



東稲ニュース

第 135 号

早稲田大学校友会東久留米稲門会

2024 年 5 月 10 日発行

発行責任者 山口 謙二

編集責任者 片平 るみ

E-mail: oyamasahiro1130@gmail.com

<http://higashikurume-toumonkai.com/>

事務局 大矢 真弘 ☎042-475-8532

祝 30 周年！ 記念イベントのご案内

東久留米稲門会会員のみなさま、今年は会の創立 30 周年にあたります。記念のメインイベントである『杜の西北コンサート』『記念パーティ』を下記の通り開催いたします。

日頃は稲門会の諸活動に参加できていない会員のみなさまにも、ご家族と一緒に気軽に楽しんでいただけるように企画いたしました。会員にはコンサートの『ご招待券(無料)』を 2 枚、この「東稲ニュースNo.135」配付時に同封してあります。是非両方にご参加くださいますよう、お誘い申し上げます。

なお、大変恐縮ですが参加人数確認の必要があり、同封の出欠確認ハガキにて「コンサート」および「記念パーティ」への出欠を 5 月 25 日までに返送してください。

早稲田大学 東久留米稲門会創立 30 周年記念

「杜の西北」コンサート

会場：まろにえホール（東久留米市生涯学習センター）

2024 年 6 月 29 日(土) 13:30 開場 14:00 開演

第 1 部 早稲田大学合唱団 演奏

第 2 部 早稲田大学交響楽団 演奏

総司会：大橋 忠弘（稲門音楽連盟副会長）

チケット：全席 1,000 円（自由席）

※コンサートの詳細は、同封のチラシを参照



創立 30 周年記念パーティ

会場：成美教育文化会館 グリーンホール

2024 年 6 月 29 日(土) 17:00 開場 17:30 開宴

会費：4,000 円（同伴者は 1,000 円）

コンサートチケット販売についてのお願い

コンサートのチケットを好評販売中です。お友達やお知り合いで音楽好きの方がいらっしゃったら是非お勧めいただき、チケット販売にご協力ください。チラシにある市内 6 か所の販売所で購入いただくか、事務局 大矢(080-5013-2154)、または実行副委員長 金子(090-2626-3506)までご連絡いただければ、お手元に届くよう手配いたします。

30 周年実行委員会

◎東久留米稲門会第 30 回定時総会会長挨拶

東久留米稲門会会長 山口 謙二

東久留米稲門会は去る 4 月 21 日に第 30 回定時総会を開催致しました。会員及び富田市長をはじめ多数の御来賓が御出席下さいました。以下に総会の概要をご報告申し上げます。

昨年 4 月、当会の第 8 代会長に就任し 1 年が過ぎました。前任会長が 6 年の長きに亘って立派に会を牽引された後を受けての就任でしたので不安を抱えての船出でした。何とか 1 年を過ごせましたのも会員の皆様の御支援のお蔭と存じます。厚く御礼申し上げます。

当会は本年設立 30 周年を迎えます。諸先輩の御努力、御尽力の賜物と深く敬意を表します。本年 6 月に記念のコンサートとパーティーを行うべく鋭意準備を進めております。今回の企画は当会の設立目的である「会員相互の親睦および啓発をはかるとともに、早稲田大学および東久留米市の発展に寄与すること」を念頭に置いたものですので、会員の皆様におかれましては多数会場にお運び頂き、母校の合唱団と交響楽団の素晴らしい演奏をお楽しみ下さいますようご案内致します。

尚、コンサート以外にも 30 周年を記念する催しを各部会長さんをお願いしておりますので、是非皆様多数ご参加下さるようお願い申し上げます。

・役員体制（一部変更）

役員体制の一部変更をお知らせ致します。会計は清水正弘幹事に加えて金子孝司幹事にお手伝い頂きます。会計監事平山努氏が私事ご都合により役員を退任されますので、後任として松崎勉幹事に会計監事にご就任頂きました。



◎第 30 回（2024 年度）定時総会報告

2024 年 4 月 21 日（日）午後 2 時より成美教育文化会館で文化講演会、定時総会及び懇親会が開催された。文化講演会には一般参加者を含め約 70 名の参加があり、定時総会・懇親会には東久留米市富田市長をはじめ大学代表者と近隣稲門会からの来賓 11 名と会員 45 名が参加した。

定時総会は、小野副会長の司会で開会、山口会長より、来賓の紹介の後、30 周年記念コンサートへのご協力等をお願いの挨拶があった。

引き続き来賓を代表し、早稲田大学東京三多摩地域担当課長の服部貴澄環境保全センター事務長から、第 30 回総会への祝辞と常日頃からの早稲田大学への支援へのお礼の挨拶があった。

議事の途中であったが、公務のため到着が遅れていた東久留米市富田市長から、厳しい財政状況ではあるが、DX の推進、子育て支援、少子化対策等を通し、新時代に対応し明るい未来にしていくために、稲門会の皆様のご支援をいただきたいとの挨拶があった。

