



会からのお知らせ

○平成13年5月例会「第15回東村山雑学講座」のご案内

日時：5月12日（土） 15：00～16：45

場所：東村山市民センター別館、第1会議室

演題：『中国雲南地方に草笛の音を求めて』

講師：河津 哲也氏 前早稲田大学高等学院教諭

長年、草笛を研鑽し、アメリカほか世界各地でも日本の草笛を披露してきた河津さんに、草笛の楽しみを最近訪問した中国雲南地方でのエピソードを軸に実技、実演をまじえてお話をさせて頂きます。

○定例役員会

日時：5月12日（土）13：00～13：30 発送準備（有志による）

13：30～15：00 役員会

場所：上記講演会と同一場所

なお、一般会員の方も時間の都合のつく方は気楽にご参加ください。

※ 4月の定例役員会は、4月7日（土）14：00から市民センター第4会議室で行います。（会議は開始が30分早まります）

＜お花見会の詳細ご案内は次のページをご覧ください＞



早稲田大学125周年事業募金について

毎月お知らせ致して居りますが、早稲田大学では建学の理念を実現するために創立125周年の記念事業を行うため募金活動を展開しています。当会では年会費に寄付分1500円を上乗せしてこれを5月頃寄付する予定ですが、その金額は7年間で約200万円の予定です、大学では既に校友の皆様方にお願いのレターを出しているのでご存知と思いますが、個人寄付は一人8万円、東村山市在住者全部で2000万円強の寄付を希望しております、従いまして会を通じた寄付1500円×7年：計1万500円で良しとせず、個人寄付も考えるようお願い致します。なお、寄付金額は会を通じたものも含め各個人毎に計上、累積されていきます。

お花見会で会いましょう！

花もダンゴもお話しもいっぱいです

日時：4月8日（日） 11:00～15:00 雨天中止（小雨決行）

ご家族同伴、歓迎です。お弁当持参でお願いします。

なお上記時間内でしたら、何時でもご参加ください

場所：多摩湖堰堤下（狹山公園内）**W**の小旗を掲げております。

なお、現地不案内の方、東村山駅から電車で行かれる方は
仮集合場所：東村山駅東口交番付近に10時30分までにお集まり下さい。

会費：1000円（同伴家族:無料）

当日朝の天候状態による開催の有無の問い合わせは幹事（久保、伊藤）まで

事務局便り

○会員消息

◇岡部 幹郎さんのご子息、達朗さんが3月24日華燭の典をあげられました。

「おめでとうございます」

会則に基づき、早稲田大学奥島総長および東村山稲門会から祝電をお送りしました。

◇渡邊 雅行さん（諏訪町）は、3月31日で岐阜県可児市に転居されました。

みなさんによろしくとの事です。

○近隣同好会の動き

◇八王子早稲田会事務局変更

〒193-0824 八王子市長房町302-5 城之内 宜久 方

◇日野稲門会事務局変更

〒191-0062 日野市多摩平6-13-52 窪井 勝典 方

TEL 042-585-1953

○役員会メモ

◇三多摩稲門会連合会総会（東村山・清瀬・東久留米が担当幹事）は、10月13日（土）早稲田大学ガーデンハウスでの開催で準備を進める。

担当幹事稲門会として、当会からなるべく多くの会員の参加を呼びかける。

東村山稲門会の年次総会は、5周年の企画で例年通り地元での開催の方向で考える。

東村山雑学講座 講演要旨

「歩いて健康を」

多摩老人医療センター院長 林 泰史 先生

二足歩行を始めてから500万年という人類の長い歴史の中で、200年前の産業革命が長寿革命をもたらした。50年ほど前から食べ物が豊かになり、20～30年前からは交通機関の発達により歩かなくても移動が容易となってきた。

