

湘南支部のスローガン
～長寿社会に若さを求めて～

～ ご挨拶 ～

支部長 古林 茂

リオのオリンピックでは予想もしなかった様々なドラマが生まれました。思い起こせば半世紀前の東京オリンピックでは、もう限界と思われた記録が嘘の様な素晴らしい記録で金メダルとなっている事には本当にビックリポンです。

当時のビクターは展開されたばかりの大和工場を皮切りに次から次に新しい工場が造られ、高度成長の時流にも乗り、会員皆様の頑張りもあり、破竹の勢いを続けVHSによる世界制覇まで登り詰めた大躍進は将に金メダルに勝るとも劣らない半世紀でした。

2020年の東京オリンピックには「夢よもう一度」は叶いませんが、良き時代を過ごした事に感謝し、長寿社会を堂々と胸を張って迎えたいものです。

皆さんは、どれをお使いですか？

グッツのご希望がありましたらお知らせ下さい

(ストレッチボール)



(ジェルチューブ)



(ツボ棒)



(エレキバン)



総会やレクレーションでお会いする多くの方が、ご自分に合った運動をアレンジして毎日行っているという話をお聞きます。「自分に合った運動」を見つけられることと、それを継続されていることに敬服してしまいます。そういう方は背筋も伸びていて若々しくみえますね。そんな皆様にも手軽に使えるグッツを用いることで、より効果が得られることを紹介させて頂いてきました。

また、総会では「グッツ愛用しているよ」「テレビを見ている時は腰にポーを挟んでるよ」「肩こり、腰の痛みが楽になった」などと声をかけて頂いています。今回も「磁気は、ばかにしていたけれど効くね」との言葉も頂きました。これらの品物は、体にやさしく穏やかに効く品物ばかりですので安心してお使いいただけます。

さて、来年はどんなグッツにするか～ 使い勝手の良い品物を提供できたらと思っています！



☆実施日時： 9月16日(金) 10:00

☆集合場所： 江ノ電の江ノ島駅 改札口(小田急線ではありません)

☆参加申込みについて (飲食物の用意又は店の予約の為に予約制となります)

・申し込み期限:9月10日(土)

・申し込み先:景山康二 Eメール : koji_k194812@jcom.home.ne.jp

携帯電話: 090-1054-3100

当日は大潮です!

☆散策する見所

江の島の昔からの魚屋さんなどの店が残る静かな裏路地から、干潮の時だけに行ける磯釣場、隼の生息地の磯から広鶴島を見ながら白い防波堤と灯台へと歩きます。

(今回は、神社、展望台、岩屋へは行きません)

☆昼食＝懇親会

・A:裏路地にある磯料理店

・B:元漁師さんが今も続ける裏路地の穴場魚屋「島紋」

Bを利用したいが小さな魚屋のため対応できる人数に限られ、現時点ではAになる可能性が高いのでお申し込みの際に御含みおき下さい。

(参加される方へは、開催日迄に御連絡致します)

☆会費 (当日頂きます)

・Aの場合:3,000円(定食2,000円+飲み物)

・Bの場合:もう少し安くあがります。

☆御問合わせ先 : 飛田和男(幹事)まで御願い致します。

Eメール:kawasemi-hotuma@jcom.home.ne.jp

携帯電話 090-4933-8403

☆服装 : 残暑対策としての帽子、磯を歩くためハイキングシューズをお勧め致します

☆中止の場合 :

雨天等により中止の場合は、前日の15時迄にEメール、Eメールをご利用無い方へは電話にて御連絡致します。

★支部役員一同、御申し込みをお待ち致しております★

幹事:景山康二、飛田和男



平成14年の整備によって防波堤が2~3メートル高くなり散策できるようになりました。波が岩に当たって砕け散るさまは、まさに気分爽快です。

2・サークル活動報告

市楽さんのご指導のもと、アサリが沢山採れました



ふっくらとして良い味でした！



最後まで盛り上がっていました

実施日：6月6日（月） ～当日大潮～

参加者：飯田進、石井國義、市楽正博、景山康二、川崎勝弘、北川利昭、古林茂、
信太孝夫、飛田和夫、中谷泰治、中村誠、中村征英、福山宰治、浜田正義、
南健輔、八木閱三、伊藤恵美子 以上17名

