

平成 29 年

プロバス生涯学習サロン

第 21 回

学習サロンのテーマ

- 広げよう！ プロバスクラブの楽しみの『環』
- ・学ぼう 豊かな社会経験
 - ・語ろう それぞれのライフワークと趣味を
 - ・広げよう 知り合いと知識を



東京八王子プロバスクラブ

創立 1995 年 10 月 18 日

主 催 : 東京八王子プロバスクラブ
後 援 : 八王子市
八王子市教育委員会
東京八王子南ロータリークラブ

— 目 次 —

ご 挨拶	1
第 21 回生涯学習サロン カリキュラムと日程	2
開 講 式 2月23日(木)	3
特別講話「極地観測とオーロラの話」ー南極観測60周年:極地から探るオーロラと地球環境ー	6
サロン第1週 3月9日(木)	
A 「一期一会」を楽しむ茶会	8
B 初めてのヨガ	10
C 超高齢化社会の難題 サロン・フリートーキング	12
D 江戸しぐさ「今に生かす江戸の心」	14
サロン第2週 3月23日(木)	
A 切って貼って手軽な絵手紙	16
B シニア世代の美と健康	18
C 日本経済の進路を探る	20
D 歌声サロン ～美しいメロディーの唄い方～	22
サロン第3週 4月13日(木)	
A 懐かしの映画とその音楽 (18)	24
B 中国の現状と将来を考える	26
C 病院の上手な活用法 ～医師との良き関係～	28
D 八王子市制施行100年を迎えて「戦前編」	30
野外サロン 4月27日(木) 豊洲・台場を横目にガス科学館、立川で南極・北極科学館 見学、途中渋谷でNHKスタジオパークで憩うという行程	32
野外サロンの集合写真	35
閉 講 式 5月11日(木)	36
特別講話「映画制作の現場は戦場である」	39
さよならパーティー	42
第21回東京八王子プロバスクラブ生涯学習サロン参加者数	46

第 21 回生涯学習サロンを終えて

東京八王子プロバスクラブ
会 長 岩 島 寛



21 回生涯学習サロンは、関係各位のご支援を賜り、また多数の市民の皆様のご参加を得まして、和やかなサロンの雰囲気の中にも有意義な延べ六日間の日程を無事に終えることが出来ました。

また、開講式や閉講式には、石森孝志八王子市長、瀬尾和子教育委員会生涯学習スポーツ部長をはじめ多くのご来賓の方々にご出席賜り厚く感謝申し上げます。

振り返って見ますと、先ず開講式の特別講話、国立極地研究所の宮岡宏教授による「極地観測とオーロラの話」では、進行する地球温暖化が最も顕著に現われる北極の話は他人ごととは思えず、一方、南極に向かう砕氷船の迫力、太陽風と地磁気と大気が織り成す幻想的なオーロラ、大昔の水と空気から成る南極の氷の試食など感動の連続でした。次に、3 週にわたる学習サロンは、話し手と聞き手が一体となり、和やかな雰囲気の中で、趣味、歴史、経済、映画と音楽、美容と健康などの知識を広めていただきました。

野外サロンは、天候に恵まれ、春爛漫の景色や今話題の豊洲市場を車窓から眺め、ガス科学館でエネルギーと環境を学び、お台場では日航ホテルでの美味しい昼食と記念撮影、渋谷NHKスタジオで憩いのひと時を過ごし、最後に立川の南極北極科学館では再びオーロラの映像を観ることが出来ました。

閉講式の特別講話、アルゴ・ピクチャーズ(株)岡田裕社長による「映画製作の現場は戦場である」では、カチンコ 3 年の苦労話、映画の時代的変遷を石原裕次郎、伊丹十三、渡哲也などの裏話を交えて面白く伺うことが出来ました。お話の中で、「映画そのものの価値は 50%、あとの 50%は観客の想像力である」「奥行きのある人間性を描くのが映画です」という言葉が私には強く印象に残りました。

さよならパーティーは、シニアダンディーズの合唱で元気をもらい、プロ・ソリストの田中美佐代様の独唱に魅了され、ほろ酔いの中での梶原幸恵先生指導による初公演のフラダンスは観衆全員を楽しい雰囲気引きずり込みました。

東京八王子プロバスクラブは、生涯学習サロンにご参加下さる市民の皆様笑顔に支えられて、そこに生き甲斐を感じ、これからも前進してまいりますので、よろしくごお願い致します。

第 21 回 生涯学習サロン カリキュラムと日程

場所：八王子エルシイ

開講日 平成 29 年 2 月 23 日 (木) 13:30～16:00	13:30～14:00 開講式 14:00～14:30 コーヒータイム 事務連絡 14:30～16:00 特別講話 「極地観測とオーロラの話」 講師：宮岡 宏 国立極地研究所教授 八王子市出身 東北大学大学院理学研究科修了後、昭和 56 年より国立極地研究所入所現在教授 国際北極環境研究センター副センター長 専門は超高層大気物理学。北極にてオーロラや上層大気の研究を行っている。南極観測隊に計 4 回参加し、越冬隊長や観測隊長を務めた。		
サロン	テーマ		講演者
第 1 週 3 月 9 日 (木) 14:00～ 16:00	A B C D	「一期一会」を楽しむ茶会 初めてのヨガ 超高齢化社会の難題「サロン・フリートーキング」 江戸しぐさ講座 「今に生かす江戸の心」	阿部 治子 朝日 智子氏 杉山 友一 滝川 道子氏
第 2 週 3 月 23 日 (木) 14:00～ 16:00	A B C D	切って貼って手軽な絵手紙 「シニア世代の美と健康の秘訣」 日本経済の針路を探る 歌声サロン 「美しいメロディーの唄い方」	池田ときえ 公文 裕子氏 佐々木研吾 山形 忠顯
第 3 週 4 月 13 日 (木) 14:00～ 16:00	A B C D	懐かしの映画とその音楽 (18) 中国の現状と将来を考える 病院の上手な活用法 市制 100 年を迎えて 八王子の変遷	立川富美代 渋谷 文雄 久野 久夫 宮崎 浩平
野外サロン 4 月 27 日 (木)	「エネルギー・環境」がテーマ、豊洲・台場を横目にガス科学館、立川で南極・北極科学館を見学、途中渋谷のNHKで憩うという行程。		
閉講日 5 月 11 日 (木) 14:30～ 19:00	14:30～15:00 閉講式 15:00～15:15 休 憩 15:15～16:30 特別講話 「映画製作の現場は戦場である」 講師：岡田 裕 アルゴ・ピクチャーズ(株)社長 1938 年東京生まれ 早稲田大学卒業後 1962 年日活入社 石原裕次郎 吉永小百合全盛時代に助監督として活躍。1971 年よりプロデューサー。1981 年日活より独立、自らプロダクションを設立。日本映画界で製作活動を続けている。		
	17:00～19:00 さよならパーティー		

開 講 式

日 時 平成 29 年 2 月 23 日 (木) 13:30~16:00

場 所 八王子エルシィ 4 階

出席者 サロン会員 71 名 プロバス会員 52 名 来賓 11 名 計 134 名

来 賓	八王子市長	石森 孝志 様
	東京八王子南ロータリークラブ 会長	小澤 春美 様
	東京日野プロバスクラブ 会長	小島 馨 様
	東京日野プロバスクラブ 幹事	土方 尚功 様
	東京日野プロバスクラブ 研修委員&全日本プロバス	後藤 一郎 様
	東京日野プロバスクラブ 地域奉仕委員	山本 英次 様
	東京多摩プロバスクラブ 副会長	西村 正晃 様
	東京多摩プロバスクラブ 監査	神谷 真一 様
	東京多摩プロバスクラブ 地域奉仕委員	滝川 益男 様
	東京多摩プロバスクラブ 広報委員	北村 克彦 様
	東京多摩プロバスクラブ 研修親睦副委員長	滝川 道子 様

式 次 第

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| | 司会 持田 律三 |
| 1. 会長挨拶 | 岩島 寛 |
| 1. 来賓紹介 | |
| 1. 来賓祝辞 | 八王子市長 石森 孝志 様 |
| | 東京八王子南ロータリークラブ 会長 小澤 春美 様 |
| | 東京日野プロバスクラブ 会長 小島 馨 様 |
| 1. 生涯学習サロン講座話し手紹介 | |
| 1. コーヒーブレイク | |
| 1. 特別講話 「極地観測とオーロラの話」 | 講師 宮岡 宏 先生
国立極地研究所 教授 |



会長挨拶 岩島 寛



皆さん今日は。八王子プロバスケットボールクラブ会長の岩島です。

本日は、市制100周年事業で大変ご多忙中の石森市長を初め、南ロータリークラブ、多摩プロバスケットボールクラブ、日野プロバスケットボールクラブの方々のご臨席を頂き、また、かくも大勢の市民の皆様をお迎えしまして、第21回生涯学習サロン開講式を執り行なうことが出来ますことを、大変ありがたく、深く感謝申し上げます。

人生九十年とも言われる超高齢化社会を迎え、「高齢者」の定義を「65歳以上から75歳以上に見直そう」というご時世であります。いずれにしても、この長寿時代にありまして人生を心豊かに、そして、自立した健康的な生活をおくる上で、また、次世代を引き継ぐ子供たちに何かを残してゆくためにも、生涯学習というものは、これからますます意義あるものとなって行くであろうと思います。今日から6回にわたり、皆様のご協力を頂きながら、一緒に学び、楽しくサロンらしい交流が出来たらと考えています。

本日の特別講話は、国立極地研究所教授の宮岡宏先生をお迎えして「極地観測とオーロラの話」という大変興味深いお話が伺えます。どうぞ日頃の思い煩いを忘れ去りまして、感動のひと時をお過ごしください。これをもちまして挨拶といたします。

来賓祝辞 八王子市長 石森 孝志様



本日は、東京八王子プロバスケットボールクラブ第21回生涯学習サロンの開講、誠にありがとうございます。回を重ねること21回を数えることとなりましたが、開講に当たりまして、岩島会長をはじめ、会員の皆様方のご努力に敬意を表します。あわせて、会員それぞれの方々には、これまで培った経験、知識を生かして社会貢献にあたり、生涯学習活動にもご尽力されていること誠にありがとうございます。

今回のテーマの中には、市制100周年にちなんで、八王子の変遷に関するものもあると聞いております。八王子はいよいよ市制100周年を迎えることとなりました。昨年からはプレ事業を実施して、市民の皆様と気運を高めながら本番を迎えるべく今日に至っています。そして、今月から本格的に記念事業がスタートしました。現在、数でいうと121事業を計画しています。この機会に多くの皆様に関わって頂き、八王子の豊かな歴史、魅力を再発見して、次につながる年にしたいと考えています。特に、子供達が明るい未来を想像できる、望みが持てる町づくりを進めたいと思っています。

新年度に入りますと、5月にエスフォルタアリーナでボルダリングのワールドカップを実施することになっています。世界20カ国から120名に及ぶ選手が集まります。この競技は、上位に日本人選手が多く、楽しみな大会です。9月16日から、全国都市緑化フェアが始まります。富士森公園をメイン会場として、「花と緑の祭典」ということで、八王子全体で準備を進めているところです。しかも、9月16日には開会式が行われます。

この機会に、八王子の大空をブルーインパルスに飛んでもらう予定にしています。いずれにしても、八王子にとって大きな仕事ですので、皆様いろいろな事業に関わっていただき、共に市制100周年を祝っていただきたいと思います。東京八王子プロバスケットボールクラブのますま

すの発展と、生涯学習サロンが実りの多いものになることを祈念して挨拶とします。

来賓祝辞 東京八王子南ロータリークラブ会長 小澤 春美様



本日は、21回目の生涯学習サロンのスタートにご招待いただき、誠にありがとうございます。東京八王子プロバスクラブは、東京八王子南ロータリークラブの10周年記念事業として生まれたものです。生涯学習サロンには、毎年、会長、幹事が出席させていただいています。私がいつも感じるのは、プロバスクラブの皆さんの目の輝きが素晴らしいことです。プロバスクラブの平均年齢は、ロータリークラブの平均年齢より10歳以上ですが、目の輝きでは20も30も負けているのではないのでしょうか。考えてみれば、一つのことを成し遂げた、また成し遂げつつある方々の集まりですから、ロータリークラブにないスタッフがそろっているのもうなずけます。こういう方々が企画するのですから、その内容のすばらしさにはいつも感心させられます。

ロータリークラブの価値観は、奉仕活動、親睦、高潔性、多様性、リーダーシップであります。その中でも、現在は多様性が重要な時代と考えています。プロバスクラブは、一つのことを成し遂げた人の集まりですから、多様性に富んでいます。多様性の中からは生まれてくるものが多くあります。プロバスクラブが企画する事業には、若いお子さん達も多数参加されることと思います。子供達は色々なことに感動する心を持っています。色々なチャンスを与えることが多様性につながると考えています。

