

平成10年 2月 7日 発行

発行責任者 大西 幸夫

編集局 塩見 之一

田口 政澄

事務局 小亀 輝雄

恩多町 5-24-27 ☎94-6951

会からのお知らせ

◎ 98年 3月定例会予定

3月の定例会のミニ講演会は下記の通り開催致します。

講師は会員外のお客様にお願いして居りますので、皆様時間の許すかぎり多数の出席をお願いいたします。

記

日時・場所：3月 8日(日) 15:00～ ふるさと歴史館 視聴覚室

講師：東村山市役所 生涯教育部長 西村 良 隆 氏

演題：東村山市の社会教育の現状と問題点

なお、定例会の前、14:00から同じ部屋で恒例の役員会を行っていますから、役員以外の方も時間の都合のつく方は気楽にご出席下さい。(大西 幸夫)

◎ 1月の講演会要旨

1月の講演会は1月11日役員会終了後開催されました。役員以外の会員も参加され最後にはヨガの実演や質疑応答も行われ、大変有意義な講演でした。以下講演の要旨を報告いたします。

講演者 大西 幸夫(当会会長)

テーマ 「生き活きと実りある人生をおくるための中高年の健康法」

講演はまず、会長ご自身の健康歴からはじまり、母上が4才で亡くなられたこともあり偏食で栄養バランスも悪く、小柄でひ弱な少年時代であったこと。早稲田を卒業後地域の山岳会に入り、2回遭難に合い「脊椎圧迫骨折」や「全身打撲・右腕骨折」で入院したことで37才の時、胃を3分の2切除されたこと等のお話がありました。57才の時犬の散歩の途中転び膝蓋骨を骨折し、この時の辛いリハビリが頭脳とともに肉体を常に使い、廃用性萎縮を避ける必要を身をもって実感し、生活態度を変えるきっかけとなったそうです。現在は1日1万歩歩くことを目標にし、ヨガやストレッチングを行い自他共に認める健康体であるようです。

このあと健康管理は年代ごとに目標を決めておこなうこと、健康を維持する3要素「食事」「運動」「休養」の大切さ、また健康作りはブームや流行に惑わされず、自分なりに無理をせず楽しんで、継続する事が大切であるとのお話がありました。最後に全員でヨガの基本を指導していただきました。今回の講演で、ボケや寝たきりにならないためにも健康づくりがいかに大切かを実感することができました。(小亀 輝雄)

◎ 早稲田大学校友会のホームページへの登録について。

東村山稲門会のホームページが早稲田大学のホームページの校友会のコーナーに登録されました。稲門会としては第4番目だそうです。

東村山稲門会ホームページ アドレス

U R L <http://www.din.or.jp/~tigers>

E-mail tigers@din.or.jp

校友会のリンク受付 日・時 1998年 1月26日 11:31 (高柳 剛)

同好会だより 着順掲載

絵画同好会

◎ 定例連絡会のお知らせ

日・時 2月14日(土) 14:00 ~

場 所 中央公民館 1F ロビー

連絡先 宮 (91-7542)

塩見 (95-3718)

◎ 美術連盟(美連)出品後の感想

東村山稲門会発足時の会務多忙のため暫く絵筆をとる機会が無くあと一年は鉛筆デッサンでスケッチブックを埋めるだけのつもりでいたところ、若く気鋭で市民の生涯教育に熱意を持つ美連の鈴木新会長に勧められ宮さんと相談の上、稲門会の名を出さず個人の部に宮さんと一緒に出品したところ昔馴染みから次々に声をかけられ、百号の作品を上野に搬入した若かりし頃の気分を味わいました。

性格的に絵を描くことと仲間作りの双方が好きなところから、絵との付き合いは死ぬまで続きそうです。(塩見 之一)

◎ ホームページ掲載作品の募集について

東村山稲門会のホームページが早稲田大学校友会のホームページとリンクしたことを前頁に紹介しました。絵画同好会のコーナーを開設して戴いたとの知らせがありましたので、掲載希望作品を毎月の定例連絡会にお持ち下さい。高柳さんをお願いしてデジタルカメラのデスクに収録して頂きます。

(塩見 之一)

麻雀クラブ

今年初の麻雀大会を下記要領にておこないたいと思います。毎度お知らせしておりますが、ルールは最も標準的であり、和気あいあいの雰囲気で大変楽しい会です。プレー後の表彰式、懇親会はいつも盛り上がります。麻雀を通じて友人の輪を広げましょう!

初心者、初参加大歓迎です。

皆さん是非奮ってご参加ください。

電話で受け付け、ご出席の方には再度確認のご案内をいたします。

記

日時: 3月29日(日) 12:30 ~ 18:30

場所: マージャンM

本町4-12アメニティバレスB1

TEL: 97-5228

費用: 約6千円(競技代、賞品代懇親会費用すべてを含む)...

なを、それまでに一度練習をしておきたいという方等、いましたら下記日時にルール、点数等確認しながらゆっくり練習をやりたいと思いますので電話でお申し込み下さい。

記

日時: 3月1日(日) 13:30 ~ 18:00

場所: 同上マージャンM

副幹事 田口 (電話95:4077)

ゴルフ同好会

◎ 第3回会長杯コンペのお知らせ

長野オリンピックが始まり、プロ野球キャンプもスタート。アメリカではPGAツアーも開幕。早くグリーンに出たいとウッズウッズしているみなさん!

お待ちかねの第3回会長杯コンペの開催日が下記のように確定しました。

平成10年4月18日(土)

詳細は3月草々にお知らせしますので、今からカレンダーに予定を入れて下さい。

そして、クラブと身体の手入れを始めて下さい。

幹事役 井垣 和太, 松永 常尚

郷土史の会

平成10年の第1回会合を1月25日(日) 14時から、東村山ふるさと歴史館で開きました。

参加者15名。昨年は主として講演会形式で行いましたが、今年は、しばらく同好会のメンバーの進行による、討論会形式ですすめることに致しました。今回は伊藤友己氏(昭51政経)から事前に準備された資料(レジメ「知っている東村山」&「知りたい東村山」、新編武蔵風土記の抜刷、古地図等)により説明を受け、出席者より随時質疑等交歓し、大変有意義な時を過ごすことが出来ました。あとの始めにつき会員有志(8名)庄やで懇親会実施。

次回会合を下記のとおり催しますので、どうぞお気軽にご参加下さいませ。

日時: 平成10年 3月22日(日) 13時30分~16時

場所: 東村山ふるさと歴史館(予定)

会費: 500円

なお、昨年6月15日、第3回 郷土史の会の講師 小峰孝男氏が、下記日程で若松小若太夫(ご本人)説教浄瑠璃の会を催されますので併せてご案内致します。ご出席希望の方はチケットを求めますので、三宅(94-5298)までご連絡下さい。

とき: 平成10年 3月20日(金)18時30分開演

ところ: 所沢市民文化センター(ミューズ)

小ホール

入場料: 2,000円 全席自由

埼玉県文化振興基金助成事業

代表幹事 三宅 良太

園芸同好会 ご案内

東村山稲門会第1回総会(8.11.10)第2回総会(9.11.15)の折、アンケートに園芸の会の希望がありましたので、この度初会合を下記のとおり予定致しました。ご興味のある方は、ふるってご参加下さいますようご案内申し上げます。ご同伴歓迎致します。

日時: 平成10年 3月7日(土) 11時~14時

場所: スカイラークグリーン東村山店

(久米川辻 電話 90-7116)

会費: 会食代実費

講師: 藤沢 博恭氏(昭29政経)

連絡先 三宅 良太(94-5298)