梅雨入り宣言の翌日にも関わらず薄日の射す天気にも恵まれた支部恒例のアサリ掘り。最近NHK等で放送され益々人気が高まる縄文以前から続く野島の天然の浜、粒ぞろいの天然物で参加者17名は時の経つのも忘れて掘り皆さん大漁。

続く懇親会も松林で御近所の市楽さん宅から大量のアサリバター、アサリ味噌汁、鯡フライの熱々を御提供頂き、刺し身の盛り合わせ等々の多様なつまみ、多様な飲み物もあり懇親の場は、話の花も満開で大盛り上がり、潮はやがて満ち三々五々重い御土産を手に帰路につかれました。なお飲み物、食べ物など沢山の御心入れを頂き感謝申し上げます。

還暦を過ぎたら自転車に乗ろう

第5回 「あそ 1962 乗車」……(後編) 井澤 勇



井澤氏と自転車

翌朝、期待した竹の子ご飯には有りつけなかったが、意気揚々と私は熊本に向けてペダルを踏んだ。助手はレンタカーなので宿の玄関で別れたがその後どういうコースで熊本駅に走って来たかは今もって解らない。合流地点は熊本駅、時間は凡そ4時間後と決めた。自転車では4時間の行程も自動車では僅か1時間である、助手が時間を持って余さないかと心配になって聞いた事があるが意外にもその心配は無用だった。その訳は近頃アチコチに出来た「道の駅」に立ち寄り新鮮な野菜や果物を物色したり、気に入った小物を見て回るの時間はあるという間に経つらしい、持て余す時間など全く無いので心配ご無用と言ってのけた。それでも約一時間毎に私は持参したGPSで大げさに人工衛星を使い、凡その場所を確認し携帯で報告した、助手も同じ地図を持っているのでお互い見失う事はない、我ながら中々ハイテク親父だと自賛している。

廃線跡のコースは時々駅の名残と思しき場所が現れる、その都度一休憩し水分の補給に勤めた。昔は小さな車両トコトコ走っていたのだが、今はその面影は無くひっそりと静まり返っていた、何度か小休止を繰り返すと都会のビルが見えてきた、九州横断道路を潜り、鹿児島本線と併走して熊本市外に入った、最後の連絡を携帯に入れて無事駅前でサポート車との合流を果たした。しかし都会の駅前での再会は中々難しいのが事実である、車を停めてのんびり自転車を待つ場所が無いからだ。自動車は自転車と違い、おいそれとUターンは出来ないし、勝手に停まっていると他の車が警笛を鳴らし中々落ち着かない、しまいにはお巡りさんに怒られてしまう、だから知らない土地で合流場所を選ぶのはかなりの冒険なのである、何はともあれ無事合流出来た事はおめでたい。おめでたいので勧められるままに、助手がどこかで手に入れた一口サイズのミニトマトを口に入れた、口の中で潰れたトマトはキャンディの様な濃い味でビックリした、びっくりしたのは味だけではない、この小さなトマトは「太陽のえくぼ」とか「太陽娘」とか呼ばれ、本物は一粒200円、東京では桐の箱に入って2万円もするらしい、我々は2万円のトマトを食べる身分ではないが、先程助手が立ち寄った「道の駅」で買い求めた規格外品との事だ、味は同じだが僅かに大きく育ち過ぎたので格安で売っていると店の親父の弁である。

