

中央大学学員会 49年白門会会報 第43号

発行日 2021(令和3)年12月18日発行
発行人 山崎 厚太
発行所 中央大学学員会49年白門会
印刷所 有東光美術印刷

東京都港区浜松町1-24-5 第3河原ビル3階 社会保険労務士法人わかさ合同事務所サザンフラックス労務室(東京支社)

49年白門会のホームページ → <http://www.gakuinkai.com/hakumon49/>

49年のホームページから「会員の部屋」に入る際のユーザー名は49nen、パスワードはhakumonです。

49年白門会のメールアドレス → hakumon49@gakuinkai.com

会員の皆様の登録・変更をお願いします。PC、携帯でも可能です。

CONTENTS

- 1ページ ★70歳から思うこと 山崎厚太
- 2ページ ★友へのメッセージ 高橋和幸 ★楽苦我喜 阿部繁
- 3ページ ★チコちゃんのうちあけ話 その4 葛西聖司
- 4・5ページ ★調理人誕生 田仲正道 ★東京オリンピック2020でボランティア(フィールドキャスト)をやりました!! 只縄治幸
★ゆっくりじっくり成田街道を歩く 藤本真也
- 6・7ページ ★会員からのエッセー
- 8ページ ★第22回49年白門ゴルフ会 高木一成 ★編集後記
★中島君を悼む 宮川保

49年白門会

(題字・葛西聖司)

中島章夫さんを追悼します



2021年8月5日前幹事長で会
員増強委員長の中島章夫さんが逝去
されました。死因は熱中症です。訃
報に接した際にはただ驚きはかり
で、惜別の念を禁じ得ませんでした。
中島さんは49会創立から幹事長とし
て49会の発展に大きく寄与してくれ
ました。改めて感謝の意を表すこと
もに、ご冥福をお祈り申し上げます。

* * *

2020年1月の新年会以来約2
年間皆さんとお会いしていません。
当初はコロナの感染も1年くらいで
終息すると思っていました。予想
よの遙かに長引いています。マスク
は常態化し外出や人と会うことも
めっきりの減りました。自宅にいるこ
とも多くなり改めて考えてみたら
あっという間に70歳です。

70歳から思うこと

49年白門会会長 山崎厚太

2021年の厚生労働省調査による
と、日本人の平均寿命は男性が81.64
歳、女性が87.74歳です。これに対し
て、健康寿命は2019年推測で男性
72.68歳、女性が75.29歳。平均寿命と
健康寿命との差が、男性では約9年、
女性になると約12年半もあります。

健康寿命とは、「日常生活に制限
のない期間」すなわち歩く・食事を
する・トイレをするといった日常的
な動作が自分自身で行え、さまざま
な判断や意思疎通が自分でできる状
態のことです。

男性は72歳、女性は75歳を過ぎた
ころに、病氣・ケガや認知症など
によって、自力で日常生活を送ること
が困難になり、残りの9年ないし12
年ほどは他人の介護が必要だった
り、寝たきりとなったりする、とい
うことです。

健康寿命を延ばそう

自分のやりたいことができ、好き
なものを食べ、行きたいところへ行
けるのは、70歳を過ぎたころまでと
いうことになるのです。まさに私た
ちの年代です。

健康寿命を延ばすには、(1)暴飲暴
食はせずバランスの良い食事を、1

日3回規則正しく食べる。(2)散歩や
布団の上げ下ろしをするなど積極的
に体を動かす。(3)趣味やコミュニテ
イを通じ積極的に人と交わる。(4)歳
とともに、体のどこかに病気を抱え
てしまうのは当たり前のことなの
で、定期的に健診を・適切に検診を
受け、病気を早期に発見し、適切に
治療する。(5)転倒してケガをしない
よう、家の中を整理整頓し生活環境
を整える。ということだそうです。

また、米国立衛生研究所の調査で
は1日に4000歩しか歩かない人
に比べ8000歩の人は死亡リスク
が51%、12000歩の人は65%低
くなったそうです。長生きするには
歩数の多さが重要になるとのこと
です。私もコロナ騒ぎが始まった後、
自宅で座っていることが増えたため
最近腰が痛くなってきましたので毎
日歩く量を増やしています。

80代、90代になっては今ほど動き
回れなくなると思われます。コロナ
のため創立20周年行事は出来ません
でした。コロナが終息したら色々な
行事を実施したいと思えます。皆さ
ん共に健康寿命を延ばして楽しく活
動しましょう。またお会いできるこ
とまでお元気で。