続いて議事に入り、山口会長を議長に選出し、以下の内容が可決承認された。

- ① 2023 年度事業報告
- ② 2023 年度収支決算報告 下記資料参照



- ③ 2023 年度収支決算監査報告
- ④ 2024 年度事業計画 例年の事業に 30 周年記念行事が加わった
- ⑤ 2024 年度収支計画 下記資料参照
- ⑥ 役員変更

大矢 真弘 記

<2024 年度定期総会出席者> (敬称略)

【来賓】

東久留米市：富田竜馬（市長）、早稲田大学：服部貴澄（早稲田大学 東京三多摩地域担当課長）、東久留米三田会：佐武昇（副会長）、島崎孝（幹事長）、清瀬稲門会：内田貞司（会長）、神山和夫（副会長）、小平稲門会：大島二典（会長）、西東京稲門会：緒方章（会長）、辻直邦（副会長兼会計幹事）、東村山稲門会：山本岩男（会長）、町田光高（副会長兼事務局長）

【東久留米稲門会】

青木規宜、安次嶺暁、有賀千歳、飯塚秀夫、井坂宏、石田孝司、大塚和恵、大矢真弘、小野泰右、小山田朋樹、梶井琢太、片野尚樹、金子孝司、片平るみ、河村洋子、吉川明美、後藤秀作、小牧完次、酒井正敬、坂井淑晃、佐田悦子、神宮邦政、清水正弘、高田明子、高橋哲男、茅野裕司、塚越崇、東海俊孝、長瀬邦子、中村敏明、比護喜一郎、平山努、平山正徑、福田稔、藤田淑郎、船津高志、別処尚志、帆角信美、松崎努、武藤豊、山岡恭子、山口謙二、横田治彦、吉田清郎、渡辺真司

**<第一部> 文化講演会「発声と免疫力」 野口千代子氏講演
講演会に出席して**

野口千代子先生の講演は、1 時間目が授業、2 時間目が体操と自らがおっしゃるユニークなもので、体操はもちろん、授業でも終始笑いの起こる、解かりやすく楽しいものでした。

1 時間目は、酸素を取り入れることの大切さを教えていただきました。全ての病気は酸素不足が原因である。発声体操をし、横隔膜や太陽神経叢をきたえ免疫力を活発にすることが重要。というような主旨でした。何でも腹八分目がよい、かかりつけ医を持つこと、の教えもありました。

以下は前川初子さんがまとめてくださった講演の概略です。

歌うことのもたらす効果

- ① 口と舌、歯を動かし食物を飲み込む力が出る。
→ 唾液の分泌量の増加、健胃、免疫力がつく、感染症にかかりにくくなる。
- ② 誤嚥防止 → 肺炎防止になる。
- ③ 認知症の防止 → 楽譜や歌詞を読み、感情移入やイメージをすることで、脳が活性化する。
- ④ 幸せホルモンの分泌が増加
- ⑤ ストレス等により生じる脳波が、ベータ波からアルファ波に変化 → ストレス軽減

腹式呼吸の効果

- 「脳」 — 血液入れかえによる集中力とひらめき・インスピレーション
脳若返り・脳卒中・脳梗塞の防止
- 「心臓」 — 心臓の狭心症、心筋梗塞防止、改善
- 「肝臓」 — 肝機能・肝臓病改善
- 「膵臓」 — 膵臓の機能回復と糖尿病改善



「胃」 — 胃炎・胃潰瘍・神経性胃炎の防止、改善

「大腸」 — 大腸の調節と便秘防止、改善

2時間目は体操です。座って手軽にできるものばかりを11種類ほどご紹介いただきました。その中で印象に残った幾つかを記してみます。

- ① パップッと発声しながら、右手と左手で交互にグーパーを繰り返す。次はチョキとパー、最後はグーとチョキ。
- ② 椅子の座面を両手で持ち、膝から下を20回あげる。1日3セット行くとよい。
- ③ 座って、歩いているときのように手を振る。その際、手を前で交差させること。パップッと発声も忘れずに。200回振る。 などでした。

最後は「少にして学べば即ち壮にして為すことあり。壮にして学べば即ち老いて衰えず。老いて学べば即ち死して朽ちず」と佐藤一斎の言葉でしめくられました。楽しく為になる講演でした。

片平 るみ 記

2023年度決算 / 2024年度収支計画概要

(単位:円)

〔収入の部〕

項目	2023年度 計画	2023年度 決算 (前受金除く)	2024年度 計画	摘 要
年会費	420,000	390,000	405,000	会員納入者 135名を目標
組織強化補助金	251,000	251,000	250,000	大学からの補助金
雑収入	20,010	20,009	20,010	総会時近隣稲門会からの祝儀
コンサートチケット収入	0	0	150,000	1000円×150枚
その他収入	0	0	0	懇親会の余剰金など
(収入計)	691,010	661,009	825,010	
前年度繰越金	1,016,520	1,016,520	989,544	
(合計)	1,707,530	1,677,529	1,814,554	

