

プロバスだより

第51号

東京八王子プロバスクラブ

編集・発行：情報委員会
2000. 2. 10

◎ 新年特別例会報告（司会 宮崎例会委員長）

日 時 平成12年1月13日（木）午後6時

場 所 八王子御殿山日本閣

出席者 会員41名（来賓なし）

■例会

八王子南ロータリークラブが他の会合と重なったために出席が無く、今回はうちの会合になったという司会者（例会委員長）の報告の後例会が始まった。

○議事

1. 田子会長挨拶（プロバスだより第50号に「新年を迎えて」を掲載）

挨拶の中で、昨年のくらい出来事のなかから、特にコンピューターゲーム感覚で実行された全日空のハイジャック事件を取り上げ、機械文明の進化により、人間が機械に使われてしまう危険性を指摘されていた。また、実行段階に入った学習サロンを成功させるための協力を要請された。

2. 幹事報告（北川幹事）

当面の課題である学習サロンを成功させたい。1月10日の受付開始以来、参加者の受付が続いているが、これからが本番なので皆様の協力をお願いしたい。

3. 各委員会報告

○情報委員会（石井委員長）

プロバスだより第50号を発行。学習サロンのテーマの概要作成に協力。情報委員会では、各テーマの書記を担当する。（分担は別途打合わせる）

○例会委員会（宮崎委員長）

懸案の南ロータリークラブとの会合（交換例会）について双方で打ち合わせた結果、3月29日（水）に開催することとなった。詳細については、次の例会で。また、この会合のための臨時会費を3月の例会の際に集金したい。

○地域奉仕委員長（吉田委員長）

提出された学習サロン関係資料の補足説明がなされた。

1) 「各委員会分担事項」

1月13日までの事項は終了している。受け付けている過去3回の参加者（115名）にはDMをもって案内したが、1月13日現在で20名を受け付けている。引き続き予定人員に達するまで努力したい。

2) 「会員への依頼事項」

今回から、会員の参加者からも登録料として、1,000円を集金することとしたので承知されたい。

3) 「テーマの概要」、「講師・司会者一覧表」

概要については、情報委員会で纏めてもらったが、講師と司会者で十分に打ち合わせて頂き、内容を盛り上げるよう検討して欲しい。

4) 「野外サロンのご案内」

内容をよく見て頂き、なるべく全員参加を望みたい。

委員長の説明の後、司会者から「重要な課題であるので質問があれば是非委員長に」という促しがあつたが、特に質問は出なかった。

以上で例会は終了して新年宴会に移った。

■ 新年宴会

宴会は、大野顧問の“おめでとう”という乾杯の発声で始まった。初めに松本、小室、近田、堀口の
今期新入会員4氏が壇上に勢揃いして、改めて入会の挨拶があり、その後各テーブル毎の歓談がつづく
なか、恒例のビンゴゲームが行われ、豪華な景品の中身に胸をはずませ、「リーチ、ビンゴ」のひときわ
大きな声に会場が沸き立った。また、続くカラオケタイムでは、送迎バスの出発時刻を遅らせるなどの配
慮もあって、喉に自信のある会員が次々にマイクに向かって自慢のもち唄を披露して大いに会場を沸せた
が、楽しい時間もまたたく間に過ぎて、名残り尽きない新年宴会はお開きとなった。

楽しい一夜を企画・演出して下さった例会委員会の皆様に感謝の意を表して報告を終わります。

＜須藤記＞

■ 北原会員の逝去に関して以下の追悼文が寄せられました。

会員 北原満夫君の逝去を悼む

創立以来当クラブの発展、事業の拡充に大きく寄与されました

会員 北原 満 夫氏におかれましては、長い闘病生活を送っておられましたが、その
甲斐もなく病状急変1月30日午前零時頃逝去されました。謹んで哀悼の意を表します
と共に御冥福を心からお祈り致します。

通夜は2月3日午後6時、告別式は4日午後1時より山田町八王子市斎場におきまし
て多数の関係者参列のもとに執り行われました。

当クラブからも会長をはじめ多くの会員が参列、生前と変わらぬ穏やかな表情の、故
人の遺影の前に香華を手向け、名残り尽きないお別れを致しました。

東京八王子プロバスクラブ 幹事 北川 博 孝

北原満夫君を悼む

平 原 俊 彦

このような形で北原君のために弔文を書くことになろうとは夢にも思わなかった。今哀惜
の想いで一杯である。昨日お家に帰った君と対面してきた。お顔は安らかに寝ている様
だった。でも一言彼に言いたかった。「この間、お互いに二十一世紀迄生きようと、お互い
にパジャマの身で約束したばかりじゃないか」と。それを思うと本当に口惜しい。

北原君とは昭和20年都立二中に一緒に入学、昭和26年校名が立川高校となって卒業。
従って六年間一緒に居たことになる。級は残念ながら同じの時ではなかったが、お互いに
良く知り、遊ぶ相手だった。

その後、大学、会社、業種などもそれぞれ違って、なかなか逢う機会に恵まれなかつ
たが、共に会社を退いてしばらくたってから突然家へやってきて「今度こういう会を作
る、お前も入れ。」と言う。それがプロバスクラブだった。

彼は設立委員であり、指導的立場にあったので、色々苦勞もあったと思う。でもいつ
も前向きに明るく事を処していた。

最初に情報委員長、続いて地域奉仕委員長として初めての仕事に道をつけていった。そ
のあと引き続いて私も同様の役目を仰せつかったのだが、折りにふれて実にいろいろ
なアドバイスをしてくれた。

元気でいてくれたらクラブの中心の一人としてもっと活躍してくれただろうに。誠に
残念に思う。

彼と時々「いいクラブに入って良かったね。」と話しあった。ご家族によると、彼は人
生の終わりに、このクラブで活躍出来て誇りに思っていたそうである。私も入会以来自
分の世界が色々の方面に広がった様に思え、紹介してくれた彼に大いに感謝している。

ここに北原君の御冥福を深くお祈りすると共に、残された御家族のお幸せをお祈りす
る次第である。

私は2月22日をもって83歳になる。子供のときから空に憧れていた私は17歳の時、陸軍少年飛行兵を志願してパイロットの道を選んだ。

パイロットになりたかった私は、官費で飛行機乗りになれるチャンス逃したくなかったので早速試験を受けて、幸い数十倍の競争をくぐり抜けて飛行学校に入校し、約2年間の教育を受けて卒業した。昭和11年のことであった。時、恰も満州事変と日中戦争の谷間に当たり、世は挙げて軍国主義の方向に突っ走っているときだった。

卒業して浜松の飛行連隊に配属された約半年後の翌12年7月7日に蘆溝橋で日中両軍の間に衝突が起き、近衛首相の不拡大方針にもかかわらず、戦争の幕が切っておとされた。私たちの部隊に動員令が下ったのが7月15日。19日にはもう内地を発って朝鮮、満州を経て戦場の空に向かったのだが、それから約8年、戦いに明け暮れた。昭和20年3月沖縄への米軍上陸の直前に参謀本部に出張を命ぜられたのが運命だったのか、沖縄を脱出したのを最後に8月敗戦を迎え生き残った。

初出動から敗戦までの満8年の間に死線を越えること幾度か、洛陽上空初の空中戦以来数10回の空中戦、180回におよぶ爆撃行。

内地に襲いくるサイパンの米空軍基地に義烈空挺隊を誘導した後、共に基地に突入してB29を焼き払う作戦に参加を命ぜられ、天測航法の特訓を重ねたが決行寸前、燃料の中間補給基地、硫黄島への米軍上陸により作戦が中止され、きわどい処で命を永らえたが、それまでにも生命の危険にさらされること枚挙に遑がない、よく生きていたものだとつくづく思う。

戦争が終わってみれば100人の同期生の中で、実に4分の3がこの世にいなかった。戦争に用いる兵器、弾薬、機材は失ったとしても時間さえあれば元の数に回復することは可能だが、あたら有為の青年の生命は、その将来の可能性と共に失われて、それを取り戻すことはもう出来ない。

今、私が出来ること、いな、しなければならないことは、今後にわたって戦争の愚かさ、悲惨さを、それを知らない人々に伝えることである。しかし、その私が若し戦うことを是認するとすれば、それは天皇のためではなく、愛する我々の家族、親しい人々、同胞を守るためである。祖国の土が外敵に蹂躪され、または将に蹂躪されようとする時、それを無為に看過することは到底できない。そのときにこそ私は年齢を超えて立ち上がるであろう。

人間は、ただ長生きをすればよい、という考えを私はとらない。90歳でも100歳でも生きるとは結構。だが、貴重な酸素を吸って二酸化炭素を吐き出して環境を汚染し、その上社会のお荷物になったりするのは生きている価値はない。有意義に人生を全うすることを考えるべきだ。

定年になって、「長い間働いたのだから」と余生を何もせず遊んで暮らすなんて考えなされるな、それは間もなく死ぬよ、という赤信号だ。仕事が出来たらすればよい。奉仕の精神と、心の余裕があるならボランティア活動に打ち込むが良い。プロバスクラブも入り口の扉を開けて待っている。

私は今でも要望があればセスナ機をチャーターして航空写真を撮る。また、モンゴルとの交流・親善のために昨年4月、八王子・モンゴル親善協会を設立した。まだ“青年”の意気は壮んだ。

あとは、心と身体の健康に留意し、やるだけのことをやって、与えられた天寿を全うしたいと思う。

国会議事堂と憲政記念館の見学

会員 野口 勝久

一度は行ってみたいと思っていた見学の機会に思いがけず恵まれました。見たり、聞いたり、考えたりした有意義な一日でした。

◆国会議事堂

17年の年月をかけ昭和11年に完成したそうです。正面から見て左側が衆議院、右側が参議院、中央の高い塔の真下は中央玄関に通じる吹き抜けになっており、この中央広間の窓と天井にはステンドグラスがはめこまれています。当時日本では造れなかったステンドグラスは英国から輸入、同じくドアのキーは米国から輸入、他はすべて国産品で完成したそうです。衆議院議場の見学では所持品は一切禁止、更に金属探知機でチェックされ傍聴席につきました。丁度議事進行中で趣旨説明と採決を見たのですが、採決にあたっては起立による場合と、各議員が議長席近くの壇の上まで足を運び、白票（賛成）または青票（反対）を入れるシーンも見学できたことは幸運でした。テレビや新聞で見る閣僚や有名議員の顔も遠くからですがハッキリ見えました。

議場内は一部の議員が立って、打ち合わせするなどの動きがあつて静粛な雰囲気ではないと思いました。又傍聴席の最前列に陣どった多くの報道陣のカメラの放列には驚きました。

◆憲政記念館

国会議事堂のすぐ近くにあり、議会制民主主義についての一般の認識を深める目的で設立されたそうです。国会の組織や運営が映像と資料でよく分かりました。館内には憲政の功労者として表彰された尾崎行雄氏の特別展示室があります。氏は津久井で生まれ、先祖は北条氏に仕えた武士の家柄だと初めて知りました。上京して慶応大学に入学したが、中途退学して新潟新聞社に就職、その後の政治歴はまことに多彩でした。戦時中も自由の信念を貫き翼賛政治を批判しました。尾崎氏を育てた多摩の風土から将来の日本を背負う人材が育って欲しいと思いました。

第4回生涯学習サロン講師、司会者一覧表

	テ	ー	マ	講 師	司会者	書 記
3月9日 (木)	身近な台所の衛生			松 尾	清 水	須 藤
	被害者の復権 ―犯罪被害者をめぐる諸問題―			米 田	野口(勝)	石井(充)
	中居屋重兵衛と桜田門外の変 ―井伊直弼、暗殺の謎を探る―			宮 崎	山 下	近 藤
	タンゴ音楽の楽しみ			平 原	立 川	土 井
3月22日 (木)	四季の行事とお茶			古 川	土 井	須 藤
	ガンについて ―その2―			長 町	加 藤	山 下
	女優 李香蘭 の数奇な運命とその時代			渋谷	川 口	小 林
	オペラはこんなに楽しい ―その2―			石 田	大 串	石井(充)
4月13日 (木)	余暇の生かし方			川 津	浜 野	近 藤
	法律はボケとたたかえるか			藤 野	野 末	小 坂
	コロンブス以前に世界をリードしたアジア ―その時の八王子―			川 口	大 山	須 藤
	短歌いろいろ ―八王子の鈴木一念そして俵万智ほか―			小 原	石井(実)	小 林
4月27日 (木)	色彩のいろいろ			石井(充)	中 野	土 井
	21世紀に残し伝えたいこと			近 藤	小 坂	渋谷
	「江戸時代の庶民の暮らし」点描			向 山	井 口	須 藤
	懐かしの音楽映画 ―その2―			立 川	大 高	小 林

プロバスだより

第52号

東京八王子プロバスクラブ

編集・発行：情報委員会
2000. 3. 9

◎平成12年2月例会報告（司会 宮崎例会委員長）

日 時 平成12年2月10日（木）PM12時30分～PM2時00分

場 所 エルシィ八王子 3F

出席者 会員43名 来賓3名（南ロータリークラブより坂本会長、中島委員長、神山副委員長）

■例会

- 開会に先立って田子会長より、1月30日に逝去された北原会員のご冥福を祈りたい、との提案があり、全員が1分間の黙祷を捧げた。
- 宮崎例会委員長の開会の挨拶に続いて、八王子南ロータリークラブの坂本会長、中島委員長、神山副委員長が紹介された。
- 田子会長挨拶
プロバスクラブ発足の準備段階から準備委員として中心的な役割を果たし、同志として会の発展に尽くしてこられた北原氏の功績を讃える言葉に続き、24日より開催される生涯学習サロンを成功させるため全会員の協力を要請。

○ 坂本南Rクラブ会長挨拶

「過日開催した介護保険フォーラムに、プロバスクラブから多くの皆様のご参加を頂き、成功裡に終了することができ感謝する」との謝辞が述べられ、また、今回のサロンについて、会員渋谷氏担当の「李香蘭」については、学校時代いろいろ指導を受けた先輩のお話なので楽しみにしている。との挨拶があった。

◎幹事報告

① 南RCとの合同懇親会について

先にお知らせした通り3月29日18時から開催される。会費7,000円（個人負担5,000円）会より補助2,000円）を次回例会に徴集する。

② 後期会費未納者は、納入されたい。

③ 2月24日から学習サロンが始まる。講師及び司会者には別紙資料を配布したので熟読されたい。

④ 2月19日坂本RC会長が介護保険フォーラム開催の功績によって表彰された。当日の参加者は966名に達し、会場に入れず、一部は別室でテレビによる参加となる程の盛況で、プロバスクラブからも多数の参加があった。

◎各委員会報告

○ 立川研修委員長

- ① 新年例会において、ビンゴの商品に協賛を頂いた京晴の社長神山氏にお礼を申し上げる。
- ② 11月移動例会の記念写真をまだ受け取っていない会員は申し出てほしい。
- ③ 本日卓話をする予定の会員が欠席のため不都合が起きた。欠席の場合は事前に連絡することを励行されたい。

○ 石井情報委員長

- ① プロバスだより51号を発行した。北原氏逝去の記事を、また4ページには学習サロンの講師、司会者、書記の一覧表を掲載した。
- ② 次回の情報委員会は2月24日（木）13時よりエルシィで開催する予定。

○ 野口会員委員長

- ① 学習サロン登録料未納者は本日の例会解散までに納入されたい。

○宮崎例会委員長

- ① 今例会の無断欠席者が多い。例会を欠席する場合は必ず事前に連絡されたい。
- ② 南RCとの合同懇親会の出席・欠席表を今例会終了までに提出されたい。

○吉田地域奉仕委員長

- ① 第4回学習サロンの第1日目は2月24日開講するが、現在の一般参加者の申込みは59名(49名は入会金納入済)、入会金未納者は10名あり、これは不参加となる可能性がある。定員60名は確保したいので、メンバーの知り合いなどを紹介してほしい。なお、締め切りを2月20日まで延期する。
- ② サロンを成功に導くための資料を配布したので、講師・司会者・会員は活用されたい。(資料の詳細についての説明あり)
- ③ 1月例会の際配付した資料の内、会費金額3,500円を2,000円に訂正されたい。

◎連絡事項

1. 第1回囲碁大会には多数の方に参加して頂き盛会であった。次回は2月27日に予定しているので多数の参加を期待している。
2. 第4回学習サロンには、南RC坂本会長及び八王子市教育委員会に案内状を出した。

◎卓話(小室会員の予定であったが欠席のため急遽宮崎例会委員長が代行した。)

○宮崎例会委員長

——八王子市街の今昔——

八王子に生まれ育った子供の頃を振り返って大横町を中心にした話をされた。
八王子を代表する祭り、お十夜(大善寺の祭り)。

現在の福祉会館一帯は大善寺の境内で、サーカスや見せ物小屋が立ち並び、これを目当てに近郷近在の人々で大変な賑わいをみせた。また、大横町通り(現在の国道16号)の両側にはたくさんの露店商が出店した。(これらの店の内容について説明あり)

また、現在の八王子祭りに統一される以前の祭りについても説明があり、さらに清らかな流れの浅川についての話もあり、50～60年前のこの町の様子が理解できた。

◇プロバスソング斉唱

○閉会の挨拶

歳をとって友人が一人また一人と去って行き、今大変淋しい思いをしている。北原氏にはプロバスだよりの創刊から、そしてこのサロンも中心となって活躍して頂き、それは現在に引き継がれていると思う。

会員の一人一人が、それぞれの役割を持って行動してサロンを発展に導きたいと思います。

また、サロンを今後さらに充実させるためには斬新な発想のもとに新しいテーマが必要ですので、新会員または、未だ講師などを担当していない方は是非これに参加されたい。(小林記)

●第4回プロバスクラブ生涯学習サロンはじまる

平成12年2月24日、エルシィ八王子において、恒例の学習サロンが開講された。

当日は、八王子南ロータリークラブ坂本会長をはじめ多数の来賓を迎え、会員を交えた100名を超える聴講者で大盛会であった。

田子会長の挨拶、吉田委員長の簡単なテーマ解説のあと、春田博氏の特別講話「女性のライフスタイルが21世紀を変える」で幕が開いた。氏のユーモア溢れる語り口に一同耳を傾け、笑いと拍手の中、21世紀の女性の生き方についての貴重なヒントが得られたであろう。

次回から、いよいよサロンも本番。会員講師の活躍に期待したい。



ユーモア溢れる話をされる春田講師

良寛様を慕う

会員 近藤泰雲

花は菜のはな すみればな げんげの花も 咲いている

良寛さまは毬をつく かわるがわるに こども等と ひふみよいむな

毬をつく 霞立つ 長き春日を こども等と 手鞠つきつつ この日 暮しつ

上記の歌はご詠歌の「良寛さま」の一節である。子供等と手鞠をついたり、かくれんぼしたり等の良寛さまが子供達と遊んでいる情景が浮かぶ。思い悩んだ末の出家、その後岡山県の円通寺での長いご修行の後、生まれ在所に帰って五合庵等での生活。何故良寛さまが皆から時代を超えて慕われているのだろうかと思う。

坊さんとしての生き方にはいろいろあるが、寺を持たず、生きる為の最小限の托鉢、生涯立派な漢詩・和歌・俳句をたくさんつくられた。

晩年托鉢もままならなくなって、越後の島崎の木村家に寄留していた頃、貞心尼との交流にこころをうたれる。

○ はじめてあひ見奉りて きみにかく あひみることの うれしさも

まださめやらぬ ゆめかとぞおもふ 貞心尼

御かへし

ゆめの世に かつまどろみて ゆめをまた

かたるもゆめも それがまにまに 良寛様

○ 最後の頃

いついつと まちにしひとは きたりけり

いまはあひ見て なにかおもはむ 良寛様

かひなしと くすりものまず いひたちて

みづからゆきの きゆるをやまつ 貞心尼

○ 最後に

生き死にの 界(さかい)はなれて 住む身にも

避(さ)らぬ別れの あるぞかなしき 貞心尼

うらをみせ おもてをみせて 散るもみじ 良寛様

天保2年(1831)正月の4日、74歳の生涯を貞心尼等に看とられながら、やすらかに息をひきとったという。金も名誉も何も持って行けないあの世、せめて少しはご恩返しらしいことをして旅立ちたいと思うこの頃である。

ハロバスだより

第53号

東京八王子プロバスクラブ

編集・発行：情報委員会
2000. 4. 13

◎ 平成12年3月例会報告（司会 宮崎例会委員長）

日 時 平成12年3月9日（木） PM12時00分～PM1時30分（サロンとの関係で時刻を変更）

場 所 エルシィ八王子 例会場

出席者 会員50名（新会員4名を含む）。八王子南ロータリークラブは他の行事と重なり今回は出席無し。

■例会

1. 田子会長挨拶

地下鉄の事故や警察関係の不祥事に触れたうえ、「昨日は旧暦の節分、今日は立春ということなので、この際気分を一新したいものだ」と述べ、また、会長自らまとめた「八王子プロバスクラブ創立の経緯」（別紙）について朗読を交えて説明した後、新たに4名の新会員を迎えた当クラブの今後の発展を期待したい、との挨拶があった。

2. 新入会員紹介

次の4名の新入会者があり、推薦者による紹介の後、それぞれから入会の挨拶がなされた。

☆ 千田 実（ちだみのる） 推薦者：大野聖二会員

住所（TEL）：八王子市元本郷町1-11-13（0426-26-1797）

現役時代の主な業務：出光興産において石油製品の販売・リース事業の推進（退職後画廊経営）

趣味：囲碁（日本棋院4段位免許）、読書（歴史小説）

☆ 浅輪豊治（あさわとよじ） 推薦者：塩沢迪夫会員

住所（TEL）：八王子市大塚343-10（0426-76-3767）

現役時代の主な業務：学校職員、財団法人監事

趣味：囲碁、野外活動

☆ 広瀬智子（ひろせともこ） 推薦者：大山 泰会員

住所（TEL）：八王子市子安町1-8-11（0426-46-9733）

現役時代の主な業務：小学校教員、教頭、校長

趣味：華道、読書

☆ 田中 寿（たなかひさし） 推薦者：大野聖二会員

住所（TEL）：八王子市加住町1-207-3（0426-92-1355）

現役時代の主な業務：美術館の運営

趣味：旅行、カメラ、卓球

3. 会長から新会員にバッジ贈呈

4. 幹事報告（北川幹事）

1) 後期会費は完納となった。

2) 合同懇親会の会費未納者は、例会終了後サロン開始までに納入されたい。

3) テーマ別の学習サロンに入るにあたり、会員は協力し合い、一般参加者と一緒にサロンを楽しんで頂きたい。

4) この度入会された方々を心から歓迎する。

5. 各委員会報告

○ 研修委員会（立川委員長）

学習サロン3月23日分の資料コピーを所望する会員は立川まで申し出て欲しい。

また、4月23日に行われる「八王子フィルハーモニー合唱団スプリングコンサート2000」は4人のソリストが出演華やかな演奏会になると思われる。是非来聴されたい。

- 情報委員会（石井委員長）
 プロバスだより 52 号を発行した。
 新入会の広瀬会員を当情報委員会に迎えたが、同氏の活躍に期待する。
 次回情報委員会を 3 月 23 日学習サロン開始 30 分前に開催する。
 学習サロンのテーマ別にお願いした書記の会員は、それぞれの記録をなるべく完全に捉えて頂きたい。
- 会員委員会（野口委員長）
 合同懇親会において、南 R.C と当 P.C の名簿を交換することになっているので、訂正部分のある会員は申し出られたい。
 新入会員の所属委員会は次の通り決定した。
 △千田会員（地域奉仕委員会） △浅輪会員（会員委員会）
 △広瀬会員（情報委員会） △田中会員（研修委員会）
- 例会委員会（宮崎委員長）
 本日の例会は最近にない 50 名の出席をみた。無断欠席に対する注意がプロバスだよりも掲載されたが、やむを得ず欠席の場合は、例会委員長（宮崎）まで電話または FAX で必ず連絡されたい。
- 地域奉仕委員会（吉田委員長）
 講師に対する委員長の希望。一般参加者が楽しい思い出を抱いて帰られるよう楽しく交流できる場を作って頂きたい。また、全員が集合した機会に、講師、司会者の紹介をするので、開始の前に必ず集まるよう要望する。
- その他
 桂会員から「モンゴルに支援を」という読売新聞の記事のコピーを配布。寒波によって家畜に壊滅的な被害が発生したが、遊牧民にとって家畜を失うことは大変なことで、モンゴル大使館からも救援の要請が来ているので、是非募金に協力して欲しいということであった。

プロバスソングの斉唱の後、平原副会長の閉会の言葉で例会は終了、続いて学習サロンの場に移行した。 （須藤記）

◎プロバスクラブ生涯学習サロン順調

	テ	ー	マ	講 師
3 月 9 日 (木)	身近な台所の衛生			松 尾
	被害者の復権 ―犯罪被害者をめぐる諸問題―			米 田
	中居屋重兵衛と桜田門の変 ―井伊直弼、暗殺の謎を探る―			宮 崎
	タンゴ音楽の楽しみ			平 原
3 月 23 日 (木)	四季の行事とお茶			古 川
	ガンについて ―その 2―			長 町
	女優 李香蘭 の数奇な運命とその時代			洪 谷
	オペラはこんなに楽しい ―その 2―			石 田

会員諸氏のご協力によって、学習サロン第 2 回、第 3 回は順調に日程を消化した。

聴講者も希望に添って分けられ、各会場とも和やかな中にも真剣な雰囲気には溢れていた。

分かりやすい米田氏の論点と、法律家らしい善悪の明確な峻別、不正への拒否という話には深い感銘をおぼえた。具体例のオウム真理教と、サリンを用いた犯罪に対する解説は、素人にも理解し易い話であった。

