



# 東京多摩プロバスニュース

第 100 号



■事務局:〒206-0013 東京都多摩市桜ヶ丘 1-53-28 鈴木泰弘方 ■電話:090-4846-7183

■URL: <http://www.tokyo-tama-probusclub.com> ■編集・発行:広報委員会 2022. 5. 11.

## 共に学びながら、高齢化社会に貢献しよう

第 213 回 定例会

日 時 :令和 4 年 3 月 2 日(水) 予定するも中止

第 214 回 定例会

日 時 :令和 4 年 4 月 6 日(水) 予定するも中止

### 理 念

1. 豊かな人生経験を生かし地域社会に奉仕する
2. 活力ある高齢社会を創造する
3. 会員同士の交流と意欲の向上をはかる
4. 非政治的、非宗教的、非営利的であることとする



ごあいさつ



### 東京多摩プロバスニュース 100 号を祝し

東京多摩プロバスクラブは発足後 17 年余、その間、隔月発行のニュース誌の百号記念を祝賀申し上げるとともに、第一号より編集・発行に尽力された方々に、敬意・感謝を申し上げます。

機関紙は団体の理念や活動の記録とともに、外への主張・活動を伝えるものですが、本会のクラブ誌はその内容・質ともに高く、配布された処々から称賛の声が多く寄せられていることを誇り、喜びとしております。

翻って第一号から懐かしみながら読み返し、クラブの設立、会の基本理念、活動方針・運営組織の構成・確立を論じ合った日々の事々を思い出しました。

まずはクラブの基本理念として、会員相互の響き合いによる 高まり、非営利・非政治的な社会奉仕活動を、会員の特技・持ち味を活かして実施する開会とする方針を定めたこと、更に、会を象徴する歌、プロバスソングの発案と会員二人の作詞・作曲により作られ、定例会や集まりの時々にも唱和されていること。会友の身となった今でも懐かしみつつ時折口遊んでいます。

また、豊かな人生経験と専門とする分野の卓話、時の話題や課題に関する外部講師の話などで学んだことも思い浮かべています。

何と言っても多摩プロバスクラブの誇りは、会員の積極的な奉仕活動が多彩に行われていたこと、学校の要請を受けてのそろばん教育、多摩市のくらしの歴史や戦争時のくらしの話、礼法や江戸しぐさ文化の話、茶道・薙刀などの実演・授業の公開、更に、多摩市民行事への協賛参加として、おもちゃの修理やものづくり工作広場への協賛出演等々。

更に、時局の課題となっていた事“青少年犯罪問題や裁判員制度問題”等の広く市民講演会を主催したことなど。回顧は消えて去る者の言。時の変化、進展の中で、会員相互の響き合いによる和と奉仕の活動の広がり期待申し上げ結びとします。

付記:会友蓮池守一様には、当クラブの創設期の会長として 2 期にわたりクラブの骨格の形成にご尽力いただきました。

(広報委員会記)



宝野橋:落合 5 丁目と宝野公園を往来する



## 1. 幹事報告

### 小林務幹事

新型コロナ感染状況も猛威を振るった第6波も漸く落ち着いて3月21日まん延防止措置も解除となりやれやれと思った矢先までも増加し高止まりの傾向で推移しています。

安心は禁物、感染防止対策は励行しましょう。

1.1. 理事会：3月30日13時30分～関戸公民館第3学習室で開催して4月6日(水)の第214回定例会を中止と決定しました。

### 1.2 八王子プロバスクラブ主催

生涯学習活動もコロナ禍により中止となりました。

「コ・ホストクラブ懇親会」4月20日(水)11時～八王子エルシィにて澤雄二会員他1名参加しました。

### 1.3 横濱プロバスクラブ主催

野外研修「北陸金沢の旅」も参加断念しました。

## 2. 委員会報告

### 2.1. 総務委員会

#### 藤崎喬子委員長

- 1) 第213回定例会、第214回定例会 開催予定であった3月2日(水)、および4月6日(水)の定例会はオミクロン株感染拡大を考慮し、中止の旨を会員に連絡した。
- 2) 第215回定例会となる5月11日(水)が無事に開催されることを願っています。その折には「お食事・座談会」を提案したいと考えております。

### 2.2 研修・親睦委員会

#### 片倉満委員長

- 委員会を4月14日(水)開催し次の事柄を協議しました。
- 1) 18期終了を残り2ヶ月に控え、コロナ禍の影響にて途絶えた会員との交流の必要性が出席者から強い意見がありました。結果として、5月～6月までに山梨県方面にて旧跡や名勝・景勝地を訪ねる日帰りバス旅行を実施することになりました。
  - 2) 新会員増のため、友人・知人への入会促進活動を約し、早速、有力候補者2名から前向きな返事を得ました。あとは入会手続き完了を待つのみです。

