



東京八王子プロバスクラブ

創立1995年10月18日

# プロバスだより

第161号

<http://www.tokyo-hachioji-probusclub.jp>

2009年4月9日発行

編集・発行：情報委員会

2008～09年度テーマ

『学びそして発信しよう、より豊かな地域社会を求めて』

- ・日時：平成21年3月12日（木）
- ・場所：エルシィ
- ・出席者：出席：60名
- ・お客様：ございません

## 1. 多村例会委員長の司会で定時に開会



## 2. 会食：

メニュー：春をあしらった和食

## 3. 矢島会長挨拶

皆さんこんにちは。三月に入りまして、ひと



雨ごとに桜の蕾も膨らみを増す中で、春の気配も一段と色濃く感じられる様になりました。本日も多くの会員の皆様に例会へ出席頂きまして誠に

ありがとうございます。先月の生涯学習サロンの開講式には会員の皆様に大変お骨折りを頂きまして有り難うございました。お陰様で、当日は天候が悪い中を、会場いっぱいの大勢の参加者の皆様に御出席を頂きまして、盛會に素晴らしい開講式を無事行うことができました。改めて心から感謝を申し上げます。本日は例会が終わりますと、いよいよサロンが始まる訳ですが、特に話し手の会員さんには特別にご配慮を頂きたいと思っております。3月と云う月は、年度末を控えて何かとお忙しい時期かと思いますが、どうぞ引き続いて皆様方の御支援を賜りますようお願いを申しあげまして簡単でございますが例会の挨拶と致します。

## 4. 議事

### (1) 幹事報告

#### 1. プロジェクターの購入

スクリーン付ですので是非、例会・サロン・同好会でご利用願えたらと思います。当面の保管場所は情報委員長預かりとなります。スク

リーンは3階の倉庫に置いておきます。平原さんが本日のサロンで使い始めとなりますので、サロン開始前にご覧になったら如何でしょうか。

## 2. 訃報の伝達

会員の配偶者が死去された場合には各委員長経由で全会員に通知しまして、会長名で弔電を送ることにいたします。通夜・告別式への会葬については、会員個人間の関係に基づいて自己判断で決めて頂きたいと思えます。

## 3. 休会・退会の届

休会・退会につきましては会長宛てに届を提出して頂きます。経路としましては、所属の委員長から、会員委員長、幹事をお願いします。用紙を作りましたので必要な時は申して下さい。

## 4. 対外関係

立川会員が全日本プロバス協議会に参加されましたので、後ほど報告して頂きます。

## 5. 同好会の活動報告

6月の事業報告に必要なので、来月の例会までに簡単な報告書を提出してください。写真・お茶・囲碁・歴史・ゴルフ（内容：メンバーリスト・開催頻度・例会の有無・参加人数等々）5月は車中例会ですので、4月をお願いします。

## 6. 5月17日（日曜日）【市民健康の日】

お手伝いとして12名の応援をしたいと思えますので、各委員会より選出してください。

## 7. 会員動向

本日、山元会員が退会されますので、71名休会が4名ですので、実働67名になります。

## 山元会員挨拶



情報委員会の山元でございます。突然ではございますが、退会の願いを出しました。理由としましては、現在仕事をしている身でございます。建設関係ですので、ご承知のように大変厳しい状況ですので、仕事にもっと力を入れたい事。それと、住まいが大和市でございます。その地区でもいろいろなボ

ランティア活動をしておりまして、なお且つ、4月から2つ3つの活動の役員を引き受けることになりまして、それも私の人生かなと思ひまして、仕事と地域のボランティアに時間を割かれ、プロバスに十分な活動ができなくなりました。プロバスクラブは入会して丁度3年少しになります。まだまだ参加したかったのですが、他の分野で活躍します。この様な理由で退会の意味を述べました。私自身は、身体は丈夫で、まだマラソンをしていますし、年間にフルマラソンは二回走っております。まだプロビアンらしく頑張っていきます。最後に、プロバスのこれからの御清栄と皆様の活躍をお祈りしまして退会の挨拶とします。ありがとうございました。

## (2) 各委員会報告

- ・例会委員会 本日は60人の出席で、出席率は88.2%でございます。
- ・情報委員会 購入したエプソン製プロジェクトーEB-W6の補足説明をした。
- ・会員委員会 なし
- ・研修委員会 なし
- ・地域奉仕委員会 澤渡委員長

### 1. 開講式ビュー

- i) 当日の出席状況 来賓含め140名  
会員54名 一般受講者 80名  
出席率：77% (会員・一般合計)
- ii) 全体評価 (地域奉仕委員会の評価)
  - ・会員各位のご支援、ご協力により、来場者の大幅増にも拘わらず、整然かつ肅々と大過なく式を終えることが出来た。
  - ・司会による話し手紹介、特別講話等、内容的にも概ね好評であった。
- iii) 反省点
  - ・話の中で、聴き取りにくい部分があった。
  - ・特別講話は興味深く、関心が高かったが、それだけに質疑応答の時間を設けて欲しかった。
  - ・ロビーや受付付近に会員が多く居て、一般受講者に戸惑いが見られた。