石田氏のオペラ論議は、楽しさが第一、まず名人を聴くべしというもので、カルーソーからドミンゴまで尽きることのない名演がたっぷり。終わった時は満場の拍手で、フーッという溜め息も聞こえた程であった。他の講師については、ここでは触れられないが、終了後の報告書に注目したい。（石井記）

◎第一回 八王子南ロータリークラブ・八王子プロバスクラブ合同懇親会

2000年3月29日 於エルシィ八王子

双方の会員80名を超える盛会であった。ロータリークラブの例会の運営を見学できて有意義な懇親会でもあった。

席上、当プロバスクラブ田子会長が立って次のような開会の挨拶をした。(八王子南ロータリークラブ会報より転載)

久しぶりに、生みの親のふところに帰ってオッパイをいっぱい吸いたいと言う気持ちでございます。担当者の方々が何回も打ち合わせを持って、本日このように盛大な例会を開いて頂いたことに感謝致します。1995年10月に八王子プロバスクラブを産んで頂きましたが、増田禎司会長、大野さん、酢屋さん、杉山さん方と一緒に私も準備段階から参加してきました。創立の時、メンバーは33名でしたが現在は57名に成長致しました。これも一重に南ロータリーさんのご援助のお陰と感謝しております。

日本には48のプロバスクラブがあります。東日本には12～13位あり、西日本に多くありそのほとんどが兵庫県と九州で、九州だけで22有るそうです。世界には4,500のプロバスクラブがあります。面白いのはプロバスクラブ発祥の地イギリスではロータリークラブは700に対し、プロバスクラブは1,500有るそうです。日本の場合は48のプロバスクラブに対してロータリークラブが2,300位です。横須賀南西ロータリークラブもプロバスクラブを創りたいとの事で、先々週の生涯学習サロンを見学にお出でになり、今年の秋ごろ迄には立ち上げるそうです。

私たちは現役時代には八王子に自宅が在りながら寝に帰るだけで、地元には馴染まない、地元とのコミュニケーションがないエコノミックアニマルでした。ある時友人にお前等は企業共同体から団地に寝に帰るのだろう、俺たちは団地の方から企業に出稼ぎに行っとるんだと冷やかされた事がありましたが、て年退職してみても地元との繋がりがまったく無かった事を非常に反省しております。もっぱら土地の人達との付き合いは女房任せだったことに気づきまして、なるべく土地の人たちと付き合い、溶け込みたいと思いました。ついては地域産業形態の担い手であるロータリアンの方々になるべく早い機会にお近づき願っていろいろ教を請いたいと云うのが長い間の私の希望でした。

昨年の7月会長に就任した時に会の運営方針として4つ掲げました。その1つに南ロータリークラブさんとの交流をもっと頻繁にすることを掲げました。頻繁に交流することで地域文化を吸収したいと言うのが狙いでした。その意味からも今日、その始まりとして、こう云う盛大な会を催して頂いた事に非常に感謝している次第です。我々プロバスメンバーもリタイアしたとは云えまだまだ研鑽に励まなければいけません。また親睦、ボランティア活動を通じて世間のお役に立ちたいので、元気な時代に培った専門知識や経験をなるべく地域の人たちに恩返しの意味で還元したいと言う気持ちを持っています。

生涯学習サロンは我々のメンバーが講師になって地域の方々、特に50～60代のご婦人が聴講生として多いのですが、先々週には東証2部上場の(株)タチエスの渋谷さんに「李香蘭とその時代」と言うご婦人方に受けるタイトルでレクチャーしてもらい大変好評でした。産婦人科医の石田先生に若い頃から打ち込んでいるオペラの話、煎茶道家元の古川さんにも四季に応じた煎茶の行事の話を、群馬大学名誉教授で消化器外科の長町先生には癌の話と言うように毎回我々のメンバー4名が講師にななり地元の方々に講座を開いております。5月の末にも開催します。これからは益々地元との関わりをもって行きたいと思っておりますので今後ともよろしくご指導ご援助のほどお願い申し上げます。

石井 充会員の卓話〈陸軍幼年学校〉ののち、《シャンソン・ド・パリ》を楽しみながらの懇親会となり、歓を尽くした。

随 想

ゴッホの絵と一念の歌

会員 小原 康 直

昨年末より渋谷のBunkamura で催されていたゴッホの絵画展を、(岩岡氏のご配慮のおかげで) 観覧出来た事により、ゴッホの生涯、そしてその作品への理解が深まると同時に、青年時代から、ゴッホの画集を、「バイブルの如く」身辺に置いていたという八王子の歌人、鈴木一念の歌に見えるゴッホの影響。その光と影を感受することが出来た。

ゴッホには濃い黄色の炎が、大地を這いのぼってゆくような「カラスの麦畑」、そして「麦畑の糸杉」等が在り、一念には(ゴッホの絵に見る如き麦畑ひらけて長き傾斜を自転車にてくだる)、そして歌壇でも高い評価を受けた(前景は麦の中にてうごく人ら遠富士は雪と藍の斑^{はだら}やま)等々が在った。

かつての一流歌人、かつは短歌評論家でもあった上田三四二(故人)は、この一首(後者)に対し「遠近法を言葉で実行して、色彩感を際立たせ、絵画的な一首である」と一首の遂げた歌の成果を賞讃している。(ゴッホ展の感動冷めやらぬ筆者の独断と偏見に依れば)、かかる一首を詠み乍ら、一念は麦畑を描いた時のゴッホの燃えるような心で、八王子の麦畑と対峙していたに違いない。

ゴッホには人間不在の椅子をテーマ(主役)とした絵と、人間不在の椅子を点景(脇役)とした絵が夫々幾つか在る。不在の椅子には、在るべきもの(人間)が無化したことに依る、とでも言うべき孤愁の表情があった。

そして一念にも孤愁漂う椅子を詠んだ一首、(二十年近く精神病院の看護人なり 夜の廊下の椅子)があった。

神経衰弱の持病に悩まされて来た自分が、精神病院の看護人であるという、ジレンマに疲れ果てていた一念にとって、夜の廊下の、おそらくは裸電球の下でボーっと浮かんで見える椅子は、ゴッホの描いた椅子、そして自分の化身の如くでもあったに違いない。

自らを常套的手法で(一 椅子の如し)と、直喩で表現せず、名詞止めの暗喩の手法を採ったことで、一首は大きな余韻を孕むことになった。(敬称・略)

(付記)周知の如くゴッホは精神病の発作(再発)の末、1890年北フランス・オーヴェールの畑の中で、ピストルに依る自裁を遂げた。

一念には洋画家で、日本芸術院会員の兄鈴木信太郎がいた。

プロバスだより

第54号

東京八王子プロバスクラブ

編集・発行：情報委員会
2000. 5. 11

◎平成12年4月例会報告（司会 宮崎例会委員長）

日 時 平成12年4月13日（木） PM12時00分～PM1時30分（サロンとの関係で30分繰上げ）

場 所 エルシィ八王子（3F）例会会場

出席者 会員43名 来賓3名（八王子南RC・坂本会長、岩村幹事、増田プロバス担当）

◎例会

1. 田子会長挨拶

二三日前より気温も高く、春爛漫の日々が続いているなか、多くの会員の出席をえて開催できると。また、サロンも順調に計画どおり開催され、参加者も回数を増すごとに増加していることに感謝しています。最後まで協力をお願いします。

過日（3/29）の第1回南RCとの合同懇親会の開催に際しては、当クラブから35名（南RC参加者49名）の参加をさせてもらい、成功裡に終了したことに御礼を申し上げます。

尚、本日は坂本会長はじめ3名の方に来賓としてご出席を頂いており重ねて厚く御礼を申し上げます。また、合同懇親会の開催にあたっては早い時機から、細かい点に至るまで遺漏のない手配りをして頂きまして有り難うございました。

本日の学習会の講師の方には、大変ご苦勞様ですがよろしくお願い致します。

2. 南RC坂本会長挨拶

「過日（3/29）の合同懇親会に際しては、プロバスクラブより、多数の会員の参加を頂き、盛大に開催できましたことについて、心より厚く御礼申し上げます。」との挨拶があった。

3. 報告事項

○ 幹事……北川幹事

①（3/29）の第1回合同懇親会の開催について、多くの会員の協力をえて成功裡に無事終了したことはメンバーのご協力のお陰と感謝しております。また、昨年9月頃よりの長期にわたる準備期間の労苦に感謝します。

② 3月（3/23開催）のサロンに横須賀西南地区より藤田 武氏が見学に来られ、田子会長より細かい説明がされた後、各サロン会場を視察され、充実したサロンは、今後の西南地区の活動に生かしたいとのこと、大変参考になったと報告された。

③ 総会（6月予定）について

従来の総会は夜間に開催していたが、今年は6月の例会を総会に切り替えて実施する方向で検討中。

④（3/29）合同懇親会に講演された石井 充会員の講演内容が4/5のRC機関紙に掲載されています。機会を見て参考にされたい。

○ 研修委員会……立川委員長

今回報告事項なし

○ 情報委員長……石井委員長

プロバスだより第53号を発行した。情報委員会委員の協力で任期満了まで発行を継続する。

○ 会員委員会……野口委員長

平成11年度の委員会構成メンバー表を再発行し配布した。会員数は57名、委員会構成員は三役を除き53名である。

○ 例会委員会……宮崎委員長

(3/29)の第1回南RCとの合同懇親会の開催に際し、会員の協力に対する感謝と報告がなされ、本日の例会はサロンが開催される関係で、委員会別に設定した。

○ 地域奉仕委員会……吉田委員長

第4回目を迎え、サロンも順調に進んでいる。参加人員は一般68名(出席者50名)で、4月は本日と次回の2回が予定されているので協力をお願いしたい。

なお、サロンの司会は大高会員に依頼してあるので、知らせ、要請事項などについては、その指示に従われない。

サロン開催中は3時頃に茶菓を出す予定になっているが、その推移によって時間を変更する場合は司会者と良く打ち合わせをされたい。

5. 卓話……岡田 尚会員(約20分)

“写真術の発明”(資料に基づいて詳細に説明された)

写真術は約150年前に発明されて以来現在まで進歩し続けているが、その背景には多くの人々の研究と努力の積み重ねがあった結果であることが理解できた。特に写真の現像と定着には、技術と原料の発見に多くの時間と努力を要していたことが感じられた。

6. 連絡事項

① 『老いじたく』を考える集いの参加について古川純香会員より次のような紹介があった。

日時：平成12年5月12日 午後2時 場所：いちょうホール

講師：弁護士 中山二基子(八王子市めじろ台 在住)

② モンゴルへの義援金集約結果について……桂 元二会員

「モンゴルで大型・小型の家畜約200万頭が犠牲になる災害が発生したため、義援金の拠出をお願いしたところ、目標50万円に対して72万2千円余の賛同を得ましたので、4月7日これをモンゴル政府が開設した口座に振り込みました。厚く御礼を申し上げます。」との報告がされた。

また、エルシーで、八王子・モンゴル親善協会発足一周年記念総会を5月17日 午後5時から、また、モンゴル大使を囲んでの懇親会を6時より行うので、ご参加をとの呼び掛けがあった。

7. 全員でプロバスソングを合唱

8. 閉会挨拶 平原副会長

サロンの参加者は回数を重ねるごとに、新しい人が多く参加するようになっていることは喜ばしい。今回も、参加者68名中約半数の方が新しく参加された方です。

しかし、回数を重ねると、とかくマンネリ化する心配があるが、出来るだけ新鮮な、多くの課題をもってやって行きたいので、よろしくお願い致します。

以上で例会を散会し、学習サロンに移行します。

<小林記>

◎ 生涯学習サロン終盤へ

サロンは順調に日程を消化、あとは5月11日の野外サロンと、5月25日の特別講話（齋藤耕一氏）と、——さよならパーティー——を残すのみとなった。

◆ 第3日目、短歌いろいろ——八王子の鈴木一念、そして俵万智——、第4日目、懐かしの映画音楽を連続聴講された小林会員の簡単な報告を記す。

第3日目（4月13日）

テ　　マ	講　師	司会者
余暇の生かし方	川津	浜野
法律はボケとたたかえるか	藤野	野末
コロンブス以前に世界をリードしたアジアーその時の八王子ー	川口	大山
短歌いろいろ	小原	石井

サロン「短歌いろいろ」と題して

小原康直会員が講師となり、25名が参加して開催された。

今回は、数多い短歌人の中から、八王子出身の鈴木一念と俵万智の短歌に絞って、約2時間にわたって話が展開された。

鈴木一念（明治34年生）の短歌と、俵万智（昭和37年生）の短歌とを比較した場合、それぞれ二人の時代の違いが明確に短歌の中に反映されていることが強く感じられた。

特に鈴木一念は、神経衰弱という持病を持ち、大変な苦しみの中で、家族を養い、また子供を病気で亡くし、一時一家が離散するなど厳しい環境の中で、脳病院の看護人となって生活を支え、短歌を詠み、しかも後世に残る短歌を数多く詠み残している。

また、小原講師の説明によると、一念は青年時代からゴッホの絵に魅せられ、ゴッホが絵で表現したものを、短歌で表現するなど短歌の世界で高い評価を得ているとの説明があった。

一念の短歌は全体的に暗い流れを感じるが、俵万智の短歌は、なんとなく明るい感じがするのは、一念と万智には、約60年の年代の差があり、一念の生きた明治・大正・昭和（不況時代・戦争拡大時期・戦後など）と3代に渡り、一番厳しい時期を生き抜いたことが、暗い感じの短歌となったのかも知れない。

しかし、八王子に素晴らしい短歌人がいたことすら多くの市民は知らないのではないかと思います、一人でも多くの市民に知ってほしいと感じている。

今回のサロンで、参加された方々は短歌の持つ意味合いが、少しは理解できたのではないのでしょうか。

第4日目

テ　　マ	講　師	司会者
色彩のいろいろ	石井(充)	中野
21世紀に残し伝えたいもの	近藤	小坂
「江戸時代の庶民の暮らし点描」	向山	井口
懐かしの映画音楽　ーその2ー	立川	大高

サロン「懐かしの映画音楽　その2」

本日で室内での学習サロンは最終回になるが、今回も多数の参加者を迎えて、司会者の感謝の言葉、会長挨拶に続き、各講座の講師・司会者の紹介があった後、4講座に分れて学習に入った。

今回は4講座の内、懐かしの映画音楽　ーその2ーに参加、参加者22名。大高会員による司会者と講師の紹介の後、この日のテーマ音楽をの懐かしい映画と音楽を十分に楽しんでほしいと、昭和20年代～40年代の洋画を中心に、制作年度・監督・俳優・主題歌等が詳細に紹介され、更にストーリーの説明があって、大型ビデオスクリーン上に名場面が次々に写し出されて音楽が流れた。

懐かしい映像を見、音楽を聞きながら、遠い昔の思い出にふけた参加者も多かったのではないと思う。それにしても講師の説明は素晴らしく、十分に堪能することが出来た。

2時間という制約された時間の中で、多数の作品を紹介し、説明することは難しく、もう少し時間が欲しかったと感じた方もあったのではないだろうか。次回の ― その3 ― を期待しながら散会となった。

随 想

勤めを終えて

廣 瀬 智 子

退職して、二度目の春を迎えました。我ながら、四十年余にわたる教員、教育委員会の仕事が不思議に思えてきます。長かったのか短かったのか、未だに自分ではわからないのです。ただ、一日一日の積み重ねがあったのだと思われます。

新卒の女子（おなご）先生として、初めて子供たちの前に立ったのは稲城の地でした。学校への通勤の道には、次々と桃・桜・梨の花が咲き、田んぼには青々と早苗が育ち、それはそれは美しい所でした。教職の第一歩を踏み出すにふさわしいと思いました。日々が驚きと心配、そして喜びと感激というくり返しでした。

まだ勤務して日が浅い頃、一人のお母さんが来校され、「わが子に歯医者さんに行くように話してもらえないだろうか」と依頼されました。私にそんな力はないからと不安でした。後日、通院していることを子どもから聞きほっとしました。たとえ新米の先生でも子どもはもとより、家族の方にとっても一人の先生なのだと強く感じました。そして話を聞いてくれた嬉しさと同時に、責任ある仕事なのだというこわさも知りました。いつも「わかる授業」という専門職として努力することは勿論大切です。けれども、その前提として、信頼関係など、心が通い合う教員としての人間性を高めることも車の両輪の如く大切だと、つくづく感じた次第です。

今日、子どもたちに関わる憂慮される問題や事件が多く発生しています。情報網の発達などによって広く早く伝達されることもあるのですが、類似の事柄が多く起こっています。人々の心が不安定になっている表れでしょうか。本当に、どのように対応したらよいのか悩んでいる大人が多いのは事実です。すぐに解決できることと、そうでないこともあるでしょう。でも答えを急いで出しすぎることもなく、迷っている子どもたちに温かく対応する、話を先ず聞く、共に考えるなど、あたり前のことをすることが必要だと思っています。今まで多くの子どもたちと出会ってきました。皆、とてもすばらしいと思いました。

決まった仕事としては、終わったわけですが、今までの経験を生かせるものは生かし、いろいろな形で、社会に関わりながら、できることはないだろうかと考えています。

プロバスだより

東京八王子プロバスクラブ

第55号

編集・発行：情報委員会
2000. 6. 8

◎ 平成12年5月例会報告（司会 宮崎例会委員長）

日 時 平成12年5月11日（木） 14時30分～15時00分

場 所 野外サロンの行程中、東京都埋蔵文化財センターから東京家政学院生活文化博物館へ移動するバス（2号車）内

出席者 会員38名

◎例会

1. 田子会長挨拶

冒頭の挨拶の中で、「あと一日残っているが、幸いに天気も崩れることなく素晴らしい野外サロンとなった。担当の方々のお骨折り、大変ご苦労さまでした。」との幅広い言葉があった。

2. 幹事報告（北川幹事）

今回の学習サロンも本日と25日（閉講式）で無事終了することになる。残されるのは、6月の例会（総会）ということになるが、例年どおり、夜間例会（総会）が出来ると思う。今日欠席の方もおられるので、改めて葉書で出・欠席の返事を求めたい。また、学習サロン終了後に決算事務を行い、その結果を皆様にお伝えしたい。

なお、車中で配布された「第4回定期総会」の案内は、次の通りであった。

日時：6月8日（木） 18時00分～21時00分

場所：エルシィ八王子

会費：3,500円

3. 各委員会報告

○研修委員会（立川委員長） 今回は特に報告事項なし。

○会員委員会（野口勝）委員長

下記のように新入会員について報告があり、本人の挨拶は、改めて6月例会で行うとのことであった。

☆ 成田 章（なりたあきら） 推薦者：野口正久会員

住所：八王子市松が谷 37-13（0426-76-7390）

現役時代の主な業務：簡易裁判所判事、現在 武蔵野簡易裁判所司法委員

趣味：絵画、尺八など。

○情報委員会（石井委員長）

プロバスだより第54号を発行した。広瀬会員の随想の原稿を頂き、今回も4頁で発行できた。

○例会委員会（宮崎委員長） 今回は特になし。

○社会奉仕委員会（吉田委員長） 委員長が世話役として1号車（一般参加者）に乗車していたため報告事項はなし。

今回は、野外サロン実施途中でのバス内の例会であったため、恒例のプロバスソングの斉唱や閉会の言葉を省略して終了した。

野外サロン「多摩の文化の里を訪ねて」への参加報告

第4回学習サロンの後半のイベント、野外サロンは5月11日に実施された。今回のサロンの狙いは、普段行く機会の少ない多摩の文化施設を訪ね、見聞を広めようとするもので、選ばれた見学場所は、① 東京薬科大学薬用植物園 ② 多摩美術大学美術館 ③ 東京都埋蔵文化財センター ④ 東京家政学院生活文化博物館の4か所であった。

参加者は、一般参加者40名、会員38名の総勢78名、バス2台に分乗して、8時30分過ぎ、八王子駅南口を出発した。

最初の見学地、薬用植物園は41,000㎡の面積をもつという東京都内では最大規模のもの。3班に分れて、見本園、自然観察路、温室を順次見学する。案内者の説明に頷いたり、質問を投げ掛けたりする熱心な参加者の姿が目立った。

次は美術館。多摩美術大学が取得し、リニューアル・オープンしたこの美術館は、開館記念の企画展「ベン・シャーン——人々へ、20世紀から——」を開催中。館の職員の方の案内で、独特の画風を持つ、このユダヤ生まれのアメリカ人アーティストの作品（ビキニ環礁核実験など社会性の強い作品が多い）を鑑賞した。

美術館の次は文化財埋蔵センターの見学。多摩ニュータウンなどで発掘された石器や土器などが展示されているホールと併設の遺跡庭園、“縄文の村”（縄文時代の復元住居や住居跡がある）を見学したが、縄文の村では、案内者となった野口正久会員から、縄文人の暮らしぶりなどについて説明を頂いた。

例会の後、最後に訪れたのが東京家政学院の生活文化博物館と付属図書館。博物館では、案内の学芸員の方から、展示されている衣服類や装身具類など、特に更紗について詳しい説明をして頂いた。また、図書館では、特別の手配により、大江文庫（創設者の名を冠したもの）所蔵の貴重な文献を閲覧することが出来た。

これで野外サロンは無事に終了して、16時30分過ぎに八王子駅南口に帰着、解散した。

今回の野外サロンが大変充実した内容になったのも、下見を十分にした上、綿密に計画を練られた担当者のご苦勞の賜物と、改めて感謝の意を表します。

〈須藤記〉

特別講話『私の青春時代の映画』

講話に続いて映画「約束」を上映

講師：齋藤耕一（映画監督）

司会：大高秀夫（会 員）

講師紹介：石井 充（会 員）

映画「約束」についてのエピソード。

この映画は今から28年前に封切られた作品である。その当時映画は2本立てが常識であって、1本はAクラスの作品、あとの1本は添え物として上映されたものであった。この映画は齋藤耕一プロで制作したが、松竹に売られ、松竹系で2本目の所謂添え物として上映されたものであった。しかし、上映を始めてから9ヶ月以上過ぎてから、すこぶる好評であったので、急速Aクラスの作品として上映されることとなったものである。

これは、ある時韓国の映画監督キンシケンさんとソウルで会って意気投合「お互いが書いた作品を映画化しよう」ということで製作したのであった。

主演女優の岸 恵子は当時結婚してパリに引き籠り、銀幕から遠ざかっていた。松竹では彼女を主演にすることに危惧を抱いていたが、私はこの映画の主演は彼女以外には考えられず、パリまで出演依頼に行って承諾を得たのであった。もう一人の主演男優ショウケンこと萩原健一は、当時まだ無名で、私の家によく遊びに来ていたが、私は彼を「是非使ってみたい、そうして一人前の俳優に育てたい」と思ってチャンスを待っていた。これが見事に成功。演技は下手ではあったが、新鮮なものをもっていた。

「約束」が上映されるや日本中にファンが出来、ロケ地の敦賀などを訪ねるツアーまで企画、実施されるという有様であった。

この映画の特徴は、主演である岸 恵子並びに萩原健一それぞれの役について、一切過去の説明をしなかったことと、セリフを最少限にして、これらを観客の判断に任せたことであった。

——特別講話の続き——

この映画が出来てから28年が過ぎた。ある学生は29回この映画を見た、まるで中毒になったようだ、と言った。物語に説明がなく、自由に自分のイメージを遊ばせることが出来たのであろうか。

映画の3分の一が列車の中での撮影。冬の車内はスチーム暖房で息苦しい程であったので、撮影が終わったとき岸 恵子は当分列車には乗りたくないと言ったほど列車内での撮影が多かった。

私は大河内伝次郎などのスターがいた戦前の映画ファンで、東映の大泉撮影所に足を踏み入れたとき、俳優さん達が歩いている姿を見ただけで感激したものであった。だが、本当に映画を勉強したのは、大学を卒業してからだった。「人生とは何か」などと、酒を酌み交わしながら大いに議論したものである。ここで今井 正、市川 崑氏に師事、最後は今村昌平監督に兄事した。

今、映画が世の中に役立っていると信じ、一本一本の映画に、心をこめて撮ることを大切にしようと心掛けている。

現在はペルー大使館での人質救出事件をテーマにした映画を制作するために、2年前から準備を進めている。あの時の日本人の危機管理に対する意識、青木大使のこと等映画を通して真実を伝えたいと思っている。

最後にプロバスクラブの皆さん方に、生涯をかけて学習を続けるよう、頑張ってもらいたいと願っております。
＜近藤記＞

閉講式 さよならパーティー

(司会 立川富美代会員)

出席者 サロン会員44名 プロバス会員40名

来 賓 齋藤耕一監督 八王子南RC 増田禎司元会長
八王子南RC 中島郁夫プロバス担当委員長

1. 田子会長挨拶

素晴らしい有終の美を飾ることができ、心から感謝しています。インターネットでテレビを見ながら過ごす時代になろうとしている今日、皆様とお茶を飲みながら語り合えたことは非常に有意義でありました。

今年は延べ630人の方が受講しましたが、来年はもっと充実したサロンにしたいと思います。

2. 増田禎司 八王子南RC 元会長挨拶

4年前に八王子南RCが創立10周年を迎えたとき、「何か後世に残ることをしたい」ということで、プロバスクラブの初代会長大野さんに相談したところ、『現役時代の知識や経験を放っておくことはない、これを生かそうではないか』ということで本会が設立された。全国で50余りあるクラブの中でも本会は特異な存在である。この会の魅力は、何ととっても豊富な知識・経験を持っている方々のお話は本来ならば、大学で講義されるべき、と思われる内容である。また、知識は本で読んだりして得ることが出来るが、本会会員の講師には経験に裏打ちされた人生の豊かな知恵があるからこそその魅力があると思うのである。

