

東久留米稲門会第 23 回(平成 29 年度)定時総会報告

4 月 23 日(日)、成美教育文化会館において第 23 回定時総会が開催されました。その中で役員の改選が行われ、高橋哲男さんが新会長に就任して、新役員体制が発足しました。

新会長就任挨拶

東久留米稲門会会長 高橋 哲男

水と緑の町の街路木も美しく輝く季節の本日、第 23 回定時総会で会長にご承認いただきました昭和 50 年政治経済学部卒業の高橋哲男です。たいへん重大な責務を感じています。

私は、平成 12 年に安宅初代会長時に入会し、平成 13 年高橋 2 代会長時に役員に任命され、平成 21 年平山 5 代会長時に事務局次長、平成 25 年安次峰 6 代会長時から事務局長を務めてまいりました。一方、いまだに現役であります。

安宅初代会長から安次峰前会長まで、歴代会長の皆様のご活躍、実績を鑑みますと足元にも及びませんが、少しでも近づけるように努めて参りますので宜しくご支援お願いいたします。

さて、今回の役員改選につきましては、会の基本方針の 1. 会員相互の親睦、2. 早稲田大学の発展、3. 東久留米の発展をもとに大矢事務局長をはじめ、村野、小野、小山田、山岡副会長及び山口事務局次長を選任しました。また、新役員として中村、横田、金子幹事を迎え、留任していただきました 12 名の役員(特に河村、別処前副会長につきましては、会の運営の為留任していただきました。)を含め、今後の役員会議で基本方針の担当分野を決めて活動をして参りたいと思っています。役員の皆様、何卒よろしく願います。ご活躍を期待しております。

そして、これまで会のために多大な貢献をされた安次峰会長、渡辺副会長、小牧、鈴木、村上幹事の皆様が退任されました。退任に当たりまして心よりお礼を申し上げるとともに、ご健勝に留意していただきまして今後ともご支援ご鞭撻をお願いします。尚、安次峰前会長、渡辺前副会長につきましては、ポストマン継続の協力をいただき深謝いたします。

最後に会の運営として、これまでの東久留米稲門会が、歴代積み重ねてきた基盤をもとに進めて参ります。これで挨拶とさせていただきます。



高橋哲男新会長

【新役員体制】

会 長	高橋哲男	幹 事	河村洋子	幹 事	片平るみ
副会長	村野建彦	〃	吉田清郎	〃	石寺美弥子
〃	小野泰右	〃	中村敏明	〃	船津高志
〃	小山田朋樹	〃	横田治彦	〃	呉 淳久
〃	山岡恭子	〃	別処尚志	会計監事	塚越 崇
事務局長	大矢真弘	〃	後藤秀作	〃	吉川明美
事務局次長	山口謙二	〃	金子孝司		
会計	清水正弘	〃	長束輝夫		

＜第1部＞ 定時総会

平成29年4月23日(日)午後2時より成美教育文化会館で定時総会、文化講演会及び懇親会が開催された。定時総会・懇親会を合わせて会員51名が参加し、文化講演会是一般参加者を含め約80名であった。定時総会は、別処副会長の司会で開会、安次峰会長より、来賓の紹介の後、任期満了に伴い会長職を退くことになったとの報告、並びに役員・会員の皆様へ4年間のご協力に対しお礼の挨拶があった。

引き続き、来賓を代表して早稲田大学河口地域担当副部長より、総会への祝辞と以下のような挨拶があった。

①安次峰会長以下、役員の皆様へ4年間のご苦労に対し、お礼を申し上げる。

②新記念会堂の建物名称が「早稲田アリーナ」となり、屋上広場の名称が「戸山の丘」と決まった。

③新記念会堂建設に伴う募金活動にご協力いただき、心よりお礼を申し上げます。

続いて議事に入り、安次峰会長を議長に選出し、以下の内容が承認可決された。

①平成28年度事業報告、②平成28年度収支決算報告、③平成28年度収支決算監査報告、

④平成29年度事業計画、⑤平成29年度収支計画、⑥役員改選

議事終了の後、ご多用の中駆けつけていただいた、並木克己東久留米市長から、定時総会の祝辞と市における稲門会活動への御礼、および、今後の活動への期待を込めたご挨拶をいただいた。その後、高橋新会長より就任挨拶があり、総会を閉会した。 大矢真弘記



並木克己 東久留米市長



早稲田大学 河口副部長

安次峰暁前会長挨拶

こんにちは。当会は現在、会員数が155名と10年程前とほぼ同じ人数で、その間一時165名を超えたこともありましたが、横ばいの状態が続いております。

部会については、昨年「散策山歩き会」が「ウォーキング部会」に統合され、その分「ウォーキング部会」の活動回数が増えました。平地のウォーキングと山歩きの両方へ出かけることで活発に活動を続けております。そして、「IRS」(いろいろスポーツ)と銘打って<キャッチボール><卓球><バトミントン>を試してみて、まずは「バトミントン部会」が新しい部会として発足しております。今迄ある各部会が20年を超え、あるいは20年にならんとする期間、途切れることなく活発に活動を続けて来られたことについて、各『部会長』はじめ、色々と面倒を見られている『担当者』の方々の並々ならぬご苦労に対しまして、本当に頭が下がる思いであります。

どうかこれからも引き続き頑張って頂いて面倒をみて下さいますよう宜しくお願い申し上げます。

それから、本日「役員改選」がありますが、私が4年前、会長に就任してからこれまで会員の皆様方、役員の皆様、各部会長の方々及び会員の奥様方の温かいご支援とご協力を頂いたお陰で非力の私が何とかここまでやってくることができました。どんなにお礼をいっても言い尽くせないほどであります。心より感謝申し上げます。たくさんの思い出を頂きまして本当にありがとうございました。

