



11月24日（日）第29回総会のご案内（再掲載）

★★ サンパルネにお集まりください ★★

東村山稲門会の第29回総会が下記の通り開催されます。当会は、1996年11月に設立され、今年で満28年を迎えます。昨年に引き続き、コロナ以前の状態に戻して総会を実施します。今後5年先10年先を見据え、さらに魅力ある東村山稲門会を構築し、発展して行きたいと思っております。是非とも多くの会員の皆様のご出席をお願い申し上げます。

総会次第

1. 日 時 11月24日（日） 14:00～18:00
2. 場 所 サンパルネ・コンベンションホール（東村山駅西口 ワンズタワー2階）
3. 通常総会 14:00～15:00
議案：活動報告、会計報告・監査報告、活動計画、予算案、役員改選
4. 講演会 15:00～16:00
講師：渡部 尚（わたなべ たかし）氏 東村山市長
演題：「市制60周年終了後の今後の東村山行政」
5. 懇親パーティー 16:00～18:00 早稲田大学ニューオルリンズジャズクラブ他

☆当日、年会費5,000円及び懇親会費5,000円のお支払いをお願いします。
（ご欠席の方につきましては、1月号ニュースに年会費の振込用紙を同封いたします）
☆ご出席される方は、事前に配布した議案書をご持参ください。

<第122回市民雑学講座 映画会のご案内> 映画「おくりびと」

日時：12月22日（日） 14:00～16:10（開場13:45）
会場：サンパルネ・コンベンションホール（東村山駅西口 ワンズタワー2階）

楽団の解散で山形に帰省した主人公が偶然見つけた求人広告で納棺師として働くことになる。一見地味で触れがたいイメージの職業をテーマにしながらも、日本映画を代表するスタッフ・キャストがユーモアを絶妙に散りばめて紡ぎ出す愛と感動の異色作。

滝田洋二郎監督。本木雅弘、山崎努、広末涼子、余貴美子が好演。日本アカデミー賞最多13部門優秀賞受賞のほか、米国アカデミー賞外国語映画賞、モントリオール世界映画祭グランプリなど、多くの映画賞を受賞し、世界中を温かな感動で包んだ名作をご家族、お知り合いの方々とお誘い合せの上、お楽しみ下さい。



（吉田 勝 記）

お誕生会のお知らせ (9月～12月生まれの方)

幹事 小野 浩一
紅松 容子・滝川 桜子

9月から12月生まれの方のお誕生会を開催いたします。対象者の方は、ぜひご参加ください。お誕生者でない方もご参加ください。ご一緒にお誕生者をお祝いしながら交流し親睦を深めましょう。皆様のご参加をお待ちしております

日時 : 12月14日(土) 13:00～15:00 (受付 12:30 から)
場所 : 隠厨中国菜館 久米川駅南口から徒歩4分
会費 : 4,000円 (税込み、飲み放題付き)

*出欠確認はメール、ハガキ等でご連絡を申し上げます。

- ◆9月生まれの方(11名)(以下敬称略)
青山 稔、阿部 淳也、市川 暢男、太田 陽一、小田 弘史、
勝方 恵子、小久保 清、滝来 洋二、太刀岡 貴司、戸田 志郎、
中沢 義則
- ◆10月生まれの方(8名)
上 幸雄、上町 弓子、木原 晴彦、久保 栄二、滝来 京子、
田中 清二、津田 正之、深野 聡
- ◆11月生まれの方(6名)
坂本 英夫、清水 聡、高沢 壽佳、高瀬 朋美、平井 康雄、
真泉 順一
- ◆12月生まれの方(8名)
石塚 征雄、一色 泰久、工藤 崇士、小森 敏孝、鈴木 順子、
高林 龍、中村 幸宏、吉村 正



お問い合わせは「お問い合わせフォーム」から、小野浩一までお願いします。

尚、申し込み後、当日欠席となった場合は会費を頂きます。(滝川 桜子 記)

会からのお知らせ

○令和6年12月定例役員会

日時 12月14日(土) 10:00～12:00
場所 市民センター

○新入会員

大坂 泰雅さん	(昭和55年 教育学部卒)	東村山市久米川町
大林 忠正さん	(平成元年 教育学部卒)	東村山市青葉町
小川 直稔さん	(昭和51年 理工学部卒)	東村山市美住町
小林 昇さん	(昭和53年 社会科学部卒)	東村山市萩山町
高林 龍さん	(昭和51年 法学部卒)	東村山市恩多町
津田 正之さん	(昭和60年 商学部卒)	東村山市恩多町
中村 亨さん	(昭和60年 政治経済学部卒)	東村山市秋津町