### 2.3. 地域奉仕委員会

#### 澤雄二委員長

委員会の活動は、すべてコロナ禍の感染の状況によります。今期もほとんどそのため活動はできませんでした。新しい波に入ったと言われている感染も少しは沈静化する気配です。

5月か6月の天気の良い日に、せめて高村弘毅会長の「多摩深水」の現地調査を実施したいと考えています。

### 2.4. 広報委員会

#### 登坂征一郎委員長

- 1) プロバスニュース100号を5月11日に発行・配布  
創刊から第100号のプロバスニュース発行に当たり会員・休会員・会友の皆さんから、各位の趣くままのテーマで寄稿いただきました。
- 2) コロナ禍でのプロバスニュース寄稿依頼について  
現下では、定例会開催がままならず、会員間の対面交流が叶わぬ状態が続いています。会報は会員間交流の一助となればと考えております。  
会員・休会員・会友各位どんなテーマでもよいと思い

ますので、寄稿をお願いします。(私と多摩・我が故郷・私の趣味・私の一品・対外活動・旅行記・エッセイなどテーマは自由です。400～1000文字。)

### 3) オンライン編集会議の導入について

第99号以降、編集会議にオンラインを導入しております。特に第2編集会議は読み合わせ校正に威力を発揮しています。

### 4) 当クラブのホームページの更新公開について

コロナ禍の影響で定例会の開催中止となり、活動が停滞しておりますが、この間18回の更新公開をしています。5月12日に会報・年度行事一覧を更新公開予定。

## 2.5. 会員委員会

### 小林務委員長

今回報告事項ありません。

## 我が故郷そのⅡ文豪山本周五郎生誕の地旧初狩村

小林務会員

東京多摩プロバスニュース91号に私の故郷初狩村(現山梨県大月市初狩町)の概要について寄稿させていただきましたが、今回は旧初狩村下初狩が作家山本周五郎の出生の地であることについて記述させていただきます。

山本周五郎の作品に興味ある読者は既にご承知のことと存じますが、山本周五郎プロフィールは1903年6月22日山梨県生まれ1967年2月14日没、本名は清水三十六(しみずさとる)です。

数多くの長編小説から、エッセイに至るまで時代に関係なく常に庶民の目線から書き上げる作品に読者は魅了されると思われま。

JR中央線高尾駅から各駅停車で40分ほど初狩駅(現在は無人駅)下車改札出口を通り小さな待合室を出ると左側の植え込みに地元有志の建立した黒御影の小振りの石碑「山本周五郎生誕の地」を見かけます。駅前道路を直進、甲州街道の信号を右に曲がり直ぐ50mほど左側に石碑が目に入ります。この石碑の下に大きな家屋があります。旧奥脇家(現在空き家)が山本周五郎出生地となっています。誤有って清水家三十六親子は祖父母、親戚を残し隣町大月に転居後間もなく、1907年8月甲州地方を襲った豪雨により初狩村も洪水と土砂崩れにより、村は流され壊滅状態となる。三十六(さとる)少年は、横浜の親戚に預けられ横浜の小学校を卒業後、日本橋の山本商店に奉公人として預けられました。働きながら興味のあった物書きの投稿で、天才を認められて本格的に小説家を目指し、その後山本商店の屋号を名乗り作家山本周五郎誕生となる。

山本周五郎生誕については短編小説「山彦乙女」の巻末に詳細が記述されています。





当クラブ会報は、2005年2月2日に第1号の発行以来、この度、100号を発行することになりました。これを記念して、会員・休会員・会友の皆様から、自由題で御寄稿いただく事に致しました。コロナ禍やロシアのウクライナ侵攻による思いもよらぬ社会の不安定な状況の中で各位の日頃感じていること、環境問題、健全なネットメディア、クラブへの思い、楽しまれていること、私の一品、思い出、など綴って頂きました。(広報委員会 登坂征一郎記)

「コナラ (ぶな科) (Quercus serrata)

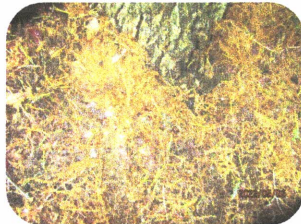
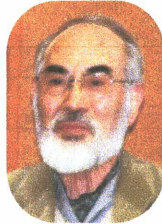
木クイ虫の被害・拡大