皆様方のご健勝をお祈り申し上げます。



安次峰暁前会長

＜第2部＞ 文化講演会「認知症の時代を生きる」 高橋龍太郎氏

◆講師は「老年科医」の第一人者

「2025年には高齢者の5人に1人が認知症」、そんな統計が示す今日的課題に関心ある東久留米の一般市民約二十名を含め80名で満席となった会場で、日本では数少ない老年病専門医である高橋先生に講演いただいた。筆者は講演直前の会場で並木東久留米市長に高橋講師ご紹介のため立ち話する機会を得ましたが、市長から「東久留米市では、毎年1千名の新しい命を授かる一方、亡くなっていく方がほぼ



講師：高橋龍太郎氏（医師）

同数いらっしゃる。高齢の方々が心身ともに如何に健康でいていただけるかが大きな市政課題。本日の講演は大変ありがたく、よろしく願いしたい。」旨のお言葉をいただいた。

高橋講師は仙台市の生まれ育ち、京都大学医学部を卒業後、同大学医学部付属病院を皮切りに東京都板橋区にある養育院附属病院（現、東京都健康長寿医療センター）を中心に老人に特化した統合ケアと医療に40年間、取り組んで来られた。その間、カナダでの研究、岩手県、宮城県での病院勤務などを歴任、昨年まで同センターの副所長も務められ東京都主催の認知症シンポジウムで基調講演をされるなど活躍。現在も同センター及び上川病院（八王子市）に勤務のほか、東北、都内等の医療機関・介護支援機関との連携を通じ高齢者、地域医療・介護事業者・従事者に誠心誠意、寄り添いながらケア・啓蒙活動中。研究・臨床ともに国内外で、また地方・過疎地での現場経験が豊富な方。

◆33枚のスライドを駆使された多面的な講演

講師は永年に亘る研究と実践から得られた知識とご自身のお考えを75分間の講演で惜しみなく披歴してくださり、出席の皆さんはそれぞれに自分の問題として深い示唆と感銘を受けられたようです。

以下、講演の要旨です。

まずは若い頃に赴任していたカナダでの体験。人種、年齢、病などの多様性を「同じ人間であることが当たり前の世界」がそこにはあった。次に図書『（地球）幼年期の終わり』（アーサー・C・クラーク著）から資源の有限性、地球老年期の始まり説を紹介された後、原因が特定できる「病」と、「骨粗症」や「認知症」のように特定が難しい症候群を指す「症」との違いに触れられた。そして正常と異常との区別が難しくなっている社会が病状を作り出す例として、医師の処方箋による薬品売上では昨今、第2位となっているほどの精神病に話は及んだ。アメリカの大手日刊紙「デイリーニュース」の記事、「アメリカ精神学会は、『精神病のひとつである“悪性の自己愛者”と診断される基準は9つあり、トランプ大統領は明らかにそのうちの8つに該当する精神病患者である。』と公表した。」を紹介された。

講話は本題に入り、日米韓独仏の5か国での「家庭における高齢者の役割」の比較調査で、日本は「子供（＝孫）の世話をしない」及び「役割がない」傾向が強いことが示された。また、「退職者の今後の生活への見通し」についての日欧米の計10か国の調査では日本人が最も強い不安を持っていることが明らかにされた。別の調査では韓国と日本とが自殺者の増え方が顕著なことが共通点として浮き彫りにされた。更には東北地方の某自治体首長の話として、「政治家は人々に夢を与えることを強調しすぎた。私は、住民が不安にかきたてられたり、ひどい不幸にならずに生活できることをめざす。」との話も紹介された。以上の事例から、

「不安の克服こそ課題・・・認知症は現代病である。しかし（完全な）予防は不可能、との見方も根強い。むしろ不安になる私達の心に課題がある」

との、高橋先生の持論を展開された。

◆認知症の予防について

①遺伝、加齢、性差、学歴、職歴(?)など、自分ではどうにもできない介入困難なことがあることを

認識しなければいけないが、②食事、運動、脳を使うことなど介入可能なことで認知症を予防することは可能であると説かれた。

①の事例について

サッチャー元首相は退任の10年後の75才で認知症を発症、激昂型の性格が災いしたとの説もある。また、シラク元大統領は退任の4年後の79才でアルツハイマー病と報道された。政治家は認知症になりにくいと思っていた筆者には意外な感がした。また、なりやすい仕事として、ボクサーやフットボールのプロ選手のような頻繁に脳に衝撃を受ける仕事は、挫傷部位でアミロイドの沈着や老人斑を認める症状が現れやすい。逆に認知症になりにくい職業としてロンドンのタクシー運転手が紹介された。複雑な道路網を間違えることなく走る彼らは、「ナレッジ」という過酷な道路地図などの試験をパスし、運転手としての経験を積むほどに比例して海馬が発達するとの希望的な事例を示してくれる。

②の事例について…有効な認知症予防法は生活習慣の改善

◇食事…下記の食物摂取が予防に有効

- ・野菜・果物(ビタミンC、E、βカロチン)
- ・ワイン(ポリフェノール)…摂取量は一日、グラス3～4杯、頻度は週1回以上
- ・魚、特に青魚…摂取量は一日18.5g以上、毎日摂取が望ましい
- ・不飽和脂肪酸(代表としてDHA)…脳の働きに重要