そのために体内のエネルギーが余って儉約遺伝子が働き肥満状態となり、動脈硬化、高血圧になり、また、夜寝ている間に破骨細胞が骨を壊し骨がもろくなってくる。

しっかり歩く事により、①血圧を下げる②動脈硬化を防ぐ③呼吸が楽になる④骨を強くする、等の効果が各種調査により認められている。

①1日平均1万歩を歩く人は、145の血圧が女性で128に、男性で135に下がる(国民栄養調査)。30歳以上の6,800人について調べると、歩くだけで血圧が下がる。

②総コレステロール220mg(180～200が基準)の人が1週間に500Kcal減らすと6%づつ減っていく(30歩歩くと1Kcal消費するので15,000歩分)。砂糖3グラムのエネルギーは12Kcalで360歩で消費するエネルギーに相当する。

③呼吸機能低下要因は肺切除および加齢による。肺疾患には胸郭が広がらない事による慢性拘束性肺疾患とゴムがふくらまない慢性閉塞性肺疾患とがある。米国では死亡原因の5位に肺があげられ、3割の人が肺炎になっている。腹筋と背筋を強くすることが肺疾患予防に効果的であり、そのためにも歩くことが大事である。

④人間は32gの骨内カルシウムを持って生まれてくる。20～40歳がピークで男性で1,000g、女性で700g程度。骨の重さはカルシウム×2.5倍。(脛骨296g、大腿骨277g)カルシウムが25%減ると骨の重さは50%となり、カルシウムが50%減ると25%の重さに減り折れ易くなる。女性は65歳、男性は85歳で2人に1人は骨粗しょう症状態。骨を強くするにはカルシウムに加えビタミンDが必要で、食事、日光浴、運動により増加出来るが運動(歩くこと)が一番効果的である。(熊本日赤病院小山先生の研究)

<歩くときの注意点>

運動には等尺性運動(身体を動かさない柔道・重量挙げ等)と等張性運動(身体を動かす陸上等)があるが、踏ん張ったり急いだりしない等張性運動の方が血管保全のためにも良い。

快適歩行(自分に合った速さの歩行)が最適。歩くのが速い人の方が長生き出来る(老人研究所での750人の調査)。

<転倒予防のために歩く>

転倒の一番の原因は筋力低下。寝たきりの場合1日に筋力が1.5～3.0%低下する。3週間寝たきりになると筋力は半分以下となる。病後も高齢者はなるべく早く立ち上がって早く歩くように心がける必要がある。転倒による骨折→寝たきり→筋力低下→心肺機能低下の悪循環を招かないためにもしっかりと歩いて「お達者期間」を長くし、元気な老後を過ごすようにしたい。

(文責 井垣)



講演する林先生



40名が熱心に聴講

校友会本部通信第10号から

■2001年大学暦

入学式	：	【学部】 4月1日(日) 【大学院】 4月2日(月)
前期開始日	：	【学部】 4月1日(日) 【大学院】 4月2日(月)
授業終了	：	7月31日(火)
夏季休業	：	8月1日(水) ～ 9月20日(木)
後期開始日	：	9月21日(金)
創立記念日	：	10月21日(日)
冬季休業	：	12月22日(土) ～ 2002年1月7日(月)
授業終了	：	2月7日(木)
春季休業	：	2月8日(金) ～ 3月31日(日)
学部卒業式	：	3月25日(月)
専門学校卒業式	：	同上
大学院学位授与式	：	同上

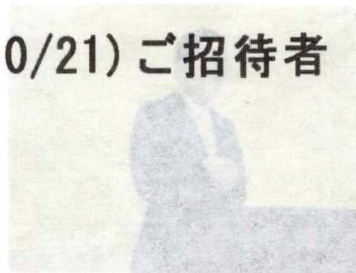
■2001年度 校友関係主要行事日程

オール早稲田文化週間	：	2001年 5月14日(月) ～ 20日(月)
総長招待園遊会	：	2001年 5月16日(水)
総長招待都内専門会長会	：	2001年 7月 7日(土)
商議員会	：	同上
秋季代議員会	：	2001年10月 5日(金)
道府県支部幹事長会	：	同上
ホームカミングデー	：	2001年10月21日(日)
校友大会	：	同上
総長招待職域稲門会長会	：	2001年11月 9日(金)
総長招待道府県支部長会	：	2001年11月17日(土)
商議員会	：	同上
春季代議員会	：	2002年 3月 2日(土)
都内稲門会幹事長会	：	同上