友への メッセージ

写真集「男の背中」撮影秘話

高橋和幸(法) 神奈川県川崎市

この度ライフワークとして「男の背中」を出版した。1993年から3年間月刊誌「中央公論」に連載したのをベースに出版にあたって撮りおろし6人を含め40人の「男の背中」に人生を語ってもらった。人は自分の背中を見ることができない、人生の生きざま、その人が歩いてきた道が背中に出るのではないかと、誠心誠意の考えに基づき撮影を続けた。

一番目に登場する後藤田正晴氏は霧雨の降る国会議事堂をバックに立っていた。テーマは「切れ者」と言われた後藤田正晴ですら政治



A4判96ページ。悠人書院刊。税込み6,600円。申し込みは高橋まで 090-4812-9865

世界は五里霧中」と表現したかったのだ。うっすらとぼやけた国会議事堂は撮影にびびった。冷たい秋雨の降る外から議員会館に帰ってきた氏は疲労から表情はまるで死人のように覇気がなかった。フィルムが終わりに近づいたとき「先生、昔はカミノリ後藤田とかいわれていたのに今は錆びびているという噂ですよ」と問いかけたとき「誰がいつとんじゃ」と指さした。その瞬間を狙ってシャッターを切った。表情のある写真を撮ることができた。後藤田さん自身も気に入って事務所に送るようになった。

世界のTANGE(丹下健三)には自ら設計した都庁の前に立ってもらった。パリのノートルダム寺院に似た都庁は威厳に満ちていた。「丹下さん、どうして鈴木俊一都知事のブレンなのコンペに応募したのですか、むしろ邪推され誤解を生むのではないのでしょうか。審査員に回った方がよかったのでは」「おっしゃるとおりかもしれませんが、しかし東京は日本の顔です。次の世紀にまで残る都庁を設計することは建築

家にとっては夢なのです」と静かに答えてくれた。

茶道家の裏千家宗匠・千宗室氏の時も一本取られた感じとなった。お茶なんて言うのは所詮女子供の遊びみたいなものではないのですか。周りの高弟たちはいっせいに驚いた。そしてすごい形相でこちらを睨みつけた。「いやあなたのおっしゃるとおりかもしれませんが。しかし昔はお爺さん、お婆さんが子供の教育、しつけをしていたのですが核家族になった今はそうはいきません。身に美しいと書いて嫌と言いますが、せめてお茶をいたたくときぐらいは背筋を伸ばしていただきます。少しはお役に立てているのではないのでしょうか」

この写真集に登場する人物は全員、父島の頂点に立つ権威者である。まるで巨象に立ち向かう子犬のようであった。さすがに誰もが人物が大きかったような気がした。

各人に直筆のサインももらった。個性豊かな人たちは筆跡にも特徴があった。男の背中、正面の肖像写真、直筆サインとその人の中に立ち入ってみた。

見る人たちにどう映るのが楽しみである。

らくがき 楽苦我喜

阿部 繁(文) 神奈川県横須賀市

額で絵が変わる

額縁により絵が変わる？ その通りです。私は、ポタニカル画を習い始めて約10年になります。最初に教室の展示会がありました。最初はあまりにも下手で、辞退しようと思いましたが、駄目でした。そこで、額縁とマットの相談をしに、世界堂の横浜店の方に、描いた絵を持参しました。絵にあった額縁とマットを選んで、具体的に説明していただきました。何種類か提案していただきました。額縁の型、色の相性、色の明度、彩度等。但し、クラシックな額縁は価格が値段段でした。しかし、私の絵を十分にカバーしてくれています。私が描いた絵を十二分に引き出していました。今でも、気に入っている作品と額縁です。しばらくして、デッサン力が足りない事がわかり、他の教室に「石膏デッサン」を習いに行きました。石膏と紙の寸法が違う物を、一枚の平面的紙に立体的な石膏を描くのが課題でした。美大出身の先生は、優しいさの中に、厳しさがあつた方でした。何度も手直しされました。そのおかげで、ポタニカルを描くうえで、大いに役立っています。絵を描くのに、一番大切な事は、平面的な紙に立体的に対象物を見せる事です。影をつけるのもひとつのやり方です。但し、影を付けるにしても、濃さの強弱があります。完成した絵を、今度は、どのような額縁、マットを使うかが、課題になります。その二つで絵が死んだ絵になるか、生き生きした絵になるかが決まってしまう。絵の不思議なところは、同じ花を描いても、一人一人が、みんな違う絵になってしまう。それが個性と呼ぶのでしょうか？

最近、額縁を作り始めました。私は若い頃、家具職人でした。木工道具を持っていましたので、比較的楽にできました。しかし塗装は、素人で最初は上手くできませんでした。以前勤めていました、ダニエルの塗装職人さんに聞き、その方式を教わりました。ひび割れ塗装も教わりました。ひび割れ塗装は、クラシックな額縁になりますので、ポタニカルにはよく合います。

