



東京八王子プロバスクラブ

創立 1995 年 10 月 18 日

2011～12年度テーマ

# プロバスだより

第191号

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

編集・発行：情報委員会

2011年10月13日発行

創立 15 年余、会員の努力で培ってきた叡智を、  
次のステージで躍進の糧としよう

## 第191 回例会

日 時：平成 23 年 9 月 8 日 (木) 12:30～14:30

場 所：八王子エルシィ

出席者：67 名 欠席者 4 名 出席率 94.4 %

(会員総数 71 名 休会 0 名)

### 会食・ハッピーコイン披露(会長)

#### 1. 開会 有泉例会委員長の司会で開会

出席状況報告があった。資料確認。

#### 2. 佐々木会長挨拶



9 月 2 日、野田佳彦新内閣が発足しました。政権交替後 3 代目の民主党中心の内閣となるわけですが、3 度目の正直と

いうこともあり、今度こそは山積する内外の諸問題解決のため本腰を入れて努力してほしいと思います。

野田新総理は“どじょう”的手法を標榜していますが、これにあやかってどじょう関連の水族館、養殖漁業、料亭(駒形の“どぜう”屋など)等が話題を呼んでいます。私は全国有数の水田米作地帯に生まれましたので、子どもの頃蛋白源として天然どじょうをたくさん食べて育ちました。

宇宙飛行士の山崎直子さんが、第 2 子出産のため宇宙航空研究開発機構(JAXA)を退職されるというニュースがありました。山崎さんは、記者会見で「しばらくは育児中心に、今後宇宙と教育を軸とした活動をしていきたい」と述べておられます。

山崎さんのような実績のあるエリートが一転子育てにも努力されるということは、少子化の進展が懸念される昨今素晴らしいことと思いました。

昨年のクラブ創立 15 周年記念事業の一環として設立を支援した「東京日野プロバスクラブ」が創立 1 周年を迎えました。同クラブでは来る 9 月 15 日記念式典・祝賀会を行うこととしており、当クラブにもご招待を頂きました。

全日本プロバス協議会副会長の立川会員、当クラブ永井幹事、山崎交流担当理事と私が出席する予定です。

#### 3. お客様紹介、ご挨拶

東京八王子南 RC パスト会長 広瀬武彦様



今、高校生のインターンシップをやっています。先日ある女子高校生に 3 日間産婦人科の先生のところに勉強

に行ってもらいました。たまたまその内の二日間が帝王切開でした。立会ってその高校生は子供を産むという事は大変なことなのだと涙を流して感激していました。80 年の人生で一週間ぐらい実際の体験に費やしても決して無駄ではない。本当の人生の勉強をするという事は大変良いことだと思います。

#### 4. パースデーカード贈呈

9 月のパースデー報告



今月は、岡田 尚、岡部 洽、小林貞男、馬場征彦、宮田正実、

吉田信夫、 以上 6 名

池田ときえ会員の特製のパースデーカードが会長から手渡されました。

## 5. 幹事報告 永井幹事



- ① クールビズは今月で終わります。
- ② 同好会の支援費がありますので、責任者の方は申し出て下さい。

- ③ 新しい試みが、宇宙の学校ほかいろいろありますのでご参加下さい。
- ④元会員の平さんが、お亡くなりになりました。ご冥福をお祈りいたします。

## 6. 委員会報告

### (1) 例会委員会 有泉例会委員長

出席状況報告（前記のとおり）。

### (2) 情報委員会 馬場委員長



- ①今回のプロバスだよりは八木副委員長の編集です。ご一読下さい。
- ②ホームページに関するアンケートは、表・裏がありますので、ご回答下さい。無記名になっております。本日、または来月でも結構です。ご協力下さい。

