第３４号

東稲ニュース

早稲田大学東久留米稲門会

平成１９年５月１０日発行
発行責任者　市川　英雄
編集責任者　井坂　宏
E-mail:w_higashikurume@nifty.com
http://homepage2.nifty.com/35292/

新会長挨拶

東久留米稲門会会長　市川英雄

このたびの定例総会で、会長に選任されました市川です。なにとぞご支援をよろしくお願い致します。

当会は、早稲田大学で学んだという絆でむすばれ、会員相互に強い親近感があります。

卒業後は各人さまざまな社会・人生経験をされておりますので、会の交遊を通じて、一層充実した人生を送る場を与えてくれるものと確信しております。

本年は、わが母校が創立１２５周年を迎えます。まさしく「集まり散じて人は変われど」早稲田大学は厳として存在し、また永遠に伸展していかねばなりません。

明年は、慶應義塾が創立１５０周年を迎えます。歳月の先輩だけに、三田会は組織運営がしっかりしているようです。

ご承知のように、今年の東京六大学野球リーグ戦には、新入生の斎藤佑樹投手が先発登板して白星で飾りました。有名な福原愛選手も卓球部に入り、文武両道で頑張っていく母校です。大いに応援しましょう。

当稲門会の目的は、会員相互の親睦・啓発及び母校と地元東久留米市の発展に寄与することにありますが、その基本は会員相互のコミュニケーションと交遊にあると考えます。

実際には各会員各様で「人心の同じからざるは、面の如し」です。しかしながら、同学の縁を大切にして

より和やかな
より楽しい

集まりの稲門会を目指してゆきたいと思っております。

どうぞよろしくお願いいたします。

会の告知板

5月２６日（土）	**散策山歩きの会**		
	武蔵横手方面		（別途案内チラシあり）
6月　１日（金）	**映画鑑賞会**	**１４：００～**	**成美教育文化会館**
	タイトル「アフリカの女王」		（別途案内チラシあり）
6月　２日（土）	**平成１９年度春季六大学野球早慶戦観戦会**		（別途案内チラシあり）
6月　３日（日）	**役員会**	**１４：００～**	**中央公民館**
6月１７日（日）	**ウォーキングを楽しむ集い**		
	染井霊園・旧古河庭園から飛鳥山へ		

［大学・校友関係］

○校友会幹事長会議、代議員会議が３月１３日（火）に開催され、幹事長会議に平山当会事務局長、代議員会議に平山事務局長、安次峰、山岡両幹事が出席した。

○早稲田大学商議員に市川会長が新たに就任、菱山副会長、平山事務局長は留任。また代議員に松崎副会長、平山事務局長、安次峰・山岡両幹事がそのまま留任となった。

○１０月２１日（日）に行われる稲門祭の実行委員に松崎、吉川、塚越の３名が選出された。
今年は大学創立１２５周年ということで各種行事が予定されているため、３名の実行委員の選出が求められていた。今年は福引きチケット７０枚が割り当てられているので、協力をお願いしたい。

○早稲田大学創立１２５周年記念事業募金
今年が最後の年になるので、８万円以上の寄付者の銘板、及び１２５万円以上寄付者の「椅子募金」に一人でも多くの会員の名前が刻まれるよう協力をお願いしたい。

［広報関係］

○平成１９年度東久留米稲門会総会において以下のような新しい執行部が承認された。

・会長　市川英雄（３３・政経）
・副会長　菱山房子（３２・文）、　松崎　博（３５・理工）、井坂　宏（３８・理工）
・幹事（事務局長）　平山正徑（４０・政経）
・同　（事務局次長）安次峰暁（４５・社学）
・幹事　神田尚計（３２・政経）、鮎貝盛和（３５・理工）、米光慶二郎（３６・文）
比護喜一郎（３７・商）、森田　隆（３７・理工）、伊東　毅（４０・商）
藍原昌義（４０・法）、　河村洋子（４１・教育）、橘　優治（４１・商）
竹山信保（４２・法）、　村野建彦（４２・政経）、塚越　崇（４３・政経）
高橋哲男（５０・政経）、石寺美弥子（５３・文）、山岡恭子（５３・教育）
大矢真弘（５４・文）、　呉　淳久（６０・教育）
・会計監事　久家政裕（３４・商）、吉川明美（５２・教育）