○他稲門会関連

小金井稲門会総会

11月17日(日) 宮地楽器ホール 出席者: 町田 光高、田邊 正史

○令和6年度(令和6年11月～令和7年10月)年会費について

- ・総会にご出席される方は、当日会場で受け付けいたします。
- ・ご欠席の方につきましては、1月号ニュースに振込用紙を同封いたします。

第 121 回 市民雑学講座報告

演題：「生活の質を向上させるための疲労回復ルール」

講師：福田 英宏氏（(株) Recovery Adviser 代表取締役・早稲田大学招聘研究員）

日時：9月21日（土）14:00～16:00 会場：サンパルネ・コンベンションホール

福田英宏先生は1974年生まれ。早稲田大学大学院スポーツ科学研究科を修了後に機能性アパレルのメーカー勤務を経て、休養の普及や啓蒙活動を行う(株) Recovery Adviser (リカバリーアドバイザー)を設立し、代表取締役に就任されています。プロアスリートをはじめとするスポーツ選手に「リカバリー理論」を指導するほか、休養や健康関連を展開する企業のコンサルティングを手掛ける「疲労回復の専門家」として御活躍中であります。本講座は先生が早稲田大学エクステンションセンターで担当された講座の縮小版です。

当日は司会の紅松(容)幹事による開催宣言・諸注意の説明、町田事務局長の挨拶、小野(浩)副会長による講師のご紹介の後、講演となりました。講演内容は下記でした。

- ・年齢別の必要な睡眠時間：60歳代では6時間等
- ・「朝型」「昼型」が決まる要因：遺伝子と年齢で決まり「朝型夜型質問紙 (MEQ)」テストで判定できる
- ・眠りの仕組み：睡眠中に肌細胞は再生・修復される。ノンレム睡眠は神経や血管がしっかり休む時間、レム睡眠は記憶定着、骨格筋の疲労回復時間とされる
- ・人間の体内リズム：地球の自転周期であり約24.18時間。時間のずれを光、食事、運動、人との関わり等で調整している（体内時計リセット機能）
- ・朝の起床時の注意事項：朝に5分以上、室内照明ではなく目から太陽の光を浴びることが重要。体内時計は光でリセットされて約15時間後にメラトニンが分泌され眠くなる
- ・朝ごはんの重要性：トリプトファンとビタミンB6の両方を含むバナナ、豆腐、豆乳、納豆の積極的な摂取を。睡眠の質を引き上げる食材として豆類、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、いも類。「まごわやさしい」で覚える
- ・効果的な入浴方法：浮力でリラクゼーション、水圧で血流促進、温熱で自律神経コントロールの効果。40度で15分入って深部体温が下がってくるのが90分後なので、就寝する90分前には入浴した方が良い。入浴剤はエプソムソルトがおすすめ
- ・夜の就寝時の注意事項：寝室は夏は26℃から28℃、冬は16℃から19℃、湿度は60%前後に保つ。明るさはカーテン越しに月明りを見るくらい。脳が興奮するため青白い光を浴びないこと。寝床で考え事をしない。眠くなってから寝床に入ること。低反発より高反発マットレスがおすすめ。電磁波の影響があるためスマホの目覚まし機能は利用しないほうが良い
- ・478呼吸法：座位か仰向けの楽な姿勢でリラックス状態を整えて、4拍鼻から息を吸う⇒7拍息を止める⇒8拍口から細く息を吐きる

ストレスの多いこの時代を生きる私たちに疲労を感じるメカニズムを説明していただき、効果的な睡眠、入浴、栄養の取り方など、身体を休めてエネルギーを取り戻して日常生活の質を上げるための有効な方法を、具体的にわかりやすく説明していただきました。今後にも活かせる具体的な疲労回復方法を日々の生活改善に役立てたいと感じました。

(次ページへ続く)



(前ページより)

◎来場者数 87名 (市民等 55名 会員・ご家族 32名)

会員名 (敬称略)