いい絵と額縁とマットが合えば、とてもいい作品になるでしょう。

チコちゃんのうちあけ話

その4

葛西 聖司 (法)

今回は放送局には行って良かったことのひとことをお話ししよう。

それは憧れの女優さんに会えたこと。もちろん放送局にはドラマ収録のためあまたの俳優が入りすが、インタビュや座談会、舞台中継などで多様な出会いがあり、一回きりに終わらず何回も仕事を一緒にできた幸いがある。無意識に女優と書いたが現在では性差を特別視する言葉になるのでひとしなみに俳優なのだろうが「女優」という文字に私たち世代は輝きを覚えていた。いく



舞台直後の山田五十鈴さん。右は二代目水谷八重子さん。

らテレビで庶民的な姿を見せてくれている、近寄りやすい「雲の上の人」という印象があった。いまよくマスコミは「だれそれは大女優」などという表現を使うが、私にいわせれば、ちゃんちゃらおかしい。みせかけの器用さや美しさだけで芸は陳腐にしか見えない。私たちの世代には三大女優という言葉が生きていた。順は不同だが文化勲章を最初に受けた山田五十鈴。文化勲章を辞退した杉村春子。文化功労者を受けたものの74歳で亡くなった初代水谷八重子をそう呼んだ。銀幕の大スター。至高の芸の舞台人。女優者ともいうべき巨星… 様々な賞賛のことばが当てはまる。中学生から舞台を見ていた水谷八重子の警咳に接することはできなかったが、あの二人にはたくさんの機会をいただいた。

山田五十鈴の貴重な一枚だ。代表作「香華」公演直後。正月三日の「初芝居生放送」の楽屋。遊女あがりの女優を演じ晩年は穏やかな幸せに包まれハワイ旅行からこの衣装で帰国。その日に亡くなるという波乱のドラマ。幕が下りた直後に出演してくれた。実は巨元は「ものもらい」で腫れていた。テレビカメラはアップになる。「かまわないわよ、サングラスで隠すから」なるほどハワイ帰りで自然な演出。生放送なので放送時間内に舞台が終わらなかつた。しかしNHKは急遽15分放送時間を延長した。あたふたした私には強烈な思い出となった。となりは母の名を二代目として襲名したばかりの水谷八重子。奇しくも名優の名前が並んだことになる。

女優は美しさと若さを常に求められる。これも仕事。芸だけではなく「夢」も売る。実は山田さんの頭皮は傷だらけ。常に張りのある肌を薬や化粧品ではなく美容手術で維持していたのだ。残酷だがこれも女優ならではの人生なのだ。隠すことはしなかつた。凄絶な女優魂と老齢になっても美を求められ続ける職業の宿命だと教えられた。2000年。文化勲章を受けた直後、やはり正月の私の特別番組にも快く出演してくれ、清元を語った。父は新派の俳優、山田九州男。母は清元の師匠だった。日本舞踊、三味線など日本の伝統芸を少女時代しっかり叩きこまれ映画黄金時代から天下の二枚目、長谷川一夫の相手役として舞台進出、「五十鈴十種」など主演舞台を数多く勤め、そしてテレビへと時代の趨勢とともにつねにトップ女優であり続けた人だった。



山本陽子さんととのツーショット(1997年)

正月といえは浅草のすき焼き屋、米久の一階、一番奥、六畳ほどの畳敷きだがテーブル席になっている部屋。女将に聞けば「山田さんは毎年、浅草寺初詣のあとは、ここで召し上がっていたのですよ」と教えてくれた。

多摩総合法律事務所

弁護士 橋本幸一 弁護士 露木肇子
 弁護士 近藤わかな 弁護士 三井浩之

八王子市寺町30番地
 ☎ 042-626-9330

各界の著名人40名の背中で人生を語る写真集。

「男の背中」

写真・文 高橋和幸



高橋直接だと
 送料込みで5千円。

FAX 03-3341-5274
 携帯 090-4812-9865



調理人誕生

田仲正道 (法) 千葉県市原市



先日、鴨川市の某カフェの依頼で、ワンダーシェフを務めました。自分の料理で料金をいただくのは初めてでしたので、心配と緊張で一杯でした。昼食時だけ私の料理を提供しましたが、二十食以上の注文がありました。ほぼ全部のお客様に感想をお聞きしましたら、皆さん口を揃えて「大変美味しかったです」とお褒めの言葉をいただきました。カフェからも今後ともお願いしますとの要請がありました。