③先日の顔写真ですが、申し訳ございませんが会員番号 121 番から 8 名の方が来月取り直しとなりましたので、宜しくお願い致します。

### (3) 会員委員会 浅川委員長

特になし。

### (4) 研修委員会 岩島委員長

①野外研修のご案内  
今年は、ライフラインの一つ、水、水道について学びます。



日時 11月10日(木)  
参加費 4,000円(他に、会より2,000円補助)  
集合場所 JR八王子駅南口・元たましん前  
集合時間 午前7時45分、出発 8時、  
着 18時30分頃  
八王子 ⇒東京都水道歴史館 ⇒ 昼食⇒  
柴又帝釈天⇒金町浄水場 ⇒矢切の渡し⇒スカイツリー ⇒向島百花園 ⇒八王子  
参加、不参加は来月の例会までに。

- ②会員の知識、経験および趣味・特技について「プロバス出前講師派遣事業」構築の基礎資料として調査書を配布しましたので、来月例会に提出をお願いします。

### (5) 地域奉仕委員会 田中委員長



第16回生涯学習サロンについてのアンケート集約をお渡しします。

### (6) 交流担当 全日本プロバス協議会



副会長 立川 富美代  
プロバスを学びプロバスを楽しみましょう  
和やかなプロバス

クラブにしましょう  
活力あるプロバスをめざしましょう

- ① 全日本プロバス協議会で掲げたスローガンです。ここ2、3年は関東ブロックを中心の交流会を八王子がリーダーシップ取って開催してきました。どのようにしたらブロックがまとまるか考えています。

### ② 交流会

日時:11月17日(木)午前10時30分

会場:八王子エルシイ

内容 11:00~13:30 食事(含アルコール)  
14:00~ 甲州街道を経て武蔵野御陵見学  
16:00 頃解散 高尾駅

会費:一人 5,000円

## 7. 八王子「宇宙の学校」報告

### 運営本部長 下山 邦夫



宇宙に関しては毎月幾つかのニュースがございます。例えば今月は、NASAの発表で、5,000万光年先で二つの銀河の衝突現場を観

測したとか、中国とロシアの衛星打ち上げが相次いで失敗した、特にロシアのソユーズの失敗で、今宇宙にあるISSが無人的となるかもしれない、というニュース等が聞こえました。新総理も海洋と宇宙に力を入れたいと言いました。何しろ宇宙は話題豊富です。

前置きは終えて、報告事項を申し上げます。まず支援の会への登録をお願いします。人的支援、金銭的支援があるわけですが、いずれでも是非登録方をお願いします。既に多くの方が登録して頂いていると思いますが、あえて申し上げました。

八王子「宇宙の学校」運営本部を立ち上げました。不肖私が本部長と言う事で、業務推進室を設けて推進していきます。室長として吉田副会長、荒、沢渡、高取会員が室員として進めます。運営本部が実質的に効果的に運営してまいります。運営本部員は自薦の方も含めて18名(うち女性5名)の方々の名前が決定しています。お名前は資料に在るのでご覧ください。参加したい方は受付けますので、早めに申し出て下さい。

8月15日の八王子市広報で八王子「宇宙の学校」の募集が始まっています。2学期になって各小学校にチラシも配布されています。現在約50組100名が集まっています。

目標の70組は十分集まるでしょう。

「宇宙の学校」推進のため、資金集めも後援会がスタートし十分成果が上がっています。お陰で学校の運営がスムーズにできそうですが、この資金の関係について不安の声もあるようなので、杉山後援会長から説明を頂きます。

### <宇宙の学校後援会 趣旨説明>

#### 「宇宙の学校」後援会長杉山友一



八王子「宇宙の学校」後援会のご案内を申し上げます。「宇宙の学校」事業の趣旨につきましては、下山会員から度々ご案内の通り、日本の未来のために子どもたちの育成に手を貸そうということでありまして、我々プロバスクラブが発信元となった未来指向の奉仕活動であります。そこで、八王子「宇宙

の学校」後援会の目的は、このプロジェクトを財政面から支えることでもあります。そして、我々の役割は、町の中からこのプロジェクトに賛同する各種団体や企業あるいは個人を募り、その皆さん方を連結する接着剤の役目を果たしていくことでもあります。こうした立場から編成された役員会が本日皆様のお手許にお届けした後援会役員名簿です。八王子「宇宙の学校」後援会の特徴は、縦割りの単一組織に依存するのではなく、複数の組織の会員諸兄から協力が得られるように組み立てられていることです。したがって、プロバスクラブの中の支援の会の位置づけは、後援会の全部ではなく一部を担って頂くという立場です。これからの子どもたちは、将来の日本国を担う財産として、家庭・学校・地域が連携して育てていく時代です。こうして元気に生かされている我々高齢者からの、地域社会への恩返しとして、この後援会活動が次々と町の中へ広がっていくことを願っています。賢明なプロバス会員の皆様方には特段のご理解を賜れば幸いです。どうぞ宜しくお願い致します。

