



会長年頭挨拶

東久留米稲門会会長 安次峰 暁

明けましておめでとうございます。

会員の皆様には良いお年をお迎えになられたことと思います。昨年も東久留米稲門会の活動に様々なご支援とご協力を賜りまして誠にありがとうございました。

早稲田大学では「WASEDA VISION 150」が策定されて5年程経過しました。策定されて以来様々な分野で日本国内はもとより、世界的にも上位にランクされてい

るとのことです。

それから、体育の実技でも使用されていました「記念会堂」が昨年取り壊され、2019年の完成を目途に建設中であります。公募で名称を募集し「早稲田アリーナ」、屋上広場が「戸山の丘」にそれぞれ決定したそうです。建設の募金についても受け付けをしております。

最近、ますます高齢化が進んで、介護、寝たきり、引きこもり、高齢者施設での問題等々、話題について枚挙にいとまがありません。その予防や解決策の一つとして、稲門会、あるいは部会の活動を通じて、コミュニケーションを高め精神的重圧を軽減できるようにする等の役割を担っていくことが期待されるものと思われます。そういうこともあって、昨年来検討していた新しい部会をいくつか立ち上げたいと考えております。

本年も皆様方の力強いご支援とご協力を頂けますよう何卒宜しくお願い申し上げます。最後になりますが、皆様にとりまして素晴らしい一年になりますように心よりお祈り申し上げまして年頭の挨拶とさせていただきます。

会の告知板

【部会予定】

1月13日(金)	I・R・S(いろいろスポーツ) バドミントン	10:45	東久留米スポーツセンター
1月14日(月)	諸芸術鑑賞会「ニューイヤーコンサート2017」	17:00	練馬文化センター
1月27日(金)	I・R・S(いろいろスポーツ) バドミントン	10:45	東久留米スポーツセンター
1月29日(日)	東久留米稲門会新年会	14:00	成美教育文化会館
2月 3日(金)	I・R・S(いろいろスポーツ) バドミントン	10:45	東久留米スポーツセンター
2月 5日(日)	第5回役員会(生涯学習センター)	16:00	生涯学習センター
2月10日(金)	I・R・S(いろいろスポーツ) バドミントン	10:45	東久留米スポーツセンター
2月17日(金)	I・R・S(いろいろスポーツ) バドミントン	10:45	東久留米スポーツセンター
2月23日(木)	映画鑑賞会「たそがれの女心」	14:00	成美教育文化会館
2月24日(金)	I・R・S(いろいろスポーツ) バドミントン	10:45	東久留米スポーツセンター
2月27日(月)	ウォーキング第58回「越生梅林」	09:00	東久留米駅改札口
3月 3日(金)	I・R・S(いろいろスポーツ) バドミントン	10:45	東久留米スポーツセンター
3月 6日(月)	グルメ部会 「るたん」(ひばりが丘)	12:00	ひばりが丘駅改札
3月10日(金)	I・R・S(いろいろスポーツ) バドミントン	10:45	東久留米スポーツセンター
4月 5日(水)	ウォーキング第59回「高麗駅から日和田山」	00:00	
4月23日(日)	東久留米稲門会第23回定時総会	14:00	成美教育文化会館

＜各部会定例活動一覧＞

部 会	1 月				2 月			
	日	曜	時間	場所	日	曜	時間	場所
女性サークル	18	水	10:30～	中央町地区センター	15	水	10:30～	中央町地区センター
囲 碁	22	日	13:00～	成美教育文化会館	26	日	13:00～	成美教育文化会館
俳 句	15	日	13:00～	生涯学習センター	19	日	13:00～	生涯学習センター
書 道	15	日	13:00～	成美教育文化会館	12	日	13:00～	生涯学習センター
太極拳	14	土	10:00～12:00	成美教育文化会館	4	土	10:00～12:00	成美教育文化会館
	21	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
	28	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