◇運動

- ・脳を鍛えるには運動しかない…運動で神経細胞物質が産生・放出される

◇脳を使う事例

- ・絵本の読み聞かせ…認知機能(情報の伝達・記憶・滑舌等)のトレーニングになる

◆結語に代えて…『根をもつこと』(1943年、シモーヌ・ヴェイユ)から

根をもつこと、それはおそらく人間の魂のもっとも重要な要求であると同時に、もっとも無視されている要求である。

『人間は、…場所、出生、職業、境遇によって自然におこなわれる参与…によって根をもつ』

◆「認知症の時代を生きる」を聴講して…出席者からの感想です

- 年齢を重ねることで不安が迫ってくる認知症の概念を、解りやすい解説により明確化できました。
- 海外の政治家やさまざまな職業を例にとり、認知症の実例を示され、大変興味深かった。
- 生活習慣の改善で、私たちも認知症を予防できることも知り、希望が持てました。
- 自身の生き方(根の張り方)と心の持ちようが大切である、ということに背筋がのびた思いです。
- 漠然とした不安を持っていましたが、聴講させていただき、今は希望をもって歳を重ねていこうと思えるようになりました。

講演後には質問が相次ぎ、また高橋先生には懇親会にも参加いただき来賓や会員と懇談いただきました。改めて感謝申し上げます。

※当日の資料として、高橋先生のスライド資料と、東久留米市福祉保健部介護福祉課のご好意により提供いただいた小冊子「知って安心 認知症 東久留米市ケアパス」(内容:認知症の基礎知識、自分でできるチェックリスト、認知症を支えるために、こんな時はどこに相談したらいいの?等)を配布しました。若干の余部がありますので、関心ある方は下記へご請求ください。

長束(なつか)輝夫記 携帯:090-4747-5347

<第3部> 懇親会

総会、講演会も無事終わり、引き続き成美会館の3階で懇親会が開催されました。大矢幹事の司会のもと、高橋新会長挨拶、来賓の方々の紹介・祝辞、乾杯へと進みました。乾杯の音頭は、第3代会長の帆角さんです。日本酒や焼酎を差し入れ下さった方々の紹介などがあり、各自お酒や食事を楽しみながら、和やかな歓談タイムとなりました。

暫くして新幹事や新入会員の自己紹介や稲門祭奨学金記念品の一押し商品の紹介や協力をお願いなど



帆角元会長による乾杯



山岡新副会長の稲門祭グッズ紹介

ありました。会場のあちらこちらで話に花が咲き、楽しい時はあっという間に過ぎて行きました。今回は役員改選があったため、最後、第5代会長平山さんの閉会の辞の折、新旧会長が前に集結しました。

そして恒例の校歌斉唱です。大矢さんのリードと大島さんのハーモニカ演奏に合わせ、皆肩を組み、慶応大学「若き血」早稲田大学「都の西北」を熱唱。関係各方面にエールを送り、会は盛会のまますお開きとなりました。退任なさった安次峰会長や旧幹事の皆様に感謝の気持ちの絶えない懇親会でした。

山岡恭子記



近隣稲門会、東久留米三田会からの来賓のみなさま



新会長、前々会長、前会長 揃い踏み



元気いっぱいの会員のみなさま



恒例の校歌斉唱 大矢新事務局長のリード、大島会員のハーモニカ伴奏で

<定時総会/懇親会出席者> (敬称略)

【来賓】 東久留米市：並木克巳(市長)、早稲田大学：河口俊二(地域担当副部長、総務部調査役)

東久留米三田会：大野貴志夫(会長)、田島正延(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：栗原政博(会長)、松尾寛敏(副幹事長)

西東京稲門会：古賀良郎(会長)、緒方章(幹事長)、東村山稲門会：大内一男様(会長)、滝川桜子(副会長)

【会員】 安宅武一、安次峰暁、鮎貝盛和、有賀千歳、安藤信雄、井坂宏、石寺美弥子、伊東毅、榎本隆司、大島勝典、大矢真弘、岡野幸子、小野泰右、小山田朋樹、梶井琢太、片平るみ、金子孝司、川上昇一、川島知子、河村洋子、吉川明美、久家政裕、呉淳久、後藤秀作、國米家己三、酒井正敬、佐藤一郎、島田好多、清水正弘、高橋哲男、高柳康夫、橘優治、辰巳徳蔵、塚越崇、中村敏明、長束輝夫、馬場清彦、比護喜一郎、菱山房子、平山正徑、福田稔、船津高志、別处尚志、帆角信美、松崎 博、村野建彦、山岡恭子、山口謙二、横田治彦、吉田清郎、米光慶二郎、渡辺真司、

平成28年度決算／平成29年度予算(概要)

平成28年度収支決算 および 平成29年度収支計画が 下記のとおり総会において承認されました。

平成28年度 東久留米稲門会収支決算書

平成29年度 東久留米稲門会収支計画

28 年 度				29 年 度			
〔収入の部〕							
項 目	28年度 予算①	28年度 決算②	予算-実績 (+は余剰) (-は不足)	29年度 予算③	28年度 対予算 (増・減)	28年度 対実績 (増・減)	摘 要
年 会 費	480,000	459,000	-21,000	465,000	-15,000	6,000	会員155名を見込み
組織強化補助金	249,000	250,000	1,000	251,000	2,000	1,000	前実ベース
雑 収 入	10,000	20,030	10,030	20,000	10,000	-30	祝儀
そ の 他 収 入	0	9,380	9,380	0	0	-9,380	(特)懇親会余剰金見込まず)
(収入計)	739,000	738,410	-590	736,000	-3,000	-2,410	
前年度繰越金	332,148	332,148	0	583,836	251,688	251,688	
(合 計)	1,071,148	1,070,558	-590	1,319,836	248,688	249,278	