武蔵野の森の美観という落葉樹・広葉樹の彩色の美しさですが、本来関東地域の気候帯は、亜熱帯性気候帯に属しているため照葉樹林帯なのであるが、武蔵野の自然観は小説に登場するイメージは照葉・落葉樹林のような受け止め方をしているようである。

近くの都立桜ヶ丘公園も雑木・雑木林の美観を呈して美しい。同公園内の舗装・未舗装の遊歩道には「コナラの雄蕊」(樹高:15~20m)が受粉後、生涯の役目を終えて樹体から落花し、惨めにも散歩や自転車に踏み付けられ、原型(10cmぐらいの線形)が無くダンゴや「茶粉の色の塊り」のように生涯の終焉を目視する。

都立桜ヶ丘公園の「コナラ樹」は製炭業の盛んな時代に、10~20年木に生長した炭が優秀な商品として出荷された。キクイ虫は主に20以上の樹齢のコナラに甲虫(大きさ1.5~2mm程度)が表面から穴を開け内部に入ってから産卵し、その幼虫が年輪肉のところまで樹液を餌に成長して、繁盛して大木を枯らす。現在は、都立桜ヶ丘公園はまさしく「コナラのキクイ虫」の害虫拡大中である。雌蕊は樹本体に残留して「どんぐり」に生長する。今のところ、伐採する方法しか予防策が見当たらないようである。

高村弘毅会長



落下したコナラの雄蕊



キクイ虫の浸食(黒点)

良き出会いは人生を変え生涯の宝となる

50年前、多摩ニュータウン永山団地に居したのは34歳。多摩市山梨県人会に誘われ、1975年に最初の参加人数32名、その後同郷の同志に声をかけたところ100名以上になりました。

1981年には市制施行十周年にあわせて市民祭に会として参加。甲州ブドウ・ワインの販売をするなど楽しく会員同士の絆が深まりました。1996年にはサンリオピューロランドで総会を行ない、入場料・宴会料を格安で30名が集まりました。山梨県出身の当時のサン

秋山正仁会員



リオピューロランドの社長辻信太郎さんには感謝しています。

2011年の総会には本会の会長代行でもあり、国際版画家の河内成幸さんの講演「我が人生と芸術」世界的に活躍している河内さんありがとう。

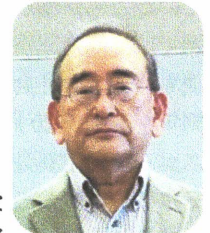
2016年の創立40周年記念の総会は39名のバスツアーでリニア新幹線と富士山周遊。年に1度ぐらいのバスツアーの希望者は多数ありました。

コロナ禍の為、休会を余儀なくされました。高齢化で会員が減少していく中「山梨大好きな人集まれ」という会に変更し、今はじっと我慢している最中です。この会は今年で45周年になります。初代会長の由井歯科医院先生より4名の会長は皆故人になり2005年から17年間五代目 会長の決意は、山梨県人会の出会いの可能性を秘めたドラマだ！定年も勇退もない。

健全なネットメディアに期待

伊藤健一会員

最近、スペースX社やテスラ社の創設者でCEOのマスク氏による、ツイッター社買収の持ちかけ話がニュースになっています。



氏は「ツイッターには『言論の自由』のSNSとしてとても期待している」等と買収理由を話しています。買収後はツイッターの株式を非公開とし、検索アルゴリズムをオープンソースとして公開する、とも話している。現在のツイッターを改革して言論の自由を守りたいという人道的な目的があるように思えます。

先般、氏はウクライナからの要請に応え、スペースX社のスターリンク(衛星インターネット)を提供し、破壊されたインフラにより通信が困難となったウクライナを助けました。

スターリンクには中国やロシアも頭を痛めているようです。ネット検閲など情報統制を行っている中国やロシアにとって、スターリンクのような衛星経由の海外プロバイダーは、情報統制が簡単にできないからです。

ロシアでは国内で戦争に反対するものを弾圧したり、情報を統制して政府系のテレビしか見ないよう仕向けたりしているそうだが、スターリンクを使った個人や法人に罰金を科すという法案が昨年提出されたと報じられている。

無益で悲惨な戦争を無くし平和な世界を築くために、商業主義や独裁政治権力の圧力に影響されないで、国民に真実を伝える健全なネットメディアの育成がいかに重要かと気付いた。



### 100号の発行に寄せて

多摩プロバスニュース100号発行おめでとうございます。

この快挙は何といってもクラブ創設以来メンバー即当クラブ活動の生き証人で、しかも第1号から第100号まで一貫してその編集を担当されてきた登坂征一郎会員の情熱と執念の結晶に他なりません。そしてその熱意が歴代の広報委員から更に一般会員へと伝わり今日に到ったと思います。