【大学・校友会関係】

1 月 8 日(日) 清瀬稲門会総会 14:00 清瀬アミューホール
 3 月 4 日(土) 校友会春季代議員会 16:00 大隈講堂

会の報告

◎役員会報告 平成 28 年度第 4 回役員会が 12 月 11 日(日)16:00～生涯学習センターにて開催されました。
 ＜議事録概要＞

1. 会長より、バーベキュー会のお礼、次年度役員改選について、会計監事の補佐
2. 東稲ニュースについて一原稿執筆依頼 印刷日 1 月 7 日(土)15 時～
3. 大学・校友会・近隣稲門会・三田会関係
 - (1) 10 月 15 日(土) 小平稲門会総会 役員改選
 - (2) 11 月 13 日(日) 東京三多摩支部総会 鎌田総長講演、ブロック変更、次年度支部長は西東京、当会は 2020 年度
 - (3) 11 月 19 日(日) 東村山稲門会総会 役員改選、瀬古講演
 - (4) 12 月 2 日(金) 東京三多摩会長会 鎌田総長講演都内 49 支部会長出席
 - (5) 12 月 3 日(土) 商議員会 鎌田総長より、大学の現況、オリンピック 24 名参加、記念会堂名称は「早稲田アリーナ」、屋上は「戸山の丘」に決定、来年度生徒数減少、教員数が増加、授業料値上げ
4. 10 月 16 日(日) バーベキュー会について一来年度も継続予定、部会の日程調整
5. 平成 29 年 1 月新年会について一役割分担、内容は前年度と同様、入会者、米寿の人に出席依頼をする。
6. 平成 29 年度定期総会講演について一講演者高橋龍太郎氏、講演内容一認知症の予防について、ギャラリー以外の会場が手配できれば、市民にも案内をする。
7. 東久留米わくわく元気 PURASU について一東久留米市の「健康づくり」東稲ニュースで会員に案内をする。
8. 広報関係 ホームページについて一「お知らせ」欄の更新
 ※次回役員会について一2 月 5 日(日)生涯学習センター第 5 学習室

◎11 月 13 日(日) 三多摩支部大会出席報告

11 月 13 日あきる野市あきる野ルピア コンベンションセンターに於いて、鎌田早大総長を来賓に迎えて開催された。総長挨拶に続いて活動報告が行われた。活動報告の中心は、ブロック制とグループ分けの変更で、以下の通り。



三多摩支部大会にて 鎌田総長を囲んで

○三多摩東ブロック：小平・西東京、東村山・東久留米・清瀬、国分寺・小金井、武蔵野・三鷹

○三多摩南ブロック：町田・調布、八王子・日野、稲城・多摩、府中・狛江

○三多摩西ブロック：青梅・昭島・羽村、立川・国立、武蔵村山・東大和、福生・あきる野

尚、当会は東村山・清瀬と共に 2020 年に主幹稲門会になり、三多摩支部大会の運営を担当する予定となっています。別処尚志 記

◎11月19日(土) 16時～17時30分、東村山稲門会総会

平成28年11月19日(土)、第21回東村山稲門会総会が開催されました。今回の役員改選で、会長が當間氏から大内氏へバトンタッチ。瀬古利彦氏の「心で走る」の講演は、巧みな話術とユーモアで会場を大いに沸かせました。

懇親会では、ニューオルリンズジャズクラブの懐かしい名曲の演奏が、パーティに素晴らしい華を添えました。河村洋子 記

◎12月3日(土) 2016年商議員フォーラム

12月3日(土)午後2時から商議員フォーラムが開催され、安次峰会長、高橋事務局長が出席した。

亀井商議員会長より、商議員の任務と役割を含めた挨拶、新監事の紹介後、鎌田総長の挨拶があった。鎌田総長より、①リオのオリンピック、パラリンピック参加者は卒業生含めて24名の参加と実績。②記念会堂の名称は「早稲田アリーナ」、屋上は「戸山の丘」に決まった。③イギリス QS 社の格付で大学順位は日本国内1位、アジア6位、世界26位（慶応：国内6位、世界61～70位）。④地域創生のため、地域貢献型入試制度の導入、奨学金の増額。⑤生徒数減少、教員増加し少人数型クラスへ（授業料は増加する）。村岡理事より、「早稲田スポーツとオリンピック・パラリンピック」について講演。つぎにオリンピック2名、パラリンピアン1名によるパネルディスカッション。齋藤理事より、早稲田アリーナ募金のお願い（20億円の目標に対して現在8億円の達成）。高橋哲男 記

部会報告

＜旅行同好会＞「長岡・瀬波温泉・弥彦・寺泊を巡るバスの旅」

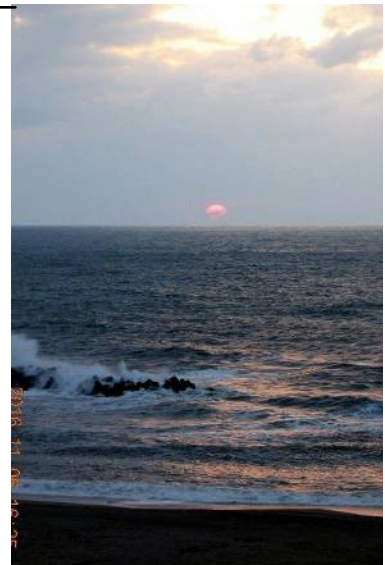
11月6日(日)～7日(月)東久留米稲門会旅行同好会の記念すべき第10回の旅行は、長岡で河合継之助記念館、山本五十六記念館を訪ね、村上の酒、瀬波温泉の露天風呂から日本海に沈む夕日を堪能し、次の日には弥彦神社を参拝し、寺泊で魚を買って帰るという贅沢な旅でした。