ロータリークラブは、常にプロバスクラブの活動を意識しながら、どこまで近づけるかという気持ちで活動を続けています。今日は、生涯学習サロンのスタートということですが、今年度もすばらしい企画で皆さんに喜んでいただけるものと思います。プロバスクラブのご隆盛と本日もご出席の皆様のご健勝を祈念して簡単ですが挨拶いたします。

来賓祝辞 東京日野プロバスクラブ会長 小島 馨様



今日は、歴史ある第21回生涯学習サロンにお招きいただきありがとうございます。東京日野プロバスクラブは1月に新年会を行いました。八王子プロバスおよび多摩プロバスから多くの方々にご出席いただきました。おかげさまで、新年会が盛大に、和やかに催されたことを、この場を借りてお礼を申し上げます。

私どもの年齢になると、年が一つ増すごとにこういう機会にも出席しにくくなるのですが、八王子プロバスの生涯学習サロンは講師、段取りをされる方も一年ごとに年を増すにもかかわらず年々盛大になり、これが21回も続くということに感心いたします。日野プロバスクラブは、今年は“思いやり”をモットーとして活動しています。この生涯学習サロンに感謝し、多くの時間を皆様と共有し、学んで、楽しんで、笑顔でこの会が盛大に終わることを祈念して、簡単ではありますが挨拶させていただきます。

極地観測とオーロラの話
— 南極観測 60 周年：極地から探るオーロラと地球環境 —

講師 宮岡 宏様
国立極地研究所



1. はじめに

本日は、東京八王子プロバス第 21 回生涯学習サロンの開講式にあたり、大勢の皆さんに極地観測とオーロラの話をする機会を与えていただき、たいへんありがとうございます。私はここ八王子生まれで現在も緑町に在住しております。1981 年より、国立極地研究所（2009 年に都内から立川市に移転）にて、南極や北極での現場観測を通じて、オーロラに代表される太陽活動が地球周辺の宇宙空間や上層大気に影響及ぼす仕組みの研究をおこなってきました。国立極地研究所は、南極・北極に関する科学を専門に研究するわが国唯一の研究教育機関です。南極昭和基地をはじめ、北緯 79 度の北極圏にも自前の観測基地を持ち、国内外の研究者と共同して最先端の研究を進めています。

先ほど石森八王子市長のご祝辞の中で、今年は八王子市が市制 100 周年の記念すべき年とのお話がありました。実は日本の南極観測も、1957 年 1 月 29 日に永田隊長率いる第 1 次南極地域観測隊が東オングル島に上陸し、昭和基地を開設して以来 60 周年の節目の年を迎えました。本日の講演では「南極観測 60 周年：極地から探るオーロラと地球環境」との副題で、南極観測への参加により、戦後わずか 10 年で国際社会への復帰を果たした志高い先人の思いが、現在世界が直面する喫緊の課題である地球環境変動の研究に繋がっていることを、日本の南極観測 60 年の研究成果を中心にご紹介したいと思います。

2. 南極と北極

- ・南極は日本の約 37 倍の面積が平均 1,800m の厚さの氷で覆われた大陸。地球上の氷の 90% が堆積する地球の冷凍庫（世界最低気温 -89°C を記録）。
- ・北極は対照的にユーラシア大陸や北米大陸などの陸地に囲まれた北極海。北極点の水深は約 4,300m。一年を通じて厚さ 2 m 程度の海水で覆われていたが、近年、温暖化の影響を受けて春から秋にかけて大半の海氷が消失して海水面となってきた。

3. 南極観測事始め

- ・1911 年、南極点を目指してアムンゼン（ノルウェー）、スコット（英国）、白瀬（日本）の 3 隊が出発。犬橇を駆使したノルウェー隊が 12 月 14 日南極点到達。
- ・スコット隊は帰路全員遭難。白瀬隊は南緯 80 度に到達、「大和雪原」と命名。

4. 日本の南極観測

- ・1955 年 9 月の国際地球観測年特別委員会で日本の南極観測参加が承認。
- ・同年 11 月に政府が南極観測参加を閣議決定。戦後復興を願う国民の熱い期待を受けて、政府決定から僅か一年で観測船「宗谷」の改造も含めすべての準備を整えた。
- ・1956 年 11 月東京港出港、57 年 1 月 29 日南極上陸。日本建築学会の協力で開発した日本

初のプレハブ建物 4 棟を短期間で完成、11 名による越冬観測を開始。

- ・昭和基地のあるリュツォホルム湾は海氷が厚く、南極で最もアクセスが困難。
- ・「宗谷」後、南極観測専用砕氷船「ふじ」、「しらせ」、「2 代目しらせ」により中断することなく観測を継続し、昭和基地は南極有数の最新鋭基地（約 70 棟）に発展。
- ・1961 年発効の南極条約原署名国 12 ヲ国の一つとして南極先進国の仲間入り。

5. オゾンホールが発見・温室効果ガスの精密観測・南極の温暖化

- ・世界に先駆けて 1982 年に南極成層圏オゾンの急減を昭和基地で初めて観測。
- ・1987 年モントリオール議定書によりオゾン層破壊物質フロンガス規制を開始。
- ・早めの対策が効を奏し、2050 年までに南極オゾンホールは解消される見込み。
- ・温室効果ガスの二酸化炭素やメタン濃度の精密観測を 1984 年以降開始。
- ・地球上で最も清浄な南極でも二酸化炭素濃度は右肩上がりに上昇中。
- ・西南極や南極半島などで急激な温暖化と棚氷の崩壊・流出が観測され始めた。

6. アイスコア（氷床深層掘削）

- ・2008 年に昭和基地から 1,000 km 内陸のドームふじ基地にて 3,035m の深層氷床コアの採取に成功し、過去 72 万年の地球の気候変動を精密に復元。氷期―間氷期の原因（地球の太陽公転軌道の周期的変化による太陽日射量の変動）を解明。
- ・南極大陸最古の 100 万年前の氷採取を目指す新ドームふじ基地計画が開始。
- ・南極氷床の底には凍っていない湖が多数存在することが判明。最大のポストーク湖では国際協力により地表の空気混入なしに採水し、生物進化を探る研究が進行中。

7. オーロラについて（映像を中心に）

- ・オーロラは、太陽面から流出した電気を帯びた粒子が地球の磁力線に沿って極域の超高層大気に衝突して発光する壮大な宇宙現象。昭和基地はオーロラが最も頻繁に現れる特等席。
- ・現在、太陽活動は下降期に向かっており、今後激しいオーロラは見えにくくなる。

8. 北極圏の地球環境変動

- ・北極は中低緯度の暖かい海流が流入するため、地球温暖化の影響が最も顕著に現れる地域。平均気温の上昇は北極域が最大で、全球平均の 2 倍に達している。
- ・このため、現在北極海の海水面積が急激に減少しており、今世紀半ばには夏の北極海に海水がほとんどなくなってしまう可能性が高いと予想されている。
- ・北極の環境変動は北極圏だけに留まらず、日本や米国、欧州など中緯度の（異常）気象にも大きく影響していることが最近の研究で明らかになってきた。

会場に展示された防寒服（左）と長靴、手袋、帽子（右）





話し手：阿部 治子
司会者：宮崎 浩平

話し手のプロフィール

宗徧流正教授・梶井華道会名誉師範・東阿部流教授。
評議全国指導講師・よみうり文化センター八王子講師。

プロバス茶の会は平成15年に発足して13年になりました。企業戦士として定年を迎えてから、空なる茶室で「閑座して松風の音を聴く」の一椀一服です。

茶の会では軸・茶道の歴史焼物（国焼・唐物・高麗）四季の道具組など勉強しました。

盆手前ができるようになり、今年の茶会は会員と共に開筵します。

皆様には自服体験をしながらひとときをおたのしみください。

この様なタイトルで今年の茶会を開筵することが出来ました。初めての自服体験です。まず和菓子を頂いたあと、茶碗にお湯を「三口」で飲める位入れて頂き茶筴で茶碗の中の茶を静かに小さく「い」の字を書く様に底に溜まった茶を浮かせ、サラサラと泡がたつまで立てる。静かに一口飲み、味わって頂きました。「茶は苦いと思っていたが、こんなにおいしいとは・・・」そんな喜びのお声と、自分で茶筴によりたてたお茶を飲む、学習サロンでなければの体験です。プロバス茶の会一同、阿部社中、心をこめての「一期一会」に感謝します。

会記

床	静観	九世家元 山田宗白
香合	色絵 鶴	春景造
棚	末広 棚	
花入	古伊万里	
花	時のもの	
風炉	時代唐銅	
水壺	高麗青磁・竹の絵	柳海剛造
薄茶盛	群鳥	一后一兆造
茶碗	辰砂	河井寛治郎造
替	藤の絵	浅見五祥造
茶杓	好日 自作	鵬雲大匠
蓋置	染付	井上春峰造
建水	唐銅	
御茶	又玄	小山園
菓子	さくら	万年屋
器	葉盆	
脇床	能面	

『一期一会』 説明 宮崎浩平会員

本日の掛け軸は「一期一会」です。茶会の席を「一期一会」の交わる会と申します。一期とは、人の生まれてから死ぬまでの間、一生が終わることを意味致します。その言葉に「一会」を繋げ、「一期一会」の四字熟語となりますと、一生に一度しかないようなこと。一生に拘わるようなことを意味致します。茶会の「一期一会」は一生涯にただ一度、あうかどうかわからぬほどの縁、出会いを大切にすることでもあります。仏教の言葉を出典として、安土桃山時代の茶人、千利休の弟子、山上宗二がその著書に表した言葉であり、一生に一度の出会いと考えて茶会に励み、相手に接せよとの茶道の心得と云われております。

幕末において、桜田門外で惨死した「井伊直弼」は「茶湯一会集」という書において、茶の湯の交際は「一期一会」と云いて、例えば幾度同じ主客交際するとも、今日の会に再びかえらざることを思えば、実に我一世一度の会なり。さるにより、主人は万事にこころを配り、粗末なきよう深切実意を尽くし、客にも、この会に又逢いがたきをわきまえ、亭主の趣向何一つもおろかならぬことを感心し、実意をもって交わるべきなりと「一期一会」の精神を説諭いたしております。

『能面』 説明 内山雅之会員

茶席の脇床にあります「面」は能「羽衣」に使われたといわれておりますので、女性の面のうち「増女」ではないでしょうか。「増女」は、気高い表情を持ち女神などに用いられます。

「羽衣」はみなさんご存知だとおもいますが、あらずじは、駿河の三保の松原で漁師の白龍が景色を眺めていると、松の枝に美しい衣が掛かっているのを見て、これを取って帰ろうとすると、天人が現れて、「それは天人の羽衣といったやすく人間にあたえるものではない、もとのままにして置くように」と言います。二人の間に問答がありますが、結局のところ羽衣を返すことになり、天人は返されたお礼に舞を舞って天に帰るといいう物語です。

(記録：阿部治子・有泉裕子)



話し手：朝日智子先生

司会者：山崎 光子



話し手のプロフィール

Asahi Terre Yoga 代表 朝日智子は、ストレスにより体調を崩したのをきっかけにヨガと出会い、ヨガを生活に取り入れたことで心身のバランスを取り戻しました。

自分の体調が良くなった経験を多くの方に伝えたい、健康づくりにヨガを生活の一部にとの想いで、2006年より八王子市内でヨガ指導を開始、八王子市レクリエーション協会講師、NAS やセントラルスポーツなどのヨガインストラクター経験を経て、2010年に八王子市内にヨガサロンを開設し現在に至っております。

日本ヨーガ瞑想協会登録講師、龍村式眼ヨガインストラクター、アーユルヴェーダヨガインストラクターなど資格を持ち、1歳から80歳の方までご指導をしてきました。

[今回のレッスンの内容]

ほぐし→呼吸体操→ヨガのポーズ→休息の流れで約90分のレッスン。普段あまり運動をしていない方にも、無理なく取り組んでいただけるように、まずはほぐすところから始めました。



床にバスタオルを敷いて座って、靴下を脱いで行います。

脚のほぐしでは、足指・足首回しや筋膜リリースなどを行うことで、筋肉の緊張を緩めていきました。片足のほぐしを行って左右の脚を比べてみると、ほぐした脚が長くなっている体感をもって頂きました。良くほぐれた人は3cmくらい脚が長くなっ

ていました。上半身、肩回し、首回し等のほぐしも行いました。

呼吸体操は肺の周りにある呼吸筋のストレッチで呼吸をしやすく、深めていきます。5つの形があり、立って行います。腕のねじりや腰のねじり、体側を伸ばしたり縮めたりの動きを繰り返して行いました。

ヨガのポーズは、個人個人の体調に合わせて無理のない範囲で行っていただきました。できる人は自分の呼吸に意識を向けポーズを深めていただきました。

休息の時間（自分を見つめる時間）です。15分くらい仰向けに寝た姿勢で、心も身体も解放していきます。気持ち良く身体を動かした後の開放感を味わいます。多く方は、気持ち良く寝ていらっしやる様でした。