### 2. 野外サロンについて

- ・会員は3月26日までに出席の用紙を提出して下さい。

### 3. 学習サロンの応募状況とその対応について

今年度学習サロンの受講者数は180名弱となったが会場を変更して対応した結果、殆どの受講者が希望した講座を受講できる見通しである。但し、小会場の場合、当日の出席率が予想を大幅に上回った場合には、一般受講者を優先します。

### 4. 本日の学習に協力宜しくお願いします。

(以上：澤渡委員長資料より)

## (3) 同好会報告

### ・ゴルフ (永井代表)

[第17回ゴルフコンペ \(4月24日\)](#)、空きがありますので同好会メンバー以外でも希望受付けますので参加下さい。

### ・お茶 なし

### ・写真同好会 (矢島代表)

お茶の会と合同で、[信州飯田の一本桜を訪ねる撮影会](#)を企画しました。これにつきましては、近藤会員が住職をしている増泉寺の山門を飾る素晴らしいシダレサクラがあります。近藤会員のご厚意でお訪ねをしたいと考えております。4月7日、8日の一泊2日の飯田市内の殿岡温泉に宿泊して、温泉につかりながら写真談義に花を咲かしたいと思ひます。写真の会以外でも参加を受け付けます。参加希望者は3月19日までに矢島か下山副会長に連絡して下さい。

### ・囲碁 (下山代表)

囲碁クラブは毎月第1・第3金曜日に例会を開いていますが、年に二回大会を行っています。5月1日(金曜日)は第1回目の大会を台町の市民センターで朝9時から夕方5時まで白と黒を争うこととなります。ぜひご参加ください。

### ・歴史の会 なし

## (4) その他

### 立川会員 (全日本プロバス協議会副会長)



2月26日(サロ開講日)に全日本プロバス協議会の理事会が京都で開催され出席しました。金森新会長のもと、新しい理事会(会長・副会長3名・幹事長・会計監査2名で

構成)です。

主な議題は、7名の理事で全日本を動かすことは出来ないのでは、全国を9つのブロックに分け、そこから一人ずつ理事を出そうと云う事で、理事候補者(クラブ候補)を選びました所、各クラブで快諾を得ました。関東ブロックでは、鎌倉プロバスクラブが理事として引き受けをされました。また、年2回の理事会の開催について、例年各地区で開催するのですが、今年の秋の理事会は八王子で引き受けて欲しいと全員一致で要望されました。全日本PCの副会長としての権限では決められないので、持ち帰って会長と、11月開催ですので次期会長ともそして現理事会にも諮りたいと申しておきました。後ほど会長より話があるものと思ひます。以上です

矢島会長

立川会員からの話は3月1日に金森会長からも同様の要請文書が来ておりまして、先日の理事会

に諮り、決定を得ました。11月開催ですので来期の役員の仕事になりますが、その間出来るだけのことはしたいと思っています。予算の問題もありますが、参加するクラブからの収入で賄えるとの話もあります。皆様にもその時が来ましたら、いろいろお願いすることも多いと思いますが、ぜひご理解を頂いて、全日本プロバスクラブ協議会の一員として東日本側の発展にも力を貸せれば我々にとっても幸いと思います。

## 卓話

### 「体の手入れ」

話し手 宮城会員

宮城さん「皆さんこんにちは!」、会員 「…初」

「コンニチハ!!」

「コンニチハ」

ありがとうございます。反応して貰わないと、あがってしまいます。



お配りした【はちおうじのトリム体操】の本は、昭和63年に八王子市体育指導委員会協議会（トリム部）が作成したものです。当時は、競技スポーツが盛んでしたが、これからは運動が苦手な人も健康のために体操が必要ではないかとの発想から、体操に目を付けたようでした。トリム体操とは、「バランスを保つ」という意味のノルウェーの造船用語です。船体から身体に転じて、心身ともにバランスのとれた健康づくりを願って、元気な日々を過ごすために自分自身を調整することを言います。この運動は、どちらかと云うと、中高年を対象に出来ました。生活様式が変化してきた現代、身体を動かすことが欠け、運動不足が起こってきています。現代社会の病弱化、医療費増大の急上昇を止めるにも身体運動、それにはこのトリム運動が役立つのです。

レジメにも書いてありますように、体力とは、暑さ、寒さ等の外界からのストレスに対する自動調節能力としての**防衛体力**と、筋力・瞬発力・持久力・敏捷性・調整力・柔軟性のような、**行動体力**があります。

これらがバランスよく取れたところで健康と云えます。WHO（世界保健機関）では、心身と

もに健康だけでなく、心も身体も、社会的にも良好な時に、人間は健康であると定義しているようです。プロバスの人は、社会的には、おおいに花まるですが、体が強くと心も弱い人や、心

