



東京八王子プロバスクラブ

創立 1995年 10月 18日

2017~18年度 テーマ

継続は力なり！
プロバスクラブの道に終わりなし
生涯現役でクラブライフを楽しもう

編集・発行：情報委員会

第 269 回例会

日 時：平成 30 年 3 月 8 日 (木) 11:30~13:30

場 所：八王子エルシィ

出席者：55 名 出席率 88.7 %

(会員総数 68 名 休会 6 名 欠席 7 名)

会食とハッピーコイン披露

山口例会委員長の進行で会食に入り、馬場副会長からハッピーコイン 11 件の披露があった。

(3~4 ページに掲載)

1. 開 会

山口例会委員長

第 269 回例会を開催します。(資料確認)

2. 会 長 挨拶

武田会長



皆様こんにちは。
この時節、三寒四温と言いますが、最近は気候も素直でなくなりましたね。お変わりありませんか？

四字熟語が出ましたので、数字のある四字熟語を並べてみました。

一石二鳥、三寒四温、五臓六腑、七転八起、ただ九と十はありませんでした。

2011 年 (平成 23 年) 東日本大震災、あれから 7 年目の 3 月 11 日を迎えます。私の身の回りでは、陸前高田市で、叔父の家族は家を流失し、知人は母親を亡くしました。

さて、戦前の物理学者“寺田寅彦”氏は随筆「津浪と人間」で「時間が記憶を風化させる」と書いて

います。「津浪と人間」は“青空文庫”*で公開されています。

また、自然ほど伝統に忠実なものはないと。震災は繰り返されているのですね。南海トラフではいつ地震が起きてもおかしくないといわれています。普段からの備えが大事です。

過去 100 年間に 1,000 人以上の死者を出した大震災を時系列に上げてみますと

- 1896 年 (明治 29 年) 6 月 15 日「三陸大津波」
- 1923 年 (大正 12 年 9 月 1 日)「関東大震災」
- 1933 年 (昭和 8 年) 3 月 3 日「昭和三陸地震」
(この後に随筆「津浪と人間」が書かれました。5 月 1 日、初出は文集「鉄塔」)
- 1943~1946 年 (昭和 18~21 年)「鳥取」「東南海」「三河」「南海」地震が続いた。
- 1948 年 (昭和 23 年) 6 月 28 日「福井地震」
- 1995 年 (平成 7 年) 1 月 17 日「兵庫県南部地震 (阪神・淡路大震災)」
- 2011 年 (平成 23 年)「東日本大震災」

発生した間隔は異なりますが、均すと 10 年に 1 度は起こっている勘定になります。

今日は新しい仲間をお迎えすることが出来ました。志村高さん、会員番号 146、情報委員会に所属します。この後ご挨拶があります。

いよいよ第 22 回生涯学習サロン・カリキュラムが始まります。お客様を暖かくお迎え下さい。また、講師の皆様よろしくお願ひいたします。

インフルエンザが猛威を振るっております。予防に十分ご留意下さい。

それではしばらくの時間、有意義に楽しくお過ごしただけければと思います。

*青空文庫

青空文庫は、誰にでもアクセスできる自由な電子本を、図書館のようにインターネット上に集めよ

うとする活動です。

詳しくは「青空文庫」で検索できます。

3. 新入会員紹介

田中信昭

志村高氏をご紹介します。今年1月18日の東京日野プロバスクラブの新年例会時に朝倉章会員から、旧友としてご紹介を受けました。プロバスクラブへの入会を推薦したいが、住まいが八王子であることから是非八王子プロバスクラブにとということで、今回の運びとなりました。(株)シムラモーターズオーナー社長を数年前にご子息に譲られ、今はクラシックカーを相手の悠々自適の生活だそうです。

ご挨拶

志村高新会員



志村高と申します。年は66才です。7,8年前に下恩方に引っ越してまいりまして、息子と商売をしておりました。趣味はクラシックカーです。いちよう祭りには毎回参加しております。今後ともよろしくお願い致します。

4. パースデーカード贈呈



武田会長より、恒例の池田会員手作りのパースデーカードが3月生まれの会員に贈られました。左から土井(俊雄)、田中、竹元、荻島、杉田、大串、阿部(治)、根本(照)、(会長)(敬称略)

5. 卓話

「Dr.肥沼の眠るヴリーツェン市を訪ねて」

岩島 寛

昨年7月に八王子市制百周年記念の一環として肥沼信次博士が眠るヴリーツェン市との友好交流協定締結



のため、石森市長一行に同行してヴリーツェン市を訪ねた。(情報委員会注：昨年9月発行の「プロバスだより第262号」にて既報)