[レッスン後のお茶の時間]

ヨガレッスンの前や途中で食事の妨げになるため、最後にお茶とケーキをいただきながら、ヨガを体験した感想や質問をお受けしました。

[ヨガを体験した感想]



- ・気持ちよかったです。
- ・地味な動きでしたが、意外にきつかったです。
- ・身体がとても温かくなりました。
- ・按摩マッサージに行くよりいいですね。身体がスッキリしました。
- ・最後の休息の時間は、気持ち良く寝てしまいました。

- ・またやってもらいたい。
 - ・自分の身体が硬いと思った。
- 他にも、それぞれの自分の体に気づくことがあったようです。

[質問]

- ・体操をやった後に眠くなるのですが？

{回答}

体操やヨガやストレッチなどやると血液の巡りを良くし、その後リラックスしてきます。自律神経の副交感神経（寝る時優位になる神経）が少し優位になって眠いという感じになるのだと思います。

[初めてヨガを終えて]

ご参加いただいた皆様と楽しいヨガの時間を共有することができ感謝しています。

何事も初めては緊張するものですが、私も今回初めて八王子プロバスクラブ会員様とのヨガで緊張していました。クラスを始める前に、参加の皆様の体調やヨガに対する前向きなお気持ちをお聞きすることができて、緊張も解けていきました。レッスン中も楽しく、最後におひとりおひとりからいただいた感想は、有り難く私のヨガ指導の励みになりました。

ヨガは老若男女、何歳になってからでもできます。身体が硬くてもご自分のペースで行っていただけます。

この機会をきっかけに自分の体の声を聴きながらの運動を日常に少しずつ取り入れてみてください。身体をほぐすと心もほぐれてきますよ。

皆様の笑顔や元気は周りにいる人を幸せにしています。

私もたくさんの元気をいただきました。ありがとうございました。

(手記:朝日智子先生 記録:東山 榮)

話し手：杉山 友一

司会者：久野 久夫



話し手のプロフィール

空調エンジニアリング会社の経営 40 年
 ロータリークラブ会員として奉仕活動 35 年
 警察ボランティア歴 40 年（元八王子防犯協会会長）
 平成 20 年 藍綬褒章
 80 歳を機に日本尊厳死協会会員登録

<話の手がかり> 「100歳長寿者が6万5千人超、50年で330倍余の慶事」

● 「厳しい 2025 年問題」

8年後の人口構成予想は、総人口の3割が高齢者だ。75歳以上2,200万人（18%）・65～74歳1,480万人（12%）で、その頃、病院不足、医師不足が露呈する。現況30万3,000人強の医師免許者の内、実際に診療する医師の対人口比率は1,000人当たり2.3人でしかない（OECD加盟34カ国中下から6番目）。早晚、膨張する患者に対応しきれず、医師の過重労働、患者の門前払いなどが起きる危険性を孕んでいる。一方では8年後、現在460万人の認知症患者が1.5倍の700万人に達することを初めとして、介護分野では38万人の介護従事者不足が予想されている。その反面、支える側の64歳以下の人口は、50年後に向かって概ね毎年100万人の割合で減少すると予想される。（紙面の都合で平成28年高齢者白書統計図を省略）

こうしたマイナスのトレンドが続くなかで、2014年には国策の大転換がなされた。

● 療養病床36万床の半減が国の政策目標に。

無限とも思える膨張を続ける医療コストは、2025年にはこのままでは54兆円とも見込まれている。さりながら、医療現場では回復の見込みがない慢性疾患の患者であっても本人や家族の同意がなければ治療の中断は出来ない。そんななかで、国は苦汁な決断ながら、療養病床36万床の半減を政策目標に掲げ実施に踏みきった。注：<病院の機能区分>=2種類がある。①一般病床対応病院=徹底した治療が必要な急患に対応する（社会復帰する患者）。②療養病床対応病院=慢性期に入って治療が長引く患者（寝たきり患者に対応）。

● しかれば、なぜこうなったか、それは、医学の進歩と人口の高齢化の必然だった。

医学の進歩と医療技術の向上→平均寿命の大幅な延伸→不健康期間の長期化→医療費・介護費用の膨張→国家財政の圧迫という悪循環に。（不健康長寿＝高コスト。）

日本国民の特権＝「国民皆保険制度」&「高額医療費制度」により保護されている。

*里見清一著「医学の勝利が国家を滅ぼす」（新潮社）が、いま警世の書として注目される。

● 皆で考えてみよう 自分流儀の確立を目指して。

サンプルとして、死亡原因第1位のがん検診の現状を見る。欧米では、がん検診にも各種の制約が

ある。年齢上限無制限の日本のがん検診は高齢者に至れり尽くせりである（紙面の都合で各国の主ながん検診状況表を省略）。推奨されるべき 70 歳未満のがん検診受信率がわが国では目標の 50% に届かずこの面での対策が急がれている。

● 終末期医療・延命医療への議論の高まり。

近年、高齢慢性患者の延命医療の是非を国民的議論にすべきだとの世論が起きてきた。治療には止め時があるという提言である。これは、際限なく治療を継続することが本当に本人のためになるのかどうかの議論を充分踏まえた上でのこととして、終末期医療における、人間の尊厳と医療経済の収支バランスを両立させる議論は、避けて通れない喫緊の課題であるという認識が広まって来たことによるものである。（紙面都合で関連意識調査表を省略）

● 時代のベクトル、先進的な老健施設、訪問診療医システムの増加など。

終末期において、無理に食事をさせない、或いは過剰な医療を施さないとき、人間は自然に枯れて行き、静かなエンディングを迎えるとする医師の見解に基づき、独自の緩和医療を実施する老健施設が全国的に増えてきた。一方で又、そうした施設と家族との関係プレイで実績を上げる在宅緩和ケア充実診療所なども増えてきている。更には、千葉県「柏レイソルモデル」など



の大規模な訪問診療制度計画があり、また我が町八王子でも、高齢者安心相談センターや医師会、訪問看護ステーションなどの連携システムが逐次起動して、在宅医療の充実、効率化が図られてきている。（紙面の都合で各事例の詳細な紹介を省略）

● 終末期のケアシステムの更なる充実が課題。

人生の最終段階のケアシステム（死の質ランキング）での世界ランキングは、英国、オーストラリア、ニュージーランドがベストスリーで日本は 14 位と遅れている。英国のホスピス事情はよく知られるところだが、更に進んで、ホスピス一歩手前に位置するマギーズセンター（がん患者と医療者が本音で話し合える集合施設）が各所にある。（施設の設置、運営は全額寄付金、医療や介護資格者たちもボランティア）。日本にも近年、東京豊洲、川崎市に関係者の善意の結集として誕生。

● 臨床宗教師の誕生、その役割。

3：11 の大震災後、石巻市で芽を吹いた運動で、専門性を身に着け臨床宗教師と認められた宗教家が、癌患者に寄り添い、その心に耳を傾け患者本人の不安をとり除く助けをし、患者を取り巻く人々の間を取り持つなどの活動を行う。東北大学に専門講座が開設され、宗派宗門を問わずに、僧侶たちが学んでいる。「臨床宗教師」の役割は医療チームの一員として患者のケアに当たること。

● 時代の要請 ⇒自分の意思表示の書面作成（自分流儀を主張しておこう）。

自分が望む人生の最終段階の治療方針を周囲に予め示しておくこと。具体的には、自分の生き方連絡ノート、終末治療の意思表示カードの作成など。だがしかし、70%の人が趣旨には賛成しながらも実際にそうしている人は僅か 0.6%に過ぎないのが現状。（2014 年厚労省意識調査）

● 学習サロン会場の風景⇒大変重く大きなテーマに対して、多数の参加者から幅広い活発な意見表明があったが、残念ながら指定された紙面の都合で割愛します。

（記録：渋谷文雄・杉山友一）

江戸しぐさ伝承普及員：滝川 道子
司会者：浅川 文夫



講師のプロフィール

東京多摩プロバスクラブ会員。全国きものコンサルタント協会認定校装道礼法「きもの学院」高等師範科を卒業、現在講師を務められています。またNPO法人「江戸しぐさ」の伝承普及委員として全国各所で講演をされています。川崎市教育委員会で講師向け研修、国士舘大学で小中教育課程の学生向け、都立永山高校道徳授業を1年担当等々、若い世代に良き伝統を残そうという活動を日々実践されています。

○「江戸しぐさ」とは何か。

端的に言ってしまいますと「江戸っ子の癖」のことです。人間関係を円滑に進めるグローバルスタンダード（国際標準）として通じる「江戸の感性」といってもよいと思います。

江戸は徳川家康が1603年幕府を開府して以来、全国各地から集まった人たちが出来上がった街でした。言葉遣いも生活習慣も違う人たちが集まって街が出来上がっていくなかで、いわば異文化が共生できる知恵として生まれたのが、「商人（あきんど）しぐさ」あるいは「繁盛しぐさ」でした。江戸町方のリーダー（町衆）の生活信条なのです。この方たちの感性と行動が一体になったものといってもいいでしょう。これが後世にいう「江戸しぐさ」です。

○「江戸っ子」とは何か。

江戸っ子は「江戸しぐさ」をする人、という言い方ができます。「江戸しぐさ」の語り部・越川禮子さんに会うまでは、「宵越しの金は持たない」とか「食いねえ、食いねえ、寿司食いねえ」とか、そういう特徴を持った人たちが江戸っ子だという風に考えておりました。ところがそればかりではないことを学びました。職人も江戸っ子であることは間違いないのですが、職人は腕（わざ）に自信がありますから、所払いになろうがなにしようが平気なんです。いきおい目立ちます。べらんめえで威勢が良い。これに対して商人はそうはいきません。人間関係にしくじったら暮らしが成り立たない。「江戸しぐさ」を「商人しぐさ」あるいは努力を重ねて「繁盛しぐさ」と呼ぶゆえんです。

江戸は開府して百年足らずで百万都市になりました。そのころの人口比は武士が50万、町方が50万ほどで半分半分でした。ところが住む面積はというと、武士方と寺社で84%、残りの16%くらいに町方が住んでいました。狭いところに人間がひしめき合っています。ことあるごとに衝突が起きやすい。いまでいうコミュニケーション能力をよほど磨いていないといけない。周りは他人ばかりなのです。

○「江戸しぐさ」の「しぐさ」

「しぐさ」は「思う草」と書きます。「思う」はシンキングです。「草」は「言い草」、行為を指します。まず「考え方」が前提にあります。瞬間に思ったことが行動に所作として表われるのです。

○「江戸っ子」の条件

1. 仏の化身 自分以外の人を「仏の化身」と考えられる人のことです。仏さまの前ではみな平等です。気遣い、思いやりが重視されました。
2. 時泥棒 商人は多忙の人ばかり。時泥棒は弁済不能として十両の罰金を科しました。現代も「いま宜しいですか」の一言を。
3. 三脱の教え 「年齢」「職業」「地位」の三つの先入観を脱して、対等な人間関係を築き、人の本質を見るという教えです。
4. 遊び心 江戸の遊び心は、知恵比べ、わざ比べ、桜・紅葉見物、俳句などの言葉遊びでした。

○「江戸しぐさ」の本質

1. 指きりげんまん 約束を守る、しかも口約束。江戸商人にとって価値あるものとされました。
2. 見てわかることは言わない 一歩先の手を打つのが江戸しぐさ。暑い日にさっとおしぼり、お水を。
3. 結界覚え（結界わきまえ） 人と人との間にある境界線・TPOをわきまえること。
4. しぐさで判断 表面的な履歴書や名刺で人を判断するのではなく、目つき・表情・ものの言い方・身のこなしで見きわめること。

○江戸の子育て カリキュラムがありました。

「三つ心、六つ躰、九つ言葉、十二文、^{もん} ^{ことわり}理十五で未決る」

○江戸の一日

「朝飯前」（あさめしまえ）とは、「広辞苑」に「朝食を食べる前」とあるように、朝食前に向う三軒両隣の面倒をみること。朝食後は身過ぎや世過ぎのために働き、午後は傍（はた）が楽になるために「傍楽（はたらく）」（ボランティア）。「遊び」は「明日備」（あすび）、明日に備えることで、夕方は明日に備えるためのリフレッシュタイムです。縁台のまわりで情報交換をしました。

○パフォーマンスで「往来しぐさ」

傘かしげ、肩引き、こぶし腰浮かせ……皆様に応援をいただき、すてきなパフォーマンスをしていただきました。



（手記：滝川道子氏 記録：吉田信夫）

話し手：池田ときえ

司会者：塩澤 勉夫



話し手のプロフィール

絵手紙花の会講師

長年絵手紙活動を続けながら、その楽しさを皆さんにお伝えしています。プロバスクラブ・サロンの講座は10回を越えました。毎年大勢の皆さんに参加していただき、回を重ねるごとに活動内容が深まっていくのを実感しています。