〔支出の部〕

項 目	2023年度 計画	2023年度 決算 (前払金除く)	2024年度 計画	摘 要
総会費	60,000	63,658	60,000	講師謝礼、会場費など
通信費	90,000	65,240	80,000	広報誌の校友へ別納送料等
ホームページ関連	10,000	8,842	10,204	サーバー賃料運営費

印刷費	20,000	22,775	20,000	東稲ニュース年6回、名簿など
消耗品費	40,000	50,308	40,000	事務局封筒、印刷用紙など
近隣稲門会 校友会交流費	75,000	75,500	75,000	近隣稲門会、三多摩会費など
交通費	50,000	33,800	50,000	市外役務出張交通費
部会補助金	120,000	110,000	130,000	13部会(新:ブリッジ)
イベント補助金	130,000	119,442	80,000	懇親会会場費、映画会補助など
寄付金	80,000	72,200	80,000	組織強化補助金確保要件
会議費	12,000	7,070	10,000	定例会議貸室料
雑費	10,000	2,650	10,000	送金・送料費
弔慰金	0	56,500	0	
30周年記念事業 補助費	0	0	782,810	記念事業費補助
予備費	100,000	0	50,000	会員募集 弔慰金など
(支出計)	797,000	687,985	1,478,014	
次年度繰越金	910,530	989,544	336,540	
(合計)	1,707,530	1,677,529	1,814,554	

<第三部> 懇親会

恒例の懇親会には、41名が参加した。今回も広いスペースが確保できる1Fギャラリーで行った。山口会長の挨拶、山本東村山稲門会会長の挨拶、佐武三田会副会長の挨拶の後、安次嶺元会長の乾杯で懇親会が始まった。マグカップ贈呈



式、近隣稲門会との情報交換、会員同士の親睦も和やかな雰囲気の中で行われた。楽しい時間はあっという間に過ぎる。締めは前高橋会長、最後は大矢事務局長のリードで校歌斉唱が行われ、会が終了した。



◎会の告知板

5月23日	(木)	ウォーキング部会	30周年記念早稲田大学キャンパスツアー		
5月30日	(木)	映画鑑賞会「サウンドオブミュージック」	13:30	成美教育文化会館	
6月1日	(土)	野球早慶戦	13:00	神宮球場	
6月2日	(日)	役員会	16:00	生涯学習センター	
6月04日	(火)	三田会との合同コンペ		熊谷ゴルフクラブ	
6月29日	(土)	30周年記念「杜の西北コンサート」	14:00	生涯学習センター	
6月29日	(土)	30周年記念パーティー	17:30	成美教育文化会館	
7月30日	(火)	カラオケ部会		詳細は7月号に記載	

<定例活動一覧>

部会	5月				6月			
	日	曜	時間	場所	日	曜	時間	場所
女性サークル	9	木	10:00	中央町地区センター	6	木	10:00	中央町地区センター
書道	12	日	12:40	生涯学習センター	9	日	12:40	生涯学習センター
俳句	19	日	10:00	生涯学習センター	16	日	10:00	生涯学習センター
囲碁	26	日	13:00-16:30	成美教育文化会館	23	日	13:00-16:30	成美教育文化会館
太極拳	11	土	10:00-12:00	成美教育文化会館	8	土	10:00-12:00	成美教育文化会館
	18	土	10:00-12:00	成美教育文化会館	15	土	10:00-12:00	成美教育文化会館
	25	土	10:00-12:00	成美教育文化会館	22	土	10:00-12:00	成美教育文化会館
バドミントン	毎週金		10:50-13:00	スポーツセンター	毎週金		10:50-13:00	スポーツセンター
ソフトボール	13	月	11:00-13:00	南町運動広場	10	月	11:00-13:00	南町運動広場
	27	月	11:00-13:00	南町運動広場	24	月	11:00-13:00	南町運動広場
ポッチャ	11	土	13:00-15:00	スポーツセンター	3	月	11:20-13:30	スポーツセンター
	20	月	11:20-13:30	スポーツセンター	8	土	13:00-15:30	スポーツセンター
	25	土	13:00-15:30	わくわく健康プラザ	17	月	11:20-13:30	スポーツセンター
					20	木	11:20-13:30	スポーツセンター
22					土	12:30-16:00	くるめカップ	
コントラクトブリッジ	17	金	15:50-18:50	生涯学習センター	21	金	15:50-18:50	生涯学習センター

【大学・校友会関係】

・清瀬稲門会総会	5月19日(日)	清瀬ビューホール	山口 片平
・三田会総会	5月25日(土)	成美教育文化会館	有賀 大矢
・西東京稲門会総会	6月16日(日)	東伏見キャンパス	山口 小野
・商議員フォーラム	7月6日(土)	早稲田大学	山口 大矢
・三多摩会長会	7月14日(日)	多摩センター パルティン	山口 大矢
・稲門祭実行委員会	9月26日(木)	早稲田大学	片平 大矢
・秋季代議員会	9月28日(土)	早稲田大学	小山田 有賀
・早稲田大学稲門祭	10月20日(日)	早稲田大学	片平 大矢