〔支出の部〕				(単位 円)			
項 目	28年度 予算①	28年度 決算②	予算-実績 (+は超過) (-は余剰)	29年度 予算③	28年度 対予算 増・減	28年度 対実績 増・減	摘 要
総 会 費	80,000	69,160	-10,840	80,000	0	10,840	総会・講演会 経費
通 信 費	70,000	39,277	-30,723	50,000	-20,000	10,723	前実、サーバーレンタル料
印 刷 費	30,000	22,595	-7,405	30,000	0	7,405	
消 耗 品 費	60,000	34,397	-25,603	60,000	0	25,603	(事務局変更)
近 隣 稲 門 会 校 友 会 交 流 費	70,000	60,000	-10,000	70,000	0	10,000	
交 通 費	30,000	29,900	-100	30,000	0	100	前実ベース(市外の役務)
部 会 補 助 金	90,000	90,000	0	100,000	10,000	10,000	前実ベース(10部会)
イベント補助金	70,000	49,990	-20,010	70,000	0	20,010	イベント会場費4.5万
寄 付 金	90,000	64,580	-25,420	90,000	0	25,420	補助金確保要件
会 議 費	10,000	4,950	-5,050	20,000	10,000	15,050	会議室賃料
雑 費	20,000	2,924	-17,076	20,000	0	17,076	前実(送金費など)
弔 慰 金	—	—	—	—	—	—	
予 備 費	150,000	18,949	-131,051	110,000	-40,000	91,051	29年度 諸計画費用
(支出計)	770,000	486,722	-283,278	730,000	-40,000	243,278	
次年度繰越金	301,148	583,836	282,688	589,836	288,688	6,000	
(合 計)	1,071,148	1,070,558	-590	1,319,836	248,688	249,278	

注記: 次年度繰越金と現預金残高、前受金等の関連説明

		決算額	
現 金	〔+〕	0	
預 金	〔+〕	754,836	3月31日現在
前受金	〔-〕	171,000	29年度会費
次年度繰越金		583,836	

(監査報告)

東久留米稲門会規約 第7条の規定に基づき、
平成28年度の決算書類について監査の結果
適正なることを認めます。

平成29年4月3日

東久留米稲門会 会計監事 吉 川 明 美 ㊞

会計 清水正弘記

<2017 年稲門祭のご案内、記念グッズ購入のお願い>

今年も早稲田大学校友会の最大のイベント稲門祭が、10月15日(日)12時より早稲田大学の大隈講堂を中心とした大学キャンパスにて開催されます。今年は「WASEDA for ALL、ALL for WASEDA」～今、青春の回想と新たな出発(たびだち)～をメインテーマとして掲げ、早稲田校友の為の祭典との原点に立ち返り、より多くの校友に参加いただき楽しんでいただくよう準備を進めています。

全国各地の校友会による名産品の模擬店や、利き酒の催し、各音楽クラブの演奏、チアガールやマーチングバンドのパレード等楽しみ満載です。お仲間や、家族連れは勿論ですが、1人でキャンパスを巡りながら往年を回想してみても楽しめる祭りです。是非参加ください。

記念グッズを今年も販売します。この売上の収益金は学生の奨学資金として贈られ、頑張っている後輩の為に活用されます。記念品購入者は2000円を1口として抽選券がついてきます。稲門祭当日抽選により車や旅行券が当たるチャンスもあります。

東久留米稲門会の皆様のご購入協力をお願いいたします(記念グッズのパフレットを同封いたしますので、購入協力いただける方は下記の稲門祭実行委員までご連絡ください。私たちが責任をもって発注、商品の受け渡し、抽選確認、当選者への賞品お届けを行います)。

実行委員 山口謙二…090-6544-0569

実行委員 小野泰右…090-7251-0648

*尚、当日の10:30～11:30 早稲田大学主催のホームカミングデーが開催されます。

今年の対象年：1968、1973、1983、1993、2003年の卒業生(学部・大学院)です。 小野泰右記



<WEASEDA'S Health Study 登録について>

大学では校友の元気で長生きの秘訣を探るための研究プロジェクトを進めています。コースが4種類あり、合計15,000名の登録を目指していますが、現在約3,000名の登録に留まっています。特に、インターネットによる健康調査(1回/5年)のAコースと、Aコース+郵送による加速度計(活動量)測定(1回/5年)のBコースが低調です。Aコースは目標10,000名に対し約600名。校友会事務局では登録者増加を図るため、Aコース・Bコース登録者の所属稲門会一人当たり1,000円の「登録支援補助費」を当該稲門会に補助する仕組みを作りました。対象は40才以上の校友ですが、校友でない配偶者の参加も可能です。プロジェクトの詳細は、URL <<http://wasedas-health-study.jp>>を御参照下さい。大学の壮大な研究への参加を御検討戴ければ幸いです。 山口謙二記

会の告知板

【部会予定】

5月14日(日)～15日(月)	旅行同好会「房総半島一周バスの旅」	06:45	東久留米市役所前
5月22日(月)	ウォーキング部会第60回「国営武蔵丘陵森林公園」	09:00	東久留米駅改札口
5月25日(木)	映画鑑賞会「忘れじの面影」	13:30	成美教育文化会館
5月27日(土)	野球早慶戦観戦	10:30	東久留米駅改札口
6月4日(日)	2017年度第1回役員会	16:00	生涯学習センター
6月6日(火)	ゴルフ部会(東久留米三田会対抗戦)	09:31	越生 GC
7月10日(月)	ウォーキング部会第61回「小峰公園と秋川コース」	(詳細未定)	
7月25日(火)	カラオケ部会	18:00	オンチッチ(予定)

<各部会定例活動一覧>

部 会	5 月				6 月			
	日	曜	時間	場所	日	曜	時間	場所
女性サークル	24	水	10:30~	神代植物公園正門	14	水	10:30~	中央町地区センター
囲 碁	28	日	13:00~	成美教育文化会館	25	日	13:00~	成美教育文化会館
俳 句	21	日	13:00~	生涯学習センター	18	日	13:00~	中央町地区センター
書 道	14	日	13:00~	生涯学習センター	11	日	13:00~	西部地域センター
太極拳	13	土	10:00~12:00	成美教育文化会館	10	土	10:00~12:00	成美教育文化会館
	20	土	10:00~12:00	成美教育文化会館	17	土	10:00~12:00	成美教育文化会館
	27	土	10:00~12:00	成美教育文化会館	24	土	10:00~12:00	成美教育文化会館
バドミントン	毎週金		10:30~	東久留米スポーツセンター	毎週金		10:30~	東久留米スポーツセンター