(ゴジックは校友会主催行事)

■2001年度ホームカミングデー(10/21)ご招待者

- ①<卒業後50年目> 昭和27年卒業の方
- ②<卒業後45年目> 昭和32年卒業の方
- ③<卒業後35年目> 昭和42年卒業の方
- ④<卒業後25年目> 昭和52年卒業の方
- ⑤ ①～⑤の方と同期入学で卒業年が異なる方



主元科ふるま

同好会だより

ゴルフ同好会

世話人 井垣 和太 TEL 396-3100

○春の会長杯コンペ4/18(水)開催迫る!



前号でご案内しました第9回会長杯コンペは4月18日(水)埼玉県のかだまゴルフクラブで開催されますが、参加枠に多少のゆとりがあります。ファミリー参加も大歓迎ですので、世話人(井垣)までお申し込みください。

記

開催日時 平成13年4月18日(水) 9:31から5組

開催場所 こだまゴルフクラブ

埼玉県児玉郡児玉町入浅見1060

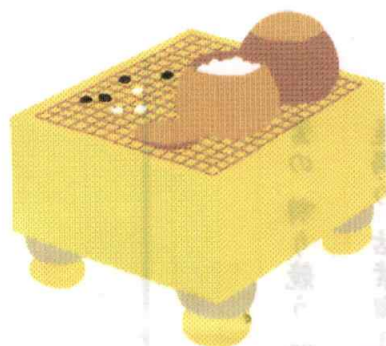
参加費 5,000円(賞品代・パーティー代)

プレー費 16,500円 飲食・税別

(カード会員2,000円割引)

以上

囲碁・将棋の会

世話人 鈴木 国夫 TEL 394-2052
江藤 昌明 391-4076

囲碁・将棋会(通算11回目)を下記のとおり行いますので、どなたも遠慮なく奮ってご参加下さい。

なお、今回は東久留米稲門会囲碁部の方が1~2名お見えになる予定です。(2月に東村山囲碁部の両世話人が東久留米を表敵訪問しましたので、その答礼です)。

近い将来両囲碁部の交流試合が実現するものと思われます。

記

日時: 4月14日(土) 午後1時~5時

場所: 東村山市民センター第4会議室

麻雀同好会

世話人 田口 政澄 TEL 395-4077
小野 智 391-9523

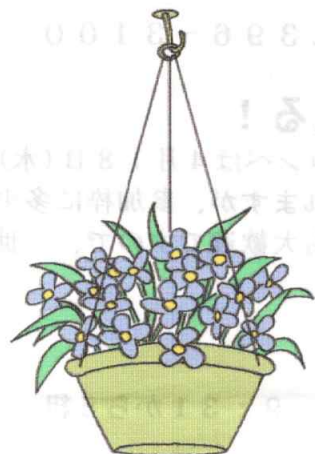
今年の第1回麻雀大会は3月25日(日)に16名四卓で盛大に予定通りおこなわれ、山下さんが優勝しました。準優勝は松永さん、3位は鈴木(義)さん、4位は久世さんでした。上位陣も世代交代の感がいたします。

例によって表彰式のあと懇親会に移り、近況・情報交換と賑やかな楽しいひとときを過ごしました。

なお、第二回大会は6月17日(日)に決まりました。

園芸の会

世話人 三宅 良太 TEL 394-5298



今年第2回園芸の会を下記のとおり催します。

日 時：4月22日(日)