会の報告

◎幹事長・事務局長会議報告

大学校友会幹事長事務局長の報告

3月16日(土)14時から早稲田大学3号館301教室において大学校友会の幹事長事務局長会が開催された。萬代晃校友会代表幹事から、大学の学生数は4割以上が女子学生になっているが、校友会はジェンダーギャップを抱えているとの挨拶の後、2024稲門祭実行委員長から今回の稲門祭はコロナ前の通常の状態(お酒類を学内で飲める)に戻り開催するので、皆様のご参加とご協力をいただきたいとのお願いがあった。引き続き、事業・組織・財務・広報・学報委員会から2023年度と2024年度の報告並びに募金関係の報告とお願い等があった。

引き続き千葉県支部から、設立13年になる「なでしこ早稲田IN千葉」という組織で、男中心の飲み会とゴルフ等の活動ではなく、子供連れでも参加できる「女子会」をしているという事例報告があった。当会では設立2年目の平成8(1996)年に安宅会長、高橋事務局長の発案で女性サークルが発足し、活発な活動をしているので、当時の執行部の慧眼には改めて敬意を表するとともに、感謝を申し上げます。

なお、東久留米稲門会への2024年度の組織強化補助費は、所定の条件を満たせば25万円になる予定である。

事務局長 大矢 真弘 記

◎春季代議員報告

3月16日(土)に、春季代議員会が早稲田大学大隈講堂で開催されたので、ご報告いたします。

協議事項・報告事項として、「2023年度活動報告および決算予想」、「2024年度活動予定および予算編成」、その他例年通りの議事が進む中、今年度が4年任期の代議員・役員の改選期にあたり、「代議員定数の件」で、私共の東久留米稲門会は代議員定数が3名から2名となりました。また、校友会幹事の選任において萬代晃氏が引き続き2028年まで代表幹事を続ける事が承認されました。それと、2年前よりアナウンスはされていましたが、「2024年4月から早稲田カード年会費有料化」が始まります。早稲田カードを保有の方はカード年会費が発生することになりますのでご承知おきください。

報告事項の中では、今年度の稲門祭(10月20日予定)は、コロナ以前の様に「お酒を含む飲食」がOKのかたちに戻すこと、新たな募金依頼として、2027年度完成予定で主に教育学部が使用するための「9号館建設募金」が始まる事が報告されました。

恒例の、校友会会長である田中愛治総長の挨拶では、2032年に早稲田大学が創立150周年を迎えること。それに向けて「Waseda Vision 150」を継承・進化させ、2050年までに目指すべき早稲田の姿を視野に入れた「Waseda Vision 150 and Beyond」の考え方を掲げて教育研究改革を行っている。既に偏

差値において私学トップの座を奪還（週刊ダイヤモンド記事より）。「世界で輝く WASEDA」をスローガンとして、世界の人々のために貢献するグローバルリーダーなろうとするならば、早稲田で学ぶことが最も有効だと、2040年には日本で、2050年にはアジアでそう思われる大学になることを目指している、とのお話がありました。 小山田 朋樹 記

◎臨時役員会報告

2024年度臨時役員会が4月7日（日）16:00～生涯学習センターにて開催された。

<議事録概要>

山口会長から今年度の行事や人事関係等について説明があった後、開会し、以下の事項について報告や意見交換が行われた。

1. 第30回定時総会について 4月21日（日）（成美教育文化会館、1階ギャラリー）

(1) 文化講演会 14時～15時30分 司会：前川

講演者 (社)日本発声医学協会 代表理事 野口千代子

演題 「発声と免疫力」

(2) 定時総会 15時40分～16時30分 司会 小野副会長 議長 山口会長

議題 ①2023年度事業報告 ②2023年度収支報告

③2023年度監査報告 ④2024年度事業計画

⑤2024年度収支計画 ⑥役員変更 ⑦その他

(3) 懇親会 16時45分～18時30分 司会 大矢

*会費：3500円 *マグカップ贈呈 4名

*来賓祝辞：三田会・東村山

(4) 事業計画、予算案等について

別紙資料に基づき、会計の清水氏と事務局長より説明があり、事業計画の一部を削除した。

(5) 次年度総会日程について

2025年4月19日（土）or20日（日）で成美教育会館へ確認することにした。

2. 幹事長・事務局長会議、代議員会の報告 <3/16（土）>

事務局長と小山田副会長から報告があった。

3. 組織強化補助金について

2024年度も申請をする。寄付する部は「ワグダーフォーゲル部」とする。

<ご参考>

野球部→スキー部→応援部 →ラグビー部 →水泳部→バスケットボール部→アーチェリー部

→体操部（2019年度） 2020年度無し→ソフトボール部→ボクシング部 →競走部

4. 広報関係、その他

(1) 東稲ニュース 編集案概要と原稿執筆依頼

今回担当の有賀氏より資料に基づき説明があった。

原稿締切：4月25日（木）

印刷日：5月8日（水） 15時～印刷、16時～作業

(2) 映画鑑賞会について（成美教育文化会館）

5/30（木）13:30 「サント・オブ・ミュージック」

*その後の日程は、9/26（木）、11/28（木）の予定。

(3) 新入会員情報

伊藤 卓 下里2丁目 1987年理工機械

(4) 今後の課題

① 30周年記念パーティーの件

② 東稲ニュース 30 周年記念号の件

③ コンサートチケット販売の件

*次回役員会について

2024 年 5 月 8 日 (水) 17 時より生涯学習センター (学習室 2)