3. 丹木キヨ子受講者代表の感謝の言葉

2月、受講し始めてから夢のように過ぎました。素晴らしい企画のもとに楽しい講義が耳に残りました。サロンの役員の方々の気配り、セッティング等に心から感謝致します。また、野外サロンでは、八王子にこんな素晴らしい施設があったのか、と驚ろかされながら見学、またそれぞれの所で説明を聞くことが出来ましたこと厚くお礼を申し上げます。長い間本当に有難うございました。

4. 乾杯 野口正久前会長の発声で乾杯

5. アナカラ ハワイアンズによるハワイアン演奏

岩岡茂之会員ほか5名による演奏は、平均年齢68歳の面々が、そろいのアロハ姿でハワイアンソングから演歌まで、幅広いレパートリーを披露さよならパーティーを盛り上げてくれた。ダンス好きなら踊り出したくなるような味わい深い演奏だった。因にバンド名アナカラとは「おやじさん」という意味とのこと。

6. 閉会の言葉 平原俊彦副会長

サロン受講者の方々には最後まで受講していただきまして感謝致しております。来年はプロバスクラブは5周年を迎えますので、より充実したものになりたいと思っています。それではまたお会いする日までサヨウナラ。

アナカラの皆さんには、数多くの曲をパーティー終了まで演奏していただき誠に有難うございました。

随 想

『支那』を考える

渋谷 文雄

……森新首相が日中戦争を日支事変と発言したことで彼は台湾派では？と勘ぐる記事を見て考えた事がある。いつから支那から中国に国名が変じたか、日本人はここいらで再認識する必要があるかと思う…云々。篠田映画監督が日本経済新聞（4/28）の夕刊コラムに載せた一文の書き出しです。

ここでは彼の論調とは別に、私達が日中戦争の頃、なぜ中国を「支那」と呼んだのか、その語源について考えてみたいと思います。広辞苑（岩波書店第四版）には「秦の転訛、外国人の中国に対する呼称。初めインドの仏典に現れ、わが国では江戸中期以来第二次世界大戦末まで用いられた」とありますが、説得力に欠けるように思います。

わが国の歴史に登場する中国は古くから「唐」の呼び名をもって親しまれ、今も長崎など九州地方には唐人町跡や唐人墓地が多く残されていますから、江戸中期からの「支那」説は考えにくいのです。

インドの仏典説は、梵字で書かれた仏典を漢字に翻訳した人物が「支那」という漢字を使ったということになりますが、インド仏典の中国における最初の訳者は、仏典を持って長安（今の西安）に帰りついた西遊記で知られる三蔵法師です。しかし中国では、どの仏典や経文にも「支那」という文字はないと言います。

英文の綴りはChinaです。仏文はChineと綴っていますが、「秦」の発音はチンの二声ですから聞きようによっては「秦の転訛」説が正しいような気がします。

戦前、中国に学んだ折、中国史に詳しい某教授が「支那」は英文Chinaの日本語読みの当て字で、支那の「支」は支流と言われるように、別れるという意味をもつ。「那」は那邊というように、彼方とか何処という意味の言葉であるから「支那」とは…あちこちに分れて統一されない国…という意味であって、明治維新前後からの文献に見られるようになった。と解釈してくれました。現在の中国でも日本人がつけた侮辱語と教えている学校もあるようですから正解かも知れません。

石原慎太郎は「三国人」発言で物議を醸しましたが、彼は中国人が嫌がる「支那」も好んで？使います。甲州街道から梅原横丁に入って右側の三軒目。ちいさな中華料理店があって「支那そば」と書いた大きな暖簾が下がっています。どちらも他事ながら、中国人の耳目に触れなければいいなぁーと思ったりしています……。

第4回定期総会議事録

◎ 日 時 平成12年6月8日(木) 18時00分～

場 所 エルシィ八王子

出席者 会員47名 八王子南ロータリークラブより2名

◎ 開 会 北川幹事司会により開会宣言

1. 会長挨拶

この一年、皆様のご協力によって無事に終わることができたことに感謝します。有り難うございました。

会長就任の際に掲げた四つのアピール、①会員間の交流の強化 ②各委員会活動の充実 ③南ロータリークラブとの活発な交流 ④生涯学習サロンのより一層の充実、これらはほぼ果たせたようで、あらためて会員のみなさまに深く感謝申し上げます。

本日のこの会合には親クラブの南ロータリークラブから来賓として多数の方がお見えですが、坂本会長他一名の方は所用により少し遅れて来られるということなので、ご挨拶は後程頂くことにします。

2. 議長選出

田子会長を議長に選出

3. 議事

イ.1999年7月～2000年6月度事業報告を満場一致で承認された。

ロ.2000年7月～2001年6月度役員は下記のとおり理事会で選出、承認された。

理事 平原俊彦(会長) 長町幸雄(副会長) 立川富美代(副会長、五周年担当)
大高秀夫(幹事) 下山邦夫(例会委員長) 石井 實(情報委員長)
須藤英雄(会員委員長) 北川博孝(研修委員長、五周年担当)
岩岡茂之(地域奉仕委員長)

監事 渋谷文雄(会計監査) 加藤 寛(会計監査)

ハ.平原俊彦新会長挨拶

会員諸氏の温かいご理解とご協力を得て力一杯職責を果たしたい。この年度は当クラブ創立5周年になるので、記念となるような行事を計画、実行したいと願っているのも、皆様のお知恵とお力を是非貸して頂きたい。当クラブの活動は高い評価を得ているので、更にこれを高めるよう努力する覚悟でおりますので、よろしくお願いします。

4. 新役員紹介

新会長挨拶に続き新役員の紹介があった。

5. 閉 会 北川幹事により閉会宣言

◎ 平成12年6月例会報告(司会 宮崎例会委員長)

日 時 平成12年6月8日(木)

場 所 エルシィ八王子

出席者 会員47名

八王子南ロータリークラブより4氏

会長 坂本俊雄氏 幹事 岩村則宏氏 前会長 酢屋善元氏 プロバス担当委員 増田 信氏

1. 来賓挨拶

○酢屋八王子南ロータリークラブ前会長ご挨拶

定期総会という重要な会にお招きをいただき光栄です。ところでロータリアンには三つの義務があります。

(2ページにつづく)

(1 ページ酢屋氏挨拶の続き)

その一つは会費納入の義務。二つ目は例会出席の義務。三つ目は寄稿の義務です。

「ロータリアンの交流を深める機関誌『ロータリーの友』があり、そこに投稿するのですが、これは俳句、短歌、随筆、川柳等なんでもよいが、今日はその中の川柳をいくつか紹介しましょう」と例句をいくつか挙げてユーモア溢れる挨拶をされた。

○増田氏ご挨拶

私は終戦直前海軍に志願して教育を受け、いざ前線へという時、敗戦となり、それまでのお国のためという志が切断されました。それ以後の人生はできる限り人々のお役に立つ奉仕の生活を目指してきました。その気持ちから南ロータリークラブに入れていただいたわけですが、このクラブの10周年記念の事業の一つとしてプロバスクラブの設立があったわけです。その当時は、今のようなプロバスクラブの発展を予想できませんでしたが、ロータリーも負けてはいられない、という気持ちになります。どうぞ、ますます発展されることをお祈り申し上げます。

2. 新入会員紹介

○成田 章氏

＜野口正久会員推薦のことば＞

私が多摩の歴史の講座を担当していた時の聴講生であった成田氏は大変熱心で、その生活の姿勢も大変立派な方なので、当クラブのメンバーとして相応しいと思いましたし、また、ご本人も強く希望されていたので推薦しました。

＜あいさつ＞

ずっと司法畑を歩いてきたので、それ以外のことには疎く、歴史の講座を聴き、大変興味を持つことができました。狭い知識しか持っておりませんので、このクラブに入れて頂いて、会員の皆様から幅広い知識と識見を学びたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

3. 幹事報告

○田淵元子会員一時休会の件について報告あり。

＜田淵会員あいさつ＞

いままで皆様のお陰でメンバーとしてやって参りましたが、本業が多忙を極めるようになりましたので、一時休ませて頂きたいと思います。今後心身共に余裕ができた時には、またお仲間に復帰させて頂きたいと思います。

○第4回生涯学習サロン実施報告

この件については理事会で既に承認されている旨報告し、全員の承認を求め諒承された。

○会費納入の件

2000年7月～12月分の会費18,000円は7月例会において徴収する。

4. 旧役員退任挨拶兼委員会報告

(1) 宮崎例会委員長

いたらぬ点が多々あったことと思いますが、皆様のご協力でこの一年を終えることができました。有難うございました。

(2) 石井充情報委員長

プロバスだより55号をお手もとにお届けしましたが、今期のこの委員会の仕事は56号を完成させて終わりとなりますので、原稿を依頼されている方はどうぞよろしくお願い致します。

(3) 野口会員委員長

本年度8名の入会がありましたが、1名の休会があったので現在会員数57名。いろいろとご協力頂きまして有り難うございました。。

(4) 立川研修委員長

今年度入会の方々と古くからの会員の方々との親睦を図ることに力を入れてきました。移動例会では南ロータリークラブの増田禎氏の解説を頂くことが出来、格調高い例会であったと喜んでいきます。新年度は新しい役割で頑張りますのでよろしくお願い申し上げます。

(5) 吉田地域奉仕委員長

第4回生涯学習サロンが盛況裡に終わることが出来たのは会員の皆様のたいなるご協力があったからであり、本当に有り難うございました。別紙総まとめにあるとおり一般参加者68名（内新規参加者36名）で、昨年より出席率が良かった。一般参加者の全日程出席者は17名、内新規参加者は9名でした。

野外サロン、さよならパーティのいずれか（または両方）への参加者は51名。

評価点……サロン講話内容の充実と、講師・司会者のサロン運営が良かった。

反省点……もっと組織的運営に努力したい。

◎連絡（北川幹事）

入会2年目で幹事の大役をおおせつかり、先輩のご指導、皆様のご協力で大過なく終わることができました。

また、南ロータリークラブ坂本会長、岩村幹事からお祝金を頂いたことを報告致します。

◎司会者宮崎会員の終了宣言で滞りなく例会を終了、引き続き懇親会に入った。

〈土井記〉

●アンケート（第4回学習サロン）の結果報告

サロン最終日（5月25日）に行われた一般参加者に対するアンケートの結果は次のとおりです。

今回の学習サロンの一般参加者は68名（内新規参加者36名）で、全日程出席者は17名（新規参加者9名）でした。

◆回収枚数は37枚（内無記名8枚）、当日の出席者44名に対して7名の方の回収漏れがありました。

（回収率84％）

◆質問事項

1. あなたのサロン参加は？

イ. 初めて（22名） ロ. 2回目（3名） ハ. 3回目（1名） ニ. 4回目（11名）

2. 会場はエルシー八王子でしたが、イ. 適当。 ロ. 他の場所（具体的に）が良い。

イ. 適当（35名） ロ. 無回答（2名）

3. 聞いて良かった話（面白かった、ためになった等いくつかでも○をつけて下さい）

この設問に対しては、殆どの方が自分の受講した講座名に○印をつけており、肯定的な回答となっていた。

なお、4つの中から選んで参加したが、もっといろいろな講座を受講したかった。

次に参加する時は、別のコースを選びたい、などの意見も寄せられていた。

4. 野外サロンではここが面白かった。〈この設問は複数回答〉

イ. 薬用植物園（20名） ロ. 多摩美術大学美術館（6名） ハ. 埋蔵文化センター（11名）

ニ. 家政学院大学博物館（10名）

特別の意見として、

▼近くに住んでいながら知らない所ばかりだったので、とても興味深かった。▼薬用植物園ではもう少し時間が欲しかった。▼八王子市内の選択なら致し方ないが、ちょっともの足りない。▼4箇所めぐりは忙しかった。

などがあった。

5. 来年は第5回ですが、参加しますか？ イ. 必ず参加する（23名） ロ. 出来れば参加する（12名）

ハ. 不参加（0） ニ. 無回答（2名）

6. こういう話なら聞きたいと思う。（具体的に）

寄せられた希望としては、映画・音楽、八王子（多摩）の歴史、中国史、旅（海外）の話、法律の裏話、介護保険の話、政治・心理学の話、色彩のいろいろ、などであった。

7. 野外サロンでは、こういう場所へ行きたいと思う。

寄せられた希望としては、今回同様八王子の知らない所を探して、美術館めぐり、季節の花のある場所、ワイン工場・ビール工場、八王子の大学めぐりなどであった。

その他、設問とは関係なく、男性の参加者が殆ど無いことについて、原因の検討が必要ではないか、とする意見や受付の行列待ちにイライラさせられた、という耳の痛い苦言もあった。

〈須藤記〉

随想

プロとアマ

石井 充

千葉すず君がプロで、古橋廣之進氏がアマだと言っても、何やら判ったようで判らぬ話である。

千葉すず君は日本水泳連盟を通じ、「がんばれ日本キャンペーン」の肖像料と、オリンピック強化選手費を受領していた。前回のオリンピック以来だから、約4年間、相当な額になろう。

他人の懐を覗くのも下品だけれど、何にその金(1000万円は下らぬ筈)を使ったのか、は、誰しも興味はあろう。主にすず君引退後のスター・タレント活動の母胎を作るために費消したと見るのは常識である。

今度のオリンピック予選(兼日本選手権)の悲喜劇の伏線がここにありそうだ。すず君は何としてもシドニーへ行きオリンピックを引退の花道としなければならなかった。オリンピックへの出場は勝敗を越えて、感動の物語を生み、彼女のスター性を保証するからである。然し、レースを終えたすず君はあの日、選から洩れることを百も承知だった筈である。200メートルのレースは、勝ちも勝ったものの、タイムの悪さは酷いもので、プールサイドの電光掲示板を見ての、すず君の微笑は凍り着くかのようであった。

翌日の100メートルに棄権の意思表示をしたが(これも駆け引きと思うヨ)「200メートルのこのタイムではオリンピックには連れて行けない、明日の100メートルに勝て。それ以外に道はない。」と然るべき人物に諭されたというのは事実に近いだろう。「100メートルに勝て。」云々は、説明を要するが、女子400メートルメドレーリレーは、日本の背泳・バタフライ・平泳ぎの水準が、途方もなく高く(恐らくは世界一)最後の自由型は多少弱くとも、メダルに手が届きそうなのである。つまり日本選手権100メートル自由型の勝者は、A標準突破は問わず、否応なくメドレーリレーの要員となる。その100メートル決勝で、すず君哀れや3着惨敗。優勝は、実力・人気とも一枚下の選手と目されていた源純夏君となった。

ここで、千葉すず君のオリンピック出場は消え去ったのである。巷間、ジャーナリストが知ったかぶりで「A標準を切って、優勝したのだから……。」など出場キャンペーンを張ったが、「A標準を切ったら連れて行く。」などとは何処にも書いてないのである。出場の原則は**勝負になる選手**なのであった。

さて、すず君、オリンピックは夢と消えたが、(裁判など、何の足しになるものか。大体あの後、猛練習の噂も聞かぬ。出るつもりなら、出場否定派の鼻をあかすためにも黙々と練習あるのみなのだ。)

先行投資のお金は兎も角、3年余り、密着取材したテレビ局の“千葉すず物語”の取り溜めフィルムはどうになってしまうのか。他所ながら心配。

もう一点、古橋廣之進氏のアマの話。

信じ難いだろうが古橋氏の水泳連盟に於ける報酬はゼロ。**オールただ**である。

つまり、日本水泳連盟の役員とは、ボランティアの世界の人間であり、「日本の水泳を強くする。」一点にすべてを賭ける。ゼニまみれ、カネまみれの日本人の理解を越える所にそれはある。

こういうアマチュア・ボランティアは、時に、厳し過ぎる程厳しい態度をとることがある。どういう時? すず君の様な、甘ったれた、無礼者が出現した時である。

アマチュアがトップの座に居て、選手やコーチがプロ(ないしセミプロ)というのは、あながち水泳の世界だけではない。陸上も、サッカーも、野球も、その他もろもろのスポーツが、同じ様な困難に直面している。時代現象とも言えるその困難の第一は、アマがプロを指導し、指示を与えるという点だろう。職人の世界では勿論だが、一般人の世界では、素人は玄人に敵う筈もないし、スポーツの世界でも、技術的には選手の方が指導者より遥か高所に位置するからである。〈ゼニの取れる選手〉とは下品な言いようで私は好まぬが〈カネがカタキの世の中〉は、変わらぬ真実であろうか。何と言っても〈ナカタ〉と〈イチロー〉なのだ。

いずれにせよ、アマチュア精神の権化、古橋廣之進氏の健康を祈ること切なるものがある。氏も既に72歳になられた筈である。

〈ゼニカネ〉まみれのうす汚い連中が、ためにする中傷や人身攻撃など、「屁の河童」とあしらい、相手にすることもないのである。

最後にもう一度言えば千葉すず君はプロフェッショナルで、古橋廣之進氏はアマチュアである。

(2000.06.28)

2000～2001年度標語「健康再チェックでより活気ある活動を」

◎平成12年7月例会報告（司会 下山例会委員長）

日 時 平成12年7月13日 午後0時30分より

場 所 エルシィ八王子 3階

出席者 会 員 44名

来 賓 八王子南RCより6名

坂本俊雄前会長

梶原正統会長

木下律副会長

平野一男幹事

橋本永治プロバス担当委員長

長濱誠一同副委員長

1. 会長挨拶

暑さを迎えましたが皆様のお元気な顔をみて安心しました。本日は八王子南RCより梶原会長、坂本前会長ほか多数の幹部の皆様のご出席をいただき有難うございました。新スタッフによる初回の例会ですが、先輩方の築かれた当クラブの発展に全力を尽くす所存ですので、皆様のご鞭撻ご協力をお願い致します。

2. 来賓挨拶（梶原八王子南RC会長）

当クラブは創立時より会員が順調に増強され、活動も非常に活発とお見受けしています。RCとは建前上親子の関係ですが、当クラブの活躍はRCの良いお手本と思っており、寧ろその関係は逆ではないかと思っております。南RCも本年度15周年を迎えます。青少年の非行化等子供を巡る諸問題について国では積極的に十分な対策を講じていないので、子供達の健全な夢を育むことをテーマに取り上げたいと思っております。

11月25日に市民会館で記念式典、12月にテーマに関する記念行事を開催しますので、当クラブの皆様方からの絶大なバックアップをお願いします。

3. 本年度運営方針（平原会長）

当クラブは本年で5周年を迎える。設立母体である南RCのご協力と会員各位のご尽力により活動の内容も充実し、ようやくクラブとしての独自性を示すに至った。本年度は下記方針を掲げ一層の発展を期したい。

①設立五周年記念事業の実施

各種行事を計画しつつあるが、その実施に当たっては会員全員の参加を得て有意義なものとしたいので、各位の協力を望みたい。

②他のプロバスクラブとの交流

日本各地で多くのプロバスクラブが設立されている。世界では3千を超すクラブがある。国の内外を問わず多くの仲間との交流は有意義であろう。相互研鑽の機会を作りたい。因みに、横浜・川崎という広地域でプロバスクラブ設立の動きがあり、情報収集のため8月例会に幹部の方達がお見えになる予定である。

③生涯学習サロンの更なる充実

クラブ設立以来毎年当該サロンの実施に取り組んで来ており年を追うごとに内容も充実し多彩なものとなっている。五周年に当たり新たな発想で計画を再構築し一層魅力あるものとしたいので各位のご尽力を期待する。

④南ロータリークラブとの交流の一層の活発化

南RCとの交流は昨年来特に密接になって来たといえる。行事への相互参加、生涯学習サロンへの講師招聘、合同懇親会の開催などを通じ更なる活発化を計りたい。なお、南RCの15周年行事に対しては当クラブは全員でバックアップするので各位の協力を要請したい。

⑤会員相互のより緊密な交流

会員相互の緊密な交流こそクラブ運営の基礎となる所以であり、試行錯誤を繰り返してもその機会の創設に

努めたい。

4. 委嘱人事

会長より本年度は下記の人事を委嘱したい旨の発議があり、それぞれ承認が得られた。

- ①顧問 大野聖二（再任）
- ②事務局長 岡田 尚
- ③五周年記念事業特別委員 委員長平原俊彦 副委員長立川富美代
委員 大野聖二 藤野豊 野口正久 田子稔 小原康直 北川博孝（事務局）
- ④各委員会委員（順不同）
 - 例会委員会 下山邦夫（委員長） 安藤美代子 井口禎 大野幸二 千田實 近田正人 近藤泰雲 鈴木昭一 土井俊玄
 - 情報委員会 石井實（委員長） 大串延子 加藤寛 小阪善治 田中寿 松本一夫 向山光春 吉田信夫 小林義一
 - 会員委員会 須藤英雄（委員長） 大山泰 桂元二 小林貞男 鈴木幸雄 関戸一郎 成田章 古川純香 山下安雄
 - 研修委員会 北川博孝（委員長） 浅輪豊治 石井充 石田雅巳 渋谷文雄 清水里子 中野義光 松尾信一郎 米田昭
 - 地域奉仕委員会 岩岡茂之（委員長） 川津鐵禮 川口實 塩沢迪夫 野口勝久 野末孝雄 濱野幸雄 広瀬智子 堀口進 宮崎浩平

5. 平成11年度決算報告（北川博孝 前幹事）

岩岡茂之 大野幸二 両会計監査の監査を受けた平成11年度決算報告があり承認された。

総収入・総支出額 3,436,341円

- 特記事項
- ・年度内9名の会員増があった。
 - ・会員増に伴いキャビネット・メールBOX等備品取得があった。
 - ・委員会活動及び事業の活発化に伴い経費支出増があった。
 - ・次年度繰越金は 160,583円

6. 平成12年度予算案審議（大高幹事）

去る7月6日開催の理事会で審議された平成12年度予算案を提示・説明し承認を得た。

総収入・総支出額 3,120,583円

- 特記事項
- ・5周年記念事業及び生涯学習サロンに係る予算案は別途作成する。
 - ・新規会員5名を見込む。
 - ・経費削減に努める。

7. 5周年記念事業計画について（立川副会長兼5周年記念事業特別委員会副委員長）

5周年記念事業特別委員会での検討未了であるが私案として次のような事項を考えている。

- ①南RC15周年事業の全面的支援。
- ②当クラブの記念式典は来年3月を予定。
- ③記念誌的なものとして「プロバスだより」を母体に、座談会等を加味したら如何かと考えている。
- ④事業の一環として、生涯学習サロンのサヨナラパーティを充実しては如何。
- ⑤全員参加ではないが、他のプロバスクラブ（神戸方面が候補）を訪問し相互研修したい。

8. 幹事報告（大高幹事）

- ①本年度クラブの標語として『健康再チェックでより活気ある活動を』を制定した。

これに関連してDr. 梶こと長町副会長のご好意により、毎例会開催前30分間の提供をいただき、1名15分程

度計2名の会員からの健康よろず相談の場を設けるので大いに活用していただきたい。ただし、時間等の制約があるので相談希望者は**必ず、事前にDr.長町の了解**をお願いします。勿論相談内容の秘密は厳守されます。
②例年と異なり本年の8月例会は第2木曜日の8月10日定刻に当エルシィで開催する。なお、8月9月は暑い時季なので、軽装での出席としたい。

9. 各委員会報告

下山例会・石井（實）情報・須藤会員・北川研修・岩岡地域奉仕の各委員長より「一年間微力ながら一生懸命頑張る」ので、会員各位のご協力をお願いしたい旨の要請があった。

10. その他

例会席上梶原南RC会長より平原会長に対し、本年度助成金 金10万円也の贈呈がありました。有難うございました。

11. 閉会挨拶（長町副会長）

本日は平原体制のスタートでもあります。生みの親である八王子南RCから多数の幹部の皆様のご出席を賜り有難うございました。また、本年度も多額な助成金を頂き心より感謝申し上げます。
来月も元気で会いましょう。

◎事務引継ぎ

7月6日エルシィ地下アンシャンテにおいて、大野顧問の出席を頂き会長以下新・旧理事の事務引継ぎが行われました。

◎各委員会で研修会実施

会長 両副会長 幹事の出席を得て、各委員会の研修会が下記のとおり実施された。

研修会では各委員会毎の年間スケジュール、各委員による仕事の分担等の話し合いが行われ、委員長を補佐する副委員長が選出された。

例会委員会	7月19日開催	副委員長	近田正人
情報委員会	7月21日開催	副委員長	向山光春
会員委員会	7月17日開催	副委員長	小林貞男
研修委員会	7月27日開催	副委員長	石井 充
地域奉仕委員会	7月18日開催	副委員長	浜野幸雄

◎新連載始まる

本年度標語である「健康」を取上げ会員の皆様のお役に立てればと企画し、Dr. 梶こと長町副会長にご相談申し上げたところ、ご快諾していただきました。有難うございます。本号より連載が始まりますのでご活用ください。

梶ドクターのひとくちメモ

長町 幸雄

アルコール

ご承知のように適度な飲酒では、動脈硬化が進行しにくい。Q：適度な飲酒の定義は？ A：1日量で、日本酒1合、ビール大1本、ウイスキー60ml（ダブル1杯）。この量で止めるのが理想（建て前）。本音はこれらの倍量迄可。但し週2日酒を飲まぬ日（休肝日）を設ければ完璧。