私が初めて料理を体験したのは、六十年前の小学生の時、学校の授業で「目玉焼きと粉ふき芋」でした。包丁は子供のころからおやつのお菓子を剥くのに使っていました。

二十年くらい前、カルチャーセンターの「男の料理教室」に入りました。なんと三回で退会させられました。初めて料理をする皆さんとレベルが違



デビュー料理はターメリックライス、タンドリーチキン、ゆで卵、ベビーリーフ、梨ゼリー。トマトと卵のスープも提供。

い過ぎ、尚且つグループを任切り過ぎて、メンバーから講師に苦情が出て、「田仲さん貴方はこのクラスでは習うことがないので、女性のクラスに行かれた方が良いでしょう」と言われ実質的な職になりました。

その後、妻が日曜の午後に出ずることが多くなり、日曜の夕食作り始めました。私の料理を家族に褒められ、更に料理に興味が出てきました。

レストラン、料亭等で食事をし、気に入った料理があるとメモと写真を撮り再現にチャレンジするようになりました。和洋中のジャンルに拘らずに作っています。

特に寿司はリタイアした寿司職人に指導をしていただきました。私の寿司はネタはともかく寿司飯の旨さに自信があります。米は洗ってから炊飯器のスイッチを入れるまで一時間

半もかかります。寿司酢も念を入れて、調べています。ある時、亡父が「この寿司は久兵衛の寿司のようだ」と喜んでいました。

フェイスブックを開設してから、料理を投稿すると予想以上の反響がありました。冒頭のカフェからの依頼もフェイスブックをご覧いただいたものでした。

今では社長を退き、週休四日の相談役になっていますので、週に二回から三回の夕食を作っています。家族が食べたいものがあると、何気

東京オリンピックピック2020でボランティア (ワールドキャスト) をやりました!!

只縄治幸 (法) 千葉県四街道市

2020年7月に開催する予定だった東京オリンピックが1年の延期となり、その延期とコロナ禍の中で2018年に募集を終了していたワールドキャスト参加希望者の辞退者が発生し2020年10月に東京オリンピック組織委員会から日本レスリング協会を通して、競技ボランティア(レスリング競技限定で競技会場や練習場内で競技運営のサポート)の依頼があり、ワールドキャストとして活動を行うこととしました。

オリンピックのボランティア活動にはワールドキャストの他にシティキャスト(都市ボランティア)活動がありました。

なくリクエストしてきます。「お父さんの料理は最高です。」と言われ、その気になって料理をしています。カフェでのワンダーシェフのメニューを考えると、家で三回は試作します。食品衛生責任者の資格も取得してあります。友人たちに店を開いたらとからかわれますが、私が店をやったら料金を取らないと思えますので、カフェのワンダーシェフで満足しています。



家族に握った寿司です。左の寿司はミョウガの甘酢漬けを握ってみました。

オリンピックは私が学生時代より関わっていたレスリング競技が千葉県募張メッセで開催されました。

なお、観戦チケットについては千葉県レスリング協会事務局として2年前に千葉県レスリング協会関係者の申し込み(抽選未確定)の取り纏めをして、日本レスリング協会に取次いでいました。

たがその後、2021年6月に観戦チケット取扱窓口が日本レスリング協会から、急遽、東武トップツアーズ(株)に委託され再申込、再抽選、取消手続きがあり、



また7月になってからは、千葉県庁オリパラ局から関係自治体向けチケット(中学生、高校生の人選、調整、コロナ禍での中止等、開幕直前までは大変な作業となりました。

既に参加が決定していたワールドキャストは2019年からの集合研修、事前大会を経験していました

が、急遽参加が決まった私の研修は、2021年4月からのE-learning研修が主で、オリンピックの歴史、レスリング競技の概要等オンラインでの参加もあり多岐にわたりました。

レスリング競技は8月1日〜7日まで行われ、私のフィールドキャスト活動は7月31日にドレスリハール（模擬試合を行い実際の試合会場での動きを確認）と、大会7日間で、5日間合計6日間の活動になりました。

活動はアスリートエスコート(国名の入ったプラカードを持って選手をマットまでエスコートする)、バスケットキャリア(選手の衣類をかごに入れて選手と入場し、試合が終わるまでマット脇で待機し、選手と共に退場)が主でした。最終日は夜の部の準決勝、決勝の担当で私の担当したアメリカ女子選手が3位銅メ