はじめに

今日は筆、墨、絵具を使わずに絵手紙を仕上げてみましょう。

自分で描くのが絵手紙の基本ですが、身の回りにあるものでも絵手紙は作れます。

ご存知のように新聞・雑誌・カタログ・旅の広告にはカラフルな美しい写真や絵がいっぱい載っています。今回はこれを絵手紙に利用してみます。好きな部分をはさみで切ったり、指でちぎってのりで貼ればいいのです。描かずして絵ができるのですから楽だなあと思うでしょう。そう、楽なのです。ただし絵を描く時と同じで構図、余白、字の位置も考えながら作業しますからそれなりの工夫は必要です。空間感覚を養うよい訓練になるでしょう。

筆記用具はボールペンやサインペンのような軽いタッチのものが合うようです。

材料の印刷物は十分用意してありますのでお好きなものをお好きなようにお使いください。

切る工夫・貼る工夫

紙ははさみで切るとシャープな印象になります。

指でちぎると手作り感が出ますから、今日はなるべくちぎる方法でいきましょうか。

使いたい部分を手前に引きながら紙を破ると境目の白が目立ちません。表現したい部分を中心にして周囲をちぎり取ります。見せたいところは全部残したいものですが、思い切ってちぎった方がかえって自然に見えますね。

貼るには手を汚さないスティックのりが便利でしょう。塗った部分がわかるように私は乾くと消える青い色のスティックのりを使っています。

ちぎったものは不定形ですから注意深く隅々まで塗ってください。これを怠って郵便物として投函すると先方に着く前にはがれてしまいます。心配なら封筒に入れるか透明なビニール袋に入れて投函してください。

はがきの中に納まらない大きい構図の時は、貼る紙をはがきより大きめにちぎって貼り、のりが乾いてから周囲をカッターナイフで切ります。

実践

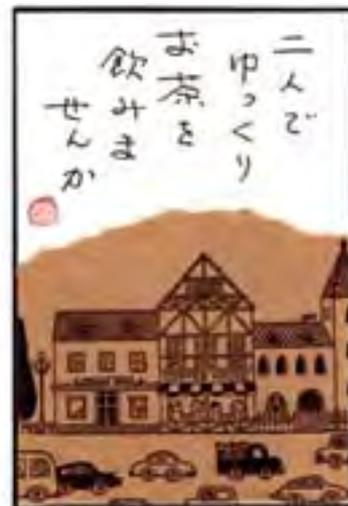
各テーブルで作業に取り組みます。どれを使おうかと迷いながら、さまざまな色柄のプリント紙を品定め。これもまた楽しい時間です。絵柄を選びながら、送る相手、添える言葉も考えましょう。

はがきに納まる小さい構図、思い切り外へ飛び出した構図、皆さんそれぞれ試しています。気に入った絵柄が複数あると1枚のはがきに全部入れたくなりますが、欲張るのはよしましょう。1枚には1種類、その方がすっきりと印象深くなります。はがきはたくさん用意してありますので何枚でもお使いください。

講評・ティータイム

おしゃれな作品がたくさん並びました。なんたって元の材料がいいのですからね。とはいえ配置、空間、言葉にそれぞれの個性が表れます。どれも工夫に満ちたあたたかい絵手紙になりました。この方法なら簡単に絵手紙が作れます。どうぞご活用ください。

(記録：池田ときえ)



話し手：公文 裕子
司会者：立川富美代



話し手プロフィール

美容家
山野美容芸術短期大学 客員教授
株式会社 エックスワン社 取締役副社長
元ミス インターナショナル日本代表
全国各所で美容研修や講演活動を実施

第21回八王子プロバスクラブ主催の「生涯学習サロン」で、5年ぶりに講演させていただきました。

久々に八王子の皆様にお会いして、先ず驚いたことがありました。それは、今回の主催者側の八王子プロバスクラブの事務局の皆様方が、5年前にも増して若々しく澁刺としてお仕事に取り組まれているお姿でした。

ひとつの目的を一丸となって前向きに、美と健康意識をもって活動している姿は、傍で見ても健康的なライフスタイルだからこそ出来る気配り、行動力ではないかと思いました。

人間として、ただ生きているだけではなく、美意識と健康意識を持って楽しく使命感をもって生きている姿。それは年代に関係なく魅力的な人だということです。

その生き方やセンスが周りの人にも良い刺激となって、自分自身の活動の場も益々広がり楽しいやりのある人生の道も開かれていくのです。

今回、身近にこんなに素晴らしい生き方をなさっているプロバスクラブの皆様を目の前に見せていただき私も良い刺激となり、生き方のヒントをまた一つ、いただけたように思いました。

また当日、会場にお越しの皆様は、今回の演目そのままに、お洒落で健康意識の高いお客様方が多くて、男性も女性も共に、お洒落を改めて楽しもうとする八王子の皆様の美意識の高さを強く感じました。

実習編にも積極的に参加なさってください、お帰りの時は皆様マイナス10歳くらい若返ってお帰りいただきました。

こうした、気づきと前向きな姿勢から始まる美意識と健康美こそ、年代に関係なく、シニア世代をも楽しむことが出来る魅力的な人、周りに幸せ感を与える影響も大きいのです。

「もう年だから」「今更何をしても無駄」「必要ない」と頭から決めつけて否定的な人は益々老化や体力の衰えが進みネガティブになり人嫌いとなり挙句の果ては健康を害してしまう最悪のパターンになってしまいます。長寿国日本となった今こそ、本当の美しさと健康美の在り方を考える時、今しかない元気なシニア世代をもっともっと楽しむべきではないでしょうか。

私が提案する「心身のメイクアップの必要性」とは、外見を着飾るだけではなく温かな心と、健康的な身体、精神力こそが、すべて外面（顔、姿、姿勢）に表れてしまうという事なのです。

今まで続けていることが生き方の姿勢となり、体験となり、その方一人一人の魅力と自信となっていくのです。今、この時しかない元気なシニア世代を楽しみましょう。

人はただ生きているだけではありません。

健康で美しく楽しく生きがいと使命感を持って生きることの必要性がここにあります。

健康長寿国、日本と言われておりますが、本当の健康とはなにか？本当の美しさとは何かを考える時、実年齢ではなく、「それまでに続けてきた事を継続する人」「しない人」とは、その差はこんなにも益々大きくなってしまおうという事を実感し、努力してください。

美容とは幅広く、定義すると先ず健康美が根底にある事。その上でヘア、メイク、素肌の健康、ボディーラインとエクササイズ、食事と栄養、睡眠美容法、などといった、心身共に全身の容姿を健やかに美しく整えるためのケアの事なのです。

より自分らしさ、美しくあることが、幸せ感に繋がり、身綺麗にする意識と、表現することの楽しみ満足感がまず自分自身の癒しとなり、周りにも大きく影響する事。

生きる姿勢につながる事。そして生き甲斐の一つにもなる事なのです。

するとその姿を周囲も気づき始め、関心を示し注目してくることで更に自己意欲と自信を高めていくという事になるのです。

このようなお洒落を上手に個々の生活パターンに合わせて、先ず誰もが気にするヘア・メイク・ファッションと着こなし方・姿勢といった外面美をより綺麗にすることでポジティブな自己イメージに繋がり、気分も活性化されて、「元気」が出てくるのです。

気をつけなければならないのは、自己主張、個性主張に走り過ぎない事。周りの人の目と意見、評価を意識すること、相手に対する気遣いが大切な要素なのです。

シニアになったからでなく、気づいた時、必要不可欠なお洒落を沢山楽しんでみましょう。男性、女性共に……。人生がとても楽しくなります。

（寄稿：公文裕子氏 記録：有田進治）



話し手：佐々木研吾

司会者：永井 昌平



話し手のプロフィール

秋田市出身。元日本銀行職員。本店のほか、秋田、札幌、小樽、金沢、盛岡に勤務。主として企画・調査部門や内部管理関係に従事。

趣味は、地形図を携えて山野や街を歩き回る自称「地理研究」とクラシック音楽の鑑賞。

1. 最近の経済情勢

わが国経済は、2013年以来の大規模な金融緩和を中心とする経済再生政策（アベノミクス）の効果波及を主因に、永年の停滞から脱して明るさを取り戻した。金融緩和の浸透によって実質金利は低下し、企業の資金繰りも円滑となり、生産・出荷等の活動が活発化して収益も向上、つれて雇用環境の好転をもたらした。

こうした状況から、物価の持続的な下落という意味でのデフレからは脱却したといえよう。

しかし、緩和政策の目標として掲げた「消費者物価の前年比+2%」は、原油価格の大幅下落などから未達となっているほか、先行きの見通し難などから、企業の設備投資や個人消費は、今一つ盛り上がりを欠いている。

また、国際経済面では、このところ、米国のトランプ新大統領による内外政策の転換、英国のEU離脱、中国の成長鈍化・過剰生産といった新たな問題が出て来ており、これらの影響が注目される場所である。

2. 大規模金融緩和政策の推移

日本銀行は、13年4月、新任の黒田東彦総裁のもと、デフレ脱却に向けて大規模な量的・質的金融緩和政策を実施した。この政策は、「2%の消費者物価上昇」目標の実現（おおむね2年程度）を目指し、これを安定的に持続するために必要な時点まで継続することとされた。

その骨子は、大要次のとおり。

① 金融市場の操作目標を、コール・レートからマネタリーベース（銀行券発行高+日銀当座預金残高）に変更し、マネタリーベースが年間60~70兆円増加（14年10月、80兆円に増額）するよう市場調節を行う。② 長期国債を年間50兆円（14年10月、80兆円に増額）程度買入れる。また長期国債全部を買い入れ対象とするとともに、買い入れ国債の平均残存期間を延長する（3→7年程度、16年1月、→7~12年程度）。③ 質的緩和の面では、ETF（株価連動投資信託）を年間1兆円、J-REIT（上場不動産投資信託）を年間300億円買入れる（14年10月、それぞれ3倍に増額）。

その後、16年1月には、画期的な「マイナス金利付き量的・質的金融緩和政策」を導入、新たに積み増す当座預金には、マイナス0.1%の金利を適用（準備預金制度による所要準備額には、従来どおり0%、これを上回る任意の既往残高には、同じくプラス0.1%を適用）することとした。

さらに、16年9月、金融緩和の枠組みを一部修正し、新たに金利目標を設定、10年物国債金利がゼロ%程度で推移するよう長期国債の買入れを行う（「長短金利操作つき量的・質的金融

融緩和) こととした。

3. 今後の課題

(1) 大規模金融緩和からの出口戦略

現行の大規模金融緩和政策の目的達成の目処がみえてきたとき(場合によっては途半ばでも)、「正常化への出口戦略」が必須となる。この未経験の「出口」をいかに円滑に乗り切るか、が次の段階の大きな課題である。

すなわち、① 日銀による国債買い入れ額の縮小や売り戻し、大幅に積み上がった日銀当座預金の縮減、日銀資産規模の圧縮などを、金融市場の混乱を避けつつ漸進的に進めること。② 現行のマイナス・ゼロ金利状態から脱して、正常な金利機能を復活させること、などが求められる。また、日銀の経理面についてみると、緩和策の出口の局面で長短金利が徐々に上昇する結果、大量に保有する国債の価格が低下し、当座預金への付利とともに、収益を圧迫することとなる可能性がある。

これらの点に関し総裁は、「当然その時の経済・金融情勢に適合した方法を考えるが、日銀は充分な政策手段を持っており、出口戦略に困難が伴うとは考えていない」としている。

(2) 財政健全化への歩み

1990年代のバブル崩壊以降、税収の減少・伸び悩みの一方、景気下支えのための公共事業費や、医療・介護等社会保障費などの歳出が増加したため、国の財政収支は、累年赤字を余儀なくされ、GDPの2倍を超える、先進国で最悪の赤字を抱えるに至っている。

この間、消費税率の引き上げについてみると、5%から8%への引き上げは、民主党政権下の3党(民主、自民、公明)合意のとおり、14年4月に実施されたが、その後10%への再引き上げについては、2度にわたって4年間延期され、19年10月実施の予定とされた。

こうした状況下、政府の財政健全化計画では、「基礎的財政収支」について2020年度に黒字達成(政策経費を国債以外の歳入で賄う)を目的としていたが、最新の内閣府試算によると、高めの経済成長を見込んでも、なお8.3兆円の赤字が残る、との厳しい見通しとなっている。

しかし、少子化が進む次世代の負担を少しでも軽減するため、景気回復が定着しつつあるこの時期こそ、増収を図るとともに効率化を進め、赤字縮減を図っていくことが望まれる。

