果、固定費部分と寿会ニュース印刷代双方で多額の金額が湘南支部の割り当てとなります。湘南支部としましては新たな負担額を抑える為支部専用の印刷機を購入し自前で印刷する事により固定費部分の33千円の負担に押さえる事に致しました。又、配送に於きましても支部ニュースに同梱する事によりコスト低減を図ります。したがって、メールをお持ちでない方への寿会ニュースの配送が支部ニュースの配送タイミング迄遅れが発生致しますがご理解とご協力宜しくお願い致します。

8・V9.13のご案内

開催日:9月11日(金) 11:00～14:00

場所: ホテル・プラム(横浜駅西口) ☎045-314-3111

会費: 一人6500円、ご夫婦12000円

申し込み期限: 7/15～8/15迄(9/4以降のキャンセル不可)

申込み、詳細の問い合わせ先は

景山 康二 (Tel) 0466-36-9228 (携帯) 090-1054-3100

9・編集後記

アジサイの花が小雨の中一段と美しく咲く候となりました。

今回は湘南支部総会の様子をメインにした編集をしました。欠席された方も当日の雰囲気や懐かしい方々の近況を見て頂けたらと思います。

会員探訪では、いつもお会いしても笑顔で凛とされている瀧静男様に。「中国事情」では、ニュース報道よりリアルな話をして頂きました。これからも支部ニュースは特色のある内容、湘南支部ならではの話題を載せていくことを目指していきます。皆様の投稿をお待ちしています！ ㊦

発行日 : 平成27年6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