ベルリン空港で市側の公式訪問団7名と我々市民訪問団7名が合流し、迎いの車に乗り1.5時間後にヴリーツェン市庁舎へジーベルト市長を表敬訪問した。



(両市長による友好交流協定調印)

この日は、観光地ニーダーフィノーのボートリフトまでオーデル川支流運河の船旅を楽しんだ後、ポーランドとの国境、オーデル川を視察。湿地帯であるヴリーツェン市はこれまで度々川の氾濫に見舞われ、氾濫の歴史を示す水位柱が建っていた。

翌日は市内視察。まずは聖マリエン教会へ。第二次世界大戦でソ連軍によって破壊され、教会の天井は青天井、壁は至るところに銃弾の跡。それでも教会は今でも使われており、いつの日か修復して立派な教会に甦らせたいと管理者は話していた。

次に1歳から6歳までの子供を預かる幼稚園へ、続いて八王子学園と長年の交流がある聖ヨハニッター校へ。生徒たちの器楽合奏で迎えられ、校長先生と八王子学園理事長らによるプレゼント交換などが行われた。ヴリーツェン病院を視察後、ブシドー・ヴリーツェンの演武を見学。そして、今回の訪問の主目的の一つである肥沼博士の眠るフリート墓地へ献花に訪れた。市庁舎の直ぐ前にある公園には肥沼博士の顕彰碑がある。横尾龍彦氏とアクセル・アンクラム氏の両芸術家によって制作された独特の顕彰碑である。そこから墓地は歩いて数分のところにある。献花には、在ドイツ日本国大使館特命全権大使の八木毅氏、公使岩間公典氏及び肥沼博士と共に治療に当たった看護師・ヨハンナ・フィートラー婦人も参列した。その日の夜今回訪問の主目的である友好交流協定調印式並びにレセプションがヴリーツェン市庁舎内で盛大に行われた。翌日は、ブランデンブルグ州立の少年刑務所を視察。この後、ヴリーツェンを後にしてベルリンに移動、在ドイツ日本国大使館を表敬訪問、昼食会の接待を受けた。午後には、

フンボルト大学公文書館を訪れ、肥沼博士の研究論文等直筆の書籍を見ながら館員の説明を聞き、日独センターではコンサートを楽しんだ。



(墓参後参加者全員で記念撮影)

最後の日は、ベルリン市内観光（ブランデンブルグ門、ユダヤ人墓地、ドイツ連邦議会など）を楽しみ、私は娘家族の住むミュンヘンへ、市長一行は帰国の途についた。

6. 幹事報告

内山幹事

三つほど報告がございます。先程紹介がありましたが、3月付で志村高さんが、新たに会員として加入されました。当面、情報委員の一員として活動されます。皆様方のご協力をお願いいたします。平均年齢は76.4歳と若干若返りました。

次は既にご存知のことと思いますが、生涯学習サロンの講座が今日から3回にわたって実施されます。一般参加者が大勢いらっしゃいます。参加者が満足できる雰囲気となるよう、会員皆様方のご協力をお願いいたします。

最後は、財政状況の途中経過です。次年度予算を編成するには、今までのようなクラブ運営方法では無理な状況下に置かれております。そこで、事務処理、行事内容の再検討まで含めて理事会で検討を進めております。今しばらくの猶予をいただきたいと存じます。

7. 各委員会活動報告

(1) 例会委員会

山口委員長

例会出席状況は開会時報告の通りです。

(2) 情報委員会

田中副委員長

プロバスだより 268号をお届けします。今回は有田会員の担当でした。一点修正があります。p3の浜野会員の写真の右側50才は59才に。

(3) 会員委員会

戸田委員長

新入会員をお迎え出来まして有難う御座いました。それと住所変更があったので、メールボックスに追加名簿を入れました。確認してください

(4) 研修委員会

竹元委員長

特になし

(5) 地域奉仕委員会

永井委員長

野外サロンの参加費が¥7,000となっておりますが、¥8,000の間違いですから訂正してください。

(6) 交流担当

浅川担当理事

特になし

(7) 宇宙の学校

下山リーダー

新年度の日程が決まりました。6月10日(日)東京工科大学会場を皮切りに、スタートします。

昨年度と同じ会場(本部教育センター、都立北高校)で同様の規模で実施します。開校式から閉校式まで3会場で計12回のスクーリングを行うこととなります。そして11月18日(日)の本部教育センター会場で閉校になる予定です。今年度も皆様の多大なご協力をお願いします。