青山、阿部茂、伊藤、上(素)、大内、尾島、小野(浩)、加藤、鴨田、紅松(容)、黒田夫妻、小菅夫妻、
佐久間、副島、高橋(正)、滝川、滝来(洋)、田邊、戸田、富澤夫妻、藤井夫妻、真泉夫妻、町田、
三宅、吉澤夫妻、吉田勝 (小野 浩一 記、佐久間 卓 写真)

役員会だより

10月12日(土) 役員会の概要報告

1. 行事関連

①市民雑学講座 (9月21日(土))

実施報告があった。参加者計 87名 (一般市民: 55名、会員および家族: 32名)

主なる意見として以下のようなものがあった。

- ・演題内容がよく、さらに時間をかけて聞きたい部分もあった。
- ・質疑応答の時間はもう少しあっても良かった。

②総会 (11月24日(日))

実施要項の資料を基に、第1部総会～第3部懇親パーティーまでの概要を説明し確認した。

10月25日(金)の運営会議を臨時役員会に変更して以下の項目の検討・確認を行う。

- ・実施要項
- ・総会議案書

2. 各種会議出席報告

校友会 幹事長事務局長会議 (9月28日(土))

- ・活動事例2件(年次稲門会、沖縄県支部)が紹介された。

校友会 代議員会 (9月28日(土))

- ・田中総長から“今後の早稲田”に関する講演があった。会終了後、懇親パーティーがあった。

3. 新入会員募集活動

10月末を目前に募集活動中、現在(役員会時点)の状況は以下の通り。

- ・入会者は3名(恩多町: 2名、青葉町: 1名)
*役員会翌日にさらに1名(久米川町)の入会者があった。
- ・2年前の入会活動時の入会見込者(6名)に対して、11月の同好会イベント(ウォーキングの会、郷土史の会)へ誘う。

同好会だより

当会会員及びご家族の方は、いずれの同好会にも自由に参加できます。

書道同好会

世話人: 大森 平八郎

9月29日第82回 参加者9名(敬称略): 赤荻(元会員夫人)・上(素)・崎山・
田代・三宅・吉澤夫妻・大森夫妻



月末が休館日(月曜)の為、前日29日に行われました。愈々年末迄に書き上げる色紙の文言を大半の方が始めました。自宅で既に取り組んで持ち込まれた方もおられ、早速添削いたしました。運筆の他、二行物の場合左右の配置、大小不揃いに修正を加え色紙に程好い工夫等検討しました。また行書の手本を田代氏が揮毫され指導いただきました。吉澤夫人は「永」字の運筆を物にするべく前回に引き続き取り組んでいました。

宮内庁所蔵する王羲之の書と楷書の手本が配布され、これを臨書した方にも添削を行い閉じました。

*第84回開催日: 11月30日(土)

*第85回開催日: 12月28日(土)

- 開催日: 毎月末日。
但し、公民館は月曜日が休館の為、
月末が月曜日の時は前日(日曜日)
- 開催時間: 午後3時40分～5時
- 開催場所: 萩山公民館

テニス同好会

世話人：吉田 劭文

テニス同好会 合宿報告（9月29日・30日）



テニス同好会のスタートは1998年5月30日、それから26年が経過しました。当初は例会が月1回で2時間、そしてこの日の参加者は6名でした。恒例の「テニス同好会 テニス合宿」は今回で12回目、昨年同様「ニューサンピア埼玉おごせ」で実施しました。

9月29日地元から3台の車に分乗し会場集合が午前11時、その後レストランで昼食をして午後0時半から「稲門杯争奪戦」がスタートしました。この日の気温は24度、曇り空で絶好のテニス日和でした。例会同様ダブルスのペアと試合順序を決め、コート2面を使用しての真剣勝負、ペアは毎試合異なる為作戦打ち合わせや駆け引きで、全員が7試合を行いました。各試合の成績にハンディキャップが加味される為、試合途中から誰が優勝かとの話題で盛り上がり、終了は午後4時頃でした。