### 8. 同好会活動報告

- (1) お茶の会 : 自作のお茶碗を用いました。
- (2) ゴルフ同好会、歴史の会、写真の会、麻雀クラブ: 特になし。
- (3) 囲碁の会: 秋季囲碁大会の予定は次の通り。

期 日	10月21日(金)~10月22日(土)
場 所	旅館「陣谷温泉」(陣場の湯)
参加費	15,000円 一泊3食
集合場所	JR 高尾駅下りホーム
集合時間	午前10時20分
- (4) 美術鑑賞: 検討中。

### 9. その他

- (1) 近藤泰雲 会員  
10月7日(金)午後2時~4時クリエートホールで「鈴木正三の思想と現代性」の講演があります。ご参加下さい。
- (2) 山形忠顯 会員
  - ① 7月30日 オペラ 『鳴砂』に感激。
  - ② プロバス月例会の中で5分か10分にフリーな時間を持って、自由に楽しく発言したらどうでしょうか。

(3) 石田雅巳 会員

- ① リハビリネットを立ち上げました。
- ② 10月13日(木)14:00~クリエートホールで「認知症は、コワくない」と題して市民公開講座を行います。

## 10.卓話 「庭いじりの知恵」 荻島 靖久



卓話のテーマは“庭いじりと樹木の植え方について”です。私が市の公園課に13年在籍し、現場監督をしていた頃に造園業者の親方

(社長)から、あるいは私の家に入出入りしていた庭師から、聞いたり実際に指導を受けたりしたこと、更には樹木の手入れ等の本で学んだ事について、例を挙げてお話しします。

一つ目は「木は根張りを見せて植える」。木を見栄良く植えるには、浅く植えるのが鉄則である。何の木でもそうだが、ウメの木を植えるときなど、ことさら浅植えを念頭におくように。二年後には深く植えた木の二倍・三倍もいい木になる。

二つ目「木はやや前かがみに植える」。木を植えるときには、どんな木でも、木はわずかに前かがみに植えたほうが引き立つ、とあって傾きすぎというのも落ち着かない。そこが難しいところだ。ちよとした加減のことだが、やや前かがみにしていると木がグンと生きてくる。

三つ目「表と裏の決め方」。木には必ず表(正面)と裏がある。眺める角度で、全く枝ぶりが違ってくる。木の表裏の決め方は、全く個人的な感覚のもので十人集まれば十人違ったりする。本人次第で、こちらが表と決めればそれが表になる。

四つ目「きき枝のほうにやや傾ける」。どんな木でも全く左右対称という木は無いわけで必ず、どちらかにきき枝があるものだ。その時少しそのきき枝を傾けると、木に安定感が出るし、おさまりがつくようになる。

五つ目「掘ったらなるべく早く植える」。木を植える時には、出来るだけ早く植えること。移植するときなどは掘ったら、一刻も早く植えるようにしないと駄目だ。日曜仕事だと、移植も掘り取

るのに精一杯で、植え付けはついでぐずぐずしがちだが、一服するのは植えた後にしなさいということ。それと葉の裏側を乾かさないことが大事だ。植えるまでの間、掘った木を立てかけておく。こうすると、日光が当たっても葉の表に当たる。葉の裏は、今まで植わっていたときは、日光に直接当たった事がないから、いきなり陽にさらされると、火傷(葉焼け)する。葉の色が極端に悪くなり、植えた後も回復がかなり遅れる。注意が必要。