(3) 将来への展望—「1億総活躍社会」の構想

前述のとおり、わが国経済は、デフレによって螺旋状に落ち込んでいくという、いわゆるデフレ・スパイラルを回避して、立ち直りつつあるとみられるが、さりとて、大方は先行きへの明るい展望を描き得ていない。

その背景として、少子高齢化の進行、とくに若年労働人口の減少が不可避のため、経済成長を望みにくいとの意識が広範化していることが指摘される(この点に関しては、技術革新によって生産性を高めていけば、なお成長は充分可能とする有力な見解もある)。

安倍政権は、16年6月、「人口減少に歯止めをかけ、誰でも活躍できる社会を目指す」取り組みとして「1億総活躍社会」の実現を目指すことを閣議決定した。これは、50年後の人口1億人(現推計、8千8百万人)の維持を最終目標とするもので、GDP拡大(500→600兆円)、出生率引き上げ(1.4→1.8)などの方策を掲げている。これらは、いずれもハードルが高く、実現はかなり困難とみられるが、その姿勢あるいは方向としては、首肯できるものといえよう。

(記録：佐々木研吾・永井昌平)

～美しいメロディーの唄い方～

話し手：山形 忠顯
司会者：宮城 安子

話し手のプロフィール

東京学芸大卒、卒業後二期会研究生を経て会員。「立川澄人とクール・アベイユ」のテノールとしてNHKの「音楽をどうぞ」に出演。柴田睦陸氏に師事して研鑽。東京藝術大学大学院オペラ研究科修了後、新潟大学高田分校音楽科教官。上越市におけるオペラ公演やベートーヴェン〈第九交響曲〉、ヘンデル〈メサイア〉等の開催に尽力。上越教育大学院大学教授、退官後名誉教授。2010年東京八王子プロバスクラブ入会。二期会正会員。子息二人も音楽家(兄はピアニスト、弟は作曲家・ヴァイオリニスト)、親子演奏会を随時開催。



はじめに 本日のテーマは「歌声サロン 美しいメロディーの唄い方」である。美しいメロディーを紡ぎ出す歌唱技術のうち、基本の「正しい音程」と「的確なレガート」を取り上げて、歌唱表現力の向上に資したい。

昨年の講座の概要 レジューメ(「平成28年 プロバス生涯学習サロン 第20回」pp18k～19)に沿って説明。声楽楽器の生理機能、声楽呼吸法(声帯ウォームアップ;柔軟運動;息を通すこと;Long Tone)、基本5母音唱法について。

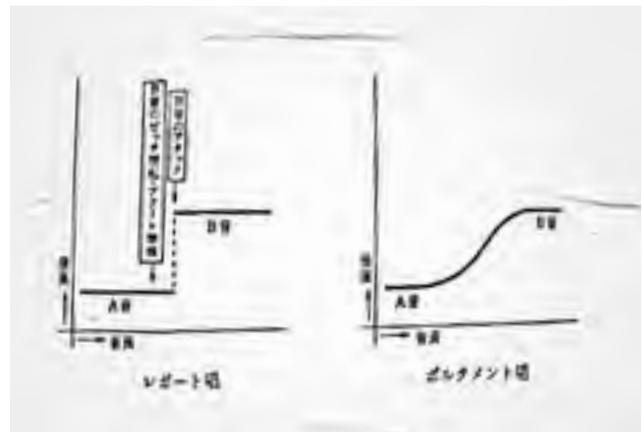
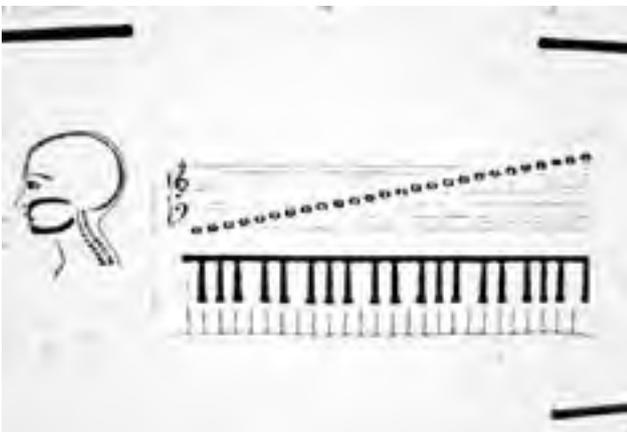
Fore-singing 〈Aloha Oe〉 伸びやかに歌詞唱して、歌心と歌声を喚起しよう。

Exercise 1 「正しい音程の唄い方」

正しいピッチ(音高)をアタック(声発て)して、その音声を保持すること。そのポジションは、頸根から項、後頭部、頭頂部に感得すると良い。→描図(模造紙で掲示:写真1)の頭部縦断面図、五線譜と鍵盤を見ながら練習する。※作成:山形忠顯

(写真1)

(写真2)



Exercise 2 「的確なレガートの唄い方」

正しくアタックして発声された A 音から B 音へレガートに唱う。→A 音を唱いながら B 音のピッチのイメージを想起し、B 音に適したアクト(咽喉腔の角度の度合い)を予備しておいて、ポルタメント(ピッチのずり上げ・ずり下げ)することなく B 音をアタックする。→描図(配付資料215頁:写真2)を参考に、ピッチに応じ、手を用いて頸根から頭頂辺へと先導しながら唄うと習得しやすい。※出典:《音楽ライブラリー7 発声のABC》音楽之友社

〈星の世界〉と〈早春賦〉をヴォカリーズして、レガート唱法を体得しよう。

Coffee break 質疑応答

(1) 「ポルタメント唱法とは? 演歌はポルタメントで唄っているのでは?」

「そうです。演歌はポルタメントを多用して唄っています。濫用している例も散見します。メロディーはピッチ(音高)と音価(音長)によって形づくられるものです。

レガートな音声の運動が美しいメロディーを生み出しますから、リートやオペラアリアでは、ポルタメントは作曲者が楽譜上に指示してあって、相応の表現を意図する箇所に限定して効果的に使用されます。」

(2) 「ベルカントとは?」

「直訳すると“美しい唄い方”の意味です。一般的には、朗々とした美声で、オペラアリアやカンツォーネ風に唄う、のように用いられています。しかし、本来のベルカント唱法は、イタリアの初期ロマン派声楽作品(ベッリーニ、ドニゼッティ、ロッシーニ、モーツァルトほか)における優美なメロディーと流麗なパッセージを歌唱し得る歌唱技法を指します。ヴェルディ、プッチーニ、ましてヴァグナーの作品における謂は的確ではありません。強いて用いれば、“ベルカント風に唄っている”という意味になります。」

(3) 「コロラトゥーラ」とは?

「“華やかに飾る”の意味ですが、声楽では特定の歌唱技法を指します。敏捷に動く数多くの音符で出来ているフレーズを歌唱し得る技法のことです。オペラ〈椿姫〉のヴィオレッタのアリアや、オペラ〈魔笛〉の夜の女王のアリアを唄うコロラトゥーラ・ソプラノがよく知られています。しかし、この技法は、本来は総ての声種(バス、バリトンから、テノール、アルト、メゾソプラノ、ソプラノ)に用いられるものです。即ち、この技法は、前項のイタリアの初期ロマン派声楽作品には必須のものです。オペラ〈ドン・ジョヴァンニ〉のレポレロのアリア《カタログの歌》の爽快な歌唱技法はその典型です。」

Exercise 3 「美しいメロディーの唄い方」

正しいピッチを取って、的確なレガートで唄い、美しいメロディーを紡ぎ出していこう。〈知床旅情〉と〈懐かしき愛の歌〉を歌詞唱して、今日の課題を仕上げよう。

Close-singing 〈Aloha Oe〉と〈Till we meet again〉

ピアノ伴奏とヴァイオリン助奏に乗って楽しく歌唱し、「歌声サロン」を修了。

(記録:山形忠顯・佐々木 正)

話し手のプロフィール

全日本プロバス協議会副会長
ガールスカウト八王子連合会会長
NPO法人八王子市体育協会副会長他
ライフワークとして青少年の育成 45年以上努める。
毎年当サロンでこの講座を担当し、今回は18回目。



黄色いリボン

原題 She Wore A Yellow Ribbon



製作国：アメリカ

初公開：1951・11 製作：1949

ジャンル：西部劇

監督：ジョン・フォード

主演：ジョン・ウェイン

音楽：リチャード・ヘイグマン・出演：ジョーン・ドルー

アメリカ民謡 ジョン・エイガー ベン・ジョンソン

解説

「アパッチ砦」と「リオ・グランデの砦」の間に位置するジョン・フォードの“騎兵隊三部作”の第2弾。退役を間近に控えた騎兵隊の大尉ネイサン（ウェイン）は隊長の妻と姪を護送する任務を仰せつかった。しかし彼らの隊は、多数のインディアンに行く手を阻まれ、砦に舞い戻ることを余儀なくされる。

そしてネイサンの任期は切れ、彼は仕事に未練を残しつつも、志半ばで退役。だが、彼の退役を記念して贈られた時計が、任期の期限まで4時間ほど残されていることを告げる。ネイサンは集結しつつあるインディアンを、4時間という限られた時間の中で追い払おうとするが……。

西部劇であるのに一人も死人を出さない、殺し合いのないように仕上がっている。アクションの場としての西部より内面・絆・ホームドラマの場として西部を追及する、J・フォード監督の代表作の一つであり、登場人物の細やかな心情描写が冴えわたる逸品です。



ジョン・フォード監督とジョン・ウェインとの名作

- | | |
|----------------|----------------|
| 1939 駅馬車 | 1940 果てしなき航路 |
| 1945 コレヒドール戦記 | 1948 アパッチ砦 |
| 1948 三人の名付け親 | 1949 黄色いリボン |
| 1950 リオ・グランデの砦 | 1952 静かなる男 |
| 1956 捜索者 | 1956 荒鷲の翼 |
| 1959 騎兵隊 | リバティ・バランスを持った男 |



黄色いリボンの音楽

映画のオープニング・ロールから流れるこの曲はアメリカの古い民謡で、ジョン・フォードの同名の映画により世界的に有名になった。

アメリカ映画に使われる古い民謡はたくさんあるが、日本でも 1950 年代の洋画のブームにたくさんの人々に歌われた。

大きな古時計

日本では 100 年休まずと歌われるが原曲は 90 年になっている。

仰げば尊しの原曲 Song for the Close of School



茶色の小瓶

グレン・ミラー楽団のジャズナンバーとして有名。

大きな栗の木の下で

アメリカではボーイスカウトの歌として広がった歌。

愛しのクレメンタイン

日本では「雪山賛歌」として有名。



線路は続くよどこまでも

19 世紀のアメリカ民謡。いまでも歌われている。

テネシーワルツ

映画と共に、江利チエミによって歌われてヒットした曲。

峠の我が家。旅愁。故郷の廃家。谷間の灯等有名なアメリカ民謡

テキサスの黄色い薔薇

アメリカ南部に伝わる民謡。ミッチミラー楽団による。演奏（少し聞いて頂く）

（記録：佐々木秀勝）



話し手：渋谷 文雄

司会者：杉山 友一



話し手のプロフィール

戦前、満州国に留学、昭和20年7月学徒動員。8月敗戦により抑留となる。その後8年間、動乱の中国で過ごす。帰国後、自動車関連企業（現東証一部上場）に就職。社長、会長、相談役を歴任。

ライフワークは中国近・現代史の研究。

1. 名 刺

- * 国名・中華人民共和国 * 成立・1949年10月1日(国慶節)
- * 国旗・五星紅旗 * 首都・ペキン * 位置 アジア東部、太平洋に西側。
- * 陸地面積・やく60万平方キロ。ロシア(1707)・カナダ(997)・米国(962)に次いで世界4番目の大国である。(日本(38)・独(36))
- * 人口・13億3,900万人?(2010国勢調査) 世界人口の5分の1
- * 民族・56種族(主として漢族)
- * 憲法・1954・1975・1978・1982(138) その後4回改正。
- * 全国人民代表大会(最高決議機関) * 全国政治協商会議(協議・提案機関)
- * 政党・(執政党) 共産党・(参政党) 民主同盟・致公党・国民党革命委員会・農工民主党
・九三学社・民主促進会・民主建国会・台湾民主自治同盟。
- * 執行機関=政府主席・國務院・人民法院・人民檢察院・中央軍事委員会
- * 共産党(黨員8,200万・代表2,270人・中央委員376人・政治局25人・常務委員7人)

2. 履歴書

有巢氏・隧人氏・伏羲氏・神農氏・黄帝・堯・舜・禹・夏・殷……元・明・清・辛亥革命、中華民国成立(1912)初代総統・孫文。(宮崎滔天・梅屋庄吉)

袁世凱・蒋介石(国民党総裁)国共内戦、共産党に敗北、台湾に移り現在に至る。

共産党中央政治局常務委員会

- ① 毛沢東・朱徳・周恩来・陳雲・董必武・陳毅・彭真・鄧小平、
- ② 華国鋒・趙紫陽・胡耀邦・楊尚昆・葉劍英・李先念・李富春
- ③ 江沢民・李鵬・朱溶基・李瑞環・李嵐清・尉健行・胡錦涛
- ④ 胡錦涛・吳邦国・温家宝・買慶林・李長春・習近平・李克強・賀国強・周永康
- ⑤ 習近平(64)・李克強(62)・王岐山(69)・張徳江(71)・劉雲山(70)・張高麗(71)
・愈正声(72)

* 第 19 回党大会 (2017/11) 王岐山 (69)

習近平(64) 王岐山 (69) 李克強(62) 李源潮(68) 孫政才(54) 汪洋(63) 胡春華(55) 韓正(64)
(黒龍江省書記・張慶偉。海南省書記・劉賜貴。北京市長・蔡奇。上海市長・王安順)

3. 中国 (習近平) の夢

* 目標 「中華民族の偉大なる復興を実現する」 2012/11/29 総書記就任挨拶。

国家富強・民族振興・人民の幸福 (和諧社会の実現) 「走出去」!