集 合：午前10時 JR 三鷹駅南口バス停前

行 先：神代植物公園

主に園内に展示されております「さくら草」を鑑賞し、園内を散策後 最寄りのお店で一緒に深大寺そばを賞味することに致します。

会費は実費、小雨決行 多数ご参加をお待ち致します。

第3回会合は5月連休明け(日時等追ってお知らせ致します)に3月から4月はじめに種蒔きをした春蒔き草花の苗を各自持ち寄り交換会を企画しております。

俳 壇

大 国 木 橋 人 福 進
南 昌 森 下

会 の 贈 答 ・ 基 調

鶯の囀り競う 訝谷

塩見 一

庭隅の 枯葉溜りに 新芽吹く

孫と飲む ワイングラスに 春日差す

高杉 修

丸太粗く 組みし 橋脚柳鮫

鳥雲に 船笛ながく 尾をひけり

をさな子の 髪に寝ぐせや 暖かし

井垣 和太

ゆるゆると 育てるも 良し 木の芽雨

争いも 愛も ひとつに 百千鳥

ふくらむは みなふくらみて 春の昼

思ひ出の地 (9)

塩見 之一

九、三方ヶ原の春

三方ヶ原は遠州灘沿いで気候は温暖である。

私が兵士として浜松に居た冬の三ヶ月の間一度も雪が降らなかった。反面北陸と東北の豪雪地帯は吹雪で荒れ、艦船の作戦には向かなかった。果たせるかな米機動部隊は日本の守備が堅い九州と四国を避け、東海沖に接近して艦載機を発進させ、発進後日本の威力圏から艦隊を待避させる作戦をとった。

昭和二十年の二月、空母からと見られるグラマン数機が飛来し浜松基地の一部を壊した。これはこちらの防空戦力を計る為の小当りだったようで、グラマンの半数を落としたとの情報の後グラマンの攻撃は止まった。

私達初年兵の検閲が三月末にあることが口頭伝達された。検閲とは訓練の成果の評価であつて健康状態も同時にチェックされた。訓練内容は主としてモールス信号の送・受信と兵科の匍匐・射撃であつた。

モールス信号は既に承知していたから問題無かつたが、射撃には関心があつた。

「念入りに銃の手入れをしろ。」と班付兵長に言われ射撃が近いことを知った。

その数日後部隊が突然移動した。我々は通信機器をトラックに積載し三方ヶ原北部の断層

を直角に越え、トラックの走行時間から基地からほぼ10km移動したと推定され移動理由は知らされなかつたが移動直後、「浜松市街が夜間艦砲射撃を受けた。」との噂が流れ、「ドラム缶のようなものが真つ赤に焼けて多数飛んで来た。」との裏付けまでついた。砲弾は十四、十六吋砲のもので射程は約二十km。突然の部隊移動の謎が解けた。艦砲射撃を受けるという状況は遠州灘の防御態勢が無に等しいことを意味した。

新兵の初射撃は戦局混乱のため正規銃以外の銃でやることになった。使用銃は有効射程二百mの九九式短小銃で、的として二百m先に縦・横各五mの布が置かれ、その中心に外径約三mの多重円が張られていた。初めて射撃経験をする初年兵は私を含め右肩が受ける衝撃に驚かされたが、与えられた弾丸五発の全部が弾痕不明(的布が無傷)となれば、小隊・班の恥として帰隊後無事では済まない。射撃順を待つ間、双眼鏡的を見ている下士官が大声で「弾痕不明。」を続けざまに言うので気後れしたが、自分の番になつて的の円と銃の照星が合わせ難いことに気付いた。

最も合わせやすい的布の右上隅に五発撃ち込み下士官の反応を待ったが暫くして「待っている。」と言われた。この件で後に班付下士官から聞いたところでは、五発の内四発が的

布の上隅に集中しており「これはなんだ。」となつたらしい。結局使用銃の癖と言うことで正確さをほめられ「正規銃でもう一度やるか。」と言われたが、円を狙うと照星が見にくいからとは言えず丁重に辞退した。