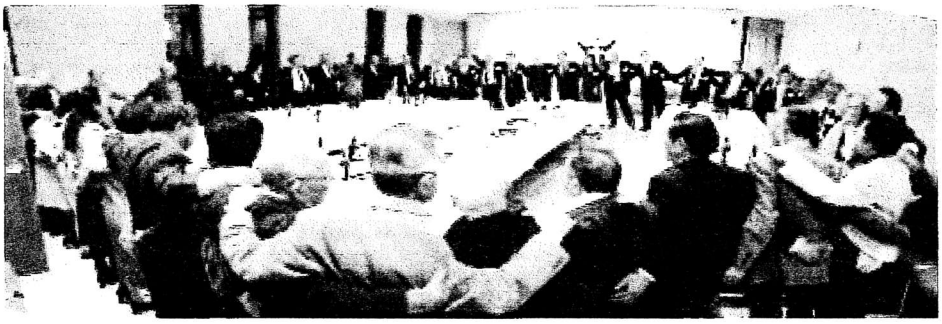
［会の報告］

○平成１９年東久留米稲門会総会

4 月 8 日(日)当稲門会定時総会が成美教育文化会館にて開催され、大学から江夏健一副総長、桜井直子創立 125 周年記念事業募金局渉外担当課長、近隣稲門会、東久留米三田会からの招待者 11 名を含め 72 名が出席した。

高橋哲男幹事の司会で進められ、総会に先立ち文化講演会が開催された。総会では平成 18 年度事業報告、同決算報告、監査結果報告があり承認可決、続いて平成 19 年度事業計画、同収支予算案及び役員改選案が承認可決された。直ちに市川新会長挨拶の後、江夏副総長の挨拶を頂き、懇親会に移り和やかな雰囲気の中、大いに交流を深め大矢幹事指揮の下、校歌斉唱で閉会した。

（平山正徑記）



総会に於ける会長挨拶

東久留米稲門会会長　帆角信美

知事選の投票日にもかかわらず多くの方々にお集まりいただき、第１３回定時総会が開催されたことに対しまして、厚く御礼申し上げます。

さて、東久留米稲門会は創立当初から、会員相互の親睦を図ること、東久留米市の発展に寄与すること、母校早稲田大学の発展に寄与することを基本方針として運営され、現在に至っております。そのうち、会員相互の親睦を図る点については、皆様のご尽力によって現在、会主催の年間行事が３つ、会主催の集いが３つ、部会が８つもあって、活発に動いております。市の発展に寄与する点については、市民向けに映画鑑賞会、講演会などを随時開催し好評を博しております。

最後の早稲田大学の発展に寄与する点については、今がその最大のチャンスだということです。皆様ご存知のとおり、大学の創立１２５周年記念事業記念募金は今年が最後の年となります。我が稲門会では大学の募金活動が始まった年に総会で会員が任意に毎年２０００円の寄付を行う旨決議し、毎年寄付をお願いし大勢の方から寄付をいただき、大学に納めてまいりました。今年も２月に会員の皆様に２０００円の寄付をお願いする案内を出させていただきました。

さて、先ほどご紹介しました桜井課長から聞いたところでは、２００億円の目標に対し現在１６５億円のところまで何とか来たそうです。大学では１２５周年記念事業を行う１０月２１日までに集めたいものと懸命に努力しています。皆様にここで１つ気張っていただき、２０００円ではなくもう少し寄付金を増やしていただいで、３つ目の柱である早稲田大学の発展に金銭面で寄与してもらいたいとお願いする次第です。

寄付の話が少し長くなりました。これから６つの議案をお諮りいたしますので、ご審議賜りますようお願い致します。

議事については、鮎貝幹事が議長に選出され、鮎貝議長のもとで以下の議題についてすべて了承された。なお、本年は役員の改選時期であり、市川新会長ほか新しい副会長、幹事等が選出された。