六つ目「先をつまんで植える」。なんの木でもそうだが、まだ海のものとも、山のものともつかない小さな苗を植えるときには、幹を三分の一ぐらい切ってから植えると良い。三分の一といわず、半分につめてもよいくらいだ。こうした植え方をしてよい木に育てる。幹を切り詰めて植えると、切った後から出る芽は勢いをつけてよい株を伸ばす。折角買った苗木が1メートルも1メートル半もあると、その丈の分も当然値段に含まれていると思うから「そんな勿体ないことは出来ない」と、なかなかハサミを入れないのが人情だが、思い切ってパチンとやってみることだ。樹形を作るのは、それから後のこと。しっかりした木にしておけば、当然形も作りやすくなる。

七つ目「葉を刈って持ち帰ること」。友人の家に我が家がない木があった。友人から貰ってきて植えたのは良いが根付く前に枯れてしまった。日当たりも良いし土も悪くないのにどうしてだろう。そこで植木屋さんに相談したところ、“大事にするあまり葉を付けたまま新聞紙にくるんで持ち帰った事が原因だ”という。幹も枝も半分くらい切ってくれば大抵根付く。枝、葉、花ならなおさら勿体ない気がする。だが、元があればいくらかも付くのだから、惜しいと思っても、遠慮せず切っておくこと。

八つ目「さし木し易い木は移植しにくい」。移植しやすい木と、なかなか気を使う木がある。ジンチョウゲは気難しい木の一つ。掘れども掘れども牛蒡のような、根が走っているだけ。肝心の養分を吸い上げる白根(ひげ根)は、はるかかなた先端にチョコチョコとある。大きなものになると探り掘りが大仕事。根負けして途中で根を切り落としてしまい、これで失敗する。だがよくしたもの

でジンチョウゲは、さし木が非常にやさしい。元気のいい枝をさしておけば必ず発根するといっているくらいだ。

九つ目「木は四・五年でいじり直すといい」。木は一つのところに長い間、植えっぱなしにしない方が立派な木になる。一寸向きを変えるだけでも違う。いじることで、根きりが行われるから、そこから又新しい細根を発生して木に勢いがつくことがあるが、枝振りをよくするには植え直すのが一番だ。

十番目「根は切れる刃物で切り直す」。普通根回しにしても、根きりにしても、スコップで無造作に根を飛ばして切り口をザクザクにしてしまうことが多い。これが根に一番よくない。業者の親方が若者に云った。「お前らの指のことを考えてみる、つぶしたら痛いだろう 木だって同じだぞ」もとより、木に痛みのあるはずがないが、説得力のある言葉である。

以上で樹木を「植える」ことについては、まだまだ沢山の事柄、用語があるがこの辺で終わりとして、一つだけ自分が経験したことをお話します。

「根株植え」。雑木林等を造成する際、開発業者は、立ち木をバンバンと切り倒して造成を行う。その時に切り倒した樹木の根株(切り株)をなるべく大きく土をつけて他へ保管しておく。造成が終わって樹木を植えるが、たいがいの業者、地主はあまり既存の樹木を植えない。そのため、その土地(山)の生態系が変わってくる。それを防ぐために、保管しておいた根株(切り株)を植えればよい。そうすればその切り株(根株)には、土がついているため、小さな草木の根やその他の種、昆虫等が付着しており、造成を行った山(土地)の生態系が徐々に回復してくる。また、切り株(根株)を植えると、苗木より早く樹木が大きくなる。昔の薪山(薪を作る)がその例で、雑木林で二十年～三十年後に育った樹木を薪を作るために切っても、二十年～三十年後にはまた薪山ができる。なぜか、切り株は大きく根がはっているため、それだけ樹木が養分を吸う事が出来るので、育成が早い。俗にいう萌芽更新である。

以上で「樹木を植える」を終わらせていただきます。又、機会がありましたら、次回は樹木を切

るに付いてお話したいと思います。

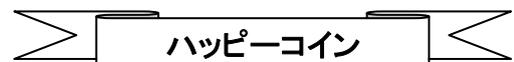
## 11. プロバスソング斉唱

## 12. 閉会の挨拶 吉田副会長

会の活動も軌道に乗り、各委員会から宇宙の学校、生涯学習サロン、野外研修、ホームページアンケート、会員調査、全日本プロバス交流会と、積極的な提案がなされました。全員で大いに活動したいと思います。