6日は6時45分という少し早い集合時間でしたが、皆さん遅れることなく時間通りに東久留米市役所前を出発した。毎回同じバス会社、同じバス、同じ運転手さんということで出発した時から和気藹々で、いつものことながらバスが高速道に入るころには後ろのサロンでは宴が始まっていた。

バスは谷川ICで途中から乗車する長東さんを乗せ、最初の訪問地の長岡に着いた。河合継之助記念館は幕末の長岡藩の家老河合継之助の生涯を紹介する記念館であるが、ここで長岡藩が会津藩と同じように最後まで明治新政府軍と戦ったことを知った。山本五十六記念館には米軍によって撃墜された搭乗機の左翼が展示されていた。記念館を二つ見た後は昼食である。山本五十六記念館からほど遠くない小嶋屋本店は、行楽時期はなかなか予約が取れない老舗で、平山さんが8月に予約をしておいてくれた店である。そこの天ぷらへぎそばは絶品である。また、そばには熱燗の日本酒がよく合う。

午後は日本海東北自動車道を村上まで走った。途中平山さんがホテルに電話をして本日の夕日はあまり期待できないということだったので、鮭で有名な村上で時間を取ることにした。最初に行った味匠きっ川は塩引き鮭を作っている老舗で店の中に入ると土間の奥の方まで塩引き鮭が吊り下がっている光景は驚きである。ここは売店も兼ねており、皆さん思い思いに買い物をしていた。平山さんは塩引き鮭の切り身を買ひ、私は鮭の酒びたしを買った。次はイヨボヤ会館である。イヨボヤとはこの地方で鮭の事である。

午後4時ごろ、瀬波温泉大観荘せなみの湯に到着。各自部屋に入り、温泉に入ろうなどと言っているときに、ふと見ると真っ赤な太陽が雲の切れ間から今にも沈もうとしていた。皆さん夢中でシャッターを切ったが、ほんの2、3分で太陽は雲に隠れてしまった。それでも日本海に沈む真っ赤な太陽を見ることが出来た。



日本海に沈む夕陽



美味しい酒、旨い食事

温泉は透明なさらさらしたお湯で露天風呂からの日本海の景色も素晴らしかった。

夕食は量も質も申し分なく、酒も美味しく皆さん大満足であった。

翌7日は出発前に、大観荘の玄関にも吊り下がっている塩引き鮭をバックに全員で記念写真を撮った。二日目の最初は弥彦神社である。バスは日本海東北自動車道から北陸自動車道を戻り、巻湯東ICから弥彦神社へと向かった。弥彦神社

では丁度菊華展の開催中で見事な菊を堪能しながら本殿へ向かった。本殿は弥彦山を背にして堂々たる社で、皆さん思い思いに願いを懸けて参拝した。弥彦神社の近くの紅葉谷公園は紅葉の真っ盛りであった。今年初めて見る紅葉のすばらしさに一同大感激した。紅葉を満喫した後はあの有名な寺泊での昼食



塩引き鮭の下がる「大観荘」玄関前にて

と買い物である。ここも、大変な盛況で、8月に予約したにも拘らず11時20分という時間にしか予約できなかったくらいである。昼食はかにめし、かに汁で、さすがに皆さんお酒の量も少なかったようであった。寺泊は私は初めてであったが、ちょっと印象が違った。それでも皆さん沢山買い物をして、思い残すことはないという位満足して帰途に就いた。

帰りは谷川ICで長束さんを降ろし、上里SAで休憩と最後の買い物をして予定通り18時に東久留米駅に着いて記念すべき第10回の稲門会旅行同好会の旅行が終了した。

井坂 宏 記

<ゴルフ部会>

11月8日(火)熊谷ゴルフクラブで第26回東久留米三田会・稲門会ゴルフ会を開催。

当初の雨予想から天候は回復してまずまずのゴルフ日和の中、稲門会15名、三田会7名合計22名の参加でいつも通り賑やかなゴルフ会となりました。個人戦は稲門会の上原さんがネット73(グロス89)で大会7度目の優勝。僅差で清水さん(グロス94)と平山さん(グロス98)が2位、3位となり稲門プレーヤーが上位独占。団体戦も当会が37ポイント差で6連勝。通算戦績は12勝13敗1分け。このところ三田会参加者が少なかったこともあり各会上位6名で競う団体戦は当会が有利であったとしても稲門諸兄の大健闘は特筆されます。