宿舎に入ってから各自のんびりと過ごし、午後6時から夕食・懇親会がスタートしました。話題のメインは成績発表、厳正な審査の結果、1位・黒田、2位・平井、3位・滝来と當間となりました。順にコメントをしてもらいましたが、印象に残った言葉「80歳を超えて1泊2日のテニスができるのは何と幸せな事か」、そう今回の参加者10名のうち5名は80歳台でした。後半の1時間はカラオケ、黒田さん司会で10名全員が自慢の喉を披露しました。最後は「都の西北」を全員で高らかに歌い、午後8時半からの2次会会場へ移動しました。そこでの話題はやはり学生時代の事、そして現在の生活や健康問題、時を忘れて話し合い気がついたら午後11時でした。翌日はリラックスした気持ちで各自4~5試合のテニスを楽しみました。この日も気温は25度曇り空で、昨年1日目の後半が雨、2日目は暑かった事を思い出すと、今回は天気恵まれました。昼食は地元の名店「梅の里」で蕎麦を食べて、午後1時半ごろ散会となりました。今回の合宿では足痛でプレーが出来なかったものの裏方に徹し、賞品の手配や事務処理を一手に引き受けてくれた定方さん、企画してくれた吉田劭文さん、運営や差し入れの労を取ってくれた滝来さんに感謝です。

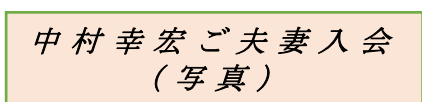


参加者10名（敬称略）：石塚・黒田・定方・滝来（京）・田島・千葉・當間・野村・平井・吉田（劭）
（當間 昭治 記）

－ 例会開催報告 －

世話人：吉田 劭文

9月実績	開催回数	開催時間	総参加者	1回当り平均参加者
	5回	15時間	34人	6.8人



中村幸宏ご夫妻入会
（写真）

< 9月下旬～10月中旬の活動 > 9月23日（月）：前日の雨の影響で前川コート（クレー）が利用できず例会は中止。5人が参集したので近くのレストランで昼食を摂りながら合宿や世話人交代などについて意見交換した。10月4日（金）：9月29日～30日の合宿後に体調不良者が続出し、参加予定者が少ないため中止。10月13日（日）：9月に入会されたばかりの中村幸宏さんがご夫婦で初参加。「キャリアが浅い」とご両人は謙遜するが真剣なプレーと若さは急速な成長が期待される。



開催日	時間	人数	参加者名（敬称略）
9/23	—	—	コートコンディション不良につき中止
10/4	—	—	参加予定者少なく中止
10/9	—	—	雨天中止
10/13	2H	11人	石塚・滝来（京）・田島・當間・富澤・中村夫妻・野村・安井・吉田（劭）・吉田勝
10/16	4H	8人	黒田・定方・戸田・富澤・平井・吉田（劭）・吉田勝・吉原

俳句同好会

世話人：黒田 祐司
副島 健
中沢 義則

北から紅葉前線が南下する季節となりました。そろそろ紅葉狩りに行こうかとお考えの方も多いかと思います。蕪村に「山暮れて紅葉の朱を奪いけり」という句があります。日が暮れて山が暗くなり、紅葉が見えなくなったということです。凡人は紅葉の鮮やかさに目を奪われて、その美しさを何とかうまく詠もうとします。蕪村は暗くなった山を詠み「昼間はあれほど鮮やかだったのに」という思いを強烈に伝えます。まさに俳句の極意のような句だと思います。

さて、今回ご紹介するのは 8 月の第 135 回稲酔句会で菊田一平さんの特選句となった森川ねこさんの句です。暑かった夏の日の「ポキ」「カリ」という胡瓜を齧る音が清涼感とともに脳裏に蘇ってきます。

まるごとのきうり食む音かじる音 ねここ

一平評「とても美味しそうな一句。「きうり食む音かじる音」の畳みかけに勢いがある。子どものころから井戸で冷やした胡瓜に味噌をつけて食べるのが好きだった。味噌は軽く酢で溶いた酢味噌。ねこさんのこの句を読みながら海で泳いだ体に汲み置き井戸水をかぶって胡瓜にかぶりついた小学生のころの夏休みを思い出して懐かしくなった。」

次の第 137 回稲酔句会は 12 月中旬を予定しています。(場所は未定)

俳句に興味、ご関心のある方は「お問い合わせフォーム」から副島(そえじま)までご連絡ください。

(副島 鶴来 記)