栄養バランスのとれたつまみものと一緒に食べ、ゆっくり飲み、宴席を夜12時前に切り上げれば、健康上の悪影響は全くない。適量の酒にはストレス発散作用があり、食欲のない人にカロリー摂取を促すには気持ちよく酒を飲ませることが打って付けであることを知っておくとよい。次に飲酒に係わる知識の嘘とほんとにQ&Aでお答えする。

Q：チャンポンが二日酔いし易いのはのは本当？

A：本当である。理由は総摂取アルコール量を合計すると、一種類の場合を必ず凌駕する。

Q：二日酔い（宿酔）の原因からみた強い酒と弱い酒および醸造酒と蒸留酒の相違は？

A：無意味な議論である。頭痛・吐き気などの宿酔の犯人は、過飲アルコールが肝細胞で分解・代謝しきれずに血中に残ったアセトアルデヒドである。健康人の肝臓が24時間で分解できるアルコール量は120gであり、飲み過ぎには御用心を！

——筆者追補——

石井（實）情報委員長から、プロバスだより57号より、新しく健康医学ガイドのような短編シリーズ欄を設けたいとの御希望を伺った。肩の凝らないひとくちメモがよいという示唆を頂き、何とかお役に立てればと思う次第である。徒然を慰めつつ、折々のトピックスなどを御紹介する手始めとして今回の話題にはアルコール（消毒用ではなく飲用）をとりあげました。その理由は、7月中旬から下旬にかけて次々に開催された当クラブ各種委員会の初会議にお招き頂き、審議終了後の懇親の酒席にも参加の機会を得た時の御質問の内容をヒントにしたと白状致します。

委員諸賢からの共通の質問は「酒と肝と健康に関する諸問題」でした。酒は百薬の長であり、功罪の「功」の面にスポットを当てて楽しい会員相互の親睦に効能を発揮することを願うこと切である。

◎投稿

危機管理に思う

石井 實

雪印乳業の集団食中毒事件は、創業75年の名門企業に計り知れない打撃を与え、トップの辞任を招いてしまった。責任逃れからくる事実の隠ぺい、トップが決定に関与しないリーダーシップの欠如等々結果論的に白日化した問題点を、過去に何度耳にし目にしてきたことであろうか。危機管理の甘さは正に命取りになる。

「マニュアルがあるので安心していった」とは現場管理者の弁。では「マニュアルがないので記録もしない」「マニュアルもなく監督者からの指示もないので定期的なバルブ清掃はしていない」と現場作業員は抗弁する。結果として細菌の巣窟が出現してしまった。

分業制度の確立から今日の世界経済の繁栄がある。しかし、組織の構成員一人ひとりが菌車化してしまっただけでは志気の高揚もなく組織の目的は達成されない。安全な食品を提供することにより信頼・信用という報酬を得て企業は成長発展してきた筈。分業化による利潤追及を求める余り協業化意識の欠如が昨今の社会的風潮となっていることは憂れうべき現象と思える。

営々辛苦の末やっと射止めた社長の椅子。直接の関与もなく去る無念さは判らぬことはないが、その日その時果たしてそこに危機管理意識はあったのであろうか。「経営トップとしての反省の弁よりも、現場に責任を押しつけるような姿勢が目立った」とは辞任の意向表明記者会見を報じた新聞記事である。敵前逃亡は潔しとしない。どう生きるかで人は評価されるのだと思う。

神奈川県山北町の玄倉川の悲劇からもう一年になる。不幸にして不帰の人となった犠牲者の方達のご冥福をお祈りするが、先日遭難しながらも幸いにして救助された方のインタビューのテレビ放映があった。河原でのテント設営は過去にも経験があったので危険とは余り思っていなかった。天候激変に遭い撤収が頭に残りつつも経験則が災いして撤収時機を逸してしまったと回顧していた。「決断の遅れ」は命取りになる。

この世から「失敗」を追放することはできまい。「失敗は成功のもと」という諺もあり、明日に繋がる「失敗」は容認できるが、「無知」「サボリ」「ポカ」といったものに起因する「失敗」には救いがない。最近報道された三菱自工事件には、背景に「故意」が感じられ論外だろう。

お 願 い

例会欠席のご連絡はお早めに、確実に

連絡先 例会委員長 下山邦夫 TEL・FAX 0426-63-6920 携帯090-2450-2647

E-mail fwjf5702@mb.infoweb.ne.jp

例会副委員長 近田正人 TEL 0426-27-2703

2000～2001年度標語「健康再チェックでより活気ある活動を」

◎第58回例会（平成12年8月）報告（司会 下山例会委員長）

日 時 平成12年8月10日 午後0時30分より

場 所 エルシィ八王子 3階

出席者 会 員 41名

来 賓 八王子南RCより3名

坂本俊雄前会長 長濱誠一プロバス担当副委員長 中島郁夫スマイル副委員長

国際ロータリー第2590地区より5名

横浜MM21RC 飯泉安一氏

横浜山手RC 大場英男氏 加藤浩氏 松田和氏 村上晋氏

1. 会長挨拶

皆様ご多忙の中、坂本八王子南RC前会長ほか多数のご来賓の方々のご出席を頂き有難うございました。特に本日は国際ロータリー第2590地区の中の横浜地区からプロバスクラブ設立のための情報収集に幹部メンバー5名の方々が来王されました。「他のクラブとの交流を深める」という本年度運動方針からも大変意義あることと思います。全世界的にもプロバスクラブの活動はRC以上との評価もあるようです。

2000年版「厚生白書」は、これまで社会的・経済的に弱者と見なされがちだった65歳以上の人に対する見方を改め、「長年の経験に裏付けられた能力と積極的に社会に参加しようとする意欲を持つ人々」と積極的に位置づけています。頑張りましょう。

2. 来賓挨拶（横浜MM21RC 飯泉安一氏）

本日は活発な活動を続けられている貴クラブの例会にお招きを頂戴し感謝申し上げます。

私どもの地区でも第1号のプロバスクラブを設立したいと思い、RCの会長歴任者を中心にコンタクトをとりつつ現在9名で準備委員会を構成し設立に向け取組んでおります。貴クラブは5年の歴史があり、例会に出席して、その重さを実感している次第です。例会運営について勉強させて頂きますが今後とも何かとご支援賜りますようお願いいたします。

3. 新入会員紹介

西志村光治（にしむら みつはる） 推薦者：大野聖二会員

昭和4年6月17日生

住所 〒192-0044 八王子市富士見町39-8 TEL 0426-42-0910

主な経歴 八王子市教育長 八王子テレメディア株式会社代表取締役

趣味 ゴルフ 読書

○入会挨拶の後、会長よりバッジが贈呈された。

4. 5周年記念事業計画について（立川副委員長兼5周年記念事業特別委員会副委員長）

①8月18日に第1回特別委員会が開催されるので、先日お話した私案を含め具体的事業内容が検討される。

②本年度運営方針に「他クラブとの交流」がある。その一環として、また、プレ5周年記念事業の一つと位置づけて次の交流研修を企画した。定例事業ではないが多数の方の参加を希望したい。なお、交流先クラブの選定については、兵庫県が我国プロバスクラブ発祥の地であること、国際ロータリー地区ガバナーとコンタクトしたところ11クラブの中から紹介されたことによる。また、研修日時については、神戸「ルミナリエ」の電飾点灯期間が12月13日～26日であることから勘案した。

研修日時 12月15日（金）～16日（土）1泊2日

交 流 先 神戸すずらんプロバスクラブ

視 察 先 三菱重工神戸造船所ドックヤード

○混雑が予想される時季であり、宿舎手配に万全を期したい。参加予定人数を本日把握しておきたいので別紙に記入し回答してほしい。

5. 幹事報告（大高幹事）

- ①小室俊一会員が6月末をもって退会した。
- ②先月報告したDr. 梶こと長町副会長による健康よろず相談用の申込書（別紙）を作成したので、相談希望者は、必ずこの申込書を使用して直接ドクターに提出してください。
- ③従来毎月の例会は、〇月例会と称してきたが、今後は設立当初からの累計番号で呼称することとしたい。従って本日の例会は第58回例会となる。
- ④残暑が続く見込であり次回例会も軽装としたい。
- ⑤5周年記念事業の一環として種々データを収集し分析中であるが、一例を紹介すると、当クラブの設立に参集した会員33名中現存者は22名。現在の平均年齢は69.16歳となっており物故会員も4名ある。誕生月別にみると12月生れは1名もなく、1月9月10月11月生れは夫々7名となっている。現在57名の会員中女性会員は6名のみであり、会員増強のターゲットになろう。
- ⑥理事会での協議により今月より誕生月を迎える会員にクラブからささやかなプレゼントを差し上げることになった。8月の該当会員は次のとおり。（誕生日順）
大高秀夫 山下安雄 宮崎浩平 長町幸雄
以上4会員に対し会長よりワインが夫々プレゼントされた。

6. 各委員会報告

○例会委員会（下山委員長）

例年実施されている11月の移動例会は、他のプロバスクラブとの交流研修会が企画されているので、本年度は見送りとしたい。

○情報委員会（石井寛）委員長

- ①本年度会長標語「健康チェックでより活気ある活動を」をプロバスだよりタイトル欄に挿入した。
- ②長町副会長にお願いして「梶ドクターのひとくちメモ」が連載されることになったので活用されたい。
- ③会員からの投稿原稿は2000字までとし、未投稿者を優先対象に依頼するのでご協力頂きたい。

○会員委員長（須藤委員長）

本日新入会員を迎え会員総数57名となっている。西志村新入会員の所属委員会は情報委員会に決定した。なお、新会員名簿作成までは各自名簿を補正し利用されたい。

○研修委員会（北川委員長）

- ①各委員に検討を依頼し、提案された具体的テーマの中には、市議会傍聴、矯正施設参観等ユニークなものがあった。
- ②予算・日程面の制約に加え本年度は5周年事業との関連が生じてくる。従来の卓話以外は5周年記念事業に全面的に協力することを主眼としたい。

○地域奉仕委員会（岩岡委員長）

アンケートにご協力頂いた結果、本年度の生涯学習サロン企画運営について貴重なご意見や講師候補リストも作成されつつある。本年度生涯学習サロンの基本的スタンスとして、次の事項を検討したいので皆さんの全面的な協力をお願いしたい。

- ①5回目でありマンネリ回避のための意外性あるものも追求したい。
- ②新規講師の発掘に留意すると共に、運営方針にも示された南RCとの講師交流についても取組みたい。
- ③野外サロンについては娯楽性のある企画を指向したい。

7. その他

①催事案内 立川会員

「魅惑のアルゼンチンタンゴ——ホルヘ・ドラゴネと仲間たち」公演へのお誘い

と き：11月12日（日） 開演 15：00 ところ：八王子市芸術文化会館 いちょうホール

入場料：6,000円のところ5,500円に割引きされるほか、クラブに対し1,000円のバックマージンがあります。クラブの財政向上に是非ご協力ください。

訃報 会員 米田 昭氏には肝細胞癌のため9月3日逝去。享年70歳。
平成7年クラブ発足と同時に入会され、生涯学習サロン講師として活躍されました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。 合掌

②モンゴル災害義援金へのお礼

桂会員

多数の皆様のご協力を頂き、総額102万円余り集まりました。ご支援ご協力に感謝申し上げます。

8. 閉会挨拶（長町副会長）

ご来賓の皆様には長時間わたってお付合い頂き有難うございました。横浜からお越し頂いたRC幹部の皆様には、私どもプロバスクラブの有りのままの姿をご披露申しあげました。立派なプロバスクラブが設立されますようご祈念いたします。現役で生きていくには今が一番若いと思え、という格言があります。来月またお会いしましょう。

◎住所移転のお知らせ

立川富美代

人生の区切りに40年住み慣れた緑町の家・工場を整理してマンションに転居いたしました。スーパー・駅等に近く便利で緑の多い所です。今後はシンプルそして有意義に生きて行くつもりです。

新住所 〒193-0942 八王子市栲田町 1221-2-611 TEL/FAX 0426-66-8550

◎連載

梟ドクターのひとくちメモ

長町 幸雄

一 病 息 災

一病息災とは…… 一つぐらい持病があったほうが、かえって健康に気をつけて長生きできるという格言。

息災なる語は健康で達者を表す意味なので、無病息災が病気一つしない長生きの出来る条件である。然しこれには矛盾がある。どだい、無病という状態が一生続く人生は極めて稀で、無病の内容には落とし穴が存在するからである。その理由も含めて、生命の謎にも触れてみたい。人の生存で問題になるのは、「身」「心」と「生」「死」そして「病」「健」の対語などにみる二元的一元性である。医学分野で、近年注目された領域に心身医学があるが、これは科学的レベルで人の心とからだは一体とみなし、「心身一如」の立場からみた医学である。病による災いに心の災いもドッキングさせ、双方共に無いのが長生きの理想とする考え方である。

Q：現代は医学の発達が目覚ましいのに、何故斯くも病人が多くなったのか？

A：医学知識の氾濫と普及がデメリットとなり、却って人の心身一如に乖離を招いた結果を無視できない。増加した半健康人達が自己診断によって病をつくり、医療を求めて医師を訪れる傾向もある。これらの訪医者には思い込みの病が多いので、心の災いに用心が大切である。

Q：無病でないと息災は得られないのか？

A：否。人にはホメオスターシス（恒常性）という機構が備わっており、潜在する病気を持っても知らずに暮らしている者が多い。人体では、感染などを受けて罹患した臓器や器官が自己防衛などによって、いつの間にか環境に適応し、修復を終え、治癒している現象が多いためである。実は、この恩恵のお陰で医者も生業を続けられているのではないだろうか？無病と思っていたが、知らずに病気と共生していた実例を挙げてみよう。

例1：本人には全く自覚がなかったが、健康診断で撮影した胸部X線写真で既往の肺結核による石灰巣や胸膜炎による癒着の跡を指摘された場合。

例2：無病をトレードマークにしている人の胃に胃ファイバー・スコープを挿入したら潰瘍の傷跡（瘢痕）が見付かって驚かれた場合。

これらの心身の不順や病的状態が、環境に適応しながら、知らぬ間に治癒して、外見上健康を保ちつつ生命維持が続く現実を知れば、無病息災は偽りであると思っている医者は多い筈である。環境に不適応な状態が続けば発病。修復不可能な状態を招けば、悪性疾患でなくても「死」に繋がる。一般に、良性で慢性の病変があっても、医療や自身の不断の養生によって、良い適応環境を作れば急激な生命阻害は起こらず、病健一如であり、これが一病息災である。

Q：一病に相当する病気は何か？

A：従来成人病と言われた慢性生活習慣病が、すべて対象である。一病息災の概念は東洋のみのものではない。この語に相当する西洋の諺を引用して筆を置く。

“A minor malady contributes to longevity through constant care”

『中国旅行見聞記』

松本一夫

1998年5月3日から10日間、中国は北京・杭州・蘇州・無錫・上海と旅する機会に恵まれた。今回の旅で印象に残ったことを取り上げてみたいと思う。北京市街は風が強く埃っぽい。街路樹は楓である。

郊外の山ははげ山ばかり。「なぜ山に木を植えないのか？」と通訳氏に聞くと、ああいう山に木を植えるには、まず麓から土を運ばなければ駄目という。よく見るとゴツゴツした岩ばかりである。木を植えただけでは駄目で降雨量が少ないから、根づく迄毎日本水をやらなければならないと言う。大変な手間暇がかかるというわけである。中国は自然に恵まれていない。それに比べて日本は自然に恵まれている。山の木はすくすくとよく育つ。

○北京市は人口2,000万人で流動人口400万人という。北京は20年前は畑が多かったが、最近ベッドタウン化し、新しい建物が増えてきた。あの争乱のあった天安門広場の茫漠とさえ言える広さには圧倒された。広場の東側に位置する建物は、質実素朴で実に威風堂々としたたたずまいを見せる博物館。眼前で繰り広げられたであろう幾多の歴史的事件を見つめてきた存在である。館内の展示は「原始群時代から19世紀半ばのアヘン戦争まで」の歴史を原始社会、奴隷社会、封建社会の三つの部分に分けて紹介している。展示されていた青銅器の造形の見事さ等々、数千年も前にすでに成熟した文化が花開いていたと・・・まさに驚きいるばかりである。

広場には“マカオ返還残り900日”の垂れ幕が下がっていた。さて名門、北京大学の学内の広さは故宮の4倍とのことで素朴で重厚な総大理石造りの図書館、蔵書保有数450万冊。これはアジアで第1位とのことである。

広い池に柳の新芽が垂れ、影を落としている様はまさに中国象徴の絵である。

○杭州市は浙江省の省都で人口160万人。広さは日本の1/3位。春夏秋冬1年を通じて日本の6月の気候であり、風光明媚な古都である。市街の道路は片側の民家を一齐に立ち退かせて拡幅工事中。近々、クリントン大統領が来訪するとの事で突貫工事とのことである。いかにも“外交巧者”の中国らしい一面を実感させられた。この杭州は世界の中で一番美しい町の一つである。

○懐かしい水郷の町蘇州

蘇州市、人口107万人。市の全体の42.2%が水面で占められている。日本の企業65社が進出。日本人1000人が常駐している。

古来「天に天堂（天国）あり、地に蘇杭（蘇州・杭州）あり」と称され、13世紀元朝に、この地を訪れたマルコポーロがその美しさと繁栄をたたえたのも“むべなるかな”と思う。西湖の水を取り入れた池と庭と白壁・黒壁の居室や回廊を巧みに配置し、西湖の風光と溶け合った妙趣をかもし出していた。

○無錫…人口100万人、南は太湖・蘇州と並び豊かな穀倉地帯である。肥沃な田畑の廻りを休日のせいか農家の人々がのんびり散策している風景はのどかであった。無錫はかつて錫山より錫が多く産出して有錫と称していたが、争いがたえず「無錫」と名を変えることによって争いが消えたという。日本企業60社進出。社員200人。夏は高温・多湿で39℃になることもある。春秋が観光シーズン。

日本の相模原市、明石市と姉妹都市を結ぶ。また、中山大三郎作曲の「無錫旅情」が懐かしい。

○上海…人口1300万人、上海は長江下流のデルタ地帯に位置し、貿易港。中国に於ける貿易・科学技術・金融の中心である。市内のメインストリートは人でごった返している。外国人の姿が多い。まさに国際都市上海の感じである。上海女性はよく働く、東南アジア系の女性も皆よく働くが、まさに日本女性も同じである。日本の幕末の頃、中国の人口は3億人、当時日本の人口2600万人で、西欧列強の英国は人口1000万人であったが、中国は戦争で英国に敗れた。当時高杉晋作は日本の近代国家を作るために上海に渡り、“奇兵隊（特殊な力をもつ軍隊）”なるものを学び帰国し、国造りに貢献したという。

さて、中国はいつの時代も変わらぬ課題を抱えている。それは我が国の26倍を超える広大な国土、10倍する膨大な人口、この12億人の扶養問題が浮上してくる。ここ10年中国は一人っ子政策を実施している。この一人っ子政策により親が子を猫可愛がる。甘ったれ子ども達が20年、30年後大人になり社会を支えるわけである。そうすると今の中国の伝統の“たくましさ”“したたかさ”の活力が衰えてくるのではないかと、私は2年前に危惧したが、最近の杭州大学の調査統計に依ると現在の子どもの肉体的成長と精神的成熟度は祖父母の時代より健康で陽気で知能指数が高いといわれる。子どもは美味しいものを食べ、きれいな服を着て、よい教育を受ける、両親は最良のものを与えようと努力している。一人っ子政策は大成功である。

例会欠席時の連絡先

例会委員長 下山邦夫

TEL.0426-63-6920

同副委員長 近田正人

TEL.0426-27-2703

2000～2001年度標語「健康再チェックでより活気ある活動を」

◎第59回例会報告（司会 下山例会委員長）

日 時 平成12年9月14日 午後0時30分より

場 所 エルシィ八王子 3階

出席者 会 員 46名

来 賓 八王子南RCより3名

橋本永治プロバス担当委員長 長濱誠一同副委員長 清水宣彦社会奉仕委員長

○大高幹事より故米田昭会員逝去の報告があり、ご冥福を祈り全員で黙祷を捧げた。

1. 会長挨拶

米田会員のご逝去は大変残念なこと。生涯学習サロンでご活躍され、人柄も軽妙洒脱、カラオケが大好きであった。クラブ創立後これで5名の不帰の人を見送ったことになる。皆さんも十分健康に留意されたい。

2. 来賓挨拶（橋本八王子南RCプロバス担当委員長）

南RCでは1995年プロバスクラブ設立を企画し、同年10月当クラブの発足をみた。その後フロンティア精神で活動され、全員の熱意が今日を在らしめている。学習サロンの参加者が5年間で1000人は立派であり、先日地区ガバナー公式訪問前のガバナー補佐の来王時にも話題となり賞賛を得た。

3. 9月度バースデー・プレゼント

会長より今月の該当者にプレゼント（ワイン）が贈呈された。該当者は次のとおり。（誕生日順）

岡田尚 吉田信夫 井口禎 近田正人 小林貞男 加藤寛 野口勝久

4. 5周年記念事業計画について（立川副委員長兼5周年記念事業特別委員会副委員長）

- ①神戸すずらんプロバスクラブとの交流研修参加予定者は26名、保留4名となっている。ホテルは確保済だが参加予定者は次回例会時に予約金2万円を納入されたい。なお、ジパング会員は手帳を持参のこと。
- ②交流会は初日夕刻宿泊先ホテルで開催する。相手クラブは会員23名（内女性5名）であるが、ほかに神戸北RCから10名程度の参加が見込まれている。
- ③記念事業の基本的事項に変更はないと思われる。特別事業であり予算捻出が必要で、特別委員会で検討の上お知らせするが全員のご協力をお願いする。

5. 幹事報告（大高幹事）

- ①外部からの問い合わせも多いので当クラブのパンフレット改訂版を作成し皆さんにお配りした。
- ②Dr梶の健康よろず相談は11月まで予約済みとなっているが、希望者は長町副会長まで申し込んで下さい。

6. 各委員会報告

○例会委員会（下山委員長）

- ①本年度野外例会は実施しないので11月は通常どおりの例会となる。
- ②前回例会から会食時BGMを流している。今月はセプテンバーソング。

○情報委員長（石井實委員長）

クラブ運営細則第5条に情報委員会の役割が定められているので会員からの情報提供をお願いする。

○会員委員会（須藤委員長）

- ①会員名簿の改訂版作成は常時できないので、住所移転等あれば、その都度連絡されたい。
- ②新規会員の推薦に協力をおねがいする。

○研修委員会（北川委員長）

9月28日（木）に第2回ゴルフコンペを開催するので参加希望者は本日中に申し出て欲しい。

○地域奉仕委員会（岩岡委員長）

本年度生涯学習サロンの企画運営に関しては鋭意検討進行中である。

7. 卓 話

○近田正人会員 「石垣島のこと」

昭和51年～54年、石垣島に赴任していた。東京から2150km、鹿児島から1100km、台湾まで270kmの距離で、面積260km²、周囲100kmの島。平均気温は東京より20℃近く高い。9月中旬には寒いと感じる。産業はウナギ、スッポンの養殖、鰹節製造。農業はサトウキビ、パイナップル栽培、米は2期作だが収穫量は内地の半分位。夏場には野菜が不足する。

八重山諸島では畜産が振興。戦時中は軍用馬、豚が中心であったが現在では肉牛主体となっている。以前牛は1枚2枚と数えられていた。飼料管理の観念を欠き、冬期に飼料不足のため痩せた牛になっていってしまうからである。戦後草地畜産思想が欧米から導入され沖縄復帰後当地でも浸透していった。しかし、牧草栽培に係わる所有権意識が希薄であり止むを得ず牧草地に柵を設けた。牧草は内地では年3回程の収穫だが、当地では年5回は刈取りができる。頭数の増加に伴い肉質が問題になる。自然交配から人工交配へ、所謂血統が重視され生産力増強に寄与している。

○近藤泰雲会員 「タイの話し」

昨年末近く曹洞宗の会でタイ（バンコクから長距離列車で8時間の国境近く）の寺院に宿泊修業した。朝の洗面には雨期に瓶に溜めた水を使用する。長期間保存するので瓶の中にはボウフラが湧いており、縁を叩いてから使用する。朝の勤行後は托鉢に出る。一行4人、素足のため慣れぬ者には砂利で痛い。托鉢は日本では各戸の門前で喜捨を乞うが、タイでは家人が戸外で用意し、僧を待っている。喜捨行為に関し合掌はしない。お互いにそれを業と考えているのだ。在家については女性は出家しない。托鉢には在家の修業者も後について寺に来る。寺での食事は正午までに済ます。先ず僧侶が食し、その後で修業者が食する。

訪タイの一行の中に、教育長を兼務している僧侶の息子（中学2年生だが登校拒否中のため同行させた）がいた。彼は今回の修業に感激し仏門に帰依することを決意、タイで得度し帰国した。タイ式の僧侶姿は可愛く目蓋に残っている。その後の彼は中学校への通学を再開した由である。

8. その他

①催事案内 松本会員

「市民が主役で21世紀の八王子を考えよう」——八王子学会設立交流大会のご案内

期日 10月3日午後0時30分 会場 八王子エルシィ テーマ 21世紀の八王子を考える 無料

②他クラブの紹介 平原会長

大阪界のクラブでは社会見学の比率が高い。オーストラリアでは約2000のクラブがあり、センターを設立していて年4回機関誌を発行。RC卒業者が主体で楽しむ会的性格が強いよう。

9. 閉会挨拶（長町副会長）

今夏は暑かった。これからは静養しエネルギー充填の季節となる。ご自愛の程を。

◎連載

梟ドクターのひとくちメモ

長町 幸雄

水とからだ

ひとのからだを作っている細胞や組織が、健康を保つために働くにはエネルギー、酸素、水が必要。エネルギー源は食べ物から、酸素は呼吸により大気から取り入れ、水は飲水と食物から得ている。何気なく扱っている水に焦点を当て、生命維持に果たす役割をQ&A形式でチェックしてみよう。水は身体の60%を占め、血液の主要成分として細胞に栄養物を運び、逆に毒素を腎臓に運んで体外排泄し、発汗による水分放出などと共に体温コントロールにも一役買っている。

Q：水分出納のからくりは？

A：ひとは1日に水として約1700ml、食物から700ml前後、糖・脂肪・蛋白質の燃焼時に生ずる体謝水から350ml程度を体内に摂取している。他方、排尿で約1500ml、呼吸で400ml前後、汗で700ml程度、排便

で150ml程の水を失う。摂取水分量と排出される水分量は巧妙に常に同じに保たれている(水分バランス正常)。このバランスが崩れ、体組織内に溜まった状態が浮腫(むくみ)であり、不足状態が脱水症である。

Q:からだの構成成分も水分バランスのように常に一定か?