【大学・校友会関係】

6 月 11 日(日) 西東京稲門会総会 (東伏見キャンパス)

会の報告

◎役員会報告 平成 29 年度臨時役員会が 4 月 9 日(日)16:00~生涯学習センターにて開催された。

<議事録概要>

1. 第 23 回定時総会について

(1)定時総会 4 月 23 日(日) 14:00~14:50、司会：別処副会長、議長：安次峰会長、

(2)文化講演会 15:00~16:30 司会：長束幹事、講師：高橋龍太郎氏、講演名「認知症の時代を生きる」

(3)懇親会 16:45~18:30 司会：大矢幹事

(4)定時総会などの準備

①総会資料印刷及び袋詰め作業 4 月 16 日(日)16:00~17:00、100 部印刷予定、ホチキス等の準備

②役割分担 ・会場準備： 定時総会、懇親会両会場 責任者は渡辺副会長、大矢、

・受付：(定時総会・懇親会)河村、塚越、片平、石寺 (受付名簿一高橋)、・名札：高橋、小山田、

・校旗：大矢、・看板：(定時総会、講演会、懇親会)：大矢、・ケータリング、酒等の手配：高橋、

・講演者へのお礼：清水、・来賓手土産の手配：片平、・写真：清水、

③当日集合時間 12 時 30 分

(5)定時総会各議事についての確認

2. 幹事長・事務局長会議・代議員会の報告：校友会費 10 年経過会員の会費納入対応について。

WEASEDA'S Health Study 登録会員の募集と補助金について。

3. 組織強化補助金について：本年度も継続するので申請をする。

4. 広報関係 ・東稲ニュース：編集案概要と原稿執筆依頼、・ホームページ：お知らせについてメールを事務局に送ればアップ可能。

5.その他 ・会長よりいなほ会事務局主催 40 歳以上の「婚活パーティ」について、

・ポストマン体制の見直し、新旧役員懇親会について



部会報告

＜グルメ部会＞ 3月6日(月) ひばりが丘「るたん」

3月6日正午、今にも降り出しそうな雨空の下、再開発工事最中のひばりが丘駅北口から程近い日本季節料理店「るたん」に17名(男13名、女4名)のグルメが参集した。予定人数を若干上回って、二つのブースに分かれての昼食宴となったのは残念だったが、評判通りの美味しい和食料理に舌鼓を打ち、美酒を飲みつつの談笑に初春の昼下がりはあるという間に過ぎ去った。店を出るとやはり小雨が降っていた。が、当部会の常連諸氏はいつも通りめけずに2次会、3次会(カラオケ)と繋げて行った。

思い起こしてしてみれば、神田さん太田さんに引き継いで、味覚音痴な小生が第24回の横浜中華街「らいしゃんそん酒家」から始まり、新座新堀蕎麦「みやもと」、東京銀座「近畿大学水産研究」、浅草「駒形どぜう」そして今回の「るたん」に至るまで臆面もなくやってきたことに我ながら驚き、恐縮している。次回よりフレッシュな感覚の新部長に伝統のグルメ部会をゆだね、何処でどんなクジーンを食べさせてもらうのか楽しみにしていきたい。

比護喜一郎記



＜書道部会＞

今回の私の書は、陶淵明の詩の一節「虚室絶塵想」を自分流に書いたものです。意味は「何も飾り気のないがらんとした部屋に一人居ると、世間のつまらない雑念などは消え去ってしまう」というような意味です。

私は小中学校で習字を習った以外本格的に学んだことはありません。たまたま稲門会の書道部(部会長、武藤豊氏)に出会い、書を楽しむことができるようになりました。書は静かな心を養い、規範と創造の楽しさを味わうことができます。稲門会の皆様も、例えば、会場受付での署名を少しでも見栄えの良いものにしたいというようなことでも、、、書に関心のある方々が本書道部の門をたたかれるよう念じてやみません。

栄田卓弘記



平成9年に、故高橋勤氏の発案により、会員の武藤豊氏を部会長として書道部が発足しました。月1回の活動ですが、日頃の成果を発表しようと1年おきに作品展が行なわれています。今年は創部20周年であり、11月には第9回目の作品展が行われます。

私は、今回「養浩然之氣」という孟子の言葉を武藤先生のお手本に習って出展することにいたしました。この言葉は、「広大にして剛健

な正しい道義を行える心を養っている」という意味です。作品展までに充分書き込み、作品に仕上げたいと思います。書道部は一人一人の個性を大切にしてくださる先生の丁寧なご指導のおかげで、部会員同士が和気藹々とした楽しい部会です、皆様のご入会をお待ちいたしております。

栄田征子記

＜ウォーキング部会＞ 第 59 回 日和田山ハイキング、巾着田で花見 活動報告

4月5日(水)。山登りと花見、浩然の気を養ってくれた一日でした。

天気に恵まれ、14名(内女性4名)の参加を得て、先ずは西武秩父線高麗駅から1km程度の登山口から、日和田山(海拔305m)に向かい高低差200mのちょっとした登山に挑みました。登り始めて30～40分で木立を抜け眺望の素晴らしい金毘羅神社に到達。80歳台のお二方を含む全員が頑張って着いたこの地からは、眼下に今日これから花見を予定している巾着田を見下ろし、心地よい日差しとそよ風を浴びて暫し仙人の気分には浸っていました。景色の案内板には遠く丹沢や富士山を望む写真が掲げられていましたが、春霞に遮られていたのは残念でした。「花は盛りに月は限なきをのみを見るものかわ」との徒然草の一節が過ぎり、霞んだ風景にフランス印象派の絵画を何となく思ったのは負け惜しみでしたでしょうか。頂上までここから往復15分程度更なる汗をかいてきました。