<15 時~印刷、16 時~作業、17 時~役員会>

2024 年 6 月 2 日 (日) 16 時より、生涯学習センターの予定

部会だより

【活動報告】

<太極拳部会・花見の会>

花見の会は当初は 3 月 23 日 (土) の予定でしたが、天候不順から開花の時期が遅れていたため 3 月 30 日 (土) に延期されて、例年通り成美会館で開催されました。昨年は 3 月 25 日満開の花を見ながらの花見の会だったのに、今年は 30 日になっても花はまだいつくかほころんでいるだけでした。いつものように太極拳の稽古のあと今回は場所を 3 階の和室に移して花見の会場が設けられました。集まったのは総勢 20 人で、男性 14 人、女性 6 人。最高年齢 89 歳から最年少年齢 60 歳。完璧に後期高齢者主体の集まりでした。会場にはコの字形にテーブルと椅子が並べられ、テーブルいっぱいのにぎり鮭、焼き餃子、手づくりの赤飯、ポテトチップス、柿の種、ピーナッツ、イカ燻製、チーズ、カマボコなどの乾きもの多種、チョコレートなどが置かれていました。そして前のテーブルには各自が持ち寄った清酒や焼酎、ワイン、缶ビールのほかノンアルコールビールや緑茶、水、氷がずらりと並べられ、おでんも用意されていました。まさに花より団子の会場でした。前部会長の鮎貝さんの挨拶、山口稲門会会長の乾杯の発声で宴は始まりました。飲んで食べて話をしていくうちに互いにすっかり打ち解けて、いつの間にか青少年時代に立ち戻り、話に花が咲き、話が飛び交い、会場は熱気の渦に巻き込まれ、時が経つのを忘れる程盛り上がりました。それでも終わりは来るものです。渡辺部会長の挨拶で楽しい花見の宴はお開きとなりました。皆で会場の後片づけをして三々五々会場を後にしました。カラオケに行った人も多かったようです。

帆角 信美 (ほかくのぶよし) 記



俳句部会>

第 283 回 3 月 18 日(月)

兼題： 蛇穴を出づ 踏青

当季雑詠二句

<高点句>

地の底の活断層や青き踏む 比護喜一郎
春うらら旧駅舎にて街ピアノ 三浦洋子

<自選一句>

青き踏む古代貴人の野の宴 杉本達夫
歩き初むやんちゃ坊主も青き踏む 川島知子
とつおいつ出るや待つやと蛇穴で 馬場清彦
野仏の一つ一つに春時雨 片平るみ
青き踏むたちのぼる香のほのかなり 横田慧子
陽炎や近づく都電早稲田行 大久保泰司
青き踏む一ミリほどの白き花 橘優治

第 284 回 4 月 23 日(火)

兼題： 四月馬鹿 春眠

当季雑詠二句

<高点句>

騙す人ある幸せや四月馬鹿 大久保泰司
春眠の破れて常の家事雑事 杉本達夫

小さき背に赤き大きなランドセル 比護喜一郎

<自選一句>

飛鳥山笑ふ都電のレトロ音 川島知子
屋形船流れるままに桜降る 横田慧子
引っ越しのトラック二台春の朝 三浦洋子
龍宮の秘めたる色の桜貝 片平るみ
囀りの一心不乱空の恋 橘優治
大変だ又寝過ごした春眠め 馬場清彦

片平るみ 記

<ソフトボール部会>

何でだろ～何でだろ～、ソフトボールの悩み事

現在のバドミントン部のルーツは昔々渡辺ソフトボール部長が提唱され、帆角さん、安次峰さん達に私も加わって「いろいろスポーツ」と称してキャッチボールの会を始めた事です。その後、卓球を経てバドミントン部となりました。

バドミントン部の活動が本格化し数年経過（時期失念）の後、渡辺ソフトボール部長のご尽力（コーチ招へい、道具、グラウンドの確保など）によりソフトボール部が発足し、現在に至っています。

私は子供のころから現在にいたるまで、ソフトボールの経験は無きに等しく、軟式野球を新入社員時に上司の業務命令で、工場の野球部を3年間活動したのみです。その活動も練習は皆勤賞レベルですが実力はベンチを暖めていた時期のほうが長いレベルなのです。