平成28年も稲門会2回、三田会との合同2回、合計4回のコンペを開催し稲門・三田会を合せ延べ62名の参加があり良い思い出が沢山残った1年になったと思います。

横田治彦さんから下記の通り寄稿していただきました。

伊東 毅 記

東久留米三田会・稲門会対抗ゴルフ会に初めて参加させていただきました。風もなく天候に恵まれて楽しい一日でした。稲門会発足時からゴルフ会に参加しておりましたが、仕事の方が多忙になり長く休会させていただいておりました。昨年リタイアして自由な時間を楽しめるようになり稲門会に再入会させていただきました。対抗ゴルフ会では先輩の方々が若々しくプレーされている姿に励まされ、私もまだまだこれからだと思いました。

私は建築学科出身で建築構造の研究に長く携わっておりましたので、少しでも地元のお役に立ちたい



大勢の参加で盛り上がった大会

と市の応急危険度判定員（地震被害を受けた建物の危険度判定）を続けております。幸い出動の機会は
まだありませんが、地震防災は日ごろからの備えが大切です。いざという時に動ける体力を維持すべく、
テニス、スキー、山歩き、サイクリングなど続けています。ゴルフも皆様と楽しめるよう精進しますの
で、よろしくお願いいたします

45年理工卒 横田治彦 記

＜ウォーキング部会＞ 第 57 回 明治神宮、新宿御苑、神宮外苑（豪華な菊花展と銀杏並木）

日時：11月14日（月）

参加者 13 名（男 7、女 6）

東京のど真ん中で異次元を錯覚させる森林、庭園を散策し、併せて折から開催中の菊花展を堪能した。

歩き始めの地、原宿駅から山の手線を跨ぐと鳥居があり、そこからの南参道は、これが大都会東京かと思わせてくれる森閑とした境内が始まる。明治神宮は、初詣で日本一の参拝者数を集めることで知られているが、明治天皇と昭和皇太后をお祀りする神社で、鬱蒼と



明治神宮社殿前

茂った緑滴る常盤の森は、大正9年11月の明治神宮鎮座にあたり全国から献木されたおよそ10万本を植栽した人工林であり、面積約70万㎡という。自然の懷に取り込まれて行く気持ちに浸りながら参道を進み大鳥居を曲がると、正参道両側に、様々な形に仕立てられ丹精された、数々の品種の菊の花が展示されていた。午後新宿御苑の菊花展の前座と言っては失礼ながら、足を止め、花を愛でて、社殿を参拝した。ところで、社殿前の広場に多くの人が半数以上は外国人であったことには驚いた。彼らにもこの森の雰囲気分かってもらえるのだろうか、我々がバチカンやノートルダム大聖堂を訪れた時と同じようなものか、観光とは言え何かいぶかしさを禁じ得なかった。

神社本庁を過ぎ、北参道入口から出て、裏小路を巡り新宿御苑千駄ヶ谷門へと歩みを進める。江戸時代には信濃高遠藩内藤家の下屋敷であったという、日本庭園、イギリス風景式庭園、フランス式整形庭園からなる周囲3.5kmの広大な庭園には、樹木の本数は1万本を超えるという。新宿という都会の喧騒の中のアオアシに一息ついて、持参の弁当を開いたが、御苑の規則によりアルコール禁止というのが残念であった。皇室伝統の技法を受け継ぐ新宿御苑菊花壇展が明日で終了という日に、日本庭園を巡りながら各所に設けられた花壇をじっくりと鑑賞した。色とりどりに数多の品種を揃えて、一本仕立て、三本仕立てに始まる様々な仕立てられた菊花には、素晴らしいという以外の形容を思い付かなかった。特に全面の花が一斉に咲く懸崖、1本の茎から仕立てる千輪作りには、どのようにして作るのだろうかという育てる人の苦心も想像しつつ、日本の秋を彩る代表的風物詩を満喫した。

「菊作り 汝は菊の 奴かな」(与謝蕪村) 「生き返る われ嬉しさよ 菊の秋」(夏目漱石)

「色かはる 秋の菊をばひととせにふたたびにほふ 花とこそ見れ」(よみ人しらず 古今和歌集)

菊の後には、イギリス庭園を散策しながらフランス庭園に向かい、花色が春より深みを増し香りが良いという秋バラの咲く庭を訪ねた。それも良かったが、フランス庭園の両側にある鈴懸(プラタナス)の並木の紅葉(こうよう)に心奪われた。遠近法でどこまでも続く画面一杯で迫る紅葉(こうよう)に、紅葉(もみじ)のそれとは異なるフランス印象派の絵画に入り込んだような感覚に暫し酔い痴れていた中で、一代昔の鈴木章治が奏でるスイングジャズのクラリネットが頭の中に響いていた。