8. 同好会からのお知らせ

麻雀同好会

荻島靖久

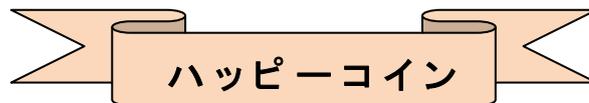
今月は休会。幹事を杉田さんをお願いしました。

9. プロバス賛歌斉唱

10. 閉会

馬場副会長

本日は、大変嬉しいことに新会員志村様をお迎えしました。志村様には出来るだけ早く当クラブを理解し馴染んで頂きたく、紹介者の田中様及び所属する情報委員会の皆様には支援をよろしくお願ひします。他の会員の皆様も暖かい支援をお願いします。



◆抗ガン治療を止めたら髪の毛が生えてきました。ガンは増殖しているようですが気分は爽快です。

渋谷 文雄

◆前回「温故知新」で眼の調子が悪く御不便を掛けました。眼科で新調するつもりです。

濱野 幸雄

◆おかげ様で、小・中学校等への空襲等の話を復活いたしました。ボツボツですが。 広瀬 智子

◆サクラサク!!孫が志望高等学校に合格しました。 武田洋一郎

◆生涯学習サロン、開講式は予想を越えた参加者でした。皆様の協力のおかげです。感謝いたします。 永井 昌平

◆第22回プロバス生涯学習サロンのスタートおめでとうございます。学ぶ心と、遊び心で、又一年寿命を延ばしましょう。 杉山 友一

◆ここで傘寿を迎えました。年のことは無頓着でしたが、80 というと感慨ひとしおです。

今後は読書とりわけ、独自の文明論を持つとされる司馬遼太郎の読み残し本を読み、余生の一部としたい。 土井 俊雄

◆志村さんをお迎え出来ました。ありがとうございます。 戸田 弘文

◆今日は第22回生涯学習サロンの第1週が始まります。日野 PC・多摩 PC から4人の参加者が増え交流の輪が広がっています。大変うれしいことです。

飯田富美子

◆3月3日のひな祭りの日に誕生日を迎え、78才になりました。この時期を同じくして、新入会員志村高氏をご紹介できることになりました。宜しくお願いします。 田中 信昭

◆生涯学習サロンが先月22日の開講式でスタート。特別講話講師の人気ゆえかほぼ100%の参加率といううれしくも珍しい事態となりました。今日からサロン本番です。天候が心配ですが。 一瀬 明



健康のパロメーター—3 K

岩島 寛

昔から健康のパロメーターは3K。すなわち、快食、快眠、快便とされていますが、この頃特に確かにそうだなあとしみじみ思うようになりました。

私の3Kについての理解は要約すると次の通りです。快食とは、楽しく食事を摂ること。ポイントは「楽しく」であります。楽しい食事の要件は、家族そろって会話を弾ませながら美味しい食事を、ゆっ

くりとすることです。どんな美味しい食事でも一人ぼっちで黙々と摂ったり、言い争いをしながら摂るのでは、快食にはなりません。実は、胃袋はアウエルバッハ神経叢とマイスナー神経叢という自律神経によって竹藪の竹の根っ子のようにその全面が覆われており、怒りや恐怖や痛みなどが脳中枢を介して胃の活動に大きく影響しているのです。最近は一人暮らしの人がどんどん増えて来ております。楽しい食事をするために、大好きな音楽を聞きながら、あるいは、面白いテレビを見ながら食事をするとかの工夫が必要です。忘れてならないのは、血糖値を急に上げないために野菜から先に食べ始める事、腹八分目で食事を終える事です。快眠とは、6~8時間の安らかな睡眠です。ポイントは「安らか」であります。肩が凝ったり、腰が痛くなったりするような睡眠ではなく、圧迫感がなく、暖かくて、十分寝返りが出来るような布団と枕を心掛けたいものです。睡眠中の寝返りは、とても大事で、寝返りをする事によって、血液の循環が良くなり、体は夜間にいろいろの活動をしてくれるのです。例えば、腸の活動は夜活発に行われ、朝になるとその結果としての排便が起るのです。腸には何百兆もの善玉、悪玉、日和見菌が叢を形成して、特に夜中に飲食物を消化吸収してくれるのです。発酵食品が善玉菌を増やしたり、活性化させ、更に、これらの菌が外敵から守る免疫細胞を増やしたり、活性化させてくれるのです。

ガンは生体組織の酸化が原因と言われますが、ガン組織が成長し、発症する引き金になるのがストレスです。安らかな睡眠は、脳細胞を休ませ、ストレスを解消してくれますし、免疫力が高まりますからガン細胞の増殖を抑えてくれます。