巾着田にて昼食



古民家にて

日和田山から下山すると、直ぐそこは秋の彼岸花で有名な巾着田です。今回の季節では桜と菜の花を売り物にしているのですが、桜は東久留米と同じで、今年は例年より10日程度遅いようで、概ねが3分咲きの中で、漸く7～8分咲きの場所を見付けて筵を

広げ、何とか花見と洒落込むことが出来ました。花の下では普通の酒を美酒にし、コンビニ弁当を御馳走と化してくれ、皆さん一緒に「花と団子」の両方を楽しんだ次第です。また、染井吉野とは風情が異なっていたでしょうが、「行き暮れて木の下陰を宿とせば、花や今宵の主ならまし」と詠んだ古人（平忠度）を思い遣らせてくれた一時でもありました。

（菜の花：巾着田以外の場所では此処彼処で黄色く彩っていましたが、8日と9日が菜の花祭りというポスターの下でも肝心の巾着田は全く駄目でした。）

帰りの途上、近年になり公開され始めた古民家を見学。土地の庄屋を務めた人の家で、江戸時代に建てられた建物に明治以降改築と増築が行われたとのことでしたが、小さな我が家からは想像が出来ない広さと部屋数、天上の高さ、手の込んだ建具等々、民家というイメージからは到底測ることの出来ない贅沢さに、唯々目を見張ってきました。

東久留米駅に戻り、恒例の打ち上げを行いました。

東海俊孝記

<俳句部会>

3月19(日) 第200回句会 於：生涯学習センター

兼題：「春の川」 「蘆の角」

春眠の覚めて事なきわが身かな	杉本達夫
春の川曲がれば水のふくらみぬ	片平るみ
水底に命の動き春の川	馬場清彦
そよ風の通過知らせる蘆の角	本間信一
春宵や風呂が沸いたと電子音	神田尚計
せせらぎも弾んで聞こゆ春の川	三田畔巢
春の川昨日の嘘の流れ行く	片平るみ
新しき土竜の土を踏んで春	三田畔巢
手土産に能登の地酒と蒸鰯	大久保泰司



4月16日(日) 第201回句会 於：中央町地区センター

兼題：「花見」 「春宵」

憂きことを空に放ちて花見かな	片平るみ
うたた寝の夢に遊んで春の宵	神田尚計
退院の一步に仰ぐ花しだれ	川俣栄一
お別れの街角のハグ春の宵	橘優治
春宵やさすらふ古都の夜の濃き	大久保泰司
夕暮れて沖に船の灯朧月	三田畔巢
駅を出てまわり道する春の宵	三浦洋子



三点句以上 片平るみ記

＜ゴルフ部会＞

4月25日(火)玉村ゴルフ場で絶好のゴルフ日和の中、稲門ゴルフ会を開催。同ゴルフ場でのプレーは平成18年に始まり、今回が20回目(うち三田会との対抗戦は9回)でした。ちょっと遠いが河川敷の割にはコースコンディションがよく、格安料金と相まって根強い人気のコースでしたが、メンバーの年齢構成も高くなり長距離の運転がきついという声もでて、今後は玉村での開催は難しくなるかと思われます。

当日は13名(4組)参加し、優勝はグロス87、ネット72の金子孝司さん(49年卒)で、ベストグロスだけでなくドラコン2ヶ所すべてと、ニアピン1ヶ所をゲットの圧勝でした。2位にグロス95で最先輩(34年卒)の青柳成彦さん、3位に一時のスランプから完全に復調した清水正弘さん(43年卒)で、グロス89でした。プレー終了後ゴルフ場内で表彰式・懇親会を行い東久留米向け、16時過ぎに各自帰宅できました。



13名の推定平均年齢は72歳強。まだまだ若いです。

次回のコンペは、6月6日(火)に東久留米三田会との合同ゴルフ会が越生GCで行われます。参加締め切りは5月13日ですが、ぎりぎりまで参加申し込みを待ちますので宜しくお願いします。

伊東 毅記

部会だより

＜ウォーキング部会＞ 第60回【国営武蔵丘陵森林公園】

日時：5月22日(月)9:00 東久留米駅改札口集合 ＊雨天延期:29日(月)

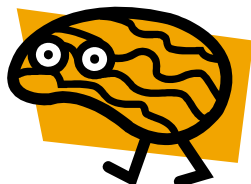
交通：東武東上線森林公園駅(本川越で乗換え 川越市→森林公園 バス→公園西口)

費用：参加費 300円(繰越金が底をついてきたので、元に戻します)

他経費 2,120円(電車1,400円+バス510円+入園料210円)←各自払い



公園：東京ドーム 65 個分という広さ。北口から南口までの距離も 5 km 以上あり、ウォーキングにはうってつけ。メインの舗装道路はなだらかだが、天然の丘陵を活用しているので、森中の道を選ぶ方は想像以上の高低差に会う。トイレや救護施設、自動販売機、レストラン(食事 750～950 円、ビールあり)など整備されている。またハーブガーデン、日本一のボーダー花壇など、さまざまな季節の植物を楽しめる。



連絡先：東海俊孝 電話 473-8566 e-mail:toshi-tokai@kvj.biglobe.ne.jp
別処尚志 電話 475-1710 e-mail:t_bessyo@jcom.zaq.ne.jp