御苑菊花壇展の前で

千駄ヶ谷駅を過ぎて、かつての国立競技場が平地になった

脇を通り、神宮外苑を散策しながら銀杏並木を経て帰路の青山一丁目駅を目指した。銀杏並木の紅葉(黄葉?)は始まったばかりということで、残念ながら並木道全体が落ち葉の絨毯を含めて黄色に染まるといった状況に浸ることは出来なかったが、その雰囲気を多少なりと想像する程度には黄色く染まっている並木を辿って帰路についた。

東久留米に戻り、例によって打ち上げに興じたが、「白玉の歯にしみとほる秋の夜の酒は静かに飲むべかりけり」(若山牧水) というのも良かった、と翌朝思った。

東海俊孝 記

<囲碁部会>

平成 28 年度後半の囲碁部会の活動結果を報告いたします。

9月17日に行われた第16回稲穂会囲碁大会は、無差別クラスで苧草部員が優勝しました。また、12月3日の早慶戦囲碁大会には東久留米稲門会から苧草、中村両部員が参加し、100名を超える4チームで対戦しましたが、慶応チームの勝利となりました。



秩父「越後屋旅館」での研修旅行囲碁会

11月26日～27日に、西東京稲門会からの参加も得て、奥秩父の温泉宿「越後屋旅館」で行われた研修旅行囲碁会では、日ごろの研鑽の結果もあって藍原部員が優勝しました。また、定例毎月第4日曜日の研修囲碁会は、すべて予定通り開催されました。

平成 29 年度の囲碁部会活動は、毎月の定例囲碁会(第4日曜日)の他に、6月のオール早稲田囲碁祭(団体戦)、9月の稲穂会囲碁大会(個人戦)、12月のオール早慶囲碁大会に参加し、11月には研修旅行会も開催する予定です。

苧草正守 記



真剣勝負

<女性サークル> 「昼食会」 12月16日(金)

2016年12月16日(金)に、東久留米稲門会の女性サークルでは、今年最後の活動として、鮮乃庄で昼食会を致しました。自由に話し、自由に散会して、楽しい時間が持てました。参加者：榎本幸子、片平るみ、河村洋子、吉川明美、酒巻千賀、佐藤百合子、菱山房子、山岡恭子、石寺美弥子、以上9名。



鮮乃庄で昼食会

女性サークルでは、毎月1回古典の読書会もしています。12月16日(金)で『古事記を読む会』が完了しました。次の古典は『伊勢物語』に決定です。2017年1月18日(水)10:30~12:00に中央町地区センターで第1回の「伊勢物語を読む会」をひらきます。

テキスト=角川ソフィア文庫 ビギナーズ・クラシックス日本の古典「伊勢物語」です。

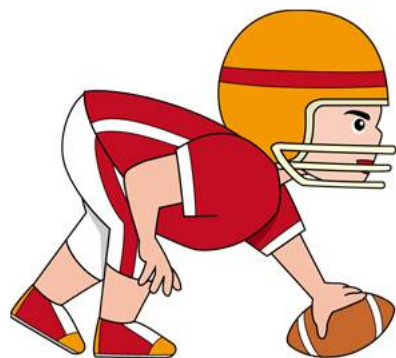
どうぞ、こちらにも参加なさってください。

石寺美弥子 記

<ラグビー観戦部会> 「ラグビーだ。アメフトも。」

思いもしなかった結果になってしまった。今書くのもしらけることですが、12月17日、18日プチ豪華旅行をしてきました。17日は慶応、明治に勝利を頂いて対抗戦2位となり、絶好の組み合わせに恵まれて同志社と対戦するラグビーが3年ぶりの正月準決勝進出するのを見届ける為。そして18日は50回出場、優勝27回の関学を相手に、2年連続4回目出場のアメリカンフットボールが甲子園ボールで初優勝を飾るのを期待して。有馬温泉に投宿し、丸二日間。