快便とは、毎朝一番のスッキリした排便です。ポイントは「毎日、スッキリ」であります。「毎日、スッキリ」の要件は、私の場合は、就寝前の入浴後にコップ1杯のハブ茶を飲み、朝一番にコップ1杯のキウイ酵素水そして朝食後に冷水を1杯飲みますと必ずその後直ぐにスッキリした排便があります。日本人は2人の内1人がガンにかかると言われ、そのガンで最も多いのが大腸ガンであります。その原因は西洋式の食生活、特に肉食が関係していると言われています。

日本人の小腸は西洋人に比べて数メートル長く、

消化の良い西洋食は腸での滞留時間が日本人にとっては長過ぎる上に、便秘になればなおさら長時間となり、消化物の腐敗が進み、腐敗物質が産生する毒素が大腸の粘膜を傷つけることになるのです。前述の安らかな睡眠と発酵食品は、腸の働きを活性化してくれますから、朝晩水分を充分とることと合わせて心掛ければ、大腸ガンも予防できるのではと思います。

古典芸能鑑賞同好会二月例会

杉山友一

国立能楽堂での能舞台鑑賞を2回続けて堪能した同好会（内山代表、池田世話人）は、今回は趣向を変えて2月13日（火）国立劇場での人形浄瑠璃文楽の鑑賞会となった。



文楽は、能楽、歌舞伎とともにユネスコ無形文化財に登録された日本の古典芸能三大柱の一角だ。文楽のルーツは、奈良時代の「人

形芝居」に、鎌倉時代の「語り物」（音曲を乗せて歴史物語を語る）が、1600年頃に京の舞台で合体融合したものとされる。因みに、能楽のルーツは、鎌倉時代の猿楽（曲芸、物まね、寸劇、滑稽芸などの雑芸）と田楽能（農作物の豊作を祈る儀式）が競い合う中で、観阿弥、世阿弥親子の出現で仕上げられたジャンルであり、そしてまた、歌舞伎は1600年頃（慶長年代初期）出雲地方の「かぶき踊り」から始まり、女歌舞伎～若衆歌舞伎～野郎歌舞伎の時を経て、元禄年間（1688～1704）に江戸と上方で大きく発展した歴史がある。幾重にも年輪を重ねた文楽、能楽、歌舞伎の三者三様は、七色の味を噛み分ける日本人の感性の豊かさ、細やかさ、奥深さを物語っている。

さて、今回の文楽鑑賞は、池田世話人のお骨折りで、事前に、昨年人間国宝となられた吉田和生師匠から人形の見学・解説を受ける機会に恵まれた。人形の首（かしら）と右手の動きを素面のまま操る「主遣い」、その首（かしら）の中では5本の指が人形の表情づくりにフル稼働している。加えて一人の黒子が操作する左手「左遣い」と、更に別な黒子が操る二本の足「足遣い」が合体して3人の共同作業が成立

する。文字通り息の合った三人の名人芸が人形に命を吹き込むのである。さて、今回の演目はまずは、「花競四季寿」（はなくらべしきのことぶき）の中から、新年を寿ぎ、春と冬の情景をうたう舞台二景を鑑賞し、続いて、近現代を代表する太夫、人間国宝竹本綱太夫の五十回忌追善口上、そして新たに六代目竹本織太夫の襲名披露口上があり、その後メインの舞台は、追善・襲名披露狂言「撰州合邦辻」（せっしゅうがっぽうがっじ）である。中世から伝わる継母継嗣の恋に隠された謎を、大名高安家のお家騒動を背景に描いたものである（筋書き省略）。演者には人間国宝がずらりと揃う豪華版だ。そもそも、文楽の舞台は、物語のナレーターとして浄瑠璃（義太夫節）を語る太夫と、語りを支える低い音色で奏でる太棹の三味線の響きと、三人の人形師が操る一体の人形、それら三種の伝統芸が合体して繰り広げられる一大エンターテインメントなのだ。そうした伝統の技と普遍的な物語の融合が見どころ、面白さだといえる。命を吹き込まれて物語のメインキャラクターとなった人形はまさしく生きている。因みに、能楽鑑賞の場合は、観る者が演者を通して想像し妄想し堪能するものという側面を持つが、文楽の舞台は、高度に洗練された大人の人形芝居であり音楽劇だと素直に聴くまま見るが俣を受け入れれば、すっとん気持ちよく腑に落ちる。そんな文楽は、ときに能楽の影響を受けて作品が生まれ、自身もまた歌舞伎の世界にも大きな影響を与えているのだが、そんな古典芸能三大柱を比較鑑賞できる楽しみが、同好会のご縁でこれからも続いて行くと思われる。