新役員の氏名は［広報関係欄］に掲載した。

- 平成１８年度事業報告
- 平成１８年度収支決算報告
- 平成１８年度収支決算監査結果報告
- 平成１９年度事業計画
- 平成１９年度収支計画
- 平成１９年度役員改選

（出席者）○早稲田大学　江夏健一、桜井直子、○近隣稲門会　三宅良太、風間和夫、山本力也、岡澤晃一、西村　弘、長尾　宏、○三田会　高橋是行、佐藤柳次郎、金田政也、○藍原昌義、安宅武一、安次峰暁、鮎貝盛和、荒川正行、安藤信雄、池田治夫、池田　実、井坂　宏、石寺美弥子、市川英雄、伊東　毅、上原徹也、大川洋子、大矢真弘、小野泰右、梶井琢太、加藤義雄、川上昇一、川俣栄一、河村洋子、神田尚計、吉川明美、久家政裕、黒坂　斉、桑田暢夫、呉　淳久、三田　三、白石春雄、末松　毅、高橋　勤、高橋哲男、竹山信保、辰巳徳蔵、塚越　崇、長瀬邦子、納見明徳、野田一博、比護喜一郎、菱山房子、平山正徑、深澤政次、福田　稔、別処尚志、帆角信美、本間信一、松崎　博、

武藤　豊、森田　隆、山岡恭子、米光慶二郎、岡野幸子、加藤雄達、島田好多、高井章夫、中島　宏、栄田卓弘、榎本隆司、太田晴之助、馬場清彦、山崎敬雄　（順不同、敬称略）

○第１６回映画鑑賞会

６月１日(金)　上映１４：００～

主催　早稲田大学東久留米稲門会

財団法人　豊島修練会

アフリカの女王（The African　Queen）

１９５１年　アメリカ

第一次大戦下の独領東アフリカ。勝ち気な宣教師の娘ローズ（K・ヘプバーン）とおんぼろ蒸気船「アフリカの女王」の酔っぱらい船長（H・ボガード）が、ドイツ砲艦撃沈に挑む。

スリリングな追跡劇に加え、２大スターの掛け合いが最高に楽しい名作。

監督　ジョン・ヒューストン

出演　ハンフリー・ボガート

キャサリン・ヘプバーン

ロバート・モーレィ

１０４分。　カラー

[部会報告]

○第２３回ウォーキングを楽しむ集い

平成１９年４月３０日、トトロのふるさと狭山丘陵南麓の里山を楽しんだ。詳細は次号に掲載

○ゴルフ部会

６月８日（金）三田会との対抗戦を玉村ＧＣで開催する。

部会だより

女性サークル

女性サークルは、東久留米稲門会の数ある部会の中でも歴史ある部会です。

初代安宅会長時代に、当時の幹事長、高橋元会長ご発案のもと早々と発足しました。

帆角前会長のもとでも様々な活動を行い、会員相互の親睦を深めて参りました。

今年度は、私が部会長を勤めさせて頂くことになりましたが、活動を通じ、稲門会ではマイノリテイーである女性会員の交流の場として、また新人女性会員の窓口としての機能を果たしていければと思っております。

会員の皆様には、またお世話になると存じますが、どうぞよろしくお願い致します。

（山岡恭子記）

ゴルフ部会

橘正治さん追悼ゴルフ会に参加して

橘正治さんが亡くなられて早くも一年になろうとする３月３０日、ゴルフ部会が企画した橘さん追悼ゴルフ会に参加した。参加者は太田晴之助部長をはじめとする安宅さん、川上さん、伊東さん、藍原さん、それに私の６名。開催ゴルフ場は橘さんがメンバーだった廣済堂埼玉ゴルフ倶楽部。以前、当稲門会ゴルフ会も２～３度が開催されたことのある縁の地だが、私にとっては思いもよらぬホールインワン