★事前に参加の連絡を戴ければ、運営上助かります。

東海 俊孝記

＜映画鑑賞会＞ 5 月 25 日（木）午後 2：00～ 於：成美教育文化会館
「忘れじの面影」 1946 年 アメリカ映画

この作品はマックス・オフェルス監督の前回上映した「たそがれの女心」の 8 年前の映画で、恐らく彼の作品としては最上のものと思われます。

19 世紀のウィーン。決闘を明日に控えたステファンは一通の手紙を受け取る。今は死の床にある手紙の主はピアニストとして囑望されていた彼をひたむきに愛した女性だった。いじらしい女心をロマンチックに描いた名作。

ヒロイン役は東京生まれでヒチコック映画で華々しく登場した私のお気に入りのジョン・フォーティン。戦後、久しぶりに観て懐かしい。

監督のマックス・オフェルスは、ユダヤ系ドイツ人でナチスに追われ、フランスに逃がれ、その後アメリカに落ち着く。芝居の演出家として多彩であるが、映画の本数は少ない。「輪舞」というオムニバス形式の作劇は話題になった。

監督：マックス・オフェルス 出演：ジョン・フォーティン、ルイ・ジョルダン 上映時間：85 分
米光慶二郎記



＜野球早慶戦観戦部会＞ 5 月 27 日（土）

今回は、第 1 戦の応援/観戦になります。本日(5/2)現在 3 位ではありますが、勝ち点 2 で慶応、明治、早稲田が並んでおり、優勝の可能性も残っています。でも、優勝とは関係なく早慶戦は別物。学生時代に帰って応援し、早慶戦に勝って勝利の祝杯を上げましょう！



日時：5 月 27 日(土) 10:30 東久留米駅改札口集合
(10:43 発池袋行に乗車)

費用：入場料+交通費+お弁当+飲み物 (各自で)

連絡先：山口謙二 ☎042-425-2915

e-mail : yiu23466@nifty.com

: 高橋哲男 ☎042-474-2366

e-mail : bente-takahashi@jcom.home.ne.jp

※雨天の場合は中止。優勝が懸かって混雑が予想される場合は、集合を 10 時にします。

高橋哲男記

東稲広報室

<新入会員>

有賀千歳(H19年 スポーツ科学大学院)、 長澤育男(平成12年 法)、 井口良男(S50年 社学)

<総会懇親会:特別会計報告>

4月23日(日)の総会懇親会の収支は以下のとおりでしたのでご報告します。

〔収入〕 懇親会費(51名) …151,000円、

〔支出〕 飲食費…146,623円 会場費(什器・備品代含む) …16,850円

〔収支〕 12,473円の不足…本会計「イベント補助金」から補填しました。 会計 清水正弘記

<会員名簿作成にあたり、個人情報非開示希望、および部会長変更の確認>

7月の「東稲ニュースNo.95」と同時に「会員名簿」を印刷/配付するにあたり、2点お願いがあります。

①卒業年度、他、住所・電話等個人情報の非開示を希望する方は、その旨事務局までご連絡ください。

②部会長の変更のある部会は、事務局へ新部会長名を申告してください。

上記2点、5月末日までに事務局までお知らせください。

(敬称略)

<ポストマン区割り変更>

本年度会員用ポストマン区割を、右の表のようにご連絡いたします。

今後ともご支援宜しくお願いします。
継続・新規ポストマンの方、宜しくお願いします。なお校友配布につきましては、役員全員でお願いします。



地 区 名					担当者
上の原 1	金山町 1	金山町 2	—	—	塚越
神宝町 1	神宝町 2	—	—	—	清水
氷川台 1	氷川台 2	—	—	—	渡辺
大門町 1	大門町 2	新川町 1	東本町 5	—	小野
浅間町 1	浅間町 2	—	—	—	山口
浅間町 3	—	—	—	—	吉田
学園町 1	ひばりが丘	—	—	—	中村
南沢 1	南沢 2	—	—	—	別処
南沢 3	南沢 4	—	—	—	小山田
南沢 5	—	—	—	—	片平
南町 1	南町 3	南町 4	滝山 2	—	後藤
前沢 1	前沢 2	前沢 3	—	—	河村
前沢 4	前沢 5	—	—	—	横田
滝山 3	弥生 1	—	—	—	藍原
滝山 4	滝山 5	—	—	—	村野
滝山 6	—	—	—	—	西村
野火止 2	野火止 3	下里 1	下里 7	—	金子
下里 2	柳窪 1	滝山 7	—	—	船津
幸町 1	幸町 3	幸町 5	—	—	東海
八幡町 1	八幡町 2	八幡町 3	—	—	坂井
小山 1	小山 2	小山 3	小山 5	—	安次峰
本町 1	本町 2	本町 3	本町 4	—	大矢
中央町 1	中央町 2	中央町 4	中央町 5	—	高橋
中央町 6	—	—	—	—	

<年会費の支払>

継続会員の当会年会費は¥3,000-です。
今年度分未納の方、5月末日までに納入をお願いいたします。「郵便貯金通帳」をお持ちの方でしたら、郵便局のATMで送金(振替)すれば手数料が¥0です。
下記いずれかの口座への送金(振替)を行ってください。

★通常貯金通帳口座番号【店名】〇〇八【店番】008【預金種目】普通貯金【口座番号】2328684

★払込取扱票振替口座【口座記号】00100-6【口座番号】11607【加入者名】東久留米稲門会

西郷隆盛のレガシー（遺産）

小牧 完次（41 年 法）

西郷南洲翁遺訓は、西郷南洲翁が生前、語られた言葉や教訓を記録したものである。本文 41 則、追加分、合わせて 53 則という短いものである。その内容は人倫を説き、学問の進めるべき道を示し、政治のあるべき姿を明快率直に教えている。しかも百年前の西郷の言葉は今なお脈々と生きていて、我々の処世の道に大きな示唆を与えている。この遺訓は西郷の生地である薩摩において編集されたものではなく、実に東北旧庄内藩（現在の山形県鶴岡市付近）の藩士たちが西郷について手記した教訓を集めて、これを刊行したものである。庄内では明治 22 年に憲法発布の盛典に西郷の賊名が除かれ贈位の御沙汰があると、それまで伏せていた西郷南洲翁遺訓を世に出し晴れて西郷南洲翁の遺徳と精神を顕揚したもので、これが初めて上梓されたのは明治 23 年 1 月であった。そして明治 23 年 4 月、6 人の庄内人がこの遺訓を携えて全国を行脚巡回し、広く有志同憂の人々に頒布した。それでは、どうして西郷南洲翁遺訓が庄内から出版されたのか？ それには西郷南洲翁と庄内藩との関係を語る必要がある。