が強くと体がダメだとか、

なかなかうまく具合にバランスがとれないのが現在の社会であるかと思います。

トリム体操は、これらを満遍なく達成し、体の手入れをしましょう、という事で多く



の人の努力で広まってきました。

さて、野球選手などを見ていまして、準備運動の中でストレッチを多くのスポーツ選手が取り入れています。これは、筋肉を良好な状態にする目的で筋肉を静かに引っ張って伸ばす運動です。このほうが怪我が少なく、柔軟性を養う事が出来ます。この柔軟性が私達にとってとても大切です。さあ、皆さん一緒に体操しましょう...と宮城さんの指導で運動が始まりました。

ここで、とても大切なこと宮城さんのアドバイス：

- ・ **安静時の自分の脈拍を知ること。**
- ・ **予想最大心拍数を求める 220-年齢**  
(70歳ですと、220-70=150 が最大心拍数)
- ・ **その70%の心拍数 (105) が運動時目標心拍数です**

これを超えないように!

そして、「今さら、体の手入れなんて…」と云わずに、今さらを今からに換えて、『人生をはずらつと生きていきましょう!』

元気いっぱい卓話でした。

配付資料：トリム体操一冊・レジメ 2枚

## 6. プロバスソング斉唱



幸せを求めて  
長い道を 歩き続けた  
それぞれが  
明るい あしたに  
夢をいだき さあ  
心と手を 今 つなごう

## 7. 閉会（矢崎幹事代行）

宮城さんのトリム体操、息を切らせました。膝の力が無いことを実感しました。このあと、サロンを聴きまして楽しい一日を過ごそうかと思えます。



## 投稿

### 庭の狸チャン

古川純香会員

ガタガタと雨戸を開く、早春の陽が入る。

タヌ

“お早う、狸チャン”と第一声、こうして毎朝、話しかける。狸チャンは庭の丁度、開く雨戸の向こう側に、ツツジの灌木と大きめの石との間に、チョコンとおさまっている。

対座している狸チャン、小肥りで帽子をかぶっている土偶である。両目がクルット丸く愛らしい。土で型どってはいるが、何十年もここで老いの気配はない。

作者の柔らかな温かさがにじみ出ている。よく狸というと、人からあまりよく言われない。狸寝入り、狸親父、…など、しかし、イヌ科の哺乳類、人間によくなつく…などともいわれる。もう三十余年も前、ここに居を構えてから、狸チャン 庭で我々を守って?…くれている。若き日々は子育て、主婦業は忙しく、加えてお茶の指導などで狸チャンの存在は目にも、心にもとどめなかった。

何時頃から友達になったのか、そう七年前からか、それは夫が他界し一人になってからである。人はよくペットを飼う、犬も猫も動物、ワンワン、ニャオーと声を出す、歩く、食べる、“当たり前でしょう”との声が聞こえる。“そんなに淋しいなら、猫チャン飼ったら…”とも云われる。首を左右に振る。忙しい。物ぐさでマメでない。犬を散歩させるなら、自分が運動と、さっさとスポーツクラブに通っている。いやそんな次元ではない。私ひとりの発見、意識の変化に少し驚いている。単なる土の形をした狸チャン、勿論反応はない。アナタは性をこえ、手足もなく、脳もなく、心臓もなく呼吸もない、単なる物体である。しかし友の一人である。私の意識が昇華していると自己満足している。孫達がやって来る。庭に出る。幼ない孫達が、狸チャンの頭や顔をイイ子、イイ子と撫でる。祖母のまねなのではあるが……加齢と共に失う事、出来なくなる事が増える。しかし私には得たものもある。庭の狸チャンである。

これも心境の変化のひとつでしょう。子供っぽいね、皆様からわらわれそう。まさに年をとれば子供にかえる…との事でしょうか…。

## 生涯学習サロンスタート

2月26日の開講式から5月まで恒例のサロンが始まりました。

### 1. 開講前

開講前打ち合わせをする地域奉仕委員会バ



### 2. 開講式

澤渡地域奉仕委員長司会で定刻に開催



出席者140名が会場を埋め尽くしました。 会長挨拶

### 3. 矢島会長挨拶



### 4. ご来賓挨拶



八王子市長 黒須隆一様



八王子南RC会長 平野一男様

### 5. 話し手紹介

土井俊玄会員の司会で話し手紹介

### 6. 特別講話

#### 『尊厳ある生と死』

講師：ケアワン小平クリニック院長  
山崎章郎 先生



## 訃報

会員：戸谷修丈様

- 3月20日 16時49分ご逝去
- 享年71歳
- 告別式：3月25日 榎原斎場



略歴：昭和12年八王子に生まれ八王子育ちの土地っ子。平成10年市役所定年退職、その間環境、社会教育の両部長等歴任、現職：八王子地区保護司会副会長をはじめ法務省管轄組織の役員等につく。

趣味：歴史、民族学、ハイキング

編集後記：紅葉の陣場街道を走るマイクロバスの中、お元気の戸谷さんの姿が思い出されます。ご冥福をお祈りします。