話は変わりますが、3月11日の東日本大震災から、六か月が経とうとしています。今朝(9月8日)の新聞に、被災者は死者 15,774 名、行方不明者 4,227 名、合計 20,001 名と出ています。震災直後には情報が混乱し、3月29日には、被災者総数が 28,000 名を越えていました。その後、被災状況が少しずつ明らかになり、本日時点で、被災者総数が前述の数になりましたが、いまだ、行方不明者の減少と死亡者の増加とが一致しません。これは、亡くなられた方で、いまだ身元不明の方がおられたり、行方不明者の情報が確定出来ない為と思います。今は、被災者の総数が減る事、行方不明者がとにかく早く零に近づく事を願うのみです。例会での挨拶に適切な話題かはわかりませんが、震災後半年を迎えるに当たり、このような形で、被災者に想いを寄せ、ご冥福をお祈りしては、と話をいたしました。

閉会の挨拶といたします。



◆前から希望していた隣のマンション(大野さんの)に引越しが決まりました。歩くのが少なくなるので弱ってしまうか? 岡田 尚

◆今年の6月、上海で開催のシンポジウムに参加して、東北大地震の写真特集号を10冊ほど届け、災害状況を説明してきた。

この程、上海宋慶齡基金会から、我が八王子の基金会に200万円〔3,000万円弱〕を義援金として贈ってくれた。早速、被害地の幼稚園復興の資金として活用中。

嬉しい事でコイン5枚。 渋谷文雄

◆家内と2人で息子の単身赴任地マレーシアに行

き元気で勤めている様子を見て帰ってきました。  
勿論ついでに観光も。 下山邦夫

◆我が家の7～8月の電気料金、昨年比 20%減。  
政府の節電計画 15%を達成しました。

但し、浮いたお金はどこに行ったかは不明です。  
吉田信夫

◆三週間のサマースクーリング皆勤で終了しま  
した。若い学生に交じって苦楽を共有しました。

武田洋一郎

◆揃って 70 代に入った 3 人の弟達と私の 4 人姉  
弟が、集まって飲んだり、食べたり、オシャレリ  
するのが気が合つてとても楽しいです。亡き両親  
に感謝します。ありがとう。 阿部幸子

◆9月3日に諏訪湖の競技花火大会に行きました。  
台風の大雨の中、幸運にも花火の時間帯だけ雨が  
上がり、素晴らしい光景でした。

大花火 どよめき残し 闇深む 河合和郎

◆9/24(土)食糧の国内自給に関するフォーラ  
ムを企画しました。基調講演は豆腐の一丁庵 高  
地社長です。興味ある方はチラシをどうぞ！

八木啓充

◆大震災・原発・台風被害、神様そんなに日本を  
いじめないで！ 杉山友一

◆お祭りも無事終り、又今日は園長さんの卓話と  
いう事ですので。 戸田弘文

◆夏の終りに……。

娘家族共々に酷暑を元気に過ごせ、爽やかな秋を  
迎えられた事に感謝して。 有泉裕子

◆夏休みで孫達と久しぶりに食事が出来楽し  
い一日でした。 高取和郎

◆8月の例会、急用で欠席しましたので今ハッ  
ピーコインを出します。8月5日79回目の誕生日  
を迎え傘寿のお祝いを貰いました。次は88歳の  
米寿です。 竹内賢治

◆先月、山形新幹線新庄駅で携帯電話を紛失。  
帰路の車中で気づき、連絡したところ、何と幸運  
にも見つかった！ 馬場征彦

◆猛暑を吹き飛ばす知らせをもらいました。東日  
本大震災で消息不明だった陸前高田在住の教え  
子(46歳、岩手県立高校教員)の手紙です。  
かろうじて津波に巻き込まれませんでした。家  
の100m先までおしよせ、海まで瓦礫の山です。

母親は、ライフラインが整備されて安心した途端  
に、精神的にガクッときたようで、急に老けてい  
きました。先日手術した乳がんも急に大きくなっ  
たものでした。町の復興も、被災地に住む人々の  
心の復興? もまだまだ時間がかかりそうで  
す。(後略) 山形忠顕