ダルを獲得しました。(左の写真) また、女子50kg級で千葉県出身の

須崎選手(松戸レスリングクラブ出身、中大OB野間氏代表)が完璧な金メダルと日本選手団旗手として活躍していただいたことは思い出と

ゆっくりじゅっくり成田街道を歩く

藤本真也(法) 千葉県習志野市

にも感激しました。

今回、大会を支える裏方運営の1助を担わせていただきました。中止を求めるご意見もありましたが、無

観客の中でも日本でオリンピックを開催し、フィールドキャストとして選手ともども感動を分かちあえたことは一生の思い出となりました。

最近、「ゆっくりじゅっくり成田街道を歩いて味わう」と題して、フェイスブックに成田街道歩きを投稿しています。成田街道は、水戸街道新宿(東京都葛飾区新宿・常磐線亀有駅近く)から分岐して、船橋や佐倉を経由して成田山新勝寺に至る参詣の道です。佐倉藩や多古藩が参勤交代に利用した道であり、江戸幕府が公道として定めた新宿〜佐倉間は、幕府の公式文書では「佐倉街道」と記されていました。元禄時代に成田山信仰が盛んになり、多くの成田詣での旅人が通るようになり、以来「成田街道」と呼ばれるようになりました。ルートは、新宿〜市川宿〜八幡宿〜船橋宿〜大和田宿〜臼井宿〜佐倉宿〜酒々井宿〜成田山に至る約52kmの道のりです。現在の都市区分では、葛飾区、江戸川区、千葉県市川市、船橋市、八千代市、佐倉市、酒々井町、成田市になります。49年白開会の仲間は、「コメントや「いいね」をしてくれるので励みになります。フェイスブックは、十年以上に前に始めたけれど休眠状態でした。今年

から投稿するようになり、歴史街道を歩くときもフェイスブックに投稿することを想定し、じゅっくり念入りに下調べをし、写真を撮りながら行きつ戻りつ丁寧に歩くようになりました。

ゆっくりじゅっくり古代・中世・近世・近代の史跡に触れながら、妄想に耽って歩くというのも楽しいものです。一つだけ成田街道沿いの史跡を、ご紹介します。

【真間の手児奈霊神堂と真間の井】確か高校の教科書(古文だったか)に、万葉集に載っている山部赤人の歌「われもみつ 人にも告げむ葛飾の

真間の手児奈の事を、ご存知ない方もいらっしゃるでしょう。下総国の国府のあった市川市国府台のすぐ南の低地が真間です。古代には、江戸川に流れ込む真間川の河口が大きく入江になっていたといつかの洲が点在し、それら洲を結ぶ「継橋」が架かっていた。そのころ、

真間の入江に身を投げたと伝わります。真間の手児奈の悲話は、都びとの間でも知られ、万葉集に手児奈を讀んだたぐさんの歌が残ります。

真間の手児奈の奥津城處と伝わる地に、文亀元年(1501年)、真間山弘法寺七世日与上人が手児奈霊神堂を建てました。霊神堂の隣には、手児奈が身を投げた入江の面影を残す池が水をたたえています。

隣の亀井院には、当時手児奈が毎日水を汲んだという井戸が「真間の井」として、現在まで残されています。

「真間の継橋」「手児奈霊神堂」「入江跡の池」「真間の井」を成田街道歩きの5人の仲間と歩きながら妄想に耽りました。皆さんも、是非歩いてみてください。



手児奈霊神堂(上)と真間の井

真間に手児奈という美しい少女がいて、出会った男性は皆一目ぼれしてとりこになってしまい、手児奈をめぐる争いを繰り返して、心優しい手児奈は自分のために男たちが争い傷つくことを悲しみ、

会員からのエッセー

「コロナ禍での推しの1点」を語る

2年近いコロナ禍でも、49会の皆さんはあれこれやっています。本、運動、趣味など、この自粛生活中に「これー」という一推しの事を見つけ、前向きに生活していることを書いていただきました。

一日一万歩

大久保光夫(経) 東京都大田区

コロナ禍でも 太らないために

松井宏夫(商) 東京都港区

我が家のヘットは カメさん

渡邊秀和(文) 埼玉県入間市

酒を求め 肴を求めて信州へ

加藤正治(法) 東京都板橋区

明日のあなたへ

安室澄子(文) 千葉県千葉市

緊急事態宣言下の8月24日、ランチビルと涼を求め軽井沢でゴルフを企画しました。当初2組を予約しましたが、「足が痛い」とか「そんな遠方まで行けない」とかで、商社マンのH氏、自営業のT氏それにY弁護士と奇しくも会社法ゼミの同窓会となりました。

曇天で気温23℃とスコアは兎も角快適にゴルフを楽しみました。

一風呂浴び、酒を求め、肴を求めていき、関所茶屋へ。軽井沢ビールで乾杯し、H氏の海外駐在の思い出やオリンピックの柔道選手の話などで盛り上がりました。取り分けT氏が千葉ロッテマリンスズの後援会長を務めていたことにはビックリ!!中々聞けない裏話を披露してくれました。