さすが商売人で上手い事を言う物だ。しかしサイクリングで疲れた体に甘酸っぱい汁は特別心地よい。

実際このトマトが幾らだったかは未だに不明である。



今回は、合わせて三年間仕事をした
大連で見聞したことを紹介します



大連は東北地方の中でも洗練された一番発展している明るい国際的港町、工業、観光都市です。元々はロシアが拠点都市としてパリを模して西欧風の街づくりをしました。日ロ戦争の結果、日本の統治が始まりました。街でロシア人、東南アジア人の船員達を見かけます。今は政争に敗れ無期懲役の薄熙来が長年市長をし、積極的に日本企業を誘致、工業開発区は日産、東芝、キャノン、松下等大企業他、日本各地の中小企業も含め 2000 社近い企業が進出、現在首相の李克強が遼寧省トップの党書記の時来訪、開発区を見て「ここは日本の植民地か？」と尋ねたと噂のある程、日本色の強い街です。日系企業で中国人直接雇用は約 16 万人(2013 年)です。

大連は日露戦争の舞台になった旅順も小一時間の近さで、203 高地、乃木將軍とステッセル將軍が会見した水師營の農家もそのまま残っています。大連市内には、満鉄本社他、満州国時代に作られた多くの建物が残り、現在も使われています。大和ホテル(現大連賓館)の二階には明治の昔、文豪・夏目漱石がコーヒーを飲んだ喫茶店もそのまま営業しており私も会社から近いので会議や来客の無い午後、一人で息抜きによく利用しました。

戦前は 20 万人以上の日本人が住んでいたそうですから、地元で日本人と交流の有った人も多く、私の訪ねた中国の都市の中でも最も親日的な街と思います。また日本語を理解する人も多く、私が市内で道に迷い通りかけの婦人に中国語で「〇〇に行きたい。どう行けばよいか？」と尋ねると親切そうに微笑んで日本語で「真っすぐ行って信号を右ですよ」と答えてくれる様子がよくあります。2012 年 9 月に日本政府の尖閣諸島国有化で、中国各地が反日の嵐に揺れた時も、大連は平穏でデモも閉店した日本料理屋も有りません。

ハルピンの寒さは熱いお茶を入れたペットボトルを外に持って行くと直ぐに中身がシャーベット状に凍る位です。大連の寒さは、外をものの五分も歩くと耳が千切れるほど痛くなる寒さですが、ハルピン程厳しく無く、大連は、冬はシベリアのロシア人や東北北部に住む中国人富裕層の避寒地となります。夏は灼熱の上海、北京から富裕層の避暑地になります。その人達の超高層高級マンションが風光明媚な星海海岸に林立し高級レストランも多く有ります。夏は黄海から渤海に抜ける海風が良く吹くのでエアコンは要りませんし、特に夜は涼しく気持ち良く感じます。初夏のアカシヤの白と紫の花は見事です。また果物はサクランボの産地で、大きなボール一杯でも 400 円位で種類も多く中々美味しいものです。日本人に嬉しいのは伊勢海老やアワビの刺身、殻付きウニ等々も含め新鮮な海鮮料理が手頃な価格で食べられる事です。大連には中国で唯一公立のモデル学校があります。街中でもロシア系の血も混じっているのか背の高い色白のスラッとした美人を見かけます。

市内で知り合った東京の75歳前後の元高校教師夫妻は毎年夏、半月避暑に来ているそうです。また大連交通大学、師範大学等は日本人留学生を積極的に受け入れ若者だけでなく定年後 60~70 歳台で、夫婦や単身で半年とか数年、語学留学に来ている人々もいます。寿会の方にも、中国に行かれるなら大連はお奨めで、三、四日の観光旅行も良いですが、五つ星ホテルに泊まり一、二週間の、のんびりした、滞在型旅行でも日本の年金で十分富裕層並みの豪勢な生活が楽しめます。

次回は中国でよく言われる賄賂についてレポートします。

記: 中谷

ホームドクターについて



皆様には、ホームドクターはいますか？

元気な時は必要性を感じませんが、問題が生じた時に先ず相談に乗って頂くのが「ホームドクター」です。現在は大きな病院にかかりたくても「紹介状」が必要となっています。「紹介状」はなくても診てもらえますが、持参された方が優先されるので最後になります。かつ料金も別途かかります。