私は既に会員OBの身分ですが毎回送っていただく「ニュース」コロナ禍でのお苦勞を反映させながらも各会員の多彩な行事等大変興味深く拝見しています。

再来年の令和6(2024)年5月には当クラブも創立20周年を迎えます。今後とも会員の皆様方のご努力により当クラブが順調に発展し「ニュース」も引き続き着実に号を重ねられることを念願しています。

### 大澤巨会友

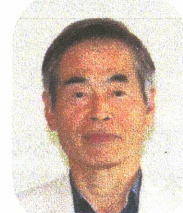


### ブロッケン現象

かつての仕事仲間を中心に、山登りの好きなメンバーで毎月一回近くの山に登っている。最近はメンバーも高齢化したうえ、ここ3年はコロナ禍のため中止しています。

その暇を埋めるため、これまで登った山を思い出しながら記録を辿っていた時、貴重な写真が出てきました。ブロッケン現象の中にある私の姿です。2010年11月に湯ノ丸高原で見られたものです。霧に包まれた稜線を辿っているとき気が付きました。手を振ってみると私の姿だとわかりました。その時18名一緒でしたが、手を振ってみて私の姿だとわかりました。稜線の位置と霧のタイミングが良かったのでしょうか。他の人は写っていません。

### 北村克彦会員



### クラブの持続的な発展をめざして 上田清会員

プロバスクラブが発足して早や18年。顧みれば、創立5周年・10周年当時は会員もまだ若く、相互の親睦と地域奉仕を両輪とした活動の在り方について、熱い議論を交わしていたころが懐かしく想い出されます。また定例会後の酒席では、高度経済成長を支えてきた企業戦士の方々の体験談も拝聴でき社会勉強をさせて頂きました。そして創立15周年を終えて20周年を迎えようとする中で、改めてプロバスニュース100号に至るまでの諸活動に尽力された先輩諸兄に敬意を表するとともに、今後とも持続的な発展をめざしてより一層、地域社会から期待されるクラブとしていく必要があると思っています。

### 読み応えのある機関紙、有難うございます！

### 片倉満会員

機関紙発行100号とのこと、おめでとうございます。作成に携わられた方々、大変にお疲れさまです。当クラブへの入会間もない私ですが、毎号の紙面の出来栄には驚いています。一回ごとの紙面構成が緻密であることは、私への原稿依頼を通じて知ることができます。その結果として、読者にとっては記事に深み、楽しさを感じさせ、人生にためになる内容となっているのでしょう。

当クラブの人員構成が高齢化となり、毎号の編集作成にはご苦勞もひと方ならぬものであり、もって擱筆せざるを得ない編集後記担当者には、優美さと含蓄ある記事に感謝しつつ残念でなりません。有難うございました。

発足が再来年20周年となる東京多摩プロバスクラブ隆盛のために、大事な機関紙の発行が一層充実するべく微力ではありますが、私も応援してまいります。



### 昔も今も

### 小池博会友

入会した時の卓話でお話したのは電気を切る「真空遮断器」のお話です。この開発は特にヨーロッパで有名になり、当時私は技術提携や技術説明でヨーロッパを駆け巡っていました。フィンランドから呼ばれFinnairに乗っていると近所にお住いのNECの技術者とお会いしました。その方はフィンランドの放送システム入札に行かれるそうでした。フィンランド放送局の仕様は異様でいかなる兵器を使っても30分間破壊できない部屋に設置するようと言うものだとの事でした。ロシアが侵入しても30分間世界中に「助けてくれ」と叫び続けられるように!! 私が訪れたストロンバーグと言うメーカーも工場見学の際見せてくれたのは巨大な防空壕でした。これは国家から義務付けられているそうです。まだ戦争は終わっていないのだなと思い知りました。(1988年の事です)





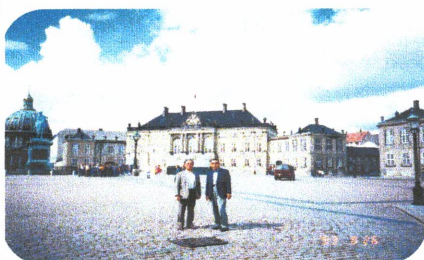
### 北欧3カ国福祉施設視察

平成4年岡野一馬さんから特別養護老人ホーム「さくら苑」の設計監理を委託された。竣工後、北欧3カ国フィンランド・デンマーク・スウェーデンの福祉施設視察研修に岡野一馬さんと参加した。