17日花園：早稲田ボールでK.O. これを加藤君キャッチ。幸先よしと思っていたらいつの間にか相手ボールの Lineout。それをつながれCTB13、Try. この間2分。その後風上にもかかわらず、自陣に居る時間長く、敵陣に入っの Chance もミスでボールは相手に。同志社で警戒するのは Back three と No.8 位。FW 平均体重、前5の体重も早稲田が上。Scrum で圧倒と見ていたが、強みはミスでつぶし。帝京戦でさんざん見せられた First Tackle の甘さの大盤振る舞い。良い所なし。周りを囲む同志社 Fan、Try 毎に「イイゾ」「まだ安心できない」。0:33で前半終了。こりゃアカン。今年の早稲田はそんなに点を取れずにきたのだから。後半開始早々同志社 Try. 0:40。「早稲田どうしちゃったんだろな」ご心配頂く始末。10分過ぎからやっと自分のラグビーで5Tryも時間足らず。31:47で試合終了。ラグビー出来たのは最後の30分だけ、開始からの50分は反省材料の焙り出しをしたような試合で、早稲田のラグビーシーズン終了。



18日甲子園駅を降りて、関学の Fan と思しき人波に添ってグラウンドに向かう。「都の西北」のブラバン演奏が聞こえる。20名程のセイラー服。楽器のケースに SETSUYOU とある。一塁側スタンド入口に向かうと百名余の老若男女。臍脂のブレザー、シャツ、コート、マフラー等をまとっている。何かホットする。近づいて見ると皆が皆、頬に W マークを貼っている。関東弁も聞こえる。地元在住の OB ばかりでなく東京からも来ている。カタログを貰ってスタンドへ。見ると早稲田はローグレアム部長、濱部昇監督、コーチ・スタッフ 78 名。選手 130 名(内学院卒 62 名)。これ程の大部隊だったのかと驚く。

13:05K.O.の1時間余前に着席。3塁関学側はほぼ満員。早稲田も負けていない。グラウンドでは子供たちがタッチフット。選手は Kick、Pass 練習で Warm up。応援席では応援歌演奏にエール交換。放送部の高校生による場内アナウンスも良い。40年程前 Texas 州高校決勝戦を観戦し、盛大、華やかさに感心したことがあるが、それに負けず、華やかで賑やか。試合は関学 TD で先行するも早稲田 TD 返して 7:7 で 1stQtr 終了。2ndQtr. 関学 TD、続いて早稲田攻撃の Pass を intercept して TD。7:21. ここで甲子園を後にした。

帰途の新幹線。バッテラスシをツマミに白ワインで一人宴会。思えば今年のラグビーには心配も喜びも味わせてもらった。春の敗戦続きで心配。喜びは菅平帝京戦での Scrum Try、筑波戦快勝をもぎ取り大学選手権への道を開いてくれた。早明戦 Scrum から認定 TRY を奪った。(←試合後学生食堂での懇親会で大東 OB 会長が初の出来事と評していた)。一年生の活躍。これまでに一年生が公式戦でピッチに立



ったのは3人が最高だと記憶しているが、今年も5人も6人も。Half 団 (SH&SO) 両方が一年生と云うのも早稲田史上初では。

来年は本田君が卒業するが、桑山弟が怪我から復帰するだろうし、古賀君が入部してくる。Backs の体格は他校に引けを取らない。Defence 磨いて欲しい。FW は前5のうち PR①の鶴川君を残して4名卒業する。

今年のように Scrum を強みにするには誰を起用するか？ 特に PR③千葉君の後釜。筑紫の久保君や早実の PR③が入部する筈だが、この Position 一年生にはなかなか。Lo は二人とも卒業する。久我山の星谷君 (190cm88kg) が入部するが、松井君 (195cm119kg)、吉満君 (187cm105kg)、三浦君 (187cm94kg) あたりに頑張ってもらいたい。FW3 列は修猷館の下川君 (185cm86kg)、早実 Captain が入部するが、ここは (おそらく Captain を務めることになるであろう) 加藤君が Lo にまわらず FL で機動力を存分に発揮してもらいたい。一年次から No.8 の宮里君 (179cm98kg) が怪我なきように。今年赤黒経験の佐藤慎吾君 (178cm91kg) 柴田徹君 (173cm85kg) が更なる成長を。他にも沖野君 (182cm85kg) 中山君 (179cm86kg) 等赤黒に片手が届く処に居る一年生が。小兵増原君 (165cm74kg) は密かに期待しながら見ている突貫小僧だ。

どんなメンバーで、どうゆうチームを作るのか?? 例年になく春の練習開始が楽しみだ。ワクワクだ。

12月24日 藍原昌義 記

<俳句部会>

第196回句会 11月20日(日) 於：中央町地区センターセンター

兼題 「蜜柑」 「小春」

小春日のぬくもり乗せて回らん板	松田博雄
山間の午後のバス停小春かな	比護喜一郎
萩城下蜜柑たわわの武家屋敷	大久保泰司
どの道も海へと走る密柑山	松田博雄
友去りぬ卓に土産の伊予蜜柑	比護喜一郎
みかん食う心にてんてん手まり唄	杉本達夫
賛成も反対もせずミカンむく	三田畔巢