問題が生じて、然るべき医療機関にかかりたい時は「紹介状」を書いて頂くことから始まります。そんな時の為にも日頃から、ご家族、友人、クチコミなどで情報を得ておくことをお勧めしています。

「ホームドクター」を選ぶ基準は？

- ・患者さんの目を見て話を聞いてくれること
(パソコン画面ばかり見ている目合わせないのは論外)
- ・訴えに対して、患部を良く観察して触れたり押したり色々な角度から診てくれる。(話だけを聞いただけで薬が出るのも論外)
- ・ご自分の専門以外の病気は然るべき専門医を紹介してくれる。
(俺に任せておくと患者さんを抱え込まれるのはとても危険)

* 評判の良いお医者さんでもお互い人間なので相性の悪い場合もあります。そんな時は無理せず相性の合うドクターに出会うまで探してみるのも大切です。

* 適切な医療機関にかかり、早く対応することは自分を守り安心して過ごせる秘訣です。そのための努力は惜しまないでください。

診察に際しての注意点



症状が目に見えなく辛い時や、どうにかしてほしい時はその想いを訴えると医師も「何とかしてあげたい」と手を尽くしてくれます。最近「お年ですから～」と言われてしまう場合もあるようですが年をとっていてもそれなりの対処方法、緩和策があるはずで。～この辺の微妙な点は総会で！

短時間に的確な診療を受けたい場合は、患者側としても正確な情報提供が大切です。そのために、経過、関連病歴、質問内容などを事前にまとめてメモしておくのが賢い方法です。医師はメモを見たり記入したりする患者さんには決していい加減に対応されないはずで。皆様の健闘を願っています。 ナース伊藤

6. よもやま話し…

～青い山脈…えっ！ブルーの山脈？～



青い山脈♪「若く明るい 歌声に…」名曲ですね。ところで山の新緑は緑色なんですが、何で青になっちゃうんでしょうね。青ガエルも…ブルーのカエルなんて日本にはいないですよ。随分と古い時代、色を表す言葉は「赤い」、「黒い」、「白い」、「青い」の四つで間に合わせていた様です。確かに「緑い」、「黄い」、「紫い」とは言わない、末尾の発音に「い音」が二つ重なり言いづらいです。だから色の濃いものを指す時は青いか黒いで表現しており、この名残が今に残っているといいます。

新緑で山の緑が濃くなる、これを表現する時、黒いでは違和感がある、そこで青いという事になったそうです。緑、黄、紫等は後の言葉で、いわば新語という事でしょうか。これらに色をつけて色彩表現が豊かになった。緑色、黄色と、また、自然の物に単に色を付けて桜色、すみれ色と更に豊かな表現の時代に入って行ったといえます。

今の時代、青い山脈は、緑の山脈でも良いのですが、こんな色彩表現の流れや青春を連想させる事で「青い山脈」は名曲・名表現と思います。確かに「緑の山脈」では輝きが出てこないですね、作詞家の方はこの他にも色々な曲で本当に素晴らしい表現をされ、感心します …飛田…

7. 会員情報

各支部よりの訃報 期間（2016年5月～2016年7月）

ご氏名	支 部	ご 命 日	享 年
籾 夫人	多摩会員の御令室	平成 28 年 7 月 1 日	76
籾 活重	多摩	平成 28 年 7 月 3 日	78
南場 六次郎	上信越	平成 28 年 7 月 14 日	71
尾木 睿	関西	平成 28 年 7 月 31 日	73

皆様のご冥福を謹んでお祈り申し上げます

8. 編集後記

リオ・オリンピックは、暑さも忘れて楽しませて頂きました。この時期にプロ野球、高校野球も行われていたのを忘れるくらいでした。この期間中は何かあってもオリンピックには勝てませんね。

先日、鳳凰三山へ登ったおり、88歳の方が15Kgの一眼レフを担ぎ人の倍時間をかけて登っていました。宿で写真について熱く語られましたがこの方にもオリンピック並みのメダルを上げたいと思いました。

発行日 平成28年9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

Back