この北欧55度以北の国々はヨーロッパの文化とは海で隔てられた国ですが、ヨーロッパの最初の訪問国デンマークのコペンハーゲンの空港に降り立ち、この時の便所の衛生陶器の美しさはしっかり覚えています。

コペンハーゲンの空港から市内まで続く道は森を抜け街に入るとそれぞれの住宅の窓に花が飾られメルヘンチックでした。

北欧は福祉国家でお年寄りを優遇された国です。福祉施設は清潔、内装は色彩が明るく、住民は清潔なファッションで私達を迎えてくれました有意義な研修でした。



\*岡野一馬さんは第5期の会長をされ、平成19年11月に他界されました。

左から岡野さんと筆者

### 祝い、広報誌発刊100号

広報誌100号記念誌の発行おめでとうございます。全てが、会員其々情報収集と自主投稿、寄稿によりの手作りの編集印刷製本まで特に編集担当には毎回大変なご苦労をされていることと感謝の気持ち忘れずに拝読しています。

今回は節目の100号記念の発行を心よりお祝い申し上げます。私も入会が2019年7月間もなく4年になります。会員として活動できたのが1年弱、残念ながらコロナ禍により活動休止状態が長引き現在に至っています。しかし入会直後に横浜PC主催の野島海岸のバーベキュー大会に参加の記事が掲載されたのを嬉しく楽しく拝読しました。「楽しくなければプロバスではない」をモットーの横浜PCと我が広報誌制作担当に最敬礼。

長引くコロナ禍と他国の戦争行為と二重の災難、1日も早い終息を祈ります。そして東京多摩PC広報誌が次なる目標の200号発行に向けて更なる躍進を祈念いたします。

### 我が家の一品(霧島つつじ)

常緑低木で4月から5月頃に小ぶりの花を開花させる。庭木や園木にしたリ鉢植や切り花に使われる多くの園芸品種がある。鹿児島県下の霧島山の山中に自生するツツジの中から江戸時代初期に選抜されたもので、関東の土壌が生育に適していたこともあって江戸を中心に爆発的に流

### 鈴木達夫会員



行した。

日本最古の園芸書「花壇綱目」(1681年)などに多数の品種が記載されている。その後全国に広がり各地に古木が残存する。また、日本のみならず欧米でも、江戸時代末期から



明治時代に輸出されたものが、今日でも重要な造園用樹として盛んに利用されている。中でも京都長岡天満宮のが有名である。

### 生活を彩ってくれたプロバス

会報100号の発行おめでとうございます。広報委員会の皆様に心よりお礼申し上げます。

プロバス活動で心に残る思い出を日付けなしで書かせていただきます。

花見は毎年ですが隅田川の花見でした。春の柔らかい風が気持ちよく、その風に乗って花びらが空を舞い川面を流れる。ビール会社の窓に映ったスカイツリーの見事さ、忘れられない花見です。京王百貨店の渡り廊下で開いたプロバス展示、ほとんど見ない人も、じっくり見る人も5日間で1500人が来てくれました。多摩市民の100人に1人プロバスに触れました。プロバスのカルタ大会、子供たちの喜ぶ声が市民ホール中響きました。アフリカ各国の大使館員と市民のサッカー大会、体力差に負けず2対2の引き分け。カメラをもってサッカー場を走り回っていた神谷真一さんの雄姿、心に残っています。

\*神谷真一さんは第12期会長をされ、令和3年6月に他界されました。

### プロバスニュース第100号おめでとう・ありがとう 鈴木泰弘会員

今から18年前の5月、会員15名で発足した東京多摩プロバスクラブは延べ60名の会員がプロバスライフを楽しんできました。

異なる人生経験を生かして、親睦と社会奉仕に励んでいる我々を繋ぐべく、隔月に発行を続けたプロバスニュースは、創立5年ごとの記念特集号発行を経て、本号で第100号となりました。

第1号より担当された登坂征一郎会員はじめ広報委員会の皆さんにはお祝とお礼を申し上げます。外注せずに編集、印刷を分担された委員、ホームページの立ち上げ・メンテナンスからデータの保管をされた永田宗義会員、該博な識見に裏打ちされ酒脱な編集後記を残された阪東照子・北村克彦・山田正司・増山敏夫の各委員の方々有難うございます。そして積極的に投稿・寄稿された方々にもお礼申し上げます。