悩み事その1

前置きはこのくらいにして悩み事その1です。ソフトボールの練習は入念なストレッチ後キャッチボールをします。相手の左胸めがけて投げのですが、左肩どころかバンザイしても届かない程遠くに行ってしまうのです。「エッ」何で？ビックリ仰天。「何でだろ～何でだろ～」と悶々としているうちに3年が過ぎ、今年のシーズン開始日の4月8日の夜思いついたのが、ボールの握り方に原因が有るのでは？と。調べたら、やっぱり、私の握りは驚掴みでその為手首のスナップが利かず、ボールがとんでもない方へすっ飛ばすのかもしれない？との、取りあえずの原因究明（正解か否かは別として）に至りました。これからは、驚掴みしないで野球と同じ握り方で投げようと思っています。

悩み事その2

悩み事はもう一つ有るのです、勿論今後新たな悩み事の発生も大いにありそうですが、それはそれとして、2つめはバッティングです。シートバッティングでも試合形式でも殆ど小フライ、ヒット性の当たり



は1～2割、何で？これまた「何でだろ～何でだろ～」と3年過ぎてしまった。

今シーズン開始日以降いろいろ原因を考えてみました。「下手な鉄砲も数打ちゃ当たる」で、取りあえ

ずの原因究明（正解か否かは別として）に至りました。悩み事その1で書いたように、たった3年間ですが野球をしておりまし

た。それで、その当時のバットスイングを身体がまだ覚えて？いるらしく、ピッチャーが投げると野球のタイミングで身体が反応してスイングを開始してしまう。するとどうなる？ボールが身体に近づくより早くスイングを始めるから、ボールは左前方のまだやや高い位置にある（と思う）ので、ボールの下部を打って小フライとなるのでは？と、そこで、スイング開始が早すぎるなら、ワンテンポ遅らせれば良いのか、そうならばどうやってワンテンポ遅らすのか、しかしながらこの原稿執筆時点では「解」に至っておりません。

さて、悩み事その1は改善活動を次回の練習から開始するつもりですが、その2は何時になることや先が見通せません。

別処 尚志 記

<ウォーキング&山歩き部会>

ウォーキング & 山歩き部会活動報告 国分寺殿ヶ谷庭園、野川の河原で花見（第96回4月2日）

この企画は、桜の開花予想を睨んで、当初3月26日に設定したが、思いもよらぬ3月に入っての寒冷気候の停滞の中、開花予想が日を追って遅くなり、1週間延期とせざるを得なくなった。それでも尚気温は高まらず、雨がうち続き、今年の花見は出来ないと諦めかけていたところに、奇跡が起こった。4月に入り急激な暖気の訪れと共に桜のつぼみが急速に膨らみ、垂れ込めた空模様も、実施日の2日だけが青空を見せてくれ、最高のウォーキングと花見となった。

開催日延期もあり、12名（男10、女2）と少し寂しい参加者で、西武線を乗り継ぎ、国分寺駅近接の殿ヶ谷戸庭園から歩を開始した。

国分寺市は、武蔵野台地の南端に位置し、古多摩川の浸食によって形成された数段の段に跨っており、各段丘の縁端は段差数メートル程度のちょっとした崖で、そこに湧水が湧く地について武蔵野の方言で「ハケ」と呼ぶ。また、段丘の縁端に沿って延々と続くこうした崖の様子は、学術的には崖線（かいせん）と呼ばれている。殿ヶ谷戸庭園はこの国分寺崖線の南側斜面に位置し、湧水と植生を巧みに生かした和洋折衷の回遊式林泉庭園である。元々は大正2年に作られた別荘で、昭和4年に三菱財閥の岩崎家の所有となり、昭和49年に東京都が購入し都立公園として開放された。青い空の下、僅かに咲き残るカタクリを探したり、湧水を集めた池を巡ったり、春まだ浅く花の乏しい庭園内を登り下りし、先達が別荘地として愛した素晴らしい趣きに浸ったひと時であった。

庭園の南側に降り、今は辺り一帯が住宅地となっている風景の中、再び崖線を登って下方に広がる展望を見やっているうちに、道は「はけ」へと降りて、その先長く続く崖線に沿って進み、川幅を広げた野川に辿り着いた。国分寺駅近くの日立製作所中央研究所の庭園を主源流として、始めの細い川筋経て、東京経済大学の足元辺りから川らしい様相を見せ始め、貫井神社に至る辺りからは兩岸に遊歩道が整備され、川の堤は桜並木となっている。「はけ」を歩いて来て閉ざされた感のあった視界が一瞬で開け、ピンクに覆われた川がずっと先まで続いていた。万朶の桜に囲まれて続く河原に憩いの場を見つけ、うら



らかな日差し包まれて弁当を広げ、咲き誇る花に称賛の思いを込めて祝杯を捧げた。

桜花の訪れに接すると、多くの人々に、正月とは違った、年が流れて行くという思いをもたらせるようである。近年、開花時期が早くなっていたのが、徐々に年度が改まる4月に花の盛りがずれた事が、往時の入学式や入社式の思い出を一瞬頭に過らせた。様々なことが走馬灯のように頭の中を巡って行く感覚は、歳を重ねるにつれて強くなり、「さまざまの事おもひ出す 桜かな (芭蕉)」の名句を、身に沁みて実感するのは、こうしたことがあるからなのだろう。