A:否。加齢と共に変化する。高齢者では総水分量と蛋白質の占める割合が減り、逆に脂肪が増加する。一言で言えば老人の特徴は慢性的水分不足状態である。

●からだの水分分配:細胞外液(血漿、リンパ液、細胞間隙にある水分総量)が体重の20%、細胞内液が体重の40%に相当する。

Q:からだの水分変動発生のメカニズムは?

A:激しい運動時の発汗、呼吸促進、高熱時や嘔吐時には、細胞外液が急激に減少する。この時、細胞内液は細胞外液の予備タンクとして働き、循環血液量維持のために動員される。細胞外液のナトリウムなどの電解質も予備タンクの細胞内液で調節されている。

Q:何故高齢者では脱水状態になり易いか?

A:高齢者では予備タンクの水分量が少なく循環血液量維持調節の機能破綻で脱水を招く。同時に脱水状態を感知する脳の渴中枢の働きも鈍っていて、口渴感が現れにくいことも原因。

Q:脱水で現れる徴候は?

A:意識低下、不眠、食欲不振、痴呆に似た精神状態など(マラソン選手の朦朧状態が好例)。

Q:前兆を思わせる症状はあるか?

A:家人や周囲のひとが「舌が乾いていないか」、「皮膚の皺が増していないか(老人くさい顔付)」などを察知できれば予測可。

Q:脱水(症)の原因となる行動や環境は?

A:夏の炎天下の草むしり、高温環境下長時間労働、母親の乳幼児車内置き忘れ。冬の炬燵ことに高齢者のぼんやり座居。水分補給を忘れた入浴。ビールなどの過飲酒後。疾病との関連では感染症による高熱。食当りによる嘔吐。腸炎による下痢などが続く場合。

Q:何故アルコールを飲むと脱水になるのか?

A:アルコールには利尿効果が薬理作用として認められる。この効果がジョッキでビールのかぶ飲みを可能にしている。しかし、飲酒後は摂取水分量よりも尿量が極端に多くなり、例えばビール500mlを飲用後には尿量800mlとなる。酔い覚めの水がうまいのは喉が渇き脱水状態のためで、からだの水を要求している。

●飲酒や入浴後の脱水に対する警告とアドバイス:利尿効果のあるアルコール多飲後の脱水補正にはコーヒー、紅茶は禁忌。飲酒後は夜間のトイレ行きを億劫がらず、十分量の真水を飲む。入浴中の発汗による脱水にはスポーツドリンクもよい。脱水による血液粘稠度の増加は、脳や心臓の虚血や梗塞などの危険に連結するので水分バランスを負にしない事。

●飲用する水について考えること:今流行の市販飲用水は天然水(ミネラルウォーター)と銘打っているが、地下水を濾過・沈澱・加熱殺菌処理で作った厳密な天然水ではない。安全性から見ると、水道水に比べ市販の天然水は問題がある。塩素ゼロであり、蓋を開けたら雑菌が繁殖する。チビチビ飲むと危険、要注意。

故米田昭氏を悼む

藤野 豊

米田 昭会員は、本年9月3日肝細胞がんにより急逝された。享年70歳。ここ2年ほど入退院の繰り返しであったが、6月までは種々の会合に元気な姿を見せていた。第4回生涯学習サロンでは、「被害者の復権——犯罪被害者をめぐる諸問題」の講師を務めた。

氏は、約40年ほとんど検察の職にあり、最終は仙台高検検事長。退官後帝京大学教授となり、刑事訴訟法を担当。毎週木曜日に授業があるので、春夏の休暇以外は例会に出られないことを苦にして、「来年大学が定年になれば、毎月出ますよ」と意欲を見せていた。

葬儀は中野区の宝仙寺、法名は光徳院昭誉法護顕正大居士。

氏には鬼検事といった風貌はなく、人生の達観者であった。ご自分のがんについて、「もうダメでしょう」と淡々といていた。

今年の3月新しく車を買いました。本当は来年の3月、車検が切れた時に車を買換えようと思っていたのですが、乗っていた車のエンジンのパッキンが傷み、オイル漏れをおこしました。修理にはエンジンを解体し、パッキンを交換するので十数万円かかるという。それならと新しくすることにしました。

車を買うにあたって、今乗っているギャランより絶対に小さい車にしようと決めていました。我が家は家を建てた後、車庫を計画したため、車を入れるのに道路に直角でなく平行に入れる形になり、車庫入れが難しく、今まで数えきれない程、車の右後ろ角をぶつけていたためです。

ギャランの長さは435cm、ところがいずこの車も皆大きく、小さいと思っていたサニー、カローラ、シビック等いずれもいつの間にか435cm程に大きくなっていました。新しいギャランは462cmと全くの対象外でした。以前、「大きいことは良いことだ」、「隣の車が小さく見えます」などの宣伝文句が流行りましたが、日本の車メーカーは新車を出す時は、必ず前の車より大きくし、消費者の受けを狙っていることを改めて思い知らされました。そんなことで、何とか自分が満足出来る小さい車を見つけようとインターネットで調べまくり、三菱のRVRとトヨタのプラッツを選びました。RVRは1ボックスカーで、良いと思ったのですが、高さが160cmで、立体駐車場に入らないのと、スタイルがなじめないで没にしました。

プラッツはセダンで長さ414cm、高さ150cm、ホイールベース235cmと今までのギャランより、相当に小さい。車体が小さくても、室内が広いことが肝心である。高さの150cmとエンジンルームの小さいことがこれを満足させている。普通のセダンは高さ140cm程で、それより10cm高い。これが居住性の良さ、乗り降りの容易さ、視界の良さにつながっている。大型のRVR車ならばこれを満足すると思うが、自分の車庫には入らない。高さ150cmはそごうやエルシィの立体駐車場に入れられる限界(154cm)である。ホイールベース235cmは回転半径が小さいことにつながり、車庫入れが容易である。エンジンは熟年暴走族を自認する小生にとってそれ相応の走りをしてくれなくては困るので、1500ccとこの車種では一番上のを選んだ。トランクルームは思ったより大きい。また後部座席が前に倒れるため、トランクルームと後部座席が一体となり、長尺物や相当大きいキャンバスなどを収納出来る。価格は小型車として妥当な値である。発売時期が、昨年10月というのが気になったが、この車はヨーロッパで人気のあるビッツという車をベースにしているというので大きなトラブルはないだろうと判断した。

運転の結果は、当初目的の車庫入れの容易さは抜群で、道路のUターンや路肩の縦列駐車まで容易になりました。ガソリン1ℓ当たりの走行距離は高速道路で15km、八王子の町では8km程度でそこそこの走りです。

欠点として、エンジンのノイズは低いが、荒れた舗装道路などを走った際、タイヤからのノイズを拾い易く、この雑音が気になった。また高速道路での走行性が大きい車に比べ少し安定感を欠く。小さい車共通のウィークポイントである。

今年の夏、能登半島までドライブをしました。往路、高速道路一般道路半々のコースを一日約460km走り少々疲れたが、何とか楽しめました。今のところこの車に満足しています。車を選ぶ際の参考になりましたでしょうか。

◎ゴルフコンペ結果報告(宮崎会員)

第2回プロバス・ゴルフコンペが開催されました。当日は天候にも恵まれ和気藹々の中にも闘志を漲らせ楽しい1日を過ごしました。

開催日	9月28日(木)	会場	八王子C.C.	参加人員	15名(会員11名・南RCより4名)
優勝	中野義光会員			NET	71.8
第2位	坂本俊雄南RC前会長			NET	74.0
第3位	向山光春会員			NET	74.8

次回も多数の方の参加をお待ちしています。

2000～2001年度標語「健康再チェックでより活気ある活動を」

◎第60回例会報告（司会 下山例会委員長）

日 時 平成12年10月12日 午後0時30分より

場 所 エルシィ八王子 3階

出席者 会 員 43名

来 賓 八王子南RCより5名

梶原正統会長 木下 律副会長 増田禎司15周年記念事業実行委員長 清水宣彦同事業
担当 橋本永治プロバス担当委員長

1. 会長挨拶

本日は八王子南RCより梶原会長ほか多数のご出席を頂き有難うございます。オリンピックも終わり読書の秋になったが、プロ野球を考えると米国では日本より試合数が多いにも不拘日本と同じ時期に全日程を消化していることは、技術だけでなく計画力と実行力に学ぶところ大と思う。ポストシーズン以降の盛り上がりも大変参考になる。八王子南RC10周年事業の一環として当クラブは創立されたが幹部の方々のご尽力は多大のものであったと感謝申しあげる。本年11月25日には南RCの15周年記念式典等が開催される。私達は全員参加を建前に協力することとしているのでよろしくお願いする。

2. 来賓挨拶・八王子南RC創立15周年記念事業について

○梶原会長 南RCは15年前八王子西RCがスポンサークラブとなって設立された。21世紀を目前に今子供達に対する支援は不十分で子供達は種々の問題を抱え思い悩んでいる。子供達に夢を与えたい、子供達の健やかな成長こそが我々に課せられた使命であるとの思いから、15周年記念事業のテーマに「夢支援」を設定した。11月25日午後1時から市民会館で、子供車人形・子供ばやし・小学生の作文「私たち僕たちの夢」朗読・ダニエル・カール氏の「子育て論」講演がある。また午後5時30分よりエルシィ八王子で式典を開催する。可能な限り昼間の部より多数の皆様の参加をお願いする。

○増田15周年記念事業実行委員長 当クラブはRCの会長職に在った時設立されたこともあるが、しっとりと落ち着いた雰囲気があり例会等に出席すると心安らかになる。周年事業でも15周年は谷間の感があるが客を迎えるに十分なものにす所存。プロバスの皆様の参加は誇りであり支えになるのでよろしくお願いする。

○清水同事業担当 地区の社会奉仕委員会に出席すると当クラブが話題になる。川崎・静岡等からの資料請求もある。全国の範となる活動を続けて欲しい。11月25日はいちょう祭りともバッティングするが、計画的に時間を按分して是非出席してください。

3. 新入会員紹介

橋本義和（はしもと よしかず） 推薦者：木下南RC 副会長

昭和13年5月26日生

住 所 〒193-0944 八王子市館町1821-9 TEL 0426-63-8845

主な経歴 東芝日野通信工業株式会社代表取締役

趣 味 スポーツ（特にゴルフ）

○入会挨拶の後、会長よりバッジが贈呈された。

4. 10月度バースデー・プレゼント

会長より今月の該当者にプレゼント（ワイン）が贈呈された。該当者は次のとおり。（誕生日順）

大野幸二 小阪善治 鈴木幸雄 立川富美代 古川純香 土井俊玄 北川博孝

5.5 周年記念事業計画について（立川副委員長所用のため平原委員長）

特別委員会で更に検討し、式典・記念誌の内容等次回例会で報告予定。なお、式典は来年3月22日（木）にセットしたので全員参加できるよう各自日程を調整して頂きたい。

6. 幹事報告（大高幹事）

- 1) 本配付した南RC記念式典案内にある申込書は、人員把握の必要上出欠を記入し例会終了後提出されたい。なお、当クラブの記念式典もセット済みであり、南RCの式典には全員の参加を期待している。
- 2) 12月実施の交流研修参加者は、次回例会時に参加費残金を納入するほか、例会終了後日程等詳細説明を行うので居残ってください。（30分程度）
- 3) 年末から来年にかけて後期会費納入を含め種々出費が見込まれるので遺漏ないよう協力方お願いします。

7. 各委員会報告

○例会委員会（下山委員長）

11月例会は通常どおりエルシィ八王子での開催となるので念のため。

○情報委員会（石井委員長）

連載中の「梟ドクターのひとくちメモ」に希望テーマがあれば交渉してお願いするので申し出てほしい。

○会員委員会（須藤委員長）

- 1) 本配付された会員名簿に記載されている会員番号（No.）は固定番号となるので各自記憶の上活用のこと。
- 2) No.22 小林義一会員は9月25日退会した。
- 3) 橋本義和新入会員はNo.60（各自名簿を補正されたい）。また、所属は研修委員会に決定された。
- 4) 5周年記念誌の作成基準は12月とされる見込みであり、新規会員紹介の予定があれば早目をお願いする。

○研修委員会（下山例会委員長代行）

正・副委員長が所用のため欠席であるが報告事項は特になし連絡を受けている。

○地域奉仕委員会（岩岡委員長）

第5回生涯学習サロンの企画は現在8割方進行している。11月例会には具体的内容を報告できると思う。

8. 卓 話

◎塩沢迪夫会員 「困った今の親と子」

昔はご飯ですの母親の一言で父親を中心に全員が集まり食事をした。そこには挨拶や食事作法といった教育一膳一箸が存在していた。今は息子や娘の時代だが、例えば配膳一つみても秩序も作法もなく、箸の使い方や教えぬ親も多い。親は学校で躾をと要求するが学校で躾はできない。親の姿から子は学ぶのである。八王子市では小中高大別に宿泊研修を開催し種々指導しているが、ある小学女子は風呂にタオルを巻いて入る。テレビの影響か、そんなことは常識と回答する。電車の中での狼藉も親は見ぬ振りをしているのが現実。昔の喧嘩は、参ったの一言で止めたが、今は自分に経験が欠くからエスカレートし、死迄に至ってしまう。共稼ぎ・鍵っ子から約束しなければ友達とも遊べないのが実態ではなかろうか。

指導している子供会で朝市を計画した。大人は一切手出し口出しせず仕入れから値付け迄子供の自主性に任せた。結果は笑いや間違いもあったが子供達は十分満足していた。自主性の涵養は成長の糧となる。

企業戦士を終えた今、一人の老人になっていないか、地域の住民の一人にならねばと考える。子供のマナーが悪いのは親・大人の責任といえよう。

9. その他

◎催事案内 田中会員

現代中国画の巨匠 方召鑒(ほう しょう りん) の世界「大地と生命の讃歌(うた)」へのご招待(招待券付)

日 時: 平成12年11月1日～12月10日 午前10時～午後5時

会 場: 東京富士美術館

入場料金: 大人1,000円

10. 閉会挨拶（長町副会長）

コツコツと努力され主流になれなかった人がノーベル賞を受賞された。育ての親といい続けられていたことが報いられ喜ばしい。私達も充実して明日への活力を育みましょう。

◎連載

梟ドクターのひとくちメモ

生活習慣病と知っておきたい関連用語

長町 幸雄

昭和31年頃から使われてきた「成人病」は発病の低年齢化傾向とその誘因が食生活・喫煙・飲酒などの生活習慣による影響が大きいため、平成8年10月、「生活習慣病」に改められた。名称変更の狙いは、病気の早期発見・早期治療を更に進めて生活改善などを通じた予防対策の強力な推進と、若い世代も視野に入れて病気への自覚を促す点にあった。厳密には生活習慣病は医学用語ではなく、医学的概念で病気の範疇や種類が曖昧である。

Q：生活習慣病とはどんな病気？ A：従来成人病として扱われてきた脳卒中、心臓病、骨粗鬆症、歯周炎などの直接生活習慣に関連のある疾患が仲間に加わった。これらの病態は暴飲暴食、塩分の摂り過ぎ、過飲酒、過量喫煙などが誘因となることが実証されたからである。以下に生活習慣病を理解するために必要な流行医学用語を例示し、Q & A形式で説明を加えてみたい。

Q：高脂血症とは？ A：血液中の脂肪増え過ぎ状態。総コレステロール値、悪玉コレステロール値、中性脂肪値が高く、逆に善玉コレステロール値が低い。血液中の脂肪過剰で起こるのが動脈硬化であり、脳卒中と心臓病の原因となる。日常、運動を行わないと、筋肉が脂肪を燃やさないので余分な脂肪はすべて体に蓄積し、重篤な結果を招くので要注意。

Q：体脂肪率とは？ A：体重に対する脂肪量の割合。ご存知のとおり、脂肪は血管の老化を早め、生活習慣病の牽引車。体重が軽くても体脂肪率の高い隠れ肥満が増えているので油断は禁物。肥満は体脂肪率が男で25%以上、女で30%以上と定義できる。各家庭に体脂肪率測定器付の体重計を備え、毎日入浴時のチェックを励行したいものである。

Q：有酸素運動とは？ A：常に体内に十分な酸素を取り入れられる運動（ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳など）を指す。筋肉に送られた酸素は、糖・脂肪を分解するが、確実な効果を得るには一定強度の運動継続が必要。脂肪燃焼は運動のスタート後15分で始まるので、最小限30分以上続けるのがポイント。腹筋・背筋・大腿筋も鍛えて基礎代謝率を上げられれば効果は倍加される。

Q：活性酸素とは？ A：体内酸素の2%を占める不安定な酸素で、あらゆる物質を酸化する。体内に侵入した細菌を殺し、消毒作用も抜群。しかし、一定量を越すと生体に危険を及ぼし、発癌の原因になる。活性酸素発生と増加の主な原因は大気汚染、タバコ、ストレス。

Q：抗酸化物質とは？ A：活性酸素を撃退し消去する物質の総称、生体にはこの物質の生成機能が備わっているが、活性酸素の異常増加には体内持ち合せ分では対応不能に陥る。抗酸化物質を多量に含む天然食品を摂取して不断の補充が必要である。β-カロチン、ビタミンC・E、ポリフェノール、ゴマリグナンなどには抗酸化作用があり、癌予防にも効果的。

Q：抗酸化効果がある日常食品例は？

A：①玄米。玄米100g中にビタミンE30mgが含まれ、白米にはない。ビタミンEには造血作用の他に、脂質と活性酸素とを体内で結合させ肌のシミや老化の原因となる過酸化脂質増加を防ぐ効果がある。γ-オリザノールはコレステロール量を減少させて高血圧症に有効。②ゴマ油。リノール酸がコレステロール量を減少させ、健康な血管の維持と共に病的血管の改善を行い、高血圧、動脈硬化を抑止する。③オリーブ油。オレイン酸が悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やして動脈硬化を防ぐ他、インスリンの効果を増強して糖尿病にも有効である。④桑の葉。ミネラルが豊富。デオキシノジリマイシンの血糖値上昇抑止効果や血流改善効果は血圧上昇を抑え、コレステロール低下作用が動脈硬化を防ぐ。殺菌、抗炎症効果、癌予防効果も知られている。

●食生活の改善・運動で生活習慣病を防ごう！

◎ 投稿

『三内丸山』を訪ねる —その1—

向山光春

8月最後の日曜日に集まるのが慣例になっている秋田での会合に今年も参加した。その前日の土曜日には、年中行事としてはその年最後の大曲・雄物川畔の花火大会がある。賞金と名誉を争うプロは無論のこと盛大な花火の祭典に群がる人出で、列車もホテルも超満員になって「無茶苦茶に混みますね」などというものなら、「たわけたことを」とジロリ軽蔑のまなこで見すえられること必定の雰囲気。それを避けて金曜日に東京を発つが、秋田への直行は避けることにしている。つまり、然るべきところに寄ることになる訳で、今年は青森の「三内丸山遺跡」を見ることにしたのである。

青函連絡船が廃止されて「青森市」の持つ性格[※]も一変し、今後は「新幹線」を希望の星とした新しい街づくりに追われていて、一変した街の空気に驚き、やたらと目立つようになった大小のホテル群にも驚きを隠せない。

※青森の日銀支店は全国有数の規模と設備といわれる。連絡船の時代、冬場の荒天時に予想外に行員と現金が滞留することに備えたものといわれるが、今や全くの無用の長物。

縄文時代の巨大集落「三内丸山遺跡」は、青森市内にあって、JR青森駅の南西方3キロメートル標高20メートルの台地にある。県営野球場を造成する計画が出来たので事前の緊急発掘調査を行ったところ、予想を超える35ヘクタールという広さと縄文前期から縄文中期にかけて1500年続いた集落跡を確認することが出来た。

平成6年8月1日(1994年)県は「遺跡」として残す決定をし、野球場の建設を中止断念した。県知事は凡そ深謀遠慮とはほど遠い人で、兎角のエピソードにこと欠かない人物らしいが、それにしても珍しく放ったヒットであると噂されている。前に述べたように平成4年4月(1992年)に始まった緊急発掘で野球場施設の造成も同時並行的に行われていたので、自ずと発掘作業の期間に制約があった。調査終了直前の遺跡見学会には約8千人の市民が参加する盛況で、このことも大きな推進力になったのであろう。

保存が決まって、県内で縄文文化に関するシンポジウムや講演会が盛んに開かれるようになった。東日本の主要都市では「縄文まほろば博」が開催されて40万人の入場者があり、縄文文化に漸く市民権が与えられた感が生れた。(東京では平成8年、新宿三越新館で開催と記憶する)

このような一連の事業を中心になって推進したのは、青森県文化課の岡田康博氏と民族学博物館の小山修三教授である。両氏はあらゆる機会を逃さず、縄文の生活や技術に係わる問題とか三内丸山遺跡の問題点を探るべく、その道の専門家に夫々の豊かな経験と展望を語らせている。縄文学に漸くその一步を踏み出したに過ぎないから、こうした精力的活動によって次第に深化するものと期待したい。

ともあれ、「縄文」への関心は青森県内だけでなく全国的広がりを見せ、学際的研究の基礎づくりのほか、「研究者は本来の仕事をしなさい。見学者の応接は市民がやる」と三内丸山応援隊が結成され、ボランティア・ガイド制が発達している。岡田氏らの心配をよそに、今迄歴史に見向きをしなかった人達が勉強して案内に立っているのである。平成7年(1995年)55名、平成8年(1996年)73名と順次増加し、現在130名が登録されており、年間50万人、当初よりの累計200万人を超える見学者に応接しているという。彼(彼女)等は「大きい・長い・多い」の三つをキーワードに凡そ2時間かけて説明案内をしている。(当然のことながら、意地の悪い?見学者の質問に答えられず岡田氏等を引っ張り出す手合いもおるそうだ)

35ヘクタールの遺跡全体のうち、中心部とみられるあたり約5ヘクタールを発掘して建物跡580棟や延長210メートル、幅15メートルの道路の両側に土坑墓800基の整列する墓地、4500年前頃と推定される6本の柱穴と柱の基礎部分のほか小児用墓、盛り土、遺物廃棄場、粘土採掘穴などが発見された。また、土器、土偶などダンボール箱4万個の膨大な遺物が出土したといわれる。

これらの遺物は、その量・質ともに縄文時代観を大きく転換させたが、その特色は「大きい」「長い」「多い」に集約されるという。遺跡の広さ・集落の巨大さと共に構成する要素の巨大なこと、1500年の長期間継続した分別廃棄や安定した食料の確保への工夫、有機質遺物を含む豊富な出土遺物量のことに他ならない。

このようにして逐次整備されつつある「三内丸山遺跡」の諸施設の中で、特に感銘を受けたことについて述べてみよう。

(以下次号へ)

2000～2001年度標語「健康再チェックでより活気ある活動を」

◎第61回例会報告（司会 下山例会委員長）

日 時 平成12年11月9日 午後0時30分より

場 所 八王子エルシィ 3階

出席者 会 員 41名

来 賓 八王子南RCより3名

梶原正統会長 平野一男幹事 長濱誠一プロバス担当副委員長

1. 会長挨拶

昨日は立冬、皆様ご自愛をお願いします。今日はおめでたい報告がある。この秋の叙勲で成田章会員（本日欠席）が勲三等瑞宝章、野口正久会員が勲五等双光旭日章をそれぞれ受賞されました。永年に亘る法曹関係、学校教育へのご献身が報いられたもので、心からお喜びを申し上げ記念品を贈呈したい。

◎これに対しての謝辞（野口正久会員）

叙勲に際し、これまでの皆様のご指導ご鞭撻に感謝申し上げます。皆様のご健康を祈念するとともに、これを機にいっそう努力したいと思っていますのでご交誼ご指導をお願いします。

2. 来賓挨拶（梶原八王子南RC会長）

15周年記念式典には当クラブから多数の皆様のご参加が頂けるようで感謝している。11月25日はいちょう祭り当日でもあり、午後は南RC記念行事「育てよう！子供たちの夢を～夢支援」、夕刻から式典・パーティと盛り沢山の行事日程だが終日のご参加をお願いします。