### 澤雄二会員



### 小林務会員



### 小島明会員





**呟き言葉「装う」**

**阪東熙子会友**

源氏物語の宿木に、何時の程積る言の葉ならんと呟く老人のありと書かれている。そこで私は「装う」を呟きたい。  
 (一) 衣更え、着たきり雀では無く季節に応じて装いたい。まだ頬に寒さ感じる衣更えと、早とちりもあつたが競うて装う楽しさがあった。男性も胸ポケットにのぞかせるチーフを装えば、ダンディーの株が上がる。  
 (二) 大盛りでも少しでも、ご飯を装うという。装ってくれる仕草は温かい心も一緒に装われる。  
 (三) 夏涼しく冬暖かい装いのある部屋はなごむ。ガラス食器に夏の装いを感じる。  
 (四) 春来草自生、緑水青山と自然の装いは見事だ。私は今脳のたり手足のたりと成りつつあるが、今暫らくは装う心を日々心掛けよと、自分に呟きたい。



終わりに [100号発行 御目出とう。弛み無き努力、此所に実る]  
 2007年5月16日一泊研修旅行で熱海リフレッシュセンターにて左から筆者、岡野一馬さんと神谷真一さん(\*岡野さんは第5期会長をされ、2017年11月に、神谷さんは第12期会長をされ、2021年6月に他界されました。)

**私の雪国(第2の故郷)**

**登坂征一郎会員**

今冬は日本海側では何度も大雪に見舞われ、その度に雪国の人達のご苦労が忍ばれます。父の生家は新潟県十日町市の洩海川沿いの山村で、昭和19年~23年の間、一家は疎開でお世話になりました。



この豪雪地帯では軒まで雪に埋もれ二階から出入りできる程。大雪で屋根の雪は厚く積り、階下の部屋は昼でも真っ暗、梁が軋み敷居の戸が動かなくなる。時々、まきの衆(親類縁者)が雪下ろしをして呉れました。外は配電線も埋まり停電が頻繁に起き、都度蠟燭やら菜種油の行燈で、友達から借りた漫画に読み耽っていました。  
 雪晴れの日は真っ青な空、雪を被った家々や杉木立、裏山はゲレンデ代わりに何処まで滑るか競ったこと、2月に入ると雪の表面が氷り何処へでも雪渡りが出来、最短の雪上を通学したこと、春には出稼ぎ帰りの青年団が集会所で、東京で見聞きした出来事を面白可笑しく演技、中でも白浪五人男の田舎歌舞伎に喝采したことが思い出されます。

**「うどんすき」と「ミモザ」**

**藤寄喬子会員**

私のプロバス歴は2012年1月第8期下半期から。その間に会計を6期させて頂いた。楽しい催事や一人では行けない見学会などが思い出される。中でも上高地への一泊旅行明神池は素晴らしかった。



3月の初旬、手ずからの「うどんすき昼食を」とのお誘いを頂いた。先輩の運転で走ること数十分、車窓から鮮やかなミモザの黄色が見えた。なんとそこが訪問宅であった。ダイニングテーブルには既に立派な銅鍋と丁寧に下処理された多種の具材が用意され、お味はもとより手際よく取り分けて下さる所作からはご家族への長年の慈しみが感じられた。私の席正面には「ミモザ」が……。数十年前、抱える程のミモザの花束を頂いた事がある。どなたが何故に下さったのかすっかり忘れてたが、以来「ミモザの黄色」には魅了され続けている(・・夫でないことだけは確かだ・・)

**健康維持のために……**

**永田宗義会員**

私はリタイア後20年近く基礎疾患である糖尿病の治療に主治医の診断指導を受けて努力しております。その中で、毎日の朝・昼・夕食直前に血糖値の測定とインシュリンの注射と、更に毎日降雨時を除き午前と午後それぞれ少なくとも五千歩のウォーキングをするなど心掛けております。運動する量によって目指す血糖値へと下がり、一定期間(1~2



最近の写真で満開の「雪柳」

ヶ月)のグリコヘモグロビンHbA1c(%)を目指す数値(6.5~7.0%)にコントロールできるようになります。ウォーキングだけでは単調なのでカメラを持参して写真を撮ることも楽しんでます。

**愛犬との散歩**

**渡辺ますみ会員**

歩くことが大の苦手で、歩くことは体力と時間のロスと思っていた私が、犬を飼い始めた7年前から起床してまず始めにすることが、今や犬との散歩である。  
 乞田川沿いを鴨にあげるパンを持ち散策したり、誰もいない早朝の大谷戸公園を芝生の端から端まで犬とかけ回ったり。乞田川沿いの鴨に、遊歩道からパンを投げ与えると、あちこちから集まって来る。川面から遊歩道まで上がってきて、パンをついばむ姿に癒される。