◆入会してはじめての(「バースデーカード」を頂  
けるようですのでたのしみです。 野口浩平

## 投 稿

### 茶碗を作る

高取 和郎

お茶の会で自分の茶碗を作ろうという事にな

り、高取が通っている、太  
田和明陶芸教室で「マイ茶  
碗」の作成に挑戦すること  
になった。6月16日木曜日  
の朝10時に教室へ集合、総  
勢9人が参加した。



茶碗を作るには、手造り、  
紐作り、轆轤、型づくりなど  
があるが、今回は型づくりで

作陶することになった。教室に集合すると太田先  
生とご子息さんの雪輝さん(やはり陶芸家、沖縄  
の大学で陶芸を専攻)が待っていてくださり、早  
速、茶碗について説明があり、型づくりの方法を



先  
生  
が  
実  
演  
し  
な  
が  
ら

説明をされた。

用意されている型は教室で使用している抹茶  
茶碗用の型で、底に当たる部分には茶だまりに  
なる部分が成型されている。

粘土は教室で普段使用している信楽の赤土を  
使用する。粘土は5mmの厚さで作った「たたら」(粘  
土を板状にスライスしたもの)を型に被せ成型し

ていく。しっかりと型に粘土が付いたら、口造り（茶碗に口が当たるところ）のところの余分な粘土を切り離して茶碗の形に整える。

続いて高台（付け高台になる）を作り、形を整えてから、型から外し、口造りの部分を滑らかに整えて出来上がる。

出来た茶碗は乾燥させ、800℃で素焼きしてから、釉薬をかけ1250℃で本焼きをする。今回は、釉薬を「黄茶そば釉」をかけることにした。そば釉は二度かけにすると、最初にかけたところがくすんだ緑色になり、上掛け部分が黄緑色に発色する。



いろいろ型を使って作成しているので一つとして同じ形はない。少々、難しい高台づくりは先生に手伝っていただいている方もいるが、皆、きれいに思ったように出来上がっている。



作品が出来上がってくるのが楽しみで、自分の作品でお茶をたてて頂くのが待ちどろしい思いです。また、挑戦してみたいとの声もあるので、機会があれば計画してみたい。今度は、別の作成

方法で作陶しても思っている。

## 忘れ得ぬ食べ物

立川 富美代



79年生きてきて、何かにつけて思い出す「忘れ得ぬ食べ物」が4つある。

その1. 昭和17年2月第二次世界大戦にて、香港が陥落して、当時大阪商船の南米航路のパイロットであった父親はすぐさま「海軍軍属」として香港に飛んだ。一つ違いの兄と生まれたばかりの弟と小学4年の私の子供三人は、生まれ育った神戸から母方の生国の四国高松に母とともに疎開をした。疎開とともに私はすぐさま田舎の子となった。田植えを手伝い、稲刈りし、戦争で明日の無い日々でも楽しく過ごしていた。

田舎の食生活は自家製の野菜が中心で、タンパク質は鶏やうさぎ、などで、牛肉などはお目にかかれない。でも肉は1カ月に1回配給日にお店に入荷する。その日は母が並んで「牛肉のひき肉」を買ってきて、じゃがいも、玉ねぎとともにコロッケらしきもの（パン粉もなし）を素焼きの「ほうろく」でこんがり焼いて食べる。コロッケは亡母の思い出そのもの。白いエプロン姿の母がすぐに出てくる。

その2. 昭和20年9月10日、たった1週間の病みで母は死んだ。兄中学3年、私中学2年、弟4歳。父は香港で行方不明で、子どもたちは孤児となりそうになった。当時の家の庭にはざくろの大きな木があって、秋には赤い酸っぱい実がたくさん実り、もいでは食べて遊んだ。母が息を引き取った時、涙をおさえて縁側に立つと、オレンジ色が毒々しくざくろが実をつけるころであった。