今年の桜は4月の声を聞き一遍に咲き、雨の中で直ぐに姿を消してしまった。「さくらさくらさくら咲き始め咲き終わりになにもなかったような公園 (俵万智)」。現代の人気歌人は、口語の軽快な文体で、盛



りの桜の華麗とそれが終わった空虚を簡潔に詠っているが、古今和歌集以来の桜への日本人の思いを、さまざまなことおもひ出しながら、伝えているのだろうか？

花見の後、国分寺崖線の緑に覆われて、周囲からの湧水の池が美しい、貫井神社を参詣。再び崖線の下を歩いて、滄浪泉園の脇を登って再び崖線の上に出て、最終地、武蔵小金井駅に着いた。

武蔵小金井では、昼食時の祝杯の続きで、打ち上げを行った。 部会長 東海 俊孝 記

<ゴルフ部会> 令和6年春の稲門会コンペ

4月4日、玉村ゴルフ場にて11人の参加で開催しました。前日まで雨を心配していましたが雨も上がり陽もさす絶好のゴルフ日和になりました。前年までは5月の開催でしたが、花見コンペとしく1か月繰り上げましたが今年は開花が遅く、この日が東京の開花日で群馬は残念ながらちょっと咲いている程度でした。成績はさすがの上原さんが91でベストグロ優勝でした。2位は平山さん、3位は坂井さんでした。さらにニアピンは4ホールのうち3ホールを池田さん、上原さん、平山さんと年令上位からの3人が獲得しました。若手の奮起を期待します。片野さん(54年卒)の初参加がありました。1年ぶりのラウンドということで苦勞していましたがドライバーの距離は稲門会の1番で今後の活躍が期待できます。成績はBBとしっかり賞品を獲得しました。 金子 孝司 記



<書道部会> 謙慎書道会展を参観して

私は東久留米三田会の会員ですが、1年程前から縁が有って東久留米稲門会の書道部で平山先生の指導を受けています。3月21日(水)は上野にある東京都美術館で平山先生も出品されている謙慎書道会展を先生の解説を伺いながら書道部8人で参観しました。

平山先生に書道の指導を受けようと思ったのは、毛筆で巻紙の手紙を書きたいという目的があったからです。ところが、書道と言うのは毛筆で上手に字が書けるだけでなく何れは芸術的な美しさを求めるものだと聞かされて、芸術に全く縁遠い私は慌てています。そこで、毛筆による文字の芸術とはどの様

なものかを勉強するためには先生の解説付きの書道展の参観は必須事項です。今後もっと沢山の書道展を参観して文字の芸術的感性を高めなければなりません。

平山先生の書道教室は必ず二次会があります。今



回の二次会は昼間であったので、平山先生の案内で上野から TAXI に乗って元遊郭の吉原の大門「土手の伊勢屋」の天井を食べに行きました。ここでお店に入るために2時間弱外で待たされました。この伊勢屋は生前太田晴之助さんお勧めのお店だそうです。

その後、吉原廓後をウォーキング、都電早稲田行きの始発駅三ノ輪から大塚経由、池袋へ反省会后帰宅しました。

東久留米三田会 佐武 昇 (昭和 36 年工学部卒)



<ポッチャ部会>

ポッチャ部内対抗戦報告

第3回ポッチャくるめカップに向け、2024年2月~3月に部内対抗戦を開催しました。2名ずつ6組に分けて総当たり制で実施した結果、4勝1敗で松崎洋子さん、東海さんチームが優勝しました。但し当部会は予算が厳しく賞品を差し上げられませんでした。次回は、対抗戦を充実させるため、予算を確保したいと思います。

高橋 哲男 記

【活動予定】

<カラオケ部会> 次回のカラオケ部会は7月30日(火)を予定しております。詳細は東稲ニュース7月号に記載いたしますが、予定の確保をお願いいたします。

後藤 秀作 記

東稲広報室

◎新入会員 伊藤 卓 下里2丁目 1987年理工(機械)

◎オペラの会(清瀬)案内

「オペラを楽しむ会」(清瀬稲門会主催)のご案内

日時 6月2日(日) 13時開場 13時30分開演

場所 アミューホール(清瀬駅北口徒歩1分)

演目 「魔笛」(モーツァルト)

バイエルン歌劇場ライブ(1983年)

入場無料ですが資料代200円のカンパをお願いします

<総会後の懇親会 特別会計収支報告>

4月21日開催の総会懇親会の収支は以下のとおりでしたので報告します。

[収入] 懇親会費 41名 @3,500円 143,500円

[支出] 会場費 6,800円 備品費等 11,625円 ケイタリング費用 177,000円
会場費。備品費等は同一会場のため折半しております。

[収支] 差引、51,925円の不足を生じ、イベント補助金から補填しました。

会計係・清水 正弘 記

<会員リレーエッセイ> 噴水広場

カエル二題

1965年商卒 上原 徹也

我が家の春の兆しは毎年啓蟄（今年は3月5日）の前後に小さな庭の池に産卵に現れるヒキガエルの夜の鳴き声で感じ始めるのが通例です。皆さんはヒキガエル（ガマ）の声を聴いたことがありますか？ヒキガエルは産卵のため冬眠から一度土中から這い出して相手を見つけて産卵した暖くなるまで冬眠するのですが、普段鳴かないヒキガエルが結婚相手を探す時だけ「クーククー」と凄く優しい可愛い声で鳴きかわすのです。今年は暖冬のせいか例年より早く2月18日の夜に鳴き声が聞こえて2月20日に産卵がありました。