3. 南RC創立15周年記念事業について（平原会長）

既に何回も申し上げたが、11月25日の南RC創立15周年記念行事へは当クラブは組織をあげて協力している。多数の会員から出席申し出を受けているが、その後日程等調整できて出席可能になった会員は幹事に連絡し参加されたい。

4. 新入会員紹介

小山祐三（こやま ゆうぞう） 推薦者：松本一夫会員

昭和6年4月2日生

住 所 〒192-0816 八王子市大楽寺町 389-3 TEL 0426-22-0057

主な経歴 立川市教育長 八王子学会理事

趣 味 茶道（表千家）

○入会挨拶の後、会長よりバッジが贈呈された。

5. 11月度バースデー・プレゼント

会長より今月の該当者にプレゼント（ワイン）が贈呈された。該当者は次のとおり。（誕生日順）

関戸一郎 渋谷文雄 石田雅己 川口 實 近藤泰雲 平原俊彦

6. 5周年記念事業計画について（平原会長兼5周年記念事業特別委員会委員長）

計画は着々と進行しているが中間報告をする。記念式典・パーティは平成13年3月22日（木）に実施。

当日は生涯学習サロンの開催日でもあるが、サロン終了後若干の余裕時間を置いて、サロン受講者からの希望者も交えて行いたい。挨拶の後、音楽評論家岡野弁氏の講演と東洋の民族音楽の実演を予定している。また、5年間の当クラブの歩みを記録した60頁位の記念誌を編さんし発行する。しかし、そのための特別費用は現在準備されていないのが実状。会員の負担軽減を図る意味で本年度は移動例会、新年会、南RCとの合同懇親会は割愛することとし、記念式典参加費とは別に、会員1人あたり1万円の5周年記念特別会費を徴収させて頂きたいので協力をお願いします。

なお、記念誌編さん委員として次の7会員に委嘱する。

石井 實（委員長） 石井 充 大山 泰 須藤英雄 加藤 寛 岡田 尚 北川博孝

○5周年記念事業予算（案）について（大高幹事）

(1頁より続く)

特別会費納入者 55名、式典・パーティ参加者 150名、記念誌発行 300部を見込んでいる。

収 入		支 出	
特別会費	550,000 円	記念誌等印刷費	400,000 円
式典・パーティ会費	1,500,000 円	式典・パーティ費	1,000,000 円
本会計より	100,000 円	講師謝金・出演料	700,000 円
		予備費	50,000 円
合 計	2,150,000 円	合 計	2,150,000 円

7. 幹事報告 (大高幹事)

①説明のあった特別会費1万円は12月例会で徴収する。また、1月には後期会費、2月には5周年式典・パーティ費の納入があるので遺漏ないように願います。

②交流研修については、担当の立川副会長腰痛欠席のため後日参加者に別途詳細連絡する。

③Dr. 梶の健康よろず相談は12月以降空いているので希望者はどうぞ。

8. 各委員会報告

○例会委員会 (下山委員長)

例会欠席は事前に、確実に連絡して欲しい (経費節減のため)。1月例会は通常例会となる。

○情報委員会 (石井実委員長)

①記念誌編さん委員に委嘱された方々にご協力を賜りたい。

②記念誌に会員紹介欄 (会員名鑑) を設ける。そのため、次回12月例会時に次の要領で顔写真の撮影を一括して行う。その際撮影出来なかった会員は、1月例会に自己調達した顔写真を提出願うこととする。

会員番号1～30番 例会開始前30分間に撮影

会員番号31番以降 例会終了後に撮影

○会員委員会 (須藤委員長)

①小山祐三新入会員はNo.61 (各自名簿を補正されたい) また、所属は地域奉仕委員会に決定された。

②先日記付した名簿に訂正が必要の方は申し出て欲しい。

○研修委員会 (北川委員長)

明年5月迄は行事が多彩で研修委員会独自の活動は無理と思われるので、他委員会の活動に協力したい。

○地域奉仕委員会 (岩岡委員長)

第5回生涯学習サロンの講師陣は内定し、日程調整に入っている。講師の方々には原稿用紙 (400字詰) 1枚程度の概要の作成提出をお願いする。(参加者が講座選択のため必要であり早目に願いたい。)

9. 卓 話

○堀口 進会員 勝五郎再生草

輪廻転生のお話し。江戸時代中期文化2年 (1805年) 武州多摩郡小宮領程窪村 (現日野市程久保) に藤蔵なる男児が出生。藤蔵は6歳の折疱瘡で病死した。文化12年 (1815年) 武州柚木領中野村 (現八王子市東中野) の百姓源蔵に二男勝五郎が生まれたが、この勝五郎9歳の時姉に向かって、自分の前生のこと、自分の生まれ変わった始終のことなどを語った。たかが子供の思いつきと取りあげずにいたが勝五郎は再三同じ話を繰返すので不審に思った姉は両親に打明け両親も彼の話を確認した。噂は広まり調査が進むと前生の父母の面相・住居など事実と違わず勝五郎は申し立てているということになった。やがて勝五郎見物に近在から人が集まるようになり役所も調査に介入した。この話は平田篤胤著「勝五郎再生記聞」や池田冠山の「多摩郡中野村勝五郎再生前生話」等に残っている。輪廻転生をどう解釈するか、勝五郎は長じた後は平凡人になったというが、検地帳に名前があるので実在していたことに間違いはないのだが、篤胤はその解明を産土神信仰に求め、小泉八雲は「前生とか再生とかいうものに関して当時の庶民が抱いていた一般通念」とその著の中で述べている。

10. その他

○いちょう祭りへの協力要請 (平原会長・近田会員)

平成10年より協力団体として当クラブも名を連ねている。不況の折財政状況が厳しい年になっているので協力して欲しい旨の要請があり、近田会員より関係グッズ (セットもの) の宣伝があった。

11. 閉会挨拶（長町副会長）

今日はおめたい話が多かった。季節の変わり目であり、風邪を召さぬよう注意して下さい。

◎東京八王子南ロータリークラブ創立15周年記念式典

1986年（昭61）2月12日東京八王子西RCがスポンサークラブとなって創立された東京八王子南ロータリークラブは本年15周年を迎えた。平成12年11月25日（土）午後5時30分より「クラブ創立15周年のつどい」が八王子エルシィを会場に盛大に挙行された。

八王子市長、国際ロータリー第2750地区ガバナー補佐ほか多数の来賓と八王子市内や近隣のロータリアン・家族が大挙参集、当クラブからも会員30名が参加した。席上梶原南RC会長より平原会長と大高幹事が来賓として紹介されたほか当クラブ出席者が平野幹事により紹介された。



○梶原会長挨拶

式典に多数の皆様のご出席を賜わり感謝申しあげる。

先輩クラブのご指導と先輩諸氏のご努力により当クラブも漸く気風と伝統を備えてきた。21世紀を控えてRCとしても違った生き方、考え方を持ち、多くのロータリアンと手を携え奉仕団体として更なる道を歩んでいく所存である。ご指導ご鞭撻をお願いしたい。

○増田実行委員長記念事業報告

‘全員参加で友情を深めよう’を大前提に、青少年の健全育成に熱い思いを巡らせ、‘築こう豊かな未来・育てよう子供達の夢’のスローガンのもと15周年記念として3事業に取組んだ。

1. は先刻終了した夢支援。伝統芸能の継承に情熱を注ぐ子供達の姿に意を強くし、手話通訳を交えた作文朗読は大人の理解を深め得たものと思ひ、独特の山形弁にエスプリをきかせた「ダニエルの子育て論」を加えた夢支援事業は好評を得られたものと自負している。

2. はこれから開催するプロ野球選手を招聘してのマンツーマンによる少年野球教室。

3. は青少年の健全育成のための基金の贈呈である。

○矢野地区ガバナー補佐祝詞

創立15周年に心から祝意を申しあげる。

歴代の名会長のもと卓越した知識技量を発揮され素晴らしい業績を残している。プロバスクラブの創立支援、子供サッカー教室の開催、身体障害者への支援活動等に加え、今回の夢支援事業に次世代を担う青少年達の姿をみて、明るい希望と感銘を受けた。15周年をステップに20周年30周年の展望と発展を期待する。

式典は点鐘で始まり点鐘で終了した。

都山流矢野昭山大師範、同じく中井帥山大師範による「紅葉」「岩清水」の尺八本曲演奏を拝聴しパーティに移行参加者は懇親を深めた。

◎「育てよう！子供達の夢を〜夢支援〜」事業

記念式典に先立ち午後1時〜4時八王子市民会館で開催され、多くの親子連れに加え、聴覚障害児童も参加し、手話通訳者が奉仕した。

○子供車人形と子供ばやし

関係者の挨拶・祝詞の後、中学生以下の宮下囃子保存会の演奏で開幕した。囃子方5名、踊り手5名の構成に加えて八王子車人形は西川柳雪・柳玉両君の出演。21世紀に伝統文化を継承する子供達の熱演に満場の拍手が応えていた。

○小学生の作文朗読

小学6年生によるテーマ「私たち、僕たちの夢」の作文発表。大和田小、第1小、第3小、第7小、散田小、城山小、ホームスクール家庭教育部の児童7名が自分の作文を朗読した。クラブ活動で手話通話を習っているが、将来社会で役立てたい。アニメが好きなので声優になりたい。巣から落ちたカラスの成長を通して諦めずに最後まで頑張り通すことを学んだ等々。子供の夢は膨らむ。豊かな社会を構築し、その夢の実現を支援するのが大人に課せられた責務であろう。

○「ダニエルの子育て論」

ご存知ダニエル・カール氏は変な日本語を話すヘンなアメリカ人として著名である。氏は高校留学生として在日1年、大学卒業後再来日し、英語指導主事助手として3年間山形市に赴任していた。地方生活が多く、地方の方言から日本語を習得し始め文法も知らず兎に角単語を覚えることに専念した由。山県弁のイントネーションがあるのは自称山形県人の所以か。「子育て」についての論点は次の3点であった。

1. 謙遜ということ

アメリカでは夫婦の間でも夫々個が確立されているが、日本では共通部分がかなりあり、個の存在は完全ではない。謙遜という言葉や態度は世界中どこにもあるが、質と広さに違いがある。日本人は自分が褒められた時でも「とんでもない」等といって素直に喜びを表現しない。これは自分だけでなく周囲をも惑わしてしまう。アメリカで妻を紹介する時に「愚妻」とでもいおうものなら大変なことになる。外国人には判り難いことであり、グローバルには通用しない。子育てとしてみるとハッキリした褒め言葉は子供の自信につながっていく。

2. 婉曲な表現

日本人には大変婉曲的な表現や曖昧な表現が多い。白黒をハッキリ率直に表現した方が良い。率直な表現や意思表示で相手の不信や怒りを買う場合もあるが、子供の躰上からは白黒ハッキリが必要である。

3. 直訳できぬ表現

勘違いする表現が沢山ある。顔が広い、腕がよい、腹が立つ、足を引っ張る等々。子供や外国人には非常に難解である。論理的に解釈できないのだから意識的に説明してやる必要がある。

日本人は以心伝心で表現するがアメリカ人は物事をハッキリいう、褒め殺しは日本人の個性とか豊富なボキャボラリーを駆使し、身振り手振りにエスプリを加えた話し方は聴衆を沸せていたが、日米文化の差異論的日本人像を垣間見た1時間でもあった。(本稿は西志村会員の協力を得て作成した。)

◎第21回いちょう祭りへの協力

市民手作りのいちょう祭りが今年も11月25日(土)～26日(日)の両日開催された。天候に恵まれ大賑いであった。当クラブは平成10年より協力団体に名を連ね、地域奉仕委員会を中心に動員され、本部席横で通行手形等の販売のお手伝いをした。評判のクラシックカーパレードの先頭集団のオープンカーに平原会長の颯爽たる雄姿があったが、人垣に遮られシャッターチャンスを逸してしまった。

○エスニック料理(横山事務所ビデオ館内)

安藤美代子会員がシェフとして活躍。客入りは昨年と同程度だが、諸般の事情で予算カットがあり、食材集めに苦労された由。お相伴に預かったトム・ヤンクンは二日酔いに最適と思ったが、調理法を聞くのを失念してしまった。

○抹茶サロン(横山事務所ビデオ館内)

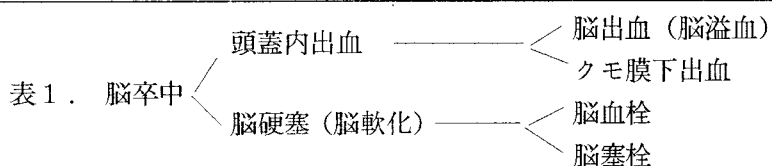
「刻がくればお返しせねばならぬ 財産も借りもの 生命も借りもの」茶室にあった宗匠の色紙である。宗匠は近藤泰雲会員。客人とはじっくり話し込むので毎年来るファンも多くなっている。思わず長居をしたが、帰りに頂く今年の手製菓には「今日も元気でありますように」とあった。

お菓子の特注饅頭は美味、結構なお点前でした。

「脳卒中」はポピュラーな語であり高血圧症や糖尿病、高脂血症などを基盤にして起こってくる心血管病で、生活習慣病の代表格。実は筆者も中学生の時に、父が往診を終え、帰宅直後に突然倒れ、昏睡のまま急死したのを目撃している。死亡診断書の診断名は脳溢血で、今思えば典型的な脳卒中であった。

脳卒中という医学用語は、従来不明確で何気なく用いられ、脳出血と同義に扱われ、半身不随などの症状は中風（中気）と呼ばれたものである。国語辞典で卒中を引いても、「脳出血などのため、突然倒れ、深い昏睡状態におちいる症状」とある。今月は脳卒中をとりあげ、知識の整理を試みる。予防や病態の改善がのぞめる疾患だからである。

Q: 脳卒中の正しい定義は？ A: 脳の血管障害や循環障害で起きる「急性の脳症状」で、一つの病気を指すものではない。戦中戦後の日本では、脳卒中イコール脳出血とみなされ、致命的な意を含んだ代名詞であった。しかし、近年脳出血による死亡は減り、脳硬塞による死亡がこれに取って代わった。脳卒中の内訳は、脳硬塞 51.4%、脳出血 38.7%、クモ膜下出血 9.3%、病型不明 0.6% である。参考のために脳卒中の WHO による分類（表 1）を引用し、疾患の整理をしておく。脳血管自体が破れ、出血して脳実質を圧排した「脳出血」の状態も、脳循環障害による脳実質の器質的変化で生じた「脳梗塞」も脳卒中の範疇に属する。



近年、脳卒中は右端の 4 病名で診断される。

Q: 脳出血（脳溢血）とはどんな病気？ A: 高血圧性起因の場合が多く、脳血管壁の脆弱部が破れた出血。出血部位は被殻、視床、脳幹（橋）、小脳などで、生命維持に重要な脳中枢部圧迫により意識消失、呼吸麻痺を来し、死亡例も多い。高齢者に多い。戦中戦後の脳出血は血管壁自体の栄養低下による脆弱化が誘因と推察できる。最近では生活習慣の欧米化で、過栄養により血管壁構造の菲薄化は是正されて脳出血は減少し、却って高コレステロールや動脈硬化による脳硬塞が増えた。CT 検査などで診断は容易。手術不能例もある。

Q: クモ膜下出血とはどんな病気？ A: 脳血管に生じた動脈瘤の破綻や動脈硬化部などからの出血。脳表面の被膜（クモ膜）と脳の間隙に血液が流入した状態。突然激しい頭痛、次いで意識を消失する。40～60 歳代に多い。診断は容易。開頭手術で全治も可能。

Q: 脳硬塞（脳軟化症）とはどんな病気？ A: 脳の血流途絶により、支配血管領域の脳実質が壊死（軟化）を来した状態。症状は脳出血と同様に半身不随や言語障害などである。脳硬塞の発生機序には 2 種類あり、脳血栓と脳塞栓を鑑別して対応を考えねばならない。

●脳血栓: 全身の動脈硬化性変化の分症として、脳血管内腔にコレステロールが沈着して内腔を狭め、脳組織の血流が途絶した状態。高齢者に多い。軽い脳発作後、夜間などに発症。診断は容易。血栓溶解剤投与などで保存治療。

●脳塞栓: 心臓弁膜症のある人で、心弁膜に生じた血塊が剥がれて脳血管に引っ掛かり、血管を閉塞させた状態。動脈硬化のない若年者に多い。激しい体動時に突然起こるのが特徴で、脳血栓と異なる。治療は脳血栓に準ずる。

Q: 脳卒中の予防法はあるかー Key Point は？ A: 脳卒中発症の危険因子は①高血圧、②喫煙、③糖尿病、④多量飲酒（①～③は心筋梗塞と共通）である。従って、生活習慣病の予防対策の忠実な励行が一義的に重要となる。特に血圧のコントロールが最も大切な予防策。

Q: 高血圧の降圧を目指せる生活改善策は？ A: ①減塩とバナナなどからのカリウム摂取を心掛けるだけで最高血圧 5mm/Hg 下がる。②肥満解消で高脂血症の是正。③無理にならぬ程度の速歩（ニコニコペース）で、毎日 30 分励行。1 週間続けると高血圧患者の最高血圧 10mm/Hg 低下は実証済（高血圧の運動療法）。

三内丸山集落の象徴的な建物とされる大型堀立柱建物は、平成6年7月16日、地元紙が「日本最大の縄文集落発見」と伝え、同日朝日新聞が「日本最古の木造建物の柱発見」と伝えたのを契機に、全国的に三内丸山が認知されたそもその施設である。

調査が始まった平成4年に「でかくて深い穴の中に何か木が残っている」と担当者が報告してから、建築史の専門家や、大林組など土木の専門家達が衆智を結集して解明にあたってきたものらしい。6個の柱穴は、同時に出土した埋蔵土器から縄文時代中期前半（約4500年前）のものとし、径2.2メートル・深さ2メートル・内側への傾斜角20度で3個ずつ2列に並んでいることが分かった。となると穴の底にある木は太い柱ということになる。つまり大型の建物跡と推定された。穴の底の木は、下側が削って加工した痕跡があり、また周りを腐らないように焦がしてあった。

これについて建物説と非建物説とが対立した。大型の高床建物とする説と諏訪神社の御柱（オンバシラ）や柱を立てて祭りを行うカナダ北西海岸に見られるトーテム・ポールの類の木柱説である。そこで、柱直下の部分の土だけが青灰色に変わっていて強い加重を受けていたと思われることを手掛かりに、地耐力・含水比比率を調べる一方直系1メートルのクリの木はどの位の高さになるのかクリの大木の調査をした。その結果、柱の直径を平均1メートルとすると高さは14～23メートルとなり、密集して植えられたクリは真直ぐに15メートルを超えることも判明した。

これで高さ12メートルの吉野ヶ里遺跡の楼観を凌ぐ大型建物であると結論づけられたが、上部構造なり使用目的については未だに結論が出ていない。司馬遼太郎は「灯台説」を唱え、梅棹忠夫は「古代都市の中心には神殿があって、超自然的な神様から神託を下される場」としての神殿説（出雲大社の本殿と同じ）を主張し、正に百家争鳴の有様である。一番野暮なのは青森県議会で、屋根の有無に始まってその形・材質・向きなどを明らかにせよと迫り、明らかにしなければ予算の執行を止めると騒ぎたてた結果「縄文人のやったことを1～2年で結論を出すのはやめよう」と大人の議論をして「現時点では建築途中」ということになったので、屋根などはなく彩色もされない6本の柱だけが建っている。ただし、遺跡展示室には、有識者3名による三種類の復元模型が作られている。

※真っ赤な漆塗りの木椀や櫛が出土していて、漆の技術にも木工の技術にも長けていたので、小山修三氏は漆で塗った着色屋根を復元模型に使用していた。

縄文人は「狩猟採集民で生産力低く、社会も未発達であった」とされてきた。しかし、こうした大型建物の造成技術や木工技術のほか、決まった墓所以外からも人骨が出土するところから「墓地」に埋葬されない人々の存在を類推させる階層社会の存在や食料の確保方法などを見ていくと「成熟した狩猟採集民」であったといわねばならない。

出土した植物の大半はクリとクルミであるが、三内丸山は八甲田山系を背後に持った集落であるから、ゼンマイ・ワラビ・キノコなど森の恵みをふんだんに利用したり、湾入している陸奥湾で獲れるサケ・ブリなど水産資源の利用も可能であった。また、地下式の貯蔵穴が発見されているから、短期間の緊急食料であるにせよ貯蔵施設を持ってその日暮らしではなかったと思われる。

「植物を栽培することは、植物の自然環境への適応を狭めることになる」といわれている。縄文人はこのことを知っていて環境や自分達の都合に合わせて「採集」と「栽培」を組み合わせていた節がある。栽培植物は地面に蒔かれた種が翌年必ず芽が出るように改良されている。野生植物は全部が発芽せず地中に残り易い。だから、土の中に大量の種子があることは栽培されていない証拠といえる。

三内丸山で「ヒエ」の種は出てこないから栽培の可能性あり。「ソバ」の花粉は見つかっても種が見つからないのは栽培化の証拠。（弥生時代以後の水田でブラント・オパールは出るが炭化米の出ないのも水田耕作の発達を物語る。）さらに、静岡大学の佐藤洋一郎教授がDNA分析によって「クリ」の栽培を証明してから、科学的根拠を与えられた「縄文」の初期的農耕社会もいま見えて来たようである。ロクロがなくても円形の器具を作ったり、クレーンがなくても10トン以上の柱を立てたりしたことをみると、縄文人は現代人を遥かに凌ぐ知識人であったとも思われる。

それにしても、4000年前突然消滅してしまった「三内丸山の謎」の解明は何時になるのであろうか？

2000～2001年度標語「健康再チェックでより活気ある活動を」



新しい年を迎えて

2001年1月1日
会長 平原俊彦

会員の皆様、明けましておめでとうございます。

本年もお元気でお過ごし下さいますよう、そしてクラブ活動にも大いに精を出して戴けますよう、宜しくお願い致します。

愈々21世紀に入りました。20世紀は「戦争の世紀」と言われ、大変厳しい100年でありました。

今世紀こそ平和で豊かな100年になって欲しいと願っていますが、状況は必ずしも楽観出来ません。是非「幸福の世紀」になりますよう祈りたいものです。

私共プロバスクラブは昨年3月南ロータリークラブの皆様と合同懇親会を実施し、又11月には同クラブの15周年の記念行事に参加するなど、私達のスポンサークラブである八王子南ロータリークラブとは大いに親交を深めることが出来ました。又8月には横浜のロータリークラブの方々による同地でのプロバスクラブ設立準備の為の訪問を受け、12月には有志会員諸氏による神戸訪問など他クラブとの交歓も逐次進めて参りました。

本年3月には愈々私共クラブの創立5周年記念行事が記念誌の発行、記念式典・パーティなどの形で実施されます。又生涯学習サロンも本年で5周年を迎え、陣容も南ロータリークラブ、八王子合唱協会からお招きした方々を加え新しいテーマでより強化を図って参ります。何れも会員の皆様の絶大なご協力があって始めて大きく成功することになります。何卒お力添えを戴きたく宜しくお願い申し上げます。

終わりに東京八王子プロバスクラブの益々の発展と、会員の皆様及びご家族の方々のご多幸とご健勝をお祈りして年頭のご挨拶とさせていただきます。

◎第62回例会報告（司会 下山例会委員長）

日 時 平成12年12月14日 午後0時30分より

場 所 八王子エルシィ 3階

出席者 会 員 46名

来 賓 八王子南RCより4名

梶原正統会長 坂本俊雄前会長 杉山友一元会長 橋本永治プロバス担当委員長

1. 会長挨拶

八王子南RCより4名の来賓をお招きしての例会だが、今世紀最後の例会でもある。

(1) 本年8月横浜のRCからプロバスクラブ設立のための訪問があったが未だ実現化していない模様。全国的には各地でプロバスクラブ設立の動きが活発と聞いている。

(2) 来世紀の社会経済動向は情報問題もあるがNPOが大きなテーマの一つと思う。過日市を介してアンケート調査があり、関心を持っており態勢が整えば参加したいと回答した。今後の活動に期待したい。

(3) 前回成田・野口正両会員の叙勲を報告したが、今回塩沢迪夫会員が長年の社会教育活動が評価され文部大臣表彰を受けられた。なお、会員では以前に藤野豊会員が勲二等瑞宝章を受賞されている。

会長より成田会員・塩沢会員に夫々記念品の贈呈があった。

(4) 創立5周年記念事業は徐々に煮詰まってきた。有志による神戸すずらんプロバスクラブとの交流研修も明日実施する。

(5) いちよう祭りへの協力は、安藤・近藤両会員の特設コーナー運営の他、本部席内にプロバスクラブ・コーナーを設け物品販売を行ったが、お陰様で完売できた。協力された会員や祭りに参加された会員に感謝申し上げるとともに、次回は更に内容を充実し当クラブのPRの一助になればと思っている。

2. 来賓挨拶

- 梶原南RC会長 去る11月25日の当クラブの記念行事夢支援と15周年の集いに多数の皆様のご参加を頂きお礼申しあげる。12月23日の野球教室で全行事が終了する。3月の貴クラブの式典には全員挙って参加する。
- 杉山南RC元会長 従来行政・企業・市民の3体制の中で世の中が動いていたが、今後は行政と企業の間、NPOが加わり市民との接点が生じてくる。NPO支援が視点となる。RCとしてNPOの立上りを支援することが今後の流れの一つとなり社会貢献に繋がるものと思っている。