囲碁同好会

世話人：青木 淳



**10 月 1 日(火)12:30 より社会福祉センターにて例会を開催しました。
今回は参加者 10 名と盛況でした。**

*参加者 10 名(敬称略)：青木(淳)、一色、杉本、高橋(文)、田島、田代、千葉、福田、堀田、吉澤

今回は千葉直人会員(昭 60 年理工卒)を紹介します。

2022 年 10 月に東村山稲門会に入会すると同時に囲碁同好会に入会し、囲碁を始めました。まだ初心者から中級者になろうという段階ではありますが、この文章を読んでいただける囲碁未経験者の方向けに、囲碁同好会への勧誘を兼ねて、私を感じる囲碁の魅力を書いてみます。囲碁は、見た目は単調でその世界がどういうものか窺い知ることは難しいと思うのですが、始めてみると(正確には「始めてみてしばらくすると」)その面白さに魅了されます。学ぶべきポイントが無尽蔵にあるようで、学ぶ楽しさに限界がありません。また、対局は人間相手のものですから単に機械的な思考ゲームというものではなく、そこには「コミュニケーション」の要素が潜んでおり、感情に豊かさをもたらす醍醐味があります。さすがは 2 千年以上も連綿と続いてきたゲームです。囲碁に飽きることは想像できません。一緒に囲碁を楽しみませんか？

(千葉 直人 記)

次回例会は・11 月 5 日(火) 12:30~16:30 社会福祉センター第 1 会議室
・12 月 5 日(木) 12:30~16:30 社会福祉センター第 1 会議室

(青木 淳 記)

ゴルフ同好会

世話人：紅松 喬



秋のゴルフコンペ

9月12日西武園、秋のコンペとは名ばかりの真夏の様な天気の中でのゴルフとなった。猛暑のせいでグリーンが損傷し通常のパッティングが出来ないと云う極めて異例な状況下特別ルールを設けてのゴルフだった。

混戦模様の優勝争いを見事制したのは登藤央子さん、2位はベスグロの紅松、3位は平井さんだった。今回は11人の参加だったが、中村靖さんが直前に熱中症にかかり欠席となった。

***参加者(敬称略)11名：**青木淳、尾島敏雄、鴨田仁、杉本優、登藤央子、中島章隆、南湖修一、平井康雄、真泉順一、吉田勝、紅松喬



尚、5月22日に西東京稲門会コンペに4人(青木、鴨田、杉本、紅松)が参加。6月24日に8人での有志コンペを開催した。

郷土史の会

世話人：阿部 茂



東村山市の『川』を巡る（再掲載）

東村山市は川の少ない街で、水が流れている川は北川、前川の二つしかありません。が、人工の川とか、雨が降った時だけ流れる川もありますのでそれらを巡ってみたいと思います。

- ①久米川駅から新青梅街道を都心方面に向かって少し歩くと街道の左側に溝があり、それが大雨が降った時だけ流れる出水川です。
- ②少し先に行って信号を渡り、小平霊園の中に入ると窪地がありますが、そこが黒目川の源流です。少し雨が降れば水が流れるようですが通常は水なし。流れ(た跡?)に沿って進むとあちこちから水が染み出てくる雰囲気がします(下流になると、滔々と流れる清流に成長します)。左折して進むと先ほどの出水川(水はない)を渡って野火止用水に出ます。
- ③野火止用水(水あり)を左(上流)に向かって歩き、水車小屋を見学。
- ④空堀川(水なし)を上流に向かって歩きます。状況によって異なりますが、通常は上流から西武線のガード下までは水があり、線路を境に水がなくなるようです。空堀川は一昔前までは大雨が降るとあちこちで氾濫して大変だったそうです。大雨の後、老人(つまり我々)は川の増水を見に行きたくなるそうですが、事故のもとですので控えましょう。
- ⑤久米川駅で解散とします。

*開催日時：11月16日(土) 10:00～13:00

*集合場所：西武新宿線久米川駅 北口改札前

天候が怪しいときは9:00までに、「お問い合わせフォーム」から世話人に確認をお願いします。

会員だより

船に乗ろう！

石塚 征雄（昭和 40 年政経。栄町在住）



『ピースボート世界周航 118 回』が、現在 7 つの海を航海して 12 月初旬に横浜港に帰ってくる。今回の航海はガザ紛争の影響でスエズ運河を通行できずアフリカ回りということで 100 日間ほどの旅程となっている。この『国際交流 NGO ピースボート』は 41 年前に早稲田の学生が世界の平和と友好を目的として、ボランティアでスタートさせたもので、2027 年までの計画をも含めて 125 回、年 3 回の航海を通してこれまで約 9 万人の乗船客数を数えている。主な目的として反核運動、人権擁護、環境問題などをテーマとして活動しており、関連団体の世界機構 ICAN (International Campaign to Nuclear Weapons) の日本代表として 2017 年にノーベル平和賞を受賞している。