を成し遂げた忘れ得ぬコースである。ホールインワン等他人ごとと考え直して、ホールインワン保険をキャンセルした直後の出来事で、公にならないことを願ったが、同伴の橘さん、川上さんに「慶事知らしめ祝うべし」と半ば強要されて高いゴルフ代になったことを懐かしく思い出す。

夜来の雨は朝には止んで時折晴間も見せたが、風が強く参加者一様にスコアを伸ばすことは出来なかったようだ。ホールインワン成就者の面目丸つぶれであったことは言うまでもない。

帰途秩父駅前の蕎麦屋で故人を偲びつつ地酒と山菜を楽しみ、談笑で初春のひと時を過ごした。

（比護喜一郎記）

囲碁部会

今回は、これからの主要日程について記述します。

今年は大学創立１２５周年の年で、これを記念して「オール早慶囲碁フェスタ」が平成１９年１０月２８日（日）正午より早稲田中・高体育館にて開催されます。

参加者は、両校の教職員・囲碁会現役・校友を予定、推定３５０人の大イベントです。

当部会からも何名か参加者を出すことになります。なお、大会に華を添える両校出身の女流プロ棋士の指導碁もあり、楽しい大会になりそうです。

恒例の「オール早稲田囲碁祭」は今年で７回目になりますが、平成１９年６月９日（土）午前９時３０分より、市ヶ谷日本棋院２階大ホールにて開催。参加人員は３３０人を予定。当部会からも例年通り２チームと級位者の個人戦への出場が決定しており、現在メンバー編成を調整中です。

（辰巳徳蔵記）

俳句部会

３月１１日（日）　第８２回句会　中央図書館　１：３０PM～

兼題　「春の雨（雪）」　「たんぽぽ」　「当季自由句」

高得点句

頬杖をつけば音なき春の雨	三田　畔巣
菜の花に埋まりそうな岬かな	河村　洋子
たんぽぽを避けて路肩の耕運機	比護喜一郎
たんぽぽやケアハウスより童唄	三田　畔巣
たんぽぽの絮毛そこから海なるに	安宅　武一
嫁姑かりそめ和む雛祭	川俣　栄一

４月１４日（土）　第８３回句会　川越吟行

夜来の雨もすっかりあがり、絶好の吟行日和になる。参加者１２名。本川越駅からは自由行動でそれぞれ散らばって行く。私達３人のグループは、最初に三大東照宮の一つ仙波東照宮へ。「随心門」という珍しい名の門をくぐって早速一句得る。次ぎにお隣の喜多院へ。

葉桜のなか様々なポーズの五百羅漢が壮観。喜多院の句は、前に詠んでるので今回はパス。

少し残っている桜や山吹等を賞でながら、句材になりそうなものを捜して「時の鐘」、蔵の町をぶらぶ

らと歩く。

お昼は名物のウナギ。小ぶりでそんなに美味とは思えない。

１時３０分から川越市の公民館分室で句会。ここは小泉八雲の御子息の旧居で、お庭の立派な古いお屋敷。五百羅漢の句が一番多い。めいめい、選句の理由、感想を述べながら定時の３時に終了。

東久留米に着いておそばやさんで反省会。

夏日に近かったけれど、小江戸を思いっきり満喫できた一日だった。

（河村洋子記）

高得点句

春日傘たたみて見上ぐ時の鐘	河村　洋子
頬杖の羅漢に花の疲れかな	太田　千雪
春昼や小江戸の蔵の虫籠窓	河村　洋子
春光や蔵改造のティールーム	神田　尚計
鈎の手の小路の小店よもぎ餅	神田　尚計
山車の庫覗く二つの春帽子	神田　尚計
風光る小江戸に粋の人力車	三田　畔巣
抜け道は通行禁止かきつばた	棚野　愛子