3. 新入会員紹介

鶴田金通（つるた かねみち） 推薦者：杉山友一南RC元会長
昭和11年6月27日生
住 所 〒192-0914 八王子市片倉町937-44 TEL 0426-35-8484
主な経歴 佐藤リフォーム株式会社代表取締役
趣 味 ゴルフ・庭木の剪定
○入会挨拶の後、会長よりバッジが贈呈された。

4. 5周年記念事業計画について（立川副会長兼5周年記念事業特別委員会副委員長）

式典の特別講演はアジアの音楽がテーマで、出演アーティストとの交渉も略終了した。会員は全員参加を約束事と確認し、一致団結して行事を盛上げていきたい。また、明日の交流研修参加者は19名、先方よりは尼崎北・神戸北両RCからの参加を含め10名が予定されている。

5. 幹事報告（大高幹事）

次回1月は後期会費（18,000円）の納入月となる。また、先刻話のあった3月式典参加費の徴収は2月を予定しているので、ご準備ご協力をお願いします。

6. 各委員会報告

○例会委員会（下山委員長）

- ①1月例会は通常例会となる。
- ②例会終了時胸の名札を返戻せず名札紛失のケースが目立っているのでご協力を乞う。
- ③12月誕生の会員はいなかった。

○情報委員会（石井寛委員長）

- ①生涯学習サロンの後援名義使用に関し、教育委員会の組織替があり、生涯学習に係る部門は八王子市の担当となったため、本年度のサロン事業には八王子市と八王子市教育委員会の両者に後援名義使用申請を提出、許可された。

パブリシティについては1月15日号の市広報に掲載依頼済。

- ②本日の出席者は新入会員を含め記念誌会員紹介用写真撮影を必ず行うこと。また、配付したコメント用資料に記入のうえ例会終了時提出されたい。なお本日欠席者に対し別途連絡し対策を講ずる。
- ③記念誌用座談会は1月例会終了後開催するので編さん委員は居残り記録作成に協力を願う。

○会員委員会（須藤委員長）

- ①No.28 鈴木正一・No.56 千田寛両会員が退会した。会員番号は欠番となる。
- ②鶴田金通新入会員はNo.62。所属は例会委員会に決定された。

○研修委員会（北川委員長）

来年1月例会の卓話に檜山竹生南RC会員によるITに関する講話を予定している（30分程度）。

○地域奉仕委員会（岩岡委員長）

第5回プロバス生涯学習サロンの日程・内容に関し配付資料のとおり内定した。また、同事業に係る各委員会毎の分担事務について、昨年実績に準じ策定させて貰ったので協力方お願いします。なお、本年度は情報委員会の業務多忙のため、セミナー内容のブリーフィングの集約・作成は研修委員会へ移管してある。野外サロン訪問先中央大学図書館では今まどり先生から説明を受けることになった。

7. 卓話

○古川純香会員 季節とお茶

師走とお茶で思い出すのは、忠臣蔵で討ち入り前夜大石蔵之助達同志が蕎麦屋の二階で飲んだ香煎茶。香煎茶とは干飯にした米を更に炒め岩塩をまぶして熱湯を注いだもので稲作文化に対する思いと先祖を偲ぶ気持ちが込められている。正月に福茶を喫する習慣がある。福茶とは青梅1個を削切りにしたものに結び昆布2個を加え煎茶を注いだもの。古来三という数は縁起を示すとされている。鎌倉時代に疫病が流行した際空也上人が自作の11面観音像に福茶を献じ疫病根絶を祈願した故事もある。この話を源実朝が村上天皇に伝えてから宮中で福茶を喫するようになり、王福茶→お福茶になったという。

日本人は模倣が巧み。外来文化も日本流に解釈し咀嚼する。それは煎茶道の中にも多く見られる。お茶会という定義内容にしても、ただ飲む飲茶、浄化する清めの作業といった見方もある。お茶は春夏秋冬の中に繰返し入れられている。体を休めるケジメと身を清める五節句にも夫々茶を喫する。大豆、赤梅、焙じ茶の大福茶は節分である。21世紀になっても若者達に託したいものは大切にしたいと思う。

8. その他

○お礼 石田会員

以前実施したアンケート調査協力に対する感謝と折を見て調査結果を還元する旨の発言があった。

9. 閉会挨拶（長町副会長）

RCの皆様出席有難うございました。立派な式典を恙無く終了され祝意を表します。今肺炎が流行中、新年例会には全員元気で集まろう。

◎連載

梶ドクターのひとくちメモ

“いわゆる”腰痛症

長町 幸雄

腰痛（Low Back Pain）を主訴に病院を訪れる患者は多い。大学病院の初診患者中、整形外科に受診するひとの約20%が腰痛による来院者と聞いた覚えがある。今月のテーマは腰痛。

Q：腰痛の原因となる疾患の種類は？ A：腰部筋筋膜症、腰部椎間板ヘルニア、変型性脊椎症、骨粗鬆症、不良姿勢に起因する腰痛などの他にストレスによる原因不明の腰痛もある。これらは何れの場合も、激しい腰痛のために寝返りもできない程の急性期には、安静、臥床、鎮痛薬投与療法などの対応で経過をみるのが治療の第1選択である。この他に特別な治療を要するものに腫瘍や炎症、重篤な内臓疾患を有する場合の腰痛もあり、鑑別診断が必要である。

Q：“いわゆる”腰痛症の概念とは何か？ A：運動器疾患のうち、腰痛が主で、その時点で下肢麻痺などの神経症状を欠き、腰部X線像にも明らかな所見のない病態の暫定診断名である。勿論、その病名の変更が必要になる場合もある。しかし、ここで“いわゆる”腰痛症と銘打ったのは、以後の経過中に新たな所見や症状が出ない最も人口に膾炙した腰痛、つまり疼痛が急性経過をとる俗に「ぎっくり腰」と称される急性腰痛症を意識したため。高齢者で既に腰椎に加齢変化がみられる腰痛は変型性脊椎症（腰椎症）と呼び、腰椎椎間板症と共に高率に認められる高齢者特有の器質的变化を伴った病態で、「ぎっくり腰」と異なる。

Q：腰痛をもたらす機序のOne Point知識は？ A：最も典型的なのは不良姿勢からくる疼痛で、例えば椎間関節に対するストレスによる関節痛、脊椎周囲筋の疲労からくる筋肉痛（静力学的腰痛）である。直立人間に不自然な体勢を強いれば、脊椎の支持組織を構成する椎間関節、周囲筋、筋膜、靱帯などに病的緊張を招き、これが疼痛になる。（注）これらの腰痛と椎間板ヘルニアの初期症状は紛らわしいので要注意。

Q：表れた症状の何が診断の手掛かりか？ A：“Low Back”領域の疼痛。腰仙部周囲の疼痛が普通であるが、片側に偏ることもある。前屈位よりも体伸展時の痛みが強いのが特徴。下肢への放散痛を欠き、下肢麻痺などの神経症状はない。X線写真でみる腰部の所見に乏しく、脊椎に前弯（仙棘筋緊張のため）を認める程度。伸展下肢挙上テストを行うと激痛（腰椎が揺れ動くため）を訴えることもある。

Q：腰痛の発症年齢と疾患の種類には関係があるか？ あればその特徴・病態・治療は？ A：①腰椎椎間板ヘルニア：青壮年に多い。症状は腰・下肢痛。椎間板に発生した亀裂から髄核が脱出。神経根圧迫のいたみ。治療は保存療法が基本。効果がない時に手術も考慮。②変型性脊椎症：若い時から重労働、激しいスポーツ負荷、ストレスが蓄積し高年期になり脊椎に骨棘形成などの骨変形を生じ、腰部と下肢の疼痛“しびれ”を伴う。治療は保存的。③脊椎分離／すべり症：脊椎関節突起部の骨性連絡が断たれた状態が分離症。分離部が離隔し、椎体、横突起などが前方へすべり出た状態が脊椎すべり症。両状態は共に第5腰椎に好発。発育期の過剰なスポーツ活動が原因で起こる。長時間の同一姿勢持続により、腰部、臀部に鈍痛を覚える。治療は保存的。主にコルセット装用（3～4ヶ月）。激しい疼痛が繰り返されれば手術を考える。

Q：この頃多い原因不明の腰痛のからくりは？ A：身体壮健な人が、或る日突然椅子に腰掛けられなくなり、腰痛を訴え、稀に鎮痛剤も無効となるケースがある。“超働きの者”に起こる。過剰なストレス、体動持続に対して“潜在意識”が警鐘を鳴らして個体の休養を促す現象と説明されている。安静により自然に治癒する。●腰痛体操が腰痛治療に効果—その実際：体操開始適期は急性症状が去り、薬物投与を漸減した時期がよい。軽い運動負荷（膝をかかえる、尻を持ち上げる、臍のぞき）から始め、強い運動負荷（起き上がり、上体起こし、膝曲げ伸ばし）など無理せずに実施するのがコツ。

◎ 投稿

師走に思う

古川純香

「光陰は矢のごとし」と昔からいわれております。今年も極月になってしまいました。特に新世紀を迎える年末、感慨無量ですが皆様も種々思いも深いでしょう。60何回かの師走を重ねていれば、思い出は多量で言語にいい尽くせない…ともなりますが、今回は昔の思い出を、心象風景的に…とペンをやっと執りました。

雪の音 東北の仙台の北の町に育った頃は、雪がつもりました。昼の明るさが益々明るくなる雪はまさにコンコン…と降り、夜にはシンシンと音もかすかに、屋根も木々も厚く白布で覆われてしまいます。そんな日々でのソリ遊び、雪合戦、ふんわりの雪は、われわれチビグループの長靴の底で、ツルツル、テカテカに光る。斜面をソリで下がる時は、王様気取り。朱色の手袋で雪をつかみ、おにぎりを作る。キシキシの音、えいっと飛ばし、相手にあたった時の快感。患者さんに呼び出され、父は夜往診にでる。帰ってパッパッと叩くマントの雪とカチ、カチとした雪下駄の音。

雪の白 朝起きて庭を見る。父が愛した松の色々、黒松、赤松、五葉の松にかぶさった白衣、重層。「松風の胸にしみ入る雪の宵」父の作。そんな中、霜枯れた楓の葉、竹笹がちよっぴり頭をだしている。降る雪は張り替えられた障子を更に白くさせる。寒々と…古い障子が懐かしい。少女の頃の雪は周辺は重く落ちるよう。自分の頭には落ちてこないような、心のハズミとメリハリを作ってくれたようです。

火の音 火というと火鉢が懐かしい。黒炭がバチバチと音をさせ顔にかかる。お風呂の薪、ゴーッと地の鳴りの音、お灯明につけるマッチのスーとの音、人工的な音は一人で聴くのは恐ろしい。

火の赤 大晦日の夜は神迎えにと氏神様にお供えし祈る。ローソクと供物を手に兄達と出る。父が火を灯す。赤々とした焰は、沈んだ白の夕暮れを照らす。しぶしぶと出て、いそいそと家に入る。火鉢に大きな胴炭、五徳を囲むよう仲良く並んだ炭々。黒が赤に染まる、火箸をにぎる母の手が偲ばれる。南天の赤い実が白の大地から丸い目を出している。火の玉のよう、びっくりする、雪の白、火の赤、陰と陽、紅白の思い出である。

時過ぎて結婚、上京、子育て時代の師走、一家の主婦の座が重く席あたたまらずで思い出まで気忙しい。主人、子供達と大晦日、お正月の食事作り、ゲーム遊び……しかし雪も少なく、炭もない。文化生活にすっぽり包まれ、心の動きも穏やかではあらはら、どきどきが少ない。しかし二十一世紀はそれなりの師走の思い出を若者達はそれなりに語ってくれるのでしょうか。

そう思いつつ、素焼きの涼炉に池田炭を小さくつぎ、シュンシュンとたぎる土瓶の音、障子の後は青い空。そんな現在、雅客と語り合う一碗のお茶。昔の師走の風景の再現を求めつつ、変わり行く全ての現象に心がセカセカ落着かない師走でもある。

計 報

会員鈴木幸雄氏は平成12年12月27日急性肺炎のため逝去。享年68歳。
平成8年12月入会。第3代研修委員長、また生涯学習サロン話し手として活躍されました。
謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

合 掌

◎特集 神戸すずらんプロバスクラブとの交流研修

本年度運営方針の1項目である「他のプロバスクラブとの交流」研修が、当クラブ創立5周年記念事業の一環を兼ねて、我が国におけるプロバスクラブ発祥の地神戸を訪ね、神戸すずらんプロバスクラブとの間で開催された。復興著しい港神戸の姿に畏敬の賛辞を送るとともに交流研修で知識の吸収と相互理解をふかめ、各所視察で見聞を広め得た。

日 時 平成12年12月15日 午後5時より

場 所 神戸メリケンパークオリエンタルホテル 4階

参加者 神戸側 10名

来賓 梶尾保尼崎北RC前地区プロバス委員 斎藤功神戸北RCプロバス委員

すずらんプロバスクラブ高野秀勝 2680地区前プロバス委員長 南波安雄会長 小海芳子元会長

川辺隆司前会長 高田稔幹事 嵐艸武宏幹事 岡本満智子前幹事 深田昭一会員

当クラブ 19名

石井實 石井充 岩岡茂之 大高秀夫 大野聖二 大山泰 小原康直 渋谷文雄 下山邦夫

須藤英雄 関戸一郎 立川富美代 長町幸雄 野口正久 平原俊彦 藤野豊 宮崎浩平 松本一夫

廣瀬智子 (会員番号順)

八王子側より南RCバナーとプロバスバッジが神戸側に贈呈された後高野すずらんプロバスクラブ幹事の本交流研修実施までの経過報告、両クラブ幹事の出席者紹介から開幕した。

○冒頭挨拶の南波すずらんプロバスクラブ会長はペンネーム難波一（自称ナンバーワンと読む由）、八王子は絹織物の産地でお洒落だが当地も港街でお洒落、だからシャレコウベという。六甲山裏側の造成地がすずらん台、クラブ名称もそれに所以する。現会員23名と洒落な口調で歓迎の辞。

○平原会長は、八王子は現在21大学を擁する街に変貌。当クラブは当初33名現在56名、会員数は伸びているが設立後まだ5年のヨチヨチ歩き、先輩の教を乞いに来神した。生涯学習サロンという特色はあるが試行錯誤の最中、お知恵をお貸し願いたいと挨拶。



○82歳の高齢でプロバスクラブの確立に情熱を傾注する高野秀勝 2680地区前プロバス委員長・すずらんプロバスクラブ会員は、プロバスクラブの現状と将来について熱弁を振るわれた。諸外国に比し日本ではプロバスが少ない、何故増えぬのか長年考えたが答えは簡単、PRがないからだ。プロバス設立の母体として活動すべく2680地区でプロバス委員会を創設して活動中。プロバスクラバー創設と運用の実際一を刊行し関係方面に配付した。

○梶尾保来賓は、ロータリーは社会奉仕活動の一環としてプロバス設立を支援する。設立されたプロバスには自主性が保証されている。当初は資金補助も必要だが何れは完全独立体となる。新しいアイデアを活用して独立独歩のクラブを作るべき。しかし将来に亘って親と子の関係を保つことが必要、と主張された。また当クラブは知的活動を通し学園都市八王子で22番目大学の存在になれとの激励もあった。

○大野顧問は生涯学習サロン事業を取り上げた。八王子南RCが親クラブで創立10周年を記念し、自主性の確立を確認した上で、手作りで立ち上げた。蓋をあけたら素晴らしいメンバー構成であった。

メンバーが有する知的資源を地域社会に還元することは当クラブ設立の趣旨にも即し、クラブの目的にも副うことから本事業に取組んだ。人前での話には得手不得手があり、一分間スピーチ、卓話等準備段階を経て本番に備

えた。当初、前半は全体を対象にした講話、後半は分科会方式をとり、少人数で対面し茶菓を用意して気楽な雰囲気を作れば、不慣れな人が気軽に話手として参加でき、聞手との対話によるコミュニケーション・相互研修が狙えることがサロンとした所以。まだまだ努力が必要と思っている。

○斎藤功来賓は、今宵は示唆に富んだ話が多く勉強になった、と感想を述べ、相手とのコミュニケーションには話題を持ちかけ周囲の同調を作り出すことが肝要、と挨拶。

○高田稔すずらんプロバスクラブ幹事の活動報告

神戸北RCがスポンサーで平成元年設立したクラブ。10周年を迎えた時、今後のクラブのあり方について協議したところ、親睦を旨としお互いに切磋琢磨し乍ら成長を図っていくことになり、ロータリー的外対活動は活発化しない建前となった。毎年1回日帰り旅行を実施、竜野、赤穂を訪ね、本年は明日香で見聞を広めた。

八王子のサロン事業は今後参考にしていきたいと思っており、かかる交流は機会があれば続けたい。

○午後6時プロバスのバイオニア的存在である神戸を訪ね、種々勉強できたとの長町副会長の感謝の辞で無事閉幕となり、懇親会へと移行した。(本稿は松本一夫会員の協力を得て作成した。)

懇親会では各テーブル毎に歓を尽くした。すずらんプロバスクラブでは一人当りのスピーチは1時間以上になるとか、折にふれ老人ホームでのボランティア活動もするとの情報収集もあった。例会等で交歓内容等披露して欲しい。懇親会のフィナーレはわがプロバスクラブソングの披露。午後8時散会となった。

○ルミナリエ見学

阪神・淡路大震災犠牲者の鎮魂と復興・再生への夢と希望を込めて震災の年末に始まったルミナリエは今年で6回目。今回のテーマは「光の永遠(インフィニティー)」。会場は旧外国人居留地から市役所前東遊園地迄の約1km(ホテルから片道約2km超)、一方通行規制で大変な見物人。写真撮影と思うとガードマンから制止の声がとぶ。安全第一は判るがゆとりも欲しい。しかし、神戸の冬は光と歓喜の季節、正に光の氾濫でルミナリエは美しく輝いていた。不況の煽りで来年の開催は危ぶまれているとか、景気回復が望まれる。

余談を一つ。神戸の方々の案内で4班に別れ見学に臨んだが、途中連れにはぐれ(迷子?)帰路も徒歩の者、宮崎・石井寛両名あり、(他はタクシー利用で合理的)。帰りに歩いた元町商店街は時間が遅くシャッターが下りていたが、震災の傷跡は見受けられず、西元町の昔の職場も健在であった。

○神戸へ(石井寛研修副委員長記)

12月15日新神戸到着後バスにて舞子海岸の孫文記念館へ。「移情閣」の別名にて知られる八角形の洋風木造建築はまことに美しい。国道2号と明石の海に挟まれた立地に、青松白砂は望むべくもないが、近景に明石海峡大橋を望むのも、又現代的な一興と言えるかも知れない。館内二階の窓からは、いちめん小さい波頭の白く見える海面が黒っぽい色調で広がっているのが眼下に見渡された。海峡を隔てた淡路島は逆光線気味に、形も定かでない。宋三姉妹の写真に対面して駄句あり。 美少女の 瞳や深し 冬の海

翌16日神戸北野の異人館廻り。例の風見鶏の館を初めとする伝統的建造物群を見学。昼食は立川会員苦心の設営になる広東料理「悠苑」、ここでの「明石大鯛広東風」には肝をつぶした。一同感嘆。以後難郷の酒蔵廻り、覚つかぬ手付きにてキキザケにも挑戦。17時神戸を後にした。大成功の交流研修であった。(重複部分は割愛させて貰った)

編集後記

岩岡会員から「通常時仲々接触出来なかった人と種々会話が出来、気心が通じ合えた点が有意義」「出来るだけ多勢の人が参加出来る旅行の企画が持てれば会員の意思疎通・親睦に効果あり」との所感が寄せられた。今後の参考にしてもらいたい。

研修とは「みがきおさめる」こと。その手法の中で相互研修・交流研修は直接被我的比較ができるだけに刺激は強い。プロバスも組織、従って必ず目的がある。彼我的それは表現の字句は異なり、読みようで解釈も違ってくるが、何れもRCの目的達成の手段の一つとして生まれたものであり、本質に変わりはない。目的達成のための手段は一通りだけでない筈。複数手段の中で今どれを選択するか。何れにしても一つに固執し、固定観念で対処することなくバランス感覚が肝要と思う。

神戸では全身全霊の接遇を受けた。改めて神戸の皆さまに心から感謝申しあげたい。

2000～2001年度標語「健康再チェックでより活気ある活動を」

◎第63回例会報告（司会 下山例会委員長）

日 時 平成13年1月11日 午後0時30分より

場 所 八王子エルシィ 3階

出席者 会 員 49名

来 賓 八王子南RCより5名

橋本永治プロバス担当委員長 長濱誠一同副委員長 神山晴雄職業奉仕委員長

中島郁夫スマイル副委員長 檜山竹生マルチメディア委員長（本日の卓話担当）

○大高幹事より故鈴木幸雄会員逝去の報告があり、ご冥福を祈り全員で黙祷を捧げた。

1. 会長挨拶

南RCから5名のご来賓を迎えての新世紀最初の例会であり、皆様のご多幸ご健勝をお祈りする。

- (1) 正月のTV番組に米国新政権顧問就任予定のキッシンジャー元国務長官が出演していた。昨年の彼の予測は100%的中した由だが、日本に関して、頭越しに中国交渉するなど蔑ろにするのは可笑しく、本当の意味での同盟国とすべきだ。日本の景気はゆっくり着実に回復するし、日本は冠たる技術国で前途は明るいと述べていた。

本年はIT元年といわれ国はIT予算も計上している。次世代電話の研究開発で、市内だけでなく中国・台湾・欧州にも拠点を持ち活躍されている南RC檜山氏に卓話をお願いしたので知識を吸収したい。

- (2) 故鈴木会員には年末お見舞時に検査次第で正月帰宅可能と聞いていたので驚愕した。昨年3名の会員を失ったことになり残念。ご冥福をお祈りする。

- (3) 横浜地区でのプロバスクラブは準備も整い、1月下旬に発足できる由である。

- (4) 12月の神戸すずらんプロバスクラブとの交流研修は相互に成果があったよう。数名の方から生涯学習サロンについて照会が寄せられている。我々も例会だけの話し合いでは相互に理解を深めることは不十分であり、今後皆で知恵を出し合って相互理解の機会を作って行きたいと思っている。

2. 来賓紹介（下山例会委員長）

本日は卓話に時間を頂きたいので、来賓挨拶は割愛させて頂きたい。

3.1 月度バースディ・プレゼント

会長より今月の該当者にプレゼント（ワイン）が贈呈された。該当者は次のとおり。（誕生日順）

中野義光 大野聖二 安藤美代子 下山邦夫 大山泰

4.5 周年記念事業計画について（立川副会長兼5周年記念事業特別委員会副委員長）

- (1) 神戸すずらんプロバスクラブとの交流研修には19名参加。内容についてはプロバスだよりに掲載。
(2) 記念式典の案内状は現在カラー印刷で作成中。今月中には案内できる予定。また記念品も手配済である。
(3) 記念式典には南RCは全員参加登録が決定されている。本クラブも全員参加で臨みたい。

5. 幹事報告（大高幹事）

20世紀は物質文明、21世紀は精神文明の暁。健全な精神は健全な肉体に宿るの諺もあり、健康に再チェックをお願いする。現在本クラブの平均年齢は68.8歳である。

6. 各委員会報告

○例会委員会（下山委員長）

各委員会の相談やコミュニケーションを図るため、本日の例会は委員会別にセットした。

○情報委員会（石井實委員長）

①5周年記念誌掲載用座談会は本日午後3時より開催する。

②先月会員紹介用写真の未撮影の方は、本例会終了後撮影するので洩れのないようお願いする。

○会員委員会（須藤委員長）

No.37 野末孝雄会員は休会、N.2 井口禎会員は本日付で退会（会員番号は欠番）となった。

○研修委員会（北川委員長）

1月25日（木）に第4回囲碁大会が開催される。参加希望者は宮崎会員へ申込書提出のこと。

○地域奉仕委員会（岩岡委員長）

①本年度の生涯学習サロンご案内を印刷し前回までの参加者148名に送付した（12月21日）。昨日から受付開始だが、既に10名の申し込みを受けている。

②サロン最終日のパーティについては詳細検討中であり、次回例会には報告できる。

7. 卓話

○南RC 檜山竹生マルチメディア委員長 「ITについて」

ハイテクとは紙芝居といえる。格好良く面白い。これがITのキッカケである。世の中は目まぐるしく変化している。今後何が起きるか、実感することが大切であり、現実を楽しむことに繋がる。

ITはInformation Technologyであるが、本当は間にCommunicationが入るもの。情報を伝達していく技術、効率よくする技術であるが、これだけで儲かるものではない。今後この分野に総額20兆円の投資が見込まれ、八王子市にもIT予算は流れてくる。八王子市地域産業振興会議の中でもITシティ構想があり、市の活性化が議論されている。通信技術の中にコンピュータ技術が導入され、電話は携帯化しTVもデジタル化されていく。南RCでも6年前にインターネットにホームページを開設、全会員が電子メールアドレスを持ち30名位はメール交換している。

コンピュータの通信技術がもたらすものは、意思疎通の円滑化であり、ムダをなくすことから環境への配慮も行われ、時間の短縮化から余暇が生じ生活のエンジョイ化が生まれてくる。産業革命の20世紀から、どのように人間として生きていくのか、生活環境を向上させるためにITがあると思っている。

ITの技術とは何か。時間と距離をゼロにすることが一つの目標。これが発達すればリアルタイムで情報収集伝達が可能となり世界中どこでも意思疎通ができる。買い物、コミュニケーション、預金残高把握等も居ながらにしてできるようになり生活の携帯化となる。これ进行处理するのは人ではなくコンピュータで24時間のサービスができる。時間外銀行取引も可能だし欲しい物も翌日には入手可能となる。機械が処理するのでコストも少なくて済む。