固い前置きはさておき、この船、パシフィックワールド号は 77,000 トン、長さ 260 メートルの客船、なかなか乗り心地の良い船である。

通常の海外旅行では重いトランクを引きずりながら日ごと変わるホテル、乗行手続きや食事など煩わしいことが多いが、船は乗船してしまうとレストラン、ベッドが 24 時間保証され、その間、世界遺産や寄港地の旅をたのしめる。船の中の生活は食住接近、酒好きな諸公には酔っ払ってもタクシー不用の世界である。健康に関心の高いみなさんには、日の出と共にラジオ体操、太極拳、ヨガ、卓球、プールなども用意されている。くたびれたらジャグジー、サウナも。また緊急の場合には医師もスタンバイしている。文化好きな方にはコーラス、ダンス、スペイン語講座など、囲碁、マージャン、絵画、書道、聖書講読などなど。これでも物足りない方々には戦争、移民問題など世界情勢についての専門家の講演、ディベートが用意されている。また、寄港地の国の首脳や現地の人たちとの交歓会も楽しい催しである。同乗の若者たちとの長期間の交流では、頭の固くなった我々世代に予期せぬ刺激を与えて貰えることも。

まあ数えきれないテーマにチャレンジ出来るところがピースボートの世界。きっと皆さんのココロとカラダをリフレッシュしてくれることでしょう。では、夕陽と波に揺られながら、デッキで乾杯!??

紙面から自己紹介させていただきます!!

秋山 剛（平成 18 年人科。恩多町在住）



会員の皆さまご無沙汰しております。令和 3 年の 11 月に恩多町に家を構え、妻、3 歳 4 か月になる長女の 3 人、慌ただしくも楽しい日々を過ごしております。

私は大学を卒業後、直接金融を扱う民間企業で約 2 年、その後生まれ育った山梨県南巨摩郡増穂町（現富士川町）役場で 3 年勤務したのち、東村山市役所に御縁をいただき 14 年になります。

入庁後は、健康福祉部高齢介護課にて、介護保険の認定業務や在宅での生活が難しい高齢者の相談・支援業務に 6 年、その後経営政策部企画政策課で、庁内の総合調整業務や、多磨全生園の将来構想、その他オリンピック・パラリンピック関係や、近年の物価高騰対策に関する事業等に 7 年間従事しました。今年 4 月に、健康福祉部健康増進課長職として戻ってまいりました。初めての管理職として、30 人ほどの職員と日々手探りしながらも、市民の皆様の健康増進に資する取り組みを行っております。いきいきプラザの 1 階におりますので、相談事などお気軽にお声がけください。

最近の興味は、3 歳の長女の知識の習得過程を見守ることが楽しみです。3 週間ほど前に、両親からプレゼントとしていただいた、音楽で覚える九九の本を渡したところ、琴線に触れたのか、毎日食事前、保育園から帰ってきて夕食の前に最低 1 回は 1 の段から 9 の段まで、通しで聞いて歌っています。この後、どう学習を進めていくのか、壮大な「人体実験」を観察しています。

本会では、これまで市民雑学講座や 100 キロハイク応援、お誕生会など都合のつく範囲で参加させていただいておりますが、最近は子育てが最優先事項になり、皆様と直接お会いする機会が極端に少なくなっています。今後も、会の活動に、関心を持ち続けながら、できる限り関わらせていただきたいと思いますので、何卒宜しくお願い致します。