第197回句会 12月18日(日) 於：生涯学習センター

兼題 「冬至」 「熱燗」

幼な子の「何で」の礫冬至風呂	片平るみ
年の瀬や過去という名の大荷物	杉本達夫
熱燗や拭ひきれない疵一つ	川俣栄一
歳晩の書店静かに混んでをり	三田畔巢
歳月の足音をきく冬至風呂	杉本達夫
湯につかり来し方想う冬至かな	三浦洋子
妻逝きし日目にとびこむや古暦	馬場清彦



三点句以上 片平るみ 記

＜I・R・S（いろいろスポーツ）＞

4月に発足以来12月16日までに19回開催。各回の参加は10名前後。これまで、キャッチボール、卓球、バドミントンと楽しんできました。この間にアーチェリー、ソフトバレーボール、バスケットボール、吹き矢などへのチャレンジも考えてきましたが、今のところ実現はしていない。直近ではリオデジャネイロ五輪で金メダル獲得高橋、松友ペアの大活躍の影響を受けて、バドミントンに、はまっています。ということで只今バドミントンを継続中。第10回（8月）より専属コーチを招聘、その指導よろしきを受けて、参加者の技量も格段の進歩。毎回ポイントレッスンとダブルスのゲームを楽しんでいるところです。真冬なのに汗ビショリ、フラフラになりながらも楽しさを満喫、超減量にも大成功！！新たに参加される方、お待ちしております。 渡辺真司 記



バドミントンって結構ハード！

【今後の日程および参加要領】

- 1、2017年1月13日(金)、27日(金)
2月と3月は、毎週金曜日
(すべての金曜日を活動日とします)
いずれも午前10時45分集合
- 2、場所：東久留米スポーツセンター

- 3、準備：上履き（体育館履き）、運動できる服装
水、着替え（シャワー設備あり）
(ラケットは無料で借りられます)
- 4、費用：160円（2時間参加）

＜カラオケ部会＞

「異常気象」とか「神ってる」や「金」などの文字が画面、紙面を賑わした2016年も、あと数日で幕を下ろす12月27日、本年の掉尾を飾る歌声が「オンチッチ」に響き渡りました。

今回は、一寸早めのウィークディにもかかわらず、16名の元気印が揃い、それぞれ想いの丈をマイクに託し、年の瀬をエンジョイしました。

恒例により、馬場先輩の始球式からスタート、ご本人からアカペラでの詩吟を所望され、意外性、想定外に一瞬静まりましたが、朗々とした名調子に拍手喝采、その後は、いつもどおり、美味溢れるママのご馳走に舌鼓を打ちながら、日頃鍛えし自慢の喉のご披露に及び、歓声とヤジの中で、アッという間に冬の夜は過ぎていきました。



2016年 歌い納めの16名

エンディングは、お互い肩を組みながら、「都の西北」を高らかに熱唱、猶お名残惜しい猛者は、残業に勤しみましたが、おのおの方各位、往く年を惜しみ、来る年に夢を膨らませつつ、凍てつく空を仰ぎながら、三々五々ホームグラウンドを後にしました

当日の参加者（敬称略、歌の順）と曲目は次のとおり。

1. 村野 建彦 ①高校三年生 ②愛の園 ③津軽海峡冬景色
2. 井坂 宏 ①愛燦燦 ②りんご追分 ③愛しき日々
3. 比護喜一郎 ①霧子のタンゴ ②流水 ③恋の町札幌
4. 橘 優治 ①こころ酒 ②旅の終りに ③雪椿
5. 高橋 哲男 ①夢一夜 ②夢芝居 ③北の漁場
6. 渡邊 真司 ①愛染橋 ②ネオン川 ③加賀の女
7. 高柳 康夫 ①時代おくれ ②星屑の町 ③木綿のハンカチーフ
8. 山口 謙二 ①白い街 ②女のくやしき ③バスストップ
9. 中村 敏明 ①くどい太めの納豆売り ②恋 ③桜
10. 小山田朋樹 ①そして・・・めぐりあい ②足手まとい ③ラブユー東京
11. 後藤 秀作 ①東京砂漠 ②東京 ③東京物語
12. 安藤 信雄 ①王将 ②旅の夜風 ③踊子
13. 東海 俊孝 ①季節の中で ②みちのく一人旅 ③酒と泪と男と女
14. 安次峰 暁 ①裏町人生 ②並木の雨 ③上海の花売り娘
15. 平山 正径 ①酒場の金魚 ②銀座の雀 ③東京ブルース
16. 馬場 清彦 ①望郷酒場 ②車屋さん ③酔いどれ