* 共産党創立 100 周年 (2021/8) (全面小康)

* 建国 100 周年 (2049/10) (夢の完全達成)

* 軍制改革 (2016/2/1)

① 軍区再編。 7 軍区 北京・瀋陽・南京・成都・広州・蘭州・済南。

5 戦区 中部・北部・東部・南部・西部

② 海軍力の強化。艦船増強、藍色国土回復、走出去戦略

③ 少数精鋭化。650 > 200 (陸 100 海 45 空 40 他 15)

④ 宇宙基地強化。ロケット軍、ミサイル部隊。

⑤ 国防予算。16 兆 6 千億円 (日本約 5 兆円) 2016 年

4. 現状の主要課題

* 腐敗・汚職・環境汚染・格差 (都市：農村) (富裕層：貧困層の格差増大)

5. 将来動向

* 軍事衝突の危機 (尖閣諸島)

* 暴動を契機に共産党独裁政権の崩壊 (貧富格差拡大) (記録：河合和郎)



～ 医師との良き関係 ～

話し手：久野 久夫

司会者：高取 和郎



話し手のプロフィール

明治大学商学部卒業後 12 年間製薬会社に勤務。昭和 54 年、東京女子医大系の病院を立ち上げ、平成 2 年から八王子消化器病院の事務長を務め、その後理事となり現在に至る。趣味は古典落語、陶磁器収集。

笑いがガンに罹りにくい体質改善につながることを願いつつ、落語を聞きながら毎晩の晩酌を楽しんでいる。

- ◆ 我が国の予算に占める医療費の割合は、高齢化や医療技術の高度化が進んだことで年々増加の一途を辿る一方、その医療費を賄う歳入は不況・少子化等によって伸び悩んでいます。そこで厚生労働省は限りある医療資源の有効活用を画るべく病院を機能別に分類し、その**病院毎にもつ機能に相応しい医療を提供する**ための施策を行っています。
- ◆ その中で重要な役割を果たすのが所謂“**かかりつけ医**”です。何でも気楽に相談でき、必要があれば然るべき医療機関を紹介してくれる、適切なアドバイスをしてくれる“近所のお医者さん”です。是非このようなかかりつけ医を持ちたいものです。また、院外処方が普及した昨今では、同じ意味で“**かかりつけ薬局（薬剤師）**”を決めておくことも重要です。
- ◆ 医師との関わりにおいて最近よく耳にする言葉で“**インフォームドコンセント**”というものがあります。この言葉は「説明と同意」と訳されており、医師が患者の病気やその治療法等について説明し、患者がそれを理解し、受け入れの同意をするということでしょうか。しかし、患者は自分の病気とそれに伴う医療行為について知りたいことを“知る権利”があり、治療方法等を“決定する権利”、つまり「自己決定権」を持っています。しかしながら日常の医療現場においては、未だその概念が浸透しておらず“受け身”の患者が多いのが実情です。色々なことを聞くと先生に失礼になるのでは、嫌がられるのではとの気持ちが働くのですが、医療者側には患者が思う程その意識はなく、その事で患者が不利益を被ることはありません。一つしかない自分の身体のことです。分からないこと、疑問のことを聴き、十分な説明を受けた上で自己決定をすることが肝要です。
- ◆ 医学が進歩した今日では、一つの病気でもいろいろな治療法があり、医師によって方針が異なることが少なくありません。また、一つの治療法では限界がある場合、いくつかを併用した「集学的治療」も行われます。さらに、医療には「絶対治る」という保証がなく、どんな検査や治療にもリスクが伴います。このような状況では、最初に診察した医師の考えだけでなく、複数の医師の意見を聞いて、患者自身の事情や価値観に最も適した治療法を選択することが大切になります。このように他の医師の意見を聞くことが“**セカンドオピニオン**”です。ただしセカンドオピニオンをとるかどうかも患者自身が選択することです。“こんなことを聞いたり、他の医師の紹介を依頼するのは・・・”との懸念、躊躇は無用です。もしこのことに非協力的であったり、機嫌を損ねるような医師であれば、患者にとって本当に信頼に足るかを考えられたら如何でしょうか。

質疑応答

1. 「かかりつけ医」のつくり方

- Q. 私は生来健康で、この70数年医者にかかったことがなく、また、現在も健康でこの先もお世話になることがないと思います。このような状況で病気でもないのに医者に行き「かかりつけ医」をお願いできるのでしょうか。
- A. 何とも羨ましい限りです。病気でもないのに医者に行き「かかりつけ医」をつくる妙案があります。それは八王子市が毎年行っている特定健診やがん検診を受けられることです。これで現在のご自身の健康状態がチェックできると共に「かかりつけ医」になってもらう道が開けます。

2. 「セカンドオピニオン」のお願い

- Q. 「セカンドオピニオン」をお願いした処、嫌な顔をされた。
- A. 前述したように医療者側においては、セカンドオピニオンは十分に理解され、受け入れられていますので、積極的に働きかけてください。尚、セカンドオピニオンを求める時には、資料にあるルールを守ってください。

3. 「かかりつけ医」の良否の見分け方



Q. 病気以外にも生活等のバックグラウンドを知られるとなると、慎重にならざるを得ないが「信頼に足るかかりつけ医」を探す際の注意点、良否の判断基準を教えてください。

A. まずは多くの情報を集めることです。最近はホームページを開いている先生が多くおられます。この際の注意点として、そのような先生方はPR上手で、魅力的な情報を発信していますが、その中には私共医療人として如何なものか？と思われるものが混在していることがあります。十分に注意してホームページを見てください。おすすめできる確実な方法は、矢張り口コミかと思います。近隣の方やその先生にかかっているご友人・知人があれば、その人達に評判を聞かれることが宜しいかと思います。

4. 「血液データ」の信憑性について

- Q. 現在、2つの病院に通院しており、それぞれの病院で血液検査を受けていますが、数値が異なることがあり、信用ができないのですが。尚、検査のタイミングはほぼ同時期です。
- A. 病院によって基準値(正常値)が異なることはよくあります。理由としては、検査に使用する試薬・測定方法、検査機器等の違いや、基準値を厳し目に設定、または緩る目に決めている施設があることは事実です。場合によっては医師毎にも、多少の幅を持たせることもあります。ご心配でしたら他施設のデータを見てもらうのも宜しいかと思います。

5. 「ジェネリック医薬品」の効果・安全性について

- Q. 従来、処方されていた先発品からジェネリック品に変わり心配しています。
- A. 同剤は先発品と同等品であることを厚労省が認可したものですので心配はご無用かと思えます。それでも心配ということであれば処方医と相談されては如何でしょうか。

(記録：東山 榮)

話し手：宮崎 浩平

司会者：野口 浩平



話し手のプロフィール

八王子市生まれ、八王子育ちの生粋の八王子っ子
 日立キャピタル(株)に入社し、各地の支店長を歴任
 東京営業本部営業部長を経て参与に就任
 平成8年定年退職の翌年、東京八王子プロバスクラブに入会
 平成19年度東京八王子プロバスクラブ第12代会長
 平成22年 東京八王子プロバスクラブ15周年記念事業実行委員長

今年9月に、八王子市は市制100年の節目を迎える。長い歴史の中で変革し続けてきたこの町の100年は、決して単なる平坦な道を歩むものではなかった。この一世紀の間、山あり、谷ありと、変化ある発展の100年であったと考えられる。

現在、八王子市は、面積186平方キロ、人口約55万人、東京都26の市部の中で一番の面積、多数の人口を有する「大八王子市」となっているが、このような大都市を目指したのは、遠く明治の後期の頃より、その構想があったという。

その動きは、平林定兵衛の町長時代に始まったといわれている。それから程なく、大正4年(1915)5月、二宮帰作議員が御大典記念として、八王子町の市制を施行することを町議会に提起し、それは満場異議なく可決された。

しかし、その頃の、八王子町の現状は、事業収入はあまり期待できず、新しい時代とともに、必要な諸施策が町の財政を苦しくし、人口増加に伴って小学校校舎の増築が起り、その後水道、瓦斯、電気事業等の諸事業が続いて必要となり、市庁舎の新築どころではなかったしそのような状況下においての市制施行は、見切り発車の状態にあったといえよう。従って、むしろ市民の力強い意気込みによって、1917年(大正6年)9月1日、八王子町は市制を誕生させ、東京府下初の「市」として、全国68番目の市制を施行することができた。

このように、市の財政窮乏のもとにおいて、出発した八王子の町は、市庁舎の新築経費以外にもまだまだ為すべき多くの事業が残されていた。まずは、財政確保が第一であり、根本的な都市改造を検討するまでの余裕はなかった。確かに、八王子市の織物工業は、旺盛かつ好調ではあったが、市内の随所に乱立的に織物工場が出来、織物機を動かす動力の響きは、常に市民の安静を妨げる等、織物工場の市内への集中が、市街地の混乱を招いた結果、用途地域の指定による市街地整理の必要も高まり、この面からも、都市計画の適用が求められるようになっていた。

一方、八王子の市街地はどのように変わってきたか。変貌の契機となったのは、市制を遡ること1889年（明治22年）、甲武鉄道（新宿―八王子）の開通である。東京との実質的な距離が縮まり、いろいろな面での結びつきが強まったことによって、行政、生活等の各面においていろいろな変貌が見られた。しかし、明治30年の「八王子の大火」により、町の70%を焼失したことによって、その復興事業がまず優先されたことから、町の近代化がいつそう遅れることとなった。その後、明治期の後期になって、大火の復興がなされ、町の状況も落ち着きを取り戻すとともに、町政も安定していった。

1908（明治41年）には、東京電灯株式会社による送電が開始され、続いて翌年には電話交換業務が始まった。大字の改正が行われた1912年（明治45年）には、八王子瓦斯株式会社



※甲州街道を走る路面電車。右手に見える立派な建物は現在の三菱東京UFJ銀行。 八日町/昭和6年

も設立された。このように市街地の環境が整備されてきたことによって、八王子の産業に大きな変化が起こってくる。その内容は、織物業における機械化の進展と、その織物工場の市街地への集中化である。八王子の町は明治の終わりから大正の初めにかけて、商業都市から商工業都市へと性格を変化しつつ、近代化に向けて、人口も急増し始めるのである。

また、行政面においては、江戸時代より長い間、続いてきた八王子15宿の宿名を廃止し、前述のごとく、大字、地番の改称が実施された。前時代より呼びなれ、使いなれてきた町名、番地をどう整理するかは、なかなかの課題であった。町の大字改正に着手するため、調査委員会が生まれて、最終的には大正元年（明治45年7月30日）を以て、新町名を使うこととなった。新町名は、今までの15宿に千人町を加えた16町名から、倍近くの29町名に変わった。新町名は、以下のとおりで、現在も続いている。

国内の都市で、周辺合併による区画整理の結果、懐かしい、歴史的に意味のあった町名が消えて、「中央」、「丸の内」や「みどり」いった特徴のない町名が多くなった昨今、八王子のそれは誠に意義深い町名として誇ってよいように思う。それは、明神、子安、新町、東町、旭町、三崎、中町、横山、元横山、本町、八日、南町、寺町、万町、上野、台町、天神、南新、小門、八幡、八木、本郷、大横、平岡、元本郷、日吉、追分、千人、田町の29町名である。

大正6年（1917）八王子市制施行の前に、インフラ関係の各事業や水道、瓦斯、電気事業等の整理、発展、完備によって八王子市の都市化がはじまり、大正、昭和の時代を通して、八王子の戦前の市街化された土蔵造りの、古い昔の町並みが見えてくるのである。

（記録：宮崎浩平・佐々木 正）

野外サロン

《ガスの科学館・NHK放送センター・「南極・北極科学館」見学》

日時 平成29年4月27日(木) 8:00~17:30

行程 JR八王子南口⇒(中央高速で移動)⇒豊洲・有明地区を巡り「ガスの科学館」見学
⇒「グランドニッコー東京台場」で昼食⇒NHKスタジオパーク見学⇒「南極・北極
科学館」見学(立川市)⇒八王子駅南口帰着