同好会・イベント 短期予定表				—：対象月に開催予定無し、*：ニュース編集時点で未定。				世 話 人 (問合せ先)		
同好会・行事	11月				12月					
	日	曜	時 間	場 所	日	曜	時 間	場 所		
ウォーキングの会	7	木	10:00~15:00	茨山公園堤防口~野水池鳥山	—	—	—	—	真 泉 杉 本	
郷土史の会	16	土	10:00~13:00	久米川駅北口改札	—	—	—	—	阿 部 茂	
テニス同好会	3	日	9:00~13:00	前川公園 A	2	月	9:00~11:00	運動公園 C	吉 田 (劭)	
	8	金	11:00~15:00	運動公園 C	6	金	11:00~15:00	運動公園 C		
	10	日	9:00~13:00	前川公園 A	11	水	9:00~13:00	運動公園 D		
	13	水	9:00~13:00	運動公園 C	16	月	9:00~13:00	運動公園 C		
	18	月	9:00~13:00	運動公園 C	21	土	9:00~13:00	前川公園 C⇒A		
20水,25月,30土。詳細はHPカレンダー参照。				23月,9:00~13:00,前川公園C						
囲碁 同好会	5	火	12:30~16:30	社会福祉センター第1会議室	5	木	12:30~16:30	社会福祉センター第1会議室	青 木 (淳)	
カラオケ同好会	14	木	14:00~17:00	多摩湖ふれあいセンター	12	木	14:00~17:00	多摩湖ふれあいセンター	黒 田	
園 芸 の 会	5	火	14:00~15:30	市民センター	—	—	—	—	當 間	
麻雀 同好会	—	—	—	—	1	日	12:30~18:30	サロン「園」	工 藤	
音楽 同好会	—	—	—	—	—	—	—	—	高 橋 (文)	
俳句 同好会	—	—	—	—	*	*	*	*	副 島	
ゴルフ同好会	—	—	—	—	—	—	—	—	紅 松 喬	
グローバルサロン英語の会	—	—	—	—	—	—	—	—	山 本	
女 子 会	—	—	—	—	—	—	—	—	滝 川	
早稲田スポーツ を応援する会	野球	10	日	12:30~17:00	神宮球場第6番ゲート入口	—	—	—	—	小 森
	ラグビー	23	土	13:30~16:00	秩父官ラグビー場	1	日	13:30~16:00	国立競技場(集合場所は未定)	
書道同好会	30	土	15:40~17:00	萩山公民館	28	土	15:40~17:00	萩山公民館	大 森	
写真を楽しむ会	—	—	—	—	—	—	—	—	藤 井	
パソコン同好会	2	土	13:00~15:00	シルバー人材センター	7	土	13:00~15:00	シルバー人材センター	小 菅	
	16	土	13:00~15:00	シルバー人材センター	21	土	13:00~15:00	シルバー人材センター		
総会	24	日	14:00~18:10	サンパルネ・ホール	—	—	—	—	町 田 (光)	
お誕生会(9~12月生)	—	—	—	—	14	土	13:00~15:00	隠野中国菜館/久米川駅南口	小 野 (浩)	
映画会	—	—	—	—	22	日	14:00~16:10	サンパルネホール	吉 田 勝	

編集後記



○9月14日に Kickoff meeting を開催、10月末を目途に、地区担当役員とポストパーソンが中心になり「新入会員募集活動」が実施された。今年も新たな会員を多く迎えることができた。大学から知らされた住所が実家の住所で、ご本人は既に転居されている、また残念ながらお亡くなりになったケースもあった。それでも、親御さんと早稲田話をできることも。思うように運ばない勧誘活動のなか、ほっとする一時であった。また、リタイアを迎え自由な時間の過ごし方を色々と思いつめぐらしているご様子の方も。「是非、稲門会へ」と声高になつてしまう。
(藤井 省 記)

次号の締め切りは11月21日(木)です。皆様の投稿をお待ちしています。

👉
ホームページ
カレンダー

俳壇

天高し箒目に似たナスカの絵
曇天の上は秋天大宇宙
山 口 泰 山

紙屑と掃き寄せられて春落葉
葉桜や敷かれしままの青シート
井 垣 稻 雀

つややかに生けて茶室の烏瓜
眼鏡く刈田にシャドウボクシング
菊 田 一 平

七度五分コロナか風邪か再測定
秋テニス右か左かサブ読む
黒 田 柿 黒

水撒けば水に踊るや黒揚羽
杉林三角帽子に秋の雨
小 久 保 野 火 兎

釜めしや霧なほ深き碓氷越え
みますやのきんぴらこぼう新酒汲む
副 島 鶴 来

おでん酒ラジオで聞いたひばりの死
萩の寺堂に達磨の坐禅僧
中 沢 豆 乳

かまきりのこと考へて日向ぼこ
ねんねこの吾子笑ひたる鏡かな
森 川 ね こ こ