以来、どこかでざくろの花や実を見つけると目をそむける。

その3. 昭和21年3月、孤児になるところであった3人の子供の元に、リュックを背負った父が引きあげて来た。マカオで中国人に化けてひそんでいたらしい。くわしいことは何も言わなかった

には、きっと口に出せないくらいの辛苦を越えてきたのだろう。3人の子供とともに神戸の仕事に復帰したが、あの頃の生活を考えると、学校と小さな弟の世話と、食事洗濯など8畳間一つ間借りをしてよく過ごしたものと思う。食材一つない都会で、何を食べたろうと思いだそうとしても思い出せないのに、一つだけ忘れない料理がある。亡母がよく作った「青菜と油揚げ」の煮たもの。一生懸命煮るのだがどうしても母の味にはならないのである。涙目でコンロに鍋を乗せて見上げた春先の真っ青な空の色は未だに忘れない。

その4. 全部亡き母がらみの食べ物の思い出なのに、一つだけ最近のものがある。12年ほど前、丁度1軒家から一人マンションに移住した。工場付きの広い家を片付け、引っ越しをしたので、きっと身体がギンギンと音を立てていたのだろう。朝起きようと思ったら腰に激痛が走り、まるでカエルをひっくり返したような姿で身動きが出来なくなった。5日間微動も出来なかった。かろうじて枕元のテーブルにあるコップ1杯の水で過ごした。引き出しにあった「バッファリン」1錠が1時間の痛みを止めてくれたが、飲まず食わずというのはこんなことか、と思い痛みが和らぐのを毎日待っていたが、5日目に仲良しの友人が電話をくれた。

「どうして連絡くれないの」「電話番号調べられなかった」と言うてからの彼女の行動の早さ。それから2時間目に「ドアにお弁当が掛けてあるよ。一つは今日すぐ食べな。一つは明日の分」と連絡があり、痛み止めも入っていた。その時の一つ目の「おにぎり」、梅干しと昆布がはいっていた。涙がぼとぼととおにぎりに落ちた。

以来お互いが何かあると相談し助け合う、もう生涯の友人である。偶然にも私の神戸の兵庫高校の後輩で、二人が八王子でボランティア活動(中身は違うが)に精をだしている。

生活の中での食事は一杯思い出があるのに、どうしても忘れられないものは、悲しい事があった時の方が多いような気がする。今飽食の時代とな

っているが、私達年代は「もったいない」「残せない」が多々あって、どんどん肥満になって行く体の手助けをしているのだろう。

## つぶやき

●今年から、月に何回か高尾山に登ることにした。衰えた脚力を少しでも強化するためである。山頂へのコースは、1号路、6号路、琵琶滝コース、稲荷山コース等、幾つかある。急ぎ足で、登り約1時間、下り45分位で、半日のトレーニングである。

ある時、稲荷山コースを下った時、4~5人の子供たちと一緒にになった。足場のいいところでは同じ早さで、降りられるが、石や木の根のある狭い足場の悪いところでは、子供たちに離されてしまう。子供たちは、先に駆け降りては、所々で付き添いの先生を待つ。子供たちの敏捷さは素晴らしい。「昔はここを走って上り下りしたのに」と思っても負け惜しみにしかならない。子供たちに「何年生？」と聞いたら、「5歳」、「4歳」、そして「保育園」と返事が返ってきた。こちらは小学生とばかり思っていたので、あらためて大ショック。

「年はとりたくないな」、マイペースでその日のトレーニングは終了したが、心中穏やかならず。無理せず頑張るか・・・(NY)

●皆様は「プロバスだより」の編集で最も苦心するのは何だと思われますか。第一義的には、例会の内容を正確かつ簡潔に要約して記録することであるのは当然です。しかし隠れた苦心は意外にも、ページ数の決定と最後は最終ページをドンピシャリと余白無く納めるといふ職人芸なのです。各号の編集者は、この孤独な作業で苦心しています。「つぶやき」はこの作業の重要な助っ人です。

「つぶやき」を歓迎します。(情報委員会・YB)

編集後記：会報編集作業が上手くいかず、眠れない日もあり苦勞致しました。どうにか纏めきることが出来てほっとしています。3kgくらい痩せたかしら。  
阿部幸子