明治維新の前夜、戊辰の戦争が日を迫って熾烈を加え、他藩は皆壊滅又は降伏帰順した中に、庄内藩のみは官軍の心胆をおびやかしていた。庄内藩は徳川譜代の親藩であって徳川家と存亡をともしする義に基づいたものである。しかし明治元年 9 月に至ってようやく降伏し、城を明け渡す。この時の官軍の直接の指揮は参謀黒田清隆であったが、彼が庄内藩に対する終戦処理はきわめて寛大で、いささかも戦勝の余威を示さなかった。即ち藩主酒井忠篤公は、軍門に降るとするのは名のみで、面縛の恥辱も受けず、家臣も他に移されず、自宅で謹慎する程度であった。後日その命令が西郷南洲翁の指図によることを知った庄内藩では、藩主以下諸将、今更ながら西郷南洲翁の人徳の偉大なるに感動し、心服した。

遺訓 21（口語訳）

道というものは、この天地の自ずからなる道理であるから、学問を究めるには敬天愛人（道理をつつしみ守るのが敬天である。又人は皆自分の同胞であり、仁の心をもって衆を愛するのが愛人である。）を目的とし自分の修養には、己れに克つということをいつも心掛けなければならない。己に克つことの真の目的は論語にある「意なし、心なし、固なし、我なし」（当て推量をしない。無理押しをしない。固執しない。我を通さない。）ということ。全ての人間は己れに克つことによって成功し、それを愛することによって失敗する。常に自分にうちに克って人が見ていない時も聞いていない時も自分を慎しみ、戒めることが大切である。

遺訓 25（口語訳）

人を相手にしないで常に天を相手にするように心掛けよ。天を相手にして自分の誠をつくし、決して人の非をとがめるようなことをせず、自分の真心の足らないことを反省せよ。

遺訓 26（口語訳）

自分を愛すること、即ち自分さえよければ人はどうでもいいという心はもっともよくないことである。修業できないもの、事業の成功しないのも過ちを改めることのできないのも自分の功績を誇るのも皆、自分を愛することから生ずることで、決してそういう利己的なことをしてはならない。

遺訓 27（口語訳）

過ちを改めるに当たり、自分からあやまったと思いついたら、それでよい。そのことをきっぱり思いすてて、すぐ一步前進すること。過去の過ちを悔しく思い、あれこれと取りつくろおうと心配するのは何の役にも立たぬことである。

沖永良部島で死の寸前までいった牢獄生活での詩作「獄中感あり」西郷南洲作「朝に君主の恩遇を受けたと思うと夕には生き埋めにされる。人生の浮き沈みは、昼と夜の交代に似ている。ヒマワリは太陽が照らなくても、いつも太陽の方を向いている。もし自分の運が開けなくても、誠の心を抱き続けたい。京都の同志たちは皆鬼籍に入り、自分一人は南海の島の囚人となって一人生き恥をさらしている。人間の生死は天から与えられたものであることは疑いがない。死んでも願わくば魂魄は地にとどまって皇城を守護したい。」

勝海舟ゆかりの洗足池(東京都大田区)に西郷隆盛の遺徳を顕彰する留魂碑が建立されている。その碑には西郷自筆のこの「獄中有感」の詩が刻まれている。

2017年12月に西郷生誕祭190才を迎えることになる。2018年のNHK大河ドラマは「西郷どん」に決定する。明治から150年に当たる年でもある。

(「西郷隆盛 敬天愛人の会」事務局長)



西郷隆盛 銅像

明治維新 西郷内閣の実績 (明治4年～6年)

人権問題、封建的身分制度の廃止など、現代の近代国家の基礎を成したのは明治4年～6年西郷内閣の時代でした。

明治4年 7月14日	廃藩置県は700年来の武家封建制度を一兵も動かさず、一滴の血も流さずに、一朝に一掃されました。
明治4年 8月 9日	断髪、廃刀を許可 (士族の帯刀義務を解除)
明治4年 8月17日	切り捨てを禁止、
明治4年 8月28日	華族、士族、平民相互間の通婚許可 「エタ、非人」の称、廃止。同身分、職業の並化 華士族、卒の職業選択の自由化
明治5年 1月29日	卒身分の廃止
3月	神社仏閣の女人禁制廃止
4月 9日	僧侶の肉食、妻帯、蓄髪を許可
8月30日	家抱、水呑百姓の解放、農民職業自由の許可
10月 2日	人身売買の禁止、娼婦、年季奉公人の解放
11月28日	国民皆兵制度 (全国徴兵の勅)

<編集後記>

やっと半袖でも過ごせる初夏。まさに新緑の眩しい風薫る5月。高橋新会長の下新役員体制スタート。一億総活躍社会の掛け声で60歳過ぎても働くことが定着、稲門会への入会にはちょっとハードルが…。もっと楽しい催しや部会活動を増やし、もっと上手く発信して仲間を増やせないものか。まずは顔を合わせる機会を増やすことが大切か。お蔭様で「東稲ニュース」も来年の5月で100号。記念の特集や企画、研究中。企画案、アイデアをお寄せください。(朋)