ある朝、大谷戸公園で2匹の野うさぎにでくわした。警戒心がなく、愛犬が近づいても仲良く2匹で遊んでいる姿は、何とも愛らしい。今日も良い日になる予感をおかんじつつ、私を散歩に連れ出してくれた愛犬に感謝しながら帰路に着く。



雑感

これまで嬉しいことに、また有難いことに多くの団体・グループやまこと良きお人柄の人達から声をかけられ、またお誘いをいただき仲間入りさせてもらってきた。このプロバス、多士済々のすぐれた経歴、また経験豊富な人達の集まり、

各人はボランティア活動等しながら、堅ぐるしくなく気負わず気取らない面々の集まり。見習うこと教わることの多いグループである。まこと良き出会い良きご縁にめぐまれ今日迄一緒に過ごさせて頂いてきた。

このところ、コロナ、コロナとまた世界ではわけのわからない出来事だらけのご時世にあって、それこそ先のどうなっていくのか 91 歳を過ぎた爺(じい)にはさっぱりわかりかねる。この歳になって“運命”という言葉が気になる(?)。辞書には人間の意思にかかわりなく身の上を巡ってくる吉凶禍福とある。

残り少ない人生で、これまで良き出会い良き縁にめぐまれてきた感謝の気持ちを大切に生きていければ、いうことなし!!

堀内陽二会員



機構の「多摩ニュータウン再生コンペ」に応募して入賞したり、多摩市最初の郷土かるた「多摩プロバスかるた」を、全員で作成して普及に努めたことなどは特に記憶に残ります。毎月の定例会には襟を正し、有益な卓話を傾聴し、夜の反省会では心底リラックスしたものです。折々の催しはいつも新鮮で有益でした。現在はひたすら心身の健康維持に努め、日々是好日に過ごしております。

無題

松山洋一会員

皆様お元気されてますでしょうか?  
コロナ禍は色んなことを変えてしまいましたね。僕の働くスッキリ整骨院でも来院される患者さんに変化がありました。それは、動かないことで不調を訴える方が増えたことです。テレワークや家から出ない生活になり身体を動かす機会が減りました。



動かないということは人間にとってとてもストレスになります。子どもだと 10 分もじっとしてられないですよ。

ラジオ体操でもお散歩でも、何なら足の指を動かすだけでも効果があります。今よりも少し身体を動かしてみてください。

また元気な姿で皆さんと会える日を楽しみにしています。

逆さ周りの散歩道

増山敏夫会員

私の住む桜ヶ丘は多摩丘陵の一つを開発した住宅地である。四丁からなり、結構広い。籠居が始まり散歩が日課になった。ルートを変え、初めて知る家々と家並みに驚き、歩き回った。だんだん坂がきつく感じる様になり、ここ一年は平坦な同じコースを左周り歩く。何故左周りかは分からない。自然とそうなった。考えてみると、スケートやトラック競技はみな左周りである。不思議と言えば不思議、これが道理と一人納得する。或日ふと思い立って逆に周ってみた。街並みの印象が変わった。これにはびっくり。これまで見ていなかった反対側の側面が並ぶ。通りのカーブ、日差しと相まって受ける印象が異なるのである。西が正面の通りであれば、これまで北側面を見て歩いていたのが南側面が並ぶ。緑の庭の表情も現れる。印象が違って来るはずである。こんな発見も散歩の楽しみである。



私のゴルフ自慢

飯作金彦会友

私の趣味はゴルフです。週に 1~2 回はゴルフ場にいる時もありますが、以前のゴルフとの違いは楽しみ方の違いだと思います。最高のハンディは 1999 年 58 歳東京国際 CC で⑤、1998 年で⑩、2016 年で⑫、現在、相武 CC で⑱でプレーしております。



賞を頂いたのは、都留 CC で 2016 年グランドシニア、ゴールドシニアの 2 冠、相武 CC ではグランドシニア 2016 年でした。又ゴルフで為し遂げたいものの一つがエージシュート(自分の年齢かそれ以内のスコアでプレーすること)ですが、2017 年 6 月 23 日桜ヶ丘 CC でスコア 73(36・37)でした。その時の年齢 76 歳です。

今ではゴルフと夜の晩酌が唯一の友達です

数ある優勝カップから

写真右より;

・都留 CC 理事長杯

(1999 年 4 月)

・相武 CC グランドシニア杯

(2016 年 6 月)

・都留 CC ゴールドシニア杯

(2016 年 10 月)