9月22日は三重県に墓参りの後、酒を求め、肴を求めて上田市に一人旅。ホテル近くの居酒屋真田坂の小助で、地酒「亀齢」をいただきました。

実は体調不良で仕事辞めました。頭痛目眩多汗症冷え症等後期更年期症状です!時間のバランスが取れなくて鬱鬱とする中で出会った書の中の言葉です。「人間は夢の時点、その時点でものを考える。非常に辛い思

いをしている時は、その辛さが永遠に続くように錯覚する。袋小路に追い込まれたと思った時、誰かが玄関の戸を開けて裏庭に逃れさせてくれるというハプニングがあるものだ。だが私たちは頑なに自分の未来は自分で拓くと言う傲慢な思いにしがみついている「三浦綾子明日のあなたへ」淡々と続く毎日は、昨日の続きの今日が来て今日の続きの明日へと繋がっていく。でも病氣したり、新しく何かを買ったり、誰かの言葉に刺激を受けたりと、いつもとちょっとだけ違うことを経験するといつも新しい光が当たり暮らしに変化が起きてくる。こんな風にちょっとずつ暮らしの脱皮をしながら日々は積み重ねられて行くのだと思います。

コロナ禍で運動不足となり、それを解消する為に毎日一万歩を目標に街歩きをしています。10分で千歩一万歩では約1時間40分かかりません。歩くことで食事が美味しくなり、血圧を下げたりと直接的な成果の他に、新しい発見にも出会います。歩くコースは自宅周辺から始め、最近では少し遠くまで行きます。多摩川(六郷)の河原では20センチ位の大きな「もずく蟹」を、川岸では鶯や川鵜など大型の鳥を見つけました。旧東海道の川崎宿では、飯盛り女の供養塔がある「宗三寺」で偶然、バルセロナ五輪の柔道金メダリスト「古賀稔彦さん」の墓碑に出会いました。生前のお姿が石に刻まれた立派なものでした。

九月に入り、東海道五十三次を歩いてみようと思ひ立ち、日本橋へ。橋の中央、車道の真ん中に埋め込まれた「日本国道路元標」のプレートは初めて見ました。これら見たものは写真に撮り「今日の散歩道」と題してツイッターに載せています。

コロナ禍では、外出する機会がグッと減り、結果、体重が少し増えた人は多いと思います。70歳を超えた私たちにあって、健康で生きるのはいかに生活習慣病を改善するかが重要。私は、生活習慣病はありませんが運動量が減ったことで、体重がこの1年で2kg程度増えてしまいました。そこで、しっかりとウォーキングを実践することに。コロナ禍の前はわざわざウォーキングを行わなくても、取材で出かけることが多く、毎日自然と一万2000歩程度は歩いていました。それが、自分で実践してウォーキングをするのです。継続しないと意味がありません。そこで、日々の歩数を手帳に記録することに。1日8000歩を超えようと「ピンク色」でその数字を染めました。すると、どの月が多いか少ないかわかり、頑張ろうという気持ちが高湧いてくるように。そして、6〜9月は、全日ピンク色に染まり、増加していた体重2kgは、元に戻り、健康維持はしっかりできています。

30年前、小学生だった長男が市の公園の池からザリガニと一緒にクサミを連れて帰ってきた。以来、三人いた子供は皆巣立ってしまったが、亀だけが私と老夫婦と一緒に生活している。

四季を愛でる心。これを大切にしたい。ただか数年の問題があるとしても、心まで占められることもないでしょ。

増澤 繁
〒277-0087
千葉県柏市常盤台 16-3-2

電話 047-161-2868
スマホ 080-3712-1125
メールアドレス kayoshige8@icloud.com




マイナスイオン満喫 「菊の滝」

千葉 幸嗣 (商) 埼玉県
三郷市

コロナ禍での日常生活が我慢と忍耐の日々に明け暮れていましたが、コロナ感染対策用のマイナスイオン清浄機のヒントから、「自然のマイナスイオンだったら、あのスポットだー」と頭をよぎりました。

そこは故郷にある菊の滝。マイナスイオンを吸うことで心身ともにリフレッシュし、気持ちも楽になり、何もかもポジティブになれるスポットです。僕がコロナ禍にも拘らず岩手県からSNSに投稿しましたが、一推しの奥州市にある深谷スポットです。菊の滝は、高さも飛瀑もなく段差のない溪流瀑で深谷にしか見えないが、形状美と個性豊かな滝として日本滝名鑑にも記載されています。眺めも長く、鳥や風の音を感じながら、滝の流れ落ちる音が響いているだけの世界へと引き込まれます。そして、流れ落ちた泡が水面をぐるぐる回り、菊の花びら模様の美しい景観を醸し出してくれるので、昨年4回も足を運びリフレッシュしました。