下戸の薬知らず 上戸の毒知らず 久野久夫

言わずと知れた酒に纏わる箴言である。曰く下戸（酒の飲めない人）は適量の酒が薬になることを知らず。一方、上戸（酒を沢山飲む人）は大酒が体にとって毒であることが分からないと戒めている。という訳で毒にも薬にもなる酒のうち、我が愛する純米吟醸酒について。因みに純米吟醸酒はワイン、紹興酒と並び世界の3大美酒のひとつとも言われている。



俳句同好会便り

純米吟醸の純米とは、水以外には米と米麴のみを原料としているという意味。また、吟醸酒とは精米歩合 60%以下(玄米表層を 40%削り取ったということ)で低温でゆっくり発酵させるなど特別に吟味・醸造した酒をいう。そして、これらの酒は原料の良し悪しで酒質の大部分が決まってしまうワインなどとは違い、麴や醗操作という“つくり”が重要性を占めている。こうして大事・大切に造られた酒であるが、飲み方ひとつで良い酒となり、飲み手をして楽しくもさせる一方で、泣いたり喚いたり絡んだり、果ては人をして酒乱とさせる。世に言う高価、上等な酒は数多くあれどこれも飲み手次第では・・・。

とどのつまりは、良い酒というものは飲み手、飲み方次第となる。この辺りを踏まえて百薬の長に感謝しつつ今夜も一献。

「酒は賢者をして賢を益さしむることは無かるべきも、愚人をして愚を益さしむるに足るものなり。」
幸田露伴「酒」

「小人罪なし。杯を抱いて罪あり。且つその咎は酒にあらず。飲む者の賢愚にあり。」

滝沢馬琴「夢想兵衛胡蝶物語」

日本酒（純米）入門を志す方へ ご参考

純米酒の表示基準 (特定名称酒の表示基準より抜粋)			
特定名称	使用原料	精米歩合	香味等の要件
純米大吟醸酒	米、米麴	50%以下	吟醸づくり固有の香味、色沢が特に良好
純米吟醸酒	米、米麴	60%以下	吟醸づくり固有の香味、色沢が良好
特別純米酒	米、米麴	60%以下または特別な製造方法	香味、色沢が特に良好
純米酒	米、米麴	70%以下	香味、色沢が良好

私の一句～三月の句会から 河合 和郎
寒さのトンネルを抜けてようやく桜の開花が話題に。3月17日に東京で開花宣言。春の息吹きを感じさせる作品が多くなった。さて、今月の一句は。

辛抱のきかぬ子ばかり露のとう 池田ときえ
寒さが緩むのを待ちかねて露の臺は頭をもたげる。「温くなるまで待てばいいのに」と作者。

枕元一句収めて朝寝かな 田中 信昭
句づくりもここまで来れば大人。問題は収めた一句の中身。さぞかしの名句の誕生であろう。

故郷の木々の芽吹きに季句ふ 飯田富美子
「木」の兼題句を上手くまとめた。ふる里の野山が一斉に芽吹きを迎える命の季節への賛歌。

雪溶けて帰り支度や大白鳥 立川富美代
雪解けとともに渡りの季節がやってくる。何となく落ち着かない白鳥の群。遠い北の国へいざ。

リュック背に孤老あちこち春の道 馬場 征彦
高齢社会の「今」を活写。独居老人の増加も社会問題に。プロバス会員にはこうした悩みは無用か。

生牡蠣のぬめりを喉に熱き酒 渋谷 文雄
いかにも旨そうな一句。体調も回復の由。元気は先ず食から。季節感あふれる一句が若々しい。

梅咲きてリーベロ兜太星となる 山形 忠顕
戦後の俳句界を代表する金子兜太さんが二月に逝かれた。熱烈に私淑する作者の追悼の一句。

啓蟄や木々も負けじと動き出し 東山 榮
冬ごもりの虫たちが這い出る頃、山の木々も芽吹き準備に入る。もの皆新生の季節。人もまた。

合戦は古刹の池ぞ瘦蛙 矢島 一雄
春は蛙にも恋の季節。恋の合戦に臨む瘦蛙への応援歌。蛙合戦は散田の真覚寺が有名。頑張れ瘦蛙。

若布刈舟光りこぼしつ竿を引く 河合 和郎
春の若布採りの光景を一句に。若布を引き上げるたびに、竿の先には春光がきらきらと踊っている。

編集後記：最近では報告、発表なさる方から原稿を頂き、編集が大助かりです。今後とも宜しくお願い致します。情報委 東山榮