杖日和道順逆の春の街

胡桃子

東京多摩プロバスクラブへの感謝

山田正司会友

クラブ発足時から、85 歳になるまでの約 18 年間で、会員として長い間大変お世話になりました。岡野一馬さん(第 5 期会長・故人)に誘われて入会し、皆さんと過ごした日々は楽しい思い出ばかりです。この地を「ふるさと」と定め、地域を知るために多摩地域検定(タマケン)に挑み、クラブとして UR 都市





近況

いつ終息するのかわからないコロナ禍の中プロバスの皆さんの日頃の活躍を会報を通して拝見、続けている努力に敬意を表します。

最近健康づくりを第一に、ウォーキング・プール通いをしながら、突然の知人・友人との別れに寂しさに一層その

瀬尾日出男会友



感を深くしています。

当面の目標は3年後の大阪万博を妻と揃って見物すること。気力・体力の維持に努め、“老後の資金がありません”（笑）の中、工夫して頑張り、努力に勝るものなしの意気込み、傘寿が近づくと年々が勝負となりましょう。

孫達にスマホの扱い方を教わり、通話を楽しみ、大変ありがたいと感じています。たった一度きりの人生！振り返り良き人生だったと思えるように（難しいかな？）過ごしたいと考えています。

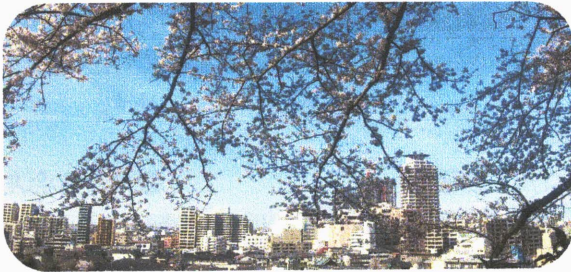
◇◇◇ ハッピーバースデー ◇◇◇

4月に誕生日を迎えられました！



澤雄二会員

この2年間で3つの癌と闘いました。残してもらった時間を大切にします。



「耳をすませば」のロケ地「いろは坂桜公園」からの眺望

◇◇◇ 編集後記 ◇◇◇

2004年5月当クラブ発足後、プロバスソングが出来、遅れること2005年2月に会報が発行の運びとなりました。会報紙名、ページのデザイン・構成など当時の総務委員会で制作したことが思い出されます。この間会員の動静は延べ約60余名とか、現在の会員・休会員・会友は合わせて29名、年々歳々の感、身に染みます。

このコロナ禍の下で約2年間、会員同士の対面の交流が殆ど無いままの状態が続きましたので、100号を迎えどういふ紙面をと悩みましたが、とにかく全員一言でも触れ合いの機会が持てればと、自由題として寄稿いただきました。

「ごあいさつ」には、当クラブの立ち上げにご尽力されました第一期、第2期の会長の会友蓮池守一様に、当時の意気込みと期待を語って頂きました。3頁の高村弘毅会長は、環境問題の一つとして、ご自宅前に広がる都立桜ヶ丘公園内のコナラのキクイムシの被害で伐採を余儀なくされている状況をご覧になって、朝4時に被害状況を査察され写真に収められたとのこと、この被害が処々に発生して里山の大きな問題となってきているとのこと。

また、各位の最近のネット状況や作家山本周五郎の生誕地、ご自慢のつつじ、北欧の福祉施設視察記、登山で遭遇したブロックンの体験、犬の散歩に現れた野ウサギとの遭遇、日常のひと時を趣味の写真等々、多岐にわたる観点から記事を寄せて頂き、バラエティに富んだ紙面となりました。また、会友阪東照子さんには、今までも色々の故事に繋がる記事を寄稿いただきましたが、いつも字数と写真の位置など綿密に計算されて寄稿いただきました。これは次のステップに対するご配慮で、手書きながらいつも編集子は感動しきりです。

寄稿頂きました皆様に感謝申し上げるとともに、これを機に、会員一同クラブを盛り上げようとする意気込み、心の触れ合いの場として、会員間の一層の情報交換を密にし、クラブの諸活動のきっかけとなればと広報委員会一同務めていきたいと思っています。

(登坂征一郎会員記)

◇◇◇ 東京多摩プロバスクラブソング ◇◇◇

作詞 池田 寛  
作曲 中村 昭夫

聖の桜仰ぎつつ 多摩の流れに身を清めて  
緑の杜に囲まれた 我が故郷の行く末と  
社会奉仕に力をそそぐ  
集う我等プロバスクラブ  
プロバス プロバス 多摩プロバスクラブ

霊峰富士を仰ぎつつ 心の業を磨き合い  
豊かな知識身につけて 次の世代の若人の  
教え導く糧となる  
集う我等プロバスクラブ  
プロバス プロバス 多摩プロバスクラブ