楽しみながら 「ティライトの会」

増田 勝美 (法) 東京都
目黒区

コロナの時期と同じくして発症した腰痛・脊椎管狭窄症による間欠性跛行としてポランテア活動で過ごして来た日々でした。そのため自粛生活に推奨する面白い話を提供できないのが残念です。

ポランテアは同期の小澤秀敏君もいる更生保護の活動です。例年ですとこのポランテア、七月には地域に働きかけ、社会を明るくする運動」などの大きなイベントを実施するところですが、昨年、今年と密集集密接への配慮から多くの活動が縮小や中止となりました。とはいえ、それなりに忙しいコロナ禍の中のポランテア活動でした。

晩秋のいまコロナ患者も減少傾向にあります。第六波における自粛生活を想定せず、コロナが収束に向かい「ティライトの会」でワイワイガヤガヤ時間を過ごせることが待ち焦がれます。ただその席に中島章夫君がいないことは寂しい限りです。

コロナ禍での ストレス解消法

横溝 高至 (法) 埼玉県
新座市

私は、精神衛生上、ストレスを持続しないように心がけることが重要だと思っています。私は、ストレス解消の方法として、景色、景観を心に止

めながら散歩することをしています。東京都内にも多くの名所、旧跡があります。コロナで他県に行けない間歩いた場所をいくつか紹介します。

ニコライ堂から湯島天満宮へのコース。御茶ノ水駅を下車し、ビザンチン様式のニコライ堂から本郷通りを北へ進み湯島聖堂、神田明神、さらに北へ進み湯島大満宮、学生時代を想いながら歩きました。

深川にも見所があります。江戸時代の深川を体感できる深川江戸資料館、芭蕉の史跡、岩崎彌太郎ゆかりの清澄庭園。清澄庭園は、池の周囲に築山や名石が配置され、この景観を見る心が洗われます。

等々力渓谷も良かったです。都内唯一の渓谷です。木々に囲まれた谷沢川沿いの散歩道を散策します。両側からカエデ・ヤマザクラ・ケヤキなどの樹木が覆うように茂っています。健康になってくる気がします。これからも、いろいろな景観を歩いて巡りたいと思っています。

アルクハイマー 夢物語

成毛 誠 (法) 神奈川県
川崎市

皆さんのおかけ（飲み誘いなし）で1年間の禁酒ができた当然健診結果良好、「コロナ禍を転じて福となす」となりました。

未だに過去のアル中にも似た飲み過ぎの姿が浮かび反省しきりです。今後は晩酌、鯨飲を慎み元に戻らぬ

よう養生に努めたいと心から思っています（健康こそ万人の富の源泉）。71歳も過ぎ昔ならそろそろ楽隠居の身ですが百年の長寿時代、意欲、体力、能力を保持し、願わくば75歳まで（クリアできそう）、あわよくば80歳まで（ギリギリかな）、いやとどのつまり100歳まで（たぶん無理かも）生涯現役で働きかつ遊び続けるつもりです。

加齢に挑戦すべく体力錬成として2万歩散歩はもとより鉄アレイ2kg、5kg等を使い身体を鍛え（金より筋肉）、病院での肉内労働（患者搬送移動等）に万全を期しています。生涯現役の覚悟を決め遊ぶように働き、働くように遊びつつも死ぬ気満々で悔いのない一生を送りたい。アルクハイマー夢物語実現のために。



防犯パトロール

長澤 寛 (文) 埼玉県
さいたま市

コロナ禍の中、突然知己の校長から「在任中私の小学校で防犯パトロールのポランテア活動をしてほしい」という依頼をうけた。

孫も小2なのでそんなに違和感はないだろうと引き受けた。初めての下校指導の日、小1の活発な子どもらが教師の指導で「防犯ポランテア

アさん、おかあさんきょうもよろしくお願います。」と大きな声で揃ってあいさつ出来た。

校門を出ても一列で移動でき近所の工場や畑で働く人にも挨拶し、自分の家の近くでは家人と共に「防犯ポランテアアさん」で帰ります。さようなら」と言える。

私はみどりのコース（他にピンク、水色・赤コースがある）の木曜日担当（月々金まで担当者がいる）でもう18年も続けておられる方の助手のような存在だ。列の最後尾で道路横断時の整列指導やとにかく賑やかで注意散漫な子どもらに声かけ指導などしている。マスクをしていても賑やかに会話する子、今日も好きなアニメのことや家の人のことを説明していることだ。

魅力は無敵大。誰にでも楽しめるスポーツ 神奈川県パークゴルフ協会連合会

会長 井上 三史



〒258-0021
神奈川県足柄上郡開成町吉田島693番地
住所
電話番号 0465-82-0674
携帯番号 090-9348-8964
PCメール 5463whxk@jcom.zaq.ne.jp