太極拳の集い

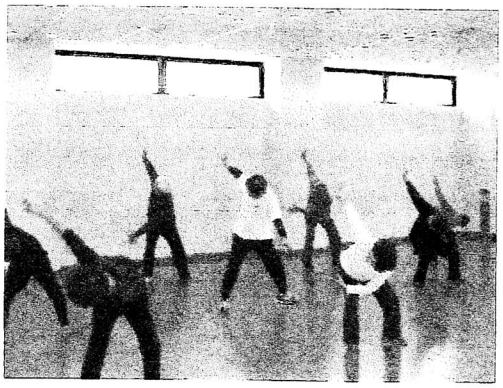
東稲ニュース３月号でお知らせしましたように、平成13年に発足した『東久留米稲門会　太極拳部会』は、２月１７日突然「休部」または「廃部」の危機に直面しました。

しかし、帆角前会長を始めとして会員諸氏のご努力により３月から装いも新たに、また、会の名称も改め、新生『太極拳の集い』として再出発することになりました。

当初、稽古は会場の関係で、毎週金曜日に行うとお知らせしましたが、３月１７日（土）からは従来どおり土曜日に開催しています。

４月２８日現在で、稲門会関係者以外の方を含め、３０名の方が参加登録されました。

このように会を早期に再立上げ出来ましたことは、会員皆様のパワーと愛情の賜物と関係者一同、皆様のご協力に感激しております。



稽古内容は、楊名時の太極拳稽古カリキュラムに添って行っておりますが、従来にない新機軸（例えばビデオ映像による研修など）を織り込んでいます。

そうして太極拳を楽しみながら、また、心身ともにプラスになるよう稽古をしています。

今度とも会員皆様の温かいご支援を賜りますよう、宜しくお願い致します。

（太極拳の集い世話人　鮎貝盛和記）

文化講演会

「生活習慣病の予防」～どうしたら100歳まで健康でいられるか～

講師　清水　廣宣氏
（日本ニュートリション協会副理事長　早稲田大学スポーツメセナ研究所研究員）

4月8日（日）午後2時から成美教育文化会館　1階ギャラリーにおいて、第13回定時総会に先駆けて「第11回文化講演会」が開催されました。以下に要約を記します。

人間は112歳まで生きられると言われています。
病気に打ち勝ち、加齢や老化に打ち勝って元気に暮らす為にはどうすればよいでしょう。

「生活習慣病」という言葉が生れた背景は、米国で1970年に急激に増えた現代病（心臓病、脳疾患、糖尿病）の原因を調査した結果、「生活環境、食生活が原因である」と特定されたことによります。
その結果、分子矯正医学、分子栄養学が生まれ、微量栄養素（ビタミン、ミネラルなど）が欠乏すると、生体は異常を起こし、大量に用いることにより病気治療や健康強化という薬理作用が発揮されることや、年を取ると若いときよりビタミンやミネラルは大量に取る必要があることが判ってきました。
更に、栄養補助食品（サプリメント）の有効性も科学的に証明されてきましたが、日本では、注目度が低く、役に立つと信じられていないで、医師の大半は栄養補助食品が病気に負けない毎日の健康づくりや体力強化に必要であると認めていません。
これは日本の医師の国家試験に数年前まで栄養学がなかった為です。

平成20年から40歳以上74歳を対象に国民皆健診制度が導入され、保健指導が義務付けられることになりました。

代表的な生活習慣病を日常生活において予防する為の方法について解説します。

1　肥満は全ての生活習慣病の原因になりますから、肥満度（BMI値22を標準とする）をチェックして、ビタミン、ミネラルの補充を忘れずにバランスの良い食事を心掛けましょう。
2　がん予防のためには、食生活で免疫力を高めましょう。
3　高血圧症は塩分の取り過ぎに注意して、カリウムを含んだ食品を取りましょう。
4　糖尿病の予防には、過食を避けてバランス良く、規則正しい生活と適度な運動をしましょう。
5　高脂血症（血液の中に溶けているコレステロールや中性脂肪などの脂質の量が増えている状態）や動脈硬化（血管自体が弾力を失い、硬く脆くなることの他、血管の内側にコレステロールがたまり、血管の内径が狭くなること）の予防・治療には、食事療法、運動療法がありますが、効果が無い場合は薬物治療になります。
6　心疾患（狭心症、心筋梗塞）や脳疾患（脳出血、脳梗塞、脳血栓、脳塞栓）はいずれも血管の老化が原因ですから、高血圧の原因になる塩分（ナトリウム）を排泄するカリウムを充分摂りましょう。