参加者 81名(サロン一般会員49名・プロバス会員32名)

心配された雨も夜明け前には上がり、少し肌寒い曇り空のもと南口に集合。バスは予定通り8時に出発、中央高速を一路都心へ。車窓から、今話題の豊洲新市場の施設を見学、完成している無人の施設は何か淋しげであった。

ガスの科学館

江東区豊洲にあり、ガスの役割や特徴、環境問題などを見て、触れて、感じながら学ぶことのできる体験型学習施設。東京ガスにより運営され、愛称は「ガスって何?」をもじって「がすてなーに」と呼ばれている。

案内嬢の説明を受けながら館内を見学。普段何気なく使っている都市ガスの原料が、外国から輸入される液化天然ガスであり、丸いタンクを備えた専用船で毎日のように運ばれているとのこと。各家庭までの配管やその安全対策など、実物やパネル写真などを使っての説明に納得。改めてエネルギーの大切さや身近な関わりを学んだ。



昼食

ホテル「グランドニッコー東京台場」でビュッフェランチを満喫。バイキング方式で、洋食・和食・デザートが好きだけ食べられた。

雰囲気の良いレストランで美味しい食事を楽しみ、くつろいだひと時を過ごすことが出来た。



記念撮影

昼食後、レインボーブリッジと自由の女神像(写真)を背景に、1・2班に分かれて記念撮影を行った(35ページに掲載)。ところで、皆さんは何で「自由の女神像」なの?と思いませんでしたか。そこで一口解説。

1998年から1999年にかけて「日本におけるフランス年」が開催され、これを記念して、パリにある「自由の女神像」が貸し出され、お台場の海浜公園に一年間設置された。これが大好評だったので、パリ市に申請し、フランスの女神像から直接型を取り、完全復刻像(高さ11m・重量9t)としてのブロンズ像を再現したもの。

(1200年12月22日に除幕された)

蛇足の解説

ニューヨークにある「自由の女神像」は1886年、アメリカ独立100周年を記念してフランスから贈られたもの。そして、1889年フランス革命100周年への返礼として、パリ在住のアメリカ人により、セーヌ川河畔に「自由の女神像」が作られた。



NHKスタジオパーク

渋谷のNHK放送センター内にある「スタジオパーク」の見学は楽しくかつ興味深いものであった。館内のあちこちに案内役のお嬢さんが待ち受け、質問にはなんでも答えてくれる、明るい雰囲気の見学コースだった。

見学の冒頭、度胆を抜かれたのは8Kスーパーハイビジョンの映像だった。見上げるような大画面上には、正に「本物の人間が踊っている」ように見えた。精細な映像と奥行きのある臨場感、音響の素晴らしさにはびっくり。生きている人間と対面しているようなリアルさだった。現在のハイビジョンの16倍の画素数とか。アップに自信のない俳優さんには、見え過ぎて困ることになるのではなど



と、余計な心配をしながら、次世代テレビを体感した。

館内は17のブースに分かれ、NHKの放送番組やそのアーカイブス、科学番組の取材現場の模型など、放送の全体像がわかるようになっていた。特にNo.7のスタジオパークNewsは、見学者がニュースキャスターの席に座り、原稿を読み、放送映像が合成されて映し出される体験コ番直前の緊張感が伝わってきた。そんな

中でもジョン カビラが見学者に手を振って愛嬌を振りまいていたのが印象に残った。

最期の出口にはお土産を売るスタジオショップがあり、どこのテーマパークも同じだなど、思わず笑ってしまった。

(写真：「試してがってん」で楽しむ会員)



南極・北極科学館

サロン開講式の講演会で、話には伺っていたが、矢張り実物の展示品を目の当たりにすると、全く違う迫力があつた。宮岡先生からは懇切丁寧な説明(写真)があり、日本の観測隊の大きな成果の一端を知ることが出来た。

最後にオーロラの記録映像の美しさに「一度本物を見に行ってみよう」との声も聴かれるほどの感激ぶりでした。



南極一口メモ

- ① 大陸の面積：約 1,388 万 km^2 (日本の約 37 倍)
- ② 平均気温： -10.5°C (昭和基地/年平均・最低気温： -45.3°C ・最高気温： 10.0°C)
- ③ 最低気温： -89.2°C (ロシアポストーク基地)
- ④ 氷厚：平均約 1,860m
- ⑤ 最大氷厚：4,776m
- ⑥ 氷の量：約 2,540 万 km^3
- ⑦ 降水量：南極点 年間約 50 mm (砂漠なみ)
- ⑧ 日本からの距離：約 14,000 km

北極一口メモ

- ① 北極には大陸がない。その大半が陸ではなく氷の塊となっている。従って北極には観測基地はない。北極圏の観測のため、北緯 79 度、スバルバル諸島スピッツベルゲン島のニーオルスンに観測基地を置いている。
- ② 北極点は北緯 90 度の一点を指す。一般的に北緯 66.5 度より北を北極圏と呼ぶ。
北極圏に領土を持つ国は、アメリカ合衆国、カナダ、ロシアなどの 8 カ国。
- ③ 北極海はユーラシア大陸、北米大陸、グリーンランドに囲まれた海域。約 1,400 万 km^2 で、南極大陸の面積に匹敵し、最深部は 5,440m ある。
- ④ 今、北極が世界の注目を集めている最大の理由は地球の温暖化。縮小する氷河やホッキョクグマの個体数の減少などが指摘されている。実際に北極の海水面積は、1979 年以降減少傾向を示しており、2007 年 9 月の衛星観測では過去最小を記録。海面水位の上昇に影響を与えている可能性が指摘されている。
(記録：河合和郎)

集合写真 1号車



集合写真 2号車



閉 講 式

日 時 平成 29 年 5 月 11 日 (木) 14 : 30 ~ 16 : 30
 会 場 八王子エルシィ 4 階
 出席者 サロン会員 59 名 プロバス会員 61 名 来賓 9 名 計 129 名
 来 賓

八王子市教育委員会 生涯学習スポーツ部部長	瀬尾 和子 様
東京多摩プロバスクラブ 会 長	倉賀野武士 様
東京多摩プロバスクラブ 研修委員長	秋山 正仁 様
東京多摩プロバスクラブ 地域奉仕委員	滝川 益男 様
東京多摩プロバスクラブ 広報委員	北村 克彦 様
東京多摩プロバスクラブ 広報委員	稲田 興 様
東京日野プロバスクラブ 会 長	小島 馨 様
東京日野プロバスクラブ 幹 事	土方 尚功 様
東京日野プロバスクラブ 研修委員&全日本プロバス	後藤 一郎 様

(司 会 : 地域奉仕委員長 持田 律三)



式 次 第

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| | 司 会 持田 律三 |
| 1 会長挨拶 | 岩島 寛 |
| 1 来賓紹介 | (司会者) |
| 1 来賓祝辞 | 八王子市教育委員会 生涯学習スポーツ部長 瀬尾 和子 様 |
| | 東京多摩プロバスクラブ 会 長 倉賀野武士 様 |
| 1 参加者代表挨拶 | 小林佐千子 様 |
| 1 特別講話 「映画制作の現場は戦場である」 | |
| 講 師 | アルゴ・ピクチャーズ株式会社 代表取締役社長 |
| | 岡田 裕 様 |
| 1 閉講の言葉 | 副会長 武田洋一郎 |

会長挨拶 岩島 寛



皆さんこんにちは。今日はとてもいい天気になり、来ていただくにも良い日よりだったと思います。第21回の生涯学習サロンも本日より無事に閉講式を迎える事が出来ました。本日の閉講式には瀬尾和子八王子市教育委員会生涯学習スポーツ部長、倉賀野武士東京多摩プロバスケットボールクラブの会長さん、小島馨東京日野プロバスケットボールクラブの会長さんを初めとして多くの御来賓の方々に御来席頂き、また、2月から始まった6回にわたるサロンに参加して下さいました市民の大勢の皆さんをお迎えしてここに開く事が出来ました事、大変うれしく感謝申し上げます。ふり返ってみますと開講式の特別講話は国立極地研究所の宮岡宏教授による「局地観測とオーロラの話」では、南極に向う砕氷船のあの迫力、太陽風と地磁気と大気が織りなす実に幻想的なオーロラ、そして大昔の水と空気からなる南極の氷等、大変感動的なお話でした。次に3回にわたる学習サロンは、話し手と聞き手が一体となって和気あいあいとしたサロンの雰囲気の中で、趣味とか、歴史とか、経済、音楽、健康等の知識を広めて頂けたのではないのでしょうか。また、野外サロンは天気も恵まれ、春爛漫の風景を車窓から眺めながら、そしてまずガス科学館でエネルギーと環境を学び、日航ホテルでは美味しい食事を頂き、NHKのスタジオホールで憩いの一時を味わい、最後に立川の南極北極科学館で再びオーロラを見てまいりました。そしてこれから行なわれます特別講話では、アルゴ・ピクチャーズ株式会社の岡田裕社長様より、「映画制作の現場は戦場である」という興味深いお話が伺えます。生涯学習サロンはこれからも皆様のご支援を頂きながら今後も続けていきたいと思っています。

私ども東京八王子プロバスケットボールクラブはここに御参加下さります市民の皆様の笑顔に支えられて、そこに生きがいを感じ、これからも前進して参りたいと存じます。どうかよろしくお願いたします。

これでご挨拶といたします。有難うございました。

来賓祝辞 八王子市教育委員会生涯学習スポーツ部長 瀬尾 和子様



ただいまご紹介頂きました瀬尾和子でございます。

皆さん、こんにちは。私は4月から生涯学習スポーツ部長なのですが、その前職が生涯学習生産課長でしたものですから生涯学習サロンにつきましては、かねてから大変興味深く温かくその情報等を見させて頂いたところでした。本日は本来ならば安間教育長がこちらにうかがい御挨拶するところでございますが、公務によりかなわず、教育長からメッセージを預かって参りましたので代読させていただきます。

「第21回生涯学習サロンが本日閉講式を迎えられました事、心からお喜び申し上げます。生涯学習サロンは平成9年に開講以来、今年で21回目を数えられ、その間、長年にわたり活動されている歴代の会長を初め役員の皆様、会員の皆様方のなみなみなならぬ御努力に心から敬意を表します。近年長寿社会の実現や余暇時間の増大に伴い、心の豊かさや生きがいを求めて学習需要が増え、生涯学習の果たす役割も大きくなっています。東京八王子プロバスケットボールクラブにおかれましては、生涯学習サロンを通じて市民の方々に社会活動に参加する場を提供すると共に、市民の学習意欲の向上、市民活動の増進に寄与され、本市の生涯学習

の推進に多大なる貢献をなされている事につきまして、改めて感謝申し上げます。生涯学習とは、様々な活動を通して、人生の楽しみや生きがい等、様々な形を表現するものであり、その中で人と人との交流を深める重要な役割も果たしている所でございます。今後のこの生涯学習サロンの取り組みを広げ、次の世代に受け継がれていくことを期待しております。

最期に、岩島会長を初め東京八王子プロバスクラブの皆様には、今後ますますご活躍され、本市の生涯学習への充実にお力添えをお願いすると共に、生涯学習サロンのさらなるご発展を祈念申し上げメッセージと致します。」

平成 29 年 5 月 11 日 教育長 安間 英潮

代読 瀬尾でございました。本日は閉講式おめでとう御座いました。

来賓祝辞 東京多摩プロバスクラブ会長 倉賀野 武士様



皆さんこんにちは。ご紹介頂きました東京多摩プロバスクラブの倉賀野武士です。今日はおめでたい席なので、私以下 5 人でお招きにあずかりました。生涯学習サロンは昨年から計画され、2 月の寒い時期に始まり、終わってみれば、花見も終わって、新緑の頃になりました。その間、関係者の皆さんの並々ならぬご努力によって今日が迎えられたものと思います。全国にプロバスクラブは沢山ありますが、ほとんど会員だけで講師を務め、21 回も続けられているという事は他にはないと思います。先程挨拶しました私共の滝川道子会員が「江戸しぐさ」という講座の一つを受け持たせていただきました。真にありがとうございました。またクラブの卓話一覧を見せていただきましたが、素晴らしい内容で、私どもも活用させていただきたいと思えます。現在、八王子、日野、多摩の 3 クラブの交流ではゴルフコンペを実施していますが、今後、俳句で交流をはかりたいと思っています。