第22回49年白門ゴルフ会

2021年
9月24日(金)

9月24日(金) 埼玉県飯能市の飯能パークカントリーにて第22回49年白門ゴルフ会を実施しました。

コロナ感染症緊急事態宣言が継続中で、2か月前は6組24名参加の予定

ゴルフ会会長 高木 一成

が徐々に少なくなりましたが、4組16名の元気爺さんが集まり、楽しい大会を実施することが出来ました。

当日は気温が30度近くまで上がりましたが、木陰やカート移動中は涼しい風が吹き、いつもながら天候には恵まれました。

カートには各組のスコアが表示され、トップとボリが3ホール目あたりから不動の状態。後はハンディの差の戦いになりそう。尤もスコアにはこだわらずゴルフを楽しむ心境になっていました。人のいなくなったコースには鹿の親子が歩いている光景にもほっこり。3時すぎには無事ホールアウト。

参加者の皆さん(敬称略)

- 長井陽一郎 甲田隆夫 細田邦雄 長島秀行
- 横溝高室 田中正道 野田光昭 上村朝美
- 小澤龍次 高木一成 清水隆敏 利根川宣保
- 柳澤敏第 山崎司平 三橋克美 大竹力三

編集 後記

同世代のアメリカ人との交流

アメリカは銃社会で最近益々社会が不安定な為、定年後安全な日本へ移り住んだというアメリカ人と喫茶店で知り合い、時々会っていたがコロナで会えなくなりました。しかし、先日道ではったり出会った。最近何をしているか尋ねられたので、YouTubeで昔流行ったエンキの曲を見つけては聞いている事を話したら興味を持ったので、メール

表彰式では、今回も参加できなかった宮崎の黒木さんから焼酎(本格焼酎霧島)が送られて皆さんに参加賞としてお土産に持ち帰って頂きました。

私、世話役高木の福岡へのUターン帰省に伴い、優勝者に49年白門会旗を次回まで保管して頂きました。

来春は黒木さん在住の九州宮崎での開催を考えており、大多数の賛同を得ることが出来ました。コロナ感染の推移を見極めながら来年早々に詳細企画書をご案内しますので奮って参加ください。

箱根駅伝予選会を2位で突破!!

来年1月2・3日に行われる第98回箱根駅伝の予選会が、10月23日に東京・立川市陸上自衛隊立川駐屯地のハーフマラソンコースで行われました。参加41校で10位までが出場出来るが、中大は余裕の2位で突破。本選では是非10位以内のシード権を獲得して欲しい。テレビで応援だ!!

それらの曲を送った。日本人グループが演奏するベンチャーズの京都の恋、二人の銀座、雨の御堂筋、ダイヤモンドヘッド、パイプラインやホテルカリフォルニア等を送ってみた。

彼からの返信は子供の時「Hawaii Five-O」というTV番組のベンチャーズの曲が印象に残り、その後も多くの曲を友達とよく聞いていたとの

中島君を悼む

宮川 保(経)



2019年7月の総会での中島君。素直な笑顔が素敵だった。

8月の蒸し暑い朝、中島章夫さんが亡くなったという連絡を貰った。えっ、嘘だろう。コロナ禍で外出を極力減らしているなか、新宿駅のホームで偶然出会い、お互いの元気を確認したのは1ヶ月ほど前のことだ。彼の縁は長く続いてきた。出会いは中央大学職員採用試験だ。席で隣り合わせ言葉を交わし、その後ふたりとも連長く採用。初任者研修が葉山で行われた際、彼は体調を崩し三泊四日の研修を布団の上で過ごすことになった。現地解散なので鎌倉でも寄って帰るつもりが、研修担当の上司から「君は高円寺で東中野の中島君と家が近いから付き添って

今は衷心よりそのご冥福を祈るばかりです。合掌

帰ってくれ」と頼まれた。研修中、枕元でお世話していたのは女性の新入職員たちだったから、彼もさぞやガッカリしたことだろう。同じ部署に配属されたときは愚痴を言いあたり慰めあったり、また母屋の裏に建つウチのポロアパートに3年間住んでいたこともあった。何事に対しても積極的だった彼。中大入職後は同期の取りまとめ役を率先して務め、定年退職後もそのバイタリティーは衰えず、まだまだやりたいことが数多く残っていたはずだ。

コロナに負けるな!! 宮崎から応援しています。

お気軽にご相談ください
黒木税理士事務所 所長

税理士 行政書士 **黒木兼一郎**

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村1569-1
〒889-1912 (宮村郵便局南隣)

TEL (0986) 51-0313 FAX (0986) 51-0323

(柴田 明)