三月末の検閲終了が迫り第五空軍の李王垠軍団長が最終検閲をする事と知らされた。

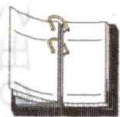
前記射撃の後身体検査があり、私を含めて班員六十名中の五名が入隊時の体重から約十kg減っておりその回復が幹部の急務となつた。

その五名は特別扱いで労働無しで過食を強いられた。部隊検閲の軍団長李殿下は朝鮮皇族で小柄・肥満、表情に愛嬌があつた。

妙な巡り合わせで小銃射撃が良く当つて古兵達に私に関心を示し私的に、通信航空兵と言う兵科は有線・無線の通信機器を守るため直接危険と向かい合わないことなどを詳しく教えられた。検閲後、新たに教育隊に初年兵が入り私達が他へ移動することに気付くのにやや時間を要したが、移動先については現地に着くまでは知らせないのが軍隊のやり方だった。

半世紀前の記憶を今呼び戻すと、飛行機雲や小うるさい艦載機を除けば三方ヶ原の春は素晴らしかった。或いは、今そう言えるのも当時の仲間の誰もがその時まで無事であつた為かも知れない。

(この項終わる。)



今月の予定

- 8日(日) お花見会
 14日(土) 囲碁・将棋の会
 18日(水) 会長杯ゴルフコンペ
 22日(日) 園芸の会

編集局だより



編集局：井垣、伊藤、塩見、田口

<http://www.din.or.jp/~tigers/toumonkai.html>

○前回、試験的にPDFファイルを高柳さんに送付したところ早速ホームページにUPされて驚きました。しかし、もしかしたらこんな形でニュースを配信しているのは我が東村山稲門会だけかも知れぬとほくそ笑んで居たりもします。PDF形式というのは **Portable Document Format** の略で Adobe という会社が開発したファイル形式で、最近アプリケーションソフトの解説書は殆どこの形式でCDに納められています。前にも書いたことが有りますが、国分寺市の東山道武蔵道の報告書は650pにも及ぶものが、全てこのファイルで提供されました。官庁のホームページでも報告書や解説がこの形式で提供されています。そこで使い方ですが、高柳さんのホームページでも提供されていますが、**Acrobat Reader** というソフトをお手持ちのパソコンにインストールして下さい。雑誌などでも無償提供されていますので簡単に手に入ります。これをインストールした後で稲門会のホームページ上からニュースをダウンロードし、必ずファイル名を付けて保存して下さい。ご希望があればメールに添付して配信致します。

Acrobat Reader では、PDF ファイルを拡大表示出来ますので、写真なども可なりUPで楽しめる筈です。前回は印刷状態の儘配信致しましたが、今回からはA4でページ順にしたものにサムネールを付して配信するつもりです。是非お試し下さい。

○次号の締め切りは4月29日です。次号は記念すべき50号ですので宜敷ご協力の程お願い致します。

○3月24日(土)に下宅部遺跡公園のワークショップ第5回に参加してきました。全面保存を実現するための良いお知恵をお持ちの方は是非ご連絡下さい。

例えば石原知事とはツーカーの仲だとか!?

(伊藤)

原稿募集中

詩・俳句・紀行文・随筆・小説その他何でも結構です。(但し宗教、政治団体の宣伝は駄目) 個人掲示板の設置も考えておりますので「売りたい」「買いたい」「教えて下さい」等の情報もお寄せ下さい。

投稿宛先

E-mail : tom-i@ma3.justnet.ne.jp まで添付ファイルはMS-WORD、一太郎のみ。

FAX : 042-398-1352

郵送 : 東村山市富士見町1-12-2 ヴィラージュ・ヴェール1-209 伊藤宛