尚、健康に生活するためには腸内環境（腸の健康状態）を善くしておくことも大切です。

また、脳神経細胞のエネルギーにはブドウ糖が必要ですので、ボケない為に適度なブドウ糖の補給を心掛けましょう。

いつまでも健康で生き生きとして生きるためには、病気を予防することと健康でいるためにはどうしたらよいかを考えて実践していくこと（予防医学）が大切です。

100 歳以上の人を研究して得られた成果は、①極端な肥満でないこと　②前向きな考えを持っていることで、衛生環境がしっかり整備され、バランスの良い食事を摂っていることでした。

（鮎貝盛和記）

新会員紹介

○佐藤百合子（Ｓ５３・法）

私は早稲田大学法学部を卒業しました。その後、家事、育児等に忙しい月日を送ってまいりました。大学は数々ありますが、卒業して社会に出て改めて早稲田大学は世界に通用する卓越した大学であると実感致しました。四人家族で（男の子二人おります）、現在週２～３回仕事を行っております。

趣味は、読書、俳句、書道、旅行などです。一時期テニスサークルに入っておりましたが、上達はなかなか難しいと思いました。家族スキーでは、私は皆がすべるのを眺めては感想を述べる役に徹しております

数年前、「稲門会に入ると良いよ」という周囲のすすめがあり、また、様々な角度から学び、内面を充実させていく必要性を感じ、一歩前へ足を踏み出そうとしておりました。

私は、中学・高校時代を滝山で過ごし、長年八幡町に住む叔父一家の所にも遊びに行ったりと、東久留米は思い出深い地です。この度、そのような縁のある東久留米稲門会に入会させて頂き、とても感謝しております。

どうぞ宜しくご指導賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

○加藤義雄（Ｓ４３・教育）

東久留米に住みついて６年目になります。新参者の加藤義雄といいます。昨年の夏に会社を定年退職しましたが、それまでは早稲田との縁はラグビーか六大学野球の観戦でしたが、何十年ぶりかの校歌を皆様と一緒に歌い昔を思い出し、又なつかしい時間をすごさせていただきありがとうございました。

趣味は、旅行、映画、ハイキング、カラオケ、読書（歴史ものと推理小説）とお酒ですが、典型的なＢ型人間ですので、全てが中途半端でアバウトな性格です。

部会での「山歩き」・「カラオケ」等に参加したいと思っています。これからも東久留米稲門会のますますの発展を願う次第です。今後とも宜しくお願い致します。

東稲広報室

○４月３０日（土）に新執行部による第一回役員会が開催され、市川会長から松崎副会長が創立１２５周年担当に任命された。

また、東久留米稲門会をもっと楽しいものにするために新しいサークルとして、誕生会、ラグビーを見る会を発足させることにした。

○新年度会費未納の方が４０人ほど居られます。心当たりの方はお手数ですが、早急にお振込み下さいますようお願い致します。　事務局より

（編集後記）○当稲門会も市川新会長のもと、新しい年度がスタートしました。より和やかな、より楽しい集まりを目指すという新会長の主旨に添うよう東稲ニュースもより楽しいものにしていきたいと考えています。○今号はもう少し写真等を入れたいと準備していたのですが、紙面の都合上、構成上今までとあまり変わらないものになってしまいました。次号にご期待ください。○会員の皆さん、ゴールデンウィークはどのように過ごされたでしょうか。編集子は太極拳、ウォーキングと仲間達と休みを満喫しました。晴れて少し暑いくらいの一日、新緑の一番美しい中を大勢の仲間達と一緒に歩き、最後は反省会と称して杯を傾け、一日中楽しみました。子供らの声跳ね返す里若葉（井坂）