将来は国からICカードが交付されるようになる。ICカードには種々の個人情報 — 印鑑登録、健康保険証、運転免許証、病歴のカルテ等の諸情報に加え、お金も入力できるので他のTCカードへのお金の移動も可能となる。日本は高度の技術力を持っている。IT技術により時間と距離を限りなくゼロにして24時間生活を支援する何かができる。世界のどの国よりも日本はそれができる環境にある。瞬間移動、テレポーション技術はまだSFの世界から脱却していないが、自分の意思は通信手段を使えば何処かへ移動したようにみえる。

無線を利用すればパソコンで離れた所にある自宅や事務所を監視することもできる。店舗の客の出入り状態も把握できる。パソコンは商売では今後も普及するが一般家庭では減る傾向にある。携帯電話並みの小型情報通信装置で画像を見ながら情報交換する世の中になっていく。ICカードに全ての個人情報をインプットできるし、それにより次世代へのボタンタッチも可能になる（例えば自叙伝）。24時間好きな時に相手に配慮しながら情報提供を受け生涯学習をすることができるようになり、ITはそれを支援していく。そこで、個人情報の管理が重要課題となり、パスワードとか個人の認証識別が重要になってくる。試作段階だがガラス状のICを体内に埋込むことで他人にコピーされるのを防ぐ方法もある。また識別の手段はDNAであったり科学、技術の進歩により情報の管理がより完全にできるようになってくる。今後も着目しながら私達の活動を見守って欲しい。

Q：世の中全て競争時代。ITについても進んだものと遅れたものとで格差が生じるか。

A：そこが一番コワイという意見もある。ITをやらぬと生き残れないかという、それはないと思う。世の中

の流れ、産業構造が変わりつつあり、その中でITがお手伝いしている段階。ITを使わねば生き残れない業種では格差がついてくる。変化に追従できないところは遅れてしまうと思う。

8. その他

○生涯学習サロン選択表の提出について 大高幹事

状況把握の必要上各自記入して本日提出されたい。

○健康管理公開講座について 長町副会長

日本高齢消化器医学会議主催 第2回市民公開講座

「健康、長寿を目指した高齢者の食、栄養、運動」

日 時 平成13年3月11日(日) AM9:30～PM4:15

会 場 日比谷公会堂 参加料 無料 定員 1500名(申込順)

健康は自己管理が必要。参加希望者はまとめて手続きするので申出て下さい。

9. 閉会挨拶

21世紀最初の例会、大変有意義であった。この印象を1年間持ち続けたい。

◎連載

泉ドクターのひとくちメモ

糖 尿 病 (DM)

長 町 幸 雄

糖尿病は膵臓のインスリン分泌障害やその作用低下で起こる高血糖を主徴とする慢性の症候群である。簡単に言えば、摂取した糖質に対するインスリンの作用不足と言えよう。現代人に多いのは、過食と運動不足による生活習慣病である所以であろう。糖尿病患者の大半は肥満症を合併していて、長期に推移していると網膜症、腎症、神経障害などの特有な合併症が出現し、やはり生活習慣病の症候と目される動脈硬化や歯槽膿漏を促進させ、自律神経障害によるインポテンツも招く。

Q:糖尿病の病型にはどんなタイプがあるか? A:①小児期から見られるインスリン依存型糖尿病(インスリン分泌の絶対量の欠乏でインスリン注射が不可欠)。②特定な状態や症候を伴う特殊な糖尿病(中年以降に発現)および妊娠糖尿病。③糖尿病患者の大部分を占めるインスリン非依存型糖尿病。に分類可能。

Q:糖尿病で治療中か治療を必要とする成人男女は日本中にどの位いるか? A:厚生省が行った全国調査結果(1997)では推計690万人。糖尿病「予備軍」も含めると1370万人で、成人7人に付き1人に相当する。これら糖尿病が強く疑われる者の55%が、何の治療も受けていない現実は恐ろしい。

Q:糖尿病の合併症にはどんなものがあるか? A:糖尿病の治療が適切に行われないと、次の非可逆的で進行した合併症をひき起こす。①糖尿病性網膜症(白内障、眼底出血、視力障害を起こす)。②糖尿病腎症(腎毛細血管、細尿管が冒され、糖尿と蛋白尿が出て腎不全となる)。③糖尿病性昏睡(血糖値の異常高値が昏睡状態を招く)。昔は③の状態が直接死の原因と判断されたが、今日の管理医学の進歩下では死のサインではなくなっている。④低血糖失神(血糖値を下げる目的で用いたインスリンが効き過ぎると突然意識を失う)。

Q:糖尿病合併症の早期発見法と予防法は? A:高血糖による①口渴、多飲、多尿、全身倦怠、体重減少。②意識障害、嘔気、腹痛(ケトアシドーシスによる)などの症候に注目。

●診断には高血糖の検出が決め手。同時に合併症の有無とその程度の判定も重要である。

●糖尿病と診断できる血糖値(静脈血グルコース値)の目安:空腹時血糖140mg/dl以上。随時血糖200mg/dl以上。血糖値が上記の基準を満たさぬ場合でも①尿糖陽性、②糖尿病の家族歴、③肥満を参考にして、75g経口ブドウ糖負荷試験を行って、病型の把握(前述)をするのが望ましい。(注)インスリン非依存型糖尿病では、診断確定時に既に合併症を持っていることが多い事実も知っておきたい。

Q:糖尿病にはなぜ食事療法が必要なのか? A:高血糖が続くと、糖質だけでなく蛋白質と脂肪の代謝も狂ってくる。食事療法で1日の摂取カロリーを適正に抑え、運動療法も併施すると、血糖だけでなく全身の代謝異常も是正できる。これらで血糖値のコントロールができぬ場合に限って、経口血糖降下剤やインスリン注射などを医師の指導下に用いる。

Q: 食事療法の基本とは何か? A: 食べ過ぎぬこと。糖質・蛋白質・脂肪をバランスよく摂り、野菜、海藻類、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む食品を大量に摂る。アルコール飲料はカロリー豊富で、インスリンの作用を抑えるので原則的に禁止。菓子や清涼飲料水(甘味なもの)は避ける。

Q: 1日の摂取カロリー算出の便法はあるか? A: 次の計算式で簡単に求められる。

$$\text{摂取カロリー (kcal)} = \text{標準体重 (kg)} \times \text{生活活動強度 (kcal)}$$

但し、標準体重 = $22 \times \text{身長 (m)}^2$ 。生活活動強度の指標: 軽労働 30 ~ 30kcal、中労働 30 ~ 35kcal、重労働 35kcal をそれぞれ当て嵌める。

Q: 糖尿病対策の鉄則一殊に食生活の面では? A: 糖尿病食は特別なものと思込まない。バランスのとれた健康食と観念し、生涯食べる。

付: 本号で糖尿病を話題にした筆者にとっては万感胸に迫るものがある。内科医の妻を糖尿病で失ったから。汝、糖尿病を侮る事勿れ!

◎投稿

至福のとき

川津鐵禮

私にとっての至福の時ときは

1. コーヒーをすすりながら、音楽にひたるとき。

2. 野山の散策。特にちょっと道はずれて新しい風景を発見したとき。である。

50年前、3球ラジオを作って感激したときからこの方、アンプ(特に真空管アンプ)作りに熱中してきた。それに伴い音楽に親しむようになった。

現在、4台の自作管球アンプとJBLのモニター(自作)、タンノイのコーナーホーン(自作)で聞いている。アナログが主体なので約300枚(クラシック200枚、ジャズ70枚、ポップス30枚)のLPと、2トラ38のオープンデッキが活躍している。CDも聞いているけれど、どうも好きになれない。なぜか聞いていて疲れるのである。デジタル方式は雑音やノイズは少ないが、アナログのわずかなひずみ成分が人間の耳に心地よく感じるのかもしれない。デジタルは何となくだまされているようで気分が悪い。実際にはデジタルの方が音が良いはずであるが。

今はマーラーにこっている。初体験はベートーベンの田園で、その後ベートーベンから始まってチャイコフスキー、ブラームス、ハイドン、バロック系やもろもろの協奏曲、器楽曲、モーツアルト、シューベルト、ブルックナー、ドボルザーク、プロコフエスときてマーラーへ。その間ジャズ、グループシンガー、和太鼓などに夢中になったこともあった。

しかし、疲れをいやすときは、田園ののどかさ、ベートーベンの第8番のコミカルさが心を休めてくれる。あとよく聞くのは、モーツアルトの第40番とブラームスのレクイエムである。

カビ臭い人間と思われるだろうが、私にとっては、クラシックとアナログの管球アンプは手ばなすことはできない。日進月歩の電子器機の時代で、古いものが次々と消えてゆくこの頃であるが、私の生命がある間は、なくならないだろうと思っている。

故鈴木幸雄君を悼む

鈴木幸ちゃんの訃報に接したのは暮れも押し詰まった12月27日だった。前の日に5周年記念誌会員紹介用資料が郵送されて来ていたのに。思えばこれが絶筆となってしまったのであろうか。「人の前に灯りを灯せば我が前が明るくなる」との座右の銘は、お人柄をよく表している。学習サロンで、研修委員長として活躍された幸ちゃんの笑顔はもう見られない。

この1年間で関谷隆くん、北原満ちゃん、そして幸ちゃんと高校・大学を共にした仲間が3人も逝ってしまった。まだ68歳だというのに何故皆んな旅を急ぐ。残念でならない。願わくば冥界で仲間3人盃を汲み交わし乍ら、残された者を見守っていて欲しい。

安らかに眠りください。 合 掌

(石井 實)

◎お詫びと訂正

先に配付した1月1日現在会員名簿に誤謬があったので、各自補正願います。

No.54 浅輪豊治会員 TEL/FAX 76-3767(印刷洩れ)

備考欄 TYK → TYHに訂正

2000～2001年度標語「健康再チェックでより活気ある活動を」

◎第64回例会報告（司会 下山例会委員長）

日 時 平成13年2月8日 午後0時30分より

場 所 八王子エルシィ 4階

出席者 会 員 49名

来 賓 0名

1. 会長挨拶

厳寒の時節柄健康には充分注意されたい。

(1) 1月22日の朝日新聞朝刊に生涯学習サロンの紹介記事が大きく掲載された。その反響もあってか今年のサロン一般参加希望者は激増している。例年は60数名だが今年は100名を超える状況にあると聞いている。中にはプロバスクラブ入会の意思表示者もあるようだが、入会に関しては原則を踏まえ、慎重に検討したいと考えている。有資格者の入会許諾については吝かではない。

(2) 当クラブの5周年記念式典招待状（本日お手許へ配付した）は、南RCへは昨日持参案内済である。他のRCや関係団体へも案内する運びになっている。

(3) この記念式典には南RCは、前にも伝えたが全員登録されている。主催者である当クラブも、当然全員参加の態様をとりたいのでご理解賜りたい。

2. 新入会員紹介

梅木松助（うめき まつすけ） 推薦者 大野聖二会員

昭和4年4月14日生

住 所 〒192-0051 八王子市元本郷町1-19-4 TEL/FAX 0426-22-7489

主な経歴 つくば国際短大教授 茨城県生涯学習ゆうゆうカレッジ（60歳以上）講師

趣 味 テニス（硬式） スケッチ（水彩画）

○入会挨拶の後、会長よりバッジが贈呈された。

3. 2月度バースデイ・プレゼント

会長より今月の該当者にプレゼント（ワイン）が贈呈された。該当者は次のとおり。（誕生日順）

松本一夫 清水里子 桂 元二 須藤英雄

○下山例会委員長より、今月は節分があったし会員中の年男、年女（大正6年生、昭和4年生）を披露したいと次の該当者が紹介され、夫々一言づつ個性ある挨拶があった。

桂元二 安藤美代子 成田章 梅木松助 西志村光治 関戸一郎 渋谷文雄

4. 5周年記念事業計画について（立川副会長兼5周年記念事業特別委員会副委員長）

(1) 5周年記念式典特別講演及びパーティはアジアをテーマに、国際性豊かな講師や国際的アーティストを集めての開催の運びとなった。クラブ創立5周年のつどいへの案内状は、南RCほか市内各RC、町田・日野地区RC、横浜・横須賀RCのほか神戸すずらんプロバスクラブや従来交渉のあったプロバスクラブへも差上げることにしている。また、サロン一般参加者のうち希望者にも案内し、多数の方々に祝って貰えたら有難いと考えている。なお、予算についても修正が必要と思料している。

(2) 生涯学習サロン最終日のパーティについては、紛らわしいので、4月に改めて発表したい。

5. 幹事報告（大高幹事）

(1) 3月並びに4月の例会は、生涯学習サロン開催日と重複するので、開始時刻を30分早め正午開始とするので遺漏のないように。なお、5月例会は移動例会となるので念のため。

(2) 3月22日開催の5周年記念式典参加費は、3月例会までに納入されるようお願いする。

6. 各委員会報告

○例会委員会（下山委員長）

今月の各テーブルは趣味、同好で構成した。今後も種々な方法にチャレンジしてみたい。

○情報委員会（石井實委員長）

各テーブルにある5周年記念誌会員紹介用の原稿に関し、各自夫々チェックされたい。これで最終稿正済扱としたいのでよろしく。なお、記念誌は追い込み段階となり鋭意努力中。

○会員委員会（須藤委員長）

梅木松助新入会員はNo.63所属は例会委員会に決定した。

○研修委員会（北川委員長）

プロバスクラブ設立準備のため昨年来会のあった横須賀南西RCより再度来会の連絡あり、3月例会を予定。

○地域奉仕委員会（岩岡委員長）

①朝日新聞の効果あり、照会受120名、申込金受領済も50名以上となり、今年は3:2位で男性の参加がありそう。

②既配付済生涯学習サロン分担表を再確認のうえ、円滑な運営のため各人の役割を果たして貰いたい。

③2月22日開講日に、登録料並びに茶菓代計2,000円の納入をお願いする。

7. 卓話

もうだまされない

○渋谷文雄会員

（株）タチエス会長時代社内報に連載した論説（単行本となっている由）から、「新聞を読む」「視点を変える」の2編を準備し卓話。戦前満州国で生活したが当時は軍国主義一辺倒で為にする情報が氾濫していた。上海でも各国諜報機関が暗躍、デマやデタラメ観測記事が溢れていた。戦時中の大本営発表も然り。現代でも新聞やマスコミの報道スタンスには差や偏向性も見られる。政党機関誌や宗教教宣紙も同様で、時に自分に都合のよい国民世論形成の常套手段としての利用なきにしも非らず、と例を上げて説く。海底油田発見には石油枯渇を感じ、終戦は敗戦、駐留軍は占領軍と読み替えることにより裏にある真実に通じていく。「新聞が読める」ということは記事の裏側に潜む真実を読みとることで、よく読めば種々なものが隠されていることが判ってくる。諸情報に対して「真実を読み、聞き、見る」ことのできる能力の涵養に常日頃努め、それを身につけていかねば、と結ぶ。

「視点を変える」は割愛となったが、代わりにクラブへの提言あり。「会員の相互理解に関し、卓話は自己を知って貰うための重要手段。にも不拘他の話に押されて卓話で時間の辻褄合わせが実態。時間延長は予算が伴うがムダを省き代替案を検討するに金は不必要。効率的時間配分に工夫を凝らし、卓話者も聴衆も欲求不満が残らぬよう配慮が肝要」と。

8. その他

①催事案内（大串会員）胡弓の「ヤンシンシン」チャリティコンサート いちょうホール

4月7日午後2時開演

②出版案内（石田会員）「中高年のセクシャリティ」希望者は申し出ること。

9. 閉会挨拶（長町副会長）

熱のこもった卓話で自分の眼で判断することの大切さを改めて認識した。風邪が流行中。各自自愛の程を。

◎親 睦

第4回プロバス囲碁大会を1月25日開催。風邪による欠席多く参加4名（南RC1名）優勝吉田信夫会員。

◎第5回プロバス生涯学習サロン スタート

新聞による周知効果もあって、今回の一般参加申込は103名であった。平成13年2月22日午後1時30分より八王子エルシィ4階で、一般参加者81名、プロバス会員40名に、来賓として成田一代八王子市教育長、南RCから木下律副会長、橋本永治プロバス担当委員長が臨席されて開講式が行なわれた。成田教育長は「回を重ねた歴史に敬服。体得した知識、多彩な趣味を駆使して地域社会に奉仕する姿は素晴らしい。学校のみが教育の場に非ず、このような向学の志に燃える方達に会えたことは光栄。新しい町づくりのためにも子供達に伝え手本としたい。」と挨拶。

続いての特別講話は、町田市教育委員会生涯学習部所属松本司講師による「風水地理学で読み解く、ふるさとの古代」がテーマ。風水地理学という馴染みの薄い、難解なジャンルに係るものであったが、ビデオやOHPなどの視聴覚機器を使つての2時間、就中「たま横山」という身近な地域を対象にした分析・解明に、現地に立てばもっと深く実感がと、暫し古への夢をまどろんだ。

◎連載

梶ドクターのひとくちメモ

長町 幸雄

かぜ（風邪、感冒）

かぜは人類誕生以来悩まされ続けてきたポピュラーな疾患で、本邦でも古くは続日本紀に「風の病」という文言がある。成人が年に3～4回はひく身近な病気である。医学的定義では、鼻、のど、気管など上気道の急性カタル性炎の総称で、「かぜ症候群」と呼ぶのが正しい。病因の80～90%以上が、有触れた数種類のウイルス感染。飛沫感染、汚染された手指の鼻粘膜への接触（鼻くそのほじくり出し）が感染の引き金である。かぜ症候群でも、日常問題となる“散発性”の普通の感冒と“流行性”のインフルエンザでは、重篤度、合併症、治療、経過などの間で大きな違いがある。両病態の相違点を以下に要約する。

・感冒： ウイルス感染が、鼻、のど、気管などの上気道に局限。重い症状の発現は合併症が起こった証拠。せきと喀痰が出るのは、炎症が喉頭から気管支に及んだ時である。感冒は、鼻水、喉の痛み、せきで始まり、症状は概して軽い。発熱は38℃を超えず、経過は割に長引くが、知らぬうちに治癒している。

・インフルエンザ： 突然起こる悪寒（さむけ）、高熱が特徴。しばしば38℃を超え、40℃も稀ではない。頭痛、手足、膝などの関節痛、筋肉痛があり、感冒に比べて症状が重い。歩行や体動が辛いと感じた時が、疾患の最盛期で合併症が起こった警告と言える。インフルエンザウイルス（A型、B型など）は伝染力が強く、二次感染が多いので、全身症状が激しく起こるのが特色で、かぜ症候群でも区別して特殊に扱われる。経過は感冒よりも短いが、対応を誤ると死の転帰もみられる。大正9年の世界的規模で流行したスペイン風邪は好例と言える。たかが風邪では済まない。

Q：何故、風邪をひくのだろうか？ A：体の免疫力低下状態が、感染準備状態。脱水が感染を助長する。一般に過労、低栄養、消耗性疾患、長時間の寒冷暴露などの身体的悪条件下での罹患者との同一環境内接触が、気道からのウイルス感染のきっかけとなる。

Q：何故、インフルエンザの症状が重いのか？ A：インフルエンザウイルスに感染すると、うがいでも除去しないと20分で血行性に全身に広がる。全身倦怠感や関節痛などは感染が全身に広がった証拠。限局性の感冒とは異なる。

Q：風邪は万病のもとと言われた理由は何か？ A：免疫・抵抗力が落ちた個体は、かぜ症候群の状態でも止まらず、引き続き二次感染性肺炎などの関連呼吸器疾患に進展する。幼児では、急性胃腸炎、心筋炎などの重篤な疾患への波及もあり得る。比喻は悪いが、「風が吹けば桶屋が儲かる」の類いで、たかが上気道のカタル性炎が全身に波及して予測もしない結果を招くことを論じた諺として意義がある。寝たきり老人、末期癌患者、エイズ患者などでの上気道感染は命取りになる。新聞にみる、物故者記事の死因が、原疾患名でなく、「肺炎」が多いのも、この辺を物語っている。うがいでも追い出せ“ウイルス＝万病のもと”！

Q：かぜの治療と予防法 — 特効薬はあるの？ A：特効薬はない！ かぜの原因はウイルスであり、自然治癒力（免疫強化）に頼り治癒を待つのが目標。対症療法と予防に重点を置く。うがい、手洗い、保温、保湿、安静、十分な水分補給、栄養摂取が基本。弱った身体に抵抗力を付与し、消耗を防ぐのがコツ。対症治療薬としては、医師の処方箋不要な大衆薬、市販の風邪薬でも感冒には有効。主成分は解熱・鎮痛薬

であり、これにカフェイン、消炎酵素剤、抗ヒスタミン薬、せき止めなどが配合されている。麻薬作用や催眠作用があるので、自動車運転や精密機器操作には格別な注意を要する。風邪薬服薬と一緒に飲酒は厳禁。その理由はアルコールが風邪薬の成分と協力し合って強い作用を発現させる危険があるため。注：風邪の引き始めで、全く薬を内服しない場合は、「卵酒」で栄養補給し、軽い血行促進、発汗作用をアルコールに期待するのは差支えない。但し早期就寝が条件。

Q：どんな場合に訪医すべきか？ A：風邪薬3～4日間で症状の好転なく却って悪化する場合。意外な病気が隠れていることも考えて訪医。高熱や全身症状から判断してインフルエンザが疑われる場合。ワクチン使用などの指示を仰ぐために訪医。

・予防接種は65歳以上のハイリスク患者に勧められる。毎年3～4週間隔で皮下注射2回行くと、死亡リスクが0.2%に抑えられる。

◎随筆

八王子近在農家の自家製「しょうゆ」

山下 安雄

冬の寒風に乗って、元八王子の畑の中の集落から、或いは恩方の山間の農家の一軒家から、「しょうゆ(醤油、正油)」の香りが漂って来る。これは昭和40年頃迄多摩西部、現在の八王子市とかあきる野市の周辺農家で屡見られた自家製「しょうゆ」の一番終わりの工程の「火入れ」の香りであり、正油醸造業の家に生まれ、「しょうゆ」の香りに囲まれて育った私にとっては、五感に訴える懐かしい冬の香りである。

家庭で味噌を造るのは、自然食志向或いは無添加志向から、今でも時々聞くが、同じ日本固有の調味料である「しょうゆ」の自家製造については、現在は勿論過去にも余り例がなかった。私もこの点に興味を持ち多少調べたところ、農協単位或いは部落単位で「しょうゆ」を造った例は相当あるが、当地のように多数の農家が、しかも各戸別に「しょうゆ」の自給自足の形を、戦前から戦後の一時期迄継続的に、とっていたのは全国的にも余り例がなかった。

関東で一般に使われている「濃口しょうゆ」は、小麦・大豆から麴(こうじ)を造り、これに食塩と水を加えて約一年間熟成して出来る所謂諸味(もろみ)を搾り、火入れ滅菌し長期の貯蔵に耐える製品とするが、この工程全部が初めから終わり迄農家で出来る訳ではない。

最初的小麦・大豆の原料を処理し「しょうゆ麴」とする段階は、それ相当の設備と技術や従業員を持つ専門業者でなければ出来ない作業である。しかもそれは、農閑期の限られた何か月かの間のみの仕事であり、米麴、麦麴を主たる業とする所謂「麴屋さん」では無理であって、多くは「しょうゆ醸造業者」が兼業していたようである。

当時の農家は多くは大家族であり、又調味料の種類が現在のように多くなかった為、一軒当たり年間少なくとも五斗(90ℓ)から多い家で一石(180ℓ)位の「しょうゆ」を消費した。そこでこの消費量に相当する原料の小麦・大豆を正油工場は各農家から集荷する、或いは農家が馬車等で持込んで来る。工場側は数日かけて「しょうゆ麴」に加工し、原料提供先の各農家へ戻す。農家では、次の段階として、納屋に置いてある直径約1m位の桶に、この麴と、相当する食塩、水を加えて熟成させるのである。温度の高い夏は熟成にとって大事な時期であり、毎日の攪拌作業は大変だったようだ。こうして一年間農家の納屋で熟成したドロドロの諸味は、次の農閑期に搾り、火入れをして一年間使う製品となる。この仕上げ段階の作業は、当時「搾り屋さん」とか「正油屋さん」と呼ばれた一種の渡り職人が、リヤカー等に道具(搾り舟といわれる木製の箱。直径1m位の火入れ釜。その他一式。)を積んで、毎年決まった時期に、決まった人が、隣から隣へ、そして次の部落へと、1～2日の作業をして、移動した。該当農家では一家総出で作業を手伝ったようである。

この職人さん達は、多くは若い頃正油工場に勤め技術を修得し、後に家業の農家を継ぎ農閑期に各農家を巡回して収入の補助としていた。各自30～40軒の固定客を持っていて、私の家にも数人が出入りしていたが、彼等なりに特有のプライドを持ち、加えて先代、先々代からの関係者が多く、率直に言って、若い頃の私にとって彼等職人さんとの付き合いはかなり難物であった覚えがある。

多摩西部で農家の自家用「しょうゆ」が多く見られたのは、割合小規模な専業農家が多く小麦・大豆の収穫があった事に加え、出来るだけ現金支出を抑える生活の知恵から生じたものであろう。しかし、農家の自家醸造「しょうゆ」も昭和40年以降の急速な宅地化による農家の減少、食事の洋風化から各種調味料の出現に伴う「しょうゆ」消費量の低下等から過去のものとなり、今は全く姿を消してしまった。