東久留米には1968年に結婚と同時に転居してきたので校友の中では古い住人になるかもしれません。当時我が家の近くの落合川も自然蛇行しており近くの自由学園の女子寮の脇に沼地があり格好のヒキガエルの産卵場所でしたのでヒキガエル等は珍しくありませんでした。ところが町が現在の姿に近づくと産卵場所が少なくなるのと同時にブロック塀の普及で産卵時に帰巢本能のあるヒキガエルは生まれた池に帰れないのと、生まれた子ガエルも生活空間を確保できなくなってきて個体数が激減しているようです。

今年産卵のあった卵も桜の咲くころにはオタマジャクシになって泳ぎだし梅雨に入る頃 本当に小さな子ガエルになって旅立ちます。3年後に何匹帰って来てくれるか楽しみです。

我が家で愛されているもう一種のカエルがアマガエルです。埼玉ゴルフの会員だったころゴルフ場への近道の山道に棚田があり田植えが終わると一斉にアマガエルの産卵場所になりました。ゴルフに行く時にバケツと網と長靴をトランクに入れてオタマジャクシを沢山捕って来て育てましたが田圃のように水の暖かさと餌の豊富さが庭の池では上手くいかずオタマジャクシから育てるのをあきらめ子ガエルを育てる方に方針転換しました。現在我が家のキッチンの正面の小さな水槽で家内が8匹ほどのアマガエルを飼育して愛らしい姿と鳴き声を楽しんでいます。冬眠をさせるのが難しくヒーターを入れて冬でも餌をやりながら産卵させようと飼育中ですが田圃の環境が無いとなかなか産卵しないようです。

ここ5、6年初夏になると新潟に子ガエルを捕りに行くのが恒例です。最初は田圃の近くの草むらで捕っていましたが近年恰好の効率の良い採集場所を見つけました。それはなんと国道沿いの夜のコンビニの窓ガラスです。明りに集まる虫を食べるためにカエルも集まるからで元気のよい大きく育った子ガエルを捕ることができます。



大量に捕ってきた子ガエルのうち数匹は水槽で飼いあとは庭に放して鳴き声を楽しんでいます。アマガエルの鳴き声は相当大きく、成長すると木に登って暮すことが多いのでご近所の庭木からも鳴き声が聴こえることがあります。

夏の夕方に落合川の老松橋付近を散歩中にアマガエルの鳴き声が聞こえたらうちの子だと思って楽しんで下さい。

◎編集後記

水泳のドルフィンキックを考案したのは早稲田の先輩—「怪我の功名」にて誕生

競泳のバタフライは、20世紀半ば、平泳ぎの一種として誕生した。1928年のアムステルダム五輪で、ドイツのエーリッヒ・ラーデマツヒェル選手が、現在のバタフライの手かきと平泳ぎのキックを組み合わせた泳法で銀メダルを獲得後、このスタイルが浸透していった。

バタフライのキックとして普及するドルフィンキックを考案したのは、日本の長沢二郎選手(早稲田)。1952年のヘルシンキ五輪男子200メートル平泳ぎで6位入賞後、両足を怪我して平泳ぎのキックができなくなってしまう。そこで、欧州遠征中、両足を揃えて上下に動かすキックを習得。研究を重ねて現在のバタフライの泳ぎ方を完成させると、世界記録を連発したことから、世界中の選手がこれに追随した。そして、バタフライが初めてオリンピックの競技種目となった1956年メルボルン大会では、バタフライの全選手が長沢式のキックで泳いだという。

上野にある西郷像は本当の姿ではない

西郷隆盛は写真嫌いだったといわれ、坂本龍馬や勝海舟のように本人と断定できる写真を残していない。よく知られている西郷の肖像画は本人をモデルにしたものではなく、弟の従道と従兄弟の大山巖の顔を参考に、イタリア人銅版画家エドアルド・キヨソネがつくり上げたもの。つまり「想像の産物」だった。1898年に完成した西郷隆盛の銅像も、高村光雲がキヨソネの絵を見ながら制作した。そのため、除幕式に参列した西郷の妻・糸子は、思わず「うちの主人は、こげんなお人ではなかった」と漏らしたそうです。



東稲ニュース編集委員からの連絡：東稲ニュースを更に楽しく、読み応えのあるものにするために「修学旅行の思い出」の投稿をお願いします。出身地や学校等の事情により修学旅行先が違うようです。皆様、楽しかった学生時代を思い出して共有しませんか！

編集委員：有賀 千歳 (今回の担当)、片平 るみ



東久留米稲門会HPへのアクセスは、
左記QRコードからできます。