部会だより

<ウォーキング部会> 第58回「越生(おごせ)梅林」

*この案内は、下見以前に発行の為、変更があり得ます。
その場合は別途連絡します。

**事前に参加の連絡をして戴けると、
変更連絡に当たり助かります。

日時：2月27日(月)、集合：9:00 a.m. 東久留米駅改札口
東久留米9:07発 → 所沢経由本川越 → 川越市(東武東上線)
→ 坂戸(東武越生線) → 越生着

Option 1: 越生梅林まで徒歩3.8km 約1時間

Option 2: 越生駅から黒山行のバス(11:00発)で越生梅林入口下車 200円

**「歩くことはどうも苦手という方」はOption 2をご利用ください。
昼食の用意：梅林に出店等がありますが、事前にご用意されるのが無難です。
参加費100円、その他：交通費(往700円 X 2 = 1,400円)、
越生梅林入場料200円、食事代等

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

●e-mailを使える方は、e-mailでお知らせ下さい。

今後の予定：4月5日(水)高麗駅から日和田山(海拔305m)へ軽度な負荷のハイキング。

頂上から巾着田を見下ろす。下山すると巾着田であり、桜、菜の花の花見をする。

東海俊孝 記



～ 私の健康法 ～

吉川 明美(52年 教育)

今日、書店に入ると健康法に関する本がたくさん並んでいて、どれも一理ありそうですが、私が学生時代から40年間続けてきた健康法はとてもシンプルです。キーワードは「保温と排泄」。保温は体を温めること、排泄は体の老廃物をきちんと出すことです。

これは、学生時代の1年間ほど習っていた体操の先生の教えです。先生は、ヨガなどを土台に独自の体操を考案し、生徒一人一人に合わせて、どのような順でどの体操をするのかというメニューを作ってくれました。生徒は先生にその体操を教えてもらい、自宅で毎日40分程かけて体操をするのです。

先生の持論は「薬には必ず副作用がある。漢方薬も例外ではない。だから、できるだけ薬を使わないで不調を治す。」というものでした。そのためには、自分で自分のつぼを刺激するという先生の体操だけではなく「保温と排泄」がとても重要だということで、熱心に教えてもらいました。

体を温めるためには、腹巻をしたり、特に大切な肘と膝に保温サポーターを着けたり、足湯をしたり、背中や膝裏をストーブで温めたり等、色々なやり方を習いました。腹巻や保温サポーターは手軽にできるので、寒くなると着けています。

それまで冷え性のせいかすぐに風邪をひき、風邪をひくと鼻が詰まって辛い思いをしていましたが、腹巻と保温サポーターの効果は抜群で、体が温かく、以後あまり風邪をひくことはなくなりました。たまに喉が痛くなってくると、喉にマフラーなどを巻いて温めると、次第に痛みがなくなっていきました。万病のもとと言われる風邪を、初期に治していくことは、私にとってとても大事なことで、体を温めることは私の最重要事項になりました。着るものも大切に、着て寒いと思う格好は決してしません。おしゃれな格好は無理ですが、病気になりたくないという思いがとても強いのです。

排泄については、水分をしっかりとって出すとか、便秘はほっておかず、マグネシウム系便秘薬を飲むことなどを教わりました。便秘にならないように、いつも気を付けています。

実は、体操を習い始めて1年たったころに先生が渡米してしまい、その後体操は先細りになり、やらなくなってしまいました。ただ、先生の「保温と排泄」の教えは今日まで守ってきました。先生から教わった体操はほとんど忘れてしまったので、少しでもその代わりというわけで、15年前から4年前まで自彊術という体操を、その後はヨガを習っています。これらのおかげか、時には病院に行くこともありますが、大病もせず、体の痛みに悩まされることもほとんどなく、どうにかやってくることができました。

丈夫な人ならあまり考えなくとも普通に過ごせるでしょう。しかし私のようなあまり丈夫でない人間が病気にならないようにするには、日頃の努力が必要です。これからは老化も進むので、いくら注意していても、どうなるかは分かりません。ただ、病気になる確率を減らすために、さらに運動や食事も考えて体のケアをしていかなければと思っています。

<編集後記>

1月5日は小寒。寒の入りです。立春の寒の明けまでの約1ヶ月を寒の内というそう。

さて今年は役員改選の年。複数の役員がいつせいに退任し、入れ替わることは会運営の連続性や役員補充の難易度からは？が付くのかも。さりとて人心一新も必要なのでしょう。当方はこの問題提起に答えを見つけていません。皆さんはどう思われます。