簡単ですが、お祝いの言葉とさせていただきます。

参加者代表挨拶 小林 佐千子様



皆様こんにちは。ご紹介頂きました小林でございます。楽しかったサロンも最後の日になりました。お名残惜しい気持ちでいっぱいでございます。最初は宮岡先生のお話でした。南極の未来は人類の未来、様々な自然現象を通じて地球の過去を知り、未来を予測する。それから世界各国の基地があり、お互いに仲良く協力し合って観測や研究をしている。南極は誰のものでもない、人類共通の財産として守っていかねばならないというお話に感銘いたしました。1 週目です。私はどれを選ぶか迷いに迷いました。4 つ講座があり、自由に選べるのはいいですね。これからどんな社会になっていくのだろうと思い、「超高齢化社会の難題」を選びました。ますます高齢化が進み、医療費、介護費用の膨張、専門医不足、場合によってはお医者様の取りあいになるかも、というお話もありました。本当に難題が山積しております。私の心に残りましたのは、鑑識課で死体を 5 百数体見てこられた方のお話でした。死に顔はその時の状況を表し、時には人生迄もわかるというお話を伺い、私は穏やかなお顔で皆様にとお別れ出来たら良いなと思えました。そして 2 週目、歌声サロンを受講しました。今まで声はお腹

からと思っていました、頭の後ろからお聞きし、はじめて知りました。この講座に出席しました事で、いちようホールでの山形先生御一家のコンサートにも参加させていただきました。楽しい心温まるコンサートでした。私は若い時にはなかった何か良さを増しながら年を重ね、人生を終えたいと思います。身近なところで受講できるこのサロンは私にぴったりなのです。講師の先生は勿論の事、人生経験豊かな方が多く、色々なお話を伺う事が出来ますし、お話に参加する事が出来ます。本当に素晴らしい会だと思います。今年は4人の友人をお誘いしました。来年はもっと多くの友人と一緒出来るのではないかと、今から楽しみにしております。それにしましてもこの様なサロンをご準備下さったプロバスクラブの役員の皆様、そしてご協力くださった皆様に心より御礼申し上げます。有難うございました。最後になりましたがプロバスクラブ様の益々のご発展と皆様のご健康をお祈りいたしまして、終わりにさせていただきます。

第21回生涯学習サロン 閉講式特別講話

映画制作の現場は戦場である

講師 岡田 裕 先生



講師紹介

1938年東京生まれ。早稲田大学卒業後、1962年日活に入社。石原裕次郎・吉永小百合全盛時代に助監督を務められました。1971年よりプロデューサー。1981年日活より独立、自らプロダクションを設立されました。さらにアルゴ・ピクチャーズ代表取締役として日本映画界で制作活動を続けられています。

代表作「マルサの女」「お葬式」「復活の日」等多数。

(司会者：持田 律三)

映画の裏側

今日は映画の話をしろという事なので、私が過去半世紀以上も過ごしてきた映画制作の現場の裏側の話をしようと思います。

私が映画界に入ったのは1962年、日活撮影所に助監督として入社しました。助監督というのはどんな仕事をするのか。最初にやった仕事はカチンコを叩く事でした。カチンコというのはご存知の方もいるかと思いますが、30センチくらいの2本の角材に小さな黒板をつけてカメラの前で叩く道具です。このカチンコというのが映画制作の上でなかなか重要な役割を果たすのです。その小さな黒板にシーンのナンバー、カットのナンバー、テイクのナンバーを書いてこれから撮るファイルの1番最初の所に焼き付けます。つまり撮影しているファイルの目次をつけているのです。なんでそんなことをするかというと、映画の撮影というのはシナリオに書いてあるシーンを映像にしてゆくのですが、必ずしもシナリオのシーン(1)から順番通りに撮影する訳では有りません。同じ場所は一週に撮影した方が合理的なので、誰かの家だとか学校

とか、そのシナリオに何回も出てくる場所をまとめて撮影します。撮影されたフィルムは現像されて編集室に運ばれ、そこでシナリオの順番通りにつなぎます。そのためにフィルムの目次が必要なのです。

更にカチンコは映像と音とのシンクロ作業でも重要です。フィルム撮影では、カメラは映像だけを映し台詞や音は録音テープで別に録音します。映像の方でカチンコの二本の角材がカチンと合わさる所と、テープに録音されたカチンと言う音を合わせて編集する事で映像と音がシンクロします。ずいぶんアナログチックな作業ですが、映画の撮影現場ではずっとこの方法でシンクロ撮影が行われてきました。私は3年間そのカチンコを叩いて、映画作りの基本を身体の中に叩き込まれました。そして時を経るにつれサード、セカンド、チーフと兵隊の位のように地位が上昇してゆきます。

1962年に撮影所に入って10年、やっとチーフ助監督となり、そろそろ監督昇進の声もかかろうかという頃、日活は製作方針を転換しました。旧来のスターシステムの映画が入らなくなり、ロマンポルノというマーケットに転身したのです。新体制では、予算は従来のもので三分の一、映画の長さも1時間15分くらいで、スターは使えないがエロスをテーマにした物なら自由な発想をして良いという方向でした。そしてその時、会社から監督になるよりプロデューサーにならないかとすすめられ、それもいいかなと気楽な気持ちでプロデューサーに転向しました。

プロデューサーと監督ではどのように役割が違うのかについて少し説明しておきます。プロデューサーは、ある映画の企画を提案して脚本を作り予算をたて、キャスティング、スタッフイングをして現場は監督に任せます。監督はその企画に沿って現場を仕切り、俳優を演出しカメラのアングルを決め美術や音などにも指示を出します。監督は演出、プロデューサーは企画と金です。

ところで映画産業というのは三つの違った分野で成り立っています。製作、配給、興行という分野です。製作というのは文字通り映画を作る分野、配給は出来た映画を日本中の劇場に配る所、興行は映画館の事です。昔は映画会社がこの三部門を統一して一社の中で全部をやっていました。各社が自分の撮影所を持ち、専属で俳優、スタッフを抱え自分の所の映画館で専門に上映します。各社は自分の所で専属のスターを作り「貸さない、借りない、引き抜かない」という五社協定をつくって互いに競い合っていました。松竹なら佐田啓二、岸恵子のメロドラマ路線、東宝は森繁久彌の社長シリーズや加山雄三の若大将、日活は祐次郎のバタ臭いアクションと言った具合です。加山雄三が日活に出たり、裕次郎が松竹に出るなんていうとはあり得ませんでした。そういう5社の撮影所時代が崩れ、製作の部門が切り離されてプロダクションが作る時代に入ります。



そんな中、私は1981年、日活から離れて独立プロを作りました。80年代、90年代はプロダクションの時代で角川映画や宮崎アニメ、それに伊丹映画やフジテレビ映画などが日本の映画界を支えました。そして90年代の終わりになってフジテレビが作った「踊る大走査線」という映画で日本映画界の地図が塗り替えられます。この映画のパート2は実に173億円というとて

つもない興行収入をたたき出しました。

この成功を見て他のテレビ局も動き始めます。テレビ局が映画を作るのは、自分の所のドラマのヒットシリーズの映画化とか大規模な宣伝を打てるなど普通のプロダクション製作より断然有利です。こうして今は、テレビ局を中心にレコード会社とか出版社が組んで製作委員会を作りそこで映画を作るという流れが一般的になっています。

ここで少しスターの事に触れておきましょう。撮影所全盛時代のスターは文字通り天上の星、夢の中に出てくる様なあこがれの人でした。映画会社はスターを作り、そのスターのシリーズ物で興行を支えました。今は映画会社が映画を作らないので、芸能プロダクションがスターを作ります。芸能プロは全国に情報網を巡らし、あるいはオーディションによってスター予備軍を探し出します。彼ら予備軍はヴォイストレーニングや演技の基礎訓練をして、地味けれども質の高い単館系の映画の小さな役に潜り込ませます。その映画を見たテレビのディレクターやプロデューサーがテレビドラマの脇役で彼らを抜擢します。更にそれを見た電通や博報堂が彼らの好感度を見込んで企業のコマーシャルのメインイメージに売り込みます。そこがゴールです。要するにマネーメイキング出来る人がスター、そのスターのキャラクターも変わりました。天上の星だった存在が、今は日常にいる高感度の普通人という事です。

時間が来ました。ご清聴有難うございました。

閉講の言葉 副会長 武田 洋一郎



御来賓の皆様、会員の皆様、ご列席有難うございました。プロバスクラブの生涯学習サロンも 21 回と回を重ねてまいりました。これも皆様のご支援の賜物と感謝しております。私共も頑張って、これからも新しく取り組んでまいります。よろしくお願します。

この度のサロンのプログラムは、私どもとしても自信をもって準備出来たと思っております。3月23日開講式での宮岡先生の「極地観測とオーロラ」の話、3週にわたるサロンでの「ヨガ」、「江戸しぐさ」、「美と健康」等、外部講師の方々のお話、4月13日の野外サロンに続いて、本日は岡田先生の映画のお話をして頂きました。この度の生涯学習サロンのプログラムに満足して頂けたのでしょうか。来期はまた新しいメンバーで生涯学習サロンに取り組んで参ります。そのためにもお願いしておりますアンケートでの御意見を学習サロンの向上につなげたく思います。よろしくお願します。

これで閉講式を終わります。この後、さよならパーティーがありますが、新しいグループが催しを盛り上げてくれます。引き続きお楽しみ頂けたらと思います。有難うございました。

さよならパーティー

◎司会・進行 竹元正美会員



◎挨拶・岩島 寛会長



◎「コーラス&ソロ」

◎進行 立川富美代会員 Piano 畑野かん奈さん

◎シニアダンディーズの合唱 平均年齢 80 才 皆さん元気をもらいました



◎談笑に包まれる会場



◎プロ・ソリストの田中三佐代さんによる独唱

歌声に皆さん
魅了されました



◎フラダンス同好会

梶原先生のご指導による初公演 ケ・アロハ



梶原先生&4名のグループにより
カノホナピリカイ ヤマユリ



同好会&梶原先生&4名のグループのみなさんで
カイマナヒラ



そして最後

会場は笑顔とみんなで踊るフラダンス「月の夜は」に包まれて
参加者全員が楽しい雰囲気になることが出来ました



◎持田律三地域奉仕委員長による閉会の辞

第21回生涯学習サロンは皆様のご協力により、成功裡に終了することが出来ました。
ありがとうございました。

第 21 回東京八王子プロバスクラブ生涯学習サロン参加者数

	期 日	一般参加者	P C 会 員	合 計
開講式・特別講話	平成 29 年 2 月 23 日 (木)	71 名	52 名	123 名
サロン第 1 週	3 月 9 日 (木)	78 名	55 名	133 名
サロン第 2 週	3 月 23 日 (木)	78 名	52 名	130 名
サロン第 3 週	4 月 13 日 (木)	75 名	54 名	129 名
野外サロン	4 月 27 日 (木)	49 名	32 名	81 名
閉講式特別講話	5 月 11 日 (木)	59 名	61 名	120 名
計		延 410 名	延 306 名	716 名
さよならパーティー		39 名	57 名	96 名
計		延 449 名	延 363 名	812 名

来賓及び特別講師(22 名)

(来賓・特別講師除く)

1. 開講式来賓 (11 名)

八王子市長		石森 孝志 様
東京八王子南ロータリークラブ	会 長	小澤 晴美 様
東京日野プロバスクラブ	会 長	小島 馨 様
東京日野プロバスクラブ	幹 事	土方 尚功 様
東京日野プロバスクラブ	研修委員&全日本プロバス	後藤 一郎 様
東京日野プロバスクラブ	地域奉仕委員	山本 英次 様
東京多摩プロバスクラブ	副会長	西村 政晃 様
東京多摩プロバスクラブ	監 査	神谷 真一 様
東京多摩プロバスクラブ	地域奉仕委員	滝川 益男 様
東京多摩プロバスクラブ	広報委員	北村 克彦 様
東京多摩プロバスクラブ	研修親睦副委員長	滝川 道子 様

2. 閉講式来賓 (9 名)

八王子市教育委員会生涯学習スポーツ部長		瀬尾 和子 様
東京多摩プロバスクラブ	会 長	倉賀野武士 様
東京多摩プロバスクラブ	研修委員長	秋山 正仁 様
東京多摩プロバスクラブ	地域奉仕委員	滝川 益男 様
東京多摩プロバスクラブ	広報委員	北村 克彦 様
東京多摩プロバスクラブ	広報委員	稲田 興 様
東京日野プロバスクラブ	会 長	小島 馨 様
東京日野プロバスクラブ	幹 事	土方 尚功 様
東京日野プロバスクラブ	研修委員&全日本プロバス	後藤 一郎 様

3. 特別講師 (2 名)

国立極地研究所	教 授	宮岡 宏 様
アルゴ・ピクチャーズ 株式会社	社 長	岡田 裕 様

第21回プロバス生涯学習サロン

平成29年6月30日発行

発行 東京八王子プロバスクラブ

〒192-0056 東京都八王子市追分町9-3

TEL・FAX 042-621-5552

編集 情報委員会

印刷 有限会社 三共社

〒192-0041 東京都八王子市中野上町2-29-1

TEL 042-625-8325 FAX 042-625-8369